

# ศิลปะ สร้างสุข

ศิลปะสร้างสุข วัฒนธรรมสานสายใย ก่อฝันขยายรอยยิ้ม

ฉบับที่ 45 เดือนมีนาคม - เดือนเมษายน 2562

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



ช่วยช่วยให้เด็กอ่าน  
(อ่าน กับ เด็ก (หน้าเด็ก และตัวไม่) ย่อตาม๒



START

2

เปิดบ้าน  
ศิลปะสร้างสุข

10

อ้วน อंतरาย  
ลดต่างๆ ด้วย 3๐.

11

ทำไมเราต้อง  
ขับเคื่อนวัฒนธรรม ?

13

เครือข่ายปลูกใจเมืองอีสาน  
ประชุมปลุกพลังชุมชนเป็นพลเมืองตื่นรู้

15

“ดิน” มหตศวรรษย์สื่อสร้างสรรค์  
ช่วยสร้างเสริมพัฒนาการสมวัยให้ “เด็ก”

18

โง่ ซึ่ มูล ่ขสูญจากโลกนี้





# เปิดบ้าน... ศิลปะสร้างสุข

"วัฒนธรรมคือวิถีแห่งชีวิต  
เพื่อประโยชน์เป็นอยู่ร่วมแบ่งปัน  
ศิลปะนั้นเป็นความเจิดจ้า  
ศิลปะวัฒนธรรมจึงนำคิด  
พื้นฐานบ้านเราคือชาวบ้าน  
เป็นปู่เป็นย่าตายายเรา  
เป็นเมืองเรืองรุ่งเป็นกรุงไกร  
น้ำใจไมตรีมีนองเนื่อง  
ศิลปะวัฒนธรรมประจำชาติ  
เป็นคันท่องส่องความงามและความดี

ของคนคิดคนทำคนสร้างสรรค์  
ไปตามขั้นครรลองของชีวิต  
จากปฏิบัติการงานการประดิษฐ์  
ให้รู้ที่ศรัทธาทางรู้ย่างเท้า  
ทำงานไร่นามาก่อนเก่า  
ปลูกเหยาแปลงย่านเป็นบ้านเมือง  
ลูกไทยหลานไทยได้ฟูเฟื่อง  
จากเบื้องบรรพกาลถึงวันนี้  
เอกราชเอกลักษณ์เอกลัทธิศรี  
เป็นโคมฉายช่วยชีวิตชีวา"



กรโดย : อาจารย์เนาวรัตน์ พงษ์ไพบูลย์  
ศิลปินแห่งชาติ สาขาวรรณศิลป์ ประจำปีพุทธศักราช 2536

สวัสดิ์ศรีรับภาคีเครือข่ายการทำงานทุกท่าน ก้าวเข้าสู่การทำงานร่วมกันอีกปีแล้ว สำหรับในปีนี้แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ก็ยังคงเน้นมุ่งสร้างคุณค่าและอัตลักษณ์ทางสื่อศิลปวัฒนธรรมเพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและสร้างเสริมสุขภาพทั้งในระดับปัจเจก ระดับชุมชน ระดับสังคม โดยพัฒนาเครือข่ายเยาวชน เครือข่ายศิลปิน เครือข่ายผู้นำชุมชน เพื่อเป็นตัวแทนในการเปลี่ยนแปลงที่เป็นพลวัตร จากการสร้างสรรค์งานศิลปะอย่างมีส่วนร่วมในชุมชน ทั้งทางกายภาพและชุมชนทางความคิด โดยใช้เครื่องมือสื่อศิลปวัฒนธรรมทั้งสื่อศิลปวัฒนธรรมชุมชนและสื่อศิลปวัฒนธรรมร่วมสมัยที่สอดคล้องกับบริบท สถานการณ์และกลุ่มเป้าหมาย เป็นกระบวนการทางสังคมที่ก่อให้เกิดศิลปะสร้างสรรค์ พื้นที่สร้างสรรค์ ชุมชน-สังคมต้นแบบ ที่มุ่งหวังการเปลี่ยนแปลงด้านความรู้ ค่านิยม ทศนคติ และพฤติกรรมสุขภาพ เน้นจิต-ปัญญา สร้างระบบกลไกคุณค่าทางศิลปวัฒนธรรม อันเป็นรากฐานสำคัญของภาคีสุขภาพะ สังคมสุขภาพะ นำไปสู่การสร้างนโยบายกลไกความเข้มแข็ง ชัดความ สามารถ สมรรถภาพในการจัดการดูแลสมรรถภาพของตัวเอง สังคม สิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพะและสร้างการเปลี่ยนแปลงอย่างยั่งยืนเช่นเคย



**นายคณีย์ หวังบุญชัย**  
ผู้จัดการ แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส.

ซึ่งเรื่องของศิลปวัฒนธรรมนั้นเป็นเรื่องที่สำคัญ เราทุกคนจะต้องอนุรักษ์ และสืบสานสืบทอดให้อยู่เคียงคู่กับวิถีชีวิตของเรา เฉกเช่นเดียวกันกับบทกวีของอาจารย์เนาวรัตน์ พงษ์ไพบูลย์ ที่เกี่ยวกับเรื่องศิลปวัฒนธรรมข้างต้น ไม่ว่าจะมิเทคโนโลยีที่ทันสมัยเข้าใกล้เรามากแต่ไหน เราก็ต้องเน้นติดต่ออาวุธทางปัญญาเกี่ยวกับเรื่องศิลปวัฒนธรรมให้กับคนในสังคมเอาไว้ให้เป็นประโยชน์ต่อคนรุ่นหลังสืบต่อไป

ส่วนในกิจกรรมและโครงการอื่นๆ ที่ที่อยู่ภายใต้การทำงานของแผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส. อาทิ โครงการสื่อเป็นโรงเรียนของสังคม, โครงการในกลุ่มงานป๊อปปูล่าและสื่อร่วมสมัย, โครงการพลังเครือข่ายเมืองสามมิติ พลเมืองสี่จุดศูนย์ สามสุขภาพะชุมชน (เมืองสามมิติวิถีสุข), โครงการพลังเครือข่ายสื่อศิลป์ พลเมืองสี่จุดศูนย์ สร้างสุขภาพะชุมชน (ศิลปวัฒนธรรมเชิงประเด็น) หรือโครงการที่จะได้เข้ามาทำงานร่วมกันกับเราในปีนี้อาจยังคงเน้นสร้างคุณค่าและอัตลักษณ์ให้เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง ซึ่งจะมีทิศทางการทำงานเป็นอย่างไร สามารถติดตามทุกๆ โครงการที่จะเกิดขึ้นได้ที่ [www.artculture4health.com](http://www.artculture4health.com) หรือช่องทาง Social Media ใดๆ ช่องทางของเราได้ตลอดทั้งปีครับ

ซึ่งแน่นอนครับไม่ว่าจะเป็นปีหรือปีไหนๆ นอกจากเรื่องราวที่เราแนะนำเสนอแล้ว หากท่านมีเรื่องราวดีๆ น่าสนใจอยากบอกเราหรือติชมเรื่องราวต่างๆ สามารถติชมเข้ามากันได้ครับที่อีเมลของทีมงาน [ruethairat.jah@gmail.com](mailto:ruethairat.jah@gmail.com) เรารอความคิดเห็นและข้อเสนอแนะจากทุกๆ ท่านอยู่ครับ สำหรับฉบับนี้ขอให้มีมีความสุขกับเรื่องราวที่เราแนะนำฝากกันนะครับ

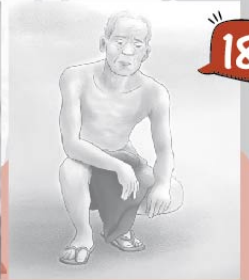




# CONTENTS



<b>เรื่อง</b>	<b>หน้า</b>
<b>เปิดบ้านศิลปะสร้างสุข</b>	<b>2</b>
<b>เรื่องเด่นประจำฉบับ</b>	
อย่าปล่อยให้เด็กอ้วน (ลดหวาน มัน เค็ม เพิ่มผัก และผลไม้)	4
<b>ส่งต่อความสุข</b>	
อ้วนอันตราย ลดง่ายๆ ด้วย 3 อ.	10
<b>สื่อศิลปะสร้างสุข</b>	
ทำไม? ...เราต้องจับเคลื่อนวัฒนธรรม	11
เครื่อง่ายปลุกใจเมืองอีสานประชุม ปลุกพลังชุมชนเป็นพลเมืองตื่นรู้	13
<b>บอกกล่าวเล่าสุข</b>	
“ดิน” มหัทศจรยย์สื่อสร้างสรรค์ ช่วยสร้างเสริมพัฒนาการสมวัยให้ “เด็ก”	15
<b>เก็บสุขมาเล่า</b>	
โงะ ซึ มูล บัญญาจากโลกนี้	18
<b>เก็บตกมาฝาก</b>	
ศิลปะสร้างสุข วัฒนธรรมसानสายใย ภูมิปัญญาไทยยั่งยืน	21
<b>ไขปัญหาประลองปัญญา</b>	
ทำสมองประลองปัญญากับ Consecutive Sudoku	23



## ใบสมัครสมาชิกจุลสารศิลปะสร้างสุข

กรุณากรอรายละเอียดให้ครบทุกข้อ

(ไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น)

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

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

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

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

(สามารถถ่ายสำเนาได้)

# "อย่าปล่อยให้เด็กอ้วน"

(ลดหวาน มัน เค็ม เพิ่มผัก และผลไม้)



ทุกวันนี้ เด็กหนึ่งคนจะเติบโตขึ้นมาแล้วมีสุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรงได้นั้นจะต้องมีรูปร่างที่สมส่วน ไม่อ้วนไม่ผอมจนเกินไป

“อ้วนเกินไป ก็ไม่ได้หมายความว่า “เด็ก” จะมีสุขภาพดี “ผอมเกินไป ก็ไม่ได้หมายความว่า “เด็ก” จะสมบูรณ์แข็งแรง

การลดแรงดัดปลุกฝัง และเสริมทักษะหลายๆ ด้าน ทั้งการสร้างความรู้ความเข้าใจ เสริมทักษะการเรียนรู้ การแสดงออก การแสดงความคิดเห็น การใช้ชีวิต และทักษะการเล่นอย่างสร้างสรรค์ ก็เป็นอีกส่วนหนึ่งที่สำคัญที่จะทำให้ “ปัญหา” เหล่านี้ลดลง จนหมดไปได้ในอนาคต

รู้ไหม?....

เมื่อไม่กี่ปีที่ผ่านมา พบ เด็กไทยมีกิจกรรมทางกายทั่วไปในแต่ละวัน และพฤติกรรมเนือยนิ่งอยู่ที่ระดับ D-

มีเด็กไทยร้อยละ 23.2 เท่านั้นที่มีกิจกรรมทางกายรวมกันทุกวันอย่างน้อยวันละ 60 นาทีต่อสัปดาห์

ขณะที่มีเด็กไทยร้อยละ 21.8 ที่มีพฤติกรรมเนือยนิ่งไม่เกิน 2 ชั่วโมงต่อวัน

ไม่เชื่อก็ต้องเชื่อ ... เพราะนี่คือ “เรื่องจริง”

เพราะจากสถานการณ์การใช้ชีวิตของเด็ก พบว่า มีเด็กกว่าร้อยละ 13 มีพฤติกรรมเนือยนิ่งติดต่อกันเกิน 2 ชั่วโมงต่อวัน ซึ่งจะทำให้มีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วนได้มาก ทำให้เด็กไทย 1 ใน 5 ตกอยู่ในสถานการณ์เสี่ยงเกิดภาวะอ้วนที่เป็นต้นทางสู่โรคไม่ติดต่อเรื้อรังอื่นๆ ที่จะตามมาก่อนวัย



จากการทำงานอย่างต่อเนื่องของโครงการสร้างสรรค์สื่อเพื่อการรณรงค์ลดน้ำหนักในเด็กระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษา เพื่อการส่งเสริมสุขภาพ อย่างปล่อยให้เด็กอ้วน (ลดหวาน มัน เค็ม เพิ่มผัก และผลไม้) ระดับภูมิภาค ปีที่ 3 เทอม 2 ภายใต้การสนับสนุนจากแผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ร่วมกับสำนักโภชนาการสมวัย สำนักงานบริหารแผนงานอาหารและโภชนาการ เครือข่ายเด็กไทยไม่กินหวาน เครือข่ายคนไทยไร้พุง และชมรมโภชนาการเด็กแห่งประเทศไทย ในปีที่ 3 ที่ได้ลงโปรแกรมรณรงค์และส่งเสริม สร้างความเข้าใจให้กับเด็กรับรู้และเข้าใจถึงโทษของโรคอ้วน และประโยชน์ที่จะได้รับถ้ารู้จักเลือก ดูแลตัวเองให้สมวัย

ซึ่งจากการทำงานที่ผ่านมา นาย หวังบุญชัย ผู้จัดการแผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) บอกว่า โครงการสร้างสรรค์สื่อเพื่อการรณรงค์ลดน้ำหนักในเด็กระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษา เพื่อการส่งเสริมสุขภาพ อย่างปล่อยให้เด็กอ้วน (ลดหวาน มัน เค็ม เพิ่มผัก และผลไม้) ระดับภูมิภาค มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการบริโภคในกลุ่มเป้าหมายผ่านการใช้สื่อและกิจกรรมสร้างสรรค์ที่หลากหลาย มุ่งใช้ประโยชน์จากองค์ความรู้ด้านสุขภาวะ มีการถ่ายทอดให้เกิดแรงบันดาลใจเพื่อการสื่อสารสุขภาวะ ในหัวข้อ “อย่าปล่อยให้เด็กอ้วน” โดยให้

ความสำคัญกับครูผู้สอน เด็กนักเรียน พ่อแม่ ผู้ปกครอง และชุมชน ในการกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (participatory learning) กลุ่มเป้าหมายหลักของโครงการ ได้แก่ ครู และนักเรียนระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษา ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานศึกษา กรุงเทพมหานคร (กทม.) และสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.)

“ซึ่งผลการดำเนินงานโครงการ “อย่าปล่อยให้เด็กอ้วน (ลดหวาน มัน เค็ม เพิ่มผัก และผลไม้)” ปี 3 ที่ผ่านมา พบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างอายุ ส่วนสูง และน้ำหนักของนักเรียนจากโรงเรียนที่เข้าร่วมโครงการมีการเปลี่ยนแปลงไป คือ หลังดำเนินโครงการฯ คณะกรรมการพบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างอายุ ส่วนสูง และน้ำหนักของนักเรียนโดยภาพรวมอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน (สมส่วน) เพิ่มขึ้น ท้วมหรืออ้วนสูงลดลงเล็กน้อย ส่วนกลุ่มที่ต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน (ผอม) ยังคงมีเท่าเดิม ซึ่งโดยภาพรวมการดำเนินงานเป็นที่น่าพึงพอใจของทุกฝ่าย แต่สำหรับสื่อสร้างสรรค์ที่ใช้ในการรณรงค์ลดหวาน มัน เค็ม เพิ่มผักและผลไม้ที่แต่ละโรงเรียนทำขึ้นนั้น ในหลายโรงเรียนทำได้ดี แต่ควรมีการพัฒนาให้เด็กเข้าใจง่ายขึ้น สามารถมีส่วนร่วมได้หลากหลายขึ้น ตลอดจนสามารถสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องและสามารถกระตุ้นหรือจูงใจให้เด็กนำไปใช้ บอกต่อไปยังครอบครัว ชุมชน และสังคมรอบข้างต่อไปได้ด้วย” นายบุญชัย บอก







จากปีที่ 1 เข้าสู่ปีที่ 2 นายณัย หวังบุญชัย บอกเพิ่มเติมว่า สำหรับในเทอม 2 นี้ได้มีการต่อยอดและขยายผลกิจกรรมและสื่อที่เกิดขึ้นในเทอม 1 ในโรงเรียนที่มีศักยภาพและมีแนวโน้มทำต่อได้ จากเดิม 25 โรงเรียน เหลือ 22 โรงเรียน จาก 4 ภูมิภาค ให้สามารถสร้างความรู้ความเข้าใจให้ครอบครัวนักเรียนในโรงเรียนสามารถรู้เท่าทันโรคอ้วน ซึ่งเกณฑ์การประเมินผลการดำเนินงานกิจกรรมของโครงการฯ ในเทอม 2 ของแต่ละโรงเรียนนี้คณะกรรมการจะดูจาก 1.ความต่อเนื่องของแผนจากเทอมแรก (ที่ทำให้เด็กเกิดความตระหนัก) 2.การขยายเครือข่ายในการทำงาน 3.การสร้างผู้นำเด็ก 4.ภาวะโภชนาการและภูมิปัญญาท้องถิ่น 5.กิจกรรมทางกายที่สร้างสรรค์นวัตกรรมสื่อจากภูมิปัญญาท้องถิ่น 6.การเรียนรู้เท่าทันสื่อ และ 7.การบูรณาการกับวิชาต่างๆ ในโรงเรียน ซึ่งในเดือนพฤษภาคมนี้ จะมีการจัดแสดงนิทรรศการผลงานใหญ่รวมทั้ง 22 โรงเรียนเกิดขึ้นใจกลางเมือง แต่จะเป็นสถานที่ใดจะมีประกาศไว้ที่ [www.artculture4health.com/nofat](http://www.artculture4health.com/nofat) เร็วๆ นี้ และโรงเรียนใดสามารถทำได้ตามเกณฑ์แล้วมีความโดดเด่นที่สุดจะได้รับถ้วยพระราชทานสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ไปครอง ซึ่งจะเป็นโรงเรียนไหนนั้นเดือนพฤษภาคมนี้รู้กันแน่นอน...



## สื่อแบบไหน ? ที่เรียกว่า "สื่อสร้างสรรค์"



สื่อ หมายถึง สิ่งใดๆ ก็ตามที่เป็นตัวกลางระหว่างแหล่งกำเนิดของสารกับผู้รับสาร เป็นสิ่งที่นำพาสารจากแหล่งกำเนิดไปยังผู้รับสาร

สื่อ หมายถึง สิ่งที่ทำให้ปรากฏด้วยอักษร เครื่องหมาย ภาพ หรือเสียง ไม่ว่าจะได้จัดทำในรูปแบบของเอกสาร สิ่งพิมพ์ ภาพเขียน ภาพพิมพ์ ภาพระบายสี รูปภาพ ภาพโฆษณา รูปถ่าย ภาพยนตร์ วิทยุทัศน์ การแสดง ข้อมูลคอมพิวเตอร์ในระบบคอมพิวเตอร์ หรือได้จัดทำในรูปแบบอื่นใดตามที่กำหนด

สื่อสร้างสรรค์ หมายถึง สื่อที่มีการนำเสนอในรูปแบบต่างๆ ที่ทำให้ง่ายต่อการรับรู้ และเข้าใจ อาจจะนำเสนอด้วยรูปแบบเทคโนโลยีต่างๆ เช่น คลิปวิดีโอ หนังสือ ภาพ กราฟิก ภาพเคลื่อนไหว เป็นต้น หรือ การนำมาประดิษฐ์ ประกอบ สร้างสื่อขึ้นมาใหม่ ด้วยวิธีการบูรณาการความรู้ต่างๆ เข้าด้วยกันให้ออกมาเพื่อใช้สื่อสารกับกลุ่มเป้าหมายสามารถสร้างความเข้าใจที่ตรงกัน ถูกต้องตามวัตถุประสงค์ของการสื่อสารที่ต้องการมากที่สุดนั่นเอง

โรงเรียนต้นแบบที่ผ่านเข้ารอบในเทอมที่ 2 มีจำนวน 22 โรงเรียน จาก 25 โรงเรียนในเทอมนี้เป็นใครบ้าง ? และเขาสร้างสื่อสร้างสรรค์มารณรงค์ "อย่าปล่อยให้เด็กอ้วน" (ลดหวาน มัน เค็ม เพิ่มผัก และผลไม้) อย่างไร?





## 22 โรงเรียนต้นแบบในปีที่ 3 เทอมที่ 2

**พื้นที่กรุงเทพมหานคร** มีจำนวน 4 โรงเรียน อาทิ  
โรงเรียนอยู่เป็นสุขอนุสรณ์ กรุงเทพมหานคร  
โรงเรียนวัดทองสัมฤทธิ์ กรุงเทพมหานคร  
โรงเรียนบ้านขุนประเทศ กรุงเทพมหานคร  
โรงเรียนพระยามนธาตุราชศรีพิจิตร กรุงเทพมหานคร

**พื้นที่ภาคกลาง** มีจำนวน 5 โรงเรียน อาทิ  
โรงเรียนวัดสวนส้ม (สุขประชานุกูล) จังหวัดสมุทรปราการ  
โรงเรียนบ้านแก้วเพชรพลอย จังหวัดสระแก้ว  
โรงเรียนวัดศรีมหาโพธิ์ จังหวัดนครปฐม  
โรงเรียนวัดท่าขุมนม จังหวัดอ่างทอง  
โรงเรียนอนุบาลจอมบึง จังหวัดราชบุรี

**พื้นที่ภาคใต้** มีจำนวน 4 โรงเรียน อาทิ  
โรงเรียนบ้านลำทับ จังหวัดกระบี่  
โรงเรียนบ้านคลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา

โรงเรียนเทศบาล 3 วัดสมุทราราม จังหวัดสุราษฎร์ธานี  
โรงเรียนบ้านหนองสองพี่น้อง จังหวัดตรัง

**พื้นที่ภาคเหนือ** มีจำนวน 5 โรงเรียน อาทิ  
โรงเรียนบ้านห้วยเฮี้ยน จังหวัดเชียงใหม่  
โรงเรียนเทศบาลวัดหนองผา จังหวัดอุดรดิตถ์  
โรงเรียนครูมวิทยา เทศบาลเมืองน่าน (บ้านสวนตาล)  
จังหวัดน่าน  
โรงเรียนเทศบาล 4 ภูมิทร์ราษฎร์นุกูล จังหวัดพะเยา  
โรงเรียนเทศบาล 2 วัดดอนมูลชัย จังหวัดตาก

**พื้นที่ภาคอีสาน** มีจำนวน 4 โรงเรียน อาทิ  
โรงเรียนบ้านกุดเรือคำ จังหวัดสกลนคร  
โรงเรียนชุมชนวัดรวง จังหวัดนครราชสีมา  
โรงเรียนบ้านวังยาววิทยายน จังหวัดมหาสารคาม  
โรงเรียนบ้านโนนสูง จังหวัดศรีสะเกษ



ซึ่งทั้ง 22 โรงเรียนที่เข้าร่วมในเทอมนี้มีการทำงานอย่างเข้มข้น นำสนใจ สามารถยกระดับและขยายผลการดำเนินงานไปยังพื้นที่ใกล้เคียง ได้อย่างน่าสนใจ อย่างในโรงเรียนบ้านขุนประเทศ โรงเรียนเจ้าของรางวัลถ้วยพระราชทาน สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ในปีที่ผ่านมา ซึ่งนายก้นตพัฒนา มณฑล คุณครูผู้รับผิดชอบโครงการอย่างปล่อยให้เด็กอ้วน โรงเรียนบ้านขุนประเทศ บอกเกี่ยวกับกิจกรรมในปีที่ 3 เทอมที่ 2 ว่า นิทรรศการโครงการ Bankhun Healthy Land : Game of Strength ครั้งนี้มีการเปลี่ยนแปลงจากปีที่ผ่านมา คือ เน้นสร้างความยั่งยืนเพิ่มขึ้น เพราะหลังจากปีแรก กิจกรรมที่เกิดขึ้นนั้นยังไม่เห็นจุดที่มันสามารถพัฒนาต่อเนื่องได้ แต่ในปีนี้สิ่งที่เห็นได้ชัดเจนคือ มีการสร้างสื่อต่างๆ ตามหลัก 3 อ. อาหาร อารมณ์ และออกกำลังกาย อาทิ อ.อารมณ์ มีการวาดภาพบนกำแพง ซึ่งเป็นสื่อที่สามารถใช้ได้ตลอดไม่ว่าจะกี่ปีผ่านไป, อ.อาหาร มีการปรับเปลี่ยนเมนูอาหารในโรงอาหารใหม่ด้วยการเน้นผักที่ปลูกเองและมีผักผลไม้เพิ่มมากขึ้น และ อ.ออกกำลังกาย มีการปรับพื้นที่การออกกำลังกายให้เด็กๆ นอกจากนี้ยังมีการสร้างการมีส่วนร่วมให้กับคุณครูมากขึ้น จากมีคุณครูเพียงชั้นเรียนเดียวที่รับรู้เรื่องของโครงการนี้ ตอนนี้คุณครูมาร่วมรับรู้และเข้าร่วมโครงการแล้วทั้งโรงเรียน ที่สำคัญมีการบูรณาการเข้าไปในการเรียนการสอนทุกรายวิชา อาทิ

1.วิทยาศาสตร์, 2.คณิตศาสตร์, 3.ศิลปะ 4.ภาษาไทย 5.ภาษาต่างประเทศ 6.สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม 7.งานอาชีพและเทคโนโลยี และ 8.สุขศึกษาและพลศึกษา

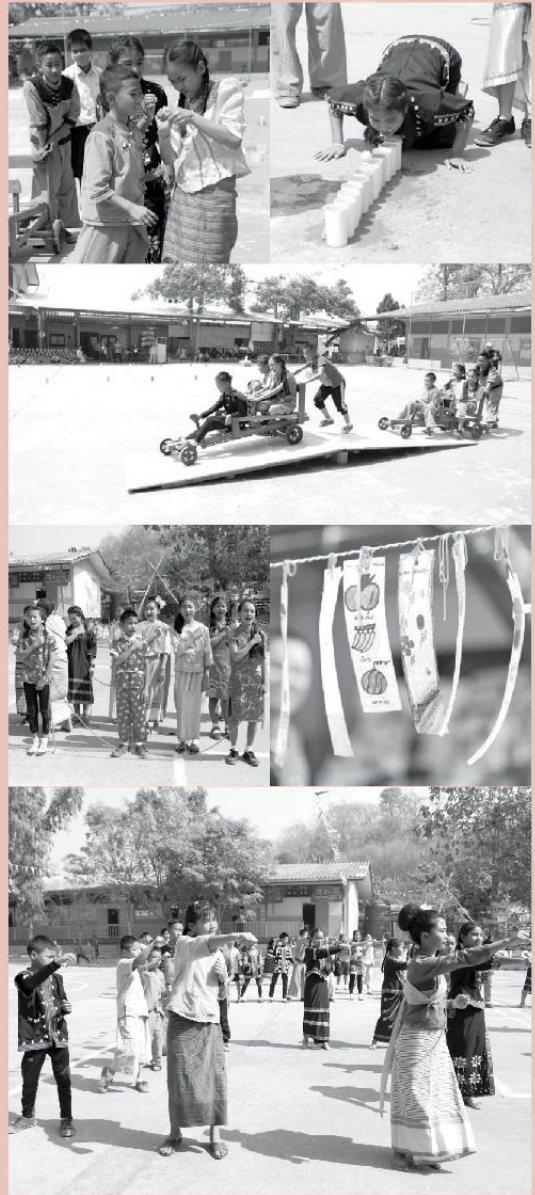


“ตอนนี้เราได้มีการเอาฉากไฟจราจร เขียว เหลือง แดง ไปบูรณาการทำให้เด็ก ๆ คุ้นเคยเข้าใจว่าไฟเขียว ไฟเหลือง ไฟแดง สำคัญอย่างไร? โดยไฟเขียวคือ กลุ่มอาหารสีเขียว เป็นกลุ่มอาหารที่มีพลังงาน ไขมัน และน้ำตาลระดับต่ำ เมื่อเปรียบเทียบกับการทำงานของไฟจราจรก็คือ ไปได้ ผ่านได้ สามารถทานได้บ่อย ทานได้ทุกวัน ไฟเหลือง คือ กลุ่มอาหารสีเหลือง เป็นกลุ่มอาหารที่มีพลังงาน ไขมัน และน้ำตาลระดับปานกลาง เมื่อเปรียบเทียบกับการทำงานของไฟจราจรก็คือ ชะลอ ระวังระดับสูง สามารถทานได้ แต่ไม่ทุกวัน (ไม่เกิน 2 ครั้งต่อสัปดาห์) ส่วน ไฟแดง คือ กลุ่มอาหารสีแดง กลุ่มอาหารที่มีพลังงาน ไขมัน และน้ำตาลระดับสูง ต้องหยุด กินไม่บ่อย กินเป็นโอกาสพิเศษบางครั้งคราวเท่านั้น ซึ่งตอนนี้เด็กสามารถตอบได้ ก็เลยตอบใจที่ว่าเรามีการบูรณาการสร้างการมีส่วนร่วม แล้วก็ต่อยอดองค์ความรู้ให้กับคนทั้งโรงเรียน เด็กได้รับรู้และเข้าใจได้เป็นอย่างดี อยากเชิญชวนโรงเรียนอื่นๆ เอาจริงจังและสนับสนุนเด็ก ๆ แบบนี้ทุกโรงเรียน อนาคตเด็ก ๆ จะรักสุขภาพและห่างไกล “โรคอ้วน” ได้อย่างแน่ๆ” นายกันตพัฒน์ มณฑา บอก

ด้านนายณัฐพล แสงอรุณ ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านห้วยเฮี้ยน ตำบลเวียงอำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่ 1 ใน 22 โรงเรียนโรงเรียนต้นแบบอีกหนึ่งโรงเรียนในปีที่ 3 เทอมที่ 2 บอกว่า ที่โรงเรียนบ้านห้วยเฮี้ยนมีนักเรียนหลากหลายชาติพันธุ์ซึ่งประกอบด้วยชาติพันธุ์จีน ชาติพันธุ์ไทใหญ่ ชาติพันธุ์ลาหู่ (มุเซอ) คนพื้นเมือง ซึ่งนักเรียนส่วนใหญ่ประสบปัญหาเด็กที่มีภาวะโภชนาการไม่สมวัยคือ เด็กผอมมีภาวะเริ่มอ้วนและอ้วน เนื่องจากพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารประเภทต่างๆ อาหารจานด่วน อาหารสำเร็จรูป อาหารที่มีไขมันสูง ประกอบกับความเจริญก้าวหน้าของเทคโนโลยีที่ทันสมัย และสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆรวมทั้งการติดเกมส์ การติดสื่อสาธารณะทำให้เด็กนักเรียนมีการเคลื่อนไหวและออกกำลังกายน้อยลง ซึ่งปัจจัยเหล่านี้ทำให้นักเรียนมีภาวะโภชนาการไม่สมวัยและเป็นสาเหตุของการเกิดโรคอ้วนซึ่งสามารถเป็นโรคร้ายแรงอื่นๆได้มากกว่าปกติ เช่น โรคหัวใจขาดเลือด โรคไขมันในเลือดสูง โรคเบาหวาน ข้ออักเสบ ขาโก่ง รวมทั้งสมาธิสั้น ทำให้ไม่มีสมาธิในการเรียน โรงเรียนบ้านห้วยเฮี้ยนได้ตระหนักและเห็นความสำคัญของการมีภาวะโภชนาการที่ดีได้รับอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการและออกกำลังกายเพื่อให้มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง ส่งผลดีต่อการเรียนรู้และการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างมีความสุข

“โครงการสุขภาพดีตามวิถีเผ่าพันธุ์ (THEME : HEALTHY TRIBES) จึงเกิดขึ้นเพื่อให้ความรู้ในเรื่องของการรักษาสุขภาพภาวะโภชนาการที่ดีด้วยนวัตกรรมการส่งเสริมสุขภาพ TRIBES MODEL คือ การนำตัวอักษรภาษาอังกฤษแต่ละตัวมาให้คำจำกัดความที่สอดคล้องกับกิจกรรมดังนี้ T = Talent of tribes พรสวรรค์ของชนเผ่า (วิธีการรักษาสุขภาพตามภูมิปัญญาของชนเผ่า) R = Remix กิจกรรมบูรณาการสร้างเสริมสุขภาพของชนเผ่า I = Innovation นวัตกรรมส่งเสริมสุขภาพ การจัดทำสื่อส่งเสริมโภชนาการสมวัย B = Beware การส่งเสริมสุขภาพโดยการเฝ้าระวัง การติดตามภาวะสุขภาพของนักเรียนรายบุคคล และการจัดกิจกรรมทดสอบสมรรถภาพนักเรียน E = Explanation การนำความรู้ทางด้านสุขภาพไปเผยแพร่สู่ชุมชน ภาคีเครือข่าย และ S = Social awareness การรู้เท่าทันสื่อโดยแกนนำนักสื่อสารสุขภาพ ซึ่งจากการดำเนินงานที่ผ่านมาส่งผลให้นักเรียนโรงเรียนบ้านห้วยเฮี้ยนมีพฤติกรรมสุขภาพ 3 อ. อารมณ์ อาหาร ออกกำลังกายที่เหมาะสมและมีภาวะโภชนาการที่สมวัย นอกจากนี้ยังมีการขยายโครงการอย่าปล่อยให้เด็กอ้วน (ลดหวานมันเค็ม เพิ่มผักและผลไม้) สู่ชุมชน โรงเรียนเครือข่ายและภาคีเครือข่ายในเทอมนี้ด้วย เพื่อการส่งเสริมสุขภาพให้เกิดความยั่งยืนต่อไป” นายณัฐพล แสงอรุณ บอก

สำหรับนิทรรศการสุขภาพดีวิถีชนเผ่าที่เกิดขึ้นมีการแบ่งองค์กรนิทรรศการ ออกเป็นองค์กรที่ 1 รู้จักตัวตนชนชาติพันธุ์ องค์กรที่ 2 ตระเตรียมอาหารสุขภาพดีประกอบเพลงออกกำลังกาย องค์กรที่ 3 จับมือไว้เพื่อเป้าหมายสุขภาพเด็กไทยดี ซึ่งกิจกรรมที่จะเกิดขึ้นมีมากมาย อาทิ ลดโรค ของแต่ละกลุ่มชาติพันธุ์ (ชาติพันธุ์จีน/ชาติพันธุ์ลาหู่/ชาติพันธุ์ไทใหญ่), นิทรรศการแสดงผลงานเพื่อสุขภาพ ซึ่งเป็นสื่อส่งเสริมสุขภาพ ที่เป็นแบบ







เรียนรู้อาหารชนเผ่าเพื่อสุขภาพบูรณาการกิจกรรมการเรียนรู้ การสอน 8 กลุ่มสาระ, นิทรรศการการขยายเครือข่ายโครงการอย่าปล่อยให้เด็กอ้วน สู่ชุมชนและโรงเรียน เครือข่าย, กิจกรรมสื่อส่งเสริมสุขภาพ รถฟอร์มูล่า พาสสุขภาพดี วิถีชนเผ่า ตามด้วยสถานีการเผาผลาญพลังงาน ซึ่งเป็นฐาน กิจกรรมพลศึกษา และกิจกรรมการออกกำลังกาย ร้อง เล่น เต้น ลดพุง ตีตะตอนยอนฟิตฟอรัฟิรม

“กิจกรรมที่เกิดขึ้นทั้งหมดเหล่านี้ นอกจากเป็นการต่อเนื่องจากเทอมที่ 1 ซึ่งเราได้นำมาบูรณาการ สร้างการมีส่วนร่วม แล้วก็ต่อยอดองค์ความรู้ต่อเนื่อง จากที่เด็กในโรงเรียนไม่ค่อยได้ใส่ใจเรื่องสุขภาพ ตอนนี้เด็กได้รับรู้และเข้าใจมากขึ้น มีส่วนร่วมกับกิจกรรมมากขึ้น สร้างการเปลี่ยนแปลงในเรื่องการดูแลสุขภาพมากขึ้น อยากเชิญชวนโรงเรียนอื่นๆ เอาจริงจังและสนับสนุนเด็กๆ แบบนี้ทุกโรงเรียน อนาคตเด็กๆ จะรักสุขภาพและห่างไกลโรคอ้วนได้แน่ๆ” นายณัฐพล แสงอรุณ บอ

สำหรับเด็กหญิงนาหะ จะกอ อายุ 13 ปี, เด็กหญิงมัน หลวงใจ อายุ 14 ปี, นางสาวน้ำผึ้ง หลวงใจ อายุ 15 ปี และเด็กหญิงขวัญฤดี นาปาน อายุ 13 ปี นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านห้วยเอียน ตำบลเวียง อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่ บอกว่า เมื่อก่อนพวกเขาไม่เคยรู้มาก่อนเลยว่าโรคอ้วน ทำให้คนที่เป็นมีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคต่างๆ อีกหลายโรค อาทิ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ข้อเข่าเสื่อม โรคตับ นิ้วในถุงน้ำดี นิ้วในไต โรคหลอดเลือดสมอง โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคไขมันในเลือดสูง มีปัญหาในการหายใจ มักเป็นโรคนอนหลับแล้วหยุดหายใจ อีกทั้งยังเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งหลายโรค เช่น มะเร็งเต้านม มะเร็งลำไส้ใหญ่ มะเร็งหลอดอาหาร และมะเร็งกระเพาะอาหาร ดูๆ แล้วมันร้ายแรงมากๆ เลย และการที่เราจะรู้ว่าเราอ้วนหรือไม่นั้น เราสามารถคิดจากสูตรคำนวณดัชนีมวลกาย [BMI = น้ำหนักตัว (กิโลกรัม) หารด้วยส่วนสูง (หน่วยเป็นเมตร) ยกกำลังสอง] ได้เลย

“ซึ่งค่าดัชนีมวลกายที่เหมาะสมคือ 18.50-22.99 หากอยู่ระหว่าง 23.00-24.90 จัดว่าเป็นคนท้วม และหากเกิน 25 ขึ้นไปก็จัดว่าเป็นคนอ้วน และจากการสำรวจข้อมูลพบว่ามีคนอ้วนเป็นจำนวนมากถึง 16 ล้านคน เป็นหญิงมากกว่าชายถึง 2 เท่าตัวด้วย โดยสาเหตุของการอ้วนนั้น ส่วนใหญ่เกิดจากการกินอาหารมากเกินไป ความต้องการของร่างกาย ทำให้เกิดการสะสมพลังงาน มีไขมันสูงตามร่างกาย ทั้งในเส้นเลือด ช่องท้อง ยิ่งไม่ค่อยได้เคลื่อนไหว หรือออกกำลังกายกินแล้วนอน ยิ่งทำให้อ้วน ในโครงการนี้พวกเราได้ตั้งออกกำลังกาย ได้ทั้งการทำอาหารที่มีประโยชน์ทานเอง และที่สำคัญได้ทำกิจกรรมมากมาย นอกจากจะทำให้ไม่อ้วนแล้ว ยังทำให้พวกเรากล้าแสดงออกอีกด้วย” นักเรียนบอก

ไม่เพียงแค่นี้ 2 โรงเรียนนี้เท่านั้นที่ได้ทำกิจกรรมไปแล้วยังมีอีก 20 โรงเรียนที่ได้สร้างสื่อสร้างสรรค์รณรงค์ไปแล้ว ซึ่งเราจะนำมาบอกกล่าวกันในฉบับถัดๆ ไป จะน่าสนใจและเป็นแบบไหน มีสื่ออะไรดีๆ ออกมาบ้างสามารถติดตามได้ที่นี้ และที่ <http://www.artculture4health.com/nofat> ได้

มาร่วมมือและช่วยกันรณรงค์ลดน้ำหนักในเด็กกับเราสิ แล้วลูกหลานของเราจะมีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง พร้อมจะเติบโตไปเป็นอนาคตของชาติต่อไป...



“อย่าปล่อยให้เด็กอ้วน”  
“อย่าปล่อยให้เด็กอ้วน”







ลดง่าย ๆ ด้วย 3 อ.

# อ้วนอันตราย

อ้วน อันตรายใช่หรือไม่  ใช่

ใคร? ทำให้ฉันอ้วน  ตัวฉันเอง

มันนี่แหละ...ตัวปลอม

แล้วใคร? ...จะมาลด  หมอ

"ความอ้วน" ใช้น้ำ?  อาจารย์สง่า ดามาพงษ์

ตัวฉันเอง



## เฮ้! ...มันใช่เหรอ?

อ้วน อันตราย ใคร ใคร ก็รู้... อ้วนธรรมดาว่าร้ายแล้ว แต่... อ้วนลงพุงยิ่งร้ายกว่า...

อ้วนธรรมดา คือ ไขมันสะสมใต้ผิวหนัง แขนขา สะโพก อ้วนลงพุง คือ ไขมันส่วนเกินที่สะสมในช่องท้องหรือพุง แล้วคุณรู้หรือไม่? ไขมันหลอดเลือดที่ว่าร้ายแล้ว แต่ ไขมันในช่องท้องร้ายยิ่งกว่า

เพราะ ไขมันสะสม (ในช่องท้องมากเกินไป) จะแตกตัวเป็นกรดไขมันอิสระเข้าสู่ตับทำให้เกิดภาวะดื้ออินซูลิน ทำให้เกิดโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดผิดปกติ ตลอดจนโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน และอื่นๆ ตามมาอีกมากมาย รู้ได้อย่างไรว่าอ้วน...

ขนาดเส้นรอบเอวหรือเส้นรอบพุงในคนเอเชียที่ผู้หญิง ควรมีรอบเอวไม่ควรเกิน 32 นิ้ว หรือ 80 เซนติเมตร ผู้ชาย ควรมีรอบเอวไม่ควรเกิน 36 นิ้ว หรือ 90 เซนติเมตร ซึ่งวิธีการวัดเส้นรอบเอวนั้นสามารถทำได้โดยให้อยู่ในท่ายืนให้เท้าทั้ง 2 ข้าง ห่างกันประมาณ 10 เซนติเมตร จากนั้นให้หาตำแหน่งขอบบนสุดของกระดูกเชิงกรานและตำแหน่งชายโครงซี่สุดท้ายให้เจอแล้วใช้สายวัดวัดรอบเอวที่จุดกึ่งกลางระหว่างตำแหน่งกระดูกเชิงกรานและชายโครงซี่สุดท้าย การวัดให้วัดในช่วงหายใจออก โดยให้สายวัดแนบกับลำตัว ไม่รัดแน่น ให้ระดับของสายวัดรอบเอวอยู่ในแนวขนานกับพื้น

สำหรับผู้ชายไทยที่มีรอบเอวตั้งแต่ 36 นิ้ว หรือผู้หญิงไทยที่มีรอบเอวตั้งแต่ 32 นิ้วขึ้นไป ถือว่ามีความเสี่ยง จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่

จะต้องลดพุงหรือลดไขมันในช่องท้องเพื่อป้องกันการเกิดโรคต่างๆ ซึ่งการลดพุงให้ได้ผลคือ ต้องควบคุมด้วยหลัก 3 อ. คือ **ควบคุมอาหาร** ด้วยการลดการรับประทานอาหารที่มีไขมันในอาหาร รวมถึงการจำกัดปริมาณอาหาร และเปลี่ยนเป็นรับประทานอาหารที่มีประโยชน์แทน **ควบคุมการออกกำลังกาย** อย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง **ควบคุมอารมณ์** คือการสร้างแรงจูงใจให้เกิดความเชื่อมั่น ความภูมิใจ ตั้งเป้าหมายในการควบคุมทั้งอาหาร และหมั่นออกกำลังกายให้ได้

ซึ่งถ้าอยากทราบว่าอ้วนหรือผอมไปหรือเปล่า ลองคำนวณตามสูตรนี้เพื่อเปรียบเทียบน้ำหนักที่สัมพันธ์กับร่างกายดูว่า ตอนนี้เราอ้วนกันหรือยัง? สูตรการคำนวณหาน้ำหนักตัวที่เหมาะสมอย่างง่าย

**ชาย = ความสูง (เซนติเมตร) - 100**  
**หญิง = ความสูง (เซนติเมตร) - 100] - 10 % (ความสูง - 100)**  
แต่ทั้งนี้ทั้งนั้น คนแต่ละคนมีน้ำหนักตัวที่เหมาะสมแตกต่างกันขึ้นอยู่กับขนาดโครงสร้างร่างกาย และการใช้พลังงานในกิจกรรมต่างๆ ดังนั้นน้ำหนักที่เหมาะสมอาจเพิ่มหรือลด ขึ้นอยู่กับโครงสร้างของร่างกายแต่ละคนด้วย ถ้าใครมีน้ำหนักเกิน "ต้องลด" มิเช่นนั้นโรคอ้วนจะถามหาและมาคุกคามร่างกายคุณแน่ๆ

"อ้วน คือ วิกฤตของชีวิต อย่างนั้นนอนใจ"  
ดูแลตัวเองได้แล้วนะ.... อย่าปล่อยให้เด็กอ้วน อย่าปล่อยให้ตัวเองอ้วนนะ รุ้ยยัง... ถ้ายัง...รู้ชะ...!





# ทำไม?

## ...เราต้องขับเคลื่อนวัฒนธรรม

ประเทศไทยเป็นประเทศที่เก่าแก่และมีวัฒนธรรมประจำชาติที่เกิดจากภูมิปัญญาของบรรพบุรุษและพัฒนาหล่อหลอมขึ้นในสังคมไทย จนมีความเป็นเอกลักษณ์ของตนเองไม่ว่าจะเป็นภาษา วรรณคดี ศิลปวัตถุ ดนตรี อาหารและการแต่งกาย ซึ่งเป็นวัฒนธรรมของสังคมไทยที่มีเอกลักษณ์โดดเด่นไม่เหมือนชาติใดในโลกนี้...

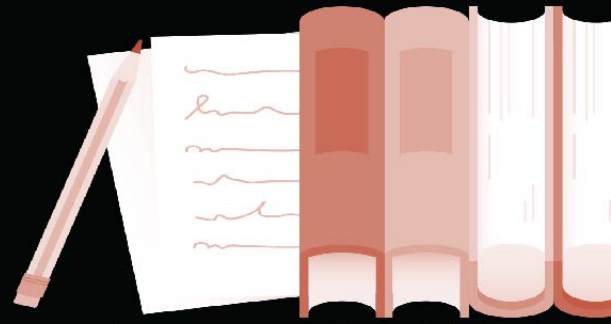
คำว่า “วัฒนธรรม” โดยทั่วไปหมายถึง รูปแบบของกิจกรรมมนุษย์และโครงสร้างเชิงสัญลักษณ์ที่ทำให้กิจกรรมนั้นเด่นชัดและมีความสำคัญ “วิถีการดำเนินชีวิต” ซึ่งเป็นพฤติกรรมและสิ่งที่คนในหมู่ผลิตสร้างขึ้น ด้วยการเรียนรู้จากกันและกัน และร่วมใช้อยู่ในหมู่พวกของตนซึ่งสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามยุคสมัยและความเหมาะสม แต่ถ้าเป็นในวิชาหน้าที่พลเมืองจะแปลว่าสิ่งที่มนุษย์เปลี่ยนแปลงเพื่อความเจริญงอกงามและสืบต่อกันมา

คำว่า “งอกเงย” ถ้ามันดีมันก็จะ “งอกงาม” ถ้ามันไม่ดีมันก็จะ “งอกง่อย”

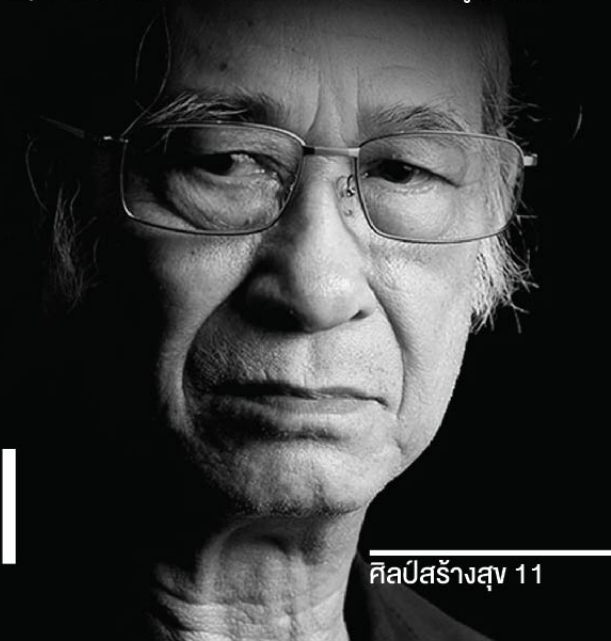
คำว่า “วัฒนธรรม” เป็นคำกลางๆ แปลว่า ความเจริญ ความงอกงาม คำว่า “ธรรม” แปลว่า ทรงไว้ ธรรมในที่นี้ ธ.ธง ส่วน ร.เรื่อนั้น คำว่า ธร หรือ ธะ-ระ นั้นแปลว่าทรงไว้ ทรงไว้ซึ่งสภาพความเป็นเช่นนั้น นี่คือการศัพท์ของคำว่าธรรม

ฉะนั้น “วัฒนธรรม” ก็หมายถึง การทรงไว้ซึ่งการงอกเงยขึ้น “วัฒนธรรม” ในความหมายจำกัดความไว้คือสิ่งที่มนุษย์สร้างขึ้นนั่นเอง

เมื่อเป็นเช่นนี้อาจารย์เนาวรัตน์ พงษ์ไพบูลย์ บอกว่า “วัฒนธรรมเป็นวิถีชีวิต” วัฒนธรรมเป็นคำกลางๆ คำกลางๆ ภาษาพระเขาเรียกว่า “อภัยกถาธรรม” หมายความว่ามันยังไม่ดี ไม่ชั่ว ไม่เลว เช่น คนฉลาดคนขยัน ก็เป็นคำกลางๆ ไม่ได้บอกว่าดีหรือเลว ความฉลาด ความขยัน ความซื่อสัตย์ เหมือนกันหมามันก็กัดต่อเจ้าของ แต่เจ้าของเป็นโจรมันก็กัดต่อโจร เพราะฉะนั้นความซื่อสัตย์ก็เหมือนกันเป็นคำกลางๆ แต่ถ้านำไปพัฒนาในทางที่ดีเขาเรียกว่า “อารยธรรม” แต่ถ้าพัฒนาไปในทางที่ไม่ดีก็เป็น “หายนะ” หรือ “หายนธรรม” ฉะนั้นเมื่อมี 2 แง่ เวลาที่เรานำมาใช้ขอให้เข้าใจและนำไปใช้ให้เหมาะสมและถูกต้องตรงกัน



“ส่วนในเรื่องสถานะของวัฒนธรรมนั้นมันเป็นสิ่งที่มนุษย์สร้างขึ้น กำหนดขึ้นเพื่อให้ชีวิตดำรงอยู่อย่างเป็นปกติสุข เมื่อพูดในทางเศรษฐกิจ สังคม การเมือง วัฒนธรรมเป็นผลผลิตของ 3 สิ่งนี้ เปรียบเทียบเหมือนต้นไม้ต้นหนึ่งที่มีส่วนสำคัญของต้นไม้อยู่ 3 ส่วน คือราก ลำต้น แล้วยี่เรือนยอด เรือนยอดก็คือกิ่งก้านสาขา ใบรวมทั้งดอกและผลด้วย ซึ่งต้นไม้ทุกต้นจะมีลักษณะ 3 ส่วนเท่ากัน เศรษฐกิจ สังคม การเมือง เศรษฐกิจก็คือราก สังคมคือลำต้น การเมืองคือเรือนยอด ซึ่งจะแยกกันไม่ได้เลย เราจะมองปัญหาเฉพาะส่วนไม่ได้” อาจารย์เนาวรัตน์ พงษ์ไพบูลย์ บอก



เนาวรัตน์ พงษ์ไพบูลย์

ศิลปินแห่งชาติ สาขาวรรณศิลป์ และกวีซีไรต์





วัฒนธรรม แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

**วัฒนธรรมทางวัตถุ** คือ เครื่องมือ เครื่องใช้ที่มนุษย์ใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อความสุขทางกาย อันได้แก่ ยานพาหนะ ที่อยู่อาศัยตลอดจนเครื่องป้องกันตัวให้รอดพ้นจากอันตรายทั้งปวง

**วัฒนธรรมทางจิตใจ** เป็นเรื่องเกี่ยวกับเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจของมนุษย์ เพื่อให้เกิดปัญญาและมีจิตใจที่งดงาม อันได้แก่ ศาสนา ศิลธรรม จริยธรรม คติธรรม ตลอดจนศิลปะ วรรณคดี และระเบียบแบบแผนของขนบธรรมเนียมประเพณี

อาจารย์เนาวรัตน์ พงษ์ไพบูลย์ บอกต่อว่า สำหรับแนวโน้มในการเปลี่ยนแปลงของวัฒนธรรม ไม่ว่าจะในทางยอมรับหรือต่อต้านย่อมขึ้นอยู่กับรากฐานของวัฒนธรรมในสังคมนั้น ซึ่งการเปลี่ยนแปลงของวัฒนธรรม อาจเกิดมาจากสิ่งแวดล้อม การค้นพบ (และอิทธิพลภายในอื่นๆ) และการติดต่อสัมพันธ์กับวัฒนธรรมอื่นก็ได้

แล้วทำไม ? ...เราต้องขับเคลื่อนวัฒนธรรมนั้นเพราะ

**A**

"วัฒนธรรมคือวิถีแห่งชีวิต เพื่อประโยชน์เป็นอยู่รู้แบ่งปัน ศิลปะนั้นเป็นความเจินจิต ศิลปวัฒนธรรมจึงนำคิด พื้นฐานบ้านเราคือชาบ้าน เป็นปู่เป็นย่าตายายเรา เป็นเมืองเรืองรุ่งเป็นกรุงไกร นำใจไม่ตรีมันองเนือง ศิลปวัฒนธรรมประจำชาติ เป็นคินล่องล่องความงามและความดี เป็นโคมฉายช่วยชีวิตชีวนะ"

นี่แหละวัฒนธรรมความเป็นไทย 'ของเรา'

ของคนคิดคนทำคนสร้างสรรค์ ไปตามขั้นครรลองของชีวิต จากปฏิบัติกรงานการประดิษฐ์ ให้รู้ที่ศรีทางรู้ย่างแท้ ทำงานเร้นมาาก่อนเก่า ปลุกเหย้าแปลงย่านเป็นบ้านเมือง ลูกไทยหลานไทยได้พี่เฟื่อง จากเปื้องบรรพทกาลถึงวันนั้น เอกราชเอกลกัษณเอกคักัดศรี เป็นคินล่องล่องความงามและความดี เป็นโคมฉายช่วยชีวิตชีวนะ"







# เครือข่ายปลุกใจเมืองอีสาน

## ประชุมปลุกพลัง 'ชุมชนเป็นพลเมืองตื่นรู้'



“พลเมืองตื่นรู้” หรือ Active Citizen หมายถึง พลเมืองที่มีความรับผิดชอบต่อสังคม มีความรู้ และแสดงออกถึงความเป็นพลเมืองที่มีความกระตือรือร้น โดยอาศัยคน “รุ่นใหม่” ที่มีจิตสำนึกสาธารณะ เป็นพลังสำคัญในการขับเคลื่อนเพื่อเปลี่ยนแปลงสังคมในอนาคตให้ดีขึ้น ผ่านการสร้างสรรค “สื่อ” เพื่อกระตุ้นให้เกิดการปรับเปลี่ยนทัศนคติ พฤติกรรม อันจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง “ชุมชน” และ “สังคม” ในทิศทางสุภาพะ พร้อมจุดประกายการเป็น “พลเมืองที่มีคุณภาพ” ในหัวใจของคนไทย

โครงการ Sprak-U ปลุก-ใจ-เมืองเป็นปฏิบัติการใช้สื่อและพื้นที่สร้างสรรค์เพื่อการเปลี่ยนแปลง กระบวนการสื่อสารสร้างสรรค์และสร้างวิถีสุภาพะทางปัญญา ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ที่ใช้ยุทธศาสตร์เมือง 3 ดี คือ สื่อดี พื้นที่ดี และภูมิดี พร้อมทั้งการสร้างพลเมืองที่ตื่นรู้และมีส่วนร่วมเป็นทิศทางเชิงรุกที่ดึงพลังเชิงบวกของเด็กเยาวชน ครอบครัว และทุกฝ่ายในชุมชนมาร่วมขับเคลื่อนงานในมิติต่างๆ โดยได้ดำเนินการมาตั้งแต่ปลายปีพุทธศักราช 2559 ซึ่งเป็นความร่วมมือกันของ ภาคหลัก 3 แผนงานคือ 1) แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ 2) แผนงานสื่อสร้างสุขภาวะเด็กและเยาวชน 3) แผนงานการสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน ที่อยู่ภายใต้สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ร่วมกันจัดทำขึ้นใน 3 ภูมิภาค ประกอบด้วยด้วย ภาคเหนือ ภาคอีสาน และภาคใต้



เครือข่ายปลุกใจเมืองอีสานบ้านเฮา โครงการในภาคอีสาน ภายใต้การสนับสนุนจาก แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ หรือ สสส. ก็เป็นอีกหนึ่งโครงการที่มีการทำงานเพื่อเน้นปลุกพลังชุมชนเป็นพลเมืองตื่นรู้ การประชุมสรุปการทำงานปลุกพลังคนในชุมชนให้ลุกขึ้นมาพัฒนาบ้านเกิดตนเอง พร้อมเป็นพลเมืองตื่นรู้ รู้เท่าทันสื่อ และผลิตสื่อชุมชนเพื่อเป็นสื่อกลางในการพัฒนาบ้านเกิด โดยใช้หลักเมือง 3 ดีวิถีสุข จึงเป็นอีกหนึ่งกิจกรรมที่มีการร่วมกันสกัดเรื่องนี้ออกมา



...ที่เขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าภูเขียว อำเภอกอนสาร จังหวัดชัยภูมิ เครือข่ายคนทำงานโครงการ “Spark U โครงการปลุก ใจ เมืองอีสานบ้านเฮา” ได้มีการประชุมสรุปการทำงานในช่วงปี 2561 ที่ผ่านมา พร้อมกับวางแผนการทำงานในปี 2562 ที่จะมาถึง โดยมีเครือข่ายร่วมประชุมครั้งนี้กว่า 50 คน ใน 3 จังหวัดประกอบด้วย จังหวัดร้อยเอ็ด จังหวัดขอนแก่น และจังหวัดเลย ซึ่งมี 5 พื้นที่ด้วยกันคือ พื้นที่บ้านสำราญ หนองบาก ต.หนองแคน อ.ปทุมรัตน์ จ.ร้อยเอ็ด พื้นที่เทศบาลตำบลท่าพระ เทศบาลนครขอนแก่นและเทศบาลตำบลสาวะถี อ.เมือง จ.ขอนแก่น และ จ.เลย





ภาณุวิชช์

พรชัย

สว่าง สุขแสง

โดยการประชุมครั้งนี้แต่ละพื้นที่ได้นำเสนอสรุปผลการทำงานในช่วงปี 2561 ที่ผ่านมา รวมถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการที่ชุมชนได้เข้าร่วมกิจกรรม ปัญหาอุปสรรคในการทำงาน และความรู้ที่ได้รับจากการเข้าร่วมโครงการ โดย เด็กชายภาณุวิชช์ มาพระลับ ตัวแทนจากชุมชนสาวะถี บอกว่า การเข้าร่วมกิจกรรมที่ผ่านมามีทำให้ตนได้รู้จักปัญหาของชุมชนของตัวเองที่พบว่ามีปัญหาขยะเกิดขึ้นในชุมชน ตนจึงได้เรียนรู้วิธีการแก้ไขปัญหาและวางแผนดำเนินการ รวมถึงทำให้กล้าพูด กล้าทำ กล้าแสดงออก

ในขณะที่นายพรชัย จันทรบัว นักเรียนจากโรงเรียนชุมชนท่าพระ บอกว่า ตนรู้สึกดีใจที่ได้ร่วมกิจกรรมกับโครงการนี้ เพราะทำให้ได้เรียนรู้หลายอย่างโดยเฉพาะประวัติชุมชนของตนเอง อีกทั้งตนยังได้เป็นภาคีที่คอยเพื่อบอกเล่าเรื่องราวของชุมชนและได้รู้ว่าชุมชนของตัวเองนั้นมีข้อดีอย่างไร เป็นการสร้างจิตสำนึกที่ดีให้เด็กและเยาวชนหันมารักษ่าบ้านเกิด และทำประโยชน์ให้เกิดขึ้นกับบ้านเกิดของตนเอง ผ่านกิจกรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้เป็นอย่างดี

ส่วนนายสว่าง สุขแสง ตัวแทนจาก บ้านสำราญหนองบก ต.หนองแคน อ.ปทุมรัตน์ จ.อุดรธานี บอกว่า ตนเองทำงานด้านการพัฒนาแต่เพียงได้ค้นพบวิธีการทำงานที่ดึงภาคีเครือข่ายเข้ามาทำงานร่วมกันผ่านสื่อศิลปวัฒนธรรมของชุมชนด้วยโครงการ สปาร์คยู บอกว่า โครงการนี้ได้ปลูกพลังคนชุมชนได้ร่วมแก้ไขปัญหาของชุมชนตนเอง โดยได้ริเริ่มการแสดงพื้นถิ่นของตนเองที่มีอยู่แต่เลือนหายไปคือหนังบักต้อ หรือหนังประมอทัย เอามาผสมกับหมอลำและจัดแสดง ทำให้เด็กเยาวชนได้เรียนรู้เรื่องบ้านตนเองและหันมาใส่ใจชุมชนด้วยการแก้ไขปัญหาขยะ โครงการนี้ปลูกพลังคนให้ตื่นตัว ตื่นรู้ได้ดีมาก



นอกจากนั้นการประชุมในครั้งนี้ยังได้วางแผนการทำงานในอนาคต โดยชุมชนทุกแห่งวางเป้าหมายให้ชุมชนของตนเองมีความสุข โดยการใช้หลักเมือง 3 ตีวิถีสุขคือ พื้นที่ดี ภูมิดี และสื่อดี เพื่อให้เกิดนักสื่อสารสร้างสรรค์ พลเมืองตื่นรู้ และการผลิตสื่อสร้างสรรค์ให้เด็กเยาวชนรู้เท่าทันสื่อและใช้สื่อให้เป็น หลีกไกลจากยาเสพติด เกม และสิ่งมอมเมาต่างๆ ได้เป็นอย่างดี ซึ่งนี่ถือว่าเป็นโครงการที่สามารถสร้างพื้นที่รูปธรรม ที่เป็นพื้นที่สาธารณะหรือพื้นที่กลางในชุมชนท้องถิ่น ให้เป็นพื้นที่เรียนรู้ของคนอีสานทุกเพศทุกวัย ผ่านกระบวนการทำงานอย่างมีส่วนร่วมของคนในชุมชนท้องถิ่นในการฟื้นฟู พัฒนา และออกแบบพื้นที่สร้างสรรค์ที่มีอยู่ในชุมชน ให้เป็นพื้นที่ที่สามารถสร้างการเรียนรู้ได้อย่างต่อเนื่องและยั่งยืน ...

...และนี่ คือ ปลูก ใจ เมืองอีสานบ้านเฮา ที่เกิดขึ้นในปี 2561 มาติดตามและดูกันต่อว่าในปี 2562 จะมีกิจกรรมที่น่าสนใจอะไรเกิดขึ้นบ้างใน โครงการ สปาร์คยู ปลูก ใจ เมืองอีสานบ้านเฮา แล้วเจอกันจ้า...



◆ ปลูก ♡ ใจ □ เมือง ○  
ภาคอีสาน ◆



# “เด็ก”

## มหัศจรรย์สื่อสร้างสรรค์

ช่วยสร้างเสริม  
พัฒนาการสมวัยให้ “เด็ก”



“เด็กในช่วง 0-5 ขวบ ทุกคนต้องได้รับการดูแลที่เหมาะสมตามวัย”

“ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก คือ องค์ประกอบหนึ่งที่สำคัญในพัฒนาการดังกล่าว”

แต่ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กนั้นๆ ต้องมีคุณภาพ และต้องมีสภาพแวดล้อมการเลี้ยงดูที่ได้รับความคุ้มครองจากครอบครัวด้วย

จากข้อมูลการศึกษาวิจัย พบว่า ช่วงปฐมวัยหรือช่วงขวบปีแรกๆ ของชีวิต เป็นช่วงเวลาของการพัฒนาที่สำคัญที่สุดในชีวิตของเด็ก ซึ่งเด็กจะมีพัฒนาการอย่างรวดเร็ว ทั้งทางสมอง การใช้ภาษา ทักษะทางสังคม ทางอารมณ์ และการเคลื่อนไหว หากดูแลดีถูกต้องสมวัย เขาจะมีพัฒนาการที่มีคุณภาพได้ 7 เท่า รวมถึงการเจ็บป่วยที่ลดลงเมื่อสู่วัยอีกด้วย

โดยช่วงวัยนี้เป็นช่วงวัยสำคัญของการสร้างรากฐานสำหรับการเติบโตและการเรียนรู้ต่อไปในชีวิต ดังนั้นการพัฒนาและการลงทุนในเด็กปฐมวัย จึงเป็นสิ่งสำคัญอันดับต้นๆ ของทุกครอบครัวและประเทศชาติ เพราะเป็นโอกาสทองครั้งเดียวในชีวิตเด็ก การนำภูมิปัญญาท้องถิ่น หรือของที่มีอยู่ใกล้ตัวเด็กมาใช้ในการพัฒนาทั้งทางด้านสมองและร่างกาย





โครงการมหัศจรรย์สื่อสร้างสรรค์ในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก ปี 5 เป็นอีกหนึ่งปีที่ แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้นำภูมิปัญญาท้องถิ่น มาเป็นอีกหนึ่งบทเรียนในการสร้างเสริมกระบวนการเรียนรู้ให้เด็กๆ ในช่วงวัยนี้ ด้วยการนำมาสาธิตและส่งต่อไปยังคุณครูปฐมวัย เพื่อนำไปประยุกต์กับศิลปวัฒนธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่นภายใต้บริบทพื้นที่ เพราะเด็กตั้งแต่วัยแรกเกิดไปจน 3-6 ปีจะเป็นวัยที่เริ่มมีภารกิจทำอะไรได้ไว มีพัฒนาการที่ดีที่สุดต่อการสอนและการเรียนรู้ การให้ความสำคัญกับเด็กวัยนี้จึงเป็นสิ่งที่จะต้องทำ เพราะมันคือวัยเริ่มต้นของเด็กที่มีพัฒนาการที่ดีที่สุดไปสู่ผู้ใหญ่ที่มีพัฒนาการที่ดีในวันข้างหน้า



“เด็กวัย 3-6 ปี” เป็นช่วงที่เริ่มเข้าเรียนในชั้นอนุบาลพอดี ซึ่งหากทางศูนย์พัฒนาเด็กเล็กหรือทางโรงเรียนมีการกระตุ้นพัฒนาการเด็กๆ ด้วยการจัดรูปแบบการเรียนการสอน โดยการนำเอาภูมิปัญญาท้องถิ่นมาใช้ในการจัดการศึกษาถือเป็นเรื่องดี เพื่อให้เกิดความสอดคล้องกับวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของเด็กๆ ภายใต้ออกกำลังกายจากปราชญ์ชาวบ้านและครูภูมิปัญญานั้น เป็นการส่งเสริมการพัฒนาการเด็กให้เหมาะสมตามวัย ครบทั้ง 4 ด้านคือ ด้านร่างกาย ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์และจิตใจ และด้านสังคมตลอดจนปลูกฝังให้เด็กรักและเห็นคุณค่าความเป็นตัวตนและภูมิปัญญาท้องถิ่นของตนเอง

“ดิน” ก็เป็นอีกหนึ่งเครื่องมือที่สามารถใช้ในการฝึกพัฒนาการของเด็กๆ ได้ ซึ่งนายปวิพนธ์ วัฒนขำ กลุ่มหม้อไม้หวาน บอกว่า “ดิน” เป็นเครื่องมือหนึ่งที่สามารถช่วยในการสร้างพัฒนาการของเด็กได้ เช่น การปั้นดินเป็นรูปทรงต่างๆ ตามจินตนาการของผู้ปั้น เป็นการส่งเสริมทักษะ และช่วยให้กล้ามเนื้อที่ผ่านการใช้ดินเหนียวหรือดินอื่นๆ มีการพัฒนาให้แข็งแรงขึ้นได้ด้วย เพราะเมื่อเด็กได้

สัมผัสดินเด็กจะมีการคิดตามสมองก็ได้พัฒนา ทำให้เด็กเกิดความรู้สึกสนุกสนาน ช่วยฝึกสมาธิ ทำให้เด็กสามารถนั่งและจดจ่ออยู่กับสิ่งที่ทำได้นานขึ้น อีกทั้งในขณะที่เด็กได้ฝึกหัดขยำ จับ กดและปั้นของ ก็จะใช้จินตนาการตามความคิดของตนเองถ่ายทอดออกมาเป็นผลงาน นอกจากนี้ยังจะช่วยในเรื่องของมิติสัมพันธ์ ทำให้เด็กสามารถมองภาพที่เป็น 3 มิติได้ชัดขึ้น “จิตใจ” ก็จะเบิกบาน ส่วนร่างกายนั้นจะได้ฝึกพัฒนาการของกล้ามเนื้อเล็ก ซึ่งเป็นกล้ามเนื้อตั้งแต่บริเวณข้อมือ บริเวณฝ่ามือ ตลอดจนถึงนิ้วแต่ละนิ้ว กล้ามเนื้อส่วนนี้ใช้ในการออกแรงขณะนวดหรือปั้นดิน รวมไปถึงกล้ามเนื้อใหญ่ซึ่งเป็นกล้ามเนื้อบริเวณลำตัว แขน ขา รวมไปถึงความสัมพันธ์กันของอวัยวะต่างๆ ทักษะกล้ามเนื้อมัดใหญ่จะช่วยให้เด็กๆ รู้จักการทรงตัว และความสัมพันธ์การขยับของแขนและขา แม้กระทั่งการเดินเพื่อเล่นกับดิน หรือแสดงเรื่องราวประกอบกับดินที่ปั้นได้ ก็เป็นทักษะหนึ่งที่เด็กๆ จะได้เรียนรู้ในการใช้กล้ามเนื้อเพื่อทำกิจกรรมและสร้างสรรค์จินตนาการได้อย่างไม่รู้จักจบในขณะปั้นดินด้วย

## Fine Motor Skills (กล้ามเนื้อมัดเล็ก)







ซึ่งเมื่อมองถึงพัฒนาการแล้ว สามารถแบ่งออกได้ดังนี้ ใน **1-2 ปี** เด็กจะสามารถหยิบ ขยำ กด ทูป ให้แผ่ออก มีลักษณะการใช้มือแบบกำทั้ง 5 นิ้วได้ ใน **2-3 ปี** :เด็กจะตึงดินออกจากกันเป็นก้อนๆ มีลักษณะการกำหรือใช้นิ้ว และตัดด้วยอุปกรณ์ต่างๆ ได้ ใน **3-4 ปี** เด็กจะปั้นดินและคลึงเป็นเส้นยาว คลึงเป็นลูกบอล และกดเป็นแผ่นแบนกลมด้วยฝ่ามือได้ ใน **4-5 ปี** เด็กจะปั้นดินเป็นรูปร่าง ที่เด็กอาจจะเข้าใจความหมายได้คนเดียว และใน **5 ปีขึ้นไป** เด็กจะปั้นดินเป็นรูปร่างที่มีรายละเอียด ผู้อื่นเข้าใจความได้ มีการใช้อุปกรณ์ต่างๆ ช่วยในการปั้น

แล้วลูกๆ หลานๆ เด็กๆ ที่อยู่ในการดูแลของคุณได้ฝึกพัฒนาการสมวัยตามนี้หรือไม่ ถ้าไม่ต้องมองหาदिเนินมาช่วยในการฝึกพัฒนาการให้เด็กๆ และในขณะที่บั้นนั้นเรายังสามารถสอดแทรกคุณค่าของวิถีถิ่น วิถีชีวิต และวิถีวัฒนธรรม ให้เด็กๆ เพิ่มเติมเพื่อให้เด็กรู้จักคุณค่าของดิน รู้จักคุณค่าของสิ่งที่มีอยู่ในท้องถิ่นไปในตัวได้ด้วย **ทั้งหมดนี้เกิดขึ้นได้เพราะ “ดิน” ทั้งหมดนี้เกิดขึ้นได้เพราะ “สองมือ”** เป็นมหัศจรรย์ที่สร้างสรรค์ได้ด้วย “ตัวเอง” เป็น “มหัศจรรย์มือฉันมือเธอ”

## เพลง “มหัศจรรย์มือฉันมือเธอ”

มือน้อยที่สร้างสรรค์  
มือแบ่งปัน มือฉันมือเธอ  
โลกจะสวยเลิศเลอ  
ด้วยสองมือของเธอและฉัน  
มือส่งมอบความรัก  
มือทอผ้า มือปั้นดินดาล  
มือน้อยร่วมรังสรรค์  
สร้างสิ่งงามให้โลกสวยงาม

โดยปรีพรณ์ วัฒนจำ





# โง่ ชี มูล บ่สูญจากโลกนี้

งานเขียนเรื่องสั้นเรื่อง "โง่ ชี มูล บ่สูญจากโลกนี้" ในประเด็น "สิ่งแวดล้อมในชุมชน" อีกหนึ่งผลงานในการผลิตสื่อสร้างสรรค์ โครงการสื่อเป็นโรงเรียนของสังคม ซึ่งเป็นผลงานการเขียนของอมรศักดิ์ ศรีสุกกลาง เรื่องสั้นที่สะท้อนความรู้สึกของพ่อใหญ่ปาน ผู้ซึ่งพบเห็นการเปลี่ยนแปลงของธรรมชาติมาหลากหลายด้าน มาติดตามบทความเรื่องนี้กันว่าเราจะทำอะไรถ้าเจอกับสถานการณ์แบบนี้?...



“ ในฟ้าบ่มีน้ำ  
ในดินซำมีแต่ทราย  
น้ำตาที่ตกทราย  
ก็รับซาบบ่รอซึม...”  
(นายพี.อีสาน, 2494)

พ่อใหญ่ปานมีบ้านอยู่ในชุมชนลาวลุ่มน้ำโขง แกวพวยพมาตั้งแต่รุ่นพ่อรุ่นปู่จนไม่ทราบเค้าเหง้าตระกูลตั้งเดิมว่ามีตำแหน่งแห่งที่ ก่อกำเนิดเผ่าพันธุ์อยู่ตรงไหน เมื่อยังเด็กน้อยก็รู้ว่าปู่พาซีคือเดินออกจากป่าดงพงไพรหนึ่งไปเรื่อยถางเขาอีกลูกหนึ่ง มาถึงพ่อก็แบกจอบแบกพริาเดินตามหลังพ่อ (ของพ่อ) จากเขาอีกลูกหนึ่งไปสู่อีกดงหนึ่ง จนกระทั่งตัวแเองก็เคยพาลูกจากป่าดงมาหาที่ลุ่มแห่งใหม่ แต่ยุคเผ่าปานั้นคงนับว่าสิ้นสุดการเดินทางอพยพแน่นอนแล้ว ด้วยว่าบ้านเมืองมีผู้คนมาก กฎบ้านหมายเมืองก็เคร่งครัดคุม ยิ่งมีการให้เอกสารครอบครองแผ่นดินก็จับสินการเดินทาง เมื่อคนเรายังด่าสิ่งใดเป็นของตัวแน่แท้แล้ว ก็ย่อมไม่อาจพรากจาก

โดยเฉพาะอย่างยิ่งผืนแผ่นดิน ที่มักได้ยินได้ฟังผ่านหูอยู่เสมอว่า คนหลายคนก่อสร้างกรรมเพื่อแย่งชิงกันเข้าครอบครองมัน พ่อใหญ่ปานได้รับคำสั่งสอนมาแต่รุ่นปู่แล้วว่า ไม่ว่าจะอพยพโยกย้ายถ่ายเทไปทางใด ให้มองหมายเอาแม่น้ำเป็นตัวตั้ง ถ้าใกล้น้ำมากน้กมีน้ำท่วมทำการเพาะปลูกก็จะเสียหาย ครั้นห่างไกลแม่น้ำเกินไ้ก็มักแห้งแล้งเพาะปลูกข้าวกล้าไม่ได้กินอิมท้อง ต้องเลือกที่ทางที่พอดีพอสมควร หมายถึงให้อิงแม่น้ำโขงหรือลำน้ำมูลไว้เป็นหลัก ปู่ย่าตายายสอนสั่งเอาไว้ แม่น้ำสามสายไม่ลื่น คนอีสานบมีวันอดตาย



แม่น้ำสามสายเรียกชื่อต่างกันว่า โขง ซี มูล แก่ยังคงได้ฟัง หมอลำก่น้อย อุรพร ร้องลำไว้ในเพลง ลำนำพิณแคน ว่า

“แมงกิหนูยังบินหากินไปไม้ แม่น้ำสามสายยังไหลมารวมกัน น้ำโขง ซี มูล บ่สูญจากโลกนี้ ยังเป็นสายนทีหล่อเลี้ยงลูกหลาน ยังปลาบ่อนตามสายน้ำลำธาร แผ่นอีสานปลิ้นต๋านานหมอลำ”

แก๊ยังนึกชมคนแต่งว่าช่างแต่งได้เหมาะเจาะเหลือเกิน เมื่อถ่ายทอด ผ่านเสียงกั๊วหวานใสของก่น้อยแล้วก็เป็นเพลงไพเราะเสนาะ โสดที่สุดแล้ว

ชีวิตพ่อใหญ่ปานนั้นได้พบเห็นมาหมดแล้ว ทุกด้านที่ธรรมชาติ ให้ผลแก่มนุษย์ ทั้งคุณและโทษ ทั้งหนาว แล้ง น้ำท่วม ความอดอยากแสนเข็ญ ทั้งไข้ป่าและสารพัดสัตว์ นับแต่ป่ายังไม่แปน และทุ่งกลาวยังไม่เขียว จนถึงยามป่าใหญ่กลายเป็นสวนยาง และทุ่งกลาปลูกข้าวโด่งตั้งไปทั้งเมือง แก่ได้รู้ได้เห็น สมัยน้ำท่วมข้าวเสียหาย ไม่ได้ผลผลิต ก็แก่นั่นเองที่นำชบวนชาวบ้านกูดตาเพ็งจับเอาปลาในลำน้ำโขง และตามที่น้ำท่วมพามาค้างแองในทุ่งนา เอามาทำปลาร้าแล้วแบกคอนไ้ไปหาแลกข้าวแถบแถวทุ่งกลามาไว้กิน นับแต่เดินเท้าแลกข้าวจนถึงสมัยที่มีรถกระบะขนปลาร้าใส่ท้ายรถไปหาขายตามหมู่บ้านที่ไกลจากแม่น้ำสะดวกสบายกว่าแต่ก่อน นับแต่จับปลาในลำโขง ยันเอาปลามาเลี้ยงในกระชังริมแม่น้ำโขง

บรรดาความเปลี่ยนแปลงผ่านสายตาพ่อใหญ่ปานไปอย่างรวดเร็ว

“เสียงอิหยังกุกๆ กักๆ ทางหลังเขียนบักหล่า”

“พ่อใหญ่ปานเราเฮ็ดหยังบู้!”

“ไปเป็งลาวเนน ลางเทียเป็นลมเป็นแล้ง” เสียงแม่ใหญ่หาบอกให้ลูกชายไปดูพ่อใหญ่ปานคู่ชีวิต ที่อยู่นักมากกว่าห้าสิบปี

บุญก่อเดินไปหลังบ้านตามคำสั่งแม่ เห็นผู้เป็นพ่อกำลังค้นหาของอยู่ใต้ถุนยั้งฉาง “เจ้าหาหยังพ้อ?”

“หาแห ภู่วาลีไปหว่านแห เเมื่อลีได้มาเฮ็ดปลาแดก” พ่อใหญ่ปานหมายถึงปลาร้าในภาษากิน

“เฒ่าแล้วกะสิหาแต่แนวเฮ็ด คือบ่อยู่ซื่อๆ อยากรินกะให้บักเจมส์ไปซื้อมาให้” บุญก่อพูดถึงลูกชายชื่อเจมส์ ซึ่งมีศักดิ์เป็นหลานพ่อใหญ่ปาน

“กะให้กูได้ซั๊บโตน ปลาแดกตลาดมีแต่ปลาเลี้ยง มันบ่แซบคือปลาเขาหาดอก”

“มันลีไปดึกน้ำตายซื่อๆ น้ำพ้อใหญ่” บุญก่อกลัวพ้อจะไปมน้ำตาย

“อย่ามาหาเว้าอ๋ปมจลเดือบักนี่ ลีไปสกะไป กูลีหาเฮ็ดเองดอก” พ้อใหญ่ปานดูลูกชายแล้วก็หันไปคุยแหในถ้งสี่ที่ได้ถุนฉางอยู่กุกัก

บุญก่อเดินกลับออกมาแล้วตะโกนรายงานแม่ จากนั้นก็เขย่งไปทางสุม่ไก่ เอาไอ้ทอง ไก่ชนตัวเก่งออกมาเข็ดน้ำ

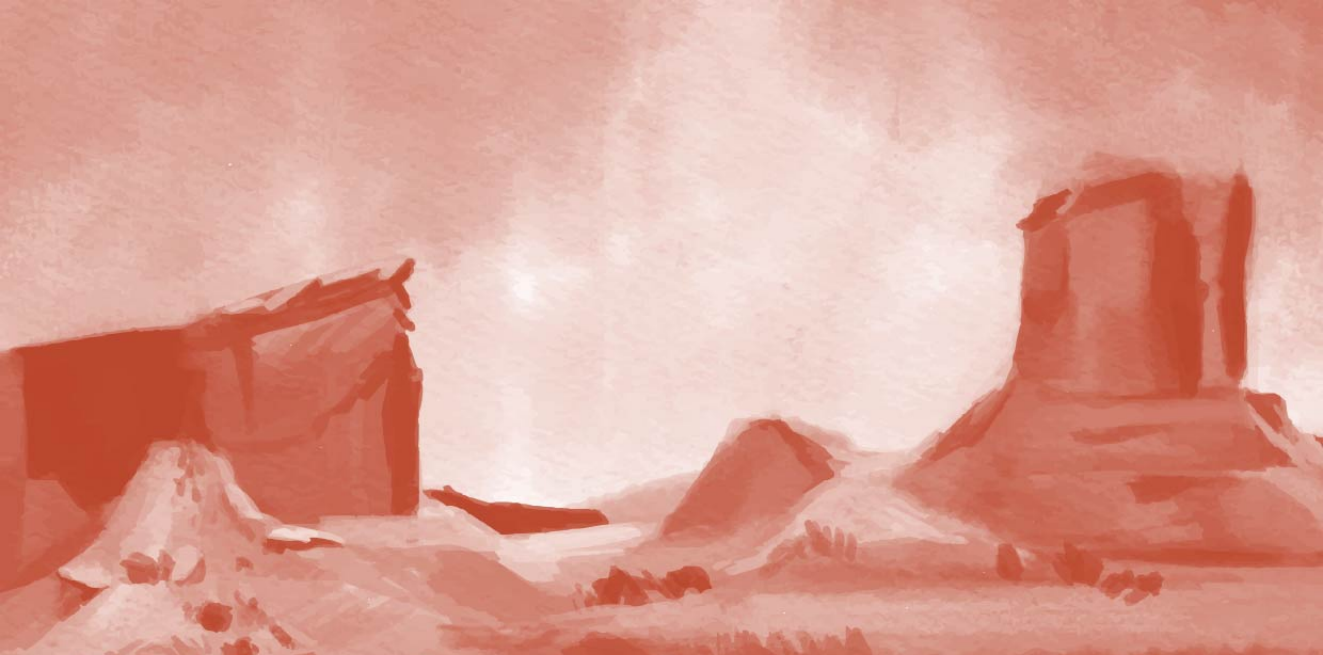
พ้อใหญ่ปานแบกแหออกไปจากบ้านมุ่งสู่อริมแม่น้ำโขง ระยะทางจากบ้านสู่อริมแม่น้ำโขงไกลพอสมควร แก่ค่อยๆ เดินไปพลางหยุดพักเหนื่อยพลางไปตามทาง

เมื่อแกเดินมาอีกหนึ่งเหนื่อยใหญ่ๆ ก็ถึงยามนาต้นหนึ่งที่เป็นต้นไม้ประจำหมู่บ้าน มีอายุยาวนาน ยืนผ่านกาลเวลาและการไถไถ้มาได้ แก่เห็นยามนาต้นนี้มาตั้งอพยพเข้ามาอยู่ใหม่ๆ เมื่อครั้งชาวบ้านแก่กันตัดและไถทิ้งต้นไม้ตามทุ่ง ตามคันแทน แก่ก็ยังนึกเป็นห่วงมัน ตัวแกเองคงห้ามเจ้าของที่ตัดมันทิ้งไม่ได้ และถ้าหากว่ามันจะหายไป แก่ก็คงใจหายไม่น้อย โชคยังดีที่มันอยู่ปลายนาหน่อย และต้นใหญ่เป็นร่มเงา เจ้าของที่เลยเอาไว้เป็นร่มหลบพักดูรถไถรถเกี่ยวทำงาน

พ้อใหญ่ปานเดินเสียงดังย่างนาเข้าไปหลบในแคตกรรมฉำฉาใหญ่ ตรงโคกปลายนา วางกระสอบปุ๋ยที่ใส่เหมาะลงบนดินแข็งๆ แก่ล้างเอาชวดน้ำออกจากยามมาตีหมักใหญ่ แล้วทรุดนั่งลงไปข้างๆ กระสอบใส่แห

“ดินก็แน่นกว่าเก่า ป่าก็แปนเฮ็ดเต็ด” พ่อใหญ่ปานบ่นกับตัวเอง ภาพเบื้องหน้าเป็นท้องทุ่งนาแสนไกล หลายปีต่อเนื่องกันมานี้ ปีทั้งปีไม่ว่างจากต้นข้าว แม่ธรณีไม่เคยได้พักผ่อนจากการให้ธาตุอาหารแก่ต้นข้าว แม่โพสพไม่เคยได้พักจากการผลิตน้ำนมกลั่นเป็นเมล็ดข้าว รถไถ รถเกี่ยวสลับกันย่ำเหยียบดินทั้งปีไม่เคยหยุดไม่เคยหย่อน ป่าโคกที่คอยเป็นแหล่งอาหารก็ถูกรุกรานไปเรื่อยๆ เพราะกับข้าวทั้งหลายหาซื้อได้ในตลาด ขอแต่มีเงินมีค่าก็สามารถหาได้โดยง่ายตาย ยังมองไปแก๊ยังหวอนนึกถึงอดีต ภาพตั้งแต่ครั้งอพยพมาปักหลักทวนฉายาเรียงในทรงจำของชายชรา แก่คิดจนเหนื่อย และเพลีย จึงค่อยเอนตัวลงนอน มองไปบนกิ่งก้านสาขาของฉำฉาที่แตกออกไปทั่วสารทิศ บางกิ่งมีนกน้อยเกาะอยู่ สักพักนกตัวนั้นก็กระโดดเล่นไปตามกิ่งฉำฉา ส่งเสียงร้องจ๊ิบจ๊ิบ แกว่ลั่น





นึกถึงหมอลำสุดที่รักของแก นกน้อย อุไรพร เสียงหวานปาน นกน้อย เพลงแจ่มเกิดหมอลำสาวสุดรักของแกคือเพลง “นกจำ” เสียงหมอลำนกน้อยสมัยนั้นหวานใสหาใครจะเปรียบปานได้ แม้ทุกวันนี้จะแกไปบ้างแล้วก็ตาม เสียงยังไพเราะไม่มีตก พอคิดมาถึงตรงนี้เนื้อเพลงที่ติดหูก็ผุดขึ้นมาให้แกเอาเล่น “น้ำโขงซึ่มลุปสูญจากโลกนี้ ยังเป็นสายน้ำที่หล่อเลี้ยงลูกหลาน”

แม่น้ำโขงสืบตำนานสายธารมานานยาว บ้านเมืองและผืนป่าสองฟากฝั่งชุ่มเย็นเป็นสุข พ่อใหญ่ปานและผู้คนอีกมากมายมหาศาลในแดนล้านช้าง ล้านนา สยาม จีน และเขมรได้เชื่อถือศรัทธา มหาานที่แห่งนี้มีวันแห่งเหือดหาย เพราะเป็นอภรรออันพระยาศรีสุทโธนาคราชได้ทอดกายชุดไว้ให้มนุษย์ทั้งหลายใช้ดื่มกินไม่มีหมดสิ้น เป็นทรัพยากรวิเศษศักดิ์สิทธิ์ ภาพที่ประจักษ์เบื้องหน้าพ่อใหญ่ปานเวลานี้คือมหานทีที่กว้างยาวสุดจะประมาณ เห็นแล้วซุ่มซึ่มรื่นเริงหัวใจของชายชราหนึ่งนิก ริมฝั่งแม่น้ำโขงมีปลาบ่อนบวบับต้นคา พ่อใหญ่ปานหัวใจเต็มตื่น มือนี้คราวนี้จะได้ปลาตามธรรมชาติรสชาดีอร่อยเอร็ดด้วยมันได้เพียรว่ายน้ำจนปราศจากไขมัน เนื้อไม่ปนเปื้อนอาหารสารเคมีที่เขาร่งเลี้ยงจนเติบโต แก่ค้อยก้าวเดินไปหาแม่น้ำใจนั้นนิกอยากวิ่งเข้าไปให้ถึงริมฝั่งแล้วรีบหว่านแหออกไปกลางน้ำที่ปลาบ่อนบวบับล่อตาใจ แต่กายกลับไม่ไปตามใจปรารถนา แกรู้สึกว่าทำไมหนอมันช่างยึดขาดเหลือเกิน แก่ผืนจะวิ่งแต่กลับกลายเป็นตะเกียกตะกายไปข้างหน้า ช่วงเวลาที่พยายามทั้งกลานทั้งพุ่งไปนั้น เผ่าชราพลันตื่นขึ้นมาจากความฝัน

พ่อใหญ่ปานรู้ตัวว่ายังนอนได้ริมฝั่งจำฉายอยู่ก็รู้สึกเสียดาย พลันฮึดฮัดขัดใจเหลือประมาณ ด้วยว่าใจแกนั้นปรารถนาจะไปชมความอุดมสมบูรณ์อันศักดิ์สิทธิ์ของมหานทีสีซุ่นอันคุ้นเคยเหลือเกินแล้ว แกรีบลุกขึ้นพลาญคว่ำเอาข้อมสพะพายขึ้นป่า แล้วยกกระสอบปุ๋ยใส่แหขึ้นแบกเดินออกจากกร่มไม้ มุ่งสู่อ้อมฝั่งแม่น้ำโขง

พอแต่เปิดฝ้ากัน\*...

เผ่าชราตาปานผู้หอบเอาความหวังและความซุ่มซึ่มใจปานรดด้วยน้ำโขงนั้นก็พลันละห้อยใจเหี่ยวแห้ง ทรวดลงคุกเข่ามองพื้นดินทรายเบื้องหน้าด้วยความตกใจและพิศวงงงงวยต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

ช่างเป็นวันกาลือปรีภัยเหลือหลาย นี่เป็นความฝันหรือความจริงกันแน่เล่า แม่น้ำโขงที่เราเชื่อเสมอมาว่าไม่มีวันแห้งเหือดกลับมลายหายเหลือดินทรายและโขดเขินระตะดาชปานภาพวาดที่ไม่เคยพบเคยเห็น

“มันเกิดอียังซึ่มหนอ พ่อปุศรีสุทโธนาคราช แม่น้ำศรีพุมมาเอ๊ย มันคือมาเป็นจังซี่” ตาเผ่าชราคร่ำครวญในอกอยู่แต่ผู้เดียว “ถึงแม่น้ำโขงยังเหือดแห้งได้ ชีวิตเขาทั้งหลายสิเหลืออยู่ไปโดนนานปานได้น้อ”

พ่อเผ่าเดินกลับบ้านอย่างละห้อยละเหยีย  
“อ๊พอก เจ้าเบ็งนี่ๆ” ไอ้เจมส์วิ่งซุสมารถโฟนหามาหาบุญก้อที่กำลั้งให้น้ำไก่อ

“อียังบักเจมส์?”  
“เบ็งๆ ชาวเฟสบุคเข้าว่า ประเทศจีนปิดเขื่อน แม่น้ำโขงแห้งเหลือแต่ดินทราย พี่มีรูปๆ พี่ๆ เจ้าเบ็งๆ”

“ปาด! ขนาดน้ำโขงตาบิดาชาติบ่เคยแห้ง เจ๊กนี่มันแน่นอนอิหลี”  
“ซึ่มแหลว เบ็งบาดนี่คั้นเขาบ่ปล่อยน้ำมา ไก่อเจ้าตายเบ็ดแน่นอน”

“มีงกะเว้าโศทโพนะบักเจมส์!”  
บุญก้อตุลุกชายพลาญโบกมือไล่ให้ลูกออกไปห่างๆ แล้วตนเองยังคงเข็ดน้ำให้โกชนไปจุดจ้งว่าไม่มีอะไรเกิดขึ้น

หมายเหตุ \*พอแต่เปิดฝ้ากัน... เป็นท่อนเปิดของเพลงหมอลำ หมายถึง เมื่อเปิดม่านออกมา มักใช้ซึ่มต้นกลอนลำ





# ศิลปสร้างสุข

## วัฒนธรรมสานสายใย ภูมิปัญญาไทยยั่งยืน



ศิลปสร้างสุข วัฒนธรรมสานสายใย ภูมิปัญญาไทยยั่งยืน ฉบับนี้จะพาไปพบกับงานและกิจกรรมในกลุ่มงานสื่อร่วมสมัยและกิจกรรมพิเศษ ซึ่งเป็นกิจกรรมการอบรมเชิงปฏิบัติการปฐมนิเทศ โครงการมหัศจรรย์สื่อสร้างสรรค์ในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก ปี 5 งานนี้เป็นการทำงานร่วมกันของ 3 แผนงาน คือ แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ, แผนงานสื่อสร้างสุขภาวะเยาวชน (สสย.), แผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน ภายใต้การสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) จัดขึ้นเมื่อวันที่ 31 มกราคม 2562 ถึงวันที่ 2 กุมภาพันธ์ 2562 ที่ผ่านมาที่ห้องกรุงธน บอลรูม ชั้น 3 โรงแรมรอยัลริเวอร์ ถนนจรัญสนิทวงศ์ เขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร มีศูนย์พัฒนาเด็กเล็กร่วมกิจกรรมกว่า 100 ศูนย์ โดยทางแผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ ได้เชิญวิทยากรเพื่อสร้างกระบวนการประยุกต์ใช้ศิลปวัฒนธรรม ร่วมกับวัสดุท้องถิ่นให้เกิดของเล่นในการพัฒนาทักษะ ในเรื่องของกล้ามเนื้อมัดเล็กมัดใหญ่ การใช้จินตนาการ การออกเสียง เล่าเรื่อง และร้องเพลง การออกแบบกิจกรรมร่วมเรียนรู้เพื่อธรรมชาติของเด็กกับความสำคัญของการเล่น โดยได้รับความสนใจจากผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นจำนวนมาก







ต่อมาเป็นกิจกรรมที่เกิดขึ้นในโครงการการวิเคราะห์เปรียบเทียบรูปแบบการสื่อสาร นักสื่อสารสร้างสรรค์ และการปรับตัวของชุมชนตามแนวคิดยุทธศาสตร์ของโครงการพลังเครือข่ายสื่อศิลปสามมิติ : กรณีศึกษาโครงการพัฒนาสื่อเพื่อชุมชนในภูมิภาคต่างๆ ของประเทศไทย (The comparative analysis of communication forms, creative communicator, and adaptation of the community according to the strategic concept of the power network media arts three great : A case study of media development projects in the different regions communities of Thailand) โดยกิจกรรมมีเป้าหมายในการศึกษาและค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับรูปแบบการสื่อสารต่างๆ ที่เคยได้นำมาใช้กับคนในชุมชนเพื่อวิเคราะห์เปรียบเทียบรูปแบบการสื่อสารที่มีลักษณะสำคัญในการเชื่อมโยงกับความเหมาะสมของชุมชนท้องถิ่นนั้นๆ ดังนั้นการวิจัยเรื่อง “การวิเคราะห์เปรียบเทียบรูปแบบการสื่อสารและการปรับตัวของชุมชน ตามแนวคิดยุทธศาสตร์ของโครงการพลังเครือข่ายสื่อศิลปสามมิติ กรณีศึกษาโครงการพัฒนาสื่อเพื่อชุมชนในภูมิภาคต่างๆ ของประเทศไทย” ในครั้งนี้ จะเป็นข้อมูลส่วนหนึ่งที่จะก่อให้เกิดประโยชน์ในเชิงการพัฒนา รูปแบบการสื่อสาร เพื่อพัฒนาชุมชนได้อย่างดียิ่งขึ้นต่อไป นอกจากนี้ผลการวิจัยยังสามารถนำมาวางแผนรูปแบบการสื่อสารที่จะเป็นเครื่องมือสำคัญในการสื่อสารที่ดีกับกลุ่มคนในชุมชน และส่งผลต่อการสร้างแนวทางเพื่อให้เกิดการปรับตัวในด้านต่างๆ ของกลุ่มคนในชุมชนอีกด้วย

เริ่มกระบวนการงานวิจัยโดยกิจกรรมหลัก คือ การเก็บข้อมูลเชิงปริมาณ หาข้อมูลเบื้องต้น / จัดทำแบบสอบถามและเก็บข้อมูลเชิงสำรวจตามพื้นที่ต่างๆ ที่กำหนดไว้ในงานวิจัยครั้งนี้ (แบบสอบถามจำนวน 400 ชุด)

เพื่อศึกษาความคิดเห็นเกี่ยวกับรูปแบบการสื่อสาร การเป็นนักสื่อสารสร้างสรรค์ และการปรับตัวที่ส่งผลต่อการวางแผนการสื่อสารให้เกิดการปรับเปลี่ยนทัศนคติและพฤติกรรมเรื่องสุขภาวะของกลุ่มคนในชุมชน ภายใต้โครงการพลังเครือข่ายสามมิติสื่อศิลปสี่จุดศูนย์ สร้างสุขภาวะชุมชน และกิจกรรมการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพหาข้อมูลเบื้องต้น / จัดทำแบบสอบถามและเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพตามพื้นที่ต่างๆ ที่กำหนดไว้ ในงานวิจัยครั้งนี้ (แบบสัมภาษณ์และสนทนากลุ่ม) รวมทั้งสามารถนำเสนอรายงานฉบับสมบูรณ์ได้ในระยะเวลาที่กำหนดไว้ เพื่อศึกษาเจาะลึกเกี่ยวกับความคิดเห็นในเรื่องรูปแบบการสื่อสาร การเป็นนักสื่อสารสร้างสรรค์ และการปรับตัวที่ส่งผลต่อการวางแผนการสื่อสารให้เกิดการปรับเปลี่ยนทัศนคติและพฤติกรรมเรื่องสุขภาวะของกลุ่มคน

ในชุมชน ภายใต้โครงการพลังเครือข่ายสามมิติสื่อศิลปสี่จุดศูนย์ สร้างสุขภาวะชุมชนต่อไปทั้งหมดนี้เป็นกิจกรรมที่เกิดขึ้นในปี 2562 ที่ผ่านมา ในฉบับถัดไปมาติดตามกันว่าจะมีกิจกรรมไหน โครงการใดเกิดขึ้นบ้าง สามารถติดตามได้ที่นี้เช่นเดิม...



ทำสมองประลอง  
ปัญญา กับ

# CONSECUTIVE SUDOKU

ไขปัญหาประลองปัญญา

มาท้าทายสมองประลองความว่องไวของสายตากับเกมซูโดกุคอนเซคคิวทีฟ (Consecutive Sudoku) กันเถอะ จากหลายฉบับที่ผ่านมา เราได้ลองเล่นเกมซูโดกุกันมาแล้ว ฉบับนี้ก็เช่นกันเรานำเกมซูโดกุคอนเซคคิวทีฟ (Consecutive Sudoku) มาฝาก ซึ่งซูโดกุนิตนี้เป็นซูโดกุที่มีลักษณะเป็นตารางซูโดกุที่เป็นแบบปกติ แต่จะมีความแตกต่างเพิ่มเติมจากกติกาซูโดกุเดิมๆ ที่มีการกำหนดให้ช่อง 2 ช่องที่อยู่ติดกันทั้งหมด มีการเชื่อมโยงกันด้วยเส้นหนาเป็นเลขเรียงต่อกัน โดยตัวเลขที่ติดกันนั้นจะมีผลต่างกันเท่ากับ 1 เสมอ โดยกติกาการเล่นเดิมก็ยังคงเป็นแบบเดิมซึ่งนอกจากจะมีการเติมเลขทั้งในแนวดิ่ง แนวนอน และตารางย่อยไม่ให้ซ้ำกันแล้ว ยังต้องคำนึงถึงจำนวนที่ต่างกันของช่องที่มีเส้นหนาด้วย

ซึ่งเมื่อได้ลงมือทำแล้วจะพบว่าตัวเลขในช่องตาราง 9x9 จะไม่มีตัวเลขใดซ้ำกันเลย เพราะหากมีตัวเลขซ้ำกันเพียงแค่ตัวเดียวถือว่า “ทำผิด” จะต้องทำใหม่ เริ่มใหม่อีกครั้ง ต้องใจเย็นๆ ดูดีๆ เพราะทุกๆ เกมปริศนาของซูโดกุที่นำมาฝากกันนี้สามารถหาทางออกได้เสมอ ต้องค่อยๆ คิดหาคำตอบ ซึ่งในแต่ละข้อ “จะมีคำตอบที่ถูกต้องเพียงวิธีการเดียวเท่านั้น” ที่จะไขปริศนานี้ได้ ขอให้โชคดีและพยายามไขปริศนานี้ให้สำเร็จ...

1			8		6	2		7
	2			7				9
			8	2				
4							1	
			5					3
		3		1	2			4
	6	5						
		2			9			
	1			8				7



หากได้คำตอบที่ถูกต้องและมั่นใจแล้ว ส่งมาหาเราที่ แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ที่อยู่ 979/118 ชั้น34 อาคารเอสเอ็ม ทาวเวอร์ ถนนพหลโยธิน แขวงพญาไท เขตพญาไท กรุงเทพมหานคร 10400 (วงเล็บมุมซองว่า ไขปัญหาประลองปัญญา) หรือส่งอีเมลล์ได้ที่ : ruethairat.jah@gmail.com

คำตอบที่ถูกต้อง ทางทีมงานจะสุ่มคัดเลือกเพียง 10 ท่านเท่านั้น เพื่อรับของรางวัลเป็น ซึ่งฉบับนี้เป็น “สื่อสี่เหลี่ยมสด จากโครงการสื่อเป็นโรงเรียนของสสคม” ส่งคำตอบมาได้จนถึงวันที่ 25 พฤษภาคม 2562 นี้เท่านั้น ดูเฉลยของกิจกรรมในฉบับที่ผ่านมาได้ที่ [www.facebook.com/art.culture4h](http://www.facebook.com/art.culture4h)

\*\* ประกาศ! ผู้สนใจสมัครเป็นสมาชิกรับวารสารหรือยกเลิกการเป็นสมาชิกแจ้งได้ที่ [ruethairat.jah@gmail.com](mailto:ruethairat.jah@gmail.com)



# ติดตามการทำงาน ความเคลื่อนไหว เนื้อหาต่างๆ

ภายใต้การทำงานของ...แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส.

เว็บไซต์ <http://artculture4health.com> แฟนเพจ [www.facebook.com/artculture4h](http://www.facebook.com/artculture4h)

หน้าแรก | จดแจ้งแผนงานฯ | ประกาศ | กิจกรรม | แบบฟอร์มต่างๆ | ติดต่อแผนงานฯ

สารสารเพื่อการปลูกฝังคนในชุมชน  
ร่วมมือร่วมใจกันพัฒนาบ้านเกิดตนเอง

ฉบับนี้พิเศษ ISSUE 1  
CLICK

รายงานสรุปรางวัล  
สุขภาพใจดีใจมาข้ามชาติ

- สุขบริสุทธิ์ เรื่องสั้นประเด็น "สุขภาพใจในชุมชน" ผลงานนางสาวกรวิธ [READ MORE >](#)
- แอคทีฟ (Active) ต้องมาทำงานร่วมกับ อินสไพร์ (Inspire) : จิต [READ MORE >](#)
- สื่อเป็นโรงเรียนของสังคม สถานการณ์โลกมีการเปลี่ยนแปลง [READ MORE >](#)
- คำนิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการ นักสื่อสารสร้างสรรค์กับกาลใจ : สื่อ [READ MORE >](#)

ผู้ผ่านการอบรมเชิงปฏิบัติการ การผลิตสื่อของนักสื่อสารสร้างสรรค์ "สื่อเป็นโรงเรียนของสังคม" > 8 มี.ค. 61 ภาพบรรยากาศ การอบรมเชิงปฏิบัติการ การผลิตสื่อ

พบกับกิจกรรมต่างๆ... [www.pings.in.th](http://www.pings.in.th) [www.youtube.com/artculture4health](http://www.youtube.com/artculture4health) [www.artculture4health.com/mass](http://www.artculture4health.com/mass) [www.artculture4health.com/taip](http://www.artculture4health.com/taip)

แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส.

หน้าหลัก | ค้นหาเพื่อน

เพจ | กล้องข้อความ | งานกิจกรรม | การแจ้งเตือน | ข้อมูลเชิงลึก | เครื่องมือการ... | เพิ่มเพิ่มเติม | การตั้งค่า | ความช่วยเหลือ

แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส.  
@artculture4h

สวัสดีเราคือ  
แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส.

สสส.

QR codes for social media and website access.