ศิลปสร้างสุข
ศิลปสร้างสุข วัฒนธรรมสานสายใย ภูมิปัญญาไทยยั่งยืน
ฉบับที่ 72 เดือนพฤศจิกายน - ธันวาคม 2567
www.artculture4health.com

อย่าปล่อยให้เด็กอ้วน

ลดหวาน มัน เค็ม เพิ่มผัก และผลไม้

เมนูชูสุขภาพ

2 ลาบปลากาต้มปลากา

ข้าวย่ายุคหินกินแล้วฟันทั้งล่าง 1

3 น้ำพริกเจ๋าสมุทรน้ำพริกลำแพน

สัมภาษณ์ เศวตวิมล (แม่ช้อยนางรำ)

กิจกรรมทางกาย
ผ้าขาวม้าลดพุง/ตำเบลน้ำ

ลดด่วน
DANCE CHALLENGE

4 มหกรรมรู้เท่าทันสื่อ รู้เท่าทันสุขภาพ ปีที่ 5

เมนูชูสุขภาพ 10

หมาตักน้ำ 12

16 "ไพกา" สมุนไพรพื้นบ้านใช้ย้อมผ้าได้
กระโดน เปลือกและต้นใช้ย้อมผ้าได้

18 ประเพณีเลี้ยงผีขุนน้ำ

โทน เครื่องดนตรีพื้นบ้านวัฒนธรรมเก่าแก่ ของโคกสลุง จ.ลพบุรี 20

เปิดบ้าน... ศิลป์สร้างสุข

สวัสดีครับภาคีเครือข่ายการทำงานและผู้ที่ติดตามกิจกรรมต่างๆ ของแผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ทุกท่านครับ

สำเร็จลุล่วงไปอีกหนึ่งโครงการแล้วครับสำหรับโครงการ “อย่าปล่อยให้เด็กอ้วน” ลดหวาน มัน เค็ม เพิ่มผักและผลไม้ ปีที่ 5 ซึ่งในปีนี้ แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส. ได้ร่วมกับ กระทรวงสาธารณสุข (สธ.) กรุงเทพมหานคร (กทม.) เครือข่ายคนไทยไร้พุง เครือข่ายเด็กไทยไม่กินหวาน และเครือข่ายเด็กไทยแก้มใส พี่เลี้ยงทางด้านวิชาการ นำโดย อาจารย์จุรี สุวรรณศิลป์ และคุณชูเกียรติ ครูทรงธรรม พี่เลี้ยงทีมพัฒนาสื่อ รวมทั้งโรงเรียน 19 แห่งทั่วประเทศ ซึ่งในปีนี้มีการรวมตัวกันจัดแสดงและโชว์นวัตกรรมสื่อรณรงค์ลดอ้วนขึ้นที่หอศิลปวัฒนธรรมแห่งกรุงเทพมหานคร ซึ่งสามารถติดตามผลการตัดสินหาสุดยอดโรงเรียนต้นแบบสื่อสร้างสรรค์และนวัตกรรมต้นแบบ รับถ้วยพระราชทาน สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา ฯ สยามบรมราชกุมารี ได้ในเรื่องเด่นประจำฉบับครับ

ไม่เพียงเท่านั้นในมหกรรมรู้เท่าทันสื่อ รู้เท่าทันสุขภาพ โครงการอย่าปล่อยให้เด็กอ้วน ลดหวาน มัน เค็ม เพิ่มผัก และผลไม้ ยังมีมอบรางวัล WOW Awards รางวัลสร้างสรรค์ดีเด่น 3 ด้าน ได้แก่ รางวัล WOW Menu : เมนูชูสุขภาพสร้างสรรค์ดีเด่น, รางวัล WOW Identity : อัตลักษณ์สร้างสรรค์ดีเด่น และ WOW Creation : สื่อสร้างสรรค์ดีเด่น และยังมีรางวัลประกวดในกิจกรรมพิเศษอีก 3 ด้านด้วย อาทิ การแข่งขันเมนูชูสุขภาพ “ลดหวาน มัน เค็ม เพิ่มผัก ผลไม้” สร้างสรรค์โดย Junior Chef โดยในรายการประกวดนี้เราได้คุณสันติ เศวตวิมล นักชิมผู้อยู่เบื้องหลังตรา **“เป๊ปพิสดาร”** และชื่อ **แม่ช้อยนางรำ** มาร่วมเป็นหนึ่งในคณะกรรมการตัดสินด้วย, การประกวด challenge กิจกรรมทางกาย ที่ต้องใช้อุปกรณ์เพื่อประกอบในท่าทางการออกกำลังกาย อย่างผ้าขาวม้าลดพุง หรือ ดัมเบลขวดน้ำ มาเป็นอุปกรณ์หลักด้วย สุดท้ายเป็นการแข่งขันกิจกรรม ลดด่วน Dance challenge ซึ่งเพลงลดด่วนนั้น เป็นเพลงที่แต่งโดย**คุณเจี๊ยบ วรรธนา วีรยวรรธน** ซึ่งโรงเรียนไหน? จะพิชิตรางวัลใดไปครองได้นั้นสามารถติดตามได้ในฉบับเช่นกันครับ

นอกจากนี้ภายในเล่มเรายังมีนวัตกรรมและภูมิปัญญาจากภาคีเครือข่ายในพื้นที่ต่าง ๆ มาฝากมากมายไม่ว่าจะเป็นเรื่องราวของ “หมาตักน้ำ”, กั้นจิ้น “ข้าวหมกเลือด” เพกา และ กระโดน สมุนไพรพื้นบ้านใช้ย้อมผ้า หรือแม้แต่ โทน เครื่องดนตรีพื้นบ้าน แต่เนื้อหานั้นจะเป็นแบบไหน น่าสนใจอย่างไร สามารถเปิดอ่านในฉบับเช่นกันครับ

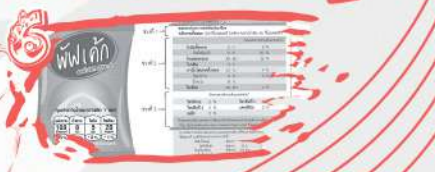
ไม่เพียงแค่นั้น แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส. ยังมีในเรื่องราวของ metaverse **“จักรวาลนฤมิต”** โลกเสมือนจริง 3 มิติ ที่ผู้คนสามารถปฏิสัมพันธ์กันได้ในรูปแบบของอวตาร สร้างสิ่งแวดล้อมของโลกจริง ๆ และเทคโนโลยีเข้าด้วยกัน เพื่อให้ผู้คนเข้ามามีปฏิสัมพันธ์และทำกิจกรรมร่วมกัน ผ่านตัวตนที่เป็นอวตาร (Avatar) ในรูปแบบกราฟิก 3 มิติ แทนเราในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชื่อของ **“Soft Power ภูมิพลังวัฒนธรรมสัมพันธ์นานาชาติ” ให้ได้ชมกันด้วยสามารถชมผ่านมือถือ และคอมพิวเตอร์สามารถเข้าออนไลน์ได้ด้วยลิงค์ลิงค์ https://shorturl.asia/YUKbC** ใครที่ได้เข้าไปชมแล้วมาบอกต่อกันด้วยนะคะครับว่ารู้สึกอย่างไรกับการนำเสนอเรื่องราวในรูปแบบนี้

นี่คือเรื่องราวเด่นๆ ในฉบับนี้ครับ ฉบับถัด ๆ ไปจะมีเรื่องราวอะไรมาฝากกันอีก ติดตามกันได้ในฉบับถัด ๆ ไปนะครับ....

นายดนัย หวังบุญชัย
ผู้จัดการ แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส.

CONTENTS

เรื่อง	หน้า
เปิดบ้านศิลป์สร้างสุข	2
เรื่องเด่นประจำฉบับ	
อย่าปล่อยให้เด็กอ้วน ลดหวาน มัน เค็ม เพิ่มผักและผลไม้	4
ฉลากโภชนาการ อ่านสักนิดเพื่อชีวิตที่ดีขึ้น	6
ส่งต่อความสุข	
เมนูชูสุขภาพ โดย จูเนียร์เชฟ!	8
หมาตักน้ำ ภาชนะตักน้ำทำหน้าที่เหมือนถังน้ำและขันน้ำ	12
บอกกล่าวเล่าสุข	
กั้นจิ้น “ข้าวหมกเลือด” อาหารพื้นเมือง “ไทยใหญ่”	14
สื่อศิลป์สร้างสุข	
"เพกา" สมุนไพรพื้นบ้านใช้ย้อมผ้าได้	16
กระโดน เปลือกและต้นใช้ย้อมผ้าได้	17
เก็บตกมาฝาก	
ประเพณีเลี้ยงผีขุนน้ำ	18
ปาเต๊ะ ผืนผ้าแห่งวัฒนธรรมภาคใต้ แต้มลวดลายที่เป็นเอกลักษณ์ ด้วยการจันติ้ง	19
เก็บสุขมาเล่า	
โทน เครื่องดนตรีพื้นบ้าน วัฒนธรรมเก่าแก่ ของโคกสลุง จ.ลพบุรี	20
กระบุง ภาชนะใส่ของโบราณ ภูมิปัญญาเก่าแก่ ของโคกสลุง จ.ลพบุรี	21
ไขปัญหาประลองปัญญา “ซูโดกุ” (Sudoku)	23



ใบสมัครสมาชิกจุลสารศิลป์สร้างสุข

กรุณากรอกรายละเอียดให้ครบทุกข้อ (ไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น)

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

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

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

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

(ตามธนบัตรเงินสด)

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

อย่าปล่อยให้เด็กอ้วน

ลดหวาน มัน เค็ม เพิ่มผักและผลไม้ ปี 5

เด็กไทยอ้วนพุ่ง ติดอันดับ 1 ใน 3 ของอาเซียน พบอายุ 6-14 ปี กินขนมรสเค็มมากที่สุด 84.1% คาดปี 73 เด็กทั่วโลก 50% เผชิญกับภาวะอ้วน-เสี่ยงป่วยโรค NCDs สสส. สานพลังภาคี จัดมหกรรมรู้เท่าทันสื่อ รู้เท่าทันสุขภาพ หัวข้อ “อย่าปล่อยให้เด็กอ้วน” โชว์นวัตกรรมสื่อรณรงค์ลดอ้วน จากโรงเรียน 19 แห่งทั่วประเทศ หวังให้เป็นนวัตกรรมสื่อต้นแบบ ลดพฤติกรรมกินอาหารเน้นหวาน-มัน-เค็ม ในเด็ก-เยาวชนทุกคน

โดยเรื่องนี้ แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ ภายใต้สำนักสร้างเสริมระบบสื่อและสุขภาวะทางปัญญา สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ร่วมกับ กระทรวงสาธารณสุข (สธ.) กรุงเทพมหานคร (กทม.) เครือข่ายคนไทยไร้พุง เครือข่ายเด็กไทยไม่กินหวาน และเครือข่ายเด็กไทยแก้มใส จัดงาน มหกรรมรู้เท่าทันสื่อ รู้เท่าทันสุขภาพ “อย่าปล่อยให้เด็กอ้วน (ลดหวาน มัน เค็ม เพิ่มผัก และผลไม้)” ภายใต้โครงการสื่อสร้างสรรค์และกิจกรรมเพื่อการรณรงค์ โชว์ผลงานจากโรงเรียน 19 แห่งทั่วประเทศ พร้อมประกาศสุดยอดโรงเรียนต้นแบบสื่อสร้างสรรค์และนวัตกรรมต้นแบบ รับถ้วยพระราชทานสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา ฯ สยามบรมราชกุมารี

นางญาณี รัชต์บริรักษ์ ผู้อำนวยการสำนักสร้างเสริมระบบสื่อและสุขภาวะทางปัญญา สสส. กล่าวว่า ไทยมีเด็กที่เป็นโรคอ้วนสูงเป็นอันดับ 3 ของประเทศในกลุ่มอาเซียน รองจากประเทศมาเลเซียและบรูไน จากข้อมูลการเฝ้าระวังภาวะเริ่มอ้วนและอ้วนในเด็ก (Health Data Center) ปี 2566 โดยกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พบเด็กอายุ 0-5 ปี มีภาวะเริ่มอ้วนและอ้วน 9.13% เด็กวัยเรียนอายุ 6-14 ปี มีภาวะเริ่มอ้วนและอ้วน 13.4% เด็กวัยรุ่นอายุ 15-18 ปี มีภาวะเริ่มอ้วนและอ้วน 13.2% สาเหตุจากพฤติกรรมเสี่ยงสุขภาพ

เช่น การบริโภคอาหารที่เน้นหวาน มัน เค็ม และขาดการออกกิจกรรมทางกาย นำไปสู่การเสี่ยงป่วยโรคไม่ติดต่อหรือ NCDs สอดคล้องกับสถานการณ์การบริโภคอาหาร ความมั่นคงทางอาหาร และความรอบรู้ด้านอาหารของประชากรไทย ปี 2567 โดย สสส. และสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล พบเด็กวัยเรียนอายุ 6-14 ปี กินขนมรสเค็มมากที่สุด 84.1% กินเฉลี่ย 1.35 ซองต่อวัน รองลงมาเป็นกลุ่มเด็กเล็ก อายุ 1-5 ปี กินขนมรสเค็ม 76.5% กินเฉลี่ย 1.23 ซองต่อวัน จากการคาดการณ์ของสหพันธ์โรคอ้วนโลก (World Obesity Federation) ในปี 2573 จะมีเด็กอ้วนทั่วโลกเพิ่มสูงถึง 50%

“จากสถานการณ์ดังกล่าว สสส. จึงสานพลังภาคีขับเคลื่อนโครงการสื่อสร้างสรรค์ฯ ภายใต้หัวข้อ “อย่าปล่อยให้เด็กอ้วน (ลดหวาน มัน เค็ม เพิ่มผัก และผลไม้)” เพื่อสร้างค่านิยมเปลี่ยนพฤติกรรมเรื่องโภชนาการ ผ่านกระบวนการออกแบบสื่อสร้างสรรค์และนวัตกรรมต้นแบบลดอ้วนในเด็ก เน้นสร้างการมีส่วนร่วมระหว่างผู้บริหารสถานศึกษา ครู ชุมชน ครอบครัว และนักเรียนแกนนำ

ส่งเสริมการนำบริบทชุมชนมาออกแบบสร้างอัตลักษณ์และสอดแทรกองค์ความรู้ด้านสุขภาพเข้าไปในกระบวนการ ตอบโจทย์เป้าหมายในเรื่องของการมีสุขภาวะดีทั้ง 4 มิติ ทั้งนี้ สำหรับผลงานสื่อสร้างสรรค์และนวัตกรรมต้นแบบที่ได้รับถ้วยพระราชทานสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา ฯ สยามบรมราชกุมารี และรางวัลพิเศษ WOW Awards จะถูกนำไปใช้ขยายผลในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) ทั่วประเทศ เพื่อสื่อสารรณรงค์ให้เด็กไทยมีสุขภาพดีต่อไป" นางญาณี กล่าว

ดร.ดนัย หวังบุญชัย ผู้จัดการแผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส. กล่าวว่า โครงการสื่อสร้างสรรค์ฯ ภายใต้หัวข้อ "อย่าปล่อยให้เด็กอ้วน" ขับเคลื่อนเข้าสู่ปีที่ 5 ที่ผ่านมา มีการนำกระบวนการทำงานสร้างนวัตกรรมสื่อสร้างสรรค์เข้าไปบูรณาการกับกลุ่มสาระการเรียนรู้ 8 กลุ่มของสถานศึกษา ซึ่งสิ่งที่เรียกว่านวัตกรรม แบ่งเป็น 3 ประเภท คือ 1.นวัตกรรมกระบวนการการทำงานอย่างมีส่วนร่วม เปิดโอกาสให้นักเรียน ครู ผู้บริหาร ได้สื่อสารนวัตกรรมสื่อรณรงค์ให้เพื่อนๆ ที่อยู่ในระดับเดียวกัน 2.นวัตกรรมของสื่อ ต้องเป็นรูปธรรมที่จับต้องได้ เช่น ท่าออกกำลังกาย นวัตกรรมเมนูอาหารสุขภาพที่ลดหวาน มัน เค็ม เพิ่มผักและผลไม้ 3.นวัตกรรมการยกระดับและการขยายผล โดยให้ผู้ปกครองมีส่วนร่วมในการออกแบบโภชนาการและกิจกรรมที่เหมาะสม ทำให้เด็กไม่เนือยนิ่ง และไม่บริโภคอาหารที่เป็นปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพ ส่งผลให้เด็กมีสุขภาพแข็งแรง มีสติปัญญา พร้อมเป็นกำลังสำคัญให้กับประเทศชาติในอนาคต

ทั้งนี้ รางวัลชนะเลิศ รับถ้วยพระราชทานสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา ฯ สยามบรมราชกุมารี ได้แก่ โรงเรียนสุเหร่าทรายกองดิน เขตมีนบุรี กรุงเทพมหานคร ในธีม **"เด๊ะ เด๊ะ สุขภาพดีชวน ตะลุยดินแดนอาหรับ"**

รองชนะเลิศอันดับที่ 1 ได้แก่ โรงเรียนตรุณวิทยา เทศบาลเมืองน่าน (บ้านสวนตาล) ในธีม"ตรุณวิทยาสุขภาพ ดี OrigiNAN"

รองชนะเลิศอันดับที่ 2 ได้แก่ โรงเรียนบ้านเขาขวาง จังหวัดลพบุรี ในธีม "ไทยเบิ้ง นวัตวิถี ชีวีดีเอ๊อะ"

รางวัลพิเศษในหมด WOW Awards รางวัลสร้างสรรค์ดีเด่น 3 ด้าน ได้แก่

รางวัล WOW Menu : เมนูชูสุขภาพสร้างสรรค์ดีเด่น ได้แก่ โรงเรียนบ้านโนนม่วง จังหวัดขอนแก่น ธีม"สร้าง สานลานสุข (สุขภาพดี)" เด้อ

รางวัล WOW Identity : อัตลักษณ์สร้างสรรค์ดีเด่น ได้แก่ โรงเรียนบ้านสาวะถี (สาวัตถีราษฎร์รังสฤษฎิ์) จังหวัดขอนแก่น ธีม "สินสร้างสุข (ภาพ)"

WOW Creation : สื่อสร้างสรรค์ดีเด่น ได้แก่ โรงเรียนจุมปีวนิดาภรณ์ เทศบาลเมืองน่าน (บ้านภูมินทร์) ธีม "กระชิบฟิต (FIT) บันลือโลก"

ดร.สง่า ดามาพงษ์ ผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการ ที่ปรึกษากิตติมศักดิ์สมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทย และผู้ทรงคุณวุฒิ สสส. บอกว่า การดำเนินโครงการในระยะเวลา 3-5 ปี ที่ผ่านมาสะท้อนให้เห็นว่านวัตกรรมที่จับต้องได้ คือ

1.สื่อสร้างสรรค์ที่โดนใจเด็ก ซึ่งเป็นนวัตกรรมที่ไม่เคยเกิดขึ้นในไทยมาก่อน เด็กสามารถนำความรู้ไปใช้เป็นแนวทางปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตัวเอง และลดความอ้วนได้

2.กระบวนการโน้มน้าวปรับพฤติกรรมการกิน และการออกกำลังกายของเด็ก โดยให้เด็กได้สร้างสรรค์และใช้สื่อนั้นด้วยตัวเอง นำไปใช้กับเพื่อน และพ่อแม่ เกิดเป็นความเชื่อมโยงระหว่างโรงเรียน บ้าน และชุมชน ตอบโจทย์ขับเคลื่อนงานแบบบูรณาการและการสร้างการมีส่วนร่วมของสังคม ช่วยให้เด็กไทยเติบโตมีสุขภาพดีสมวัย

และนี่คือความสำเร็จที่เกิดขึ้นในโครงการอย่าปล่อยให้เด็กอ้วนในปีนี้ และสามารถติดตามโครงการต่อๆ ไปได้ที่ www.artculture4health.com

ฉลากโภชนาการที่ติดอยู่บนบรรจุภัณฑ์อาหารหรือเครื่องดื่มต่าง ๆ จะระบุชนิดและปริมาณสารอาหารที่สำคัญต่อร่างกาย ดังนั้น การอ่านฉลากโภชนาการก่อนเลือกซื้ออาหารจึงเป็นเรื่องสำคัญที่ไม่ควรละเลย เพราะผู้บริโภคสามารถนำข้อมูลบนฉลากมาพิจารณา เพื่อเลือกรับประทานอาหารให้เหมาะกับสุขภาพของตนเอง และหลีกเลี่ยงอาหารที่อาจส่งผลเสียต่อสุขภาพได้

ฉลากโภชนาการ คือ อะไร ?

ฉลากโภชนาการ คือ ฉลากแสดงข้อมูลทางโภชนาการที่ติดอยู่บนบรรจุภัณฑ์อาหารและเครื่องดื่มภายใต้การกำกับดูแลของกระทรวงสาธารณสุข โดยจะระบุชนิดและปริมาณสารอาหารที่มีอยู่ในอาหารหรือเครื่องดื่มนั้น ๆ ลงในกรอบสี่เหลี่ยมหรือกรอบข้อมูลโภชนาการ ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 รูปแบบ ดังนี้

>> ฉลากโภชนาการเต็มรูปแบบ

เป็นฉลากแสดงชนิดและปริมาณสารอาหารสำคัญที่คนทั่วไปควรรู้ 15 รายการ ได้แก่ พลังงานทั้งหมด พลังงานจากไขมัน ไขมันทั้งหมด ไขมันอิ่มตัว คอเลสเตอรอล โปรตีน คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด ใยอาหาร น้ำตาล โซเดียม วิตามินเอ วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 แคลเซียม และธาตุเหล็ก ส่วนใหญ่มักมีลักษณะเป็นชุดข้อมูลแนวตั้ง แต่หากบรรจุภัณฑ์นั้นมีความสูงจำกัดก็สามารถแสดงฉลากโภชนาการเต็มรูปแบบในแนวนอนตามเกณฑ์ที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนดไว้ได้เช่นกัน

ข้อมูลโภชนาการ

หนึ่งหน่วยบริโภค :.....(.....)
จำนวนหน่วยบริโภคต่อ ..... : .....

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค
พลังงานทั้งหมด ..... กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน ..... กิโลแคลอรี)

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน *

ไขมันทั้งหมด ..... ก.	.....%
ไขมันอิ่มตัว ..... ก.	.....%
โคเลสเตอรอล ..... ก.	.....%
โปรตีน ..... ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	.....%
ใยอาหาร ..... ก.	.....%
น้ำตาล ..... ก.	
โซเดียม ..... มก.	.....%

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน *

วิตามินเอ	.....%	วิตามินบี 1	.....%
วิตามินบี 2	.....%	แคลเซียม	.....%
เหล็ก	.....%		

* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปี ขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่าง ๆ ดังนี้

ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า 65 ก.
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า 20 ก.
โคเลสเตอรอล	น้อยกว่า 300 มก.
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	300 ก.
ใยอาหาร	25 ก.
โซเดียม	น้อยกว่า 2,400 มก.

พลังงาน(กิโลแคลอรี) ต่อกรัม:ไขมัน=9;โปรตีน=4 ; คาร์โบไฮเดรต=4

>> ฉลากโภชนาการแบบย่อ

ใช้กรณีที่มีสารอาหารในอาหารหรือเครื่องดื่มเป็นปริมาณน้อยมาก จนถือว่าเป็นศูนย์ตั้งแต่ 8 รายการขึ้นไป จากที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนดไว้ 15 รายการ จึงไม่มีความจำเป็นต้องแสดงฉลากเต็มรูปแบบ

ข้อมูลโภชนาการ

หนึ่งหน่วยบริโภค :.....(.....)
จำนวนหน่วยบริโภคต่อ ..... : .....

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค
พลังงานทั้งหมด ..... กิโลแคลอรี

	ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน *
ไขมันทั้งหมด ..... ก.	**.....%**
โปรตีน ..... ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	**.....%**
น้ำตาล ..... ก.	
โซเดียม ..... มก.	**.....%**

* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน สำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปี ขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

ในปัจจุบันกระทรวงสาธารณสุขเล็งเห็นว่า ฉลากโภชนาการอาจทำให้คนทั่วไปเข้าใจได้ยากและไม่สะดุดตาให้น่าอ่าน ทำให้คนอาจละเลยการอ่านฉลากโภชนาการก่อนเลือกซื้ออาหาร และไม่คำนึงถึงสารอาหารหรือพลังงานที่ได้รับจากการรับประทานอาหารแต่ละชนิด จึงบังคับให้อาหาร 5 กลุ่มต้องแสดงฉลากโภชนาการแบบจีดีเอ (Guidline Daily Amounts: GDA) หรือฉลากหวานมันเค็ม เพื่อแสดงค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียมต่อหนึ่งหน่วยบรรจุภัณฑ์ โดยต้องติดอยู่ด้านหน้าบรรจุภัณฑ์ ให้ง่ายต่อการสังเกตเห็น ซึ่งกลุ่มอาหารเหล่านั้น คือ ช็อกโกแลต ขนมขบเคี้ยว ผลิตภัณฑ์ขนมอบ อาหารกึ่งสำเร็จรูป และอาหารมื้อหลักแช่เย็นแช่แข็ง

พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
..... กิโลแคลอรี	..... กรัม	..... กรัม	..... มิลลิกรัม
*.....%	*.....%	*.....%	*.....%

>> การอ่านฉลากโภชนาการ

หลาย ๆ คนอาจคิดว่าฉลากโภชนาการนั้นเข้าใจยาก แต่แท้จริงแล้วการอ่านฉลากโภชนาการสามารถทำได้ง่าย ๆ หากเข้าใจความหมายของคำต่อไปนี้

1. ดูปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภค เป็นข้อมูลที่บอกให้ทราบว่าควรบริโภคอาหารชนิดนี้ต่อครั้งในปริมาณเท่าไร เช่น นม 1 กล่อง บรรจุ 220 มิลลิลิตร หากบนฉลากระบุไว้ว่า "หนึ่งหน่วยบริโภค : 1 กล่อง (220 มล.)" หมายความว่า นมกล่องนี้สามารถ บริโภคให้หมดภายในครั้งเดียวได้

2. ดูหน่วยบริโภคต่อภาชนะบรรจุ เป็นข้อมูลที่บอกให้ทราบว่าควรบริโภคกี่ครั้งต่อภาชนะบรรจุ เช่น นมขวดใหญ่ขนาดบรรจุ 1,000 มิลลิลิตร ฉลากโภชนาการระบุไว้ว่า "หนึ่งหน่วยบริโภค: 200 มล." หมายความว่าสามารถแบ่งกินนมขวด นี้ได้ 5 ครั้ง

3. ดูคุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค เป็นข้อมูลคุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภคที่จะบอกว่าหากบริโภคอาหารชนิดนั้นตามหนึ่งหน่วยบริโภคที่ระบุไว้ จะได้รับสารอาหารชนิดใดบ้างและในปริมาณเท่าไร

4. ดูปริมาณที่แนะนำต่อวัน เป็นข้อมูลร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน (ร้อยละของของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี) เช่น หากฉลากระบุไว้ว่าหนึ่งหน่วยบริโภคของอาหารนี้ให้ปริมาณไขมันคิดเป็น 15% ของปริมาณที่แนะนำต่อวัน แสดงว่าบริโภคอาหารชนิดนี้แล้วได้ไขมัน 15% ส่วนไขมันอีก 85% ที่เหลือต้องบริโภคจากอาหารชนิดอื่น ๆ

เมื่อร่างกายของเราต้องการพลังงานและสารอาหารไม่เท่ากันในแต่ละช่วงอายุ การจัดอาหารให้เหมาะสมและครบถ้วนเพียงพอสำหรับความต้องการบริโภคใน 1 วัน จะทำให้เรามีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงได้.... ลองทำดูนะ ...

เมนูชูสุขภาพ
โดย จูเนียร์เชฟ!

เมื่อพูดถึง**"ข้าวยำ"** หลายคนก็คงคิดถึง **"ข้าวยำปักษ์ใต้"** เมนูอาหารใต้สูตรเด็ดหรอยอย่างแรง! แน่นอน...

ข้าวยำ หรือ**ข้าวยำบูดู** เป็นอาหารไทยภาคใต้ ถือกันว่าเป็นอาหารที่ครบโภชนาการมากที่สุด และมีคุณลักษณะพิเศษแตกต่างโดยเป็นอาหารจานเดียวที่มีน้ำปรุงราด

ในข้าวยำจานหนึ่งนั้น มีสารอาหารหลายอย่าง ประกอบด้วยคาร์โบไฮเดรต แคลเซียม วิตามินซี และวิตามินเอ คุณค่าทางโภชนาการจากผักหมวดพบว่ามีสารต้านอนุมูลอิสระซึ่งลดการก่อตัวของมะเร็ง นอกจากนี้ ยังมีฟลาโวนอยด์ วิตามินอีอีกด้วย

และในการประกวดเมนูชูสุขภาพ โดย **จูเนียร์เชฟ!** ซึ่งเป็นกิจกรรมพิเศษที่เกิดขึ้นในมหกรรมรู้เท่าทันสื่อ รู้เท่าทันสุขภาพ **โครงการอย่าปล่อยให้เด็กอ้วน ลดหวาน มัน เค็ม เพิ่มผัก และผลไม้** เมื่อวันที่ 14-15 มกราคมที่ผ่านมา ณ หอศิลปวัฒนธรรมแห่งกรุงเทพมหานคร โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 1 จังหวัดกระบี่ คว้ารางวัลชนะเลิศ ไปด้วยเมนู **"ข้าวยำยุคหินกินแล้วฟันทั้งถ้ำ"**

รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 1 ได้แก่ โดยจูเนียร์เชฟ! จากโรงเรียนบ้านเขาขวาง จังหวัดลพบุรี กับเมนู **"ลาบปลากา ต้มปลากา"** และ**รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 2** ได้แก่ เมนู **"น้ำพริกลำแพนเจ้าสมุทร"** โดยจูเนียร์เชฟ! จากโรงเรียนวัดประชาบำรุง กรุงเทพมหานคร

ที่เมนู **"ข้าวยำยุคหินกินแล้วฟันทั้งถ้ำ"** ได้รางวัลชนะเลิศ เพราะเป็นเมนูที่ชูสุขภาพได้อย่างดีเยี่ยม ซึ่งมีส่วนผสมดังนี้

- ข้าวเจ้าสวย 600 กรัม ประมาณ 520 แคลอรี่
- ปลาทูนึ่ง (70 กรัม) ประมาณ 120 แคลอรี่
- พริกขี้หนูแห้ง (9 กรัม) ประมาณ 30 แคลอรี่
- ตะไคร้หั่นฝอย (10 กรัม) ประมาณ 4 แคลอรี่
- ขมิ้น (5 กรัม) ประมาณ 10 แคลอรี่
- หอมแดง (12 กรัม) ประมาณ 5 แคลอรี่
- กระเทียม (12 กรัม) ประมาณ 20 แคลอรี่
- พริกไทย (5 กรัม) ประมาณ 15 แคลอรี่
- เกลือป่น (3 กรัม) 0 แคลอรี่
  น้ำตาล (3 กรัม) 12 แคลอรี่
- กะปิ (18 กรัม) ประมาณ 25 แคลอรี่
- ใบขมิ้นอ่อนหั่นฝอย (8 กรัม) ประมาณ 2 แคลอรี่
- ใบพาโหมหั่นฝอย (8กรัม) ประมาณ 2 แคลอรี่
- ใบชะพลูหั่นฝอย (8 กรัม) ประมาณ 2 แคลอรี่
- ถั่วฝักยาวหั่นฝอย (25 กรัม) ประมาณ 9 แคลอรี่
- กระถิน (25 กรัม) ประมาณ 5 แคลอรี่
- มะมวงเบา (25 กรัม) ประมาณ 5 แคลอรี่
- ถั่วงอก (25 กรัม) ประมาณ 5 แคลอรี่
- ไข่ต้ม 1 ฟอง ประมาณ 80 แคลอรี

ข้าวยำยุคหิน กินแล้วฟินทั้งถ้ำ

ขั้นตอนการทำพริกแกง ทำได้ง่าย ๆ ด้วยการโขลกส่วนผสมต่าง ๆ ให้เข้ากัน อาทิ พริกขี้หนู, ตะไคร้, ขมิ้น, หอมแดง, กระเทียม, พริกไทย, เกลือป่นให้ละเอียด จากนั้นใส่กะปิ ปลาทูนึ่งที่แกะก้างออกแล้วโขลกให้เข้ากันอีกครั้ง

ต่อไปให้นำเครื่องแกงที่ได้มาคลุกกับข้าวสวย 3 ทัพพี จากนั้นเคล้าให้เข้ากัน แล้วใส่ตะไคร้กับใบมะกรูดลงไป โดยตะไคร้นั้นจะ *ช่วยทำให้ระบบย่อยอาหารทำงานดีขึ้น ลดแก๊สในลำไส้ ช่วยลดคอเลสเตอรอล ส่วนใบมะกรูด ช่วยฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ลดการอักเสบ* จากนั้นใส่ผักต่าง ๆ อาทิ ใบขมิ้นอ่อน *(ช่วยต้านอนุมูลอิสระ รักษาอาการท้องเดิน ปวดท้อง)* ใบชะพลู *(ช่วยลดอาการอักเสบและระบบย่อยอาหาร)* ใบพาโหม *(ลดอาการสุกเสียด แน่นท้อง)* ถั่วฝักยาว *(เป็นแหล่งวิตามินซีช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ป้องกันการเกิดโรคหวัด มีไยอาหารสูง ช่วยบำรุงผิวพรรณ มีส่วนช่วยเผาผลาญคาร์โบไฮเดรต ไขมัน และโปรตีน ฯลฯ)* มะม่วงเปรี้ยวและถั่วงอก นำทุกอย่างคลุกให้เข้ากัน และนำผักเรียงใส่จานเสิร์ฟพร้อมไข่ต้ม

ผักที่ใช้ทั้งหมดเป็นผักสด ต่างกับข้าวยำเกาหลีที่เป็นผักลวกหรือผัดจนสุกแล้ว และที่สำคัญเป็นผักพื้นบ้าน มีอะไรใส่อันนั้น ซอยให้เล็ก ๆ เวลาคลุกเคล้าจะติดน้ำซอส ได้รสสัมผัสที่ดี ถ้าเป็นทางใต้จริง ๆ อาทิ ดอกหลา มะม่วงเบา นอกจากนี้ยังมีผักเหนาะมาทานแกล้ม พวกใบหัวครก (ใบมะม่วงหิมพานต์) หรือใบอื่น ๆ ที่หาได้ในท้องถิ่น

นอกจากผักแล้ว ทอปปิ้งของ **"ข้าวยำยุคหินกินแล้ว ฟินทั้งถ้ำ"**จะมีมะพร้าวคั่ว เป็นมะพร้าวแก่ซอยแล้วคั่วจนหอม ถ้ายิ่งคั่วใหม่ ๆ แล้วทานเลยจะช่วยให้ข้าวยำมีกลิ่นหอมมากขึ้น ทอปปิ้งอีกอย่างคือ กุ้งแห้งโขลก โดยนำกุ้งแห้งไปคั่วจนหอม ใช้กุ้งแห้งตัวใหญ่ ๆ คั่วให้หอม แล้วโขลกให้ขึ้นฟู แค่นี้ก็ได้ **"ข้าวยำยุคหินกินแล้วฟินทั้งถ้ำ"** ที่อร่อยรสเลิศแล้ว

ด้วยเหตุนี้แองทำให้ **"ข้าวยำยุคหินกินแล้วฟินทั้งถ้ำ"** ได้รางวัลชนะเลิศเพราะเป็นเมนูที่ชูสุขภาพได้อย่างดีเยี่ยมนั่นเอง

ต่อมาเป็นเมนูที่ได้รับรางวัลรองชนะเลิศอันดับ 1 อย่างเมนู **"ลาบปลากาต้มปลากา"** โดย**จูเนียร์เชฟ** โรงเรียนบ้านเขาขวาง จังหวัดลพบุรี โดย **“ปลากา หรือปลากาดำ”** เป็นปลาน้ำจืดขนาดกลางจัดอยู่ในวงศ์เดียวกับปลาตะเพียน ลำตัวเรียวยาวมีครีบหลังสูง ไม่มีก้านครีบแข็ง มีหนวดค่อนข้างยาว 2 คู่ และมีติ่งเล็ก ๆ อยู่รอบบริเวณริมฝีปากที่มีลักษณะเป็นหยัก มีเกล็ดขนาดใหญ่สีม่วงดำหรือน้ำเงินดำคลุมตลอดทั้งตัวยกเว้นส่วนหัว ซึ่งสีของเกล็ดก็เป็นที่มาของชื่อ “ปลากา” นั่นเอง

ปลากาดำเป็นปลาที่มีพฤติกรรมชอบว่ายแทะเล็มตามหิน กินตะไคร่น้ำและซากพืชซากสัตว์เป็นอาหาร ซึ่งจะพบในแหล่งน้ำจืดทั่วประเทศ ซึ่งแต่ละภูมิภาคก็จะมีการเรียกปลากาที่แตกต่างกันออกไป เช่น “ปลาเพี้ย”ในภาษาเหนือ, "ปลาอีตู๋" หรือ "ปลาอีก่ำ" ในภาษาอีสาน เป็นต้น

ปลากามีรสชาติที่อร่อยและคุณค่าทางโภชนาที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย จึงนิยมนำมาบริโภคในครัวเรือน เพราะเนื้อปลาเป็นแหล่งโปรตีนที่ย่อยง่าย มีกรดอะมิโนและโอเมก้า 3 ที่จำเป็นต่อร่างกาย และที่สำคัญยังเป็นแหล่งไขมันไม่อิ่มตัว ซึ่งจะเป็นตัวช่วยในกระบวนการเผาผลาญ และไม่ก่อให้เกิดไขมันอุดตันในเส้นเลือด

ก่อนที่จะทำ **ลาบปลากาต้มปลากา สิ่งที่ขาดไม่ได้เลยนั่นคือ “เครื่องดำ”** หรือเครื่องชูรสในอาหารจานจัดจ้านของคนทยเบิ้ง

เครื่องดำ

บ้านโคกสลุง จ.ลพบุรี ซึ่งประกอบไปด้วย ใบมะกรูด 10 ใบ, ข่า 10 แว่น, หอมแดง 10 หัว, กระเทียม 4 หัว, ตะไคร้ 2 ต้น, พริกชี้ฟ้าแห้ง 15 เม็ด และกำจัด 30 เม็ด นำไปคั่วจนสุกเกรียม และตำรวมกับเกลือเม็ดจนเข้ากันดี เก็บไว้เพื่อใช้ปรุงอาหารประเภทลาบจานต่าง ๆ อาทิ ลาบหมู ลาบปลา ปูหลน และใส่อาหารประเภทต้มเพื่อเพิ่มกลิ่นหอมและรสชาติเผ็ดร้อนได้ตามต้องการ นับได้ว่าเครื่องดำเป็นเครื่องปรุงร่วมสมัยที่รับใช้ครัวไทยเบิ้ง นับแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน และเปี่ยมล้นด้วยสมุนไพรที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย

"เมนูลาบปลากาพาลดพุง" ใช้เนื้อปลากาในการทำลาบ และใช้ส่วนของหัวปลา กระดูก(ก้างปลา) และหางปลา ไปใช้ในการทำเมนู **"ต้มปลากา"** เพื่อรับประทานคู่กัน

วิธีการทำเริ่มที่การแล่เนื้อปลากาแยกออกจากส่วนกระดูก(ก้าง) แล้วนำเนื้อปลาไปสับเพื่อให้ได้เนื้อปลาที่ละเอียด เหมาะสำหรับการทำลาบ แล้วนำเนื้อปลาที่ได้ไปผสมกับวัตถุดิบเพิ่มเติม เช่น พริก หอมแดง ข้าวคั่ว เป็นต้น หลังจากนั้นก็จะนำเนื้อปลาใส่น้ำตาล และน้ำปลาที่ไม่มีส่วนผสมของผงชูรสมาผสมกับเนื้อปลา จากนั้นคั้นเอาน้ำออก แล้วนำน้ำที่คั้นได้ลงกะทะตั้งไฟพอร้อนนำเนื้อปลาลงไปคั่วให้สุกปรุงรสด้วยเครื่องดำคั่วจนแห้ง แค่นี้ก็พร้อมรับประทานแล้ว เมนูนี้เป็นเมนูที่จะช่วยเรื่องของการลดหวาน มัน เค็ม และได้ประโยชน์จากเนื้อปลาและสมุนไพรนั่นเอง

ส่วน**ต้มปลากา**จะใช้ส่วนหัว ส่วนหาง และลำตัวของปลากา **เครื่องปรุงมี** ตะไคร้ 3 ต้น, ใบมะกรูด 10 ใบ, หอมแดง 5 หัว, ข่า 15 แว่น, น้ำมะขาม, เครื่องดำ(เพื่อเพิ่มรสชาติ) น้ำมะกรูด

เริ่มด้วยการนำข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด และกระชายลงไปต้มในน้ำที่เตรียมไว้ เมื่อน้ำเดือดแล้วให้ใส่ปลาลงไป (ห้ามคนเพื่อไม่ให้มีกลิ่นคาว) เมื่อเนื้อปลาสุกปรุงรสด้วยเกลือและน้ำมะขามตามชอบได้เลย ก่อนรับประทานให้ใส่ปรุงรสด้วยเครื่องดำจนได้รสชาติที่กลมกล่อม.... แค่นี้ก็เสร็จแล้ว

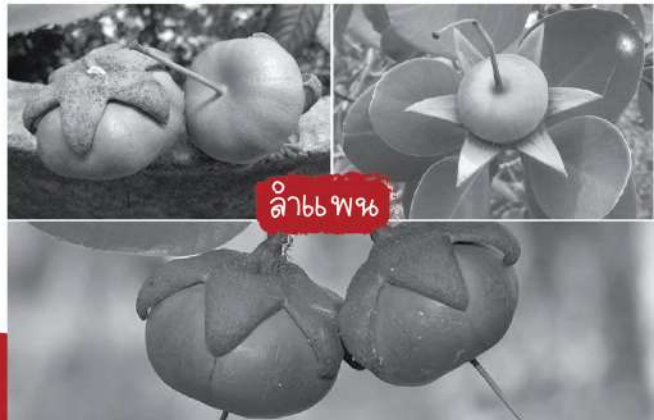
ต้มปลากา

ต่อมาเป็น เมนู **"น้ำพริกลำแพนเจ้าสมุทร"** โดย จูเนียร์เชฟ! จากโรงเรียนวัดประชาบำรุง กรุงเทพมหานคร

"ลำแพน" เป็นผลไม้เปรี้ยวละมุนจากป่าชายเลนที่อัดแน่นไปด้วยคุณค่าทางโภชนาการ **"ลำแพน"** เป็นพืชยืนต้นขนาดเล็กไปจนถึงขนาดกลาง ขึ้นตามบริเวณป่าชายเลนที่เป็นน้ำกร่อยไปจนถึงน้ำถึงระดับป่าชายเลนที่มีน้ำค่อนข้างเค็ม และชอบขึ้นในบริเวณสภาพดินเลนอ่อน

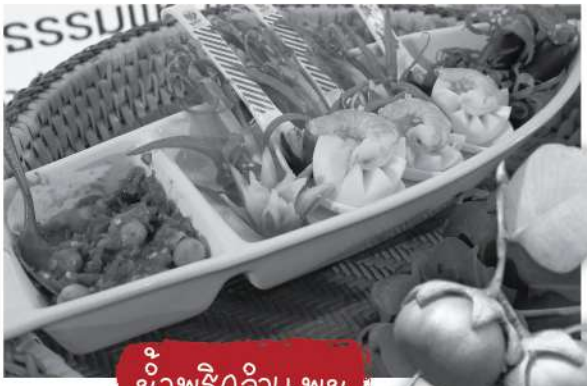
"ลำแพน"จะมีญาติห่าง ๆ ที่ชื่อว่า **"ต้นลำพู"** ซึ่งความแตกต่างระหว่างลำแพนและลำพูคือ ลำพู กิ่งมักลู่ลง ใบเรียวแหลม แผ่นใบบางรูปหอก โคนใบและปลายใบแหลม กลีบเลี้ยงบางกว่าลำแพน มีกลีบดอกรูปแถบสีแดงคล้ำ โคนก้านเกสรเพศผู้สีแดง กลีบเลี้ยงแผ่บานออกเป็นแนวระนาบกับตัวผลคล้ายดาว ส่วนลำแพน กิ่งอวบหนาไม่ลู่ลง แผ่นใบอวบน้ำแข็งและหนา รูปไข่เกือบกลม สีเขียวคล้ำ โคนใบมนหรือเกือบตัด ไม่มีกลีบดอก โคนเกสรเพศผู้สีขาว กลีบเลี้ยงหนาและแข็งโค้งงอหุ้มตัวผล

ผลลำแพนจะมีรสชาติออกไปทางเปรี้ยวเค็มหวาน แต่จะไม่ได้เปรี้ยวโดดเหมือนมะนาวหรือมะดัน และด้วยรสชาติที่กลมกล่อม สามารถรับประทานสด ๆ หรือจะนำมากวนทานเป็นของหวานก็ได้เช่นกัน แต่นอกจากของหวานแล้วก็สามารถใช้ความเปรี้ยวของผลมาประกอบอาหารคาวได้ เช่น น้ำพริกกะปิลำแพน เป็นต้น โดยผลลำแพนนั้นมีสรรพคุณเป็นยาช่วยบรรเทาอาการท้องร่วง ท้องเสียจากอาหารเป็นพิษได้



ซึ่งโรงเรียนวัดประชาบำรุง เขตบางขุนเทียน ได้นำลำแพนมาทำเป็น เมนู **“น้ำพริกลำแพนเจ้าสมุทร”** วัตถุดิบประกอบด้วย **พริกขี้หนู, กระเทียม, หัวหอมแดง, กะปิ, น้ำตาลมะพร้าว, น้ำปลา และลูกลำแพน**

วิธีการทำ นำ**พริกขี้หนู, กระเทียม, หัวหอมแดง** มาตำให้เข้ากัน จากนั้นใส่กะปิตำให้เข้ากันอีกครั้ง แล้วใส่น้ำตาลมะพร้าว และเนื้อลำแพนแล้วโขลกตำให้เข้ากัน สุดท้ายใส่น้ำปลาปรุงรสให้เข้ากัน เป็นอันเสร็จ (ที่ใส่ลำแพนเพื่อให้ ความเปรี้ยวแทน มะนาว และนิยมที่รับประทานคู่กับผักสด โดย**“น้ำพริกลำแพนเจ้าสมุทร”** จะมีรสชาติที่มีทั้งความเปรี้ยว หวาน เค็ม กลมกล่อมหรือภาษาวัยรุ่นจะพูดกันว่า **“นัวส์มาก”** จึงนับว่าเป็นเมนูอาหารทั้งอร่อยและเต็มเปี่ยมไปด้วยคุณค่าทางโภชนาการ ตามหลักการลดหวาน มัน เค็ม เพิ่ม ผัก และผลไม้



สำหรับทั้ง 3 เมนูที่ได้รับรางวัลในครั้งนี้การันตีความอร่อยโดย **คุณสันติ เศวตวิมล** เจ้าของนามปากกา **แม่ช้อย นางรำ** ผู้เขียนคอลัมน์ **‘เปิบพิสดาร’** แห่งหนังสือพิมพ์ไทยรัฐ และป้ายแนะนำร้านอาหารอร่อยที่อยู่คู่วงการอาหารไทยมาถึง 48 ปี และในปัจจุบันคุณ **สันติ เศวตวิมล** ได้กลับมาทำเปิบพิสดารอีกครั้ง

ในการประกวดทำอาหาร **“เมนูชูสุขภาพ”** คุณ**สันติ เศวตวิมล** บอกว่า ชื่นชมในคิดเมนูและการปรุงอาหารของเด็กและเยาวชนที่เข้าประกวดทุกทีม เพราะแต่ละเมนูมีเอกลักษณ์เป็นของตัวเอง และการปรุงอาหารรสเปรี้ยว เผ็ด ไม่มีโทษต่อร่างกายแต่สามารถทำให้เจริญอาหารได้ การทำอาหารของจูเนียร์เชฟ! ในครั้งนี้ ต้องขอชื่นชมในเรื่องความฉลาดในการคิดนำเอาวัตถุดิบที่มีอยู่ในท้องถิ่น ในพื้นที่ มาทำอาหารในแต่ละเมนูมาก ๆ อย่าง**ลาบปลากาและต้มยำปลากา** เป็นการนำปลาในพื้นที่มาทำซึ่งหากได้ใช้เตาถ่านที่มีความร้อนแรงเชื่อได้ว่ารสชาติจะกลมกล่อม สามารถดับคาวได้ดีและชูวัตถุดิบให้เด่นได้ทั้งลาบและต้มมีเอกลักษณ์เฉพาะตัวการนำเครื่องดำมาปรุงถือว่าเป็นภูมิปัญญาที่น่าสนใจมาก ๆ

น้ำพริกลำแพน เป็นเมนูที่น่าสนใจเพราะในที่ผ่านมาส่วนตัวไม่เคยรู้มาก่อนว่าสามารถนำมาทำอาหารได้ ที่บ้านก็มีปลูกต้นลำแพนไว้ ที่ผ่านมานึกว่ามีไว้เพื่อล่อให้หิ้งห้อยมาอยู่ เป็นเมนูที่น่าสนใจจริงๆ ทำได้ทั้งน้ำพริก ส้มตำ

ส่วนเมนูข้าวยำเป็นเมนูเพื่อสุขภาพที่แท้จริงมีส่วนผสมของสมุนไพรเยอะมาก รสชาติดีถ้ามีดอกดาหลาซอยมาเพิ่มอีกนิดจะรสชาติเด็ดมาก ๆ ลองชิมเข้าไปคำแรกบอกได้เลยอร่อย... ใครสนใจสามารถทำตามสูตรนี้ได้เลย....

หมาตักน้ำ

ภาชนะตักน้ำทำหน้าที่เหมือนถังน้ำและขันน้ำ

หากได้ยินคำว่า **“หมา”** โดยทั่วไปคงนึกถึง **สุนัข สัตว์เลี้ยงสี่ขาเพื่อนยาก** แต่หากเป็นคนทางภาคใต้ คำว่า **“หมา”** ยังมีความหมายอีกอย่างที่ภาชนะสำหรับตักน้ำ ประเภทหนึ่ง ที่มีชื่อเรียกว่า **“หมาตักน้ำ”**

หมาตักน้ำ หรือ **“ติหมา”** เป็นภาชนะตักน้ำอย่างหนึ่งของชาวภาคใต้ ทำด้วยกาบหรือใบของพืชตระกูลปาล์มที่หาได้ในท้องถิ่น เป็นภาชนะที่มีรูปร่างโค้งครึ่งวงกลมหรือเป็นสี่เหลี่ยมคางหมู ทำจากใบไม้ใช้ตักน้ำ คนใต้เรียกเจ้าสิ่งนี้ว่า **"หมาตักน้ำ"** คำว่า **"หมา"** นี้ บางทีก็เรียก **"ติหมา"** หรือ **"ตีหมา"** ผู้รู้กล่าวว่าไม่ใช่คำไทยแท้ แต่เป็นคำที่มาจากภาษามลายู คือ คำว่า Timba ซึ่งหมายถึงภาชนะตักน้ำ ที่ทำจากใบจาก หรือ กาบ หมา ติหมา ตีหมา เป็นภาชนะตักน้ำอย่างหนึ่งของชาวภาคใต้ ทำด้วยกาบหรือใบของพืชตระกูลปาล์มที่หาได้ในท้องถิ่น การเรียกชื่อบางครั้งจึงมีชื่อของพืชที่นำมาเป็นวัสดุทำต่อท้ายด้วย เช่น ถ้าทำจากใบจากก็เรียกว่า **"หมาจาก"** ถ้าทำจากต้อหมาก (กาบหมาก) ก็เรียกว่า **"หมาต้อ"** ถ้าทำจากกาบเหลาชะโอนก็เรียกว่า **"หมาต้อหลาวโอน"** (หรือ **"หมาต้อ"** เช่นเดียวกัน) แต่บางคนก็ใช้คำว่า **"หมา"** **"ติหมา"** หรือ **"หมาตักน้ำ"** รวม ๆ กันไปโดยไม่คำนึงถึงวัสดุที่ใช้ทำในท้องถิ่นบางแห่ง

ชื่อ **"ติหมา"** ภาษามลายูถิ่นเรียก **"ติมอ"** ภาษาไทยถิ่นใต้เรียก **ติหมา หมาน้ำ** เป็นภาชนะสำหรับตักน้ำทำหน้าที่เหมือนถังน้ำและขันน้ำ เช่น ตักน้ำจากบ่อโดยใช้ไม้ทำเป็นตะขอเกี่ยว หรือใช้เชือกผูกโยง ใช้ตักน้ำอาบ วิดน้ำในเรือ เป็นต้น วัสดุ กาบของพืชตระกูลปาล์ม ได้แก่ กาบหลาว ชะโอน กาบหมาก ใบจาก ส่วนใหญ่ชาวบ้านทางใต้นิยมทำ **"หมาจาก"** มากกว่าชนิดอื่น ๆ

การทำเริ่มด้วยการตัดเอายอดจากที่เป็นยอดอ่อน ๆ ซึ่งมีใบรวมกันหนาแน่นและยังไม่แตกออกมาจากยอดเป็นใบ ๆ (ถ้ายอดเริ่มแตกใบก็แสดงว่าใบเริ่มแก่แล้วใช้ไม่ได้) นำเอายอดนั้นมาตัดเอาแต่ละใบที่เห็นว่ามีขนาดพอจะใช้ทำหมาได้ตากแดดให้พอ หมาด ๆ เพื่อนำไปสอดได้สะดวก เมื่อสอดต้องคลี่ใบออกข้างหนึ่งแล้วสอดให้แต่ละใบสลับโคน – ปลายไปเรื่อย ๆ เพื่อให้ปลายทั้งสอง ข้างมีขนาดเท่า ๆ กัน เมื่อสอดไปจนได้ขนาดตามต้องการก็รวบปลายทั้ง 2 ข้างเข้าหากันเพื่อผูกติดกันเป็นที่ถือเวลาจะใช้ตักน้ำ หมาที่ทำเสร็จแล้วอาจมีขนาดใหญ่ – เล็กต่างกัน ขึ้นอยู่กับขนาดความยาวและใหญ่ของจากที่นำมาสอดและจำนวนใบที่ใช้สอย และถ้าต้องการให้หมานั้นสวยงามและทนทาน ใบจากไม่แยกออกจากกันง่าย ๆ ก็ใช้หวายหรือคล้าแทงเย็บรอยต่อระหว่างใบจาก แต่ละใบตามแนวขวางของใบจากที่สอดกัน โดยพยายามเย็บให้เป็นแนวตรงส่วน

กลางของหมา เพราะเป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยพยุงในการรับน้ำหนักของน้ำ การเย็บนี้อาจเย็บหลายแถวก็ได้ แต่ถ้าเป็นหมาขนาดเล็กไม่จำเป็นต้องเย็บ

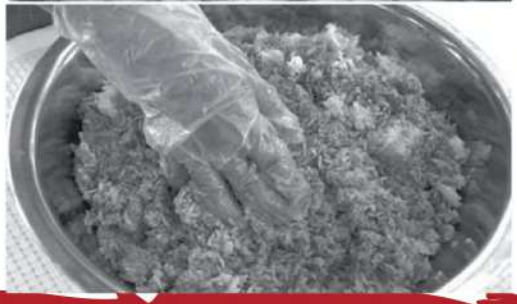
หมาตักน้ำแบ่งได้ 2 ชนิด คือ **1. ชนิดตามลักษณะของการผูกปลายของตัวหมาให้เป็นที่ถือคือ "หมาโผ้" (โผ้ – ตัวผู้) หมายถึง หมาที่เอาปลายทั้ง 2 มาผูกไขว้กัน 2."หมาเหมีย" (เหมีย – ตัวเมีย) หมายถึงหมาที่เอาปลายทั้ง 2 ข้างมาสอดผูกแนบกัน** นอกจากทำด้วยวัสดุที่หาง่ายในท้องถิ่นภาคใต้ และราคาไม่แพงแล้ว ยังเป็นสิ่งที่มีคุณสมบัติเหมาะสมต่อการใช้อีกหลายประการ เช่น มีน้ำหนักเบา มีที่ยึดถือหรือสำหรับผูก และสามารถตะแคงหรือคว่ำตัวได้เองเพียงแต่วางบนผิวน้ำ ซึ่งแสดงให้เห็นถึงวัฒนธรรมของการคิดที่สัมพันธ์กับการใช้ของชาวบ้าน

ปัจจุบันชาวบ้านได้คิดไอเดียเก๋ไก๋ นำ **"ติหมา"** ผลิตภัณฑ์จากวัสดุธรรมชาติมาใส่อาหารและเครื่องดื่มต่าง ๆ เพื่อความสวยงามและแปลกใหม่ แถมยังช่วยอนุรักษ์ภูมิปัญญาท้องถิ่นที่เกือบสูญสลายไปกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมทั้งที่เป็นภูมิปัญญาและเอกลักษณ์ที่ดีงามของท้องถิ่นภาคใต้

นอกจากทำด้วยวัสดุที่หาง่ายในท้องถิ่นภาคใต้ และราคาไม่แพงแล้ว ยังเป็นสิ่งที่มีคุณสมบัติเหมาะสมต่อการใช้อีกหลายประการ เช่นมีน้ำหนักเบา มีที่ยึดถือหรือสำหรับผูก และสามารถตะแคงหรือคว่ำตัวได้เองเพียงแต่วางบนผิวน้ำ ซึ่งแสดงให้เห็นถึงวัฒนธรรมของการคิดที่สัมพันธ์กับการใช้ของชาวบ้าน

หมาจึงเป็นภาชนะที่นิยมใช้กันทั่วไปในภาคใต้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการใช้ตักน้ำในบ่อ ในสระ หรือในพัง ซึ่งผู้ใช้ไม่ต้องออกแรงกระตุกเหมือนการใช้ภาชนะสมัยใหม่อื่น ๆ นอกจากนั้นชาวบ้านยังใช้หมาในทางอื่น ๆ อีก เช่น ใช้วิดน้ำเรือ ตลอดจนใช้ตักน้ำอย่างเช่นภาชนะตักน้ำอื่น ๆ ทั่วไปด้วย

กั้นจิ้น "ข้าวหมกเลือด" อาหารพื้นเมือง "ไทยใหญ่"



กั้นจิ้น หรือข้าวหมกเลือด ของชาวไทใหญ่ เป็นอาหารพื้นเมืองแห่งเรื่องเล่า และประโยชน์ที่คุณคาดไม่ถึง

ข้าวกั้นจิ้น เป็นเมนูข้าวที่มักทานตอน *(อาหารกลางวัน)* ซึ่งถือเป็นวัฒนธรรมพื้นเมืองล้านนา ที่เมื่อนำมานึ่งแล้วจะมีกลิ่นหอมจนใครหลายคนต้องน้ำลายไหล นอกจากจะอร่อยแล้วยังมาพร้อมคุณค่าทางสารอาหารมายมากอีกด้วย

กั้นจิ้น อาหารพื้นเมืองของทางภาคเหนือ ที่นำข้าวเจ้ามาคลุกเคล้ากับเลือดและเครื่องปรุงต่าง ๆ จากนั้นห่อด้วยใบตอง แล้วนำไปนึ่ง กั้นจิ้น ถือเป็นที่นิยมด้วยรสชาติที่อร่อยและสามารถพกพาได้สะดวก

โดยคำว่า **กั้น** หมายถึง **นวด**

และคำว่า **จิ้น** หมายถึง **เนื้อ**

โดย จิ้นงัว จิ้นควาย จิ้นหมู หมายถึง เนื้อวัว เนื้อควาย เนื้อหมู ส่วนจิ้นส้ม จะหมายถึงแหนมนั่นเอง

เมนูนี้ได้รับอิทธิพลจากชาวไทใหญ่ หรือชาวไต หรือเงี้ยว ซึ่งเป็นชาติพันธุ์ที่นิยมกินข้าวเจ้า(ข้าวสวย) เป็นหลัก โดยต่างจากชาติพันธุ์ไทอื่น ๆ ที่มักกินข้าวนึ่งเป็นหลัก บางครั้งจะเรียกเมนูนี้ว่า ข้าวเงี้ยว เนื่องจากในอดีตชาวล้านนา จะเรียกชาวไทใหญ่ว่า เงี้ยว ซึ่งมีนัยของการดูถูก ซึ่งในสูตรดั้งเดิมมักใช้วัวทำ แต่ปัจจุบันผู้คนไม่ค่อยกินเนื้อวัวกันแล้ว จึงดัดแปลงมาใช้เนื้อหมูแทน

ส่วนผสม

ข้าวกั้นจิ้นมีส่วนผสมคือ **ข้าวสวย หมูสับ เลือดหมู นำมาคลุกเคล้าให้เข้ากัน จากนั้นใส่หนังหมูต้ม มะเขือส้ม เกลือป่น น้ำปลา น้ำมันหอมเจียว ทำให้อาหารมีรสชาติเค็มและหวาน**

เล็กน้อย เมื่อคลุกเคล้าเข้ากันดีแล้วจึงนำไปห่อใบตอง โดยใช้ใบตองแผ่นใหญ่ ๆ ซ้อนกัน 2 ชั้น ห่อข้าวที่คลุกเป็นทรงเตี้ย ๆ คล้ายห่อหมกแล้วกลัดด้วยไม้กลัด นำมานึ่งจนเสร็จ แล้วนำกระเทียมเจียว พริกแห้ง หัวหอมแดงซอย และแตงกวาหั่น แต่งเป็นเครื่องเคียง

เมื่อได้ห่อข้าว จนหมดแล้ว นำไปนึ่งในลังถึงให้สุก ระหว่างนั้น ก็ทำน้ำมันกระเทียมเจียวรอไว้ และทอดพริกแห้งให้กรอบ ซอยหัวหอมแดงหรือหอมหัวใหญ่ หั่นแตงกวาเป็นแว่น ๆ เมื่อข้าวกั้นจิ้นที่นึ่งไว้สุกดีแล้ว เขาจะแกะข้าวจากใบตองมาคลุกกับน้ำมันกระเทียมเจียวให้หอม แล้วนำมากินแนมกับพริกทอด หัวหอมซอย ต้นหอม ผักชี และแตงกวา

จากเมนูนี้ จะได้โปรตีนจากเนื้อที่มีส่วนช่วยซ่อมแซมเซลล์ในร่างกาย ธาตุเหล็กจากเลือดสัตว์ ช่วยป้องกันโรคโลหิตจาง และคาร์โบไฮเดรตจากข้าว ช่วยให้พลังงาน และสารต้านอนุมูลอิสระจากหอมแดงและกระเทียม ช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน เรียกได้ว่าได้เรียนรู้ทั้งสาระ และประโยชน์ในเมนูเดียว

ส่วนผสม

ข้าวสวย	1	ลิตร
เนื้อหมูบด	200	กรัม
เลือดหมู	1	ถ้วย
น้ำตาลทราย	2	ช้อนโต๊ะ
เกลือ	1	ช้อนชา
กระเทียม	30	กลีบ
น้ำมันพืช	1	ถ้วย
ใบตอง		

(เครื่องเคียง)

พริกขี้หนูแห้งทอด หอมหัวใหญ่ แตงกวา กระเทียมเจียว

เคล็ดลับ

- เมื่อนำข้าวสวยไปคลุกกับเลือดหมูครั้งแรก เลือดหมูจะมีความเหลวเป็นน้ำ หลังจากคลุกเคล้าเสร็จแล้วอาจรอสักพักเพื่อให้ข้าวซึมน้ำเลือดหมูเพื่อจะได้ข้าวที่ไม่แฉะจนเกินไป
- สามารถใส่หมูสับลงไปผสมเพื่อเพิ่มรสชาติได้
- หากเลือดหมูเป็นลิ่มก้อน ให้ใช้ตะไคร้ตีเพื่อให้เลือดแตกตัวเป็นน้ำก่อนนำไปใช้ ไม่ควรใส่เลือดเป็นลิ่มลงไปในข้าวเพราะเมื่อนึ่งเสร็จเลือดหมูจะเป็นก้อนอยู่ในข้าว
- โดยปกติในท้องตลาดเลือดหมูมักมีการผสมเกลือมาก่อนหน้านั้นควรระวังการปรุงรสข้าวกั้นจิ้นด้วยซอส ซีอิ๊ว เกลือหรือน้ำปลาเพิ่มเติม
- หากไม่มีใบตอง สามารถนึ่งโดยการใส่ชามใบเล็กหรือนำข้าวอัดลงแม่พิมพ์แล้วนำไปนึ่งได้

"เพกา" สมุนไพรพื้นบ้านใช้ย้อมผ้าได้

ใช้ส่วนเปลือก ต้มแบบ "ย้อมร้อน" ให้สีเขียวขี้ม้า สีเหลือง สีน้ำตาลเขียว

รู้หรือไม่ **"เพกา"** สมุนไพรพื้นบ้านใช้ย้อมผ้าได้ ใช้ส่วนเปลือกต้มแบบ **"ย้อมร้อน"** ให้สีเขียวขี้ม้า สีเหลือง สีน้ำตาลเขียว

"เพกา" หรือ **"ลิ้นฟ้า"** **"หมากลิ้นฟ้า"** นับเป็นหนึ่งในสมุนไพรพื้นบ้าน มีการใช้มานาน มีถิ่นกำเนิดดั้งเดิมในอินเดียและเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ รวมทั้งประเทศไทย ต้นเพกาจัดเป็นไม้ยืนต้น โดยพบได้ตามป่าเบญจพรรณและป่าชื้นทั่วไป แม้ว่าต้นเพกาจะมีอยู่ในหลาย ๆ ประเทศ แต่มีเพียงประเทศไทยเท่านั้นที่นำเพกามารับประทานเป็นผัก (จัดอยู่ในหมวดดอกฝัก) นิยมกินแนมน้ำพริก หรือทำเมนูต่าง ๆ อาทิ ผัดเพกา ผัดเพกาหมูสับ เป็นต้น

นอกจากนี้ **"เพกา"** ยังมีสรรพคุณเป็นยา ตามตำรายาสมุนไพรนั้นเราจะใช้ส่วนต่าง ๆ ของต้นเพกาตั้งแต่ราก เปลือกต้น ฝัก ใบ รวมไปถึงเมล็ด ซึ่งจัดเป็นสมุนไพร **"เพกาทั้ง 5"** สมุนไพรเพกายังช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระในร่างกาย ช่วยชะลอการเสื่อมของเซลล์ต่าง ๆ ในร่างกายด้วย (หากอยากลองกินเพกา ควรทำให้สุกก่อน กินคู่กับผักชนิดอื่นและโปรตีนคุณภาพ เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่ครบถ้วน ถึงแม้เพกาจะมีความปลอดภัยในระดับหนึ่ง แต่หากมีอาการผิดปกติไม่ควรฝืนกิน และควรพบแพทย์ทันที)

นอกเหนือจากการนำไปกินแล้วที่บ้านโคกสลุง อ.พัฒนานิคม จังหวัดลพบุรี ยังนิยมนำเพกามาย้อมผ้า ซึ่งสีที่ได้นั้นติดทนนานและสีสวยเป็นธรรมชาติมาก โดยส่วนเปลือกและลำต้นนั้นเมื่อนำมาทำสีย้อมผ้าจะได้สีเขียวอ่อน สีเหลือง หรือ สีน้ำตาลเขียว และมีความคงทนต่อการซัก และทนต่อแสงได้ดี

วิธีการย้อมนิยมใช้ทั้งเปลือกจากลำต้นและตัดใบมาต้มรวมกันในหม้อ ผสมกับกล้วยดิบ สารส้ม ปูนแดง ขี้เถ้า เพื่อช่วยเร่งสีและให้สีติดทน ต้มอยู่นานนับชั่วโมง เมื่อได้สีที่พอใจแล้วลนำฝ้ายลงไปจุ่ม ฝ้ายก็เปลี่ยนเป็นสีเขียวขี้ม้าอ่อน ๆ หรือสีเหลือง หรือ สีน้ำตาลเขียว ตามต้องการ

โดยวิธีการย้อมแบบนี้เรียกว่าวิธีการ **"ย้อมร้อน"** นั่นเอง โดย**วิธีการย้อมร้อน** เป็นการย้อมผ้าโดยนำน้ำสะอาด สีเคมีย้อมผ้าและเกลือแกงไปตั้งไฟ คนให้เข้ากันรอจนน้ำเดือดจึงนำผ้าที่เตรียมไว้ลงไปย้อมประมาณ 3-5 นาที ระหว่างที่ย้อมผ้าให้ใช้ไม้กดผ้า และพลิกผ้าไปมาเพื่อให้สีซึมเข้าเนื้อผ้าได้สม่ำเสมอ เมื่อครบกำหนดเวลาให้ยกผ้าขึ้นและนำใส่ถังน้ำสะอาดทันที จากนั้นแกะวัสดุที่ใช้ในการมัด รัด ผูก ผ้าออกให้หมด แล้วซักด้วยน้ำเปล่าจนน้ำใส และนำไปตากให้แห้ง เป็นอันเสร็จเรียบร้อย

เทคนิคของการย้อมร้อน

- การใส่เกลือแกงในการย้อม เพื่อให้เนื้อสีติดเนื้อผ้าได้ดีขึ้น
- ขณะนำผ้าลงไปย้อมอย่าให้ผ้าติดขอบภาชนะที่นำมาย้อม เพราะจะทำให้ผ้าไหม้
- การรีดผ้าหลังจากการย้อมจะช่วยให้สีติดเนื้อผ้าเพิ่มขึ้น

ข้อดีของการย้อมร้อน คือ ทำง่าย ต้นทุนต่ำ ได้สีที่สวยงาม

หากใครสนใจวิธีการย้อมผ้าโดยการใช้ **เปลือกเพกา** ได้ที่ชุมชนวัฒนธรรมไทยเบิ้งบ้านโคกสลุง หรือโทรศัพท์สอบถามได้ที่ 084-978-6782

รู้หรือไม่ กระโดน เปลือกและต้นใช้ย้อมผ้าได้

กระโดน เป็นพันธุ์ไม้ที่มีถิ่นกำเนิดดั้งเดิมในเขตร้อนชื้นของทวีปเอเชีย บริเวณภูมิภาคเอเชียใต้ จนถึงเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ อย่างในอินเดีย ศรีลังกา อัฟกานิสถาน ปากีสถาน เนปาล พม่า ไทย ลาว กัมพูชา และมาเลเซีย เป็นต้น สำหรับในประเทศไทยสามารพบได้ทั่วทุกภาคของประเทศ บริเวณป่าแดง ป่าเบญจพรรณ และป่าบริเวณชายทุ่งทั่วไป

"กระโดน" นั้นนับว่าเป็นต้นไม่ที่มีประโยชน์มากมาย อาทิ แก้ปวดท้อง, แก้ท้องเสีย, แก้อักเสบจากงูกัด, แก้พิษงู, ใช้สมานแผล, แก้เคล็ดเมื่อย, รักษาแผลสด, ช่วยบำรุงร่างกาย, ช่วยแก้โรคกระเพาะอาหาร, รักษาริดสีดวง, แก้น้ำกัดเท้า, ช่วยบำรุงกำลัง, ช่วยบำรุงร่างกายสตรีหลังคลอดบุตร, แก้หวัด, ช่วยย่อยอาหาร, ใช้ปิดแผลมีพิษ, ใช้ปิดหัวฝี แต่รู้หรือไม่ว่าแท้ที่จริงแล้ว กระโดน ยังมีสรรพคุณที่สามารถนำเปลือกและต้นไปย้อมผ้าได้

ที่โคกสลุง อ.พัฒนานิคม จ.ลพบุรี ได้มีภูมิปัญญาท้องถิ่นที่นำเปลือกและต้นกระโดนไปย้อมผ้า โดยนำทั้งเปลือกและต้นมาทุบจากนั้นนำไปแช่น้ำทิ้งกาก เมื่อได้น้ำสีที่เข้มข้นแล้วเอากากออก แล้วนำผ้าหรือเส้นได้ที่ต้องการย้อมลงไปขยำในน้ำสี ให้สีซึมเข้าเนื้อผ้าให้ทั่ว โดยสีที่ได้จะเป็นสีดำแดง และเมื่อนำไปขยำกับโคลน จะได้สีดำ การย้อมผ้าวิธีนี้จะได้สีที่ติดทนนาน

สำหรับใครที่สนใจวิธีการย้อมผ้าด้วยวิธีการนี้ สามารถมาเรียนรู้ได้ที่ ชุมชนวัฒนธรรมไทยเบิ้งบ้านโคกสลุง หรือโทรศัพท์สอบถามได้ที่ 084-978-6782

การย้อมสีเส้นใยด้วยเปลือกต้นกระโดน ใช้เปลือกต้นด้านใน นำมาสับเป็นชิ้นเล็ก ๆ และต้มกับน้ำในอัตราส่วน 1:2 เปลือกต้นกระโดนสด 15 กิโลกรัม สามารถย้อมเส้นใยได้ 1 กิโลกรัม หลังย้อมนำเส้นใยมาแช่ในน้ำโคลน วันละ 7-8 ชั่วโมง นาน 3 วัน ขณะแช่หมั่นกลับเส้นใยบ่อย ๆ เมื่อครบในแต่ละวันให้นำเส้นใยขึ้นจากน้ำโคลน แล้วล้างด้วยน้ำสะอาด กระตุกตากในที่ร่ม แล้วนำลงแช่น้ำโคลนในวันต่อมาจนครบ 3 วัน

เมื่อแช่ครบให้นำเส้นใยที่แช่ในน้ำโคลนครบแล้วมาย้อมต่อที่อุณหภูมิ 60-70 องศาเซลเซียส นาน 30 นาที จากนั้นล้างเส้นใยด้วยน้ำสะอาด จำได้เส้นใยสีน้ำตาลดำ

ประเพณีเลี้ยงผีขุนน้ำ

ความเชื่อเรื่องผีหรือการบูชาผีนั้นสัมพันธ์กับการดำรงอยู่ของมนุษย์ซึ่งเป็นธรรมดาโลก จัดได้ว่าเป็นอีกมิติที่ถูกกำหนดขึ้นมาด้วยปัจจัยบางประการ บางอย่างเป็นไปเพื่อการสร้างบุญกุศลช่วยเหลือสนับสนุนความประสงค์ทางโลกเสมือนที่พึ่งทางใจ บางอย่างก็เพื่อควบคุมพฤติกรรมของคนในสังคม เพื่อให้เกิดความร่มเย็นเป็นสุขผ่านพิธีกรรมความเชื่อที่ยึดถือกันมา และแสดงความเป็นชาติพันธุ์หรือความเป็นพวกพ้องเดียวกัน ผีที่นับถือของคนในแต่ละท้องที่นั้นจะแตกต่างกันออกไปเป็นอัตลักษณ์เฉพาะของแต่ละท้องถิ่น

ที่หมู่บ้านห้วยปูแกง จังหวัดแม่ฮ่องสอน ประกอบไปด้วยกลุ่มชาติพันธุ์ กะยัน กะยา กะยอ ปกาเกอะญอ และไทใหญ่ มีความผูกพันใกล้ชิดกับธรรมชาติ รวมทั้งความเชื่อในเรื่องการเคารพธรรมชาติและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ จึงปรากฏประเพณี และพิธีกรรมสำคัญที่เกิดขึ้นในรอบปีหรือแต่ละช่วงฤดูกาลที่มีความเกี่ยวข้องกับความเชื่อเรื่องผีบรรพบุรุษ ผีธรรมชาติ นับถือและบวงสรวงดวงวิญญาณตามคติดั้งเดิมของชนเผ่า คือ ประเพณีเลี้ยงผีขุนน้ำ

ซึ่ง **'ผีขุนน้ำ'** คือสิ่งที่สถิตย์อยู่ตามต้นน้ำลำธาร หรืออารักษ์ต้นน้ำลำธาร อันมีหน้าที่ปกปักรักษาต้นน้ำลำธาร

คำว่า **ผีขุนน้ำ** สามารถแยกความหมายได้คือ

ผี หมายถึง วิญญาณหรือเทวะที่ศักดิ์สิทธิ์

ขุน หมายถึง ความเป็นใหญ่ ประธานหรืออารักษ์

น้ำ ก็คือห้วย แม่น้ำ ลำคลอง เหมือง ฝาย

ดังนั้น **ผีขุนน้ำ** คือ เทวดาผู้พิทักษ์รักษาต้นน้ำลำธาร ป่าตอนใดเป็นต้นกำเนิดของสายน้ำ ป่านั้น ๆ จะได้รับการพิทักษ์หวงแหนยิ่งกว่าป่าอื่น ๆ

ผีขุนน้ำเป็นผีพื้นบ้านที่กลุ่มชาติพันธุ์ในตอนเหนือของประเทศไทยให้ความเคารพยำเกรงมาก เนื่องจากแต่เดิมชาวบ้านมีอาชีพทำการเกษตรกรรม ต้องอาศัยน้ำจากลำห้วย ลำธาร ลำคลองในการเกษตร บางปีฝนไม่ตกต้องตามฤดูกาลก็ทำให้ขาดแคลนน้ำ จึงเกิดความเชื่อ ว่ามีเทวดาอารักษ์บันดาลให้น้ำน้อยน้ำมากได้ และคิดว่าผู้มีอำนาจนั้นคือขุนน้ำต้นน้ำ ดังนั้น จึงมีการบวงสรวงขอให้ผีขุนน้ำได้เมตตาแก่ชาวบ้านผู้ทำการเกษตร เพื่อให้ชาวบ้านได้ผลผลิตที่ดีสามารถเลี้ยงตนเองและครอบครัวให้มีความผาสุก (พระอธิการจรัล อภินนฺโท และสยาม ราชวัตร, 2564)

เช่นเดียวกันกับชาวบ้านห้วยปูแกงมีความเชื่อว่าการเลี้ยงผีขุนน้ำ เป็นการขอขมา ขอพร เพื่อให้ปีถัดไปเป็นปีที่ดีของบุคคลและหมู่บ้าน เป็นการปัดเป่าสิ่งชั่วร้าย ทำให้พืชผลทางการเกษตรอุดมสมบูรณ์ทำพิธีช่วงวันขึ้น 1 ค่ำจนถึง ขึ้น 15 ค่ำและไม่ทำพิธีในวันข้างแรม ผู้นำและผู้ทำพิธีจะนำชาวบ้านที่ต้องการไปสักการะและเลี้ยงผีขุนน้ำข้ามฟากไปยังดอยฝั่งตรงข้ามกับหมู่บ้าน ก่อนจะขึ้นเขาไปยังสถานที่ทำพิธีจะเป็นศาลเล็ก ๆ โดยในพิธีนี้จะสามารถเดินทางไปเข้าร่วมได้ทั้งชายและหญิง แต่ผู้หญิงจะรออยู่ได้เพียงบริเวณรอบนอก และห้ามบุคคลในครอบครัวของผู้หญิงที่มีประจำเดือนเข้าร่วมในพิธีเพราะเชื่อว่าเป็นการลบหลู่สิ่งศักดิ์สิทธิ์ เครื่องสักการะประกอบด้วยไข่ต้ม ผลไม้ธูป เทียน หรือของอย่างอื่นที่ต้องการนำไปไหว้ (รชพรรณ ฆารพันธ์ และธัชกร ป้อปาลี, 2565:29)

ตามปฏิทินชุมชนของหมู่บ้านห้วยปูแกงจะจัดประเพณีเลี้ยงผีขุนน้ำขึ้นในช่วงเดือนธันวาคม อ้างอิงจากบทความวิจัย การจัดทำคลังข้อมูลชุมชนบ้านห้วยปูแกง ตำบลผาบ่อง อำเภอเมือง จังหวัดแม่ฮ่องสอน ของ รชพรรณ ฆารพันธ์ และธัชกร ป้อปาลี, 2565: 28

นอกเหนือจากบ้านห้วยปูแกง จังหวัดแม่ฮ่องสอนแล้ว กลุ่มชาติพันธุ์อื่น ๆ ในบริเวณพื้นที่ภาคเหนือของประเทศไทยก็มีประเพณีเลี้ยงผีขุนน้ำเช่นกัน การประกอบพิธีอาจแตกต่างกันออกไปตามบริบทของแต่ละท้องถิ่น แต่คงไว้ซึ่งวัตถุประสงค์เดียวกันคือเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ ทำให้เกษตรกรเกิดกำลังใจในการทำการเกษตร แล้วยังช่วยปลุกจิตสำนึกให้ชาวบ้านเห็นความสำคัญของแหล่งต้นน้ำลำธารอีกด้วย

เก็บตกมาฝาก | เรื่อง : วิมลณัฐ ดีเทียนอินทร์

ปาเต๊ะ ผืนผ้าแห่งวัฒนธรรมภาคใต้
แต้มลวดลายที่เป็นเอกลักษณ์ด้วยการจันติ้ง

ปาเต๊ะ หรือ บาติก (Batik) เดิมเป็นคำในภาษาชวาใช้เรียกผ้าที่มีลวดลายที่เป็นจุด คำว่า **"ติก"** มีความหมายว่า เล็กน้อย หรือจุดเล็ก ๆ ผ้าปาเต๊ะ ซึ่งมาจากกรรมวิธีการทำผ้าปาเต๊ะที่จะใช้เทียนปิดส่วนที่ไม่ต้องการให้ติดสีและใช้วิธีการแต้ม ระบาย หรือ ย้อม ในส่วนที่ต้องการให้ติดสี ผ้าบาติกบางชิ้นอาจจะผ่านขั้นตอนการปิดเทียน แต้มสี ระบายสี และ ย้อมสีในผืนเดียวกัน

ในคริสต์ศตวรรษที่ 16-17 ผู้หญิงในตระกูลสูงของชวาได้ริเริ่มทำผ้าปาเต๊ะขึ้น จากนั้นชาวดัทช์ก็ในไปเผยแพร่ทั่วทวีปยุโรป ด้วยลวดลายในแต่ละท้องถิ่นมีความสวยงาม แปลกตา ทำให้มีผลตอบรับเป็นอย่างดี

ซึ่งลวดลายที่นิยมส่วนใหญ่จะเป็นลวดลายธรรมชาติ เช่น ต้นไม้ ดอกไม้ รูปเรขาคณิตต่าง ๆ หรือรูปสัญลักษณ์มงคลตามคติจีน เช่น ดอกโบตั๋น หงส์ ดอกท้อ ฟินิกซ์ เป็นการผสมผสานวัฒนธรรมมลายู และจีน

โดยวิธีการทำผ้าปาเต๊ะ จะเริ่มจากการขึงผ้าบนเฟลมไม้ บาติก ร่างภาพที่ต้องการ จุ่มจันติ้ง(เครื่องมือสำหรับใช้เขียนเทียนลงบนผ้า ประกอบด้วยด้ามหรือที่จับทำด้วยไม้ ถ้วยหรือกาทำด้วยทองแดง พวยหรือทองแดงที่มีรูกลวง) ในน้ำเทียนหรือสีผึ้งที่ละลายไว้ แล้วเริ่มเขียนลาย ลงสี ตามต้องการ

ซึ่งการใช้**จันติ้ง (Canting หรือ Tjanting)** จุ่มน้ำเทียนมีวิธีการทำ 2 วิธีด้วยกัน คือ ขั้นตอนในการเทียนปิดส่วนที่ไม่ต้องการให้ติดสี การแต้มสี ระบายสี และย้อมสีทับกัน จากนั้นนำไปตากให้แห้ง ทำซ้ำต่อเนื่องประมาณสิบรอบ จนกว่าจะได้สีตามต้องการ ส่วนการทำผ้าอย่างง่ายจะใช้วิธีการเขียนเทียนหรือพิมพ์เทียน หลังจากนั้นก็นำไปย้อมสีตามที่ต้องการ โดยไม่ผ่านวิธีการปิดเทียนในวิธีที่กล่าวมาข้างต้น

วัสดุที่ใช้ประกอบในการทำผ้า ประกอบไปด้วย ผ้า เทียน เฟรม และสี ส่วนผ้าจะนิยมใช้เป็นผ้าฝ้าย ผ้าลินินหรือผ้าป่าน หรือผ้าไหม และเนื้อผ้าต้องมีความเหนียวแน่นเนียน มีคุณสมบัติในการดูดซึมได้ดี ผ้าที่มีลักษณะเป็นผ้าสังเคราะห์จะไม่เหมาะ โดยผ้าที่จะนำมาย้อมสีนั้นควรเป็นผ้าที่เป็นสีขาว เพราะสีขาวสามารถดูดสีได้ดีกว่าผ้าสี เทียนหรือขี้ผึ้งจะใช้เป็นจำพวก Bee Wax เพราะขี้ผึ้งจำพวกนี้จะเป็นขี้ผึ้งบริสุทธิ์และมีความหนักเบา เหมาะที่จะนำมาทำผ้า

การทำผ้าปาเต๊ะ ยังเป็นการสร้างรายได้ สร้างอาชีพให้กับชุมชน เป็นการพัฒนาท้องถิ่น ส่งเสริมภูมิปัญญา วัฒนธรรม ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ของชุมชน ทั้งยังเป็นการช่วยอนุรักษ์ให้คนรุ่นหลังได้เห็นถึงความงดงามของวัฒนธรรมและประเพณี สืบทอดให้อยู่คู่กับชาวใต้และประเทศไทยต่อไป

โทน เครื่องดนตรีพื้นบ้าน

วัฒนธรรมท่าแห่งของโคกสลุง จ.ลพบุรี

โทน เครื่องดนตรีพื้นบ้าน นิยมเล่นเพื่อความสนุกสนาน ที่โคกสลุง จ.ลพบุรี

โทน เป็นชื่อของเครื่องหนัง ที่ขึงหนังหน้าเดียว มีสายโยงเร่งเสียงจากขอบหนังถึงคอ มีหางยื่นออกไปและบานปลาย มีชื่อเรียกคู่กันว่า **“โทนทับ”** โดยลักษณะรูปร่างนั้น โทนมีชื่อเรียกกันได้ตามรูปร่างที่ปรากฏ 2 ชนิด คือ **“โทนชาตรี”** และ **“โทนมโหรี”**

โทนชาตรี ตัวโทนทำด้วยไม้ขนุน ไม้สัก หรือ ไม้กะท้อน มีขนาดปากกว้าง 17 เซ็นติเมตร ยาวประมาณ 34 เซ็นติเมตร มีสายโยงเร่งเสียงใช้หนังเรียด ตีด้วยมือข้างหนึ่ง ส่วนอีกมือหนึ่งคอยปิดเปิด ปลายหางที่เป็นปากลำโพง ช่วยให้เกิดเสียงต่าง ๆ ใช้สำหรับ บรรเลงประกอบการแสดง**ละครชาตรี** และ**หนังตะลุง** และตีประกอบจังหวะใน**วงปี่พาทย์** หรือ**วงเครื่องสาย** หรือวงมโหรีที่เล่นเพลงภาษาเขมร หรือ ตะลุง

ส่วน**โทนมโหรี**นั้น ตัวโทนทำด้วยดินเผา ด้านที่ขึงหนังโตกว่า โทนชาตรี ขนาดหน้ากว้างประมาณ 22 เซ็นติเมตร และยาวประมาณ 38 เซ็นติเมตร สายโยงเร่งเสียงใช้หวายผ่าเหลาเป็นเส้นเล็กหรือใช้ไหมฟั่นเป็นเกลียว ขึ้นหนังด้วยหนังลูกวัว หนังแพะ หนังงูเหลือม หรือหนังงูงวงช้าง ใช้สำหรับบรรเลงคู่กับรำมะนา โดยตีขัดสอดสลับกัน ตามจังหวะหน้าทับ

“โทนของโคกสลุง จ.ลพบุรี” มีรูปร่างคล้ายกลองยาวขนาดเล็กทำด้วยดินเผาหรือ ไม้ ขึงด้วยหนังงู หนังเหี้ย ดึงให้ตึงด้วยหวาย หรือเชือกหนังใช้ตีเพื่อให้จังหวะในการร้อง รำเพลงโทน หรือเพื่อประกอบในพิธีต่างๆ

จังหวะที่ใช้ตีในการเล่นรำโทน **“ปึะ โทน โทน โทน ปึะ โทน โทน”** ที่นิยมเล่นเพื่อความสนุกสนาน ใช้เกี้ยวพาราสีเพื่องานพิธีกรรม และใช้ในกิจกรรมพิเศษต่างๆ

ซึ่งการเล่นรำโทนนี้ ส่วนใหญ่จะใช้คู่กับเพลงพื้นบ้าน ที่มีการร้องสืบทอดกันมาหลายช่วงอายุคน โดยมีชาวบ้านเป็นผู้แต่งเพลงเอง เช่น เพลงรำโทน เพลงหอมดอกมะไพ เพลงระบำบ้านไร่ เพลงโนเน เพลงพิษฐาน เพลงช้าเจ้าหงส์ เพลงก่อม เพลงโคราช เพลงแห่นาค โดยที่นี่จะนิยมเล่นในช่วงตรุษ สงกรานต์ในสมัยก่อน ปัจจุบันมีการฟื้นฟู และ มีกลุ่มเด็กเยาวชนเป็นผู้สืบสาน

ตัวอย่างเนื้อร้องเพลงหอมดอกมะไพ

(ใช้โทนเป็นเครื่องตีประกอบจังหวะ

“ปึะ โทน โทน โทน ปึะ โทน โทน”)

"...หอมเอย แต่กลิ่น เอยมา หอมดอกมะไพ หอมเอย แต่กลิ่น เอยมา หอมดอกมะไพ เพลงหอมแต่กลิ่นนี้มีมานาน ตั้งแต่โบราณ ปู่ย่าตายาย หอมเอยดอกมะไพ ดอกมะไพหอมเอย..."

“ดอกมะไพ” เป็นดอกไม้ที่เคยมีในชุมชนไทยเบิ้งและได้หายสาบสูญไปหลายสิบปี เพิ่งไปค้นหาและนำกลับมาปลูกใหม่อีกครั้งเมื่อปี 2553 และที่เห็นเป็นดอกชุดแรก ที่ออกดอกเมื่อปี 2557

เมื่อตีโทนประกอบกับการร้องเพลงต่าง ๆ ไปด้วย เป็นการเพิ่มความสนุกสนานให้กับงานต่าง ๆ ได้ ส่วนมากจะพบการแสดงนี้ได้ในงานต่าง ๆ ที่โคกสลุง ใครที่สนใจการตีโทน และเพลงรำโทนต่าง ๆ มาชมสด ๆ ได้ที่ชุมชนวัฒนธรรมไทยเบิ้งบ้านโคกสลุง อำเภอพัฒนานิคม จังหวัดลพบุรี

กระบุง ภาชนะใส่ของโบราณ

ภูมิปัญญาท่องถิ่นของโคกสลุง จ.ลพบุรี

"กระบุง" ภาชนะใส่ของ ผูกมัดด้วยหวาย ปากกลม ก้นเหลี่ยม มีขอบหนา รับน้ำหนักได้ดี

รู้หรือไม่ : ที่โคกสลุง จังหวัดลพบุรี ยังมีภูมิปัญญาพื้นบ้านเกี่ยวกับการสานกระบุงอยู่ถึงปัจจุบัน นั่นเพราะในอดีตนั้นชาวไทยเบิ้งมีความเป็นอยู่ที่ใช้ชีวิตร่วมกับธรรมชาติ จึงได้ มีการคิดค้นเครื่องใช้ต่าง ๆ ขึ้นมา ไม่ว่าจะเป็นเครื่องจักสาน ผ้าทอ ซึ่งล้วนเป็นงาน ศิลปหัตถกรรมที่ชาวไทยเบิ้งได้อนุรักษ์ไว้ซึ่งเป็นเอกลักษณ์เฉพาะของชาวไทยเบิ้ง

เนื่องจากหมู่บ้านชาวไทยเบิ้งอยู่ติดแม่น้ำป่าสักและเขื่อนป่าสักชลสิทธิ์ คนในหมู่บ้านจึงได้ทำอุปกรณ์การจับสัตว์น้ำเพื่อเป็นการประกอบอาชีพประมง และนำมาเป็นอาหาร เช่น อีจู้ ไซ ลอบ จั่น ชุด เป็นต้น นอกจากงานหัตถกรรม ด้านการประมงแล้ว ยังมีงานหัตถกรรมชนิดอื่น ๆ อีก เช่น ตะกร้า กระบุง ด้วย เพื่อนำมาใช้ในครอบครัวและสามารถยึดเป็นอาชีพเสริมได้

"กระบุง" เป็นภาชนะใส่สิ่งของและพืชพันธุ์ต่าง ๆ สานด้วยตอกไม้ไผ่ผูกมัด ด้วยหวาย ปากกลม ก้นเหลี่ยมมีขอบหนา หรือมีสี่ขาเพื่อความแข็งแรงสามารถป้องกันการกระแทก รูปทรงของกระบุงแตกต่างกันไปตามความนิยม และตามลักษณะการใช้สอย ด้านข้างมีหูถักด้วยหวายสำหรับร้อยเชือกเพื่อใช้คล้องกับไม้คาน เวลาหาบ ปากกระบุงมีขอบไม้ไผ่ประกบอยู่ 2 ชั้น มัดด้วยเส้นหวายเป็นช่วงๆ ทำให้สวยงามทนทาน

โดยการสานกระบุงส่วนใหญ่นิยมสานเป็น **"ลายขัด"** ไปตามแนวราบ ยกเส้นหนึ่ง กดเส้นหนึ่ง เพื่อให้ตาขัดกันทำต่อเนื่องไปจนได้เป็นแผ่นกว้าง จากนั้นเหลาไม้ไผ่ให้หนาและแข็งกว่าตอก 2 ชิ้น เสี้ยมปลายทั้งสองด้านให้แหลม เพื่อเสียบเข้าไปในผืนตอกที่สานไว้ งานที่ได้ส่วนนี้จะเป็นพื้นกระบุง จากนั้นจึงสานสานต่อไป ระหว่างสานก็ก็จะต้องบังคับให้รูปทรงของพื้นตอกแคบกว้างตามที่กำหนด โดยเฉพาะส่วนที่ขึ้นมาจากพื้นจะบังคับให้ขอบแคบ ส่วนด้านบนจะบังคับให้ปากบาน

ออกไป จากนั้นนำหวายมาเย็บกระบุงเพื่อให้เส้นตอกที่ขัดกันอยู่นั้นหลุดออกมา

การสานกระบุงจะทำเป็นลายทึบอย่างประณีต โดยลักษณะพิเศษอย่างหนึ่งของกระบุงที่โคกสลุงคือส่วนล่างมีแกนไม้แทรกขึ้นมา 8 ชิ้น เรียก ว่าตอกจังมังเพื่อให้ความแข็งแรงแก่กระบุง ส่วนกันมีไม้ไผ่เหลาเป็นเส้นขัด กากบาททำให้รับน้ำหนักได้ดีขึ้น

หากใครที่สนใจการทำกระบุงสามารถมาเรียนรู้การสานกระบุงได้ที่ ชุมชนวัฒนธรรมไทยเบิ้งบ้านโคกสลุง หรือหากใครที่มีวิธีการสานแบบต่าง ๆ สามารถมาแชร์ต่อกับเราได้ที่นี่เลยนร้าาา ...

“

“กระบุง” สานจากไม้ไผ่ ส่วนประกอบของกระบุง ประกอบด้วย ปากกระบุง (ส่วนบน) ตัวกระบุง หูกระบุง (ใช้ร้อยสายเพื่อหาบ) และก้นของกระบุง ประโยชน์ของกระบุงใช้หาบข้าว หาบของต่าง ๆ สารพัดประโยชน์ หรือใช้แขวนเก็บอาหารในครัว

”

ที่ใกล้สูญหายไร้คนสืบทอดของโคกสลุง ลพบุรี

จิ้งหน่องหรือเพี้ยะ เป็นเครื่องดนตรีกึ่งดีดกึ่งเป่า ทำจากไม้ไผ่ หรือเหล็ก *(ทำจากเหล็กจะเรียกว่าเพี้ยะ)* จะเซาะร่องตรงกลางเป็นลิ้นไปในตัว เวลาเล่นจะประกบลิ้นจิ้งหน่องเข้ากับปาก ดีดที่ปลายข้างหนึ่งด้วยนิ้ว อาศัย กระพุ้งแก้มเป็นกล่องเสียง นิยมเล่นประกอบกับการเป่าปี่ นับเป็นเครื่องดนตรี ที่มีค่ายิ่ง แต่น่าเสียดายที่ขาดผู้สืบทอด

จิ้งหน่องเป็นดนตรีพื้นบ้านที่เด็กเล่นกัน เมื่อใช้นิ้วดีด ทำให้เกิดเสียงเป็นจังหวะงางแห่งเรียกจิ๊งหน่องและนิ๊งหน่อง

วิธีการทำก็ไม่ยาก โดยจะต้องนำไม้ไผ่มายาว 1-2 ปล้อง เหลาให้แบน และบาง และทำเป็นรูรูปแบบทรงรียาว ราว ๆ ครึ่งนึงของตัวไม้ไผ่ และเมื่อเราเป่าเข้าไป พร้อมกับดีดตรงบริเวณปลายไม้ไผ่ ก็จะเกิดเป็นเสียงก้อง กังวาลขึ้นมา ซึ่งเสียงดังกล่าวนี้เป็นเสียงค่อนข้างมีเอกลักษณ์ และเลียนเสียงธรรมชาติได้เป็นอย่างดี

แม้ว่าการเป่าจิ้งหน่องได้สูญหายจากพื้นบ้านไปนานแล้ว ซึ่ง "จิ้งหน่อง" ที่ดีจะต้องใช้ไม้ไผ่ที่แก่จัด ปัจจุบันที่บ้านโคกสลุง อำเภอพัฒนานิคม จังหวัดลพบุรี ยังมีคนทำจิ้งหน่องได้แต่ยังไม่สามารถเล่นเป็นเพลงได้

เมื่อใกล้สูญหายแบบนี้ จิ้งหน่อง จึงจำเป็นต้องรักษาและฟื้นฟูให้ไม่มีการเป่าให้กลับคืนมา การศึกษาเรื่องนี้จึงเป็นเรื่องที่ต้องเร่งนำกลับมาให้ได้ มาติดตามกันต่อไปว่า บ้านโคกสลุงจะนำกลับมาได้สำเร็จไหม แต่หากพื้นที่อื่น ๆ ยังคงมีการละเล่นจิ้งหน่องอยู่สามารถแนะนำและบอกวิธีการกับเราได้นะ เราอยากที่จะอนุรักษ์และฟื้นฟู "จิ้งหน่อง" ให้คงอยู่คู่สังคมไทยสืบไป

จิ้งหน่องรูปไม้แบน และรูปเรียวไม้ต่างกันอย่างไร

จิ้งหน่องรูปไม้แบน

จิ้งหน่องไม้แบนจะใช้มีดเหลาไม้ไผ่ให้แบนและบาง ครึ่งหนึ่งของจิ้งหน่องจะเหลาให้บางกว่าอีกส่วนหนึ่ง ส่วนที่เหลาบางนี้จะเจาะรูรียาวเกือบตลอดครึ่งไม้ไผ่นั้น บริเวณเจาะรูจะใช้เป่าแล้วดีดปลายไม้ที่อ่อนบาง เสียงจะดังขึ้นเป็นจังหวะกับนิ้วที่ดีดนั้น

จิ้งหน่องเป็นรูปเรียวไม้

จิ้งหน่องเรียวไม้จะใช้มีดเหลาไม้ไผ่ให้มีลักษณะคล้ายไม้เรียวยาว แต่ตรงบริเวณที่เป่าทำให้เกิดเสียง จะทำให้ลักษณะคล้ายกับจิ้งหน่องไม้แบน

วิธีเล่น

นำจิ้งหน่องที่ทำเสร็จแล้วเป่าตรงรูเจาะ และใช้นิ้วมือดีดไม้ไผ่ที่อ่อนบาง ขณะที่เป่าลมเข้าไปในรูไม้ ทำให้เกิดเสียงดังขึ้น

การเล่นจิ้งหน่องมักเป็นเด็กชายวันตั้งแต่ 10 ขวบขึ้นไปจนถึงวัยรุ่น วัยหนุ่ม นอกจากการเป่าจิ้งหน่องจะเป็นการแสดงความสามารถอย่างหนึ่งแล้ว วัยรุ่นมักเป่าจิ้งหน่องเป็นสื่อในการจีบสาวด้วย

จิ้งหน่องมีชื่อเรียกหลากหลาย อาทิ : จิ้งหน่อง , จิ๊งหน่อง ติ่งหน่อง , จ่าเอ่ว , หีน แถวท้องถิ่นของท่านเรียกว่าอะไร ส่งมาแชร์กันนะ

ชาววังนั่งในห้อง ดีดจิ้งหน่องดังโหน่งเหน่ง

"ซูโดกุ" (Sudoku)

มาเล่น "ซูโดกุ" กันเถอะ ....

มาให้สนุกกันอีกเช่นเคยกับ 9x9 **Sudoku** เกมที่ไม่ต้องมีทักษะในการคำนวณมาเกี่ยวข้องแต่อย่างใด แต่เป็นเรื่องของการใช้ตรรกะทั้งสิ้น ไม่ต้องเป็นมีความสามารถทางด้านคณิตศาสตร์ก็สามารถแก้ปริศนาตารางตัวเลขซูโดกุได้...

โดยซูโดกุที่นำมาให้เล่นกันนั้นเป็น Consecutive Sudoku **วิธีการเล่นง่าย ๆ** คือ ให้เติมเลข 1 – 9 ลงไปในแนวตั้งแนวนอน และกรอบสี่เหลี่ยมโดยไม่ให้ตัวเลขซ้ำกัน โดยในช่อง 2 ช่องที่มีเส้นหนาคั่นกำหนดให้เป็นเลขที่เรียงลำดับโดยเลขทั้งสอง มีค่าต่างกันเท่ากับ 1 ส่วนช่องที่ไม่มีเส้นหนาคั่นให้ทำตรงข้าม คือ ห้ามเป็น เลขเรียงลำดับกัน โดยห้ามมีค่าต่างกันเท่ากับ 1 หากวางผิด 1 ตำแหน่งก็อาจทำให้การไขปริศนานั้นทำไม่สำเร็จทั้งตารางเลย

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

ทุก ๆ ปริศนาของซูโดกุที่นำมาฝากกันสามารถหาทางออกเสมอ ค่อย ๆ หาคำตอบ ขอให้โชคดีและทำให้สำเร็จ

ใครที่ได้คำตอบที่มั่นใจแล้ว สามารถส่งคำตอบนั้นมาได้ที่ **แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ที่อยู่ 128/177 ชั้น16 อาคารพญาไทพลาซ่า ถนนพญาไท เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร 10400** (แล้ววงเล็บมุมซองว่า ไขปัญหาประลองปัญญา) หรือหากไม่สะดวกสามารถส่งอีเมล์มาได้ที่ : ruethairat.jah@gmail.com ช่องทางใดช่องทางหนึ่งได้เลย) **10 ท่านที่ส่งเข้ามา** รับฟรีไปเลย "**ถุงผ้าใส่ของอเนกประสงค์** ฟรี!! ดูรายชื่อผู้โชคดีที่ www.facebook.com/art.culture4h

*** รีบส่งเข้ามานะ ของรางวัลรออยู่ ***

แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) มุ่งสร้างคุณค่าและอัตลักษณ์ทางสื่อศิลปวัฒนธรรมเพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและสร้างเสริมสุขภาพทั้งในระดับปัจเจก ระดับชุมชน ระดับสังคม โดยพัฒนาเครือข่ายเยาวชน เครือข่ายศิลปิน เครือข่ายผู้นำชุมชน เพื่อเป็นตัวแทนในการเปลี่ยนแปลงที่เป็นพลวัตร จากการสร้างสรรค์งานศิลปะอย่างมีส่วนร่วมในชุมชน ทั้งทางกายภาพและชุมชนทางความคิด ใช้เครื่องมือสื่อศิลปวัฒนธรรมทั้งสื่อศิลปวัฒนธรรมชุมชนและสื่อศิลปวัฒนธรรมร่วมสมัยที่สอดคล้องกับบริบท สถานการณ์และกลุ่มเป้าหมาย เป็นกระบวนทางสังคมที่ก่อให้เกิดศิลปะสร้างสรรค์ พื้นที่สร้างสรรค์ ชุมชน-สังคมต้นแบบ ที่มุ่งหวังการเปลี่ยนแปลงด้านความรู้ ค่านิยม ทัศนคติ และพฤติกรรมสุขภาวะ เน้นจิต-ปัญญา สร้างระบบกลไกคุณค่าทางศิลปวัฒนธรรม อันเป็นรากฐานสำคัญของภาคีสุขภาวะสังคมสุขภาวะ นำไปสู่การสร้างนโยบายกลไกความเข้มแข็ง ขีดความสามารถ สมรรถภาพในการจัดการดูแลสมรรถภาพของตัวเอง สังคม สิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาวะและสร้างการเปลี่ยนแปลงอย่างยั่งยืน ติดตามข่าวสารต่าง ๆ ได้ที่ www.artculture4health.com

Metaverse

Soft Power
ภูมิพลังวัฒนธรรมสัมพันธ์ไทย-นานาชาติ

Soft Power in Thai-International Relations Dimension

ภายใต้ข้อเสนอการเร่งรัดการปฏิรูปประเทศและแผนแม่บทภายใต้ยุทธศาสตร์ชาติ ในประเด็น Big Rock ว่าด้วย ภูมิพลังวัฒนธรรมสัมพันธ์ไทย-นานาชาติ : การส่งเสริม สนับสนุนให้ศิลปวัฒนธรรมไทยเป็นที่รู้จักของนานาประเทศและเป็นที่รู้จักในเวทีระดับโลก

โดย คณะทำงานศึกษาแนวทางการขับเคลื่อนภายใต้แนวคิด ภูมิพลังวัฒนธรรมสัมพันธ์นานาชาติ ภายใต้ คณะอนุกรรมาธิการด้านศิลปะและวัฒนธรรม ใน คณะกรรมาธิการการศาสนา คุณธรรม จริยธรรม ศิลปะและวัฒนธรรม วุฒิสภา

สามารถชม นิทรรศการออนไลน์ด้วยระบบ Metaverse ได้ 2 ช่องทาง

1. ผ่านมือถือ สแกน QR Code และดาวน์โหลด แอปพลิเคชัน Spatial

2. และคอมพิวเตอร์สามารถเข้าด้วยการเข้าด้วยลิงค์ลิงค์
https://shorturl.asia/YUKbC