



จุลสาร

ปีที่ ๑๒ ฉบับที่ ๑ ประจำปี ๒๕๖๑
<http://chumchon.cdd.go.th/>

ส่งเสริมการเรียนรู้ ของชุมชน

ชุมชนท่องเที่ยว OTOP นวัตวิถี

"ร่วมสุข ร่วมวิถี ร่วมสมัย"
มุ่งสู่ไทยนิยมยั่งยืน

หน้า
๒



เติมพลัง ชุมชน

การพัฒนา
และขับเคลื่อน
นโยบายของรัฐบาล
เพื่อประชาชน



หน้า
๓



พัฒนา คือ
สร้างสรรค์

หน้า
๔-๕



ผลวัตร
แห่งความรู้

สู่การ

ท่องเที่ยว
โดยชุมชน

ศูนย์เรียนรู้และขับเคลื่อน
ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง
บ้านศรีดอนชัย



หน้า
๖

รอบรู้ นพ.

ฉบับนี้เรามีเคล็ดลับๆ
ในการบริหารจัดการกลุ่ม
ให้สำเร็จจากพี่ๆ
สำนักงานพัฒนาชุมชน
อำเภอบ้านไร่
จังหวัดอุทัยธานี

Check
In ชุมชน

หน้า
๗

OTOP
นวัตวิถี
ในบริบทของ
กลิ่นวิถี
และเสียง
ปัสทือต



เก็ล็ดลับ
ความสุข

๕

อาหารเข้า
ยั้งทานบ๋อย
ยั้งทำร้ายสุขภาพ

หน้า
๘



พช. ไซว “ชุมชนท่องเที่ยว OTOP นวัตวิถี”

บ้านท่าสว่าง จ.สุรินทร์ หมู่บ้านทอผ้าไหมยกทองโบราณ และบ้านสวนนอก จ.บุรีรัมย์
ชุมชนท่องเที่ยว Homestay ชุมชนโบราณที่ดำรงชีวิตแบบวิถีชุมชนเขมร มีการจัดการ
ด้านการท่องเที่ยวที่เป็นเลิศ



นายอภิชาติ โตดิลกเวชช์ อธิบดีกรมการพัฒนาชุมชน พร้อมด้วยคณะผู้บริหารกรมการพัฒนาชุมชน
ให้การต้อนรับ พลเอก ประยุทธ์ จันทร์โอชา นายกรัฐมนตรี และคณะรัฐมนตรี ในการลงพื้นที่ตรวจราชการ
และการประชุม ครม. นอกสถานที่อย่างเป็นทางการในพื้นที่จังหวัดสุรินทร์ - บุรีรัมย์ เมื่อวันที่ ๗ - ๘ พฤษภาคม ๒๕๖๑
ในพื้นที่บ้านท่าสว่าง อ.เมืองฯ จ.สุรินทร์ เพื่อเยี่ยมชมหมู่บ้านทอผ้าไหมยกทองโบราณ ที่คงมีการอนุรักษ์ศิลปะ
การทอผ้าไหมชั้นสูง และได้รับเลือกให้เป็นผู้ผลิตผ้าไหมที่ระลึกแก่ผู้นำต่างประเทศที่เข้าร่วมการประชุมเอเปค
และเป็นหนึ่งในหมู่บ้านเป้าหมายที่กรมการพัฒนาชุมชน จะพัฒนาเป็นชุมชนท่องเที่ยว OTOP นวัตวิถี ภายใต้
แนวคิด “ร่วมสุข ร่วมวิถี ร่วมสมัย” ซึ่งเป็นการดำเนินงานภายใต้โครงการ “ไทยนิยม ยั่งยืน” ที่รัฐบาลมุ่งมั่น
ขับเคลื่อน สร้างความมั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และเยี่ยมชมหมู่บ้านท่องเที่ยว
วัฒนธรรมบ้านสวนนอก หมู่ที่ ๒ ต.สวนนอก อ.ห้วยราช จ.บุรีรัมย์ เป็นแหล่งท่องเที่ยวชุมชน Homestay ที่เป็น
หมู่บ้านชุมชนโบราณที่ดำรงชีวิตความเป็นอยู่ตามแบบวิถีชุมชนเขมรและมีการจัดการด้านการท่องเที่ยวที่มี
ชื่อเสียงของบุรีรัมย์ มีการพัฒนาต่อยอดวิถีชีวิตดั้งเดิมจนกลายเป็นแหล่งท่องเที่ยวคุณภาพและได้รับการคัดเลือก
ให้เป็น “ต้นแบบแหล่งท่องเที่ยวโดยชุมชน” จากกระทรวงมหาดไทย



มหาดไทย ขานรับ

“ขับเคลื่อนการปฏิรูปประเทศ ยุทธศาสตร์ชาติ และการสร้างความสามัคคีปรองดอง (ป.ย.ป.)”

นายทวีป บุตรโพธิ์ รองอธิบดีกรมการพัฒนาชุมชน
เข้าร่วมประชุม Kick off งานขับเคลื่อนการปฏิรูปประเทศ
ยุทธศาสตร์ชาติ และการสร้างความสามัคคีปรองดอง
กระทรวงมหาดไทย โดยมี นายนิสิต จันทน์สุมังค์ รองปลัด
กระทรวงมหาดไทย เป็นประธานการประชุม เมื่อวันที่
๒ พฤษภาคม ๒๕๖๑ ณ ห้องประชุม ๒ อาคารศาลาว่าการ
กระทรวงมหาดไทย ทั้งนี้รัฐบาลได้ให้ความสำคัญในการ
ขับเคลื่อนนโยบายต่างๆ โดยใช้กลไกการบริหารราชการ
แผ่นดินตามกรอบปฏิรูปประเทศ ยุทธศาสตร์ชาติ และการ
สร้างความสามัคคีปรองดอง (ป.ย.ป.) และให้มีการบูรณาการ
แผนพัฒนาในระดับพื้นที่ (Area Based) เพื่อเชื่อมโยง
แผนพัฒนาในระดับต่างๆ ภายใต้วิสัยทัศน์ “ประชาชนมี
รากฐานการดำรงชีวิตและพัฒนาสู่อนาคตได้อย่างมั่นคง
และสมดุลตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง”

พช.ผลักดัน สร้างความเข้าใจโครงการหมู่บ้าน OTOP เพื่อการท่องเที่ยว ๘ เส้นทาง หวังกระตุ้นเศรษฐกิจ รากหญ้ายั่งยืน

นายสมหวัง พ่วงบางโพ รองอธิบดีกรมการพัฒนาชุมชน
มอบนโยบายการขับเคลื่อนการพัฒนาหมู่บ้าน OTOP เพื่อการ
ท่องเที่ยว (OTOP Village) ใน “โครงการหมู่บ้าน OTOP
เพื่อการท่องเที่ยว (OTOP Village) ๘ เส้นทาง” เมื่อวันที่ ๒๒ เมษายน
๒๕๖๑ ณ ห้องประชุม ๒ อาคารกรมการพัฒนาชุมชน กรุงเทพมหานคร โดยเป็นการประชุมเชิงปฏิบัติการ
เตรียมความพร้อม สร้างความรู้ ความเข้าใจ และสร้างการมีส่วนร่วม กลุ่มเป้าหมายประกอบด้วย เจ้าหน้าที่ส่วนกลาง
และจังหวัด รวมทั้งสิ้น ๗๙๑ คน วัตถุประสงค์เพื่อ วิเคราะห์ศักยภาพและสร้างการมีส่วนร่วม พัฒนาศักยภาพเพื่อการ
ขับเคลื่อนการท่องเที่ยว ส่งเสริมช่องทางการตลาดท่องเที่ยว การสื่อสารสร้างการรับรู้ การประเมินผลและขยายผล
อย่างยั่งยืน ซึ่งเป็นการพัฒนาทางการท่องเที่ยวในเขตพัฒนาการท่องเที่ยว ๘ เส้นทาง ๓๑ จังหวัด ๙๙ อำเภอ ๑๒๕ หมู่บ้าน
ให้อยู่บนพื้นฐานของอัตลักษณ์และภูมิปัญญาท้องถิ่น สู่การเป็นแหล่งท่องเที่ยวที่สามารถดึงดูดนักท่องเที่ยวเข้าสู่ชุมชน
สร้างรายได้และความเข้มแข็งให้กับชุมชนที่สำคัญการพัฒนาหมู่บ้าน OTOP เพื่อการท่องเที่ยว (OTOP Village) ๘ เส้นทางนี้
ยังมุ่งเป็นต้นแบบการพัฒนาและสร้างความเชื่อมโยงกิจกรรมการท่องเที่ยวกับโครงการชุมชนท่องเที่ยว OTOP นวัตวิถี
จำนวน ๓,๒๗๓ ชุมชน ในพื้นที่ ๗๖ จังหวัด



พช.เตรียมความพร้อมจัดงาน ชุมชนท่องเที่ยว OTOP นวัตวิถี

นายโชคชัย แก้วป่อง รองอธิบดีกรมการพัฒนาชุมชน
ในฐานะรองประธานคณะกรรมการอำนวยการโครงการชุมชนท่องเที่ยว
OTOP นวัตวิถี เป็นประธานการประชุมคณะกรรมการและคณะทำงาน
ขับเคลื่อนชุมชนท่องเที่ยว OTOP นวัตวิถี ครั้งที่ ๑/๒๕๖๑ เมื่อวันที่
๑ พฤษภาคม ๒๕๖๑ ณ ห้องประชุม ๕๐๐๒ ชั้น ๕ กรมการพัฒนาชุมชน
เพื่อติดตามการดำเนินงานและรับทราบแนวทางการจัดโครงการฯ
ซึ่งประกอบด้วย ๓ กิจกรรม คือ ๑.การประกวดชุมชนท่องเที่ยว
OTOP นวัตวิถี ๒.การกระตุ้นแรงจูงใจกลุ่มเป้าหมายเดินทางท่องเที่ยว OTOP นวัตวิถี และ ๓.การจัดแสดงผลงานความสำเร็จ
ของชุมชนท่องเที่ยว OTOP นวัตวิถี ทั้งนี้เพื่อพัฒนาเศรษฐกิจฐานราก ช่วยกระตุ้นเศรษฐกิจภายในประเทศ ด้วยการเชื่อมโยง
เส้นทางในการท่องเที่ยว (กระแสหลัก เมืองรอง ชุมชน) ให้มีความโดดเด่น มีความพร้อมบนอัตลักษณ์ของชุมชนท่องเที่ยว
รวมถึงเพื่อพัฒนาและยกระดับคุณภาพสินค้า OTOP สร้างรายได้ให้กับชุมชนอย่างยั่งยืนต่อไป



ความเป็นชุมชนล้วนก่อเกิดและสืบสานต่อด้วยความสัมพันธ์ที่ดี ระหว่างคนในชุมชนระยะเวลาที่ผ่านมา สะสมภูมิปัญญา
ผ่านประสบการณ์ ผ่านเรื่องราวหาทางป้องกัน เป็นกฎ กติกา มารยาท จารีตข้อควรปฏิบัติ เรื่องดีสร้างสรรค์ คำสอน สืบสานผ่าน
บุคคล ประเพณี วัฒนธรรม จรรยา ปรับประยุกต์ได้เหมาะสมกับแบบแผนชีวิตในบริบท ระบบนิเวศ ดำรงคงสภาพให้น่ารื่นรมย์ สุข
สภาพสังคม บริบทเปลี่ยน เชื่อมรับ สัมผัสผ่านสัมพันธ์พหุทะเล แข่งขัน เหลือล้ำ จึงใช้ทรัพยากรเพื่อผลิตและเปลี่ยนเป็น
ทรัพย์สินเฉพาะตน ความรู้ที่เรียก เทคโนโลยี “รุ่นใหม่” วิสัยทัศน์ก้าวหน้ามิได้ไม่ต้องพึ่งพิงอิง “รุ่นเก่า” ข้าเขย เคยเหมาะสมกับ
หลบลำ

ยังมีปราชญ์ผู้กล้าความรู้ที่ยืนหยัด มั่นใจเป็นจริงในสิ่งที่เคยทำ ผ่านเกลียวเคียวกรำทำจนซ้ำของ ประคองคำ
ทำนองทำ นำออกสู่สายตา “ผู้ดูเป็น เห็นค่า” พร้อมก้าวหน้าไม่ผินแปร สร้างตามแรงแห่งตนอย่างมั่นคงและยั่งยืน
วานบอกปราชญ์ผู้กล้าทั้งหลาย ถ้ารู้แล้วไม่กล้าบอก ถ้าทำเป็นไม่กล้าสอน เห็นผิดไม่ช่วยแก้ จะแลเห็นอนาคตเป็นเช่นไร
ความเข้มแข็ง ของคนเกิดจากกำลัง ภายใน “จิตและปัญญา” ภายนอก “เป็นสุขภาพร่างกาย” ผสานเป็นหนึ่งจะถึง
พร้อมความสำเร็จ ชุมชนทั้งหมดมีคนที่แข็งแรงทั้งกายใจ ต้องฝึกกำลัง คิดให้ได้ ทำในสิ่งที่คิด พุดสิ่งที่ทำและนำไปคิด
ขอแรงปราชญ์และสถานที่เรียนรู้โดยปราชญ์นำพา “รุ่นใหม่” คิดเร็ว ไม่ต้องลองพลาด ได้ใช้ผลงานวิจัยจากชีวิตปราชญ์
ไปปรับชีวิตให้ง่าย งาม แผ่ผ่านทั่วทั้งชุมชน

การพัฒนาและขับเคลื่อนนโยบายของรัฐบาล เพื่อประชาชน

ในวันนี้ต้องยอมรับว่าชุมชนต่างๆ นั้นก็ให้เห็นความสำคัญของการพัฒนาชุมชน การพัฒนาหมู่บ้านของตนเองให้ดีขึ้นอย่างเป็นลำดับ ไม่ว่าจะเป็นการรวมกลุ่มอาชีพต่างๆ และยังมีผู้นำชุมชนที่เป็นกำลังสำคัญในการพัฒนา ชาวบ้านมีความตื่นตัวในการแสวงหาความรู้ใหม่ๆ ได้อย่างง่ายดายจากโลกอินเทอร์เน็ต และนำมาประยุกต์ใช้ได้อย่างดี เช่น กลุ่ม OTOP กลุ่มอาชีพต่างๆ ก็ได้มีการร่วมกิจกรรมอบรมโครงการต่างๆ ที่รัฐบาลสนับสนุนอย่างสม่ำเสมอ

ซึ่งรัฐบาลชุดนี้ก็มีการขับเคลื่อนนโยบายไทยแลนด์ ๔.๐ ที่หลากหลาย ด้านหนึ่งนั้นก็คือ สนับสนุนให้มีการพัฒนาทักษะด้านดิจิทัลเพื่อการส่งเสริมอาชีพด้วย คือ

ส่งเสริมพัฒนาทักษะด้านดิจิทัล E-Commerce

ควรเรียนรู้ทักษะการตลาดแบบออนไลน์ เช่น การเข้าไปดูตัวอย่างเว็บไซต์ขายของต่างๆ ว่ารูปแบบการจัดวาง แพ็คเคจผลิตภัณฑ์ การถ่ายรูปผลิตภัณฑ์ให้สวยงามเป็นอย่างไร เพื่อนำมาประยุกต์ใช้ให้เข้ากับเพจของเรา นอกจากนี้การโพสต์ข้อความขายสินค้า ไม่ควรใส่เนื้อหาที่มากเกินไป แต่ควรเลือกโพสต์ในสิ่งที่จำเป็นต่อลูกค้า เช่น ชื่อสินค้า คำบรรยายสั้นๆ รหัสสินค้า ราคา และเบอร์ที่สามารถติดต่อได้ เพื่อให้ลูกค้าทราบรายละเอียดของสินค้าในเบื้องต้น

การพัฒนาศูนย์กลางการด้านดิจิทัล

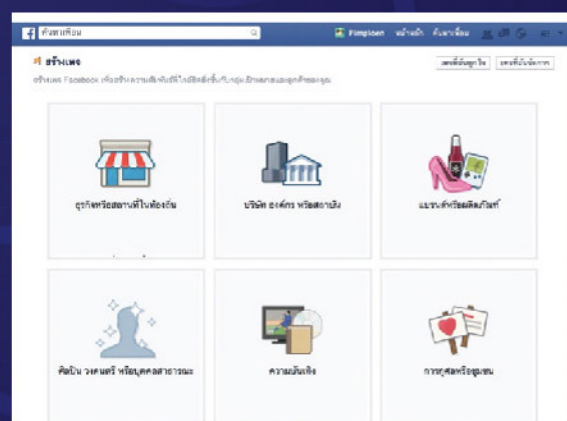
ในเรื่องส่งเสริมช่องทางการตลาดแบบออนไลน์หรือที่เรียกว่า E-Commerce เริ่มต้นด้วยเว็บไซต์ยอดฮิตอย่าง Facebook ที่เชื่อว่าทุกคนคงรู้จักอย่างแน่นอน แค่อัปโหลดขึ้นมา ก็ลงขายสินค้าและบริการต่างๆ ได้ทันที ก่อนลงมือทำลองดูว่ามีขั้นตอนอะไรบ้าง

๑. สร้างเพจขายของโดยเข้าไปที่ www.facebook.com/pages/create จากนั้นเลือกประเภท “แบรนด์หรือผลิตภัณฑ์”

๒. ใส่รายละเอียดให้ครบถ้วน ๔-๕ ขั้นตอน ดังนี้

- ขายสินค้าอะไร ขายยังไง การจัดส่ง และข้อมูลการติดต่อ
- ให้ลูกค้าอ่านแล้วรู้ทันทีว่าเราขายอะไร
- ใส่รูปภาพโปรไฟล์ อาจเป็นโลโก้ร้าน
- คลิก “เพิ่มลงในรายการโปรด”
- เลือกกลุ่มเป้าหมาย เช่น ตำแหน่งที่ตั้ง อายุ เพศ ความสนใจ
- คลิก บันทึก เป็นอันเสร็จเรียบร้อย

เพียงเท่านี้เราก็สามารถสร้างช่องทางการตลาดได้แล้ว



ฐานข้อมูลดิจิทัลเพื่อการพัฒนาต่อยอด

การพัฒนาระบบฐานข้อมูลเป็นปัจจัยสำคัญประการหนึ่งที่มีผลต่อความสำเร็จของการพัฒนาชุมชน ซึ่งจำเป็นต้องมีการพัฒนาระบบข้อมูลให้ถูกต้อง แม่นยำ ทันสมัย เพื่อใช้ประกอบการตัดสินใจในการวางแผนการพัฒนา และแก้ไขปัญหาได้อย่างรวดเร็ว ซึ่งกรมการพัฒนาชุมชนได้จัดฐานข้อมูลไว้หลายประเภท เช่น สัมมาชีพชุมชน ความรู้สัมมาชีพ otop ฯ เพื่อให้ชุมชนสามารถ shopping idea นำมาปรับปรุงต่อยอดหรือเพิ่มแนวคิด เพื่อพัฒนาผลิตภัณฑ์จากฐานข้อมูลได้อย่างมีประสิทธิภาพ

พัฒนา คือ
สร้างสรรค์

สำนักเสริมสร้างความเข้มแข็งชุมชน
กรมการพัฒนาชุมชน

พลวัต
แห่งความรู้

สู่การ

ท่องเที่ยวโดยชุมชน

ศูนย์เรียนรู้และขับเคลื่อนปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง บ้านศรีดอนชัย

“ผู้ที่มีความรู้ สามารถใช้ความรู้เพื่อ พัฒนาตนเอง ครอบครัวและชุมชน”

ความจริงดังกล่าวนี้ ได้ปรากฏให้เราเห็นแล้ว ณ ศูนย์เรียนรู้และขับเคลื่อนปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง บ้านศรีดอนชัย
ต้นแบบของแหล่งเรียนรู้ในชุมชนที่ประสบความสำเร็จ สามารถเป็นเครื่องมือในการขับเคลื่อนพัฒนาหมู่บ้าน
ทั้งในด้านเศรษฐกิจ สังคมและวัฒนธรรม ได้อย่างยั่งยืน เราจึงขอถือโอกาสนี้นำเรื่องราวที่ดีที่
ศูนย์เรียนรู้และขับเคลื่อนปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง บ้านศรีดอนชัย หมู่ที่ ๕ ต.ต้นธงชัย อ.เมืองลำปาง จ.ลำปาง
มาบอกเล่าให้พวกเราทุกคน โดยใช้หลัก คำถาม-คำตอบ ที่น่าจะช่วยให้เข้าใจกันง่ายขึ้น

อันดับแรก ศูนย์เรียนรู้และขับเคลื่อน ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง บ้านศรีดอนชัย ก่อเกิดขึ้นได้อย่างไร

เกิดขึ้นจาก ปัญหาของชุมชน ผู้ใหญ่ประหยัด ขัดสมาธิ ซึ่งทำหน้าที่
เป็นประธานศูนย์เรียนรู้ฯ บ้านศรีดอนชัยแห่งนี้ ได้เล็งเห็นว่า ศูนย์เรียนรู้ฯ
แห่งนี้เกิดขึ้นเพื่อแก้ปัญหานายทุนบุกรุกและเข้าถือครองพื้นที่ป่าทำให้
ชาวบ้านไม่มีที่ดินสำหรับทำนาปลูกข้าวและเลี้ยงวัว ซึ่งแต่เดิม
กว่าร้อยปีแล้ว ชาวบ้านศรีดอนชัย จะทำนาและเลี้ยงวัวกันในพื้นที่
ป่าชุมชน ครั้นเมื่อผู้ใหญ่ประหยัด ขัดสมาธิ ได้ไปศึกษาดูงานที่
ศูนย์ศึกษาและพัฒนาอันเนื่องมาจากพระราชดำริห้วยฮ่องไคร้ ทำให้ได้
เรียนรู้ถึงหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ความรู้เรื่องเกษตรทฤษฎีใหม่
โดยเฉพาะความรู้ในการอยู่ร่วมกันกับป่าอย่างยั่งยืน ทำให้เกิดความคิด
และแรงบันดาลใจ ในการแก้ปัญหาของชุมชน โดยมีหลักคิดเริ่มต้นที่ว่า
ต้องทำให้ผู้เกี่ยวข้องรู้ว่าที่บ้านศรีดอนชัย มีปัญหาและมีการแก้ไข
ปัญหา จึงเป็นที่มาของการจัดตั้งศูนย์เรียนรู้และขับเคลื่อนปรัชญา
ของเศรษฐกิจพอเพียง บ้านศรีดอนชัย ในปี พ.ศ. ๒๕๕๑

ต้องทำให้ผู้เกี่ยวข้องรู้ว่าที่บ้านศรีดอนชัย
มีปัญหาและมีการแก้ไขปัญหาคือ ศูนย์เรียนรู้ฯ ที่ตั้งขึ้น
ทำให้พวกเขารู้และเห็นความมุ่งมั่น
ในการแก้ปัญหาของพวกเรา ไม่นานสิ่งที่เราทำก็มีคนเห็น
และเราก็ได้ความรู้ และงบประมาณต่างๆ
มาสนับสนุนกิจกรรมการเรียนรู้ต่างๆ จำนวนมาก

ประหยัด ขัดสมาธิ
ผู้ใหญ่บ้าน บ้านศรีดอนชัย



- ▶ ศูนย์เรียนรู้และขับเคลื่อนปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง
เป็นทางเลือกที่กรมการพัฒนาชุมชน สนับสนุนให้กับชุมชน
เพื่อเป็นแหล่งส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต ใน ๔ ด้าน ได้แก่
- เรียนรู้เพื่อให้เกิดความรู้
- เรียนรู้เพื่อให้อำนาจไปทำเป็น
- เรียนรู้เพื่อให้อำนาจใช้ชีวิตร่วมกับคนอื่น
- เรียนรู้ให้เกิดความเป็นคนที่มีคุณธรรม



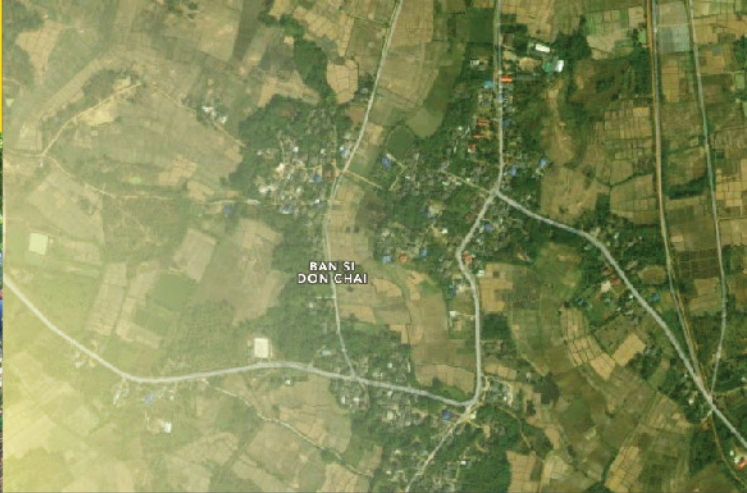
จุลสารส่งเสริมการเรียนรู้ของชุมชน

มีกิจกรรมการเรียนรู้ อย่างไร

เมื่อมีหลักคิดเริ่มต้นในการก่อตั้งศูนย์เรียนรู้ฯ ที่มุ่งให้ผู้เกี่ยวข้องรับรู้ถึงปัญหา และเห็นถึงความสามารถในการแก้ปัญหาของชาวบ้านศรีดอนชัย ศูนย์เรียนรู้ฯ บ้านศรีดอนชัย จึงเป็นแหล่งเรียนรู้ทุกด้าน ทุกรูปแบบ เพื่อมุ่งแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในชุมชน ภารกิจสำคัญของศูนย์แห่งนี้ คือ การเป็นศูนย์กลางในการจัดการความรู้ ที่ดำเนินการโดยชาวบ้าน เพื่อประโยชน์ของชาวบ้าน ทำให้มีกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อถ่ายทอด แลกเปลี่ยนประสบการณ์และสืบทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นในด้านต่างๆ ทั้งจากองค์ความรู้ของสมาชิกชุมชนและของปราชญ์ชาวบ้าน ซึ่งล้วนสัมพันธ์กับวิถีชีวิตและช่วยแก้ปัญหาของชาวบ้านได้เป็นอย่างดี ได้แก่

- กลุ่มเลี้ยงวัว ควาย ที่ช่วยดูแลอนุรักษ์ผืนป่าชุมชน ป้องกันการบุกรุกพื้นที่ของกลุ่มนายทุน และเป็นการเลี้ยงวัวตามธรรมชาติ
- กลุ่มโรงปุ๋ยชีวภาพอัดเม็ด ที่ได้จากมูลวัวที่เลี้ยงไว้ แทนการซื้อปุ๋ยเคมี
- กลุ่มโรงสีข้าว ที่ช่วยลดค่าใช้จ่ายในการสีข้าว
- กลุ่มโรงน้ำดื่ม เป็นสวัสดิการให้ชุมชน และช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายในครัวเรือน
- กลุ่มอนุรักษ์ทรัพยากรสิ่งแวดล้อม เพื่อฟื้นฟูป่าเป็นปลอดบริสุทธิของชาวบ้าน
- กลุ่มข้าวไรซ์เบอร์รี่ เพื่อสร้างแหล่งอาหารที่เป็นประโยชน์ในชุมชน
- กลุ่มเพาะชำต้นไม้ เพื่อสร้างต้นกล้าพันธุ์ไม้ที่สมบูรณ์ให้ชาวบ้านปลูกเป็นแหล่งอาหารปลอดภัย
- กลุ่มน้ำพริกกลาบ เพื่อเพิ่มรายได้และสืบสานวัฒนธรรมท้องถิ่น ด้วยสมาชิกชุมชน

นอกจากนี้ ศูนย์เรียนรู้ฯ บ้านศรีดอนชัย ยังมีผู้นำที่เข้มแข็ง มีสำนึก รักบ้านเกิดที่ยิ่งใหญ่ และมีเคล็ดลับสำคัญ ในการเผยแพร่ความคิด สามารถโน้มน้าวเพื่อสร้างการยอมรับให้ชาวบ้านเชื่อถือในการเข้าร่วม กิจกรรมการเรียนรู้ต่างๆ โดยผู้ใหญ่ประหยัด ชัดสมภาร จะทำและ ทดลองให้เห็นผลอย่างเป็นรูปธรรมก่อน ชาวบ้านจึงเชื่อและศรัทธา นำไปทำตามในที่สุด ทำให้กลุ่มอาชีพต่างๆ ที่เกิดขึ้นในศูนย์เรียนรู้ฯ จึงเข้มแข็งและพร้อมที่จะต่อยอดจากการเป็นกลุ่มอาชีพ เพื่อแก้ปัญหา ปากท้องในชุมชน ไปสู่กลุ่มอาชีพที่มุ่งเพิ่มรายได้ต่อไป



▶ สภาพพื้นที่บ้านศรีดอนชัย ส่วนหนึ่งอยู่ในพื้นที่ป่าแม่มาะปลองสอง มีพื้นที่รวมกันประมาณ ๕,๐๐๐ ไร่ เป็นป่าเสื่อมโทรมที่ถูกนายทุนบุกรุกเป็นเวลานาน ตั้งแต่ออดีตจนถึงปัจจุบันชาวบ้านใช้ป่าเป็นที่ เลี้ยงสัตว์และหาของป่าตามธรรมชาติ



สิ่งใด ทำให้ ศูนย์เรียนรู้ฯ บ้านศรีดอนชัย สามารถพัฒนาสู่การ ก่อตั้งโดยชุมชน

ด้วยพื้นฐานความเข้มแข็งของกลุ่มอาชีพและกลุ่มต่างๆ ในศูนย์เรียนรู้ฯ ผสานกับ ความรักความสามัคคีของชาวบ้าน และความพร้อมในด้าน ทรัพยากรทางธรรมชาติ คือป่าชุมชนที่พวกเขาได้ร่วมกันดูแลอนุรักษ์รักษา วันนี้บ้านศรีดอนชัย จึงพร้อมเปิดรับผู้คน เข้ามาแลกเปลี่ยนเรียนรู้และ กำลังมุ่งมั่นพัฒนาเป็นแหล่งท่องเที่ยวชุมชน เพื่อให้พวกเขาได้สัมผัสกับ ผืนป่าชุมชนที่อุดมสมบูรณ์ ได้เรียนรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นรวมทั้งยังได้สบตา และรับรอยยิ้มชาวบ้านและรับพลังความสุขจากชุมชน

และนี่คือ ความสำเร็จที่เกิดจากศูนย์เรียนรู้ฯ เป็นความสำเร็จที่เกิดขึ้นจากความรู้ ซึ่งเป็นเงื่อนไขสำคัญ ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และความรู้ก็เกิดขึ้นจากการเรียนรู้ ซึ่งเป็นกระบวนการ สำคัญของการขับเคลื่อนพัฒนาชุมชนอย่างยั่งยืน สวัสดิ์ตะ

▶ บทบาทของศูนย์เรียนรู้ฯและขับเคลื่อนปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง บ้านศรีดอนชัย ในการต่อยอดจากการเป็นกลุ่มอาชีพ เพื่อแก้ปัญหาปากท้องในชุมชน ไปสู่กลุ่มอาชีพที่มุ่งเพิ่มรายได้ คือ การส่งเสริมความรู้ทางการตลาด ให้กับสมาชิก โดยปราชญ์ชุมชน และการเปิดรับการอบรมความรู้ ที่เกี่ยวข้องอย่างรอบด้าน จนสมาชิกเกิดความรอบรู้ แล้วจึงลงมือทำ



กระบวนการชุมชน

เสริมการบริหารจัดการกลุ่มให้สำเร็จ

โครงการสัมมาชีพชุมชนตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ได้ดำเนินการมาตั้งแต่ปี ๒๕๖๐ ถึงปัจจุบัน โดย สำนักงานพัฒนาชุมชนอำเภอบ้านไร่ จังหวัดอุทัยธานี ได้มองเห็นมิติในการทำงานเพื่อพิชิตชัย คิดด้วยกัน เห็นปัญหาด้วยกัน ร่วมวางแผน ลงมือแบ่งงานกัน ได้ประโยชน์จากการลงแรง ในกระบวนการทำงานตามหน้าที่ ปรับปรุงงานให้ดีกว่าเดิมสม่ำเสมอ ด้วย ๓ กระบวนการ ดังนี้

กระบวนการที่ ๑ “ทีมมดงานเคร่ง”

สำนักงานพัฒนาชุมชนอำเภอบ้านไร่ เมื่อรับนโยบายแล้วได้สร้างกลยุทธ์ โดยเริ่มจากการสร้างและพัฒนาทีมสำนักงานให้เคร่ง มีการประชุมสร้างความรู้ความเข้าใจในกระบวนการขับเคลื่อนสัมมาชีพชุมชน สนับสนุนวิชาการงานสัมมาชีพชุมชน วางแผนการทำงานร่วมกัน ซึ่งสัมมาชีพของอำเภอบ้านไร่ จังหวัดอุทัยธานี มี ๒๘ หมู่บ้าน พวกเรากำหนดเป้าหมายการทำงานร่วมกัน คือเราวางเป้าหมาย ๔๐% ของหมู่บ้านสัมมาชีพ ที่มีผู้ผลิต/ผู้ประกอบการ OTOP มาขึ้นทะเบียน มีการมอบหมายภาระกิจชัดเจน ทั้งงานวิชาการและการบริหารโครงการ และพัฒนาการอำเภอใช้แผนปฏิบัติการเป็นเครื่องมือในการติดตาม กำกับ การขับเคลื่อนสัมมาชีพของพัฒนาการ

กระบวนการที่ ๒ “ปราชญ์สร้างสรรค์”

ปราชญ์ หรือ วิทยากร เป็นผู้ให้ความรู้กับครัวเรือนสัมมาชีพ ซึ่งตัวของปราชญ์จะต้องนำความรู้ที่มีในตัวเขา หรือเรียกว่า “ทักษะ” ซึ่งมีทั้งด้านอาชีพ ด้านภูมิปัญญา และยังมีการเสริมทักษะในการเป็นวิทยากรสัมมาชีพ จากเวทีเตรียมความพร้อมสัมมาชีพ นอกจากให้วิทยากรจัดทำแผนแล้ว เรายังทบทวนกระบวนการขับเคลื่อนสัมมาชีพชุมชน และเป้าหมายการดำเนินงานสัมมาชีพเพื่อให้ทีมวิทยากรได้เห็นภาพที่ชัดเจนขึ้น ทีมมดงานได้สนับสนุนวิชาการเสริมให้ทีมวิทยากรมีทั้งเอกสารและสื่อต่างๆ เช่น power point คลิปสั้นเรื่องอาชีพ เป็นต้น แล้วยังร่วมกันออกแบบการจัดเวทีให้น่าสนใจ ทั้งวิธีการนำเสนอด้วยคลิปสั้น โดยมีการสาธิตให้ดู พร้อมเอกสารประกอบ เป็นต้น

กระบวนการสุดท้าย “กาตีหมุ่น”

ในการทำงานพัฒนาชุมชนให้สำเร็จได้ เราจะมองเพียงตัวปราชญ์ที่จะส่งเสริมให้กับหมู่บ้านอย่างเดียว ซึ่งบางทีองค์ความรู้ของปราชญ์อาจมีไม่เพียงพอ ดังนั้นการสร้างทีมภาคีเครือข่ายการพัฒนาหนุนเสริมสัมมาชีพ โดยการประสานความร่วมมือกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในพื้นที่ เช่น เกษตร ปศุสัตว์ กศน. ประมง ยึดหลักการผูกมิตรและการประสานงานที่ดี เพราะปราชญ์สัมมาชีพถึงมีความรู้แต่บางทีก็ม้องค์ความรู้ไม่ครบถ้วน เช่น กลุ่มเลี้ยงสัตว์ ก็ต้องให้ทางสำนักงานปศุสัตว์อำเภอไปให้ความรู้เสริม กลุ่มเกษตรปลูกพืช ก็จะทำให้ทางสำนักงานเกษตรอำเภอเสริมความรู้ให้ การทำงานของอำเภอบ้านไร่ ส่วนราชการทั้งระดับอำเภอและระดับตำบล มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ร่วมมือ ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เช่น มีงานของสำนักงานเกษตรอำเภอ พช. ก็ไปร่วม พช. มีงาน เช่น การประกวดหมู่บ้านเพื่อรับรางวัลต่างๆ ทุกหน่วยงานจะมาช่วยกัน การประสานงานส่วนใหญ่ไม่เป็นทางการ ก่อนที่จะประสานแบบเป็นทางการ เพื่อให้เกิดความรวดเร็ว

เมื่อรวมทั้ง ๓ กระบวนการแล้ว

สำนักงานพัฒนาชุมชนอำเภอบ้านไร่

ก็สามารถพิชิตงานสัมมาชีพชุมชนได้สำเร็จ สมดังเป้าลือ



เมื่อมีโอกาสเดินทางไป สหราชอาณาจักรบริเตนใหญ่และไอร์แลนด์เหนือ (United Kingdom of Great Britain and Northern Ireland) หรือโดยทั่วไปรู้จักกันว่า สหราชอาณาจักร (United Kingdom: UK) และ บริเตน (Britain) ซึ่งประกอบด้วยสี่ประเทศ คือ **ประเทศอังกฤษ สกอตแลนด์ เวลส์ และ ไอร์แลนด์เหนือ** สามประเทศหลังนี้ได้รับการถ่ายโอนการบริหาร โดยมีอำนาจแตกต่างกัน ตั้งอยู่ในเมืองหลวงของประเทศนั้นๆ คือ เอดินบะระ คาร์ดิฟฟ์ และเบลฟาสต์ ตามลำดับ ส่วนประเทศอังกฤษ เมืองหลวงก็คือ ลอนดอน นั่นเอง

ทริปนี้ เราวางแผนกันแบบปูบับทัวร์ มั่วๆ เดินทางกันนำดู แต่ดีที่มี Local guide อย่างน้องแพรวจัดตารางการศึกษาดูงานไว้เป็นอย่างดี เธอไปเรียนได้ ๕ เดือนกว่าๆ แต่พาไปไหนต่อไหนได้อย่างคล่องแคล่ว ส่วนหนึ่งเป็นเพราะการเดินทางของประเทศนี้มีความสะดวก ศึกษาแผนที่ได้ไม่ยาก แคมป์ในเมืองหลักๆ ก็มี Application ที่ช่วยพาไปทุกที่ อย่าง City mapper ใช้งานไปได้ทุกที่เลยล่ะ

เรามีแผนการเดินทางที่เมืองหลักๆ ของสหราชอาณาจักร หรือประเทศอังกฤษ ๓ เมืองด้วยกัน คือ ลอนดอน (London) เอดินบะระ (Edinburgh) และ ยอร์ก (York) ซึ่งจะเล่าเรื่องทีไป Edinburgh ก่อนเลยเพราะมีสาระ เอ้ย เพราะน่าสนใจมากๆ เหมาะกับการนำมาปรับใช้กับงานพัฒนาชุมชนในหัวเวลานี้สุดๆ

อันเนื่องมาจาก ท่านอธิบดีกรมการพัฒนาชุมชน แนะนำให้พวกเรารู้จัก OTO นวัตกรรมในครั้งมามอบนโยบายให้พัฒนาการอำเภอทั่วประเทศที่ผ่านมา ประกอบกับงบประมาณสนับสนุนโครงการท่องเที่ยวชุมชนที่กำลังส่งมาให้สำนักงานพัฒนาชุมชนเพื่อส่งเสริมให้คนในพื้นที่นำวิถีชีวิตที่เป็นอัตลักษณ์อันดี ทั้งวัฒนธรรม ประเพณี อาหารการกิน แหล่งธรรมชาติที่สวยงาม ตลอดจนสินค้าที่ผลิตจากภูมิปัญญาของคนพื้นถิ่นนั้นๆ มาเพิ่มมูลค่า พัฒนาเป็นนวัตกรรม สร้างรายได้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนในชุมชนเอง

เมื่อได้มาเยือน Edinburgh ซึ่งเป็นเมืองหลวงของ Scotland ที่รู้กันว่าเป็นแดนวิสกี้ เสียงปัสและผ้าลายสก๊อต แน่นนอนว่าอุตสาหกรรมด้านนี้รุ่งเรืองขึ้นเนื่องจาก London ตั้ง ๔ ชั่วโมงมาถึงถิ่นก็ต้องเรียนให้รู้ ดูให้เห็น และชิมให้ครบนะสิครับพี่น้อง อ้อ เริ่มตั้งแต่การพักอาศัยก็ต้องให้เนียน เหมือนคำกล่าวที่ว่า “When in Rome, do as the Romans.” เราจองที่พักผ่าน application ในมือถือชื่อ AirBNB ซึ่งรวมที่พักที่คนในพื้นที่ที่พร้อมจะแชร์ห้อง แร่พาร์ทเมนท์ แร่บ้านให้นักท่องเที่ยวทั่วโลกเข้ามาพักได้และมีค่าใช้จ่ายที่หลากหลายไปตามความเก่าใหม่ ความใกล้ไกลแหล่งท่องเที่ยว ความเพียบพร้อมของอุปกรณ์ จะอยู่รวม อยู่แยกกับเจ้าของ เช่าเหมาพาร์ทเมนท์ มีห้องนอนมากกว่า ๑ ห้อง หรืออะไรก็ตาม มีให้เลือกเพียบบบบค่ะ ที่พักของฝ่ายก็เป็นแบบเช่าเหมาทั้งพาร์ทเมนท์ มี ๒ ห้องนอน ๑ ห้องน้ำ ๑ ห้องรับแขก คราวพร้อมอุปกรณ์ทำอาหารได้ทันที แคมป์เดินไปแหล่งท่องเที่ยวได้สบายๆ ราคาถูกกว่าโรงแรมแบบเท่าตัวจ้า ระบบที่พักแบบนี้ ถ้าคนในชุมชนมองเห็นโอกาส สามารถพัฒนาบ้านพักของตัวเองให้สามารถต้อนรับนักท่องเที่ยวได้ก็สมัครเข้าร่วมเป็นเครือข่ายใน AirBNB ได้เลย จะทำให้มีรายได้จากการแชร์ห้อง แร่บ้านให้ผู้คนเข้ามาเยือนในชุมชนของเราเอง

เนื่องจากเป็นช่วงที่หิมะยังคงตกประปราย และอุณหภูมิก็ยังติดลบนิดๆ ในบางวัน เราจึงเดินชมความสวยงามของบ้านเมืองของเขาแบบสั้นๆ หนึ่งในโปรแกรมที่รอคอยจะได้ไปเยือนนั่นคือ

Scotch Whisky Experience

ที่นี่แหละค่ะที่เป็นไฮไลท์ของเรื่องราวที่จะเล่าสู่กันฟังว่ามีความเป็น OTO นวัตกรรม มีความเกี่ยวข้องกับ การท่องเที่ยวชุมชนแบบคนสก๊อตแลนด์อย่างไร



photo : <https://www.scotchwhiskyexperience.co.uk>

ที่นี่เป็นสถานที่ซึ่งเล่าเรื่องราวของเหล่าสก๊อตอันลือชื่อจากภูมิภาคต่างๆ ด้วยหลากหลายวิธีการลงมือภาพขณะ หลังจากที่พักผ่อนและดื่มเครื่องดื่มเย็นๆ เดินขึ้นเนินถนนตามเส้นทาง **Royal Mile ถนนสายวัฒนธรรมและสินค้าของฝาก** ที่มีชื่อของสก๊อตแลนด์

ตลอดเส้นทางจะได้ยินเสียงปัสก๊อต ที่มีชายชาวสก๊อตแต่งกายด้วยชุดประจำชาติมายืนเป่าปัสก๊อตสร้างบรรยากาศ พอเข้าไปยัง Scotch Whisky Experience ตีตัวเข้าชม ก็ได้นั่งรกรางขนาดสองที่นั่งรูปถังโอ๊กขนาดใหญ่ไหลไปตามรางที่จะพาชมขั้นตอนการผลิตวิสกี้ที่มีแสง สี เสียงรอบตัว น่าตื่นตาตื่นใจมาก



เราได้รับเอกสารมาชุดหนึ่ง มีการ์ดที่น่าสนใจ เพราะมีช่องๆ ๕ ช่อง ๕ สี ที่บอกเราว่า ถูกรับแล้วจะมีกลิ่นด้วยจำ่า เป็นกลิ่นอะไรกันละเนี่ย เมื่อเราเดินไปซั๊กพักก็มีคนพาเราไปนั่งรกรางขนาดสองที่นั่งรูปถังโอ๊กขนาดใหญ่ไหลไปตามรางที่จะพาชมขั้นตอนการผลิตวิสกี้ที่มีแสง สี เสียงรอบตัวนั้นแหละค่ะ ผ่านทางแคบๆ ไหลไปจนครบทุกขั้นตอนการผลิตวิสกี้ที่น่าตื่นตาตื่นใจ จนไปถึงห้องโถงใหญ่ที่มีที่นั่งชมการบรรยายสดจากเจ้าหน้าที่คนเดียวกันกับที่พาชมและจะพาชม มีการฉายภาพผ่านจอพาโนรามายาวเหยียด แสง สี เสียงคมชัด ที่สำคัญคือ ภาพสวยมากกกกกๆ เป็นการบอกเล่าเรื่องราวอัตลักษณ์ของวิสกี้จาก ๕ ภูมิภาค ที่มีรูป สก๊อต และดิกรของวิสกี้ที่ต่างกันไปเรียกว่าเป็น OTO ของแต่ละภูมิภาคกันเลยทีเดียวได้ซึ่งภาพนั้นเป็นเรื่องราวภูมิปัญญาประกอบกับวัฒนธรรม ความสวยงามของบ้านเมืองและวิถีชีวิตของผู้คนในพื้นที่นั้นๆ โอโห เป็นภาพที่ดูแล้วมันอินค่ออยากชิมวิสกี้ขึ้นมาเลยทีเดียวนะ อ้อ นึกถึงที่ฝ่ายลงทุนซื้อตัวเข้าชมแพงสุด เพราะจะได้ชิมวิสกี้ครบทั้ง ๕ แหล่งในตำนานเลยจ้า พอเราดูจบเราก็เข้าสู่ห้องชิมวิสกี้ที่รอคอย เขาให้เราเลือกมา ๑ ชนิดก่อน เสร็จแล้วก็สอนวิธีดื่มวิสกี้ที่ถูกต้องและได้รสชาติของวิสกี้ที่ดื่มตาม เช่น จิบแก้วอย่างไร แก้วแก้วแล้วดมกลิ่น แล้วจิบอย่างไร เป็นต้น อย่าให้ฝ่ายบรรยายถึงรสชาติที่ได้ชิมเลยนะค่ะเดี๋ยวจะหาว่าได้ค่าโฆษณา และไม่ใช่ทุกคนที่จะชอบดื่ม ดังนั้น อันนี้ถือว่าเป็นการเพิ่มประสบการณ์อีกด้านหนึ่งของชีวิต ตามชื่อของที่นี่เลยละ จากที่เราได้รับการถ่ายทอดเรื่องราวมากมายของสก๊อตวิสกี้ที่มีประวัติศาสตร์อันยาวนาน และมีความละเอียดละไมตั้งแต่การผลิตไปจนถึงการดื่มทำให้รู้สึกว่าเป็นสินค้าของเขา ไม่ใช่แค่เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่กินแล้วเมาเท่านั้น แต่มีความภาคภูมิใจที่ได้สัมผัสสินค้าที่มีตำนานอันทรงคุณค่า และน่าซื้อไปฝากคนที่เรารักถึงเป็นอย่างยิ่ง นั่นแหละค่ะ มาถึงจุดนี้เราก็ถูกนำไปสู่ห้องต่อไป นั่นคือห้องรวมสินค้าของฝาก



วิสกี้ยี่ห้อต่างๆ หลากไซส์ หลายแพ็คเกจ โอ้ย ฝ่ายนี้เลือกซื้อไม่ถูกเลยละ (คือ งบประมาณจะซื้ออะไรก็คิดแล้วคิดอีกเลยละ ๕๕๕) เหลือไปเห็นพนักท่องเที่ยวยุโรปหลายท่านซื้อสก๊อตวิสกี้เซตดื่มดะร่าเลยละ สงสัยจะอินหรือไม่ก็เผลอทางนี้แล้วเน้อ เลยก่อนที่กลับมาเมืองไทย พอหัวของฝากมามอบให้พี่พัฒนากรหนุ่มๆ ที่สพอ.หนองบัวทั้งสองคน ก็ดูแล้วมีความสุขทั้งคู่ให้และได้รับเลยละ อ้อ

ลองกลับมาดูบ้านเรานะคะ สินค้าที่สะท้อนอัตลักษณ์ทางวัฒนธรรม ภูมิปัญญาต่างๆ ตลอดจนเชื่อมโยงกับวิถีชีวิตผู้คนในท้องถิ่นมากมายที่ทรงคุณค่าไม่แพ้กัน เป็นที่รู้จักในวงกว้างมากพอแล้วหรือไม่เรามีวิธีนำเสนออย่างไรให้คนได้รับรู้และเห็นคุณค่า แต่ที่สำคัญที่สุดคือ คนในชุมชนรักและภูมิใจสิ่งที่มีอยู่มากน้อยเพียงใด ผลิตภัณฑ์ที่มีได้รับการพัฒนาหรือไม่ เริ่มจากที่เรารัก พัฒนาต่อยอด คิดค้นให้เกิดเป็นนวัตกรรม เชื่อมโยงกับวิถีชีวิตสื่อสารถ่ายทอด และเชิญชวนให้คนภายนอกชุมชนสนใจและเข้ามาชื่นชม ตลอดจนสนับสนุนสินค้าและบริการ ที่สำคัญคือ เห็นคุณค่าและนำไปบอกต่อถึงความดีงามที่ได้สัมผัสด้วยตัวเอง

เปลี่ยน ความสุข

5 ยิ่งทานบ่อย ยิ่งทำร้ายสุขภาพ

อาหารเช้า

ชีวิตในสังคมปัจจุบันมักเร่งรีบเสียจนทำให้เราพลาดมื้ออาหารที่สำคัญที่สุดของวันอย่าง “อาหารเช้า” บางคนเลือกที่จะทานอาหารเช้าแบบง่ายๆ เร็วๆ และไม่ได้ใส่ใจในคุณค่าทางอาหารที่ได้รับมากนัก หวังว่าจะทานเพื่อเพียงให้ท้องอิ่มจนกว่าจะถึงตอนกลางวัน

ที่จริงแล้วอาหารเช้าที่สำคัญมากและควรเป็นมื้อที่เน้นสารอาหารที่มีประโยชน์ที่สุดด้วยซ้ำ เพราะเราต้องนำพลังงานไปใช้ในการเรียน การทำงาน หรือทำกิจกรรมต่างๆ ตลอดทั้งวัน แต่อาหารเช้าที่หลายคนเลือกทานก็ไม่ได้ให้ประโยชน์ต่อร่างกายเท่าที่ควรเป็น เพราะฉะนั้นเรามาดูกันดีกว่าค่ะว่า ในอาหารเช้าเหล่านี้ มีเมนูไหนที่คุณทานอยู่เป็นประจำบ้าง ต้องเปลี่ยนด่วนเลยนะคะ

๑. นม

บางคนอาจจะเคยได้ยินว่า นมไม่ควรทานตอนท้องว่าง เป็นเรื่องที่เข้าใจถูกแล้วละค่ะ เพราะหากเราดื่มนมตอนท้องว่าง อาจทำให้ท้องอืดได้ หรือในบางคนยังอาจทำให้มีอาการปวดท้อง ท้องเดิน ท้องเสียได้อีกด้วย วิธีแก้ก็ง่ายๆ ห้ามดื่มนมเพียวๆ เพียงอย่างเดียว ให้ทานควบคู่ไปกับอาหารอื่น โดยทานอาหารเช้าไปก่อน แล้วค่อยตามด้วยนมเท่านั้นจะช่วยได้มากแล้วค่ะ แต่หากใครที่มีปัญหาเกี่ยวกับการดื่มนมจริงๆ อาจหมายถึงน้ำย่อยในกระเพาะอาหารของคุณไม่สามารถย่อยนมได้ ควรไปพบแพทย์เพื่อวินิจฉัยอย่างละเอียดอีกครั้งหนึ่งค่ะ

๒. ขนมปังทาชีสโกแลต

บ้านใครที่มีเด็กเล็ก เด็กวัยรุ่น หรือเป็นครอบครัวที่ชอบทานชีสโกแลต คงจะมีชีสโกแลตสเปรดติดบ้านไว้กระปุกใหญ่ๆ ทาขนมปัง แล้วทานอิมมอรู้อยู่ทุกวันๆ แต่สารอาหารที่จะได้มีเพียงแป้งและน้ำตาลเท่านั้น ดังนั้นเราแนะนำให้นานๆ ทานครั้งหนึ่ง หรือทานควบคู่ไปกับสแต็ก ไข่ดาว หรือสลัดผักด้วยค่ะ

จะเห็นได้ว่ามื้อเช้าที่สะดวก รวดเร็ว หาทานได้ง่ายของคนไทยหลายคนขาดเกลือแร่และวิตามินอยู่ตลอด ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่ดี เพราะทำให้เราได้รับสารอาหารในตอนเช้าที่ไม่เพียงพอ อาจทำให้เรามีเช้าที่ไม่สดใส ไม่กระปรี้กระเปร่า ไปได้ ดังนั้นควรหันมาทานอาหารเช้าที่มีประโยชน์ครบ ๕ หมู่ เช่น ต้มเลือดหมู โจ๊ก ข้าวต้ม แซนวิช (ไส้ผัก) หรือกับข้าวง่ายๆ อย่าง ข้าวกับแกงจืดผักกาดขาวเต้าหู้หมูสับ เท่านั้นก็อิมมอรู้อยู่ ไม่ทำลายสุขภาพแล้วละค่ะ



๒. ซีเรียล

อาหารเช้าง่ายๆ สไตล์ตะวันตก ที่สามารถทานได้ อิ่มเร็วภายในไม่กี่นาที แต่แพทย์ค้นพบว่าในซีเรียล โดยเฉพาะซีเรียลของเด็ก มีแต่แป้งและน้ำตาล สารอาหารแบบโฮลเกรน หรือธัญพืชต่างๆ มีปริมาณน้อยมาก นอกจากนั้นยังไม่ครบ ๕ หมู่อีกด้วย ดังนั้นขอให้ซีเรียลเป็นเพียงตัวเลือกลำดับท้ายๆ ในวันที่รีบจริงๆ เท่านั้นนะคะ

๓. ไส้กรอก แฮม เบคอน

เรามักจะเห็นอาหารเช้าเหล่านี้อยู่ในบาร์อาหารแบบอเมริกันเบรกฟาสต์หรืออาหารเช้าแบบอเมริกันนั่นเอง อย่างไรก็ตามหลายคนทราบกันว่าเอาเข้าจริงแล้วอาหารเช้าที่ไม่ได้มีสารอาหารที่ดีต่อร่างกายนัก หากนานๆ ทานครั้งหนึ่งก็ไม่เป็นอะไร แต่หากทานอย่างเดิมบ่อยๆ แล้วไม่มีอาหารอื่นควบคู่ไปด้วย นั่นหมายถึง เราได้รับสารอาหารในตอนเช้าแค่ แป้ง โปรตีนที่ไม่ได้คุณภาพ และไขมันเท่านั้น ดังนั้นจึงไม่ควรทานบ่อย หรือเมื่อไรที่ทาน ไส้กรอก แฮม เบคอน ควรทานควบคู่กับ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน และเกลือแร่จากผักสดๆ ด้วย

๔. ปาท่องโก๋ จัมนมข้น

ผู้ใหญ่หลายคนเลือกทานปาท่องโก๋กับน้ำเต้าหู้ น้ำเต้าหู้เป็นอาหารเช้าที่ดี และควรทานคู่กับอาหารอื่นๆ เช่น แป้ง แต่ตัวปาท่องโก๋เองเป็นแป้งที่ชุ่มน้ำมัน (ที่ไม่ดี หากเป็นน้ำมันหมูที่ทอดนานๆ แล้วไม่ค่อยได้เปลี่ยน) แล้วยังทำร้ายตัวเองหนักเข้าไปอีกด้วยการทานคู่กับนมข้นหวาน ที่ไม่ได้มีอะไรนอกจากน้ำตาล ซึ่งจะทำให้เราหิวเร็วมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้สิ่งที่ขาดหายไปก็คือ เกลือแร่และวิตามินจากผักและผลไม้มันเอง ดังนั้นนานๆ ทานทีดีกว่านะคะ

ขอบคุณข้อมูลจาก www.goowalaw.com

นางกมลณี วงศ์สว่าง นักวิชาการพัฒนาชุมชนชำนาญการ

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อใช้เป็นสื่อกลางในการส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้และการมีส่วนร่วมของชุมชน
๒. เพื่อเป็นการขยายช่องทางสื่อ โดยใช้ชุมชนเป็นห้องเรียนและวิถีชีวิตในชุมชนเป็นแบบฝึกหัด
๓. เพื่อเป็นการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์

คณะที่ปรึกษา

นายอภิชาติ โตดิลกเวชช์	อธิบดีกรมการพัฒนาชุมชน
นายทวีป บุตรโพธิ์	รองอธิบดีกรมการพัฒนาชุมชน
นายสมหวัง พ่วงบางโพ	รองอธิบดีกรมการพัฒนาชุมชน
นายโชคชัย แก้วป่อง	รองอธิบดีกรมการพัฒนาชุมชน
นายอุทัย ทองเดช	ผู้อำนวยการสำนักเสริมสร้างความเข้มแข็งชุมชน

ที่ปรึกษาคณะกรรมการ

ผอ.กลุ่มงานฯ ทุกกลุ่มและหัวหน้าฝ่ายอำนวยการ สำนักเสริมสร้างความเข้มแข็งชุมชน

บรรณาธิการ

นายรังสรรค์ หังสนาวิน ผู้อำนวยการกลุ่มงานส่งเสริมการเรียนรู้ชุมชน

กองบรรณาธิการ

นางสาวพวงเพชร	ทิพย์ทอง	นายฉัตริน	สุวรรณหงส์
นางสาวชนิษฐา	ปิ่นกระจาย	นางสาวอรรณ	เพียรราษฎร์
นางสาวจันทนา	ตั้งศักดิ์เจริญสุข	นางสาวจิตราพร	เกียรติดิตร
นางสมพิศ	ปุ่นจัตรัส	นางสาวชุติมา	ภูมิแก้ว
นายไพรัตน์	จงรักษา	นางสาวลดา	นพรัตน์
นายอนันต์	เลิศแสง	นายอรรถวิทย์	สุนทรพานิชกิจ
นางสาววิลาสินี	สุดสาร	นายภาณุมาศ	ตรีสุวรรณ
นางกมลณี	วงศ์สว่าง	นางสาวปรีตรา	อัมมาลี
นางสาวฉายลักษณ์	แก้วศรีพจน์	นางสาวจิรภัทร	ทองมาก

สนับสนุนภาพถ่าย กองประชาสัมพันธ์ กรมการพัฒนาชุมชน

สถานที่ติดต่อ

กลุ่มงานส่งเสริมการเรียนรู้ชุมชน สำนักเสริมสร้างความเข้มแข็งชุมชน กรมการพัฒนาชุมชน
ศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติ ๘๐ พรรษา ๕ ธันวาคม ๒๕๕๐ อาคารรัฐประศาสนภักดี ชั้น ๕ ถนนแจ้งวัฒนะ
แขวงทุ่งสองห้อง เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ ๑๐๒๑๐