

ศิลปะ สร้างสุข

ศิลปะสร้างสุข วัฒนธรรมสามสายใย ภูมิปัญญาไทยยั่งยืน

ฉบับที่ 69 เดือนพฤษภาคม - เดือนมิถุนายน 2567

www.artculture4health.com



โคกสลุงโมเดล ต้นแบบชุมชนภูมิพลังวัฒนธรรมเพื่อสุขภาพ บนฐานทุนวัฒนธรรม อลพบุรี



การเรียนรู้เรื่องของตนเอง
(วิถี วัฒนธรรม ภูมิปัญญา ความเชื่อ)

เรียนรู้เรื่องของโลก
ประเทศ และจังหวัด
(ทิศทางการพัฒนา)

Dialogue
Community Learning
Facilitators

System Thinking
Strategy

Networking

การสร้างมูลค่าทางเศรษฐกิจ
ด้วยคุณค่าทางวัฒนธรรม
อย่างสมดุล

ความสุขร่วมของคนในชุมชน
บนวิถีวัฒนธรรมไทยเมือง
บ้านโคกสลุง

Tourism
Products SE

8 สวัสดิ์ห้วยปูแกง
วิสาหกิจเพื่อสังคม @แม่ฮ่องสอน

10 สื่อสร้างสรรค์เพื่อการณรงค์และเฝ้าระวัง
รู้ - เลิก - เหล้า

14 มารู้อัจฉิก อาหารพื้นบ้าน "กระดังกา"
ของดีที่มีอยู่ที่ โคกสลุง ลพบุรี

16 "บุก" กับวิถีคนบ้านโคก
เรื่องเล่าจากป่าเปราะ ผักพื้นบ้านในฤดูฝน

18 ม่วนซื่นคืนถิ่นวิถีอีสาน ณ บ้านสาวะดี อีหัตถิพาเพลิน

20 "สะออนต์ SE อยู่ดีมีสุข"
อีสานสร้างสรรค์ @ขอนแก่น



เปิดบ้าน... ศิลปะสร้างสุข



สวัสดิ์ศรีภคาศิครีเอชียการทำงานและผู้ติดตามกิจกรรมต่างๆ ของแผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ทุกท่านครับ

นับเป็นฤกษ์งามยามดีครั้งสำคัญครับสำหรับการได้มารวมตัวกันครั้งใหญ่ของภาคีเครือข่ายวิสาหกิจเพื่อสังคมทั้ง 4 ภูมิภาค ไม่ว่าจะเป็นบริษัทสินโซโมเดล จำกัด วิสาหกิจเพื่อสังคม จังหวัดขอนแก่น, หลาดใต้โหนด จังหวัดพิจิตร, โครงการสวัสดิ์ห้วยปู่แกง จังหวัดแม่ฮ่องสอน, โครงการเสน่ห์สมุย จังหวัดสุราษฎร์ธานี, โครงการวิสาหกิจเพื่อสังคมอำเภอสทลชนธ์ จังหวัดกาฬสินธุ์, บริษัทเสน่ห์บางลำพู จำกัด (วิสาหกิจเพื่อสังคม) กรุงเทพมหานคร, บริษัท สงขลา เออีเทจ จำกัด จังหวัดสงขลา, บริษัทไทยเบ็งบ้านโคกสูง จำกัด จังหวัดลพบุรี และหมอลำหุ่นคณะเด็กเทวดา จังหวัดมหาสารคาม โดยในครั้งนี้เรานัดรวมตัวกันที่ พิพิธภัณฑ์พื้นบ้านไทยเบ็ง ตำบลพัฒนานิคม อำเภอพัฒนานิคม จังหวัดลพบุรี เพื่อร่วมกิจกรรมเรียนรู้ กระบวนการพัฒนาแผนปฏิบัติการภูมิพลวัฒนธรรมเพื่อสุขภาวะบนฐานทุนวัฒนธรรม “โคกสูงโมเดล” นอกจากนี้ยังมีคณะกรรมการกำกับทิศทางแผนระบบสื่อและวิถีสุขภาวะทางปัญญา (แผน 10) นำโดย นางมิ่งมิ่ง ออมพันธุ์ หอมล่อ ประธานกรรมการกำกับทิศทางแผนระบบสื่อและวิถีสุขภาวะทางปัญญา สำนักงานกองทุน



สนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) , ดร.จิรพร วิยาศักดิ์พันธุ์ , นายสุรินทร์ กิจนิตย์ชีว์ , คุณณัฏฐา รัชต์บริรักษ์ ผู้อำนวยการสำนักสำนักสร้างเสริมระบบสื่อและสุขภาวะทางปัญญา (สสส.) , เจ้าหน้าที่สำนัก 11 สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ , มูลนิธิส่งเสริมสื่อเด็กและเยาวชน(สสย.) , แผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน และศูนย์กิจการสร้างสุขเข้าร่วมด้วย นอกจากนี้ภาคีวิสาหกิจเพื่อสังคมทั้ง 9 พื้นที่ได้นำเสนอ Business Model Canvas (4 พื้นที่ต้นแบบ) และทำแผน Business Model Canvas (กับ 5 พื้นที่รุ่นใหม่) แล้ว ทุกๆ คนยังได้ร่วมสัมผัสวิถีชุมชนผ่านกิจกรรมลานวัฒนธรรม ณ พิพิธภัณฑ์พื้นบ้านไทยเบ็ง อาทิ ขนมห้าง, พริกตะเกิล, กระดังงา, มะโหด, ดอกไม้ และยังมีการเดินทางด้วยรถอีแต่นแดน เก็บภาพประทับใจ

ณ จุดชมวิวดรไหล่อยน้ำ พึ่งกันน้ำเชื่อมด้วย ตามพูดคุยเล่าเรื่องอาหารเพื่อสุขภาวะของชุมชน โดยมีเมนูเรียกน้ำย่อย ที่เป็นเมนูอัตลักษณ์ชุมชนอย่าง “ลำดับ” มาเสิร์ฟพร้อมชมการแสดงพื้นบ้าน รำโชน เพลงหมอลอกมโหไฟ ซึ่งกิจกรรมที่เกิดขึ้นนี้ได้สร้างรอยยิ้มและความประทับใจให้เกิดขึ้น โดยสามารถติดตามกิจกรรมที่เกิดขึ้นได้ที่แฟนเพจ : แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส. และเพื่อให้ทุกคนได้เห็น “โคกสูงโมเดล” ชัดเจนขึ้น เรามีนี้อาหานำเสนอสามารถติดตามได้ในฉบับครับ

นอกจากเรื่องนั้นแล้วเรายังมีเนื้อหาที่น่าสนใจอีกหลากหลายซึ่งได้รวบรวมมานำเสนออีกมากมาย อาทิ เรื่องราวของวิสาหกิจเพื่อสังคมน้องใหม่อย่าง “ห้วยปู่แกง จังหวัดแม่ฮ่องสอน” “โครงการสื่อสร้างสรรค์เพื่อการอนุรักษ์และเฝ้าระวัง “รู้ - เลิก - เหล้า” ที่มีผลงานการสร้างสรรค์สื่อในรูปแบบของวิดีโอ เรื่องสั้น จากเครือข่ายสื่อมวลชนในพื้นที่ต่าง ๆ จากทั่วประเทศมาสื่อสารเพื่อให้นักเรียนในสังคมได้เรียนรู้และเห็นโทษของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เรื่องราวจะเป็นอย่างไรสามารถติดตามได้ในฉบับครับ

เนื้อหาที่สำคัญยังไม่หมดครับ เรายังมีเรื่องราวกิจกรรมที่สนับสนุนโดยแผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส. อีกหลายเรื่องราวครับ สามารถติดตามได้ในฉบับเช่นกันครับ หากชื่นชอบเนื้อหาไหน หรืออยากแนะนำเรื่องอะไร ส่งมาหาเราได้ครับที่ อีเมล : artculture4health@gmail.com ครับ แต่เราจะพัฒนาการทำงานร่วมกันไปตลอดครับ แล้วเจอกันใหม่ในฉบับถัด ๆ ไปครับ

นายदनัย หวังบุญชัย
ผู้จัดการ แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส.



CONTENTS

4



เรื่อง

หน้า

เปิดบ้านศิลปสร้างสุข

2

เรื่องเด่นประจำฉบับ

โคกสูงโมเดล ต้นแบบชุมชนภูมิพลังวัฒนธรรม
เพื่อสุขภาวะบนฐานคุณวัฒนธรรม @โคกสูง
วิสาหกิจเพื่อสังคม @แม่ฮ่องสอน

4



ส่งต่อความสุข

สื่อสร้างสรรค์เพื่อการรณรงค์และเฝ้าระวัง **“รู้ - เลิก - เหล้า”**

8



บอกกล่าวเล่าสุข

มารู้จักอาหารพื้นบ้าน **“กระตักงา”** ของดีที่มีอยู่ที่ โลกสูง awuri

14



สื่อศิลปสร้างสุข

“บุก” กับวิถีคนบ้านโคกสูง
เรื่องเล่าจากป่าเปราะ ผักพื้นบ้านในฤดูฝน

16

17



เก็บตกมาฝาก

ม่วนชื่นคืนถิ่น วิถีอีสาน ณ บ้านสาวะถี อหสิพาเพลิน

18

เก็บสุขมาเล่า

“สะออนได้ SE อยู่ดีมีสุข” อีสานสร้างสรรค์ @ขอนแก่น

20



ไขปัญหาประลองปัญญา “ซูโดกุ” (Sudoku)

23



ใบสมัครสมาชิกจุลสารศิลปสร้างสุข

กรุณากรอกรายละเอียดให้ครบทุกข้อ

(ไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น)

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

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

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

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

(สามารถถ่ายสำเนาได้)



โดกสลุงโมเดล

ต้นแบบชุมชนภูมิพลังวัฒนธรรม เพื่อสุขภาวะบั้นปลายแห่งวัฒนธรรม

@ลพบุรี

ชุมชนท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม ต.โดกสลุง อ.พัฒนานิคม จ.ลพบุรี
“ข้าพชาม้างาม ดุงยามสวย ล้อมด้วยพวงกันน้ำ แหล่งวัฒนธรรมไทยเบ็ง”

ชุมชนไทยเบ็ง ตั้งถิ่นฐานในแถบลุ่มน้ำป่าสัก จากหลักฐานโบราณวัตถุสถานที่พบในเขตพื้นที่แถบลุ่มน้ำป่าสัก บ่งบอกถึง การตั้งถิ่นฐาน เป็นชุมชนมาอย่างน้อยเมื่อราว 3,000 - 4,000 ปี กล่าวคือ การขุดค้นทางโบราณคดี ในพื้นที่กลุ่มชัยบาดาลกลุ่มมะนาวหวานและกลุ่มหนองบัว โดยกรมศิลปากร ในพุทธศักราช 2539 - 2540 รวม 18 แห่ง พื้นที่ราบริมฝั่งแม่น้ำป่าสัก มีน้ำที่จะใช้ในชีวิตรประจำวัน มีป่าไม้ และมีสัตว์ป่า มีทรัพยากรที่นำมาใช้ประโยชน์ได้ เช่น มีแร่เหล็กจากแถบภูเขาทิศตะวันตก ของแหล่งโบราณคดี มีหินทรายที่นำมาก่อสร้างศาสนสถาน และประติมากรรม ผู้คนจึงได้มาอยู่อาศัยติดต่อกันโดยไม่ขาดสาย อย่างไรก็ตามผู้คนที่อยู่อาศัยมาตั้งแต่บรรพกาลเหล่านั้นนั้น จะเป็นบรรพบุรุษของกลุ่มคนที่อยู่อาศัยในแถบลุ่มน้ำป่าสักที่รู้จักกันในชื่อกลุ่มชนว่า “ไทยเบ็ง” หรือไม่นั้นยังไม่สามารถสรุปได้... สันนิษฐานการเรียกชื่อกลุ่มชาติพันธุ์ไทยเบ็ง

- อาจเป็นเพราะคนกลุ่มนี้ใช้คำว่า “เบ็ง” ในการพูดจาเสมอ เช่น ภาษาไทยภาคกลางพูดว่า “ขอไปด้วย” ชาวไทยเบ็งจะพูดว่า “ขอไปเบ็ง”
- เป็นคำที่ชาวไทยลาวที่อาศัยอยู่ภาคอีสานเรียกชาวไทยโคราชว่า “ไทยเบ็ง” หรือไทยเต็ง ไม่ทราบว่าเป็นคำนี้เกิดขึ้นเมื่อใด แต่ปัจจุบันชาวบ้านยังคงเรียกจากการพูดคุยกับ วีระพงษ์ มีสถาน นักวิจัยของสถาบันภาษาและวัฒนธรรมเพื่อพัฒนาชนบท มหาวิทยาลัยมหิดล ซึ่งมีภูมิลำเนาอยู่ที่จังหวัดชัยภูมิ ระบุไว้ตรงกันว่า คนลาวชัยภูมิจะเรียกคนโคราชที่อาศัยอยู่ในชัยภูมิจำว่า “ไทยเบ็ง”
- สรุปได้ว่า ที่มาของคำเรียกชื่อกลุ่มชาติพันธุ์นี้ว่า “ไทยเบ็ง” น่าจะมาจากเหตุผลหลักคือ ภาษาพูดของคนกลุ่มนี้มีคำคำว่า “เบ็ง” เสมอ เป็นที่แปลกหูของชาติพันธุ์อื่น ๆ ที่อยู่ใกล้เคียง โดยเฉพาะกลุ่มไทยลาว เขมร จึงเรียกคนกลุ่มนี้ว่า “ไทยเบ็ง”

ประวัติชาวไทยเบ็งตำบลโคกสูง

เดิมบริเวณนี้เป็นที่เนินสูง น้ำท่วมไม่ถึง (ภาษาถิ่นเรียกว่า โคก) และโคกนี้เคยเป็นแหล่งถลุงแร่ ชาวบ้านจึงเรียกโคกถลุงแร่ ต่อมาตัดสั้นลงเรียกว่า “โคกถลุง” เกิดการกลายเสียงเนื่องจากเรียกสับสนกันมาหลายชั่วอายุคนกลายเป็น “โคกสูง” มีการขุดพบชิ้นแร่เหล็กซึ่งเหลือตกค้างจากการถลุงแร่เหล็กหลายแห่ง ภายในหมู่บ้านและบริเวณหนองใหญ่ เรื่องเล่าตามตำนาน นายพราน 2 คน เข้าป่าล่าสัตว์ ในเวลานั้นเป็นตอนกลางคืน ขณะที่ทั้งสองนั่งอยู่บนห้างรอยิงสัตว์มีเสียงผู้หญิงร้องขอความช่วยเหลือแต่นายพรานเข้าใจว่าเป็นเสือสมิงจึงตัดสินใจยิง ครั้นพรุ่งเช้าพบว่าร่างที่ยิงนั้นเป็นหญิงสาวจริง ๆ นอนตาย อยู่บริเวณโคกนั้น จึงเรียกโคกนั้นว่า “โคกสาวหลง” ต่อมาเพี้ยนเป็น “โคกสูง” บริเวณโคกสูงนี้เป็นแหล่งชุมชนโบราณหลายยุค

ยุคก่อนประวัติศาสตร์ พบเศษภาชนะดินเผา ที่บ้านเกาะพระแก้ว (บ้านร้าง) ขุดค้นโดย กรมศิลปากรเมื่อ พ.ศ. 2538 - 2539

ยุคอิทธิพลวัฒนธรรมเขมร-ลพบุรี พบชิ้นส่วนบัวกลีบ ขนุน ฐานโยนี ทำจากหินทราย พบศิลาแลงและหินทรายตัดเป็นแท่งสี่เหลี่ยมเพื่อใช้ประกอบเป็นอาคารจำนวนหนึ่ง มีลักษณะเดียวกันกับศิลาแลงและหินทรายที่ใช้ก่อสร้างพระปรางค์สามยอด ลพบุรี พบที่วัดโคกสำราญน่าจะเป็นศาสนสถานก่อสร้างแบบสถาปัตยกรรมเขมรนอกจากนั้นยังพบสิ่งก่อสร้างจากศิลาแลง หินทราย อิฐและกระเบื้องดินเผาที่โคกระวังและโคกบ้านในเขตตำบลโคกสูงซึ่งเป็นที่เนินเคยเป็นถิ่นฐานที่อยู่อาศัยในอดีตได้ร้างไป

ยุคปัจจุบัน ตำบลโคกสูงเคยขึ้นกับเมืองไชยบาดาล (ไชยบาดาลซึ่งเคยขึ้นกับเมืองโคราช , เมืองเพชรบูรณ์ , เมืองสระบุรี และเมืองลพบุรี) มาโดยตลอดจนกระทั่ง พ.ศ. 2505 กระทรวงมหาดไทยได้ประกาศตั้งอำเภอพัฒนานิคม จึงได้แยกตำบลโคกสูงมาขึ้นกับอำเภอพัฒนานิคมตั้งแต่นั้น เป็นต้นมา

ภูมิปัญญาด้านการทอผ้าและการแต่งกาย เครื่องทอผ้า เรียกว่า “ทูก” เป็นกึ่งทอผ้าโบราณแบบทอมือที่คนไทยเบ็ง โคกสูงใช้ทอผ้ามาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน โดยใช้ทอผ้าขามม้า ผ้านุ่ง ผ้าห่มไว้ใช้ในครัวเรือนเอกลักษณ์ของชาวไทยเบ็งในอดีต ปัจจุบันผู้มีอายุประมาณ 60 ปีขึ้นไปยังคงแต่งอยู่ คือ ผู้หญิงนิยมตัดผมทรงดอกกระพุ่ม ไม่นิยมแต่งหน้า ใส่เสื้ออีแปะ เสื้ออีหัว (เหมือนเสื้อสายเดี่ยว) เสื้อกระโจม นุ่งผ้าโจงกระเบน หรือผ้าโต่ง (ผ้าถุง) มีผ้าขามม้าเป็นสไบเฉียง สะพายย่าม นิยมกินหมากและใช้สีผึ้ง ผู้ชายใช้เสื้อคอกลม เป็นผ้าปาน นุ่งผ้าโจงกระเบนหรือกางเกงขาก๊วย กางเกงแพร กางเกงขาสั้น กางเกงขายาวหรือผ้านุ่งดาหมากรุก มีผ้าขามม้า พาดบ่าหรือเคียนเอว



ภูมิปัญญาด้านอาหาร ชาวไทยเบ็งใช้วัตถุดิบที่ได้จากธรรมชาติมาผลิต และปรุงอาหารทำง่าย กินง่าย อาหารสดใหม่ หรือเก็บรักษาไว้กินนาน ๆ เช่น ตากแห้ง ทำเค็ม ดองเปรี้ยว โดยไม่ใช้สารปรุงร กินข้าวเจ้า กินผักพื้นบ้าน ดังคำกล่าวที่ว่า “กินปลาเป็นหลัก กินผักเป็นพื้น” ไม่นิยมกินอาหารใส่กะทิ หรือทอด ตัวอย่างอาหารที่เป็นเอกลักษณ์ของชาวไทยเบ็ง เช่น แกงหัวลานแกงมันนก ต้มไก่บ้านเครื่องดำ แกงสามสิบ เหมือนอดเปราะ เป็นต้น



เพลงพื้นบ้าน เพลงร้องที่สืบทอดกันมาหลายอายุคน ชาวบ้านเป็นผู้แต่งเนื้อเพลงเองเช่น เพลงรำโทน เพลงหอมดอกมะไฟ เพลงระบำบ้านไร่ เพลงโนเนน เพลงก้อม เพลงพิชฐาน เพลงข้าเจ้าหงส์ เพลงโคราช เพลงแห่หน้าจะนิยมเล่นในช่วงตรุษจีน สงกรานต์ในสมัยก่อน ปัจจุบันมีการฟื้นฟู และมีกลุ่มเด็กเยาวชนเป็นผู้สืบสาน



เอกลักษณ์ของชาวไทยเบิ่งโคกสูง

- **ภาษาพูด** ที่มีเสียงเหน่อ ออกเสียง ร , ล ชัดเจน มีคำเฉพาะ เบิ่ง ต็อก เหว่ย เตื่อ
- **นามสกุลเฉพาะของคนโคกสูง** มีคำว่า “สูง” อยู่ท้ายหรือขึ้นต้น นามสกุลเสมอ
- **การแต่งกาย** ผู้หญิงไทยเบิ่งจะนุ่งโจงกระเบน ใส่เสื้ออีหัว (คอกระเช้า) มีผ้าขาว (ผ้าขาวม้า) สะพายเฉียง และนิยมสะพายย่าม ไว้ผสมทรงดอกกระทุ่ม ส่วนผู้ชายก็นุ่งผ้าม่วงเป็นหลัก ไม่นิยมใส่เสื้อ แต่จะมีผ้าขาวมาคล้องคอ และผ้าขาวม้าคาดเอว ต่อมาก็นิยมใส่กางเกงขาเกวีย ซึ่งปัจจุบันการแต่งกายก็เป็นไปตามยุคสมัย แต่การแต่งกายแบบดั้งเดิมที่วานี้ก็ยังมิให้เห็นในชาวโคกสูงสูงวัยที่อายุ 80 ปีขึ้นไป โดยมีพัฒนาการมาอย่างต่อเนื่อง



ผลงานเด่น มีหลักสูตรการพัฒนาชุมชน 6 หลักสูตร

1. หลักสูตรสุนทรียสนทนาและวิถีคิดกระบวนการระบบ
2. หลักสูตรการสร้างเครือข่ายที่มีพลัง
3. หลักสูตรการทำแผนยุทธศาสตร์
4. หลักสูตรการเรียนรู้ชุมชน
5. หลักสูตรการออกแบบการท่องเที่ยวโดยชุมชน
6. หลักสูตรกระบวนการชุมชน



6 ศิลป์สร้างสว

โคกสูงโมเดล



ไทยเบิ่ง บ้านโคกสูง อำเภอพัฒนานิคม จังหวัด

ลพบุรี แห่งโคกสูงโมเดล “อนุรักษ์และพัฒนา” จากความเข้มแข็งของชุมชนสู่ความยั่งยืนของวิถีท้องถิ่น เป้าหมายคือ ความสุขร่วมกันของคนในชุมชนบนวิถีวัฒนธรรมไทยเบิ่งบ้านโคกสูง ต้องการให้คนทุกคนในชุมชนสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขร่วมกันบนวิถีที่เป็นรากวัฒนธรรมไทยเบิ่งบ้านโคกสูง จึงมีการทำงาน 4 เรื่อง คือ การอนุรักษ์ การฟื้นฟู การสืบสานหรือสืบทอดส่งต่อ ภูมิปัญญาวิถีวัฒนธรรมของเราไปสู่ผู้นำแถวสอง หรือว่าคนรุ่นใหม่ และการพัฒนา ซึ่งการพัฒนาแบ่งย่อยไปอีก 2-3 เรื่อง นั่นคือการพัฒนาคนและตัวกระบวนการ

การพัฒนาคน หมายถึง การสร้างผู้นำในทุกระดับ ตั้งแต่เด็กและเยาวชนไปจนถึงผู้สูงอายุ เรียกว่าเป็นการพัฒนาคนทุกช่วงวัยในชุมชน ส่วนการพัฒนากระบวนการ ก็คือ การเติมความรู้และเครื่องมือต่าง ๆ ให้กับชุมชน เพราะเชื่อมั่นว่า เมื่อกระบวนการดี ผลลัพธ์ย่อมดีเสมอ จากความเข้มแข็งของชุมชนสู่ความยั่งยืนของวิถีท้องถิ่น

สุนทรียสนทนา (Dialogue) จึงกลายเป็นเครื่องมือสำคัญให้คนในชุมชนมาเปิดใจรับฟังกันได้ทุกช่วงวัยโดยไม่มีการตัดสินว่าใครผิดใครถูก หรือการประชุมหลักการปฏิบัติ AAR (After Action Review) เป็นการเรียนรู้จากงานที่ทำ โดยเมื่อทำงานเสร็จแล้วก็มานั่งคุยกัน โดยใช้หลักการของ AAR ทำให้ประเมินงานที่ตนเองทำว่าดีหรือไม่ ตรงตามเป้าหมายวัตถุประสงค์หรือเปล่า ต้องปรับแก้ไขตรงไหน โดยเป็นการมุ่งเน้นไปที่การปรับปรุงวิธีการทำงาน แทนที่จะมัวแต่ไปนั่งจับผิดว่าใครทำดีไม่ดียังไง ให้ข้อมูลและผลการทำงานเป็นตัวชี้วัดทั้งหมดแทน

การพัฒนาต่อยอดภูมิปัญญาของชาวไทยเบิ่งแห่งบ้านโคกสูง เช่น การพัฒนาผลิตภัณฑ์จากผ้าทอชุมชน พัฒนา พื้นฟูวิถีและภูมิปัญญาดั้งเดิม แล้วต่อยอดมาเป็นสินค้าชุมชนอีกชิ้นหนึ่ง รวมถึงการนำเรื่องราววิถีของชุมชน

มาสร้างเป็นเรื่องราว และทำการท่องเที่ยวชุมชนเพื่อสร้างโอกาสสร้างรายได้ให้แก่ชุมชน

การท่องเที่ยว คือ เครื่องมือ “สิ่งสำคัญ คือ (การท่องเที่ยว) จะเป็นเครื่องมือในการพาเด็กรุ่นใหม่กลับบ้าน กลับมาทำเรื่อง การท่องเที่ยว สินค้าชุมชน ที่มีภูมิปัญญา มีเรื่องราวที่คุณค่า เพราะเด็กรุ่นใหม่มีทักษะใหม่ ๆ มีเครื่องมือใหม่ ๆ ที่เข้ามา

การสร้างพื้นฐาน ต่อยอดสู่ความยั่งยืนด้วยการจัดตั้งเป็นสถาบันที่มีสถานะเป็นองค์กรนิติบุคคล ซึ่งทางชุมชนได้เตรียมความพร้อมในเรื่องของพื้นที่หรือสถานที่ คือ พิพิธภัณฑสถาน เป็นสัญลักษณ์สะท้อนให้เห็นพัฒนาการการเปลี่ยนแปลงและการทำงานของชุมชนที่มีมาอย่างต่อเนื่อง ภายใต้ความร่วมมือของชาวบ้านในชุมชนทุกช่วงวัย รวมถึงแสดงถึงความพร้อมของชุมชนในการต้อนรับนักท่องเที่ยว

นอกจากสถานที่ทางชุมชนก็ยังเตรียมเครื่องมือที่เรียกว่า “ความรู้” โดยได้สร้างเป็นหลักสูตรอย่างเป็นกิจลักษณะเพื่อมุ่งพัฒนาคนของชุมชน ตั้งแต่เด็กและเยาวชนไปจนถึงผู้ใหญ่ที่จะเข้ามาทำงานเป็นแกนนำในชุมชน

ความสามารถในการสื่อสารหรือ (Dialogue) ความสามารถในการมองภาพรวมแล้วนำมาใช้กับการพัฒนาชุมชน (System Thinking) การสร้างเครือข่าย (Networking) ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็น เพราะชุมชนไม่สามารถทำงานหรือขับเคลื่อนเพียงลำพังได้ จำเป็นต้องได้รับความร่วมมือช่วยเหลือจากหน่วยงานรัฐ เอกชน และวิชาการ ตลอดจนการทำแผนยุทธศาสตร์เพื่อให้รู้ว่า เป้าหมายที่มีร่วมกันคืออะไร แล้วจะทำการสิ่งใดจะไปให้ถึงเป้าหมายนั้น ต้องใช้เครื่องมืออะไรบ้าง

ขณะเดียวกันการทุ่มเททำงานเพื่อสร้างชุมชนให้เข้มแข็งและคงความเป็นไทยเบิ้งแห่งโคกสูงสูงกว่า 20 ปีที่ผ่านมา ไม่เพียงจะทำให้ชาวบ้านในชุมชนมีรายได้จากการท่องเที่ยวเท่านั้น แต่ยังสามารถต่อยอดนำสิ่งที่ทำมาถอดบทเรียนเป็นหลักสูตรการเรียนรู้ชุมชน (Community Learning) เพื่อสอนคนในชุมชนเกี่ยวกับสิ่งที่ต้องมีต้องทำเพื่อเรียนรู้พัฒนาชุมชนให้คงอยู่ต่อไปอย่างเข้มแข็ง

ขณะที่อีกหนึ่งหลักสูตรที่หมู่บ้านไทยเบิ้งแห่งโคกสูง ถอดบทเรียนออกมาได้ก็คือ หลักสูตรการออกแบบการต้อนรับนักท่องเที่ยว (Tourism Design) อันเป็นการต้อนรับในแบบฉบับของชาวไทยเบิ้งแห่งโคกสูงภายใต้โจทย์ที่ว่า จะต้อนรับด้วยความเป็นไทยเบิ้งอย่างไรให้ผู้มาเยือนมีความสุข ความพอใจ

ส่วนอีกหนึ่งหลักสูตรที่เป็นหลักสูตรสำคัญ และเป็นหัวใจหลักของชาวไทยเบิ้งแห่งโคกสูงก็คือหลักสูตรกระบวนการชุมชน (Facilitator) หรือการจัดกระบวนการเรียนรู้ให้กับคนในชุมชน ไม่ใช่การสร้างวิทยากรมาสอนคนอื่น แต่เป็นคนที่เคยอำนวยความสะดวกและดึงศักยภาพของคนในชุมชนออกมา ทำให้ทุกคนในชุมชนรู้สึกว่าเป็นเจ้าของ

นี่คือการเตรียมความรู้และเครื่องมือ ให้เด็กรุ่นใหม่ที่ได้เข้ามาได้เรียนรู้กระบวนการตรงนี้ และกลายเป็นผู้นำที่สมบูรณ์ในการดูแลชุมชนที่เป็นความรู้ที่เป็นศาสตร์สากล

และ 3 ศาสตร์เพื่อการพัฒนาอย่างยั่งยืนที่โคกสูง นำมาใช้คือ กระบวนการ เครื่องมือ และความรู้เพื่อการอนุรักษ์ ฟื้นฟู สืบสานและพัฒนาดั้งเดิม อันเป็นเอกลักษณ์ ประกอบด้วย 3 ศาสตร์หลัก ๆ คือ 1) ศาสตร์ภูมิปัญญาท้องถิ่นที่สั่งสมกันมาหลายชั่วอายุคน 2) ศาสตร์สากล องค์ความรู้สมัยใหม่ที่ต้องรับมาและประยุกต์ใช้ให้เหมาะสม และ 3) คือศาสตร์พระราชาส่งคอยกำกับย้ำเตือนไม่ให้การอนุรักษ์ ฟื้นฟู สืบสานและพัฒนาของไทยเบิ้งแห่งบ้านโคกสูงเดินหลงทิศ หรือล้าพองใจ

รวมถึงแนวคิดสำคัญของศาสตร์พระราชาก็ได้สำนึกไว้ว่า การพัฒนาต้องเป็นการพัฒนาอย่างสมดุลใน 4 ด้าน คือ 1.สังคม 2.วัฒนธรรม 3.เศรษฐกิจ และ 4.สิ่งแวดล้อม ซึ่งหากทำให้ปัจจัยทั้ง 4 นี้สมดุลได้ย่อมตอบโจทย์ความมั่นคงยั่งยืนของชุมชน

“การรักษาวัฒนธรรม ก็คือ การรักษาชาติ ถ้าชุมชนเราไม่รักษารากของเราไว้ เราจะบอกได้อย่างไรว่าเราเป็นไทยเบิ้งบ้านโคกสูง ถ้าประเทศไทยเหมือนกับในยุโรป ในอเมริกา หรือเหมือนกับในเกาหลี ในญี่ปุ่น เราก็จะไม่ใช่คนไทย เราไปญี่ปุ่น เราก็ไปดูวัฒนธรรมชาบูโรของญี่ปุ่น เราไปเกาหลี เขาก็ขายวัฒนธรรมของเขาหลายอย่างที่ที่เราไป เราไม่ได้ไปดูความเจริญ เราไปดูวัฒนธรรมเขา แต่เราอาจจะเข้าใจอะไรบางอย่างไม่ตรงกัน ของเราถ้าเราจะไปแข่งขันเรื่องเทคโนโลยี เรื่องของความทันสมัย เขาไม่มา โดยเฉพาะในชุมชนเราถ้าอยากมาดูความทันสมัย เขาไม่มา ในกรุงเทพฯ มีทุกอย่าง ในเมืองใหญ่มีทุกอย่าง แต่ถ้าจะมาดูเรื่องราวของไทยเบิ้งโคกสูง ก็มีที่นี่ทีเดียว

นี่คือความพยายามทุ่มเทเพื่อรักษาเอกลักษณ์วัฒนธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่นมานานมากกว่า 20 ปี กำลังยกระดับไปอีกขั้น **“โคกสูงโมเดล”** คือโมเดลที่นำไปสู่ความเข้มแข็งของชุมชนและจะนำพาให้คนเข้ามารู้จักชุมชนไทยเบิ้งแห่งโคกสูงในอีกมุมหนึ่ง รวมถึงเพิ่มช่องทางให้คนนอกเข้ามา ทั้งท่องเที่ยว เรียนรู้และหาซื้อสินค้าในชุมชน โดยสามารถติดตามกิจกรรม การทำงานและการเติบโตของที่นี่ได้จาก แฟนเพจ : พิพิธภัณฑสถานบ้านไทยเบิ้งโคกสูง จ.ลพบุรี



เรื่องเด่นประจำฉบับ | เรื่อง : ปากกาแก้ว

Sawasdee Huay Pu Keng

สวัสดีช่วยปูแกง

วิสาหกิจเพื่อสังคม 6แม่ฮ่องสอน



“สวัสดีช่วยปูแกง” เป็นโครงการที่เกิดขึ้นภายใต้โครงการ “ชุมชนศิลปวัฒนธรรม เต็มใจสร้างสุข สุวีสาทิจ เพื่อสังคม” โดยการสนับสนุนของแผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ สสส. มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างคุณภาพชีวิตคนในชุมชนให้ดีขึ้นด้วยการสร้างรากฐานเศรษฐกิจชุมชนให้แข็งแรงเพื่อสุขภาวะที่ดีทั้ง 4 ด้าน คือ กาย จิต สังคม ปัญญา ให้มีความยั่งยืน

ช่วยปูแกงเป็นส่วนหนึ่งของหมู่บ้านหมู่ที่ 3 (บ้านห้วยเตือ) ตำบลผาบ่อง อำเภอเมือง จังหวัดแม่ฮ่องสอน เป็นกลุ่มชาติพันธุ์อ่าค้าย รวมกัน 5 กลุ่ม ประชากร 245 คน 59 ครัวเรือน โดยส่วนใหญ่เป็นชาวกะยั้น (กะเหรี่ยงคอยาว) 39 ครัวเรือน และ สัตว์ส่วนที่เหลือเป็นพี่น้องชาติพันธุ์อื่น ๆ ได้แก่ ชาวกะยอ (กะเหรี่ยงหูใหญ่) ชาวกะแย (กะเหรี่ยงแดง) กะเหรี่ยงขาว และไทใหญ่

ความเชื่อของชาวกะยั้นต่อการสวมห้วงทองเหลืองนั้นมีหลากหลายความเชื่อว่าการสร้างอัตลักษณ์เฉพาะกลุ่มชาติพันธุ์ของตนให้ชัดเจน บ้างก็เชื่อว่าบรรพบุรุษชาวกะยั้นสืบเชื้อสายมาจากหงส์และมังกร จึงต้องสวมห้วงให้ลำคอยาวเหมือนหงส์ บ้างก็ว่าเพื่อป้องกันเสียด บ้างก็ว่าไว้เพื่อป้องกันการถูกดูดจากคนเผ่าอื่น อีกทั้งเพื่อความสวยงาม หรือแสดงถึงความอยู่ดีกินดี ยังมีห้วงทองเหลืองมากเท่าไร นั่นหมายถึงมั่งคั่งร่ำรวยหรืออีกนัยหนึ่ง ผู้ชายต้องหாதทองเหลืองมาให้กับฝ่ายหญิงที่เขาต้องการแต่งงานด้วย ซึ่งฝ่ายชายต้องเสนอให้พ่อแม่ฝ่ายหญิง ยิ่งให้มากเท่าไร ยิ่งมีโอกาสได้ผู้หญิงมาครอบครองมากขึ้น





เด็กหญิงชาวกะเหรี่ยงจะเริ่มใส่ห้วงทองเหลืองตั้งแต่อายุประมาณ 5-6 ปี โดยจะสวมห้วงให้ยาวมากขึ้นตามความเติบโต ซึ่งห้วงคอที่ยาวขึ้นยังแสดงถึงฐานะและบารมีของครอบครัวนั้นด้วย ปัจจุบันสตรีกะเหรี่ยงรุ่นกลางจนถึงรุ่นใหม่ จะสวมใส่ห้วงในระดับที่ไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ โดยยังคงสวมไว้เพื่อรักษาขนบประเพณีที่ยึดมั่นมานาน ขณะที่เยาวชน วัยรุ่น หญิงสาวที่ต้องไปเรียนหนังสือจะสวมใส่เป็นบางโอกาสตามประเพณีของหมู่บ้าน แต่เมื่อต้องเข้าสังคมกว้างก็ถอดออก

- รู้จักชาวกะเหรี่ยง

วัฒนธรรมความเชื่อชาวกะเหรี่ยงนับถือตันธี โดยเชื่อว่าตันธีคือ แหล่งกำเนิดของสรรพสิ่งทุกปีจึงมีการจัดงานประเพณีคั้งคั้ง (ปอยตันธี) เพื่อสักการะตันธี โดยจะมีการตัดต้นไม้เพื่อเป็นตัวแทนตันธีและปักเสาลงในลานของหมู่บ้าน ถือเป็นงานเริ่มต้นปีใหม่ของชาวกะเหรี่ยง โดยจะจัดในระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ - เดือนเมษายน

การแต่งกาย

ผู้ชาย : สวมเสื้อกะเหรี่ยงสีขาวแดง มีเชือก ผูกด้านหน้า กางเกงสีดำ

ผู้หญิง : สวมเสื้อกะเหรี่ยงสีขาวแดง ผ้าซิ่น สีดำ ข้อมเท้าพันผ้าสีดำ ใส่กำไลข้อมือข้อมเท้า (ใส่หรือไม่ใส่ก็ได้ เป็นการใส่เพื่อความ สวยงาม) บนหัวโพกผ้าที่มีสีลันสดใส่



อาหาร ชาวกะเหรี่ยงทำอาหารกินตามฤดูกาล เช่น หน่อไม้เห็ด พืชผักในป่า ผักที่ปลูกในไร่ เช่น พักทอง ผักกาดพื้นเมือง

ถั่ว ฯลฯ และโปรตีน สัตว์จาก กุ้ง หอย ปู ปลา เก และหมู โดยเครื่องปรุงจะมีเอกลักษณ์เฉพาะด้วยการนำมาชะง (หรือชาวกะเหรี่ยง ออกเสียงว่า มะก๊ะ) มาเป็นวัตถุดิบในการปรุงรสชาติอาหาร ซึ่งมีกลิ่นหอมและซาบซ่าในลิ้น ปรุงได้หลากหลายเมนู น้ำพริกกะเหรี่ยงซึ่งใส่มะขวงหรือมะก๊ะ มีทั้งแบบตำพริกสด และพริกแห้ง รสชาติอร่อยมาก โดยเฉพาะแบบพริกแห้งนั้นสามารถนำไปเป็น ของฝากได้ เก็บไว้ได้นานหลายเดือน

งานผ้าทอ กลุ่มสตรีห้วยปูแกงทอผ้าแก่งทุกหลังคาเรือน ฝีมือการทอผ้าสวยงาม ละเอียด มีทั้งเสื้อ ยาม ผ้าปูโต๊ะ ผ้าพันคอ ฯลฯ

งานแกะสลักไม้ ผู้ชายกะเหรี่ยงจะช่วยแม่บ้านหารายได้อีกทางหนึ่งโดย การแกะไม้สลักเป็นรูปตุ๊กตาชาวกะเหรี่ยง

งานจักสาน กวย (หรือเข่ง ตะกร้า) หนึ่งในงานหัตถกรรมที่ชาวบ้านห้วยปูแกงทำขายให้กับนักท่องเที่ยว ฝีมือการจักสานปราณีต สวยงาม

การท่องเที่ยวชุมชน ชาวบ้านมีการจัดการ การท่องเที่ยว ชุมชนอย่างเป็นระบบ และการล่องเรือแม่น้ำปายคือหนึ่งในกิจกรรมนำเที่ยว ที่เพลิดเพลินมาก

ขื่อน่ารู้ บ้านห้วยปูแกงจะมีการสมทบทุน เงินกองกลางเพื่อบริหารจัดการหมู่บ้าน ดังนั้นการสนับสนุนสินค้าหมู่บ้าน หรือการจ่ายค่าธรรมเนียมเข้าหมู่บ้าน (คนไทย 20 บาท ส่วนชาวต่างชาติเพิ่มขึ้นเล็กน้อย) จึงเป็นการช่วยส่งเสริมคุณภาพชีวิตชาวบ้านให้ดีขึ้น



รู้ เลิก เหล้า

2567

สื่อสร้างสรรค์เพื่อการรณรงค์ และเฟ้าระวัง “รู้ - เลิก - เหล้า”

จากข้อมูลของศูนย์วิจัยปัญหาสุรา ด้านพฤติกรรมมารติมสุราของ ประชากรไทย พ.ศ. 2565 พบว่าแนวโน้มค่าใช้จ่ายในการบริโภคเครื่องดื่ม แอลกอฮอล์ของนักดื่มปัจจุบันเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง ในช่วง 10 ปีที่ผ่านมา โดยพบว่านักดื่มในปี พ.ศ. 2564 เสียค่าใช้จ่ายในการดื่มเพิ่มขึ้นจากในปี 2560 เกือบ 2 เท่าและแนวโน้มของการซื้อมาดื่มที่บ้านสูงมากขึ้นในช่วง รอบการสำรวจปี พ.ศ.2560 และพ.ศ.2564 ผู้ดื่มหนักเป็นประจำ มีค่าใช้จ่าย การดื่มสุราเฉลี่ยสูงถึง 3,722บาท/เดือน เมื่อเทียบกับค่าแรงขั้นต่ำเฉลี่ย 340 บาท/วัน

และเมื่อคนทำสื่อมารวมตัวกัน ปรากฏการณ์สร้างสรรค์สื่อสร้างสรรค์ จึงเกิดขึ้นผ่านโครงการ รู้ - เลิก - เหล้า ซึ่งในปีนี้ทางแผนงานสื่อ ศิลวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการเสริม สุขภาพ สสส. ได้ร่วมกับ สำนักงานคณะกรรมการควบคุมเครื่องดื่ม แอลกอฮอล์ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข สำนักงานเครือข่าย องค์กรงดเหล้า สมาการสื่อมวลชนแห่งชาติ และศูนย์วิจัยปัญหาสุรา โดยมีนักข่าวมืออาชีพและตัวแทนของสำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า ใน 5 พื้นที่เข้าร่วมโครงการแล้วนำชุดข้อมูลเกี่ยวกับปัญหาการดื่มเครื่องดื่ม แอลกอฮอล์, 1B6 และ SAFER มาสร้างสรรค์สื่อที่เป็นภาพเคลื่อนไหวไป ใช้ในการผลิตสื่อพื้นที่แล้วนำมาเผยแพร่สื่อสารเพื่อรณรงค์ให้คนไทย “รู้เลิกเหล้า” โดยในรอบนี้มีพื้นที่ต้นแบบนำร่อง 8 พื้นที่คือ ภาคเหนือ จังหวัดเชียงราย, จังหวัดพะเยา, ภาคกลาง จังหวัดฉะเชิงเทรา, จังหวัด ตราด, กรุงเทพมหานคร, ภาคใต้ จังหวัดสงขลา, จังหวัดปัตตานี, จังหวัด นครศรีธรรมราช, ภาคอีสาน จังหวัดสุรินทร์ และ จังหวัดศรีสะเกษ ตอนนี้มีผลงานออกมามากมาย อาทิ เรื่อง "มหัศจรรย์งานช้างปลอดเหล้า" [สุรินทร์] เรื่องราวเกี่ยวกับสิ่งที่เราคาดฝันใหญ่ คือสุขภาวะคนสุรินทร์อยู่ดี มีสุข อันนั้นคือสิ่งที่จะทำให้สุขภาวะคนสุรินทร์อยู่ดีมีสุขได้ก็ด้วยเรื่องของ ไม่มีเหตุผลกระทบจากเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยเฉพาะในพื้นที่จัดงานช้าง การที่นักท่องเที่ยวไม่ได้รับผลกระทบที่มีสาเหตุมาจากเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ทำให้เขาเกิดความปลอดภัย สบายใจ และเกิดภาพลักษณ์ที่ดีต่อจังหวัด

และสำคัญก็คือเรื่องของความร่วมมือไม่ร่วมมือจาก ภาคส่วน ไม่ว่าจะเป็นส่วนของภาครัฐ ภาคเอกชน ส่วนของภาคประชาสังคม และ รวมไปถึงภาคท้องถิ่น ด้วยที่จะ เข้ามามีส่วนร่วมทำให้งานมหัศจรรย์ งานช้างเป็นงานปลอดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และ เป็นเทศกาลท่องเที่ยวปลอดภัยได้



เรื่อง **คลินิกฟ้าใส ชุบคนติดเหล้า [ตราด]** เป็นเรื่องราวเกี่ยวกับคลินิกฟ้าใส โรงพยาบาลเขาสมิง อ.เขาสมิง จ.ตราด โดยเป็นคลินิกที่บำบัดผู้ป่วยจิตเวช ผู้ติดยาเสพติดและผู้ที่ต้องการเลิกเหล้าที่ประสบความสำเร็จในการบำบัดผู้ติดเหล้าให้กลับมาใช้ชีวิตตามปกติ แม้ว่าอัตราการเข้ารับการบำบัดจะไม่มาก แต่เป็นสัญญาณดี ที่ทำให้เห็นว่า คลินิกฟ้าใสชุบชีวิตผู้ติดเหล้า กลับมาใช้ชีวิตได้ปกติ



เรื่อง **ขี่เหล้าหลวงเล่าเรื่อง : หมอสังเล็ก! [พะเยา]** เป็นเรื่องราวของคุณลุง “สิทธิ์” ในจังหวัดพะเยา ที่ลูกและเมียทั้งเดือน ทั้งวัน ก็ไม่เคยฟัง ไม่คิดที่จะเลิกเหล้า ไม่รู้ตัวเองว่าติดเหล้ายัง แล้วถ้าลูต้องเลือกระหว่างสิ่งที่รัก กับสิ่งที่ชอบ บางทีก็การรู้เลิกเหล้า อาจจะมาในรูปแบบที่ไม่คาดคิดก็ได้



เรื่อง **อย่าตัดชีวิตใคร เพราะความเมา [ฉะเชิงเทรา]** เป็นเรื่องราวของผู้รอดชีวิตจากโศกนาฏกรรมทางถนนในปี 2541 แต่ก็ต้องกลายเป็นผู้พิการ อีกทั้งยังต้องสูญเสียครอบครัว เพราะผลจากคนเมาแล้วขับ..วันนี้ขาร์ปเดินหน้าทำงานเพื่อสังคม เพื่อให้ทุกคนตระหนักถึงผลกระทบ และสามารถรู้เลิกเหล้าได้ต่อไป



เรื่อง **เลิกเหล้าเพราะเหล้าไม่เข้าปาก [สุรินทร์]** เป็นเรื่องราวของคุณจงสาร นีราภักย์ วัย 61 ปี จากจังหวัดสุรินทร์ จากขี่เหล้าไวอาไว ขอบหาเรื่อง ทะเลาะแม่กับคนในครอบครัว แต่ปัจจุบันเป็นผู้ที่เลิกเหล้าได้ถาวรด้วยตัวเอง จากไม่มีเงินเก็บก็กลับกลายเป็นคนมีเงินเก็บ มีที่ทำกิน มีวัวควายเป็นของตน กลายเป็นคนขยันขันแข็ง ตัวอย่างของคนที่มีจิตใจเด็ดเดี่ยว ไม่ยอมให้เหล้าเข้าปากอีกต่อไป



มารู้จักอาหารพื้นบ้าน “กระดักงา” ของดีที่มีอยู่ที่ โคนสูง ลพบุรี

ชาวไทยเบ็งตำบลโคกสูงกินข้าวเจ้าเป็นอาหารหลัก และนิยมกิน “ข้าวเหนียว” เป็นของกินเล่น เช่น ข้าวเหนียวหัวหงอก ข้าวเหนียวเปียก ข้าวเหนียวแดง ข้าวเหนียวปลาเค็ม

“งาดำ” มีสารอาหารต่างๆ ที่จำเป็นต่อร่างกายมากมาย เช่น วิตามินบีรวม แคลเซียม แมกนีเซียม โพแทสเซียม โซเดียม ฟอสฟอรัส สังกะสี เหล็ก เป็นต้น ไม่เพียงแค่นี้ “งาดำ” ยังช่วยบำรุงสุขภาพร่างกายในทุกส่วน และยังช่วยป้องกันโรคกระดูกพรุน ในผู้หญิงวัยทอง ช่วยชะลอความแก่ให้ดูอ่อนกว่าวัย รวมไปถึงช่วยในการบำรุงผิวให้สดใสอยู่เสมอ ในงาดำยังมีโปรตีนบางชนิดที่เป็นกรดอะมิโนจำเป็นที่ร่างกายไม่สามารถสร้างขึ้นเองได้ ช่วยในเรื่องการนอนหลับ ทำให้หลับพักผ่อนสบาย ช่วยบำรุงกระดูก ป้องกันการเกิดโรคกระดูกเปราะ กระดูกพรุน ป้องกันการเกิดโรคท้องผูก บรรเทาอาการริดสีดวงทวาร ด้านทานอาหารช้ออีกเสบ โรคข้อเสื่อม

สำหรับชาวไทยเบ็ง บ้านโคกสูง อำเภอพัฒนานิคม จังหวัดลพบุรี นิยมกินงาดำด้วยการคั่วให้สุก แล้วนำมาตำป่นใส่เกลือลงไปนิดหน่อย กินกับข้าวเจ้า ข้าวเหนียว

“กระดักงา” หรือที่บางคนเรียกว่า “ข้าวปุก” เป็นขนมที่ชาวไทยเบ็งนิยมกินมากโดยเฉพาะช่วงหน้าหนาว จะชอบนำ “ขนมกระดักงา” มาย่างไฟที่ใช้ฝิงให้คลายหนาว และยังเป็นขนมที่เกี่ยวข้องกับการทำนา คือ การรับขวัญข้าวเข้ายุ้ง โดยจะนำขนมกระดักงาที่ปั้นเป็นรูปต่างๆ เช่น รูปเต่า ปลา กระดิ่งน้อย ฯลฯ ไปรับขวัญข้าว เมื่อทำพิธีเสร็จก็จะนำรวงข้าว ก้อนดิน ทุ่งนาง และขนมกระดักงากลับมาไว้ในยุ้งข้าวที่บ้าน รอเวลา 3 วัน ก็สามารถนำขนมที่ไปรับขวัญข้าวมาอย่างกินได้



14 ศิลปสร้าง



เครื่องปรุง

ข้าวเหนียว 1 กิโลกรัม

งาดำ 1 ชีด

เกลือ เล็กน้อย

วิธีการทำ

นำงาดำมาคั่วให้สุกหอม ใส่เกลือเล็กน้อย คั่วให้ละเอียด เก็บใส่ภาชนะที่มีฝา

นำข้าวเหนียวที่แช่ได้ที่แล้วมานึ่งให้สุก

โขลกข้าวเหนียวที่สุกใหม่ๆ ในครกมือ ขณะโขลกจะโรยงาดำที่เตรียมไว้เรื่อยๆ เพื่อไม่ให้ข้าวเหนียวติดสาก โขลกข้าวเหนียวให้เข้ากับงาดำจนละเอียด จะได้ข้าวเหนียวที่มีสีเทาๆ มีกลิ่นหอม

โขลกเสร็จ กินตอนอุ่นๆ จะได้อ่อนนุ่ม มีรสมัน เค็มนิดๆ หอมกลิ่นงาดำ หรือนำข้าวเหนียวที่โขลกแล้วมาทำแผ่นในขณะที่กำลังร้อนๆ แผ่นกลมๆ หรือปั้นเป็นรูปต่างๆ นำมาผึ่งลมให้พอแห้งหมาด นำไปย่างไฟ กรอบนอกนุ่มใน มีกลิ่นหอมของงาดำ สีเหลืองนากิน

“เคล็ดลับความอร่อย”

ต้องคั่วงาดำให้เหลือง ข้าวเหนียวต้องนึ่งให้สุกอ่อนนุ่ม จึงจะโขลกเข้ากับงาดำได้ดี เมื่อโขลกเสร็จกินได้ทันที มีรสมัน เค็มนิดๆ หอมกลิ่นงาดำ หรือถ้ายังไม่พร้อมผึ่งลมให้หมาดก่อนย่าง

รสชาติ : มัน เค็ม ถ้าย่างไฟก็จะกรอบนอกนุ่มใน



SE ไทยเบ๊ิง โคนสลุง มีอะไร??

“อีหัว”

เสื้อสายเดี่ยว ตัวปล่อย สวมใส่สบาย แบบฉบับของสุภาพสตรีชาวไทยเบ๊ิง บ้านโคนสลุง ตัดเย็บจากผ้าฝ้ายเนื้อเบาเย็บจับจีบด้วยความประณีตบริเวณด้านบนของตัวเสื้อเหนืออก และติดสายเล็กๆ 2 สายเป็นส่วนบ่า 2 ซ้าง ซึ่งเป็นที่มาของคำว่า “อีหัว” สุภาพสตรีชาวไทยเบ๊ิงนิยมสวมใส่เสื้ออีหัวในทุกโอกาสไม่ว่าสวมใส่เพื่ออยู่กับบ้านในวันสบายๆ หรือแม้แต่การสวมใส่เป็นชุดสุภาพเพียงพาดผ้าขาวม้าทับเช่นเดียวกับการห่มสไบเฉียง เพื่อร่วมกิจกรรมสำคัญในชุมชน และร่วมกิจกรรมรื่นเริงต่าง ๆ



เสื้อผ้าจากผ้าฝ้ายทอมือย้อมสีธรรมชาติ

ผลิตภัณฑ์เสื้อผ้า ตัดเย็บด้วยความประณีตโดยช่างตัดเย็บฝีมือดีในท้องถิ่น ผลิตจากผ้าฝ้ายทอมือย้อมสีธรรมชาติหลากหลายรูปแบบทั้งชุดลำลอง และชุดทำงาน



นี่เป็นเพียงแค່ส่วนหนึ่งเท่านั้น สามารถดูเพิ่มเติมได้ที่ แฟนเพจ : ชุมชนวัฒนธรรมไทยเบ๊ิงบ้านโคนสลุง และสามารถติดตามได้ในฉบับถัดไปได้เลย...

"บุก" กับวิถีคนบ้านโคกสลุง

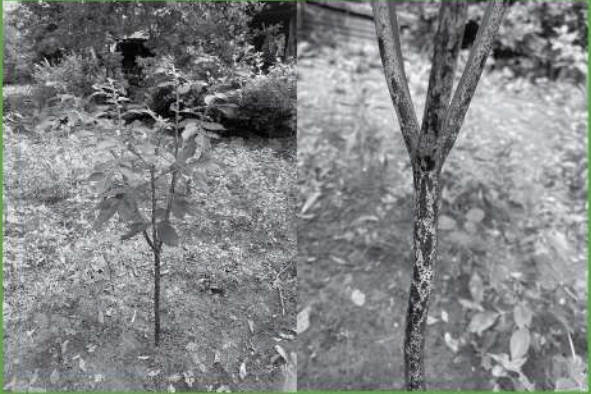


บุก เป็นพืชที่มีอยู่ทุกภูมิภาคของประเทศไทย เป็นพืชล้มลุก มีหัวอยู่ใต้ดิน ขึ้นในฤดูฝน เติบโตงอกงามได้ดีเมื่อขึ้นได้ร่มเงาไม้ บุกมีหลากหลายชนิด(สายพันธุ์) ยางของบุกเมื่อถูกผิวหนังจะทำให้คันเหมือนกับยางของบอน และเมื่อนำมาทำอาหารต้องรู้วิธีการที่ถูกต้องตั้งแต่การเลือกชนิดของบุก ส่วนไหนที่ใช้นำมาทำอาหาร มีวิธีการปรุงอย่างไร นั่นเอง

คือ แกงใส่ข้าวเบือ เช่น แกงบุกกล้วยกับปลาตุกนา ใส่ใบมะขามอ่อน กะเขาะปลาร้า พอเดือดใส่ใบโหระพา แล้วยกลงพร้อมกิน แกงใส่ข้าวคั่ว เช่น แกงบุกกล้วยกับไก่บ้าน ใส่ใบมะขามอ่อน พอเดือดให้ใส่ข้าวคั่ว ใส่ใบกะเพรา แล้วยกลงพร้อมกิน

บุก ที่คนโคกสลุงนิยมกิน ก็คือ

1. บุกรอ เป็นการนำต้นอ่อนของบุกมาแกงกับหน่อไม้เผาไฟ (หมก) ให้ร้อนระอุ กินกับน้ำพริกตาแดงใส่มะขามเปียก หรือนำมาทำเป็นขนมบุก



บุกดอก ใช้ส่วนของลำต้นนิยมนำมาแกงได้ทั้ง 2 แบบ คือ แกงใส่ข้าวเบือ และแกงใส่ข้าวคั่ว

บุกกะเตี้ยหรือบุกกะเตี้ยเวีย นิยมเอามาต้มใส่มะขามเปียก ต้มจนเปื่อย นำมาจิ้มกับน้ำพริกตาแดงใส่มะขามเปียก

นอกจากนี้ก็ยังมีบุกที่ชาวโคกสลุงนิยมกินอีกหลายชนิด อาทิ บุกหางจิ้งจิว บุกนกแก้ว บุกคันทอก บุกอึเหียด บุกลม เป็นต้น และหากใครอยากรู้ และอยากลองชิมเมนูอาหารที่ทำจากบุก อาหารที่นอกจากอร่อยแล้วยังคงไว้ซึ่งวิถีดั้งเดิมเอาไว้ สามารถติดต่อได้ที่ ชมชนวัฒนธรรมไทยเบ็งบ้านโคกสลุง ได้เลย... รับรองจะติดใจ

2. บุกกล้วย มี 3 วงจร ในรอบปี คือ ประมาณเดือนมีนาคม บุกกล้วยจะออกดอก เป็นอาหารยอดนิยมนำดอกบุกกล้วยมาต้มใส่มะขามเปียกต้มจนเปื่อย นำมาจิ้มกับน้ำพริกตาแดงใส่มะขามเปียก

ประมาณเดือนพฤษภาคม-มิถุนายน เป็นลูกบุก ซึ่งชาวบ้านนิยมเอาลูกบุกกล้วยมาหมกให้ร้อนระอุ แล้วนำมาแกงใส่เปราะกับแฉ้

ประมาณเดือนกรกฎาคม บุกกล้วยก็จะขึ้นเป็นต้นอ่อน ชาวโคกสลุงจะไปเก็บบุกกล้วยมาแกง สามารถแกงได้ 2 แบบ



เรื่องเล่าจากป่าเปราะ ผักพื้นบ้านในฤดูฝน

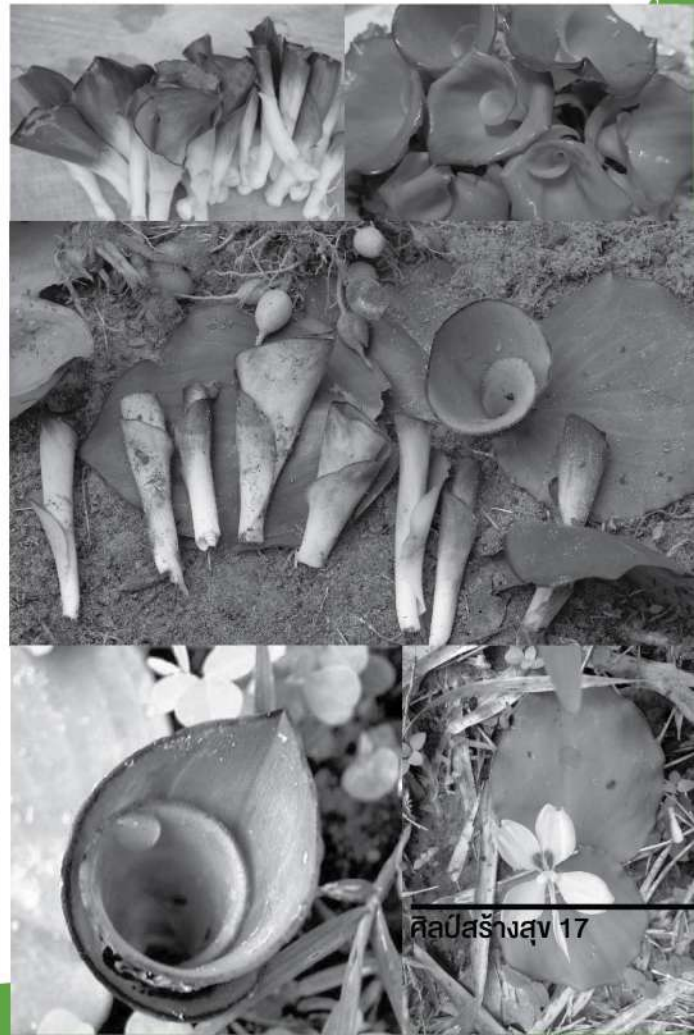
“เปราะ” พืชที่พบได้ทั่วไปในประเทศไทย ใบอ่อนมีลักษณะมันวาวเป็นกระบอกตั้ง เมื่อใบเริ่มแก่จะค่อยๆ แผ่ราบบนหน้าดิน ลักษณะของใบเป็นรูปค่อนข้างกลม ท้องใบนั้นหากมีสีแดงจะเรียกว่า “เปราะแดง” หากมีสีขาวจะเรียกว่า “เปราะขาว” ดอกมีสีขาว ออกเป็นช่อตรงกลางระหว่างใบ โดยมีดอกย่อยได้ตั้งแต่ 6-10 ดอก แต่ดอกจะทยอยบานครั้งละ 1-2 ดอก มักพบบริเวณ ป่าไม่ ป่าดิบ และป่าผลัดใบ



ชาวไทยเบิ่ง บ้านโคกสลุง มักจะไปหาเปราะ เมื่อฝนแรกในช่วงเดือนเมษายน - พฤษภาคม จะเริ่มเก็บเปราะในป่าเพื่อนำมาปรุงอาหาร ซึ่งเปราะเป็นผักพื้นบ้านที่ทุกครัวต้องนำมาปรุงเป็นอาหาร ไม่ว่าจะเป็น แกงเปราะเหมือดกับอึ่ง ยำเปราะใส่ไข่ หรือแม้แต่นำมารับประทานเป็นผักดิบกินกับปลาร้าสับก็อร่อยนัก



ในปัจจุบัน เปราะ ก็ยังเป็นเมนูในสำหรับอาหารของชาวไทยเบิ่งบ้านโคกสลุงมิเคยขาด เป็นอาหารที่รับประทานได้ทั้งบ้านตั้งแต่เด็ก ไปจนถึงผู้เฒ่าผู้แก่ในบ้าน ปัจจุบันชาวไทยเบิ่งที่บ้านโคกสลุงนำเอาเปราะจากป่ามาปลูกในสวนครัวหลังบ้านปลูกและดูแลง่าย เพื่อให้เปราะยังคงเป็นอาหารคู่ครัวของชาวไทยเบิ่งต่อไปอีกนานแสนนาน.....



ม่วนซื่นต้นถิ่น วิถีอีสาน

๗ บ้านสรวงดี ซันส์พาเพลิน

หลังจากที่คอลัมน์ศิลปะสร้างสุข วัฒนธรรมสาขาย่อยภูมิปัญญาไทยยั่งยืน ได้พาไปเยี่ยมชมกิจกรรมจากภาคีเครือข่ายการทำงานภายใต้การสนับสนุนจากแผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส. มาแล้วในฉบับที่ผ่านมาวันนี้จะพาไปชมกิจกรรมที่น่าสนใจอย่างจุใจจากตำบลสาวะถี อำเภอเมืองจังหวัดขอนแก่น ที่ได้นำเสนอวิถีชีวิตและวัฒนธรรมที่จะเชื่อมโยงกับเรื่องราวของฮูปแต้มสินไซ จิตรกรรมฝาผนังชื่อดังที่ยังทรงคุณค่า ความสวยงาม ชวนน่าหลงใหลให้ได้มาเรียนรู้กันที่ “วัดไชยศรี” สัมผัสความน่ารักมีเสน่ห์ของคนในชุมชน แซบอีหลีไปกับสำหรับสาวะถี

ม่วนซื่นคืนถิ่นวิถีอีสาน ณ บ้านสาวะถี อีหลีพาเพลิน โดยชาวชุมชนได้ต้อนรับนักท่องเที่ยวที่เข้ามาเยี่ยมชมพื้นที่อย่างอบอุ่นด้วยรอยยิ้ม และมีการถักตักเชื่อมกลัดดูโยงแอมมุ่ม ที่เป็นสัญลักษณ์แห่งความความโชคดีและป้องกันไม่ดีที่มองไม่เห็นให้กับทุกคนแล้วยังเชื่อมโยงต่อยอดเป็นกิจกรรม Workshop ที่เปิดโอกาสให้ได้ลงมือทำกลับไปเป็นของที่ระลึกอีกด้วย

ตามด้วยเพลิดเพลินกับการรับชมการแสดง “หมอลำคนสองวัย หัวใจเดียว หรือหมอลำน้อยร้อยปี” ที่มาแสดงดนตรีหมอลำ รวมถึงการบอกเล่าเรื่องราวสินไซกันแบบม่วนซื่น กิจกรรมที่เกิดจากความร่วมมือของคนทุกรุ่นทุกวัยของชาวบ้านสาวะถี ชุมชนหมอลำอันเก่าแกมีชื่อเสียงตั้งแต่อดีต ซึ่งเจริญรอยตามคณะหมอลำชื่อดังของหมู่บ้านอย่างระเบียบวาทะศิลป์ พร้อมชิมข้าวต้มหัวหงอก, มันแครอท ทานคู่กับน้ำสมุนไพรอัญชันมะนาว ชุดของว่างที่เอาไว้ออต้อนรับผู้มาเยือน

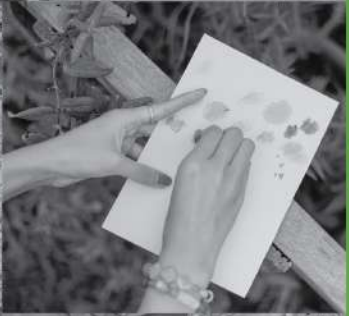
อิมมอรรอยกับสำหรับวิถีชุมชนที่สร้างอัตลักษณ์ด้วยสีเส้นจากฮูปแต้ม โดยการเสิร์ฟ “พาสายสินไซ” ที่นำเสนอความเป็นสาวะถีและเรื่องราวสินไซด้วยพริกขี้หนู หรือชุดอาหารอีสานดั้งเดิมรสแซบนำที่ใช้อัตถุดิบตามฤดูกาล พร้อมเล่าเรื่องราวอาหารผ่านวิธีการปรุงในรูปแบบต่างๆ และชุดข้าวปั้นอันสินไซเดินดง ขมจินพื้นบ้าน 3 น้ำ เปิดประสบการณ์ ลิ้มรสสัมผัสกับความกลมกล่อมของอาหารที่แตกต่าง ผ่านการนำเสนอ 3 รสชาติ หวาน มัน เผ็ดแซบ แล้วปิดท้ายด้วยขนมหวาน “สาकुสังข์สินไซ” หวานนุ่มละมุนลิ้น

ม่วนซื่นไปกับการลงมือทำ “ข้าวเขียบ” หรือ “ข้าวเกรียบสมุนไพรเครื่องดหมา” ให้เป็นภาษาอนุรักษ์โลก ที่นำไปกินคู่กับอะไรก็อร่อย หรือจะทำเป็นคำแบบพอดิ เสิร์ฟคู่กับอาหารพื้นถิ่นเป็น “คานาเป็ก้อยปลาตุก” เมนูอาหารเป็นยาที่สามารถนำไปต่อยอดสร้างมูลค่าเพิ่มให้กับวัตถุดิบข้าวเขียบสมุนไพรจากเครื่องดหมา สมุนไพรชื่อแปลกแต่มาด้วยสรรพคุณ เช่น ช่วยบรรเทาอาการท้องอืดท้องเฟ้อ ขับลม และอาหารเป็นพิษ ได้สัมผัสคำว่า เมนูอาหารเป็นยา



ม่วนซื่นคึบถึบ วิถีอีสาน

บ้านสาวะถี อีคลีพาเพลิบ



ทั้งหมดนี้เป็นทริปที่ได้เรียนรู้เรื่องเล่าวรรณกรรมชื่อดัง
ที่เชื่อมโยงกับวิถีชีวิตและความเป็นถิ่นแก่สไต้ลืออีสานของชุมชน
ให้ได้เที่ยวแบบเชิงลึกที่เน้นกินแบบ “ม่วนแท้้น้อ อ้อสาวะถี”
แล้วยังได้เที่ยวเชื่อมโยงไปยังสถานที่ใกล้เคียง เช่น โฮงซินไซ,
มีกินฟาร์ม, ร้านแก่น, พิพิธภัณฑ์ธนาคารขอนแก่น, ร้านอาหาร
บ้านเฮง, วัดหนองแวง

ซึ่งกิจกรรมไฮไลต์! มีหลากหลาย อาทิ

- >> นำชมฮูปแต้มบนลิมโบราณ เรียนรู้เรื่องราวลีนไซ
ณ วัดไชยศรี
- >> Workshop ชามสวยแสนอร่อย
- >> รับประทานอาหารพื้นถิ่นรสแซบนิ้ว “พาสวยลีนไซ”
- >> ชุดข้าวปุ้นฮ้อนลีนไซเตนดง ชมเงินพื้นบ้าน 3 น้ำ
- >> ชมการแสดงหมอลำคนสองวัย หัวใจเดียว หรือ
หมอลำน้อยร้อยปี
- >> กิจกรรมทำรุ่งโยแมงมุม

ใครที่สนใจกิจกรรมแบบนี้สามารถติดต่อมาได้โดยตรงที่

ชุมชนบ้านสาวะถี จังหวัดขอนแก่น

ติดต่อ: 08-7640-6718 (คุณนงนุช)

Facebook: เทียวสาวะถีวิถีสุข

www.facebook.com/sawateevillage

นอกจากที่สาวะถีแล้ว เรายังมีพื้นที่อื่นๆ ที่มีกิจกรรม
ให้ได้เรียนรู้ และสนุกไปกับศิลปวัฒนธรรมดีดีของพื้นที่ต่างๆ
แต่ละเป็นที่ไหนอย่างไรบ้าง ติดตามได้ที่นี้ เช่นเคยจร้า...





เวียนมาบรรจบอีกปีแล้ว สำหรับเทศกาลอีสานสร้างสรรค์ (Isan Creative Festival) เทศกาลที่เป็นพื้นที่สำหรับการจัดแสดงผลงานโดยความร่วมมือ ระหว่าง CEA ขอนแก่น ผู้ประกอบการสร้างสรรค์ เครือข่ายนักสร้างสรรค์ ภาครัฐ ภาคเอกชน และภาคประชาสังคม ภายใต้บรรยากาศที่คงไว้ซึ่งความเป็นเอกลักษณ์ของภาคอีสาน โดยงานเทศกาลอีสานสร้างสรรค์ 2567 (Isan Creative Festive 2024) ปีนี้เกิดขึ้นภายใต้แนวคิด “ระอองเด้” Proud of ISAN ผสมอีสาน ต่อยอดเติบโต ที่มีครบทั้งความสุข เสน่ห์ สร้างสรรค์ นำเสนอความเป็นอีสาน สู่อารยธรรมภูมิภาคแห่งเศรษฐกิจสร้างสรรค์

“ระอองเด้” เป็นคำอีสาน สื่อถึงความรู้สึกชื่นชมต่อบุคคลหรือสิ่งที่น่าปรารถนา เช่น ระอองในความสามารรถ ระอองในความสวยงาม หรือระอองในความคิดสร้างสรรค์ ความระอองยังหมายถึงความรู้สึกภาคภูมิใจ (Proud) ได้อีกด้วย ซึ่งความระอองนี้ กลายมาเป็นแนวคิดหลักในการจัดงานเทศกาลอีสานสร้างสรรค์ในปี

เทศกาลอีสานสร้างสรรค์ หรือ Isan Creative Festival คือเทศกาลที่ส่งเสริมตัวอย่างการใช้ความคิดสร้างสรรค์ เพื่อนำมาพัฒนาสินค้าและบริการในภาคอีสานให้มีความโดดเด่นน่าสนใจ ต่อยอดจากต้นทุนเดิม ซึ่งในปีนี้จัดขึ้นเป็นปีที่ 4 ภายใต้ความร่วมมือระหว่าง สำนักงานส่งเสริมเศรษฐกิจสร้างสรรค์ (องค์การมหาชน) หรือ CEA จังหวัดขอนแก่น , ผู้ประกอบการสร้างสรรค์ , เครือข่ายนักสร้างสรรค์ , สถาบันการศึกษา , ภาครัฐ , ภาคเอกชน และภาคประชาสังคม ในปีนี้จัดขึ้นระหว่างวันที่ 29 มิถุนายน 2567 - 7 กรกฎาคม 2567 มีทั้งนิทรรศการ การจัดแสดงผลงาน ตลาดงานคราฟต์ ดนตรีการแสดง เสวนา เวิร์กชอป ฯลฯ ครอบคลุมทั้งประเด็นอาหาร ดนตรี และงานหัตถกรรม พลิกอีสานภูมิภาคที่น่าภาคภูมิใจ สู่อารยธรรมระดับคุณภาพชีวิตของผู้คน พร้อมทั้งต่อยอดสู่การเติบโตได้อย่างยั่งยืน



20 ศิลปินร่วม



สำหรับครั้งนี้แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) **ดร.ณัย หวังบุญชัย** ผู้จัดการแผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) กล่าวว่า ปีนี้สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ สสส. โดยแผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ เข้าร่วมเป็นปีที่ 3 นับตั้งแต่ พ.ศ.2565 - 2567 โดยมีภาคีเครือข่ายภาคอีสาน เข้าร่วม อาทิ ชุมชนสาวะถี จังหวัดขอนแก่น , โฮงสินไชย จังหวัดขอนแก่น, สหัชชนธ์ จังหวัดกาฬสินธุ์, หมอลำหุ่นคณะเด็กเทวดา จังหวัดมหาสารคาม และสินค้าผลิตภัณฑ์วิสาหกิจเพื่อสังคมจากจังหวัดสุรินทร์ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ สสส.

สำหรับงานอีสานสร้างสรรค์ในปีี้ กิจกรรมที่เกิดขึ้นภายใต้การสนับสนุนของ สสส. นั้นจัดขึ้นภายใต้ธีมว่า “สะออนดี พร้าวอพอีสาน” โดยเราเข้ามามีส่วนร่วมใน 3 ส่วนด้วยกัน คือ 1.การนำเอาผลงานวิสาหกิจเพื่อสังคมเข้าไปนำเสนอ ทั้งเรื่องของนวัตกรรมด้านอาหาร งานคราฟท์ แอนด์ ดีไซน์ ทางด้านเอ็นเตอร์เทนเมนท์ ที่เป็นเอ็นเตอร์เทนเมนท์เพื่อชุมชนเพื่อสังคม โดยรื้อฟื้นประวัติศาสตร์ชุมชน สื่อพื้นบ้าน ในขณะที่เดียวกันยังมีการสนับสนุนให้ชุมชนได้คิดค้นนวัตกรรมสินค้าเพื่อสุขภาพ ไม่ว่าจะเป็นอาหารเพื่อสุขภาพหรือเครื่องสำอางสุขภาพ ดึงเอานวัตกรรมเรื่องการออกแบบ การจักสาน เสื้อผ้า เครื่องแต่งกาย รวมทั้งการแสดงที่มีการสอดแทรกประเด็นทางด้านสุขภาวะด้านสุขภาพ ที่เราเรียกว่า Soft Power for Health เป็นการแฝงประเด็นเพื่อสุขภาวะเข้าไปในงานสินค้าทางด้านวัฒนธรรมนั่นเอง ซึ่งเราอยากเห็นว่าภาคีเครือข่ายอีสานนั้นมีการดึงเอา

เด็กและเยาวชนมาพัฒนาในเรื่องของจิตอาสาเพื่อเป็นนักสื่อสารสร้างสรรค์ นักเล่าเรื่อง ฉะนั้นในงานนั้นนอกจากมีการแสดงผลงานของภาคีวิสาหกิจเพื่อสังคมในทุกพื้นที่ของภาคอีสาน แล้วการนำเด็กและเยาวชนมาเป็นไกด์นำชมบุหรือการแสดงได้ด้วย



ส่วนที่ 2 สิ่งที่แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส. ทำงานร่วมกับ TCDC หรือ CEA ขอนแก่นนั้น คือเรื่องของการพัฒนาสตรีฟู้ด ร้านค้าอาหารย่านกึ่งสถาน ขอนแก่น เราอยากจะทำให้อาหารที่ขายนั้นเป็น Food For Health อาหารเมนูสุขภาพ เครื่องดื่มสุขภาพ ที่อย่างน้อยมีการลดหวาน มัน เค็ม ได้ เพิ่มสิ่งที่เป็นข้อควรคำนึงถึงเรื่องสุขภาพ ลงไป ลดมัน ลดเค็ม ลดหวาน ลงโดยการนำเอาภาควิชาทางด้านอาหาร จากกระทรวงสาธารณสุข ร่วมกับ ศูนย์สร้างสรรค์งาน ออกแบบThailand Creative & Design Center(TCDC), เครือข่ายนักออกแบบในภาคอีสาน ว่าเราจะออกแบบ ตกแต่ง ทำให้สตรีฟู้ดดูคลีน สะอาด น่ากิน ถูกสุขลักษณะ พ่อครัว แม่ครัว คนปรุงอาหารแต่งกายที่เหมาะสม มีผ้าคลุมผม มีสูตรเมนูอาหารที่ลดเค็ม มัน หวาน ชัดเจน โดยจะมีการจัดการอบรมเพื่อพัฒนาศักยภาพ พัฒนาเมนูสุขภาพ และมีการร่วมกัน โปรโมท ซึ่งในกิจกรรมนี้ชื่อ “เมนูสุขภาพ” ได้มีการชวนผู้ประกอบการร้านอาหารในย่านสตรีฟู้ดกึ่งสถาน จ.ขอนแก่น (ร้านอาหารริมรั้ว มหาวิทยาลัยขอนแก่น) เข้าร่วมอบรมเพื่อพัฒนาเมนูทางเลือกเพื่อสุขภาพ โดยมีเชฟชื่อดังอย่าง เชฟไพศาล ชิววินศิริวัฒน์และ เชฟกัญญารัตน์ ถนอมแสง จากร้าน “แก่น” มาให้คำแนะนำผู้ประกอบการร้านอาหารเพื่อให้พัฒนาเมนูอาหารเพิ่มเติมจากเดิมที่ทำอยู่หรือ ปรับปรุงวิธีการปรุงอาหารเพื่อให้คำนึงถึงสุขภาพของผู้บริโภค ซึ่งส่วนใหญ่เป็นนักเรียน นักศึกษา โดยภายในงานได้มีการเสิร์ฟเมนูพิเศษ อาทิ



ข้าวยาบักขี้ไต้ จากร้านอาหารฮาลาล ,ไข่เจียวน้ำ จากร้านปลาหมึกย่างลุงหลิว, ยำเส้นแก้ว จากร้านเป็นหนึ่งในย่านแซบ, กะเพราผัดน้ำจากร้านทะเลเงิน, ข้าวเกรียบปากหม้อ จากร้านข้าวเกรียบปากหม้อ, ข้าวผัดสีรุ้งจากร้านข้าวหน้าเป็ด, ต้มเลือดหมู ข้าวกล้อง จากร้านต้มเลือดหมู ฯลฯ เพื่อให้ร้านอาหารสตรีฟู้ดของเมืองขอนแก่นเป็นจุดหมายปลายทางของนักท่องเที่ยวที่ชื่นชอบอาหารและสร้างสรรค์เมนูอาหารดี ๆ เพื่อส่งต่อให้ผู้บริโภคสุขภาพดีต่อไป

ส่วนที่ 3 มีการรวมตัวกันของเครือข่าย Spark U ภาคอีสาน เข้าร่วมด้วยเพราะเครือข่ายนี้มีการการดึงเอาเรื่องของสังคม สิ่งแวดล้อม การกำจัดขยะ โดยมีการเสวนาวัดกรรม นโยบายเพื่อสร้างความสุขให้กับชุมชนและสังคม



เทศกาลอีสานสร้างสรรค์ 2567 หรือ Isan Creative Festival 2024 (ISANCF2024) นี้ จัดที่ศูนย์สร้างสรรค์งานออกแบบ ขอนแก่น (TCDC ขอนแก่น), ถนนกัลปพฤกษ์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น และสามารถเข้าชมในส่วนต่างๆ ในงานเทศกาลนี้ได้อีกหลายๆ จุด อาทิ ย่านโคลัมโบ Columbo Creative Community, ย่านศรีจันทร์ ตึกแก่น (Khon Kaen Innovation Centre) และพื้นที่อื่น ๆ เช่น Vector Coffee Roaster วันที่ 29 มิถุนายน - 7 กรกฎาคม 2567 ตั้งแต่เวลา 11.00 - 21.00 น.





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

*** รับส่งเข้ามา:- ของรางวัลรออยู่ ***



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



Metaverse

Soft Power

ภูมิพลังวัฒนธรรมสัมพันธ์ไทย-นานาชาติ

Soft Power in Thai-International Relations Dimension

ภายใต้ข้อเสนอการเร่งรัดการปฏิรูปประเทศและแผนแม่บทภายใต้ยุทธศาสตร์ชาติ โดยเฉพาะ Big Rock ว่าด้วย ภูมิพลังวัฒนธรรมสัมพันธ์ไทย-นานาชาติ : การส่งเสริม สันติสัมพันธ์ศิลปวัฒนธรรมไทยเป็นที่รู้จักของนานาประเทศและเป็นที่ยู่อักใหม่ในระดับโลก

โดย คณะทำงานศึกษาแนวทางการขับเคลื่อนภายใต้แนวคิด ภูมิพลังวัฒนธรรมสัมพันธ์นานาชาติ ภายใต้ คณะอนุกรรมการด้านศิลปะและวัฒนธรรม
ใน คณะกรรมาธิการการศาสนา คุณธรรม จริยธรรม ศิลปะและวัฒนธรรม วุฒิสภา

สามารถชม นิทรรศการ ออนไลน์ด้วยระบบ Metaverse ได้ 2 ช่องทาง ที่

1. ผ่านมือถือ สแกน QR Code และดาวน์โหลด แอปพลิเคชัน Spatial



2. และคอมพิวเตอร์ สามารถเข้าด้วยการเข้าด้วยลิงค์ลิงค์

<https://shorturl.asia/YUKbC>

