



# ศิลปะ สร้างสุข

ศิลปะสร้างสุข วันชมธรรมสถานสายใย ภูมิภาคภาคเหนือเชียงใหม่

ฉบับที่ 62 เดือน พฤศจิกายน - ธันวาคม 2565

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



## ภูมิภาคนำเสนอผลงาน ภาคฐาน พื้นฐาน ภูมิฐาน

### ลึกซึ้งรากเหง้า เข้าใจปัจจุบัน เท่าทันอนาคต

**8** SHOWcase วิสาหกิจชุมชนเพื่อสังคม  
ต้นแบบ “สงขลาเฮอริเทจ”

**10** ศิลปะเบาใจ  
พัฒนาสุขภาพจิต - เสริมพลังชีวิต

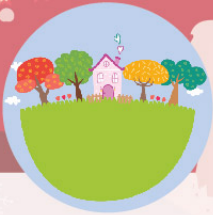
**12** ที่นั้จักรพงษ์ : ฉลอง 200 ปี มัสยิดจักรพงษ์  
มัสยิดแห่งแรกในเกาะรัตนโกสินทร์

**14** ลำดับ ผลิตภัณฑ์วิสาหกิจชุมชนเพื่อสังคม  
โคกสลุง จ.ลพบุรี

**16** ข้าวเกรียบโบราณนางสมณฑา ของธรรมดาที่ไม่ธรรมดา  
ภูมิปัญญาชาวบ้านจากบ้านสาวะดี จ.ขอนแก่น

**20** สาเหตุต้นกะทิสด





เปิดบ้าน...

# ศิลปะสร้างสุข



สวัสดิ์ศรีบัณฑิตเครือข่ายการทำงานและผู้ติดตามกิจกรรมของแผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส. ทุกท่านครับ จากการดำเนินงานตลอด 1 ปี ที่ผ่านมา เรามีโครงการต่างๆ เกิดขึ้นมากมายไม่ว่าจะเป็นโครงการ Design Hero ที่ได้รับเยาวชนเข้ามาสร้างสรรค์ไอเดียต่างๆ ภายใต้ชื่อ **โครงการ Design Action Hero : ดีไซน์ดีมีแต่ได้** ตามมาด้วย **โครงการอย่าปล่อยให้เด็กอ้วน (ลดหวาน มัน เค็ม เพิ่มผักและผลไม้) The New Normal** โครงการที่ปลายปีนี้จะได้อ่านแล้วว่าโรงเรียนไหนจะเป็นโรงเรียนดีเด่นที่จะคว้าถ้วยรางวัลพระราชทาน สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ไปครองได้สำเร็จ ซึ่งสามารถติดตามได้ในฉบับหน้าครับ ต่อมา **โครงการพัฒนาต้นแบบ วิสาหกิจชุมชนเพื่อสังคม (Social Enterprise) 4 ภูมิภาค** ที่มีวิสาหกิจชุมชนเพื่อสังคมเกิดขึ้นในหลายพื้นที่ อาทิ ภาคใต้ที่จังหวัดสงขลา จังหวัดภูเก็ต จังหวัดพัทลุง ภาคอีสานที่จังหวัดมหาสารคาม จังหวัดขอนแก่น จังหวัดกาฬสินธุ์ ภาคเหนือที่จังหวัดเชียงใหม่ ภาคกลางที่กรุงเทพมหานคร สำหรับโครงการสื่อเป็นโรงเรียนของสังคมแห่งการเรียนรู้ก็สิ้นสุดไปแล้ว ซึ่งจากการดำเนินงานมาเยาวชนที่เข้าร่วมโครงการ กว่า 370 คน และทำให้เกิดผลงานสื่อสร้างสรรค์ออกมาทั้งสิ้น 584 ชิ้นงานซึ่งสามารถติดตามผลงานทั้งหมดนี้ได้ที่ แฟนเพจ : แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส. และที่แฟนเพจ : สื่อเป็นโรงเรียนของสังคม

ต่อมาเป็นโครงการรู้ลึกเหล่า โครงการนี้เป็นกระบวนการดำเนินพัฒนาศักยภาพเครือข่ายระดับภูมิภาค เพื่อรองรับและเฝ้าระวังพฤติกรรมเสี่ยงของผู้ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในชุมชนผ่านระบบ ดิดเล้ายังง .com ซึ่งโครงการนี้ได้มีการจัดเวทีประชุมเชิงปฏิบัติการ(Workshop) เกิดขึ้นในพื้นที่เป้าหมาย 6 จังหวัด ได้แก่ เชียงราย พิชญโลก ขอนแก่น อุบลราชธานี สงขลา และกรุงเทพมหานคร ซึ่งสามารถติดตามกิจกรรมที่เกิดขึ้นนี้ได้ที่ แฟนเพจ : แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส. ครับ

สำหรับก้าวในปีถัดไปนั้น เราหวังเป็นอย่างยิ่งครับที่จะการสนับสนุนให้เกิดการพัฒนาสื่อสร้างสรรค์ นวัตกรรม และกิจกรรม ภายใต้ มิติงานศิลปวัฒนธรรมในประเด็นทางด้านสุขภาพ โดยมุ่งเน้นให้เกิดการพัฒนาสื่อสร้างสรรค์ ผู้นำทางด้านการเปลี่ยนแปลง และเกิดการสื่อสาร ภายใต้ประเด็นสุขภาพ ด้วยกระบวนการสื่อศิลปวัฒนธรรม สื่อร่วมสมัย สื่อกิจกรรม และนวัตกรรม ภายใต้ความร่วมมือกับองค์กรเชิงประเด็น อาทิ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข เครือข่ายนักวิชาการ เครือข่ายวิชาชีพ องค์กรภาคเอกชน ร่วมกันออกแบบและการพัฒนาโจทย์และประเด็นทางด้านสุขภาพต่างๆ ครับ อีกทั้งจะมีการบูรณาการการทำงานเพื่อผลักดันให้เกิดการเสริมสร้างพลังนักสื่อสารสร้างสรรค์สุขภาพ ด้วยการพัฒนาระบบการสื่อและพื้นที่สร้างสรรค์ ทั้งในเชิงพื้นที่กายภาพ และเชิงพื้นที่ออนไลน์ ทั้งการส่งเสริมศักยภาพให้ภาคีระดับพื้นที่และองค์กร เกิดการมีส่วนร่วมในการขยายงานพื้นที่สุขภาพ ผ่านการบูรณาการทางด้านศิลปะและวัฒนธรรม นอกจากนี้ยังมุ่งเน้นให้เกิดการบูรณาการการทำงาน ในมิติและกลไกสื่อศิลปวัฒนธรรมเพื่อการเปลี่ยนแปลง ภายใต้ทุนและทรัพยากรในพื้นที่ฐานภูมิปัญญา ประเพณี ค่านิยม และชุมชนเป็นฐาน เกิดการพัฒนาศักยภาพภาคีเครือข่าย นักสื่อสารสร้างสรรค์ทั้งในเชิงกายภาพ และการหนุนเสริมพื้นที่ออนไลน์ ในชุมชนทุกกลุ่มวัย

และจะมีการสนับสนุนให้เกิดการจัดการฐานข้อมูลเครือข่ายศิลปิน ราชัญญ์ และครูภูมิปัญญา และการจัดการองค์ความรู้ทั้งในเชิงการพัฒนาองค์ความรู้จากฐานรากการทำงาน และเตรียมการพัฒนาการจัดการฐานข้อมูลเพื่อให้เกิดการต่อยอด การขับเคลื่อนเชิงนโยบายโดยมีการจัดการฐานข้อมูลศิลปินพื้นบ้านในทุกแขนงทุกระดับทั่วประเทศ รวมถึงองค์ความรู้ งานวิชาการ และภูมิปัญญาสำคัญเพื่อเป็นแหล่งเรียนรู้ด้านศิลปวัฒนธรรม ซึ่งการผลักดันแผนปฏิรูปประเทศด้านศิลปะ วัฒนธรรม พัฒนาระบบนโยบายและโครงการการปฏิรูปที่ควรเร่งรัด ร่วมกับ คณะกรรมการวิชาการ ศาสนา คุณธรรม จริยธรรม ศิลปะและวัฒนธรรม วุฒิสภา เครือข่ายนักวิชาการ ด้านศิลปวัฒนธรรม เครือข่ายศิลปินเพื่อปฏิรูป ร่วมเสนอแนะให้มีโครงการการปฏิรูปที่ควรเร่งรัด ผ่านการยกระดับทางวิชาการ และ การเผยแพร่เพื่อการต่อยอดสู่สาธารณะ เพื่อให้เกิดการขับเคลื่อนกลไกทางด้านกฎหมาย ปรับปรุงและยกย่องกฎหมายใหม่ ได้แก่ ร่าง พรบ.ไตรภาคีศิลปวัฒนธรรม ร่าง พรบ.สถาบันภูมิภาษาและปัญญาแผ่นดิน ต่อไปครับ ทั้งหมดนี้เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นในปีนี้ และที่จะเกิดขึ้นในปีถัดๆ ไป อย่างไรก็ตามทุกสิ่ง จะเกิดขึ้นไม่ได้เลยถ้าไม่มีแรงผลักดันและความร่วมมือจากเครือข่ายการทำงานทุกๆ ท่าน **“เรามารวมพลังและสร้างสรรค์สิ่งดีเพื่อสังคมต่อไปร่วมกันนะครับ”** สำหรับฉบับนี้ขอให้ความสุขกับทุกๆ เรื่องราวที่เราฝากกันนะครับ **“เพราะความคิดเล็กๆ สร้างสิ่งยิ่งใหญ่ให้สังคมได้”** แล้วเจอกันใหม่ฉบับหน้าครับ...



นายदनัย หวังบุญชัย

ผู้จัดการ แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส.



# CONTENTS

เรื่อง	หน้า
<b>เปิดบ้านศิลปสร้างสุข</b>	2
<b>เรื่องเด่นประจำฉบับ</b>	
ภูมิภาคและปัญญาแผ่นดิน	4
SHOWcase วิสาหกิจชุมชนเพื่อสังคมต้นแบบ “สงขลาฮอริเกจ”	8
<b>ส่งต่อความสุข</b>	
ศิลปะเบาใจ พัฒนาสูงภาวะจิต – เสริมพลังชีวิต ที่นี้จักรพงษ์ : ฉลอง 200 ปี มัสยิดจักรพงษ์	10
มัสยิดแห่งแรกในเกาะรัตนโกสินทร์	12
<b>บอกกล่าวเล่าสุข</b>	
ลำดับ ผลิตภัณฑ์วิสาหกิจชุมชนเพื่อสังคม โคนสูง จ.ลพบุรี	14
<b>สื่อศิลปสร้างสุข</b>	
ข้าวเกรียบโบราณนางสมณฑา ของธรรมดาที่ไม่ธรรมดา ภูมิปัญญาชาวบ้านจากบ้านสาวะถี จ.ขอนแก่น	16
<b>เก็บตกมาฝาก</b>	
ศิลปสร้างสุข วัฒนธรรมสานสายใย ภูมิปัญญาไทยยั่งยืน	18
สาเหตุันกะทิสด	20
<b>เก็บสุขมาเล่า</b>	
ความสุขที่สุดในชีวิตของสมจิตร	21
<b>ไขปัญหาประลองปัญญา</b>	
ไขปัญหาประลองปัญญา กับ Arrow Sudoku	23



ใบสมัครสมาชิกจุลสารศิลปสร้างสุข

กรุณากรอรายละเอียดให้ครบทุกข้อ

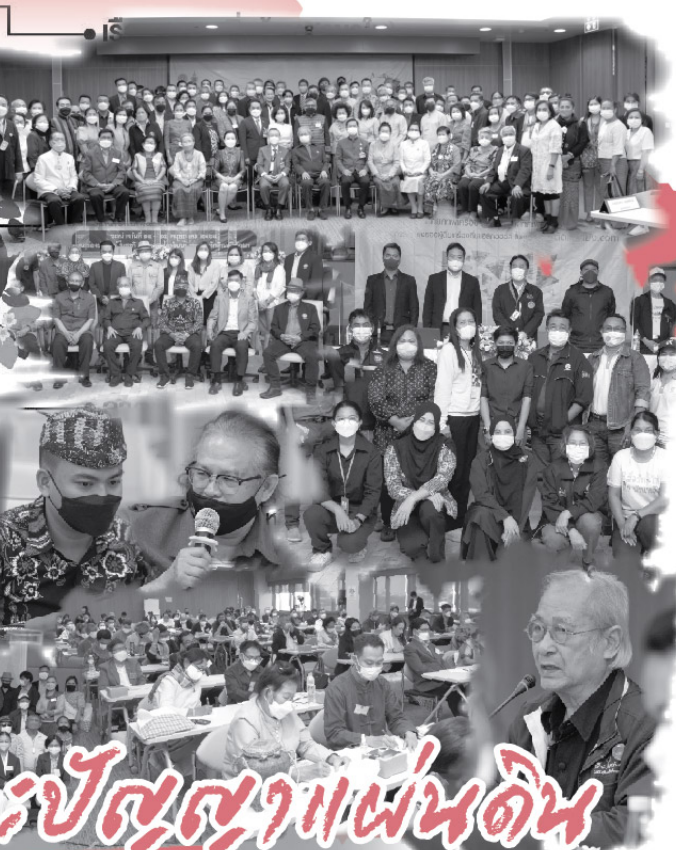
(ไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น)

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

(สามารถถ่ายสำเนาได้)

กรอกรายละเอียดแล้วกรุณาส่งกลับไปที่ แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส.  
 ที่อยู่ 128/177 ชั้น 16 อาคารพญาไทพลาซ่า ถนนพญาไท เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400





# ภูมิภาคและประชาแผ่นดิน

ภูมิภาควรรณศิลป์  
ภูมิภาคบ้านภูมิภาคเมือง  
ภูมิภาคประชาแผ่นดิน

ทั้งสามเรื่องถือเป็นความสำคัญองงานด้านศิลปะและวัฒนธรรมชิ้นหัวใจเลยทีเดียว ภาษานั้นเป็นทั้งรากฐาน พื้นฐาน และภูมิฐานของงานศิลปวัฒนธรรม ขยายความขึ้นรากฐาน เพราะภาษาเป็นสื่อความเข้าใจของคน ขึ้นพื้นฐานเพราะภาษาเป็น เครื่องมือเบื้องต้นในการดำรงอยู่ของสังคม ขึ้นภูมิฐานเพราะภาษาเป็นสื่อแสดงอารยธรรมทาง ปัญญาของผู้คนในสังคม

ภูมิภาคบ้านภูมิภาคเมือง และภูมิภาคปัญญาของแผ่นดิน อีกสองภูมิภาคมีความสำคัญทั้งสามฐานด้วยเช่นกัน เรื่องของ “ภูมิภาคและปัญญาแผ่นดิน” นั้นเป็นหัวใจของงานศิลปวัฒนธรรม หากยังขาด นโยบายที่แจ่มชัด ขาดเอกภาพในการบริหารจัดการให้เป็นพลังขับเคลื่อน พัฒนาสังคม ได้อย่างแท้จริง นี่เป็นใจความสำคัญที่อาจารย์เนาวรัตน์ พงษ์ไพบูลย์ ได้กล่าวไว้ในทุกที่ที่ได้เดินทางไป ร่วมสัมมนา “แนวทางการพัฒนาสู่การจัดตั้งสถาบันภูมิภาคและปัญญาแผ่นดิน (องค์การ มหaxon)” ใน 4 ภูมิภาค ไม่ว่าจะเป็น ภาคใต้ที่จังหวัดสงขลา ภาคเหนือที่จังหวัดเชียงราย และจังหวัดพิษณุโลก ภาคอีสานที่จังหวัดขอนแก่นและจังหวัดอุบลราชธานี ภาคกลางที่ กรุงเทพมหานคร







โดยการระดมความคิดเห็นของบุคคลที่มีความรู้ความสามารถนั้นจะนำไปสู่การจัดตั้งสถาบันภูมิภาคและปัญญาแผ่นดิน ซึ่งต้องใช้ความพยายามในการผลักดัน เนื่องจากต้องมีการออกพระราชบัญญัติที่เกี่ยวข้องและต้องมีการปรับปรุงกฎหมายอีกหลายฉบับเพื่อให้สอดคล้องกับแนวทาง ซึ่งก่อนจะไปถึงกระบวนการนี้จะต้องการระดมความคิดเห็นทั้ง 4 ภูมิภาค จากผู้ที่เกี่ยวข้องให้มากที่สุดเพื่อให้สอดคล้องกับความต้องการและความจำเป็นที่จะต้องมีการปฏิรูประบบ และภายหลังการสัมมนาจะมีการข้อสรุปวางแผนงานในการดำเนินการขั้นต่อไป เพื่อให้มีพลังเพียงพอที่จะผลักดันให้เกิดเป็นองค์การมหาชนสำหรับภูมิภาคและปัญญาแผ่นดินต่อไป

ในการสัมมนาแต่ละครั้งนั้นมีการแบ่งกลุ่มรับฟังความคิดเห็นจากผู้เชี่ยวชาญด้านต่างๆ ได้แก่ 1.กลุ่มภูมิภาคและวรรณศิลป์ 2.กลุ่มภูมิบ้าน ภูมิเมือง และ 3.กลุ่มภูมิปัญญาแผ่นดิน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้เกิดการวิเคราะห์ สังเคราะห์ข้อมูล และพัฒนางานวิชาการภายใต้การจัดการองค์ความรู้และแนวคิดภูมิภาคและปัญญาแผ่นดิน และเพื่อรวบรวมข้อมูลจากการรับฟังความคิดเห็น ข้อเสนอแนะด้านปัจจัยเงื่อนไข องค์ประกอบ และทิศทางในการขับเคลื่อนสู่การเป็นสถาบันภูมิภาคและปัญญาแผ่นดิน (องค์การมหาชน) ซึ่งภายหลังจากการสัมมนา จะได้มีการรวบรวมฐานข้อมูลทางดิจิทัลในการพัฒนาทุนทางวัฒนธรรมจากศิลปิน ศิลปวัฒนธรรมทุกแขนง ทุกระดับ ที่เป็นภูมิภูมิปัญญาแผ่นดิน เพื่อนำเสนอแนะเชิงนโยบายแก่ภาครัฐ ภาคเอกชน ภาคประชาสังคม และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ในการอนุรักษ์ ฟื้นฟู สืบสาน ส่งเสริม สนับสนุน และพัฒนาคุณค่าและความยั่งยืนทางด้านศิลปวัฒนธรรมแก่ท้องถิ่นต่อไป

ทำไมต้องมีการจัดตั้งสถาบันภูมิภาคและปัญญาแผ่นดิน (องค์การมหาชน)

เกี่ยวกับเรื่องนี้ อาจารย์เนาวรัตน์ พงษ์ไพบูลย์ บอกเอาไว้ว่า สถาบันภูมิภาคและปัญญาแผ่นดิน เป็นการรวมพลังปัญญาของแผ่นดินที่แท้จริง สารสำคัญของรัฐธรรมนูญ 2560 ที่ว่าสำคัญก็คือรัฐธรรมนูญฉบับที่ผ่านมานี้ไม่เคยบัญญัติหมวดนี้มาก่อน หมวดนี้เป็นหมวดที่ 5 เรื่องหน้าที่ของรัฐ หมวดอื่นๆ เป็นเรื่องแนวนโยบายแห่งรัฐ และทุกมาตราก็บอกเพียง “รัฐพึง รัฐพึง รัฐพึง” มีแต่หน้าที่ของรัฐเท่านั้นที่บอก “รัฐต้อง” รัฐต้องทำในเรื่องเหล่านี้มีอยู่ทั้งหมด 13 มาตรา โดยเฉพาะ มาตรา 51 ที่เป็นหมวดบังคับว่า “การใดที่รัฐธรรมนูญบัญญัติให้เป็นหน้าที่ของรัฐตามหมวดนี้ ถ้าการนั้นเป็นการทำเพื่อให้เกิดประโยชน์แก่ประชาชนโดยตรง ย่อมเป็นสิทธิของประชาชน และชุมชนที่จะติดตามและเร่งรัดให้รัฐดำเนินการ รวมตลอดทั้งฟ้องร้องหน่วยงานของรัฐที่เกี่ยวข้อง เพื่อจัดให้ประชาชนหรือชุมชนได้รับประโยชน์นั้นตามหลักเกณฑ์และวิธีการที่กฎหมายบัญญัติ”





ไม่เพียงแต่หมวดนี้เท่านั้นแต่บังคับให้รัฐต้องทำ ถ้าไม่ทำเรา  
สามารถฟ้องร้องได้ แล้วอะไรที่รัฐต้องทำ... นั่นคือมาตรา 57 ที่ว่า  
“รัฐต้อง (1) อนุรักษ์ พื้นฟู และส่งเสริมภูมิปัญญาท้องถิ่น ศิลปะ  
วัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมและจารีตประเพณีอันดีงามของท้องถิ่น  
และของชาติ และจัดให้มีพื้นที่สาธารณะสำหรับกิจกรรมที่เกี่ยวข้อง  
รวมทั้งส่งเสริมและสนับสนุนให้ประชาชน ชุมชน และองค์กรปกครอง  
ส่วนท้องถิ่น ได้ใช้สิทธิและมีส่วนร่วมในการดำเนินการด้วย” นี่คื  
หน้าที่ของรัฐ ไม่ใช่หน้าที่ของเราเท่านั้น ส่วนหน้าที่ของเรานั้นอยู่  
ในหมวดอื่นเรื่องของสิทธิและหน้าที่ นี่คือเป็นที่มาที่เราต้องระดม  
ปัญญาและประสบการณ์ของทุกๆ คน ในเรื่องศิลปวัฒนธรรมว่าเราจะ  
ทำอย่างไร? เพื่อให้สอดคล้องกับความต้องการและความจำเป็นที่จะ  
ต้องมีกฎหมายที่พระราชบัญญัติไตรภาคีศิลปวัฒนธรรม หมายความว่า  
ต่อไปนี่กิจกรรมเกี่ยวกับศิลปวัฒนธรรมจะต้องมีความร่วมมือ  
ระหว่าง 3 ภาคส่วน คือ ราชการ เอกชน และประชาสังคมต้องรวมกัน  
เพื่อเป็นพลัง เราจึงต้องมีกฎหมายที่ชื่อว่า “ไตรภาคีศิลปวัฒนธรรม”  
ที่มีการผลักดันจนผ่านไปแล้วในวุฒิสภา

เรื่องการจัดตั้งสถาบันภูมิภาคและปัญญาแผ่นดิน  
(องค์การมหาชน) จึงเป็นอีก 1 เรื่องที่ต้องเร่งผลักดันเพื่อเป็นศูนย์รวม  
ของสามเรื่องนี้ให้ได้ เพราะฉะนั้นภาษาจึงเป็นเสมือนเครื่องมือของ  
ความคิด ความรู้สึกนึกคิด ซึ่งความรู้สึก คือ ความเป็นปัจจุบัน  
นึก คือ ความเป็นอดีต คิด คือ ความเป็นอนาคต ภาษาจึงเป็นสื่อ  
ขั้นต้นเลยที่ทุกคนต้องเข้าใจให้ตรงกัน ส่วนวัฒนธรรมนั้นเป็นคำกลางๆ  
ที่แปลว่าสิ่งที่ยกเกยขึ้น ถ้าดีก็เป็นอารยธรรม ถ้าไม่ดีก็เป็น  
หายนะธรรม

ส่วนคำว่าประชาธิปไตยนั้นคืออำนาจของประชาชน เกี่ยวกับ  
เรื่องนี้ท่านพุทธทาสภิกขุ บอกเอาไว้ว่า “ประชาธิปไตยคือความสุข  
ของประชาชนเป็นใหญ่” ประชาธิปไตย จึงหมายถึงอำนาจอันชอบธรรม  
ในการบริหารจัดการเรื่องที่เป็นไปเพื่อความสุข ความเป็นปกติสุข  
ของส่วนรวมเป็นใหญ่และเป็นหลัก”





“อำนาจอันชอบธรรม” มี 4 อย่าง คือ 1.การได้มาซึ่งอำนาจต้องชอบธรรม 2.การทรงไว้ซึ่งอำนาจต้องชอบธรรม 3.การใช้อำนาจต้องชอบธรรม 4. สำคัญที่สุดคือ การมีส่วนร่วมของประชาชนต้องชอบธรรมด้วย 4 อย่างนี้รวมกันถึงจะเป็นประชาธิปไตย

นี่คือความสำคัญของภาษา ที่ว่าเราควรจะมีประมวลทั้งหมดนี้ให้เกิดเป็นสถาบันภูมิภาษาและปัญญาแผ่นดินให้เกิดขึ้นมาให้ได้ ซึ่งพลังที่จะขับเคลื่อนประเทศชาติต่อไปมีอยู่ 5 พลัง และ 5 พลังนั้นได้กระจัดกระจายไม่รวมกัน แต่จะรวมกันก็เพียงแค่บางโอกาสเท่านั้น 1.พลังบารมี 2.พลังอำนาจ 3.พลังโลกสมัยใหม่ 4.พลังทุน และ 5.พลังปัญญาของประชาชน

ซึ่งถ้าเราช่วยกันทำและถอดรหัสเรื่องลึกซึ้งรักเหง้าเข้าใจปัจจุบัน เท่าทันอนาคต ออกมาได้ เมื่อเราเข้าใจเรื่องที่สำคัญเหล่านี้ และช่วยกันผลักดันในเรื่องที่สำคัญเพื่อพัฒนาประเทศต่อไป เพราะว่าประเทศจะเจริญได้จะต้องมีอารยธรรม ซึ่งเรื่องที่สำคัญในที่นี้คือเรื่องของ “ภาษาและปัญญาแผ่นดิน” ให้เป็นต้นฉบับของเราเองให้ได้ ดังนั้นข้อมูลจากความคิดเห็นและข้อเสนอแนะจากที่ประชุมล้วนมีประโยชน์ยิ่ง ดังจะนำมาถกแถลงและวิเคราะห์เพื่อผลักดันให้เกิดองค์กรขับเคลื่อนกันต่อไป “เราต้องช่วยกัน” อาจารย์เนาวรัตน์ พงษ์ไพบูลย์ บอก





# SHOWcase

# "สงขลาเฮอริเทจ"

## วิสาหกิจชุมชนเพื่อสังคมต้นแบบ

... 3 ปี กับการเปลี่ยนแปลงและก้าวเข้าสู่การทำงานวิสาหกิจชุมชน เพื่อสังคมอย่างเต็มรูปแบบของ บริษัทสงขลาเฮอริเทจ การทำงานที่ได้รับการสนับสนุนแผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) วันนี้ผลลัพธ์จากการทำงานถือได้ว่า **"ประสบความสำเร็จ"** อย่างเป็นรูปธรรมมาก ๆ เห็นได้จาก ล่าสุดที่มีคณะกรรมการกำกับทิศแผนระบบสื่อและวิถีสุขภาพทางปัญญา สำนัก 11 สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) นำโดยอาจารย์มัทนา ฤทธิชัย, อาจารย์สุรินทร์ กิจนิตย์ชวี, อาจารย์ชัชฌิกร บางคมบาง (ชัชฌิกร แสงกระจ่าง) ศิลปินแห่งชาติ สาขาวรรณศิลป์, อาจารย์มานพ แยมอุทัย, อาจารย์ยิวชษฐ์ พิษัรัตน์ พร้อมกับคณะทำงาน ได้เดินทางเพื่อไปเยี่ยมชมพื้นที่และรับฟังการนำเสนอวิสัยทัศน์ธุรกิจเพื่อสังคม มาอนุรักษและพัฒนาเมืองเก่า และร่วมฟื้นคืนศิลปวัฒนธรรมของคนในพื้นที่ สู่อการเป็นพื้นที่ท่องเที่ยวที่นำเศรษฐกิจชุมชน และการเป็นแหล่งเรียนรู้ที่สำคัญของจังหวัดสงขลา ก่อนที่จะมีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ชุดความรู้ ทั้งความสำเร็จและข้อจำกัด ข้อค้นพบในการทำงานของพื้นที่ต่อการทำงานเพื่อสร้างเสริมสุขภาพทางทั้งทาง กาย ใจ ปัญญา สังคม ตลอดจนการส่งมอบกำลังใจให้กันและกัน

กิจกรรมลงพื้นที่ **SHOWcase** โครงการพัฒนาวิสาหกิจชุมชนเพื่อสังคมต้นแบบ "สงขลาเฮอริเทจ" นี้ คณะผู้ทรงคุณวุฒิ สสส. เริ่มเยือนเมืองเก่าสงขลา บ่อยาง และติดตาม Connect the local, Conext to SE การนำเสนอความร่วมมือในการทำงานวิสาหกิจเพื่อสังคมกับการประกอบการในพื้นที่เมืองเก่าสงขลา โดยบริษัทสงขลาเฮอริเทจ ที่ได้รับการสนับสนุนจากแผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส. นี้ได้เริ่ม Walking Tour "ก้าวแรกแห่งศรัทธา สงขลาบ่อยาง" กิจกรรมสื่อสารสังคมท่องเที่ยวย่านเมืองเก่าสงขลาพหุวัฒนธรรม ย้อนรอยอดีตเส้นทางเมืองท่า เล่าเรื่องราวประวัติศาสตร์ การตั้งถิ่นฐาน เริ่มจากทำน่าน้ำริมทะเลสาบสงขลา นำชมและสัมผัสเส้นทางแห่งศรัทธาโดยผู้เชี่ยวชาญศาสตราจารย์วิน ทับวงษ์ อาจารย์ประจำหลักสูตรสาขาวิชาประวัติศาสตร์เพื่อการสื่อสารสังคม และนักศึกษาหลักสูตรการจัดการท่องเที่ยว มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา







เดินทอดน่องตามถนนหนองจิก ผ่านซุ้มจำลองประตูศักดิ์สิทธิ์พิทักษ์ ศาลเจ้าปูนเก่ากึ่ง เยือนผู้ประกอบการท้องถิ่น ถนนหนองจิกเก่าห้อง อาทิ ร้านขนมไทยจงดดี ซิมและอุดหนุนขนมทองเอก ขนมสัมปันนี ขนมซิมมอด ของฝากเมืองสงขลาบ่อยาง เมื่อสุดถนนหนองจิก ชมและฟังความเชื่อมโยงประวัติศาสตร์สังคมผ่านบริบทของศาสนสถานตามความเชื่อและศรัทธาของชาวจีนโพ้นทะเล ณ ศาลเจ้าพ่อกวนอู และศาลเจ้าพ่อหลักเมืองสงขลา สัมผัสความเกือกลและการเอื้อประโยชน์ของศาลเจ้าพ่อหลักเมืองกับโรงเรียนสงขลาวิทยานุถิน

จากนั้นพาเยือนบ้านเลขที่ 168 ถนนนครโน บ้านจีนสงขลาหลังเก่าที่ผ่านการปฏิสังขรณ์ ปัจจุบันเป็นศูนย์ฝึกฝนและเผยแพร่ศิลปะการแสดงโนราและศิลปะสร้างสรรค์ ในความดูแลของผู้ช่วยศาสตราจารย์ธรรมนิตย์ นิคมรัตน์ ศิลปินแห่งชาติ พุทธศักราช 2564 สาขาศิลปะการแสดง (โนรา)

ตามด้วยเยือนมัสยิดอุสาสนอิสลาม (มัสยิดบ้านบน) นำเสนอความร่วมมือทางวิชาการเพื่อพัฒนาเมืองเก่าสงขลา โดยมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา ซึ่งอธิการบดี รองศาสตราจารย์ ดร.ทัศนาศิริโชติ และ อาจารย์ ดร.นราวัต บัวขวัญ รองอธิการบดีฝ่ายวิจัยและบริการวิชาการ ต้อนรับร่วมกับโต๊ะอิหม่ามสมศักดิ์ หวันละเบ๊ะ โต๊ะอิหม่ามมัสยิดบ้านบน และชาวมุสลิมบ้านบน ถนนพัทลุงและถนนนางงาม

ปิดท้ายกิจกรรม SHOWcase โครงการพัฒนาวิสาหกิจชุมชนเพื่อสังคมต้นแบบ “สงขลาเฮริเทจ” รับประทานอาหารเย็น Classic table ติ่มตำบรรยากาศริมทะเลสาบสงขลา ที่บ้านนครนอกอาหารจากชุมชน การออกแบบผลิตภัณฑ์ร่วมกับผู้ประกอบการสร้างสรรค์ด้านอาหาร “กล่องข้าว catering” โดยนำแนวคิดจากอาหารพื้นถิ่นและวัตถุดิบในพื้นที่ อาหารดั้งเดิมที่มีชื่อเสียงในย่านเมืองเก่า เมนูไทย จีน มุสลิม รวบรวมเอาไวบนโต๊ะอาหารมือพิเศษ พร้อมการแสดงพื้นถิ่นสร้างสรรค์ในรูปแบบใหม่จากวัฒนธรรมไทย จีน มุสลิม สะท้อนการอยู่ร่วมกันในสังคมเมืองสงขลา

เมื่อเสร็จสิ้นกิจกรรมลงพื้นที่ SHOWcase โครงการพัฒนาวิสาหกิจชุมชนเพื่อสังคมต้นแบบ “สงขลาเฮริเทจ” ผู้ทรงคุณวุฒิ สสส. คือ อาจารย์มัทนา ถนอมพันธุ์ หอมลอบกับอาจารย์ชัยภร บางคมบาง ขึ้นชมวิธีการเล่าเรื่อง “ก้าวแรกแห่งศรัทธา สงขลาบ่อยาง” กิจกรรมท่องเที่ยวย่านเมืองเก่าสงขลาพหุวัฒนธรรม ย้อนรอยอดีตเส้นทางเมืองท่า เล่าเรื่องราวประวัติศาสตร์การตั้งถิ่นฐาน ที่ผู้ช่วยศาสตราจารย์วสินนำชมและบรรยายนั้นไม่ซ้ำกับที่เคยฟังและเห็นจากที่เคยมาสงขลาในครั้งก่อนๆ รวมถึงอาจารย์สุรินทร์ กิจนิตย์ชีว์ บอกว่า ที่ทำอยู่นี้เป็นประวัติศาสตร์สังคมที่ควรขับเคลื่อนและส่งผลต่อให้คนในพื้นที่เยาวชน ใช้ประโยชน์จากสิ่งที่มีให้ต่อยอดในทางสังคม ไปจนถึงการสร้างรายได้จากทุนที่มีอยู่ เป็นการเรียนรู้อดีต เข้าใจปัจจุบันรู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลง ได้อย่างลงตัว

สำหรับใครที่สนใจกิจกรรมที่เกิดขึ้น และอยากอุดหนุนวิสาหกิจเพื่อสังคม บริษัท สงขลาเฮริเทจ จำกัด SKA Heritage สามารถติดตามได้ที่ แฟนเพจ แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส. และที่ แฟนเพจ SKA Heritage ได้เลย มาดูกันว่า 3 ปีนี้ ที่นับโตได้อย่างไร? ตอนนี้นำไปไกลแค่ไหน? และต่อไปจะมีกิจกรรมและผลิตภัณฑ์เพื่อสังคมอะไรเกิดขึ้นอีกบ้าง... ต้องติดตามกันอย่างต่อเนื่อง... แล้วคุณงะเข้าใจในวิสาหกิจเพื่อสังคมชัดเจนขึ้นได้อย่างแน่นอน...





# ศิลปะเบาใจ

## พัฒนาสุขภาวะจิต – เสริมพลังชีวิต

#ศิลปะเบาใจ #โองสินไซ

"ศิลปะเบาใจ" เป็นกระบวนการพัฒนาสุขภาวะจิต – เสริมพลังชีวิต ด้วยการใช้กระบวนการศิลปะวางนากับทุนวัฒนธรรมอีสาน "เรื่องสินไซ"+ทัศนศิลป์+ดนตรี+ละคร/การแสดง" เพื่อสร้างพื้นที่ประสบการณ์ใหม่กับผู้คนที่หลากหลาย ซึ่ง ผศ.ดร.ทรงวิทย์ พิมพะภรณ์ บอกว่า เป้าหมายปลายทางของกระบวนการ "ศิลปะเบาใจ" ก็เพื่อพาเขา (และเรา) ไปรู้จัก(ใจ)ตนเอง การสื่อสารและสร้างจิตใจให้แจ่มใสในวันที่โลกหนักหน่วง นั่นเอง

ผศ.ดร.ทรงวิทย์ พิมพะภรณ์ บอกต่อว่า กิจกรรมศิลปะเบาใจมีการจัดขึ้นมาแล้วหลายครั้งซึ่งครั้งแรกเป็นการทำกระบวนการกับกลุ่มน้องๆ ออทิสติก จังหวัดขอนแก่น ที่เข้าร่วมกระบวนการละคร ด้วยกิจกรรมเล่าเรื่องในหลากหลายวิธีซึ่งได้เชื่อมน้องๆ เข้ากับผองเพื่อนและผู้ปกครองจนรู้จักกันจริงๆ ในการทำกระบวนการได้มีคุณแม่ท่านหนึ่งน้ำตาไหลเมื่อเห็นลูกเปลี่ยนแปลงในทางบวกภายในสองวัน ทั้งที่แม่พยายามมาเกือบ 20 ปี "ที่มงานปลื้มใจกันสุดๆ น้ำตาลอไปด้วยกัน หัวใจมันพองโต"

ครั้งที่สอง ผศ.ดร.ทรงวิทย์ พิมพะภรณ์ บอกว่า เป็นการทำกระบวนการกับกลุ่มวัยรุ่น นักศึกษา ที่มีความเป็นปัจเจกสูง การจะเบาใจของเขาจึงต้องหาวิธีที่แตกต่างเพราะชีวิตใช้ฐานหัวแน่นหนัก กว่ากายและใจจะทำงานด้วยกันก็สองวันพอดี แต่ปลื้มมาก... น้องๆ สามารถสื่อสารตัวตนผ่าน "การแสดง" ในพื้นที่ที่ environment แสนเปิดกว้างแบบปลดปล่อย แบบคืนสู่ธรรมชาติ คือว่ามากกว่าการแสดง 3 นาที/คน ที่กินเวลายาวนานถึง 1.30 ชั่วโมงช่างอัศจรรย์ ผลัดกันเล่น ชม แชร์ จนทุกคนเบาใจ







ครั้งที่สาม เป็นการทำกระบวนการกับผู้ที่มีอายุ 50 ปี ขึ้นไป ที่มีสุขภาพแข็งแรง ครั้งนี้เป็นการทำกระบวนการพัฒนาสุขภาพจิต-เสริมพลังชีวิตโดยใช้กระบวนการศิลปะการวาด (ทัศนศิลป์-ดนตรี-การแสดง) มุ่งเน้นการใช้มิติธรรมชาติ วัฒนธรรม ศิลปะ และการประยุกต์ใช้มรดกภูมิปัญญาในวรรณกรรมสินไซ เพื่อพัฒนาสุขภาพอย่างสร้างสรรค์ (Nature-Culture-Art) ของกลุ่มคนที่มีปัญหาสุขภาพ (กาย ใจ อารมณ์ สังคม) โดยใช้กระบวนการสังเกต สื่อสาร สร้างสรรค์ เพื่อให้เกิดการรับรู้สภาวะทางกาย ใจ และอารมณ์ นำไปสู่การดูแลจัดการความเครียด สร้างความภูมิใจ ความมั่นใจในตนเอง และทักษะการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม ฯลฯ ซึ่งกระบวนการนี้จะช่วยให้ผู้คนได้ค้นพบ แสดงออก และรับรู้ทางเลือกใหม่ ๆ ในการเรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง ผู้การพัฒนาตนเอง และการอยู่ร่วมกับคนอื่นในสังคม

ทั้งนี้ ผศ.ดร.ทรงวิทย์ พิมพ์ภรณ์ บอกปิดท้ายว่า หลายช่วงที่เอาตัวเองใจลงไปวางด้วยกับน้องๆ มันเบาใจขึ้น สบายตัวขึ้นจริงๆ เสียงนุ่นหวานของพี่หมอต่าย และดนตรีอีสานของ อ.หนุ่ม + คุรบอม ทำให้เห็นว่า "โลกมันก็เป็นอย่างนี้แหละ เราก็เป็นอย่างนี้นี่เอง เต็มพลังใจแล้วก็ไปเรียนรู้มัน น้องโอ๋ น้องฝ้าย ก็มาร่วมเบาใจไปด้วยกันด้วย



**โครงการ สินไซ :** ทุนวัฒนธรรมสู่การสร้างสุขภาพต่อสาธารณชนในวงกว้าง

**สนับสนุนโดย :** แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

**ดำเนินการโดย :** โองสินไซ

**กระบวนการ :**

- พญ.วนาพร วัฒนกุล และทีมงาน (แม่เป็ด ครูปี พี่สาหร่าย)
- ผศ.พชญ อัครพรหมณ์ และทีมงาน (ครูโอ๋ ครูฝ้าย)
- อ.อาทิตย์ กระจ่างศรี และทีมงาน (คุรบอมม์ ครูเกมส์ น้องนนท์)
- กิจกรรมประกอบด้วยการใช้ Silpa Phawna Soundscape Sinxay Story&Theater Dialogue เข้ามาเป็นกระบวนการเชื่อมโยงให้เกิดการเรียนรู้ผ่านเรื่องราวสินไซ (7 ย่านน้ำ 9 ตำนมหกภัย) ติดตามกิจกรรมที่เกิดขึ้นย้อนหลังได้ที่ **แฟนเพจ : โองสินไซ และที่แฟนเพจ : แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส.**







## ที่นี่ จักรพงษ์ : ฉลอง 200 ปี มัสยิดจักรพงษ์ มัสยิดแห่งแรกในเกาะรัตนโกสินทร์

“มัสยิดจักรพงษ์” เป็นมัสยิดเก่าแก่ในแขวงชนะสงคราม เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร มัสยิดแห่งนี้ถือกันว่าเป็นมัสยิดแห่งแรกของไทยในบริเวณเขตพระนคร สร้างขึ้นตั้งแต่รัชสมัยของพระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราช เมื่อเริ่มลงหลักปักฐานของชุมชนแห่งนี้ นับว่าเป็นชุมชนแขกตานี ของต้นกรุงรัตนโกสินทร์

ชุมชนมัสยิดจักรพงษ์เป็นอีกหนึ่งชุมชนที่มีชื่อเสียงย่านบางลำพู โดยเฉพาะเรื่องการทำทอง ในการเดินท่องเที่ยวชุมชน “ที่นี่ จักรพงษ์” เมื่อเดือนพฤศจิกายน พ.ศ.2565 ที่ผ่านมา โดยโคกเด็กบางลำพู ภายใต้การสนับสนุนการทำงานจากแผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส.เป็นกิจกรรมองค์ความรู้ข้อมูลสังคมพหุวัฒนธรรมชุมชนย่านบางลำพูบนฐานศิลปวัฒนธรรมชุมชน ร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องราว สัมผัสวิถีมุสลิม กับการเดินท่องเที่ยวชุมชน “ที่นี่ จักรพงษ์” ขึ้นที่มัสยิดจักรพงษ์บางลำพู เขตพระนคร / บ้านชมรมเกสรลำพู / พิพิธบางลำพู ซึ่งนางสาวปานทิพย์ ลิกะไชย (ต๋าร) ประธานชมรมเกสรลำพู บอกว่า การเดินท่องเที่ยวชุมชน “ที่นี่ จักรพงษ์” กับโคกเด็กบางลำพู นั้นเริ่มต้นเส้นทางจากพิพิธบางลำพู จากนั้นโคกเด็กบางลำพูจะนำเดินทางเข้าสู่มัสยิดจักรพงษ์ด้วยการนำชมเส้นทางประวัติศาสตร์ของสังคม พหุวัฒนธรรม ลัดเลาะ เดินตามตรอก ออกตามซอยเดินเที่ยวชุมชนมัสยิดจักรพงษ์ ออกชอยนั้น เดินทะเลซอยด้วยทางเข้า 4 ทางผ่านบ้านเก่า ร้านอาหารชุมชน เล่าตำนาน ขึ้นชมด้านบนมัสยิดจักรพงษ์ ตามเส้นทาง คือ **ทางเข้าที่ 1** ตรอกฟ้าโรห์ เข้าชมมัสยิดจักรพงษ์ เดินชมบ้านเก่า เรื่องเล่า ตำนาน ชุมชน **ออกทางเข้าที่ 2** ตรอกก้วยเดียวเปิด เดินเลียบบถนนจักรพงษ์ ฟังเรื่องราว ห้างคนไทยห้างตั้งอ้วยเสียงบางลำพู







**ทางเข้าที่ 3** ตรอกมัสยิดจักรพงษ์ เดินตรอกออกซอย สัดเลาะ ซอยแคบๆ มีเสน่ห์ของชุมชน ออกทางเข้าที่ 4 ตรอก ต.เง็กชวน ท่างแผ่นเสียงแห่งแรกสู่ร้านขนมเบ๊อิงโบราณชื่อดัง แล้วเดินผ่านแยก บางลำพู เข้าสู่ชุมชนมัสยิดจักรพงษ์ ทางเข้าหลักของชุมชน

“ซึ่งในการเดินสำรวจเส้นทางทั้งหมดนี้ได้มี **ดร.ต้นยี่ หวังบุญชัย** ผู้จัดการแผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส. พร้อมด้วยคณะทำงานได้ลงเดินไปพร้อมๆ กับโกด์เด็กบางลำพูด้วยตลอดทั้ง เส้นทาง ก่อนจะร่วมสรุปงานกิจกรรมเพื่อหนุนเสริมองค์ความรู้ข้อมูล สังคมพัฒนาวัฒนธรรมชุมชนย่านบางลำพูบน ฐานศิลปวัฒนธรรมชุมชน และการถอดบทเรียน สู่กระบวนการจัดการองค์ความรู้ของชุมชน” นางสาวปานทิพย์ ลิกะไชย เล่า

ในงาน “ที่นี่ จักรพงษ์” งานประจำปีของทางมัสยิดจักรพงษ์ มีการออกร้านค้า ร้านอาหารต่างๆ จำนวนกว่า 30 ร้านค้า ซึ่งผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมเดินเที่ยวชุมชนกับ โกด์เด็กบางลำพู จะได้รับคูปองเพื่อรับประทานอาหารภายในงาน ลิ้มลองอาหารที่มีประวัติความเป็นมา ยาวนานและบางอย่างก็หาทานได้ยากในปัจจุบัน เช่น ก๋วยเตี๋ยวร้าน ไอ้ชะห์รสดี ข้าวหมกบริยานี 3 สี ข้าวมันไก่โกสลิ และบาเยย เป็นต้น ส่วนในพิธีเปิดงานได้มี**คุณสุขเกษม โยธาสมุทร** อดีตรัฐมนตรี และกงสุลใหญ่ไทยฯ กระทรวงการต่างประเทศเป็น

ประธานในการจัดงาน “ที่นี่ จักรพงษ์” และเข้าร่วมพิธีอัญเชิญ อัลกุรอ่าน จากนั้น**อิมามสุฟี ผลทวี** มอับของที่ระลึกพร้อมกล่าว ขอบคุลมประธานในพิธีและผู้มีเกียรติที่เข้าร่วมงาน กิจกรรมนี้ปิดท้ายด้วยการเสวนา “เล่าเรื่องราว การสร้างบ้านสร้างเมือง มัสยิดหลังแรกในเกาะรัตนโกสินทร์ และชุมชนมุสลิม” โดย **อ.ศุภรีย์ สะระเริ่ม** (นักวิชาการอิสระ)

นอกเหนือจากกิจกรรม **ที่นี่ จักรพงษ์ : ฉลอง 200 ปี** กับการเดินท่องเที่ยวชุมชนกับโกด์เด็กบางลำพูแล้ว กิจกรรมที่ดีที่ น่าสนใจที่ชมรมเกสรลำพูได้ทำยังมีอีกมากมายไม่ว่าจะเป็น กิจกรรม Walking Tour ท่องเที่ยวชุมชนบางลำพู, กิจกรรม "สาตแสงสู่ป้อม ส่องสะท้อนบางลำพู ด้วยเทคนิค Projection Mapping", กิจกรรมพัฒนาองค์ความรู้ด้านการจัดการ โครงการทางวัฒนธรรม การประยุกต์ใช้ทุนวัฒนธรรม เพื่อต่อยอดงาน วิสาหกิจหรือเป็นธุรกิจเพื่อสังคม ฯลฯ กิจกรรมทั้งหมดนี้เป็น เพียงส่วนหนึ่งเท่านั้นที่ชมรมเกสรลำพูได้จัดขึ้น ทั้งนี้ผู้ที่สนใจ กิจกรรมที่ผ่านมาแล้ว หรือที่กำลังจะเกิดขึ้น สามารถติดตาม ได้ที่ **แฟนเพจ : เสน่ห์บางลำพู** และที่ **แฟนเพจ : แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส.**

แล้วเราจะได้สัมผัสความน่ารักและเยี่ยมชมกิจกรรมที่น่าสนใจ ต่างๆ ที่เด็กๆ ได้ร่วมตัวกันจัดขึ้นได้ที่นี้ มาติดตามไปพร้อมๆ กัน นี๊... **ที่นี่ บางลำพูกับโกด์เด็กบางลำพู ...**





# ลำตับ

ผลิตภัณฑ์วิสาหกิจชุมชนเพื่อสังคม โคนาสลุงจ.ลพบุรี

เมื่อพูดถึงชื่อ “ลำตับ”  
คงมีแต่คำถามสำหรับใครหลายๆ คนว่า  
“ลำตับ” คืออะไร  
ทำไมจึงเรียกว่า “ลำตับ” ๑  
และลำตับมีที่มาจากอะไร

ลำตับ เป็นอาหารท้องถิ่นของชาวไทยเบิ่ง  
บ้านโคกสลุง อำเภอพัฒนานิคม จังหวัดลพบุรี...  
จากคำบอกเล่าของชาวไทยเบิ่งบ้านโคกสลุง บอกว่า  
อาหารการกินในถิ่นนี้ มีหลายสิ่งอย่างที่ยังคงรับประทาน  
ตั้งแต่อดีต จนถึงปัจจุบัน และอีกหลายเมนูอาหารที่หายไป  
จากวิถีชีวิต ของชาวไทยเบิ่งบ้านโคกสลุง นานกว่า 50 ปี โดยเฉพาะ  
“ลำตับ” ซึ่ง “ลำตับ” นั้นไม่ใช่อาหารที่ทำมาจากตับ แต่คำว่า “ลำตับ” มาจาก  
ลักษณะของอาหารชนิดนี้ที่เป็นชิ้นยาวเรียงกันเป็นตับในขั้นตอนการทำแห้งนั่นเอง

วิธีการทำลำตับไม่สลับซับซ้อนอะไรเพียงนำเนื้อสัตว์โขลกผสมกับเครื่องแกงผัดประจำถิ่น ที่ประกอบไปด้วย กุ้งจัด ข่า  
ตะไคร้ ใบมะกรูด พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม และปรุงเค็มด้วยเกลือ หลังจากนั้นจึงนำส่วนผสมที่เข้ากันดีทั้งหมดยัดใส่ใน  
ไส้หมูที่ล้างสะอาด ผึ่งลมจนผิวของไส้หมูแห้งสนิท แล้วจึงนำมาย่างไฟจนสุกเหลืองกลิ่นหอมชวนรับประทาน หรือจะแขวนเก็บ  
ไว้ในครัวเพื่อนำมาประกอบเป็นอาหารชนิดอื่นในบางมื้อ เช่น แกงเผ็ด ลำตับถือเป็นอาหารถนอมอาหารประเภทเนื้อสัตว์อย่าง  
หนึ่งของชาวไทยเบิ่ง บ้านโคกสลุง ที่หายไปจากวิถีชีวิตและกลับคืนมาสร้างอีกครั้ง

ในปัจจุบันหาทานได้ยาก แม้ว่าลักษณะจะคล้ายไส้อ้วกของภาคเหนือแต่ ลำตับมีจุดเด่นที่แตกต่างตรงเครื่องแกงของ  
ท้องถิ่น นั่นคือการใช้ “กุ้งจัด” ลงไปเพื่อเป็นส่วนประกอบหนึ่งในเครื่องแกงนั่นเอง จึงทำให้เมื่อทานแล้วจะรู้สึกเผ็ดร้อน และ  
หากเมื่อนำไปย่างไฟจนสุกเหลืองจะมีกลิ่นหอมชวนรับประทานมาก



(กำจัด เป็นต้นไม้ยืนต้นที่ขึ้นอยู่ในป่าสูง ก้านดอกยาว มีกลิ่นคล้ายดอกส้มหรือดอกเสมีด ส่วนเปลือกของผล มีกลิ่นคล้ายผิวมะกรูดหรือมะนาว ผลมีกลิ่นหอมฉุนคล้ายผักขี มีรสเผ็ดเล็กน้อยเมื่อรับประทานจะรู้สึกซ่าลิ้น คนท้องถิ่นจึงนิยมนำมาทำเครื่องแกง

ลูกกำจัด ลักษณะและคุณสมบัติคล้ายคลึงกับมะเขว่นของทางภาคเหนือ จะให้รสเผ็ดซ่าเหมือนกับหม่าล่าของจีน เป็นอีกหนึ่ง item เด็ดของชุมชนเพราะทุกเมนูที่มีรสเผ็ดสูตรเด็ดจะต้องใส่กำจัดด้วย)

ซึ่งชาวบ้านที่บ้านไทยเบ็งโคกสูง บอกอีกว่า “ลำตับ”ทำอะไรก็อร่อย ไม่ว่าจะ ลำตับผัดกะเพรามะเขือยาว วิธีการทำก็ง่าย ๆ เพียงนำลำตับมาหั่นตามขวางเป็นบางๆ แล้วหั่นย่อยให้ได้สี่ชิ้นต่อหนึ่งชิ้นตามขวาง จากนั้นนำมาชะเอียวมาล้างให้สะอาดหั่นเป็นลูกเต๋าชิ้นพอคำแช่น้ำสะอาด เด็ดใบกะเพราล้างน้ำพักไว้ นำกระทะตั้งไฟใส่น้ำมันหมูหรือน้ำมันพืช พอประมาณใช้ไฟอ่อนๆ นำลำตับที่เตรียมไว้ผัดพอหอมหรือลำตับเริ่มเหลือง ใส่มะเขือยาวที่เตรียมไว้ลงไปผัดให้มะเขือยาวกับลำตับให้เข้ากันเปิดไฟแรงเติมน้ำสะอาดพอขลุกขลิกปิดฝาทิ้งไว้ พอมะเขือยาวเริ่มสุกปรุงรสด้วยน้ำปลาดี ใส่ใบกะเพรา ปิดฝาพอเดือดยกลง เมื่อทานกับข้าวสวยร้อนๆ เมนูกระเพราก็พิเศษขึ้นมาทันที เพราะลำตับไม่ได้แต่ให้ความรู้สึกรออร่อยอย่างเดียวแต่เครื่องแกงที่ใส่ลงไปนั้นยังมีสรรพคุณทางยาที่ช่วยเรื่องขับลมในลำไส้ แก้อาการหน้ามืดตาลาย วิงเวียน ลดความดันอีกด้วย

“ลำตับ” อาหารถิ่นที่หายไป แต่ชาวไทยเบ็งบ้านโคกสูงได้รื้อฟื้นและนำชีวิตมาคืนให้กับ “ลำตับ” แล้ว หากใครที่สนใจและอยากลิ้มรสของ “ลำตับ” สามารถสั่งซื้อได้ที่ แฟนเพจ : ชุมชนวัฒนธรรมไทยเบ็งบ้านโคกสูง หรือถ้าใครมีโอกาสดูเดินทางไปที่ บ้านโคกสูง อำเภอพัฒนานิคม จังหวัดลพบุรี ก็สามารถแวะไปดูให้เห็นกับตากันได้เลยที่นี่นอกจากจะมีลำตับให้ดู ให้ชม ให้ลิ้มรสแล้ว ยังมีต้นกำจัดให้ดูให้เห็นกันอีกด้วย ...

ครั้งหนึ่งในชีวิตถ้าให้แนะนำอาหาร 1 อย่างที่ต้องลอง “ลำตับ” คือตัวเลือกที่ดีอีกตัวเลือกหนึ่งเลย ... ได้ลองแล้วรับรอง “ติดใจ” แน่แน่นอน....

ได้ลองแล้วบอกต่อๆ กันด้วยนะ เพื่อให้อาหารดีๆ ไม่สูญหายไปอีก...







# ข้าวเกรียบโบราณนางสุมนทา ของธรรมดาที่ไม่ธรรมดา

## ภูมิปัญญาชาวบ้านจากบ้านสาวะถี จ.ขอนแก่น

รู้จักข้าวเกรียบ ... ข้าวโป่ง ข้าวควบ หรือข้าวเกรียบว่าว กันไหม??

...ข้าวเกรียบที่ว่านี้บางคนก็เรียกว่า ข้าวเกรียบว่าว ข้าวควบ หรือข้าวโป่งเพราะมันจะเป็นโป่งๆ ขึ้นมาในแผ่น ข้าวเกรียบว่าวเป็นขนมทานเล่นโบราณที่ยังพบเห็นทั่วไป ทำจากข้าวเหนียวหนึ่งสีก น้ำตาลปีบ ไข่แดงต้มสุก น้ำมันพืช โขลกและรีดเป็นวงกลม ผึ่งแดดให้แห้ง ก่อนนำมาบึ่งไฟ พลิกไปมาด้วยไม้จี่จนพอง ขยายเป็นแผ่นใหญ่ สุกกรอบ หวานมัน ข้าวเกรียบว่าวมักพบได้ตามงานวัด งานบุญต่างๆ รวมทั้งจาก พ่อค้าแม่ค้าหาบเร่แผงลอย

ซึ่งที่บ้านสาวะถี อ.เมือง จ.ขอนแก่น ที่นี่ก็เป็นอีกหนึ่งที่มี **“ข้าวเกรียบ”** ...แต่ข้าวเกรียบ ของที่นี่ไม่ธรรมดา เพราะมีส่วนผสมของของดีที่มีมาตั้งแต่โบราณรุ่นปู่สังกะสา ยาสังกะสี หรือ ที่ผู้เฒ่าผู้แก่เรียกกันว่า “ปุสากับยาสี” ตามตำนานและความเชื่อของชาวอีสานสมัยก่อน คือ ผิบรรพบุรุษผู้สร้างและให้กำเนิดลูกหลานมนุษย์ทั้งหลายขึ้นมาซึ่งเป็นการเชื่อที่มีมา อย่างยาวนานอย่าง “รากตดหมา” หรือ “กระพั้งโหม” นั่นเอง

ข้าวเขียบหรือ ข้าวเกรียบนางสุมนทา สูตรนี้คิดค้นโดยคุณแม่ **จันลา ดาวสาวะ** มือทำข้าวเกรียบหรือข้าวเขียบระดับตำนานของบ้านสาวะถี ที่ทำมาตลอดชีวิต โดยเน้นวัตถุดิบที่มีคุณภาพ เพิ่มเติมคือมีสมุนไพร ท้องถื่นอย่าง **“รากตดหมา”** หรือ **“กระพั้งโหม”** ซึ่งเป็นยาดี บำรุงร่างกาย สรรพคุณเวลาเข้ามาใส่ขนมคือ ทำให้ขนมหอม หวาน และพองตัวแตกออกมาน่ากินมาก ๆ เลยทีเดียว





ขั้นตอนในการทำนั้นเริ่มที่การนำ “รากตดหมา” มาล้าง ทำความสะอาดให้สะอาด ชูดเปลือกสีเข้มๆ ออก ให้เหลือแต่สีขาวๆ จากนั้นนำมาหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ และนำไปตำให้ละเอียด ก่อนนำไปละลายแล้วนำไปแช่ไว้ในน้ำข้าวข้าวเหนียวนั่นเอง ถ้าจะให้ดีต้องทิ้งไว้ 1 คืน ให้สีออกมาแดงๆ หรือคล้ำๆ หน่อยๆ กรองเอาแต่น้ำเพื่อเป็นส่วนผสมของข้าวเหนียวเวลานำมาตำ

เมื่อนึ่งข้าวเหนียวจนสุกแล้ว นำส่วนผสมเอาที่ ไช้ไก่ ไช้ทั้งสุกและดิบ, เนย, น้ำตาล, เกลือ, งาขาว, งาดำ, เครื่องตดหมา, ใบเตย, ข้าวเหนียวสุก บางคนก็จะใส่กะทิ มะพร้าวชูด (แต่เวลาเก็บไว้นานๆ จะมีกลิ่นหืน เลยไม่ค่อยนิยมใส่กัน) จากนั้นเอาข้าวเหนียวที่หุงสุกเทใส่ครกมอง แต่ข้าวเหนียวต้องเป็นข้าวเหนียวที่นึ่งร้อนๆ ถ้าเป็นข้าวเย็นจะไม่ค่อยใช้กัน จากนั้นค่อยๆ ตำให้ละเอียด แคลก เหนียว จนเป็นยางจากนั้นค่อยๆ เติมน้ำตดหมาเรื่อยๆ และเมื่อลองจับดูแล้วรู้สึกว่าแหลกดี ละเอียดดีแล้วก็ค่อยๆ เติมส่วนผสม อาทิ ไช้ดิบ เนย เกลือ น้ำตาล ลงไป ขั้นตอนสุดท้ายใส่งาขาว งาดำลงไปเพื่อเพิ่มความหอม ความอร่อย ทำให้ส่วนผสมเข้ากันดีจนเป็นแป้งข้าวเหนียวที่มีความยืดหยุ่นดี ไม่ติดครก ไม่ติดสาก หรือเมื่อนำมาดึงยืดแล้วไม่ขาด แสดงว่าเสร็จสิ้นวิธีการทำแป้งแล้วจ้ะ...

เมื่อได้ที่แล้วก็นำไปใส่ภาชนะหม้อ หรือกะละมังที่รองด้วยพลาสติก คลุมไว้เพื่อไม่ให้แป้งเย็น ก่อนนำมาปั้นแล้วนำไปจับบนเครื่องบีบให้เป็นแผ่นๆ

วิธีการปั้นนั้นต้องเตรียมอุปกรณ์ดังนี้ เครื่องบีบ กระจก หรืออุปกรณ์ที่มีก้นแบนๆ ไช้ไก่ หรือน้ำมันพืชไว้ทาหม้อ หรือรองพลาสติก เพื่อเวลาปั้นแป้งจะได้ไม่ติดมือ เมื่อปั้นแป้งเป็นแผ่นแบนๆ แล้ว ให้นำไปตากแดด 1 วันจนแป้งแห้งดีก็สามารถเก็บใส่ภาชนะเก็บไว้ได้นานจนกว่าจะนำไปปิ้งกิน

การปิ้งข้าวเหนียวนี้ก็ต้องใจเย็นๆ ต้องปิ้งกลับไปกลับมาไวๆ เพื่อให้ข้าวเหนียวพองตัว งาม สีเสมอ ไม้ไหม้ อร่อย และกรอบน่ากิน นี่แหละ.... ข้าวเหนียวเครื่องตดหมา ของดีบ้านสาละวินหอนางสุมนทนา จัดใส่กล่องสวยงาม ราคาเพียงกล่องละ 80 บาท ค่าส่งคิดตามจริง ไม่บวกเพิ่ม... ใครสนใจสั่งซื้อจงได้ที่แฟนเพจเที่ยวสาละวินวิไลสุข จร้า...





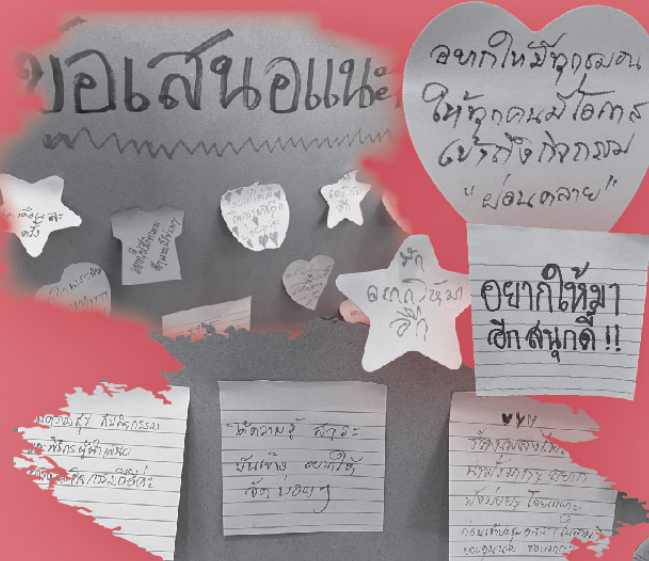
# ศิลปินสร้างสุข

ศิลปินธรรมสถานสายใย ภูมิปัญญาไทยยั่งยืน กล้วยไม้ชูใจไทยร้อยใจ



ศิลปินสร้างสุข วัฒนธรรมสถานสายใย ภูมิปัญญาไทยยั่งยืน กลับมาอีกแล้ว ฉบับนี้มาพร้อมเรื่องราวต่อเนื่องจากฉบับที่ผ่านมา ซึ่งฉบับนี้จะพาไปทำความรู้จักกับกิจกรรมในโครงการดนตรีสร้างสุข ด้วยกระบวนการดนตรียาใจ กรุงเทพมหานคร ซึ่งจัดขึ้นที่ศูนย์บริการสาธารณสุข 67 ทวีวัฒนา โดยมูลนิธิสมาพันธ์ศิลปิน เพื่อสังคม ที่มีอาจารย์ไพจิตร ศุภวารี ประธานมูลนิธิฯ กิจกรรมนี้มีกลุ่มเป้าหมายหลัก คือคณะทำงานสาธารณสุขและอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ในกิจกรรมมีการอวอร์มร่างกาย การวอร์มเสียง การทำสมาธิ และบริหารร่างกายอย่างเบา เพื่อให้รู้สึกผ่อนคลาย จากนั้นนักร้องได้ร่วมร้องเพลงให้ผู้เข้าร่วมได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมเคาะจังหวะ การเต้นประกอบเพลง การร้องเพลงตาม และได้มีการแบ่งกลุ่ม เพื่อร่วมสนุกและเกิดกระบวนการพูดคุย แลกเปลี่ยนร่วมกัน จากนั้นนักร้องให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมร้องเพลงประกอบจังหวะอย่างมีส่วนร่วม ตามด้วยกิจกรรมถอดบทเรียนจากการเข้าร่วมกิจกรรม และการเขียนแสดงความรู้สึกที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมดนตรีสร้างสุข ด้วยกระบวนการดนตรียาใจ รวมถึงการเขียนข้อเสนอแนะ เพื่อนำมาปรับปรุงพัฒนากิจกรรมในครั้งต่อไป





กิจกรรมนี้แสดงให้เห็นถึงการนำดนตรีเป็นเครื่องมือ เพื่อใช้ในผ่อนคลายความตึงเครียด ซึ่งเสียงดนตรีเป็นสิ่งที่มียุทธพลต่อจิตใจของมนุษย์ สามารถแปรเปลี่ยนอารมณ์ความรู้สึก หรือการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์จากเสียงดนตรีหลังจากการทำงาน อีกทั้งยังสามารถรักษาอาการเจ็บป่วยของโรค โดยมีความมุ่งหวังให้ผู้เข้าร่วมมีศักยภาพในการพัฒนาตนเอง เพื่อสามารถใช้ดนตรีเป็นเครื่องมือในการบำบัดชุมชนได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเสริมความเข้มแข็งของทุกคนในชุมชน หรือองค์กรของตนเอง ตลอดจนสามารถใช้ดนตรีเพื่อรับมือกับความเปลี่ยนแปลงที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ ทั้งทางกาย จิต สังคม และปัญญา ทำให้เกิดการดำเนินชีวิตอย่างสมดุล

ต่อมาเป็นโครงการสินไซ ทูนวัดวัฒนธรรมสู่การสร้างสุขภาวะต่อสาธารณชนในวงกว้าง จังหวัดขอนแก่น กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมนำร่องสุนทรียสนทนา จัดขึ้นที่โฮงสินไซ ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ทีมกระบวนการได้มีองค์ความรู้เกี่ยวกับสภาวะทางจิตและอารมณ์ของเด็กพิเศษ วัยรุ่น และผู้สูงอายุ นำไปสู่การออกแบบเครื่องมือในการพัฒนาและบำบัดสุขภาวะให้เกิดความสมดุลชีวิต โดยได้รับความรู้อย่างดียิ่งจากวิทยากรคุณหมอ ด้านจิตเวช (นพ.เพชร จันทร์แย้ม) และคุณหมอด้านครอบครัว (พญ.วนาพร วัฒนกุล)

โครงการสินไซ : ทูนวัดวัฒนธรรมสู่การสร้างสุขภาวะต่อสาธารณชนมีแนวคิดในการสร้างกระบวนการโดยใช้ทูนวัดวัฒนธรรมในวรรณกรรมสินไซเพื่อการพัฒนาสุขภาวะของเด็กเยาวชนที่ขาดโอกาสในการศึกษา/พิการ/มีภาวะAutismและผู้สูงอายุโดยเน้นย้ำ

การสื่อสารความเข้าใจในกระบวนการพัฒนาสุขภาวะที่สมบูรณ์ จะเชื่อมโยงอย่างสมดุล ทั้งทางกาย ใจ สังคมและปัญญา ด้วยการหยิบเรื่องราวของวรรณกรรมสินไซ ที่อุดมไปด้วยความดี ความจริง ความงาม ก็สามารถนำมาใช้เป็นฐานเพื่อการเรียนรู้ให้เด็ก เยาวชน และชุมชนได้เกิดการเรียนรู้และตระหนักในคุณค่า ความหมายในตนเอง เห็นคุณค่าในมรดกทางสังคัมวัฒนธรรม และธรรมชาติที่ตีงามของตนเองบนพื้นที่ของโฮงสินไซ พื้นที่ในการเชื่อมโยงเรื่องเล่าหรือภูมิปัญญาในอดีตกับกระบวนการเรียนรู้ของผู้ที่เข้ามาเรียนโดยบูรณาการเรื่องธรรมชาติ – วัฒนธรรม – ศิลปะ ธรรมชาติ

ทั้ง 2 กิจกรรมนี้เป็นเพียงส่วนหนึ่งของกิจกรรมที่อยู่ภายใต้การสนับสนุนของแผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส. ที่เกิดขึ้นเท่านั้น สำหรับรายละเอียดพื้นที่และการดำเนินกิจกรรมต่างๆ ของโครงการอื่นๆ สามารถติดตามเพิ่มเติมได้ที่ [www.facebook.com/artculture4h](http://www.facebook.com/artculture4h) และที่ [www.artculture4health.com](http://www.artculture4health.com)  
แล้วเราจะใกล้ชิดกันมากขึ้น ....







# สาวดินคนคิดที่สอ

กว่าจะมาเป็น “สาकु” ขนมหที่ใครๆ ก็รู้จัก แต่คุณรู้หรือไม่ว่าจริงๆ แล้วสาकुที่เรากินอยู่นั้นไม่ได้ทำมาจากต้นสาकुแต่ทำมาจากแป้งมันสำปะหลัง เพราะเม็ดสาकुแท้ๆ สูตรดั้งเดิมที่ทำมาจาก “ต้นสาकु” นั้นเริ่มหายาก เราเลยไม่ได้กินสาकुแท้ๆ จากต้นสาकुจริงๆ ที่สกัดแป้งจากต้นปาล์มสาकु ซึ่งการจะเริ่มตัดมาทำแป้งสาकुได้ก็ต่อเมื่อต้นเริ่มออกดอกหรืออยู่ในช่วงติดผลอ่อน ซึ่งจะเริ่มออกดอกที่อายุตั้งแต่ 8 ปีขึ้นไป และหลังจากออกดอกจนถึงผลแก่เริ่มร่วง จะใช้เวลาประมาณอีก 4 ปี รวมอายุประมาณ 12-15 ปีกันเลยทีเดียว

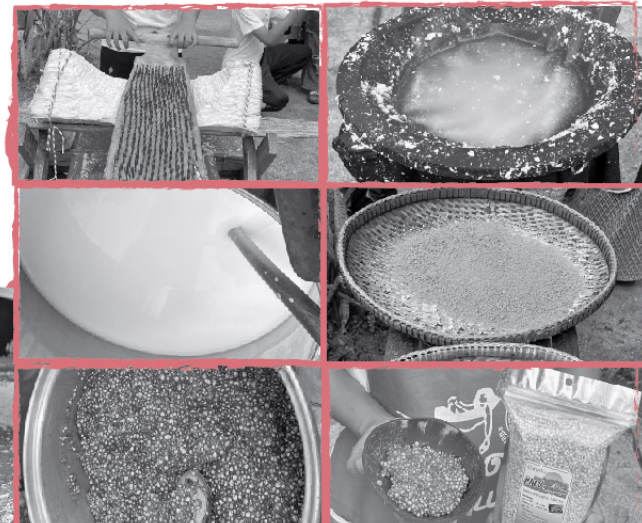
แต่ แต่ แต่.... วันที่ที่ตลาดใต้โหนด ยังมีการทำสาकुจากต้นปาล์มสาकु พี่ชประชาห้องถิ่นของ จ.พัทลุง ให้ได้ลิ้มลองรสชาติกันด้วย ซึ่งสาकुจากต้นปาล์มสาकुนั้นจะมีสีน้ำตาลอ่อน และมีกลิ่นหอมจากธรรมชาติ เป็นเอกลักษณ์ มีความแตกต่างจากสาकुเม็ดขาวใสตามท้องตลาดซึ่งทำมาจากแป้งมันสำปะหลัง

ขั้นตอนกว่าจะได้มาถึง “แป้งสาकुต้น” นั้นต้องโค่นต้นสาकुทั้งต้น โดยตัดบริเวณโคนต้น จากนั้นตัดก้านใบ และยอดทิ้ง จากนั้นตัดลำต้นออกเป็นท่อนๆ ขนาดพออุ้มหรือยกได้ง่าย ถากเปลือกลำต้นออกให้หมด ให้เหลือแก่นลำต้นที่มีสีขาว จากนั้นนำแก่นสาकुเข้าเครื่องบดหรือเครื่องสับให้เป็นผง แต่การทำมีอสมัยก่อนจะใช้แผ่นไม้ตอกตะปูเป็นแฉกๆ แล้วใช้ชุดแยกแป้งออกจากนั้นนำผงสาकुขุดมาผสมน้ำ และคั้นน้ำหลายรอบ จนได้น้ำแป้งขาวขุ่น ปล่อยน้ำแป้งทิ้งไว้ให้ตกตะกอนประมาณ 10-12 ชั่วโมง แยกก้อนแป้งออกจากน้ำก่อน นำไปตากแห้ง นาน 1-2 วัน หรืออบในตู้อบที่ 60 องศาเซลเซียส นาน 12 ชั่วโมง ก่อนบรรจุใส่ถุงและมัดปิดให้สนิท เราก็จะได้เม็ดสาकुที่พร้อมจะนำมาปรุงทานได้แล้ว

วิธีทำขนม “สาकुต้นกะทิสด” ให้เตรียมวัตถุดิบดังนี้ เม็ดสาकु 250 กรัม, น้ำเปล่า, น้ำมะพร้าว น้ำหอม 1 ลิตร น้ำตาลทรายแดง 200 กรัม, กะทิ 150 กรัม, เกลือป่น ครึ่งช้อนชา, เครื่องเคียงตามชอบ(มะพร้าวอ่อน, ข้าวโพดต้ม)

ขั้นตอนการทำเริ่มต้นด้วยการต้มน้ำ+น้ำมะพร้าว น้ำหอม ให้เดือดจัด แล้วค่อยๆ โรยสาकुที่ละน้อย พร้อมกวนสาकुไปเรื่อยๆ ค่อยๆ ใส่จนหมด (ต้องกวนสาकुตลอดเวลา เพราะอาจจะติดกันหม้อได้) เมื่อเม็ดสาकुเริ่มสุก สังเกตว่าเม็ดใสขึ้นกวนจนได้ที่แล้วให้ใส่น้ำตาลทรายแดง เกลือลงไป กวนให้เข้ากันสักพัก แล้วใส่เครื่องเคียงมะพร้าวอ่อน และข้าวโพด กวนต่อให้เข้ากันดี แล้วพักไว้ จากนั้นนำกะทิตั้งไฟอ่อน ใสเกลือบปลายช้อนชา คนไปเรื่อยๆ จนเริ่มเดือดแล้วปิดไฟ ตักสาकुใส่ถ้วย แล้วราดด้วยน้ำกะทิ พร้อมทานได้เลย

โดยแป้งสาकुแท้นั้นจะมีไขมันต่ำ โยอาหารสูง เป็นคาร์โบไฮเดรตบริสุทธิ์ ช่วยสมานแผลในกระเพาะได้ รวมทั้งย่อยง่าย ไร้สารเคมี ใครสนใจ “สาकु” สูตรดั้งเดิมที่ทำมาจาก “ต้นสาकु” สามารถติดต่อออรายละเอียดได้ที่แฟนเพจ ตลาดใต้โหนด พัทลุง Tainod phattalung ได้เลย.. รับผิดชอบของแท้แน่นอน...





## ความสุขที่สุดในชีวิตของสมจิตร



"ความสุขที่สุดในชีวิตของสมจิตร" อีกหนึ่งผลงานสร้างสรรค์ในประเด็น "สุขภาวะในชุมชน" ผลงานการเขียนของ อธิภัทร ทะเลเล็ก ทีม YoungGuide Reporter โรงเรียนลันตาราชประชาอุทิศ หนึ่งในเยาวชนของโครงการสื่อเป็นโรงเรียนของสังคม เรื่องราวจะเป็นอย่างไร? ติดตามได้ที่...



# ความสุขที่สุดในชีวิตของสมจิตร

...กามีตาดีอุรึกล้าไวจก กามีสายักคะกามีตาดี สายักบาศา  
คะกามีเมอเลาตะคะ กาลาอิทุ ตาปิจะกาลาอิณีโกะเซอมีญา  
เต็จบาปามีเลาตะคะ

ณ ท้องทะเลกว้างใหญ่สีคราม สะท้อนเงาท้องฟ้ายามเย็นมี  
เรือประมงเล็กลำหนึ่งลอยล่องอยู่ไม่ไกลจากฝั่ง เป็นเรือไม่ใหญ่มาก  
ลำสีน้ำตาลดำด้านข้างตัดด้วยสีแดง บนเรือมีชายตัวสูงผิวดำผมหยิก  
ยืนอยู่

เขามีชื่อว่าสมจิตร แวดตาของเขามองออกไปในผืนทะเล  
ที่มองไม่เห็นหมู่เกาะ พระอาทิตย์ยามเย็นเริ่มลับขอบฟ้า แสง  
สีส้มกระทบกับท้องทะเลสวยงามราวกับอยู่ในโลกแห่งจินตนาการ  
ชายผู้นั้นเอามือไปหยิบเหล็กหมุนเพื่อสตาร์ทเรือกลับบ้าน ลมพัด  
กระทบผิวของเขาเบาๆ เรือที่หยุดนิ่งเริ่มขยับไปข้างหน้า.. ใบหน้า  
ของชายคนนั้นมีรอยยิ้มที่ดูสุขใจ

เมื่อถึงบ้านเขาเดินเข้าไปในบ้านอาบน้ำและเปลี่ยนเสื้อผ้า  
จากนั้น เขาก็ออกจากบ้านมุ่งตรงไปที่อีกบ้านหลังหนึ่ง ทันทีที่  
เขาเอามือไปจับที่ลูกบิดประตู และเปิดประตูบานนั้นออก มีเด็ก  
ผู้ชายร่างเล็กๆ เดินออกมาแล้วพูดว่า “**เย้ๆ คุณครูสมจิตรกลับ  
มาแล้ว**” ในบ้านหลังนั้นเต็มไปด้วยเด็กๆ ที่รอคอยเขา ใบหน้า  
ของเด็กๆ เต็มไปด้วยรอยยิ้มทำให้เขามีความสุขใจ

เขาเริ่มสอนเด็กๆ เกี่ยวกับภาษาที่ถูกเรียกว่า ภาษาอุรึ  
กล้าไวจก เป็นภาษาพื้นบ้านของกลุ่มชนอุรึกล้าไวจก เด็กๆ ทุกคน  
ดูสนใจ เสียงหัวเราะของเด็กๆ ที่ดังขึ้นเวลาออกเสียงผิดๆ ทำให้  
สมจิตรมีความสุขเขารู้สึกภูมิใจมากๆ ที่ได้ปลูกฝังภาษาถิ่นของ  
กลุ่มชนอุรึกล้าไวจกที่เป็นบรรพบุรุษของตนเองให้กับคนรุ่นหลัง

เช้าวันต่อมา เขาลืมตาตื่นขึ้นๆ พบกับเช้าอากาศที่สดใส  
ลมพัดเบาๆ มีเสียงคลื่นกระทบฝั่งดังซ่า...

เขาลุกขึ้นจากที่นอน เอามือขวาขู้นเหนือหัวแล้วเอามือซ้าย  
พาดหัวจับที่ข้อศอกขวา บิดตัวเบาๆ เพื่อผ่อนคลาย สักพักหนึ่ง  
เขาเดินออกไปนั่งที่หน้าบ้าน

มีมือคู่หนึ่งมากอดเขาทางด้านหลัง ปรากฏว่าเป็นเด็กชาย  
ผู้เป็นลูกของเขา สองพ่อลูกนั่งคุยกันไป มาๆ ลูกชายสงสัยเรื่อง  
ภาษาอุรึกล้าไวจก

“พ่ออะๆ อุรึกล้าไวจกเป็นไครมาจากไหนเหรอครับ แล้ว  
ทำไมเราถึงต้องพูดภาษาอุรึกล้าไวจกอะ”

สมจิตรจึงเล่าว่า เมื่อหลายปีมาแล้วมีกลุ่มชนกลุ่มหนึ่งที่  
เรียกตัวเองว่า อุรึกล้าไวจก เดินทางเร่ร่อนไปในทะเลเพื่อหาที่  
อยู่อาศัยสุดท้ายก็เข้ามาอาศัยที่เกาะลันตา

แล้วลูกของเขาก็ถามอีกว่า

“พ่ออะๆ แล้วภาษาละ ทำไมพวกเราต้องพูดภาษานี้ละอะ”  
เขาว่า “เพราะมันเป็นภาษาท้องถิ่นของเราไง แต่สมัยนี้  
พ่อเห็นเด็กๆ รุ่นหลังไม่ค่อยพูดกัน พ่อกลัวว่าภาษามันจะหาย  
ไป เลยพยายามที่จะปลูกฝังภาษาให้กับคนรุ่นหลัง และอีกอย่าง  
ภาษาอุรึกล้าไวจกนั้นก็ เป็นอีกหนึ่งเอกลักษณ์ที่ทำให้อุรึกล้า  
ไวจกนั้นดูมีเสน่ห์

และมีภาษาเป็นของตัวเอง และที่สำคัญว่านั่นก็คือ  
อุรึกล้าไวจกเป็นบรรพบุรุษของเรา และเราทุกคนในหมู่บ้านนี้ก็  
เป็นอุรึกล้าไวจก”

ลูกชายยิ้ม เขาว่า “โห...พ่ออะ ผมคิดดูแล้ว ผมจะเป็นอีก  
แรงหนึ่งที่จะอนุรักษ์ภาษาของบรรพบุรุษของเราที่ใช้กันมาอย่าง  
ยาวนาน”

ผู้เป็นพ่อฟังแล้วยิ้ม  
เวลาล่วงไปถึงตอนบ่าย...เป็นเวลาปกติที่เขาจะไปสอน  
ภาษาอุรึกล้าไวจกให้เด็กนักเรียนในโรงเรียนบ้านสังกาอู๋ ทุกอย่าง  
ที่เขาทำล้วนทำให้เขาและเด็กๆ มีความสุข

.....  
เวลาผ่านไปนานแสนนาน เวลาเปลี่ยนอะไรก็ต้องเปลี่ยน  
.....

บ่ายวันหนึ่งที่บ้านหลังเดิม วันนี้เป็นวันที่อากาศร้อน  
ไม่มีลม มีเสียงนกกาตังมาจากป่าข้างบ้าน มีเสียงคลื่นกระทบฝั่ง  
เบาๆ สักพักหนึ่งบรรยากาศก็แปรเปลี่ยนจากหน้ามือเป็นหลังมือ  
จู่ๆ ก็มีพายุพัดเข้ามาอย่างแรง

ฝนตกหนักเป็นเวลา 3 ชั่วโมงกว่า จึงสงบลง เมื่อฝน  
หยุดตกสมจิตรจึงออกจากบ้านและตรงไปที่บ้านหลังนั้นหลัง  
เดิมเพื่อจะสอนภาษาอุรึกล้าไวจกที่เขาทำมาตลอด

เมื่อเขาเดินไปถึงที่บ้านหลังนั้นและเปิดประตูบ้านก็พบว่า  
เหลือเด็กที่รอจะเรียนภาษาอุรึกล้าไวจกแค่คนเดียว ในใจของ  
สมจิตรไม่เคยคิดที่จะลดละความพยายามที่จะสอนและสืบทอด  
ภาษาของบรรพบุรุษ เขาจึงสอนต่อไปเพราะสิ่งนั้นเป็นความสุข  
ที่สุดในชีวิตของเขา

ในใจของเขาหวังว่าวันหนึ่งภาษานี้จะไม่หายไปและจะ  
อยู่ไปตลอดกาล

\*คำว่า "อุรึกล้าไวจก" เป็นการเขียนตามการออกเสียง  
ของชนพื้นเมือง

#feedDD #MASS



# ไขปัญหาประลองปัญญากับ Arrow Sudoku

ลองเล่น Sudoku แล้วหรือยัง? เกม Puzzle ที่สร้างกระแสฟีเวอร์ไปทั่วโลก เมื่อได้ลองเล่นแล้วคุณ จะทราบคำตอบว่า ทำไม Sudoku ถึงกำลังฮอตฮิต ทั่วโลกอยู่ในขณะนี้.. Sudoku (เขียนอีกอย่างหนึ่งว่า Su Doku และอ่านออกเสียง ซู-โด-กุ คือเกมปริศนา ตารางตัวเลข ที่มีกฎกติกาต่างๆ ว่า ผู้เล่นจะต้องเติม ตัวเลขลงในช่องว่างของตาราง 9 x 9 ช่อง โดยจะต้อง ใช้ตัวเลข 1-9 ไม่ให้ซ้ำกัน และใช้ตัวเลขแต่ละตัวได้ เพียงครั้งเดียวเท่านั้น ทั้งในทุกแถวของแนวดิ่ง แนวนอน และตารางย่อย 3 x 3 ช่อง ผู้เล่นจะต้องใช้หลักเหตุและ ผลหรือตรรกะ (logic) ในการไขปริศนานี้โดยดูจากข้อมูล ตัวเลขที่ให้มา

กฎกติกา Sudoku นั้นก็ง่ายๆ สามารถสังเกต ได้ว่าทุกแถวในแนวนอน ต้องมีตัวเลข 1-9 และต้อง ไม่ซ้ำกัน และทุกแถวในแนวดิ่ง ต้องมีตัวเลข 1-9 ที่ ไม่ซ้ำกัน และในทุกตารางย่อย 3 x 3 ต้องมีตัวเลข 1-9 ที่ไม่ซ้ำกันด้วย

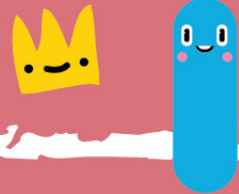
สำหรับจุดสารศิลป์สร้างสุขฉบับนี้เรามี Arrow Sudoku มาฝาก ซึ่งข้อสังเกตของซูโดกุแบบนี้ นั่นคือ ตัวเลขในวงกลมเป็นผลรวมของตัวเลขตามแนวเส้นที่ ลากออกจากวงกลมนั่นเอง

			5					
○	4		○			○	5	↗
	↙	9	1	↖	7			
		↘						
8	○	6				1	○	2
	↘	7	↙	8		9	↗	
	↙	8		○			↘	3
	○			4				

มาหาคำตอบของซูโดกุ Arrow นี้กันเถอะ!!!... เมื่อหาคำตอบได้แล้วส่งมาที่ แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ที่อยู่ 128/177 ชั้น16 อาคารพญาไทพลาซ่า ถนนพญาไท เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร 10400 (วงเล็บ มุมของว่าไขปัญหาประลองปัญญา)

10 ท่านที่ตอบถูก รับฟรีไปเลยเสื้อเล่าเรื่องโกง จากโครงการเล่าเรื่องโกง หนึ่งในโครงการที่ได้รับการสนับสนุนโดยแผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างสรรค์เสริมสุขภาพ สสส. หรือส่งมาได้ทางอีเมลได้ที่ : ruethairat.jah@gmail.com และสามารถดูรายชื่อผู้โชคดีของกิจกรรมในฉบับนี้ ผ่านมาได้ที่ [www.facebook.com/art.culture4h](http://www.facebook.com/art.culture4h)

\*\*\*\*\* รีบส่งเข้ามานะ ของรางวัลรออยู่ \*\*\*\*\*





HAPPY

# พบกับ "ปันศิลป์ปันสุข" โครงการที่มาร่วมกับเรื่องราวการปัน

**ปันศิลป์ ปันสุข** พื้นที่ในการแชร์ทุกเรื่องราวของงานศิลปะ และวัฒนธรรม สื่อสมัยใหม่ กิจกรรมที่น่าสนใจสำหรับคนรุ่นใหม่ ที่จะทำให้เราได้เข้าใจงานศิลปะอย่างมีความสุข พื้นที่สื่อสารงานด้านศิลปวัฒนธรรม ทั้งงานศิลปวัฒนธรรมชุมชน ศิลปวัฒนธรรมร่วมสมัย งานสื่อร่วมสมัย ศิลปะชุมชน ศิลปิน สินค้าชุมชน อาหารท้องถิ่น แหล่งท่องเที่ยวทางวัฒนธรรม ที่น่าสนใจ บุคคล จิตอาสา การละเล่นและการแสดง รวมถึงกิจกรรมให้ความรู้ เพื่อเผยแพร่ ส่งต่อ แนวคิดและแรงบันดาลใจสู่คนที่สนใจในสังคมจนเกิดเป็นคอมมูนิตีเล็กๆ เพื่อใช้ "ศิลปะ" สื่อสาร อย่าง "สร้างสรรค์" และ "ฟื้นฟูจิตใจ"

กดติดตาม  
กด like กดแชร์  
กด subscribe  
ทุกช่องทาง ที่นี่



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



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




 [www.youtube.com/channel/UCjgIKhcMfsACkum-pLW5qWg](http://www.youtube.com/channel/UCjgIKhcMfsACkum-pLW5qWg)



 [www.instagram.com/punsilppunsook](http://www.instagram.com/punsilppunsook)



 [www.twitter.com/PunSilpPunSook](http://www.twitter.com/PunSilpPunSook)



 [www.tiktok.com/@punsilppunsook](http://www.tiktok.com/@punsilppunsook)



มาร่วมสร้างสีสัน ให้นั้นที่นี้ เป็นนนั้นที่ปันความสุขไปด้วยกัน  
เพราะสิ่งเล็กๆ สามารถสร้างสิ่งยิ่งใหญ่ให้สังคมได้

