

ปั้นศิลป์  
สุข



សាលាស្រែទេស្តុក វណ្ណន់នគរមនសាលាឌាន ក្បាល់បាយក្បាល់ពីខេត្តបាយក្បាល់

ចំណាំ 57 ភូមិកំពង់ការាគំបុត្រ - សៀមរាប 2564

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



អំពើនេះ



ដោលស្រីរ



ស៊ែបសាន់  
ភាពនៅ



បងកំពុ



គិរាកំបុត្រ

នេវកំពុ

ពុងខេចឃេង



នៅឯ៉ងកោះសង្គម



# ប៊ូនគិលប៊ូ ប៊ូនសុខ

16 ដំឡើងបាយក្បាល់  
គិលប៊ូនសុខ

21 គិលប៊ូនសុខ

4 ជីថាសាន់ កំបុត្រ...  
ឱ្យវិវេទិភាពធម្មានឲ្យខ្ចោះ  
"បងកំពុ"

14 បងកំបុត្រ  
ដោលសង្គមនៅក្នុងបាយក្បាល់

18 គិលប៊ូនរ៉ាងសុ  
វិធាននគរនសាន់សាច់បុង  
រាងបិកក្បាល់ ឬទេបុងបុង

# เปิดบ้าน... ศิลป์สร้างสุข

สวัสดีครับภาคีเครือข่ายการทำงานและผู้ที่ติดตามกิจกรรมต่างๆ ของแผนงานสื่อศิลป์วัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ทุกท่านครับ

สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา-19 ยังคงเป็นระยะเวลามากกว่า 1 ปีแล้ว และดูเหมือนจะไม่มีท่าจะกลับสู่ภาวะปกติได้เมื่อไร ผู้คนส่วนใหญ่ต้องงักด้วยกันบ้าน หรือที่พัก ใช้เวลาเกือบทั้งหมดอยู่ในที่พัก บ้านจึงเป็นทั้งที่อยู่อาศัย ที่เรียนออนไลน์ หรือแม้แต่ที่ทำงาน ทำให้แต่ละวันต้องใช้เวลาอยู่บ้านโดยตลอด หลายครั้ง แม้เป็นเช่นนี้โครงการปันศิลป์ ปันสุข จึงเกิดขึ้น

จุลสารฉบับนี้จึงมีเรื่องราวของโครงการปันศิลป์ ปันสุข มาฝาก โดยโครงการปันศิลป์ ปันสุข นี้เกิดขึ้นจากการรวมตัวกันของเครือข่ายต่างๆ ทั่วประเทศ ทั้งภาครัฐ ภาคกลาง ภาคเหนือ ภาคอีสาน ที่ภาคใต้ นำโดย ศูนย์ศิลปะเด็กไทย จ.ยะลา, สงขลา เอเชียเทรา จ.สงขลา, สงขลาไฟกัส จ.สงขลา ภาคกลาง นำโดย กสุเมลคหนกากเปลี่ยน กทม., ชุมชนเกรสรำพู กทม., กสุเมลปั๊บัด อาร์ทฟิล์ด กทม., สถาบันไทยเบ็งโคงสลุพเพื่อการพัฒนา จ.ลพบุรี, art4d กทม. สมาคมผู้กำกับภาพยนตร์ไทย กทม., Bangkok Playtimes กทม., มูลนิธิอาจารย์สุกรีเรียนสุข, กลุ่มพลังแห่งต้นกล้า กทม., สมาคมศิลปิน เพื่อสังคม กทม. ภาคเหนือ นำโดย เครือข่ายสืบสานล้านนาสร้างสรรค์ จ.เชียงใหม่, สถาเด็กและเยาวชนตำบลม่อนปิน จ.เชียงใหม่, สื่อสร้างสรรค์ พระจันทร์เงินจร จ.เชียงใหม่, พะ夷าทีวี จ.พะ夷า และภาคตะวันออกเฉียงเหนือ นำโดย เครือข่ายศิลปินภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จ.ขอนแก่น, โยงสินเช จ.ขอนแก่น, สมาคมเครือข่ายสื่อมวลชนภาคอีสาน จ.ขอนแก่น, หมอลำทุ่น คณะเด็กเทวดา จ.มหาสารคาม

โดยโครงการนี้จะนำสิ่งดีๆ เรื่องราวดีๆ โอกาสดีๆ มาแบ่งปัน เริ่มต้นจาก เครือข่ายการทำงานด้านศิลป์วัฒนธรรมในพื้นที่ต่างๆ เช่นมีส่วนร่วมในการแบ่งปัน ช่วยเหลือ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ นำศิลปะมาบัด และร่วมเติมพลังบวก ให้กำลังใจ เพื่อฝ่าวิกฤติโควิด-19 ไปด้วยกัน ผ่านการปัน 6 รูปแบบ อาทิ 1.ปันศิลป์ ปันสุข 2.ปันบันดาลใจ 3.ปันกันห้องปันกันเล่น 4.ตลาดปันกัน 5.ปันกันคิด

## 6.ปันกันรู้

ซึ่งเรื่องราวการปันนี้จะมีการเผยแพร่ และสื่อสารออกมาในรูปแบบต่างๆ ทั้ง เว็บไซต์, แฟนเพจเฟสบุ๊ค(Facebook Fanpage), ติ๊กต๊อก(Tiktok), ยูทูป (Youtube), อินสตาแกรม (Instagram) และทวิตเตอร์ (Twitter) จะเป็นที่ไหนอย่างไรบ้าง สามารถติดตามได้ในฉบับครับ..

นอกจากโครงการปันศิลป์ ปันสุข แล้วในฉบับนี้ยังมีเรื่องราวที่น่าสนใจอีกหลากหลายให้ติดตาม แม้ว่าสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา-19 จะยังคงมีอยู่อย่างต่อเนื่อง แต่เรายังมุ่งมั่นและเดินหน้าทำงานไปอย่างต่อเนื่องเพื่อสร้างความยั่งยืน และทำให้เกิดสีสัน ที่สุด ไปทั่วทั้งประเทศไทยครับ

ขอเป็นกำลังใจให้ทุกคน ทำงานให้บรรลุเป้าหมายไปด้วยดี แล้วอย่าลืมดูแลตัวเองกันด้วยนะครับ..

“ชีวิตระยะหุ่นคุณตลอดไป” แล้วเจอกันใหม่อบบหน้าครับ...

## นายดันัย หวังบุญชัย

ผู้จัดการ แผนงานสื่อศิลป์วัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส.



# CONTENTS

เรื่อง	หน้า
เปิดบ้านศิลป์สร้างสุข	2
เรื่องเด่นประจำปี	4
จิตอาสา กับ ชุมชน	
.. ในวันที่โควิดมาเยือน “บางลำพู”	
สั่งต่อความสุข	10
บ้านศิลป์ บ้านสุข	
บอกกล่าวว่าเล่าสุข	14
บ้านทุ่งหญ้า彭peng วิสาหกิจชุมชน	
เพื่อสังคม มนต์เสน่ห์แห่งใต้	
สืบทอดปรัชญา	16
น้ำใจจากชุมชนคืออบรมตราครั้งชาโภโวต	
เก็บตกนาฬิกา	18
ศิลป์สร้างสุข วัฒนธรรมสานสายใย	
ภูมิปัญญาไทยยั่งยืน	
เก็บสุขมาเล่า	20
คิดถึงบ้าน	
ใบปัญหาประลองปัญญา	23
ชวนมาแชร์ นาปีนเรื่องราว	
ประสบการณ์การหยุดอยู่บ้าน	



4

10

14

16

18



20



## ใบสมัครสมาชิกจุลสารศิลป์สร้างสุข

กรุณารอกรายละเอียดให้ครบทุกข้อ

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

(ไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น)

(สามารถถ่ายสำเนาได้)



จิตอาสา กับชุมชน...  
ในวันที่โควิดมาเยือน

# “บางลำพู”

“รู้ปั๊ .. บ้านนี้ติดโควิดแล้ว”  
“ลุงที่อู่ร้านเนี้ยไป ก็ทำ啥ของร้านเนี้ย  
เดาทางแล้วนะ ติดโควิดแน่  
ไม่รู้ติดภัยบ้านเนี่ย”





เมื่อโควิด-19 มาเยือน ที่นี่ ที่บ้านบางลำพู หลากหลายเรื่องราวที่ไม่อยากให้เกิดก็เกิดขึ้น...

ชุมชนย่านเมืองเก่า ย่านบางลำพู เป็นพื้นที่ใจกลางกรุงเทพมหานคร มีประวัติศาสตร์ วิถีชีวิตที่มาสืบทอดกันมาอย่างยาวนาน แต่เดิมที่นี่เป็นชุมชนย่านการค้าขาย แหล่งท่องเที่ยวกลางคืน ร้านค้า แหล่งช้อปปิ้ง ร้านอาหาร ผับบาร์ เป็นจำนวนมาก ขณะเดียวกัน ยังเป็นพื้นที่ทำงานชุมชนของกลุ่มประชาชนชาวบ้าน ชุมชนเมืองลำพู และกลุ่มต่างๆ ที่มาร่วมกันทำงานพัฒนาชุมชน แต่เมื่อสถานการณ์โควิด-19 เกิดขึ้นทำให้ย่านเมืองเก่าแห่งนี้ กลับเสียหายไปอย่างเห็นได้ชัด โดยเฉพาะถนนข้าวสาร โรงราม ย่านความบันเทิง หรือบริเวณโดยรอบ ร้านอาหาร คาเฟ่ปิดตัวกันไปเป็นจำนวนมาก เช่นเดียวกันที่โควิดทำให้ชุมชนเมืองลำพู และไก่ดิบเด็กบ้างลำพู ที่ทำหน้าที่แนะนำชุมชนดังหยุดชะงักไป นอกจากนั้น ยังมีเด็กบ้างคนติดโควิด-19 ด้วย ทำให้ต้องกลับบ้าน ช่วยเหลือทั้งตัวเองและคนในชุมชนอย่างเร่งด่วน



เกี่ยวกับเรื่องนี้ ต้า ปานพิพิย์ ลิกขิษัย ประธานชุมชนเมืองลำพู และเป็นผู้รับผิดชอบโครงการ เสน่ห์บ้านบางลำพูในการพัฒนาด้านแบบวิสาหกิจเพื่อสังคมด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่นในย่านบ้านบางลำพู กรุงเทพฯ ได้เล่าถึงการทำหน้าที่เชื่อมต่อและประสานงานในแต่ละชุมชนไว้ว่า “ตอนนี้รู้ว่า คนในชุมชนติดโควิดแล้ว ตอนนั้นตื่นเต้นมาก กลัวว่า เอ๊ะ..เราติดไหม เรตติดหรือยัง เพราะในขณะนั้นในย่านบ้านลำพูเริ่มมีคนติดเป็นจำนวนมาก ซึ่งในจำนวนนั้นมีเกิดเด็กบ้างลำพูติดโควิดด้วย เพราะครอบครัวติด เราเลยคิดว่าจะทำอย่างไรที่จะช่วยเหลือชุมชนได้ ก็เลยโพสต์ขอความช่วยเหลือผ่านทางแพลตฟอร์มเดสก์ท็อป เนื่องจากชุมชนในย่านบ้านลำพู ไม่นานนักก็มีผู้คน หน่วยงานภาครัฐ เอกชน เข้ามาช่วยเหลือเป็นจำนวนมาก และเมื่อได้โพสต์ที่เพสบุ๊คส่วนตัวด้วย ทำให้คนที่ไม่เคยรู้จักกันมาก่อน บ้างคนเป็นเพื่อนที่รู้จักกันมานานมากๆ แต่ไม่ได้ติดต่อกันนานนักได้ติดต่อกันเพื่อให้ความช่วยเหลือชุมชนอย่างเต็มที่ ซึ่งใจมากๆ”

การขอความช่วยเหลือในครั้งนี้ ทำให้เกิดเรื่องราวต่างๆ ขึ้นมาอย่างทั้งกระบวนการบริจาคเงิน สิ่งของ ข้าวสารอาหารแห้ง อาหารกล่องในแต่ละวัน หรืออุปกรณ์ของใช้ที่จำเป็นต้องใช้สำหรับคนติดโควิดอย่างเร่งด่วน เพื่อช่วยเหลือคนที่ติดหรือคนที่เสี่ยงทุกทางเพื่อไม่ให้เข้าออกจากบ้านเด็ดขาด ให้อยู่แต่ในบ้าน หรือไปพักรักษาที่ศูนย์พักคอย



ต้า

ปานพิพิย์ ลิกขิษัย

### ชุมชนบ้านลำพู

#### ขอความช่วยเหลือสนับสนุน

เนื่องจากชุมชนในย่านบ้านลำพู ผู้ติดเชื้อโควิด-19 และทักษะเป็นจำนวนมาก ตั้งแต่ เด็กพากษา ต้องอยู่บ้านกักตัว ดูแลตนเอง ห้ามออกจากบ้านอย่างเด็ดขาด

- ข้าวสาร อาหารแห้ง
- อาหารสด
- ข้าวกล่อง
- ชา闷
- น้ำดื่ม
- ชุดป้องกัน PPE
- หน้ากาก.....

หรือ ตามที่ท่านสะดวกในการบริจาคเพื่อฝ่ายบ้านไปที่บ้านชุมชนต่างๆ ในย่านบ้านลำพู เพื่อส่งต่อ สิ่งของและเงินบริจาค เพื่อช่วยเหลือช่วย และจัดสรรให้กับชุมชนที่ได้รับผลกระทบอย่างมาก



ศิลป์สร้างสุข 5



บางวันมีบริษัท หรือคนมารับจ้างมีของจำนวนมากๆ ก็จะกระจายไปให้กับชุมชนอื่นๆ ด้วย อาทิ ชุมชนบ้านพานถม ห้วยบ้านพานถมผ่านวัดศรีทศเทพ บ้านพานถมผ่านวัดปรินายกวรวิหาร ชุมชนวัดใหม่อมตรส ชุมชนวัดสามพระยา ชุมชนแม่ยิดจักรพงษ์ หรือ ไปที่ศูนย์พักคอยของวัดอินทราราม ชุมชนางเลึงที่เป็นชุมชนเพื่อนบ้าน หรือชุมชนอื่นเพื่อให้ไปจัดสรรให้กับคนเดือดร้อนต่อไป “การส่งต่อสิ่งของ การโทรศัพท์สอบถามที่ได้รับและส่งต่อนั้นเป็นความช่วยเหลือที่แสดงออกถึงการมีใจกันอย่างมาก ได้เห็นบางชุมชนได้นำของเหล่านี้ไปมอบให้กับคนงานก่อสร้าง คนต่างด้าว หรือคนที่เดือดร้อนจริงๆ มันเป็นการประทังชีวิตในช่วงเวลาหนึ่งได้ และจากการทำงานชุมชนที่ได้รับการสนับสนุน การทำงานจากแผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส. เสมอมา เราได้เรียนรู้จากคน รู้จักการแก้ไขปัญหา ได้ลองผิดลองถูก ได้รู้จักทำงานร่วมกับคนในชุมชน จึงทำให้เป็นโอกาสอันดีที่ได้นำประสบการณ์ต่างๆ มาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อชุมชนได้จริง แต่จากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นทำให้เห็นกลุ่มอาสาสมัครของแต่ละชุมชนถึงแม่บางคนอาจจะไม่เคยรู้จักกันมาก่อน แม้จะต่างอายุ การศึกษา หน้าที่การงานต่างกัน แต่เมื่อถึงช่วงเวลาที่วิกฤตทุกคน

ขณะเดียวกันมุ่งของบริจาคก็ได้มีการจัดสรรไปให้กับชุมชน ส่วนเงินที่ได้รับบริจาคก็นำไปซื้อสิ่งของที่ไม่ได้รับบริจาคแต่มีความจำเป็นต้องใช้ เช่น ชุด PPE, ที่คลุมผม, คลุมเห้า, ถุงมือ ซึ่งในช่วงนี้หายากและราคาค่อนข้างสูงมาก รวมถึงการต้องดูแลจิตอาสาในการจัดหาและจัดซื้อชุดตรวจ Antigen test kit หรือ ATK ให้ตรวจทุกอาทิตย์ เพราะทีมจิตอาสากลุ่มนี้หากมีใครคนใดคนหนึ่งเกิดติดโควิดจะมีกระบวนการต่อภาพรวม เพราะขาดต้องจับและส่งของทุกขั้นให้กับคนในชุมชนด้วย ดังนั้นต้องช่วยกันดูแลทั้งคนในชุมชนและทีมจิตอาสาไปพร้อมๆ กัน



Hi

ชุมชนบ้านพานถม

พร้อมที่จะนำความดันและความสามารถของแต่ละคนมาช่วยเหลือกันอย่างเต็มที่... รู้สึกได้เลยว่า ถ้าเราช่วยกันเราต้องรอడ แน่นอน....” ปานพิพิญ ลิกะชาไชย บอก

ด้านมีด อันพงษ์ คำเสียงใส ทีมจิตอาสาชุมชนวัดสังเวช กับภารกิจใน 1 วันที่ต้องยกดูแลภัยในชุมชน อันพงษ์ คำเสียงใส บอกว่า “ผมกับพี่น้องในชุมชนก็นำอาหาร น้ำดื่ม ของใช้ หรือถุงยังชีพ สิ่งของที่เราได้รับการบริจาคมาปีมอปให้ในแต่ละบ้านที่ติดโควิดและเดือดร้อน เมื่อไหร่ข้อมูลมาว่าบ้านไหนติด และบ้านนั้นมีจำนวนคนที่กักตัวในบ้านกี่คน ก็ได้เตรียมของใส่เข็นรถและเข็นไปส่งให้กับแต่ละบ้าน ในบางกรณีถ้าเจอผู้ป่วยหนัก ก็จะเข้าไปช่วยเหลือเท่าที่ช่วยได้ หรือขอความช่วยเหลือจากหน่วยงานอื่นต่อไป พวกผமเป็นเด็กในชุมชน เมื่อเจอโรคในชุมชนก็จะตามอาการลงๆ ป้าๆ ให้กำลังใจกัน พอกให้เข้าสถาบายนี้ขึ้นและรู้ว่าเราพร้อมจะช่วยเหลือ ทุกคนในชุมชนก็มีกำลังใจที่จะกักตัวและดูแลตนเอง พวกผมก็เตรียมพร้อมให้ความช่วยเหลือตลอด 24 ชั่วโมง หากมีเรื่องอะไรด่วน เพาะบ้านผมอยู่ในชุมชนวัดสังเวช

.. ถ้าพวกผมไม่กำ ก็ไม่มี nich ก็”





Hi

ชุมชนสวัสดิภาพฯ

“การเก็บรวบรวมข้อมูลชุมชนทำให้เราได้รู้ว่าบ้านนี้ติดโควิด หรือมีความเสี่ยงจำนวนกี่คนก็จะทำให้ทีมอาสาจัดการเรื่องอาหาร น้ำดื่ม ของใช้ต่างๆ ไปส่งให้แต่ละบ้านได้ถูกต้อง” นีคือเสียงของ พี่หน่อย รากรณ์ ยุวพุกกะ จากชุมชนวัดสังเวช ผู้ที่อาสาเข้ามาทำการรวบรวมว่ามีคนติดเชื้อ และกักตัวในแต่ละชุมชนเพื่อเป็นข้อมูลว่าแต่ละบ้านมีสมาชิกในบ้านกี่คน ติดโควิด กักตัว มีความเสี่ยงกี่คน จากนั้นได้นำข้อมูลส่งต่อไปให้กับทีมอาสา เพื่อช่วยเหลือในด้านต่างๆ ต่อไป

รากรณ์ ยุวพุกกะ บอกว่า ในตอนแรกคนในชุมชน กังวลกันว่า ในชุมชนมีผู้ติดเชื้อโควิดเยอะขึ้น หากไม่ทำอะไรสักอย่าง คนติดเชื้อกับคนที่ไม่ติดเชื้อจะมาอยู่ร่วมกันแล้วมันกล้ายเป็น การแพร่กระจายและมีคนติดจำนวนน้อยขึ้นแน่ๆ เลยคิดว่าควร จะต้อง Support ข้อมูลให้กับทางทีมอาสาเพื่อจะได้รู้ว่าจะต้อง ช่วยเหลือกันอย่างไร ปฏิบัติการเรื่องนี้มาจาก การให้ทุกคนใน ชุมชนเข้ากลุ่มไลน์ และให้สำหรับคนติด คนเสี่ยงสูง จากนั้นมีการ จัดแบ่งໃหนหน้าชอย บ้านริมคลอง กลางซอย หลังซอย เพื่อให้มีคนประสานงานในบริเวณนั้นได้อย่างเหมาะสม และมีการแจ้ง ว่าต้องปฏิบัติตัวอย่างไร มีการเข้าระบบของ สปสช. กันหรือยัง จึงทำให้เราสามารถดูแลกันได้อย่างทั่วถึง ทั้งการจัดข้าวสาร อาหารแห้ง ยา ของใช้ต่างๆ โดยทั้งหมดนี้เป็นการร่วมแรงร่วมใจ กันของทุกฝ่ายไม่ว่าจะเป็นคนในชุมชน ผู้ติดเชื้อ สมาชิกครอบครัว ที่ให้ความร่วมมือแจ้งข้อมูลมาโดยไม่ปกปิดข้อมูล ซึ่งการร่วมแรง ร่วมใจกันในตรอกนี้ จะทำให้เราผ่านเหตุการณ์นี้ไปได้

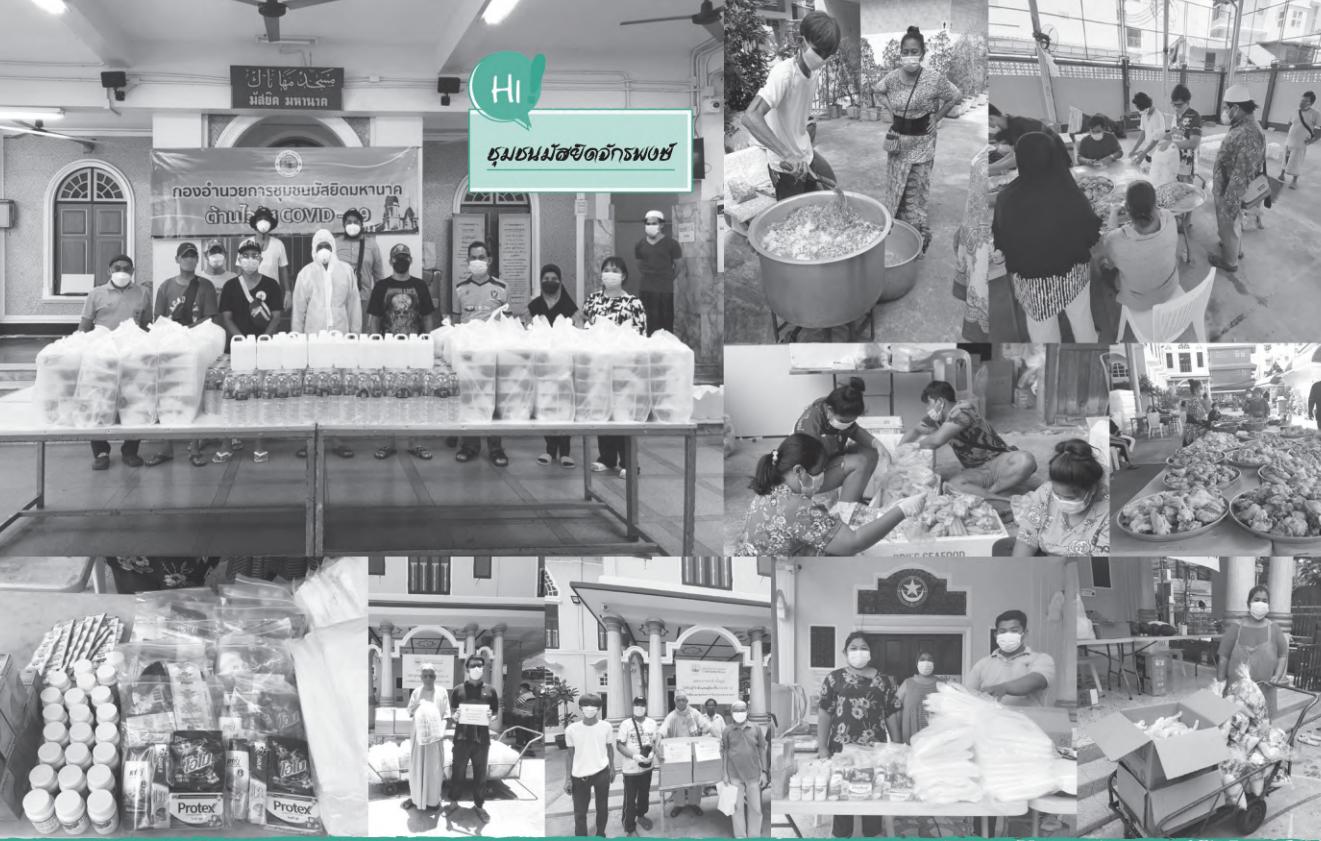
อีกหนึ่งจิตอาสาที่ทำงานตั้งแต่เช้าตรู่จนถึงค่ำคืนใน

แต่ละวันตลอดเดือนกว่าๆ อย่างไม่เหน็ดไม่เหนื่อยและพร้อม ช่วยเหลือทุกคน จากเด็กที่เคยถูกลองว่าเป็นเด็กเกรด นิสัยไม่ดี แต่พอมาวันที่ชุมชนต้องการขอความช่วยเหลือ พวกเขาก็พร้อม เสนอตัวเองมาช่วยทันที

เบียร์ รัตนพงษ์ ชุมชนวัดสังเวช บอกว่า “ผู้รู้ครับว่าเสียงที่จะติดโควิดได้แตกตัวทันที เมื่อทุกคนที่ได้รับ ของที่ผมนำไปมอบให้ก็รู้สึกดี เพราะเขาออกจากบ้านไม่ได้ ต้องกักตัว เขายังจะได้เก็บของไว้กินที่บ้าน ผมขอมาทำงานช่วยเหลือชุมชน ตั้งแต่ 6 โมงเช้า กว่าเสร็จงานในแต่ละวันก็ 2 ทุ่ม เมื่อมีคน สนับสนุนอาหารมาก็จะเริ่บส่งต่อทันที ทั้งรอบเช้า กลางวัน เย็น บางวันมีอาหารจำนวนมากก็จะจัดแบ่งไปให้ชุมชนอื่นด้วย ออาทิ ชุมชนสวัสดิภาพฯ ชุมชนบ้านพานถม ชุมชนมลโยจักรพงษ์ ชุมชนวัดใหม่อมตรส ชุมชนมลโยจิตบ้านตึกดิน หัวผู้คนแครวนน รามบุตร หรือชุมชนอื่นๆ รอบบ้านลำพูด้วย โดยในการออกไป ช่วยเหลือชุมชนแต่ละครั้งต้องป้องกันตนเองด้วย แม้ว่าจะ มีดีวัคซีนแล้วแต่ก็ต้องถูกละเลยด้วยครับ หากว่าต้องไปใกล้ชิด ผู้ช่วยกี่ใส่ชุด PPE หมวดคลุมผม ถุงคลุมเท้า การฉีดพ่นแออกออล ใส่ face shield ส่วนบ้างบ้านพօเราเดินผ่านไปแล้วก็ค่อยเรียก ให้เข้าออกมารับข้าว ผมทำมาเป็นเดือนแล้ว นอนวันละ 6-7 ชั่วโมง เพื่อคนในชุมชนแค่นี้ก็เพียงพอแล้ว จะทำต่อไปไม่ทุกคนเนื่องครับ”

... นีคือส่วนหนึ่งของกลุ่มจิตอาสาของชุมชนวัดสังเวช- วิชัยราษ กลุ่มคนที่เสียสละอาสามาดูแลชุมชนนี้ที่ในช่วงสูงสุด มีคนกักตัว หั้งติดและเสี่ยงสูงกว่า 150 คน ในย่านบางลำพู ที่ประกอบไปด้วย 7 ชุมชน





ได้แก่ ชุมชนวัดสังเวชวิชัยาราม วัดสามพระยา วัดใหม่ป้อมตรี บ้านพานถม ชุมชนเขียนนิวาสน์-ตรอกไก่แจ้ ชุมชนมัสยิดจักรพงษ์ ชุมชนบรรรังษี

สำหรับอันว่า หรือ รัชานันท์ มະวิง ชุมชนมัสยิดจักรพงษ์ บอกว่า แรกเริ่มในชุมชนมัสยิดจักรพงษ์ยังไม่มีผู้ติดเชื้อโควิด-19 ที่นี่จึงกล่าวเป็นศูนย์ครัวกลางที่ทำข้าวกล่องและส่งต่อไปยังมัสยิดหรือชุมชนอื่นที่มีคนติดโควิดไปแลกเทาหมด เพราะทุกๆ คนถือว่าเป็นพี่น้องกัน ทั้งชุมชนมัสยิดบ้านครัว มัสยิดมหานาค ชุมชนวัดสามพระยา วัดสังเวช ชุมชนวัดอินทร์วิหาร และหลายที่แต่เมื่อในชุมชนมัสยิดจักรพงษ์มีคนติดเชื้อเพิ่มขึ้น ชุมชนอื่นๆ ก็มาขอของและช่วยเหลือชุมชนเราด้วย เช่นกัน “นี่แหล่ะคือนำไปสู่ความท่วงไข้กันในช่วงที่ลำบาก เชื่อครับว่าเราจะผ่านเรื่องนี้ไปได้แน่นอน”

ไม่เพียงแต่คนในชุมชนต่างๆ เท่านั้นที่อุ่นใจช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ยังมีกลุ่มอาสาสมัคร (อส.) ที่ใส่ฟ้าผู้หญิงวัยกลางคน และผู้สูงอายุ ก่ออาสาทำหน้าที่ช่วยเหลือชุมชนอย่างเข้มแข็ง หมาย สายสุนธ์ แซ่ฟุ้ง ชุมชนบ้านพานถม ได้บอกเช่นกันว่า “ชุมชนบ้านพานถมค่อนข้างเดือดร้อนมาก เพราะเป็นชุมชนที่บ้านเรือนหลังหนึ่งถูกแบ่งเป็นห้องเช่าหลายสิบห้อง ซึ่งเราได้รับความช่วยเหลือจากชุมชนอื่นๆ ที่นำข้าวสารอาหารแห้ง อาหารกล่อง ของใช้ต่างๆ มาช่วยเหลือ เมื่อมีอะไรที่เราสองพ่อจะช่วยอีกแรงได้ก็ทำ ก็ช่วยอย่างสุดกำลังด้วยเช่นกัน



#### การช่วยเหลือเชิงบ้านเมือง

นอกเหนือจากความช่วยเหลือต่างๆ แล้ว ปัญหาหนึ่งที่ใหญ่พอสมควรนั้นคือ ปัญหาเรื่อง “ขยะ” โดยเฉพาะ “ขยะติดตื้อ” เพราะมีคนติดโควิด-19 จำนวนมาก ขยะจากแต่ละบ้านก็มีจำนวนเยอะตามมา พื้นที่ว่าง คุณูปถัมภ์ชญา วีระชาติ ชุมชนวัดสามพระยา บอกเกี่ยวกับเรื่องนี้ว่า “เราคงไม่ให้คนเก็บขยะไปเก็บตามบ้านในชุมชนแน่ๆ เพราะในชุมชนมีคนติดเชื้อค่อนข้างเยอะ เราเก็บเลยรวมกับน้องๆ กลุ่ม อปพร. สามเสน จัดสถานที่จุดทิ้งขยะถุงสีแดง คือ ขยะติดตื้อ และขยะที่นำไปของชุมชน จิตอาสาเด็กวัยรุ่นในชุมชนก็จะพยายามทำความสะอาดบ้านให้ติดเชื้อ ก็จะสูบซุด PPE ป้องกันตัวเอง และเข้าไปบำบัดขยะติดเชื้อต่างๆ ออกมานะ”

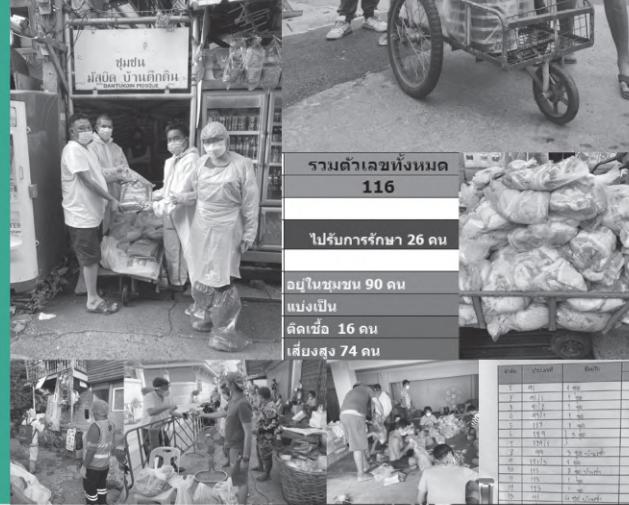
กลุ่มวัยรุ่นที่ลูกขึ้นมาปกป้องบ้านของตนเองนั่นในนั้น คือ แจ็ค เกษมสันต์ แสงคำ ชุมชนวัดสามพระยา



Hi

## ชุมชนสุดซึ้งใจ

บอกว่า “ปูย่าตาイヤย พ่อแม่ก็เป็นคนวัดสามพระยา เราเห็น คนในชุมชนเป็นโควิดแบบนี้ ก็คงกล่อมไม่ได้ครับ มีคนในชุมชน ป่วย เป็นไข้ ตัวร้อน พวกผู้ชายต้องเป็นด่านหน้ารีบเข้าไปช่วยเหลือ เป็นคนแรก เพื่อให้รู้ว่าเขามีอาการเป็นอย่างไรบ้าง ซึ่งจร อนทฤษฎีท่าไหร แน่นอนว่าที่มีจิตอาสาในแต่ละชุมชนหรือทุกคน เมื่อถูกถึงความเสี่ยง ความกลัวที่จะต้องใกล้ชิดกับผู้ติดเชื้อ ได้ รับคำตอบว่าแบบเดียวกันว่า “ก็กลัวโควิด เพราะล้ำดิมัน ทำให้เราอาจตายได้ กลัวหมดแหลก แต่ถึงเสี่ยงก็ต้องทำ เพราะ ไม่มีใครมาดูแลคนกว่าร้อยชีวิตที่ต้องอยู่แต่บ้าน เราต้องช่วยกัน หยุดการแพร่ระบาดในชุมชนให้ได้”



รวมตัวเลขห้องน้ำ

116

ในรัฐกรุงฯ 26 คน

อยู่ในชุมชน 90 คน

แบ่งเป็น

ติดเชื้อ 16 คน

เสี่ยงสูง 74 คน

# วิตร่าวาสา @บางลำพู

## ในวันที่โควิดมาเยือน

นี่เป็นเพียงแค่ส่วนหนึ่งของจิตอาสาและกิจกรรมที่ช่วยเหลือเพื่อชุมชน เพราะ พวกเข้า คือ จิตอาสา คือ บุคคลสำคัญและเราต้องช่วยกันเพื่อให้ชุมชนผ่านเหตุการณ์โควิด-19 และกลับไปใช้ชีวิตแบบ New Normal ได้ต่อไป

เมื่อการช่วยเหลือจากหน่วยงานรัฐไม่สามารถรองรับคนที่ติดโควิด-19 ได้ทุกคน ทุกเวลา ทุกชุมชน ในภาวะวิกฤติโครชะบัดแบบนี้ เราจึงต้องช่วยกันในการตั้งทีมจิตอาสา ในการมาทำหน้าที่ช่วยเหลือในชุมชนอย่างเร่งด่วน เพื่อให้เป็น Community Isolation เป็น การประสาน ส่งต่อ แก็บัญหา ร่วมกัน เป็นโมเดลของแต่ละชุมชนที่ต้องจัดการให้หันต่อ ช่วงเวลาหนึ่ง ซึ่งถือเป็นต้นทุนทางสังคม ทางประวัติศาสตร์ ทางชุมชนที่ยังคงหลงเหลืออยู่ในชุมชนย่านเมืองเก่าบางลำพู เพราะเหล่านี้คือ “เสน่ห์บางลำพู”



# ปันศิลป์สุข



นาทีนี้ไม่มีใครปฏิเสธได้เลยว่าการแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา 2019 หรือโควิด 19 (COVID-19) สร้างความสูญเสีย สร้างความทุกข์ใจ สร้างความวิตกกังวลให้กับคนไปทั่วโลก ประเทศไทยของก็เข่นกันที่ได้รับผลกระทบจากโรคระดับนี้ บางคนต้องสูญเสียคนที่รักไป บางคนตกงาน ขาดรายได้ บางคนถึงขั้นคิดถึง死ความหวัง บางรุกรกจต้องบิดตัวลง เพราะไม่มีรายได้ แต่ถึงอย่างไรชีวิตก็ต้องไปต่อ... อะไรที่ทำได้ก็ทำ อะไรมีทำให้หายกันได้ก็ช่วย อะไรมีทำให้สถานการณ์ดีขึ้นก็มีรือชาที่จะหามาใช้

ปันศิลป์ ปันสุข ก็เข่นกันที่พยายามนำสิ่งดีๆ เรื่องราว ดีๆ โอกาสดีๆ มาแบ่งปัน เริ่มต้นจากเครือข่ายการทำงานด้านศิลปะวนธรรมในพื้นที่ต่างๆ ทั่วประเทศ ได้เข้ามามีส่วนร่วม ในการแบ่งปัน ช่วยเหลือ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ นำศิลปะมาบำบัด และร่วมเติมพลังบวก ให้กำลังใจ เพื่อฝ่าวิกฤตโควิด-19 ไปด้วยกัน

เกี่ยวกับเรื่องนี้นายดันัย วงศุณชัย ผู้จัดการแผนงาน สื่อศิลปะวนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส. บอกว่า ปันศิลป์ ปันสุข เป็นเหมือนพื้นที่สื่อสารงานด้านศิลปะวนธรรม ทั้งของภาคีสื่อศิลปะวนธรรมและผู้ที่สนใจ ผ่านเรื่องราวของศิลปิน ชุมชน การเล่นและการแสดง อาหารท้องถิ่น แหล่งท่องเที่ยว ทางวัฒนธรรมที่นำเสนอ ศิลปะที่มีความหลากหลาย เช่นศิลปะไทย ศิลปะนานาชาติ ศิลปะสมัยใหม่ ศิลปะดิจิทัล ฯลฯ ที่มีแนวคิดดีๆ น่าสนใจ เรื่องราวของจิตอาสา เพื่อส่งต่อแนวคิดและแรงบันดาลใจสู่คนอื่นๆ ในสังคมจนเกิดเป็นคอมมูนิตี้เล็กๆ ที่ใช้ “ศิลปะ” สื่อสารอย่าง “สร้างสรรค์” เพื่อ “สร้างความภาคภูมิใจ” ในความเป็นไทยเกิดขึ้น อีกทั้งยังเป็นการเปิดพื้นที่ให้เครือข่าย เท้ามามีส่วนร่วมในการแบ่งปันช่วยเหลือ แลกเปลี่ยน



ดันัย วงศุณชัย

เรียนรู้ นำศิลปะมาบำบัด และร่วมเติมพลังบวก ให้กำลังใจ เพื่อฝ่าวิกฤตโควิด สู้ไปด้วยกัน

ซึ่งกลุ่มเป้าหมายของปันศิลป์ ปันสุข มีอายุตั้งแต่ 16-30 ปี ที่เป็นภาคีเครือข่ายศิลปะวนธรรม และกลุ่มวิสาหกิจชุมชน ภายใต้การสนับสนุนของแผนงานสื่อศิลปะวนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส. อีกทั้งคนรุ่นใหม่ คนวัยทำงาน ให้ข้ามมาเมื่อส่วนร่วมในการสร้างสรรค์ผลงาน และร่วมแบ่งปันประสบการณ์และมุมมองที่มีประโยชน์ในด้านต่างๆ เพื่อให้เกิดสิ่งดีๆ ขึ้นในสังคม

ชื่นนายสีบพงษ์ รัตนดิลก ณ ภูเก็ต บอกว่า ปั้นศิลป์ปันสุข เป็นพื้นที่เติมเนื้อกำลังใจ แบ่งปันเรื่องราว ประสบการณ์ต่างๆ ของเครือข่ายศิลป์วัฒนธรรมที่เกิดขึ้นในแต่ละพื้นที่ ผ่าน 6 รูปแบบการปัน อ即

1.ปั้นศิลป์ ปันสุข เป็นไลฟ์สดเพื่อพบปะเครือข่ายศิลป์วัฒนธรรมจากทั่วประเทศ ด้วยการชวนกันมาแบ่งปันประสบการณ์เรื่องเล่าและกิจกรรมที่น่าสนใจในแต่ละพื้นที่ โดยมีการชวนผู้ที่สนใจมีส่วนร่วมในการไลฟ์ทั้งส่งใจ และให้กำลังใจกันได้ในแบบเรียลไทม์

2.ปันบันดาลใจ พากับคนต้นแบบที่มีแนวคิดที่สามารถสร้างแรงบันดาลใจในด้านต่างๆ จากศิลปินหน้าใหม่ ประชุมชาวบ้านและกลุ่มเยาวชนรุ่นใหม่ ที่ทำงานขับเคลื่อนในพื้นที่ โดยมีศิลปะเป็นเครื่องมือพัฒนาชุมชนให้เดิมขึ้น ทั้งการเรียนรู้และเปิดมุมมองเพื่อนำไปปรับใช้กับชีวิตต่อไป

3.ปันกันร้องปันกันเล่น ยกการแสดงและภาระเล่นภาคพื้นดิน มาอยู่บนภาคพื้นออนไลน์ ร่วมร้อง ร่วมเล่น ร่วมเป็นส่วนหนึ่งไปด้วยกัน

4.ตลาดปันกัน เป็นการนำสินค้าท้องถิ่น ภูมิปัญญาพื้นบ้าน ที่ควรค่าแก่การรักษาให้คงอยู่ ด้วยการนำมารีเย็นรู้แลกเปลี่ยนบนพื้นที่ตลาดออนไลน์ ปันกันซื้อ ปันกันขาย เพื่อช่วยเหลือกันและกัน

5.ปันกันคิด เปิดพื้นที่ให้คนรุ่นใหม่ร่วมแบ่งปันความคิดสร้างสรรค์ที่มีสาระและความสนุก ผ่านสื่อหลากหลายรูปแบบเพื่อเป็นประโยชน์ต่อสังคม

6.ปันกันรู้ เป็นการปันข้อมูลที่เป็นประโยชน์ พัฒนาทักษะด้านต่างๆ เพื่อให้เท่านักบุญความเบลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น

โดยการปันทั้ง 6 รูปแบบนี้จะมีการสื่อสารผ่านแพลตฟอร์ม (Platform) ที่หลากหลายเพื่อให้สามารถเข้าถึงกลุ่มเป้าหมายตามกลุ่มอายุต่างๆ อย่างทั่วถึงอย่างเช่นไซต์, แฟนเพจเฟสบุ๊ค (Facebook Fanpage), ติกตอก(Tiktok), ยูทูป (Youtube) อินสตาแกรม (Instagram) และทวิตเตอร์ (Twitter) ซึ่งสามารถกดติดตาม กดถูกใจ กดแชร์ กดรับสูบสู่ได้ทุกช่องทางการสื่อสาร เพื่อรับข่าวสารและร่วมกิจกรรมได้ที่

สีบพงษ์ รัตนดิลก ณ ภูเก็ต



Instagram  
@PunSlipPunSook



Twitter  
@PunSlipPunSook



Youtube  
ปันศิลป์ ปันสุข



Tiktok  
punslippunsook

## มาปันกันเถอะ....

**ปันศิลป์ ปันสุข**

**ปันบันดาลใจ**

**ปันกันร้องปันกันเล่น**

**ตลาดปันกัน**

**ปันกันคิด**

**ปันกันรู้**



Fanpage  
@PunSlipPunSook



website  
www.artculture4health.com/pun





นนา บุญโพธิ์ทอง

สำหรับไฟล์สดนั้นนายนินาท บุญโพธิ์ทอง บอกว่า การไฟล์สดในปีนี้คลิปปี ปันสุข จะมีอ็อกกาศตุกๆ วันอาทิตย์ เวลา 14.00-15.30 น. ผ่านทาง Facebook Fanpage และ Youtube ปันคลิป ปันสุข โดยรูปแบบรายการ จะอิงตามการปันทั้ง 6 รูปแบบ คือ ปันคลิปปี ปันสุข, ปันบันดาลใจ, ปันกันร้องปันกันเล่น, ตลาดปันกัน, ปันกันคิด และปันกันรู้ สำหรับการอุ่นภาคันนี้มีการเริ่มนำร่องแล้วตั้งแต่กลางเดือนกันยายน 2564 สำหรับคริสท์มาสสามารถดูย้อนหลังได้จากทุกๆ แพลตฟอร์มได้เลย และหากใครที่ไม่เรื่องราวดีๆ อยากส่งมาเรื่วในช่วงไฟล์สดก็สามารถส่งมาได้ที่ punsilppunsook@gmail.com เพื่อนำมาร่วมแขร์และส่งต่อความสุขไปยังสังคมร่วมกันต่อไป...

ในทุกวิกฤตแบบนี้หากมนุษย์ลูกขี้นทำหน้าที่แบ่งปันช่วยเหลือกันและกัน นอกจากจะช่วยบรรเทาปัญหา แล้วยังนำพาสังคมไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น "ปันคลิป ปันสุข" เองก็จะเป็นกำลังใจ เรียกรอยยิ้มและความสุข ให้กับคนไทย เพื่อฝ่าวิกฤตที่หนักหน่วงนี้ไปด้วยกัน และเพื่อให้เราได้ใกล้กันมากขึ้น อย่างเต็มติดตามช่วงสารกันอย่างต่อเนื่องด้วยการกดถูกใจ กดติดตาม กดแชร์ กดรับบสซิเบ ปันคลิป ปันสุข ทุกๆ ช่องทางการสื่อสาร เราจะได้ร่วมกันสร้างสรรค์สิ่งดีๆ สู่สังคมร่วมกันต่อๆ ไป...

# ครองบครรฯ ปันคลิป ปันสุข . . .

## เครือข่ายภาคใต้

- ศูนย์สื่อสารเด็กไทย จ.ระบี
- สงขลา เอเวอร์เกจ จ.สงขลา
- สงขลาฟอกส จ.สงขลา



# เครือข่ายภาคกลาง



- กลุ่มละครหน้ากาดเปลือย กาญ.
- ชุมชนเกษตรลำพู กาญ.
- กลุ่มศิลป์บำบัด วาร์กฟิล์ด กาญ.
- สถาบันไทยเบ็งโภสสุลุงเพื่อการพัฒนา จ.ลพบุรี
- art4d (ดีไซน์เซอร์วิส) กาญ.
- สมาคมผู้กำกับภาพยนตร์ไทย กาญ.
- Bangkok Playtimes กาญ.
- มูลนิธิอาจารย์สุกรีเจริญสุข
- กลุ่มพลังแห่งต้นกล้า กาญ.
- สมาคมพันธุ์ศิลป์ปีบเนื้อสัมภាន กาญ.

# เครือข่ายภาคเหนือ



- เครือข่ายสืบสานล้านนาสร้างสรรค์ จ.เชียงใหม่
- สถาเด็กและเยาวชนตำบลเมืองเป็น จ.เชียงใหม่
- กลุ่มสื่อสร้างสรรค์พระจันทร์พเนจร จ.เชียงใหม่
- พะ夷าเกี๊ยว จ.พะ夷า



# เครือข่ายภาคตะวันออก/อีสาน/เหนือ



- เครือข่ายศิลป์ปีกภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จ.ขอนแก่น
- โรงสันไช จ.ขอนแก่น
- สมาคมเครือข่ายสื่อมวลชนภาคอีสาน จ.ขอนแก่น
- หมู่ล้าหุ่น คลະດີກເກວດາ จ.มหาสารคาม



บ้านทุ่งแซมเพ็ง วิสาหกิจชุมชนเพื่อสังคม  
มนต์เสน่ห์แห่งน้ำใต้ ความสุขเล็กๆ  
ที่ซ่อนอยู่ในกาลลัมตา วังหวัดกระปี้



เมื่อโค้ดหาย และคลายล็อกดาวน์  
การมองหาที่ต้องเก็บยังคงเป็นอีกหนึ่งเรื่อง  
ที่หลายฯ คำลั่งมองหา...  
จะไปที่ไหน จะไปใกล้หรือไกลแค่ไหน?  
ศึกันว่าหรือยัง?



ତାର୍କାର୍ଯ୍ୟମାନୀଙ୍କିରି ରାଜୀବ୍‌ଗୋପନୀୟ ।



ต้นลำเพียง เป็นพืชที่ขึ้นตามแหล่งน้ำลำคลอง ในคุ  
ที่ชั้นๆ และฯ พบทวีไปในป่าน้ำท่วมซึ่งที่มีแสงแดดรำไร แต่ก็  
พบบ้างในที่มีแดดเต็มวัน หากขึ้นในที่โล่งจะแผ่ขยายเป็นวง  
กว้าง หนาแน่น บางครั้งเรียก ลำเพียง ผักยอดแหง ผักกูดแหง  
หรือ ปรงสาร เป็นพืชเพิร์นเลี้ยงโภคภัณฑ์กลม ใบออก  
จากก้านสับปะรดเรียบแคบ นิยมนำยอด หรือใบบ่อง มาทำ  
อาหาร ลวก ด้ม แต่ชาวบ้านที่นี่ได้คิดต่ออยอดโดยการนำมาทำ  
“ชาลำเพียง” เป็นเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ ชดร้อนๆ ยามเช้า  
ให้ร่างกายกระชุ่มกระชวย ซึ่งนักท่องเที่ยวสามารถมาลอง  
ทำกิจกรรมทำชาใบลำเพียงได้ตั้งแต่ การเก็บ ตัด ล้าง หั่น คั่ว  
และซง เป็นชา ทานได้ทั้งร้อนและแบบเย็นๆ ใส่น้ำแข็ง<sup>๑</sup>  
เตรียมน้ำตาลเล็กน้อยอ่อนๆ สดๆ และใช้สุขภาพเพาะสรรประดับ





## “เคย”

และการเข้ามาจัดตั้งเป็นวิสาหกิจชุมชนให้เกิดขึ้นที่นี่ นายอาริส มาดชาญ หัวหน้าศูนย์สื่อสารเด็กไทยฯ บอกว่า “บ้านพุ่งหยี่เพ็งสร้างวิถีสุขในชุมชน” เป็นโครงการที่ดูแลโดยศูนย์สื่อสารเด็กไทยฯ จังหวัดกระปี้ ซึ่งมีพื้นที่การทำงานอยู่ที่ชุมชนบ้านพุ่งหยี่เพ็ง ซึ่งมีการเชื่อมโยงกับการต่อท่อเที่ยว เชิงนิเทศของชุมชนตรงที่ชาวบ้านที่เข้าร่วมโครงการสามารถปั้นปูรุ่งครัวเรือน ให้เป็น โภมสเตย์ ในการรับรองนักท่องเที่ยว พร้อมเรียนรู้วิถีลักษณะและวัฒนธรรมที่เกิดขึ้นในชุมชน รวมถึงการนำผลิตภัณฑ์ชุมชน จาก “ชาลำเพ็ง” เพื่อสร้างรายได้ที่เกิดขึ้นจริงกับชุมชน เช่นเดียวกับ “กะปิ” ภาษาท้องถิ่น ทางใต้เรียกว่า เคย ซึ่งเป็นของเค็มทำด้วยกุ้งกับเกลือโอลีโอลและหมักไว้เพื่อใช้ปรุงอาหาร, ซึ่งกะปินำมากจาก “เคย” หรือตัวเคย ลักษณะคล้ายกุ้งตัวเล็กๆ นำไปโขลกกับเกลือเป็นอีกหนึ่งผลิตภัณฑ์ที่น่าสนใจในชุมชน

นอกจากนี้ ยังมีเดย์พาหนัน ที่มีการนำมาทำเครื่องจักสานเป็นหัตถกรรม พื้นบ้าน พื้นเมือง เป็นสินค้าลดโลกร้อน อาทิ กระเบ้าใส่ไอแพด, หูหิ้วแก้วเยติ, กระเบ้าลือและอื่นๆ ขนาดข้าวเหนียวสอดจัง กี๊เงินกันที่เป็นขนมพื้นบ้านโบราณ คนในสมัยโบราณยังนิยมทำกินกันอยู่ ด้วยวิธีการทำที่ง่ายและรสชาติถือว่าอร่อยถูกใจ หวาน มัน เข้มข้น กรุบกรอบ รับประทานแล้วเพลิน แต่อาจจะเพิ่มเติมกินคู่กับ กุ้วยเล็บมือนาง กล้วยน้ำว้า แต่ในความพิเศษของชุมชนบ้านพุ่งหยี่เพ็งได้ใช้น้ำตาล จากอ้อยในการรับประทานซึ่งเป็นเสน่ห์ที่น่าสนใจมาก



## “ข้าวส่องดัง”



## “เตยปาหนัน”



## “เรือแจว”



เรือแจว อีกหนึ่งเรือที่ได้มีการพัฒนามาเป็นวิสาหกิจชุมชนของที่นี่ ที่ถูกฟื้นฟูและเปลี่ยนหน้าที่จากเรือแทร่่าน ให้เป็นyanพาหนะ บรรทุกน้ำที่ต้องเที่ยวไปชุมป่าแทน ภารกิจที่ต้องเที่ยวที่สร้างสรรค์ แปลกใหม่ เก่าไม่เหมือนใคร จึงมีให้นักท่องเที่ยวสัมผัสด้วยตัวเอง ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมสร้างบ้านปลา ปลูกหญ้าทราย การลิ้มรสน้ำพริกหอยแมลงภู่, อาหารพื้นถิ่นต่างๆ หรือแม้แต่ยาดมดึงสติที่มาแล้ว ต้องลองดูสักครั้ง ...แน่แหลกเดือด ทุ่งหยี่เพ็ง ที่รอให้คุณรักษาภาพและขอบการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์มาสัมผัสและเยี่ยมชม แต่เนี่ยงไม่ใช่ทั้งหมด ที่ทุ่งหยี่เพ็งมี อย่างรู้ว่าที่นี่มีอะไรมากกว่านี้ สามารถเข้าไปเที่ยวทิพย์ได้ก่อนที่ แฟนเพจกระปี้จังหัญ แล้วคุณจะอยากไปเที่ยว ทุ่งหยี่เพ็ง เพิ่มมากขึ้นแน่นอน...

**รอบวัน-19 นายเกรียงไกรกระปี้/เดินทางไปกระบวนการ...**





# น้ำใจจากนมสดๆ มนต์รารักษาโควิด

การเข้ามาของเชื้อไวรัสโคโรนา ที่ทำให้ทุกหย่อมย่านในบ้านเราร้องเดือดร้อนกันไปหมดเชื้อโรคร้ายแพร่กระจายอย่างรวดเร็ว จนทำให้คนหาดกลัว เพราะหากติดเชื้อแล้วป่วยแล้วเตียงรักษาขาดแคลน โอกาสที่จะป่วยหนักถึงแก่ชีวิต ก็มีสูง ทำให้ทุกคนต้องระวังตัวแต่ก็ไม่ว่ายอดติดเชื้อโควิดนั้นได้

การแพร่ระบาดหนักหน่วงในเมืองหลวงและลุกตามไปสู่หัวเมืองใหญ่ๆ กระจายจนครอบคลุมทั่ว 77 จังหวัดของประเทศไทย ไม่ว่าจะเป็นชนในพื้นที่ที่จังหวัดของอนกเง็ก เช่นกัน แม้จะไม่ได้ติดอันดับที่อปทีนของจังหวัดที่มีผู้ป่วยสูง แต่ที่จังหวัดแห่งนี้ก็มีการแพร่ระบาดอย่างหนัก โดยมีตัวเลขผู้ป่วยพุ่งตลอดไม่ต่ำกว่า 100 คนหลายวัน โดยมีคลัสเตอร์ใหญ่ๆ ทั้งที่ตลาดค้าส่งพัสดุ โรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก หรือแม้แต่ในร้านอาหารก็เช่นกัน

การช่วยเหลือกันของคนในเมืองนี้ไม่แพ้เมืองอื่น ในยามวิกฤติเดือดร้อน ไครเมิกาก็แบ่งปัน โรงพยาบาลตั้งขึ้นทุกมุมเมือง ร้านค้าร้านอาหารแม้จะต้องปิดไปก็หันมาทำข้าวกล่องแจกจ่ายกัน คนเรื่องคนรายได้น้อยก็มีคนอยู่ช่วยเหลือไม่ขาดสาย เพื่อให้ทุกคนอดพันภัยร้ายไปได้วยกัน

โดยเฉพาะที่ชุมชนชาวถิ่น เมือง จ.ขอนแก่น น้ำใจของชุมชนนี้ไม่เคยเห้อดแห้ง เมื่อมีโอกาสได้ร่วมมือช่วยเหลือกัน โดยเฉพาะที่ขอนแก่นตัวเลขผู้ป่วยในเรือนจำสูงเกือบเป็นที่สุดของประเทศไทย ทำให้ทางเรือนจำร้องขอการช่วยเหลือรับบริจาคพืชสมุนไพร ทั้งพืชพืชพืช กระชายขาว และข้าวสารอาหารแห้ง ชาวชุมชนชาวถิ่นไม่ได้รอช้า ได้ร่วมมือร่วมใจกันทำน้ำกระชายขาว ผสมน้ำผึ้งมะนาวเพื่อนำไปช่วยเหลือ แม้ในยามนั้นกระชายขาวขาดแคลนและราคาแพงอย่างหนักก็ตาม

สมาชิกชาวชุมชนกว่า 20 คนทั้งเด็กและผู้ใหญ่ ที่มุ่งหน้าอกมาที่วัดไชยศรี วัดใหญ่ศูนย์รวมจิตใจของคนทั้งหมู่บ้าน เพื่อร่วมมือร่วมใจกันทำน้ำกระชาย โดยบางคนถือมีด ถือมีด ถือเครื่องปั่นน้ำผลไม้ ถือน้ำผึ้ง และอุปกรณ์ที่ใช้ในการทำอกมาหากัน





กระจายขาวกว่า 30 กิโลกรัมที่ได้มา ถูกแปรสภาพเป็นน้ำกระชายขาวที่แสนอร่อย ตลอดระยะเวลา 6 ชั่วโมง ที่ทุกคนร่วมกันแปรรูปกระชายขาวทั้งหมดให้เป็นน้ำกระชายขาวสมุนไพรกว่า 500 ขวดเพื่อไปบริจาคให้เรือนจำ คือ ช่วงเวลาแห่งความสุขและความทรงจำที่ดีในการร่วมมือกันทำงานจนสำเร็จ เสียงหัวเราะคลุกเคล้ากับเสียงหยอดเยาให้กำลังใจ เพราะการทำตลอดระยะเวลา 6 ชั่วโมงคงจะมีคือหัวใจแห่งความสุข

ตั้งแต่ขั้นตอนแยกหัวกระชายออกจากรากที่ไม่ใช้ นำไปล้าง ขัดทำความสะอาดหัว ป่น แยกกากและน้ำ ผสมสมูน้ำด้วยสกุก เติมน้ำผึ้งลงไปบีบัน้ำมะนาวลงคลุกเคล้า แบ่งใส่ขวด จนกระทั่งนำเข้ารอนไปบริจาค โดยมีรถตู้ของเทศบาลตำบลลساะถีนำพา และมีท่านนายกเทศมนตรีตำบลลสาะถี นายฤทธิรงค์ ศรีภูมิ เป็นหัวหน้าคณะ นั้นคือบรรยายกาศของความร่วมมือร่วมใจและความสามัคคีจากทุกภาคส่วน

หรือแม่แท้ที่ดำเนินลساะถีแห่งนี้การตั้ง “ศูนย์พักอยู่” ซึ่งเป็นสถานที่พักพิงของคนป่วยติดเชื้อ ลูกหลานที่กลับมาจากพื้นที่เสียสละเพื่อกลับมารอคอยการเข้าไปรักษาที่โรงพยาบาลในพื้นที่ เพราะหากรออยู่ที่เมืองหลวงอาจจะอาการหนักถึงชีวิต ชาวชุมชนที่ไม่รอดช้ำ ร่วมบริจาคสิ่งของ ข้าวสารอาหารแห้งไปช่วยเหลือกันโดยทุกคนคิดร่วมกันว่า “คนบ้านเดียวกันต้องไม่ทิ้งกัน”

**บ้าใจของชุมชน บ้าใจของคนอีสานไม่เคยหืดแหง เขเบกันกับบ้าใจของคนไทยทุกคน ในวันที่โครายกรายไกล สิ่งที่พวงเรา ทุกครอบครองอยู่ที่สุดคือ วัฒนาการที่ถูกอย่างจำกัดคืนสู่สภาพเดิม บ้านเมืองกลับมาปลดกดขี่และกอดห้ากากเข้าหากันได้**

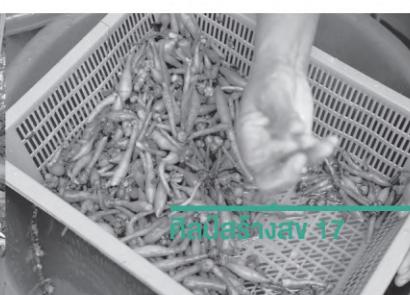
**อย่างสหายใจ ซึ่งบ้านหมายถึงทุกคนจะต้องร่วมมือร่วมใจกัน และพลังของชุมชนนี้แหละ**

**คือพลังสำคัญที่จะปกป้อง รักษา ช่วยเหลือ ให้ทุกคนในชุมชนรองรับพันไปได้ ขอพลังความดีและความปลดกดจงอยู่กับพวงเราทุกคน ชุมชนเข้มแข็ง ประเทศไทยจะรอดปลอดภัยในที่สุด**



กระจายคลายโรค :: โครงการสปาร์คยูอีสานที่ได้รับการสนับสนุนจาก สสส. ได้มอบกระชายสดจำนวน 20 กิโลกรัม เพื่อนำไปทำน้ำกระชายสมุนไพรช่วยเหลือผู้ป่วยโควิด-19 ในพื้นที่ดำเนินบ้านค้อต่อไป

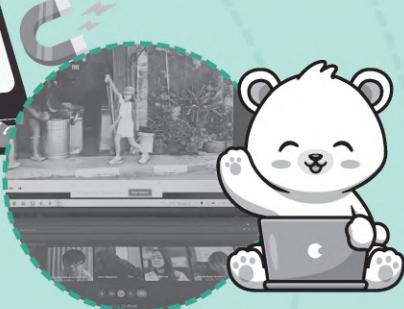
จากสปาร์คยูอีสาน โควิด-19 กำพระ :: สำนักงานเทศบาล ตำบลกำพระ นำโดยนายพิสุทธิ์ อุบุตรอัจฉริยา นายกเทศมนตรี ตำบลกำพระ พร้อมด้วยร้อยโทวิชช์ ราชพีชร รองนายกเทศมนตรี รับมอบกระชายสด จำนวน 20 กิโลกรัม จากโครงการ Spark U อีสาน เพื่อให้เทศบาลตำบลกำพระ นำไปทำน้ำกระชายสมุนไพรช่วยเหลือผู้ติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID -19) ในศูนย์พักพิงเทศบาลตำบลกำพระต่อไป



# ស៊ីវិភាគរៀងរៀង

វឌ្ឍននទ្រព្យសានសាយឱី រូមិប៉លុណ្ឌាទីយ៉ាងឱីន

วัฒนธรรมสานสายใย ภูมิปัญญาไทยยั่งยืน



ศิลป์สร้างสุข วัฒนธรรมสถานสายไทย มุนีปัญญาไทยยังยืน ฉบับนี้ มีเรื่องราวที่เกิดขึ้นในช่วงที่มีการระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) หลักแหล่งเรื่องราวมาหาก โดยเรื่องแรกเกิดขึ้นที่ภาคใต้ ในโครงการพัฒนา วิสาหกิจชุมชนเพื่อสังคมดั้นแบบ “สงขลาເອົ້າເຈດ” ปี 2 ຈังหวัดสงขลา ที่ได้จัดทำกิจกรรมสร้างสรรค์ด้านการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม อบรมมัคคุเทศก์ เด็ก ผ่านกิจกรรมเส้นทางเรียนรู้เชิงวัฒนธรรมพื้นถิ่น และการท่องเที่ยวเชิงนิเวศ ในพื้นที่ เพื่อสร้างความตระหนักรู้ถึงคุณค่ามรดกภัยที่สอดคล้องกับ แผนธุรกิจ เกิดกระบวนการพัฒนาไกด์เด็กสงขลา Singora Kids ในเส้นทาง Singora gateway ที่จะคอยดูแลนรับ แนะนำให้นักท่องเที่ยว ผู้ที่สนใจท่องเที่ยว เชิงเรียนรู้ ศิลปวัฒนธรรมชุมชนเมืองเก่าสงขลาทั้ง 2 แห่ง โดยมีท่าศาลา สงขลา หัวใจอันสวยงามเป็นพื้นที่เชื่อมต่อเส้นทางเข้าไว้ด้วยกัน

มีการจัดทำ Mind map ผลงานการนำเสนอแผนที่ชุมชน ผ่านการ มีส่วนร่วมของเด็กๆ ทำให้ค้นพบว่า การนำกิจกรรมศิลปะเข้ามา มีส่วนร่วม ทำให้น้องๆ สามารถดำเนินการสถาณที่ ความประทับใจ หรือเรื่องเล่าได้อย่างแม่นยำ และลึกซึ้งมากขึ้น ซึ่งเราเห็นได้จากการนำเสนอในมุมมองที่แตกต่าง ภาพรวม รายละเอียดเด็กๆ น้อยๆ ในมุมมองของเด็กๆ รวมถึงเรื่องเล่าที่น่ารักที่เด็กๆ นำมาเสนอ ทั้งนี้ทางโครงการเชิญชวนครู ที่มีความเชี่ยวชาญ



SINGORA KIDS  
ສິງລານວເກົ່າ



ต่อด้วยที่ภาคเหนือ ในโครงการ “สีบอชิต トイหอย เรียนรู้ สร้างสรรค์ สืบสานภูมิปัญญาสู่การพัฒนาที่ยั่งยืน” ของ โองເຢີນສັບສານภົມປ່ອງຢາລ້ານນາ ຈ.ເຊິ່ງໃຫມ່ ໄດ້ຈັດຈັດກິຈกรรม Workshop “ภົມປ່ອງຢາລ້ານນາ ສູ່ຮົກ” (Stay Healthy with Lanna Wisdom Healing) สร้างการเรียนรู้เรื่องราวเพื่อสุขภาพ เยี่ยวยາร่างกายและจิตใจ ในช่วงเวลาນี้ ด้วยภົມປ່ອງຢາລ້ານນາ ด้านอาหาร โดยครูภົມປ່ອງຢາຜູ້ເຊີ່ຍວະຍຸຂອງໂองເຢີນສັບສານ ภົມປ່ອງຢາລ້ານນາ ร่วมເຮັນຮູ້ເຊື່ອງສຸນໄພ ແລະຄຸນຄ່າທາງอาหาร ຂອງอาหารລ້ານນາໃນรูปแบบທັນສັນແລະໄສຈະສຸຂະພາບ / ອາຫາຣ ตามຄຸດກາລ້ານນາ ຕອນ “ວັນພຶ້ງ ກິນໄດ້” ໂດຍ ຄຽງສຸພັນທົ່ງ ອົມມືດີ ຜູ້ເຊີ່ຍວະຍຸດ້ານອາຫາຣລ້ານນາ ອັກທັງການພົນເຈິງເພື່ອສຸຂະພາບ ຮ່ວມເຮັນຮູ້ອີກການອຳກຳລັກຍາໃນຮູບແບບໃໝ່ ໂດຍໃຫ້ລົມປຣານ ພສານດ້ວຍภົມປ່ອງຢາລ້ານນາ ຜ່ານການພົນເຈິງເພື່ອສຸຂະພາບ ໂດຍ ຄຽງຮັນ ສວຽບຮັນໄຫຼື ບ້ານສລ່ວເຈິງລ້ານນາ ແລະຮ່ວມສັບສົກສົກຜ້າ

การอบรมมัคคุเทศก์เด็กจากชุมชนเมืองลำพู ให้แนวทางในกระบวนการอบรมมัคคุเทศก์เด็ก ข้อเสนอแนะ และแนวทางพัฒนาเยาวชนในบริบทพื้นที่ต่อไป

ซึ่งโครงการได้มีแนวคิดในการพัฒนาสื่อประชาสัมพันธ์ รูปแบบต่างๆ ผสมผสานกับการพัฒนากระบวนการเด็กและเยาวชน ในพื้นที่ เพื่อส่งเสริมภูมิปัญญาที่ดีของบริษัท และชุมชน รวมถึง เป็นการการสื่อสารการตลาดสู่กลุ่มลูกค้าเพื่อเพิ่มยอดขาย โดย ต้องการพัฒนาสื่อประชาสัมพันธ์ที่มีคุณภาพ เพื่อประชาสัมพันธ์ เรื่องราวตัวลักษณ์ที่น่าสนใจของชุมชน ประชาสัมพันธ์ลินค้าและ บริการต่างๆ รวมถึงเป็นสื่อเพื่อสร้างการเรียนรู้เรื่องการอนุรักษ์ และพัฒนาเมืองเก่าสงขลา โดยจะเน้นการพัฒนาสื่อรูปแบบคลิป วิดีโอด้วยภาษาของทางการสื่อสารผ่านสื่อ Instagram และ Youtube เพื่อสร้างการรับรู้ และสร้างภูมิปัญญาที่ดีให้กับบริษัท และโครงการให้เป็นที่รู้จักสู่สาธารณะเพิ่มมากขึ้น

ปิดจมูกด้วยเทคนิคปักผ้า เทเรน2021 โดย ครูเอก จาก Hobbyist Studio เป็นการเปิดประสบการณ์ Work Shop Online ผ่านโปรแกรม Zoom ถือเป็นการสะท้อนเป้าหมายในการพัฒนา เป็น International Learning Center คือ การถ่ายทอด ภูมิปัญญาดั้งเดิม การแลกเปลี่ยนการเรียนรู้ ผ่านการสื่อสารมวลชน โดยระบบดิจิทัลหรือออนไลน์ เพื่อเป็นไปตามยุคสมัยและวิถีชีวิต ปัจจุบัน ซึ่งครูแต่ละท่านมีหลักสูตรทางศิลปะที่หลากหลาย ที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัวของตนเอง และบางท่านมีผลิตภัณฑ์ ด้านงานหัตถศิลป์ล้านนาที่ได้เด่นของชุมชนและพื้นที่นั้นๆ นำไป สู่การพัฒนาองค์กรที่มีทักษะในการประกอบกิจการให้สามารถ เสียงด้วยตัวเอง สร้างการขาย และรวมมุ่งประกอบการณ์ในเครือข่าย ให้เป็นวิสาหกิจชุมชนสร้างความเชื่อและองค์ความรู้เรื่องอัตลักษณ์ ล้านนา ซึ่งผู้ที่สนใจสามารถติดต่อสอบถามได้ที่ Facebook Page โงเงียนสีบานภูมิปัญญาล้านนา

ก้าวหนึ่งเป็นพิยงส่วนหนึ่งของกิจกรรมที่เกิดขึ้น สำหรับรายละเอียดพื้นที่และความคืบหน้าของโครงการอื่นๆ สามารถติดตามเพิ่มเติมได้ที่

Facebook : [www.facebook.com/artculture4h](https://www.facebook.com/artculture4h) | Website : [www.artculture4health.com](http://www.artculture4health.com)

# ດົດດີບັນ

ໃນໜັງນີ້ໂຄຣທີ່ກຳລັງຮູສຶກ "ດົດດີບັນ" ຕ້ອງໄດ້ອ່ານຜລງານສ້າງສຽງໃນປະເທິງ "ສຸຂພາວະໃນໝູມໝານ" ຈາກປະນິරານ ທິນພາ  
ທີ່ນີ້ໃນເຍວະນຂອງໂຄຣກາຣສ້ອບເປັນໂຮງເຮັນຂອງສັກຄນ ໃນບທຄວາມເຮືອງ "ດົດດີບັນ" ເຊື່ອໄດ້ເລີຍວ່າເມື່ອໄດ້ອ່ານ ໄລຍາໆ ດັນຈະຕ້ອງ  
ຫຍີບໂທຮັກພົດທີ່ຂັ້ນມາເພື່ອໂທຣາໃສຣ ສັກຄນທີ່ບັນຍ່າງແນ່ນອນ ເຮືອງຮາຈະເປັນອ່າງໄຮ? ຕິດຕາມໄດ້ທີ່ນີ້...

**ດົດດີບັນ :** ເສີຍມີຄຣະທບເຂົ້າງຄື່າ ປຸລຸກໃຫ້ຜົມຕື່ນຈາກ  
ຄວາມສັນໃໝ່ກໍາລັງລົ້ມເອີບ ກສົມກະເທີມເຈີຍກະຕຸນໃຫ້ຜົມຕື່ນຍ້າຍຕ່ວງເອງ  
ເຂົາໄປໃນຫ້ອ້ານ້າເພື່ອສໍາຮັກຄວາມຈ່ວງເຫຼາ ຂະນະມີເສີຍຈ່າງ  
ໃນກະທະຜມກົບແດ່ງຕົວ ພອອກມາຈາກຫ້ອງກີ່ດັກລື່ນຂ້າວທອນມະລີ  
ສຸກໃໝ່ໆ ພມເຮັບຈັດໂຕະ ເຕີຍມພຣົມຮັບປັກໃໝ່ໃນຕອນເຫຼາ ກິຈກະມ  
ທີ່ເຮືອງບົກຄາກແສງແດຕີທີ່ເນື່ອກປະກາຍ ພມໄມ້ໄດ້ຕື່ນສາຍຫອກນະ  
ແຕ່ແມ່ຂອງຜົມຕື່ນເຫັນດີກາ!

ເມື່ອກັບຂ້າວພຣົມເສົ້າຈສຣພວງເຮົາງຮາຍອູບນໂຕະ  
ຂ້າວສາຍກົງຄົດໃສຈານເມີດສາຍພຣົມຮັບປະກາຍ ຮອຍຍືນຂອງ  
ຄົນປັງປາກງົບໃນຫ້ຊັດເຈັນ ຮອຍຍືນຂອງຄົນຮອບປະກາຍ  
ເດີນຫ້ຊີຍືກວ່າ ຄົນໄມ້ມີກັບຂ້າວມື້ອໃຫນທີ່ພມທານແລ້ວໄມ້ຮ່ອຍ  
ນັ້ນພະຍາຍາກັບຂ້າວຖຸກນີ້ແມ່ຕັ້ງໃຈປຸງສຸດຟື້ມື້

ນີ້ເຂົ້າແສນອ່ອຍື່ຜ່ານໄປຢ່າງຮວດເຮົວ ພມອຍາກໃຫ້ເລາ  
ຫຼຸດໄວ້ທ່ຽນນີ້ ທີ່ພົມແລກຮອບຮັວໄດ້ອູ່ກັນພຣົມໜ້າ ຖຸກຄົນຍືນ  
ແລະຫ້ວເຮາຍອ່າຍມີຄວາມສຸຂ ພມເກີນທຸກພາກພວມສຸວັນໃນຫ້ງລືກ  
ຂອງຄວາມທຽບຈຳ ແລະຖຸກດີຈົ້ນມາໃຫ້ເຝື້ອຄວາມຮູສຶກໂທຢາທາເພີ່ມທີ່ວິດຸນ

ຮອບຮັວເວາມີ່ຍື່ດ້ວຍກັນທັງໝົດ ۴ ດົກ ພ້ອທີ່ຄອຍດູແລ  
ເຮາຍອ່າຍື່ດີ ແມ່ທີ່ເປັນແບບອັບຂອງກຸລສຕຣີ ພມທີ່ເປັນຄວາມຫວັງຂອງ  
ບັນ ແລະນັ້ນສາວີທີ່ເປັນຫຼຸງຍ່ວມທຸກຄວາມສຸນໃຈ ພ້ອສູ້ເປັນກຳລັງຫຼັກ  
ຂອງຮອບຮັວເພີ່ມຈາກພວກເຮົາໄປມີນ່ານ ດ້ວຍອຸບັດເທິ່ງທີ່ເກີດຂຶ້ນ  
ຮະຫວ່າງກັບບັນ ຄົນມາຂັບຄອນທີ່ໂຄລ້ນໜີມາບນຸົດທາບ ຜ້ານ້າ  
ຮັດເພື່ອໄປໝາຍຮ້ານ ພ້ອຈະຍັງມີຈາກເຮົາໄປ ດ້າກກວັນນັ້ນພ້ອມແວ  
ຈົ້ວໄກ່ທົດຂອງໂປຣດອງພົມ ຈາກຮັບເຂັ້ນຮົມທາງ

ຫັ້ງຈາກວັນນັ້ນ ແມ່ໜູ້ເປັນທີ່ພື້ນສຸດທ້າຍຂອງພວກເຮົກທັງ  
ຮັບກະຮາເພີ່ມມາກັ້ນ ເຈີນເກີບທີ່ເຮີມເຫຼືອນ້ອຍລົງໄປທຸກວັນ  
ຄ່າເລົາເຮັນຂອງພົມແລະນັ້ນສາວັນບັນເພີ່ມຂຶ້ນສຸວັດທາງກັບຮາຍຮັບ

ທີ່ແບບໄມ້ມີເຫັນມາ ແມ່ຕ້ອງຈຳໃຈຮັບງານມາທຳທີ່ບັນ ຈານຈ່າຍໆ ແຕ່  
ງານເບີ່ງຜ້າທີ່ແມ່ພວກຈົ້ນຮູ້ນອູບນ້າງ ແຕ່ຍາກຕຽງທີ່ອ່ານຫຼຸດເວລາ  
ພັກຜ່ອນ ເພື່ອສ່ວນໃຫ້ທັນຕາມກຳທັນດ ໄດ້ເຈີນຕາມຕ້ອງການ ແລະ  
ສາມາດຄຸດແລກວົກເຮົາໄດ້

ໃນໜັງນີ້ປັດເຫຼວມກ່ອນຂຶ້ນມອກທີ່ ພມມີເວລາວ່າງພອທີ່ຈະ  
ທຳການພິເສດຍ້ອນ້າງ ຕ້າທັກໄນ້ນັ້ນເລາທີ່ຕ້ອງອ່ານຫັນສື່ອເພື່ອເຕີຍມຕົວ  
ເຫັນຫາວິທາຍາລີ່ ເລາທີ່ເຂົ່າຍແມ່ຈັດກາງງານບັນທຸກອ່າງ່ໃຫ້ເຮັບຮ້ອຍ  
ແລະເລາທີ່ເຄີຍເປັນສ່ວນຕ້າງຂອງຄຽບຄວ້າ ພມກີ່ໃຫ້ເລັນນັ້ນຮັບຈ້າງ  
ທາງໄດ້ພ້ອ່າຍແບ່ງເບກກະຮາແມ່ ນັ້ນຄື່ອ ມ້າທີ່ເດີກເສີຮົ່ວພາກຫາ  
ປະຈຳຮ້ານດັ່ງແກວບັນ ຄົນເປັນເພີ່ງງານໄຟ່ກ່ອຍ່າງທີ່ພົມພວຈະທຳໄດ້  
ກົງຈົງກົງຈົງ!

ເສີຍນາພິກາປຸກຄຸດຈັງຍ້ອ້າຫຼັດເຕີຍ ມື່ອຂອງຜົມຄ່ອຍໆ ຄວານຫາ  
ນາພິກາເຂົ້າຂອງເສີຍທີ່ແສນນໍາຮຳຄາງແລ້ວປົມນັ້ນອ່າງໄຟ່ໄຍດ້  
ນອນຕ້ອສັກໜ່າຍຄົນໄໝເປັນໄຣ ພມບອກຕົວວ່ອນເປັນປະຈຳ ແລະທຸກຄົວ  
ກິລັງເຍດ້ວຍອາກາຮົບຮັງ ແຕ່ງຕ້ວຍ້ານໄໝເຮັບຮ້ອຍດີກີ່ຕ້ອງຮັບຈຶ່ງຈາກ  
ຫ້ອງ ໄປລົງເຮືອນິ້ນກີ່ຕ້ອງຫົນຮັນເລື່ອທີ່ຄ່ອຍໆ ຄລາປີປັບທີ່ຄົນນັ້ນ  
ເພື່ອໃຫ້ທັນເຫຼົາເຮັນໃນກາບເຫຼາ ງົງຈະເກີນເວລາເຫັນເຮັນນິທັນຫ່ອຍ  
ແຕ່ຜົມກີ່ຄືດວ່າມາຫັດເດີກວ່າມີມາ ຄ່ອຍມານອນຕ່ອນທີ່ຫ້ອງກີ່ຈົ່ງນີ້ສ່າຍ !

ຈົວຕົວເຕີກມີຮຍມອ່າຍ່າງພົມທິດໄປມີເປົປາລັງເຕືອນມິນາຄມ  
ໜ່າງຈັກສອບໄດ້ຄະນະເຮັນທີ່ຂອບ ວິຊາເກອກທີ່ເລືອກແລ້ວເລືອກອີຈຸນໄດ້  
ຕຽງຄວາມຕ້ອງກາງຂອງທັນເອງ ມາຫວິທາຍາລີ່ໃນເມືອງຫຼູ່ຈຶ່ງໄມ້ໄກລ  
ເກີນຄວາມສໍາຫັບເດັກຕ່າງຈັງຫວັດອ່າຍ່າງພົມ ດ້າທັນທີ່ແມ່ພວຈະສ່າງໃໝ່  
ໄຟ່ແລ້ວສໍາຫັບພົມ ພມຈົ່ງໄດ້ເຕີນຕາມຄວາມຜົນທີ່ຄືດວ່າເປັນສິ່ງທີ່  
ດີແລ້ວສໍາຫັບພົມ

ພົມເລືອກທີ່ລະອູ່ຫຼູ່ພັກຄາດູ ພມໄສ່ງໃຫ້ອໍານາຍຄວາມສະດວກ  
ບັນ ຫ້ອງພັກໃໝ່ ມາຫວິທາຍາລີ່ໃຫ້ ເພື່ອນໃໝ່ ແລະຄວາມສັນອັນຍື່ໃຫ້

ที่ผมได้ดาวน์โหลดมาบันทึกไว้เป็นจดหมายเป็นภาษาไทย สำหรับสิ่งที่ผมเลือกจะต้องเป็นความสุขที่ผมจะสามารถมอบให้ทุกคน

ช่วงแรกที่ผมเขียนมาอยู่ที่หอพัก แม่จะโทรศัพท์หาทุกวันด้วยความเป็นห่วง ผมเข้าใจถึงความรู้สึกนั้น แต่ก็อย่างว่าตอนนี้ ผมมีอิสระแล้ว กำลังจะเป็นผู้ใหญ่ ผมอยากรู้ว่าอะไรที่ดี เวลาในการคุยสายกับแม่เมื่อน้อยลงไปทุกวัน จนท้ายที่สุดสายจากแม่ ก็เสียบทายไปเป็นเดือน ก่อนที่ผมจะอดสัญญานี้ได้จึงต้องกดโทรศัพท์ โทรหา...

ปลายสายรับด้วยน้ำเสียงราบรื่น ผมมึนใจว่านั่นคือ เสียงของแม่ไม่ผิดแน่ แต่ที่ทำให้ผมแปลกใจคือเสียงของแม่ ไม่สัดสีสมเมื่อต่อ ก่อน ความรู้สึกนี้ที่มีอบให้แก่ผู้ฟังขาดหายไป เสียงที่แสดงถึงความเห็นอย่างน่าได้เข้ามาแทนที่ ผมคุยกับแม่ เพียงไม่กี่นาทีก่อนกดวางสาย

ผมได้ทราบว่าแม่ขายที่ดินผืนสุดท้ายของแม่เอง ให้เป็น ค่าเทอม ค่าหอพัก ค่าใช้จ่ายประจำเดือนของผมและเรียกส่วนหนึ่ง ให้เป็นเงินเก็บของแม่ ผมเข้าใจว่าครอบครัวของเราไม่ได้ขาดแคลน อะไรนัก แต่ก็ไม่ถึงกับอยู่ดีมีสุขอย่างคนอื่น ภาระของครอบครัว ที่แม่เป็นผู้รับผิดชอบเพียงคนเดียวคงหนักอื้นเกินกว่าที่ผมจะ เข้าใจได้ แม่นคิดเห็นว่าจะพอไหวกับรายได้ที่มาจากการรับจ้าง เชือบผ้า แต่สำหรับการเลี้ยงดูภูมิและน้องสาวอีกหนึ่งคน คงเป็น เรื่องหนักเอกสาร เงินเก็บที่แม่อดทนไว้คงถูกนำ去做มาใช้เป็น ค่าเทอมผม เงินรายได้ส่วนหนึ่งถูกนำมาซื้อเครื่องแบบชุดใหม่ ให้ลูกชายได้ใส่อย่างภาคภูมิ

กับข้าวมื้อเช้า มื้อกลางวันและมื้อเย็น ที่วนเวียนอยู่ใน ร้านประจำเพียงไม่กี่อย่างที่มีพอจะทำให้ทานได้ไม่ใช่เพียงราชาที่ แพงเกิน แต่ด้วยรศชาติที่แปลกประหลาดของกับข้าวบางอย่าง ที่ทำให้ผมคิดถึงกับข้าวมีเมล็ดมากขึ้น ผมคงต้องกลับบ้าน

โดยปกติแล้วผมจะกลับบ้านเดือนละครั้ง ไม่ใช่ เพราะ บ้านอยู่ไกลหอ ก่อนจะเดินทางกลับบ้าน คงจะต้องน้ำหนักตัวไม่ได้เดินที่ ทำให้แม่ต้องเดินกะเพลาก ผอมรับรู้ได้ถึง ความลำบากอย่างมากที่จะก้าวเดิน ผ่านแรงกดจากมือเมื่อส่งผ่านมา ที่มีผอม แต่ผมก็ยังไม่กล้าถามแม่

แต่เนื่องมาได้คุยกับแม่รู้สึกว่าแม่ไม่ได้ต้องก้าวข้าม ความชีวิตร่วมกัน ก็คงของที่จำเป็นไม่สามารถเป็นไปได้ แต่ต้องก้าวข้าม ความชีวิตร่วมกัน กับภารกิจที่ยังคงมีอยู่ คงจะต้องน้ำหนักตัวไม่ได้เดินที่ ทำให้แม่ต้องเดินกะเพลาก ผอมรับรู้ได้ถึง ความลำบากอย่างมากที่จะก้าวเดิน ผ่านแรงกดจากมือเมื่อส่งผ่านมา ที่มีผอม แต่แม่ก็ยังไม่กล้าถามแม่

คนรอบข้างกลับเป็นเพียงการอยู่เพื่อตัวเอง ผมมองสังสัยไม่ได้ว่า เป็นเพราะผมไม่เคยเจอสถานการณ์แบบนี้หรือ เป็นเพราะ การศึกษาที่สอนให้ผมเป็นคนตามที่หลักสูตรต้องการ หรือ เป็นเพราะสังคมที่คาดหวังให้ผม เป็นผลิตภัณฑ์สู่ตลาดอย่างที่ เป็นมา แต่คงไม่ใช่หารอกผู้คนด้วยตัวเองก่อนว่าเป็น เพราะ ตัวผมเอง

เวลาสามชั่วโมงกับการเดินทางที่อีดอดไปสักหน่อย แต่ ก็ยังถึงบ้านมาอย่างปลอดภัย รถจอดหน้าบ้านไม่สองขั้น ที่ถูกยก起ม ด้วยสีขาว รั้วบ้านที่ไม่มีเฟี้ยดกันไว้พอเป็นพิธีเพื่อแสดงอาณาเขต ผมก้าวลงจากรถด้วยความระมัดระวัง ก่อนที่รถจะเคลื่อนตัวออก ไปสู่ถนนที่คดเคี้ยวอยู่ข้างหน้า

แม่บ้านนั่งรอมอยู่ก่อนแล้ว พอดีเปิดประตูรัวเข้ามา แม่จึงลุกขึ้นและยืนรอม ผมเดินเข้าไปทางแม่ พร้อมกับยกมือไหว้ สวัสดีอย่างที่เคยทำ แม่พลาญยิ้มและรับไหว้ผม

“ อัน เป็นใจบ้างถูก เห็นอยู่ไหม ทานอะไรมาหรือยัง ” แม่ถามผมด้วยคำตามเดิมทุกครั้งที่ผมกลับบ้าน

“ เนื่องจากครับ แต่พอเห็นหน้าแม่แล้วความเห็นอย กห้ายไป แทนที่ด้วยความทิวและคิดถึงกับข้าวฝีมือแม่มากกว่า ครับ ” ผมตอบก่อนจะยืนมองหนุกครั้ง

“ ถ้าอย่างนั้นเราเข้าไปในบ้านดีกว่าจะ แม่จะได้ทำ กับข้าวอ่อนๆ ของโปรดให้ลูกทาน ” ก่อนที่แม่จะจุงมือผอม แล้วเดินเข้าบ้าน

ท่าทางการเดินของแม่แปลกไป ขาข้างขวาที่เหมือนจะรับ น้ำหนักตัวไม่ได้เดินที่ ทำให้แม่ต้องเดินกะเพลาก ผอมรับรู้ได้ถึง ความลำบากอย่างมากที่จะก้าวเดิน ผ่านแรงกดจากมือเมื่อส่งผ่านมา ที่มีผอม แต่แม่ก็ยังไม่กล้าถามแม่

ระหว่างที่แม่กำลังยุ่งอยู่กับการทำกับข้าว ผมก็ขึ้นไป เปลี่ยนชุดบนห้องนอนของแม่ ก่อนจะรีบลงมาช่วยแม่ทำกับข้าว “ อ้อย ” น้องสาวของผมกลับมาจากติวหนังสือกับเพื่อนพอดี จึง มาช่วยแม่ทำกับข้าวอีกคนแล้วไล่ให้ผมไปจัดโต๊ะและนั่งรอต่อ กว่า อยู่ในครัวที่จะต้องน้ำหนักตัวไม่ได้เดินที่ ทำให้แม่ต้องเดินกะเพลาก ผอมรับรู้ได้ถึง ความลำบากอย่างมากที่จะก้าวเดิน ผ่านแรงกดจากมือเมื่อส่งผ่านมา ที่มีผอม แต่แม่ก็ยังไม่กล้าถามแม่

ไก่ทอดหนังกรอบสีดี ซีโครงอ่อนผัดพริกไทยเสริม ตัดกับแครงจีดเต้าหู้หมูสับโรยหน้าด้วยกระเทียมเจียว กุ้นหอมยำ น้ำลายเรียกให้แม่ ผอมและน้องสาวร้อนหนักกันที่จะทานข้าว ก่อนแม่จะยกโถใส่ข้าวสวยเพื่อจะคัดใส่จานให้ผมกับน้องสาว ผม จึงขอโถข้าวจากแม่ แม่เพื่อเป็นคนตักให้แม่และน้องสาวแทน กับข้าวมื้อเย็นที่แสนอร่อย เสียงหัวเราะและรอยยิ้มที่คุ้นเคย หากเพิ่งของพ่อเข้าไปด้วยคงเป็นมื้อเย็นที่แสนวิเศษ

หลังจากมือเย็นผ่านไป ผู้เป็นคนเก็บตี้ะ ล้างถ้วยจานอย่างเคย ให้น้องสาวพยุงแม่เป็นนั่งพัก พร้อมกับช่วยการแพลงที่แม่ชอบหลังมือเย็นนำไปกลางๆ น้องสาวผุดเดินกลับเข้ามาในครัว ก่อนจะช่วยผุดจัดการภาระต่างหน้าอย่างกะซับกระเฉง บทสนทนาของเรางส่องฟีน้องเป็นอย่างที่เคยเป็นมา...

“แม่หักล้มเมื่อสักพักหลังก่อน ตอนนั้นอ้อยไปโรงเรียนกลับมาเห็นแม่กำลังนั่งปวดขาตัวเองอยู่” อ้อยตอบผูให้สิ่งความสงสัยเกี่ยวกับการทำเดินของแม่

“แล้วเราได้แม่ไปหาหมอหรือเปล่า?” ผูถามต่อจากคำตอบของอ้อย

“โล่พี่ พี่รู้นิสัยของแม่เราตีว่าประทัดแค่ไหน อ้อยพยายามพาแม่ไปหาหมอหลายครั้งแล้ว แต่แม่ก็ไม่ยอมไปสักที อ้อยจึงได้ซื้อยานวดกับยาแก้ปวดมาให้แม่” อ้อยตอบพูดลางล้างจานต่อไป

“ระยะหลังมานี้แม่รับงานมาทำเพิ่มขึ้น พักผ่อนน้อยลง อ้อยพยายามบอกแม่แล้วแม่ก็ยังไม่ฟัง อ้อยจึงได้แต่ช่วยงานแม่ให้เสร็จเร็วขึ้น” ผูพยักหน้ารับกับคำพูดของน้องสาว ก่อนจะจัดถ้วยจานกลับเข้าที่ตามเดิม

หลังจากพาแม่ไปที่ห้องนอนแล้ว ผูอกบันห้องสาวกี้แยกย้ายเข้าห้องของตนเอง ห้องนอนอยู่ข้างสองของบ้าน ฝั่งเดียวกับบันนหน้าบ้าน หลังจากที่อาบน้ำเสร็จก็ได้ยกก้าวอี๊ตัวโปรด มานั่งริมหน้าต่างบานใหญ่ ที่เปิดรับลมหายใจดี ห้องพานในตอนนี้สว่างด้วยแสงของดวงจันทร์ ดาวจำรูญนับไม่ถ้วนที่แย่งกันส่องแสง ระยะประมาณห้าเมตรเพื่ออดความงาม ความเงียบสงบทำให้ผูนึกถึงบทสนทนาระหว่างผูอกบันห้องสาวหลังมือเย็น แม่คงลำบากมากหลังจากที่พ่อจากไป ผู้รู้ว่าหนักหนาเพียงใด แต่ก็ไม่เคยเห็นแม่เอ่ยปากบ่นสักครั้ง

ตอนนี้บ้านมีร่องว่างผ่านเป็นระยะๆ ทั้งระยะห่างเพิ่มมากขึ้นกับเวลาที่เด็กขึ้น แสงจากดวงจันทร์เพียงให้เห็นโดยไม่ได้ต้นมะม่วงที่เมื่อนั่งค่อยมองเมื่อตอนเย็น หวานให้ผูนึกถึงโดยไม่ที่ผูอกบันห้องที่เด็กนั่งค่อยมองเมื่อตอนเย็น ท่อนอกกว่าจะเป็นโดยอีกตัวหนึ่งที่จะทำให้เราได้อยู่กับพ่อแม่หน้า กับต้นมะม่วงที่เป็นคนปลูกไว้หลังจากที่ผูอกบันห้องกินเนื้อมะม่วงหมดแล้ว แม่บอกมะม่วงดันใหม่ที่จะเกิดนี้ จะเป็นผู้ที่ร่วมงานและเนื้อมะม่วงที่หอมหวานไปอีกนาน...

ตอนนี้เด็กกินกว่าที่ผูจะรำลึกความหลังแล้ว ร่างกายเตือนให้ผูอกบันห้อง ผูเปิดมุ้งที่แม่เป็นคนทำให้เมื่อตอนเย็น ผูเมื่อตอนนั้น หลับตา ค่อยๆ หลับตา สดใบริมหลุดลอยไป ลอยไปในที่ผูมานาท...

เสียงสากกระแทกบับกระดังปลุกผูให้เข้า เป็นความรู้สึกที่คิดถึง ผูรับลูกจากที่นอน ก่อนจะเก็บให้เรียบร้อย อาบน้ำแต่งตัว รีบลงไปช่วยแม่ในครัว

กุ้งตัวใหญ่ๆ ผัดกะปิ แกงส้มดอกแคคไก่ เป็นคนตำเครื่องแกงเอง ผูดัดผู้รวมที่สีสันหลากหลายในน้ำลายไหล เมื่อกับข้าวพร้อมให้ลิ้มรส ข้าวสวยหรงร้อนๆ ก็พร้อมในงานของแต่ละคน กับข้าวมีน้ำเป็นมือสุดท้าย สุดท้ายก่อนที่ผูจะนั่งรถกลับมหาวิทยาลัย เพื่อไปทำหน้าที่ของตนเอง

ในตอนสายหลังจากเก็บตี้ะกับข้าวเรียบร้อย ผูได้มีโอกาสนั่งคุยกับแม่ บนสนทนากับแม่แสดงถึงความห่วงใยที่ผูมองให้แม่แม่อบกุ่มความห่วงใยให้ผูกลับคืนเข่นกัน คงเป็นช่วงเวลาที่ผูอยากให้คั่งไว้อีกนานๆ

รถประจำทางสายเก่า วิ่งผ่านหน้าบ้านผูไปปลายคัน ผูยังคงสับสนกับความรู้สึกของตนเองว่าผูยังจำเป็นอยู่ไหมที่ต้องกลับไปเรียน กลับไปประสบการบ้าน กลับไปอยู่ในสังคมที่จะเปลี่ยนให้ผูกลับเป็นคนที่แม่ไม่อยากรู้จัก แต่นั่นเป็นทางที่ผูได้ตัดสินใจเลือกแล้ว คงต้องกลับไปทำหน้าที่ให้ดีที่สุด ให้เหมือนกับคำสอนของพ่อให้รับผิดชอบหน้าที่ของตนเอง กระเปาที่ผูจะสะพายหลังมาด้วย พร้อมจะติดตามผูไปทุกเมื่อ ผูลูกขึ้น เดินไปทางแม่ที่นั่งอยู่ตี้ะใต้ต้นมะม่วงหน้าบ้าน

“จะกลับแล้วหรืออัน แม่กำลังจะไปตามพอดีเลยว่าจะกลับตอนไหน เดียวภักดีไปถึงค่ำก่อนพอดี” แม่ถามก่อนที่ผูจะเดินไปลึกลับ ผูนั่งลงข้างๆ แม่ ก่อนจะยิ้มและบอกกับแม่ไปว่า

“ยังครับแม่ ผูลืมไปเลยว่ามหาวิทยาลัยประกาศหยุดหนึ่งสักพักครับ ดีนะที่ผูนึกขึ้นได้ยังไม่ได้ขึ้นรถ” แม่ pragmatically รอยยิ้มขึ้นบันใบหน้า พร้อมกับเสียงที่สดใสขึ้น

“จริงเหรอเนี่ยจังดีเลยอยู่กับแม่ก่อน อย่าเพิ่งกลับให้หรือเปล่า?” แม่ถามผูด้วยความห่วง

“ได้ครับ ผูกำลังจะมาบอกแม่แบบนั้นแหละ ผูยังอยากกินกับข้าวผู้มีเมื่อวานอีกหลายๆ มื้อก่อนค่อยกลับครับ” ผูบอกแม่พร้อมกับสังเกตเวลาแห่งความสุขที่ฉายบนใบหน้าของแม่

หลังจากสนทนากันต่อเล็กน้อย ผูเดินจุ่งมือแม่เดินเข้าไปในบ้าน ระหว่างทางเดิน ผูจึงบอกกับแม่ “มือเย็นแม่คงอดแสงจันทร์ทำกับข้าวแล้วครับ เพราแหมจะเป็นพ่อครัวใหญ่ทำกับข้าวชุดพิเศษให้ทานเอง” ผูบอกก่อนจะยิ้มกว้าง

“จะทานได้ใหม่นี่ แม่ต้องไปซื้อยาแก้ท้องเสียมาไว้เผื่อใหม่” แม่บอกผูอกบันห้องโดยเดินทางที่แม่เคยเดินจุ่งมือผู...

# #feedDD #MASS



SHARE



ใบปัญหาประลองปัญญา

# มาแชร์กันเถอะ...

ชวนมาแชร์มาปันเรื่องราว ประสบการณ์การหยุดอยู่บ้าน  
ในช่วงเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ระบาด

ไม่ว่าใครก็มีภาคคิดมาก่อนว่า โควิด-19 จะอยู่และระบาดหนักได้อย่างยาวนานขนาดนี้ ทุกคนมีความกังวล และต้องดูแลปกป้องตัวเองมีการลักษณะอยู่บ้าน หลายคนไม่สามารถทำงานทางเดิมแบบปกติได้ ธุรกิจจำนวนมากต้องหยุดกิจการ หรือทำได้ไม่เต็มประสิทธิภาพ จนทำให้ขาดรายได้มากจนเจือครอบครัว บางคนถึงขั้นตกงาน สูญเสียรายได้ หรือสูญเสียคนที่รักไป จนเกิดความเครียดและปัญหาทางสุขภาพจิตตามมา ... แต่ภายใต้การสูญเสียบางคนได้ค้นพบสิ่งดีๆ บางสิ่งเข้ามายืนชีวิต เมื่อต้องใช้ชีวิตอยู่บ้านมากขึ้น ต้อง Work From Home มากขึ้น หลายคนหันมาสนใจเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนตัว และการออกกำลังกายมากขึ้น

แล้วคุณล่ะ... มีเรื่องราวดีๆ อะไรเกิดขึ้นบ้าง? แล้วมีเรื่องราวอะไรที่อยากรามาแชร์ และแบ่งปันกับเราในช่วงที่ต้องห่างกับคนที่คุณรักบ้าง? เชิญและส่งเรื่องราวเหล่านั้นมาแชร์กับเราสิ... เรื่องราวที่ส่งเข้ามา ทีมงานจะสุ่มจับ 10 เรื่องราว มาเผยแพร่และแชร์เพื่อสร้างแรงบันดาลใจต่อให้กับสังคม เรื่องราวใดที่ได้เผยแพร่รับไปเลยถุงผ้า สุดเก๋จากแผนงาน สื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส. พรี!!

เปิดรับเรื่องราวของคุณตั้งแต่วันนี้ ถึงวันที่ 15 รัตนวาคม 2564



ส่งมาที่ แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)  
ที่อยู่ 128/177 ชั้น 16 อาคารพญาไทพลาซ่า ถนนพญาไท เขตพญาไท  
กรุงเทพมหานคร 10400 (วงเล็บมุซองว่าใช้ปัญหาประลองปัญญา) หรือ

ส่งอีเมลได้ที่ : ruethairat.jah@gmail.com  
และสามารถติดตามได้ที่ [www.facebook.com/art.culture4h](http://www.facebook.com/art.culture4h)

\*\*\* รับส่งเข้ามาบน: ของรางวัลรองอยู่ \*\*\*



# ພບດັບ ໂຄງການນ້ອງໃໝ່ "ປັນສີລົມ ປັນສຸຂ່າ" ໂຄງການທີ່ມາພຮ້ອມກັບ 6 ເຮືອງຮາວກາຣປັນ

ປັນສີລົມ  
ສຸຂ່າ



ປັນສີລົມ ປັນສຸຂ່າ

ເພຈນ້ອງໃໝ່

ເຮົາສຮ້າງພື້ນທີ່ຮອຍຍັນແລະຄວາມສຸຂ່າ  
ເພື່ອໃຫ້ຄົນໄກຍພ່ານພັນວົກຖາຕໂຄວິດໄປດ້ວຍກັນ

f ປັນສີລົມ ປັນສຸຂ່າ

ສສສ 20 ສະບັບ 2020 2020 art4hd



ປັນບັນດາລາງຈີ

ແນວຄົດສຮ້າງແຮງບັນດາລາງຈີໃຫ້ເຊີວັດ



ທາດປັ້ນເກັນ

ສັນຄັກກ້ອງດິນ ຖູມປັນຍາພື້ນບ້ານ ຄັດສຣມາໄທ້ຄຸນ



ປັ້ນເກີດ

ໜວນຄນຮຸ່ນໃໝ່ຮ່ວມແບ່ງປັນຄວາມຄົດ  
ສຮ້າງສຣຄ ພ່ານສ້ອທລາກຮູປປແບບ



ປັ້ນກໍຮ້ອງປັ້ນເກີນເກີນ

ຍກກາຣແສດຈກາປພື້ນດົນ  
ມາອູ່ບັນໂລກອອນໄລນ໌



ປັ້ນຮູ້

ຂ້ອມຸລເປັນປະໂຍ່ຍໍ ເພື່ອເກົ່າກັນ  
ຄວາມເປັ້ນຍັນແປລອງ

ກດລືດຕາມ ກດlike ກດເຊີ່ງ ກດ subscribe ຖຸກຂອງກາງ ທີ່



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



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



[www.youtube.com/channel/PunSilpPunSook](https://www.youtube.com/channel/PunSilpPunSook)



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



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



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

ມາຮ່ວມສຮ້າງສີສັນໃຫ້ພື້ນທີ່ນີ້ ເປັນພື້ນທີ່ປັນຄວາມສຸຂ່າໄປດ້ວຍກັນ