

วิถีชีวิต

ในการสร้างสุขภาวะ



ภาคเหนือ



# วิถีชีวิต ในการสร้างสุขภาพ

## ภาคเหนือ

รูปภาพบางส่วนจากหนังสือเล่มนี้ใช้ภาพถ่ายจาก

อสน. วารสารเพื่อการท่องเที่ยวและอนุรักษ์ธรรมชาติ ศิลปวัฒนธรรม, นิตยสารสารคดี, อดัมจึง ป่าเขาลำดตไทย, เบนเจอร์ วีวส์, การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย  
คณะผู้จัดทำขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงแก่ ณ. ที่ได้ช่วย

# วิสัยทัศน์ในการสร้างสุขภาพ ภาคเหนือ

## จัดพิมพ์โดย

สำนักงานปฏิรูประบบสุขภาพแห่งชาติ (สป.ร.ส.)  
ชั้น 2 อาคารด้านทิศเหนือสวนสุขภาพ  
(ถ.สาธารณสุข 6) ภายในบริเวณกรมการแพทยสาธารณสุข  
ถ.ติวานนท์ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000  
โทรศัพท์ 0-2590-2304 โทรสาร 0-2590-2311  
ตู้ ปณ.9 ปณ.พิเศษจตุจักร นนทบุรี 11002

## สนับสนุนโดย

สถานีวิทยุระบบสาธารณสุข (สร.ส.)  
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.)  
องค์การอนามัยโลก

## ที่ปรึกษา

อ.พช. จินตารัตนเมธ สุกฤษฎี มีถิ่นสมุทร  
วณิ ปิ่นประทีป การนิการ์ นรเวียงจิต  
นิสิทรา จันทร์ทิพย์ อ.สุทธยา

## ผู้เขียน เรียบเรียงและรวบรวม

นิรชา อัครวิฑูร

พิมพ์ครั้งที่ 1 เมษายน 2547 จำนวน 3,000 เล่ม

ISBN 974-465-425-2

บริหารการพิมพ์โดย : **บริษัท สร้างวีดิโอ จำกัด**  
17/118 ซ.ประชาพิทักษ์ 1 ต.ประชาพิทักษ์ สามเสนใน พญาไท กรุงเทพฯ 10400  
โทรศัพท์ 0-2279-8638, 0-2271-4339 โทรสาร 0-2618-7838  
พิมพ์ที่ : องค์การอนามัยโลก

# คำนำ

หนังสือ “สิ่งดีดีในการสร้างสุขภาพ” เล่มนี้เป็นผลที่ได้จากหนึ่งในกิจกรรมหลักสามกิจกรรมของโครงการรณรงค์ “รวมพลังสร้างสุขภาพ ตามรอยพระยุคลบาท” ซึ่งเป็นโครงการที่พัฒนาขึ้นมาจากพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวที่ทรงพระราชทานแก่พสกนิกรชาวไทยในวโรกาสต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการสร้างสุขภาพ และตั้งอยู่บนฐานของความพอดี พอเพียง

กิจกรรม “การค้นหาสิ่งดีดีในการสร้างสุขภาพ” มีแนวคิดที่มุ่งเน้นการ “ค้นหา” สิ่งต่าง ๆ ที่มีอยู่แล้วในแต่ละพื้นที่ ซึ่งมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม นโยบาย หรือกลไกทางสังคมโดยมุ่งเน้นประโยชน์ต่อสาธารณะ มีลักษณะเด่นเฉพาะ และมีความเกี่ยวข้องเชื่อมโยงกับวิถีชีวิตของประชาชนในชุมชนแต่ละแห่ง เพื่อเปิดโอกาสให้ทุกภาคส่วนของสังคมมีส่วนร่วมในการสร้างสุขภาพอย่างกว้างขวาง เนื่องจากการสร้างสุขภาพมิใช่เรื่องเฉพาะบุคคลเท่านั้นแต่รวมถึงการสร้างชุมชนที่เข้มแข็งไปพร้อม ๆ กันด้วย

“สิ่งดีดีในการสร้างสุขภาพ” ที่มีรูปแบบหลากหลายดังปรากฏในหนังสือเล่มนี้ ได้รับการเสนอจาก “เจ้าของพื้นที่” ซึ่งเป็นผู้ประสานงานของโครงการรณรงค์ “รวมพลังสร้างสุขภาพ ตามรอยพระยุคลบาท” ตามอุดมมองที่แตกต่างกัน

แม้ว่ากระบวนการในการค้นหาสิ่งดีดีในการสร้างสุขภาพครั้งนี้จะเป็นเพียงการเริ่มต้นในการพัฒนาแนวคิดของ “การสร้างสุขภาพ” ในชุมชนโดยผ่านกระบวนการแลกเปลี่ยน เรียนรู้ที่มีชุมชนเป็นแกนหลักก็ตาม แต่กระบวนการดังกล่าวจะเป็นก้าวแรกที่จะนำไปสู่การสร้างความเข้มแข็งและความยั่งยืนในการสร้างสุขภาพของชุมชนในก้าวต่อไปได้

# สารบัญ

<b>วิถีชีวิต ในการสร้างสุขภาพ จังหวัดกำแพงเพชร</b>	<b>1</b>
๑ ตลาดศูนย์การค้าจังหวัดกำแพงเพชร	2
๒ กลุ่มอาชีพเสริมชุมชนแออัดเขต	5
<b>วิถีชีวิต ในการสร้างสุขภาพ จังหวัดเชียงราย</b>	<b>9</b>
๑ ผลิตภัณฑ์การแปรรูปอาหารจากปลาไหล	10
๒ ชมรมผู้พิการแม่ลาว	11
<b>วิถีชีวิต ในการสร้างสุขภาพ จังหวัดเชียงใหม่</b>	<b>15</b>
๑ โฮมเฮียนสืบสานภูมิปัญญาล้านนา	16
๒ กาดอ้อมบุญ	21
<b>วิถีชีวิต ในการสร้างสุขภาพ จังหวัดตาก</b>	<b>27</b>
๑ การแพทย์แผนไทย โรงพยาบาลบ้านตาก	28
<b>วิถีชีวิต ในการสร้างสุขภาพ จังหวัดนครสวรรค์</b>	<b>31</b>
๑ อุทยานสวรรค์	32
๒ ศูนย์ศิริวิวัฒนา	38
<b>วิถีชีวิต ในการสร้างสุขภาพ จังหวัดน่าน</b>	<b>41</b>
๑ กลุ่มปลูกผักปลอดสารพิษบ้านสวนพ้อม	42
๒ ชมรมผู้ทรงคุณวุฒิอาวุโส อำเภอเวียงสา	46
๓	

# ภาค ๑

<b>วิถีชีวิตในการสร้างสุขภาพ จังหวัดพะเยา</b>	<b>49</b>
ข้าทอและตีปลอกสารพิษทุ่งรวงทอง	50
การแพทย์แผนไทยสถานีอนามัยบ้านเหล่า	54
<b>วิถีชีวิตในการสร้างสุขภาพ จังหวัดพิจิตร</b>	<b>59</b>
ชมรมเกษตรธรรมชาติและอาหารปลอดสารพิษ จังหวัดพิจิตร	60
กองทุนสิ่งแวดล้อมสมทบ ชุมชนเมืองบางมูลนาก	62
<b>วิถีชีวิตในการสร้างสุขภาพ จังหวัดพิษณุโลก</b>	<b>65</b>
คุนหมิงเมืองไทย	67
ดนตรีมิ่งกละ	69
<b>วิถีชีวิตในการสร้างสุขภาพ จังหวัดเพชรบูรณ์</b>	<b>73</b>
ชมรมผู้สูงอายุตำบลนายม	74
หมู่บ้านสมุนไพรป่าแดง	77
<b>วิถีชีวิตในการสร้างสุขภาพ จังหวัดแพร่</b>	<b>81</b>
เพื่อนใจ ตบระมาด	82
ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพแพทย์แผนไทย จังหวัดแพร่	85
<b>วิถีชีวิตในการสร้างสุขภาพ จังหวัดแม่ฮ่องสอน</b>	<b>87</b>
ชมรมเพื่อนเดือนเพื่อน	88
ศูนย์ส่งเสริมการศึกษาเพื่อการพัฒนา	91



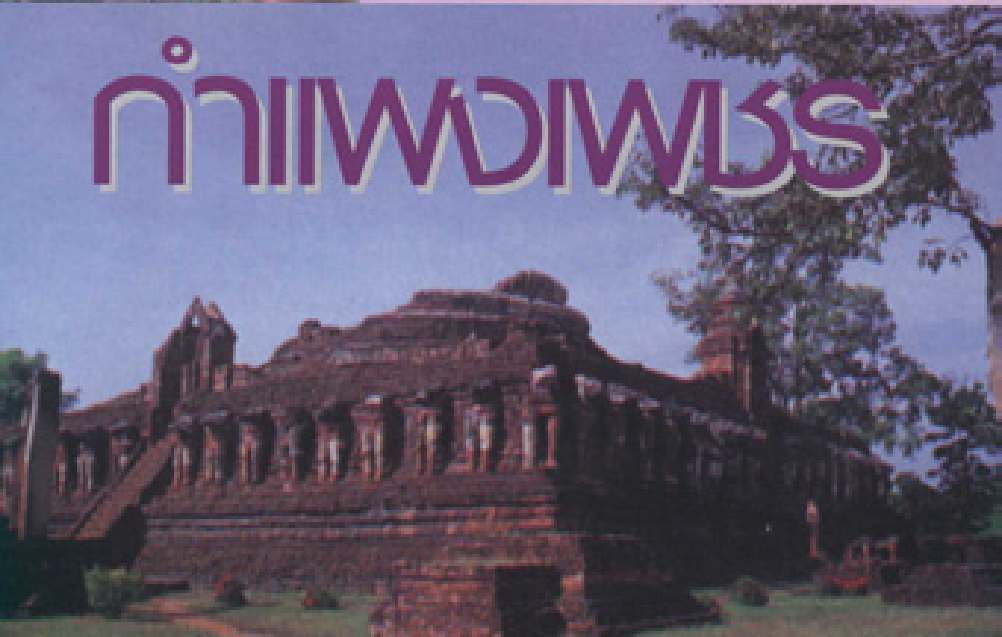
<b>วิถีชีวิตในการสร้างสุขภาพ จังหวัดลำปาง</b>	<b>99</b>
ชุมชนบ้านสามขา	100
รถถีบเช่าลำปาง แบบอย่างของการสร้างเสริมเชิงอนุรักษ์	101
<b>วิถีชีวิตในการสร้างสุขภาพ จังหวัดลำพูน</b>	<b>105</b>
ป่าชุมชนบ้านทุ่งยาว	106
ศูนย์วัฒนธรรมตำบลอุโมงค์	108
<b>วิถีชีวิตในการสร้างสุขภาพ จังหวัดสุโขทัย</b>	<b>111</b>
ศูนย์สมุนไพรวิเศษศรีอโศก	112
โครงการเดินวิถีสุขภาพไปกับการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์	114
<b>วิถีชีวิตในการสร้างสุขภาพ จังหวัดอุตรดิตถ์</b>	<b>117</b>
การพัฒนาบ้านเกิดพระยาพิชัยดาบหัก	118
ชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพภาคใต้	122
<b>วิถีชีวิตในการสร้างสุขภาพ จังหวัดอุทัยธานี</b>	<b>125</b>
กลุ่มทอผ้าพื้นบ้าน	126
ชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพอุทัยธานี	128
<b>ภาคผนวก</b>	<b>135</b>



คำขวัญประจำจังหวัดกำแพงเพชร  
“กรุพระเครื่อง เมืองคนแกร่ง ศิลาสงหาญ  
กล้วยไข่หวาน น้ำมันลานกระบือ”

ต้นไม้ประจำจังหวัด : สีเสียดแก่น

# กำแพงเพชร



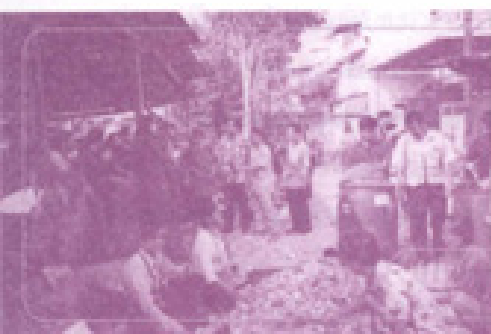


## ตลาดศูนย์การค้าจังหวัดกำแพงเพชร

### ความเป็นมา

ตลาดศูนย์การค้ากำแพงเพชร ได้เปิดดำเนินการมาประมาณ 20 ปี และได้เข้าร่วมโครงการตลาดสดน่าซื้อ เมื่อวันที่ 28 พฤศจิกายน 2545 โดยสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดกำแพงเพชร ร่วมกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น สำนักงานเทศบาลเมืองกำแพงเพชร สำนักงานพาณิชย์จังหวัดกำแพงเพชร สำนักงานเกษตรจังหวัดกำแพงเพชร และการค้าภายในจังหวัดกำแพงเพชร ได้ร่วมกันดำเนินงานพัฒนาตลาดศูนย์การค้าให้เป็นตลาดสดน่าซื้อตามเกณฑ์ของกรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุข และได้รับการประกาศให้เป็นตลาดสดน่าซื้อเมื่อวันที่ 31 กรกฎาคม 2546





### การมีส่วนร่วมของชุมชน

พ่อค้า แม่ค้าในตลาดศูนย์การค้า ได้ให้ความร่วมมือ ร่วมกันปรับปรุงสถานที่ ให้ได้ตามเกณฑ์ของกรมอนามัย มีการจัดตั้งอาสาสมัครตลาดสด เพื่อติดตาม และร่วมดำเนินการให้เป็นตลาดสดน่าซื้อ นอกจากนี้มีการจัดกิจกรรมออกกกำลังกายในตลาดสดเพื่อส่งเสริมสุขภาพของพ่อค้าแม่ค้าให้มีสุขภาพแข็งแรง

### การเชื่อมโยงกับการสร้างสุขภาพ

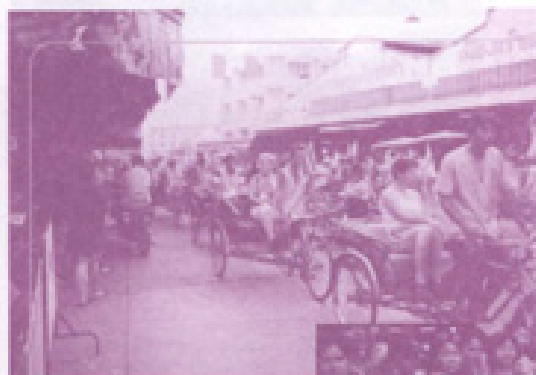
1. ตลาดมีการจัดจำหน่ายผักปลอดสารพิษทุกวันพฤหัสบดี
2. มีการตรวจหาสารปนเปื้อน และสารพิษตกค้างทุกเดือน โดยมีอาสาสมัครตลาดสดเป็นผู้ดำเนินการตรวจ ได้รับงบประมาณจากเจ้าของตลาดศูนย์การค้ากำแพงเพชร
3. นำขยะมาทำขยะหอม เพื่อลดปริมาณขยะในตลาดศูนย์การค้ากำแพงเพชร
4. จัดกิจกรรมออกกกำลังกาย โดยวิธีกายบริหารให้แก่พ่อค้าแม่ค้า โดยแบ่งออกเป็น 2 รอบได้แก่

รอบเช้า เวลา 08.00 - 08.30 น.      รอบเย็น เวลา 17.30 - 18.00 น.

5. มีการตรวจสุขภาพพ่อค้า แม่ค้าที่ขายของในตลาดศูนย์การค้า โดยสามารถไปรับการตรวจสุขภาพที่โรงพยาบาลกำแพงเพชร ได้อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง

**สถานที่ตั้ง :** ตลาดศูนย์การค้ากำแพงเพชร 367 ถ.วิจิตร ซ.2 ต.ในเมือง อ.เมือง  
จ.กำแพงเพชร 62000

**ผู้ประสานงาน :** 1. ชัยพันธ์ ศรีศรีไชโย  
โทรศัพท์ 0 - 5571 - 4212, 0 - 1972 - 9505  
2. พยอม สุขโรจน์  
โทรศัพท์ 0 - 5571 - 1146



## กลุ่มอาชีพเสริมแบบอบตะแบก

ภาพ: มณฑลพิษณุโลก/โครงการพัฒนาระบบสุขภาพชุมชน

การก่อตั้งกลุ่มเริ่มต้นมาจากผู้ที่คูมวรินทร์ ที่เวียง ซึ่งเป็นหัวหน้าสถานีอนามัยบ้านปากอ่าง ได้เข้าไปเยี่ยมเยียนแม่ชีที่วัดน้อยหรือวัดอุทัยทอง บ้านปากอ่าง อ.เมือง และพบว่าแม่ชีท่านหนึ่งได้นำผลไม้ต่าง ๆ ซึ่งล้วนแต่เป็นผลไม้จากตระกูลมะ ทั้งส้ม ได้แก่ มะยม มะเฟือง มะกรูด มะนาว มาตุลुकเคล้ากับน้ำตาลทรายแดง และ น้ำสะอาด ให้ส่วนผสมเข้ากันจนได้ที่และนำลงใส่ถังที่ใช้บรรจุอาหารเพื่อทำการหมัก หลังจากการหมักได้ที่แล้วจะนำไม้หมักที่ได้ไปใช้สำหรับล้างด้วยขาม ใช้ซีกผัก และใช้ล้างมือแทนสบู่ด้วย

ต่อมาคูมวรินทร์ ก็ได้แนะนำให้คุณ เฉลียว จงสุข และคุณสำเนา แก้วทวีพย์ ซึ่งเป็น อสม. ของทางสถานีอนามัยบ้านปากอ่าง ให้เข้าไปดูการหมักผลไม้ของแม่ชีที่วัดน้อย ซึ่งน่าจะเป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นที่เกิดขึ้นในบ้านเรา หลังจากนั้นคุณเฉลียว และคุณสำเนา ก็ได้เข้าไปดูและศึกษาการทำ พร้อมทั้งขอคำปรึกษาารวมถึงสูตรจากแม่ชีมาอย่างละเอียด โดยหาผลไม้ตระกูลมะ คือ มะเฟือง มะกรูด มะนาว มะยม และลูกยอ มาดองผสมตามสูตรที่ได้มา ซึ่งมีการผสมไม้ด่างดูบ้าง จนได้ที่ก็ทดลองหมักแล้วนำมาใช้เอง และให้สมาชิกที่อยู่ใกล้เคียงรวมถึง อสม. ใช้กันดู ก็มีเสียงตอบรับว่าดี ถึงแม้ว่าจะไม่เหมือนสินค้าที่มีอยู่ในท้องตลาดทั่วไป แต่ก็ถือว่าใช้ได้ เพราะเป็นภูมิปัญญาของชาวบ้านและปลอดภัย ซึ่งปลอดภัยสำหรับสุขภาพและร่างกายของเรา ที่สำคัญไปกว่านั้น คือมีของใช้ในราคาถูกที่ผลิตขึ้นใช้เอง

หลังจากนั้นจึงมีการจัดตั้งกลุ่มขึ้นในชุมชน และทำเป็นอาชีพเสริม ดังนั้นจึงรวมตัวกันโดย





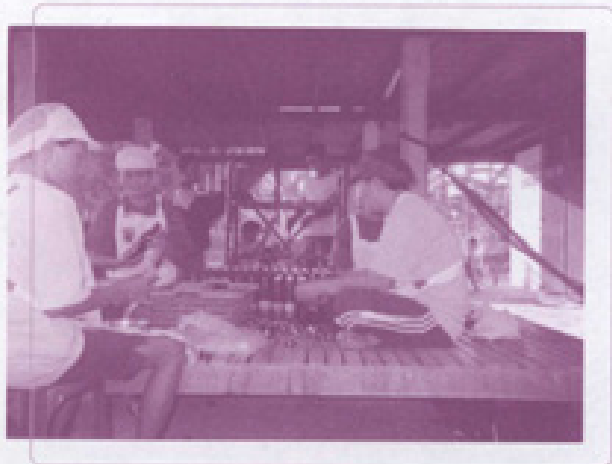
สมาชิกประกอบด้วย อสม. กรรมการชุมชนและสมาชิก เริ่มก่อตั้งครั้งแรกวันที่ 29 เมษายน พ.ศ. 2545 มีสมาชิกด้วยกัน 5 คน

ต่อมาทางเทศบาลตำบลคลองแม่เถิง มีงบประมาณอุดหนุนการทำอาชีพเสริมให้แก่ละชุมชน ซึ่งทางชุมชน มอตะแบก ได้ทำหนังสือของงบประมาณจากทางเทศบาล เป็นจำนวนเงิน 30,000 บาท สมาชิกกลุ่มก็ได้นำเงินงบประมาณไปจัดซื้ออุปกรณ์ต่าง ๆ เช่น ถังขนาด 200 ลิตรที่ใช้สำหรับบรรจุอาหารได้ ซีโอวัลลูที่ใช้เป็นส่วนผสมของการทำน้ำหมัก คือ น้ำตาลทรายแดง น้ำผึ้ง สารเอ็น 70 และผงซัน หลังจากนั้นได้มีสมาชิกเข้าร่วมลงทุนในกลุ่มอีกจำนวนหนึ่ง โดยทุกคนได้ลงทุนคนละ 300 บาท ทางกลุ่มได้ตั้งกฎกติกาของกลุ่มขึ้นมา ดังนี้

1. ประชุมเดือนละ 1 ครั้ง ถ้ามีประชุมด่วนจะแจ้งให้ทราบล่วงหน้า (สมาชิกควรแจ้งให้ทราบล่วงหน้าหากเข้าประชุมไม่ได้)
2. สมาชิกปฏิบัติตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย
3. สมาชิกช่วยจัดหาวัสดุดิบ ช่วยบรรจุผลิตภัณฑ์ตามเวลาที่กำหนด
4. สมาชิกมีความไว้วางใจ เชื่อสัจจะสุจริตซึ่งกันและกัน
5. สมาชิกสามารถนำผลิตภัณฑ์ออกจำหน่ายในงานต่าง ๆ โดยกลุ่มคิดตามราคาส่ง ผลกำไรยกให้ผู้จัดจำหน่าย
6. ปีละผลปีละ 1 ครั้ง ปีนั้นผลจากกำไรหักจากต้นทุนในการผลิต รายได้ที่ทางกลุ่มได้รับมา ได้นำมาให้สมาชิกผู้โดยให้สมาชิกกำหนดดอกเบี้ยกันเอง และนัดวันชำระหรือส่งคืนกันเอง โดยยึดถือความเชื่อตรงและเชื่อสัจจะต่อกลุ่ม ให้มีเงินทุนหมุนเวียนภายในกลุ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ เนื่องจากที่ผ่านมามีสมาชิกต้องกู้ยืมเงินจากนายทุนซึ่งคิดดอกเบี้ยแพง

แม้ว่ากลุ่มอาชีพเสริมชุมชนเกษตรแบบกในวินนี้จะเป็นเพียงกลุ่มคนจำนวนไม่  
มากแต่คนในกลุ่มต่างหวังไว้ว่าจะสามารถขยายสมาชิกกลุ่ม ขยายเครือข่ายเพื่อให้  
เกิดความยั่งยืนของกลุ่มในภายภาคหน้าให้ได้

สถานที่ตั้ง : 604/1 ม.1 ต.อ่างทอง อ.เมือง จ.กำแพงเพชร 62000  
ผู้ประสานงาน : วสันต์ ศิริจารณี  
โทรศัพท์ 0-9957-3084



21. *Journal of Management Studies*, 1997, 34(1), pp. 1-12. doi:10.1080/00220829708839523

22. *Journal of Management Studies*, 1997, 34(1), pp. 13-24. doi:10.1080/00220829708839524

23. *Journal of Management Studies*, 1997, 34(1), pp. 25-36. doi:10.1080/00220829708839525

24. *Journal of Management Studies*, 1997, 34(1), pp. 37-48. doi:10.1080/00220829708839526

25. *Journal of Management Studies*, 1997, 34(1), pp. 49-60. doi:10.1080/00220829708839527





ต้นไม้ประจำจังหวัด : กาสะลองคำ

# เชียงใหม่

คำขวัญประจำจังหวัดเชียงใหม่

"เหนือสุดในสยาม ชายแดนสามแผ่นดิน  
ถิ่นวัฒนธรรมล้านนา ลำคำพระธาตุดอยสุเทพ"



## ผลิตภัณฑ์การแปรรูปอาหารจากปลาปิล

เมื่อครั้งที่เกิดภาวะเศรษฐกิจตกต่ำของประเทศ ชาวบ้านปากอ่อกก็หนีไม่พ้นวิกฤตที่เกิดขึ้น ผลผลิตจากเกษตรกรที่เคยได้ราคาดีก็ลดต่ำลง บ้านที่เคยมีรายได้ ก็กลายเป็นคนตกงาน กลุ่มแม่บ้านบ้านปากอ่อกจึงได้รวมตัวกันคิดหาทางออกโดยการเลี้ยงปลา และเปิดร้านผลิตภัณฑ์แปรรูปอาหารจากปลาปิล โดยมีเมนูเด็ด ๆ ของปลาทุกประเภท เช่น ปลาเผาโบราณสูตรสมุนไพร ได้กรอกปลา ปอเปียะปลา ปลาเส้นงาคำ ปลาเส้นงาชาว ทำให้เกิดกระแสความนิยมการบริโภคปลามากขึ้น มีการขยายร้านใหญ่ขึ้น ชื่อที่ติดแฟ้มมากขึ้น นอกจากนี้สมาชิกยังได้ศึกษาหาความรู้ของกรรมอนามัย การวางสาธารณสุขเพื่อพัฒนาร้านอาหารและควบคุมคุณภาพอาหารให้ได้ตามเกณฑ์ร้านอาหารสะอาด รสชาติอร่อย

ปัจจุบันชาวบ้านมีรายได้เพิ่มมากขึ้น กำไรเฉลี่ยวันละ 100 - 200 บาท ทุกคนต่างเกิดความรักใคร่ และความสามัคคีกัน ทำให้ชุมชนเข้มแข็งจนสามารถสนับสนุนการดำเนินงานของชุมชนได้ เช่น การบริจาคช่วยวัด โรงเรียน ก่อให้เกิดการพัฒนาส่วนรวมมากขึ้น และผลิตภัณฑ์ของกลุ่มยังได้รับการคัดเลือกให้เป็นผลิตภัณฑ์หนึ่งตำบลหนึ่งผลิตภัณฑ์ โดยปัจจุบันมีสมาชิก 200 คน มีทุนจำนวนทั้งหมด 612 ทุน มีงบประมาณในส่วนเงินหุ้น 61,200 บาท

ทุกวันนี้ชาวบ้านที่บ้านปากอ่อกมีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นโดยไม่ต้องอาศัยงบประมาณที่รอการหยิบยืมจากภาครัฐ และความรัก ความสามัคคีที่เกิดขึ้นยังทำให้คนทั้งชุมชนมีความสุขได้ถ้วนหน้ากัน

**สถานที่ตั้ง :** บ้านปากอ่อก หมู่ที่ 12 ตำบลเจริญเมือง อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย

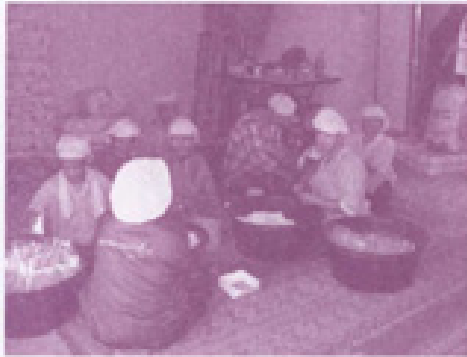
**ผู้ประสานงาน :** ภัทราภรณ์ วงศ์แก้ว

โทรศัพท์ 0-9850-2406

บ้านปากอ่อก หมู่ที่ 2 ตำบลเจริญเมือง อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย

## ระบบปฏิบัติการแม่ลาว

ผู้พิการของ ต.จอมทอง อ.แม่ลาว ได้รวมกลุ่มและสร้างเครือข่ายขึ้นมาเพื่อช่วยเหลือซึ่งกันและกันอย่างต่อเนื่องในปี พ.ศ. 2535 โดยมีการสนับสนุน ส่งเสริมทั้งจากภาครัฐและเอกชน เช่น สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด กองทุน Safe the Children Fund กรมประชาสงเคราะห์ เป็นต้น

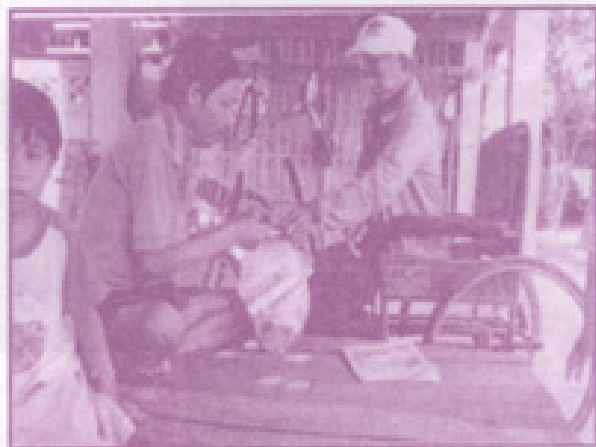


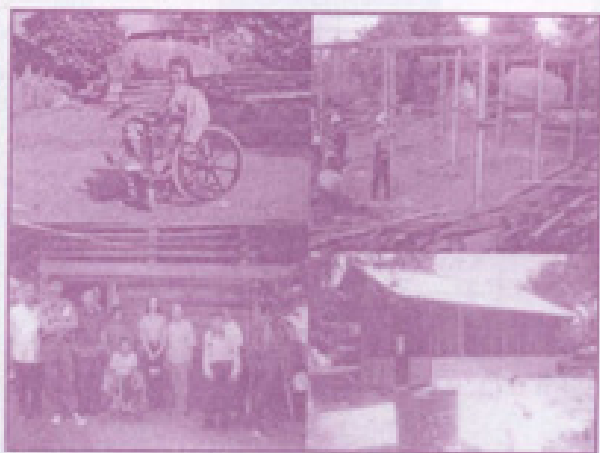
### แม่บ้านลาวคู่บ้าน

ช่วยชีวิตคนพิการลาวคู่เมือง  
พระธาตุของกรมอนามัยอีกเมือง  
แม่บ้านลาวคู่บ้านคู่เมือง



แม่บ้านลาวคู่บ้าน  
ช่วยชีวิตคนพิการลาวคู่เมือง  
พระธาตุของกรมอนามัยอีกเมือง  
แม่บ้านลาวคู่บ้านคู่เมือง





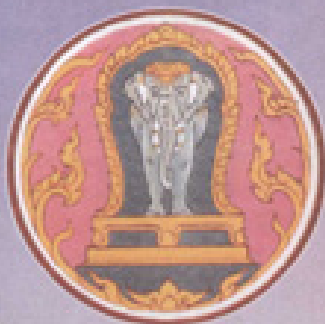
กิจกรรมที่หน่วยงานต่าง ๆ ให้การสนับสนุนประกอบด้วย การให้คำปรึกษา การส่งเสริมอาชีพ การจัดตั้งกองทุนเกื้อ การเพาะเห็ด ทำส้มไม้ สานตะกร้า การเลี้ยงสุกร การเลี้ยงปลา และเมื่อเกิดปัญหาต่าง ๆ ทางกลุ่มจะใช้กระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับตำบลอื่น ๆ โดยมีการประชุมของสมาชิกทุกวันที่ 5 ของเดือน และจากการดำเนินงานที่ผ่านมาพบว่าชุมชนมีความเข้าใจและยอมรับผู้พิการมากขึ้น ผู้พิการสามารถพึ่งพาตนเองได้ มีการจัดตั้งตัวแทนผู้พิการ และได้รับการดูแลช่วย

เหลือซึ่งกันและกันมากขึ้น ตลอดจนมีการสร้างเครือข่ายลงลึกถึงระดับหมู่บ้านซึ่งในปัจจุบันสามารถขยายเครือข่ายเป็นระดับอำเภอ เช่น อ.เวียงป่าเป้า และ อ.แม่สาย เป็นต้น

สถานที่ติดต่อ : โรงพยาบาลแม่ลาว ต.จอมหมอกแก้ว อ.แม่ลาว จ.เชียงราย  
57250

ผู้ประสานงาน : 1. สุทัศน์ จักรใจ  
โทรศัพท์ 0-9951-1495  
2. สุชาติ จิระสทาวีทยากุล  
โทรศัพท์ 0-9700-8830

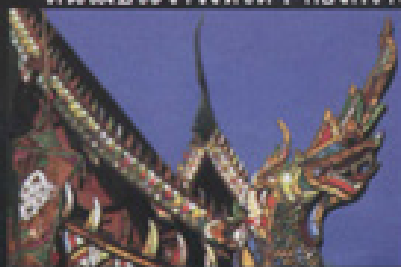




# เชียงใหม่

คำขวัญประจำจังหวัดเชียงใหม่  
"ดอยสุเทพเป็นศรี ประเพณีเป็นสง่า  
บุปผาชาติล้วนงามตา / งามล้ำค่านครพิงค์"

ต้นไม้ประจำจังหวัด : ทองกวาว



## โองาเขียนสืบสานภูมิปัญญาล้านนา

แผ่นดินล้านนาเป็นดินแดนที่โอบล้อมไปด้วยขุนเขา มีความหลากหลายทางศิลปวัฒนธรรม ผู้คนที่อาศัยบนผืนแผ่นดินแห่งนี้ แบ่งตามการตั้งถิ่นฐาน ประกอบด้วย 2 กลุ่มใหญ่ คือ คนเมืองและชาวเขา คนเมือง คือคนที่อาศัยอยู่บนพื้นราบ ส่วนชาวเขาอาศัยอยู่บนที่สูง

“คนเมือง” มิได้หมายถึงผู้ที่อาศัยอยู่ในเมืองใหญ่อย่างที่หลายคนเข้าใจ หากแต่ใช้เรียกคนที่อาศัยในแถบถิ่นนาหรือภาคเหนือตอนบน ได้แก่ เชียงใหม่ เชียงราย ลำพูน ลำปาง แพร่ น่าน พะเยา และแม่ฮ่องสอน โดยมากเป็นกลุ่มที่เรียกว่าไทโยน

“ชาวเขา” หรือ “ชาวคอย” เป็นชนกลุ่มน้อยเผ่าพันธุ์ต่าง ๆ ที่อพยพโยกย้ายไปตามตามแนวชายแดนไทย - พม่า ชาวเขาเหล่านี้ค่อย ๆ เคลื่อนย้ายถิ่นฐานเข้ามาจนกระจายตัวอยู่ทั่วไปตามพื้นที่สูงของภาคเหนือ นอกจากชนกลุ่มน้อย 6 เผ่าพันธุ์ คือ ปากะญอ ม้ง เย็น ลาหู่ อาข่า และสิซุแล้ว ยังมีชนเผ่าที่อพยพหนีภัยสงครามในภายหลัง เช่น ปะหล่อง (ดาราอั้ง) ชนเผ่าต่าง ๆ เหล่านี้มีเอกลักษณ์เฉพาะเผ่าพันธุ์ เช่น ชาวปากะญอผู้สูงและรักสันติได้สมญาว่า ปราชญ์แห่งขุนเขา ลาหู่ที่เชี่ยวชาญการปักทอ





เผ่าอื่นจึงถูกเรียกกันว่า มูเซอ ซึ่งหมายถึงนายพราน ส่วนผู้สังเกตการค้าอย่างชาวฝั่งใต้ได้รับฉายาว่า พ่อค้าบนคอยสูง

แม้ว่าจะเป็นการแตกต่างของความเป็นคนเมืองและคนคอย แต่คนจากสองฟากฝั่งแห่งวัฒนธรรมกลับมีชีวิตอยู่ร่วมกันได้อย่างสันติ มีภูมิปัญญาที่หยั่งรากฝังลึกลงบนผืนแผ่นดินล้านนาาร่วมกัน ดังที่คุณนงนุช สวาท เปาโรหิตย์ เล่าว่า “ถึงแม้จะมีศิลปะวัฒนธรรมที่หลากหลาย แต่ก็ผสมผสานกันได้ อยู่กันมาแบบมีความสุข ไม่เกิดเรื่องอะไร”

### การพัฒนา : เทรียนสองด้านที่ยังรอคำตอบ

เมื่อวันเวลาผ่านไป วิถีชีวิตบนเส้นทางของความเป็นตะวันตกออกมิจากอำนาจของวัฒนธรรมตะวันตกที่หลั่งไหลเข้ามาได้ ผ่อนดินล้านนาจึงหนีไม่พ้นจากการพัฒนาและความเปลี่ยนแปลงเหล่านั้น ภูมิปัญญาจึงอาจถูกกลืนหายไปกับ “ความทันสมัย” ได้

อาจารย์ภราดา คำจันทร์ เล่าถึงการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ว่า “ถ้าจะว่ากันแต่ ๆ แล้วมันเป็นเรื่องที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ เพราะอย่างคำสอนของพระพุทธเจ้าก็มีเรื่อง อนิจจัง ก็คือ



ความเปลี่ยนแปลงอันอ่อน แต่ความเปลี่ยนแปลงนั้นบางทีเขาต้องถามว่ามันเปลี่ยนแปลงแล้วดีขึ้น หรือว่ามันไม่ดี แลวง ถ้าเปลี่ยนแปลงแล้วมันตรงกันข้ามเป็นห่วง ถ้าเปลี่ยนแปลงมันดีขึ้นก็น่าดีใจ แต่ในสายตาของคนเผ่าคนแก่ล้านนาในปัจจุบันจะบอกว่าความเปลี่ยนแปลงนำไปสู่สภาพที่เลวกว่า มันคือลง มันไม่ดี เป็นห่วงด้วยความเป็นห่วงวิศกักรวด กล่าวว่าคุณหลานจะสู้พ่อค้าพ่อคั้น และจะกลายเป็นเหยื่อเป็นได้ง่ายๆ ในขณะนี้อาจารย์นิธิ เขียวศรีวงศ์ ให้ความเห็นว่า “จากกล่าวได้ว่า หากจะพัฒนาสู่ยุคทองของวัฒนธรรมล้านนาได้นั้น ชุมชนต้องคงความเป็นชุมชน ต้องมีพลังต่อรองทางเศรษฐกิจ และต้องรักษาวิญญาณอิสระของล้านนาในการเป็นทั้งผู้สร้างและผู้สหพงานศิลป์ โดยที่ไม่ใช้ปัจจัยทางเศรษฐกิจเป็นปัจจัยเดียวในการกำหนดทางเลือกของตนเอง...ความคงอยู่หรือล่มสลายของล้านนา จึงไม่ใช่สิ่งที่สรุปจากรูปลักษณะภายนอกอันตกต่งผสมสร้างกันได้ มีอะไรอยู่ที่บุคคลอื่นมองชาวล้านนาอย่างไร แต่อยู่ที่



คนล้านนาเองยังมีจิตวิญญาณของล้านนาหลงเหลืออยู่หรือไม่ คนล้านนาเท่านั้นที่ตอบได้”

ท่ามกลางกระแสแห่งความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น บางชุมชนยอมไหลไปตามกระแส ละทิ้งภูมิปัญญาไว้เบื้องหลัง แต่มีหลายชุมชนที่รู้เท่าทันเพื่อรักษาภูมิปัญญาเอาไว้ และในขณะที่ยีกหลาย

ชุมชนเกิดการค้นหาและนำภูมิปัญญา กลับมาอยู่กับชีวิตเหมือนเดิม

น้ำกับไหมเหมือนสายน้ำ เพราะสายน้ำไม่ขาด แม่น้ำจึงยังคงเป็นแม่น้ำ น้ำกับไหลไป น้ำใหม่ยกแทน หากคนดูดีว่าน้ำกับไม่น้ำใหม่ไม่ไหลมาแทน แม่น้ำก็กลายเป็นแม่น้ำแห้ง เป็นแม่น้ำที่ไม่มีน้ำเดินไต่ วัฒนธรรมมันต้องต่อเนื่อง น้ำกับไหมประสานกัน ถ้าไหลตามกระแสภายนอกไปจนสุดโถง คือหลงของใหม่ ก็หมดความเป็นล้านนา ตรงกันข้าม ถ้าสายน้ำนั้นไม่ไหล ซึ่งอยู่ในที่เดิม น้ำก็จะเน่า นั่นคือ หลงของเก่า เพราะฉะนั้นน้ำต้องระบาย แต่สายน้ำไม่ขาด วัฒนธรรมล้านนาที่จะยืนยงคง

อยู่ เพราะสายน้ำแห่งน้ำใจ สายน้ำแห่งคุณธรรม ความรู้สึกสำนึกว่า เราเป็นคนล้านนา”  
นี่คือข้อชี้แนะจากพระพุทธรูปจนวราภรณ์ (พระธรรมคิดถก) ที่ปรึกษาของโรงเรียน  
สืบสานภูมิปัญญาล้านนา

ภูมิปัญญาล้านนาจึงไม่ใช่เพียงแต่การแสดงตามงานเวทีต่าง ๆ และไม่ใช่รูป  
ธรรมที่มองเห็น ได้ยิน และจับต้องได้เท่านั้น แต่อยู่ที่การตระหนักรู้ในคุณค่าของสิ่งเก่า  
และรู้เท่าทันสิ่งใหม่ที่มุ่งเข้ามากทาเราอยู่ตลอดเวลา

### โครงการ “ไต่รอยสืบสานภูมิปัญญาล้านนา”

เป็นความพยายามที่เกิดขึ้นจากความร่วมมือของหลายฝ่ายที่จะสนับสนุนให้เกิดการ  
สืบทอดและพัฒนาองค์ความรู้ ภูมิปัญญาที่มีอยู่ไว้ต่างสืบต่อไป โดยการรวบรวมองค์ความรู้  
ผู้รู้และการจัดหลักสูตรในการศึกษาภูมิปัญญาพื้นบ้านแขนงต่าง ๆ เพื่อการวิจัยและงาน  
แนวทางในการศึกษาให้สอดคล้องกับสังคมและวัฒนธรรมชุมชนล้านนา

#### วัตถุประสงค์ของโครงการ

1. เพื่อรวบรวมผู้ ุฒครู และผู้ ช่างที่ฝึกฝนในแขนงต่าง ๆ ที่มีอยู่ในชุมชนล้านนา
2. ศึกษารวบรวมองค์ความรู้ที่พื้นบ้านออกมาในรูปแบบของตำราที่คนรุ่นใหม่ศึกษาได้
3. จัดทำหลักสูตร จัดอบรมระยะสั้น
4. เผยแพร่ให้ความรู้แก่สาธารณชนให้เห็นความสำคัญของการศึกษาภูมิปัญญาท้องถิ่น
5. ประสานเครือข่ายที่ภาคธุรกิจ เอกชน ในการดำเนินกิจกรรมที่เกี่ยวข้องต่าง ๆ

#### หลักสูตรที่เปิดสอน

1. ภาษาล้านนา 2. ขึ้นคำ, ซอ, จ้อย 3. ทำโคม 4. การทำอาหารพื้นเมือง 5. ทอผ้า  
พื้นเมือง 6. จักสาน 7. ทำสิ่ง 8. การปั้น 9. แกะสลัก 10. วาดรูปล้านนา 11. คนตรีพื้นเมือง  
12. พิธีกรรมพื้นเมือง 13. พิณตบ พิณจิง 14. กลองระนาดชัย 15. การทำกระดาษสา 16. พาก-  
ฮุ่น พากฉิ่ง ต้มเผ็ญ วิกฮ้าง 17. หมอเมือง 18. พิธีบวช 19. ของดีกินเล่น 20. สาขรณ์พื้นบ้าน 21.  
ภูมิปัญญาการอนุรักษ์ป่า 22. ศิลป 23. เครื่องเงิน

**สมัครเรียนได้** ทุกวันจันทร์ - วันศุกร์ ตั้งแต่เวลา 9.00 - 17.00 น. โดยสามารถสมัคร  
เรียนได้แบบหลักสูตรเดี่ยวต่อครั้งเพื่อความสะดวกในการเรียนการสอน

มองที่แผนที่ของดินแดนล้านนาที่นอกเหนือจากขุนเขาใหญ่ร้อยละ 60 ทั่วทุกสายธารที่ชุ่มเย็น และหมู่ผืนลวดดอกไม้อันงดงามแล้ว ภูมิปัญญาอันล้ำลึกแห่งผืนแผ่นดินนี้ยังบ่งบอกถึงรากเหง้าแห่งความเป็น “ล้านนา” อันเป็นสิ่งที่ควรค่าแก่การหวงแหนไว้ด้วยเช่นกัน

โรงเรียนสืบสานภูมิปัญญาล้านนาจึงเป็นความพยายามที่จะสืบสานภูมิปัญญาของชาวล้านนาไว้คงอยู่ แต่คงไม่ใช่เพียงแค่รูปแบบ คงมีใช้เพียงแค่เปลือกนอก แต่มี “จิตวิญญาณล้านนา” รวมอยู่ด้วย

**สถานที่ตั้ง :** 35 ถ. รัตนโกสินทร์ ต.วัดเกต อ.เมือง จ.เชียงใหม่  
โทรศัพท์ 0 - 5324 - 4231 โทรสาร 0 - 5330 - 6812

**ผู้ประสานงาน :** บุญบิ่ง กัทธวงค์  
โทรศัพท์ 0 - 1595 - 3684

**ข้อมูลจาก :** วรรณิการ์ พรหมแก้ว, คนล้านนา.ใน : ชีวาล ทองดีเลิศ บรรณาธิการ.  
สืบสานล้านนา สืบต่อลมหายใจของแผ่นดิน. เชียงใหม่ : มิ่งเมืองเนาว์รัตนการพิมพ์, 2542.  
ชิตินัดดา จินาจันทร์. สืบสานล้านนา แรกแสงตะวันตก ตราบตะวันตกลับฟ้าเชียงใหม่: สันติภาพการพิมพ์, 2543.

## กาดอึ้นบุญ

“กาด” เป็นคำที่คนในภาคเหนือตอนบนเรียกขาน “ตลาด” ที่ซึ่งในอดีตนอกจากจะเป็นสถานที่ซื้อขายแลกเปลี่ยนสินค้าแล้วยังเป็นที่พบปะสังสรรค์ของคนในชุมชนด้วย

ตลาดที่มีขนาดใหญ่ มีจำนวนคนมากใช้บริการมากและมักจะเป็นตลาดในระดับจังหวัด เรียกว่า “กาดหลวง” ส่วน “กาดก้อม” เป็นตลาดขนาดเล็กตามหมู่บ้านหรืออาจเป็นเพียงเพิงขายของริมข้างทางก็ได้

การเรียกชื่อกาดมักขึ้นอยู่กับหลายสาเหตุ หากเรียกว่า “กาดเจ้า” (ตลาดที่เปิดตั้งแต่เช้าจรดเย็นสาย) “กาดแลง” (ตลาดที่เปิดตั้งแต่ช่วงบ่ายแก่ ๆ จนถึงเย็นค่ำ) หรือ “กาดหมั้ว” (ตลาดที่เปิดตลอดทั้งวัน) ก็เป็นการเรียกชื่อตลาดตามเวลาที่เปิด ส่วน “กาดนัด” เป็นตลาดที่ผู้ค้าขายมีการนัดกันว่าในแต่ละสัปดาห์หรือแต่ละเดือนจะมีการเปิดตลาด นอกจากนี้การเรียกหรือตั้งชื่อตลาดยังมีมโนทัศน์ชื่อตามสถานที่ เช่น กาดคันพะยอม กาดประสูติเชียงใหม่ ส่วนตลาดบางแห่งก็เรียกตามชื่อเจ้าของกาดตั้งซึ่งมักจะเป็นชื่อเจ้าของหรือตระกูลของเขา เช่น “กาดคำเที่ยง”

### กาดจะเป็นกาดอึ้นบุญ

“กาดนัดอึ้นบุญ” หรือ “กาดอึ้นบุญ” เป็นตลาดนัดที่เปิดทุกวันเสาร์เช้า เริ่มตั้งแต่เวลาประมาณ 7 โมงเช้าถึงประมาณ 12 โมงเย็น



ต้นมาจากการที่เกษตรกรหลายพื้นที่ในจังหวัดเชียงใหม่ประสบปัญหาจากการใช้สารกำจัดศัตรูพืช จึงได้ทดลองทำเกษตรปลอดสารเคมีขึ้นและพบว่าการทำเกษตรแบบนี้ทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้น ต่อมามีการรวมกลุ่มกันขึ้นในชุมชนและจัดตั้งเป็น “ชมรมผู้ผลิตพืชผักเพื่อสุขภาพและสิ่งแวดล้อมจังหวัดเชียงใหม่” ขึ้น (ปัจจุบันเปลี่ยนชื่อเป็น ชมรมผู้ผลิตเกษตรอินทรีย์จังหวัดเชียงใหม่)

สมาชิกของชมรมฯ ทำการเกษตรโดยใช้หลักของเกษตรอินทรีย์ ซึ่งมีหลักการสำคัญคือ การอนุรักษ์ระบบนิเวศการเกษตรและสิ่งแวดล้อม โดยปฏิเสธการใช้สารเคมีสังเคราะห์ทุกชนิด เป็นระบบที่พึ่งพาธรรมชาติ ไม่พึ่งพาสารเคมีใด ๆ ทั้งการควบคุมศัตรูพืชด้วยระบบนิเวศวิทยา พึ่งพาฤดูกาล ไม่มีการใช้เมล็ดพันธุ์พืชที่มีการตัดแต่งพันธุกรรม ใช้ปุ๋ยหมักหรือปุ๋ยคอกแทนการใช้ปุ๋ยเคมี **ซึ่งการทำเกษตรระบบนี้มีข้อจำกัดในเรื่อง “ฤดูกาล”** เพราะไม่สามารถปลูกหรือให้ผลผลิตได้อย่างต่อเนื่องทั้งปี เช่น ในฤดูฝนมีน้ำขังมาก ทำให้ผักเน่า หรือถ้าฝนตกมากก็ทำให้ผักช้ำได้

กิจกรรมของสมาชิกชมรมฯ เน้นทำการผลิตแปรรูป และทำการตลาดเอง ผลผลิตที่ได้จะขายในชุมชนก่อนแล้วค่อยขับออกไปขายในระดับที่กว้างขึ้นตามความสามารถ แต่เนื่องจากประสบปัญหาทางด้านการบริหารจัดการ คุณภาพสินค้าไม่สม่ำเสมอ มีสินค้าไม่ต่อเนื่อง เกษตรกรร่วมกับผู้บริโภค องค์การภาครัฐและเอกชนจึงได้จัดตั้ง “ศูนย์สินค้าเพื่อสุขภาพและสิ่งแวดล้อมอิมบูดู” ขึ้นในวันที่ 12 เมษายน 2536 มีการระดมทุนในการดำเนินงาน โดยผู้ลงทุนสามารถซื้อหุ้นได้ทั้งระดับบุคคลและองค์กรมูลค่าหุ้นละ 100 บาท (ค่าสมัครแรกเข้า 50 บาท) ไม่จำกัดจำนวนหุ้น โดยทำโครงการดำเนินงาน 50% นำมาปันผลให้สมาชิก 20% นำมาสนับสนุนงานพัฒนาชุมชนด้านเกษตรกรรมทางเลือก และ 30% นำมาเป็นทุนในการดำเนินการปีต่อไป ค่าดำเนินงานโดยคณะกรรมการบริหารศูนย์อิมบูดู ซึ่งได้มาจากการคัดเลือกของสมาชิกผู้ถือหุ้นในการประชุมใหญ่ประจำปี โดยมีสัดส่วนมาจากเกษตรกร 4 คน ผู้บริโภค 4 คน และองค์กรนักพัฒนา 3 คน รวม 11 คน มีวาระการทำงาน 1 ปี

การดำเนินงานของศูนย์ฯ ไม่สามารถเอื้อประโยชน์ได้ครอบคลุมตามความต้องการของผู้ผลิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งไม่สามารถจำหน่ายสินค้าได้หลากหลายตามที่เกษตรกรผลิตได้ เช่น ผักพื้นบ้าน สินค้าจากป่า สินค้าตามฤดูกาลที่ไม่สามารถ



โหล่แผงขายโหล่ของเกษตรกรในหมู่บ้าน อบ. ๗ ต.อ. ๗๖-๐๔๓1 ๖๕๖ หมู่บ้านเกาะปึก

กำหนดปริมาณได้ชัดเจน ดังนั้นในปี 2537 เกษตรกรจึงมีมติตกลงให้มีการเปิดตลาดนัดวันเสาร์ตอนเช้าขึ้น โดยครั้งแรกเปิดที่ข้างสำนักงานโครงการพัฒนาเครือข่ายผู้ผลิตผู้บริโภคนโยบายกระทรวงมหาดไทยตอนบน ในบริเวณ "ภาคค่าเที่ยง" หรือตลาดค่าเที่ยง ซึ่งเปิดดำเนินการได้ 1 ปี หลังจากนั้นจึงย้ายตลาดนัดไปที่บริเวณด้านหน้าตลาดค่าเที่ยง โดยได้รับความร่วมมือจากตลาดค่าเที่ยงและกรมการค้าภายใน

เดือนพฤศจิกายน 2539 โครงการพัฒนาเครือข่ายผู้ผลิตผู้บริโภคนโยบาย ได้ย้ายสำนักงานมาที่หมู่บ้านอัมบุญและกลางปี 2540 ตลาดนัดวันเสาร์จึงได้ย้ายมาที่บริเวณด้านหน้าโครงการจนถึงปัจจุบัน สาเหตุที่มีการย้ายเนื่องจากเดิมที่นั้นผู้ผลิตที่นำสินค้ามาขายในช่วงแรกมีจำนวนมากพอสมควรและขายได้ดี แต่ในบางฤดูกาล เช่น ฤดูแล้งและฤดูฝนผลผลิตจะมึ้น้อยทำให้ผู้ผลิตไม่สามารถนำผลผลิตออกมาขายได้ เนื่องจากไม่คุ้มกับค่าเดินทาง ส่งผลให้สินค้าในตลาดมีน้อยและขาดความต่อเนื่อง ถึงแม้จะทราบว่าเป็นเช่นนั้นสินค้าปลอดสารพิษเป็นที่ต้องการของตลาดมากเพียงใดก็ตาม ทำให้มีพ่อค้า แม่ค้าที่ไม่ใช่สมาชิกในชมรมผู้ผลิต นำสินค้ามาจำหน่าย การจัดการห้ามไม่ให้พ่อค้า แม่ค้าเหล่านี้มาจำหน่ายทำได้ลำบาก เพราะไม่ใช่สถานที่ของชมรมผู้ผลิต ดังนั้นการย้ายตลาดนัดมาที่ศูนย์สินค้าเพื่อสุขภาพและสิ่งแวดล้อมอัมบุญ ใน

หมู่บ้านอิมบุงญ จึงทำให้ง่ายต่อการจัดการเพราะเป็นสถานที่ของศูนย์อิมบุงญเอง

### ภาคอับบูนเตกกาบ่อ

ในปี 2543 มีการจัดเวทีแลกเปลี่ยนผู้ผลิตพบผู้บริโภคขึ้น มีการประสานงานไปยังกลุ่มผู้บริโภคที่เป็นสถานศึกษาต่าง ๆ ในจังหวัดเชียงใหม่ เพื่อให้เกิดการขยายแนวคิดด้านการบริโภคพืชผักเกษตรอินทรีย์และผักพื้นบ้านให้มากขึ้น ได้มีโรงเรียนหลายแห่งให้ความสนใจเป็นอย่างมากและแจ้งความจำนงที่จะเปิดตลาดนัดปลอดสารพิษในโรงเรียนด้วย แต่เนื่องด้วยสมาชิกของชมรมผู้ผลิตฯ มีกำลังการผลิตและผลผลิตที่จำกัดจึงไม่สามารถเปิดตลาดนัดได้ทุกโรงเรียนจึงต้องคัดเลือกโรงเรียนที่พร้อมที่สุดซึ่งขณะนั้นได้แก่ “โรงเรียนดารวิทย์ลัย” ซึ่งมีการเปิดดำเนินการเป็นภาคีนัดเกษตรอินทรีย์โรงเรียนดารวิทย์ลัย” หรือ “ภาคนัดดารา” ขึ้นในเดือนสิงหาคม 2543 โดยเปิดทุกวันพุธ เวลา 14.30 - 17.30 น. ณ บริเวณโรงอาหารอาคารวิทยาศาสตร์ โรงเรียนดารวิทย์ลัย

ในปี พ.ศ. 2545 โรงเรียนปรินส์รอยแยลส์วิทยาลัย ได้ประสานมายังศูนย์ฯ เพื่อแจ้งความจำนงในการเปิดตลาดนัดเกษตรอินทรีย์ในโรงเรียน ในเวลาต่อมาจึงมี “ภาคนัดเกษตรอินทรีย์โรงเรียนปรินส์รอยแยลส์วิทยาลัย” หรือ “ภาคนัดปรินส์” ขึ้นในเดือนสิงหาคม โดยเปิดทุกวันศุกร์ เวลา 14.30 - 17.30 น. ณ โรงอาหาร ส.น.ป. 2 โรงเรียนปรินส์รอยแยลส์วิทยาลัย

### สิทธิของความเป็นภาคอับบูน

ผู้จะนำสินค้ามาขายในตลาดได้ ต้องผ่านกฎระเบียบของภาคอับบูนก่อนทั้ง 7 หมวด เช่น ต้องเป็นสมาชิกของโครงการนำร่องเพื่อพัฒนาเกษตรกรรมยั่งยืนของเกษตรกรรายย่อย ภูมิภาคเชียงใหม่ - ลำพูนและชมรมผู้ผลิตเกษตรอินทรีย์จังหวัดเชียงใหม่เท่านั้น ต้องเป็นผู้มีอุดมการณ์ในการที่จะลด ละ เลิกจากการใช้สารเคมี ต้องผ่านการอบรมเสริมแนวคิดเทคนิคเกษตรกรรมยั่งยืน ไม่ใช่สารกันบูด สารปรุงแต่งรสชาติอื่นทราย ให้ใช้สิทธิสมอาหารจากธรรมชาติที่มีในท้องถิ่น สินค้าประเภทอาหารสำเร็จห้ามปรุงด้วยผงชูรสหรือรสดี ห้ามนำสัตว์ที่เป็นประโยชน์ต่อระบบนิเวศ



มาจำหน่ายโดยเด็ดขาด เช่น มดแดง กบนาง/ลูกยี่ออด ต่อ แตน ผึ้งป่า แต่สามารถนำไข่มดแดง ไข่หรือตัวอ่อนของผึ้ง/ต่อ/แตน (ไม่มีตัวแม่ติดอยู่) และกบเลี้ยงมาจำหน่ายได้

สินค้าที่นำมาจำหน่ายมี 4 ประเภท ได้แก่ 1. พืชผักและผลไม้ตามฤดูกาล เช่น ผักเสี้ยน ผักเชียงดา บร็อคโคลี่ กระเทียม เห็ดนางฟ้า 2. เนื้อสัตว์ที่นำบ้านหรือผลิตจากสัตว์จากสัตว์ เช่น กุ้งฝอยตามธรรมชาติ ไข่มดแดง 3. อาหารแปรรูปและอาหารสำเร็จรูป เช่น แกงโสม ถั่วผัด 4. สินค้าแปรรูปเพื่อสุขภาพ เช่น มะขามอบแห้ง ตะไคร้อบแห้ง กล้วยตากแห้งอาทิตย์

มีสัญลักษณ์ประจำตลาดนัดโดยคนขายต้องสวมเสื้อมือต่อม หรือแต่งกายที่พื้นเมือง สวมชุดกันเข็บและหมวกคลุมผมสีเขียวใบไม้ มีป้ายที่บอกชื่อ - สกุล และกลุ่มสมาชิก ชุมจาสุขภาพ มารยาทเรียบร้อย ขายสินค้าราคาเที่ยงตรง ยุติธรรม

ภาคอินบุงดูในวันนี้ออกจากจะเป็นที่ค้าขายสินค้าแล้ว ยังเป็นเวทีพบปะแลกเปลี่ยน เรียนรู้ระหว่างผู้ผลิต ผู้บริโภค และผู้สนใจในงานพัฒนาชุมชนด้วย ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับภาคอินบุงดูทั้งหมดจึงเป็นแรงหนุนให้เกิดการพัฒนาที่ยั่งยืนโดยการทันสมัยให้กับเทคโนโลยีที่ได้ชื่อว่าเป็นของทันสมัย และมองไปข้างหน้าด้วยการที่สห

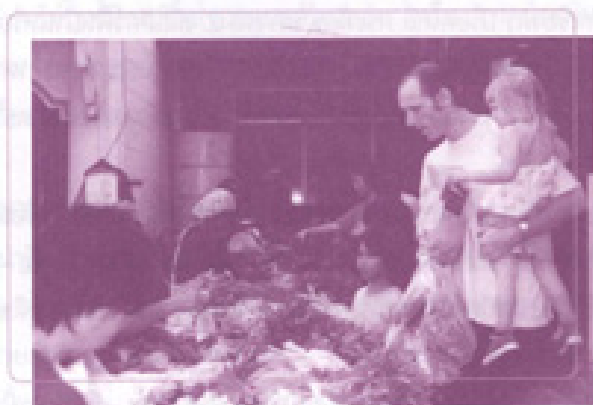


ธรรมชาติที่เกิดอยู่คู่กับโลกมาโดยตลอด ดังนั้นเมื่อซื้อสินค้าจากภาคอิมมูญครึ่งโดจิ่ง “อิมท็อง อิมใจ ปลอดก้วย อิมมูญ” สมดังชื่อสรุปที่ศูนย์อิมมูญได้ขีดเขียนไว้

**สถานที่ตั้ง :** 158 หมู่บ้านอิมมูญ ต.เมืองสมุทร ค.ช้างม่วย อ.เมือง จ.เชียงใหม่  
โทรศัพท์ 0-5323-2020 โทรสาร 0-5387-2731

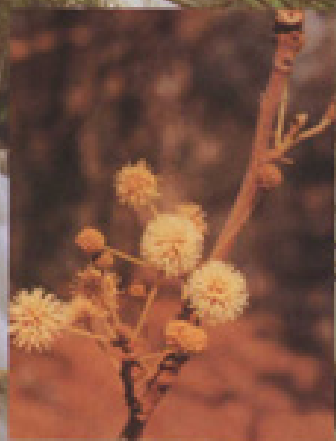
**ผู้ประสานงาน :** ณรงค์ชัย ปาระโณน โทรศัพท์ 0-6914-0809  
โครงการนำร่องเพื่อพัฒนาเกษตรกรรมยั่งยืนของเกษตรกรราย  
ย่อย ภูมิภาคเชียงใหม่ - ลำพูน  
โทรศัพท์/โทรสาร 0-5330-6121

**ข้อมูลจาก :** วัฒนา ชันตยภรณ์, วิถีชีวิตที่บ้านล้านนา,ใน: ชัชวาล ทองดีเลิศ,  
สืบสานล้านนา สืบต่อลมหายใจของแผ่นดิน, เชียงใหม่, มิ่ง  
เมืองนาววัฒนาการพิมพ์, 2542.





# ตาก



ต้นไม้มงคลประจำจังหวัด : แดง

คำขวัญประจำจังหวัดตาก

“ธรรมชาติบ่ายล ภูมิพลเมืองใหญ่  
พระเจ้าตากเกรียงไกร เมืองไม้เสาวาม”

## “การแพทย์แผนไทย โรงพยาบาลบ้านตาก”

### ความเป็นมา

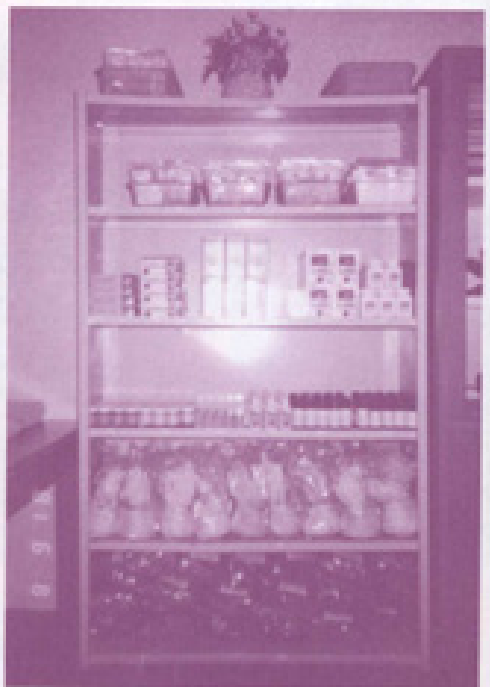
โรงพยาบาลบ้านตากได้เริ่มดำเนินการทางการแพทย์แผนไทย มาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2542 โดยในช่วงแรก กิจกรรมไม่เด่นชัดเท่าใดนัก มีการให้บริการโดยจัดให้มีอาสาสมัครสาธารณสุขมาเป็นผู้ให้บริการเฉพาะเพียงการนวดชนิดเดียว งานบริการนี้ไม่เป็นที่นิยมเท่าที่ควร จึงได้มีการเปลี่ยนแนวทางโดยให้ชุมชนได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมนี้โดยรณรงค์ให้ประชาชนมีความรู้เรื่องยาสมุนไพร ส่งเสริมให้ประชาชนปลูกพืชสมุนไพรเพื่อใช้ในชีวิตประจำวัน และจำหน่ายเป็นวัตถุดิบให้ทางโรงพยาบาล นอกจากนี้โรงพยาบาลยังมีการปลูกพืชสมุนไพรสารพัดที่สวนสมุนไพรและกระจายพันธุ์ให้แก่ชุมชน มีเจ้าหน้าที่คอยดูแลให้คำแนะนำ

ปี 2543 กิจกรรมงานแพทย์แผนไทยได้เปิดดำเนินการแบบครบวงจรคือ นวดแพทย์แผนไทย อบ ประคบ ผลัดและจำหน่ายสมุนไพรโดยอยู่ในความดูแลของเภสัชกรฝ่ายเภสัชกรรมชุมชน มีการให้บริการทั้งผู้ป่วยนอกและในโรงพยาบาล โดยผู้ป่วยสามารถพบแพทย์แผนไทยได้โดยตรง ไม่ต้องผ่านกระบวนการตามขั้นตอนของผู้ป่วยทั่วไป

ปัจจุบันงานแพทย์แผนไทยได้เปิดบริการครบวงจร คือ นวดแผนไทย อบสมุนไพร ประคบสมุนไพร ผลัดยาสมุนไพร จำหน่ายยาสมุนไพรและเปิดสอนให้แก่

ผู้สนใจสามารถสร้างงานและสร้างรายได้ให้แก่ตนเองได้ งานบริการแพทย์แผนไทยเปิดให้บริการทุกวัน เวลาราชการโดยในวันวันหยุดเสาร์ - อาทิตย์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์ เริ่มตั้งแต่เวลา 08.30 - 16.30 น.





### การมีส่วนร่วมของชุมชน

**ด้านการผลิต** งานการผลิตได้รับความร่วมมือจากชุมชนโดยการนำวัตถุดิบที่มีในชุมชนของตนมาจำหน่ายให้โรงพยาบาลเพื่อนำไปผลิตและสะดวกแก่การนำไปใช้

**ด้านวิชาการ** มีการเผยแพร่ความรู้เรื่องสมุนไพรและการแพทย์แผนไทยโดยมีเจ้าหน้าที่ของโรงพยาบาลเป็นวิทยากรในการอบรม สาธิต ในเขตพื้นที่รับผิดชอบและอำเภอใกล้เคียง นอกจากนี้ยังเป็นศูนย์กลางข้อมูลวิชาการในด้านสมุนไพรและแพทย์แผนไทย รวมถึงรับเป็นสถานที่ดูงานและมีงานแก่หน่วยงาน สถานศึกษา หรือประชาชนที่สนใจ

## การเชื่อมโยงกับการสร้างเสริมสุขภาพ

1. การรับประทานอาหาร ผัก ผลไม้ตามฤดูกาล ตามธาตุ เช่น ธาตุดิน น้ำ ลม และธาตุไฟ
2. การออกกำลังกาย บริหารด้วยท่าฤๅษีตัดตน เป็นการบริหารที่ได้ทุกส่วนของร่างกายสามารถทำได้ตั้งแต่เด็ก เขวียนจนถึงผู้ใหญ่
3. การอบสมุนไพร หลังคลอด เพื่อสุขภาพผิวพรรณและระบบไหลเวียน
4. การนวดสมุนไพร ทำให้การไหลเวียนในร่างกายดีขึ้น หายปวดเมื่อย
5. การประคบสมุนไพรเพื่อบรรเทาอาการปวดตามจุดต่าง ๆ ของร่างกาย
6. ธรรมชาติให้ต้มสมุนไพร ชนิดชาสมุนไพรต่าง ๆ เช่น ชาขจรู๋ ใบเตย ตะไคร้ เป็นต้น เพื่อสร้างสุขภาพทดแทนเครื่องดื่ม ประเภทกาแฟ น้ำชา
7. การทำสมาธิเพื่อให้เกิดความพร้อมในการทำงานและพัฒนาจิตใจ
8. การใช้น้ำมันหอมระเหยบำบัด เช่น สุนทร สเปา โอโรมาบำบัด เพื่อให้เกิดการผ่อนคลายของกล้ามเนื้อ
9. ชารบำบัด เช่น น้ำร้อน น้ำเย็น บรรเทาอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ

**สถานที่ตั้ง :** งานแพทย์แผนไทย กลุ่มงานบริการทางการแพทย์ โรงพยาบาล  
บ้านตาก ต.ตากออก อ.บ้านตาก จ.ตาก 63120

**โทรศัพท์ :** 0-5559-1435

**ผู้ประสานงาน :** บุญคุ้ม อ่ำเจ็ก

**โทรศัพท์ :** 0-5559-1435 ต่อ 102



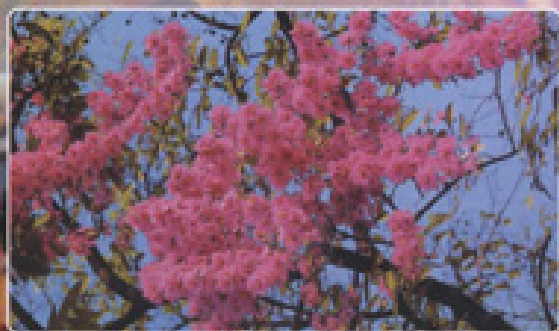


คำขวัญประจำจังหวัดนครสวรรค์

"เมืองสี่แคว แห่มังกร

พิภพอินทนนท์เมืองพญานาคน้ำไฟ"

ต้นไม้ประจำจังหวัด : เสลา

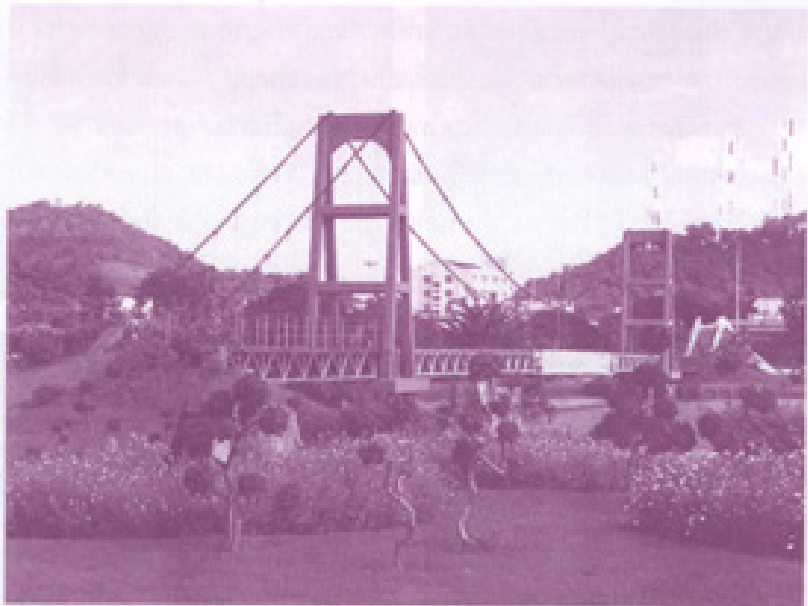


# นครสวรรค์

## อุทยานสวรรค์

“ข้ามตพระคงคาอันศักดิ์สิทธิ์ที่สิงสถิตอยู่ ณ ฝั่งน้ำอันเยือกเย็นนี้ ข้าพระพุทธเจ้าทั้งสี่ได้เกิดในลุ่มแม่ลำน้ำนี้ ถูกได้อาศัยดื่มกินเมากข้าวถูกข้าวหลาน แม่มิได้เคยเหือดแห้ง บัดนี้ข้าพระพุทธเจ้าทั้งสี่สิ้นวาสนา ขอฝากดวงวิญญาณแด่สงฆ์ชาติทหารของกรุงสุโขทัยไว้กับแม่พระคงคา ด้วยพระคุณความเชื่อสักดิ์ยักต์บุญคุณพระที่ของข้าฯ ขอให้แม่ลำสาयนี้จงอย่ามีวันได้เหือดแห้ง จงเป็นสายธารชีวิตของชาวไทย ได้หล่อเลี้ยงพืชผลแห่งไร่นา พาเอาวันดินเหนียวอันเกิดจากซากของลูก้าหาญ ที่ข้าฯ หลั่งเลือดเนื้อปกป้องปรุพิไปเป็นอาหารแห่งพืชที่แม่พระคงคาไหลผ่านไป ขอให้ชาวไทยในลุ่มแม่ลำสาयนี้ จงวัฒนาสถาพรตราบชั่วฟ้าดินสลาย...”นี่คือคำอธิษฐานของเจ้าพระยา 4 คนผู้ครองเมืองหน้าด่านตอนใต้ของสุโขทัยที่มีความกล้าหาญ เกิดเด็ดยอมพลีชีพของตนเองเพื่อรักษาสักดิ์ยักต์บุญคุณที่ไว้ไว้กับพระเจ้าอยู่หัวในราชวงศ์สุโขทัย แม่ลำสาयนี้จึงมีชื่อเรียกต่อ ๆ กันมาว่า “แม่ลำเจ้าสี่พระยา” แต่เมื่อกาลเวลาผ่านไป 500 กว่าปีคำว่า “สี่” ก็หายไป เหลือแต่ “เจ้าพระยา”





๒. สะพานราชวงศ์พระนางอยู่ตรงข้ามเมืองพระบาง เมืองพระบางมีชื่อเป็นประวัติยาวนาน

ผู้สร้างวิจิตรกรรมแห่งความกล้าหาญและชื่อเสียงในครั้งนั้นไม่ได้มีเพียงเจ้าพระยาทั้งสี่คนเท่านั้น แต่ยังมี “สมบุญ” ทหารเอกของเจ้าพระยาอนุกรมวิจิตรเกษตราผู้เป็นเจ้าเมืองพระบางอยู่ด้วย จากคำพูดของสมบุญที่ว่า “สำหรับข้าพระพุทธเจ้าสมบุญ ทหารเอกเมืองพระบาง เกิดที่หนองสาหร่าย เกิดที่ไหนก็อยากตายที่นั่น เอาว่างมแผ่นดินเมาศูภูมิ ขอให้เอาข้าพระพุทธเจ้าไปจำเสียบที่หนองสาหร่ายเกิด จะเป็นพระมหากษัตริย์อีกอย่างยิ่ง”

พระบรมราชาธิราชจึงตรัสแก่ทหารทั้งหลายว่า ทหารจงดูไว้เป็นเยี่ยงอย่าง จะหาคนที่ประเสริฐอย่างนี้ได้ยากมาก เพื่อให้ชาวพระบางมีใจระลึกถึงความดีงามและวีรกรรมของเจ้าสมบุญ เราขอประกาศเปลี่ยนชื่อหนองสาหร่ายเสียบ





ใหม่ว่า หนองสนบุญ เพื่อเป็นอนุสรณ์แห่งความกล้าหาญของสนบุญทหารเอกแห่งเมืองพระบาง "หนองสาหร่าย" จึงเปลี่ยนชื่อเป็น "หนองสนบุญ" ตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา

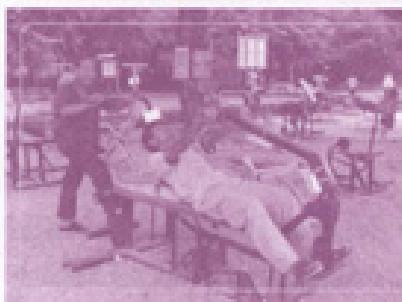
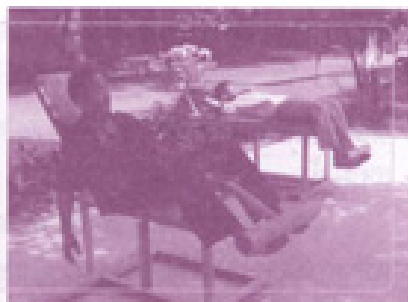
หนองสนบุญเป็นหนองน้ำขนาดใหญ่ที่หลายคนเรียกว่า "อุทยานสวรรค์" ตั้งอยู่ในเขตเทศบาลนครสวรรค์ มีเนื้อที่ประมาณ 314 ไร่ หรือ 126,800 ตารางวา ตรงกลางมีเกาะที่มีเนื้อที่กว้างขวาง สำหรับกิจกรรมนันทนาการและพักผ่อนหย่อนใจ มีเวทีที่เบื้องหลังเป็นภูเขาจำลอง มีน้ำตกอันสวยงามที่ปกคลุมด้วยแมกไม้ และสวนไม้ดอกไม้ประดับนานาชนิด ทุกฤดูกาลจะเห็นสีส้มของดอกไม้ที่ผลัดกันชูช่อไสวสวยงามของดอกตะแบก ทองกวาว ชัยพฤกษ์ ชี้อเล็ก พุทธรักษา เข็ม กุหลาบ เพื่อฟ้า ทางนาบุญ อินทนิล เทียนทอง สัตตบรรณ มงกุฎแก้วตรงมเหมือนสวรรค์บนดิน แม้เมื่อยามถึงกาลเวลาต้องร่วงหล่น สีส้มของกลีบดอกที่ตกบนพื้นดินกลับช่วยแต่มवादให้สองข้างทางเดินสวยสดงดงามอย่างตระการตา บริเวณรอบหนองน้ำยังมีถนนที่มีความยาว 3,200 เมตร สำหรับนักวิ่ง นักเดินใช้เป็นสถานที่ออกกำลังกาย

ในยามเช้าเมื่อพระอาทิตย์กำลังจะทอแสงจะมีคนหลายวัยมารวมกันในบริเวณอุทยานสวรรค์โดยมิได้นัดหมายกัน บางกลุ่มก็เดินตามจังหวะเพลงเพื่อเรียกเหงื่อ ที่ส่วนใหญ่เป็นวัยเด็ก วัยรุ่น และวัยผู้ใหญ่ที่คลั่งไคล้การออกกำลังกายที่มีท่วงทีลีลาการเดินตามจังหวะเพลงที่สนุกสนาน กระตุ้นให้หัวใจทำงานต้อนรับเช้าวันใหม่ที่สุดไสซ้าง ๆ กลุ่มแอโรบิคจะเห็นผู้สูงอายุจับกลุ่มกันช่วยร่ำมวยเงิน (หว่ายต้นยาง) ที่มีท่วงท่าเชื่องช้า นุ่มนวล ง่าย ๆ เหมาะกับวัยผู้สูงอายุ

ข้ามสะพานเข้าไปในเกาะลอยซึ่งเป็นเกาะกลางหนองน้ำจะพบบุคคลอีกกลุ่มหนึ่ง ซึ่งมีหลากหลายอายุทั้งผู้ใหญ่และผู้สูงอายุอยู่บนเวทีที่มีภูเขาอยู่เบื้องหลัง หันหน้าไปทางแหล่งน้ำ ให้เป็นไปตามหลักทรงจ้วย กำลังช่วยร่ำมวยเงิน (โหนก) ซึ่งเป็นการออกกำลังกายที่ใช้พลังร่างกายไม่ให้ขับเคลื่อนตามการเคลื่อนไหวของร่างกายอย่างต่อเนื่อง

หากมองไปรอบ ๆ บริเวณอุทยานสวรรค์ จะเห็นชีวิตอีกหลายชีวิตที่นิยมการออกกำลังกายยามเช้าโดยการเดินบ้าง วิ่งบ้าง บ้างก็วิ่งเหยาะ ๆ บ้างก็วิ่งเร็ว เกาะเกี่ยวกันเป็นกลุ่ม เดินไป วิ่งไปสลับกับเสียงหัวเราะอย่างมีความสุข

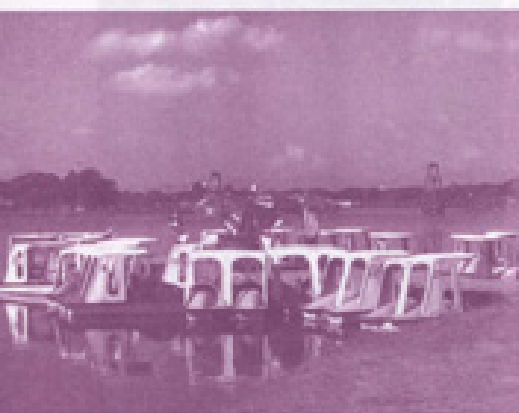
เมื่อตะวันทอแสงมากขึ้นผู้คนต่างเริ่มทยอยออกจากอุทยานเพื่อไปปฏิบัติหน้าที่ของแต่ละคน แต่อุทยานสวรรค์ก็กลับไม่เงียบเหงาเพราะในขณะที่กลุ่มคนกลุ่ม



เมื่อ หลวงจตุรภพชาโม คณะสงฆ์แผนกพระพุทธศาสนาแห่งประเทศไทยได้จัด  
 หนึ่งออกไปแต่ก็มีกลุ่มใหม่ทยอยเข้ามา โดยเฉพาะเด็ก ๆ ที่ไม่ได้ไปโรงเรียน โดยมี  
 ย่า ตา ยาย ผู้ปกครองมาดูแล การออกกำลังกายของชุมชนวัดพระธาตุนี้ แล้วยัง  
 ใจรัก ไนยามเย็นเมื่อพระวันคล้ายวันเกิด แลคเริ่มทอนแสงอ่อนลง อุทยานเสวรวรค์กลับมี  
 ชีวิตชีวา คึกคักขึ้นนอีก เมื่อผู้คนเริ่มทยอยกันเข้ามาในอุทยาน เห็นแอโรบิคตรง  
 ลานคอนกรีตบริเวณสนามนี้ ส่วนกลุ่มนักวิ่งที่นอกจากมารวิ่งแล้วยังมาพบปะพูดคุย  
 กับคนในชมรมเดียวกัน ซึ่งมีตั้งแต่ ชมรมวิ่ง 630 ชมรมวิ่งเกลือตอ ชมรมวิ่งปากน้ำโพ

ชมรมอุทยานสวรรค์ นอกจากนี้ก็มีการรำกระบอง สำหรับผู้นิยมชมชอบในการเล่น เซบิกตะกร้อ วอลเลย์บอล บาสเกตบอล เปตอง และตะกร้อลอดห่วง นั้นก็กำลังจะได้ออกกำลังกายในอุทยานแห่งนี้จากการที่เทศบาลนครนครสวรรค์กำลังจะสร้างสนามให้

อุทยานสวรรค์ยังมีอุปกรณ์สำหรับออกกำลังกายซึ่งประดิษฐ์จากเศษเหล็กเก่า ๆ หรือเฟอร์นิเจอร์ที่ไม่ใช้แล้ว ไว้สำหรับประชาชนทั่วไปได้ใช้ประโยชน์อย่างเต็มที่ อุปกรณ์เหล่านี้มีหลายชนิด เช่น อุปกรณ์สำหรับออกกำลังกายแขนขา นวดฝ่าเท้า ยกน้ำหนัก เป็นต้น



เรือถีบเป็นอีกบริการหนึ่งที่มีในอุทยาน ที่บริเวณใกล้ ๆ เรือถีบมีพนักงานคอยดูแลความปลอดภัยอย่างใกล้ชิด ถ้ามีอุบัติเหตุเกิดขึ้นก็สามารถช่วยเหลือได้ทัน่วงๆ จากหน่วยกู้ชีพที่ลอยเรืออยู่ใกล้ ๆ ปลาที่ว่ายน้ำมาอยู่ในหนองน้ำต่างอึดหมีพลิ้มกับเศษขนมปังที่เด็ก ๆ ซื้อมาจากการ

เมื่อความมืดมาเยือน แสงไฟจากโคมไฟเริ่มสว่างขึ้นโดยรอบ ผู้คน

เริ่มทยอยออกจากอุทยาน ความเงียบเริ่มปกคลุมทั่วบริเวณอุทยาน ทุกสิ่งทุกอย่างในอุทยานได้เวลาพักเพื่อรอวันใหม่รุ่งอรุณนี้ วันเวียนอยู่เช่นนี้ทุกวัน อุทยานสวรรค์จึงได้ทำหน้าที่ให้ความสุขแก่คนนครสวรรค์มาโดยตลอด แม้ว่าบางฤดูกาล เช่น ฤดูฝนก็ยังพบว่าผู้มาใช้บริการเฉลี่ยถึงวันละ 2,227 คน (ข้อมูลจากงานอนามัยและสิ่งแวดล้อม สำนักการสาธารณสุข เทศบาลนครนครสวรรค์)

ความสวยงามของอุทยานสวรรค์เป็นที่ประจักษ์ต่อผู้คนที่พบเห็นดังที่พบว่าในปี 2527 อุทยานสวรรค์ได้รับรางวัลที่ 1 จากสภาสิ่งแวดล้อมแห่งชาติแห่งประเทศไทย ในฐานะที่เป็นสวนสาธารณะที่สวยงามที่สุดในภาคเหนือ และเมื่อวันที่ 18 ตุลาคม 2544 อุทยานสวรรค์ยังได้รับการประกาศจากกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ให้เป็น "สวน

สาธารณสุขมาตรฐานระดับดีมาก" ในโครงการสวนสาธารณะและน้ำร้อนรมย์ต้านอนุมูลอิสระ  
 แวดล้อมและส่งเสริมสุขภาพด้วย

อุทยานสวรรค์จึงเป็นอุทยานที่สวรรค์สร้างสุข เป็นสวรรค์บนดินของคน  
 นครสวรรค์โดยถ้วนหน้ากัน

"งานไม่ตกไปประดับประดับ เสนอไว้ทอเป็นพันผ้าโล  
 ดึงสวรรค์เป็นฟ้าอาอาไฟ ๐๘๐๐ในอุทยานนิรมิต  
 สมกทกพิภพศกทกทกทกทก ๐๘๐๐ เป็นดินเรืองเป็นบนสวรรค์  
 อุทยานสวรรค์อันโคกน คือของกันคือศักดิ์ศรีบ้านเรา"

สุทธิภ ๐๘๐๐

**สถานที่ตั้ง :** ถนนสายเอเชีย อ.เมือง จ.นครสวรรค์ 60180  
**ผู้ประสานงาน :** กองวิชาการและแผนงาน สำนักงานเทศบาลนครสวรรค์  
**เบอร์โทร :** โทรศัพท์ 0-5621-6247

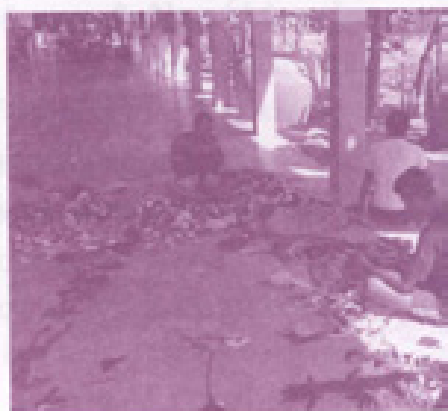
**ข้อมูลจาก :** เทศบาลนครนครสวรรค์, บ้านเรา, นิตยสารประชาสัมพันธ์เทศบาล  
 นครสวรรค์, ปีที่ 23 ฉบับที่ 3 มีนาคม 2545.



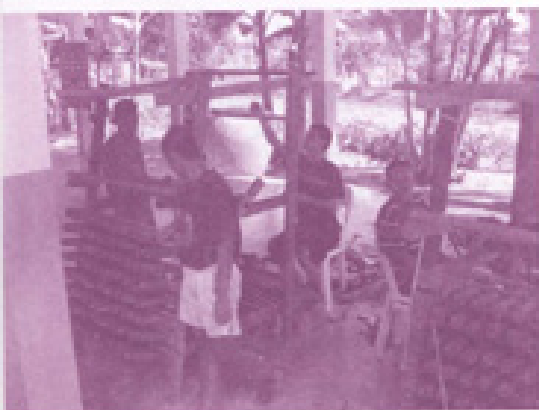
## ศูนย์ศิริวัฒนา

การดำเนินงานของศูนย์ศิริวัฒนา ซึ่งเป็นศูนย์บำบัดและฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด โดยหลักการชุมชนบำบัด เริ่มมาตั้งแต่ 15 สิงหาคม 2544 โดยใช้โรงเรียนศิริวัฒนาที่ถูกทิ้งร้าง เป็นที่ตั้ง สามารถรับผู้ป่วยเข้าบำบัดวันละ 40 - 50 คน ครั้งแรกบำบัดแบบ 21 วัน ต่อมาใช้วิธีบำบัดแบบ FAST MODEL ของโรงพยาบาลจิตเวชวิจักษณ์ ใช้เวลา 4 - 6 เดือน เมื่อครบกำหนดก็กลับบ้านได้แล้ว

ปัจจุบันผู้ที่ได้รับการบำบัดกว่า 150 คน ผู้บำบัดได้ร่วมกิจกรรมของชุมชน เพื่อสร้างความสัมพันธ์ และทำให้ตนเองมีคุณค่าไม่พึ่งคนด้วยการมีกิจกรรมร่วมกับชุมชน เช่น การเกี่ยวข้าวในหมู่บ้าน และกิจกรรมพัฒนาต่าง ๆ อีกทั้งยังออกเป็นวิทยากรแก่โรงเรียนและชุมชนในเรื่องเกี่ยวกับยาเสพติดด้วย



รูปที่ 13 - เด็กนักเรียนกำลังทำกิจกรรม



ศูนย์ศิริวัฒนา ได้รับการสนับสนุนงบประมาณจาก อบต. 13 แห่ง ๆ ละ 20,000 บาท เพื่อเป็นค่าอาหารแก่ผู้ป่วย และค่าจ้างเจ้าหน้าที่ 2 คน นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมร่วมกับหน่วยงานต่าง ๆ ในพื้นที่ด้วย เช่น มีโครงการวิ่งเฉลิมพระเกียรติ ร่วมกับ สภ.ทหนองกรด โดยมีผู้รับการบำบัดจำนวน 50 คน ออกวิ่งรณรงค์ในทุกอำเภอ

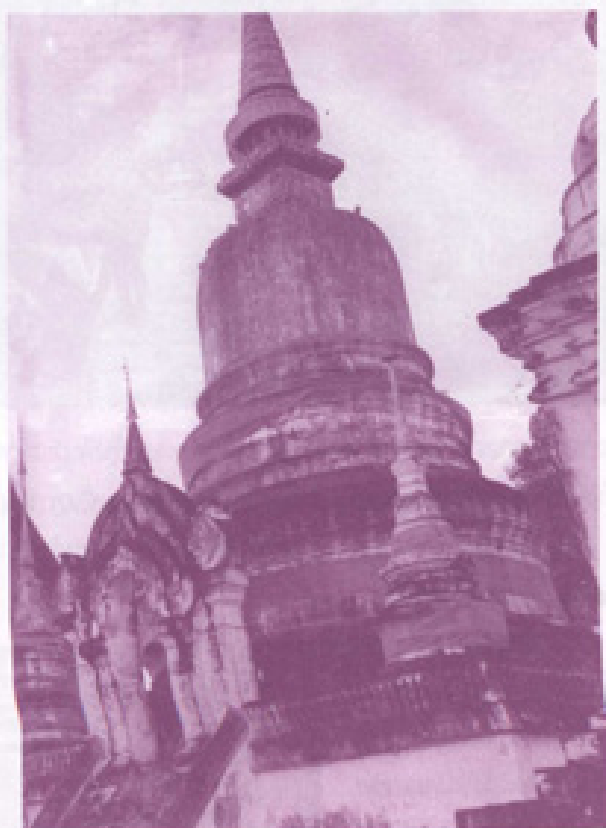


สถานที่ตั้ง : ม.9 บ้านหนองปรือ ต.หนองกรด อ.บรรพตพิสัย จ.นครสวรรค์  
60180

ผู้ประสานงาน : สมศักดิ์ ชนะโต  
โทรศัพท์ 0-1971-0027

# PHOTOGRAPHY

1910-1920



1910-1920

1910-1920

1910-1920

# น่าน

คำขวัญประจำจังหวัดน่าน

“แข่งเรือสีเอื้อง เมืองชาเข่งดำ  
จิตรกรรมวัดภูมินทร์ แดนดินส้มสีทอง  
เรือขบวนพระธาตุแช่แห้ง”



ต้นไม้ประจำจังหวัด : กำลังเสือโคร่ง





## กลุ่มปลูกพืชปลอดสารพิษบ้านสวนหอม

### ความเป็นมา

บ้านสวนหอม เป็นหมู่บ้านที่มีชุมชนใหญ่ อาศัยอยู่ทั้งในเขตเทศบาลเมืองน่าน และนอกเขตเทศบาล ในส่วนที่อยู่นอกเขตเทศบาล อยู่ในพื้นที่หมู่ที่ 3 ตำบลยาสิงห์ อำเภอเมือง จังหวัดน่าน ประชากรมีการประกอบอาชีพที่หลากหลาย เช่น ทำขาย รับจ้าง รับราชการและอาชีพเกษตรกร

เกษตรกรของบ้านสวนหอมส่วนใหญ่จะทำการปลูกผักเพื่อจำหน่ายในเขตเทศบาล ซึ่งมีพื้นที่ในการปลูกผัก ประมาณ 36 ไร่ มีการใช้สารเคมีเพื่อป้องกันและกำจัดศัตรูพืชแบบกว้างขวาง ทางหน่วยงานราชการโดยสำนักงานเกษตรจังหวัด สำนักงานเกษตรอำเภอเมืองน่าน ได้ตระหนักในความไม่ปลอดภัยของการใช้สารเคมี จึงได้มีการจัดทำโครงการ “หมู่บ้านป้องกันและกำจัดศัตรูพืชผักโดยวิธีผสมผสาน” ขึ้นในปี พ.ศ. 2539 มีสมาชิกเข้าร่วมโครงการทั้งสิ้นจำนวน 23 คน





ปี 2544 สำนักงานเกษตรอำเภอเมืองน่าน โดยศูนย์บริการและถ่ายทอดเทคโนโลยีการเกษตรประจำตำบลยาสิงห์ ได้จัดทำโครงการโรงเรียนเกษตรกรรมฝึกในพระราชดำริ เพื่อให้มีการถ่ายทอดเทคโนโลยีการเกษตรตามกระบวนการโรงเรียนเกษตรกรรม มีสมาชิกเข้าร่วมโครงการ จำนวน 28 ราย

การปฏิบัติงานที่ผ่านมาได้สร้างความมั่นใจให้แก่ผู้บริโภคในเรื่องของความปลอดภัยจากสารเคมี ทางสมาชิกของโรงเรียนเกษตรกรรมฝึกในพระราชดำริจึงได้ขอรับงบประมาณสนับสนุนโครงการฯ จากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ตั้งแต่ปี 2545 โครงการดังกล่าวจึงมีการดำเนินการอย่างต่อเนื่องและยั่งยืนมาจนถึงปัจจุบัน

**กิจกรรม**

1. การทำน้ำหมักหอยเชอร์รี่ เพื่อบำรุงรักษาพืชผัก จำนวน 400 ลิตร
2. การทำน้ำหมักคีโตสนุนไพร เพื่อป้องกันกำจัดศัตรูผัก จำนวน 200 ลิตร

3. ការทำปุ๋ยหมัก จำนวน 25 ตัน
4. มีการพบปะของเกษตรกรและเจ้าหน้าที่ตามกระบวนการโรงเรียนเกษตรกรเป็นประจำทุกวันพฤหัสบดี

### หน่วยงานที่ให้การสนับสนุน

1. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) สนับสนุนงบประมาณ
2. ศูนย์บริการและถ่ายทอดเทคโนโลยีการเกษตรประจำตำบลยาหงส์ ผู้ประสานงาน ด้านวิทยากร
3. สำนักงานเกษตรจังหวัด วิทยากร
4. สำนักงานสาธารณสุขประจำตำบลยาสิงห์ วิศวระพีสารพิษตกค้างในเลือด
5. องค์การบริหารส่วนตำบลยาสิงห์ สนับสนุนเงินทุนผู้ยืมให้แก่สมาชิก, ศึกษาดูงานนอกสถานที่
6. สำนักงานพัฒนาที่ดินเขต 7 จังหวัดน่าน วิศวระพีสารดิน

### การขยายผลการดำเนินงาน

มีการเข้ามาศึกษาดูงานของกลุ่มต่าง ๆ เช่น กลุ่มเกษตรกร สถานศึกษา กลุ่มผู้บริหารการศึกษา สาธารณสุข ผู้บริหารระดับสูงของกรมส่งเสริมการเกษตร และอื่น ๆ

### การจำหน่ายผัก

เนื่องจากบ้านสวนหอมหมู่ที่ 3 อยู่ใกล้กับตลาดในเขตเทศบาลเมืองน่าน จึงไม่มีปัญหาในการจำหน่ายและการขนส่ง ในการจำหน่ายจะมีตัวแทนของกลุ่มเป็นผู้รับผักไปจำหน่ายตามตลาดในเขตเทศบาล เช่น ตลาดสดตึกจิตนุสรณ์ ตลาดราชพิศุ ตลาดสดของเทศบาลและตลาดสดวัดอภัย โดยผู้จำหน่ายจะมีธงสีเขียว ซึ่งรับจากผู้ว่าราชการจังหวัดนำไปตั้งไว้ที่แผงขายผัก





## ชมรมคุ้มครองผู้บริโภค อำเภอเวียงสา

### ความเป็นมา

จากการที่ทุกคนในชมรมล้วนถูกเอาวัดเอาเปรียบจากการใช้สินค้า การให้บริการทั้งของภาครัฐ เอกชน รัฐวิสาหกิจ จึงมีความคิดว่าทำไมประชาชนต้องยอมถูกกระทำในสิ่งเหล่านี้ ทั้ง ๆ ที่มี พ.ร.บ. สิทธิของผู้บริโภค ซึ่งสามารถใช้สิทธิได้ถ้าไม่ได้ได้รับความเป็นธรรม

ที่ผ่านมสมชิกถูกเอาวัดเอาเปรียบในรูปแบบต่าง ๆ เช่น ไข่ชื่อเกาะ 2 กก. ซึ่งจริง ๆ ไข่ไป 4 ไข่ ชื่อเนื้อหมู 1 กก. ไข่ไป 2 ไข่ ชื่อขนมที่มีเชื้อรา ชื่ออาหารกลับมากถึงบ้านมีกลิ่นบูดเน่า ชื่อบัตรโทรศัพท์ราคา 100 บาทแล้วโทรไม่ได้ ชื่อนรถโดยสารคนขับ ขับเร็ว ดื่มสุรา แม่ค้านำอาหารเก่ามาปรุงขายใหม่ สุลักษณ์ของผู้นำหน่วยอาหารไม่ดี สกปรก อาหารในโรงเรียนไม่ปลอดภัย สถานที่จำหน่ายเนื้อสัตว์สกปรก จากสิ่งเหล่านี้ สมาชิกในชมรมจึงร่วมกันจัดตั้งชมรมคุ้มครองผู้บริโภคอำเภอเวียงสาขึ้น เพื่อไม่ให้ถูกเอาวัดเอาเปรียบอีกต่อไป

### กิจกรรมในชมรม

1. จัดเวทีศึกษากลุ่มผู้บริโภคอำเภอเวียงสา โดยขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากมูลนิธิคุ้มครองผู้บริโภค ซึ่งประสานไปยัง อบ. กลุ่มเป้าหมายคือผู้นำชุมชน อบต. จำนวน 126 หมู่บ้าน 390 คน ผลจากการสัมมนาในครั้งนี้จึงทำให้ผู้บริโภครู้สิทธิของตนเองและต้องการให้อำเภอเวียงสามีอาหารที่ปลอดภัยต่อผู้บริโภค และทุกคนที่เข้าร่วมสัมมนาต่างสมัครเป็นสมาชิกผู้บริโภคอำเภอเวียงสาทั้งหมด

2. จัดให้เยาวชนที่อยู่ในเขตตำบลกลางเวียงและต่างโรงเรียนจำนวน 100 คน ออกสำรวจตลาด ร้านอาหาร แผลงลอย มีการทดสอบอาหารที่ผสมสารฟอกขาวในถ้วยอกและสารบอแรกซ์ในลูกชิ้น สอทอดอก ไข่ทอดอก หมูยอ ซึ่งทำให้เยาวชนตื่นตัวและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภค และนำความรู้ที่ได้รับไปบอกกล่าวผู้ปกครองตนเอง

3. จัดอบรมผู้ประกอบการค้าอาหาร จำนวน 3 รุ่น ในโรงเรียน 2 แห่ง จัดตั้ง

เป็นชมรมผู้ประกอบการค้าอาหารอำเภอเวียงสา ซึ่งมีคณะกรรมการและสมาชิกจำนวน 385 คน

4. จัดงาน “กินหอมต้มม่วง่าน” เพื่อความเข้มแข็งของชมรม และเปิดตัวให้ผู้บริโภคทั้งหลายได้ทราบถึงเรื่องอาหารปลอดภัย
5. ให้ความรู้เรื่องการคุ้มครองผู้บริโภคแก่ อสม. และแม่บ้านในตำบลต่าง ๆ ในอำเภอเวียงสาและเขตเทศบาลเมืองน่าน โดยเน้นเรื่องอาหารปลอดภัย
6. ให้ความรู้แก่แม่บ้านโรงเรียนต่าง ๆ ในเขตอำเภอเวียงสาและอำเภอเมืองน่าน

### จำนวนสมาชิกในปัจจุบัน

มีจำนวนสมาชิกทั้งหมด 775 คน

### หน่วยงานที่ให้การสนับสนุน

1. สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดน่าน สนับสนุนวิทยากรและงบประมาณในการจัดอบรม
2. สำนักงานสาธารณสุขอำเภอเวียงสา สนับสนุนสถานที่ เอกสาร อุปกรณ์ สื่อต่าง ๆ และวิทยากร
3. เทศบาลตำบลเวียงสา สนับสนุนเจ้าหน้าที่และงบประมาณในการจัดอบรม
4. องค์การบริหารส่วนตำบลเวียงสา สนับสนุนงบประมาณและเจ้าหน้าที่ในการออกตรวจตลาด
5. โรงพยาบาลเวียงสา สนับสนุนเจ้าหน้าที่ในการอบรมและการออกตรวจตลาด
6. มูลนิธิคุ้มครองผู้บริโภค โดยหนังสือฉลาดซื้อ ให้การสนับสนุนข้อมูลและหนังสือฉลาดซื้อจำนวน 10 เล่ม ทุก 3 เดือน
7. สถานีวิทยุทหารอากาศ 018 น่าน สนับสนุนการประชาสัมพันธ์ข่าวของชมรม

### การเชื่อมโยงกับการสร้างเสริมสุขภาพ

สมาชิกมีความรู้เพิ่มขึ้น เนื่องจากมีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน และเกิดความสามัคคีในกลุ่มผู้ประกอบการค้า นอกจากนี้ยังเกิดการรวมกลุ่มขึ้นอีก 1

กลุ่ม คือชมรมแอโรบิคเพื่อสุขภาพอำเภอเวียงสา ซึ่งเป็นชมรมด้านสุขภาพที่กำลังมี  
เครือข่ายเพิ่มขึ้นเกือบทุกตำบลในอำเภอเวียงสา

### สิ่งที่กลุ่มจะทำได้ไปในอนาคต

1. มีร้านอาหาร แผงลอยที่ได้รับการรับรองและมีความปลอดภัย
2. มีตลาดน้ำชื่อ
3. มีร้านขายของชำที่มีคุณภาพ ราคาไม่แพง
4. โรงเรียนอาหารที่ปลอดภัยและมีคุณภาพ ราคาไม่แพงให้นักเรียนได้บริโภค
5. มีชมรมผู้บริโภครวมที่มีความเข้มแข็งและยั่งยืน
6. ส่งเสริมให้ประชาชนปลูกผักปลอดสารพิษ
7. ส่งเสริมโครงการ 1 ตำบล 1 ผลิตภัณฑ์
8. จัดตั้งกลุ่มสุขภาพอย่างต่อเนื่อง

สถานที่ตั้ง : สำนักงานสาธารณสุขอำเภอเวียงสา อ.เวียงสา จ.น่าน 55110

ผู้ประสานงาน : อภิญญา ไผ่มูลเยี่ยม

โทรศัพท์ 0-5478-1755, 0-5478-1322, 0-1883-4396

โทรสาร 0-5475-2304



# พะยง

คำขวัญประจำจังหวัดพะยง

“กวีานพะยงแหล่งชีวิต  
ศักดิ์สิทธิ์พระเจ้าตนหลวง  
บองครองพะยงนอำเมือง  
งามลือเลื่องดอยนราศัน”



ต้นไม้ประจำจังหวัด : สารภี



## ข้าวหอมมะลิปลอดสารพิษทุ่งรวงทอง

ตำบลทุ่งรวงทองในอดีตรู้จักกันดีในนามว่า “ทุ่งลอ” นั้น เป็นผืนนาที่กว้างใหญ่ไพศาลของจังหวัดพะเยา เดิมชาวบ้านที่นี่ประกอบอาชีพทำนาโดยมีเป้าหมายเพียงเพื่อเก็บข้าวไว้สำหรับบริโภคเท่านั้น ต่อมาเมื่อกระแสของการบริโภคนิยมมีมากขึ้น “ชาวนาแห่งทุ่งรวงทอง” จึงพร้อมใจกันผลิตข้าวเพื่อขายและรวมกลุ่มกันก่อตั้ง “ข้าวรวมข้าวทุ่งรวงทอง” ขึ้น เมื่อวันที่ 15 พฤศจิกายน พ.ศ. 2521 เพื่อให้บริการซื้อ - ขายข้าวเปลือกจากเกษตรกรในตำบล



ท่ามกลางสภาวะของการแข่งขันในตลาดของการบริโภค แม้ว่าชาวนาแห่งทุ่งรวงทองจะเร่งผลิตข้าวจากพันธุ์ข้าวจำปาทอง ข้าวจำพะเสียงทอง ข้าวเหนียวพันธุ์พื้นเมืองเพิ่มขึ้นเพียงใดก็ตาม แต่ชาวนาที่นี่กลับต้องพบกับความสิ้นหวังซ้ำแล้วซ้ำเล่ากับการจำหน่ายผลิตผลเนื่องจากตลาดที่รับซื้อไม่นิยมข้าวพันธุ์พื้นเมือง ชาวนา

กลุ่มนี้จึงได้ปรึกษากับทางเกษตรอำเภอเพื่อพัฒนาพันธุ์ข้าวให้เหมาะสมกับสภาพพื้นที่และการยอมรับของตลาด จนกระทั่งปี พ.ศ. 2528 ชาวนาทุ่งรวงทองจึงได้รับข่าวดีกันทั่วตำบลว่าการส่งเสริมการเกษตรได้ให้พันธุ์ข้าวหอมละติมาปลูก

วันที่ 14 พฤศจิกายน 2538 “ทำรวมข้าวทุ่งรวงทอง” ได้รับการส่งเสริมจากกระทรวงพาณิชย์ให้เป็น “ตลาดกลางข้าวและพืชไร่ จ.พะเยา” เพื่อให้เป็นสถานที่อำนวยความสะดวกในการซื้อขายข้าว และผลผลิตทางการเกษตรอื่น ๆ โดยมีบริการอุปกรณ์ซึ่ง ราง วัด และกำหนดราคาสินค้าที่ได้มาตรฐาน ตลอดจนการบริการในเรื่องข้อมูลข่าวสารทางการตลาดเพื่อประกอบการพิจารณาตัดสินใจซื้อ ขาย ซึ่งนับเป็นมิติใหม่ของการส่งเสริมให้เกษตรกรไทยได้มีช่องทางในการจัดจำหน่ายสินค้าทางการเกษตรอย่างเป็นระบบ

ต่อมามีการจัดตั้งชมรมเกษตรกรผู้ปลูกข้าวหอมละติมาลดสารพิษ ต.ทุ่งรวงทองขึ้น โดยขึ้นทะเบียนกับสำนักงานเกษตรอำเภอจุน คนที่จะเป็นสมาชิกของชมรมได้ต้องเป็นคนในทุ่งรวงทองเท่านั้น เพราะจะได้มั่นใจว่าเขาจะปลูกข้าวด้วยกรรมวิธีที่ปลอดสารพิษจริง ๆ สมาชิกต้องเสียค่าลงทะเบียนในการเข้าเป็น สมาชิกจำนวน 20 บาท สมาชิกต้องมีหุ้นอย่างต่ำคนละ 10 หุ้น แต่ห้ามเกิน 500 หุ้น ราคาหุ้นหุ้นละ 10 บาท ปัจจุบันมีสมาชิกกว่า 500 ครอบครัว มีพื้นที่ปลูกข้าวรวมประมาณ 28,000 ไร่ ทุกเดือนจะมีการประชุมเพื่อพูดคุยถึงปัญหาและแนวทางการแก้ปัญหาาร่วมกัน โดยในการประชุมแต่ละครั้งไม่ได้มีเฉพาะกลุ่มเกษตรกรเท่านั้น แต่จะมีบุคคลอื่น ๆ จากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องมาร่วมพูดคุยด้วยเสมอ

กฎระเบียบของชมรมเป็นสิ่งที่สมาชิกทุกคนต้องปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด โดยเฉพาะในเรื่องของการใช้สารเคมี ที่นิรบาใช้ใบหรือเมล็ดสะเดา หัวข่า และใบตะไคร้หอมมาบดรวมกัน



แล้วนำไปตากแห้ง พอได้ที่ก็เอามาหมักกับสุราขาวที่หมักซัก 3-4 คืน แล้วเอาไปพ่น  
แทนสารเคมี ผมจะบอกให้เห็นว่าพอนั้นเสร็จแถมลงบางตัวยังชักคืนชักอไม่แพ้สาร  
เคมีของฝรั่งเลย พวกญี่ปุ่นก็ใช้มูลไก่ ผสมกับແຂ່ງบ ว่า หัวเชื้อ ช่วงไหนมีหอยเชอรี่ที่  
ใช้คืนในในกลุ่มนี้แหละช่วยกันแก้ไข ไม่ต้องพึ่งพายุาฝรั่ง หลังจากการเก็บเกี่ยวแล้วห้าม  
เผาฟาง ให้ปล่อยทิ้งไว้เป็นปุ๋ยในนา พอถึงช่วงที่จะปลูกใหม่ก็ต้องเตรียมดินโดย  
หว่านตัวค้ำลงในนาพอได้ระยะชักประมาณ 45 วัน ก็ไถกลบ"

เรามีกิจกรรมหลายอย่าง บางเดือนก็จัดแข่งขันการเกี่ยวข้าว ประกวดรวมข้าว  
ประกวดท่อนู้ข้าว ก็สมัครที่มีคุณภาพ จัดตลาดนัดข้าวเปลือก บางเดือนคนในกลุ่ม  
อยากให้มีกิจกรรมเรื่องการทำปุ๋ยอินทรีย์ชีวภาพเพื่อลดต้นทุนการผลิต ลดการใช้  
ปุ๋ยเคมี การปลูกพืชในฤดูแล้ง ก็จะเชิญเจ้าหน้าที่เกษตรมาอบรมให้ความรู้ ส่วนกลุ่ม  
แม่บ้านก็ช่วยกันทำผลิตภัณฑ์แปรรูปออกขายหลายอย่าง เช่น ข้าวแต่น้ำข้าวกล้อง  
หอมมันรวมมิตร ข้าวกล้องข่อย ไวน์ข้าวหอมมะลิ ...นี่เป็นคำบอกเล่าของบุญยัง  
กิตติยะ ประธานชมรมเกษตรกร

นอกเหนือจากการพึ่งพาธรรมชาติที่ไม่ได้เน้นการพึ่งพาเทคโนโลยีแล้ว เกษตรกร  
ที่นี้ยังให้ความสำคัญกับภูมิปัญญาที่สืบทอดต่อกันมาเป็นเวลาช้านาน ดังที่บุญยังเล่าเสริมว่า  
ก่อนไถนาต้องหว่านดี หลีกเว้นวันเสียบ เช่น วันแรมยี่ง เดือนห้า เดือนเก้า เสียบวันอาทิตย์  
วันจันทร์ ถ้าเราได้วันดีแล้วก็จะเอาค่าแหวงหรือดอกไม้ไผ่มาสานเป็นเมล็ดขนาดเล็ก  
แล้วนำไปปักที่มุมคันนา พร้อมทั้งเ็นไทรหรืออนุญาตแม่พระธรรมิ เจ้าที่เจ้าทาง เทว  
บุตรเทวดา ผู้รักษาไร่ นา ด้วยรูปเทียน นมกาทู ของหวาน พอถึงช่วงเก็บเกี่ยวก็ทำ  
พิธีขออนุญาตอีกเมื่อครบกำหนดได้ข้าวมากับไว้ไม่ผู้งเรียบร้อยแล้วก็ทำพิธีสู่ขวัญข้าว"

ข้าวหอมมะลิปลอดสารพิษของทุ่งรวงทองนอกจากจะมีจำหน่ายตามตลาดของ  
ท้องถิ่นแล้ว ยังมีจำหน่ายที่ตลาดในเมืองโดยวางจำหน่ายตามห้างร้านต่าง ๆ และ  
นอกเหนือจากการจำหน่ายในเมืองไทยแล้วยังมีการจัดส่งข้าวใส่เรือส่งแม่น้ำโขงไป  
ขายยังเมืองเชียงรุ่ง แคว้นสิบสองปันนา ประเทศจีน โดยรู้จักกันในนามของ "ไทกว่า  
เชียงหมี่" อีกด้วย

เกษตรกร ตำบลทุ่งรวงทองจึงมีทั้งข้าวหอมมะลิที่ปลอดสารพิษ มีตลาดที่เป็น  
สื่อกลางในการซื้อขายสินค้าทางการเกษตรด้วยราคาที่สามารถสร้างความพึงพอใจให้กับ

สมาชิกกลุ่ม และในอนาคตอันใกล้นี้กำลังจะมีโรงสีเป็นของตนเองเพื่อให้เกิดกระบวนการผลิตที่ครบวงจรมากขึ้น

รวงข้าวสีทองเต็มท้องทุ่งนาผืนนี้เกิดขึ้นมาจากเกษตรกรที่รักในอาชีพ และวันที่จะให้กลุ่มของตนเองมีความเข้มแข็ง มีผลิตภัณฑ์มีคุณภาพจากงานที่ทำอยู่...ข้าวแห่งทุ่งรวงทองในวันนี้จึงได้สร้างความสุขให้กับเกษตรกรผู้เป็นเจ้าของ สว่างความรักความสามัคคีที่ขึ้นไถ่กลุ่มสมาชิกเกษตรกรผู้ปลูกข้าวหอมมะลิแห่งทุ่งรวงทอง อำเภอจุน จังหวัดพะเยา อย่างดีวันหน้าอีก

การดำเนินงานโดย : ทีมงานโครงการส่งเสริมอาชีพเกษตรกรผู้ปลูกข้าวหอมมะลิ

สถานที่ตั้ง : ตำบลกลางข้าวและพืชไร่ อ.พะเยา (ท่ารวมข้าวทุ่งรวงทอง)

เบอร์โทรติดต่อ : หมายเลข 141 หมู่ 9 ต.ทุ่งรวงทอง อ.จุน จ.พะเยา 56130

ผู้ประสานงาน : บุญยัง กิตติยะ

โทรศัพท์ : 0-5448-4944, 0-5443-1113, 0-1992-0097

การดำเนินงานโดย : ทีมงานโครงการส่งเสริมอาชีพเกษตรกรผู้ปลูกข้าวหอมมะลิ



## การแพทย์แผนไทยสถานือนามัยบ้านเหล่า

### ความเป็นมา

การแพทย์แผนไทยตำบลบ้านเหล่า เริ่มดำเนินการอย่างจริงจังตั้งแต่ปี พ.ศ. 2539 โดยสนับสนุนการใช้สมุนไพรและธรรมชาติบำบัดในครัวเรือนและชุมชน. ทุกแห่ง ในเขตรับผิดชอบของ สอ.บ้านเหล่า

ปีพ.ศ. 2540 หัวหน้าสถานือนามัยบ้านเหล่าได้เข้ารับการฝึกอบรม การนวดไทยขั้นพื้นฐานและขั้นกลางจากศูนย์ สสม.ภาคเหนือ จ.นครสวรรค์ ได้ฝึกอบรมการนวดไทยขั้นพื้นฐานแก่ อสม.และผู้สนใจจำนวน 50 คน ส่งเสริมการนวดไทยในครัวเรือน และ ชุมชน. จัดสวนสมุนไพรสาธิต ณ ชุมชน.น้ำร่อง 1 หมู่ และสถานือนามัย 1 แห่ง จัดทีมหมอครอบครัวศึกษาดูงาน รพ.พญาเม็งราย จ.เชียงราย และติดตามประเมินผล

ปีพ.ศ. 2541 หัวหน้าสถานือนามัยบ้านเหล่า ได้เข้าฝึกอบรมหลักสูตรวิทยากรฝ่ายการนวดไทย ณ คณะเภสัชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จัดทำแผนงานการให้บริการสมณสถานใน ชุมชน. และสถานือนามัย



## กิจกรรม

1. อบรมการรณรงค์ไทยพื้นฐานและเสริมทักษะการรณรงค์ไทยนำบัตรอาการ 1 รุ่น 30 คน

2. จัดคลินิกบริการในสถานเอนามัย และ ศสมช. โดยอาสาสมัครหมออนวดไทย

3. ขยายเครือข่ายการดำเนินงานการรณรงค์ไทย และธรรมชาติบำบัดแม่ สอ. ต่าง ๆ ในเขตอำเภอแม่ใจ

4. รณรงค์การแพทย์แผนไทยในโอกาสสำคัญต่าง ๆ ระดับตำบล อำเภอ เช่น จัดนิทรรศการ บริการรณรงค์ไทย อบไอน้ำสมุนไพร เป็นต้น เพื่อเผยแพร่ความรู้ ทัศนคติ และการปฏิบัติที่ถูกต้องแก่ประชาชน

ปีพ.ศ. 2542 - 2543 จัดทำโครงการส่งเสริมการรณรงค์ไทยและธรรมชาติบำบัด โดยได้รับการสนับสนุนจากศูนย์บริการการศึกษาของโรงเรียน อำเภอแม่ใจ

ปีพ.ศ. 2544 ได้รับอนุมัติโครงการให้บริการผสมผสานในสถานบริการสาธารณสุขของรัฐ ภายใต้ข้อตกลงระหว่างกระทรวงการคลังและกระทรวงสาธารณสุข และได้งบประมาณก่อสร้างอาคารแพทย์แผนไทยในสถานเอนามัยบ้านเหล่า

ปีพ.ศ. 2545 มีการดำเนินงานดังนี้

1. ให้บริการผสมผสานในระดับปฐมภูมิ (ศสช. บ้านเหล่า) ต่อเนื่องจากโครงการฯ ปี 2544

2. ได้รับการสนับสนุน (งบประมาณ 70,000) จากมูลนิธิพัฒนาเยาวชนสหประชาชาติ เพื่อส่งเสริมการดำเนินงานแพทย์แผนไทย ได้แก่ การรณรงค์ไทย การผลิตและแปรรูปสมุนไพรในครัวเรือนตลอดจนผลิตวัตถุดิบ สมุนไพร สนับสนุนเครือข่าย (รพ.แม่ใจ, รพ.พญาเม็งราย) เป็นต้น

3. พัฒนาแหล่งความรู้วิชาการแพทย์แผนไทยระดับตำบล เพื่อเป็นสถานที่ศึกษาดูงานแก่สถานศึกษาหน่วยงานต่าง ๆ

4. สนับสนุนพันธุ์สมุนไพรหายากแก่หน่วยงานและประชาชนทั่วไป

5. บริการเคลื่อนที่ร่วมกับ สสจ.พะเยา ในงานร่วมพลังสร้างสุขภาพและงานกาชาดประจำปี 2545

ปีพ.ศ. 2546 มีการดำเนินงานดังนี้

1. จัดทำแผนงานพัฒนาบุคลากร (ศึกษาต่อเนื่อง)
2. วิจัยและพัฒนาเภสัชกรรมแผนไทยในท้องถิ่น (ต.บ้านเหล่า)
3. ดำเนินกิจกรรมบริการผสมผสานต่อเนื่องในชุมชนและสถานเอนามัย

### การมีส่วนร่วมของชุมชน

การแพทย์แผนไทยเป็นเมรดกตกทอดจากบรรพบุรุษในอดีตกาล ส่วนใหญ่เป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นหรือแบบพื้นบ้าน บางส่วนเป็นพื้นฐานของการแพทย์ปัจจุบัน โดยทั่วไปมักเรียกว่า "การรักษาแบบหมอพื้นบ้าน" นิยมใช้สมุนไพรที่มีอยู่ในท้องถิ่น ผสมผสานกับการบำบัดรักษาตามวิธีการที่ถ่ายทอดมาจากบรรพบุรุษอย่างกลมกลืน ได้รับการพัฒนาและส่งเสริมการใช้แพทย์แผนไทยในระบบบริการสาธารณสุขแบบผสมผสาน เป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ที่สอดคล้องกับด้านวิทยาศาสตร์ประยุกต์ เป็นการสร้างสรรค์ที่อบอุ่นในระดับบุคคล ครอบครัว ชุมชนและสังคมนั้น ๆ ซึ่งสามารถพึ่งตนเองได้บางส่วน ถ่ายทอดซึ่งกันและกัน ด้านองค์ความรู้ ความเข้าใจและการปฏิบัติที่ถูกต้อง และสามารถให้บริการตามวิธีที่เหมาะสม ในชุมชนและสถานบริการสาธารณสุข โดยอาสาสมัครที่ผ่านหลักสูตรการฝึกอบรมแพทย์แผนไทย บางส่วนมีความชำนาญด้านบริการแพทย์แผนไทยจนสามารถประกอบเป็นวิชาชีพเสริม เพิ่มชุมชนรายได้แก่ครอบครัว ซึ่งได้รับความสนใจและพึงพอใจจากผู้รับบริการในปี 2545 องค์การบริหารส่วนตำบลได้ประกาศยกย่องให้เป็นผลิตภัณฑ์ "1 ผลิตภัณฑ์ 1 ตำบล" ประเภทบริการประจำตำบลบ้านเหล่า

ดังนั้นการแพทย์แผนไทยนับเป็นทางเลือกอีกประการหนึ่งที่ประชาชนมีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพตนเอง พึ่งพาตนเองที่อบอุ่นโดยภูมิปัญญาท้องถิ่นสามารถบริหารจัดการที่เหมาะสม สอดคล้องกับวิถีชีวิตของแต่ละชุมชนอย่างมีประสิทธิภาพ

### ความเชื่อมโยงกับระบบสุขภาพ

การแพทย์แผนไทยเป็นทางเลือกในการดูแลสุขภาพของประชาชน โดยภูมิปัญญาท้องถิ่นพึ่งพาตนเองในครัวเรือน ชุมชนและสังคม ที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตของประชาชนในแต่ละท้องถิ่น โดยอาศัยวิธีการต่าง ๆ ซึ่งสืบทอดกันมาตั้งแต่อดีตกาล

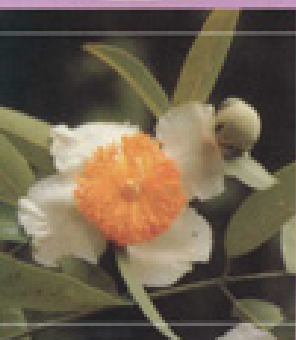
ได้แก่ การใช้สมุนไพร การนวดไทย พิธีกรรมและธรรมชาติบำบัด ซึ่งมีผลต่อสุขภาพบุคคล ครอบครัวและสังคม แบบองค์รวม ปัจจุบันมีการส่งเสริมและพัฒนาองค์ความรู้ การศึกษาค้นคว้าวิจัยและระบบบริหารจัดการ ให้สอดคล้องผสมผสานกับการแพทย์แผนปัจจุบัน (วิทยาศาสตร์ประยุกต์) ทั้งในระดับครัวเรือน ชุมชน หน่วยงานและสถานบริการสาธารณสุขแบบมีส่วนร่วม เพื่อส่งเสริมการดูแลสุขภาพแบบธรรมชาติ ป้องกันและบำบัดอาการเจ็บป่วย โดยเฉพาะโรคระบบกล้ามเนื้อโครงร่างและเนื้อเยื่อเสริม จากการประกอบอาชีพ สามารถลดภาวะแทรกซ้อนและภาวะรุนแรงที่อาจเกิดขึ้น จากการใช้ยาเกินความจำเป็นและนำบัตรรักษาไม่ถูกต้อง ตลอดจนการฟื้นฟูสภาพร่างกาย จิตใจ และความพิการหลังเจ็บป่วยได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข

**สถานที่ตั้ง :** คลินิกแพทย์แผนไทย สถานีอนามัยบ้านเหล่า ต.บ้านเหล่า อ.แม่ใจ จ.พะเยา 56130

**ผู้ประสานงาน :** นพดล จำรัส หัวหน้าสถานีอนามัยบ้านเหล่า  
โทรศัพท์ 0-9557-8977







# พีชิตร์

คำขวัญประจำจังหวัดพีชิตร์

“ถิ่นประสูติพระเจ้าเสือ แข่งเรือยาวประเพณี  
พระเครื่องดีหลวงพ่อเงิน เพลิดเพลินบึงสีไฟ  
ศูนย์รวมใจหลวงพ่อเพชร รสเด็ดส้มท่าบ่อ  
ป่าเจ้าอรร้อยสี่เหลือง ตำนานเมืองชาละวัน”

ต้นไม้ประจำจังหวัด : บุนนาค



## ชมรมเกษตรธรรมชาติ และอาหารปลอดภัย จังหวัดพิจิตร

### ความเป็นมา

ปี พ.ศ. 2541 ภาครัฐกรในจังหวัดพิจิตรพบวิกฤตในหลาย ๆ ด้าน เช่น การใช้สารเคมีตกค้างเป็นอันดับ 5 ของประเทศ ปัญหาน้ำเสีย ปัญหาการอพยพแรงงาน ปัญหาครอบครัวแตกแยก ยาเสพติด สิ่งแวดล้อมเสื่อมโทรมจากสารพิษทางการเกษตร จึงเกิดการรวมตัวของแกนนำเกษตรกรกลุ่มหนึ่ง และมีการจัดตั้ง “ชมรมเกษตรธรรมชาติและอาหารปลอดภัย” ขึ้น

### การมีส่วนร่วมของชุมชน

มีการสร้างผู้นำการเปลี่ยนแปลงสู่การพึ่งตนเองและพึ่งพากันเองผ่านหลักสูตรร.ผู้นำที่เรียกว่า “วิทยากรการเปลี่ยนแปลงสู่การพึ่งพาตนเองและพึ่งพากันเอง” หรือ วปอ.ภาคประชาชน มีการรวมกลุ่มทำเกษตรปลอดภัยโดยจัดทำแปลงสาธิตในพื้นที่ มีการระดมการพูดคุยกันอย่างต่อเนื่อง และเชื่อมโยงกับหน่วยงานต่าง ๆ ใน





ชุมชน อีกทั้งยังเป็นกลุ่มแกนนำในการเข้าร่วมและสร้างสรรค์กิจกรรมต่าง ๆ ที่เป็นวิถีชีวิตของชุมชน เช่น การลงแขกเกี่ยวข้าว การทำบุญในงานประเพณีต่าง ๆ เป็นต้น

### การเชื่อมโยงกับการสร้างเสริมสุขภาพ

เป็นการสร้างเสริมสุขภาพครบสี่มิติ ตั้งแต่ด้านร่างกายโดยการลดเลิกใช้สารพิษทางการเกษตร มีอาหารที่ปลอดภัยไร้ปรอทาน ด้านจิตใจ ลดความเครียด ลดต้นทุนการผลิต ด้านสังคมได้มีการรวมกลุ่มกันทำกิจกรรม การให้บทบาทในสังคม ความภูมิใจ การร่วมงานบุญต่างๆ ของชุมชน ส่งเสริมความสัมพันธ์ของคนในชุมชน ให้แน่นแฟ้นมากขึ้น ด้านจิตวิญญาณ การถ่ายทอดประสบการณ์ ความรู้ที่เชื่อมโยงศีลธรรมของแกนนำและครูที่เป็นปราชญ์ชาวบ้าน เกิดการซึมซับแผ่ขยายให้ชุมชนมีความเอื้ออาทรกันมากขึ้น

สถานที่ตั้ง : มูลนิธิร่วมพัฒนาพิจิตร 7/16 ถ.สระหลวง อ.เมือง จ.พิจิตร

ผู้ประสานงาน : จำรัส เสือดี โทรสาร 0-1707-9597  
โทรศัพท์ 0-1707-9597

## กองทุนสิ่งแวดล้อมลุ่มสบทบ เขมรเขมรเมืองบางบูลนาก

สถานการณ์สิ่งแวดล้อม

### ความเป็นมา

ครั้งใดที่เมานำชุมชนไปศึกษาดูงานกับกลุ่มเครือข่ายต่าง ๆ ในจังหวัดพิจิตร เมานำเหล่านี้ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการเดินทาง และเป็นภาระที่ชุมชนต่างตระหนักรู้ แต่ก็ไม่สามารถจะหาแหล่งเงินมาสนับสนุนได้ ในที่สุดจึงได้สังเกตเห็นว่าในชุมชนมีขยะทิ้งเกลื่อนกลาด จึงนำจะทำให้ขยะเหล่านี้เกิดประโยชน์ต่อชุมชนได้บ้าง



จากขยะที่ไร้ค่า กลายเป็นกองทุนให้สมาชิกนำไปใช้ประโยชน์หลายด้าน ทั้งในด้านการศึกษาและการพัฒนาชุมชนด้านอื่น ๆ นอกจากนี้ยังเป็นการปลูกฝังให้เด็ก ๆ รู้จักรักษาความสะอาดของสิ่งแวดล้อม จนมีกลุ่ม “พี่น้องนักพัฒนา” ที่มีการทำ

กิจกรรมเก็บกวาดขยะบริเวณถนนในชุมชนทุกสัปดาห์อีกด้วย

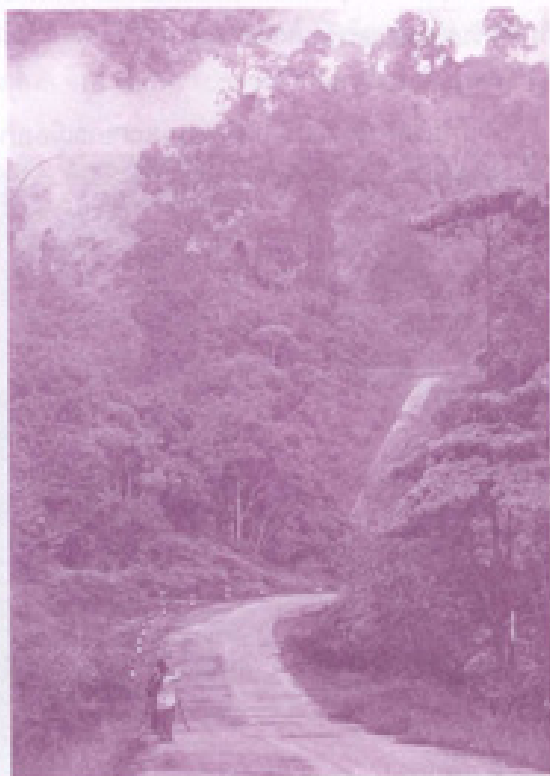
แนวคิด “การทอดผ้าป่าขยะ” ที่ทดลองทำไปได้ผลเกินคาด ทุกชุมชนชาวบ้านต่างนำขยะมาบริจาคกันมากมายเพื่อพัฒนากองทุนให้เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวมมากขึ้น และยังได้ผ้าน้ำอ้อม และผ้าเบรนต์ ที่สามารถบริจาคให้ผู้ลืมนิรโทษทัณฑ์อีกจำนวนหนึ่งด้วย ปัจจุบันสภาพชุมชนต่าง ๆ สะอาดขึ้นอย่างเห็นได้ชัด และเด็ก ๆ ยังไม่รายได้เสริมสำหรับค่าขนมและเรียนหนังสือด้วย

**สถานที่ตั้ง :** ศูนย์รับซื้อวัสดุเพื่อใช้ ในชุมชนของเทศบาลเมืองบางมูลนาก  
วัดชัยมงคล ต.บางมูลนาก จ.พิจิตร

**ผู้ประสานงาน :** ศรีสมใจ เกตุแก้ว  
โทรศัพท์ 0-1684-1615



นอกจากนี้ยังต้องคำนึงถึงผลกระทบของชุมชนท้องถิ่นที่มีต่อการพัฒนาการท่องเที่ยวอย่างยั่งยืนด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องของ "ความรับผิดชอบต่อสังคม" หรือ CSR (Corporate Social Responsibility) ของผู้ประกอบการ ซึ่งหมายถึงการที่ผู้ประกอบการคำนึงถึงผลกระทบต่อสังคมและสิ่งแวดล้อมรอบข้าง ไม่ใช่เพียงแค่การคำนึงถึงผลกำไรของตนเองเท่านั้น นอกจากนี้ยังต้องคำนึงถึงผลกระทบของการท่องเที่ยวที่มีต่อวิถีชีวิตและวัฒนธรรมของชุมชนท้องถิ่นด้วย



การพัฒนาการท่องเที่ยวอย่างยั่งยืนในประเทศไทยจำเป็นต้องอาศัยความร่วมมือจากทุกภาคส่วน ทั้งภาครัฐ เอกชน และชุมชนท้องถิ่น เพื่อสร้างสมดุลระหว่างการเติบโตทางเศรษฐกิจ การอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม และการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน



# พิษณุโลก

คำขวัญประจำจังหวัดพิษณุโลก

“พระพุทธชินราชงามเลิศ ถิ่นกำเนิดพระนเรศวร  
สองฝั่งน่านล้วนเรือนแพ หวานฉ่ำแท้กล้วยตาก  
ท่าเลมืองตกหลากหลายรส”

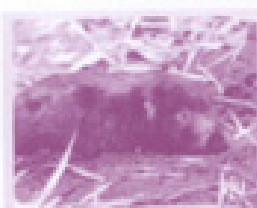
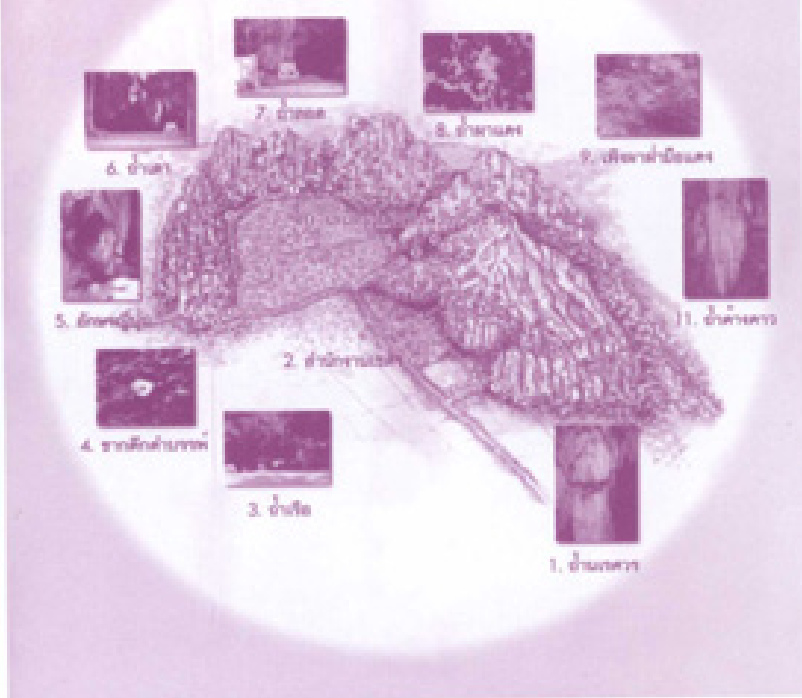


ต้นไม้ประจำจังหวัด : ป๊อบ



# 10 เหยื่อล่ามล่าสัตว์ป่าที่หายากที่สุด

10 RARE WILD ANIMALS FROM NON-HUNTING ASIA



## คุณหญิงเมืองไทย

เขตห้ามล่าสัตว์ป่าถ้ำผากำพล จัดตั้งขึ้นเมื่อวันที่ 26 กรกฎาคม 2526 เป็นพื้นที่ส่วนหนึ่งของของป่าสงวนแห่งชาติป่าลุ่มน้ำวังทองฝั่งซ้าย มีเนื้อที่ 1,775 ไร่ มีอาณาเขตครอบคลุมพื้นที่ ตำบลเนินมะปราง ตำบลบ้านน้อย ตำบลบ้านม่วง อำเภอเนินมะปราง อยู่ห่างจากจังหวัดพิษณุโลกประมาณ 80 กิโลเมตร จากการศึกษาและจำแนกซากดึกดำบรรพ์ทำให้ทราบว่าบริเวณนี้เคยเป็นทะเลมาก่อน

ภายในเขตห้ามล่าสัตว์ปามีภูเขาหินปูนลูกโดด อายุราว 236 - 360 ล้านปีซึ่งเกิดจากการทับถมของเปลือกหอย ฟอสเฟตทะเล หรือ ปะการัง ลักษณะของภูเขาจะทอดตัวยาวเหนือ - ใต้ ที่มีถ้ำขนาดใหญ่ - เล็ก เรียงราย 11 ถ้ำ ภายในถ้ำแต่ละแห่งมีเอกลักษณ์และสิ่งสวยงามที่แตกต่างกัน เช่น ถ้ำเรือมีธารน้ำไหล มีซากสัตว์ดึกดำบรรพ์ ถ้ำสิงโตมีหินงอกหินย้อยที่มีรูปร่างเหมือนสิงโต ถ้ำผาแดงมีค้างคาวอาศัยจำนวนมาก ภายในถ้ำเป็นห้องโถงกว้างใหญ่ 4 - 5 ไร่ เคยสำรวจพบภาชนะดินเผา ระหว่างภูเขาที่มีที่ราบเล็ก ๆ ตามภูเขาซึ่งมีลำน้ำไหลลอดผ่านภูเขา 2 แห่งตลอดปีซึ่งพบได้น้อยมากในประเทศไทย บริเวณบนภูเขา มีป่าไม้ที่อุดมสมบูรณ์ซึ่งเป็นที่อยู่อาศัยของพืชพันธุ์ไม้และสัตว์ป่านานาชนิด ประเภทสัตว์ป่า ได้แก่ เสียงผา หมูป่า กวาง เลopard นม สิงวอก ฯลฯ รวมทั้งค้างคาวปากย่นที่อาศัยอยู่ในถ้ำนับล้านตัวซึ่งจะบินเป็นสายเพื่อออกหากินในเวลาเย็นของทุกวัน นอกจากนี้ยังมีนกประจำถิ่น เช่น นกกางเขนดง นกกระจ่างหัวหงอก นกกิวัก นกคอกับทิม ฯลฯ ประเภทพืช เช่น จันทน์ผา ไทร สลัดได ตะแบกและพันธุ์พืชสมุนไพรจำนวนมาก

หลักฐานทางโบราณคดีสมัยก่อนประวัติศาสตร์ซึ่งทั้งหมดได้รวบรวมไว้ที่พิพิธภัณฑ์ในเขตที่ทำการเขตห้ามล่าสัตว์ป่าผากำพลหลายชิ้น เช่น ภาพรอยฝ่ามือสีแดง 35 ภาพ เครื่องมือหินกระเทาะ สบแก้วหิน เศษภาชนะดินเผา ซากสัตว์ดึกดำบรรพ์ของสัตว์ทะเลอายุไม่ต่ำกว่า 200 ล้านปี และอักษรญี่ปุ่น ซึ่งเป็นตัวอักษรปริศนาที่สลักไว้บนก้อนหินซึ่งเป็นบริเวณที่เคยเป็นทางเดินเท้าของทหารญี่ปุ่นเมื่อสงครามโลกครั้งที่ 2

นอกจากเป็นสถานที่ท่องเที่ยวแล้วยังเป็นสถานที่ศึกษาในเรื่องของประวัติ-

ศาสตร์ โบราณคดี สมุนไพร และยังเป็นสถานที่จัดอบรมในลักษณะของค่ายพักแรมด้วย

**สถานที่ตั้ง :** เขตห้ามล่าสัตว์ป่าถ้ำผาท่าพล ม.6 ต.บ้านม่วง อ.เนินมะปราง จ.พิษณุโลก 65190

- ผู้ประสานงาน :**
1. สมพร การสมดี  
เขตห้ามล่าสัตว์ป่าถ้ำผาท่าพล ม.6 ตำบลบ้านม่วง อำเภอเนินมะปราง จังหวัดพิษณุโลก 65190  
โทรศัพท์ 0-8071-3596
  2. ทวีป ศรีพงษ์  
ที่ทำการป่าไม้เขต จังหวัดพิษณุโลก  
โทรศัพท์ 0-1604-0843



ค้างคาวปากย่น



ค้างคาวแส่วมีแฮร์แพลงเล็ก



พื้นที่บริเวณนี้  
มีความสำคัญต่อ  
ถิ่นอาศัยของ  
สัตว์ป่าหลายชนิด

ซึ่งมีทั้งสัตว์ป่า  
ขนาดใหญ่ เช่น ช้าง  
และสัตว์ป่าขนาดเล็ก  
ที่อาศัยในบริเวณนี้  
รวมทั้งมี  
พื้นที่ขนาดใหญ่

### ดนตรีบังคล:

เมื่อครั้งมนุษย์มีชีวิตอยู่ในโลกชิตกับชาวราชาติ ถึงวันเวียงบ้านเหงใจที่คิดซึ่งเฒ่ามัก เกี้ยวข้องกับชาวราชาติที่อ่อนแอกล่อม เช่น น้าตก กูเฮา ป่าไม้ สัตว์ป่า เป็นต้น มนุษย์ รู้จักใช้ใบไม้มาเป่าเป็นเสียงเพลง ใช้ปี่ต่องไม้ไผ่มาทำเครื่องดนตรี ใช้ธนูสัทว์มาเป็น กระบอกเสียงส่งสัญญาณซึ่งกันและกัน ครั้นเมื่อสังคมเจริญขึ้น ความสนุกสนานใน ยามว่างของมนุษย์ก็มักออกมาในรูปแบบของการรวมกลุ่มร้องรำทำเพลง เกี้ยวพาราสีกันและเป็นการศึกษาผ่อนคลายใจควบคู่กันไปด้วย

เมืองพิษณุโลกมีดนตรีพื้นบ้านเก่าแก่อยู่บ้านคู่เมืองที่เรียกขานกันว่า "ดนตรี มังคละ" ที่เริ่มมีมาตั้งแต่เมื่อไหร่ไม่ปรากฏหลักฐาน มีเพียงการสันนิษฐานจากคำ บอกเล่าของผู้เฒ่า ผู้แก่ ที่บอกไว้ว่า มังคละมีมาแต่ตั้งแต่ปู่ ย่า ตา ยาย สืบทอดกัน มาเรื่อย ๆ บ้างก็บอกว่ามีหลักฐานที่เห็นคือ กลองสองหน้าและอุปกรณ์การเล่น มังคละซึ่งเก่าแก่มาทุก ๆ อยู่ก็พิพิธกันของจำทวี อายุประมาณหลายร้อยปี พบตั้ง บ้านเก่าแก่ที่พรหมพิรามในแม่น้ำน่านเก่าด้วยสำริดในสมัยก่อนชาวบ้านนิยมใช้เรือแพทำป่า แพกฐินในแม่น้ำและใช้มังคละแพไปด้วย ชื่องจึงได้หลงลงไปใน้ำ

นอกจากนี้ในปี พ.ศ. 2444 ซึ่งตรงกับสมัยสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว เมื่อ ครั้งที่เจ้าฟ้ากรมพระยานวชิรานุวัตรคีวงส์ บิดาแห่งศิลปกรรมไทยได้เสด็จมาเมือง พิษณุโลกเพื่อมาดูรูปจำลองหลวงพ่อพุทธชินราช ซึ่งจะนำไปประดิษฐานที่วัด เบญจมาภิตร์ กรุงเทพมหานครนั้นเมื่อหลักฐานบันทึกไว้เป็นลายลักษณ์อักษรใน จดหมายกระทรวงมหาดไทยไปเมืองพิษณุโลกถึงความตอนหนึ่งว่า "...พอกินข้าวแล้ว พระยา เทพามาบอกว่า มังคละมาแล้ว สืบเล่าเรื่องมังคละไป ครั้นวันเมื่อพักอยู่ที่ไทรโรงโสน ได้ยิน เสียงโกล ๆ เป็นกลองตีเป็นเพลง แต่จะสังเกตว่าเป็นอะไรไม่ได้ รุ่งขึ้นก็สงสัยคิดหรือ มาตามทาง ได้ยินอีกหนหนึ่งที่มีโกลี่ธนูแห่งภาคกันอยู่ริมตลิ่ง ได้ยินอีกหนหนึ่งที่มี โกลี่ธนูแห่งภาคกันอยู่ริมตลิ่ง แต่ไม่แน่ชัดทีอะไรเพราะทงบังเสีย มีคนเอว่าเกิดเสียงลว อยู่มากก็เฝ้าเสียว่า เกิดเสียงบ้านสมอแก้วคงสักครูอยู่เอง ครั้นมาจอดที่วัดสักตม่นั้น ได้ยิน อีกโกล ๆ จึงได้ถามท่านสมการว่าอะไร ท่านสมการอธิบายว่า เป็พาทย์ชนิดหนึ่งทีเรียกว่า มังคละ พระยาเทพาอยู่ที่นี่นั่นด้วย ก็เลยอธิบายว่าเป็นกลองคล้ายสองหน้า มีฉิ่งมีปี่

ปีพหุชาศินดินี้มีเล่นไม่ว่าการมงคลและการอัปมงคล หากวันวันกับคืนหนึ่งเป็นวัน 7 คำสิ่ง จึงได้ขอให้พระยาเทพราชเรียกมาตีให้ฟัง เมื่อเขาจัดมาแล้วเขาจึงมาบอก ได้ขึ้นไปดู มังคละ ก็แรกที่เพลงมฆยานบาทกนเป็งฤจะไรเป็ง จำไม่ได้ถนัดที่เขามอก เครื่อง มังคละนี้เป็นเครื่องเบญจดุริยางค์แท้...เสียงเพลงนี้เหมือนกลองมโหรี เข้ากับกลอง เต่าตีัว ไม่ต่างฟังแปลว่าชนวกู เพลงนี้ที่ไม่อ่อนหวาน เป็นอากันองสูงแหล่มมากกว่า เพราะ กลองให้พิศู 2 เพลงทวนวกูเติมกลองโหรีอยู่ ไฉนมันไปบ้านแล้วลงมอาน...

เสียงดนตรีที่ดังทวนวกู ดังที่สมเด็จพระเจ้าฟ้ากรมพระยานริศรานุวัดติวงศ์ทรง วิจารณ์นั้น ปัจจุบันก็ยังเล่นกันอยู่ไม่แตกต่างกันไปจากที่สมเด็จพระเจ้าฟ้ากรมพระยา นริศรานุวัดติวงศ์ทรงบรรยายไว้ เว้นแต่กลองสองหน้าในสมัยปัจจุบันที่ใช้ใบเคียว และ มีฉิ่งฉาบด้วย

จากหลักฐานที่ปรากฏแสดงให้เห็นว่า มังคละ เป็นดนตรีในท้องถิ่นของจังหวัด พิษณุโลกที่เล่นกันมาแต่โบราณกาล และต่อมาก็มีผู้คิดทำว่าประกอบโดยจินตนาการ จากสภาพชีวิตความเป็นอยู่ของหนุ่มสาวชาวชนบทในยามว่างจากการทำงาน งาน ไร่เรือกหรือเทศกาลงานบุญต่าง ๆ

### ลักษณะของเครื่องดนตรีบังคล:

คำว่า "มังคละ" เป็นชื่อเครื่องดนตรีชนิดหนึ่งซึ่งมีเสียงดังโกร๊ก ๆ มีลักษณะ แตกต่างเครื่องดนตรีชนิดอื่น ๆ จึงใช้เป็นชื่อเรียกวงดนตรีนี้ว่า มังคละ

ดังที่สมเด็จพระเจ้าฟ้ากรมพระยานริศรานุวัดติวงศ์กล่าวไว้ เครื่องมังคละนี้เป็น เครื่องเบญจดุริยางค์แท้ ประกอบด้วยเครื่องดนตรี 5 ชนิด ได้แก่

1. กลองมังคละ เป็นเครื่องดนตรีชิ้นแรกของวง มีขนาดเล็ก หน้ากลองหุ้ม ด้วยหนัง ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 5 นิ้ว ยาวประมาณ 1 ฟุต ส่วนฉาบทำ จากไม้ธนู หน้าคัด อีกด้านหนึ่งเจาะรูขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 1 นิ้ว ไว้ตรงกลางเวลา ตีใช้ตีด้วยหวาย 2 อัน หวายแต่ละอันมีขนาดยาวประมาณ 17 นิ้ว ปลายหวายพันเอา ไว้ด้วยเชือกเมื่อตีจะเกิดเสียงดังโกร๊ก ๆ บางท้องถิ่นเรียกกลองมังคละว่า โกร๊ก หรือ มังคโละ

การบรรเลงมังคละจะใช้คน 2 คน คนหนึ่งเป็นผู้ตีกลองคอยรำว่าร้ายป้อ

ไปมา อีกคนเดินตีกลองรัวตามไป เสียงของกลองม้งคณะดังชัดเจนกว่าเครื่องดนตรีชนิดอื่น ๆ ในวงม้งคณะ คนที่ตีก็ต้องแสดงออกด้วย ท่าทางและลีลา ตามแบบศิลปะพื้นบ้าน คล้ายกับวงกลองพื้นเมืองทั่วไป

บทบาทและหน้าที่ของกลองม้งคณะนี้โดดเด่นมาก มีเสียงเสียงเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว เสียงดังโกร๊ก ๆ ที่รัวละเอียด กระชั้น กระชั้น ยัวมัว หยอกล้อกับกลองอื่นและกลองหลอน บางทีตีซัด บางช่วงก็สอดแทรกเสริมสลับคลอเคล้าไปกับทำนองเพลงของทั้งวง ถือได้ว่ากลองม้งคณะเป็นเครื่องดนตรีที่เพิ่มสีสันและรสชาติให้กับวงม้งคณะอย่างแท้จริง

ถ้าจะเปรียบเทียบกับกลองชนิดนี้กับวงกลองพาเหรดของตะวันตก กลองม้งคณะก็จะทำหน้าที่คล้ายกลองตึก (Snare Drum) ที่คอยตีซัดกับกลองใหญ่ (Bass Drum)

2. **กลองสองหน้า** เป็นกลองขนาดใหญ่หุ้มด้วยหนังสองหน้า มีลักษณะคล้ายกลองมลาบูหรือกลองแรกมีสายสะพายคล้องคอ หน้ากลองมีขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 10 นิ้ว ใช้ตีด้วยไม้ยาวประมาณ 7 นิ้ว ตักหลังมีเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 7 นิ้ว ตีด้วยมือ ม้งคณะแต่ละวงจะมีกลอง 2 หน้าประมาณ 3-4 ใบ

3. **ฉิ่ง** ในวงดนตรีม้งคณะมีฉิ่งแขวงคานหาม 3 ใบ คัดเลือกให้มีขนาดและเสียงลดหลั่นแตกต่างกันออกไปฉิ่งที่แขวงอยู่บนคานหามส่วนที่อยู่หน้าสุด จะเป็นฉิ่งใบเล็กสุดเรียกว่า ฉิ่งหน้า ใช้เป็นเครื่องดนตรีนำวงก่อนจะบรรเลงก็จะตีหนึ่งหน้า 3 ครั้งจึงจะเริ่มรัวกลองม้งคณะ นอกจากนี้ยังใช้รัวฉิ่งหว่าเพื่อแจ้งการเปลี่ยนแปลงเพลงและใช้ตียีนฉิ่งหว่าตลอดการเล่น

4. **ปี่** เป็นเครื่องดนตรีชนิดเดียวที่ทำหน้าที่บรรเลงทำนองในวงม้งคณะ ปี่ที่นิยมใช้กันทั่วไปเป็นปี่พื้นเมืองลักษณะคล้ายปี่จิ้น แต่ปี่มีลักษณะเป็นข้อ ๆ ส่วนลิ้นปี่มีลักษณะคล้ายปี่ชวา หรือปี่แน บางวงที่เป็นปี่เป็นนอกก็มี

5. **ฉิ่ง ฉาบ** เป็นเครื่องกำกับจังหวะ บางครั้งใช้กำกับนำวงบรรเลงในวงได้ เครื่องดนตรีเหล่านี้จะทำหน้าที่เสริมให้ฟังดูแล้วมีจังหวะจะโคนที่หนักแน่น ครึกครื้น สนุกสนานยิ่งขึ้น

เครื่องดนตรีม้งคณะในแต่ละวง จะใช้ผู้เล่นตั้งแต่ 8 - 12 คน ส่วนใหญ่เป็นผู้ชายล้วนอายุ 16 ปีขึ้นไปจนถึง 80 ปี บางคนก็มีฝีมือตีกลอง และนแสดงท่าทำ

**ด้วย** วัตถุประสงค์ของมูลนิธิลุมสเดนโฮอซุมเพื่อช่วยเหลือเด็กกำพร้าในจังหวัดอุบลราชธานี

ปัจจุบันผู้แทนคนตรีมังคละเป็นเด็กวัยรุ่นอายุตั้งแต่ 12 - 24 ปี ส่วนใหญ่เป็นลูกหลานของคนตรีในแต่ละคณะ เด็ก ๆ เหล่านี้ใช้เวลารว่างจากการทำงานภาคีชื้อมกันเพื่อจะให้ได้แสดงในงานบุญต่าง ๆ เช่น ทอดผ้าป่า ทอดกฐิน สงกรานต์ และงานรื่นเริงต่าง ๆ โรงเรียนประถมศึกษาบางแห่งได้ตั้งคณะยุวมังคละขึ้นในโรงเรียนของตน แสดงให้เห็นว่าคนตรีมังคละยังคงเป็นศิลปะพื้นบ้านที่จะอยู่คู่เมืองพิบูลย์โลกต่อไป

**สถานที่ตั้ง :** 34/4 หมู่ 4 ต.จอมทอง อ.เมือง จ.พิบูลย์โลก

**ผู้ประสานงาน :** พ.อ.อ.ประโยชน์ ลูกพลับ

**โทรศัพท์ :** 0-1605-6338, 0-1707-0096



คำขวัญประจำจังหวัดเพชรบูรณ์  
"เมืองมะขามหวาน  
อุทยานน้ำหนาว ศรีเทพเมืองเก่า  
เขาค้ออนุสรณ์ นครพ่อขุนผาเมือง"

ไม้ประจำจังหวัด : มะขาม

# เพชรบูรณ์





## ชมรมผู้สูงอายุตำบลนายม

### ความเป็นมา

เมื่อตำบลนายมได้รับคัดเลือกให้เป็นตำบลหนึ่งในโครงการเมืองน่าอยู่ ในปี 2544 และได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเพชรบูรณ์ และศูนย์อนามัยสิ่งแวดล้อม เขต 9 จังหวัดพิษณุโลก สถานีนอนามัยหนองผักขี้และกลุ่มคนในหมู่บ้านจึงได้จัดตั้งประชาคมชาวบ้านขึ้น เพื่อหาแนวทางการแก้ไขปัญหาที่มีอยู่ และค้นหาส่วนขาดที่หมู่บ้านต้องการเพื่อให้เป็นตำบลน่าอยู่

ผลสรุปจากการประชุมโดยการแสดงความคิดเห็นพบว่า มีปัญหาและสิ่งที่ต้องการให้เกิดขึ้นในหมู่บ้านอีกจำนวนมากและหนึ่งในปัญหาที่สำคัญคือ ปัญหาของผู้สูงอายุเนื่องจากสถานีนอนามัยมีผู้สูงอายุอยู่ในความรับผิดชอบจำนวน 624 คน ดังนั้นประชาคมจึงหาแนวทางแก้ปัญห และพบว่าปัญหาของผู้สูงอายุที่ต้องการแก้ไขคือ

1. ปัญหาด้านสุขภาพและขาดการดูแลจากบุคลากร
2. ปัญหาด้านรายได้เสริมเพื่อนำมาใช้ในการยังชีพ เพราะบางครั้งครัวเรือนมีฐานะยากจนอยู่

## แนวทางแก้ไขปัญหาด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ

1. จัดตั้งชมรมผู้สูงอายุในแต่ละหมู่บ้านขึ้น โดยเก็บค่าสมาชิกคนละ 20 บาท เพื่อให้เป็นทุนในการเริ่มดำเนินงานในกิจกรรมต่าง ๆ ของผู้สูงอายุ เช่น

- มีการประชุมเพื่อแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์อย่างสม่ำเสมอ และต่อเนื่อง
- มีการจัดกิจกรรมด้านสาธารณสุขโดยการแสดงออกถึงชนบทธรรมเนียมประเพณีของหมู่บ้าน

2. ได้ประสานงานกับโรงพยาบาลเพชรบูรณ์ เพื่อขอคำแนะนำและความร่วมมือในการออกตรวจคัดกรองด้านสุขภาพของผู้สูงอายุในตำบล โดยเฉพาะการตรวจคัดกรองโรคเบาหวานและความดัน และอาการตรวจคัดกรองพบว่าผู้สูงอายุประมาณ 50 คน ป่วยเป็นโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง ดังนั้นในระยะเริ่มแรกโรงพยาบาลเพชรบูรณ์ได้จ่ายยารักษาและแนะนำผู้สูงอายุให้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ โดยจัดวิทยากรสอนการออกกำลังกายง่าย ๆ ในภาคสำหรับผู้สูงอายุ



## แนวทางแก้ไขปมหนายของผู้สูงอายุด้านรายได้

สืบเนื่องจากภารกิจของผู้สูงอายุหลายท่านได้เสนอความสามารถส่วนตัวโดยเฉพาะเรื่องการจักสาน ซึ่งถือว่าเป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นที่จะต้องได้รับการสนับสนุน และส่งเสริมเพื่อเป็นรายได้เสริมให้กับผู้สูงอายุที่มีความรู้ความสามารถในด้านนี้ ทางประชาคมจึงได้เริ่มดำเนินการดังนี้

1. ของบประมาณจาก อบต. นายม จำนวน 10,000 บาท เพื่อนำมาใช้ในการจัดอบรมการจักสานโดยใช้ไม้ไผ่ของผู้สูงอายุ เพื่อขยายและกระตุ้นให้ผู้สูงอายุในตำบลมีความรู้ความสามารถ และพัฒนาฝีมือในด้านการจักสานให้ดียิ่งขึ้น เพื่อเป็นรายได้เสริมในการยังชีพต่อไป
2. ของบประมาณจาก กศน. อำเภอเมืองเพชรบูรณ์ จำนวนเงิน 12,000 บาท เพื่อสนับสนุนโครงการจักสานของผู้สูงอายุให้มีรายได้เพิ่มขึ้น
3. ของบประมาณกระตุ้นเศรษฐกิจของตำบลนายมจำนวน 159,075 บาท เพื่อนำมาเสริมการดำเนินงานด้านจักสานของผู้สูงอายุในรูปวัสดุค่าดำเนินงานซึ่งขณะนี้ได้รับเป็นที่เรียบร้อยแล้ว

**สถานที่ตั้ง :** สถานีอนามัยหนองผักมุ้ง ต.นายม อ. เมือง จ. เพชรบูรณ์ 67000

**ผู้ประสานงาน :** สายฮาร พจีเพชร

โทร. 0-1482-0650

## หมู่บ้านสมุนไพรป่าแดง

### ความเป็นมา

บ้านป่าแดงตั้งอยู่ห่างจากตัวเมืองเพชรบูรณ์ประมาณ 8 กิโลเมตร เป็นหมู่บ้านเก่าแก่ เมื่อ 700 ปีก่อนมีผู้คนอพยพมาจากประเทศลาว เข้ามาอาศัยที่จังหวัดร้อยเอ็ด ก่อนที่จะอพยพมาเรื่อย ๆ เนื่องจากประสบความแห้งแล้ง บางส่วนตั้งหลักแหล่งอยู่ที่จังหวัดนครราชสีมา และจังหวัดชัยภูมิ



ภาพกิจกรรมการศึกษาดูงานของนักเรียนโรงเรียนบ้านป่าแดง

บรรพบุรุษดั้งเดิมของหมู่บ้านชื่อ “ปิ่น” เป็นผู้มีความรู้เวทมนต์คาถา เป็นหมอว่าน หมอยา ที่ป้องกันและต่อสู้กับโรคภัย เมื่อครั้งเดินทางมาถึงบ้านพร้าหมอน (ปัจจุบันชื่อบ้านพลา) พบว่ามีสมุนไพรแต่ไม่มากนักก็ยังคงเป็นที่ยอมรับน้ำพัก จึงได้เดินทางมาจนถึงบ้านป่าแดง (เดิมเรียกว่าบ้านประแดง) พบว่ามีสมุนไพรมากมาย และแหล่งน้ำอุดมสมบูรณ์ จึงตั้งหลักปักฐานอยู่ตำบลมะขามสามต้น (บริเวณใกล้วัดโพธิ์กลาง) และถ่ายทอดวิชาความรู้เรื่องสมุนไพรเรื่อยมา

ต่อมาในสมัยจอมพล ป.พิบูลสงคราม (พ.ศ. 2486) มีการตั้งโรงเรียนนายร้อย

จปร. ที่บ้านป่าแดงและได้บันทึกไว้ว่าในฤดูหนาว ต้นไม้ที่อยู่บนเขาเป็นสีแดงทั้งป่า จึงชานาแดงบ้านแห่งนี้ชื่อว่า “บ้านป่าแดง”



ปัจจุบันที่บ้านป่าแดงยังมีผู้สืบทอดวิชาหมอยาอยู่ คือนายสราท เพ็ญภูมิต หรือ “หมอหวาด” ที่ชาวบ้านเรียกชานา ปัจจุบันมีอายุ 72 ปี เป็นผู้ที่นิยประสพการณ้ด้กัการแพทย์แผนไทยและภูมิปัญญาท้องถิ่นเกี่ยวกับสมุนไพรตามต้นฉบับของชาวป่าแดง และเป็นวิทยากรพิเศษให้กับผู้สนใจด้านสมุนไพร

หมอหวาดเรียนจบชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 จากโรงเรียนป่าแดงแล้วจึงศึกษาเรื่องสมุนไพรด้วยใจรักจาก นายรส หอมหวาน ซึ่งมีศักดิ์เป็นลุง และศึกษาด้วยตนเองจากตำราแพทย์ศาสตร์สงครามที่ได้ในสมัยนั้น เมื่อท่านอายุได้ 27 ปี ทางกำนันใหม่ นาคสีสุก ได้แต่งตั้งท่านเป็นแพทย์ประจำตำบลป่าแดง ด้วยความรู้ความเชี่ยวชาญในด้านสมุนไพร หมอหวาดจึงได้ทำการรักษาโรคภัยไข้เจ็บโดยเฉพาะโรคมาลาเรีย ซึ่งระบาดชุกชุมมากในสมัยนั้น

ในช่วงอายุ 72 ปีที่ผ่านมากหมอหวาดได้มองการณ์ไกลว่า หากอายุมากขึ้นคงไม่

สามารถขึ้นไปเก็บสมุนไพรบนเขาได้เหมือนเดิม จึงได้นำสมุนไพรมาปลูกไว้ที่บ้านของตนเองจำนวนหลายร้อยชนิดในพื้นที่ 10 ไร่เศษ บางชนิดแทบจะหาไม่ได้แล้ว จึงนับว่าหมอหวาดเป็นนักอนุรักษ์ธรรมชาติที่สำคัญอีกท่านหนึ่ง ประกอบกับเมื่อเกิดปัญหาของฝ่ายรัฐและกองกำลังของพรรคคอมมิวนิสต์แห่งประเทศไทยในช่วงปี พ.ศ. 2519 - 2524 ในพื้นที่ป่าแดง หมอหวาดและเพื่อน ๆ ได้ร่วมกันปลูกปลูกอบสร้างขวัญและกำลังใจแก่พี่น้องชาวป่าแดงโดยการใช้ดนตรีเป็นสื่อ ทำให้ชาวบ้านคลายความกังวลใจและความกลัวได้ระดับหนึ่ง พวกชาวบ้านจึงพร้อมใจกันเรียกท่านว่า **“ปราชญ์ชาวบ้านแห่งป่าแดง”**

เมื่อคราวที่สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารีเสด็จเปิดศิลาจารึกโรงเรียนนายร้อย จปร. ที่วัดโพธิ์กลางได้เสด็จไปทอดพระเนตรสวนสมุนไพรที่บ้านหมอหวาดด้วย

วิชาความรู้ของหมอหวาดถูกถ่ายทอดให้บุตรชายคนโต คือ นายสุกิจ เทียรเกิด หรือ “หมอกิจ” ที่ชาวบ้านเรียก ซึ่งปัจจุบันเป็นแพทย์แผนไทยประจำตำบลป่าเสลา

ปัจจุบันมีสมาชิกในหมู่บ้านจำนวนหนึ่งที่ได้เรียนรู้เกี่ยวกับสมุนไพร และการนำจากหมอหวาด เพื่อสืบภูมิปัญญาด้านสมุนไพรภาคใต้โบราณกว่า 700 ปี ของบ้านป่าแดง จนเกิด **“กลุ่มแนวคิดสุขภาพ”** ขึ้น และมี **“กลุ่มสมุนไพรบ้านป่าแดง”** ที่ก่อตั้งเมื่อวันที่ 15 กรกฎาคม 2537 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ความช่วยเหลือแก่คนในชุมชน ตลอดจนจะเป็นการเพิ่มรายได้ให้กับสมาชิกด้วยการขายสมุนไพรและการให้บริการแบบภาคแผนไทย

**สถานที่ตั้ง :** 115 หมู่ 7 ต.ป่าเสลา อ.เมือง จ.เพชรบูรณ์ 67000

**ผู้ประสานงาน :** ฉนิชาวิทย์ นาคาสุก

โทรศัพท์ 0 - 1042 - 1726





# ไผ่พรู่

คำขวัญประจำจังหวัดไผ่พรู่  
"หม้อฮ่อม ไผ่สุก  
ถิ่นรักพระลอ ช่อเอกริเมือง  
สื่อเสียงเพรเมืองพี คนไผ่มีใจงาม"

ต้นไม้ประจำจังหวัด : ยมหิน





## พ็อนเจิง ตบมะพาย

### ประวัติความเป็นมา

ในสมัยพ่อขุนเม็งรายมหาราช ผู้ปกครองเมืองเชียงใหม่ ได้รวบรวมหัวเมืองต่าง ๆ ตั้งแต่อาณาจักร “อาณาจักรไทย” ไปจนถึงแคว้นสิบสองปันนา เมืองจีนในสมัยนั้น ในขณะเดียวกันก็มีการนำวัฒนธรรมชนบทยุคโบราณ ประเพณีพื้นบ้านต่าง ๆ เช่น การฝึกลองสปีดซึบ พ็อนเจิง ตบมะพาย มาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อเป็นสร้างขวัญกำลังใจ

**การพ็อนเจิง** คือ ศิลากการพ็อนรำ ท่าต่าง ๆ อย่างอ่อนช้อย แต่แฝงไปด้วยความแข็งแรงของแต่ละบุคคลที่ได้ฝึกฝนมา

ในสมัยก่อน พ็อนเจิงนั้นผู้หญิงเป็นคนพ็อนหน้าพ่อขุนเม็งรายมหาราช พ่อเมืองและทหาร แต่พอดีในงานเลี้ยงนั้น ทหารเกิดหลงไหลการพ็อนรำของหญิงงามเลยชวนเพื่อน ๆ ออกไปพ็อนรำเหมือนหญิงนางรำ ปรากฏว่าการรำรำไม่แพ้หญิงงาม ต่อจากนั้นเป็นต้นมา ทางพ่อขุนฯ ได้ตรัสสั่งให้ทหารกับผู้หญิงออกแสดงเป็นคู่ร่วมกัน แต่ในปัจจุบันการพ็อนเจิง นิยมใช้ผู้ชายพ็อนเป็นส่วนใหญ่





**การตบมะผาบ** หมายถึงการตบทุกส่วนของร่างกายให้เกิดเสียงดัง เพื่อเป็นสัญญาณเตือนคู่ต่อสู้ หรือชมขวัญคู่ต่อสู้ว่าจะทำการกันแล้ว

ก่อนจะทำการตบมะผาบทุกคน จะต้องใช้วิธีล่อร้ายว่าการพ้อนเจิงก่อน แล้วค่อยตบมะผาบเข้าทำการต่อสู้กัน

### การมีส่วนร่วมของชุมชน

จากการวิจัยและเผยแพร่วิธีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ โดยการพ้อนเจิง และตบมะผาบของทหารจากกองพันทหารม้าที่ 12 ตำบลพระยาไชยบูรณ์ อำเภอเด่นชัย จังหวัดแพร่ ทำให้ผู้สนใจการออกกำลังกายวิธีนี้กันเป็นอย่างมาก กองพันทหารม้าที่ 12 จึงได้จัดวิทยากรฝึกสอนแม่เด็กและเยาวชน ในตำบลแม่ยางตาล อำเภอวังทอง จังหวัดแพร่ โดยได้รับความร่วมมือและสนับสนุนจากองค์การบริหารส่วนตำบลแม่ยางตาล

ปัจจุบันมีการเผยแพร่ในทั้งอำเภอวังทองและในเขตอำเภออื่น ๆ ของจังหวัด โดยแม่เด็กและเยาวชนที่มีความชำนาญในการรำบ้า จำนวน 60 คน ซึ่งเป็นการรวมกลุ่มแม่เด็กและเยาวชนให้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์และสืบทอดวัฒนธรรมพื้นบ้านต่อไป

## การเชื่อมโยงกับการสร้างสุขภาพ

การผสมผสาน พิอนเจิง เป็นการพ้อนรำ และการต่อสู้ประกอบด้วยท่าทางที่สอดคล้องกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ โดยการเริ่มต้นด้วยการพ้อนเจิง ซึ่งท่าทางอ่อนช้อย เป็นการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายซึ่งเป็นการยืดกล้ามเนื้อ ในลักษณะของการอบอุ่นร่างกาย หลังจากนั้นจะเป็นการรำผสมผสาน ซึ่งเป็นการต่อสู้ของบรรพบุรุษสมัยก่อนเป็นการเคลื่อนไหวที่รวดเร็วขึ้น ใช้ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย ซึ่งถือเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิก และตามด้วยท่าทางรำที่ช้าลงของการพ้อนเจิงอีกครั้งหนึ่ง เพื่อเป็นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

**สถานที่ตั้ง :** องค์การบริหารส่วนตำบลแม่ียงศาล อ.ร้องกวาง จ.แพร่ 54000  
**ผู้ประสานงาน :** ส.อ.เกรียงไกร สมบัติบริรักษ์  
 โทรศัพท์ 0-6188-2272

## ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพแพทยแผนไทย จังหวัดแพร่

### ประวัติความเป็นมา

จัดตั้งขึ้นโดยการสนับสนุนของสถาบันการแพทย์แผนไทย กระทรวงสาธารณสุข โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้เป็นศูนย์บริการด้านการแพทย์แผนไทยที่ครบวงจร และได้มาตรฐาน รวมทั้งเป็นศูนย์กลางในการพัฒนาการแพทย์และสมุนไพรของจังหวัดแพร่ โดยเริ่มเปิดดำเนินการตั้งแต่วันที่ 17 ธันวาคม 2544 เป็นต้นมา

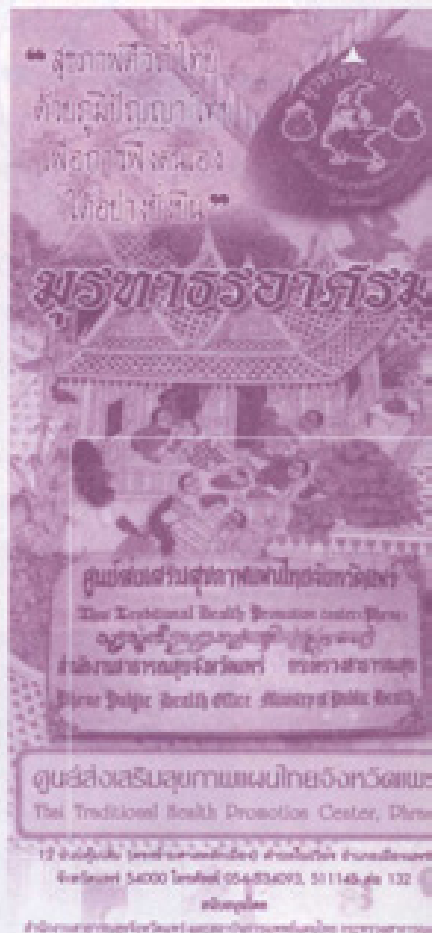
### การมีส่วนร่วมของชุมชน

ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพฯ แห่งนี้เกิดขึ้นจากการร่วมตัวของผู้มีความรู้ ความสามารถทางการแพทย์แผนไทยและสมุนไพร ในจังหวัดแพร่ และได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดแพร่ในการบริหารข้อมูลข่าวสาร จัดอบรมหลักสูตรการแพทย์แผนไทย จัดจำหน่ายหนังสือ ตำรา สื่อเผยแพร่ด้านสมุนไพรและการแพทย์แผนไทย จำหน่ายยาสมุนไพร ยาแผนไทย และผลิตภัณฑ์สุขภาพ

### การเชื่อมโยงกับการสร้างสุขภาพ

การแพทย์แผนไทยเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ของการดูแลสุขภาพ การบำบัดโรค และการรวบรวมองค์ความรู้อย่างมีแบบแผนและเป็นเอกลักษณ์ของชาติ

ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพแพทยแผนไทย จังหวัดแพร่ ให้บริการแก่ประชาชนในด้านต่าง ๆ ทั่วไป ดังนี้



สำนักงานส่งเสริมสุขภาพแพทยแผนไทยจังหวัดแพร่

1. บริการตรวจสุขภาพเจ้าเรือน ตรวจวิเคราะห์สุขภาพ

2. บริการตรวจแผนไทยและนวดฝ่าเท้า

3. บริการประคบสมุนไพร และอบไอน้ำสมุนไพร

4. บริการอื่น ๆ เช่น จัดอบรมหลักสูตรการแพทย์แผนไทย ภาชีकरणไทย นวดไทย นวดฝ่าเท้า ฯลฯ จำหน่ายหนังสือ ตำรา สื่อเผยแพร่ด้านสมุนไพรและการแพทย์แผนไทย จำหน่ายยาสมุนไพร ยาแผนไทย และผลิตภัณฑ์สุขภาพ

**สถานที่ตั้ง :** ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพแพทย์แผนไทย จังหวัดแพร่  
12 ถนนคุ้มเดิม (ตรงข้ามศาลากลางเมือง) ตำบลในเวียง อำเภอเมือง  
จังหวัดแพร่ 54000

โทรศัพท์ 0-5452-3313, 0-5451-1145 ต่อ 132, 0-5453-4093

**ผู้ประสานงาน :** ชัยยา นรเทศานันท์

โทรศัพท์ 0-5452-3313, 0-5451-1145 ต่อ 132, 0-5453-4093



มูลนิธิส่งเสริมสุขภาพ (NHPF) ก่อตั้งโดย ฯพณฯ พลเอกเปรม ติณสูลานนท์ นายกรัฐมนตรี

โทร 0-5452-3313



# แม่ฮ่องสอน

คำขวัญประจำจังหวัดแม่ฮ่องสอน

"หมอกสามฤดู กองมูเสียดฟ้า  
ป่าเขียวขจี ผู้คนดี ประเพณีงาม  
ลือนามกิ่นบึงดอง"

ต้นไม้ประจำจังหวัด : กระพี้จั่น



## เขมรเพื่อนเดือนเพื่อน

ขบวนการเพื่อนเดือนเพื่อนก่อตั้งขึ้นเมื่อปี พ.ศ. 2538 ต่อมาในปี 2543 ได้ขยายองค์ความรู้และเสริมสร้างเครือข่ายเพื่อนเดือนเพื่อนในระดับมัธยม จนสามารถขยายเครือข่ายในกลุ่มเยาวชนระดับมัธยม จำนวน 12 แห่ง ในพื้นที่ทั้ง 7 อำเภอในจังหวัด และในปี 2546 มีแผนงานที่จะขยายเครือข่ายในโรงเรียนขยายโอกาสระดับประถมและอาชีวศึกษาด้วย

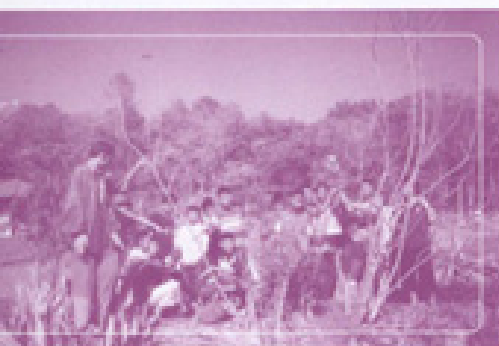
กลุ่มแกนนำขบวนการประกอบด้วยสมาชิก ชั้น ม.1 - ม.6 ประมาณ 30 คน กิจกรรมที่ดำเนินการ คือ :

กิจกรรมเสริมสร้างความเข้มแข็งให้เยาวชนทั้งในระบบ และนอกระบบ ในด้านการควบคุมป้องกันยาเสพติด/เอดส์/ อนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรม - สิ่งแวดล้อม/ งานคุ้มครองผู้บริโภค

มีกระบวนการจัดการของกลุ่มภายใต้แนวคิด กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม สมาชิกกลุ่มได้ร่วมแลกเปลี่ยน

เปลี่ยนเรียนรู้โดยผ่านการร่วมคิด ร่วมทำ วางแผนแบบมีส่วนร่วม และดำเนินการตามแผนปฏิบัติการ ศึกษาร่วมกันด้วยการจัดกิจกรรมเข้าค่าย/การแสดงละครและเล่นกลุ่มร่วมกิจกรรมเด็ก/เยาวชน ระดับจังหวัดและอำเภอทั้งภาครัฐ - เอกชน โดยเฉพาะกลุ่มเครือข่ายเด็กในจังหวัดแม่ฮ่องสอน รวมทั้งมีการจัดกิจกรรมอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรมประเพณีพื้นบ้านไทยใหญ่

จากการที่มีหน่วยงานองค์กรต่าง ๆ เช่น กระทรวงศึกษาธิการ กองทุนเพื่อสังคม ศูนย์พัฒนาเยาวชน ได้ร่วมกันสนับสนุนทั้งด้านองค์ความรู้ งบประมาณ การร่วมเป็นที่เล็งหลักในการพัฒนา





ภาพที่ 1.1 การแบ่งงานกันทำในชุมชน (ภาพที่ 1.1) คณะกรรมการชุมชน

กระบวนการเรียนรู้ ผ่านการจัดกิจกรรม การเสริมประสบการณ์ตรงของกลุ่มแกนนำอย่างต่อเนื่อง

ภาพที่ 1.2 (ภาพที่ 1.2)

## การมีส่วนร่วมของชุมชน

ลักษณะการทำงานของชมรมฯ ส่วนใหญ่จะเกี่ยวข้องกับกิจกรรมเด็กและเยาวชนในระบบ สำหรับเยาวชนนอกระบบจะเป็นลักษณะการเข้าร่วมกิจกรรมในลักษณะกระบวนกลุ่มที่เน้นการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมผ่านการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์/ทักษะชีวิต/การเล่นละครหุ่นมือในเวทีการเรียนรู้การสอนของศูนย์การศึกษาออกโรงเรียน/เวทีสัญจร ที่สอนเรื่องสำหรับโรงเรียนทวิภาคีทางไกล โดยจัดเวทีเผยแพร่องค์ความรู้ ทักษะ โภชนา แอคส์/ยาเสพติด การคุ้มครองผู้บริโภค การอนุรักษ์รักษาสิ่งแวดล้อม/ศิลปวัฒนธรรมไทยใหญ่ การจัดงานวันเด็ก สำหรับเด็กและเยาวชนในพื้นที่ต่างไกล เป็นต้น

สำหรับกลุ่มผู้ใหญ่ ส่วนใหญ่เป็นเวทีเสวนา แลกเปลี่ยน หรือจัดกิจกรรมร่วมกันกับกลุ่มองค์กรชุมชนในพื้นที่ เช่น เข้าร่วมงานมหกรรมสิ่งดีดี จังหวัดแม่ฮ่องสอน เข้าร่วมเป็นสมาชิกเครือข่ายเสริมสร้างความเข้มแข็งองค์กรชุมชน จังหวัดแม่ฮ่องสอน ร่วมประสานทรัพยากรทั้งด้านงบประมาณ/องค์ความรู้ในลักษณะของเครือข่ายทางสังคมตามวิบท สภาพสังคม วัฒนธรรม กระแสความเคลื่อนไหว ด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิตของหน่วยงานภาครัฐและเอกชน



## รางวัลที่เคยได้รับ

- 1) ประธานชมรมฯ และเลขาธิการชมรมฯ ได้รับรางวัลจากมูลนิธิอิทธิพร บุญสุข รางวัลด้านการเรียนมาเพื่ออุปประโยชน์ต่อสังคม/เกียรติบัตรนักเรียนดีเด่นของกรมสามัญฯ ซึ่งเป็นผลจากการทำงานตามแผนงานโครงการที่ชมรมฯ ร่วมกันดำเนินงาน
- 2) ชมรมฯ ได้รับรางวัลจากสำนักงาน สบส. เข้าวินโล่เกียรติยศจากนายกรัฐมนตรี ปี 2543
- 3) รางวัลระดับองค์กร “ชมรมที่อ่อนเคียมเตือน” จากการดำเนินงานป้องกันแก้ไขปัญหายาเสพติด จาก สปส.(รับโล่จากนายกรัฐมนตรี) ปี 2544
- 4) อาจารย์ที่ปรึกษาชมรมฯ รับรางวัลระดับบุคคล /โล่เกียรติยศจากสำนักงาน (สปส.) ปี 2544

**สถานที่ตั้ง :** โรงเรียนห้องสอนศึกษา อ.เมือง จ.แม่ฮ่องสอน 58000

**ผู้ประสานงาน :** การทอง ฟ้าสุวรรณ

โทร 0-9853-8332



## ศูนย์ส่งเสริมการศึกษาเพื่อการพัฒนา

### ความเป็นมา

ศูนย์ส่งเสริมการศึกษาเพื่อการพัฒนาก่อตั้งขึ้นเมื่อวันที่ 8 กรกฎาคม 2541 บริเวณหัวสนามบินท่าอากาศยานแม่ฮ่องสอน ต่อมาได้ย้ายมาเช่าที่ดินรกร้างของโรงเรียนพุทธเกษตร บ้านหนองปากอ อ.ขุนยวม บนเนื้อที่ 6 ไร่ จนถึงปัจจุบัน เพื่อดำเนินการฝึกอบรมและจัดทำแปลงสาธิตการเกษตรที่ไม่อาศัยปัจจัยการผลิตภายนอก (ยกเว้นเมล็ดพันธุ์ผักบางชนิดที่ไม่สามารถเก็บพันธุ์เองได้)

#### เป้าหมาย

1. ชุมชนและองค์กรชุมชนในพื้นที่จังหวัดแม่ฮ่องสอน
2. เด็กและเยาวชน
3. เกษตรกร

#### วัตถุประสงค์

1. ส่งเสริมการสนับสนุนการทำงานเกษตรที่เอื้อต่อการอนุรักษ์ทรัพยากรสิ่งแวดล้อม เน้นการใช้ปัจจัยการผลิตในท้องถิ่น
2. เสริมสร้างศักยภาพและร่วมพัฒนาคุณภาพชีวิตเด็ก เยาวชน สตรี และผู้สูงอายุที่ยากจนและขาดโอกาสด้วยกระบวนการพัฒนาที่ยั่งยืน
3. เสริมสร้างความเข้มแข็งขององค์กรชุมชนร่วมกับหน่วยงานภาครัฐ องค์กรพัฒนาเอกชน และองค์กรชุมชนเป้าหมาย ด้วยกระบวนการพัฒนาที่ยั่งยืน

## โครงสร้างศูนย์ส่งเสริมการศึกษาเพื่อการพัฒนาชุมชน

<b>คณะกรรมการส่งเสริม</b> (พัฒนาชุมชน)	<b>สำนักงานศูนย์ฯ</b>	<b>กลุ่มชาวมิน</b> (พัฒนาคุณภาพชีวิตและคุณภาพชน)
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. แลกเปลี่ยนศึกษาดูงาน</li> <li>2. ไร่สารพัด</li> <li>3. กลุ่มแม่บ้านพัฒนาชุมชนเพื่อการส่งเสริม</li> <li>4. กลุ่มสตรีพัฒนา</li> <li>5. กลุ่มส่งเสริมชาย</li> <li>6. กลุ่มแม่บ้านพัฒนาสุขภาพ</li> <li>7. กลุ่มบ้านศึกษา</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. หน่วยงานราชการ</li> <li>2. หน่วยงาน</li> <li>3. วิชาการ</li> <li>4. อบรมพัฒนา</li> <li>5. บริษัท/วิสาหกิจ/ศูนย์</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ฝึกอบรมเพื่อการพัฒนา</li> <li>2. ศึกษาดูงาน</li> <li>3. การผลิต</li> <li>4. อบรมกลุ่ม</li> <li>5. การเงินกลุ่ม</li> <li>6. ชุมชนศึกษา</li> <li>7. วัฒนธรรม</li> </ol>





### ภารกิจของศูนย์

1. แปลงภาษาหรือเพื่อการพึ่งตนเองและสิทธิ
  - 1.1 แปลงภาษาพึ่งตนเอง
  - 1.2 อบรมให้ความรู้การภาษาหรือสิทธิ
2. เสริมสร้างความเข้มแข็งของชุมชน
  - 2.1 เป็นคณะทำงานเสริมสร้างความเข้มแข็งองค์กรชุมชนจังหวัดแม่ฮ่องสอน
  - 2.2 เป็นคณะทำงานกองทุนชุมชนจังหวัดแม่ฮ่องสอน
  - 2.3 เป็นกรรมการประจำชมบ้านชุมชน หมู่ที่ 2
3. เสริมสร้างศักยภาพเด็กและเยาวชน
  - 3.1 เป็นพี่เลี้ยงที่ปรึกษากลุ่มเด็กและเยาวชน "กลุ่มช่างฝัน" บ้านชุมชน อำเภอขุนยวม กลุ่มเยาวชนภาษา บ้านแม่หลู ตำบลกองแขก อำเภอแม่แจ่ม จังหวัดเชียงใหม่ และกลุ่มวิถึรักศอยอินทร์ อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่
  - 3.2 เป็นคณะทำงานเครือข่ายองค์กรพัฒนาเด็กและเยาวชนจังหวัดแม่ฮ่องสอน

- 3.3 เป็นคณะกรรมการอำนวยการโรงเรียนพุทธเกษตรบูรณาม
- 3.4 เป็นเครือข่าย HRD
- 3.5 เป็นพี่เลี้ยงกลุ่ม HIV

## จุลินทรีย์ท้องถิ่น IMO : Indigenous Micro Organism

เมื่อพูดถึงจุลินทรีย์เกษตรกรรมส่วนใหญ่อาจจะคุ้นเคยคำว่า อีเอ็ม (ปุ๋ยน้ำชีวภาพ) แต่งานวิจัยที่ใช้ทดลองคือ IMO ความแตกต่างก็คือ อีเอ็ม - ปุ๋ยน้ำชีวภาพ คือ จุลินทรีย์ที่ได้รับคัดสรรมาโดยเฉพาะ ส่วนไอเอ็มโอ - จุลินทรีย์พื้นตู้พื้นเมือง คือ จุลินทรีย์ที่มีอยู่ทั่วไปในพื้นที่นั้น เพราะฉะนั้นการผลิตน้ำหัวเชื้ออีเอ็ม จึงต้องใช้ความรู้เชิงวิชาการและเทคนิคทางวิทยาศาสตร์มาก ขณะที่หัวเชื้อไอเอ็มโอ มีกระบวนการง่าย ไม่สลับซับซ้อน แต่ทั้งสองตัวมีวัตถุประสงค์ในการใช้ไม่แตกต่างกัน

ศูนย์ได้นำหลักการของไอเอ็มโอมาศึกษาทดลองการเพาะเลี้ยงจุลินทรีย์ด้วย ไนโตรเจนในท้องถิ่น ได้เป็น "น้ำหวานหมัก" หรือหัวเชื้อไอเอ็มโอ ที่มีประสิทธิภาพในการบำรุงการเจริญเติบโตของลำต้น ใบ และดอก ผล สามารถใช้เป็นหัวเชื้อในการทำ ปุ๋ยหมักชีวภาพ หรือใช้เป็นฮอร์โมนฉีดพ่นบำรุงพืชผักต่าง ๆ นอกจากนี้ยังสามารถพัฒนาน้ำหวานหมักสะดา หัวเชื้อไอเอ็มโอ สำหรับป้องกันแมลงศัตรูพืชได้อีกชนิดหนึ่ง

## สูตรน้ำหวานหมัก ต้นทุนต่ำประสิทธิภาพสูง

น้ำหวานหมัก ที่มีคุณสมบัติในการบำรุงเจริญเติบโต ประกอบด้วย

1. น้ำหวานหมักผักสีเขียว หมักจากพืชตระกูลหญ้า ตระกูลถั่ว ตระกูลผัก อย่างน้อย 3 ชนิด ซึ่งจากการทดลองพบว่าพืชที่นำมาหมักและให้ผลดี ได้แก่ มันฝรั่ง กัญชง และหน่อไม้ หมักกับน้ำตาลทรายแดงหรือกากน้ำตาล น้ำหวานหมักชนิดนี้เหมาะสำหรับการบำรุงลำต้น และใบ

2. น้ำหวานหมักผลไม้ หมักจากผลไม้ที่มีความหวาน 3 ชนิด จากการทดลองพบว่า กัญชงน้ำว่าสุก มะละกอสุก พื้กทองแก่ หมักกับน้ำตาลทรายแดงหรือกากน้ำตาลจะให้ผลในการบำรุงดี น้ำหวานหมักชนิดนี้เหมาะสำหรับใช้ในช่วงที่พืชออกดอก ออกผล

3. น้ำหวานหมักสะเดา ใช้ดอกสะเดา บอระเพ็ด ชำ ตะระโค้วหอม ไล่ตี่น ผลไม้สุก 3 ชนิด ยาฉุน น้ำสะอาด น้ำตาลทรายแดงหรือกากน้ำตาล ใช้ฟันท้องกันแมลงศัตรูพืช หรือใช้เป็นปุ๋ยชีวภาพ หรือฮอร์โมนบำรุงพืชให้ติดดอก ออกผล

### การมีส่วนร่วมของชุมชน

เมื่อศูนย์ทดลองและพิสูจน์ให้เห็นประโยชน์ของน้ำหวานหมักแล้ว จึงได้มีการเผยแพร่สู่ชาวบ้านที่สนใจ อด ละ เลิกการใช้สารเคมีในการผลิต โดยการอบรมชาวบ้านและหน่วยงานต่าง ๆ แต่ปัญหาเกษตรกรในการปรับเปลี่ยนจากการทำเกษตรกรรมกระแสหลักมาสู่การทำเกษตรธรรมชาติคือ ไม่มั่นใจเกี่ยวกับปริมาณ และคุณภาพของผลผลิต

ดังนั้นเพื่อสร้างความมั่นใจให้กับเกษตรกรจึงได้จัดตั้งกลุ่มเกษตรกร 35 ราย จัดทำแปลงสาธิตพืช ได้แก่ ข้าว หอม กระเทียม ถั่วเหลือง และผัก โดยในพืชแต่ละชนิดทดลองใช้ปุ๋ยชีวภาพชนิดต่าง ๆ เช่น ปุ๋ยคอกหมัก ปุ๋ยคอกหมัก ปุ๋ยใบไม้หมัก ปุ๋ยมูลสัตว์ เป็นต้น

ภาพการปลูกต้นมะม่วงในแปลงสาธิตของวิสาหกิจชุมชนเกษตรกรรม





ผลจากการทดลอง พบว่า แปลงสาธิตปลูกข้าวเจริญเติบโตให้ผลผลิตที่เท่ากับแปลงที่ใช้สารเคมีโดยเฉพาะแปลงสาธิตที่ใช้ปุ๋ยคอกหมัก ทำให้ชาวบ้านประจักษ์ว่า เราสามารถปลูกข้าวโดยไม่ใช้สารเคมี และในภายหลังพบว่าการฉีดหัวเชื้อ ไอนีเอ็ม โฟนไนโบกระเทียมทำให้ใบกระเทียมไม่เป็นโรคใบสอด

มีเกษตรกรในเครือข่ายเกษตรทฤษฎีใหม่อำเภอขุนยวมที่นำไปปฏิบัติพบว่า แต่เดิมเคยปลูกกระเทียมใช้สารเคมี ผลผลิตดี ต่อมาผลผลิตเริ่มมีปัญหา เพราะดินเสื่อม สุขภาพอนามัยก็แย่งจึงหันมาสนใจแนวทางธรรมชาติ และได้ทดลองใช้ไม้หวานหมัก ไอนีเอ็ม โฟนไนโบ ทำให้ผลผลิตกระเทียมดีขึ้นน่าพอใจ คุณภาพดินดีขึ้น จึงเลิกใช้สารเคมี และปลูกพืชผสมผสาน มีรายได้เพิ่ม และลดค่าใช้จ่ายในการซื้อสารเคมีและชาวบ้านสามารถผลิตน้ำหัวเชื้อได้เองอีกด้วย

## การเชื่อมโยงกับการสร้างสุขภาพ

สมาชิกของเครือข่ายเกษตรพอเพียงใหม่อำเภอขุนยวม นำสินค้าไร้สารพิษมาจำหน่ายบริเวณสถานีขนส่งอำเภอขุนยวม ทุกวันศุกร์ ก่อให้เกิดรายได้แก่สมาชิกในระดับที่น่าพอใจ และผู้บริโภคต่างก็หันมานิยมผักปลอดสารมากขึ้น ทำให้แนวโน้มของผักปลอดสารพิษจะมีการขยายตลาดเพิ่มขึ้น

- สถานที่ตั้ง :** ศูนย์ส่งเสริมการศึกษาเพื่อการพัฒนาบ้านตนเองป่าก่อ หมู่ที่ 1 ต.ขุนยวม อ.ขุนยวม จ.แม่ฮ่องสอน 58140
- ผู้ประสานงาน :** วิไลษา สุวรรณเอกา โทรศัพท์ 0 - 1950 - 9759

สำนักงานมูลนิธิสยามกัมมาจล

มูลนิธิสยามกัมมาจล มูลนิธิ



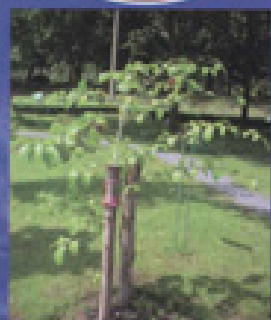
## Widespread Health Insurance

Health insurance coverage in the United States has increased steadily since 1988, and the rate of coverage has reached 89 percent of the population (figure 1). The increase in coverage has been driven by the expansion of private health insurance, which has grown from 60 percent of the population in 1988 to 77 percent in 2008. Public health insurance, which includes Medicare and Medicaid, has grown from 29 percent of the population in 1988 to 12 percent in 2008. The rate of coverage has increased for all groups, but the increase has been most pronounced for the nonelderly population, which has grown from 60 percent of the population in 1988 to 89 percent in 2008.

The increase in health insurance coverage has been driven by a combination of factors, including the expansion of private health insurance, the growth of public health insurance, and the decline of the uninsured population. The uninsured population has declined from 30 percent of the population in 1988 to 11 percent in 2008.



The increase in health insurance coverage has been driven by a combination of factors, including the expansion of private health insurance, the growth of public health insurance, and the decline of the uninsured population. The uninsured population has declined from 30 percent of the population in 1988 to 11 percent in 2008. The increase in health insurance coverage has been driven by a combination of factors, including the expansion of private health insurance, the growth of public health insurance, and the decline of the uninsured population. The uninsured population has declined from 30 percent of the population in 1988 to 11 percent in 2008.



# ลำปาง

ภาพวันประเพณีจังหวัดลำปาง

“การละเล่นที่ รวบรวมสิ่งดี  
หรือเป็นสิ่งดีมา งานประเพณีกีฬา  
พืชมงคลในไร่สวน”

ต้นไม้ประจำจังหวัด : ชะจาว

## ชุมชนบ้านสามขา

ชุมชนบ้านสามขา คือตัวอย่างที่เป็นรูปธรรมของการสร้างสุขภาพทางสังคม ที่เกิดจากการจัดการปัญหาหนี้สินร่วมกัน หลังจากที่ชาวสามขากลายเป็นลูกหนี้เงินที่ แอลกันท์หมู่บ้านรวมกันถึง 20 ตำบล ทิ้งแต่ก่อนวิกฤติฟองสบู่แตก

วิธีการแก้ปัญหาของชาวสามขาที่คือการตั้งคณะกรรมการเพื่อแก้ปัญหาหนี้เสีย สำหรับชาวบ้านที่ไม่มีปัญหาสงหนี้ โดยจะต้องทำสัญญาใหม่ก่อนที่จะให้กู้เงิน วิธีการนี้จะทำให้รู้ว่าใครเป็นหนี้กับกลุ่มไหนบ้าง จำนวนเท่าไร ผลปรากฏว่ามีชาวบ้าน แสดงความจำนง 21 คน รวมเป็นหนี้เสียกว่า 7 แสน นับจากปี 2539 - 2544 เหลือหนี้ 4 แสนกว่าบาท และคาดว่าในปี 2547 หนี้สินก้อนนี้จะหมด

นี่คือรูปแบบการประนีประนอมหนี้ เป็นการให้คนที่มียอดหนี้สินมากจนใช้ไม่ไหวมากทำ สัญญาอยู่กับกรรมการ "สัญญาออมทรัพย์" เพื่อกู้เงินไปใช้หนี้ ธกส. หรือหนี้กลุ่มอื่น ๆ โดยเฉพาะส่วนที่เป็นเงินต้น แต่จะต้องยอมรับศึกษาในการทยอยส่งเงินคืน ตามแต่ จะมียกส่งส่งได้ ใช้เวลาส่งนานไม่เป็นไร แต่ต้องไม่เบี้ยว

นอกจากการตั้งกลุ่มสัญญาออมทรัพย์เพื่อบริหารหนี้ในชุมชนแล้ว ชาวหมู่บ้าน สามขา ยังเริ่มจัดทำบัญชีรายรับรายจ่ายของครอบครัว ทำให้ได้เรียนรู้ที่จะปรับวิถีชีวิต ลดรายจ่ายที่ไม่จำเป็น และหากทางเพิ่มรายได้ เช่นทำงานแกะสลักต่าง ๆ พร้อมทั้ง ปลูกพืชผักปลอดสารพิษกินเอง โดยมี ธกส. เข้ามาช่วยอบรมคุณภาพชีวิต การเสริม สร้างชีวิตใหม่ ที่นอกเหนือจากการให้กู้เงินอย่างเดียว ผลจากการปรับวิถีชีวิตจาก ความสุดโต่ง ฟุ้งเฟ้อฟุ่มเฟือย มาสู่วิถีชีวิตแบบพอเพียง ทำให้ชาวบ้านมีความสุขมากขึ้น เงินป่วยน้อยลง ซึ่งหมายถึงค่าใช้จ่ายเพื่อซ่อมสุขภาพที่ลดลงเป็นไปตามตัว และ เมื่อชุมชนเข้มแข็งก็ช่วยให้เกิดสิ่งดี ๆ เพื่อสร้างเสริมสุขภาพของคนในชุมชนได้อีกมาก

**สถานที่ตั้ง :** บ้านสามขา ต.หัวเสือ อ.แม่ทะ จ.ลำปาง 52150

**ผู้ประสานงาน :** 1. ชาญ อุทธิยะ  
โทรศัพท์ 0-1961-1887

2. จันทน์ จันทร์จอม  
โทรศัพท์ 0-5421-005, 0-1473-6486

## รถถีบเปล่าลำปาง

### แบบอย่างของการสร้างสุขภาพเชิงอนุรักษ์

เมื่อปี 2542 ได้มีคนลำปางกลุ่มหนึ่งที่น่าสนใจและมีใจรักวัตถุสิ่งของที่เป็นของโบราณทุกชนิด ไม่ว่าจะของสิ่งนั้นจะเป็นของที่เกิดจากภูมิปัญญาของชาวบ้าน หรือเป็นสิ่งของที่มาจากต่างประเทศก็ตาม หากว่าสิ่งนั้นเป็นของโบราณจริงๆ ก็พากันเก็บรักษาไว้ ทั้งนี้เพื่ออนุรักษ์ให้คนรุ่นหลังได้ศึกษา ค้นคว้าประวัติศาสตร์ความเป็นมาของวัตถุสิ่งของนั้น ๆ เช่นเดียวกับรถจักรยานโบราณ ที่กลุ่มคนลำปางได้เก็บสะสมเอาไว้ แต่ละคันล้วนแล้วแต่มีชื่อเสียงโด่งดังในอดีต

กลุ่มคนลำปางดังกล่าว ได้นัดหมายกันแอาจักรยานของตนมากปัดฝุ่นทำความสะอาดและชวนกันออกกำลังกายด้วยการปั่นจักรยานในตอนเช้าและตอนเย็นหลังเลิกงาน ทำให้ผู้พบเห็นเกิดความสนใจอยากเข้าร่วมกิจกรรมปั่นจักรยานโบราณ จากกลุ่มคน 9 - 10 คนเต็มเป็น 20 - 30 คน และมีจำนวนเพิ่มขึ้นตามลำดับ หลังจากนั้นจึงมีการก่อตั้งชมรมอย่างเป็นทางการเมื่อวันที่ 8 เมษายน 2544 โดยมี ตต.เทียบชัย บุญทันบุตร เป็นประธานชมรม



คำว่ารถถีบแม่ค้าหมายถึงจักรยานโบราณ การที่ชมรมใช้คำนี้ เพราะต้องการที่จะเน้นภาษาท้องถิ่น โดยตราสัญลักษณ์ของชมรมจะเป็นรูปองค์พระธาตุวัดลำปางหลวง ซึ่งเป็นคำขวัญของนครลำปางตอนหนึ่งว่า งานพระธาตุลือไกล อีกประการหนึ่งวัดพระธาตุลำปางหลวงเป็นวัดที่ทุกคนให้ความเคารพบูชา เป็นวัดคู่บ้านคู่เมืองลำปาง แสบบทยอดพระธาตุเป็นสัญลักษณ์ของแสงสว่าง แสดงถึงความเจริญรุ่งเรือง รูปโค้งได้อองค์พระธาตุเป็นภาษาถิ่นภาค เป็นการบ่งบอกถึงการอนุรักษ์ภาษาถิ่นเดิม ได้รูปโค้งจะมีรถถีบแม่ค้า เป็นสัญลักษณ์บ่งบอกถึงการเก็บรักษารถถีบแม่ค้าตลอดไป ด้านล่างสุดมีตัวหนังสือกำกับว่าชมรมรถถีบแม่ค้านครลำปาง มีคณะกรรมการทั้งสิ้น 25 คน ปัจจุบันมีสมาชิก 124 คน มีทั้งผู้หญิง ผู้ชาย ทั้งผู้สูงอายุ และเยาวชน สมาชิกเหล่านี้จะร่วมกันปั่นจักรยานโบราณทุกวันอาทิตย์เป็นการส่งเสริมการออกกำลังกาย

คุณสุนิยม อำนวยคุณ ที่ปรึกษาและสมาชิกกล่าวว่า การที่ตนสมัครเข้าเป็นสมาชิกชมรมรถถีบแม่ค้า เพราะสนใจในเรื่องของการอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรมขนบธรรมเนียมพื้นบ้านอยู่แล้ว ทั้งระลือซอซึง เครื่องดนตรีพื้นเมืองและของโบราณหลายอย่าง เมื่อมีทีมงานมาขอรับคำปรึกษาถึงการจัดตั้งชมรมนี้ จึงสนับสนุนเต็มที่และรับเป็นที่ปรึกษา เพราะตนอายุมากแล้วต้องการที่จะมีกลุ่มร่วมเล่นการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันฉันญาติพี่น้อง ทำให้รู้สึกถึงความมีเพื่อนเกิดความสุขทางใจ และยังเป็นการส่งเสริมการออกกำลังกาย ทำให้สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงลดมลภาวะตลอดจนเป็นการประหยัดพลังงานอีกด้วย

กิจกรรมของชมรมรถถีบแม่ค้านครลำปาง นอกเหนือจากจะเน้นเรื่องการอนุรักษ์และส่งเสริมการออกกำลังกายแล้ว ชมรมยังได้ร่วมงานประเพณีของจังหวัดอย่างสม่ำเสมอ ไม่ว่าจะเป็นงานรำลึกประวัติศาสตร์วัดโพธิ์ร่มเกล้าลำปาง งานล่องสะพานงาเวียงละกอน งานประเพณีปีใหม่เมือง งานมหัศจรรย์ความเป็นเลิศนครลำปาง งานมหกรรมรวมพลังสร้างสุขภาพ เป็นต้น ชมรมรถถีบแม่ค้านครลำปางจึงเป็นแบบอย่างของการสร้างสุขภาพ การออกกำลังกายเชิงอนุรักษ์ที่หาชมได้ยากยิ่ง เป็นกิจกรรมที่ทุกฝ่ายควรส่งเสริม สนับสนุนให้ดำรงคงอยู่เมืองลำปาง

**สถานที่ตั้ง :** ชมรมรถถีบเข่านครลำปาง  
 บ้านข้าวต้ม 2019 ถนนรอบเวียง  
 ต.สวนดอก อ.เมือง จ.ลำปาง 52000

**ผู้ประสานงาน :** พนม จอมอินตา  
 สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดลำปาง  
 โทรศัพท์ 0-5422-7526-9

สงวนลิขสิทธิ์ © 2019 โดย สยาม ลิมโฟโซมา

สงวนลิขสิทธิ์ © 2019 โดย สยาม ลิมโฟโซมา

of the water. The water is then filtered through a series of filters to remove any remaining impurities. The filtered water is then treated with chlorine to kill any remaining bacteria. The treated water is then pumped to a storage tank. The water in the storage tank is then distributed to the homes through a network of pipes. The water is then used for drinking, cooking, and bathing. The water is also used for irrigation in some areas. The water is then treated with chlorine to kill any remaining bacteria. The treated water is then pumped to a storage tank. The water in the storage tank is then distributed to the homes through a network of pipes. The water is then used for drinking, cooking, and bathing. The water is also used for irrigation in some areas.



The water is then treated with chlorine to kill any remaining bacteria. The treated water is then pumped to a storage tank. The water in the storage tank is then distributed to the homes through a network of pipes. The water is then used for drinking, cooking, and bathing. The water is also used for irrigation in some areas. The water is then treated with chlorine to kill any remaining bacteria. The treated water is then pumped to a storage tank. The water in the storage tank is then distributed to the homes through a network of pipes. The water is then used for drinking, cooking, and bathing. The water is also used for irrigation in some areas.



ภาพยนตร์ประจำจังหวัดลำพูน

“พระธาตุเด่น พระรอดขลัง  
ลำยองดัง ทนถ้ำเขินดี ประเพณีงาม  
จามเทวี ศรีหริภุญไชย”

ต้นไม้ประจำจังหวัด : จามจุรี

# ลำพูน



## ป่าชุมชนบ้านทุ่งยาว

### ความเป็นมา

ปี พ.ศ. 2485 ชาวบ้านจากหมู่บ้านสันตะยอมและหมู่บ้านป่าตั้ง อพยพมาตั้งถิ่นฐานอยู่ตามริมแม่น้ำแม่สายโดยมีผู้นำชุมชนคือ หลวงพ่อเครื่อง พุ้ยคณสัก ได้ร่วมกันสร้างระบบเหมืองฝายเพื่อใช้ในการเกษตร

ปี 2546 ได้มีการออกกฎเกณฑ์ในการอนุรักษ์ทรัพยากรป่าไม้บริเวณลำห้วยเมืองฝาย ซึ่งมีเนื้อที่ประมาณ 50 ไร่ เป็นบริเวณที่มีต้นตะเคียนขนาดใหญ่ พร้อมกันนั้นก็จับไม้ซิมไม้ลวดตลอดเวลา ชาวบ้านจึงเรียกป่าบริเวณนี้ว่า “ป่าน้ำจ๋า” ถือเป็นจุดเริ่มต้นของชาวบ้านทุ่งยาวที่มีจิตสำนึกที่อยากจะอนุรักษ์ทรัพยากรป่าไม้ไว้ได้คงอยู่คู่กับชุมชนไปตลอด

จากเหตุการณ์และผลกระทบจากอคติที่ผ่านมาก ภาครัฐได้มีนโยบายให้เปิดป่าเพื่อการทำสัมปทานป่าไม้ในการทำไม้หอมบนทางรถไฟ ตลอดจนถึงการขุดทำไม้เดือนของพวกนายทุน การทำไร่เลื่อนลอยและการเสกถ่านของชาวบ้าน เป็นผลทำให้สภาพป่าที่เคยอุดมสมบูรณ์ เสื่อมโทรมลงอย่างเห็นได้ชัด ผลที่ตามมาคือความแห้งแล้งขาดแคลนอาหารที่เคยได้จากป่าชาวบ้านจึงได้รวมตัวกันประชุมเพื่อหาวิธีปรับปรุงและแก้ไขกับเหตุการณ์ดังกล่าว ผลิจากที่ประชุม คือ ให้มีการอนุรักษ์และฟื้นฟูสภาพป่าที่เสื่อมโทรม พร้อมกับขยายพื้นที่ป่าอนุรักษ์ออกไปเพิ่มอีกเป็น 800 ไร่ ในปี 2511 ยังมีการขยายเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ตามลำดับจนถึงปัจจุบัน ป่าชุมชนบ้านทุ่งยาวมีเนื้อที่ทั้งหมดประมาณ 3,000 ไร่

### สิทธิการได้ประโยชน์จากป่าชุมชน

1. ชาวบ้านทุ่งยาวมีสิทธิของอนุญาตนำไม้ลงสร้างบ้านเรือนที่หักในไร่ - สวน ตามระเบียบและการควบคุมดูแลของคณะกรรมการป่าชุมชน
2. ชาวบ้านทุ่งยาวมีสิทธิเข้าไปหาประโยชน์จากป่าได้ เช่น ฝักป่าต่าง ๆ เห็ด หน่อไม้ สมุนไพร ไร่รมคตแล แต่ของบางประเภทต้องได้รับอนุญาตจากคณะกรรมการป่าชุมชนก่อน ส่วนชาวบ้านอื่นมีสิทธิเข้ามาเก็บเห็ดเพื่อบริโภคได้



## ศูนย์วัฒนธรรมตำบลอุโมงค์

### ความเป็นมา

“ห้างเจ้า” คือ อาคารทรงแปดเหลี่ยมที่เรียกชานกันติดปากมาตลอด สาเหตุที่เรียกห้างเจ้าเนื่องจากอาคารหลังนี้ ถูกกำหนดให้สร้างขึ้นโดยเจ้าผู้ครองนคร ตรีบุญชัยองค์สุดท้าย คือ เจ้าจักรคำขจรศักดิ์ โดยเริ่มก่อสร้างเมื่อประมาณปีพุทธศักราช 2472 โดยสถาปนากว่า 80 ปีแล้ว (คำว่า “สถา” เป็นภาษาเหนือ หมายถึง “ช่างก่อสร้าง”) คนบ้านท่าทาง ลำพูน



ห้างเจ้า ตั้งอยู่บนเนื้อที่เกือบ 500 ไร่ มีลำน้ำเหมืองลึกเป็นแนวกัน มีสะพานข้ามลำน้ำที่เรียกกันว่า ขัวมุง (หลังคามุงด้วยสังกะสี) มีหนองน้ำที่อุดมสมบูรณ์ไปด้วยพืชพันธุ์ธัญญาหารและปลาหลากหลายชนิด เรียกกันว่า “หนองเจ้า”

เทศบาลตำบลอุโมงค์ได้จำลองอาคาร “ห้างเจ้า” มาก่อสร้างเป็นศูนย์วัฒนธรรมตำบลอุโมงค์เพื่อ

เป็นศูนย์กลางรวบรวมเครื่องมือเครื่องใช้ เครื่องทำนาหากินของชาวบ้านสมัยก่อน เพื่อให้คนรุ่นหลังได้ศึกษา และเทศบาลตำบลอุโมงค์ยังได้พัฒนาศูนย์วัฒนธรรมให้เป็นสวนสาธารณะ สถานที่ออกกำลังกาย สถานที่พักผ่อนหย่อนใจให้แก่ชุมชน มีอุทยานปลาสวย นกยูง และสัตว์อื่น ๆ มีต้นไม้ร่มรื่นสวยงาม นอกจากนี้ยังเป็นสถานที่จัดกิจกรรมในเทศกาลต่าง ๆ เช่น วันรตน้ำตกหัวผู้สูงอายุ ประเพณีลอยกระทง งานพืชไร่ กิจกรรมสาธารณสุขวันแอดส์โลก วัน อสม. วันเด็ก เป็นต้น

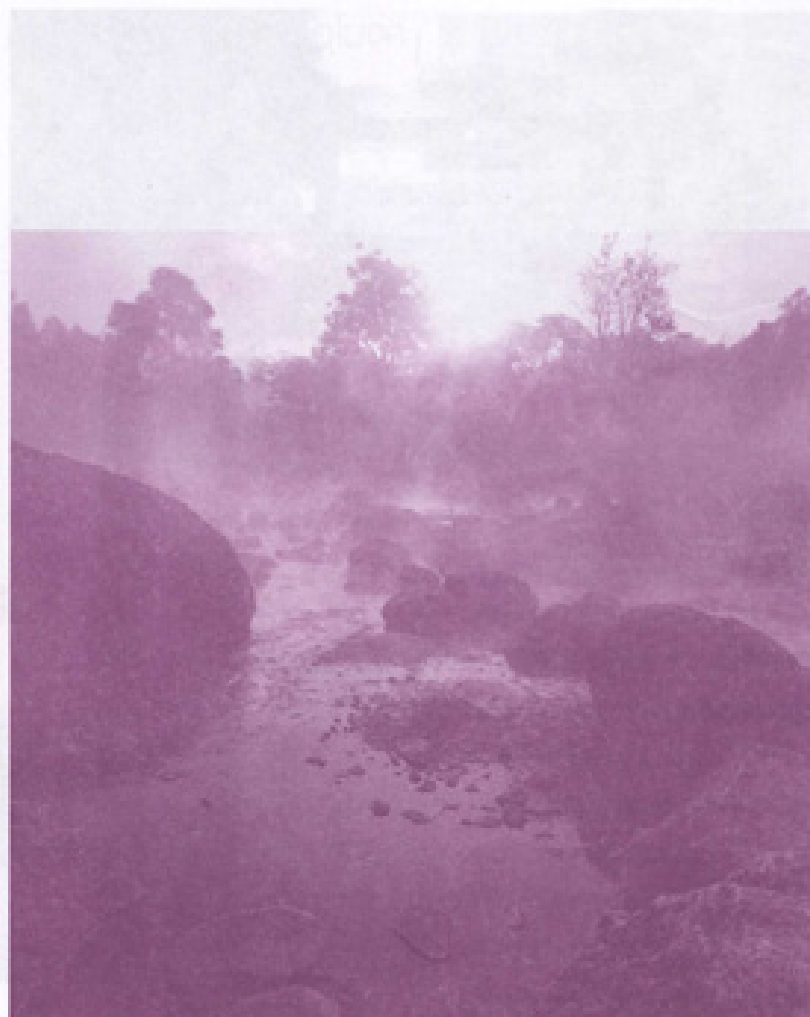




สถานที่ตั้ง : หมู่ 5 ต.อุโมงค์ อ.เมือง จ.ลำพูน 51000

- ผู้ประสานงาน :
1. สมศักดิ์ สุริยะเจริญ ปลัดเทศบาลตำบลอุโมงค์  
โทรศัพท์ 0 - 5351 - 0898, 0-5351-1256
  2. รำพรรณ ชูชัย หัวหน้าสถานีอนามัยตำบลอุโมงค์  
เทศบาลตำบลอุโมงค์ อ.เมือง จ.ลำพูน 51000  
โทรศัพท์ 0 - 5355 - 9219





The water in the river is clean and clear. The rocks are smooth and dark. The trees are tall and thin. The sky is blue and clear. The water is flowing fast. The rocks are scattered along the banks. The trees are in the background. The sky is bright. The water is sparkling. The rocks are jagged. The trees are green. The sky is white. The water is bubbling. The rocks are wet. The trees are bare. The sky is grey. The water is still. The rocks are dry. The trees are brown. The sky is black. The water is dirty. The rocks are hot. The trees are dead. The sky is red. The water is cold. The rocks are cold. The trees are green. The sky is blue. The water is warm. The rocks are warm. The trees are green. The sky is blue.

# สุโขทัย

คำขวัญประจำจังหวัดสุโขทัย  
“มรดกโลกล้ำเลิศ กำเนิดลายสือไทย  
เล่นโพลอยกรรทอง ดำรงพุทธศาสนา  
งามตาฟ้าดินจก สังคโลกทองโบราณ  
สักการแม่ย่า พ่อภูมิ รุ่งอรุณแห่งความสุข”



ต้นไม้ประจำจังหวัด : มะค่าโมง

## ศูนย์สมุนไพรวัดตะคร้อ

### ประวัติความเป็นมา

ภายหลังจากที่พระสน ปิยสีโล ได้มาจำวัดอยู่ที่วัดวังตะคร้อ เมื่อวันที่ 13 ตุลาคม 2537 ท่านได้สร้างสวนสมุนไพรขึ้น ณ วัดวังตะคร้อโดยเก็บรวบรวมสมุนไพรที่หาได้ในเขตจังหวัดสุโขทัยและตาก แล้วนำมาขยายพันธุ์

ปัจจุบันมีสมุนไพรที่นำมารักษาพันธุ์ไว้ในสวนประมาณ 600 ชนิด เนื่องจากท่านมีความรู้ในเรื่องสมุนไพร จึงมีผู้ป่วยมารับการรักษาที่วัด ซึ่งในเวลาต่อมาได้มีผู้ป่วยเดินทางมารับการรักษาที่วัดมากขึ้นจนทางวัดต้องสร้างที่พักชั่วคราวให้ผู้ป่วยและญาติ

ปี 2543 ท่านได้ชักชวนให้ประชาชนจัดตั้งกลุ่มแปรรูปสมุนไพรขึ้น เพื่อจำหน่ายให้กับผู้ป่วยและญาติได้ซื้อหารับประทานในราคาที่ถูกและเป็นการป้องกันโรคภัยไข้เจ็บอีกทางหนึ่งด้วย ซึ่งในระยะแรกกลุ่มได้ลงหุ้นกันเพื่อซื้อวัสดุอุปกรณ์การแปรรูปสมุนไพรจำหน่าย ณ วัดวังตะคร้อ

ปี 2544 กลุ่มแปรรูปสมุนไพรได้ขยายตลาดการจำหน่ายสินค้า โดยสำนักงานพัฒนาชุมชน อ.บ้านด่านลานหอย ได้นำสินค้าไปวางจำหน่ายบริเวณศูนย์จำหน่ายผลิตภัณฑ์จังหวัดสุโขทัย ซึ่งอยู่บริเวณศาลากลางจังหวัด

ปี 2545 กลุ่มได้รับงบประมาณสนับสนุนการดำเนินงานจากสำนักงานเกษตร อ.บ้านด่านลานหอย จำนวน 100,000 บาท ทำให้สามารถขยายการผลิตได้มากขึ้น และมีแผนจะขยายตลาดโดยการนำสินค้าวางจำหน่าย ณ ลานค้าชุมชน ต.หนองหญ้าปล้อง อ.บ้านด่านลานหอย

### การเชื่อมโยงกับการสร้างเสริมสุขภาพ

1. คนในชุมชนได้รับความรู้ในเรื่องสมุนไพร เพื่อใช้สำหรับดูแลสุขภาพของตนเองและคนในครอบครัว
2. ส่งเสริมการใช้พืชสมุนไพรแทนการใช้สารเคมี สำหรับการดำเนินชีวิตประจำวัน

3. เป็นการสร้างโอกาสให้คนในชุมชนได้มาพบปะพูดคุยกันและยังทำให้คนในชุมชนหันมาเข้าวัดและศึกษาหลักธรรมมากขึ้น

กรมวัฒนธรรม

**สถานที่ตั้ง :** วัดตะกร้อ หมู่ 4 บ้านท่าถนนทอย ต.หนองหญ้าปล้อง จ.สุโขทัย 64140

**ผู้ประสานงาน :** ชีระนุช สีตะสุต  
6/1 หมู่ 7 ต.นาทุ่ง อ.สวรรคโลก จ.สุโขทัย 64110  
โทร.0-1973-3497, 0-5564-9121

ผู้ประสานงานศิลปวัฒนธรรม

ผู้ประสานงานศิลปวัฒนธรรม

ผู้ประสานงานศิลปวัฒนธรรม



## โครงการเดินรณรงค์สุขภาพไปกับการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์

กรมส่งเสริมการท่องเที่ยว กรมส่งเสริมสุขภาพ กรมส่งเสริมการเกษตร

### ความเป็นมา

จากการที่บ้านดงย่าป่าได้รับงบประมาณสนับสนุนจากสำนักงานศึกษาธิการจังหวัดสุโขทัย ให้ดำเนินโครงการหมู่บ้านท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ (Home Stay) ในหมู่บ้านในฉี 2544 ประกอบด้วยรัฐบาลได้มีนโยบายส่งเสริมสุขภาพของประชาชน โดยเน้นให้ประชาชนรู้วิธีการสร้างสุขภาพที่ดีให้กับตนเอง ซึ่งวิธีที่ง่ายและประหยัดที่สุดคือการออกกำลังกาย ดังนั้น บ้านดงย่าป่าจึงได้รับวีธีโครงการดังกล่าว เพื่อตอบสนองนโยบายของรัฐบาล เป็นโครงการเดินรณรงค์สุขภาพไปกับการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์

### กิจกรรม

1. เดินออกกำลังกายชมสวนผลไม้ตามฤดูกาลระยะทางประมาณ 1 กิโลเมตร
2. พักผ่อน สูดอากาศบริสุทธิ์ที่ Home Stay เป็นระยะ ๆ
3. รับประทานผลไม้สดจากต้นซึ่งปราศจากสารพิษตกค้าง
4. รับประทานอาหารพื้นเมืองบ้านแบบไทย โดยใช้ผักปลอดสารพิษ
5. ส่งเสริมการใช้สมุนไพรแทนสารเคมีในรูปแบบต่าง ๆ

### การมีส่วนร่วมของชุมชน

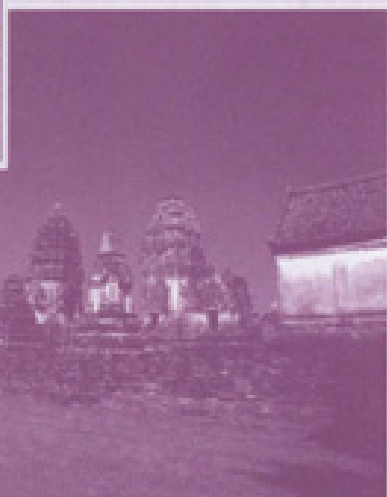
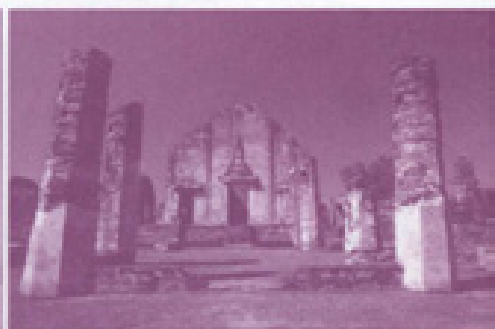
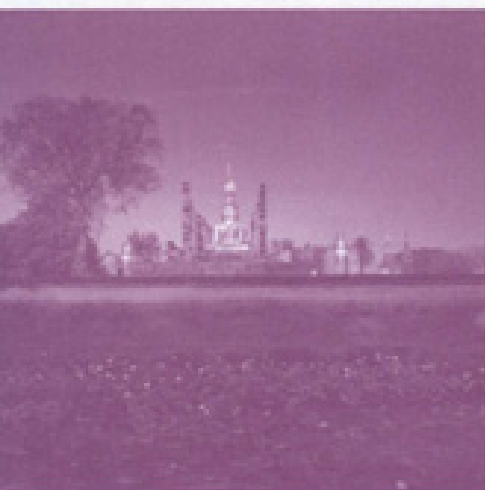
1. เป็นการดำเนินการคนในชุมชน โดยสร้างที่พักจัดสถานที่เดินท่องเที่ยวในสวนผลไม้
2. สร้างที่พักผ่อนในสวนผลไม้ โดยเจ้าของสวนร่วมกับคณะกรรมการและใช้งบประมาณของชุมชนสนับสนุน
3. แต่งตั้งเจ้าของสวนและคนในชุมชนเป็นคณะกรรมการดำเนินงานและประสานงาน

**สถานที่ตั้ง :** บ้านดงย่าป่า หมู่ 6 ต.บ้านศึก อ.ศรีสัชนาลัย จ.สุโขทัย 64130

ผู้ประสานงาน : ชีระนุช สิตะสุต

6/1 หมู่ 7 ต.นาทุ่ง อ.สวรรคโลก จ.สุโขทัย 64110

โทรศัพท์ 0-1973-3497, 0-5564-9121



in some southern European countries, and the fact that the majority of the population in these countries is Catholic, it is not surprising that the Catholic Church has been the dominant force in the development of the moral and ethical values of these countries.

It is important to note that the Catholic Church has not been the only force in the development of the moral and ethical values of these countries. Other factors, such as the influence of the Greek and Roman empires, and the influence of the various religions and philosophies of the region, have also played a significant role in the development of the moral and ethical values of these countries.



The image shows a large, ancient stone Buddha statue in a park-like setting. The statue is seated in a meditative posture on a tiered pedestal. In the background, there is a large, multi-story stone building with arched windows and a prominent dome, likely a monastery or temple. The scene is surrounded by trees and a clear sky with a crescent moon visible in the upper right corner.

The image shows a large, ancient stone Buddha statue in a park-like setting. The statue is seated in a meditative posture on a tiered pedestal. In the background, there is a large, multi-story stone building with arched windows and a prominent dome, likely a monastery or temple. The scene is surrounded by trees and a clear sky with a crescent moon visible in the upper right corner.

The image shows a large, ancient stone Buddha statue in a park-like setting. The statue is seated in a meditative posture on a tiered pedestal. In the background, there is a large, multi-story stone building with arched windows and a prominent dome, likely a monastery or temple. The scene is surrounded by trees and a clear sky with a crescent moon visible in the upper right corner.

The image shows a large, ancient stone Buddha statue in a park-like setting. The statue is seated in a meditative posture on a tiered pedestal. In the background, there is a large, multi-story stone building with arched windows and a prominent dome, likely a monastery or temple. The scene is surrounded by trees and a clear sky with a crescent moon visible in the upper right corner.

The image shows a large, ancient stone Buddha statue in a park-like setting. The statue is seated in a meditative posture on a tiered pedestal. In the background, there is a large, multi-story stone building with arched windows and a prominent dome, likely a monastery or temple. The scene is surrounded by trees and a clear sky with a crescent moon visible in the upper right corner.

The image shows a large, ancient stone Buddha statue in a park-like setting. The statue is seated in a meditative posture on a tiered pedestal. In the background, there is a large, multi-story stone building with arched windows and a prominent dome, likely a monastery or temple. The scene is surrounded by trees and a clear sky with a crescent moon visible in the upper right corner.

The image shows a large, ancient stone Buddha statue in a park-like setting. The statue is seated in a meditative posture on a tiered pedestal. In the background, there is a large, multi-story stone building with arched windows and a prominent dome, likely a monastery or temple. The scene is surrounded by trees and a clear sky with a crescent moon visible in the upper right corner.

The image shows a large, ancient stone Buddha statue in a park-like setting. The statue is seated in a meditative posture on a tiered pedestal. In the background, there is a large, multi-story stone building with arched windows and a prominent dome, likely a monastery or temple. The scene is surrounded by trees and a clear sky with a crescent moon visible in the upper right corner.



ภาพวันประจำจังหวัดอุดรดีตก

"โลกาภิวัตน์สื่อสังคม

เมื่อโลกาภิวัตน์ทาง

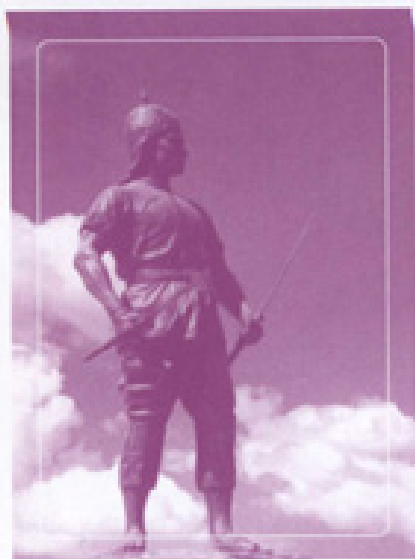
การประยาพิชัยดาบหัก

คืนมา"हनขยของโลก"

ต้นไม้ประจำจังหวัด : สัก

# อุดรดีตก

## การพัฒนาบ้านเกิดพระยาพิชัยดาบหัก



“พระยาพิชัยดาบหัก” คือ สมณนามของวีรบุรุษผู้กล้าที่มีความองอาจ กล้าหาญ รักรชาติ และเสียสละ เมื่อครั้งครองเมืองพิชัยในสมัยกรุงธนบุรี ได้สร้างเกียรติประวัติในการยกทัพต่อสู้กับทัพพม่า จนดาบคู่หักไปข้างหนึ่ง แต่ก็ยังรบได้ชัยชนะจนทัพพม่าแตกพ่ายกลับไปจากการสู้รบครั้งนี้จึงได้รับสมณนามว่า “พระยาพิชัยดาบหัก” ตั้งแต่นั้นมาพระยาพิชัยดาบหัก จึงเป็นวีรบุรุษของชาติไทย โดยชาติกำเนิดเป็นคนพิชัย มีบ้านเกิดอยู่ที่บ้านกล้วยคา ตำบลในเมืองอำเภopiชัย วีรกรรมที่ท่านได้สร้างไว้ก่อให้เกิดความภาคภูมิใจแก่ชาวอุตรดิตถ์และชาวไทย

ทุกคน จวบจนถึงปัจจุบัน ตลอดจนลูกหลานในกาลข้างหน้า เมื่อใดที่ชื่อของพระยาพิชัยดาบหักถูกกล่าวขาน เมื่อนั้นชื่อของชาวอุตรดิตถ์จะปรากฏ ได้รับการยกย่องสรรเสริญควบคู่ไปด้วย

ปัจจุบันสภาพบริเวณบ้านเกิดท่านพระยาพิชัยดาบหัก ซึ่งมีเนื้อที่ประมาณ 327 ไร่เศษ ยังไม่มีการพัฒนาปรับปรุงให้สมกับที่เป็นสถานที่สำคัญทางประวัติศาสตร์ของจังหวัดอุตรดิตถ์ ดังนั้นเพื่อเป็นการแสดงออกถึงความภาคภูมิใจคุณงามความดี และเชิดชูวีรกรรมของผู้กล้า จังหวัดอุตรดิตถ์จึงได้จัดทำโครงการพัฒนาบ้านเกิดพระยาพิชัยดาบหัก ให้เป็นอนุสรณ์สถานรำลึกถึงวีรกรรมและคุณงามความดีตลอดจนแสดงชีวประวัติของพระยาพิชัยดาบหักรวมทั้งเป็นสถานที่สำคัญอีกแห่งหนึ่งของจังหวัดอุตรดิตถ์ต่อไป

## วัตถุประสงค์

1. เป็นการระลึกถึงวีรกรรม และคุณงามความดีของพระยาพิชัยดาบหัก ซึ่งเป็นข้าราชการที่จงรักภักดีต่อแผ่นดินและพระมหากษัตริย์ยิ่งกว่าชีวิตของตน

2. เป็นการแสดงความกตัญญูกตเวทী และเชิดชูวีรกรรมตลอดจนชีวประวัติของพระยาพิชัยดาบหัก วีรบุรุษของชาว จ.อุตรดิตถ์ และของชาติ

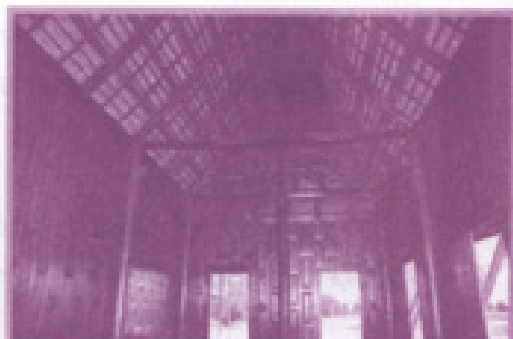
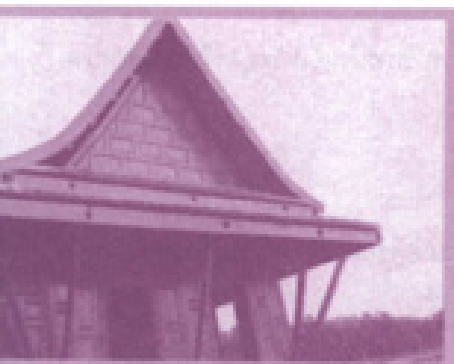
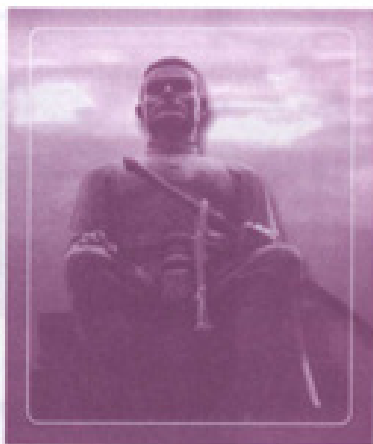
3. เป็นการร่วมมือร่วมใจกันของชาวอุตรดิตถ์ ทั้งภาครัฐภาคเอกชน และประชาชนอย่างแท้จริง

4. เป็นสถานที่ท่องเที่ยวเชิงประวัติศาสตร์ที่สำคัญอีกแห่งหนึ่งของไทย เป็นแหล่งศึกษาและรวบรวมข้อมูลศิลปะมวยไทยที่สมบูรณ์แบบ

5. เป็นสถานที่พักผ่อนหย่อนใจ ออกกำลังกาย และมีภูมิทัศน์ที่สวยงาม เป็นที่ท่องเที่ยวชมธรรมชาติ

6. เป็นการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อำเภอพิชัย จังหวัดอุตรดิตถ์ ให้เป็นที่รู้จักเพิ่มขึ้นทั้งในประเทศและต่างประเทศ

7. นักท่องเที่ยวทั้งชาวไทย ต่างประเทศ และชาวอุตรดิตถ์ทุกคนได้ไปเยี่ยมชม ซึ่งจะส่งผลดีต่อระบบเศรษฐกิจของ อ.พิชัย และประเทศสืบไป



ภาพที่ 1 พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติ

ภาพที่ 2 พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติ

ภาพที่ 3 พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติ

ภาพที่ 4 พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติ

ภาพที่ 5 พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติ

ภาพที่ 6 พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติ

ภาพที่ 7 พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติ

ภาพที่ 8 พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติ



ภาพจำลอง 3 มิติของพื้นที่โครงการพัฒนาเมืองประวัติศาสตร์

### ลักษณะงาน/กิจกรรมที่จะดำเนินการตามโครงการ

1. พิพิธภัณฑทร์พระยาพิชัยดาบหัก
2. อนุสาวรีย์พระยาพิชัยดาบหัก
3. บ้านพระยาพิชัยดาบหัก (จวนเจ้าเมืองพิชัย)
4. บ้านเกิดสมัยเยาว์วัย และการจำลองวิถีชีวิตชาวมอ
5. สวนหลังอนุสาวรีย์
6. ร้านค้าชุมชน
7. ค่ายมวยพระยาพิชัยดาบหัก
8. การปรับปรุงภูมิทัศน์
9. ระบบสาธารณูปโภค สาธารณูปการ ประกอบด้วย ถนน ไฟฟ้า และประปา

### หน่วยงานที่รับผิดชอบ

จังหวัดอุตรดิตถ์ อำเภอพิชัย องค์การบริหารส่วนจังหวัดอุตรดิตถ์ และหน่วยงานราชการส่วนท้องถิ่นทุกแห่ง ในอำเภอพิชัย

### การบริหารโครงการ

องค์การบริหารส่วนท้องถิ่น ของอำเภอพิชัยและองค์การบริหารส่วนจังหวัดอุตรดิตถ์เป็นผู้บริหารและดูแลรักษาโครงการฯ

### ผลประโยชน์ที่ประชาชนจะได้รับ

สถานที่ดังกล่าวจะเป็นถาวรวัตถุและสถานที่สำคัญให้ประชาชนได้ศึกษาประวัติศาสตร์ เกิดความตระหนักในวีรกรรมของพระยาพิชัยดาบหัก และเกิดความรักหวงแหนแผ่นดินและร่วมกับพัฒนาชาติให้เกิดความเจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้น

### ผลประโยชน์ที่พื้นที่จะได้รับ

1. พื้นที่ในบริเวณดังกล่าวเป็นสถานที่ท่องเที่ยวที่สำคัญ และก่อให้เกิดการพัฒนาด้านสินค้าหัตถกรรมพื้นบ้าน และการบริหารของท้องถิ่น และก่อให้เกิดรายได้แก่ราษฎรและองค์การบริหารส่วนท้องถิ่นในอำเภอพิชัยและจังหวัดอุตรดิตถ์ตลอดไป

2. การก่อสร้างจะทำให้เกิดการจ้างแรงงานและเพิ่มรายได้แก่ราษฎรในพื้นที่ จะสามารถสนับสนุนแนวทางการพัฒนากลุ่มจังหวัดโดยพัฒนาสถานที่ท่องเที่ยวให้เป็นมาตรฐานสากล และเชื่อมโยงกับแหล่งท่องเที่ยวในจังหวัดอุตรดิตถ์ และจังหวัดอื่น ๆ ในภูมิภาคนี้

**สถานที่ตั้ง :** บ้านห้วยคา หมู่ที่ 4 และ 6 ตำบลในเมือง อ.พิชัย จ.อุตรดิตถ์

**ผู้ประสานงาน :** ณัชฉรินทร์ สีนาก

โทรศัพท์ 0-5641-1439, 0-1785-7900



## ชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพหาดฉัตร โอบอ้อมอู่กับประเพณีอู่เบญจ

ชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพหาดฉัตร จังหวัดภูเก็ต ร่วมกับชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพเมืองภูเก็ต

ก่อตั้งเมื่อวันที่ 9 กรกฎาคม 2544 ชมรมนี้เกิดจากแนวคิดที่ต้องการให้ร่างกายแข็งแรง ต่อต้านโรคร้ายต่าง ๆ ตามอุดมการณ์ที่ว่า “กีฬา ก็ฟ้าเป็นยารักษา” ชมรมของเราเกิดขึ้นจากการร่วมตัวของนักปั่นจักรยานเสือภูเขาที่มีอุดมการณ์เดียวกัน มีความชื่นชอบการออกกำลังกายโดยใช้จักรยานเป็นอุปกรณ์

การออกกำลังกายเป็นส่วนหนึ่งของ ยาอายุวัฒนะ (5 อ.) คือ 1. อาหาร 2. ออกกำลังกาย 3. อารมณ์ 4. อากาศ 5. อุจจาระ การร่วมตัวของชมรมนี้ เป็นการรวมตัวกันโดยมีได้นัดหมาย แต่มีอุดมการณ์เดียวกัน สมาชิกชมรมไม่จำกัดวรรณะ ฐานะ เพศ วัย ทุกคนที่เห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย เป็นสมาชิกได้ ชมรมก็มีแต่รอยยิ้ม เมื่อพบกัน ปราศจาก...การเมือง...ธุรกิจ...ผลประโยชน์...สถานภาพของบุคคล ถ้าทิ้งสิ่งเหล่านี้ไว้ที่บ้านได้ ก็เป็นสมาชิกได้โดยไม่ถูกบังคับ ทุกคนสามารถรวมตัวกันได้ โดยความสมัครใจ





วัตถุประสงค์ของอบรม

- 1. เพื่อความสามัคคีของคนในชาติ
- 2. เพื่อสร้างความเข้มแข็งของร่างกายส่วนบุคคล
- 3. เพื่อให้เยาวชนหันมาเล่นกีฬา และห่างไกลสิ่งเสพติด
- 4. เพื่อเข้าร่วมการแข่งขันจักรยานรายการต่าง ๆ ที่จัดขึ้นตามความเหมาะสม

สถานที่ติดต่อ : 36 หมู่ 7 ต.หาดวี๋ อ.เมือง จ.อุตรดิตถ์ 53000

ผู้ประสานงาน : วินัย วิศเพ็ชร ประธานชมรมฯ

โทรศัพท์ 0 - 5544 - 6092





# อุทัยธานี

คำขวัญประจำจังหวัดอุทัยธานี  
เมืองพระนเรศวร ภูเขาเรณูนคร  
ประเพณีท้าว ส้มโอบ้านไม้ตาก  
มรดกโลกห้วยขาแข้ง แหล่งต้นน้ำสะแกกรัง  
ตลาดนัดดังโคกระบือ

ดินไม้ประจำจังหวัด : สะเดา



## กลุ่มผ้าทอพื้นบ้าน

การทอผ้าลายโบราณของจังหวัดอุทัยธานี เป็นการทอผ้าของลาวครึ่ง ซึ่งถูกกวาดต้อนมาจากเมืองหลวงพระบาง และเวียงจันทน์ สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว ตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ 4 แห่งกรุงรัตนโกสินทร์ ชาวลาวที่มาจากเวียงจันทน์มาตั้งถิ่นฐานที่อำเภอบ้านไร่ เรียกตนเองว่า "ลาวครึ่ง" หรือ "ลาวเวียง" ลาวครึ่งจะทอผ้าไว้ใช้เอง และมีลักษณะลายและสีผ้าเป็นเอกลักษณ์ เฉียนแบบธรรมชาติและสภาพแวดล้อมในวิถีชีวิต

จากเดิมมีการทอผ้าใช้ในครัวเรือน ต่อมามีการส่งเสริมให้ทอผ้าลายโบราณไว้จำหน่ายในช่วงงาน ทำให้เกิดกลุ่มทอผ้าฝ้ายลายโบราณที่อำเภอบ้านไร่ หลายกลุ่ม แต่ละกลุ่มมีเอกลักษณ์เป็นของตนเอง มีกลุ่มผ้าทอโบราณ บ้านนาตากโพ กลุ่มโพจิตต์ กลุ่มผ้าทอทัพคล้าย กลุ่มผ้าทอบ้านเนินศิรี กลุ่มผ้าทอทัพหลวง กลุ่มผ้าทอตำบลบ้านไร่ กลุ่มผ้าทอบ้านเมือง และกลุ่มผ้าทอบ้านหมากทั้ง มีทั้งสีแบบโบราณและสีธรรมชาติ ลวดลายโบราณสวยงาม เป็นเอกลักษณ์เฉพาะ

**สถานที่ตั้ง :** อ.บ้านไร่ จ.อุทัยธานี 61140

**ผู้ประกอบการ :** 1. จำปี ธรรมศิริ

ผ้าทอโบราณ 10/1 หมู่ 3 ต.บ้านเมือง อ.บ้านไร่ จ.อุทัยธานี

โทรศัพท์ 0-9839-1448

2. สมบัติ ยอดสง่า

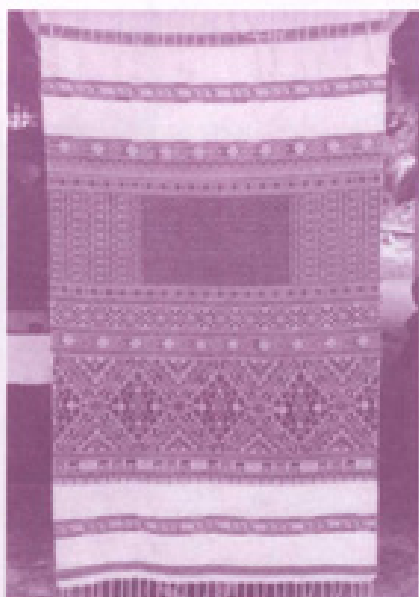
กลุ่มทอผ้าพื้นบ้าน 55 หมู่ 1 ต.บ้านไร่ อ.บ้านไร่ จ.อุทัยธานี

โทรศัพท์ 0-5653-9423



3. ย่าโพ สารวิเศษ

กลุ่มทอผ้าภาคไท 4 หมู่ 3 ค.บ้านบึง อ.บ้านไร่ จ.อุทัยธานี  
โทรศัพท์ 0-1971-0521, 0-1973-2372





## แบบบริหารจัดการเพื่อสุขภาพอุทยาน

“ดำเนินสามยุคไม่หยุดอุทยาน” -ไปอุทยาน ไม่ต้องดูรถ ค่าแล้วนอนที่เมืองอุทยาน” เป็นคำกล่าวสนุก ๆ ของคนอุทยานที่มีแสดงถึงความเมตตาใจไมตรีต่อผู้มาเยี่ยมเยือน

หากจะพูดถึงจังหวัดอุทัยธานีแล้ว คงเป็นไปไม่ได้ที่จะไม่พูดถึงแม่น้ำสะแกกรัง ซึ่งเป็นแม่น้ำที่หล่อเลี้ยงชีวิตของชาวอุทัยธานีมาเนิ่นนาน เป็นความงามของธรรมชาติที่แบ่งฝืนแผ่นดินในเมืองอุทัยฯ ให้เกิดเป็นวิถีชีวิต และเส้นทางการบินจักรยานของผู้คนที่

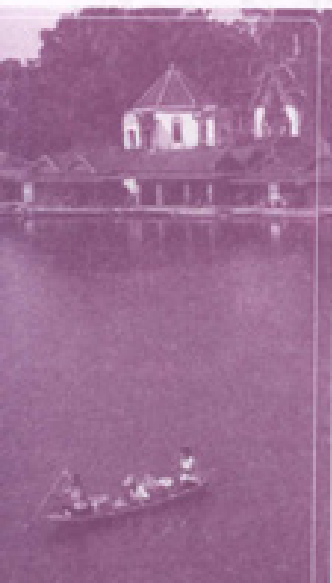
ซึ่งที่บ่งบอกถึงความผูกพันระหว่างผู้คนที่นี่กับสายน้ำแห่งนี้มาแต่อดีตกาลก็คือ

ในราวปี พ.ศ. 2449 พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวได้เสด็จประพาสมณฑลฝ่ายเหนือ และเสด็จมาประทับอยู่ที่หมู่บ้านสะแกกรัง พระครูอุทัยธรรมนิเทศ (จัน) จึงได้สร้างแพแฝด 2 หลังเพื่อรับเสด็จ สิ่งเหล่านี้มีส่วนบอกเล่าถึงความสำคัญและการดำรงชีวิตของชาวคุ้มน้ำสะแกกรังในสมัยนั้นได้อย่างชัดเจน

มีเรื่องเล่าต่อกันมาว่า ในสมัยก่อนเมื่อพ่อค้าต้องเรือผ่านมาจะรู้ได้ว่าถึงบ้านสะแกกรังแล้ว โดยเฉพาะในเดือนยี่ถึงเดือนสาม นั้นเป็นเพราะต้นสะแกจะออกดอกเล็ก ๆ ซอยยวสีเขียวอมเหลืองห้อยลงมาริมน้ำ

เดิมมีแหลมเทพที่ยื่นออกมาคั่นระหว่างแม่น้ำเจ้าพระยาและแม่น้ำสะแกกรัง โดยแม่น้ำทั้งสองสายจะมาบรรจบกันทางทิศใต้ของแหลม แต่ต่อมามีการขุดคลองเชื่อมทางเหนือในภายหลังเพื่อให้แม่น้ำเจ้าพระยามาหนุนแม่น้ำสะแกกรังในยามแห้ง แหลมเทพโพจึงกลายมาเป็นเกาะเทพโพในปัจจุบันซึ่งเป็นจุดสำคัญของเส้นทางการบินจักรยาน

บริเวณสองฝั่งแม่น้ำจะมีเรือนแพอยู่เรียงราย ฝั่งแม่น้ำด้านตะวันตกมีอาคารบ้านเรือนอยู่หนาแน่น เป็นตลาดใหญ่ ของที่นำมขายมีทั้งข้าวสารซึ่งวางขายอยู่ในกระบุง และอาหารคาวหวานที่ชาวบ้านส่วนใหญ่จะทำเองและนำมขาย ส่วนฝั่งแม่น้ำด้านตะวันออกเป็นเกาะเทพโพ มีสวนผลไม้ และป่าไผ่ตามธรรมชาติ เรือนแพสองฝั่งแม่น้ำเป็นเรือนไม้สร้างคร่อมบนแพลูกบวบไม้ไผ่ ชาวแพบอกว่ายู่แล้วสบาย หน้า





รือนลมเย็น ส่วนหน้าหนาวคอนข้างอุ่น

ปัจจุบันวิถีชีวิตริมฝั่งแม่น้ำสะเทกจึงยังคงไว้ซึ่งเสน่ห์ของวิถีชีวิตชาวแพที่มากไปด้วยแพบ้านเรือน ใช้ความอุดมสมบูรณ์ของสายน้ำในการเพาะปลูกเตยและเลี้ยงปลาในกระชัง ขณะเดียวกันที่ตามสายน้ำยังมีมากมายไปด้วยเรือขายสินค้าและเรือดำเที่ยวชมชีวิตผู้คนตามลำน้ำ

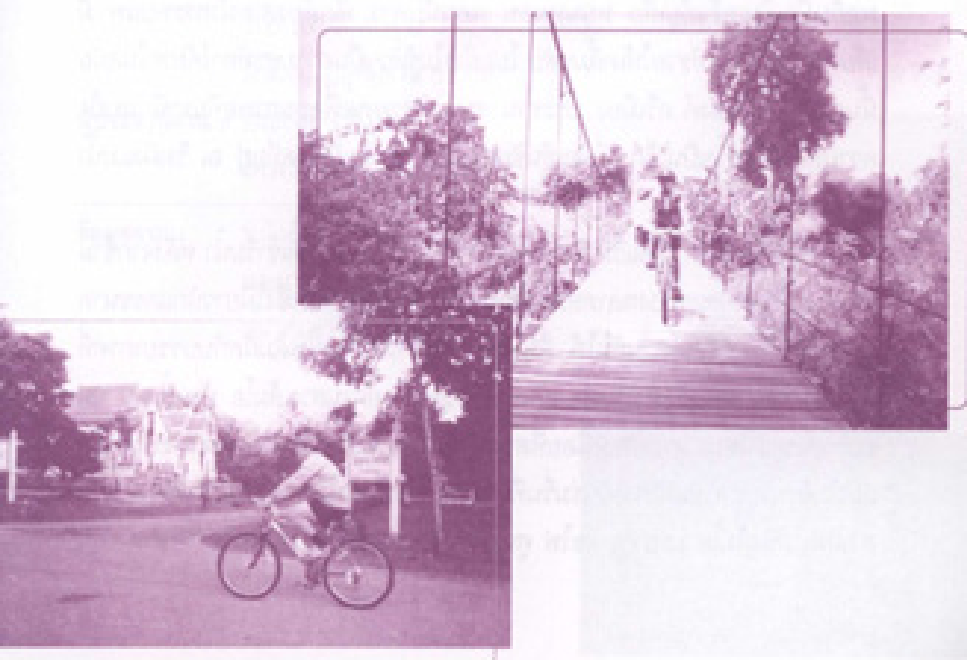
ชาวอุทัยธานีมีนิยมการออกกำลังกายด้วยการปั่นจักรยานมาแต่ไหนแต่ไรแล้ว ในปี พ.ศ. 2540 จึงมีการรวมกลุ่มคนชอบปั่นจักรยานขึ้นมาเป็นชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพอุทัยธานี รวมทั้งมีการตั้งชมรมพิทักษ์สิ่งแวดล้อมจังหวัดอุทัยธานีขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมการใช้จักรยานเพื่อสุขภาพ ใช้เส้นทางปั่นท่องเที่ยวโดยสัมผัสวิถีชีวิตไทย การอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม และร่วมกันทำกิจกรรมเพื่อสาธารณประโยชน์ รวมไปถึงการส่งเสริมการท่องเที่ยวของจังหวัดอุทัยธานี ทำให้คนอุทัยธานีหันมาใช้จักรยานเพิ่มขึ้น เนื่องจากสภาพของเมืองอุทัยเป็นเมืองเล็ก ๆ ต่อมาในปี 2542 ชมรมจักรยานโบราณซึ่งเป็นการรวมกลุ่มของคนที่ชอบการขี่จักรยานและมีจักรยานของตัวเองอยู่แล้ว ได้เข้ามาร่วมกิจกรรมกับชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพอุทัยธานี

เส้นทางปั่นจักรยานยาวประมาณ 30 กิโลเมตร ระยะเวลาของการปั่นขึ้นอยู่กับความสะดวกของผู้ปั่น ถ้าหากไม่มีเวลามากก็ไม่ต้องแวะทุกสถานที่เพียงแค่ออกไปตามเส้นทางที่กำหนดก็เพียงพอแล้ว ดังนั้นบางคนก็ใช้เวลาเพียง 2-3 ชั่วโมง บางคนใช้เวลาครึ่งวัน ในขณะที่บางคนใช้เวลาถึง 2 วัน เพื่อดื่มด่ำกับความงามของธรรมชาติให้เต็มที



คนในชมรมที่มีหัวใจรักการปั่นจักรยานจะปั่นจักรยานทุกวัน และมักจะเริ่มต้นการปั่นทุกครั้งด้วยการอบอุ่นร่างกายแบบสบาย ๆ ก่อนที่จะโหดแค้นไปกับจักรยานคันเก่งสุดใจ โดยมีจุดเริ่มต้นของเส้นทางที่ตลาดเช้าห้าแยกวงเวียนนาช้าง เข้าสู่วัดธรรมโฆษ (วัดโรงโค) ซึ่งเป็นวัดที่สร้างในสมัยต้นกรุงรัตนโกสินทร์ที่ตั้งในเขตที่เคยใช้เป็นสถานที่ประกอบพิธีถือน้ำพิพัฒน์เสด็จยาของข้าราชการเมืองอุทัยธานีและเป็นลานประหารนักโทษ ภายในโบสถ์ของวัดนี้มีภาพจิตรกรรมฝาผนังที่จัดว่าสวยงามที่สุดในอุทัยธานี

จากนั้นข้ามสะพานเล็กไปวัดอุโปสถารามหรือวัดโบสถ์ซึ่งตั้งอยู่ริมแม่น้ำสะแกกรังเพื่อชมงานศิลปะกรรมชิ้นครูสมัยกรุงรัตนโกสินทร์ตอนต้น ซึ่งได้แก่ จิตรกรรมฝาผนังในโบสถ์และวิหาร นอกจากนี้ภายในวัดยังมีสิ่งต่าง ๆ ที่น่าชมอีก เช่น ตู้พระธรรมและตู้ใส่ของเขียนลายกนกเกดลายดอกไม้ ภาชนะประดับมุกที่ได้รับพระราชทานจากรัชกาลที่ 5 เป็นฝีมือช่างสิบหมู่ จากนั้นหลาย ๆ คนก็สามารถย้อนอดีตไปกับวิถีชีวิตชาวแพริมแม่น้ำสะแกกรังและสัมผัสกับการเลี้ยงปลาแรดในกระชังที่โดยปกติแล้วจะไม่คล้ายเหมือนปลาแรดที่เลี้ยงในบ่อดินปลาแรดในกระชังของที่นี่มีชื่อว่าขึ้นชื่อมากเพราะเนื้อแน่น นุ่มและหวาน บางคนจึงกล่าวว่าเป็นเพราะน้ำที่นี่มีการไหลเวียนดี และ



อาจมีแร่ธาตุบางอย่างที่เหมาะสมอยู่จึงทำให้ปลาแควมีเนื้อนุ่ม

..... ย้อนกลับไปที่บ้านบนเส้นทางของบ้านสะพานยาวเพื่อไปชมการที่ผิดโบราณได้ สักพักก็ถึงเวลาอาหารเที่ยง...อาหารหลากหลายชนิดที่กลางใจเมืองจึงทำแต่ละคนอิ่มแปล้ได้อย่างมีความสุข แล้วออกเดินทางต่อไปยังวัดศรีวัด วัดทุ่งแก้ว แวะชมพิพิธภัณฑ์ประวัติศาสตร์และวัฒนธรรมท้องถิ่นที่ทำให้เกิดความเข้าใจในประวัติศาสตร์ ของแผ่นดินอุทัยธานีได้ชัดเจนขึ้น

..... จากนั้นไปทดสอบพลังกำลังโดยการปั่นขึ้นเขาสะพานแกว่ง พอปั่นขึ้นไปถึงยอดเขาแล้วความเหนื่อยจะหายเป็นปลิดทิ้งเพราะเมื่อมองจากบนยอดเขาลงมาจะมีความงดงามของทัศนียภาพแห่งเมืองอุทัยธานีเป็นรางวัลสำหรับความทรหด จากนั้นแวะสักการะอนุสาวรีย์สมเด็จพระปฐมบรมมหาชนกท่านแห่งต้นราชวงศ์จักรี หมดแรงที่สุดในโลก หมายเลข 91 ที่มีเส้นทางที่ทากายนักปั่นทั้งหลายยิ่งนัก ท้ายสุดก็ปั่นลงเขามาอย่างสบาย ๆ

..... พอแดดคร้มลมตกก็จับกลุ่มตั้งวงสนทนา ณ เรือนแพริมแม่น้ำ พายเรือเล่น และอ้อยกับเมื่อเย็นที่ประกอบด้วยปลาแม่น้ำสด ๆ โดยมีมือชาวแพขนานแท้ "มาลั้งที่นี้ที่ไร ชวนให้เฝ้าถึงอดีตที่เคยรุ่งเรืองมาไว้ใครคนเล่น ลอยคองอยู่ในน้ำเป็นเวลานาน ๆ พอกินเมื่อเย็นเสร็จก็ปูเสื่อ หมอนหมอน นอนนับดาว ฟังเสียงสายน้ำกระซิบแผแผ มีเสียงกริ่งกริ่งเรไรที่ช่วยให้เคลิ้มหลับ ไปอย่างไม่รู้ตัว เป็นความสุขที่หาได้ยากในสมัยนี้แควบัว" ประสงค์ ศรีเมือง ประธาน ชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพอุทัยธานี เล่าถึงความหลังเมื่อครั้งเป็นเด็ก...นี่คือเส้นชัยของวันที่ 1 ซึ่งเป็นจุดที่อยู่ ณ ริมฝั่งแม่น้ำสะพานแกว่ง

วันที่ 2 ของการปั่นเริ่มด้วยการขี่จักรยานออกจากตลาดเช้าริมน้ำ หลังจากข้ามสะพานที่เชื่อมต่อระหว่างตลาดสดเทศบาลและวัดอุโปสถารามซึ่งไม่ยาวนักและขนาดเล็กลงเพียงมอเตอร์ไซด์สวนกันได้ ก็มุ่งหน้าสู่หมู่บ้านเกาะเทพโพนิมัสกับบรรยากาศที่รายล้อมด้วยแมกไม้และท้องทุ่ง เส้นทางวัดชุมทรัพย์ผ่านสวนส้มโอ บ้านน้ำตก จุดชมวิวสะพานโยน แวะพักเหนื่อยที่สวนน้ำเฉลิมพระเกียรติ แล้วปั่นเลาะเลียบริมแม่น้ำเจ้าพระยากับเส้นทางอันร่มรื่นที่รายล้อมด้วยแมกไม้ตลอดสองข้างทาง ผ่านสวนผลไม้ทั้งส้มโอ มะปราง มะไฟ ศูนย์ศิลปะวัฒนธรรมพื้นบ้าน เครื่องจักสาน บ้าน

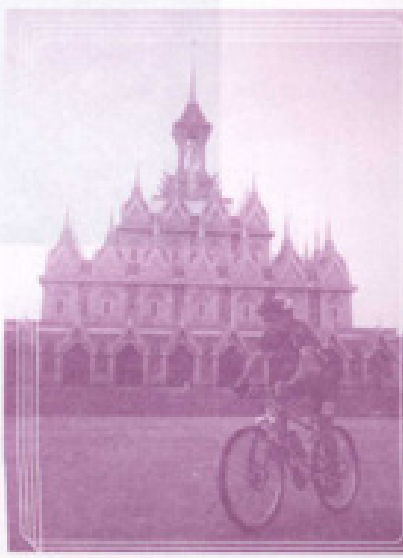
ทำรากหวาย

บินไปจนสุดปลายเกาะถึงคานเรือ แล้วนำจักรยานลงเรือข้ามฟากไปวัดท่าสูง ซึ่งเป็นวัดที่สร้างในสมัยอยุธยา มีวิหารแก้วเป็นที่ประดิษฐานพระพุทธรูปชินราชจำลอง และศพของหลวงพ่อฤๅษีลิงดำที่ไม่เน่าเปื่อย อาคารเหล่านี้ส่วนใหญ่จะมีลักษณะภายนอกที่คล้ายคลึงกันคือ สร้างด้วยโมเสกสีขาวใสดูเหมือนแก้ว นอกจากนี้ยังมีศาลาอู่หลายหลังสำหรับใช้เป็นสถานที่ฝึกสมาธิและมีที่พักให้ด้วย เสร็จแล้วแวะพักที่วังมัจฉา และรับประทานอาหารเที่ยงกับเมนูปลาแควตของดีเมืองอุทัยฯ ณ บริเวณวัดท่าสูง ท้องอิ่มแล้วก็เรียกเรือข้ามฟากกลับไปยังเกาะเทโพ แล้วปั่นจักรยานดูใจไปชมการทำเสื่อลำแพนบ้านท่าดินแดง ซึ่งเป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นของชาวบ้านที่นี่ จากนั้นปั่นต่อไปยังวัดภูมิจิตรรรม เพื่ออาศัยความร่มรื่นของแมกไม้ตลอดสองข้างทางเป็นที่พักเหนื่อย แล้วปั่นกลับเข้าสู่ตัวเมืองแล้วสักการศาลหลักเมือง ณ สถานสุพรรณนิการ์ และหลวงพ่อพุทธมงคลศักดิ์สิทธิ์ พระคู่บ้านคู่เมืองที่เขาสะแกกรัง แล้วก็จบสิ้นการเดินทาง

สถานที่ตั้ง : ชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพอุทัยธานี  
100-102 ถ. ท่าช้าง  
อ.เมือง จ.อุทัยธานี 61000

ผู้ประสานงาน : ประสงค์ ศรีเมือง  
โทรศัพท์ 0 - 5651 - 1991

ข้อมูลจาก : หนังสือ "คือบ้านเกิด...ที่เคย  
นอน" อุทัยธานี จัดทำโดย  
สมาคมชาวอุทัยธานี







## จังหวัดกำแพงเพชร

### บุคคล

พยอม สุทธิวัฒน์ สวัสดิ์ มิ่งคงระ วรินทร์ ศิริพิจารณ์ วรินทร พิธีวง ลำพึง เทพแก้ว นางอ่อน พิศภระโชค ลำไย แผลงสืบชาติ สิวาลย์ เกตุสุวรรณ สร้อย เมื่อนิธิภรณ์ สรวน ทาสอน ปารณศิริ จังปาน อภินันต์ ศิบคี ทองกลาง คำบุญมี บุญสิน พะวงวรงค์ ทองดี เสาศิลา วิเชียร พานรมย์ ไฉไล แพรใจ เสริม บุญโสม ณรงค์ เมื่อนิธิ ทองศูนย์ พลักทฤษฎีระกา คารินนทร์ พิภูม เมืองเพ็ญเมือง ฉล่อง ณศรณง

### สถานที่

ตลาดสดน้ำซื่อ บ้านแม่รำลึกที่หักกายใจ ศูนย์ส่งเสริมจิตเวชตากักราว สวนร่วมญาติ วัดป่าโพธิ์ธรรม กลุ่ม ชมรม องค์การ

### กลุ่มรักษาสิ่งแวดล้อม

ชมรมรักสุขภาพ ชมรมออกกำลังกาย ชมรมกีฬา กลุ่มแอโรบิค ชมรมผู้สูงอายุ ร่วมใจ ห่วงใย วัย สูงอายุ กลุ่มแอโรบิคคนสนิท บริการร่างกายเพื่อสุขภาพ กลุ่มแอโรบิคศิริจิตเวชระงะรัต ชมรมเดิน วิ่ง ซากักราว กลุ่มแม่ไม้พลอง ชมรมสร้างสุขภาพ อบอุ่นกายเพื่อสุขภาพ คนรักสุขภาพ เดิน วิ่งป่า พุทรา กิจกรรมเช้าจังหวัด ปลอดภัยไร้โรค ชมรมทำไร่ ชมรมรักสุขภาพยามเช้า ชมรม พุฒบอย คนรักกีฬา กลุ่มเยาวชนคนหลังเขาเรารีกล้วยป่า กลุ่มพิภิกบางแม่บ้านเกษตร ชมรมเลี้ยง ปลาเพื่อเศรษฐกิจในชุมชน กลุ่มเกษตรก้าวหน้า กลุ่มชีวิตห่างไกลยาเสพติด มาลงชมเพื่อสุขภาพ บ้านแม่ทองโตนใต้ ชมรมดูแลแม่คนในชุมชน ซีจีกรยาน รวมศาวศบักตะกร้อ อบอุ่นกาย สมายซีวี Slim drink ชมรมอนุรักษ์แม่ต ไร่เวียนเกษตรกร กลุ่มเกษตรพัฒนา 43 กลุ่มส่งเสริมสุขภาพการเกษตร กลุ่มร้อยญาติ ชมรมสร้างอาชีพในชุมชน

### อาหาร, ผลิตภัณฑ์จากพืช, สมุนไพรหรือวัสดุต่าง ๆ

ข้าวกล้องปลอดสารพิษ ปลูกสุขภาพ มะละกอบลอคสารพิษ ผลิตภัณฑ์สมุนไพร แยมทุเรียนไพร หนึ่ก ฟ่างปลอดสารพิษ ลูกชิ้นไร้สารโบลอคสารบอแรกซ์

### กิจกรรม

แม่ไม้มีรอยไทย ข้าไทย สามสุขุ่อบ นวดฝ่าเท้า โครงการส่งเสริมสุขภาพจิต โครงการกีฬาต้านยา เมลพิษ จัดสานปลาตะเพียนจากใบลาน ทอเสื้อกัก เย็บโหลกศอก้า เกษตรสวนผสม การอนุรักษ์ ป่าชุมชน





ชมรมเครือข่ายอาสาสมัครแม่คนพลัด ชมรมรักสุขภาพ ชมรมผู้สูงอายุ ศูนย์เพื่อนช่วยเพื่อน หมู่บ้าน  
 ชาวไทย ชมรมคนทอผ้าพื้นเมืองแม่คนพลัด ชมรมสายสัมพันธ์ กลุ่มอาชีพ ชมรมประสาธน์ใจทุ่งระบือโลก หัตถ์  
 เนิลดีดัดทอง ศูนย์ฝึกสมาธิวัดพระธาตุศรีจอมทอง กลุ่มทางบุญ กลุ่มอนุรักษ์แม่บ้าน มูลนิธิ  
 ศึกษารวมมือสิ่งแวดล้อม การแพทย์แผนไทย นวดแผนไทย หมอเมือง ฝึกสมาธิ หมอเวียงชัยวิญ  
 ญญ์ปัญญาท้องถิ่นแม่คนสุขภาพจิต หมอป่าวิภาวโกลนเวียงชัยวิญ หมอจับฝัน

## ศิลปวัฒนธรรม

ศูนย์ศิลปาชีพทองคำ บั๊อมผ้า

### อาหาร, ผลิตภัณฑ์จากพืช, สมุนไพรหรือวัสดุต่าง ๆ

ผลิตภัณฑ์ข้าวหอมมะลิ ผลิตภัณฑ์ตำเจียว ตะขะเห็ด ผลิตภัณฑ์จากสมุนไพร ฝืนค้ำกั๊กดกรรม แปรรูป  
 เติบ เครื่องดื่มสมุนไพรและมันโยธา ผลิตภัณฑ์ซาโบบอน ถั่วถั่วผ่อง น้ำพริกข้าวทราย เค้กกล้วย  
 ข้าวกล้องสุขภาพ ไข่เค็มโอบโอบดิน ปลาสดจากเขื่อน ผลิตภัณฑ์ด้วยสายสัญญาณ ผักปลอดสารพิษ  
 ผลิตภัณฑ์ผ้าทอข้อมเสีขารวมชาติ น้ำผลไม้เพื่อสุขภาพ หมี่ข้าวโพด เกษีออนมาลัย ขยะหอม ผลิตภัณฑ์  
 ฝืนข้อมเพื่อสุขภาพ บิวยหมี่ต้ม แปรรูปสมุนไพร ขยะทองคำ ซาโบบอน ผลิตภัณฑ์จากผึ้ง กล้วยสด  
 ซาหอม แร่ทุสมุนไพร แปรรูปกระเทียมทอง ผลไม้แช่เย็น ไข่เค็มสมุนไพร ป่าชุมชนแม่ถ่า ไร่สี  
 ข้าวกล้องชุมชน ข้าวบาเลย์สมุนไพรและอาหารสมุนไพร ผลิตภัณฑ์จากกล้วย ฮอร์ธอร์รี่ ผลิตภัณฑ์  
 จากกะหล่ำปลี หัวผักกาด ผลิตภัณฑ์จากสมุนไพรธรรมชาติ ผ้าทอข้อมข้อม แปรรูปอาหารข้าว  
 ถั่ว ถั่วไม่ฝักฝักข้อมถั่ว แปรรูปผลิตภัณฑ์อาหารจากปลา

## จังหวัดนครสวรรค์

### บุคคล

ณัฐพงษ์ ชาลีวิภาพร วิชัย เกตุศรี

### สถานที่

อุทยานสวรรค์ ตลาดน้ำบางแพร่ง สถานที่ทำเพื่อสุขภาพ สวนธรรมภาคเหนือ

### กลุ่ม, ชมรม, องค์กร

ชมรมการแพทย์แผนไทย ชมรมเทศบาลตำบลผู้ช่วยเจ้าพระยา ชมรมวิ่งอุทยานสวรรค์ ชมรมแอโรบิก  
 ชมรมแม่บ้านแม่บ้านชมรมออกกำลังกายต้านภัยพิบัติ ชมรมอนุรักษ์แม่ไม่เจ้าพระยา ชมรมคนรักป่า  
 ไร่สีโพยงองจิว โรงเรียนเกษตรการในพระราชดำริบ้านโป่งขอม อบต.อุโมงค์ชัยภูมิ ชมรมกีฬาธรรม  
 กลุ่มปฏิบัติธรรมภาคพระภิกษุ

**ศิลปวัฒนธรรม**

วัฒนธรรมบุญนิยม

**อาหาร, ผลิตภัณฑ์จากพืช, สมุนไพรหรือวัสดุต่าง ๆ**

ผ้าฝ้ายดีดจากสิริธรรมชาติ

**กิจกรรม**

การก่อกำจัดขยะชุมชน

**จังหวัดน่าน**

**บุคคล**

พระครูพิทักษ์นิมิตคุณ, เขมรลักษณะ, อนุรักษ์

**สถานที่**

วัดพญาวัด, วัดภูมินทร์

**กลุ่ม, ชมรม, องค์กร**

ชมรมแม่ไร่บึงบัว, ชมรมเขียนจักรยาน, กลุ่มร่ววงเพื่อสุขภาพ, โครงการโรงเรียนปลอดภัย, ชมรมผู้ปกครองผู้รับโอกาส, กลุ่มส่งเสริมสุขภาพ, ชมรมสมุนไพร, ชมรมแพทย์แผนไทย

**ศิลปวัฒนธรรม**

เทศกาลของดีเมืองน่านและงานกาชาดน่าน, งานประเพณีแข่งเรือ, หากบึงไข้วพระธาตุแช่แห้ง

**จังหวัดพะเยา**

**กลุ่ม, ชมรม, องค์กร**

ชมรมแม่ไร่บึงบัว, ไทเก๊ก, ระบายสีภาคโดยชมรมภักดิ์พะเยา, ชมรมผู้สูงอายุ, ศูนย์การท่องเที่ยว, กีฬา และ นันทนาการ, ชมรมรณรงค์เพื่อสุขภาพ

**ศิลปวัฒนธรรม**

ฝึกปลอดภัยอาชีพ, ฝึกทำบ้านอาหารพื้นเมือง

## กิจกรรม

แนวคิดต่อสุขภาพ

## จังหวัดพิจิตร

### บุคคล

สุวเดช เศรษฐ์วงษ์ สมบัติ จันทร์เชื้อ จวน พลภักดิ์ สมพงษ์ รูปปั้น ป่าปรุง วรรณชาติ สมาน แห่งสว่าง โฆมา มีบุญ ธนวัฒน์ น่วมอินทร์ นำทอง เบียดดี สมอง สุขพงษ์ ธนศรน้อย เขียวทองสุรินทร์ คำภา พิธีกรเรืองเดช มบุญ สมบัติ สิมชัย บุญอาจ บุญมา ศรีทองคำ จาตุพร ชัยโม นิสิทธิ์ ฉันทธรรมสกุล นพพล พึ่งวัฒนะ ประภาสจิต แฉ่มจำรัส ณัฐรัฐหทัย ปานภาสสิยา กฤษดา อาภิประเสริฐกุล ประทีพ แก้วจันทร์ สมชาย แก้วกำพล ไพรัช มั่นอนุรักษ์ สมศักดิ์ จันทวงษ์ พิเชษฐ เขียววิธชน จาตุภา คงรส นัส กนกนที กษมา สุวณัฐวิธวงษ์ ลำไย บัวดี รุ่งโรจน์ เจริญชัย ธนศร เขียวเพ็ญจันทร์ สุภาลักษณ์ เขียวคำ สายเพชร ร่องไวศิทยา ไชยน์ ยาสุข ปัญจะ ยามแก้ว ประจักษ์ เทัญไพรัช นิพันธ์ มุสิกวัน เสนาะ ภักดีโต บัณฑิตบุรี ตั้งประดิษฐ์ สุวรรณมา คำแสง เทัญศรี และวิมลสิริสวรรค์ สมนึก แห่งจำรัส ฉิม สิงห์เมือง สายไพเราะ นาคดี โภา วิเศษยวงค์ กิพวรรณ จันทรสุภา สุภาประยุทธ์ และทับทิม ชัยยงค์ เจริญพันธ์ สุบลวรรณ ปารมโตทร์ วิโรจน์ แก้วศรีวิวัฒน์ ชัยณรงค์ สิงห์จ่าง สุเมย์ สุสว่าง สุวิทย์ ไชยทองคำ สุชน เทียบแสง สุวิทย์ สุวณัฐวิกุล ประไพศรี แก้ววิเชียร สุบลรัตน์ สวมเศรษฐ์ เพ็ญทิศา จุลบุตร นิตย อ่อนจันทร์ รูปปั้นแก้ว ชินโพธิ์ชัย ทวีมล เวทีพงษ์ นพวรรณ แซ่ตั้ง อ่างมาจ มั่นโต วิชัย ทองชัย สมศักดิ์ เมธประเสริฐศรี สมศักดิ์ ไบราวส์ศรี สรรเสริญ อัครพรทวธมา รุ่งอินทร์ ศิริวรรณ ชันทอง วิริยะ ศรีทอง วิจิตร พงทะวงษ์ ณุพล จันทรทัต พงษ์เทพปรีชา ปฎิภาณเมธี ธนิต อินทบุญ วรรณ เมื่อดอกพาร ชีวราตรี ก้องทิศา

### สถานที่

วัดโพธิ์ประทับช้าง วัดท่าหลวง วัดบางกลาง วนอุทยานนศรไชยบรร สวนสมเด็จพระนเรศวรมหาราช  
บึงสีไฟ วัดท่าเรือ อุทยานเมืองเก่า วัดธาวูบช้าง วัดมงคลทับคล้อ

### กลุ่ม, ชมรม, องค์การ

กลุ่มไทยทรงดำ กลุ่มอาชีพหัตถกรรมทางมะพร้าว ชมรมแพทย์แผนไทย กลุ่มไทยพวน กลุ่มคนครีไทย ชมรมสิลา ชมรมคนครีไทยผู้สูงอายุ ชมรมชาลวันแอมโรบิค ชมรมเรารักกิจกรรมสะพานร่วมใจ กลุ่มกิจกรรมคนจน เครือข่ายแอมโรบิค กลุ่มเป็ดทอง ชมรมคนครีกีฬาต้านยาเสพติด ทีมฟุตบอลโรงเรียนการไฟฟ้า ขยับกาย สมายชีวิ กลุ่มรวมใจแก้วิกฤตระบอบทุน โรงเรียนเอกชนอุปถัมภ์ กลุ่มอนุรักษ์ต้นแม่น้ำท่ามะพร้าว ชมรมเกษตรธรรมชาติและอาหารปลอดภัยสหกิจ กลุ่มเกษตรยั่งยืน กลุ่มสหภาพเด็ก กลุ่มแม่บ้านเกษตรกร กลุ่มข้าวกัด้องโรงสีชุมชนบ้านหัวขี้ตังไม้

**อาหาร, ผลิตภัณฑ์จากพืช, สมุนไพรหรือวัสดุต่าง ๆ**

แปรรูปผลิตภัณฑ์ทางการเกษตร ผักปลอดสารพิษ ข้าวกล้องหอมมะลิ

**กิจกรรม**

ธนาคารขยะ

**จังหวัดพิษณุโลก**

**บุคคล**

ทวี บุรณเศรษฐ์

**สถานที่**

เขตห้ามล่าสัตว์ป่าแก่งท่าพล พระราชวังจันทร์ พระบรมธาตุวัดสนามจันทร์ อุทยานแห่งชาติแก่งเจ็ดแคว น้ำตกแก่งโจน น้ำตกถ้ำหมี แก่งโกลก พิพิธภัณฑสถานเจ้าฟ้าสิริวัชรภัทร

**กลุ่ม, ชมรม, องค์กร**

กลุ่มแอโรบิค กลุ่มอนุรักษ์วังปลา กลุ่มเกษตรกรผู้ผลิตผักและผลไม้ อปท.นาบัว กลุ่มสมุนไพรเพื่อเศรษฐกิจชุมชน กลุ่มงานประดิษฐ์ใบตอง กลุ่มศิลปะประดิษฐ์ ศูนย์อาชีพชุมชน เครือข่ายกิจกรรมธรรมชาติปลอดสารพิษ ชมรมออกกำลังกาย ชมรมชาววัดโบสถ์

**อาหาร, ผลิตภัณฑ์จากพืช, สมุนไพรหรือวัสดุต่าง ๆ**

ชาใบหม่อน ชู่มเส้าเขียว การประดิษฐ์ดอกไม้ด้วยดิน กว๊านพลา ผลิตภัณฑ์เครื่องจักรสาน น้ำตาลสด ซิอิ๊วราวและเต้าเจี้ยว แปรรูปอาหารและขนมอาหาร ผักปลอดสารพิษ จักสานไม้ไผ่ ผ้าทอมือ ด้านจากแกนข้าวโพด ผลิตภัณฑ์กระดาษสา ไวน์กระชายดำ ปลาจิว ผักปลาก ข้าวกล้อง

**ศิลปวัฒนธรรม**

รำไทยทรงดำ รำนางตั้ง นางควาย

**จังหวัดแพร่**

**สถานที่**

ศูนย์กีฬาจังหวัดแพร่ สนามกีฬาจังหวัด ท้องถิ่นสาธารณสุข ศูนย์วิจัยสวน ศูนย์ส่งเสริมเกษตรฯ แคนไทย ศูนย์การเรือนผู้

### กลุ่ม, ชมรม, องค์กร

กลุ่มข้าวกัดช่อง กลุ่มผู้สูงอายุ ชมรมโยคีฝึกนั่ง ชมรมแอโรบิกเพื่อสุขภาพ ชมรมส่งเสริมสุขภาพเพื่อสุขภาพนครพนม ชมรมคลังหนอง ชมรมวิ่งเพื่อสุขภาพ ชมรมจิ้งจอก ชมรมคนรักกิจกรรมเพื่อสุขภาพ ชมรมเดิน - วิ่งเพื่อสุขภาพ กลุ่มฝึกปลอดภัย ชมรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่วัดภุมมา เขารวม แพร่ สดใส ไร่ศรีวิบูลย์และสวนเกษตร กลุ่มเยาวชนรักสุขภาพ ศูนย์วิจัยพืชสวนแพร่ กลุ่มส่งเสริมการผลิตสมุนไพร โรงเรียนสิงห์ทองศึกษาศาสตร์ระดับประเทศ ชมรมรักสุขภาพ กลุ่มข้าวกัดช่อง ชมรมออกกำลังกายผู้สูงอายุ ชมรมกระบอกน้ำบุญมี กลุ่มอนุรักษ์แม่โขง ชมรมรักสมุนไพร ศูนย์สมุนไพรวิไลวรรณธรรมพื้นบ้าน ชุมชนพึ่งตนเองคำมอญสุขภาพ

### อาหาร, ผลิตภัณฑ์จากพืช, สมุนไพรหรือวัสดุต่าง ๆ

พืชผักปลอดภัย เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ บัญชีสุขภาพ ผลิตภัณฑ์ข้าวกัดช่อง

### กิจกรรม

การส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุและการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน การเดินผู้สูงอายุพื้นบ้าน การปลูกพืชผักปลอดภัยโดยใช้ระบบไฮโดรโปนิกส์ นวดเพื่อสุขภาพ การท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ จังหวัดแม่ฮ่องสอน

### กลุ่ม, ชมรม, องค์กร

เครือข่ายชาวไทยภูเขาปางงะลา เครือข่ายผู้สูงอายุ - ยางตลาดบน เครือข่ายเมืองน้อย กลุ่มโยธา กลุ่มท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์บ้านแก้วชัย กลุ่มผู้สูงอายุ เครือข่ายเกษตร เครือข่ายสตรีชนแม่ องค์กรชุมชนผู้สูงอายุแม่ละมู เครือข่ายผู้สูงอายุชมรม กลุ่มเกษตรไร้สารพิษ เครือข่ายชุมชนเขตเมือง เครือข่ายผู้สูงอายุตลาดบน เครือข่ายผู้สูงอายุบุญถึง เครือข่ายผู้สูงอายุละมู เครือข่ายเสริมสร้างสุขภาพชุมชนเชิงองค์กรชุมชนจังหวัดแม่ฮ่องสอน ชมรมแอโรบิก กลุ่มออกกำลังกายสุขภาพ กลุ่มออกกำลังกายสุขภาพชมรมผู้สูงอายุ ชมรมรักสุขภาพ ชมรมปั่นจักรยาน ชมรมวิ่งเพื่อสุขภาพ ชมรมแบบนันทน์ ชมรมเทนนิส ชมรม ส.แอโรบิก ชมรมผู้สูงอายุออกกำลังกาย ชมรมผู้สูงอายุ ชมรมเชกปีคเกอร์ ชมรมบาทเกษตรลด กลุ่มแปรรูปผลิตภัณฑ์ ชมรมที่สวนเค็ดเค็ดสวน ชมรมแปดอง

### อาหาร, ผลิตภัณฑ์จากพืช, สมุนไพรหรือวัสดุต่าง ๆ

กระเทียมเจียว น้ำมันงา ผลิตภัณฑ์ตัวเหลือง ข้าวซ้อมมือ ขนมไทยใหญ่ ขนมงา

### กิจกรรม

การจัดการของอย่างเหมาะสม การจัดการท่องเที่ยวเชิงนิเวศและวัฒนธรรมชุมชน การศึกษาทาง

เด็กที่ประสบปัญหาในการพัฒนาคุณภาพ โดยไม่ใช้สารเคมีทางการเกษตร การเสริมสร้างศักยภาพผู้สูงอายุ การพัฒนาระบบวิชาการเรียนรู้ของเด็กและเยาวชน การใช้จุลินทรีย์ในท้องถิ่นกับการยอมรับของเกษตรกร การอนุรักษ์ภูมิปัญญาสมุนไพรเก่า ปากกาสองแฉก หมอนวด หมอนยา หมอนพิชิตกรรม หมอกระตูก การนวด อบ ประคบ สวนสมุนไพร โครงการส่งเสริมผลิตภัณฑ์แปรรูปเกษตรกรรมชาติ การใช้จุลินทรีย์ในท้องถิ่น รูปแบบการจัดการป่าชุมชน การปรับเปลี่ยนระบบการผลิตสู่การละ เลิก การใช้สารเคมีของชุมชน การจัดการป่าชุมชน

## จังหวัดลำปาง

### บุคคล

บ้าน คองแก้ว สุคำ อินสาว นิล เรือนแก้ว พระศรีคำดี ธนอมจิตต์ ทองเงิน วสุวัฒน์ สะอาด วรณาวิทย์ จันทร์ดา บุญเอียด ประเสริฐ จันทร์แดง ดวงใจ จำชาติ เติง แฉฉุยคำ น้อย อ่อนประทีป เจ้าอาวาสวัดดงนี้ พระครูอุตร พระครูสุวิทย์, เจ้าหน่อ เสาร์ ธนงาม ภรณ์ จิตลี ปิ่น มีคำเหนืองตั้ง พิศียง คืบ ของดี ต้น ปั้นรูป มุก ลำโต

### สถานที่

วัดป่าต้นมูลเมือง วัดลำปางกลาง วัดพระธาตุจอมคำ วัดพระเจดีย์ขาวโอง วัดดอนพระยาแช่ คอยหึ่ง สวนสาธารณะหนองกระเทียม บ้านสามโก้ เรือนแม่จาง พระธาตุนาฮัก น้ำตกแม่ปิง ต้า อินทร์นวมิต อ่างแม่วังบัว ภูเขาไฟจำปาศค สุสานหอย ต้าภาพเขียนโบราณ รอยพระพุทธรูป พระธาตุลำปางหลวง พระธาตุจอมปิง ไปงน้ำร้อน คอยช้าง ซากพ่อศรี วัดโง่หินหลวง วัดป่าสำถญ อ่างเก็บน้ำแม่ละ น้ำตกแม่ยี่งก วัดพระเจ้าทันใจ วัดเจ้าพระยาฝายน้ำตื้นแม่จาง น้ำตกห้วยอ้อ ต้าใต้พิภพ ศาลเจ้าพ่อประจุก วัดจอมคำ ต้าผไท ศูนย์โบราณช้าง ภาพเขียนโบราณ น้ำตกแม่แก้ว ต้าราชครู คอยผาก สวนสุขภาพ อนุสาวรีย์เจ้าพ่อพญาคำเมือง วัดอักษะชัยคีรี แผลาภาพทอง น้ำตกตาดน้อย น้ำตกตาดน้อย น้ำตกห้วยทาน ภาพเขียนแม่แม่ปิง วัดผาดหลวง ศาลพญาวัง วัดพระบาทพระธาตุผาด น้ำตกวังแก้ว วิงทอง น้ำตกธารทอง ต้าเจ้าหน่อ คอยหนอก ต้างพญู ต้าทนามวัด น้ำตกผาดอก อ่างเก็บน้ำแม่แมต วัดพระธาตุจอมจิ่ง แผลงู ลานแอโรบิก บ่อน้ำศักดิ์สิทธิ์ วัดดอนหินขาว อุทยานคอยจาง อ่างเก็บน้ำ น้ำตกโอง บ่อนหินขาว สวนสุขภาพน้กหยุด น้ำตกแม่ละ แม่จอก ต้าสุมาชนสวรรค์ ต้าผชัน บ่อนหินอ่อน วัดพระธาตุจอมป่าทอน วัดแม่ตั้ง วัดพระบาทวังทอง วัดทั้งผาดงฝายฝายน้ำตื้น วัดทุ่งบ่อเมิน ศูนย์อนุรักษ์ช้างไทย อุทยานแห่งชาติอินจันฮอน Home Stay ลานคอนเฮียว วัดพระธาตุคอยคำคำ สามต้นเล็กใหญ่ น้ำตกแม่ปาย น้ำตกตาดหมแดง ต้า 8 แห่ง ฉางฮิว 300 ปี

### กิจกรรม

ชมธรรมชาติและวิถีชีวิตของชนพื้นเมือง

## กลุ่ม, ชมรม, องค์การ

กลุ่มดีเดิลิก กลุ่มออกกำลังกาย กลุ่มเสรีคิดยูนิเวน กลุ่มนักร้องข้างทาง กลุ่มชมรม อย. ชมรม อนุรักษ์สิ่งแวดล้อม กลุ่มคนเสรีที่เชียงใหม่ กลุ่มแปรรูปผลิตภัณฑ์เกษตร กลุ่มท่าข้าวเกรียบสมุนไพร กลุ่มข้าวแค้นน้ำแดงโม กลุ่มท่าไวน์ผลไม้ กลุ่มไม้แกะสลัก กลุ่มเลี้ยงปลาในกระชัง กลุ่มผสมพันธุ์ กอฮุน พันธุ์นาครุภาพพิริต ตำบลจางเหนือปลอดยาเสพติด ศูนย์ ไบโอบีโอส ซูซัน คำขวัญเยาวชน กลุ่มอนุรักษ์ต้นน้ำและปลูกป่าชุมชน กลุ่มปลูกสมุนไพร ชมรมผู้สูงอายุ ชมรมผู้รักสุขภาพ กลุ่มดอกไม้ประดิษฐ์ ชมรมออกกำลังกาย ชมรมแอโรบิค กลุ่มผ้าผัดย้อม กลุ่มจักสานใบลาน กลุ่มเศรษฐกิจชุมชน กลุ่มสมุนไพรแปรรูป ชมรมผดเมณไทย กลุ่มไม้กวาดดอกหญ้า กลุ่มปลูกชีวภาพ กลุ่มเลี้ยงไก่พันธุ์ไข่ กลุ่มท่าซันโลก ศูนย์ศิลปะป้าแพ่งท่า กลุ่มศิลาแลง กลุ่มสวนหิน ชมรมรักและผูกพัน กลุ่มวิถีน่านาว กลุ่มฮักเมืองงาว กลุ่มป่าต้นแบบ บ้านเขียวขจี มูลนิธิศุภนิมิต เยาวชนอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม พลังใหม่ 2000 (เอสอี) กลุ่มแม่บ้านฮักฟ้า ชมรมอนามัย เด็กเล็ก กลุ่มพุทธบุตร กลุ่มน้ำใจแม่เลี้ยง กลุ่มเหล่าสมุนไพร กลุ่มผ้าทอมือ กลุ่มแม่บ้านคันธง นำทีมเลี้ยงไก่สีทาไข่ รด ตีเป่าล่า กลุ่มนารีฮักเสียง กลุ่มเยาวชนสร้างสรรค์ กลุ่มชุมชนเข้มแข็ง กลุ่มผลิตนวัตกรรมชุมชน กลุ่มอนุรักษ์ธรรมชาติ ชุมชนคนเมืองปาน

## อาหาร, ผลิตภัณฑ์จากพืช, สมุนไพรหรือวัสดุต่าง ๆ

ปลูกชีวภาพ คุกกี้หิน ผลิตภัณฑ์จากถั่วลิสง ผักทอ ดอกไม้กระดาษสา ผลิตภัณฑ์จากใยบัว ข้าวเกรียบปลอดสารพิษ ผลิตภัณฑ์จากสมุนไพรทิพย์ หน่อไม้ปลอดสารพิษ ผลิตภัณฑ์จากไม้ฉีก ของที่ระลึกจากไม้ฉีก กอฮุนจา เครื่องปั้นดินเผา ดอกไม้ผ้า ข้าวผัดนึ่ง ไก่พื้นเมืองอบน้ำปลา สมุนไพร ข้าวเกรียบสมุนไพร ไข่อบก้นแร่ อาหารสัตว์สมุนไพร น้ำดื่มสมุนไพร กระจกเพื่อสุขภาพ ถั่วอบสมุนไพร มะขามแก้ว ไวน์ผลไม้ กัวฮวยอบสมุนไพร มะขามแฉิม ถั่วอบอบย หน่อจีน ไข่เค็ม ไข่โอดิน เศษไม้ประดิษฐ์ ของพื้นเมือง ผักพื้นจาก เกี๋ยงเต้าปลอดสารพิษ ข้าวซ้อมมือ สุราพื้นบ้าน กระเช้าดอกไม้ถั่วลิสง สมุนไพรแปรรูป เกี๋ยงหอม ไม้กวาดดอกหญ้า พวงหรีดจากผ้า กระเป๋าหนัง ผักปลอดสารพิษ ผลิตภัณฑ์เครื่องใช้ ผ้าใยอบแห้ง ชาขุนลาว ขนมสารอบเค็ม น้ำพริกอบ ข้าวเกรียบพิทาทอง กระจก ผลิตภัณฑ์จากถั่วลิสง ผักเช็ดผ้า ใบลาน หน่อไม้ญี่ปุ่น รองเท้าหนัง พิณเศรษฐกิจ พิษสมุนไพร น้ำปู น้ำผัก ปลาต้ม ปลาผัด ไข่ข้าวปลา ไข่ปลาคา ข้าวขี้ ข้าวกล้อง แพนเค้ก สมุนไพร ไม้ไผ่แปรรูป ผักหอมฉิม ผักป้าชาวนา ไหว้ผีฟ้า ไหว้เจ้าพ่อพญางั้ว สรภภัทระธาตุ ตำข้าว วันสงกรานต์ชาวจีน ยาตะไคร้ ผักหวาน เก็ดโตน ไร่ส้มปลาคา หน่อเนื้อเหลือง ชุดทดสอบสารฟอร์มาลีนด้วยสมุนไพรในอาหาร ผักขอย้อม ผักทอใหม่ประดิษฐ์ จักจั่นน้ำแร่ ยาใบเมี่ยง ชาใบทองพันชั่งใช้เคี้ยว ยาสมุนไพร

## ศิลปวัฒนธรรม

ประเพณีโดยถือ การรำวงผ้าจำลอง ประเพณีแห่บั้งไฟ สรงน้ำพระพุทธรูปทศ ศนศรีสะเกษ ขอ ชิง บวงสรวง เจ้าพ่อหลักเมือง เจ้าพ่อประทุมมา พิณแก้วและศักดิ์ก่องจูจา ประเพณีผีโขนผี กลองขาว แห่งสูงเขาวา บวงสรวงเจ้าพ่อพญาคำลือ ตักบาตรบวไร พิณตาม เขียงผิงเจ้าบ้าน พิธีโม่ชิงช้า ทนสารเจ้า ป้าต๋องก่องแวน แม้วไม่รำข่มศึกตีสิทธิ์ บั้งไฟป่าตาล ประเพณีวัดบ้านเวียง จ้อยขอ พิธีบายศรีสู่ขวัญ เวียดนามไทยนครแวนไทย ประเพณีขึ้นคองบุญอักษร คำว่า ผ้าไหมเมืองทอง

## กิจกรรม

จักสานไม้ไผ่ ทอผ้าทอขอม แกะสลักขอมขจร ยานแวนโบราณ ฮอปฮอปไฟร หมอแหก มีคตฤทธิ น้อย แกะสลัก นวคณไทย ฮอปฮอปไฟร จักสาน ฮานก่องช้าง อนุรักษ์ท้องถิ่น เขียงไม้ 3 สาย พันธุ์ การแพทย์แผนไทย หมอพื้นบ้าน หมอศอกกระดูก หมอแหก หมอหวดแวนโบราณ หมอผ้า หมอผ้าขาว การรำข่มช้าง ตำรายา เวียดนามไทยนครแวนไทย

## จังหวัดลำพูน

### บุคคล

อำนาจ กล่าวพิศ ชิงชัย แม้วเวียง พิรุณ จันทร์ธรรม ชวีศ เสนธรรม ประสงค์ เขื่อนเมือง นฤดี ศรีตฤงคาร มีนศนา พวงชมพู สุชัย พวงเกษีย

### สถานที่

ศูนย์บริการสาธารณสุขเทศบาลเมืองลำพูน ศูนย์พิทักษ์ป่าบ้านทุ่งยาว ศูนย์วัฒนธรรมตำบลอุโมงค์ วัดป่าวัดศรีบุญยืน ศูนย์กำจัดขยะครบวงจรเทศบาลเมืองลำพูน วัดป่าแม่ฟ้าหลวง

### กลุ่ม, ชมรม, องค์การ

ชมรมวงลำพูน ชมรมหมอพื้นบ้านศรีบุญชัย องค์การเครือข่ายชุมชนเมือง กลุ่มเฮฮาฮักสุขภาพ ชมรมจักรยานลำพูน ชมรมแวนโรบิคลำพูน ชมรมออกกำลังกายสุขภาพชุมชนเมืองลำพูน กลุ่มเครือข่ายชุมชนผักปลอดสารพิษ กลุ่มเกษตรธรรมชาติ องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น เครือข่ายป่าชุมชน

## ศิลปวัฒนธรรม

สถาปัตยกรรมบ้านทอง สถาปัตยกรรมไม้ เวียดนามไฟร ขอพื้นเมือง กลองสะเกษ

## กิจกรรม

ธนาคารขยะอุโมงค์ ตอกเหล็กโดยหมอเมือง





เทรียบธนูไนฟร ผลไม้แปรรูป กระดาษสารทศัพย์สุพรโบราณ น้ำมันยอ กุ้งยอตัวสาหุค ถั่วทอด 200 ปี ไม้ไผ่ส่งออก เครื่องสังโลกและทองโบราณ เหล็กโชน อาหารพื้นบ้านและปลาพื้น อาหารปลอดสารพิษ ใช้สารสกัดจากสะเดา ปลาช่อนธรรมชาติ เฟอร์นิเจอร์ดอกไม้ ปลาอย่าง ปลาแม่ห้า แสงสุคอกอัญชัญ

**ศิลปวัฒนธรรม**

การทำมังคละ การอนุรักษ์ศิลปะพื้นบ้านของเด็กและเยาวชน กลองยาว การขับมลายศรี ประเพณีทำบุญตักบาตรบวชเัว คนศรีพื้นบ้าน การกินข้าวสลาก รัตนาคำหัวผู้สูงอายุ ประเพณีการทอเจดีย์ข้าวเปลือก การเทศน์โมกษาศติ การอบน้ำผู้ใหญ่ โปงลาง ประเพณีงานบวช ซึ่งใช้ช้างเผือก งานสมโภชหลวงพ่อศิลา พระพุทธรูปทองคำ การแข่งขันเรือ ซอ ซึง กลองสะบัดไชย ปีพาทย์และดนตรีวงมโหรี วงคนศรีไทย บุญบั้งไฟ กลองยาวคองฉางจักรกลอด ประเพณีแข่งเรือ เสาชิงโลก ไร่วงย่อนมูก ตักบาตรข้าวสารอาหารแห้ง แ่งเรือยาว ประเพณีทำขวัญผึ้ง ประเพณีสาวเขา ประเพณีสาวน้ำโยยทาน ประเพณีแห่กัณฑ์เทศน์ ประเพณีสาวเขา ประเพณีมอญกั๊ก นางคัง แม่ช้าง ประเพณีทำบุญทางเปลือก บวชเนวรุกสูริออน ลมแรกเกี่ยวข้าว ประเพณีสังฆารคนแม่ วันของศิษย์อีสานลัยย ลอยกระทงแห่เทียนล้านไฟ มังคละ

**กิจกรรม**

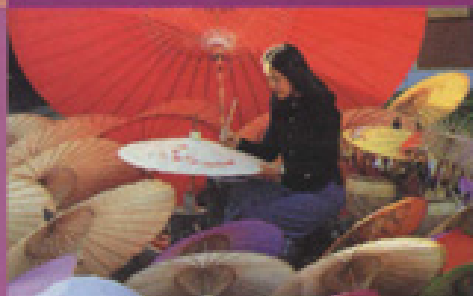
รักษาสิ่งแวดล้อม ทำสมาธิ ดิอศิลป์ การเลี้ยงไก่พื้นเมือง การทอดผ้าพื้นเมือง การผลิตน้ำผึ้งเพื่อเลี้ยงตัวเอง ทำยาสมุนไพร การทำไม้กวาด การสานตะกร้า ปอถอกมัด หวดข้าว หมอธนูไนฟร หมอปลา หมอกระตูก ทำดอกไม้จันทน์ การทำไม้ทอลอง การผลิตหินอ่อน การทำถ่านจากกะลาหะหว้า การทอเนื้อ การเจียรไนพลอย การทำกระดาษหินกระดาษทอง การทำไร่เค็ม การทำสวนธนูไนฟร การทำไวน์ผลไม้ การจักสานจากไม้ไผ่ การสานตะกร้าจากกระดาษสมุดโทรทัศน์ การอบธนูไนฟร การผลิตธนูไนฟร การทำดอกไม้สด การทำดอกไม้ประดิษฐ์ ปูรงยาแผนโบราณ แกะสลักบรรจง ตาขะเค็ดทำง การอัดทำง หมอจับเส้น ฮานเอือว่าเขน ผลิตเครื่องปั้นดินเผา เข็มผ้า ผลิตไม้ทาลอด ปอถอกจักสานควัว สานกั๊ก โอมสศรี ท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ ท่องเที่ยวเชิงอุตสาหกรรม มวย ด้านสุขภาพจิต แปรรูปผลิตภัณฑ์พื้นบ้านใช้เวียนเครื่องประดับ ผลิตภัณฑ์ของโบราณ เงินโบราณ การปั้นสังโลก ช่างปั้นพระ ช่างศิลป์ ทำตู้โบราณ

**จังหวัดอุดรธานี**

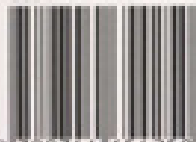
**สถานที่**

แหล่งต้นสักใหญ่ที่สุดในโลก เขื่อนสิรินธรที่ พิพิธภัณฑ์บ่อเหล็กน้ำพี้ เขาภูผาหมอก ศาลงู วัดน้ำบึง วัดท่าแม่กา วัดหินคอย วัดหากถ้ำหวนิม วัดผานะเือด วัดโนนเงิงใต้ คอยพระธาตุ ทำเรือปากกวย สวน





ISSN 974-465-425-2



9 789744 465425