

นวัตกรรมสื่อสร้างสรรค์ และกิจกรรมเพื่อการรณรงค์ ปีที่ 5

ศิลปะ สร้างสุข

ศิลปสร้างสุข วัฒนธรรมสานสายใย ภูมิปัญญาไทยยั่งยืน

ฉบับที่ 67 เดือนมกราคม - เดือนกุมภาพันธ์ 2567

www.artculture4health.com



4 อย่าปล่อยให้เด็กอ้วน (ลดหวาน มัน เค็ม เพิ่มผัก และผลไม้) ปีที่ 5

10 กลยุทธ์การขับเคลื่อนเพื่อการรณรงค์ และเฝ้าระวัง รู้-เลิก-เหล้า

12 SAFER คืออะไร?

16 ทำไมต้อง “อาหารหลาม” แกงนอกหม้อ (แกงหมูเหมือดเปราะ)

18 ศิลปสร้างสุข วัฒนธรรมสานสายใย ภูมิปัญญาไทยยั่งยืน

20 ตำรวจบ้าแห่งปรางค์กู่



เปิดบ้าน... ศิลปสร้างสุข

สวัสดิ์ศรีภักดี เครือข่ายการทำงานและผู้ที่ติดตามกิจกรรมต่าง ๆ ของแผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ทุกท่านครับ

เริ่มขึ้นแล้วครับ สำหรับโครงการสื่อสร้างสรรค์และกิจกรรมเพื่อการรณรงค์ ภายใต้หัวข้อ "อย่าปล่อยให้เด็กอ้วน (ลดหวาน มัน เค็ม เพิ่มผัก และผลไม้)" ปีที่ 5 โดยการสนับสนุนจากแผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) โดยในปีนี้ได้ขยายผลไปยังโรงเรียนในภูมิภาค โดยเน้นสร้างแรงบันดาลใจสร้างการรับรู้ ตีตอาวาททางปัญญา ให้เข้าใจในเรื่องโภชนาการ และรณรงค์สร้างสื่อสร้างสรรค์ ลดภาวะความเสี่ยงโรคอ้วน เสริมสร้างสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอด้วยตนเองผ่านการรับประทานอาหารให้ถูกสุขลักษณะ และออกกำลังกายให้ถูกวิธีให้กับเยาวชน โดยเป้าหมายของโครงการในปีนี้น่าสนใจไป

โรงเรียนในพื้นที่การทำงานของวิสาหกิจเพื่อสังคมทั้ง 4 ภาค ให้มีการเชื่อมโยงบูรณาการงานกันโดยเป้าหมายหลัก ๆ ของโครงการในปีนี้นั้นต้องการให้เด็กและเยาวชนมีสุขภาพดีในทุกมิติทั้ง กาย ใจ สังคม ปัญญา และเป้าหมายรองต้องสามารถสร้างรายได้เข้าสู่ชุมชนได้ด้วย และจากการอบรมเชิงปฏิบัติการโดยมีพี่เลี้ยงทั้งทางด้านวิชาการ โภชนาการ และสื่อและนวัตกรรม มาให้ข้อมูล ความรู้ แนะนำการเขียนโครงการและการกำหนดทิศทางการทำงานโครงการในปีนี้อย่างเข้มข้นไปแล้ว เมื่อปลายปีที่ผ่านมา และมีโรงเรียนส่งแบบเสนอโครงการที่คิดค้นนวัตกรรมต้นแบบมานำเสนอจำนวนมาก แต่มีโรงเรียนที่ผ่านเกณฑ์สามารถก้าวมาเป็นโรงเรียนต้นแบบเพียง 21 โรงเรียนเท่านั้น โรงเรียนทั้งหมดนี้โดดเด่นอย่างไร? และเป็นโรงเรียนไหนบ้างนั้น ติดตามได้ในฉบับครับ

อีกหนึ่งโครงการน่าจับตามองและเป็นโครงการที่ต้องการรณรงค์และเฝ้าระวังให้คนในสังคมรู้เท่าทันและลด ละ เลิกเหล้า ซึ่งในปีนีทางแผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ สสส. ได้ร่วมกับ สำนักงานคณะกรรมการควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข สำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า สภาการสื่อมวลชนแห่งชาติ และศูนย์วิจัยปัญหาสุรา โดยมีการจัดการอบรมเชิงปฏิบัติการไปแล้วเมื่อไม่นานมานี้ โดยมีนักข่าวมืออาชีพและตัวแทนของสำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้าจากทั่วประเทศ เข้าร่วมโครงการเพื่อนำชุดข้อมูลเกี่ยวกับปัญหาการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ 1B6 และ SAFER ผสมกับการเรียนรู้ทำความเข้าใจเกี่ยวกับการสร้างสรรค์สื่อที่เป็นภาพ

เคลื่อนไหวไปใช้ในการผลิตสื่อพื้นที่แล้วนำมาเผยแพร่สื่อสารเพื่อรณรงค์ให้คนไทยรู้เลิกเหล้า โดยในครั้งนี้นี้จะมีพื้นที่นำร่อง 8 พื้นที่ดังนี้ ภาคเหนือ จังหวัดเชียงราย จังหวัดพะเยา , ภาคกลาง จังหวัดฉะเชิงเทรา , จังหวัดตราด , ภาคใต้ จังหวัดสงขลา จังหวัดปัตตานี , จังหวัดนครศรีธรรมราช , ภาคอีสาน จังหวัดสุรินทร์ และ จังหวัดศรีสะเกษ คลิปผลงานที่สร้างสรรค์ออกมาจะเป็นอย่างไร มีรายละเอียดในฉบับครับ

ไม่เพียงแค่ 2 โครงการนี้เท่านั้นที่น่าสนใจเรายังมีเรื่องราวและกิจกรรมที่ดีและโดดเด่น มาเล่าให้ฟังอีกหลากหลาย ทั้งกิจกรรม ข่าวสาร เรื่องราว และการทำงานต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นมาฝากด้วย ติดตามได้ในฉบับครับ และสำหรับฉบับถัดไปเราจะมีเรื่องราวอะไรมาฝากกันอีก สามารถติดตามกันได้แล้วเจอกันใหม่ฉบับหน้าครับ...

นายदनัย หวังบุญชัย

ผู้จัดการ แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส.

CONTENTS

เรื่อง

เปิดบ้านศิลปสร้างสุข

เรื่องเด่นประจำฉบับ

อย่าปล่อยให้เด็กอ้วน (ลดหวาน มัน เค็ม เพิ่มผัก และผลไม้) ปีที่ 5

ส่งต่อความสุข

“รู้เลิกเหล้า” กลยุทธ์การจับคู่เพื่อนเพื่อการรณรงค์และเฝ้าระวัง
รู้-เลิก-เหล้า ภายใต้พื้นที่ปฏิบัติการ SAFER Thailand

บอกกล่าวเล่าสุข

SAFER คืออะไร?

สื่อศิลปสร้างสุข

ทำไมต้อง “อาหารหลาม” , แกงนอกหม้อ (แกงหมูเหมือดประะ)

เก็บตกมาฝาก

ศิลปสร้างสุข วัฒนธรรมสานสายใย
ภูมิปัญญาไทยยั่งยืน

เก็บสุขมาเล่า

ตำรวจบ้าแห่งปรางค์กู่

ไขปัญหาประลองปัญญา

หน้า

2

4

10

12

16

18

20

23

4



ติดเหล้ายัง?

ติดเหล้ายัง.co

12



15



18



20

ใบสมัครสมาชิกจุลสารศิลปสร้างสุข

กรุณากรอกรายละเอียดให้ครบทุกข้อ

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

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

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

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

(ไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น)

(สามารถถ่ายสำเนาได้)

กรอกรายละเอียดแล้วกรุณาส่งกลับมาที่ แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส.

ที่อยู่ 128/177 ชั้น 16 อาคารพญาไทพลาซ่า ถนนพญาไท เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400



อย่าปล่อยให้เด็กอ้วน

ลดหวาน มัน เค็ม เพิ่มผักและผลไม้ ปีที่ 5

เริ่มขึ้นอย่างเป็นทางการแล้ว สำหรับโครงการสื่อสารสร้างสรรค์และกิจกรรมเพื่อการรณรงค์ ภายใต้หัวข้อ "อย่าปล่อยให้เด็กอ้วน (ลดหวาน มัน เค็ม เพิ่มผัก และผลไม้)" ปีที่ 5 โดยการสนับสนุนจากแผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ซึ่งมีการขยายผลไปยังโรงเรียนในภูมิภาค โดยเน้นสร้างแรงบันดาลใจสร้างการรับรู้ ตีตราทางปัญญาให้เข้าใจในเรื่องโภชนาการ และรณรงค์สร้างสื่อสร้างสรรค์ ลดภาวะความเสี่ยงโรคอ้วน เสริมสร้างสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอด้วยตนเองผ่านการรับประทานอาหารให้ถูกสุขลักษณะ และออกกำลังกายให้ถูกวิธีให้กับเยาวชน โดยเป้าหมายของโครงการในปีนี้มุ่งเป้าไปยังโรงเรียนในพื้นที่การทำงานของวิสาหกิจเพื่อสังคมทั้ง 4 ภาค ให้มีการเชื่อมโยงบูรณาการงานกันโดยเป้าหมายหลัก คือเด็กและเยาวชนต้องมีสุขภาพดีในทุกมิติทั้ง กาย ใจ สังคม ปัญญา และเป้าหมายรองต้องสามารถสร้างรายได้เข้าสู่ชุมชนได้ด้วย

เกี่ยวกับเรื่องนี้ ดร.ดนัย หวังบุญชัย ผู้จัดการแผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) บอกว่า การรณรงค์เรื่องนี้ในเด็กและเยาวชนเพราะจากการเฝ้าระวังภาวะเริ่มอ้วนและอ้วนในเด็กของกระทรวงสาธารณสุข (Health Data Center) กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พบข้อมูลว่า เด็กไทยมีภาวะน้ำหนักเกินและอ้วน ติด 1 ใน 3 ของอาเซียน ซึ่งเด็กไทยอายุ 0-5 ปี มีภาวะเริ่มอ้วนและอ้วน ร้อยละ 9.13 เด็กวัยเรียน 6-14 ปี มีภาวะเริ่มอ้วนและอ้วน ร้อยละ 13.4 และเด็กวัยรุ่น 15-18 ปี มีภาวะเริ่มอ้วนและอ้วน ร้อยละ 13.2 ซึ่งสหพันธ์โรคอ้วน (World Obesity Federation) คาดการณ์ภายในปี 2573 ประชากรอายุต่ำกว่า 20 ปี จะมีภาวะน้ำหนักเกินและอ้วนสูงขึ้นอีกเกือบร้อยละ 50 พร้อมแนะนำให้กินอาหารสุขภาพ ถูกหลักโภชนาการ และเสริมด้วยการ ออกกำลังกายป้องกันภาวะอ้วน รวมทั้งจากการสำรวจพฤติกรรม การบริโภคอาหารและเครื่องดื่มที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ (อาหารและเครื่องดื่มที่มีปริมาณไขมัน น้ำตาล และโซเดียมสูง) ในเด็ก พบว่า เด็กประมาณ 1 ใน 3 คน ดื่มนมรสหวานทุกวัน กินขนมกรุบกรอบทุกวัน และดื่มน้ำอัดลมทุกวัน เด็กประมาณ 1 ใน 5 คน ดื่มน้ำหวาน น้ำผลไม้ทุกวัน การสำรวจพฤติกรรมและการเลือกซื้อของเด็กไทย ปี 2563 พบว่า เด็กส่วนใหญ่ยังซื้ออาหารตามความชอบ ร้อยละ 27.7 และมีเพียงร้อยละ 8.1 เท่านั้น ที่คำนึงถึงคุณค่าทางอาหาร

ถึงตอนนั้นมารอลุ้นกันว่าโรงเรียนไหนจะคว้าสุดยอดรางวัลไปครองได้เร็วๆ นี่ติดตามได้อย่างต่อเนื่องที่นี่

แต่ก่อนจะไปถึงตอนที่ 2 วันนี้ไปชมกันก่อนว่า 10 โรงเรียนที่โครงการได้สุมเยี่ยมชมการดำเนินงานเป็นโรงเรียนไหนบ้าง? และโรงเรียนนั้นๆ ดำเนินโครงการอย่างไร วันนี้เรามีมาใช้ชมแล้วที่นี่

เริ่มที่โรงเรียนวัดคณิกาผล กรุงเทพมหานคร โดยมาในธีม Kanikaphol New China Style ไร้ไขมัน มีกิจกรรมต่าง ๆ อาทิ กิจกรรมเหล่าซือมีเรื่องเล่า จะมีเหล่าซือนักโภชนาการจากโรงพยาบาลกลางได้ ให้ความรู้ในเรื่องการเลือกรับประทานอาหารและการรับประทานอาหารตามสัญญาณไฟจราจร , การออกกำลังกาย ความรู้เรื่อง 3 อ. (อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ แก่นักเรียน, กิจกรรมกังฟู fat fighting ผู้บริหาร คณะครู และนักเรียน แขนงร่วมกันออกกำลังกาย ประกอบเพลงโดยมีอุปกรณ์ (กระบอง) มาช่วยในการยืดเหยียดร่างกาย และนำท่าทางกังฟูมาประยุกต์ใช้ประกอบการออกกำลังกายร่วมกัน หลังกิจกรรมหน้าเสาธง



มาต่อที่ โรงเรียนวรพัฒน์ จังหวัดสงขลา มาในธีม Worapat Healthy Universe จักรวาลสุขภาพดี ดำเนินการกิจกรรมระยะที่ 1 อาทิ กิจกรรม META HEALTHY MARKET เปิดตลาดความรู้ - ซื้บความรู้ ต่าง ๆ (การอ่านฉลาก / โภชนาการ) , กิจกรรมสุดยอดเชฟแห่งดาวเนปจูน ประกวดเมนูอาหารพื้นบ้าน (สุขภาพดี) และกิจกรรมพุงไมโต ที่ดาวพลูโต โดยนักเรียนและคุณครูกลุ่มสาระภาษาไทยและสุขศึกษา โรงเรียนวรพัฒน์ ร่วมเชิญชวนให้เด็ก ๆ รู้วิธีการออกกำลังกายอย่างไรให้เกิดประสิทธิภาพและโภชนาการของอาหารผ่านคลิปวิดีโอ โดยนักเรียนสามารถร่วมกิจกรรมพุงไมโต ที่ดาวพลูโตได้ พร้อมเก็บคะแนนสะสมการออกกำลังกาย และการรับประทานอาหาร

โรงเรียนวัดประชาบำรุง กรุงเทพมหานคร มาในธีมเจ็อกน้อยหุ่นฟิต พิชิตได้สมุทร กิจกรรมระยะที่ 1 อาทิ กิจกรรมตะลุยปราสาทได้สมุทร ได้เชิญวิทยากรจากศูนย์บริการสาธารณสุข 42 เพื่อมาให้ความรู้กับนักเรียนทั้งเรื่อง ปริมาณอาหารที่เด็กไทยอายุ 6-13 ปี ควรบริโภคในหนึ่งวัน, หลัก 3 อ. รักษาลดโรค (อาหาร อารมณ์ ออกกำลังกาย) และการอ่านฉลากโภชนาการตามสัญญาณไปจราจร (เขียว เหลือง แดง) นอกจากนี้ยังมีละครสั้น เรื่อง เจ็อกน้อยหุ่นฟิต พิชิตได้สมุทร ที่น้อง ๆ นักเรียนลงมือแสดงเอง ซึ่งได้สอดแทรกความรู้เรื่องการเลือกรับประทานอาหาร การทำอาหารสุขภาพ และเดินแอโรบิคพร้อมเปิดนิทรรศการให้ความรู้แก่สัตว์ทะเลทั้งหลายอีกด้วย



โรงเรียนตรุนวิทยา (บ้านสวนตาล) เทศบาลเมืองน่าน จังหวัดน่าน มาในธีมตรุนวิทยา สุขภาพดี OrigiNAN ได้ดำเนินการกิจกรรมระยะที่ 1 อาทิ กิจกรรมจัดอบรมให้ความรู้แก่นักเรียนแกนนำผ่านกิจกรรม Active Learning การอ่านฉลากโภชนาการ เพื่อวิเคราะห์คุณค่าอาหารทางโภชนาการ โดยนักเรียนแกนนำยังได้ขยายความรู้ไปสู่การรณรงค์เรื่องโภชนาการ สมวัย ทั้งยังมีการเล่นเกมอาหารดีมีประโยชน์ ในชื่อ เกมกระติบข้าวบอกเล่าสุขภาพดี และทางโรงเรียนยังจัดกิจกรรมการอ่านฉลากโภชนาการ สีสัญญาณไฟจราจร ในชื่อกิจกรรม บิดจ๋าบิ๊ด ไฟจราจร, ชีสสามล้อพาน้องผ่อเมืองน่าน และต่อผ้าฮั้วป๋นึ่งนี้ฮักหมัดใจ นอกจากนี้มีการบูรณาการร่วมกับชุมชนในการจัดอบรมให้ความรู้เรื่องอาหารพื้นถิ่นน่านในอดีตแก่นักเรียนแกนนำ ฝึกวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการ และลงมือปฏิบัติอาหารในคุ้มเจ้าเมือง เช่น แกงสะนัด ฯลฯ ต่อท้ายด้วยกิจกรรมบริหารร่างกาย ในชื่อ “ออกแรงแปลงฮักวิถีมะเก่า” บูรณาการเรียนการสอน ออกแบบสร้างสรรค์สื่อออกกำลังกาย แบบวิถีน่าน ของเล่นมะเก่า เพลงขอสตริงมะเก่าเล่าสุขภาพดี และทางโรงเรียนได้จัดนิทรรศการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ให้กับนักเรียนในโรงเรียน เครือข่ายผู้ปกครองและชุมชน

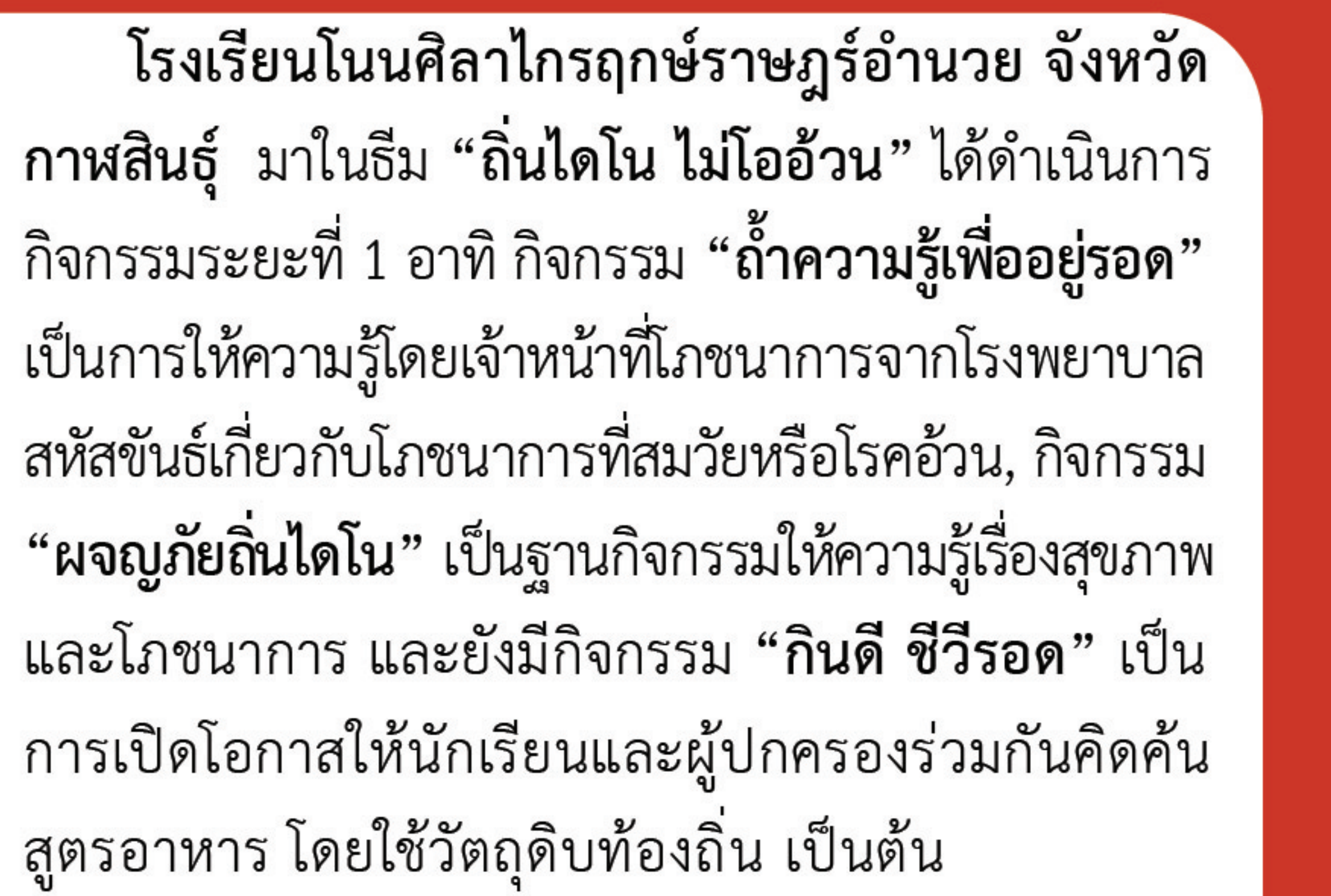
การอ่านฉลากโภชนาการอาหารตามสีสัญญาณไฟจราจร ได้บูรณาการร่วมกับวิชาสุขศึกษาสอนให้นักเรียนได้ปฏิบัติจริง ฝึกวิเคราะห์ฉลากโภชนาการอาหารตามสีสัญญาณไฟจราจร และกิจกรรมแดนซ์กระจายสไตร์ป๊อปปี้ มีการแต่งเพลงชื่อเพลง กระซิบพิต และฝึกซ้อมนักเรียนแกนนำเต้นออกกำลังกาย



โรงเรียนสามัคคีวิทยาคาร เทศบาลเมืองน่าน (บ้านพระเนตร) จังหวัดน่าน มาในธีม Good Health เตียวเวดเวียง ได้ดำเนินการกิจกรรมระยะที่ 1 อาทิ ให้ความรู้สร้างความตระหนักถึงโทษของโรคอ้วน การลดอาหารหวานมัน เค็ม เพิ่มผักผลไม้ ซึ่งมีทีมงานจากสำนักงานสาธารณสุข จังหวัดน่าน เข้ามาให้ความรู้ นักเรียนแกนนำเข้าร่วมอบรมการอ่านฉลากอาหารจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา พร้อมทั้งส่งต่อความรู้ การอ่านฉลากอาหาร การจัดโซนสีตามไฟจราจร หน้าเสาธง และในห้องเรียน และโรงเรียนได้จัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ตามห้องเรียนต่าง ๆ ทั้งตั้งชุมชน/ผู้ปกครอง ให้มีส่วนร่วม มีการจัดบูธให้ความรู้อาหารโซนสีแก่ผู้เข้าร่วมงานในกิจกรรมเปิดบ้านวิชาการ อีกทั้งมีกิจกรรมการทำอาหารจากผักพื้นบ้านในกิจกรรม “ผักแข็งคนบ่แข็ง” (ผักเชียงดา) จัดแข่งขันโดยให้ตัวแทนนักเรียนกับผู้ปกครองเข้าร่วมแข่งขันทำอาหาร, ครูและนักเรียนร่วมกันออกกำลังกาย พร้อมออกแบบท่ากายบริหาร โดยบูรณาการกับกิจกรรมการเรียนรู้ดนตรีพื้นบ้าน รวมถึงการออกกำลังกายผ่านกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านต่าง ๆ (Aerobic Exercise) เช่น ชิกกระแต (กระโดดกระต่ายขาเดียว) , เต้ยสี่ (การเล่นเตย) , มีการนำแอปพลิเคชัน “แอ่วน่าน...พาเพลิน” ซึ่งมีข้อมูลเกี่ยวกับสถานที่ท่องเที่ยวร้านอาหาร ร้านกาแฟ ในเขตเทศบาลเมืองน่าน มาจัดกิจกรรมรณรงค์ไล่ไล่ (รณรงค์ท่องเที่ยว) โดยให้นักเรียนกลุ่มเป้าหมายปั่นจักรยาน ที่ออกแบบเป็นรถรางท่องเที่ยว พร้อมกับบรรยายถึงสถานที่ท่องเที่ยวที่พบเจอ



โรงเรียนจุมปีวนิดาภรณ์ (บ้านภูมินทร์) เทศบาลเมืองน่าน จังหวัดน่าน มาในธีมกระซิบพิต (FIT) บันลือโลก ได้ดำเนินการกิจกรรมระยะที่ 1 อาทิ การจัดทำสมุดบันทึกสุขภาพซึ่งครูประจำชั้นและผู้ปกครองมีส่วนร่วมในการทำสมุดบันทึกสุขภาพของนักเรียน, กิจกรรมกระซิบฮัก...กระซิบฮั้ว เช่น การอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับเรื่องหลัก 3 อ. (อาหาร อารมณ์ ออกกำลังกาย) มีกิจกรรมที่ผู้ปกครองนักเรียนคู่รักแต่งกายเป็นปูม่านยาม่านกระซิบให้ความรู้ในด้านอาหาร นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมตะโกน โอ้โฮ...ลำแต้ ๆ “น้ำพริกฮัก ฮักฮัก” การประกวดอาหารเมนูเพื่อสุขภาพของนักเรียน เป็นต้น ,



ภาพที่ 1: ครูและบุคลากรทางการศึกษาประชุมหารือ
 ภาพที่ 2: ครูผู้สอนบรรยายให้ความรู้
 ภาพที่ 3: ครูและบุคลากรทางการศึกษาประชุมหารือ
 ภาพที่ 4: นักเรียนทำโครงงาน
 ภาพที่ 5: นักเรียนในห้องเรียน
 ภาพที่ 6: นักเรียนนำเสนอโครงงาน
 ภาพที่ 7: นักเรียนนำเสนอโครงงาน
 ภาพที่ 8: นักเรียนนำเสนอโครงงาน
 ภาพที่ 9: นักเรียนนำเสนอโครงงาน
 ภาพที่ 10: นักเรียนนำเสนอโครงงาน
 ภาพที่ 11: นักเรียนนำเสนอโครงงาน
 ภาพที่ 12: นักเรียนนำเสนอโครงงาน

โรงเรียนโนนศิลาโทรทุกบริษัทบุรีรัมย์

จังหวัดกาฬสินธุ์

อย่าปล่อยให้เด็กว่าง

(พิศวาน นัน เกษมศิลป์) โรงเรียนโนนศิลา

โรงเรียนบ้านสาวะถี (สาวะถีราษฎร์รังสฤษดิ์) จังหวัดขอนแก่น
โดยมาในธีมสันทนาการสร้างเสริมสุขภาพ ได้ดำเนินการกิจกรรมระยะที่ 1
อาทิ กิจกรรม “ฟิตเนสจำ หนู ๆ อยากรู้” โดยจัดเป็นฐานกิจกรรม
4 ฐาน เพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ ทั้งความรู้เกี่ยวกับการเลือก
รับประทานอาหารตามหลักโภชนาการ กิจกรรมออกกำลังกายท่าเต้น
ต่าง ๆ ตามตัวละครในวรรณกรรมสันทนาการ ให้ความรู้เกี่ยวกับอารมณ์
ตามหลัก 3 อ. (อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์) และกิจกรรมออกกำลังกาย
สมวัยสไตร์สันทนาการและผองเพื่อน



โรงเรียนอนุบาลจันทรัตน์ จังหวัดกาฬสินธุ์ มาในธีม “Sahatsakhan City ขี้พุง” ได้ดำเนินการกิจกรรมระยะที่ 1 อาทิ กิจกรรม Taste food for good health เป็นการปรับสัดส่วนเมนูอาหารกลางวัน โดยเพิ่มปริมาณผักและผลไม้ตามฤดูกาล แทนขนมหวานทั้งสัปดาห์ ทั้งจัดทำ healthy diary Book สมุดบันทึกสุขภาพประจำตัวของผู้รับบริการเป็นสมุดบันทึกทำมือ และกิจกรรม Sahatsakhun Fun Firm Fit ครู นักเรียน และบุคลากรหมวดศิลปะและพละร่วมกันผลิตสื่อเพลงสหัสขันธ์ “Fun Firm Fit” และจัดประกวดกิจกรรมการแข่งขันเต้นประกอบจังหวะเพลง



โรงเรียนวัดทองประดิษฐ์ จังหวัดสุพรรณบุรี โรงเรียนสุดท้ายนี้ใสในธีม ขุนช้างขุนแผน แดนลตพุง ซึ่งมีกิจกรรมระยะที่ 1 อาทิ กิจกรรมขุนช้างถวายฎีกาลตพุง โดยมีเล่ม ฎีกาลตพุง (สมุดบันทึกสุขภาพ on hand) จัดทีมเด็กกลุ่มเป้าหมายเพื่อแข่งขันลดน้ำหนัก, กิจกรรมขุนแผนแสนสะท้านต่อต้านพุง ซึ่งนักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมเต้นคี่ตะมวยไทยประกอบเพลงอีแซวรีมิกซ์ “ทำไมตายขุนแผน” หลังกิจกรรมหน้าเสาธง



นี่คือ 10 โรงเรียน ที่เป็นโรงเรียนต้นแบบที่กรรมการติดตามโครงการสู่ลงพื้นที่เยี่ยมชมการดำเนินกิจกรรม ซึ่งกิจกรรมทั้งหมดนี้ เพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมบริโภคในกลุ่มเป้าหมายผ่านการใช้สื่อและกิจกรรมสร้างสรรค์ที่หลากหลาย มุ่งใช้ประโยชน์จากองค์ความรู้ด้านสุขภาวะ มีการถ่ายทอดให้เกิดแรงบันดาลใจเพื่อการสื่อสารสุขภาวะ ในหัวข้อ “อย่าปล่อยให้เด็กอ้วน” โดยให้ความสำคัญกับครูผู้สอน เด็กนักเรียน พ่อแม่ ผู้ปกครอง และชุมชน ในการกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (participatory learning) และติดอาวุธความรู้ให้เยาวชนมีสุขภาพดีในทุกมิติ ด้วยการผลิตสื่อในประเด็นสุขภาวะและเผยแพร่ผ่านนวัตกรรมสู่สังคม ตามวัตถุประสงค์ของโครงการอย่าปล่อยให้เด็กอ้วน (ลด หวาน มัน เค็ม เพิ่มผัก และผลไม้) ปีนี้ขยายผลไปสู่พื้นที่ทั้ง 4 ภูมิภาค ทั่วประเทศ เพื่อบูรณาการจากฐานภูมิพลังวัฒนธรรมของแต่ละพื้นที่วิสาหกิจเพื่อสังคม ภายใต้การดูแลของแผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส. ให้เกิดนิเวศสุขภาวะ นำไปสู่การสร้างจิตสำนึกทัศนคติที่ดี และสร้างพฤติกรรมอย่างยั่งยืนในด้าน 3 อ. ได้แก่เรื่อง อาหาร (รู้จักคุณค่าทางโภชนาการ) การออกกำลังกาย การมีสุขภาพที่ดีทางอารมณ์ และการรู้เท่าทันสื่อ ผ่านนวัตกรรมสื่อ และกิจกรรมสร้างสรรค์

จากนี้มาติดตามกันต่อว่า ทั้ง 21 โรงเรียน จะดำเนินการกิจกรรมของตัวเองออกมาแบบไหน อย่างไร ติดตามได้อย่างต่อเนื่องในทุกช่องทางโซเชียลมีเดียชื่อว่า : แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส. , ปันศิลป์ ปันสุข และปั้งส์ โปรเจกต์

“รู้เลิกเหล้า”

กลยุทธ์การขับเคลื่อนเพื่อการรณรงค์และเฝ้าระวัง รู้-เลิก-เหล้า
ภายใต้พื้นที่ปฏิบัติการ SAFER Thailand

จากข้อมูลของศูนย์วิจัยปัญหาสุรา ด้านพฤติกรรมการดื่มสุราของประชากรไทย พ.ศ. 2565 พบว่าแนวโน้มค่าใช้จ่ายในการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักดื่มปัจจุบันเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง ในช่วง 10 ปีที่ผ่านมา โดยพบว่านักดื่มในปี พ.ศ. 2564 เสียค่าใช้จ่ายในการดื่มเพิ่มขึ้นจากในปี 2560 เกือบ 2 เท่าและแนวโน้มของการซื้อเครื่องดื่มที่บ้านสูงมากขึ้นในช่วงรอบการสำรวจปี พ.ศ.2560 และพ.ศ.2564 ผู้ดื่มหนักเป็นประจำ มีค่าใช้จ่ายการดื่มสุราเฉลี่ยสูงถึง 3,722บาท/เดือน เมื่อเทียบกับค่าแรงขั้นต่ำเฉลี่ย 340 บาท/วัน

เมื่อนักดื่มเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่องการรณรงค์และเฝ้าระวังให้คนในสังคมเท่าทันและลด ละ เลิกเหล้า จึงเป็นเรื่องสำคัญและจำเป็นทำให้โครงการ รู้ - เลิก - เหล้า ทำงานอย่างต่อเนื่อง ซึ่งในปีนีทางแผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างสรรค์เสริมสุขภาพ สสส. ได้ร่วมกับ สำนักงานคณะกรรมการควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข สำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า สภาการสื่อมวลชนแห่งชาติ และศูนย์วิจัยปัญหาสุรา จัดการอบรมเชิงปฏิบัติการสื่อสร้างสรรค์เพื่อการรณรงค์และเฝ้าระวัง “รู้เลิกเหล้า” ภายใต้โครงการ รู้ - เลิก - เหล้า โดยมีนักข่าวมืออาชีพและตัวแทนของสำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้าจากทั่วประเทศเข้าร่วมโครงการเพื่อนำชุดข้อมูลเกี่ยวกับปัญหาการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์, 1B6 และ SAFER ผสมกับการเรียนรู้ทำความเข้าใจเกี่ยวกับการสร้างสรรค์สื่อที่เป็นภาพเคลื่อนไหวไปใช้ในการผลิตสื่อพื้นที่แล้วนำมาเผยแพร่สื่อสารเพื่อรณรงค์ให้คนไทย รู้เลิกเหล้าต่อไป

Application 1B6 คืออะไร

มารู้จัก 1B6 กันหน่อย

1B6 เป็น Application แบบคัดกรองพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไป ที่จัดทำขึ้นเพื่ออำนวยความสะดวกแก่เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ในการคัดกรองพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไป โดยผู้ให้บริการสามารถใช้งานแอปพลิเคชันเพื่อคัดกรองพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้แบบ “ไม่ต้องใช้อินเทอร์เน็ต” โดย 1B6 Application ไม่ได้ส่งข้อมูลผลการคัดกรองเข้าระบบ 43 แพ้มโดยตรง แต่ทุกคนสามารถส่งออกผลการคัดกรองฯ ไปลงในระบบสถานพยาบาล JHCIS/HOSxp และระบบสถานพยาบาลอื่น ๆ ของที่อยู่ใกล้บ้านได้

โดยรายงานผลการดำเนินงาน จะแบ่งออกเป็น 2 รายงาน ได้แก่

1. รายงานผลการคัดกรองพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ คือ รายงานบันทึกผลการคัดกรองเป็นรายบุคคล โดยจะบันทึกแยกตามผู้ถูกคัดกรองเป็นรายบุคคล
2. รายงานภาระงานการคัดกรองพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ คือ รายงานแสดงจำนวนผลการคัดกรอง แสดงเป็นจำนวนผู้ถูกคัดกรอง แสดงแยกตาม เพศ อายุ ผลการคัดกรองตามระดับความเสี่ยง และผลการให้คำแนะนำ

โดยสามารถเลือกได้ตามวันที่ที่มีการบันทึกผลการคัดกรองในระบบได้ โดยกดเลือกวันที่เริ่มต้น และวันที่สิ้นสุดที่ต้องการได้จากปฏิทิน ที่แสดงอยู่บนหน้าจอแอปพลิเคชัน (Application) ได้เลย

1B6 Application สามารถดาวน์โหลดได้ทั้งในระบบ Android และ IOS ดูวิธีการติดตั้งที่นี่

ผู้ใช้งานระบบ IOS

1. เข้า Appstore
2. ค้นหา 1B6
3. เลือก **6** กดติดตั้ง
4. เปิดแอปพลิเคชัน

ผู้ใช้งานระบบ Android

1. เข้า Google Playstore
2. ค้นหา 1B6
3. เลือก **6** กดติดตั้ง
4. เปิดแอปพลิเคชัน



แบบประเมินพฤติกรรม การดื่มแอลกอฮอล์ของผู้มารับบริการสุขภาพ

← แบบประเมิน ทำแล้ว 1 ข้อ ทั้งหมด 7 ข้อ ข้อที่ 2. ในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา คุณดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ บ่อยเพียงไร? ☒ ไม่เคยดื่ม (ในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา) ☐ ดื่ม 1-2 ครั้ง ☐ ดื่มทุกเดือน ☐ ดื่มทุกสัปดาห์ ☐ ดื่มเกือบทุกวัน ต่อไป กลับหน้าหลัก	← แบบประเมิน ทำแล้ว 2 ข้อ ทั้งหมด 7 ข้อ ข้อที่ 3. ในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา คุณเคย รู้สึกอยากดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อย่างมาก บ่อยเพียงใด? ☒ ไม่เคยเลย (ในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา) ☐ 1-2 ครั้ง ☐ ทุกเดือน ☐ ทุกสัปดาห์ ☐ เกือบทุกวัน ต่อไป กลับหน้าหลัก	← แบบประเมิน ทำแล้ว 3 ข้อ ทั้งหมด 7 ข้อ ข้อที่ 4. ในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ทำให้คุณ เกิดปัญหา สุขภาพ ครอบครัว สังคม กฎหมาย หรือการเงิน บ่อยเพียงใด? ☒ ไม่เคยเกิดขึ้น (ในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา) ☐ 1-2 ครั้ง ☐ ทุกเดือน ☐ ทุกสัปดาห์ ☐ เกือบทุกวัน ต่อไป กลับหน้าหลัก	← แบบประเมิน ทำแล้ว 4 ข้อ ทั้งหมด 7 ข้อ ข้อที่ 5. ในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา คุณไม่สามารถทำกิจกรรมที่คุณควรจะได้ตามปกติ เนื่องจากคุณดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ บ่อยเพียงไร? ☒ ไม่เคยเกิดขึ้น (ในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา) ☐ 1-2 ครั้ง ☐ ทุกเดือน ☐ ทุกสัปดาห์ ☐ เกือบทุกวัน ต่อไป กลับหน้าหลัก	← แบบประเมิน ทำแล้ว 5 ข้อ ทั้งหมด 7 ข้อ ข้อที่ 6. ตลอดชีวิตที่ผ่านมา เพื่อนฝูง ญาติ หรือคนอื่น เคยแสดงความกังวลหรือตักเตือนคุณ เกี่ยวกับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของคุณ หรือไม่? ☒ ไม่เคย ☐ เคย (ก่อน 3 เดือนที่ผ่านมา) ☐ เคย (ในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา) ต่อไป กลับหน้าหลัก	← แบบประเมิน ทำแล้ว 6 ข้อ ทั้งหมด 7 ข้อ ข้อที่ 7. ตลอดชีวิตที่ผ่านมา คุณเคยพยายามหยุดหรือลดการดื่มเครื่องดื่ม แอลกอฮอล์ให้น้อยลง แต่ทำไม่สำเร็จ หรือไม่? ☒ ไม่เคย ☐ เคย (ก่อน 3 เดือนที่ผ่านมา) ☐ เคย (ในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา) ต่อไป กลับหน้าหลัก
--	--	---	---	---	---

SAFER

A SAFER WORLD FREE FROM ALCOHOL RELATED HARMS

SAFER คืออะไร?

SAFER คือ กรอบนโยบายองค์การอนามัยโลกเพื่อสร้างสังคมที่ปลอดภัยจากปัญหาผลกระทบของการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ส่วน SAFER Thailand นั้น

- เริ่มโดย WHO และภาคีที่เกี่ยวข้อง ประกาศใช้ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2561
- วัตถุประสงค์ เพื่อสนับสนุนประเทศสมาชิกในการลดการตาย การเจ็บป่วย และการบาดเจ็บ ที่มีสาเหตุจากการใช้เครื่องดื่มแอลกอฮอล์แบบเป็นอันตราย
- กำหนด 5 มาตรการที่มีประสิทธิภาพและคุ้มทุนสูง อ้างอิงตามหลักฐานวิชาการ
- ใช้หลักการ 3 ข้อ ในการปฏิบัติงาน คือ 3 หลักการเพื่อการปฏิบัติงานในระดับประเทศ อาทิ
 - >> การดำเนินนโยบาย (Implementation)
 - >> การกำกับติดตาม (Monitoring)
 - >> การปกป้องเอกภาพของนโยบายและมาตรการหลัก (Protection)

โดยปัจจุบันนี้ แผนปฏิบัติการด้านควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ระดับชาติเป็นแผนในระยะที่ 2 (พ.ศ. 2565 – 2570)
= SAFER +2

SAFER

A SAFER WORLD FREE FROM ALCOHOL RELATED HARMS

SAFER

+2

Strengthen restrictions on alcohol availability

Advance & enforce drink driving counter measures

Facilitate access to screening, brief interventions & treatment

Enforce bans or comprehensive restrictions on alcohol advertising, sponsorship, & promotion

Raise prices on alcohol through excise taxes & pricing policies

Creating values to reduce alcohol consumption & Networking

Supporting & Good governance

S ควบคุมและจำกัดการเข้าถึง

A ควบคุมพฤติกรรมที่ซ้ำซ้อนหลังการดื่ม

F คัดกรองและบำบัดรักษาผู้มีปัญหาจากสุรา

E ควบคุมการโฆษณาส่งเสริมการขาย และการให้ทุนอุปถัมภ์

R ขึ้นราคาผ่านระบบภาษี

C สร้างค่านิยมเพื่อลดการดื่ม

S การบริหารจัดการที่ดี

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

เป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development Goals : SDGs) มีทั้งหมด 17 เป้าหมาย (Goals) ภายใต้อันหนึ่งเป้าหมายจะประกอบไปด้วยเป้าหมายย่อย ๆ ที่เรียกว่า เป้าประสงค์ (Targets) ซึ่งมีจำนวนทั้งหมด 169 เป้าหมายย่อย และพัฒนา ตัวชี้วัด (Indicators) จำนวน 232 ตัวชี้วัด (ทั้งหมด 244 ตัวชี้วัดแต่มีตัวที่ซ้ำ 12 ตัว) เพื่อติดตามความก้าวหน้าของเป้าหมายย่อยดังกล่าว



ซึ่งในเป้าหมายที่ 3 Good Health and Well-Being ในเป้าประสงค์ที่ 3.4 ลดการตายก่อนวัยอันควรจากโรคไม่ติดต่อให้ลดลงหนึ่งในสามผ่านทางการป้องกันและการรักษาโรคและสนับสนุนสุขภาพจิตและความเป็นอยู่ที่ดีภายในปี 2573 และเป้าประสงค์ที่ 3.5 เสริมการป้องกันและการรักษาการใช้สารในทางที่ผิด ซึ่งรวมถึงการใช้ยาเสพติด ในทางที่ผิดและการใช้แอลกอฮอล์ในทางอันตราย ตัวชี้วัดที่ 2 การใช้แอลกอฮอล์ในทางอันตราย : ปริมาณการบริโภคแอลกอฮอล์ต่อหัวประชากรต่อปีของประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไป โดยเป้าหมายปี 2568 ลดลงร้อยละ 10 (ไม่เกิน 6.4 ลิตรของแอลกอฮอล์บริสุทธิ์/คน/ปี) (9 Global targets NCD) ส่วน เป้าประสงค์ที่ 3.6 ลดจำนวนการตายและบาดเจ็บจากอุบัติเหตุทางถนนทั่วโลกครั้งหนึ่ง ภายในปี 2563

เครือข่าย SAFER THAILAND เกิดขึ้นจากการประสานความร่วมมือของหน่วยงานภาคีที่ดำเนินงานควบคุมการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ มีเครือข่ายนำร่องใน 5 จังหวัด คือ จังหวัดเชียงราย , จังหวัดศรีสะเกษ , จังหวัดฉะเชิงเทรา , จังหวัดนครศรีธรรมราช และจังหวัดปัตตานี จึงเป็นที่มาที่โครงการ รู้ - เลิก - เหล้า ในปีนี้ ได้ดึงเอาจังหวัดเหล่านี้มาเป็นจังหวัดพื้นที่นำร่องมาร่วมผลิตสื่อเพื่อการรณรงค์และเฝ้าระวัง “รู้เลิกเหล้า” โดยมีนักข่าวมืออาชีพและตัวแทนของสำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้าใน 5 พื้นที่นี้เข้าร่วมโครงการแล้วนำชุดข้อมูลเกี่ยวกับปัญหาการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์, 1B6 และ SAFER มาสร้างสรรค์สื่อที่เป็นภาพเคลื่อนไหวไปใช้ในการผลิตสื่อพื้นที่แล้วนำมาเผยแพร่สื่อสารเพื่อรณรงค์ให้คนไทย รู้ - เลิก - เหล้า ต่อไป

โดยในระยะแรกนี้มีพื้นที่ต้นแบบนำร่อง 8 พื้นที่ดังนี้ ภาคเหนือ จังหวัดเชียงราย , จังหวัดพะเยา , ภาคกลาง จังหวัดฉะเชิงเทรา , จังหวัดตราด , ภาคใต้ จังหวัดสงขลา , จังหวัดปัตตานี , จังหวัดนครศรีธรรมราช , ภาคอีสาน จังหวัดสุรินทร์ และ จังหวัดศรีสะเกษ

โดยการทำงานครั้งนี้ใช้เวลา 3 เดือน เริ่มตั้งแต่เดือนมกราคม - มีนาคม 2567

สามารถติดตามคลิปผลงานทั้งหมดได้ที่ **แฟนเพจ : แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส.** และสำนักข่าวย่อยจากพื้นที่จังหวัดต่าง ๆ ซึ่งเป็นที่ไหนบ้างนั้น ดูตัวอย่างได้ที่...

เรื่อง **"มหัศจรรย์งานช้างปลอดเหล้า" [สุรินทร์]** เป็นเรื่องราวเกี่ยวกับสิ่งที่เราคาดฝันใหญ่ คือสุขภาวะคนสุรินทร์อยู่ดีมีสุข อันนั้นคือสิ่งที่จะทำให้สุขภาวะคนสุรินทร์อยู่ดีมีสุขได้ก็ว่าด้วยเรื่องของไม่มีเหตุผลกระทบจากเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยเฉพาะในพื้นที่จัดงานช้าง การที่นักท่องเที่ยวไม่ได้รับผลกระทบที่มีสาเหตุมาจากเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ทำให้เขาเกิดความปลอดภัยสบายใจและเกิดภาพลักษณ์ที่ดีต่อจังหวัด และสำคัญก็คือเรื่องของความร่วมมือร่วมใจจากภาคส่วน ไม่ว่าจะเป็นส่วนของภาครัฐ ภาคเอกชน ส่วนของภาคประชาสังคม และรวมไปถึงภาคท้องถิ่นด้วยที่จะเข้ามามีส่วนร่วมทำให้งานมหัศจรรย์งานช้างเป็นงานปลอดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และเป็นเทศกาลท่องเที่ยวปลอดภัยได้



เรื่อง **"51 ปี เล่าเส้นทางเหล้า" [ฉะเชิงเทรา]** เป็นเรื่องราวที่สำนักข่าวตราดทีวี ได้มีโอกาสสัมภาษณ์ คุณลุงปัญญา ชาว จังหวัดฉะเชิงเทรา ผู้ที่เคยดื่มเหล้ามาตั้งแต่อายุ 12 ปี ดื่มมานานกว่า 51 ปี และวันนี้คุณลุงปัญญา เลิกเหล้าได้แล้ว 100 % ปัจจุบันชีวิตคุณลุงดีขึ้น ครอบครัวดีขึ้น ไปฟังคุณลุงเล่าประสบการณ์ สำหรับใครที่อยากจะรู้ว่าตัวเองนั้นมีภาวะเสี่ยง ดื่มเหล้ายัง ก็สามารถเข้าไปเช็คได้ด้วยตัวเองที่ เว็บไซต์ติดเหล้ายังดอทคอม





ต่อมาเป็นเรื่อง **มือถือแก้ว เลิกเหล้าแล้วมาเลี้ยงไก่ EP. 1 [เชียงราย]** เป็นเรื่องราวที่สำนักข่าวนครเชียงรายนิวส์ พาไปฟังเรื่องราวของคุณลุงที่ชื่อ “สนั่น” แก่เป็นคนจังหวัดเชียงราย ซึ่งบ้านอยู่ อ.เวียงชัย ในตอนนี้ที่จะมาเล่าเรื่องอดีตว่ากว่าตัวเองจะรู้เลิกเหล้าต้องพบเจออะไรมาบ้าง อาชีพนักเลื่อยไม้กลายเป็นนักดื่ม ขี้เหล้าหลงประจำหมู่บ้านได้อย่างไร แล้วคุณหะ #ติดเหล้ายัง



เรื่อง **เลิกเหล้าหรือเลิกกรด EP. 3 [พะเยา]** เป็นเรื่องราวที่สำนักข่าวนครเชียงรายนิวส์ นำเสนอเรื่องราว รู้เลิกเหล้าในจังหวัดพะเยา กับคุณลุง “เมฆ” ที่ติดเหล้าจนกินข้าวไม่ได้ พร้อมแผนที่แบบย่อในการวางแผนซื้อเครื่องดื่มทุกวัน ส่วนคุณก็สามารถเช็คตัวเองได้ว่าติดเหล้ายัง เรื่องราวเป็นอย่างไรรติดตามได้ในคลิปนี้



ทั้งนี้สามารถชมทั้งหมดได้ที่ www.youtube.com/@artculture4health ในเพลย์ลิสต์ - ผลงานติดเหล้ายัง “รู้ - เลิก - เหล้า” ภูมิภาค ปี 2567 และที่ แฟนเพจ : www.facebook.com/artculture4h หรือสามารถค้นหาได้ง่าย ๆ จาก # แฮชแท็ก (Hashtag) #รู้เลิกเหล้า #ติดเหล้ายัง #สื่อเป็นโรงเรียนของสังคม #แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ #สสส #เครือข่ายองค์กรงดเหล้า

“จับมือ เรียนรู้ร่วมกัน เพื่อสร้างกลไก การดำเนินงานควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่เข้มแข็งและยั่งยืน บรรลุตามเป้าหมายที่ตั้งไว้”

อาหารหาลาม

ทำไมต้อง "อาหารหาลาม"

การทำอาหารนั้นมีหลากหลายรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นการต้ม ผัด แกง ทอด แต่วันนี้เราจะพามาไปการทำอาหารแบบการ "หาลาม" หาลามคือการใช้กระบอกไม้ไผ่แทนหม้อทำกับข้าว และวันนี้จะพามาดูวิธีการหาลามแบบพิเศษของชาวบ้านโคกสูง อำเภอพัฒนานิคม จังหวัดลพบุรี

นี่เป็นวิธีการทำอาหารของชาวบ้านและคนที่ชอบเที่ยวป่า เพราะเขาจะไม่พกหม้อกัน ดังนั้นจึงใช้กระบอกไม้ไผ่ในการทำอาหารแทน โดยวิธีการทำหาลามของที่นี่เริ่มที่การเตรียมหั่นเนื้อสัตว์ที่จะนำมาหาลามเป็นชิ้น ๆ แบบพอดีคำ ปรงรสเนื้อสัตว์ที่หั่นเตรียมไว้ด้วยพริกตะเกลื้อ (พริกตะเกลื้อเป็นเครื่องจิ้มอเนกประสงค์ของชาวไทยเบื้ง บ้านโคกสูง ส่วนประกอบหลักของพริกตะเกลื้อ มี 5 อย่าง ประกอบด้วย พริกป่น เกลือทะเล ใบมะกรูด กระเทียม และที่ขาดไม่ได้เลยคือ "กำจัด" (สมุนไพรรักษาโรคผิวหนังผลกลมขนาดใหญ่กว่าพริกไทยเล็กน้อย รสข่า กลิ่นฉุนคล้ายมะกรูด) เป็นเครื่องเทศที่ช่วยให้พริกตะเกลื้อมีกลิ่นหอม

เข้ายวน เมื่อมีส่วนผสมทั้งหมดแล้วโขลกผสมให้เข้ากันพอดีสามารถนำไปรับประทานกับอะไรก็อร่อย)

จากนั้นคลุกเคล้าให้เนื้อสัตว์และพริกตะเกลื้อเข้าด้วยกัน หากใครชอบเผ็ดให้ใส่พริกเพิ่มเติมได้เลย ตามด้วยการเพิ่มความหอมให้กับอาหารหาลามให้ใส่ใบกระเพราเพราะคลุกเคล้าเข้าไปเพิ่มเติมได้เลย

ต่อมาเตรียมกระบอกไม้ไผ่ให้เป็นปล้องขนาดพอเหมาะสำหรับใส่อาหาร นำวัตถุดิบที่ผสมกันดีแล้วมาตักใส่ในกระบอกไม้ไผ่ที่เตรียมไว้ จากนั้นปิดปากกระบอกไม้ไผ่ด้วยใบตองกล้วยเพื่อไม่ให้อาหารข้างในไหลออกมาขณะที่นำไปเผาไฟเพื่อให้สุก

เมื่อปิดปากกระบอกเสร็จแล้วให้ทำการก่อไฟและตัดไม้ไผ่มาเผาเป็นไม้ย่างจากนั้นใช้ไม้ไผ่อีก 1 อัน พาดอยู่ตรงกลางเพื่อใช้ฟิงกระบอกไม้ไผ่ขณะหาลาม เมื่ออาหารในกระบอกไม้ไผ่สุกดีแล้วให้ปอกเปลือกไม้ไผ่ออกและเตรียมเสิร์ฟรับประทานได้เลย



แกงนอกหม้อ

(แกงหมูเหมือดเปราะ)

"แกงนอกหม้อ" อีกเมนูหนึ่งที่มีแค่พริกตะเกลื้อ พกไปหนึ่งห่อก็ สามารถทำได้ ชาวไทยเบ็ญโคกสูงจะ ทำก็ต่อเมื่อต้องไปอยู่ป่า หรืออยู่นา วัตถุดิบก็หาได้ตามท้องถิ่น อาทิ เนื้อหมู ไบเปราะ ไบกระเพรา พริกตะเกลื้อ

เริ่มต้นวิธีการทำ ด้วยการหาเนื้อสัตว์ ไม่ว่าจะเป็นปลา หมูป่า (ซึ่งหาได้จากตามป่า ตามห้วย) ในที่นี้เราใช้เนื้อหมู ซึ่ง หั่นเป็นชิ้น ๆ ขนาดพอดีคำ หั่นไบเปราะบาง ๆ แล้วนำมาขยำ

รวมกับเนื้อหมู ใส่พริกตะเกลื้อและไบกะเพราลงไปเพื่อให้ความหอม ห่อด้วยใบตองหลาย ๆ ชั้น แล้วนำไปปิ้ง แกงนอกหม้อ หรือแกงหมูเหมือดเปราะนี้นับว่าเป็นกับข้าวที่ทำง่าย วิธีการ ไม่ซับซ้อน สามารถลองไปทำตามได้ แม้ไม่ได้อยู่ป่าก็ตาม

ทั้งสองเมนูนี้เป็นสูตรเด็ดของชาวบ้านโคกสูง อำเภอ พัฒนานิคม จังหวัดลพบุรี เลยก็ว่าได้ ใครมีเมนูไหนเด็ดๆ ส่งมา หาเราและบอกต่อเพื่อนๆ กันได้นะ ... ครั้งหน้าจะเป็นเคล็ดลับ พื้นถิ่น หรือเมนูเด็ดอะไร จากพื้นที่ไหน ติดตามได้ที่นี้.. รอแนะ

.....



ศิลปสร้างสุข

วัฒนธรรมสานใจไทย ภูมิปัญญาไทยจ้าวเงิน

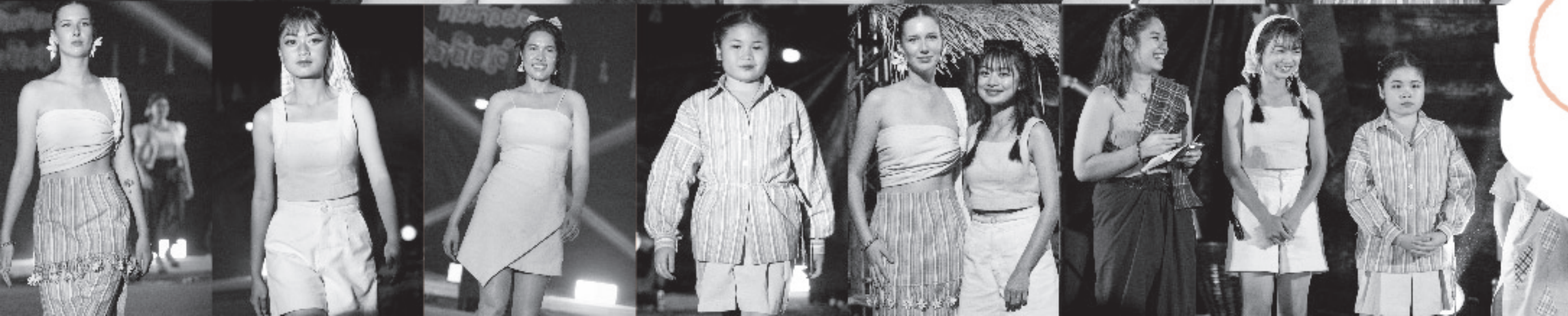


ศิลปสร้างสุข วัฒนธรรมสานใจไทย ภูมิปัญญาไทย
ยั่งยืน ฉบับนี้จะพาไปอีสาน แวะเวียนไปดูการทำงานวิสาหกิจเพื่อสังคม ของบริษัท สินไซ โมเดล จำกัด ที่ต้อนรับปีใหม่ด้วยการรับนิสิต นักศึกษา จากคณะกรรมการบัญชีและการจัดการมหาวิทยาลัยมหาสารคาม , นักศึกษาจากคณะบริหารธุรกิจและนักศึกษาสาขารัฐประศาสนศาสตร์คณะมนุษยศาสตร์มหาวิทยาลัยขอนแก่น และบุคคลทั่วไปเข้ามาร่วมเรียนรู้เสน่ห์อีสานบ้านสวะดี และลงพื้นที่เก็บข้อมูลและเรียนรู้วิถีชีวิตอีสานที่บ้านสวะดี ศึกษาดูงานของดีชุมชน ของว่าง ของฝาก อาหารการกินแบบวิถีอีสาน

กิจกรรมมีทั้งการชมการแสดงหมอลำหุ่นสินไซน้อยร้อยปี , ชมพิพิธภัณฑ์ภูมิปัญญาสวะดี ก่อนจะไปชมวัดโพธิ์ชัย ต่อด้วยวัดไชยศรี และเข้าฐานเรียนรู้ทั้ง 4 ฐาน ทั้งการทำขันหมากเบ็งไหว้พระ ทำเข็มกลัดไผ่แฉ่งมูเอไว้ป้องกันอันตราย , การทำข้าวเหนียวสมุนไพรเครื่องดัดหมากินแล้วกระชุ่มกระชวย และฐานเรียนรู้สุดท้ายเรื่องหมอลำสินไซกกาชาขาว

ซึ่งการทำข้าวเหนียวสมุนไพรเครื่องดัดหมากินนั้นได้เจ้าของไอเดียอย่างแม่จันทรา ดาวสวาท เจ้าของแบรนด์ข้าวเหนียวหื้อนางสมณทา โดยพิเศษที่ในครั้งนี้ได้มีการทดลองทำข้าวเหนียวรสช็อกโกแลต ผลิตภัณฑ์วิสาหกิจเพื่อสังคมรสใหม่เพื่อเอาใจวัยรุ่น ตามด้วยกิจกรรมวาดภาพระบายสีกระเป๋าน้ำดื่มที่ลอกลายฮูปแต้มสินไซ โข่วฝีมือ โข่วผลงาน รำลึกการเรียนรู้สมัยอนุบาล รวมทั้งร่วมถอดบทเรียนเกี่ยวกับการทำธุรกิจของชุมชนจากการรวมกลุ่มกันของคนเล็ก ๆ สู่บริษัทสินไซ โมเดล จำกัด ที่สำคัญมีการจดทะเบียนเป็นวิสาหกิจเพื่อสังคมจนกระทั่งได้รับรางวัลวิสาหกิจเพื่อสังคมดีเด่นระดับประเทศ ก่อนจะเอาไปต่อยอดในการพัฒนาบ้านเมืองต่อไปในอนาคต





เรื่องราวถัดมาเป็นการพาไปที่ชุมชนวัฒนธรรมไทยเบิ้ง ตำบลโคกสูง อำเภอนิคมน้ำจืด จังหวัดลพบุรี ครั้งนี้ไม่ได้พาไปชมพิพิธภัณฑ์ แต่จะพาไปดูความสามารถของเด็กและเยาวชน กลุ่มเมล็ดข้าวเปลือกไทยเบิ้ง ที่ได้แสดงความสามารถและโชว์ผลิตภัณฑ์ผ้าที่ได้ตัดเป็นชุดต่าง ๆ แล้วเดินแฟชั่นโชว์ชุดผ้าฝ้ายย้อมสีจากธรรมชาติ ในงานของดีบ้านโคกสูง 'ใส่อีหิ้ว กินข้าวล่อ เทียวเขื่อนฟ่อ คิดถึงเอื้อะ' ครั้งที่ 1 สืบสานศิลปวัฒนธรรมอันดีงาม... จะสวยงามแค่ไหนไปชมกัน...

นี่เป็นเพียงส่วนหนึ่งของกิจกรรมที่อยู่ภายใต้การสนับสนุนของแผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส. ที่เกิดขึ้นเท่านั้น สำหรับรายละเอียดพื้นที่และการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ของโครงการอื่น ๆ สามารถติดตามเพิ่มเติมได้ที่ www.facebook.com/artculture4h และที่ www.artculture4health.com

แล้วเราจะใกล้ชิดกันมากขึ้น

ตำรวจบ้านแห่งปราบคัก

หากเราอยู่ดูแลธรรมชาติ วันหนึ่งธรรมชาติอาจพลิกออกดอกออกผลให้เราได้รับทั้งอาหาร ที่อยู่อาศัย และผลผลิตได้ "ตำรวจบ้านแห่งปราบคัก" บทความนี้ ในประเด็น "สิ่งแวดล้อมในชุมชน" ที่คุณต้องติดตาม ผลงานการเขียนของ จิรกฤต ยศประสิทธิ์ หนึ่งในเยาวชนของโครงการสื่อเป็นโรงเรียนของสังคม เรื่องราวจะเป็นอย่างไร? ติดตามได้ที่...

ตำรวจบ้านแห่งปราบคัก

กาลครั้งนั้น...ราวกับผ่านมานานนี้เอง ณ ต้นตาลโตนด ซึ่งกำลังแตกช่อออกห่อผลสะพรั่งริมทางหลวงชนบทที่พลุกพล่านไปด้วยรถยนต์พาหนะ มีกระรอกน้อยวัยคะนองสองตัวกำลังโต้เถียงกันอย่างเอาเป็นเอาตาย ถึงเรื่องที่ใครเหมาะสมจะได้ครอบครองตาลโตนดต้นใหญ่ยักษ์เห็นชัดเจนตาที่ยืนจังก้าทำเดดลมอยู่ในขณะนี้ เจ้านกกระจาบอาวุธซึ่งทำรังอยู่ที่ตาลโตนดต้นข้างเคียง ฝ้าสังเกตสถานการณ์อยู่สักพัก เห็นท่าว่าจะไม่ได้ข้อยุติ จึงได้ยื่นปีกเข้าไปเพื่อช่วยจบข้อพิพาทที่กำลังดำเนินไปอย่างร้อนระอุ

“พวกเจ้าทั้งสองทะเลาะกันด้วยเหตุอันใด” นกกระจาบอาวุธไต่ถามด้วยท่าทีสุภาพและเป็นมิตร

“ก็เจ้ากระรอกตัวนี้นะสิกำลังจะแย่งสมบัติของข้า ทั้ง ๆ ที่ข้าเป็นคนเจोक่อน” กระรอกตัวแรกว่าเสียงแข็ง

“ใครว่า ข้าต่างหากที่เจोक่อน ข้าวิ่งมาถึงที่นี่ก่อนเจ้าเสียด้วยซ้ำ” กระรอกตัวสองยันคอเป็นเอ็น

“แล้วพวกเจ้ารู้ได้อย่างไรว่าตาลโตนดต้นนี้ ไม่มีเจ้าของ” นกกระจาบอาวุธกล่าวถามก่อนยิ้มอย่างไว้เชิง เจ้ากระรอกน้อยทั้งสองตัวเมื่อได้ยินดังนั้นก็สะดุ้งโหยงสุดตัว เหลียวซ้ายแลขวาด้วยความประหวั่นพรั่นพรึงถึงภัยอันตรายที่อาจจะกล้ำกรายเข้ามาใกล้ตัว พวกมันไม่ได้ตระหนักถึงเรื่องนี้มาก่อนว่าตาลโตนดต้นนี้จะมีผู้ครอบครองอยู่ก่อนหรือไม่ พวกมันคิดแต่เพียงว่าศัตรูที่จะเข้ามาแย่งชิงสมบัติอันล้ำค่านี้ มีเพียงพวกมันทั้งคู่เท่านั้น

“เอ่อ...พอดีข้าไม่ทันได้สังเกตให้รอบคอบ ข้าเห็นมัน

ตั้งตระหง่านอยู่เดียวดาย จึงคิดว่าไม่มีผู้ใดครอบครอง” กระรอกตัวแรกพูด

“ใช่ ข้าก็เห็นเช่นเดียวกันนั้น” กระรอกตัวสองกล่าวเสริมอย่างเข้าขา

“ว่าแต่ ท่านนกกระจาบพอจะรู้หรือไม่ว่าตาลโตนดต้นนี้เป็นของใครกัน” กระรอกทั้งสองประสานเสียง ขึ้นถามพร้อมกันราวกับเป็นสหยาที่รู้จักกันมานานนม จนนกกระจาบอาวุธอดที่จะอมยิ้มไม่ได้

“รู้สิ...ข้ารู้ดีเทียวล่ะ” นกกระจาบอาวุธกระแอมขึ้นเล็กน้อยก่อนพูดต่อ “ข้าก็อยู่ที่นี้มานาน...นานมากพอที่จะรู้ว่าตาลโตนดต้นใหญ่ยักษ์นี้เป็นของผู้ใด และนอกจากตาลโตนดต้นที่พวกเจ้ากำลังแย่งชิงกันอยู่ หากพวกเจ้าลองมองไปที่ตาลโตนดต้นอื่น ๆ รวมถึงไม้ยืนต้นที่ยังรากลึกอยู่บนแผ่นผืนดินบริเวณนี้ทั้งหมด ก็ล้วนมีเจ้าของคนเดียวกัน หากแต่เขาไม่เคยคิดจะครอบครองและไม่เคยแม้แต่จะออกปากว่าเขาคือเจ้าของ แม้แต่ครั้งเดียว”

เจ้ากระรอกน้อยทั้งสองเมื่อได้ฟังต่างก็หัวร่ออหอย พวกมันแทบไม่เชื่อกับสิ่งที่ตนเองเพิ่งจะได้ยิน

“ใครกันช่างโง่เขลาเสียจริง อุทิศสำหรับสร้างสมบัติอันมีค่ามากมายถึงเพียงนี้ แต่ไม่คิดจะครอบครองเอาไว้เป็นของตนเอง...ไม่รู้ว่าเจ้านั้นบ้าหรือเชือกันแน่” กระรอกน้อยต่างพูดคุยกันถึงเรื่องชวนหัวนี้กันอย่างสนุกสนาน

นกกระจาบอาวุธยิ้มให้กับท่าทีที่เจ้ากระรอกน้อยแสดงออกมา นั่นก็เพราะแววตาของมันได้ฉายภาพสะท้อนถึงเงาแห่งความ

ทรงจำที่ครั้งหนึ่งมันก็เคยแสดงท่าทีเช่นเดียวกันนี้เมื่อครั้งมันมาอยู่ที่นี้ใหม่ ๆ

นกระจาบอาวูโสไม่ได้ต่อว่าหรือกล่าวสั่งสอนกระรอกน้อยทั้งสอง มันเพียงแต่บินลงมาใต้ต้นตาลโตนด แล้วแหงนมองขึ้นไปที่ก้านใบซึ่งคอยให้ร่มเงาแก่มันมาอย่างสำนึกคุณ ก่อนที่มันผายปีกขึ้นแล้วขึ้นไปทีไรไม่เคยไม่เฝ้าซึ่งอยู่ถัดออกไปไม่ไกลกันมาก ที่ตรงนั้นมีคุณลุงหน้าตาใจดีคนหนึ่งนั่งอยู่ โดยที่รอบตัวของเขามีเด็กน้อยหน้าตาน่ารักใคร่เอ็นดูหลายคนต่างมาห้อมล้อมและส่งยิ้มหวานอีกนัยน์ตาใสแจ๋วให้เขา แล้วนกระจาบอาวูโสจึงเริ่มต้นเล่าถึง ความเป็นมาของสมบัติอันล้ำค่าที่เจ้ากระรอกน้อยทั้งสองหมายปอง อีกทั้งยังเป็นสมบัติที่ยังความสมบูรณ์พูนสุข เพื่อแม่แก่ทุก ๆ สรรพชีวิตให้ได้พึงพิงอิงอาศัยจนถึงทุกวันนี้ ให้เจ้ากระรอกทั้งสองฟังกัน

เมื่อครั้งอดีตกาลนานมาแล้ว ..บนแดนดินถิ่นนี้เคยที่ได้ชื่อว่ายากจนและแห้งแล้งที่สุด ไม่ว่าใครต่างก็เรียกขาน ที่แห่งนี้กันในชื่อ **“ปรางค์กู๋ ดินแดนต้องคำสาป”**

เหตุที่ปรางค์กู๋เป็นเสมือนดินแดนต้องคำสาป เพราะไม่ว่าจะมองไปหนทางใดก็พบแต่ความยากจนข้นแค้น และแผ่นดินที่แตกกระแหงเพราะความแห้งแล้ง จะหาความเขียวข่มของร่มไม้ใบหญ้าก็หาได้ยากยิ่ง แม่น้ำไหลผ่านนั้นก็อย่าหวังจะได้พบเลย มีก็แต่เพียงลำห้วยเล็ก ๆ ที่น้ำตื้นขุดเต็มที ผู้คนที่ทำสวนทำไร่ก็ไร้ซึ่งกำไรจากการขายผลผลิต สิ่งมีชีวิตทุกชนิดไม่ว่าคนหรือสัตว์ที่หลงเข้ามาอาศัยต่างก็อยู่กันอย่างทุกข์ทรมานเพราะความหิวโหยรอวันที่ชีวิตจะร่วงโรยไปอยู่ทุกเมื่อเชื่อวัน

ความอดคัดแร้นแค้นไปเสียทุกอย่างนี้ยังครอบคลุมไปถึงหัวใจจิตหัวใจของผู้คนและสัตว์น้อยใหญ่ที่อาศัยอยู่ที่นี้ด้วย...เว้นเสียแต่ชายคนหนึ่ง เขามีรูปร่างหน้าตาที่แสนจะธรรมดา กินอยู่ด้วยของธรรมดา อยู่ในบ้านหลังเก่าชอมช่อธรรมดา ประกอบอาชีพรับราชการธรรมดา เว้นเสียแต่ความคิดคำนึงของเขาที่ไม่ธรรมดา!

ไม่มีใครล่วงรู้ว่าพื้นเพของเขามาจากแห่งหนตำบลใด หรือเขาเข้ามาอยู่ที่ปรางค์กู๋ตั้งแต่เมื่อไรก็ไม่มีใครรู้ได้ ทุกคนรู้เพียงแต่ว่าพฤติกรรมของเขาช่างแตกต่างแยกแยะแตกต่างจากปกติวิสัยของคนในพื้นที่นี้เสียจริง

เช่นในทุกวันเมื่อเขาวางจากการปฏิบัติหน้าที่พิทักษ์สันติราษฎร์แล้ว เขาจะขับมอเตอร์ไซค์คู่ใจคันเก่า หอบเอาถุงปุ๋ยและแบกเอาจอบเล่มใหญ่พาดไว้บนบ่าออกไปตามพื้นที่ซึ่งไม่ใช่ที่ของตัวเอง ขอย้ำว่าไม่ใช่ที่ของตัวเอง ก่อนจะมองหาทำเลเหมาะ ๆ เพื่อที่เขาจะลงมือขุดหลุมดินลึกประมาณข้อศอกเห็นจะได้ ก่อนหย่อนเมล็ดพันธุ์พืชโดยเฉพาะเมล็ดตาล คุณ และขี้เหล็ก ลงในหลุมดินนั้น และตั้งตารอคอยวันที่เมล็ดพันธุ์จะเติบโตเป็นไม้ใหญ่ต่อไป

ไม่มีใครในปรางค์กู๋เข้าใจสิ่งที่เขาทำ รวมทั้งไม่มีใครอยากถามไถ่เขาด้วยว่าเขาทำไปเพื่ออะไร เพราะคนส่วนใหญ่คิดว่าไม่ใช่กิจการที่ควรจะไปยุ่งเกี่ยวกับคนที่ดูเหมือนสติสดีจะไม่อยู่กับร่องกับรอยเช่นนี้ ดังนั้นทุกคนในพื้นที่จึงลงมติเป็นเอกฉันท์อย่างพร้อมเพรียงกันโดยมิได้นัดหมายที่จะขนานนามให้เขาว่า **“ตำรวจบ้าแห่งปรางค์กู๋”**

แรกเริ่มเดิมทีชายคนนี้ก็ใช้ชีวิตเฉกเช่นเดียวกับคนอื่น ๆ นั่นล่ะ

เขามีอาชีพเป็นผู้พิทักษ์สันติราษฎร์ ทำหน้าที่ดูแลความสงบสุขของประชาชนในปรางค์กู๋ทุกคนด้วยความมุ่งมั่นตั้งใจ แต่สิ่งที่น่าสนใจความเคลือบแคลงสงสัยให้เกิดมีในจิตใจเขาก็คือ ถึงแม้เขาจะตั้งใจทำหน้าที่ดูแลทุกข์สุขของประชาชนเท่าไร ก็ดูเหมือนว่าประชาชนจะไม่ได้เป็นสุขตามที่เขามุ่งมั่นตั้งใจไว้แต่น้อย

จนกระทั่งวันหนึ่ง เขาได้หายหน้าไปจากปรางค์กู๋ร่วมสองสัปดาห์เห็นจะได้ ไม่มีใครล่วงรู้ว่าเขาหายไปไหน แต่ก็มีเสียงเล่าลือจากชาวบ้านหาเหตุที่เขาหายไป บ้างก็ว่าเขาถูกแม่มดหมอผีจับตัวไป บ้างก็บอกเขาคงถูกวัยรุ่นในพื้นที่รุมทำร้ายจนไม่ได้สติ ต่างคนต่างใส่สีตีไข่กันไปต่าง ๆ นานา โดยมูลเหตุแห่งเรื่องเล่าทั้งหมดที่บังเกิดขึ้นก็เพราะเมื่อเขากลับมาหลังจากที่หายหน้าไปนานหลายวัน เขาก็เริ่มมีพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไป...

นับแต่วันนั้นมา ทุกหน้าแล้งที่คนส่วนใหญ่นอนอยู่กับเหย้าเฝ้าอยู่กับบ้านด้วยจิตใจห่อเหี่ยวรอคอยให้ถึงเวลาที่หน้าฝนจะมาเยี่ยมเยือน แต่เขากลับตระเวนขับมอเตอร์ไซค์ไปตามพื้นที่สาธารณะต่าง ๆ เพื่อมองหาเมล็ดพันธุ์พืชมาเก็บสะสมไว้เพื่อเตรียมนำไปปลูกในหน้าฝนที่กำลังจะมาถึง

เมื่อฤดูร้อนแล้งสิ้นสุดลง ความชุ่มฉ่ำของต้นฤดูฝนได้เข้ามาแทนที่ ก็ถึงเวลาที่เขาจะเริ่มลงมือทำกิจวัตรที่ชาวบ้านทุกคนมองว่าเป็นเรื่องไร้สาระและมีแต่คนบ้าเท่านั้นที่จะทำ โดยเขาจะขับมอเตอร์ไซค์เข้าไปตามพื้นที่ซึ่งขาดความเขียวข่มของสมุนไพรป่าไม้อื่น ๆ ซึ่งเมล็ดพันธุ์บางอย่างบ้างก็เจริญเติบโตได้ดี แต่บางอย่างเมื่อสิ้นฤดูฝนก็เหี่ยวตายไปเพราะทนต่อสภาพแวดล้อมที่โหดร้ายทารุณไม่ไหว

แต่บางครั้งเมล็ดพันธุ์ที่เจริญเติบโตได้ดีก็ใช้ว่าจะอยู่รอดปลอดภัยเสมอไป...

ดังที่ครั้งหนึ่ง หลังเขาวางจากภาระงานประจำ เขาก็มักจะคอยแวะเวียนไปดูการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอยู่เสมอ ๆ เพียงแต่ครั้งนี้ไม่เหมือนกับทุก ๆ ครั้งที่เคยไป เพราะในขณะที่เขาขับ

มอเตอร์ไซค์คันเก่งคู่ใจเพื่อไปดูแลผลผลิตที่เขาอุทิศสำหรับหมู่เทพมเหษะไว้ เขาก็ต้องพบกับภาพอันน่าประหลาดใจระคนกับความเศร้าสะเทือนใจ เมื่อเมล็ดพันธุ์ที่กำลังเริ่มแตกหน่อออกไปได้ถูกเผาทำลายและบางส่วนถูกตัดจนเหี้ยนไม่มีขึ้นดี ซึ่งนั่นเกิดจากน้ำมือของผู้ที่ไม่รู้ค่าและไม่เข้าใจถึงเจตนาที่แท้จริงของเขา เห็นต้นไม้เหล่านั้นเป็นเพียงสิ่งรกรกรตากิดขวางเส้นทางสัญจร

“เหตุใดสิ่งที่เราสร้างมาด้วยหัวใจ กลับต้องมาถูกทำลาย เพราะคนที่ไม่เห็นค่า” เขาตัดพ้อขึ้นมาอย่างเจ็บปวด ขณะที่ดวงตาซึ่งกำลังจ้องภาพ ณ เบื้องหน้าเริ่มพรำมัว น้ำตาเอ่อไหลลงอาบหน้าโดยที่เขาไม่ทันตั้งตัว

ถึงเขาจะสะท้านสะเทือนใจมากเพียงไรแต่ก็หาได้ทำให้เขาสิ้นหวังกำลังใจไม่

หลังจากวันนั้นเป็นต้นมา เขาเริ่มเรียนรู้ว่าการปลูกต้นไม้ที่แท้จริงไม่ใช่จะมีเพียงอุดมการณ์แล้วคิดจะปลูกอะไรก็ปลูกไปเรื่อย เพราะการทำเช่นนั้นก็เหมือนดังคนบ้าที่เพียรตักน้ำไปเติมลงในมหาสมุทรที่เต็มเท่าไรก็ไม่มีวันเต็ม ทำไปก็เปล่าประโยชน์ แต่การปลูกต้นไม้ที่แท้จริงซึ่งเมื่อจะหยั่งรากลึกลงแล้วก็ไม่มีการถอนได้นั้น ก็คือการปลูกต้นไม้ในหัวใจคน

เขากลับไปดูสถานที่ที่เกิดเหตุซ้ำอีกครั้ง ฝ่าสังเกตุว่ามีพืชพันธุ์ชนิดใดที่ยังเหลือรอดชีวิตอยู่บ้าง ปรากฏว่ามี อยู่หลายชนิดทีเดียว ไม่ว่าจะเป็นต้นตาลโตนด ต้นคูณ ต้นขี้เหล็ก หรือกระทั่งต้นยางนาที่ยังยืนหยัดอยู่ได้ ถึงแม้จะโดนทั้งการตัดเผาทำลาย หรืออยู่ท่ามกลางสภาพแวดล้อมที่โหดร้ายก็ตาม

เขาจึงตั้งปณิธานกับตัวเองอีกครั้งพร้อมกับตั้งคำขวัญที่เพ่งแต่ขึ้นมาในใจขณะนั้นว่า...

ปรางค์กู่จะต้องอยู่ในป่าอย่าง

กลางดงตาลบานสะพรั่งดอกคูณ

บริบูรณ์ด้วยพืชสวน นา ป่า

เขากลับมาเริ่มต้นใหม่อีกครั้ง หากคราวนี้เขาไม่ได้นำเมล็ดพันธุ์พืชทุกชนิดที่เขาได้มาลงปลูก แต่เขาใช้เฉพาะเมล็ดพันธุ์ซึ่งเป็นพันธุ์ที่แข็งแรงทนทานต่อสภาพดินฟ้าอากาศและการถูกทำลายเท่านั้น

เมล็ดพันธุ์แต่ละเมล็ดที่เขาได้เลือกสรรแล้วถูกนำมาลงปลูกเหมือนเช่นที่เขาเคยทำ จนกระทั่งเมื่อมันเริ่มเจริญเติบโตงอกงาม ก็มักมีคนคิดที่จะตัดทำลายเหมือนเช่นที่ผ่านมา แต่เขาก็ไม่ได้น้อยเนื้อต่ำใจหรือโกรธเคือง นั่นเพราะเขารู้ดีว่าไม่ช้าไม่นานมันก็จะแตกกิ่งก้านสาขาขึ้นมาใหม่ หรือเมื่อมีคนมาโค่นทิ้งเสียทั้งต้น เขาก็จะลงมือปลูกขึ้นใหม่อีกครั้งจนกระทั่งคนที่จ้องจะทำลายเบื่อหน่ายและล่าถอยไปเอง

เขาทำเช่นนี้จนเริ่มมีชื่อเสียงเป็นที่รู้จักและพูดถึงของผู้คนมากมายหลายตา จนมีเรื่องเล่าติดตลกที่ขำ ไม่ค่อยจะออกเล่ากันว่า ชาวบ้านบางคนมักนำวิธีการของเขาไปใช้หลอกลูกหลานเพื่อให้อยู่ในโอวาท

“หยุดร้องไห้เสียที...นั่น ๆ ดูนั่นแหละ! ตำรวจบ้าเดินมาโน่นแล้ว ถ้าไม่เลิกร้องระวังจะถูกจับไปปลูกต้นไม้กลางแดดกลางฝนไม่รู้ด้วยนะ”

ซึ่งมันก็มักใช้ได้ผลเสียด้วยสิ....

จากกล้าตันน้อยผ่านไปถึงสิบปี บัดนี้กลายเป็นไม้ยืนต้นที่หยั่งรากลึกแผ่กิ่งก้านสาขาหนาที่บิ่ไปทั่วบริเวณ

จากวันนั้นจนถึงวันนี้เขาได้ปลูกต้นไม้ในปรางค์กู่ไปแล้วกว่าสามล้านต้น ทั้งต้นตาลโตนด ต้นคูณ ต้นขี้เหล็ก และอีกสารพัดจะเอ่ยนาม ซึ่งต้นไม้ทั้งหมดบัดนี้ได้กลายมาเป็นอาหารและผลผลิตของชาวบ้าน อีกทั้งยังเป็นแหล่ง ที่อยู่อาศัยของสัตว์น้อยใหญ่...

“อย่างเช่นตาลโตนดต้นนี้ที่เข้าได้มาอาศัยสร้างรัง รวมทั้งตาลโตนดต้นที่เจ้าสองตัวกำลังแย่งชิงกันอยู่นี้ด้วย ซึ่งก็ล้วนก่อให้เกิดประโยชน์และความร่มเย็นเป็นสุขแก่ทุก ๆ สรรพชีวิตให้ได้พึ่งพิงอิงอาศัยอย่างแท้จริง”

“แล้วตอนนี้ยังมีคนกล่าวหาว่าเขาเป็นตำรวจบ้าอยู่หรือไม่ท่านนกระจาบ” กระรอกตัวสองถามขึ้น

“ไม่มีใครกล่าวว่าเขาเช่นนั้นอีกแล้วละเจ้าหนู นั่นก็เพราะทุกคนล้วนต่างรู้แล้วว่าตลอดระยะเวลาที่ผ่านมา เขาไม่ได้ทนเหนื่อยยากลำบากกายไปเพื่อตนเอง แต่เขาทำไปโดยหวังเพียงสักวันหนึ่ง ต้นไม้ที่เขาปลูกจะกลายมาเป็นผลตอบแทนให้กับทุกคน ซึ่งพวกเจ้าทั้งสองเชื่อหรือไม่ว่ามีใช่เพียงแต่ต้นไม้ที่ปลูกลงในดินเท่านั้นที่เจริญงอกงามขึ้นมา หากบัดนี้ต้นไม้ที่เขาได้ปลูกไว้ในจิตใจของชาวบ้านก็ได้เติบโตด้วยเช่นกัน โดยที่พวกเขาไม่ทันรู้ตัวเสียด้วยซ้ำ”

“แล้วตอนนี้ชายคนนั้นยังคงปลูกต้นไม้อยู่เหมือนเดิมหรือไม่ท่านนกระจาบ” กระรอกตัวแรกถามขึ้นบ้าง ก่อนแสดงสีหน้าขบถ

“ไม่ต้องสงสัยเลย ยังคงปลูกอยู่ทุกวันนี้แหละ” นกกระจาบอวูโสหัวเราะสั้น ๆ ในลำคอ

“ช่างน่าสงสารเหลือเกิน...แม้อายุจะมากขึ้นก็ไม่ได้ทำให้เขาเหนื่อยน้อยลงเลย” กระรอกตัวแรกเปรยขึ้นมา

นกกระจาบอวูโสหนึ่งคิดชั่วครู่หนึ่ง ก่อนที่มันผายปีกขึ้นแล้วขึ้นไปบนไม้ไผ่ซึ่งอยู่ถัดออกไปไม่ไกลมากนัก ที่ตรงนั้นคุณลุงหน้าตาใจดียังคงนั่งอยู่ โดยที่รอบตัวของเขามีเด็กน้อยหน้าตาน่าเอ็นดูหลายคนเข้ามาห้อมล้อมและส่งยิ้มหวานอีกนับตาเป็นประกายขณะมองดูเมล็ดพืชเมล็ดเล็ก ๆ ซึ่งคุณลุงได้หยิบใส่ไว้ในมือของเด็กน้อยแต่ละคน

“เขาจะเหนื่อยเท่าเดิมได้อย่างไรกันเล่า ในเมื่อวันนี้เขามีลูกสมุนน้อย ๆ ที่บ้าปลูกต้นไม้มากมายถึงเพียงนี้”

(ผลงานเรื่องสั้นชิ้นนี้ได้แรงบันดาลใจจากเรื่องจริงของ ร.ต.ต.วิชัย สุริยุท ผู้ปลูกต้นไม้มากกว่าสามล้านต้นในอำเภอปรางค์กู่ จังหวัดศรีสะเกษ ดินแดนที่เคยจัดว่าแห้งแล้งที่สุดแห่งหนึ่งของประเทศไทย ให้กลับมาร่ำรวยด้วยทรัพยากรป่าไม้ และเป็นผู้ที่ตั้งปณิธานไว้ว่าจะขอปลูกต้นไม้ไปจนกว่าจะหมดลมหายใจ) #feedDD #MASS



ซูโดกุ (Sudoku)



มาเล่นกันเถอะ

มาให้ได้เล่นกันอีกแล้วกับเกมปริศนาตารางตัวเลขซูโดกุ เกมที่ไม่ต้องมีทักษะในการคำนวณมาเกี่ยวข้องแต่อย่างใด เกมซูโดกุนี้เป็นเรื่องของการใช้ตรรกะทั้งสิ้น ไม่ต้องเป็นนักคณิตศาสตร์ก็สามารถแก้ปริศนาตารางตัวเลขซูโดกุได้ ซูโดกุถึงได้กลายเป็นปรากฏการณ์ระดับโลกอย่างแท้จริง คนจำนวนนับล้านเล่นเกมปริศนาตารางตัวเลขซูโดกุทุกวัน!

วิธีการเล่นก็ง่าย ๆ คือให้นำตัวเลข 1-9 มาเติมลงในช่องว่างของตาราง 9X9 โดยที่ในแต่ละกรอบสี่เหลี่ยม และช่องจะมีตัวเลข 1-9 ที่ไม่ซ้ำกัน โดยตัวเลขในตารางย่อยจะต้องไม่ซ้ำกันเลยทั้งแนวนอนและแนวตั้ง เพราะหากวางผิด 1 ตำแหน่งก็อาจทำให้การไขปริศนานั้นทำไม่สำเร็จทั้งตารางเลย

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

ทุกๆ ปริศนาของซูโดกุที่นำมาฝากกันนี้สามารถหาทางออกได้เสมอ ค่อย ๆ หาคำตอบ ขอให้โชคดีและทำให้สำเร็จนะ

ใครที่ได้คำตอบที่มั่นใจแล้ว สามารถส่งคำตอบนั้นมาได้ที่ แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ที่อยู่ 128/177 ชั้น16 อาคารพญาไทพลาซ่า ถนนพญาไท เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร 10400 (แล้ววงเล็บมุมซองว่า ไขปัญหาประลองปัญญา) หรือหากไม่สะดวกสามารถส่งอีเมลมาได้ที่ : ruethairat.jah@gmail.com ช่องทางใดช่องทางหนึ่งได้เลย)

10 ท่านที่ส่งเข้ามา รับฟรีไปเลยถุงผ้าใส่ของอเนกประสงค์ฟรี!! ดูรายชื่อผู้โชคดีที่ www.facebook.com/art.culture4h

*** รับส่งเข้ามานะ ของรางวัลรออยู่ ***



แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) มุ่งสร้างคุณค่าและอัตลักษณ์ทางสื่อศิลปวัฒนธรรมเพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและสร้างเสริมสุขภาพทั้งในระดับปัจเจก ระดับชุมชน ระดับสังคม โดยพัฒนาเครือข่ายเยาวชน เครือข่ายศิลปิน เครือข่ายผู้นำชุมชน เพื่อเป็นตัวแทนในการเปลี่ยนแปลงที่เป็นพลวัต จากการสร้างสรรค์งานศิลปะอย่างมีส่วนร่วมในชุมชน ทั้งทางกายภาพและชุมชนทางความคิด ใช้เครื่องมือสื่อศิลปวัฒนธรรมทั้งสื่อศิลปวัฒนธรรมชุมชนและสื่อศิลปวัฒนธรรมร่วมสมัยที่สอดคล้องกับบริบท สถานการณ์และกลุ่มเป้าหมาย เป็นกระบวนการทางสังคมที่ก่อให้เกิดศิลปะสร้างสรรค์ พื้นที่สร้างสรรค์ ชุมชน-สังคมต้นแบบ ที่มุ่งหวังการเปลี่ยนแปลงด้านความรู้ ค่านิยม ทักษะ และพฤติกรรมสุขภาพะ เน้นจิต-ปัญญา สร้างระบบกลไกคุณค่าทางศิลปวัฒนธรรม อันเป็นรากฐานสำคัญของภาคีสุขภาพะ สังคมสุขภาพะ นำไปสู่การสร้างนโยบายกลไกความเข้มแข็ง ชีตความสามารถ สมรรถภาพในการจัดการดูแลสมรรถภาพของตนเอง สังคมสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพะและสร้างการเปลี่ยนแปลงอย่างยั่งยืน ติดตามข่าวสารต่าง ๆ ได้ที่ www.artculture4health.com



มาร่วมเป็นส่วนหนึ่งของเรา และติดตามข่าวสารต่าง ๆ ของเราอย่างต่อเนื่อง

เพียงแค่

กดถูกใจ
ติดตาม

- แฟนเพจของแผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส.
- แฟนเพจ ปันศิลป์ ปันสุข

www.facebook.com/artculture4h



แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส.

@artculture4h • 5 รีวิว 7 รายการ • องค์กรไม่แสวงหาผลกำไร

www.facebook.com/PunSilpPunSook



ปันศิลป์ ปันสุข

1.5 หมื่น ถูกใจ • ผู้ติดตาม 1.6 หมื่น คน

แล้วเราจะได้ใกล้ชิดกันมากขึ้น
เพราะความคิดเล็กๆ สามารถสร้างสิ่งยิ่งใหญ่ให้สังคมได้