

DoctorMe

BETA

แอปพลิเคชันด้านสุขภาพบน iOS ตัวแรกของไทย
ให้คุณรู้ว่าดีๆ และอาการเจ็บป่วยเบื้องต้นด้วยตนเอง

iPhone, iPod Touch หรือ iPad โหลดฟรีผ่าน Apple Store
หรือ <http://doctorme.in.th>



แอปพลิเคชันด้านสุขภาพบน iOS ตัวแรกของไทย
ให้คุณรู้ว่าดีๆ และอาการเจ็บป่วยเบื้องต้นด้วยตนเอง



หน่วยงานป้ำน

ChangeFusion

opendream

*กรุณาส่งคำแนะนำ + ปัญหาที่พบมาได้ที่ help@opendream.co.th
ชั่ง สสส. จะนำข้อคิดเห็นไปพัฒนาแอปพลิเคชันอย่างต่อเนื่อง เพื่อเป็นเครื่องมือช่วยทำให้คนไทยมีสุขภาพที่ดีด้วยตนเอง*

ฉบับที่ 3 เดือน พฤษภาคม 2554

ฉบับที่ 2 พฤษภาคม 2554

สุข+สร้างสรรค์

HAPPINESS THRU CREATIVITY



- ภูมิปัญญาที่อ่อนหวานมีมนต์เสน่ห์ดึงดูด
- อาชญากรรมเก็งงตัวเล็กกันไม่รอกรอกกำลังภายใน
- ॥คล.-อังกฤษภาษาลักษณะใช้ตัวอักษรภาษาไทย+

สารบัญ



04

สร้างชุมชน
ท้องถิ่นน่าอยู่
ด้วยมือของคุณเอง



20

อุตรดิตถ์



ทำเนี๊อ...เมืองนี้ไม่มีปัญหา



32

ชุมเปอร์มาร์เก็ต
สุรินทร์ ธรรมชาติ



08 เชียงใหม่

สวรรค์สำหรับผู้สูงอายุ



44 นครศรีธรรมราช

เมืองเพิ่มสุข



10 สุดยอดเมืองน่าอยู่ของโลก



72

Happy People
เข้าสังคม
ของ ค.ส.พ.
ประภก ว่างานออกแบบ



64

Happy Lifestyle
เคล็ดไมล์จากไปรษณีย์

78

Happy Workplace
สร้างองค์กรแห่งความสุข

66

Happy Eating
ชุมชนร้านอาหาร
เพื่อสุขภาพ

68

Happy Mind
เคล็ดลับความสุข

80

Happy Network
คัมภีย์เพื่อนร่วมทาง
ร่วมขยายฐานสัมมนา

82

Happy Member
ชุมชนบุคลากรสุข+บรรค์

70

Happy Media
สื่อสร้างสุข

83

Happy Idea
อุบลเชื่อม
สานฝันฯ ช่วย
ให้โลกเป็นไป
ด้วยเรื่องที่ 'ดี' เท่านั้น

หัวใจของเมืองน่าอยู่นั้นคือ⁹ **พลังของคน**⁹

วัลลันฯ ที่ฟังดูแสนง่าย แต่กลับเป็นเล้นข้อที่ทุกคนมากมายก้าวไปไม่ถึง เมื่อคนของเมืองต่างคนต่างอยู่ ความรับผิดชอบถูกจำกัดอย่างริเวณอยู่เพียงแค่รั้วนางของตัวเอง คำว่า 'เมือง' จึงมีความหมายเพียงแค่อาณาบริเวณซึ่งเต็มไปด้วยลึกลับสร้างและลึกลับนำความสะดวกมากมาย แต่ปราศจากวิธีชีวิตร แล้วหัวใจหัวใจ ของผู้คน

สุข+บรรค์ ฉบับนี้ เราจะพาคุณผู้อ่านไปพบกับ 4 เมืองน่าอยู่ ที่ทุกตารางนิ้วเต็มไปด้วยพลังของ การมีส่วนร่วม ทุกภาคส่วนที่ถูกตั้งใจเต็มด้วยคำว่า 'ร่วบกันคิด ร่วบกันทำ' และหล่อเลี้ยงให้เติบโตขึ้นอย่างยั่งยืนด้วยความรักและความรู้สึกห่วงเห็น

เราจะพาคุณไปพบกับ 'ครอบแก้ว' สำรวจดงผู้สูงอายุ อั่มความสุขที่ 'สุรินทร์' เมือง ชุมเปอร์มาร์เก็ตธรรมชาติ สายใจที่ 'ทำเนี๊อ' เมืองนี้ ไม่มีปัญหา อบอุ่นกับเมืองเล็กๆ อย่าง 'ปากบูร' ที่ผู้คนต่างดูแลชี้ใจกันและกัน

หวังว่าคุณผู้อ่านจะได้แรงบันดาลใจดีๆ จากเรื่องราวที่เรานำมาฝาก และค้นพบว่า คำตอบ ง่ายๆ ถูกสร้างเมืองน่าอยู่นั้น เริ่มต้นที่ตัวเรานั่นเอง

จัดทำโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ กองบรรณาธิการ
นิตยสาร สุข+บรรค์ ราย 3 เดือน 979 ชั้น 34 อาคารเอส.เอ็ม.กาวเวอร์
ถนนพหลโยธิน สามเสนใน แขวงไห่ ถนน 10400 โทร 0-2298-0500 ต่อ
1330 โทรสาร 0-2298-0499 Email : suksan@thaihealth.or.th Facebook :
สุข+บรรค์ สร้างสุข

สร้างชุมชนท้องถิ่นน่าอยู่ ด้วยมือของคุณเอง

โดย : กพ.กฤษดา เรืองอารีย์รัชท์
ผู้จัดการ สส.



บุญชนบ่าอยู่ เชื่อว่าเป็นคำที่ถูกทำไปได้ยากได้อ่ายู่อย่าง หลายคนคงเคยทึ่น เคยอ่าน เกยดูเรื่องราวดีๆ ของบุญชนหรือก้องกั่นหลายๆ แห่ง แต่พอทันกลับมาของบุญชนของตัวเองแล้วไปรู้จะเริ่มต้นทำให้บ่าอยู่ได้ยังไง ต้องทำอะไร ก้องกั่นของเรางี้จะบ่าอยู่เหมือนอย่าง ‘นากรอน’ จ.นครศรีธรรมราช หรือ ‘ตอนแก้’ จ.เชียงใหม่ ที่ถูกยกให้เป็นตำนานสุขภาวะที่มีชื่อเสียง ทำอย่างไรจึงหวัดของเรางี้จะมีความสุขเหมือนพังงาน ที่ถูกสำรวจว่าเป็นจังหวัดที่มีความสุขที่สุดในประเทศไทย หรือทำยังไงบ้านเมืองเราจะบ่าอยู่เหมือนเวียดนาม ที่ได้รับเลือกให้เป็นสุดยอด เมืองท่าอยุ่งโกล

แต่เราคงไม่อาจยกปากพูน หรือดอนแก้ว มาไว้ที่บ้านของเรา... เช่นเดียวกับที่เราคงไม่อาจเปลี่ยนกรุงเทพฯให้กลายเป็นเวียนนา นั่น เพราะคำว่า **บ่ออย** ไม่มีรูปแบบตายตัว ทุกที่สามารถนำไปอยู่ได้ในแบบของตัวเอง ตามบริบทของทุกคนนั้นๆ ร้อยพันแบบที่ไม่ซ้ำกันเลย จะเป็นแบบไหนก็เข้ากับคนในทุกคนหรือท้องถิ่นนั้นๆ ที่ต้องเป็นคนเลือก ว่าอย่างจะให้บ้านของตัวเองอยู่แบบไหน จากนั้นร่วมกันนำความคิดดังกล่าวขึ้นมาต่อยอด ร่วมมือกันทำให้เป็นจริง และขยายผลให้ผลิตภัณฑ์

สิ่งเหล่านี้ ผสมไม่ได้พูดขึ้นโดยๆ แต่มันเกิดขึ้นจริงแล้วกับโครงการดำเนินสุขภาวะกว่า 300 แห่งที่ สสส. มีส่วนเข้าไปสนับสนุนในระยะเวลาก่อนปีที่ผ่านมา ส่วนใหญ่แล้ว การที่คนจะลุกมาทำอะไรสักอย่าง มักจะเป็นเพื่อแก้ปัญหาขึ้น และกระตุ้นกับความเป็นอยู่ สร้างความเดือดร้อนให้กับได้เวลา

แต่จริงหรือที่เราต้องขอให้ความเดือดร้อนมาถึงเราగ่อนแล้วค่อยลูกเข็นมาทำอะไร...สมนดิเวรา
เห็นใจยะถุกทั้งกองอยู่หน้าบ้านคนอื่น ในหมู่บ้านเดียวกันกับเรา มันคือปัญหาของเราด้วยไม่
แน่นอนว่าลักษณะนั้นต้องเป็นเหมือนมานี้ในบ้านเรานี้ได้ ดังนั้นจะบอกว่าไม่ใช่เรื่องของเรางามีไฟ
ดังนั้นถ้าคนในชุมชนไม่มองว่า นี่ปัญหาของ นี่ปัญหาจัน แต่ทุกอย่างล้วนเป็นปัญหา “ร่วมกัน”
ที่ทุกคนต้องช่วยกันคิดแก้ไข นั่นเองคือจุดเริ่มต้นของสิ่งดีๆ แต่การที่คนจะลูกเข็นมาลงมือทำ
อะไร์ดีๆ ลักษณะ ต้องอาศัยความกล้า...และปอยครั้ง ต้องอาศัย ‘ผู้นำ’ ผู้นำในที่นี้มีได้
หมายถึงแค่ผู้ใหญ่บ้าน อบต. อบจ. แต่ด้วยทั่วใจที่ไม่เพิกเฉย เรายุกคนสามารถลูกเข็นมาเป็น
ผู้นำในการทำเรื่องดีๆ ให้ทั้งบ้าน

ພມນີ້ຕົວອ່າງຄົບ...ເນື່ອເວົ້າ ບໍ່ ພມນີ້ໂຄກສໄດ້ປີເຢືອນ ຕ.ປຣິກ ຈ.ລຸ່ມຂາ ທີ່ໃນທຳບລສຸກກວະກໍ ສສ.ມໍສ່ວນເຫຼາໄປສັນບສບູບ ພມໄດ້ຝຶງເຮືອງຮາວຕໍ່າ ເກີຍວັກບົກຮູ້ອຸບຸລັກນີ້ເຖິງ ເຮອ່ເຊື່ວວ່າ “ຄຽງອູ້” ຄຽງອຸບຸລັກກ່າວນໍ້າກາລຍມາເປັນທີ່ໃນແກນນໍາຫຼຸ່ມນີ້ທີ່ອຸກຫຼັ້ມານິນກບາກແກ້ໄປປົງທານ້າເນົາເສີຍໃນແພັ່ນນໍ້າຄອອງ ແລະ ຖ້ອຍອົດກາລຍເປັນເຮືອງຕໍ່າ ອົກນາມາຍໃນທຳບລແທ່ງນີ້



กพ.กฤษดา เรืองอารีย์รัชต์

เรื่องจากสังเกตเห็นว่าแม่น้ำคลองอู่ตะเภา ซึ่งมีดันน้ำอยู่ที่ ต.ปิรุ จะมีปลาอยู่ด้วยกันเป็น แรกๆ ก็ไปลากครั้ง ต่อมาปีละ 2 ครั้ง 3 ครั้ง ด้วยห้าใจอันยิ่งใหญ่ ครุภูมิและเหล่าแก่นนำข้าวบ้านไม่อยู่นั่งเฉย พากันเข้าหากปลาไปเป็นที่หน่วยงานตรวจสอบ หากคำตอบว่าจะໄจทำให้ปลากลาย เมื่อตรวจสอบพบว่าสาเหตุคือน้ำเน่าเสีย สิ่งที่ต้องหาคำตอบต่อไปคือ... จะไร้ความสามารถของน้ำเสียนั้น?

พวากເບາໂດກໄປຢັ້ງຂວານຂວາມປັນໃຫ້ມາຈຳວຸມກັນ
ຕ່ອງເຮືອລຳໃຫຍ່ ພາກັນລ່ອງດາມລຳນໍາ ຂ່າຍກັນ
ຕາມທາສາເຫດຂອງນໍາເສີຍ ຂ່າຍກັນພາຍ ທາກ
ເຈດັ້ນນີ້ຂວາງທາງກີ່ຂ່າຍກັນດັດ ຂ່າຍກັນເລື່ອຍ
ໃນທີສຸດເມື່ອລ່ອງໄປລຶ່ງພລາຍທາງ ກີ່ປັບວ່າ
ສຸວນໃຫຍ່ນໍາເສີຍຖຸກປ່ອຍອອກນາຈາກໂຮງງານ
ອົດສາທະກຽມ

ข้าวป้านังล้อมอง ลงความเห็นว่าป่าจะ
ชวนในงานมานั่งคุยกหัวเรือแก้ ทำให้เกิด
ความตระหนัก บ่มาสุกการบ่นบัดน้ำเยี่ยจาก
โรงงาน เด็กๆ ในหมู่ชนມาร่วมอนรักษ์แม่น้ำ
ลำคลอง มาร่วมเลี้ยงปลาในกระชัง และ
เกิดกิจกรรมเพื่อปลูกผักให้เยาวชนและคนใน
หมู่ชนอนรักษาอยู่น้ำ

นี่เป็นแค่หื่นใจหลายเรื่องดีๆ ที่เกิดขึ้นที่
กรุง พอกเป็นดัวอย่างให้เห็นว่า ความสำเร็จ
จะเกิดได้เมื่อวัน “ผู้บ้าพร้อม” ไม่เพียงแต่
ครุฑ์ ที่ลูกขี้นมาเป็นผู้นำตามธรรมชาติ แต่
ยังมีผู้อื่นท่องถินอย่างนายก อบต. อบจ. ที่
มีมนุษยธรรมกว่านักการเมือง คือนักพัฒนา คอย
ออกไปได้ตามชาวบ้านดึงสิ่งที่อยากรับ สร้าง
แรงบันดาลใจ และร่วมลงมือทำสิ่งเหล่านั้น
ให้เป็นจริง

ประการต่อมาคือต้องมี “บุญแบบร้อน” คือ คนในชุมชนที่ไม่นิ่งเฉยต่อปัญหา และอย่างเด็ดขาดที่สุด คือ การเข้ามายุ่งเกี่ยวในเรื่องของชุมชน เช่น การจัดกิจกรรมทางชุมชน เช่น กิจกรรมท่องเที่ยว นิทรรศการ ฯลฯ ให้คนในชุมชนได้รับประโยชน์จากการเข้ามายุ่งเกี่ยว ทำให้คนในชุมชนมีความสุขมากขึ้น ดังนั้น จึงต้องมีการจัดกิจกรรมที่หลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นการเดินทางสำรวจแหล่งเรียนรู้ หรือการแข่งขันกีฬา ฯลฯ ที่จะทำให้คนในชุมชนได้รับความสนุกสนานและเพลิดเพลินไปพร้อมกัน

และทั้งหมดต้องอยู่บนพื้นฐานของ “ความรู้เรื่อง” เพื่อแก้ปัญหาได้ ถ้าตาม ด้านขวา เป็นไปไม่รู้ว่าจะไว้คือสาเหตุของน้ำเสีย และ อะไรคือวิธีแก้ คงแก้ปัญหามิสำเร็จ และ หากว่าพบเจออุปสรรค ก็ยังสามารถนำบทเรียนเหล่านี้มาสรุปเพื่อเป็นครุในโอกาสต่อไป



4 เมืองน่าอยู่ ในประเทศไทย

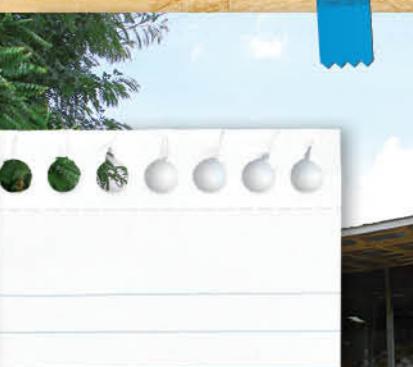


เชียงใหม่ 8-19

สวนรุก起สำหรับผู้สูงอายุ

อุตรดิตถ์ 20-31

ท่าเหมือน...เมืองยังไม่เป็นทาง

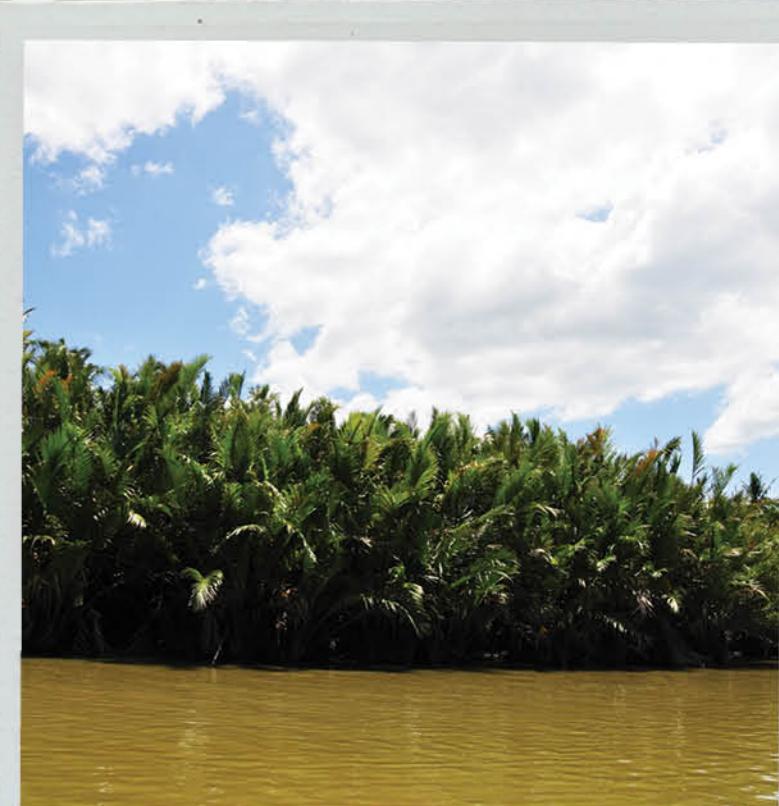
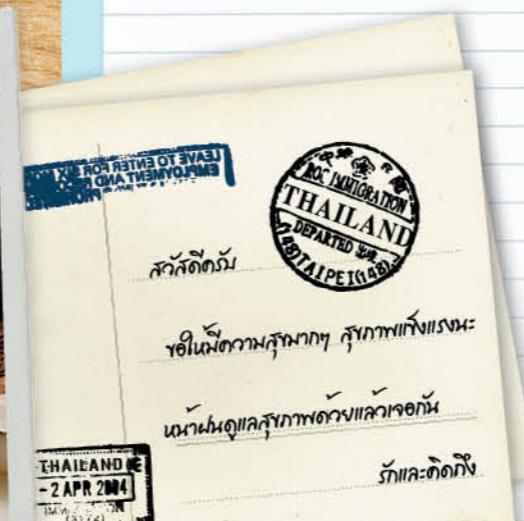


สุรินทร์ 32-43

ชุมเปอร์มาร์เก็ตธรรมชาติ

นครศรีธรรมราช 44-55

เมืองเพิ่งลุบ



เมืองเบิกบาน บ่องคนวัยเกี้ยวน ที่^{๔๕}ดอนแก้ว^{๙๙} เชียงใหม่

เคยคิดภาพตอนตัวเองอยู่ในวัยเกี้ยวน้ำหนัก? ตอนนั้นคุณอายุเท่าไร? อายุเท่านั้น? และกำลังทำอะไรอยู่?

หลายคนอาจเห็นภาพตัวเองได้ว่าวันนี้จากการทำงานเหนื่อยตลอดชีวิต ได้พักผ่อนเท่าที่อยากพัก ได้ทำในสิ่งที่ชื่นชอบ ไม่ว่าจะเป็นงานอดิเรก หรือภารกิจทางศาสนาฯ

แต่ในความเป็นจริง วัยเกี้ยวนของบังคคลันเป็นการต้องบ่นก้มือลาดำเนินแห่งและความสำเร็จที่สร้างความคาดหวังให้กับตัวเอง ให้กับครอบครัว ให้กับสังคม ตามลำพัง เลี้ยง Mana ปลูกต้นไม้ และเนื้อคุ้วไว้รอราบเป็นนา

อย่างหลังนั้น นั่นไม่ใช่สำหรับ ผู้สูงอายุที่ “ดอนแก้ว” คนอายุ 60 ปีที่นี่ พากษาเกี้ยวน อยู่จากหน้าที่การงาน จากต่าแห่งอาชาร์ รองศาสตราจารย์ หรือในกิจกรรมทางศาสนาฯ ที่มีอยู่ทุกวัน แต่ก็เพื่อมามีส่วนร่วมในรูปแบบใหม่ๆ เป็นชีวิตเบิกบาน ที่มีรอยยิ้ม เสียงหัวเราะทุกวัน ไม่มีคำว่า “ว่าง” ให้กับความ “เงา” เลย



ที่นี่...ดอนแก้ว

ดอนแก้ว คือชื่อของตำบลเล็กๆ ใน อำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่ ลักษณะพื้นที่โดยทั่วไปเป็นที่ราบ ด้านตะวันออกด้วยแม่น้ำปิง ตะวันตกด้วยแม่น้ำป่าสัก ด้วยความที่ตั้งอยู่ติดกับตัวเมืองเชียงใหม่ ทำให้ดอนแก้วมีความเป็นกึ่งเมือง กึ่งชนบท มีวิถีชีวิตริมแม่น้ำปิง แม่น้ำป่าสัก แม่น้ำปิงเป็นแม่น้ำสายหลักที่สำคัญที่สุดในภาคเหนือ ไหลลงสู่แม่น้ำป่าสัก แม่น้ำป่าสักเป็นแม่น้ำสายหลักที่สำคัญที่สุดในภาคเหนือ ไหลลงสู่แม่น้ำเจ้าพระยา

ลักษณะพิเศษอีกอย่างคือ ที่นี่มีคนอายุ 60 ปี ขึ้นไปมากถึง 1,571 คนใน 10 หมู่บ้าน นับเป็น 11% ของประชากรทั้งหมดประมาณ 14,000 คน ซึ่งตัวเลขจากงานสำรวจที่มา ที่ได้มีสัดส่วนผู้สูงอายุเกิน 10% ถือว่าเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ถ้าบ้านที่ ต.ดอนแก้ว เป็นสังคมผู้สูงอายุโดยแท้จริง

จึงไม่แปลกที่จะได้เห็นภาพคนแก่ไปนั่งรอคิวที่โรงพยาบาลหลายที่ในเชียงใหม่ คนแก่ต้องอยู่บ้านเหงาๆ กับหมา ขณะที่ลูกหลานไปเรียนหนังสือ หรือทำงานที่อื่น หรือภาพคนแก่ป่วยนอนติดเตียง เหงาเหงอย และหมาอัลไซด์อยากร้องไห้ในริมฟิต

แต่แล้ว...ก็มี “ชีวิช” มาทำให้ทุกอย่างเปลี่ยนไป...



ชีโร่ไว้เกี้ยวนแห่งดอนแก้ว

หลังเกี้ยวนอย่างรวดเร็วจากความคึกคักของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ‘ราช.ชาลี ลักษ’ ออกนาอยู่บ้านเดียว ได้เกือบ 5 ปี ความหมายก็เริ่มเปลี่ยนไป เข้าสู่สีเขียว ลูกบังคับให้ “ร้องไห้” ที่ร่างกายยังแข็งแรง และสมองยังทำงานสมบูรณ์



ทางเลือกมีสองทาง...จะทนอยู่อย่างนี้ต่อไป หรือลุกขึ้นมาทำอะไรสักอย่าง

แล้ววันหนึ่ง เขายังตัดสินใจ...เข้าออกไปปักกานและรวมบุรุษคนวัยเกี้ยวนในหมู่บ้านได้ 20 กว่าคน มีทั้งอดีตอาจารย์มหาวิทยาลัย อดีตทหารนายพัน อดีตผู้บริหาร อดีตพนักงานบริษัท ตั้งเป็นกลุ่ม “นักพัฒนาอาชีวะ” เพื่อรวมสมองที่ยังแหลกแต่ละคน ร่วมคิดกันว่า บ้านปลายชีวิตของคนแก่ที่ยังมีไฟ และไม่อยากจะถูกทิ้งให้ไร้คุณค่าอย่างพากเพีย จะทำอะไรเพื่อหมู่บ้านได้บ้าง

เริ่มต้น...โรงพยาบาลผู้สูงอายุ

"คนแก่ที่เมื่อยะ เราทุกคนก็รู้ว่าเวลาในโรงพยาบาลจะเห็นภาพคนแก่ที่ร้องคืนน้ำเสียง โรงพยาบาลแอดเด็กทึบแน่นอกกันมาหลายปี จะยังไห้คนนอกช่วยแก้ จะแก้ยังไห้ เราคุกเข้ามานำข่าวกันดีไหม?"

คุณจุงชาลี ในวัย 77 ปี วันนี้ เล่าถึงจุดเริ่มต้นของการหันมาจับงานเรื่องสุขภาพผู้สูงอายุ จึงได้ความคิดว่า น่าจะมี "หน่วยงานนอกโรงพยาบาล" ทำหน้าที่ดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ และแบ่งเบาภาระของโรงพยาบาล ด้วยการให้บริการตรวจขั้นพื้นฐาน อย่างรวดเร็ว ไม่ต้องรอนาน และให้คำแนะนำ เช่น ให้รับสมันสุน ด้านเจ้าหน้าที่และอุปกรณ์บางส่วนจากโรงพยาบาล ใช้สถานที่ของ 'วัดโสกนาราม' ซึ่งเป็นศูนย์รวมจิตใจ ของชุมชนเริ่มนั้ด้วยตัวเอง 2550

จึงเกิดเป็น 'ศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุ สายสัมพันธ์ วัด โรงพยาบาล และชุมชน' ภายใต้โครงการพัฒนาเครือข่ายสุขภาพชุมชน ศูนย์ดำเนินการโดย อบด.ตอนแก้ว สนับสนุนโดย "สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ" ที่ช่วยแบ่งเบาภาระโรงพยาบาลได้มาก ทั้งทุนเวลา ลดขั้นตอน ผู้สูงอายุไม่ต้องไปบัตรห้องน้ำ ไม่ต้องรอคิวที่ไม่ชัดช้อน ได้รับสมันสุน ด้านเจ้าหน้าที่และอุปกรณ์บางส่วนจากโรงพยาบาล ใช้สถานที่ของ 'วัดโสกนาราม' ซึ่งเป็นศูนย์รวมจิตใจ ของชุมชนเริ่มนั้ด้วยตัวเอง 2550

ศูนย์สุนกของผู้สูงอายุ

อุบลฯ หรือ อ.จง สังข์คุณ วัย 73 ปี เคย เป็นครุภัชีฟลีส์ คณวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ก่อนมาเขียนเคยใช้ เอกสารนักศึกษา และอาศัยอยู่บ้านพักในรั้ว มหาวิทยาลัย แต่ไม่ได้ออกไปไหน 40 กว่า ปี พอกลายเป็นผู้สูงอายุ ต้องเดินทางกลับบ้านอยู่ที่บ้านแก้ว ให้เวลาแต่ละวันเข้าวัดทำบุญ และคิดว่าความ หมายของวิถีที่เหลือคืออะไร?

จนกระทั่งเขายุกภักขวนให้มาร่วมกลุ่มนักพัฒนาอาชญา ใจนั้น คุณจุงกับอดีต เองว่า ถึงเวลาต้องออกมานะ 'ทำงานเพื่อ ประโยชน์สาธารณะ' แล้ว

กลุ่มจิตอาสาโดยผู้สูงอายุกลุ่มนี้ยังทำทุกอย่าง ที่ตัวเองทำได้เพื่อสร้างคุณภาพชีวิต และจิตใจ ที่เป็นกันของผู้สูงอายุด้วยกัน ไม่ใช่แค่การ ขอช่วยแก้ปัญหาบนพื้นที่ แล้วมาเข้า คิวที่โรงพยาบาล แต่ที่สำคัญ คือการสร้าง "จิตใจ" ที่เป็นกัน



“ซักกะลา”



อุยก่อนหลาน

ผู้สูงอายุที่มีความรู้ ความสามารถพิเศษ และไม่อยากให้ความรู้นั้นสูญหายไปกับข้อ จำกัดทางกายภาพ ให้แก่คนในบุญชະที่ สนใจ หรือคนที่มาดูงานแบบฟรีๆ ไม่คิด ค่าใช้จ่าย

EXERCISEที่นี่ ไม่ธรรมด啊!

อุปกรณ์ออกกำลังกายแต่ละอย่างของผู้สูงอายุ ที่นี่มีธรรมชาติจริงๆ สร้างให้ญี่ปุ่นจากการ เอา ของเล่น หรือของใช้ที่นั่นบ้านแบบข้าวเหนียว มาประยุกต์ หรือถ้าจะไปเมืองต่างประเทศแล้วเจอะ อะไรดีๆ ก็นำมาตัดแปลงเป็นอุปกรณ์ออก กำลังกายได้เลย



ซักกะลา

ประยุกต์จากของเล่นพื้นบ้านของชาวเหนือ เอาลูกழพารวบมาควนเนื้อ เจาะรู ร้อยด้วย เชือก ใส่มือจับตรงปลาย วิธีเล่นให้ขันสอง คนจับปลายเชือกคนละผึ้งแล้วขักแบบเลื่อย ไม้ ประกอบเพลงจะง่ายขึ้น สนุกสุดๆ

กอล์ฟดอย

เกิดจากการคิดค้นของ 'สุกุล คำบัน' ช่างประจำวัดโสกนาราม ที่เห็นผู้สูงอายุ จำนวนมากทัวกันทำกิจกรรมเป็นประจำฯ เลย คิดประดิษฐ์ขึ้นมาให้ออกกำลังกายเล่นกับ สนุกสนาน

ไม้ฟัดข้าว

หวานเคี้ยวเจ้านี่มัดดันข้าวแล้วตีเพื่อเอา เมล็ดออก แต่เดี๋ยวนี้เขาใช้เครื่องกันหมัดแล้ว เลย用人ประยุกต์ใช้วัดดันข้าวเสียเลย ลูกolon ไม่ห่วงน้ำด้วย ให้กินด้วยตัวเองได้สบายๆ ไม่เจ็บคอ



คุณจุง หรือ อ.จง สังข์คุณ

แป้งสาย...ออกไปทำดี

นอกจากการบำบัด พวกเขารังสรรค์ค่าให้ ชีวิตด้วยการพากันออกไปทำความดี ทุกวันนั้นที่ พากันเข้ามาเยี่ยมกันออกไปทำเรื่องที่นั่น อย่างการช่วยงานในโรงพยาบาล ให้บริการใน จุดรับคนไข้ ให้ค่าแนะนำ พาไปห้องตรวจ เป็นอาชีวะเดียง ช่วยดูแลคนไข้ที่ไม่มีญาติ ช่วยป้อนข้าว และเปลี่ยนผืนให้กลับใจ

ทุกวันพฤหัสบดี กลุ่มจิตอาสาผู้สูงอายุจะพากัน ออกกันไปติดตามเยี่ยมคนไข้ที่บ้านเพื่อสนับสนุน ติดเตียงในบ้าน เพื่อพูดคุยให้กำลังใจ ทั้งคนป่วย ลูกหลาน ผู้ดูแล ช่วยแนะนำวิธีดูแลที่ลูกต้อง รวมทั้งการปรับดิ่งแผลล้อมในบ้านเพื่อให้คน ป่วยรู้สึกดีขึ้น เช่น การใส่เท้าต่างเพื่อให้ อาการดีขึ้น หรือการทำอาหารจับเพื่อป้องกัน พื้นลื่นในห้องน้ำ บางครั้งพากันเข้าไปช่วยลงมือ กันทำให้เอง

เพื่อบ้านใกล้เรือนเคียงจะถูกข้าวตามร่วม เรียนรู้ เอาอุปกรณ์ออกกำลังกายไปขึ้นบ้านด้วย กันอย่างสนุกสนาน ทั้งบ้านเต็มไปด้วยเสียง หัวเราะ นอกจากช่วยให้คนป่วยหายใจแล้ว ยังช่วยกระชับสัมพันธ์ให้เพื่อนบ้านได้รู้จัก ดูแลกันและกันด้วยใจอ่อน芳

กอล์ฟดอย



กิ่งเวลา...สืร่องอกเดินทาง

ล่วงนี้ เรื่องดีๆ ไม่ได้จำกัดอยู่แค่ในตอนแก้ว แต่ยังขยายวงกว้างออกไปยังทั่วโลกอีก พวกเขาก็เริ่มจัด 'ผู้สูงอายุสัญชาติ' เดินทางออกเยี่ยมคุณแม่ในต่างถิ่นเดียง เกิดเป็นการแผลเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน ต่ำบลอนด์ได้เรียนรู้วิธีคิดของพวกราช เช่น พวกราชจากญี่ปุ่นไปพะทีนังไรดีๆ จากพื้นที่อื่นๆ ที่เรามาปรับใช้กับตอนแก้วได้ พวกราชไม่รีรอ

เรื่องดีๆ เหล่านี้สร้างข้อเรียนให้เริ่มขยายวงกว้างออกไป จนปัจจุบันมีผู้คนจากหลายจังหวัด มาคุยกันที่เมืองแสนสุขแห่งนี้ ไม่ว่าจะเป็นนักศึกษาพยาบาล หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข บางคนมากล่องภาคใต้ และบางกลุ่มยังมาไกลจากอสเตรเลีย



กิมปี ไม่มีชนชั้น

อะไรทำให้พวกราช คนวัยเกษียณที่ต่างมาจากจุดสูงสุดในชีวิต ปลดทุกอย่างทิ้งแล้วมาทำงาน จิตอาสา 5 วันต่อสัปดาห์ โดยที่ไม่ได้คาดอบรมและลักษณะ?

"เราได้ความสุขใจที่ได้ช่วยเพื่อให้ผู้ไม่เป็นสุข ได้เกิดสุขขึ้นมา" นั่นคือความในใจของคุณลุงชาลี ที่รู้สึกเข่นเดียวกับทุกคนที่นี่ "ที่สำคัญ พวกราชก็ไม่เหงาด้วย"

ไม่ใช่เรื่องง่ายที่คนวัยเกษียณที่แต่ละคนเก่งมากจากคลาสที่ คณครุศาสตร์มาทำงานร่วมกันได้อย่าง 'เข้าขาก' และไม่เคยแตกต่อ กัน 'สุนทรีย์สุนทด' ถูกนำมาเป็นกุญแจที่ ว่าการประชุมร่วมกันทุกครั้ง รวมถึงการประเมินการทำงานในทุกวัน ทุกคนจะต้องพูดจาันตรงๆ มีอะไรผิดร่วมแก้ไข และใช้วิธีพูดคุย ไม่ใช่ทะเล



พันเอกสมเดช ใจแก้ว ข้าราชการบำนาญ อายุ 64 ปี เคยมีตำแหน่งทางทหาร มีลูกน้องมากมาย มีคนเน้นหน้าดีอีกด้วย แต่หลังจากปลดเกณฑ์มาจากการบริการอยู่บ้านอย่างเดียว รู้สึก寂寥ใจเที่ยวแห่ง จนคิดไปว่าสังคมคงท้อแท้ขาดเสียแล้ว จนกระทั่งถูกห้ามมาทำหน้าที่เลขานุ��าร์ ของศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ และด้วยความเป็นคนพูดจาสนุกสนาน เรียกเสียงหัวเราะได้ตลอด จึงได้แມ่หน้าที่พิธีกรอีกด้วย

ทุกคนทำงานด้วยอัจฉราสามา ไม่เอาเงิน ยกฐานะบรรดาศักดิ์ก็ปลดกัน เป็นคนธรรมดากับหนึ่ง ไม่บาน García ตามแหล่งที่มา คิดแค่ว่าจะทำอะไรให้สังคมได้บ้างก่อนตาย

โครโนเท็น อุบลฯ หรือ อ.อ.ง. สังย์คุบ วัย 73 ปี กำลังขึ้น ยก ติดตั้งเครื่องเสียงด้วยตัวเอง ก็ต้องร้องว่า...อุบลฯ แข็งแรงจัง นอกจากทำงานจิตอาสาของกลุ่ม ลุյจุงมีความรู้เรื่องเครื่องเสียง จึงทำหน้าที่ดูแลระบบเสียงทุกครั้งที่มีการพบปะประชุม ลุยจุงบอกว่า การงานของ ยกของเอง ถือว่าเป็นการอุดหน้าที่ต้องการให้ลังกาญไปในตัว

อย่าไปคิดว่าบันทึกต้องอยู่ ก้าวทำงานด้วยใจรัก ก็เกิดได้สำเร็จอุล่วง...ก้าวเราร้าหัวก่อนเราให้ตี ทุกคนก็ จะทำงานได้ราบรื่น



คุณป้าดาวร นาภีรอด "ป้าอยู่บ้านคนเดียวบ้านหลัง 2 ตัว" นอกจากจะมีภารกิจงานบ้านด้วยตัวเอง โครงการฯ งานอดิเรกแห่งหนึ่งก็คือการเป็นพัฒนาองค์กรโทรศัพท์มือ 10 กว่าปีก่อน คุณป้าทำได้ทั้งตัดริมฝีเข็มหน้า เย็บกระเบื้องไม้มือถือที่ออกแบบลายเฉพาะทางในเรื่องๆ งานเพื่อนชุมชนมาเข้ากลุ่มจิตอาสาสุขสูงอายุ ตั้งแต่นั้นมาคุณป้าภารกิจแน่นไม่ร่วงอกอ้อไป ทุกวันจันทร์คุณป้าจะไปช่วยงานที่โรงพยาบาลนรพินทร์ วันอังคารมาร่วมกิจกรรมที่ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ วันพุธและพฤหัสบดีไปลัญชรีเมืองบ้าน วันศุกร์คือวันว่าง การทำงานแม้ไม่ได้เงินแต่ได้ความสุข แรมคุณป้ายังเข้าใจวิชาเย็บปักถักร้อยมาตั้งแต่ยังเด็กได้คนนี้ๆ ด้วย



เมืองแอลป์ ช่องฟูพิการ

ผู้พิการในตอนแก้วก็ใช้ชีวิตปกติเลย เพราะที่นี่มีศูนย์พัฒนาฟื้นฟูสมรรถภาพคนพิการและผู้สูงอายุที่พร้อมจะช่วยเหลือและนึกให้ผู้พิการในด้านต่างๆ มีสุขภาวะที่ดีขึ้นเมื่อความพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจ ทั้งยังเป็นสถานที่ฝึกอบรมให้กับผู้พิการในต่างประเทศ โดยใช้ศักยภาพสำนักงานเป็นที่เชื่อมร้อยสายใจของคนในชุมชนเข้าไว้ด้วยกัน



นายสุริยัน แพรส

นักวิชาการผู้ดูแล 'โครงการพัฒนาเครือข่ายสุขภาวะชุมชน สู่ตำบลนำอยู่' โดย อบต.ตอนแก้ว ซึ่งได้รับการสนับสนุนจาก สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) บอกว่า ความสำเร็จของตอนแก้ว เกิดด้วยความร่วมมือของชุมชน การสนับสนุนจากผู้นำ อย่างนาย อบต. 'นพดล ณ เรียมใหม่' ปลัด อบต. 'ดร.อุบล ยะไวทย์' และผู้นำชุมชน รวมถึงการเข้มข้นที่เด็กของคุณภาพน้อยกว่าเดิม ที่เรื่องดีๆ เกิดขึ้นได้ในทุกพื้นที่ ไม่ใช่ด้วยวิธีการลอกเลียนแบบ แต่ต้องเป็นการเรียนรู้ คิด วิเคราะห์ไปรับรู้ให้เหมาะสมกับพื้นที่ของตัวเอง ถ้าพื้นที่นั้นมีผู้นำ พร้อม - ชุมชนพร้อม - ความรู้พร้อม รับรองว่าทำได้ สนใจมาเยือน หรือคุยงานดีๆ ของ อบต. ตอนแก้ว ติดต่อได้ที่ 0-5312-1525 อีเมล์ healthnet_donkeaw@hotmail.com หรือเว็บไซต์ www.donkaew.com



ใช้แก๊สฟรี... เพราะขี้หมู!

ที่บ้านสบายนอนฟาน ของ ต.ดอนแก้ว ชาวบ้านเกือบ 100 หลังคาเรือนค่าใช้แก๊สฟรีกันทุกบ้าน เป็นผลพลอยได้จากการทำฟาร์มเลี้ยงหมูของ 'นายสุทธัศน์' และ 'นางเกี้ยงคำ คำมาลัย' ผู้ใหญ่บ้านและเจ้าของฟาร์มหมูที่อาชีวหมามาก ทำเป็นแก๊ส ลงต่อทางท่อไปให้ใช้กันสบายๆ โดยเก็บเงินค่าเดือนละ 10 บาทเป็นค่าบำรุงท่อ ส่งแก๊สเท่านั้น



นี่ไม่สนใจค่าดื่มนิดเดียว ฟาร์มหมูแห่งนี้เคยถูกหัวร่าวยังความเดือดร้อน เพราะขี้หมูส่งกลิ่นเหม็นไปทั่ว อิ่งขยายฟาร์มใหญ่ขึ้น บ่อเทรอจะที่ทำไว้ก็ເຄาไม่ยู่ ในที่สุด ด้วยความร่วมมือของคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ที่ได้รับการสนับสนุนจากนักวิชาการและนักวิจัย ในการใช้ประโยชน์ของเสียจากฟาร์มสุกร โดยการแปลงเศษเป็นพลังงานทดแทนในหมู่บ้าน ด้วยการสนับสนุนของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ จึงได้มำทำปุ๋ยแก๊สชีวภาพจากขี้หมู นอกจากลดปุ๋ยหาเรื่องกลิ่นไปได้เกือบ 100% ลดแมลงวันที่มาก่อนขึ้น และได้แก๊สสีให้ใช้ทั้งหมูบ้านแทนแก๊สหุงต้ม ขี้หมูที่หมดกลิ่นยังสามารถเป็นปุ๋ย นำไปรดน้ำได้อีกด้วย

‘นางเกี้ยงคำ คำมาลัย’



จากที่เคยสร้างความเดือดร้อน กลายเป็นทำประโยชน์ให้ทั้งหมู่บ้าน ประหยัดค่าแก๊สหุงต้ม จนตอนนี้มีแต่ชาวบ้านเรียกร้องให้เลี้ยงหมูเพิ่มอีก และยังทำให้นายสุทธัศน์ ได้รับรางวัลผู้ใหญ่บ้านแห่งนี้ ทองคำอีกด้วยหาก



“ปีก่อนใช้แก๊สประปาบันทึกงวดละ 290 บาท ใช้ได้ 10 วันก็หมดแล้ว พอย้ายมาใช้แก๊สขี้หมูอย่างเดียวเดือนละ 30 บาทเป็นค่าบำรุงท่อไปต้องเสียเงินซื้อแก๊สหุงต้มแล้ว ต่างๆ กัน เลย” ป้าแดง บะะแสง เจ้าของร้านขายกล้วยทอด ขบเค็ม ในหมู่บ้าน



แวะเที่ยวให้เพลินใจ

ชมวิวน้ำกับฟ้า ที่หัวยตึงเฒ่า

โครงการเอียนคนแก้วก็ไม่ควรพลาดการชมวิวของ 'หัวยตึงเฒ่า' แวะไปงานข้าวบานแพหังเล็กป่ารักริมอ่างเก็บน้ำนาดใหญ่ ล้อมรอบด้วยทิวเขาเขียวขจี ทิวทัศน์สวยงาม ที่อยู่ห่างเพียงไม่กี่กิโลเมตรจากที่ทำการ อบต. ดอนแก้ว

นอกจากท่านอาหารอร่อยๆ ชนเผ่าแล้ว ก็ยังมีกิจกรรมสนุกๆ ให้ทำมากมาย ไม่ว่าจะเป็นการเช่าจักรยานขี่ขึ้นวิวบนอ่างเก็บน้ำ หรือเล่นน้ำบริเวณหาดทรายขาว ที่มีห่วงยาง เรือพายและจักรยานน้ำให้เช่า แม้แต่กระโดดหอสูง 34 ฟุตควบคุมโดยหาราชนาณ การโดดร่ม



หัวยตึงเฒ่าเปิดทุกวัน ตั้งแต่เวลา 07.00 - 18.00 น. และเก็บค่าเข้าเพียงคนละ 15 บาท หรือใครอยากพักแรมก็มีที่ปรับปรุงเต็มพร้อมเครื่องนอนในราคาย่อมเยาว์ เพียงคนละ 150 บาทต่อคืน

สอบถาม ติดต่อสำนักงานส่งเสริมการท่องเที่ยวอ่างเก็บน้ำหัวยตึงเฒ่า โทร. 0-5312-1119 หรือกองกิจการพัฒนา มนต์คลื่นหาดทราย กทม 33 โทร. 0-5324-9345



อาคารบ้านพนักงานฯ

พะทญาล้านนา

รักษาภัย เอี่ยวยาใจ ด้วยภูมิปัญญาล้านนา

ที่ตำบลคนแก้ว บ้านหลังหนึ่งบนที่ดินราوا 3 ไร่ ถูกตัดแปลงเป็นสวนสุขภาพ บ้านบัดiroคทางกาย เยียวยาโรคทางใจ นวากยังเป็นพิพิธภัณฑ์ที่รวบรวมและเผยแพร่ภูมิปัญญาล้านนาไปพร้อมๆ กัน หน้าประตูทางเข้าติดป้ายผ้าเด่นชัดไว้ว่า ‘พะทญาล้านนา’ คือแหล่งรวมภูมิปัญญาล้านนา ที่เกิดขึ้นจากสองมือของชาววัยเกณฑ์คนหนึ่ง ที่ร่วมรวมใจด้วยใจรักมาทั้งชีวิต เก้าอี้ อาจารย์นิคม พรหมนมาเทพย์ ข้าราชการเกษียณอายุ 64 ปี อดีตศึกษานิเทศก์ ที่หลงใหลใน ภูมิปัญญาล้านนามาตั้งแต่เด็ก ที่ให้เมื่อสอนคุณลุงจะตามไปเรียน ไม่ว่าจะเป็นโทรศัพท์ การแพทย์แผนไทย สมุนไพรพื้นบ้าน ศิลปวัฒนธรรม และวิถีชีวิตร่วมเป็นอยู่

เมื่อร่วมรวมความรู้และข้าวของไว้มากเข้ากันนี้ก็กล่าวภูมิปัญญาห้องถินจะสูญหาย จึงตัดสินใจใช้ ที่ดินของตัวเองเปิด “พะทญาล้านนา” ด้วยเงินประจําต่อเดือนที่ได้รับตอนเกษียณอายุ

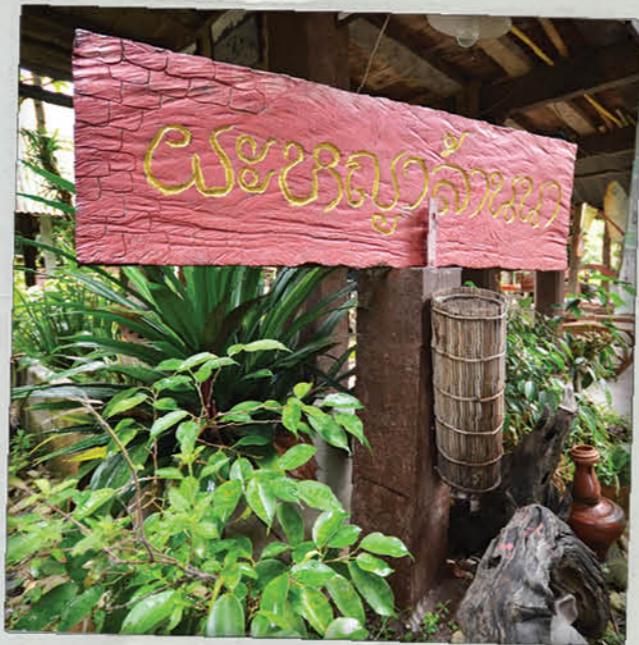


อบสมุนไพรธรรมชาติ พลังทันบ้าบัดล้านนา

ด้วยความชื่นชอบยักษ์กันเรื่องพืชสมุนไพรอย่างจริงจัง โดยที่อาจารย์นิคมศึกษามานาน เขายังเปลี่ยนบ้านเป็นสวนสมุนไพรที่ปลูกไว้กว่า 300 ชนิด ใช้รักษารोครด่างๆ ต้มดื่มเพื่อสุขภาพ และยังทำ ห้องอบสมุนไพรเพื่อแก้โรคด่างๆ ซึ่งอย่างหลังกลายเป็นกิจกรรม เด่นของที่นี่ รักษายาบรรเทาโรคเครียด กลาก เกลี้้อน หนองหี หลังคลอด โรคอ้วน อัมพฤกษ์ อัมพาต

โดยห้องอบสมุนไพรที่นี่จะมีความพิเศษตรงที่มี ‘หินบัด’ โดยการนำหยาดและแร่เหล็ก มาเสริมพลังตามพิธีกรรมข้าวล้านนา แล้วบรรจุในห้องอบด้วย

คงเดินในสวนรู้วันนี้แห่งนี้



ครอบครุภูมิปัญญาล้านนา วัดเชิงช่าวเหมียว

นอกจากเป็นแหล่งรวมความรู้เรื่องสมุนไพรพื้นบ้าน ที่นี่ยังรวบรวมเอกสารภูมิปัญญาล้านนาที่ เก็บสูญหายไปแล้ว จนกลายเป็นเหมือนพิพิธภัณฑ์ขนาดย่อมๆ ซึ่งเต็มไปด้วยข้าวของที่เจ้า ตัวเก็บสะสมมาตั้งแต่ลमยหนุ่มๆ หรือศิลปะพื้นบ้านที่เจ้าตัวตระเวนหา ร่างเรียงมาจนทั่ว โดย บอกว่า ไม่ต้องการให้ความรู้เหล่านี้สูญไปกับตัวของเข้า

พะทญาล้านนาแห่งนี้เปิดทุกวันตั้งแต่ 08.00-17.00 น. โดยสอบถามได้ที่ อบต. ตอนแก้ว หรือเข้าไปคุยก็อข่องคุณลุงนิคมได้ที่ <http://www.gotoknow.org/blog/nhanphromma>





วันแม่เงิน ที่ม่อนแจ่ม

ใกล้ออกไปอีกนิด ก็คือแห่งที่อยุ่ยอดอิทธิชองคำເກມແມິນ ອ່າງ ‘ນ່ອນແຈ່ນ’ ສຕານທີ່ທຸກເຫົວແລ້ວພັກແນວແທ່ງໄໝ່ນ່ອງໂຄງການທະນອກຂອຍ ເປັນປັດຕົວໃນເມືອນພັກເລີ່ມຕົ້ນປີ 2552 ເປັນພື້ນທີ່ບໍ່ມີສັນໜາໃນຮະດັບຄວາມສູງປະມານ 1,350 ມິຕຣາຈາກຮະດັບນໍ້າທະເລ ສິ່ງນັກທ່ອງທີ່ຍ່າງສາມາດນາມານີ້ທີ່ສັນໜາສະໜັບສັນໜັອນ ທ່ານກາງຄາກສົມບາຍດລອດຕັ້ງປີ

ນອກຈາກກິວສາຍໆ ໄກສ້າຍຽຸປັນຮູ້ນີ້ແລ້ວ ຍັງມີອາຫາຍອ່ອຍໆ ທີ່ນໍາຜົດຜົດທີ່ປຸກເອງ ແລ້ວພັກ ສດ໏ ຈາກໂຄງການທະນາມປຸງໃຫ້ທ່ານກັນ ໄກຮອຍກາມ ‘ແຄ້ມປັ້ງ’ ກົມບົວເລີນທີ່ກາງເຕີນທີ່ກ່ອນກັນກັບອ່ອມໝາດ ພ້ອມພື້ນທີ່ສ່ວນດັວ ອ້ອນນໍ້າສ່ວນດັວ ແລ້ມນື້ນໍ້າຮ້ອນໃຫ້ອານ ສໍາຮັບເຕີນທີ່ທີ່ກັນມີ 2 ຂາດ ດືອ ເຕີນທີ່ເລີກ 800 ນາທີ່ຕ່ອດັນ (2 ຄນ) ແລ້ວເຕີນທີ່ໃຫຍ່ 1,200 ນາທີ່ຕ່ອດັນ (4 ຄນ)

การเดินทาง

ນ່ອນແຈ່ນ ທ່າງຈາກຕັ້ງເນື່ອງເຫັນໄໝ່ນ່ອງ 40 ນາທີ ໂດຍມາຕາມທາງທະວາງ ມາຍເລຂ 107 ຄາຍເຫັນໄໝ່-ຝາງ ດຽວຢືນຢັນຈຳເກມແມິນ ບຣິເວນກີໂລມເຕີນທີ່ 17 ໃຫ້ເລີ້ຍວ້າຍເຂົາທາງທະວາງ ມາຍເລຂ 1096 ສາຍແມິນ-ສະນີງ ບຣິເວນກີໂລມເຕີນທີ່ 15 ໃຫ້ເລີ້ຍວ້າກ່າວ່າບ້ານໄປ່ແຍກ ດຽວຢືນຢັນຈຳເກມແມິນ-ສະນີງ ບຣິເວນກີໂລມເຕີນ ແລ້ວອັນທີ່ພັກໄດ້ທີ່ 08-1806-3993 ແລະ 0-5381-0765 ຕ້ອງ 108



ນຸ້ອດດຳກວານ “ຮ້ານຫ່ວຍຮອດທະການກວ້າດີຈົວ”



ແວະເບີມ ຮິມກາງ ພັກປລອດກັຍ

ຫວານ ກຣອບ ເພື່ອສຸຂາພາຍ

ທະຍາຄານຈານໄຊ້ວ້າເຫັນໃໝ່ເຄີມແນວແທ່ງ ‘ພັກປລອດກັຍ’ ແທ່ງໜຶ່ງເໝືອນກັນ ນອກຈາກຈະເປັນ ທີ່ດັ່ງຂອງໂຄງການທະວາງຕ່າງໆ ລວມເຖິງສູນຍິ່ງພັດນາໂຄງການທະວາງທອງຂອຍ ທີ່ອູ່ຍືດກັນກັບມັນມຸນ ແຈ່ນທີ່ພາໄປເຖິງວານແລ້ວ ທີ່ເຫັນໄໝ່ນ່ອງສັນບຸນຸ່ມຄຸ່ມເຄືອຂ່າຍເກຫຼາກການໃຫ້ກ່າເກຫຼາກຕຽບປອດ ສາຫົ້າ ໂດຍກາລັນສັນບຸນຸ່ມຂອງແພນນາພື້ນອາຫານເຫັນໄໝ່ໃນປົກປລອດກັຍ ສສ. ແລ້ວສໍານັກງານ ສາຂາຮັນສຸຂົງຈັງຫວັດເຫັນໄໝ່ ສິ່ງສົນມຸນກາຈ່າທ່ານ່າຍ ທັງປູປະບາງອອງ ‘ຮ້ານພັກດີ’ ການສົ່ງຂາຍ ໃນຫຼຸປະເປອນນາເກີດ ໃນທ້ານຄຽກສິນດ້າ ແລ້ວຮ້ານອາຫານຂັ້ນນໍາ

ຮ້ານໄທນີ້ພື້ນພັກປລອດກັຍໃນການປຸງປະກອບຄາຫາ ຈະໄດ້ຮັບປ່າຍ Clean Food Good Taste ມ້າຍທອງ ໂດຍມີຫຼັອແມ່ວ່າດ້ອງຈັດທໍາມ່ານຸ້ອາຫານເພື່ອສຸຂາພາບປະຈໍາຮ້ານຂຶ້ນມາຍ່ອງນັ້ນຍ້ອຍ 1 ພຸນ້ ແບນີ້ ມີປົກກິດເກີດທີ່ຈະດ້ອງເຮັກວ່າ ‘ພຳຄາ’



ສົ່ມຕໍ່າງ ແລ້ວເນັດກອດອະກະກຳນັ້ນ “ຮ້ານຫ່ວຍຮ້ານ”



ก่าเหนือ...เมืองนี้ ไม่มีปัญหา

สูตรสำเร็จจากห้องเรียนสู่ชุมชน

ท่าเหนือหรืออุดรดิตถ์ จังหวัดที่ได้ชื่อว่า ผู้คนมีความสุขสูงอันดับต้นๆ ของประเทศไทย จะเป็นไปได้อย่างไรที่ เมืองนี้ไม่มีปัญหา เรื่องรำงแห่งความสุขเนื่องด้วย โครงการ 1 มหาวิทยาลัย 1 จังหวัดโดยการสนับสนุน ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริม คุณภาพ (สสส.) นั่นเอง



กำลังกำลังระหว่างมหาวิทยาลัยกับชุมชน

แนวคิดปฏิรูปประเทศไทยโดยสถาบันอุดมศึกษา เป็นแนวทางที่เป็นจริงได้ และการทำงานของ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์คือบทพิสูจน์ของมิเดลล์ ด้วยป้าหมาย พัฒนาให้เป็น “ท่าเหนือเมืองนาออย” แนวคิดที่อาจารย์มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์พูดถึงอยู่เสมอ ในการทำงาน โครงการ 1 มหาวิทยาลัย 1 จังหวัดคือ บุคลากรทางวิชาการต้องเป็นบันไดลงจากหอคอยของข้าง ละวางแผนภาคติดที่ว่าตัวเองมีความรู้สูง เพื่อเข้าถึงหัวใจของชาวบ้านอย่างแท้จริง



รศ.ดร.อัตรนภา พรมมา หัวหน้าโครงการ เล่าว่า ฐานคิดการทำงาน คือ มหาวิทยาลัยเพื่อท้องถิ่นไม่ได้บูรณาการพัฒนากิจกรรมมหาวิทยาลัยเข้ากับสถานการณ์จริงในชุมชน มีความร่วมมือตั้งแต่ต้นทาง ระหว่างทางและปลายทาง มีศูนย์เรียนรู้และพัฒนาศุนภาระแห่ง มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์และเครือข่ายเป็นกลไกการทำงานเพื่อเป็นศูนย์กลางเชื่อมโยงภาค ประชาชนกับมหาวิทยาลัยและภาคใต้ให้เกิดความยั่งยืน

โดย 3 ปี นับจาก 2551-2553 เราออกแบบให้มีเจ้าภาพแต่ละพื้นที่ใช้หน่วยจัดการงานวิจัย แต่ละคณะเป็นผู้รับผิดชอบ คาดคะเนอย่างน้อย 3 ตำบล “เราทำภาคชั้ด ๆ ของแต่ละพื้นที่เล่นว่า ใน 30 ตำบล มีสถานการณ์ ปัญหาอะไร เพื่อมุ่งสู่ตำบลสุขภาวะ แล้วค่อยๆ ขยายผลเต็ม พื้นที่ ทั้ง 67 ตำบล”

“ การแก้โจทย์ ต่างๆ ของเมือง เชื่อมโยงที่เมืองที่เที่ยว ที่เมืองที่เชื่อมกับคุณประโยชน์ คุณบัน្តกีเข้ามาช่วย ในอดีตงานนวัตกรรมของมหาวิทยาลัย มักขึ้นเพียงมากกว่าใช้ได้จริง ชาวบ้านนำ ไปใช้ต่อไม่ได้ แต่บี คืองานนวัตกรรมแบบบูรณาการ โจทย์ของจริง คุณเป็นเพื่อนบ้าน กำรวิจัยเองด้วย เรียนรู้ร่วมกันตั้งแต่ต้นทาง ” จุดนี้เองเราถึงได้ยืนยันว่า ก่าเหนือ เมืองนี้เขาไม่มีปัญหา จริงๆ ”





เริ่มนั่งลงบือ ด้วยแพนกำจัดขยะ ที่หาดสองแคว

ดำเนินการต่อไปในส่วนที่ไม่ได้ระบุไว้ในมาตรา ๑๖ ให้เป็นไปตามที่คณะกรรมการประกาศกำหนด

ทั้งหมดเริ่มต้นจากปัญหาของที่เกลื่อนกลาดอยู่ตามถนน ชาวบ้านก็ไม่มีครอຍາเป็นคนรับผิดชอบ จนรุ่มเรื่มเห็นอนาคตร้ายๆ ขยะทั้งนี้ได้เสียและมีพิษกำลังจะล้นเมือง นายพงษ์เทพ ชัยอ่อน นายกองค์กรบริหารส่วนตำบลหาดสองแควร์จึงนำเรื่องเข้าไปปรึกษาแก้ไขทางท่านทวายกาลัยราษฎร์ อุตรดิตถ์ “พอทาง อบต. เข้ามารักษา เรายังเริ่มเข้าไป สำรวจปัญหาและพบว่าปริมาณ การผลิตขยะต่อคนนั้นสูงพอสมควร ฉะนั้นสถาเทศดูของปัญหานี้มาจากคนนั้นเอง วิธีแก้ไข ควรเป็นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมคนเป็นหลักครับ” ผู้ช่วยอธิการบดีวิรัตน์ - จำนวนรัตนพันธ์ หัวเรี่ยวหัวแรงของโครงการ “ขยะไม่แขยง” กล่าว “เรายังเลี้ยงเข้าไปให้ความรู้เรื่องการคัดแยก ขยะ ทำให้เข้าเห็นว่าขยะมันไม่ได้น้ำยาแขยงเสนอไป พากดุงพลาสติกต่างๆ ก็เก็บมาล้างและ นำขายได้ราคามีตัวยึด ส่วนพากยำหรือวัวแพกก์น้ำไปมักเป็นปุ๋ยเพื่อลดต้นทุนการผลิตในภาค เกษตรกรรม สำหรับพากยำจะพิเศษ อบต. ก็รับซื้อไว้ก่อนเพื่อสร้างระบบความคิดให้คนในหมู่ชน สิ่งสำคัญที่สุดคือเราต้องเข้าไปอย่างฟื้นฟูด้วย ต้องพูดให้เข้าใจว่าสิ่งที่เขากำอยู่มันไม่ใช่ว่าไม่ดี แต่ มันมีทางที่ดีกว่า ช่วยสอนเขาว่าอย่างไรจะดีและอย่างไรจะทำต่อไป ไม่ใช่ว่าเราเข้าไปบ้านล้วงให้เข้าทำนินหน่านี่” อวิรัตน์กล่าว



ป้าจุบันยังมีการตั้งองค์กรขยะ รวมทั้งพัฒนาให้ยั่งยืนด้วยการก่อตั้งกลุ่มเยาวชนจักรยาน
สายฟ้ารักษ์สิ่งแวดล้อม และสถาเด็ก ที่เปิดโอกาสให้เด็กๆในชุมชนได้มีส่วนร่วมโดยการ
จัดกิจกรรมเก็บขยะตามริมทางเพื่อนำไปล้างแล้วขาหรือทำปุ๋ยหมักซึ่งสอนและทำกันเป็นสุ่นรุ่น
“บ้านเราม้าเรามาทำ แล้วใครจะทำล่ะคะ อีกอย่างนัยก อบต.บอกว่าถ้าใครเก็บขยะแล้วจะ
นำไปเที่ยวด้วย ปืนนี้ก้าวจะพาไปท่องเที่ยว” หน้อนอยในกิจกรรมจักรยานรักษ์โลก พดพลางยิ้มร่า



"นอกจากเรื่องของยาแล้ว ปัญหานักอุปถัมภ์ที่เราพบที่นี่คือความไม่สุขภาพย่ำแย่ เพราะใช้สารเคมีทำมา พอกโครงการขยายไปได้ด้วย เรายังเคยช่วยงานน้ำหนึ่งแลกเปลี่ยนเรียนรู้กัน ช่วงเขาก่อตั้งมา ลักษณะทางทัศนึงที่เรา ท้ามอดให้เมิน เพราะทางมหาวิทยาลัยก็พยายามเรียนรู้จากชาวบ้านด้วยเข่นกัน จากโครงการขยายเก่าก็เห็นแล้วว่าเรามาดี เนกเก็จขอใจครับ" อ.วิรัตน์เล่าข้อนี้ไปยังๆ ดูดีเข้มต้นของโครงการข้าวอินทรีย์ "พอย้ายบ้าน เรายังจะเดินทางแล้วเวลาให้เช่าครุ่นค่าใช้สารเคมีมันจะสมอยู่ในร่างกายไม่ไปน้อยจากการเข้าอีซึแบบเก่า จากนั้นเรายังพาน้ำไปปูพื้นที่อื่นๆ ที่เข้าท่านอินทรีย์กันสำเร็จ ชาวบ้านก็เกิดแรงกระตุ้นอย่างมากทำบ้าง" และท้ายที่สุด ข้าวอินทรีย์ของบ้านหาดสองแควก็สามารถส่งออกไปขายยังประเทศสิงคโปร์ได้



ป้าเหเรยก เมยมอย ลูกบ้านหมู่ที่ 2 ของตำบลหาดสองแคร คุณป้าใจดีที่น่าจะทำให้เป็นอาชีพหลักแล้วยังเปิดบ้านเป็นโถมสเตย์ตามนโยบายขององค์กรบริหารส่วนตำบลเป็นอาชีพเสริม และต่างทำแห่งหนึ่งใน “นาหบ้า” ประจำหมู่บ้านที่เคย habitats ของชาวบ้านไปทำบัญชีทั่วทุกเข้าเล่าให้เราฟังว่า “ป้ารู้สึกดีนีที่เป็นคนที่นี่ เรายังคงการบริหารส่วนท้องถิ่นที่ดังใจทำงานเพื่อชุมชนจริงๆ มีโครงการที่เป็นประโยชน์มากหมายที่ทำให้ชีวิตความเป็นอยู่เราดีขึ้น และเมื่อเรานั้นว่ามันได้ผลจริง เราเกือยกยาทำต่อ ทุกวันนี้ไม่ใช่แค่เด็ก แต่ผู้ใหญ่ก็เก็บดุงพลาสติกล้างไว้ขาย โครงการล้างวันทำงานก็ทำปุยชีวภาพไว้ที่บ้าน ทำให้ช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายไปได้เยอะ ลูกพา ก็ไม่แยกเหมือนแต่ก่อนเมื่อตอนไปหุบยุคเมือง หัวเชื้อที่เอามาทำเป็นปุยชีวภาพ ก็ได้มากจากตันน้ำคล่องตันที่ให้ลงนานไปกับหมู่บ้านนี้เอง ให้รักษารักษาภูมิปัญญาเมืองนoka ได้ ป้าเหเรยกเล่าด้วยความภูมิใจ เพราะโครงการเหล่านี้นี้เองที่ทำให้ชีวนาอย่างเรื่องสังคมไปร่วมเรียนดึงօสเตรเลียได้



พ.ศ. ๒๕๖๗

ก้าวไปข้างหน้า ด้วยพลังทุ่มสava

“เราพยายามให้นักศึกษาเข้าไปมีส่วนร่วมให้มากที่สุดครับ โดยเฉพาะนักศึกษาหลักสูตรพัฒนาชุมชน คณบดีมนุษยศาสตร์ที่เป็นสาขาวิชาที่ตรงที่สุด เขายากำจัดยังไงไปนักพัฒนาเดิมด้วย แต่เราเชื่อว่าการเรียนรู้นักศึกษาต้องเรียนรู้และครับที่จะทำให้เด็กๆ เหล่านี้เป็นนักพัฒนาที่ดีได้ในอนาคต อีกอย่างคือเด็กๆ ที่นี่ส่วนใหญ่เป็นคนท้องที่อยู่แล้ว จิตอาสาในการช่วยเหลือชุมชนชาวบ้านมีพร้อมขาดแ重视การเท่านั้น” พศ. จิรยุต คำพิพิธ อาจารย์ประจำหลักสูตรวิชาพัฒนาชุมชนบก

“สิ่งที่เราสอนเขาคือทฤษฎีในห้องเรียนและเทคนิคต่างๆ ที่จะนำไปใช้ในภาคสนาม ส่วนที่เหลือนั้นก็ปล่อยให้พวกเขาราบรากันเองอย่างเต็มที่โดยไม่คาดคิดอยู่ที่ทางฯ คงเป็นที่เบื้องหลัง”

เสียงจากว่าที่นักพัฒนาเมืองอาชีพ

น.ส. ชุดามา ณ นักศึกษาเอกสารพัฒนาชุมชน มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์

“สาเหตุที่เลือกเข้ามาเรียนสาขาวิชาการพัฒนาชุมชน เพราะอยากรู้ว่าแก่ปัญหาที่ทุกคนที่ทุกอยู่อาศัย เนื้อเข้ามาเรียนที่นี่แล้วก็ได้รู้ว่า แต่ละชุมชนก็มีปัญหาต่างกันออกไปตามบิบท ที่นี่เราได้เริ่มทำงาน เรียนรู้ อาจารย์ก็ปลูกฝังเรื่องจิตอาสา เรื่องความเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน และด้วยความที่ไม่เอกสารเดียวตัวเดียว เน้นการลงพื้นที่ไปปฏิบัติจริง เราเรียนรู้กันอย่างมีความสุขและทำได้เต็มที่ค่ะ สิ่งที่ทุกคนต้องมีในการเรียนรู้ที่ไม่ได้มีแค่การทำ เรายืนรู้จากทั้งในและนอกห้องเรียนจากอาจารย์ที่รักกันแล้ว เราซึ้งมีครูสอนท้อง มีคุณพ่อคุณแม่คุณตาคุณยายเต้มไปหมด เพราะเราเข้าไปอย่างลึกซึ้งหลานเราเกิดเงินๆ ไปไหนเด็กก็รู้จักเราบางครั้งเราไม่ได้ไปเด็กดามาเรา มันก็เป็นความภูมิใจอย่างนึง เราทำแล้วเรามีความสุขก็อย่างจะทำต่อค่ะ”



น.ส. ชุดามา ณ



น.ส. พิชาพร พลกิริ

นักศึกษาเอกสารพัฒนาชุมชน มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์ “ตอนแรกเลือกเรียนสาขานี้ เพราะรุ่นที่แนะนำค่ะ ประกอบกับคุณปู่เป็นประธานชุมชนคือ วัง เก็บท่านทำงานให้ทุกคนแล้วรู้สึกชื่นชมจนอยากทำบ้าง พอยังได้เข้ามาเรียนแล้วล้วงที่เห็นว่า สาขานี้แตกต่างกับสาขาวิชานอกจากอาจารย์เป็นกันเองกับนักศึกษามาก เรายุ่งกับอย่างครอบคลุมค่ะ มีอะไรติดต่อได้ตลอด บางทีเราต้องตอบที่เรียนกันดึงเที่ยงคืนตีหนึ่งอาจารย์ ก็ยังนั่งอยู่ด้วย และการเรียนที่นี่เราต้องลงพื้นที่ เข้าห้องเรียนตลอดเวลา อย่างเดี๋ยวปีหนึ่ง ก่อนเปิดเทอม ทางสาขาวิชานี้ก็จะรับน้อง โดยรับน้องของเรามาเมื่อไหร่ในครั้งที่เป็นรับน้องแบบไปโขนสเตยในชุมชน ให้ชาวบ้านเป็นคนจัดกิจกรรมให้ เรียกว่าเตรียมตัวกันตั้งแต่ยังไม่เข้าเรียนเลยด้วยซ้ำค่ะ จึงไม่แปลกด้วยที่เรียนไปก็เริ่มชื้นขึ้น มีใจรักงานชุมชนมากขึ้นค่ะ”

รวมมิตรโครงการดีเด่นอย่าง จาก อุตรดิตถ์โมเดล



การทำนาข้าวและเกษตรอินทรีย์

พ.ท. ไออ้อย อ.พัชัย จ.อุตรดิตถ์

ประเพณีการทำนาข้าวชาวพิเชฐกรรมระลึกถึงพระแม่โพสพที่ชาวนากระทำสิบต่อภัณฑ์มาเป็นเวลา ข้าวนา แต่ปัจจุบันนี้ การทำนาข้าวเริ่มจะหายไปตามกาลเวลา ด้วยเห็นว่าการทำนาข้าว เป็นพิเชฐกรรมที่ควรอนุรักษ์ไว้ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์จึงลงพื้นที่เพื่อเรียนรู้ด้วยตนเอง ข้าวบ้านในตำบลໄอ้ออี้เพื่อดูบทเรียนของนาเป็นข้อมูลสำหรับดำเนินการอนุรักษ์ ในขณะเดียวกันก็มุ่งแก่ปัญหาเรื่องการใช้สารเคมีในการเกษตรซึ่งส่งผลต่อสุขภาพและทำให้ดินทุกการผลิตสูงด้วยการทดลองการเกษตรอินทรีย์ซึ่งได้ผลอย่างดี



การจัดการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมระดับประเทศ (โรมสเตย์)

พ.ท. หาดสองแคว อ.⊘รอน จ.อุตรดิตถ์

ด้วยโครงการจัดการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมเพื่อสุขภาวะอื่นๆ อย่างมาก หาดสองแควจึงกล้ายเป็นตัวบลสุขภาวะที่สะอาดสะอ้านน่าอยู่ เมื่อคำนึงถึงเดินในด้านนี้ผู้คนกับภูมิทัศน์เรียบง่ายเป็นน้ำ และวัฒนธรรมอันเป็นเอกลักษณ์ของชาวบ้านที่เป็นชาวลาวเชียงจันทน์อยู่พม่าตั้งแต่นาน อยู่ที่นี่ตั้งแต่บรรพบุรุษแล้ว องค์กรบริหารส่วนท้องถิ่นและมหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์จึงเห็นสมควรที่จะผลักดันให้ที่นี่เป็นชุมชนโรมสเตย์ตัวอย่าง ทุกวันนี้มีชาวบ้านหาดสองแควด้วยบ้านเป็นโรมสเตย์หลายหลัง และได้รับการตอบรับอย่างดีจากหน่วยงานทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศ



วิทยาลัยวิวัฒนา

บ้านทวยบง ต.ป่าเช่า อ.เมือง จ.อุตรดิตถ์ วิทยาลัยวิวัฒนาได้ดำเนินขึ้นจากปัญหาเรื่องวัวที่ขาดแคลนห้ามท้องต้องเผชิญ ด้วยความที่มีดี การเลี้ยงวัวขายเป็นอาชีพหลัก ปัญหาเรื่องมูลของวัวจำนวนกว่า 800 ตัวในชุมชนจึงเป็นสิ่งที่หลักเลี้ยงไม่ได้ เมื่อชาวบ้าน องค์กรบริหารส่วน ห้องถิ่นและนักวิชาการจากมหาวิทยาลัยราชภัฏ อุตรดิตถ์ได้มาพบปะหารือกัน วิทยาลัยวิวัฒนา จึงเกิดขึ้นโดยมีหลักคือการพัฒนาชุมชนโดยใช้วัว เป็นศูนย์กลาง จากการเปลี่ยนวัวให้เป็นพลังงาน ชีวภาพ โครงการอื่นๆ ก็เกิดขึ้นตามมาตามน้ำ ไม่ว่าจะอนาคตข้างหน้าความต้องการ ที่ต้องมีการเปลี่ยนตัวเองให้สามารถปรับตัวได้ ทำให้เกิดนักวิจัยห้องถิ่นที่สามารถปรับตัวได้ ระเบียบวิธีทางวิชาการเพื่อทดลองหาคำตอบให้กับปัญหานี้ห้องถิ่นของตนด้วย

เครื่องบ่ายตลาดสีเขียว

รัฐกานต์อุตรดิตถ์-เด่นชัย จ.อุตรดิตถ์

คลาดสีเขียวเกิดขึ้นจากปัญหาเรื่องพื้นที่ทางลับและหลินลับแล้วแก่่อนไม่เท่ากัน ประกอบกับมีปัญหาเรื่องโรคแมลง ทำให้ชาวสวนขายได้ยากขึ้น เมื่อขาดน้ำได้ไปบริษัท กับมหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์ ผลการหารือจึงออกแบบเป็นการตั้งตลาดสีเขียวขึ้นเพื่อเป็น ศูนย์กลางในการรวบรวมและจำหน่ายสินค้าเกษตรของตำบล 7 ตำบลในจังหวัดอุตรดิตถ์ แต่คลาดสีเขียวขึ้นไม่ได้คลาดธรรมชาติ เพราะสินค้าทุกขั้นต้องผ่านการรับรองคุณภาพจากกรม วิชาการเกษตรแล้วจึงขายได้ นับเป็นการยกระดับมาตรฐานเกษตรอีกทางหนึ่ง และด้วยที่ ดังที่อยู่บนถนนอุตรดิตถ์-เด่นชัย ที่นี่จึงเป็นอีกหนึ่งทางเลือกที่ดีสำหรับนักท่องเที่ยวที่ต้องการ ซื้อสินค้าเกษตรที่มีคุณภาพ



รั้วจักร รู้ใจเมืองอุตรดิตถ์

อุตรดิตถ์เป็นเมืองน่าอยู่ ไม่ใช่มีเมืองท่องเที่ยว

จริงอยู่ อุตรดิตถ์อาจจะมีสถานที่มากน้อยทั้งธรรมชาติและวัฒนธรรมที่สามารถเรียกได้เต็มปาก ว่าเป็น “สถานที่ท่องเที่ยว” ดังเช่นที่ทุกจังหวัดมี แต่เราไม่ได้เห็นนักท่องเที่ยวเดินสวนกันไปมา ขวักไข่ หรือหากป้ายวัดที่ตั้งใจไว้ไปเจอด้วย眼นัก อุตรดิตถ์ยังคงเป็นเมืองเล็กๆ ที่ขาว เมืองยังคงใช้ชีวิตเหมือนเดิมดังเดิมแต่ก่อน แม้เทคโนโลยี โลตัสสังฆภัณฑ์ของยุคใหม่ได้เข้ามาตั้งประจำอยู่ ณ ฐานเมืองมาสักพักแล้ว แตุ่ดนัตพับยันเป็นศูนย์พัฒนาของชาวเมืองก็ยังคงเป็นหน้าที่ทางฝ่าย เดียว ห้างสรรพสินค้าแห่งแรกของจังหวัดอยู่ในเมืองเดียวกัน

ด้านนั้น ถ้าตามว่าอุตรดิตถ์มีอะไรดี คำตอบหนึ่ง คงเป็นความเป็นเมืองเล็กๆ ที่ยังอ้อด่อสุขภาวะ นี้เอง แม้จะไม่เป็นพิเศษเท่าไหร่ แต่ที่นี่มีความ เอกกปรสัตกรรมน้ำพื้นที่สวยงามและอุปกรณ์ให้ใช้ เช่น กีฬาฟุตบอลและฟุตซอล ลานกีฬานี้จึงเป็นสถานที่พักผ่อนหย่อนใจที่ดูคึกคักแห่งหนึ่งเลยที่เดียว และด้วยจำนวนประชากรเพียง 4 แสนกว่าคน ชาวอุตรดิตถ์จึงมีพื้นที่หายใจได้เต็มที่ การจราจร ไม่หนาแน่นแม้จะอยู่ในตัวเมือง อากาศหนึ่งที่ป่า ประทับใจด้วยความเป็นมนุษย์เล็กๆ คนที่นี่จะ รู้จักกันหมด ถ้าคุณเกิดรู้จักกับคนอุตรดิตถ์สักคน ก็ไม่ยากที่คุณจะได้รู้จักกับเขาเมืองคนอื่นที่รู้จัก กับเขามากและบังเอิญเดินผ่านมาให้พบเจอได้ตลอด

เวลา



ทำไม อุตรดิตถ์ถึงน่าอยู่?

ต.ญ. สุวนันท์ อุ่นมาก นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดทองเศรษฐี “อุตรดิตถ์น่าอยู่ เพราะเป็นจังหวัดที่ไม่หุ่นยวyr ค่ะ ล้วนแล้วล้วนก็ติ คนในทุนชนรักและรู้จักกันดี เลยอยู่ด้วยกันได้อย่างมีความสุขและช่วยกันทำให้ทุกคนดีขึ้น”

พิพรวรณ ภูมิูล นักงานด้านรับและบริการ ม่อนลับและ อำเภอสังข์ “อุตรดิตถ์น่าอยู่ เพราะเรารู้สึกว่าความหลากหลานได้ดี ใจดี ใจดี เป็นศูนย์รวมของสามวัฒนธรรม แต่ละวัฒนธรรมก็ มีวิถีความเป็นอยู่แตกต่างกัน มีภาษาพูดต่างกัน แต่เรารักที่จะอยู่ด้วยกันแบบนี้โดย ยอมรับและพร้อมที่จะแลกเปลี่ยนชีวิตรักกันและกันค่ะ”

พ.อ.พิษณุ กิติพงษ์พิพัฒน์ นักวิเทศสัมพันธ์ วัดกลางธรรมศาตร อำเภอเมือง “อุตรดิตถ์น่าอยู่ เพราะความที่เป็นจังหวัดเล็กๆ คนในทุนชนและรู้จักคุ้นเคยกันดี ผสมผ่าวนี้ เป็นสังคมที่อ้อเพื่อนะ อายุ่ผู้暮暮ทำงานที่วัด เดินออกไปคุยป่าคุยญาဏีค้าเท็นก็ชวน กินทุเรียน นั่งคุยกันก่อน ชี้งมิกว่ามันเป็นอะไรที่หากาหนะเมื่อวันนี้คับในเมืองใหญ่”

ส.อบต. สมจิต นาคราช ฝ่ายรักษาฯ องค์การชุมชนห้วยบึง ตำบลป่าเช่า “อุตรดิตถ์น่าอยู่ เพราะชาวเมืองมีความพยาຍາที่จะช่วยกันปรับปรุงชีวิตความเป็นอยู่ให้ดีขึ้น อย่างที่บ้านห้วยบึงเมื่อเรานี้ปัญหา ทางราชภัฏก็เข้ามาจัดประชาย ทำให้เราช่วยกันหาทางแก้ปัญหา ทุกคนก็มีรับเป็นระบบกัน ทำให้คนในทุนชนอยู่อย่างมีความสุข”

ແກ້ໄຂ

ສັນພັສເສນ໌ທີ່ຂອງດິບແດນແຫ່ງຕຳບານທີ່ໄມ່ເຄຍລັບຫຍ

ลับแลเป็นอำเภอเล็กๆแห่งหนึ่งของจังหวัดอุตรดิตถ์ที่มีประวัติความเป็นมาลักษณะคลุมเครือสม
เช่น เรื่มกันจากชื่อเมืองเองกีที่มีหลักฐานแหล่ง แหล่งหนึ่งว่ากันว่าชื่อเมือง "ลับแล" นี้อาจจะ
มาจากสภาพภูมิศาสตร์ของเมืองที่เป็นหมู่บ้านท่ามกลางทุ่นเขาป่าดงดิบที่เดิมไปด้วยเสือ หมี
ผีป่า และภัยร้ายนานาชนิด มีภูมิประเทศเป็นป่าเขากลับบับซับซ้อน มีบริษัทภาคเยือกเย็น
ยามแพลนบค่ำแม่ตะวันจะยังไม่ได้กดินก็จะมีดีแลเพราะมีดอยม่อนฤทธิ์เป็นจากกันแสงอาทิตย์
ป่านี้จะได้ชื่อว่า "ป่าลับแล" (และ เป็น ภาษาล้านนา แปลว่า เวลาเย็น) ต่อมาเพี้ยนเป็น
"ลับแล" ชื่อกลายมาเป็นชื่ออำเภอลับแลในสมัยปัจจุบัน

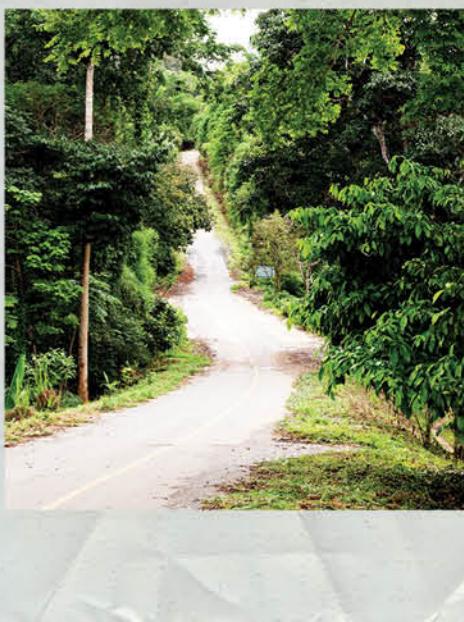


นอกจากความคุณเครื่องขึ้นเมืองแล้ว ด้านในของเมืองลับและยังมีภาษาหลายส่วนนวน ให้เลือกใช้กันตามใจ ด้านบนหนึ่งที่แพร่หอยคือด้านเมืองแม่ห้วย ตามด้านบนนี้เล่าก่าว เมืองลับและเป็นเมืองอันดุนสมบูรณ์ที่ซ่อนอยู่ในทุ่นเขาลึก เมืองนี้เป็นเมืองที่มีแต่ผู้หญิงสาวสวย และเนื่องจากชาวลับและเป็นผู้ดีมั่นในศีลธรรมอย่างเคร่งครัด ไม่พูดจาโภหกัน คุณภายนอก ท้าไปเจิงไม่สามารถเข้าไปในเมืองได้ยกเว้นแต่ชาวลับและเป็นคนพำนี้หรือคนผู้นั้นเป็นคนที่มี บุญมากพร้อม กปกติแล้วชาวลับและออกมหาขอของป่านอกเมืองโดยนำไปในเมืองที่เป็นถูกุณแจ่เข้าเมือง ติดอกราม마다วย เมื่อทางของป่าก็จะเที่ยวช่องถูกุณแจ่ไว้ตามพงไม้ใบถูกุณ และวันหนึ่งก็มีเหตุนุ่ม เมืองเดินลงป่าไปยังทิศเหนือ (ที่ดังของเมืองลับแล) ได้เห็นขณะที่ชาวลับและนางหนึ่งกำลัง ซ่อนถูกุณแจ่ เขาวางแอบมาไม่ถูกุณแจ่ไว้และเกี้ยวพาราสีสันชาวลับและหลังรักและพาไปอยู่กินเป็น สามีในเมืองลับแล ต่อมายังทั้งคุณถูกุณด้วยกันหนึ่งคน วันหนึ่งถูกุณเป็นไปครุร้ายกับบ้านชาหยาหุ่น จึงยื่นกับถูกุ ถูกุเกิดครั้งให้ห้วยแม่ห้วยหุ่นเจ็บขับไล่ชาหยาหุ่นผู้นั้นออกจากเมือง ภารยาซึ่งรักสามีก็ไม่ อาจช่วยได้ ด้วยเกรงว่าสามีจะได้รับความลำบากจึงแอบเอา

ของคำคัญได้รับให้สามีโดยก้าวขึ้นมาเมื่อถึงบ้านให้เอกสารอุปกรณ์ที่สามีได้รับจากทางเดินทางทั้งหมดเมื่อลับแลขายหันมุ่งใจจังหวัดรัฐว่าภรรยาเอกสารอะไรได้ถูกให้เพราะหนักจึงเอกสารอุปกรณ์ที่เป็นขึ้นเดิมถูกย่างเข้มจึงเอกสารหัวขึ้นทั้งเก็บหมด เหลือตกค้างอยู่เพียงเล็กน้อย ครั้นกลับถึงบ้านจึงเล่าเรื่องราวดังกล่าวให้เพื่อน ญาติพี่น้องฟังพร้อมกับยืนคำปฏูดด้วยการเขียนมันติดถุงย่างเอกสารมาคาดประภากว่าจะมีคนนั้นกลับเป็นทองคำ ด้วยความเสียดายจึงขวนพระครพพาก ออกตามไปเก็บขึ้นมาที่บ้านทั้งหัวใจหวังแต่หากทางแก่ไม่พบและไม่เห็นทาง ด้วยเหตุนี้เมื่อลับแลจึงเป็นเมืองอัตราพที่ขายหนุ่มทั้งหลายหัวใจเจ้าไป แต่ไม่มีใครเข้าไปได้อีกเลย เป็นแต่เล่าต่อๆ กันมาเป็นนิยายปรัมปราควบคุณทกวันนี้



ต้านทานเมืองลับแลคงเหมือนต้านทานทั่วๆไปที่มีการใช้จินตนาการเสริมแต่งเพื่อให้เรื่องราวน่าสนใจมากขึ้น แต่ไม่ว่าจะแบกพิสูจน์เพียงใดก็ตาม สิ่งหนึ่งที่ทุกต้านทานเกี่ยวกับเมืองลับแล กล่าวถึงได้ตรงกันก็คือสภาพภูมิทัศน์ของเมืองที่เป็นป่าดงดิบอยู่ในทุบานาสลับลับขั้นตอนที่พาดด้วย เส้นทางรถเล็กๆที่คุดเคี้ยวไปมา เมื่อเข้าไปในเขตลับแลแล้ว ภาพหนึ่งที่เรามักจะเห็นจนนินทาคือ บรรดาชาวลับแลที่น้อมต่อริชาร์ดคนทุเรียนจากสวนป่าไทยยังร้านพ่อค้าคนกลางหรือตลาดผลไม้



ส่วนอีกแหล่งหนึ่งเป็นเรื่องมาจากศาสตราจารย์ท่านว่า เมื่อครั้งสมเด็จพระสันมารัมพุทธเจ้าได้เดิมจินตนาภิค์ที่ภูเขาด้านทิศใต้ประทับ นั่ง (วัดพระแท่นคิลากานน) ประทับบนอน (วัดพระนون) และประทับยืน (วัดพระยืนพุทธบาทบุญคุล) ทั้ง 3 จุดที่ประทับบนเขาเขตตำบลทุ่งยัง (เมืองกัมโภغا) ในปัจจุบัน ตามท่องประทับยืนได้ทรงหันพระพักตร์ไปทางทิศเหนือทรงทอดพระเนตรหนองน้ำใหญ่ๆ จนมีชื่อว่าหนองพระแล้วในปัจจุบัน และทรงแลไปไกล ๆ ก็เห็นป่าใหญ่รายล้อมรอบมีบ้านเรือนหันลับๆ แต้มีชั้ดเงินในป่าจึงได้ชื่อว่าแลบันต่อมาได้เลื่อนคำเป็นลับแล ในสมัยต่อมาได้มีการก่อหนกด้วยปูนเมืองลับแลจนเป็นปัจจุบัน

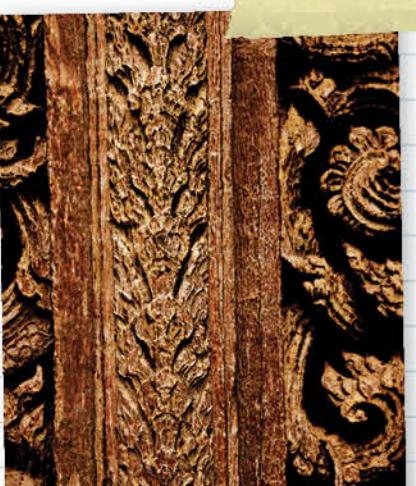




ด้วยความที่เป็นทุ่มเทอั่นคุณไปด้วยเรื่องราตรี เมืองลับแลจึงมีเด่นที่สมบูรณ์และเหมาะสมกับการปลูกไม้ม่อนนาชนิดจนได้รับการขนานนามว่าเป็น “ญาภินได้” นอกจากทุ่มเที่ยน “หลงลับแล” และ “หลินลับแล” ผลไม้เป็นของขึ้นชื่อของท้องถิ่นแล้ว ลับแลยังเป็นแหล่งปลูกมังคุดมะปราง ลองกอง ลางสาด ลางกอง (คุกสมะระหว่างลองกองและลางสาดซึ่งมีที่ลับแลที่เดียวเท่านั้น) ลักษณะ กาแฟ รวมถึงผลไม้เช่น ฯลฯ มากมายที่นี่เองตามธรรมชาติ และขึ้นชื่อว่าเป็น “เขียว” นั่งเอง ความนำที่ท่องเที่ยวน้ำตกและวิถีชีวิตริมแม่น้ำที่สวยงามมากกว่า 45 องศา ดังที่แทรกแซงอยู่ไปกับป่าลับแลได้อย่างแนบเนียนบนพื้นทรายที่มีระดับเอียงมากกว่า 45 องศา มองผิดๆ ลับแลจึงเหมือนเป็นป่าดิบธรรมชาติ แห่งหนึ่ง แต่ถ้าหากได้ลองเดินไปท่องเที่ยวตามตรอกทางแยกที่มีอยู่เป็นระยะจะมีถนนแล้ว คุณก็อาจจะไม่สังเวยที่มาลงคงทุ่มเที่ยนหรือส่วนลางสาดได้อย่างไม่ทันตั้งตัว



นอกจากจะเป็นสวรรค์สำหรับคนรักผลไม้ ลับแลยังเป็นเมืองเดินไปด้วยวัฒนธรรมอันรุ่มรวย ด้วยความที่เป็นจุดบรรจบของอารยธรรมล้านนา อารยธรรมสุโนทัยและอารยธรรมภาคกลาง เมืองลับแลจึงเป็นเหมือนผลลัพธ์ของการผสมผสานข้าวพันธุ์รวมอย่างลงตัว เนื่องด้วยมีชั้นเรียนจากวัดวาอารามต่างๆ ที่มีกลิ่นอายของอารยธรรมพม่าทั้งสามแห่งคละเคล้ากันไป และจำนวนวัดที่มีอยู่มากนัยเมื่อเทียบกับอาณาเขตของเมืองนั้นคงเป็นเครื่องพิสูจน์ถึงความครึก燥ในศาสนาและทั้งมั่นอยู่ในธรรมของชาวลับแลได้เป็นอย่างดี สำหรับผู้ที่ต้องการทำบุญให้พรแล้ว ลับแลจึงเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่น่าสนใจ



เกือบท้าไม่ยืนแล้ว ลับแลเริ่มกล่าวคำอำลาเราด้วยภาษาเดิมและความเงียบสงบ แสงอาทิตย์เริ่มเลือนร่างไปจากสายตา แม้จะมีเวลาทำความรู้สึกกันเพียงน้อยนิด แต่ในใจรู้สึกถึงว่าความทรงจำลับแลครั้งนี้จะไม่หาย



ของดีเมืองลับแล

ทุเรียน “หลงลับแล” และ “หลินลับแล” ทุเรียนพันธุ์รุ่งวัลลระดับนานาชาติที่ลูกเล็กกว่าทุเรียนทั่วไป แต่หวาน มัน กลิ่น้อย



ห้าม

“ผ้าชินลับแล” งานไม้แพ้ผ้าชินคริสต์มาสลัย ตามธรรมเนียมเดิมของชาวลับแลนั้น สาวลับแลจะต้องห่อผ้าชินเพื่อใช้ในงานแต่งงานของตนเอง ผ้าชินทุกผืนของชาวลับแลจึงมักห่อขึ้นมาด้วยความประณีตพิถีพิถันและเติมไปด้วยความลายสร้างสรรค์

“ข้าวแคบ” อาหารพื้นบ้านของชาวลับแลที่เป็นแผ่นแบนบางๆ คล้ายแผ่นพลาสติก วิธีการทำคล้ายข้าวเกรียบปากหม้อ แต่น้ำมากัดเดือดให้แห้ง ทำให้สุกโดยปิ้งหรือทอด มีหลายรสให้เลือกและแบ่งออกเป็นสองชนิดหลัก คือ ข้าวแคบแห้ง สามารถทานเล่นได้ทันที และข้าวแคบเปียก นิยมทานกับน้ำจิ้มรสเด็ด

“ข้าวพันผ้า” นำแป้งข้าวแคบมาคละลงบนปากหม้อเมื่อเรือนเวลาทำข้าวเกรียบปากหม้อแล้วห่อผ้าสด รุ้นเส้นและหมู เป็นภูมิปัญญาของคนไทยโบราณในการถนอมอาหารให้เก็บไว้ได้นาน และสะดวกที่จะพอกพอดิตตัวไปกินได้ทุกที่ทุกวันเมื่อต้องออกไปทำไร่ทำนา ชีวิชากับข้าวพันผ้ามีได้น้อยลงแต่ก็ยังพอมีให้เห็นอยู่บ้างตามตลาดและร้านอาหารบางแห่ง

“ม่อนลับแล” ร้านอาหารที่มีนอกจากมีเมนูท้องถิ่นให้กินและของที่ระลึกให้เลือกซื้อไปแล้วยังมีพิพิธภัณฑ์ผ้าชินลับแลพร้อมไกด์ท้องถิ่นที่จะช่วยให้คุณรู้จักเมืองลับแลมากขึ้น



อิ่มอร่อยที่เมืองท่าเหนือ

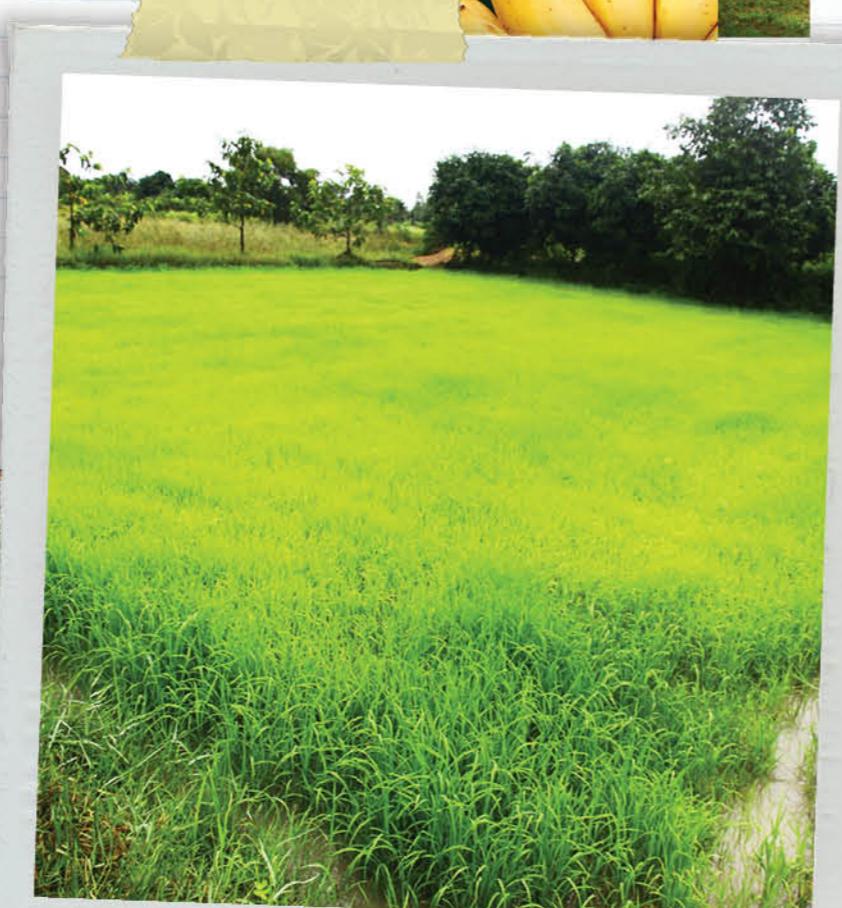
เริ่มจากน้อเข้า ร้านยอดฮิตของคนท้องถิ่นและผู้คนจากเชียงใหม่ที่ห้าห้างฟรายเดย์ ลัดดาตลาดน้ำกลางวัน คุณอาจจะไปพักเปลี่ยนบรรยากาศแวดล้อมไฟพระแท่นศิลาราษณ์ที่มีร้านครัวน้ำยาปลาเผา ร้านที่ขึ้นชื่อด้านน้ำมันและปลาเผาจากเชียงใหม่ ล่ามเนื้อยืน หกานนิยม อาหารฝรั่ง ร้าน Pasta ร้านอาหารอิตาเลียนเลียนฝรั่งแม่น้ำ่นไก่ลับล้านกีฟ้าของเชฟเดวิส โอลิเวร์ที่เสิร์ฟพิ้งทอยนางรมอนชีส ปลาดุริ่งราดซอสและพาสต้าหน้าต่างๆ ที่ริบลาราดี้เยี่ยมในราคาย่อมเยา แต่หากนิยมไทย ผัดไทที่ตลาดโตจุ่งหน้าห้างฟรายเดย์ก็เด็ดไม่แพ้กัน ปิดท้ายด้วยไอศกรีมรสใบเตยหวานหอมที่ร้านทับทิมกรอบคลาด็อตสูง เรียกว่าอิ่มอร่อยราคาประหยัด กันได้ตลอดวัน





เมืองชูเปอร์มาร์เก็ตธรรมชาติ ทั่วใจปลอดสารที่สุรินทร์

อาจพะระ: เม็ดฟันที่หล่นลงอย่างไม่ขาดสาย สุรินทร์วันฟันฟราเจิงแท็ก ต่างจากที่อัจฉริการไว้ มีใช้พื้นดินแท้กระแทกหัวที่ได้พับเทิน แต่กลับเป็น ทุ่งนาเขียวชุ่ม ไม่ใช่ภาพใบหน้าชาวนาผู้ทุกข์ยาก หากแต่เป็นใบหน้า เปื้อนขั้นของเหล่าเกษตรกรที่ทั้งมาอาടย์คัตติปลอดสารพิษ กับแนวคิด เกษตรอินทรีย์ที่วันนี้เพลิดชอบอกร่อเรียบสู่บุ่มไปทั้งจังหวัดสุรินทร์ กันทุกนาต้นกำเนิดข้าวหอมมะลิอินทรีย์เมล็ดอ่อน สวนแพะ พลับไน้พื้น บ้าน หวานกรอบ ษานิตก์ที่ว่ารับประทานกับได้สดๆ เหมือนเดินเล่นอยู่ใน ชุมเปอร์มาร์เก็ตธรรมชาติ ปลอดสารทุกหาราชน้ำวัวเลี้ยงกีตี้เยว



รู้จัก “เกษตรอินทรีย์” ของดีเมืองสุรินทร์

“เริ่มนั้นจากความพยายามแก้ไขปัญหาความยากจนของพื้นที่ของสุรินทร์ที่เคยติดอันดับยากจนที่สุดของประเทศไทย พบร่วมกันในที่นี่ ปัญหามากที่เกษตรกรรมที่เมืองทันทุนสูงมากเกินไป และการผลิตที่ไม่มีความหลากหลาย ผู้ว่าราชการจังหวัดสุรินทร์สมัยนั้นจึงประกาศนโยบายเกษตรอินทรีย์ การทำเกษตรกรรมที่ปราศจากการเคมี เป็นนโยบายหลักในแก้ปัญหาความยากจน” คุณนก อัจฉรา แสงอุบล ผู้จัดการ มูลนิธิชุมชนเกษตรนิเวศน์ ภาคีสำคัญของสสส.ซึ่งคุยกับผู้จัดการเกษตรในจังหวัดสุรินทร์มาอย่าง ยาวนานเล่าถึงจุดเริ่มนั้นของการทำเกษตรอินทรีย์



คุณนก อัจฉรา กับทีมผู้จัดการชุมชนที่ก่อตั้ง

เพื่อนอกจากจะช่วยลดต้นทุนการผลิตแล้ว เกษตรอินทรีย์ยังเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมและสุขภาพ ของทั้งผู้ผลิตและผู้บริโภคด้วย แต่กว่าจะมาถึงมือผู้บริโภคต้องผ่านดินเป็นสีเขียวได้ทุกวันนี้ พื้นที่เกษตรกรรมที่นี่ได้ผ่านการลองผิดลองถูกมาหากนากมาย

ไม่ว่าจะเป็นเกษตรผสมผสานที่ต้องใช้ทุนสูงมาก ไปจนถึงเกษตรธรรมชาติของฟูกุโอะกะชานาญู่ปุ่น จนสุดท้ายก็มาลงตัวที่เกษตรอินทรีย์

แนวทางการทำเกษตรอินทรีย์ของที่นี่คือ ทำจากเล็กไปใหญ่ ทำเล็กก่อนแต่ทำให้ขั้ด ทำให้เห็นก่อน ว่ามันอยู่ได้ เลี้ยงดูเองได้ จากนั้นค่อยขยายผลในระดับกว้างออกไปเรื่อยๆ



“ตอนเริ่มทำนี่ไม่มีเงินสินรายนะ จำกัดกรากหัวหมดเก็บแสนรายในจังหวัดสุรินทร์ แต่เราเก็บนำไปเรื่อยๆ สร้างต้นแบบเพื่อให้เกษตรกรรายอื่นเห็น เราเขียนว่าเกษตรอินทรีย์นี่แหล่งที่จะช่วยให้พื้นที่จังหวัดสุรินทร์เป็นแหล่งอาหารที่ดี แหล่งอาหารที่ดีนี้ แฉมสมนาคัญในครอบครัวที่ต้องไปทางงานทำในกรุงเทพฯ กิจได้กลับบ้านมาช่วยงานกันพร้อมหน้า ตอนนี้มีเกษตรกรในสุรินทร์ที่เปลี่ยนมาเป็นเกษตรอินทรีย์ประมาณหนึ่งกว่ารายแล้ว” คุณนกกล่าว



ยำโคกบับคันนา

ตามไปคุยกับค้าเปิดบ้านสวน ชวนเมฆนารอกรรย

มาเจนเมืองเกษตรอินทรีย์ทั้งที่ ถ้าอยากรู้มากการทำเกษตรกรรมไร่สารเคมีของคนที่นี่แบบขั้นต่ำ ก็ต้องตามไปคุยกันที่สวนของเกษตรกร วันนี้พี่ 'สำราษ พงส์อุ่ม' ประธานกลุ่มเกษตรกรรมชาติ ต.ทมอ เปิดบ้านสวนให้คุยกัน

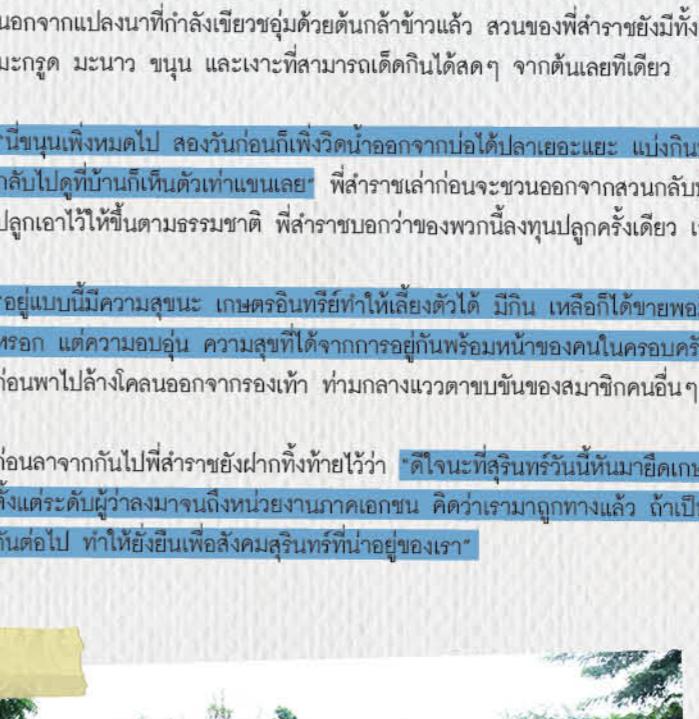
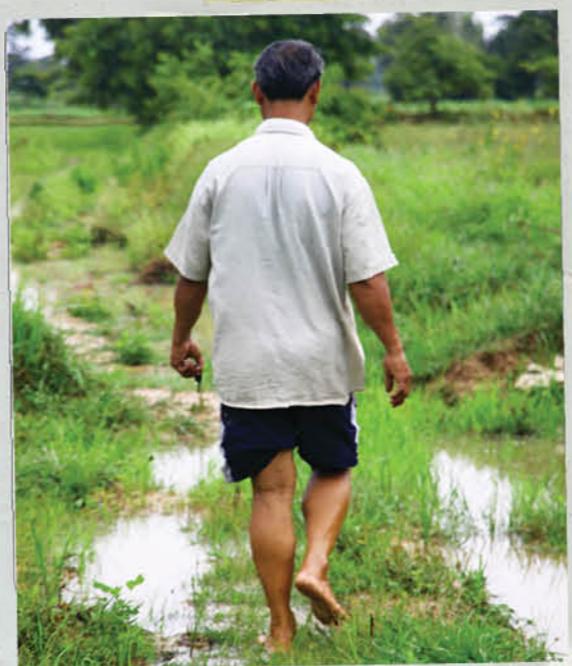
หลังจากพายามและโคลนที่ติดกรองเท้าอยู่พักใหญ่แต่ไม่สำคัญ ที่สำราษจึงชวนให้ถอดรองเท้าทั้งสองแล้วเดินเท้าเปล่าไปสวน แม้จะอีกดูใจในช่วงแรกๆ แต่พอเดินไปลึกทักกลับรู้สึกว่าฝนตกพอดี เนื่องจากเดินที่โคลนบนดินนาลีนก็เย็นสดชื่นดีเหมือนกัน "ฝนตกօารอยเข้าไม่ได้หรอก ทางมันเป็นคิดเล่น ถ้าดักหน้าบ้านมา จะเอารถออกไม่ได้ เดินไปนี่แหละคล่องตัวกว่าเยอะ" พี่สำราษกล่าวหัวขันนำทางไปยังนาและสวนเกษตรอินทรีย์ของตน พลงชี้ว่าในห้องสองข้างทางที่เยื้องอุ่น ด้วยนาข้าวเกษตรอินทรีย์ที่มีพืชที่เพิ่มมากขึ้นทุกที่ในดินลงมือ

"เมื่อก่อนแคนนี้ เป็นนาเกษตรเคมีทั้งนั้นแหล่ ปีนึงทำนาแค่เจ็ดวัน เวลาที่เหลือ ก็เข้ากรุงเทพฯ ทำงานทำ ตัวผอมลงก็เหมือนกัน เรียนจบก็ไปทำงานที่กรุงเทพฯเลย แต่โดยปกติเศรษฐกิจปี 2540 เท่านั้นไม่ได้เลยตัดสินใจลาออกจากก่อน ตอนนั้นคิดว่า กลับมาทำนาที่บ้านดีกว่า" ที่สำราษเล่าย้อนถึงวิถีก่อนจะมาเป็นเกษตรกร เบ่นทุกานี้ "ตอนเริ่นทำน้ำรู้จักนาว่าเกษตรอินทรีย์คืออะไร พอดีก็รู้ว่าน้ำพัฒนา เท้าในดินนา เราไปฟังอบรมหลายครั้งเข้ารับเรื่องสนใจ คิดว่าจะดีกว่าเกษตรเคมีที่เคยทำแล้วลงแรงแบ่งแปลงเล็กๆ ทำดูก่อน พอกคนในครอบครัวเห็นว่าเข้าทำ ก็เริ่มนิยม ใช้เวลาทำปีกเป็นเกษตรอินทรีย์ครบวงจรอย่างที่เห็น" พี่สำราษเล่าไปเดินไปก่อนจะพาเดินสำรวจของนาที่ต้องรับเราด้วยความพยายามมากอ่อนสองคู่ "ตอนอยู่กรุงเทพฯ ต้องอยู่ห่างจาก พอกลับมาทำแบบนี้เนี่ยเห็นอยู่หน่อย แต่ก็ได้อยู่บ้านครอบครัว ได้เห็นห้องน้ำทุกเข้าเย็น แม้รายรับจะไม่เยอะ เท่าที่ทำงานโรงงาน แต่รายได้ยังกินอย่างมาก อยู่กรุงเทพฯ ได้เท่าไหรก็ใช้หมด อยู่นี่จะเอาอะไรก็มีในสวน นานๆ ถึงจะซื้อพวงผลไม้ที่ราษฎร์เองไม่ได้แก่นั้นเอง" พี่สำราษอธิบายความเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นเมื่อเข้าและครอบครัวหันมาทำเกษตรอินทรีย์



พี่สำราษ พงส์อุ่ม

๖๖



แม่กรากสำราษ

นอกจากแปลงนาที่กำลังเริ่ยวอุ่นด้วยดันก้าข้าวแล้ว สวนของพี่สำราษยังมีห้องแพะและผลไม้ต่างๆ ไม่ใช่เป็นพรวิมากครุด มนต์นา ขันนุน และนางที่สามารถเดินกินได้เด็ดๆ จากต้นเลยทีเดียว

"นี่นุนเพิงหมุดไป ลองวันก่อนก็เพิงวิช้ม้าอุกจากบ่อได้ปลาระยะ แบ่งกินบ้าง ขายบ้าง เหลือแปลงให้เด็กบ้าง เดี่ยว กับลูกปูดูที่บ้านก็เก็บดัวเท่าแน่นเลย" พี่สำราษเล่าก่อนจะจากสวนกลับบ้าน ไปปูดเล้าปีกเด็กพันธุ์บ้านที่ปูลูกเข้าไว้ให้ขึ้นตามธรรมชาติ พี่สำราษบอกว่าของพากนี้ลงทุนปูลูกครั้งเดียว เก็บดอกเก็บผลกินไปได้หลายปีเลย

"อยู่แบบนี้มีความสุขนะ เกษตรอินทรีย์ทำให้เลี้ยงด้วย มีกิน เหลือก็ได้ขายพอมีเงินใช้ ไม่ขาดทุน ก็ไม่มีข้อจำกัดให้ใครราย หรือ แต่ความบุ่น อุ่น ความสุขที่ได้จากการอยู่บ้านพร้อมหน้าของคนในครอบครัวนี่แหละที่มีความก้าวหน้า" พี่สำราษกล่าว ก่อนพาไปลังโคลนของการองเท้า ท่ามกลางธรรมชาติที่บ้านของสนมชิกคนอื่นๆ ในครอบครัว

ก่อนลาจากกันไปพี่สำราษยังฝากทิ้งท้ายไว้ว่า "ต้องที่สุรินทร์วันนี้ท่านยาคีกเกษตรอินทรีย์เป็นหลัก มีองค์กรสนับสนุน ดังเดิมดับผู้ว่าด้วยงานภาคเอกชน คิดว่าเรามากูทางแล้ว ถ้าเป็นไปได้อย่างให้ดีแนวทางนี้ในการพัฒนา กลับต่อไป ทำให้ยั่งยืนเพื่อสังคมสุรินทร์ที่ไม่อยู่ข้างเรา"



ซื้อปีชื่อสุขภาพกีตตลาดน้ำสีเขียว

อันที่จริงเมืองไทยฯ ก็มีตลาด และตลาดที่ไหนๆ ก็มีพื้นที่ขายสังคมคง แต่จะมีสักกีตลาดที่เราจะมีใจได้ร้อยเปอร์เซ็นต์ว่าลินค้าเกษตรกรรมที่เราบริโภคันน “ปลูกภัยให้สารพิษ” อย่างแท้จริงเป็น “ตลาดน้ำสีเขียว” ตลาดที่ทำให้สรุนทรีได้เขียว่า “เมืองชุมป์รวมภัยธรรมชาติ” ที่สำคัญ ทองอ่อนนุ่ม ประชานอกลุ่มเกษตรกรรมชาติ ต.ท.น. หนึ่งในพื้นที่ค้าแห่งตลาดน้ำสีเขียวเล่าถึงจุดเริ่มต้นของการก่อตั้งตลาดแห่งนี้ว่า “ เพราะชาวบ้านห้วยมาทำเกษตรตอนที่ริมน้ำมากขึ้น จึงเกิดการรวมกลุ่มเป็นเครือข่ายเกษตรกรรมทางเลือกสรุนทรี ทั้งการปลูกข้าว พืชพันธุ์ต่างๆ รวมไปถึงการทำปศุสัตว์โดยปราศจากสารเคมีจนได้ผลผลิตออกมามากมาย จึงเกิดความคิดว่า ควรจะมีตลาดในเมืองไว้รองรับผู้บริโภคที่ได้ใจเรื่องสุขภาพ โดยต้องทำให้มันสีเขียวจริงๆ คือ “ไร้สารพิษจริงๆ เป็นมาตรฐานให้ผู้บริโภคเชื่อถือ ”

ตลาดน้ำเพื่อสุขภาพของคนสรุนทรี คือค้าไปด้วยพื้นที่ค้าแห่งน้ำ ที่เป็น เกษตรกรตัวจริง ไม่ใช่เพียงคนสรุนทรีที่เป็นข้าประจำ มากับจ่ายเท่านั้น ยังมีนักท่องเที่ยวจากนานาประเทศมาซื้อหา ณ ลานเชียงใหม่ องค์การบริหารส่วนจังหวัดสรุนทรี ตั้งแต่ประมาณตีห้าไปจนถึงเจ็ดโมง น้ำใส่ลงในเมืองสรุนทรีมีตลาดน้ำสีเขียวสีแห่งในสีอ่อนๆ แล้ว แต่ของดีๆ ใช่ว่าจะมีให้กินกันทุกวัน เพราะตลาดน้ำสีเขียวในตัวเมืองสรุนทรีนั้นจะเปิดเฉพาะวันเสาร์ อันที่จริงนี่เสียงเรียกว่า “ให้เปิดหลายวันขึ้น แต่เนื่องจากแนวคิดที่ต้องการคงไว้ซึ่งคุณภาพของผลผลิตและวิถีชีวิตรูปแบบเกษตรอินทรีย์ทางคณะกรรมการตลาดจึงยืนยันที่จะเปิดขายเพียงวันเดียวต่อไป ”

“ เราต้องการคงวิถีเกษตรอินทรีย์อย่างแท้จริง คือเกษตรกรทำเพื่อกิน เนื่องแล้วจึงนำขาย เราจึงยืนยันที่จะขายเพียงวันเดียว เพื่อให้เกษตรกรได้มีเวลาทำงานในวันของตน ไม่ใช้ปั๊บเพื่อเงินรายได้ เพราะถ้าเป็นอย่างนั้นก็ไม่แตกต่างกับตลาดอื่นๆ ” พล.ส.ร.ฯ กล่าว



แซ่บ อิ่ม อร่อย แม่บูปลอดสาร จากกันครัวอีสานแท้ๆ

นอกจากผลผลิตหลากหลายช่องทางแล้ว ล้วนที่ทำให้ตลาดแห่งนี้โดดเด่นที่นี่จะเป็นพวกสินค้าธรรมชาตินานาชนิดที่หอบหัวกันมาจากท้องไร่ ท้องนา อาทิ ปลา กบ เยี่ยด ปู แมงดา และ ไข่เม็ดแดง หรือจะเป็นพวกผักพื้นบ้าน เช่นผักอ้อม ผักล้มผัว ผักตี้ ผักกระโนน ที่เก็บจากป่าขุนเขาที่หันในด้านเมืองสรุนทรีเดลีกอกาไปทำกิน กัน สำหรับพวกที่ทำอาหารไม่เป็นกีโน่ต้องกลัวตกเกร็ดเพื่อสุขภาพ เพราะที่ตลาดนี้ทั้งขั้นตอนและอาหารพื้นบ้านที่ปรุงสำหรับให้เลือกซื้อย่างมากมาย ตั้งแต่ขนมเนยค ขนมเช็ค ขนมนางเต็ต ไปจนถึงแกงไก่ไส้กล้วยดิบ และแกงปูนาที่ห้าบ้านเรียกตามภาษาถิ่นว่าแกงละภากะตาม เจ้าไห่นายดีหมัดไก่ปูรุ่งเพิ่มให้เห็นกันสดๆ ตรงนั้นเลย

สำหรับใครที่สนใจหัวร์สวนเกษตรอินทรีย์ เรียนรู้กระบวนการที่ตลาดน้ำสีเขียว หรือจะลงปลื้มผัชชีวิตเกษตรแบบเบื้องต้น ให้จะได้แนวคิดดีๆ กับความสุขอ่อนๆ ไปปรับใช้ กับบ้านและชุมชนของตัวเองบ้าง สามารถติดต่อได้ที่ โครงการพัฒนาเพื่อสร้างสุขภาวะแบบบูรณาการในระบบเกษตรกรรมยั่งยืนและฐานทรัพยากรากจังหวัดสรุนทรี โดยการสนับสนุนของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ(สสส.) คุณนงก รัชญา เบอร์โทรศัพท์ ๐๘๑-๗๑๘-๔๒๒๐

ลูกค้าประจำเปิดใจ...ทำไมต้องตลาดน้ำสีเขียว



ดร.อร. วัชช์ ฉินวงศ์

อาจารย์คณบดีวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏสรุนทรี กำลังเป็นลูกค้าประจำตลาดน้ำสีเขียวมาตั้งแต่เริ่มก่อตั้งเลยทีเดียว

“ มันใจว่าจะได้อาหารปลอดสารเคมี ไปตลาดอื่นบางที่ไม่กล้าซื้อกันน้ำดယกัน จิตใจเยอะ แต่ที่นี่ดินนานา รู้จักแม่ค้า บางครั้งตามไปคุยกับสวน ขอความรู้จากเด็กน้ำ หรือถ้าเราซื้ออะไรก็บอกเด็กน้ำ เป็นการแลกเปลี่ยนกัน มาที่นี่จะไม่ต้องคาดเคลื่อน ขอบบรรยายภาพที่ห้ามปุ่งอาหาการกันให้เห็น เด็กๆ ก็มาห่วยฟ่อนแม่ขายของไม่ปิดด้วย เล่นเกมส์ เทินแล้วรู้สึกดี ”



สาวคนนี้เดินเข้ามายืนตลาดน้ำสีเขียวมาแล้วหลายปี ภูมิพื้นที่ตลาดน้ำสีเขียวแห่งนี้เป็นที่นิยมในการมาเดินตลาดเปรียญได้กับการมาแบบหายใจทีเดียว

“ ชอบแนวคิดของตลาดค่ะ ถูกใจความเป็นธรรมชาติ รักสิ่งปลูกภัย ไม่ต้องคอยระวังผักเที่ยวนหอยแต่ก็เป็นของดีปลอดสารเคมี มาแล้วได้ทั้งชื้อ หั้งคุ้ย และเปลี่ยนความคิดเรียนจากแม่ค้า เป็นคนชอบของจากธรรมชาติ กินคนเดียวไม่หมด ก็จะซื้อไปฝากเพื่อนผู้เพื่อนของดีก็อยากระนำ เป็นการช่วยสนับสนุนเกษตรกรด้วย ผูกพันเหมือนญาติ เลยแหล่ ”



สาวรุ่น กฤกษ์



โรงสีชุมชน บ้านช่างปี

เมื่อนายทุนกับชาวนา
หันมาจับมือกัน

“ตัวบ้านช่างปี” ชุมชนเกษตรอินทรีย์ขนาดใหญ่อีกแห่งในจังหวัดศรีสะเกษ ที่นี่ได้เด่นเพระเมืองสีเขียวในรูปแบบ Social Enterprise หรือธุรกิจเพื่อสังคมที่เกษตรกรร่วมลงทุนด้วย นับว่าไม่愧ยนักที่ความสัมพันธ์ระหว่างนายทุน เจ้าของโรงสีกับกลุ่มชาวนาจะเป็นไปด้วยดีถึงขั้นจับมือกันตั้งโรงสีเลยทีเดียว

“ที่บ้านช่างปีเราทำเกษตรอินทรีย์กันแบบจริงจังมาก เน้นธรรมชาติล้วนๆ ไม่ใช้สารเคมี ตอนนี้เก็บเกษตรกรกว่าครึ่งแล้วในบ้านนี้ที่เป็นสมมชิกกกลุ่มเรา โดยเฉพาะยานพื้นดินเองให้มากที่สุด จะไม่เน้นขออะไรจากภาครัฐ อيا่จะงสีเรานี้ก็ได้ทุนค้างหนึ่งหันน้ำจากสมมชิกชาวนาของเรางเอง ล้วนอีกครึ่งหนึ่งมีมากจากแม่น้ำ นายทุนเจ้าของโรงสีที่เห็นด้วยกับวิถีเกษตรอินทรีย์เงินที่นี่มาก ชาวนาที่นี่ก็มีความภูมิใจมาก ทุกคนตั้งใจทำงานด้วยความรักและภูมิใจ ไม่ใช่แค่การหาเงิน แต่เป็นการสร้างอาชีพและรายได้ให้กับครอบครัว” นายชัยณรงค์ ทองหล่อ ผู้ใหญ่บ้านช่างปี เล่าให้ฟังถึงจุดกำเนิดโรงสีข้าวอินทรีย์ของบ้านช่างปี



นางสาววนิดา แสงงาม หรือที่ชาวบ้านเรียกว่า “แม่นาง” นายทุนใจดีเล่าว่า “ตัวแม่โรงสีของตัวเองอยู่แล้วนะ ทำข้าวธรรมชาติทั่วไป อยู่ฝั่งตรงข้ามบ้านนี้แหละ ทำมา ก่อนโรงสีอินทรีย์นานแล้ว แต่เมื่อแนวคิดที่เห็นด้วยกับเกษตรอินทรีย์ เพราะแม่ก็อยู่บ้านนี้มาตั้งแต่เกิด อยากเห็นคนบ้านเรามีสุขภาพดี พอดีเห็นว่ากุ่มชาวนาเกษตรอินทรีย์บ้านเรานี้ขายข้าวอินทรีย์ไม่ได้ราคา เพราะไม่มีการปรับปรุงลักษณะ เมื่อทางกุ่มสมากิมมาดูก็ว่าอย่างดังใจสี แม่ก็ใจ雷 อยากสนับสนุนอยู่แล้ว”



นางสาววนิดา // กสพว

“ด้านการบริหารจัดการก็พบกันครึ่งทาง บริหารจัดการร่วมกัน รับซื้อผลผลิตจากสมมชิกมาเก็บไว้ ดำเนินการโดยมารยาศิ โดยจะจัดสรรให้เท่าๆ กัน สมมชิกก็จะมีรายได้จากการขายข้าวในราคานี้เป็นธรรม เพราเป็นโรงสีของชุมชนเอง แล้วยังมีรายได้จากการปันผลจากโรงสีอีกด้วยนึง บางคนเนี่ยเงินปันผลขอเป็นปลอกข้าวเอาไปทำปุ๋ยลดดันทุนแทน ก็แบ่งครึ่งกันไป เรียกว่าได้สองต่อเลยทีเดียว” ผู้ใหญ่ชัยณรงค์เล่าถึงการบริหารจัดการโรงสีชุมชน ที่ทำให้สมมชิกกลุ่มเกษตรอินทรีย์บ้านช่างปีมีรายได้เพิ่มขึ้น





กุญชล จันทร์รัชต์



“โค้ชซอบ”...คนเริ่กผู้ยิ่งใหญ่

จากการโรงสู่โค้ชวอลเลย์บอลแห่งปีจังหวัดสุรินทร์

มาเจิงสุรินทร์ทั้งที่ งานนี้ขอพากล่าวท่านเลาเดียบตะเข็บชายแดนไทย - กัมพูชาที่หมู่บ้านไทย สันติสุข ต.บักได อ.พนมดงรัก จ.สุรินทร์ กับเรื่องราวความของคนเล็กหัวใจใหญ่ จากการในที่นี่เริ่จัดแข่งขันทั่วการแข่งฟุกูลาเลย์ สู่โค้ชวอลเลย์บอลที่พาเด็กๆ ทีมโรงเรียนบ้านไทย สันติสุขครองแชมป์ปีจังหวัดสุรินทร์มากกว่า 5 สมัยข้อนี้เข้าไปแล้ว

จากงานโรงสู่โค้ช แม้จะเป็นวันอาทิตย์ แต่สำนักวอลเลย์บอลของโรงเรียนบ้านไทยสันติสุขยังคงครึ่งคืนด้วยเสียงหายอกเส้าและเสียงหัวเราะของเด็กๆ ไม่น่าเชื่อว่า ณ ลานบูน่าก้าคร่าข้างบ้านสูงแห่งนี้ จะเป็นที่ที่โค้ชสอน หรือคุณอนุ ยิ่งรุ่งเรือง นักการการโรงเรียนให้ฝึกสอนเด็กๆ โรงเรียนบ้านไทยสันติสุขจนสร้างประวัติศาสตร์คว้าแชมป์ปีจังหวัด ไม่นับรวมศิษย์เก่าบางคนที่สร้างชื่อเสียงดึ่งขึ้นติดทีมชาติไทยก็มี



“แต่ก่อนเวลานักเรียนไปแข่งที่ไหน ก็จะมีหน้าที่ค่อยหาข้าว หน้า อำนวยความสะดวกให้มีครั้งนี้ไปแข่งแล้วเห็นผลงานของบ้านเรามัน远มาก แท้เดขาดดอยเลย ได้ไปถึงสามแต้มด้วยซ้ำ ผสมก็เลยเกิดความคิดว่าอย่างไรจะทำทีม กลับมาภักดีบ้านที่เกิดขึ้นท่านผู้อำนวยการ เขาก็เห็นความตั้งใจก็อนุมัติให้ลองทำดู ก็เริ่มมาจากตรงนั้นครับ” โค้ชซอบเล่าถึงที่มาที่ไป ก่อนจะมาเป็นผู้ฝึกสอนวอลเลย์บอล ถึงตรงนี้ หลายคนอาจสงสัยว่าจากบ้านธรรมชาติ ภารโรงคนหนึ่งที่ไม่ได้มีความรู้เรื่องกีฬา ไม่มีมั่งคะทั้งใบเรียนญาพหลศึกษา ทำไม่ถึงก้าวที่จะครุ่นมาทำทีมวอลเลย์บอล

“ตอนเริ่มทำไม่มีความรู้เรื่องวอลเลย์บอลเลยครับ เอาแค่ความตั้งใจล้วนๆ เด็กบอกให้ดูให้ดู ผู้ฝึกสอนไม่เป็นเลย ต้องเปิดหนังสือหาทักษะการเล่นพื้นฐาน และพากอูปแบบการเล่นด้วยตัวเอง ผู้ฝึกสอนไม่ได้เรียนจบมาทางนี้ เรียกว่าใช้ภูมิปัญญา ความตั้งใจ และความทุ่มเทเด็กๆ ผู้ฝึกสอน 5,080 นาทีนี่คือเดือนเมษายนบท เกมอาชีวานหัวงาน ชื่อชื่นให้เด็กๆ เวลาไปช้อม ไปแข่งนี่แหละครับ” โค้ชนักการเล่าเพลิงหัวเราะไป

แม้จะอยู่ในโรงเรียนเล็กๆ ริมชายแดน แต่ด้วยความตั้งใจเกินร้อย เรื่องราวของชายร่างเด็กคนนี้กลับยิ่งกว่าความน่าสนใจขึ้นทุกที



คงสนาน หลังจากหาความรู้เรื่องวอลเลย์บอลแล้ว โค้ชซอบของเด็กๆ ก็เริ่มเข้าหาผู้ปกครอง เพื่อขออนุญาตพาเด็กๆ มาชั้ม ในสังคมชนบทที่ลูกๆ ต่างมีหน้าที่ช่วยเหลือครอบครัวไม่ว่างานบ้านหรืองานในสวน อีกทั้งยังมีเรื่องอุบัติเหตุเดินทาง การสร้างความเข้าใจกับผู้ปกครองจึงไม่ใช่เรื่องง่ายดายนัก

“ผมเริ่มจากเอาคุกเพื่อนๆ ที่ซึ้งคุ้นเคยกันมาฝึกก่อน แล้วค่อยทำให้เห็นว่ากีฬานี้ มีประโยชน์เด็กอาจจะกลับบ้านเย็นหน่อย หรือบางครั้งกล้าไกลงแข่งก็ต้องมาช้อมเสาร์ - อาทิตย์ แต่ประโยชน์ก็จะได้กับตัวเด็กเอง แทนที่จะไปเดลิเกลดตามป่าเขาแต่เด็กเขากำลังเวลาไม่ใช่ตรงนั้นแทน” โค้ชซอบอธิบาย



เมื่อความตั้งใจพร้อม เด็กพร้อม ก็ถึงเวลาลงสนาม

“เริ่มลงแข่งจริงๆ ตอนปี 2547 ตอนนั้นได้แชมป์ระดับอำเภอ พอยปี 2548 ทำสถิติไม่แพ้ทีมใดเลย แล้วก็คว้าแชมป์จังหวัด ถึงตอนนี้รักษาแชมป์มาได้ 5 ปีต่อเนื่องแล้ว” โค้ชนักการพูดถึงผลงานของทีมเล็กๆ แต่ใจไม่เลิกด้วยความภาคภูมิใจ นอกจากเป็นมิตรให้กับโรงเรียนบ้านไทยสันติสุขแล้ว ด้วยผลงานที่น่าสนใจ โรงเรียนอื่นๆ จึงเชิญชวนให้ฝึกสอนเด็กๆ เป็นกรณีพิเศษอยู่บ่อยครั้ง นักสังสัยแล้วลืมได้ไหมเคล็ดลับอะไร

“สภาพจิตใจนักกีฬาเป็นสิ่งสำคัญมากครับ นอกเหนือทักษะแล้ว สิ่งที่เราเน้นมากคือการนั่งลงให้ทันกีฬามีความนิ่ง กล่องสนามจะไม่เครียด แต่ตอนช้อมหนักนี่เครียดถึงขั้นร้องไห้กันเลยก็มี เพื่อให้เด็กเรียนรู้ว่าด้วยสองสามารถทบทวนความกดดันได้มากแค่ไหน เวลาแข่งจริงก็จะไม่ตื่นสนาม” โค้ชซอบอธิบาย



“แพ้” แต่ประทับใจ ฝึกซ้อมเด็กๆ มาหลายปี พาทีมชนะภาคแขวงบึงสามเหลี่ยมหลายรายการ แต่เมื่อถูกถล่มถึงความประทับใจ ค่าตอบที่ได้จากปากคำกลับกลายเป็นวันที่ “แพ้”

“ตอนนั้นไปแข่งที่ในตัวจังหวัด มีการเลื่อนเวลาการแข่งขัน จุ่นเครื่องไม่พอ ประกอบกับมีนักกีฬาในพื้นที่ป่วย ลูกท้ายก็แพ้ มีผู้ปกครองเข้ามาร้องให้ปลดปล่อย บอกให้ออกไป ทำให้เรารู้สึกมึนกำลังใจ เมื่อเราล้มด้วยสิ่งอื่นสนับสนุนไม่ได้ทั้งไปไหน แฉะแพ้แล้วยังได้เห็นจุดด้อยที่จะนำมาพัฒนาให้ดีขึ้นด้วย จึงถูกยกเป็นวันที่ผมประทับใจที่สุดมากกว่าทันทีขณะด้วยซ้ำ” โดยชัยย้อนความหลังด้วยใบหน้าที่เต็มไปด้วยความสุขใจ



ก้าวต่อไป นายนิธิมูลเลย์บูลของโรงเรียนบ้านไทยสันติสุขกลับกลายเป็นสิ่งที่คนบ้านเนื้ากูมิไใช้ทุกภาคส่วนทั้งโรงเรียนและหมู่บ้านเจริญรุ่งเรืองร่วมใจสนับสนุนอย่างเต็มที่ จากการริเริ่มของคนเล็กๆ คนหนึ่ง ก่อเกิดเป็นเรื่องราวที่ยิ่งใหญ่ นิคงเป็นนิริยาตัวอย่างที่ยืนยันว่าใครๆ ก็ทำประযิณ เพื่อสังคมได้เหมือนกัน

“เป้าหมายของผมตอนนี้ ไม่ได้มองแค่ในระดับโรงเรียนแล้วครับ แต่อย่างด้วยหอด้วยกับทุกคนที่สนใจ เพราะเราไม่รู้ว่าชีวิตจะยืนยาวแค่ไหน ตัวเราเองจะทำที่มีมูลเลย์บูลไปอีกนานไหมก็ไม่รู้ พรุ่งนีสภาพจิตใจเรา에게เป็นอย่างไร ผู้บริหารจะยังสนับสนุนหรือไม่ แล้วขายແດນจะระบุบันทึม ก็ไม่รู้ครอตอีด้ เลยมองว่าบ้านนี้ถ้าเราด้วยหอด้วยมาที่สุดก็จะเป็นประโยชน์มากที่สุด โครงสร้างติดต่อมาได้เลย ไม่คิดเงิน ไม่คิดอะไรทั้งนั้น” โดยการโรงกล่าวทั้งทัยด้วยประยิณง่ายๆ แต่กินใจความที่ยิ่งใหญ่ของการทำประยิณเพื่อส่วนรวม



สร้างสุรินทร์ให้สันสุรา

“มาสุรินทร์ต้องกินสุรา... อันที่จริงคนสุรินทร์เค้าไม่ได้กินสุราขนาดยิ่งออกพาเหล้าอย่างที่ใครๆ ว่า แต่จากเพาะภูมายังที่คล้องจอง ประกอบกับมีโรงงานสุรามาตั้งกิจการในจังหวัด คนสุรินทร์จึงงดคนติดตราเป็นคอสุราไปโดยปริยาย แต่ในความเป็นจริงแล้วไม่ว่าที่ไหนๆ สุรา ก็เป็นตัวสร้างบัญชาต่างๆ ทั้งอุบัติเหตุ ความรุนแรง และการทะเลาะวิวาท เช่นเดียวกับที่คนสุรินทร์ต้องเผชิญ

คนสุรินทร์จึงร่วมมือร่วมใจแก้ปัญหาที่ดันเหตุ ทำให้สังคมปลอดเหล้า เปลี่ยนจาก “คนสุรินทร์ต้องกินสุรา” ไปเป็น “คนสุรินทร์ไม่กินสุรา” และวิธีแก้ที่ได้ผลมากจึงเป็นการรณรงค์ผ่านงานบุญ งานประจำเดือนต่างๆ เพราะที่ผ่านมาจะมีเหล้าเป็นส่วนประกอบในพิธีกรรมต่างๆ ซึ่งเป็นความเชื่อใจที่ผิด จึงต้องกระทำการเปลี่ยนแปลงทั้งหมดนั้นรวมที่ดีงาม นอกจากงานศพปลอดเหล้าแล้ว งานบุญใหญ่ในประเทศไทยต้องก่อให้เหลือแต่แก่นแท้ของวัฒนธรรมที่ดีงาม เช่นงานหริ่องานเทศกาล “แห่นโคนด้า” ของชาวสุรินทร์ในวันนี้ก็ไม่มีเหล้าเข่นกัน



ซึ่งกันและกันที่ปากพูน เมืองເຮົາແຕ່ຫົວໃຈດວງໂຕ

“สร้างคืนเดิน” คำจำกัดความสั้นๆ นี้ดูจะไม่เกินเลยไปจากวิชาริธิที่ปากพูน แต่อาย่างใด ลิงจะไม่เมืองท่องเที่ยว แต่ที่นี่กลับเป็นจุดหมายปลายทางของผู้คน ต่างถิ่นมากมาย ทุกคนมาเก็บเกี่ยวความสุข และเรียนรู้ให้ลึกลัวใจของปากพูน ก่อนจะกลับไปเพื่อเปลี่ยนแปลงชุมชนของตัวเอง

รู้จักปากพูน

ปากพูน เป็นตำบลหนึ่งในอำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช ห่างจากตัวอำเภอประมาณ 15 กิโลเมตร มีสданที่สำคัญใกล้ๆ คือ ค่ายวิราฐ กองทัพภาคที่ 4 นครศรีธรรมราช มีภูมิประเทศเป็นที่ราบชายฝั่งทะเล ลักษณะเป็นดินทราก ในอดีตเป็นเส้นทางคมนาคมทางน้ำจากอ่าวไทยมุ่งสู่ใจกลางเมืองนครศรีธรรมราช เรียกว่า ปากน้ำปากพูน ชาวบ้านที่อาศัยอยู่ตลอดสองริมฝั่งน้ำส่วนหนึ่งเป็นชาวพะรบูรีที่อพยพมาด้วยรถราภานามแล้ว

ดูแลกันและกัน ตั้งแต่เกิดจนหมดหายใจสุดท้าย

ปากพูนได้รับการพัฒนาเป็นศูนย์การเรียนรู้ ภายใต้โครงการพัฒนาศักยภาพบุคลากร องค์กรบริหารส่วนตำบลปากพูนเพื่อพัฒนาเป็นศูนย์การเรียนรู้ เรื่องการจัดการสุขภาวะ ชุมชน สนับสนุนโดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ความคุ้นเคยคงที่นี่เริ่มต้นจากครรภ์มารดา โดยสร้างความพร้อมตั้งแต่ก่อนจะมีบุตรด้วยการจัดทำระบบฐานข้อมูลสุขภาพครอบครัวและชุมชน มีผู้เชี่ยวชาญเพื่อป้องกันโรคทางพันธุกรรม แม่คลอดให้คำปรึกษา คำแนะนำ และร่วมดูแลผู้ตั้งครรภ์ได้รับการฝึกอบรม ให้รับอาหารเสริมที่ถูกสุขอนามัย โดยเฉพาะนมวัวผสมเกลือไอโอดีนเพื่อบำรุงครรภ์ อบด. แจกบทเพลงบรรเลงของโน้รารท และหนังสือเล่มแรกที่แม่อ่านให้ลูกฟังเพื่อพัฒนาทางด้านสติปัญญาของเด็กตั้งแต่ครรภ์ เด็กแรกเกิดทุกคนในปากพูนยังจะได้รับดันไม้ 20 ตันเป็นของวัสดุ โดยพ่อแม่จะเป็นผู้เลือกหันซึ่นกันและทาง อบด. จะเป็นผู้จัดทำมาให้ซึ่งกันและกันโดยไม่ต้องมีการให้หันบัน្តอ คนที่นี่เรียกว่า “ใบงานอาชีวฯ”



เมืองสร้างเด็ก เด็กสร้างเมือง

ที่ปากพูนมีศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก 8 ศูนย์ และอีก 1 อนุบาล มีกิจกรรมหลายอย่างที่จะพัฒนาการเรียนรู้ของเด็กและเติมเต็มความมีสิตอาสา...ครุกรา - มัลลิก้า เอกาพันธ์.... หัวหน้าศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก หมู่ 9 บอกว่า ที่นี่มีห้องน้ำไทยพุทธ และไทยมุสลิม กิจกรรมหนึ่งที่ตั้งใจสอนให้เด็กๆ จัดการอยู่ร่วมกัน คือ เมื่อเข้าแฉะหน้าเสาธง เด็กจะได้ลวดมนต์ทั้งแบบไทยพุทธ และไทยมุสลิม...ทุกวันศุกร์จะพาเด็กทุกคนไปมัธยศิลป์ ไปเรียนกับตีอิม่าม...ทุกวันพระเด็กทุกคนจะได้ไปวัด...



ลักษณะการสอนของที่นี่ คือ ไม่สอน...ห้องเรียนออนไลน์ที่บ้าน ปล่อยให้เด็กๆ ออกมานำเสนออยู่กับชุมชนชาติ ออกแบบคีย์บอร์ดภาษาไทย ออกแบบชุดกระต่าย คุณเต่าคลาน นับจำนวนปลาในบ่อ รณรงค์ผู้คนให้ลงมือปลูกต้นไม้ (และได้ขยายเงินในวันเปิดตลาดหมูน้อย)

พื้นที่ด้านหนึ่งของศูนย์ฯ มีแปลงนาขนาดย่อม ที่คนปากพูนเข้าเรียกวันเที่ยง ฯ ว่าความมั่นคงของชาติ ข้าวคือความมั่นคงแห่งชาติ' โดยทางศูนย์ฯ จะจัดกิจกรรมปลูกข้าวหอมมะรียงทุกเดือน นอกจากรดน้ำดื่มเด็กๆ ได้ไปฟาร์ม ไปรู้จักน้ำ เรียนรู้วิถีการบ้านดั้มนา และทำอาหารบ้านดั้ม สำหรับเด็กที่มีปัญหาทางกายภาพ หรือเด็กพิเศษ นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมบทบาทสมมติสร้างจิตสำนึกแห่งการอนุรักษ์ ที่เด็กๆ จะได้เป็น คุ้ง หอย ปู ปลา เป็นตัวละครในวงจรธรรมชาติของป่า ชายเลน

โรงเรียนวัยใส หัวใจชุมชน

เมื่อเด็กๆ โตขึ้นมาก็จะนิรภัยเรียนวัยใส หัวใจชุมชนที่นี่มีชุมชนเป็นห้องเรียน ฝ่าผ่านสีด้านที่คุ้นตาจะถูกอย่างก้าวเข้าจนไม่เหลือลื้นสุด ครุก็อ ขาบ้าน ผู้มีความรู้ความชำนาญเฉพาะด้าน ผู้รู้ของชุมชนที่มาด้วยหัวใจแห่งจิตอาสา หลักคนบอกว่าโรงเรียนนี้เปิดในบ้านที่ปิด และปิดในบ้านที่เปิด นั่นคือ ในวันปกติ จันทร์-ศุกร์ หลังโรงเรียนในระบบเดียวกันยังสอนเย็น เด็กๆ จะมาเรียนรู้ต่อที่โรงเรียนวัยใสในเวลาประมาณ 16.00 - 18.00 น. วันเสาร์-อาทิตย์ที่โรงเรียนในระบบปิด เด็กๆ จะมาเรียนที่โรงเรียนวัยใสเวลา 8.00-12.00 น. สำหรับปิดเทอมของโรงเรียนในระบบ โรงเรียนวัยใสเปิด จันทร์-ศุกร์ เวลา 8.00-12.00 น. หยุดเสาร์-อาทิตย์

การเรียนการสอนของที่นี่เป็นไปตามอัธยาศัย มีความยืดหยุ่นทั้งเรื่องเวลาและสถานที่ ไม่ว่าจะเป็นบ้าน ให้ดันนั่น หรือที่ไหนๆ ล้วนเป็นห้องเรียนของเด็กวัยใสได้ทั้งนั้น เด็กๆ ได้เรียนวิชาพื้นฐานครบถ้วน และแน่นอนว่าต้องไม่พลาดกับวิชาครอบครัว...



วิชาฟื้นชุมชน (ภาษาไทย อังกฤษ คอมพิวเตอร์ วิทยาศาสตร์)

วิชาสอน (เลือกเรียนตามความสนใจและความถนัด เช่น ช่างซ่อม ร้านเบเกอรี่ คณิต แกะหนังตะลุง นวดไทย)

วิชาเรียนปีบ (เพื่อการดำรงชีพอย่างพอเพียง เช่น การเกษตรแบบรีไซเคิล การทำปุ๋ยหมากจากยะห์ การปลูกข้าว เลี้ยงปลา ปลูกผักปลอดสาร)

กิจกรรมสัมพันธ์ อย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง (เช่น เยาวศิลป์ติดธรรมะ เยี่ยมผู้สูงอายุ ดูแลผู้พิการ)

กิจกรรมศึกษาท่องเที่ยว อย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง (เช่น ระบบนิเวศน์ป่าชายเลน ฟาร์มมีโนน การทำผังน้ำ การผลิตใบไอดีเซล)



ความรักความเข้าใจเป็นสายใยที่ร้อยหัวใจของคนทุกเพศทุกวัย

กิจกรรมหนึ่งที่เป็นการสานสัมพันธ์ที่ดีมากสำหรับคนต่างวัย คือ พาเด็กๆ ไปเยี่ยมผู้สูงอายุที่บ้าน (ซึ่งมีได้อยู่บ้านถูกหลาน) ผู้เยี่ยมตามาที่นี่จะได้รับการดูแลจาก อบต. นำของกินของใช้มาให้ และเงินสวัสดิการอาทิตย์ละ 100 บาท แต่สิ่งที่พิเศษและสร้างความดูดีให้มากกว่าสิ่งของและเงินทองคงจะเป็นความห่วงใย ใส่ใจจากหลานร่วมชุมชน

ด้วยความดูดี ที่มีเด็กๆ มาหา มาพูดคุยกันด้วย เด็กๆ ได้หันความรู้และความสนุกจากการหัดงานปลูกเพียง ล้านที่ร่องน้ำ ได้เพลินไปกับการทำ เพลงร้อง เพลงกล่อมเด็กที่ตามรอย เล่าและร้องให้ฟัง...บางครั้งเด็กๆ ไปหาคุณตาคุณยายที่บ้าน บางครั้งคุณตาคุณยายมาหาเด็กๆ ที่บ้านยัง ซึ่งมีว่าจะโดยไวใน นี่คือการปลูกจิตสำนึกที่ดี เพาะพันธุ์ดันกล้าแห่งความห่วงใย สร้างสังคมแห่งการฟังฟัง ไม่ทอดทิ้งกัน



เศรษฐศาสตร์ความดีที่ปากพูน

สมาชิกของชุมชนทุกคน ไม่ว่าจะยังไง ล้วนมีส่วนในการสร้างชุมชนที่น่าอยู่ ด้วยการเป็นสมาชิก กองทุนสวัสดิการชุมชน ธนาคารความดี และธนาคารเวลา ทุกคนจะถูกสอนให้รู้จักการออมเงินวันละ บานท 50 สถาบัน ผ่านกองทุนฯ ที่มี **รัฐมนตรีสวัสดิการ** ที่ช่วยบ้านดังขึ้นเป็นผู้ดูแล และหันมาใช้จ่ายเมื่อมีสมาชิกเจ็บไข้ได้ป่วย



ธนาคารความดี และ **ธนาคารเวลา** ตั้งอยู่ที่ **ร้านค้าเวลาดี** ที่ทาง อบต.ปากพูน เปิดขึ้นเพื่อจ้างหน่ายสินค้าของกินข้อให้ อุปกรณ์การเรียน ของเด็กเล่นให้แก่สมาชิก โดยใช้คะแนนที่ได้มาจากการดีที่ทำ และเวลาที่เสียสละเพื่อชุมชน นماแลกเปลี่ยนของที่ต้องการแทนการใช้ "เงิน"

ไม่ว่าจะเป็นภาชนะในวัด ช่วยเพื่อนบ้านบุดบ่อ ฯลฯ ทุกๆ ความดีจะถูกบันทึกลงในสมุดฝาความดี เมื่อสะสมคะแนนความดีได้เพียงพอต่ออนุญาติ ให้เข้าร่วมค่ายที่หมายตา กิจกรรมประจำวันค้าเวลาดีได้ความดีและเวลาซึ่งจะช่วยขับเคลื่อนให้เกิดสังคมที่ไม่ทอดทิ้งกัน เช่น คนที่จะสมควรแนวเวลาและความดีไว้ สามารถโอนคะแนนเพื่อแลกเปลี่ยนเป็นเงิน มอบให้กับเพื่อนบ้านที่เจ็บป่วย เมื่อผู้ป่วยหายก็นำมายังคืนในรูปแบบของจิตอาสาตามโครงการต่างๆ



อยู่ดีมีสุขใจที่ปากพูนโอมสเตย

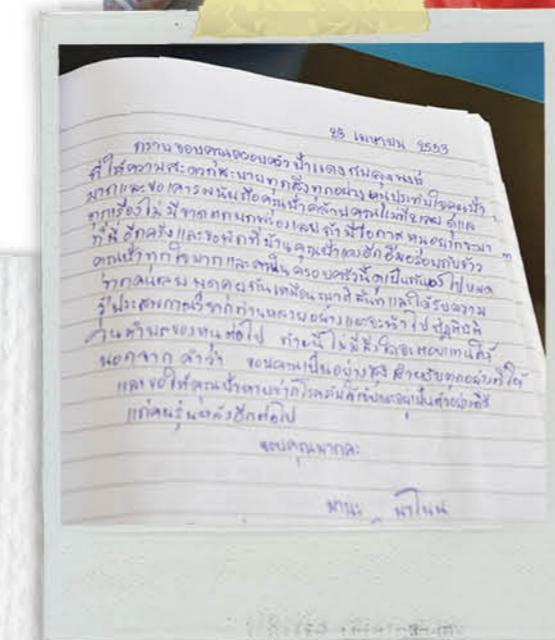
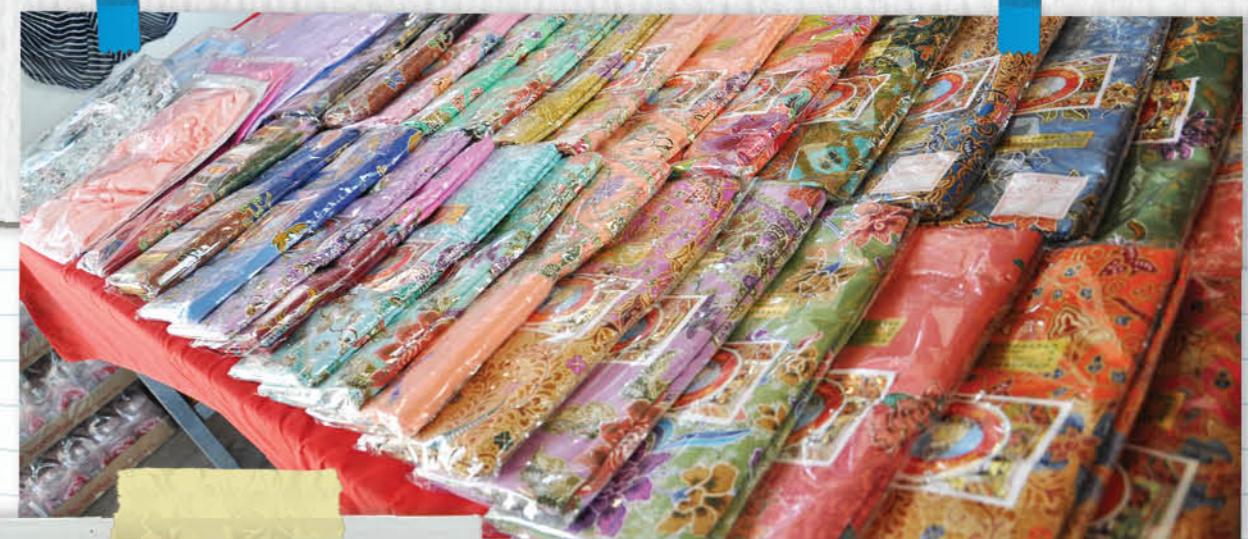
เพราบมีผู้คนใจหัวมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ที่นี่เพื่อเข้าเรือฯ โอมสเตยแห่งนี้จึงเกิดขึ้น เมื่อ 3ปีก่อน จากที่มีเพียง 20 หลัง ปัจจุบันขยายไปถึง 70 หลัง รองรับผู้มาเยือนได้ประมาณ 200-300 คน ทาง อบต.จะจัดสรุรว่าใครเหมาะสมพักหลัง

ไหน เพื่อให้เกิดประโยชน์สุดทั้งผู้มาเยือนและเจ้าของโอมสเตย โครงสร้างเรื่องการประมงก็ต้องหันโอมสเตยที่เจ้าของเป็นชาว ประมง เป็นมุสลิมก็ไม่มีปัญหา โอมสเตยที่เจ้าของเป็นมุสลิมมี อุทกษัยหลังเข่นกัน หรือต้องการรุ่นโอมสเตยเองก็แจ้งความ ประสงค์ไปได้ การได้พูดคุยกับคนคอดีกวัน กุญแจเรืองเดียว กุญแจให้เกิดความรู้สึกเป็นกันเองได้่ายิ้ม เรื่องอัตลักษณ์และ การอภิปรัชยของเจ้าบ้านจึงเป็นสิ่งหนึ่งที่สำคัญมาก เพราะ สามารถสร้างความประทับใจได้อันดับต้นๆ

เราคงไม่แยกจาก ระหว่างงานอื่นๆอย่างเลย ถูและเท้าให้ เสร็จก่อนจะไปทำงานอื่นอีก ป่าแดง - ร้านนี้ บุกุลกิจ หนึ่งใน เจ้าของบ้านโอมสเตยพูดถึงว่า “ตัวเองเต็มใจทำให้บ้านผู้เชื้อพัน ทุกคน ว่านาอกจากดูแลบ้านเรือนให้สะอาดสวยงามเป็นระเบียบ แล้ว การดูแลคนที่มาพักสำคัญยิ่งกว่า ต้องให้เข้าอยู่สบาย เหมือนพักบ้านของตัวเอง ทั้งเรื่องที่หลับที่นอนและอาหารการ กิน ป่าแดงพร้อมบริการเต็มที่ เข้าดื่มยาหากินอะไร บอก ได้ ป่าแดงทำให้ อย่างลืมคงอาหารพื้นถิ่นแบบหาได้ หรือ ลืมรสชาติอาหารทะเลสดๆ ถุง หอย ปู ปลา ที่เมืองไม่เลือก หาได้ทุกวัน ป่าแดงยินดีทำให้หูกอย่างโดยไม่เกี่ยงกันค่าว่า ขาดทุน (ค่าเข้าพักโอมสเตย 350 บาท/คน/คืน)



ป่าแดง - ร้านนี้ บุกุลกิจ



ถ่วงเข้าเวลาเย็นอยากออกใบกินหรือไปเที่ยวบ้านที่นี่ทุกหลังผ่านการอบรมมา แล้วตามเงื่อนไขหนึ่งของการเข้าเป็นโอมสเตย ความประทับใจและความรู้สึกต่อกันระหว่าง แขกผู้มาเยือนกับเจ้าของบ้านไม่ได้จบลงที่วันคุ้กท้ายก่อนลา น้ำดื่มของแขกบางคนปั่งบอถึง ความเสียดายและใจหายเมื่อเงินครัวๆ และยังเป็นน้ำดื่มแห่งความขอบคุณการต้อนรับ เมื่อไห้อนญาติ เมื่อนลูกเมื่อนหลาน ป่าแดงได้ทิ้งอง ได้ลูกสาวลูกชายเพิ่มมาอีกหลายคน จากกันไปแล้วแต่ยังคงได้ดำเนินการวันอยู่เสมอ ของกินของฝากก็อย่างส่งให้กันอยู่เรื่อยมา



{ สนใจขายที่นี่บ้านโอมสเตยปากพูน พิสูจน์คำกล่าว ปากพูน่า อยู่ ผู้คนบ่ารัก ติดต่อไปได้ที่ อบต.ปากพูน 075-774130-33 มี เจ้าหน้าที่พร้อมต้อนรับและค่อยอำนวยความสะดวกทั้งส่วนที่ และ การเดินทาง เพียงแจ้งไปหน่อยว่าจะเดินทางมาด้วยรถไฟ รถเก้าอี้ เครื่องบิน หรือรถส่วนตัว จะได้พับหน้าค่าตากันถูกที่สุด }

ລຸຍໄປເສີມຂອງດີ ເພື່ອສຸກພາພທີ່ປາກພູນ



ជំពូក



នាយករដ្ឋបាល



ພັນພັກປຽງຮສ { ພັນວົງ }

ស៊ុបិយសម ឃកតាំសៀង ឃកខែន ឃកទវាន ឃគេដប្អាក់យុត្ត ឯថោះលេ 1 ស៊ុបិ ប្អាក់គី 4 ស៊ុបិ

- วิธีกำกับ

 1. ลังผักให้สะอาด นำไปตากให้แห้ง เข้าเครื่องอบ
 2. บดหัวยำมือให้เป็นชิ้นเล็กๆ ก่อนนำไปปูบดอีกครั้งด้วยเครื่องปั่นไฟฟ้าจนละเอียดเป็นผง
 3. นำผงผักแต่ละชนิดที่บดแล้วมาผสมตามสัดส่วน 1:4

ได้ peng ผักสีเขียวไว้ประจําบ้าน ทั้งเพิ่มรสชาติอาหาร และให้ประโยชน์รอบด้านจากคุณค่าสมุนไพร ท่องถิ่น



1



၁၀၂

ເນື້າຂ້າວກລ້ອງບ່າງເຊັ່ນໃຈ

หลายคนมักจะมีปัญหาเก็บข้าวกล้องบวกกับ ข้าวกล้องกินยาข แข็ง แต่เมื่อข้าวกล้องอกถุงนำไปปั่น จึงได้ผลิตภัณฑ์สุขภาพอ่อนหนึ่งชนิด สะดวกและทำได้ง่าย...เนื้อข้าวกล้องปั่น เครื่องดื่มเย็นๆ ถูกปากเด็กๆ หรือหากชง成เย็นแบบร้อนๆ ก็ถูกใจผู้สูงอายุเช่นกัน
(ได้ยินบรรยายคุณของข้าวกล้องปั่นมากว่า ข้าวกล้องปั่น 1 ข่อง ให้คุณค่าเทียบเท่าข้าวสวยหุงแล้ว 1 งาน...อร่อยเด็ดมีประโยชน์จริง)



អាសយដ្ឋាន

ចាមេឡេកែវិញ្ញាយ សម្រាប់គ្រប់គ្រង

ไม่ໄດ້ລົມໄປຄາຈາກຄຸນຫຼຸມຫານຮັກຍຸສູງພາພ ບໍ່ 11...ທີ່ 12 ກົມືຂອງດີໄທໄດ້ລອງວິນ
ໜາວບ້ານທີ່ 12 ສ່ວນໃຫຍ່ເປັນມູລືຄົມ ແລະກາຣດີ່ນ້າໝາເປັນທີ່ນີ້ຍົມຂອງຄຸນມູລືລົມນາແຕ່ໄທນແຕ່
ໄຊ ດີ່ນ້ານມາດັ່ງແຕ່ຢູ່ເຕາຍາ ດີ່ນໄດ້ທັງວັນ ເຫັນກ່ອນລົງເຮືອທາປາລາດ້ອງແນວເລີນພັກຈຳວ້ານ້າໝາ
ກລັບຂຶ້ນມາກີເລື້ອງເຫັນວ່ານ້າໝາອີກທີ່ ເມື່ອດີ່ນ້ານນາຄນີ່ຈຶ່ງນີ້ນ່າໝາແປກໃຈເມື່ອປະກາງຫຼຸມຫຼຸງພາພ
ຈາກຮະບຽນຂໍ້ມູນຄຸນຫຼຸມຫຼຸງພາພຄອບຄັວແລະຫຼຸມຫານ (FAP : Family and Communication As-
sessment Program) ວ່າ ທີ່ 12 ມີສັດລ່າງວ່າຄຸນທີ່ເປັນໂກແລະເສີ່ງທ່ານກາເປັນໂຮຄນາກກ່າວ
ທີ່ອື່ນ (ຈໍານວນປະເທດສັດ 700 ດັ່ງນີ້ຄຸນເສີ່ງແລະເປັນໂກໄປແລ້ວກ່າວ 500 ດັ່ງນີ້) ໂຄ
ຄວາມດົນລົມທີ່ສູງ ຮີ່ຂອງໄມ້ມັນໃນເລັນເລືອດທີ່ສໍາວັດພົມສຳເຫຼີມາຈາກການນີ້ຍົມຂອດ ຂອງມັນ
ອາຫາດໄລ່ກະທີ່ ຫ້າວເຫັນຍ້ວຍໄກ່ທອດ ຫ້າວເຫັນຍ້ວຍສັງຢາ ແລະນ້າໝາ...ກາຣດີ່ນ້າໝາແຕ່ລະຄຽງນີ້ສ່ານ
ຜົນຫຼັກໆ ດີ່ອນມັນຫວານ ແລະນ້າດາດ

ร้านน้ำชา จึงเป็นเป้าหมายหนึ่งของโครงการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพคนในชุมชน...อาจารย์อุไร จรประพາ (อาจารย์ประจำมหาวิทยาลัยลักษณ์ และผู้เขียนระบบฐานข้อมูล FAP) แนะนำให้เปลี่ยนวิถีการดื่มน้ำชาแบบเดิมจากที่เคยใช้มันขึ้นหวานเป็นส่วนผสมมาใช้มันลดแทน และให้ใช้น้ำดั้มมะละกอแทนน้ำเปล่าแบบปกติ เพราะคันพบรู้ว่ามะละกอมีสารที่ชื่มชันสารพิษและไขมันในเลือดได้ หากดื่มน้ำดั้มจะช่วยลดความดันโลหิต...ก่อรุ่มตัวแทนชาวบ้าน 20 คน ดื่มน้ำ chanam มะละกอเป็นเวลา 25 วันติดต่อกัน 19 คนมีผลตรวจร่างกายดีขึ้น ในรั้มลด ความดันลด มีเพียง 1 รายเท่านั้นที่ไม่เห็นผล (สาขาวิชาฯ ตอนเข้าดื่มน้ำ chanam มะละกอจริง แต่เวลาอื่นยังคงดื่มน้ำชาไม่เปลี่ยนเหมือนเดิม)...หลังจากนั้นมา พื้นท้องหมู่ 12 มีตัวเลขของคนสุขภาพดีเพิ่มขึ้น อาจารย์คงคล่อง และไม่มีกลุ่มเสี่ยงพิม



ចាមេជ្រករ កំឡុងទី
សំយុណិតដីយុ

มะละกอติบ (ไม้ยืดติดต่อกัน) เลือก
แบบกึ่งอ่อนกึ่งแก่ (เมล็ดขาวและ
ดำ) นำมาต้มมะละกอสุก ตักเนื้อ
มะละกอออก จะได้น้ำต้มมะละกอ
หอมๆ (คล้ายน้ำดัมไบเดย์ แต่อ่อน
กว่า) รสชาตินุ่มลิ้น...เนื้อมะละกอที่ตัก
ออก นำมากินเป็นผักจิ้มน้ำพริก หรือ
จะต้มต่อไปจนเนื้อมะละกอเปื่อยเหลวไป
กับน้ำเลี้ยงก็ได้ ได้ทั้งนึ่งได้ทั้งน้ำ

เที่ยวเพลินช่วนเรียนรู้



ครก ลดพุง

ครกสีเขียวมีคณบากพูน นอกจากจะให้ ข้าวกล่องที่สามารถจำหน่ายเพื่อสร้างรายได้ให้กับคุณแล้วยังเป็นอุปกรณ์ออกกำลังกายที่ดีที่สุดหนึ่ง... โครงการสืบสานวัฒนธรรมน้ำหนัก สนับสนุนให้ทุกคนที่รักด้วยเงินไม่ว่าจะมีปัญหา ลุขภาพหรือไม่มีความสามารถในการเดินทางบินกันตาม สะดวก ข้าวกล่องที่สำคัญความตั้งใจมีค่า ตอบแทนให้กิโลกรัมละ 10 บาท ไม่นานมาย ทำด้วยความเต็มใจ แต่สิ่งที่ได้มากกว่า คือ สุขภาพ หากมีโอกาสมาลองมาออก แรงรักษาภัยสองยกคงจะดี แล้วมาดูกันว่าจะคุ้มบากพูนได้มากยังไง



อาชาบำบัดและวารีบำบัด

การแพทย์ทางเลือกเพื่อการบำบัดและฟื้นฟูผู้ป่วยที่มีปัญหาด้านร่างกาย กล้ามเนื้อ เด็กอ่อนที่สติก-ดาวน์ซินโดรม...อาชาและวารีบำบัด ดำเนินการภายใต้การดูแลของนัก การแพทย์ โรงพยาบาลบำบัดบากพูน

วารีบำบัด ให้การบำบัดด้วยน้ำมันกุญแจเข้มข้น 3 กลุ่ม คือ 1. กุญแจสูงอย่างและผู้ป่วย เรื้อรัง 2. กุญแจพิการเด็ก และ 3. กุญแจเด็กอ่อน ส่วนการทำอาชาบำบัดในภาคใต้มีเฉพาะที่โรงพยาบาลต่ำบลากพูนที่เดียว มีค่าใช้จ่ายคราวละ 1800 บาท 1 คราว ต้องทำ 12 ครั้ง ใช้เวลาประมาณ 2 เดือน (คนในพื้นที่ใช้บริการฟรี)

ศูนย์การแพทย์บำบัด ติดต่อ โรงพยาบาลต่ำบลากพูน 075-531370



เที่ยวเล่น เล่นเรียน

'ป่าชายเลน' คืออีกหนึ่งสัญลักษณ์สำคัญของบากพูน และเป็นหนึ่งในสถานที่ท่องเที่ยวเชิงนิเวศ ดังคำว่าญี่ปุ่นที่ว่า 'ท่องเที่ยวสุขาในป่าชายเลน เที่ยวเล่น-เล่นแคน ตกปลา หาหุ่งปู เรียนรู้วิถีมนุษย์'

หลังจากเรือหางยาว แล่นออกจากท่าผ่านบ้านเรือนสองข้างทาง ประภาครั้งก่าและใหม่ชี้ อยู่ห่างกันไม่นานนัก เวลาผ่านไปเพียง 20-25 นาทีก็ถึงจุดหมาย นั่นคือ บ้าน (ที่พัก) กลาง น้ำหลังใหญ่ ที่ทาง อบต.บากพูน ได้มีการปูรุ่งรัตน์ท่องเที่ยว

บ้านนี้มีครัว ห้องน้ำ และที่นั่งพักนอนพักแบบเปิดโล่ง ที่มีแผงโซล่าเซลล์ เพื่อดึงพลังงานมา เก็บลงแบตเตอรี่ไว้ และยังมีพลังงานอีกส่วนคือ แก๊สเชื้อเพลิงจากฟาร์มเลี้ยงสัตว์ ซึ่งนำมาใช้ กับเครื่องปั่นไฟที่นี่ เพื่ออำนวยความสะดวกให้บรรดาชาวประมงที่ออกเรือตอนกลางคืนได้สะดวก



แผงโซล่าเซลล์



สำหรับคนที่ชอบบรรยากาศของฟ้าสีคราม น้ำทะเลใส วิวสวยๆ ต้องพึงพอใจกับการได้มานั่ง พักชมวิวที่ริมน้ำกลาง gele แห่งนี้ ตลอดเวลาที่อยู่บนน้ำจะมีภาพขาวประมงกับเรือหางยาวเล่น ผ่านไปไม่ขาดสาย ลำก่าผ่านไป ลากหักลำใหม่กันมา ที่นี่เป็นตลาดน้ำซื้อขายสัตว์ทะเลอีกด้วย หากอยากรับประทาน กุ้ง หรืออาหารทะเลแบบไหนสามารถเรียกบรรดาเรือประมงให้แนะนำ มาจอดเทียบแล้วตกลงซื้อขายกันได้ในราคาน้ำด้วยกันทั้งสองฝ่าย นโยบายการอนุรักษ์ สัตว์น้ำของที่นี่ คือ ข้อ 2 ปล่อย 1 ช่วยกันรักษาพื้นที่สัตว์น้ำให้เหลืออยู่โดยทั่งไปแบบ มีชีวิต ดีกว่านำไปทำเป็นอาหารจนสุดแล้วกันไม่หมด เหลือทั้งไปแบบไร้ชีวิต ก็ไร้ประโยชน์





ไฮไลท์ของการเกี่ยวเล่นบานี 5 อายุคือ กุ้งริมดอน คอบีปลา ศาลาปู หอย ทั้งหอยโขน

กุ้งริมดอน - พากวิชากับน้ำที่มีหินริมดอน โอกาสเห็นจะได้เห็นกุ้งตัวโตๆ โดยอยู่ริมเรือ หรืออาจได้ความอนุ่มนวลยื่นเรือเล็กๆ ได้

คอบีปลา - เป็นประการังเทียม ทำด้วยไม้ไ� ให้เลี้ยงปลา และเป็นแนวกันเรือหัวลากริ้วหุ้นที่เข้ามาหากินบริเวณขายฟังด้วย

ศาลาปู - ใช้วัสดุโดยรอบ เป็นที่บริบากตัวอ่อน จากแนวคิดแรงโน้มถ่วงไม่ให้ขาดจากชั้นและภัยเพียงเท่านั้น แต่มีจับปูที่มีเปลือกได้ด้วยกันได้ด้วยที่นี่ เพื่อให้ออกลูกและขยายพันธุ์ได้ต่อไป

หอยโขน - เป็นส่วนของหอยโขนธรรมชาติและหอยโขนหอยเลี้ยง ซึ่งมาจากคอบีปลาที่ทำไว้ได้เป็นที่อาศัยของหอยด้วย

ห้องหอยโขน - เป็นอีกแหล่งที่มีห้องหอยโขนอยู่เช่นเดียวกัน ซึ่งแนะนำหนึ่งของการดูที่ห้องหอยและเพื่อการอนุรักษ์ประชากรห้องหอยคือ ในคราฟชุมชน เพราะห้องหอยจะได้รับมากเมื่อโดนไฟไหม้



สำหรับผู้ที่ชอบท่องเที่ยวแบบผจญภัย ที่นี่ยัง มีกิจกรรมหลากหลาย ทั้งปักปัก ตกปลา เล่นกีฬาเล่น (ไม่เล่น) หรือเก็บหอย泥 หอยได้เลยด้วยมือ ยิ่งในช่วงที่เป็นฤดูของ หอย โชคดีอาจมีได้เป็นร้อยๆ กิโลกรัมที่เดียว



“รักของเรารักปากพูน”

เดือนพฤษภาคมที่ผ่านมา สองหนุ่มสาวคู่หนึ่งทดลองแต่งงานกัน โดยการสร้างสรรค์งานของอบต.ปากพูน หลังจากเสร็จสิ้นพิธีการซึ่งจัดขึ้นที่โรงสีเก่า ทั้งคู่นั้นรถม้าตากแห่งชาวบ้านมาลงเรือ เดินทางมาปักปักด้วยกันที่นี่ เลือกป่าชายเลนเป็นสถานที่แห่งความทรงจำร่วมกัน ความทรงจำดีๆ ที่ป่าชายเลนให้ และความอุดมสมบูรณ์จากพื้นน้ำ มีคุณค่ามากกินพอที่จะสร้างจิตสำนึกร่วมกัน ให้รู้สึกว่าที่นี่คือบ้านของตัวเองที่ต้องช่วยกันดูแล ถ้าจะตัดไม้ อนุญาตให้ตัด สำหรับมาใช้เพื่อประกอบอาชีพหรือซ้อมแขนบ้าน แต่ถ้าที่ทาง อบต.ขอความร่วมมือจากทุกคน คือ เมื่อตัดไป 1 ต้น ขอให้ปลูกกลับไป 10 ต้น (ตัด 1 ปลูก 10 ตัด 10 ปลูก 100) ไม่ว่าจะปักปักด้วยวิธีการไหน ฝักหรือตันกล้า ขอเพียงให้ปลูกกลับคืนเท่านั้น ซึ่งทุกคนให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี พร้อมทั้งค่อยๆ ร่วมกันเป็นทุบเป็นตาอีกด้วย

การดำรงอยู่ของสิ่งมีชีวิตหลากหลายพันธุ์ในป่าชายเลนมีความสำคัญต่อภูมิภาค การที่ต่างคนต่างก่อคุณมาปักปักกันไว้ คือ บ้านและรั้วนางใหม่ที่จะแผ่ขยายความอุดมสมบูรณ์ ต่อไปในวันข้างหน้า เป็นที่พักพิงของสายรับสัตว์น้ำหลากหลายชนิด ต้นไม้ใหญ่ที่เติบใหญ่ภายใต้โคลนดินอันบริบูรณ์ด้วยชาตุอาหาร คือสวัสดิการขั้นสูงสำหรับบรรดาสัตว์น้ำที่จะขยายพันธุ์ ให้กำเนิดคุกคาม เติบโต ขาบ้านที่มีบ้านเรือนอยู่บริเวณป่าชายเลนและประกอบอาชีพเพื่อต่อรองอยู่ด้วยการพึ่งพาและสัตว์น้ำในป่า คือส่วนหนึ่งของการสร้างเสริมและช่วยให้สุขภาวะริมแม่น้ำในทางที่ดี สมดุลของป่า คือสมดุลของคน...เมื่อคนปากพูนดูแลกันและกันดังเดิมก็จะสามารถหายใจสุดท้าย นั่นหมายรวมถึง การดูแลกันและกันระหว่างคน ลัศว์ และพืชพันธุ์ในป่าชายเลนด้วย

ทุกกิจกรรมติดต่อสอบถามได้ที่ องค์การบริหารส่วนตำบลปากพูน 075-774130-33





สุดยอดเมืองน่าอยู่ของโลก

คำว่า “น่าอยู่” ของคนร้อยคนก็คงจะ “ทางกันออกไปร้อยแบบ” และหากมีใครถามว่า แล้วที่ไหนกันล่าเป่าอยู่ที่สุดในโลก? คำตอบก็ได้ป่าว่า “ทางกันไปตามความชอบ” และประสบการณ์อยู่ดี ตั้งบัน จึงต้องมีการสำรวจกันอย่างเป็นทางการว่าเมืองใดในโลกใบนี้ที่ดีดีอันดับเมืองป่าอยู่ที่สุดของโลก ซึ่งองค์กรที่สำรวจคือ เมอร์เซอร์ ชเวแมน รีชอส คอมเพล็กต์ นับว่าได้รับการยอมรับอย่างกว้างทั่วโลกมากที่สุดแล้วก็จริงๆ แต่เป็นกลาง กายให้เชื่อว่า “การสำรวจคุณภาพชีวิต” สำหรับปัจจัยสำคัญที่นำมาจัดอันดับ ได้แก่เรื่อง ความปลอดภัย การศึกษา สุขภาวะอาสามัย ระบบการรักษาพยาบาลและดูแลสุขภาพ วัฒนธรรม สังคมสื่อสาร สังคมการ ความมีเสถียรภาพทางเศรษฐกิจการเมือง และระบบขนส่งมวลชน

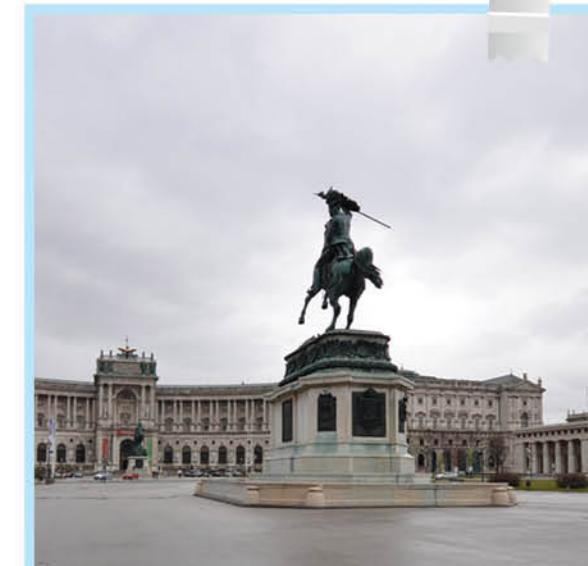
10 เมืองไหนที่ดีอันดับสุดยอดเมืองน่าอยู่ของโลกปัจจุบันบ้าง และจะมีประเทศไทยติดอันดับบ้างหรือไม่ ตามไปดูกันต่อว่า



1

เวียนนา

เมืองหลวงของประเทศออสเตรีย มีประชากรราว 3 ล้านคน เมืองนี้ได้รับการรับรองจากยูเนสโกให้เป็นเมืองมาร์ติก ในปีค.ศ.2001 เพราะมีความคงงามและทรงคุณค่าทางวัฒนธรรม



เวียนนาติดอันดับต้นๆ ในการจัดอันดับเมืองน่าอยู่โดยผู้จัดหลายสำนัก新闻网 เสน่ห์อย่างหนึ่งของเมืองนี้คือ อาคารอุ่นกำลังดีในฤดูหนาว ระหว่าง 22 ถึง 26 องศาเซลเซียส ที่นี่รุ่มรายไปด้วย ศิลปะ ดนตรี และวัฒนธรรมที่รู้จักยอมรับทั่วโลก มีโรงละครที่ว่ากันว่าดีที่สุดในกลุ่มประเทศที่ใช้ภาษาเยอรมันเป็นภาษาพูด มีโรงโอเพร่าหลายแห่ง นอกจากนี้ยังมีพิพิธภัณฑ์กว่า 100 แห่ง ให้เยี่ยมชมเรียนรู้กันอย่างจุใจ มีเทศกาลดนตรี และการจัดแสดงคอนเสิร์ตอีกมากมาย จึงไม่แปลกที่เมืองนี้จะเป็นศูนย์กลางสถาบันการศึกษาด้านศิลปะ และวัฒนธรรมที่มีชื่อเสียงมากที่สุดแห่งหนึ่นในยุโรป การคมนาคมในเวียนนาดีและสะดวก และปลอดภัย เพราะมีให้เลือกทั้ง รถบัส รถราง และรถไฟฟ้าได้ดิน และรถไฟฟ้า ให้เลือกตามความสะดวก จนองค์กรระหว่างประเทศกว่า 10 องค์ให้ความไว้วางใจเลือกมาตั้งสำนักงานที่นี่



2

ซูริก

เป็นเมืองขนาดใหญ่ที่สุดและตั้งอยู่ตอนกลางประเทศสวิตเซอร์แลนด์ มีประชากรอาศัยอยู่กว่า 2 ล้านคน เมืองนี้เป็นศูนย์กลางของระบบการคมนาคมของประเทศ มีระบบขนส่งมวลชนหลากหลายประเภทรวมเข้าเป็นหนึ่งเดียวกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ระบบรถไฟ และถนนบินในเมืองซูริกถือว่ามีการให้บริการอย่างหนาแน่นที่สุดในสวิตเซอร์แลนด์ และด้วยเหตุนี้ทำให้กว่า 70% ของคนที่มาเยือนเมืองนี้เลือกที่จะใช้บริการขนส่งมวลชน

ซูริกเป็นที่รู้จักดีทั่วโลกในฐานะที่มีความเป็นนานาชาติ เป็นเมืองศูนย์กลางทางการเงินที่ใหญ่ที่สุดของโลกเมืองหนึ่ง ที่นี่เป็นที่ตั้งหลักของสถาบันการเงิน และธนาคารยักษ์ใหญ่จำนวนมาก





4 อ็อกแลนด์

เมืองขนาดใหญ่ที่สุดของประเทศนิวซีแลนด์ ถึงแม้ว่าเป็นเมืองติดทะเลแต่ภูมิอากาศของอ็อกแลนด์ถือว่าไม่รุนแรงนัก ว่ากันว่าช่วงเวลาที่สภาพอากาศดีที่สุดคือตอนเข้าต้นฤดูร้อน ที่ชาวเมืองนี้นิยมออกไปเดินเล่น หรือวิ่งออกกำลังกายบนถนนตามสวนสาธารณะต่าง ๆ

ด้านวัฒนธรรมนั้น เมืองอ็อกแลนด์นับได้ว่าเป็น "บ้านแห่งวัฒนธรรมอันหลากหลาย" เพราะคนหลายเชื้อชาติตัวกันที่มาอาศัยอยู่ในเมืองแห่งนี้ แต่ในความแตกต่างกลับเต็มไปด้วยน้ำหนึ่งใจเดียวกัน



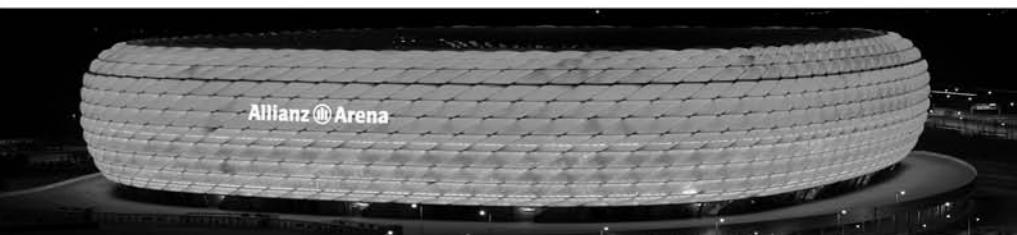
5 ดีสเซลدورฟ์

ประเทศเยอรมนี ดังอยู่บนแม่น้ำไรน์ ได้ชื่อว่าเป็นเมืองศูนย์กลางทางด้านแฟชั่น โฆษณา และโทรศัพท์ของประเทศเยอรมนี นอกจากนี้ ทุกๆ ปี จะมีนักท่องเที่ยวกว่า 4.5 ล้านคนท่องโลก เนินทางมากบนแพท雷ดคุดอลังการ ในช่วงเทศกาลคริสต์มาสของเมืองดีสเซลدورฟ์ ที่นี่ยัง เป็นบ้านพ่อเมืองน้องหรือเมืองแฟเดกับหลาๆ เมืองทั่วโลก อาทิ เมืองوارซอว์ ประเทศโปแลนด์ เมืองมอนส์กอร์ ประเทศรัสเซีย เมืองโคโลญ ประเทศอียิปต์ และ เมืองริดดิ้ง ประเทศอังกฤษ เป็นต้น



7 มิวนิค

เป็นเมืองที่ใหญ่เป็นอันดับ 3 ของประเทศเยอรมนี และเป็นเมืองหลวงของรัฐบาวาเรีย มีประชากรราว 1.36 ล้านคน แม้จะเป็นเมืองที่เจริญและมั่งคั่งที่สุดแห่งหนึ่งในยุโรป แต่เมืองนี้ยังคงอนุรักษ์โบราณสถานและสถาปัตยกรรมอันเก่าแก่แบบเก่าแก่ไว้ได้เป็นอย่างดี หลังถูกระเบิดโจรต่อสู้ หนักถึง 71 ครั้งในช่วง 5 ปีสัมภาระครั้งที่ 2 เมืองมิวนิคก็ได้รับการพัฒนาขึ้นใหม่อย่างรวดเร็ว



3 เจนีวา

เมืองใหญ่เป็นอันดับ 2 ของ ประเทศสวิตเซอร์แลนด์ นับเป็นเมืองนานาชาติสำคัญอีกแห่งหนึ่งในทวีปยุโรป เป็นที่รู้จักในชื่อเมืองศูนย์กลางการเงิน และศูนย์กลางทางการทูตของโลก อีกด้วย เป็นที่ตั้งของสำนักงานใหญ่ขององค์กรระหว่างประเทศในยุโรปที่สำคัญๆ เช่น องค์การสหประชาชาติ การพาณิชย์โลก องค์กรอนามัยโลก

ถึงแม้ว่าอัตราค่าครองชีพของเมืองเจนีวาจะสูงติดอันดับ 4 ของโลก แต่เมืองนี้ไม่เคยหลุดจากการสำรวจเมือง nàoอยู่เลยแม้สักครั้งเดียว ถึงขนาดมีการให้คำจำกัดความว่า เป็น "เมืองขนาดกะทัดรัดที่ปราศจากความลึก" บังก์เรียกว่า เป็น "เมืองหลวงแห่งสันติภาพ" ความน่าประทับใจของเมืองเจนีวานี้อีกเรื่องคือสภาพภูมิอากาศที่ไม่หนาวไปและไม่ร้อนไป เรียกว่าไม่น่าอยู่ทุกฤดู



6 แวนคูเวอร์

เมืองท่าชายฝั่งทะเลสาบใหญ่เป็นอันดับ 3 ของประเทศแคนาดา มี ลักษณะที่ตั้งโดยล้อมด้วยธรรมชาติสวยงามซึ่งปั้นมาเป็นมานมาย แนวคูเวอร์ติดอันดับ 1 ใน 10 เมืองน่าอยู่ของโลกมาโดยตลอด จึงไม่ใช่เรื่องแปลกใจเลยที่เมืองนี้จะเลือกให้เป็นสถานที่จัดการประชุมงานเอกซ์ปี และการแข่งขันกีฬาระดับนานาชาติอยู่เสมอ ด้วยเมืองแวนคูเวอร์จริงๆ นั้นมีตึกสูงระฟ้าอยู่มากมาย ด้วยเพรเวนีร์ชากราคาต่ำอยู่ค่อนข้างหนาแน่น และการพัฒนาอสังหาริมทรัพย์เพื่อการอยู่อาศัยนั้นก็กำกับด้วยนโยบายการอนุรักษ์อัตราส่วนพื้นที่สีเขียวได้



8

แฟรงค์เฟิร์ต

ประเทศเยอรมนี
เป็นศูนย์กลางทางการเงินที่ใหญ่สุดในกลุ่มสหภาพยุโรป
มีประชากรราว 5 ล้านคน นอกจากความมั่งคั่งทางการเงินแล้ว เมืองนี้ยังมีเอกลักษณ์อันโดดเด่นอยู่ที่วิหารแบบโgiotic สมัยศตวรรษที่ 14 ขนาดเทียบกับก็มีตึกสูงระฟ้ารูปทรงทันสมัยและสวยงาม



9

เบอร์น

เป็นเมืองหลวงของประเทศสวิตเซอร์แลนด์ที่มีประชากรอาศัยมากเป็นอันดับ 5 ของประเทศ ใจกลางเมืองนี้ยังคงเอกลักษณ์ของการเป็นเมืองเก่าแก่ และเต็มไปด้วยสถาปัตยกรรมในยุคกลาง ซึ่งได้รับการรักษาไว้เป็นมรดกโลกทางวัฒนธรรมจากการก่อการยุยเนื่อง



10

ซิดนีย์

ประเทศออสเตรเลีย เป็นเมืองที่มีขนาดใหญ่สุดในประเทศออสเตรเลีย มีประชากรราว 4.5 ล้านคน สถานที่ท่องเที่ยวยอดฮิตของเมืองนี้ได้แก่ ชายหาด และอ่าวที่สวยงาม รวมทั้งสถานที่ท่องเที่ยวทางวัฒนธรรม เช่น ชิดนีย์ ออปéra เอ็กซ์ เป็นต้น นอกจากจะเป็นเมืองท่องเที่ยวยอดดับ 10 ของโลกแล้ว ชิดนีย์เป็นเมืองที่มีค่าครองชีวิตรุนแรงเป็นอันดับ 15 ของโลกอีกด้วย



การกิจ สำรวจความสุขทั่วไทย

รู้ไหม... คนจังหวัดไหนมีความสุขที่สุดในประเทศไทย



ภาพ: ประเวช ศรีพัฒนาสกุล

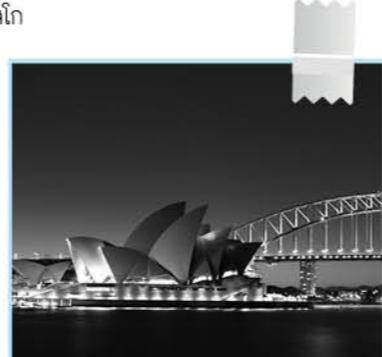
เมื่อไม่นานมานี้ กรมสุขภาพจิตได้ออกสำรวจข้อมูลความสุขคนไทยรายจังหวัด สร้างความตื่นเต้นเป็นอย่างยิ่ง เมื่อออกมาประกาศเปรี้ยงว่า 'พังงา' เป็นจังหวัดที่มีความสุขที่สุดของประเทศไทย ติดต่อกันสองปีซ้อน (2552 - 2553) เสียดาย

ล้วนจังหวัดที่สุขน้อยสุด คือ สมุทรปราการ รองตามมาในปี 2552 และสมุทรสงคราม ในปี 2553 โดยจังหวัดที่อยู่ในกลุ่มน้อยที่สุดของประเทศไทยติดต่อกันสองปี คือ สมุทรปราการ ภูเก็ต ยะลา และ นครนายก

เราอาจไปหาคำตอบว่า ทำไมบางที่จึงสุขมาก บางที่จึงสุขน้อย และการสำรวจความสุขทำเพื่ออะไร ผลสำรวจที่พบจะนำมาสู่การทำให้คนไทยมีความสุขกันถ้วนหน้าได้หรือไม่?

กุศโลบาย กระจายความสุข

แน่นอนว่า จังหวัดที่ถูกจัดลำดับว่ามีความสุข เป็นอันดับต้นๆ คงยิ่หานบาน ส่วนผู้ที่รังสรรค์คงนั่นเองไม่ได้ นี่เองคือกุศโลบาย ของการกิจสำรวจความสุข โดยใช้การจัดลำดับ (Ranking) มาเป็นกลไกทำให้ ทุกจังหวัดตื่นตัว และมีความรู้สึกการเป็นเจ้าของจังหวัดร่วมกัน



ทำไม 'พังงา'... แล้ว ทำไม 'ไม่' 'ภูเก็ต'

โดยการประกาศว่าจังหวัดใดมีความสุขมากที่สุด หรือน้อยที่สุด นับว่ามีผลในเชิงจิตวิทยามากกว่าที่คิด

๖๖ เป็นปี ๕๒ พ่อเราประกาศว่าสมุทรปราการสุขน้อยที่สุด ผู้ว่าราชการจังหวัด องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นที่สั่ง สร้างสนามฟุตบอล ๗๐ สนามทั่วจังหวัดเพื่อหวังให้คนให้คนออกกำลังกายเป็นตัวนำความสุข ๖๙

ขณะที่พังงา ถูกสำรวจพบว่าเป็นจังหวัดที่คนมีความสุขที่สุด ภูเก็ตเมืองเศรษฐกิจและท่องเที่ยวอันดับต้นๆ ของประเทศไทยติดอยู่ในจังหวัดที่มีความสุขน้อยที่สุด...ความแตกต่างของสองจังหวัดนี้อยู่ตรงไหน?

พ.พ. ประเวช บอกว่า ที่เป็นเช่นนั้น เพราะประชาชนส่วนใหญ่ในพังงาเป็นชาวเชื้อพื้นที่ที่ประกอบอาชีพกันเอง แม้จะพึ่งพาภาคการท่องเที่ยวเป็นหลักเหมือนภูเก็ต แต่คนพังงากลับมีความเป็นเจ้าของชีวิต ความอิสระภาพในการใช้ชีวิตต่างจากภูเก็ต

ประชากรแท้ๆ ในภูเก็ตมีเพียง ๓ แสนราย ในขณะที่แรงงานฝั่งเมือง ๑ ล้านคน และ

เป็นนักท่องเที่ยวอีก 7 ล้านคน อีกทั้งคนทำธุรกิจการท่องเที่ยวนี้ได้เป็นคนในห้องดิน ขณะที่พังงา ผู้ประกอบการส่วนใหญ่เป็นคนในพื้นที่ ดังนั้นความสุขที่เกิดจากการเป็นเจ้าของที่นี่ เป็นเจ้าของกิจการ การเป็นเจ้าของวิชาชองคนพังงาจึงสูงกว่าคนภูเก็ต

ธรรมชาติ ความเป็นเจ้าของเชิงคุณภาพมีส่วนอย่างยิ่งต่อการมีความสุขของคนเปลี่ยนหัวด้วย

ยิ่งจ้างแรงงานสูง ความสุขยิ่งลด

หากที่ป่าสนใจอีกประการที่มีผลต่อความสุข ก็คือ การจ้างงาน โดยพบว่า ยิ่งจ้างงานสูง ความสุขยิ่งลดลง เพราะแรงงานต่างดื่น ที่เข้ามาก มีผลต่อคุณภาพชีวิตจาก สภาวะความแออัด และความไม่ปลดภัย ในชีวิตและทรัพย์สิน ที่เห็นได้ชัด คือ สมุทรปราการ และสมุทรสงคราม ซึ่งมี แรงงานต่างดื่นมาก จากการที่จังหวัดมุ่งส่ง เศริมอุดสาหกรรมมากกว่าดูแลคุณภาพสิ่งแวดล้อมและคุณภาพชีวิต ทำให้ความสุขของ คนในจังหวัดลดลง

อีสานบ้านเรา... สุขใจไปแทบกัน

สิ่งที่ป่าสนใจอีกประการ คือ ภาคอีสาน แม้ว่าจะมีฐานะยากจนกว่าภาคอื่นๆ แต่กลับได้คะแนนความสุขของภาคใต้เท่านั้น เป็นเพราะคนอีสานมีความพิเศษหากกล่าว สังคมที่ช่วยเหลือ กือกู่กัน มี “วัด” เป็นศูนย์รวมของการลดช่องว่างระหว่างคนมี

ฐานะกับคนยากจน จากการลงปล่อยรำลา พบว่า ในงานบุญของวัด ทั้งคนรวยคนจน สามารถนั่งร่วมวงสนทนากัน และรับประทานอาหารด้วยกันอย่างมีความสุข

แตกต่างจากภาคเหนือ ที่แม้ “วัด” จะเป็นศูนย์รวมของชาวบ้าน แต่จากการลงปล่อยรำลาพบว่า ผู้มีหน้ามีตาทางสังคมจะใช้งานวัดเป็นการปั่นออกสถานะทางสังคมและเพื่อหน้าตาดูกันว่าที่จะใช้งานวัดเป็นการสร้างความสุขเหมือนคนภาคอีสาน

กำอย่างไร ทุกที่จะสุขใจเหมือนพังงา

คงเป็นไปไม่ได้ที่จะทำให้ทุกเป็นเหมือนพังงา เพราะความแตกต่างในพื้นฐาน และஆகหมายของแต่ละจังหวัด แต่ถ้าหาก สำคัญที่จะทำให้เกิดความสุขได้อย่างแท้จริง คือ จังหวัดดังสร้างเอกลักษณ์ ของตัวเองขึ้นมา และพยายามรักษาสมดุล ระหว่าง ‘ทุนนิยม’ กับ ‘เศรษฐกิจพอเพียง’ ให้ได้

หากจังหวัดไหนต้องการแนวทางการสร้างความสุข นพ.ประเวช บอกว่า ทางแผนงานฯ อยู่ระหว่างการจัดทำ ‘คู่มือสร้างสุขระดับจังหวัด’ และจัดเวิร์คช็อปแก่ จังหวัดที่สนใจ โดยได้รับความร่วมมือจาก 30 จังหวัดนำร่องซึ่งเป็นตัวแทนจากภาคสาธารณสุขจังหวัด ร่วมกันพัฒนาบัญญัติความสุข 10 ประการ เป็นฐานให้ประชาชนได้รู้ว่า พอกເเข้าสามารถสร้างความสุขได้อย่างไร

บัญญัติความสุข 10 ประการยังจะทำในรูปแบบเบนช์มาร์ค เพื่อให้เกิด interactive ระหว่างผู้พัฒนาโปรแกรมและคนในจังหวัด ทั่วประเทศ โดยทั้ง 30 จังหวัดนำร่อง จะได้นำกิจกรรมเวิร์คช็อปไปจัดสัปดาห์ สุขภาพจิตเพื่อนำแนวทางไปเดินความสุขให้แก่คนในจังหวัด

๔๖ การจะทำให้ทุกจังหวัดมีความสุขเพิ่มขึ้นก็ได้ยิ่งกว่าหมดคงทำไม่ได้ภายใน 1-2 ปี แต่หากจังหวัดที่มีคุณภาพล่างๆ จะรู้สึกตื่นเต้น แล้วลุกมาทำอะไรให้จังหวัดของตัวเองบ้าง ทำเนื่องคือว่า การกิจกรรมสร้างความสุขเสริมสมบูรณ์ ๖๖



ติดตามความเคลื่อนไหว
ของกิจกรรมจัดทำ ‘คู่มือสร้างสุข’
ฉบับสำเร็จ หรือขอข้อมูล
ความสุขเพิ่มเติมได้ที่ ‘แผนงานสร้างเสริมสุขภาพจิต
เพื่อสุขภาวะสังคมไทย’
คลิก www.jitdee.com
หรือโทร. 0-2580-0918

happy mind
68-69



happy eating
66-67



happy life
64-65



happy post & member
82



happy story
76-77

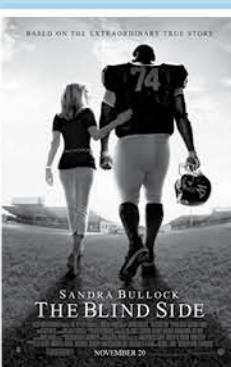


happy network
80-81

happy people
72-75

happy media
70-71

happy idea
83



สุขสรรศ Lifestyle

อายุเป็นเพียงตัวเลข: ผู้สูงวัยกับการออกกำลังกาย

เรื่อง : อาจารย์นรธกิ์ เกียรติ
สุทธิคุณที่มีแนวโน้มในการออกกำลังกาย
และพิพากษ์ศุภภาพ สดส.



การออกกำลังกายเป็นสิ่งสำคัญยิ่งสำหรับผู้สูงวัย เนื่องจากร่างกายของคนเรามีการเสื่อมถอยลงตามกาลเวลา ซึ่งจะเห็นได้ชัดเจนขึ้นเมื่อย่างเข้าสู่ยุคกลางคน เช่น กล้ามเนื้อที่เคยแข็งแรงเริ่มอ่อนล้า ความกระหึ่มกระเจิงที่เคยมีเริ่มลดน้อยลง ผู้สูงวัยจึงจำเป็นต้องหาดูแลร่างกายที่เสื่อมลงด้วยการออกกำลังกาย

ผู้คนจำนวนมากอาจหยุด หรือลดการออกกำลังกายลงเมื่ออายุมากขึ้น ด้วยสภาพร่างกายที่ไม่สมบูรณ์พร้อมเหมือนเมื่อก่อน แต่ผู้เขียนพยายามมองว่า ยังสามารถรักษาสุขภาพให้คงอยู่ได้ หรือยังร่างกายเสื่อมถอยลงเท่าไหร่ การออกกำลังกายก็ยังจำเป็นมากขึ้นเท่านั้น ผู้เขียนเห็นด้วยกับคำกล่าวที่ว่า “อายุเป็นเพียงตัวเลข” ซึ่งหมายความว่าอายุไม่ใช่เรื่องหลักสำคัญอะไร แม้สิ่งใดๆ ก็จะรักษาไว้ได้หากเราตั้งใจ จิตใจที่ยังคงมุ่นและกระตือรือร้นอยู่เสมอ อย่าให้อายุที่เพิ่มมากขึ้นมาเป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกาย หากท่านคิดว่าตอนนี้ร่างกายไม่สามารถเดินไปไหนได้ ลองมาดูเรื่องราวดังนี้กัน

ต้นแบบแห่งแรงบันดาลใจ

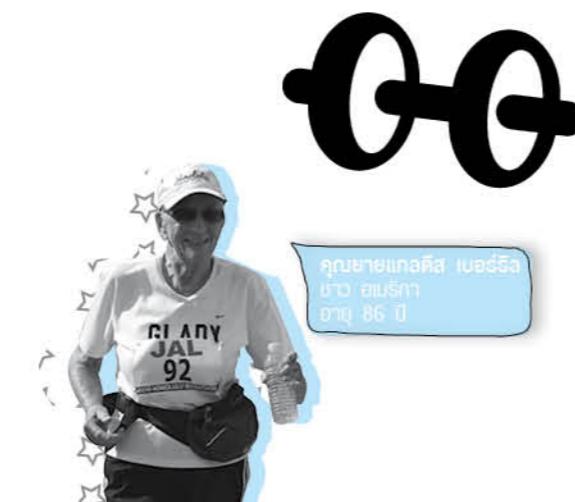
66

มีตัวอย่างมากมายของผู้ที่ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่วัยทุ่มสาวจนกระทั่งวัยชรา ด้วยความตระหนักรถึงคุณค่าของการออกกำลังกายที่มีต่อชีวิต เช่นเดียวกัน ผู้ที่เริ่มต้นออกกำลังกายเมื่อย่างเข้าสู่วัยชราแล้ว ก็สามารถก้าวเดินไปสู่วัยชราได้สำเร็จ การออกกำลังกายเสียแล้ว ลองมาดูเรื่องราวดังนี้กัน



คุณฑาฟอชา ชิงที่ ขาว อันเดีย อายุ 81 ปี

หลังจากสูญเสียภรรยาและลูกชายไป คุณตาฟอชา ชิงที่ ขาว อินเดีย อายุ 81 ปี ตัดสินใจออกวิ่งเป็นครั้งแรก เพื่อลืมความโศก เศร้าจากการสูญเสีย นับแต่นั้น คุณตาชิงที่ก็วิ่งเรื่อยมาและได้ลงแข่งขันมาราธอนไปหลายรายการ



เช่นเดียวกัน คุณยายแกลตีส เบอร์ลิล ขาวเมริกัน ก็เริ่มต้นลงแข่งขันวิ่งมาราธอนในวัย 86 ปี โดยได้รับแรงบันดาลใจจากการได้เห็นดอกไม้ไฟส่องสว่างสวยงามทั่วฟ้าตอนหัวค่ำเข้าต្រุ่นหนึ่งของการแข่งขันวิ่งที่จัดขึ้นในไมเกลจاكที่พัฟ ด้วยความตั้งใจที่จะรับการบันทึกว่าเป็นนักวิ่งมาราธอนที่อายุมากที่สุด ปัจจุบัน คุณตาชิงที่ อายุ 100 ปี ส่วนคุณยายเบอร์ลิล อายุ 93 ปี ทั้งคู่ยังคงสุขภาพแข็งแรงและออกวิ่งอย่างสม่ำเสมอ

ส่วนผู้อุ่นใจชาวไทยที่เป็นแรงบันดาลใจให้กับผู้สูงวัยในการออกกำลังกายได้ดี ก็คือ ปู่เปี๊ง เพ็งสา ชาวราชบุรี ปู่เปี๊งแทบไม่เคยออกกำลังกายตามแบบแผนมาก่อน แต่วิธีชีวิตของท่านคือการทำสวนทำไร่ ถือเป็นการออกกำลังกายที่ดีเยี่ยมอยู่แล้ว จนกระทั่งย่างเข้าสู่วัย 79 ปี หลังจากเฝ้ามองนักวิ่งจำนวนมากริบฝันหน้าบ้าน เป็นประจำทุกวันในการแข่งขันรายการนิ่งมาราธอน ปู่เปี๊งจึงตัดสินใจออกวิ่งเป็นครั้งแรก การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอทำให้ปู่เปี๊งมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงและแพhenไม่เคยล้มป่วยเลย ปัจจุบัน ปู่เปี๊งอายุ 97 ปี แล้ว แต่ยังคงกระซิบกระเจง ทุกเช้าปู่เปี๊งจะลุกขึ้นมาใส่டีเซลและไปทำบุญที่วัดทุกวันพระ

นี่เป็นเพียงตัวอย่างเล็กๆ ของผู้ที่แสดงให้เห็นว่า “อายุเป็นเพียงตัวเลข” ความมุ่งมั่นของผู้คนเหล่านี้เป็นเครื่องยืนยันถึงศักยภาพของมนุษย์ที่จะเอาชนะความเสื่อมถอยของร่างกาย โดยมีเครื่องมือสำคัญคือการออกกำลังกาย ผู้เขียนเชื่อว่า เรื่องราวเหล่านี้สามารถเป็นแรงบันดาลใจให้สำหรับผู้สูงวัยที่กำลังคิดจะเริ่มต้นออกกำลังกาย ผู้เขียนขอปิดท้ายบทความ ด้วยคำกล่าวของคุณตาฟอชา ชิงที่ เพื่อเป็นกำลังใจให้กับผู้สูงวัย รวมทั้งคนหนุ่มสาวในการออกกำลังกาย “พมไม่ได้มองว่าตัวเองแก่ เมื่อได้พัฒนาแบบนั้น พมคงสุขยเสียทุกอย่างไป ที่จริงแล้ว อายุเป็นเพียงสภาวะของจิตใจ ตราบใดก็คุณยังคิดในแบบนั้น คุณก็สามารถทำได้ทุกอย่าง”

เคล็ด(ไม่)ลับ

การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงวัย

1 หาแรงบันดาลใจในการออกกำลังกาย และออกกำลังกายด้วยความสนุก อย่าบังคับหรือบีบให้คนเอง หัดคิดติดีๆ ขี้ยี้ให้คุณออกกำลังกายได้อย่างต่อเนื่อง ไม่หมดไฟไปเสียก่อน



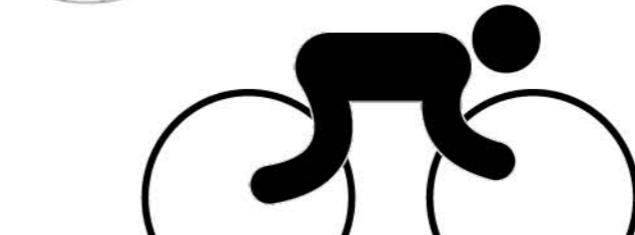
ก่อนออกกำลังกาย ควรรีบพบแพทย์เพื่อตรวจร่างกายอย่างละเอียด เช่น โรคหัวใจ โรคเบาหวาน ความดันโลหิต เป็นต้น และพิจารณาประเภทของการออกกำลังกายที่เหมาะสม กับสภาพร่างกายในช่วงเวลานั้นๆ

2

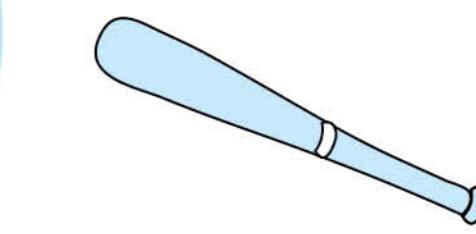
พักผ่อนให้เพียงพอ ทานอาหารตามหลักโภชนาการ และทานอาหารเสริมที่จำเป็น เพื่อฟื้นฟูร่างกาย ส่วนที่สีเหลือง

3

เริ่มต้นออกกำลังกายอย่างค่อยเป็นค่อยไป โดยเริ่มจากการออกกำลังกายเบาๆ เช่น การเดิน การปั่นจักรยาน และตั้งเป้าหมายให้กับตนเอง หลีกเลี่ยงการหักโหม เพื่อป้องกันการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ



ปู่เปี๊ง เพ็งสา





๔๖ Health Me Shop^{๙๙} ...Help My Life

หากคุณลองสังเกตอาหารและมังสวิรัตตามท้องตลาด จะเห็นว่าส่วนผสมส่วนใหญ่จะใส่สีเติม กளิ้น เพื่อเหมือนกับอาหารทั่วๆ ไป แต่จะมี คุณค่าทางอาหารเพียงพอต่อความต้องการของร่างกายหรือเปล่า วันนี้เรามาดูแนะนำร้านอาหารสำหรับคนรักสุขภาพที่เน้นของการกินอาหารเจ แต่ไม่อายากเสียกินอาหารเจปлом **ร้านเอลท์เมชีอป (Health Me shop)** จุดเด่นของร้านนี้จะใช้วัสดุดีที่ทำให้ปูรุอาหารทุกเมนูจากธรรมชาติ ปลอดสารพิษ ส่วนใหญ่เป็นผลิตภัณฑ์จากบุญชันและภูมิปัญญาชาวบ้าน ปราศจากการปรุงแต่ง อีกทั้งยังใช้ของสดวันต่อวัน โดยคุณพอทิพย์ เพชรใบเตย (ครุฑน้อย) เจ้าของร้าน ได้แนะนำการรับประทานอาหารเจและมังสวิรัตอย่างถูกต้อง

“เราต้องมองไปเล็กๆ ถึงการปลูกผักว่าปลูกอย่างไร ให้ปุ๋ยอะไรปลูก แม้แต่การรับประทานเนื้อสัตว์ต่างๆ ก็ควรดูว่า เลี้ยงสัตว์อย่างไร เลี้ยงแล้วใช้สารเร่งหรือไม่ด้วย เพราะการเลี้ยงสัตว์กินเนื้อสัตว์มากๆ ก็สามารถทำให้โลกร้อนได้เช่นกัน ร้าน “Health Me” จะใช้แต่พิษผัดที่ปลูกขึ้นเองหรือสั่งจากเกษตรกรที่ปลูกโดยไม่ใช้สารเคมี”

ครัวนี้ได้เวลาที่เรารอคอย หวานกันขึ้นดิกว่าค่า อย่างแรกที่มาถึงร้านนี้แล้วต้องรับประทาน ก็คือ น้ำดอกอัญชัญ เดิมให้พรีเมียมขั้นระดับอกไก่ ต่อด้วย “ข้าว燕อัญพิช” ส่วนผสมคือข้าวแดง พักทอง แครอท ดอกอัญชัญ ตัวฝักยาว ตัวพูลุ ตะไคร้ แตงกวา ข้าวโอ๊ต ในซอสพูชอย ใบมะกรูด มะพร้าวคั่ว และยังมีส้มอကบมะนาวเงิน ซึ่งนำมารสกุลเคล้าเข้ากัน เป็นอย่างดี สิ่งสุดท้ายที่ยังขาดไม่ได้อีกคือ น้ำยำที่โรยงาดำลงไปได้ความหอมไปอีกแบบ เป็นข้าวยำที่มีกลิ่นหอมสมุนไพรและรสชาติเปรี้ยวหวานไม่เหมือนใครจริงๆ ค่า

เมนูต่อไปก็เป็น “ใบเจียวารมณ์ดี” ชื่อแปลกดอย่างนี้ อารมณ์ดีตั้งแต่นั้นตอนการพักใจกันเลย เนื่องจากเจ้าจะไม่เลี้ยงแม่ไก่แบบกักขัง เปิดเพลงให้แม่ไก่ฟัง แม่ไก่จะมีสุขภาพดีและได้ไข่ที่ดีอีกด้วย เมนูนี้จึงมีรสชาติดีกลมกล่อมอย่างบอกต่อ นอกจากนี้ยังผลิตไม่ได้กับ ผัดซีอิ๊วและราดหน้า(หมักลอง) รวมถึงข้าวผัดสมุนไพร ที่รวมเอาเห็ดนานาชนิดมาผัดคู่กับใบกระเพรา



ร้านทำกับซีซี



“ลูกชิ้นฯ” มีส่วนผสมมาจากเห็ด แนว และเนื้อบุก ทำให้มีรสชาติหนึบมีรับประทาน คาดด้วยน้ำซุปมีรสมันหวานเกินไป ลูกชิ้นหอมเห็ดจนอดใจไม่ไหว ถือเป็นเมนูอุดร์ฟได้เลยเจียว และเครื่องที่ยังไม่เคยลอง “ขันมินน้ำยาเห็ด” แต่รับประทานเข้าไปแล้ว แทบจะไม่รู้สึกถึงเห็ดเลย มีตอกไม้หลักสิสันงานอยู่บนบนจานสดใหม่ เช่น ตอกอัญชัญ พักทอง เมื่อรับประทานเข้าไปแล้วรู้สึกสดชื่นแทนอ่อนร้อนพอติดห้อง

“ร้านนี้เปิดมาได้ประมาณ 2 ปีแล้ว และส่วนตัวรับประทานมังคลาริธามาประมาณ 5 ปีแล้ว ทางร้านก็มีบริเวณเล็กน้อยเพื่อปลูกเห็ด ใบเตย อัญชัญ กะเพรา ผักชี ต้นหอม โดยใช้ดินผสมมูลสีเดือนที่เลี้ยงเองหางร้านมาก็ แล้วจึงใช้พืชผักเหล่านี้มาทำอาหารภายในร้านของเรา และเราก็ยังเข้าไปอยู่ในกลุ่มเครือข่ายตลาดสีเจียวด้วย” คุณหน่อยยกถ่าว



หากใครอยากรองอาหารสุขภาพที่มีความกันเอง ก็สามารถวางแผนมารับประทานได้ที่ร้านเอลท์เมชีอป ปากซอยราชวรวิถี บูรณะ 30 (ตรงข้ามธ.กสิกรไทยสาขาใหญ่) ติดต่อสอบถามได้ที่ 081-639-2232 หรือจะแนะนำรับประทานรักษสุขภาพได้ที่ www.healthmethai.com นอกจากนี้ทางร้านยังมีบริการปั่น捣มังสวิรัต Delivery ส่งตรงถึงบ้านคุณอีกด้วย Health Me delivery : โทรทัพท์ 086-332-8266, 086-332-8366 แฟกซ์ 02-867-2600



“ ความสุขเป็นสิ่งที่ทุกคนมุ่งแสวงหาภันในทุกๆ รูปแบบ บ้างก็ สมหวัง บ้างก็ผิดหวัง ในขณะที่เรากำลังมุ่งแสวงหาความสุขอยู่นั้น ความสุขกลับวิ่งหนีห่างจากตัวเราไปทุกที่ และในขณะที่เราต่างพากันวิ่ง หนีความทุกข์ความทุกข์กลับวิ่งไล่ตามติดใกล้เรามาทุกที่ ซึ่วต้องเราริบ พบกับความสุขที่วิ่งหนีและความทุกข์ที่วิ่งไล่ทำให้รู้สึกว่าความสุขเป็นสิ่งที่ หาได้ยากแต่ความทุกข์กลับเป็นสิ่งที่หาได้ง่าย ”

เครื่องลับ...ความสุข

เรื่อง : กำพล กองบุญบุญ

เราจะมีวิธีทำอย่างไรให้ความสุขเป็น สิ่งที่หาง่ายกว่าความทุกข์

หากเรายากจะนิริวิตที่เป็นสุขอย่างแท้จริง ต้องอาศัยวิธีคิดและวิธีปฏิบัติที่ถูกต้อง วิธีคิด ที่ถูกต้องคือฝึกคิดที่จะมองโลกและชีวิตในแง่ ดีเสียบ้าง คิดแล้วว่าทำให้เกิดความหวังกำลังใจ และสุขใจ รู้จักพอใจกับสิ่งที่ตนมีอยู่และ欣澧 กับสิ่งที่ตนได้

แต่การมองโลกและชีวิตในแง่ของความเป็น จริงก็จะทำให้เรายอมรับความจริงได้ง่ายยิ่ง ขึ้น แม้ว่าเราจะนิริคิดมองโลกในแง่ดีแล้ว ก็ตาม ถ้าจะจะคิดไปทางที่สามารถนำไปได้ ปฎิบัติได้ด้วยตนเอง จึงจะทำให้เราเกิดความ มั่นใจที่จะมีโอกาสเป็นสุขได้ เราจะเห็นได้ว่า เพียงแค่วิธีคิดเท่านั้น...ใจเราเป็นสุขแล้ว

ในการทรงกันขันด้วยความของชีวิตในแง่ที่เรา ร้ายหรือคิดมองแต่ในแง่ลบเพียงด้านเดียว อย่างเช่นว่ามองแต่ด้านความลำบากและ อุปสรรคทั่วๆ เนื่น อะไรก็ไม่ได้ อะไรก็ไม่ ไหว อะไรก็ไม่ชอบ เป็นต้น

เป็นการมองโลกแบบอุดต่อเกินไป ก็ยังทำให้สถาบันการณ์นั้น喜悦ลง ไปกว่าตัวเอง และยังคิดก็ยัง ได้สมควรเป็นของตน คือมีจิตตั้งมั่นอยู่กับสิ่ง ที่เราทำ เมื่อจิตตั้งมั่นเป็นสมการ บรรดาความ คิดปุ่งแต่งทั้งหลาย เนื่องความพอใจ ความ ไม่พอใจ หรืออดีต อนาคต หรือความคิด ทุกช่วงไปในอารมณ์ต่างๆ ก็ไม่อาจเกิดขึ้น



อาจารย์กำพล กองบุญบุญ
อดีตครุพัฒนศึกษาที่ประดับ
อุบัติเหตุการไปครึ่งตัว
ป้าบุบบัน นักปฏิบัติธรรม
และวิทยากรบรรยายธรรมะ

ทำให้จิตสงบผ่อนคลายไม่เคร่งเครียด เพราะไม่มีอารมณ์อะไรมาบากบานจิตขณะนั้น แค่นี้เรา ก็ทำชีวิตให้เป็นสุขได้ในขณะทำงาน ทำให้ชีวิตมีป้าบุบัน นี้ถือว่าเป็นการปฏิบัติธรรม ซึ่งคนโดย มากนักจะพูดกันว่าไม่มีเวลาไปปฏิบัติธรรม ณ ที่ต่างๆ แต่ในขณะทำงานเราสามารถที่จะ ปฏิบัติธรรมได้

การทำงานด้วยสติก็ทำให้ชีวิตเป็นเครื่องของอยู่ที่เป็นปกติ เราจะไปรู้สึกเหงา ไป เปื่อง ไปเบิง เกิดความเพลิดเพลินในการทำงาน และงานก็ไปพัฒนาต่อไป ก็ทำให้ เป็นสุขได้ทุกwhenเวลาที่เราเป็นgoingด้วยสติกกับการทำงาน ซึ่งยังต้องเสียกังวลการที่ จังหวัดความสุขเมืองครั้งเดียวที่เกิดจากผลงานในอนาคตหลังจากงานสำเร็จแล้ว

การเจริญคิดกับการทำงานต่อเนื่องกันไปนานๆ ทำให้เกิดปัญญาเรื่องตัวเองมากยิ่งขึ้นและ เห็นใจผู้อื่น การรู้จักตัวเองตามเป็นจริงทำให้ความทุกข์ใจลดลงไป ความทุกข์ที่สุดคือไม่รู้จัก ตัวเองตามความเป็นจริงและไม่เข้าใจผู้อื่น เมื่อเรารู้จักตัวเองก็จะไม่พาตัวเองไปในทางที่เป็น ทุกข์ เช่นไม่พากายไปทำบ้านมุ่น ดื่มสุรา ติดสิ่งเสพติด เอาสิ่งที่เป็นพิษเข้าสู่ร่างกาย และไม่ พากัดใจไปเลิก ไปโกรธ ไปหลง ให้ใจต้องเป็นทุกข์ เกิดจิตสำนึกที่จะละอายเข้ากลับบ้าน ไม่ คิดเบียดเบียนผู้อื่นให้เดือดร้อน เป็นผู้มีศีลธรรมประจำใจเป็นการดำเนินชีวิตด้วยธรรมะเรียก ว่าดำเนินชีวิตด้วยปัญญาเกิดการเปลี่ยนแปลงทางจิต มีวิธีคิดอย่างมีเหตุมีผล เป็นประโยชน์ เกือบตลอดผู้อื่น เริ่มแบ่งปันความสุขให้กับผู้อื่น ความเห็นแก่ตัวจะน้อยลง



คือคิดถึงคนอื่นมากกว่าตัวเอง ถ้ารู้จักแบ่งปันความสุขให้กับผู้อื่นก็ยิ่งทำให้เกิดความสุขทั้งเรา และเรารู้จักเป็นผู้ให้หรือเสียสละ เนื่องให้เหตุถลึงของเพื่อเก็บกู้และปันกันกันหรือให้สอย แม้ว่า สิ่งของที่ให้อาจจะมีค่าน้อยแต่จิตที่คิดจะให้ย่อมมีคุณค่าอย่างใหญ่กว่าสิ่งของที่จะให้ หากเราไม่ สิ่งของที่จะแบ่งปันให้กันราชาจะไปช่วยเหลือส่วนรวมด้วยแรงกาย เนื่องทำหน้าที่ เป็นจิต อาสาทำงานสาธารณะประโยชน์ เป็นต้น หากเราไม่มีสิ่งของที่จะให้ และไม่มี โอกาสไปช่วยเหลือส่วนรวมด้วยแรงกายเราเก็บไว้จะแบ่งปันในด้านความคิดที่เป็นประโยชน์ หรือเป็นกำลัง ใจแก่ผู้อื่น ก็ถือว่าได้เป็นผู้ให้ ผู้แบ่งปัน โดยไม่ว่างลัง ตอบแทนอะไร แต่ได้รับผลคือความ สุขใจ

ความสุขจะเป็นลิ่งที่หาได้ง่าย และเป็นความสุขที่เกิดขึ้นจากภายในใจเราโดยไม่ต้องพึงพึงความ สุขจากวัตถุเพียงอย่างเดียวเท่านั้น คือสุขแท้ด้วยปัญญา

เคล็ดลับความสุขนั้นขึ้นอยู่กับวิธีคิดและวิธีปฏิบัติที่ถูกต้อง โดยเฉพาะวิธีปฏิบัติที่ดีที่สุด คือการหมั่นฝึกฝน จิตใจด้วยการเจริญสติอยู่เสมอ เพราะนอกจากจะเป็นการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทุกข์ทางจิตที่แข็งแรงแล้ว ยังทำให้ชีวิตเรามีเครื่องอยู่ที่สุขสบายที่สุดในโลกนี้ สมดังพุทธภาษิตที่ว่า “จิตที่ฟิกตัวแล้ว นำสุขมาให้”

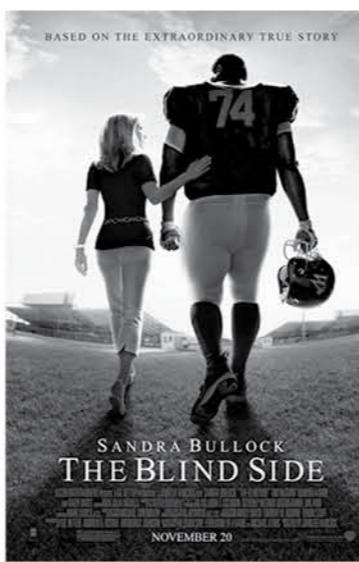


เรื่อง : สรศศิม ปังศรีเจริญ

The Blind Side

ครอบครัวแห่งรัก

หากพูดถึงหนังที่ว่าด้วยครอบครัว สร้างกันมาแล้วมากมายตั้งแต่ครอบครัวในอุดมคติ จนถึงกระหั่งครอบครัวบ้านแตกสาเหตุใดๆ **The Blind side** ก็เป็นหนังครอบครัวอีกเรื่อง ว่าด้วยครอบครัวชาวพิวข่าวที่รับอุปการะเด็ก ทบุ่มพิวคำและมอบโอกาสสามารถให้จบเชิงด้วยของเข้าเปลี่ยนจากที่ไม่มีอะไรกล้ายเป็นนักกีฬาชื่อดัง



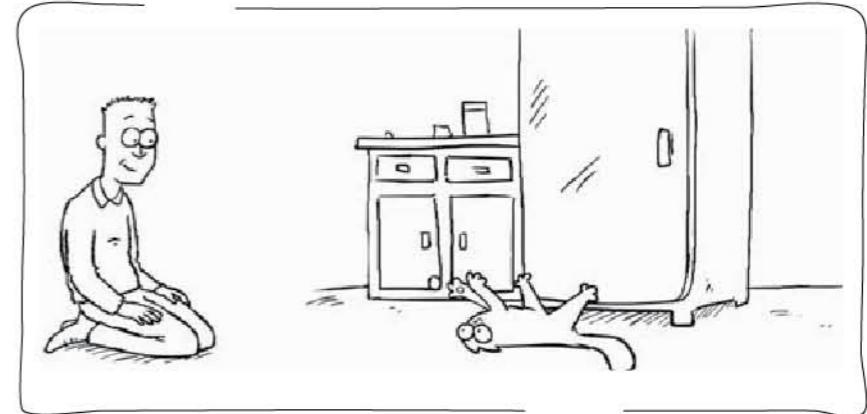
เคอ : ไบร์ต ไซด์ แมฟฟินมีตเตอร์แก๊ส 2009
ผู้จัดทำเบย : Catalyst (แคททาลิสต์)
ผู้กำกับ John Lee Hancock
นักแสดงนำ - Sandra Bullock,
Tim McGraw

หลายคนอาจร้องยี้...มาอีกแล้วหรือหนังแนวชีวิตในอุดมคติ มาอีกแล้วหรือหนังส่งเสริมครอบครัวแนว **American Dream** แต่ **The Blind Side** กลับมีสิ่งพิเศษยิ่งกว่า หนังแนวเดียวกันเรื่องไหนๆ คือการที่มันประกาศตัวว่าสร้างขึ้นมาจาก “เรื่องจริง” ดันดับมาจากหนังสือ **The Blind Side: Evolution of a game** ของ “ไมเคิล คูอิส” ว่าด้วยเรื่องราวของเมจิกันฟุตบอล ซึ่งในนั้นได้มีการกล่าวถึงเรื่องของ “ไมเคิล ออร์” หรือ “นิ基เมิร์ค” เด็กหนุ่มผิดคำชี้เชิงอยู่ท่ามกลางความแทรกเตอร์ผู้ซึ่งข้ายกของทีมโรงเรียนแห่งหนึ่งด้วย

มองหารยา แล้ว **The Blind Side** อาจดูเป็นภาพนิรศิริเรื่องที่พูดถึงครอบครัวผู้ขาดความสามารถให้กับเด็กผู้ด้อยโอกาส แต่ความรักที่มีแต่การให้ของ эконโดยไม่รู้สึกตัวที่อ่อนด้อยและอยู่ดีก้าว เป็นภาพนิรศิริอีกเรื่องที่เตือนความเป็นครอบครัวที่มีความสมมูลแบบที่ทำให้การรับเลี้ยงเด็กชายคนหนึ่งดูเป็นเรื่องง่ายดายและโดยไปด้วยกันกุหลาก หากจะกล่าวเช่นนั้นก็ไม่ควรมีอยู่ในสังคม เพราะหนังหลายเรื่องมีอย่างเดียวคือครอบครัวที่ความบูรณ์จะกดครอบครัวที่มีปัญหาให้กลับเป็นจุดด้อยของสังคมไปพร้อมกัน แต่ไม่ใช่ใน **The Blind Side** ทุกครั้งที่แอนและคนในครอบครัว Touhy

ได้รับรู้เรื่องราวของครอบครัวไม่เคยพูดจากตัดสินออกมาระยะนี้แต่น้อยกว่า “น่าสงสาร” หรือ “ครอบครัวของเชื้อ” นี่เปลี่ยนนะ กลับกันพากษาได้มอบความรักให้เพื่อทดแทนสิ่งที่ขาดหายไปโดยไม่จำเป็นต้องพูดอะไร ล้วนที่สำคัญจริงๆ ของครอบครัวนั้นอาจไม่ใช่ความเพียบพร้อมแต่เป็นความรู้สึกดีๆ ที่แต่ละคนนั้นควรจะมอบให้กันต่างหาก

หากความรักเป็นความรู้สึกที่สามารถส่งต่อกันได้ ครอบครัวคงเป็นสถานที่เริ่มแรกที่ดีที่สุด และที่สำคัญคือการมอบความรักให้จากใจโดยไม่มีเงื่อนไข อย่างเช่นครอบครัวของแอนที่แสดงให้เราเห็นว่าครอบครัวที่เปลี่ยนด้วยความรักนั้นมีพลังมากมายถึงขนาดที่จะสามารถเปลี่ยนชีวิตใหม่ให้คนคนหนึ่งได้ทิเดียว



น่าดู : Simon's Cat

YouTube <http://www.youtube.com/user/simonscat>เว็บไซต์ <http://www.simonscat.com/>

Simon's Cat หรือ แมวของไซมอน เป็นชุดอนิเมชั่นขนาดสั้นของนักทำอนิเมชั่นอารมณ์ดีขำ อังกฤษ ที่เล่าเรื่องน่ารักๆ ของแมวเหมียวแสนชั้นด้วยลายเส้นที่เรียบง่ายแต่มีเสน่ห์ โดยมีคนดูเรื่องราวของแมวตัวนี้ผ่านทาง YouTube แล้วกว่า 150 ล้านครั้ง

ใครที่กำลังเครียดหรือกำลังหาอะไรผ่อนคลายจิตใจอยู่ เราแนะนำให้กดเข้าไปชมได้เลยกันที่ไม่ว่าใครก็เข้าไปดูได้ อีกทั้งยังไม่มีภาระหนทางเดียวไว้ดูแก้เครียดเวลาทำงาน รับรองว่าคุณต้องอมยิ้มให้กับเรื่องราวที่น่ารักของแมวตัวนี้เป็นแน่นแท้



น่าอ่าน : ‘รอยเท้าเล็กๆ ของเราเอง’

สำนักพิมพ์ : 113 จำกัด

โดย : วินทร์ เลี้ยงวาริน

ราคา 185 บาท

ในนามที่เราท้อแท้ ลังที่เราต้องการมากที่สุดก็คือ “กำลังใจ”

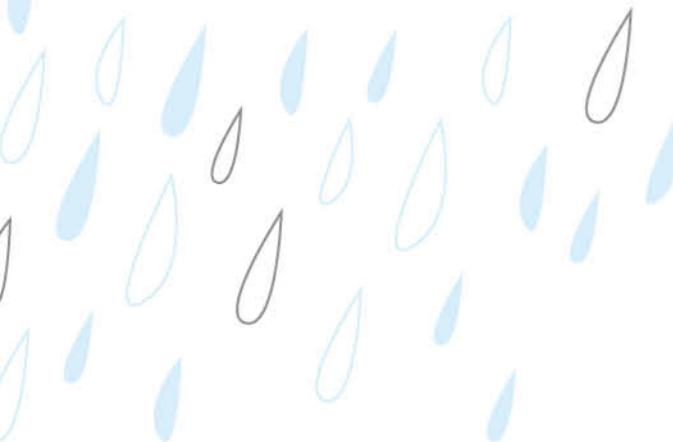
หนังสือเล่มนี้รวมบทความ ทั้งที่ได้เขียนบนเว็บไซต์ส่วนตัวของวินทร์เอง และที่เขียนให้ตามนิตยสารต่างๆ ที่มีใจความอันเป็นหนึ่งเดียวกัน นั่นคือการปลดปล่อยผู้ที่กำลังท้อแท้และชุดเทียนสว่างให้กับความมีดีมน

ด้วยความที่เป็นการรวมบทความจากหลายแหล่ง ทำให้เนื้อหาของหนังสือเล่มนี้หลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นเรื่องราวของความรัก การงาน หรือชีวิต หากได้มีโอกาสอ่านやすือทั้งเล่ม ก็เชื่อว่าหนังสือเล่มนี้สามารถสร้างแรงบันดาลใจได้ และเพิ่มภูมิคุ้มกันให้ไว้ใจของเราได้เช่นกัน

ฟ้าหลังฝน

ของ ค.นพ.ประกิต วากิลากิจ

คำเมื่อใบของแพกเกจผู้สูญเสียสุขภาพนี้ไทย หลังพับพัสดุออกล่าทางทุรกิจ



ในวันที่เราพบอาจารย์ประกิตเพื่อสัมภาษณ์ที่บุณฑรนรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ ฝนกำลังเริ่มชาหลังจากหน้าตกลงมาตั้งแต่เช้า อาจารย์ประกิตกำลังนั่งพักอยู่ที่ห้องทำงานในบุณฑรน ระหว่างที่เปลี่ยนด้วยพลังแห่งความบุ่นเบิกและรอยยิ้มที่เต็มเปี่ยมด้วยความเมตตาอย่างคงจะชัด ใบเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา



ข้อนี้เมื่อ 7 ปีที่แล้ว อาจารย์ประกิต ถูกยื่นคำร้องต่อคณะกรรมการ ป.ป.ช. เพื่อให้ส่วนในขณะดำรงตำแหน่งผู้ทรงคุณวุฒิและรองประธานคณะกรรมการกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ว่ากระทำการทุจริตต่อหน้าที่ในการทำสัญญาบันทุนแผนวิจัยและสนับสนุนการป้องกันบุหรี่เหตุราชการ งบประมาณ 205 ล้านบาทกับบุณฑรน รามาธิบดี เมื่อจากมีผลประโยชน์ทับซ้อนในการทำสัญญา ขัดต่อคณะกรรมการกองทุน สสส. และยังจัดซื้อเครื่องตรวจจับความเร็วเพื่อแก้ปัญหาอุบัติเหตุจราจรในราคากลาง ปี

17 มิถุนายน 2554 หลังพิจารณาสำนวนการได้ส่วนข้อเท็จจริงของคณะกรรมการ ป.ป.ช. จึงมีมติว่าข้อกล่าวหาไม่มีมูล ให้ยกล่าวหาด้วยความมาตรา 91 แห่ง พ.ร.บ.ประกอบธุรกรรมญญาว่าด้วยการป้องกันและปราบปรามการทุจริต พ.ศ. 2542.

7 ปีที่แล้ว กับวันที่ออกล่าทางทุรกิจ 7 ปีที่แล้ว กับวันที่ออกล่าทางทุรกิจ ในองค์กรที่พลิกศีลจากหัวใจ วนนี้ ‘ค.นพ.ประกิต วากิลากิจ’ พร้อมจะเปิดใจทุกความรู้สึก และแบ่งปันบทเรียนสำคัญในชีวิตให้กับเรา

เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น นับเป็นอีกจุดครั้งใหญ่ที่สุดในชีวิตของอาจารย์ประกิต

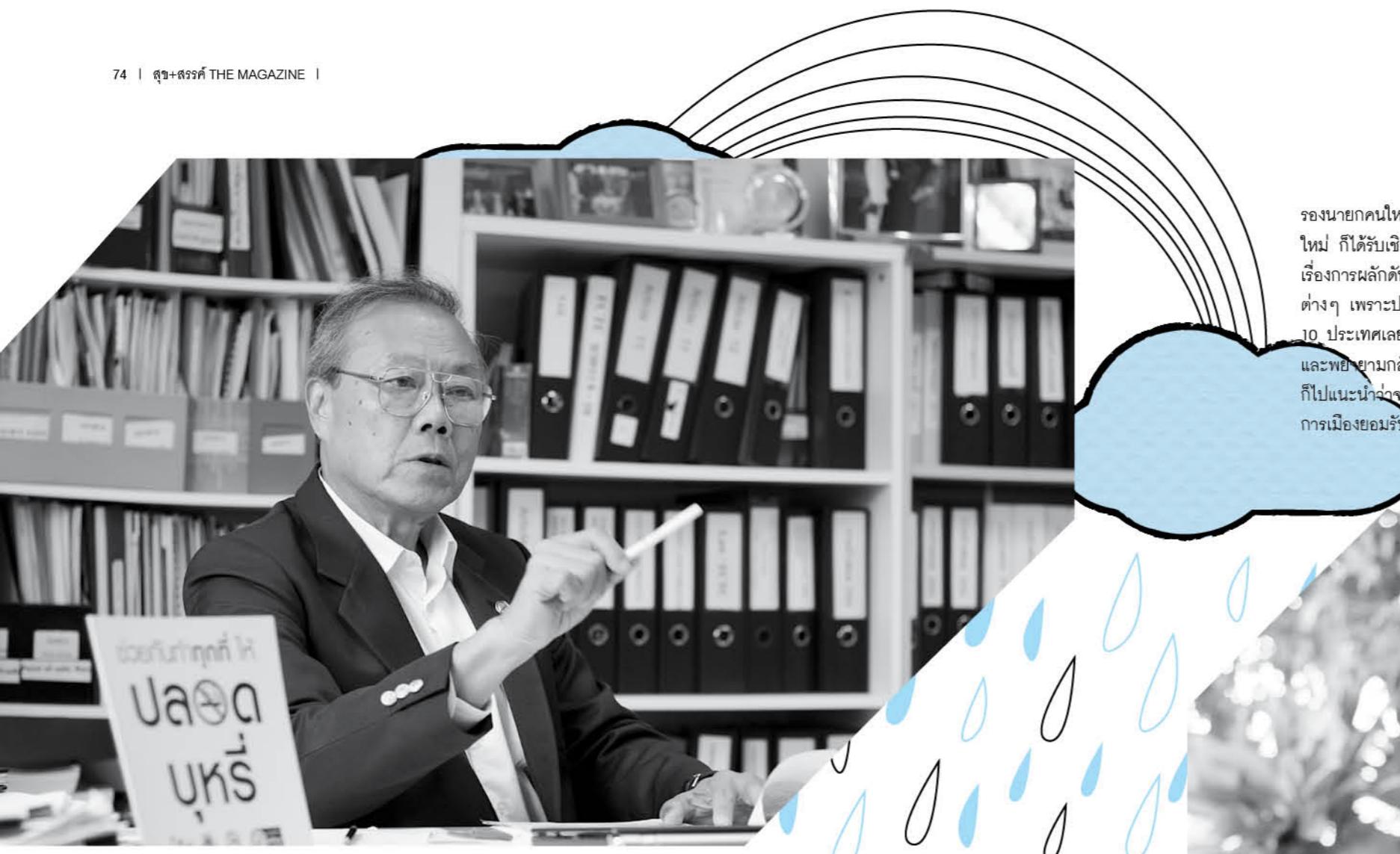
ค.นพ. ประกิต : แค่เราถูกกล่าวหา มีชาวปากเกร็ดสื่อว่าทุจริต ความรู้สึกมันก็แย่มากแล้ว มันไม่เคย มันไม่มี มันเป็นไปได้ยังไง ทำเรื่องของคนไม่สูบบุหรี่มาตั้งแต่ปี 2549 เงินทุนก็ขอจะไม่มี อย่างไรเด็กในเลย บางทีต้องใช้เงินตัวเองมาทำ ความรู้สึกมันแย่มาก ทำไมลังคนมันเป็นอย่างนี้ คือหลายครั้งเราเก็บไม่ต้องพูดว่าทำโดยไม่มีค่าตอบแทน เรายังต้องเสียสละกับมันอีกหลายๆ อย่าง พอมากูกกล่าวหาว่าทุจริต อี๊ะ นี่มันอะไรกัน

ยังในวันนี้ที่อาจารย์เป็นพลังหลัก สำคัญในการก่อตั้งองค์กร ลลล. ด้วยพูดได้ว่ามันเจ็บปวดแค่ไหน ถูกกล่าวหาเช่นนี้

ค.นพ.ประกิต : การถูกมติ กรมฯ ให้ออกเรื่องออกไม่ไว้เรื่องใหญ่ เพราะอีก 6 เดือน ก็ครบวาระอยู่แล้ว และการอยู่ก็ไม่ได้มีเงินเดือนอะไร มีแค่บี้บะรุ่ม แต่เหตุที่ให้เราออกเนี่ย เราไม่ยอมรับกับข้อกล่าวหาว่าทุจริต ข่าวที่ออกไป คนจำนวนมากก็เชื่อโดยเฉพาะคนที่กล่าวหาเรา ภาพเข่านมีภาพของคนตรง เราก็เสียหาย ไปไหนๆ คนก็ยังมาตามแบบคลังแคลงใจ



มีอยู่วันหนึ่งในเรื่องที่น้ำตก
วิจัยเรื่องที่น้ำตก
น้ำตกน้ำตกน้ำตก
น้ำตกน้ำตกน้ำตก



รองนายกคนใหม่ก็ตั้งผู้เข้าไปเป็นที่ปรึกษาใหม่ ก็ได้รับเชิญไปแบ่งปันประสบการณ์เรื่องการผลักดันให้เกิด สสส. ในประเทศไทย ต่างๆ เพราะประเทศไทยอ่อนเยาอย่างทำ เป็น 10 ประเทศไทย เก่ามาตรฐานที่ประเทศไทย และพยายามกลับไปดังที่ประเทศไทยด้วย เรา ก็ไปแนะนำว่าจะใช้เหตุผลอะไรที่จะให้ฝ่ายการเมืองยอมรับ

อาจารย์และครอบครัวได้รับผลกระทบอย่างไรบ้างในช่วงนี้

ค.พ.พ.ประภิต : ครอบครัวอยู่เดียงซึ่งข้างบ้านตลอดเวลา ภาระยังมีอยู่เล็กน้อย เนื่องจากมาถูกจับ 2 คน คนหนึ่งอยู่ในเมริกา คนหนึ่งอยู่ในสหราชอาณาจักร แต่ไม่ได้ถูกจับตัว แต่ถูกจับตัวมาอยู่ในประเทศไทย 2 คน นั่นทำให้ภาระของครอบครัวเพิ่มมากขึ้น แต่เราสามารถช่วยเหลือกันได้ ครอบครัวเราเป็นครอบครัวที่มีความเข้มแข็ง ไม่เคยมีปัญหาในอดีต

พอได้รับทราบว่า คดีเป็นมูล พัฒนาด้วยความรู้สึกแรกเป็นอย่างไรบ้างค่ะ

ค.พ.พ.ประภิต : มันก็โลงอกไป ไม่มั่นคง คาดว่าจะมีความเสี่ยงเพื่อไม่ให้เกิดปัญหานอกจากนี้

7 ปีที่ผ่านมา อาจารย์คิดว่าเรื่องนี้ให้บทเรียนอะไรกับเราบ้าง

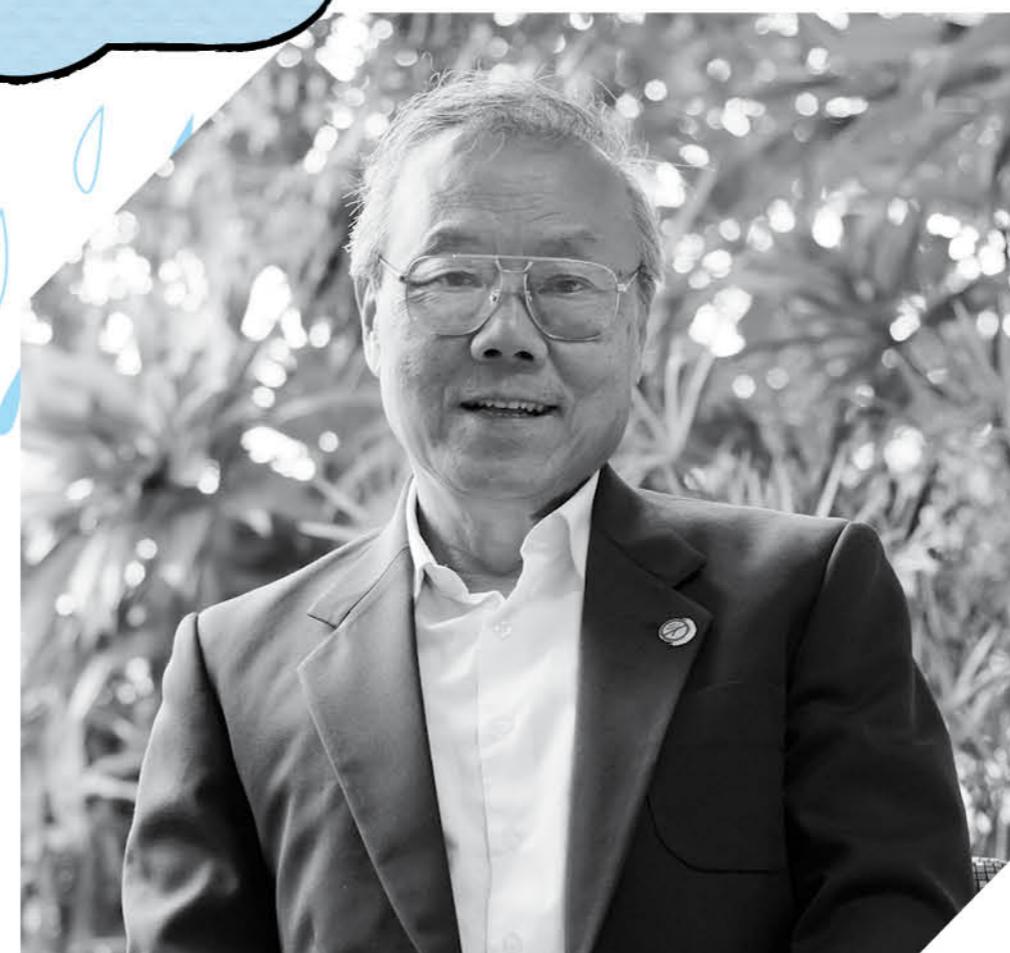
ค.พ.พ.ประภิต : ในช่วงที่เกิดเรื่อง สสส. เพิ่งตั้งมาปีเดียว ระเบียบปฏิบัติในเรื่องผลประโยชน์ทับซ้อนก็ยังไม่ได้วาง เหตุการณ์อันนี้คุณหมอมลากุล บัวสาย ผู้จัดการสสส. ในขณะนั้น ก็คิดไม่ถูก เพราะทำงานด้วยความบริสุทธิ์ใจไม่น่าจะมีใครที่จะมาจับผิด หรือเล่นงาน สสส. พอก็ได้เรื่องนี้ถึงดาสารว่า

ว่าใช้ความเชื่อใจกันไม่พอ ทำให้เกิดการระมัดระวังตัว เกิดการจัดระบบบริหารความเสี่ยงเพื่อไม่ให้เกิดปัญหานอกจากนี้

ค.พ.พ.ประภิต : มันก็โลงอกไป ไม่มั่นคง คาดว่าจะมีความเสี่ยงเพื่อไม่ให้เกิดปัญหานอกจากนี้

7 ปีที่ผ่านมา อาจารย์คิดว่าเรื่องนี้ให้บทเรียนอะไรกับเราบ้าง

ค.พ.พ.ประภิต : ก็ทำงานรณรงค์เรื่องบุหรี่ จริงๆ มันก็เป็นส่วนเดียวที่ผู้คนไม่ต้องไปทำงานกับ สสส. เลยได้มาทำเรื่องยาสูบ เพราะมูลนิธินี้ก็ทำมาก่อน พอมี สสส. ก็ต้องไปช่วยดูเรื่องอื่น ซึ่งก็ต้องมาทำงานที่นี่มากขึ้น แต่ สสส. ก็ยังไปช่วยงานอยู่หลังจากถูกปลด พ่อรองนายกท่านนั้นพ้นไปแล้ว



บทเรียนจากเรื่องที่เกิดขึ้น อย่างให้อาจารย์ให้คำแนะนำกับการทำงานของ สสส. คือ

ค.พ.พ.ประภิต : สสส. องค์กรนิดเดียว ถ้าเกิดผู้มีอำนาจหรือใครมาทำอะไร ลิงเดียว ที่จะต่อสู้ได้ความต้องการ ผลงาน ความโปร่งใส ถ้าไม่มีลิ้นแล้วเราอยู่ไม่ได้ ความเข้มแข็ง ของ สสส. คือ การทำงานที่ดี ให้คุณค่า

กับเงินที่รู้不甘ให้มา ให้คนยอมรับผลงาน และยอมรับว่า สสส. โปร่งใส ไม่ใช่ด้วยเงิน ยอมรับว่าโปร่งใส แต่เราต้องทำให้คนอื่นเห็น ว่าในผลงานนั้น นี่อีกหนึ่งผล ต้องจับต้องได้ ต้องนัดความคล่องใจของคนที่จะมาดูเรา

ฉันเรื่องคือ ปัจจัยที่กระทบสุขภาพมันมีอะไร ถึงจุดหนึ่ง สสส. อาจจะต้องหันกลับมามอง ตัวเองว่า ทำน้อยไปไหน แต่ลงทุนมากขึ้น และทำเรื่องที่เป็นปัจจัยเสี่ยงหลักมากขึ้น เกือบ 10 ปีก็พัฒนามาพอสมควร แต่ก็ยังไม่ได้หยุดนิ่ง เนื่องจากเห็นว่า เราจะพัฒนาได้อีก

สุดท้าย อาจารย์ประภิตได้ฝากเรื่องที่เคยเขียนไว้ในหนังสือ เทสต์วอล์ฟ แลเห็น 8 ปีก่อนทุน สสส. ว่า...

“ ขออวยพรให้ สสส. นัดแล้ว ต้องรักษาให้ดี บริการให้ดี ประสิทธิภาพ ต้องโปร่งใส ต้องทำผลงานให้ปรากฏ ต้องไม่เสื่อมคลาย ไม่ย่อท้อสิ่ง อะไรต่อ จัดการกับคนที่มาแทรกแซงด้วย ความตระหนักร่วง โดยเด็ดพาหะฝ่าย การเมือง ต้องสร้างสมดุลให้ได้ แต่ต้องเป็นงานที่เกี่ยวข้อง สสส. ศักดิ์เจ้าเงินไปทำเรื่องอื่นไปเกี่ยว กับอุบัติภัย ต้องย้ำหลักการให้หนักแน่น ให้เข้าใจได้ ไม่อย่างนั้น จะเกิดหัวอย่างไม่ตื้อต่อไป ”

บนโลกที่เต็มไปด้วย ปัญหานานาทัย อย่างโควิด-19 ลึกลับพิสูจน์ความบุ่มบัน แหลกเจตนาที่แท้จริงของคริสต์และองค์กร ได้ได้ เวลาที่นั่นก็จะเป็นเครื่องพิสูจน์ !

Top of the World

เรื่อง : วาริส
ท็อป ออฟ เดอะ เวิร์ล

ผลคะแนนสะสมกลางสัปดาห์ของฉันต่ำสุด โอกาสที่ฉันจะได้เข้าไปแข่งในรอบสามคน สุดท้ายจึงยกมาก “ไม่ต้องคิดมากเหงาตอน... ครูรู้ว่าเออก้าวเดิน” ฉันยิ้มให้กรรมการที่เดินมาในบกอคลัน หลังจากลงรถถูม้าดีลดาน ที่ด่ายทำรายการโทรทัศน์ที่มีชื่อว่า “ทีปอฟ เดอะเวิร์ล” “ขอบคุณค่ะพี่ ทบูงตั้งใจให้ต่อสุด ทบูงรองให้เต็มที่” ฉันตอบพลาบนสายตาไป ยังผู้แข่งขันอีกสามคนซึ่งล้วนหน้าตาดีระดับ นายแบบ อีกด้วยในลิสต์สือใจพาวนะที่เกิดมาเป็นผู้ชาย เพราะทุกปีของการประกวด คะแนนให้หัวทางโทรทัศน์ใช้เป็นเกณฑ์ตัดสิน ร้อยละเพลสบันน์ มักเดินจากผู้เข้มแข็งเดียว กับฉัน และพาเขอม้าจะนึกถึงเพชรดวงขั้ม ก่อนเสมอ

ฉันเดินไปตามเสียงเรียกของพี่มานา และเมื่อไปถึงห้องแต่งตัว ภาพจากโทรทัศน์จะปิดก็ทำให้ฉันเห็นกองเชียร์จำนวนมากอยู่ในห้องส่ง รอบๆ กระถั่งพิธีกรเรียกชื่อฉันในห้องด้านมา ฉันก้าวไปหน้าเวทีการประกวดอย่างมั่นใจ ฉันเลือกร้องเพลง ‘นักร้องบ้านนอก’ ของ

ทุ่มพวง ดวงจันทร์ เพลงโปรดของแม่ที่เลี้ยงไว้ ในวันที่ครอบครัว ระหว่างห้องฉันมองหน้าสาว เนื่องจากกติกาของการประกวดก็คือผู้ที่ต้องจากเวทีในแต่ละวันต้องมีคนในครอบครัวเข้ามามารับและถ่ายทอดกำลังใจให้ด้วยจากที่ชานชั้ง แต่ฉันก็คงไม่เทื่อนใจเลย

ฉันได้รับการประเมินผลสมควรเมื่อวันจับชนะที่นักวิจารณ์ประจำรายการทั้งสามคน ลูกจากเด็กอีกหนึ่งมาตบมือให้ล้ม แล้วให้คำวิจารณ์ สั้นๆ ด้วยประโยคเดียวกันว่า ‘มม/ฉัน มีความสุขที่ได้ฟังคุณร้องเพลง ซึ่งทำให้ฉันเข้าชื่อ’ ใจมาก กลับເຫັນไปหลังเวที ฉันติดตามการแข่งขันฝ่านจอโทรทัศน์อย่างเงียบๆ รู้สึกสนใจ เมื่อบอกด้วยใจว่าการที่เด็กผู้หญิงอย่างฉันซึ่งเดือนจบแค่มอยดันได้มาถึงจุดนี้ได้นั้น...ฉันแม่ไกลกินกว่าที่คิดไว้มากแล้ว ฉันได้ยินเสียงให้ร้องดังลั่นเมื่อเพื่อนๆ ออกไปทำหน้าที่ของตน หน้าเวที จนกระทั่งเสียงเรียกจากผู้ควบคุมเวที แจ้งว่าถึงเวลาที่ฉันต้องออกไปร้องเพลงหนุ่มกับเพื่อนๆ อีกสามคนแล้ว ฉันจึงคุกคามหายใจเข้า ออกล่าวคำได้เมื่อได้รับเชิญให้อายุปกติมาเวที



“ขอบคุณทุกคนค่ะ” ฉันพึ่งพั่งตัว แล้วหันไปพยักหน้าให้ผู้ควบคุมวงค์หรี่ ซึ่งทำให้วินาทีดั่งมังหาระดับนรกในเพลงที่ฉันเลือกไว้ก็ดันเข้า

“คบบางคนเชิญตัวช่างเย็นเหลือเกิน เดินกันไปไม่เคยจะได้ต แต่ตัวเราเองยังห่วงด้วย พลังก็มี ซึ่งทำความดีไม่เคยจะหันใจ อย่างน้อยสิ่งที่เราเน้นทำลงไป ไม่คิดอะไรก็มีใจ ก็เป็นแค่ต อวยาน้อย กับอกตัวเองแทนทางยังมี แม้วันนี้...มันช่างโชคดี หันใจ คงทำได้ไม่เคยหวั่น รู้ว่าสักวันต้องได้ต ...” (เพลงสักวันต้องได้ต / เท็อ เรเวต พุกธันง ประพันธ์)

เสียงปรบมือดังขึ้นมาอีกครั้ง เมื่อฉันร้องเพลงจบ และเหมือนทุกครั้งรับ...ผู้ที่เดินออกจากเวที การแข่งขัน พากษาจะมีครกหนึ่งมารับกลับบ้าน...และวันนี้ก็เป็นเดียวกัน” ฉันสุดลมหายใจ เมื่อได้ยินพิธีกรกล่าวประโยคนี้ แล้วมองจากเวทีไปทางป้อมแก้ว ญาติผู้ใหญ่ที่แนะนำให้กำลังใจฉันทุก rob การแข่งขัน หากทว่า...หัวใจฉันต้องกระตุกups เมื่อเจ้าหน้าที่เดินไปเชือเชิญบุรุษหนึ่งให้ถูกห้ามจากแท่น “พ่อ” ฉันพึ่งพั่งตัวเมื่อถูกดึงสายตาด้วยสอง เผวะ ตั้งแต่จำความได้ พ่อไม่เคยให้ความสนใจอะไรในตัวฉันเลย ฉันไม่เคยรู้ว่าความบุ่นจุ่นจากช่องทางของผู้ให้กำนิດคนนี้เป็นอย่างไร เพราะพ่อไม่เคยโกรกอดฉัน อุ้มฉันเหมือนพ่อคนอื่นๆ ที่ได้ไปต่อ ขอให้ทุกท่านได้ทำเพื่อคนที่ผมรักด้วยครับ”

ฉันยังนิ่งขึ้นให้เมื่อพ่อเดินมาหยุดอยู่ข้างพิธีกร บนเวที ชั่ววินาทีนี้ฉันรู้สึกอย่างจะเดินไป กอดพ่อเหมือนที่ผู้แข่งขันคนอื่นกระทำ แต่ความไม่เคยทำให้ฉันต้องยืนนิ่งอยู่กับที่ ฉันเห็นพ่อหันมามองฉันช้าๆ ดวงตาคุ้นเคยมาก ที่เดิน

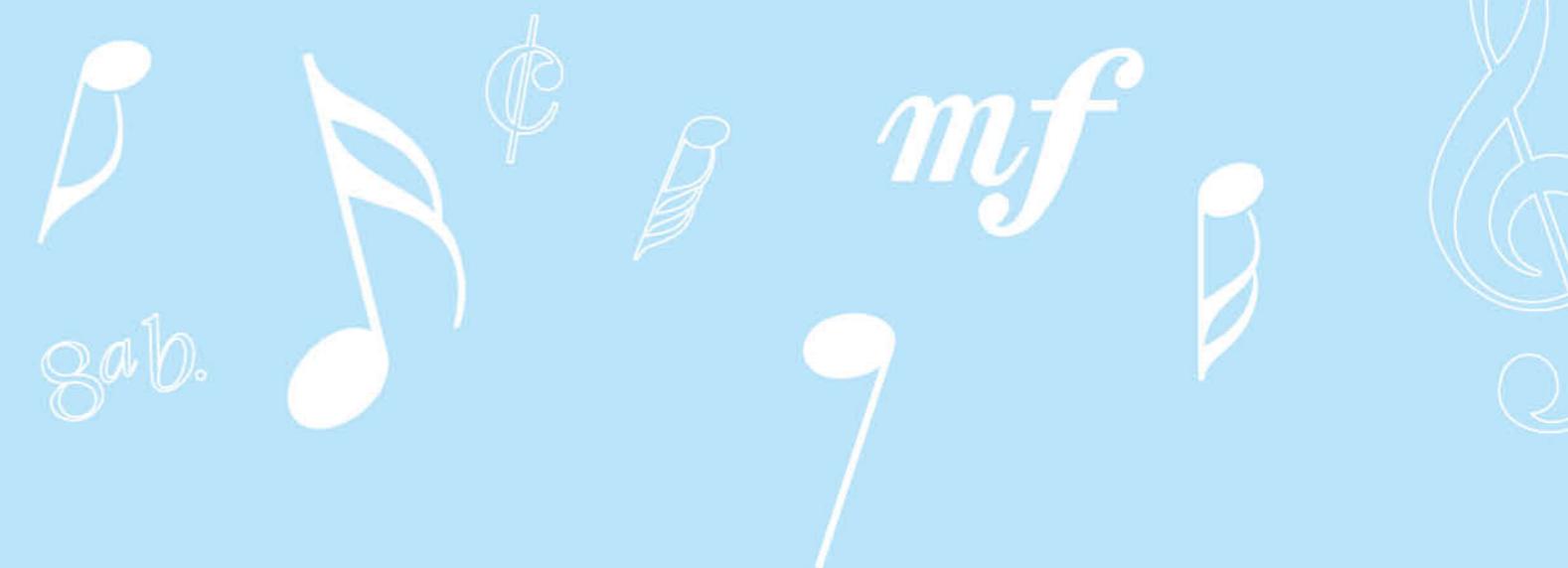
จะอีดอัด ผมไม่เคยบอกว่าลูก เพราะเกรงว่าลูก จะถามว่าผมรักมากแค่ไหน แล้วตอบตอบไม่ได และนี่คือเหตุผลที่ผมอาจหาไปหากว่าบ้าน เผาะเห็นว่าเขามีผู้หญิงน่าจะดูแลและเข้าใจ กันได้ดีกว่า ทั้งที่ในแต่ละคืนนั้นผมคิดถึงเธอ เหลือเกิน

“วันนี้คุณพ่อเมื่อไรอย่างจะพูด อย่างจะบอก ลูกสาวคนเดิมนี้นั้นใหม่ครับ” ฉันสนับตาฟ่อ แผ่นนึง และเมื่อฟ่อสายศรีจะไปมาสั่นรีว่า “ช่องระหว่างเราสองคนนั้นมีมากหมายหาด้วย จริง จนกระทั่งพิธีกรตั้งคำถามเดิมและร้องขอให้พ่อพูดอะไรลูกสาวก่อนเพื่อเป็นกำลังใจให้ลูก ฉันก็เห็นพ่อค่อยๆ ยืนมือออกไปรับปัมໂຄฟิน

“สวัสดีครับท่านผู้บุกเบิก...วันนี้ผมขอคุย ทุกคนมากที่มาฟังถูกสาบานเพื่อนๆ ร้องเพลง...ถึงแม้วันนี้ลูกสาวของผมจะไม่ได้เข้ารอบต่อไป แต่เชิญลรับความภูมิใจให้กับผมมาก ผมคิดว่าถ้าแม่ของอย่างนี้วิเศษอยู่ก็คงรู้สึกว่ามีใจมากในการเป็นลูกน้องมา นี่คือพุ่ทุกหนึ่งที่ผมเตรียมเอาไว้ให้ลูก...นั่นก็คือผมอย่างจะน้อมนำลูกสาวคนนี้ไว้ในหัวใจ ของผมมาก เพราะที่ผ่านมาผมไม่เคยที่จะบอกหรือพูดคำนี้กับลูกเลย ผมเป็นคนไม่... ผมต่อ ตั้งแต่จำความได้ พ่อไม่เคยให้ความสนใจอะไรในตัวฉันเลย ฉันไม่เคยรู้ว่าความบุ่นจุ่นจากช่องทางของผู้ให้กำนิດคนนี้เป็นอย่างไร เพราะพ่อไม่เคยโกรกอดฉัน อุ้มฉันเหมือนพ่อคนอื่นๆ ที่ได้ไปต่อ ขอให้ทุกท่านได้ทำเพื่อคนที่ผมรักด้วยครับ”

เสียงปรบมือดังลั่นเมื่อพ่อพูดจบ ฉันมองพ่อด้วยน้ำตาที่น่องหน้า และบอกด้วยวันนี้ ชีวิตฉันได้พานพบสิ่งที่ยังไม่สุดแล้วในชีวิต ฉันไฟเข้าไปกดเพื่อแน่ใจว่าลิ้นอีกครั้งนึงที่เดิน ที่อยู่ในหัวใจฉันนี้ดีในชีวิตฉันนี้จริงๆ แล้วก็คือ... อ้อมอกจากผู้ชายที่มีเมื่อไห่คุณนี้เมื่อ

“ทบูงพ่อค่ะ”





มาสร้างองค์กรแห่งความสุข

ด้วยความสุขแปดประการกันเถอะ ตอน 2

เรื่อง : นพ.ชาญวิทย์ วงศ์ต่อเนรัตน์ พูดานวยการสำนักสนับสนุนสุขภาวะองค์กร สสส.

สวัสดิครับก่านผู้อ่าน กลับมาพบกันอีกครั้ง...

ฉบับที่แล้วผมได้นำเสนอเรื่องราวของความสุขแปดประการให้ทุกท่านได้ทราบที่ไปรวมทั้งรายละเอียดในแต่ละความสุข ฉบับนี้มามากยุ่งว่าทำไมต้องสร้างองค์กรแห่งความสุข?

Lawrence M Miller นักคิดที่สำคัญท่านหนึ่งในการพัฒนาองค์กรในยุคปัจจุบัน สรุปองค์ประกอบขององค์กรแห่งความเป็นเลิศ มีอยู่ 3 ส่วนคือ

1 องค์กรต้องมีความเชื่อใจไว้วางใจในการทำงานร่วมกัน

2 องค์กรต้องสร้างความรู้ใหม่ๆ ในการทำงาน

3 องค์กรต้องมีวัฒนธรรมการทำงาน เป็นระบบที่มี

ทั้ง 3 ส่วนนี้ เป็นหัวใจสำคัญในการสร้างองค์กรที่แท้จริง

Happy Team คือทีมที่มีความสุข จึงต้องสร้างทีมที่มีความไว้วางใจ ความมุ่งมั่นร่วมกัน ทีมที่มีความสรียงามเป็นระเบียบมีระบบแบบแผนชัดเจนในการทำงานร่วมกัน ให้เกิดร่วมกันอย่างมีความสุข หรือเรียกว่าย่อมๆ ว่า มีวัฒนธรรมขององค์กรแห่งความสุขอย่างแท้จริง

ผลงานของ Happy Team คนจะมีความกล้าที่จะคิดสร้างสรรค์อะไรใหม่ๆ เกิดการพัฒนาอย่างยั่งยืนขององค์กร เป็นองค์กรที่ปรับเปลี่ยนให้อิฐรอดได้ในสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปในปัจจุบันนี้ เศรษฐกิจ การเมือง สังคม และสิ่งแวดล้อม เปลี่ยนแปลงรวดเร็วมาก

ท่านผู้อ่านคงได้เห็นอนุมัติให้ครับว่าเรา กำลังพูดกันอยู่ใน เรื่องของ 'คน' ที่มีความสุข แล้ววันนี้เราจึงกันแค่ไหนครับ โลกปัจจุบันมีคนอยู่ 4 วัย คือ Generation Baby boomer, Generation X, Generation Y และ Generation Z ท่านผู้อ่านอยู่วัยไหนครับ? แล้ววัยกันวัยคนของแค่ไหน? รู้จักวัยอื่นบ้างไหม?

หลายความขัดแย้งในครอบครัว ในที่ทำงาน ในสังคม ล้วนมาจากความคิดของวัยที่ต่างกัน หรือปัญหาซึ่งกันและกัน แล้วจะแก้ปัญหาเหล่านี้อย่างไร ถ้าเราไม่เริ่มต้นสร้างองค์กรด้วยการให้ความสำคัญกับคน

ความคิดของคน วัยของคน วิวัฒนาการที่แตกต่างกันและกำลังหลากหลายกันทุกวัน

หลายองค์กรจึงเริ่มสร้างวัฒนธรรมองค์กรที่รองรับคนที่หลากหลาย แต่สามารถทำงานร่วมกันอย่างมีประสิทธิภาพ วัฒนธรรมองค์กรแห่งความสุขจึงเน้นที่กระบวนการสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีของคน โดยเริ่มจากการปรับทัศนคติ ปรับเปลี่ยนมุมมอง เพื่อให้เกิดความคิดใหม่ๆ ในการอยู่ร่วมกัน และการพัฒนาองค์กรให้มีความสุขจากการทำงานเพิ่มประสิทธิภาพของการทำงาน ให้กลยุทธ์เป็นองค์กรแห่งความสุขที่แท้จริง

Happy Workplace หรือองค์กรแห่งความสุข จึงเป็นการสร้างความสุขใน 3 องค์ประกอบ คือ

คน งาน และองค์กร ทำให้ก่อทำงานเป็นบ้านหลังที่สองของทุกคน



คือบ้านที่มีคน บ้านที่มีความสุขจากการมีคนอยู่ร่วมกันและทำงานอย่างมีความสุข

คุณค่าคน

คนเป็นบุคลากรที่สำคัญขององค์กร มีความเป็นมืออาชีพ มีความเป็นอยู่มีครอบครัวที่อบอุ่น มีคิลธรรมอันดึงดี และอ่อนโยน ต่อตนเองและสังคม คนทำงานมีความสุข เพราะมีสุภาพภายใน และจิตใจที่ดี มีความมั่นคงในวิชา ด้านการทำงาน เศรษฐกิจ และสังคม

คุณค่าองค์กร

ที่ทำงานน่าอยู่ที่ต้องทำให้ที่ทำงานเป็นเหมือนบ้านหลังที่สองของพนักงาน บุญหาความขัดแย้งเรื่องงานลดลง มีความรักและสามัคคี เป็นองค์กรแห่งความสุข

คุณค่างาน

ต้องมีความสามัคคีในการทำงานเป็นทีมช่วยเหลือกัน ภารกิจที่มีประสิทธิภาพ

ก็พมเล่ามาคือสาเหตุและคำอธิบายขององค์กรแห่งความสุข ฉบับหน้าพมจะนำตัวอย่างองค์กรแห่งความสุขมาบอกเล่าให้ทุกท่านได้ทึบขอจึงกันว่าเป็นเช่นไร ฉบับนี้สวัสดีครับ...

Happy Network



คันபับเพื่อนร่วมทาง ร่วมխบวนงานสร้างสุข

ชวนร่วมขบวน ‘อ่านสร้างสุข’ ในโรงเรียนและสถานศึกษา

พี.เจ. สุคิจ พรหมเกิด แห่งแผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน ฝ่าก้าวมาว่า แผนงานร่วมกับภาคีส่งเสริมการอ่านหลายฝ่าย จัดโครงการ “อ่านสร้างสุข” ในโรงเรียน และสถานศึกษาขึ้นเพื่อนำร่องและทดลองศึกษาวิจัยดึงรูปแบบที่เหมาะสมในการนำศักยภาพที่สำคัญของ การอ่านสร้างความสุขเพื่อกระตุ้นการเรียนรู้ในโรงเรียนและสถานศึกษาโดยร่วมกันคิดค้นรูป ธรรมการอ่านสร้างสุขในกลุ่มผู้เรียนทั้งในและนอกระบบอย่างเหมาะสมเพื่อให้ผู้อ่านได้ใช้การ อ่านไปสู่การสร้างสุขในชีวิต

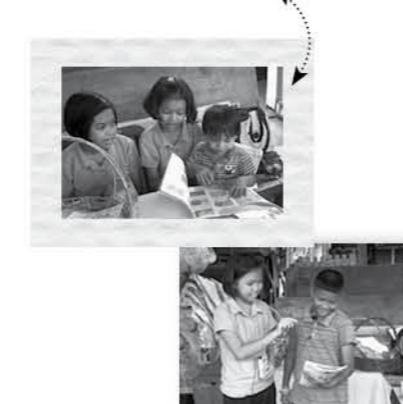
สำหรับกลุ่มเป้าหมายหลักคือผู้เรียนในและนอกระบบโรงเรียน โดยจะคัดเลือกโรงเรียน ด้านแบบที่มีความพร้อมในการดำเนินงาน ทั้งในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้น พื้นฐาน (สพฐ.) สำนักการศึกษา (กพม.) สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัตลักษณ์ (กศน.) และกรมส่งเสริมการปกครองส่วนท้องถิ่น (สส.) สังกัดละ 10 โรงเรียน ในพื้นที่จังหวัดที่ได้รับการประกาศมหาชนแห่งการอ่าน และนัดแห่งการอ่าน คือ กทุ่มเทเพมหนนคร นครศรีธรรมราช จะเชิงเทรา ขอนแก่น ลำปาง เพชรบูรณ์ อุบลราชธานี ชุมภร์ธานี เชียงราย และชลบุรี (ระยอง)

ภาคีโรงเรียนหรือสถานศึกษาใดสนใจจะเข้าร่วมคิดค้นสร้างสุขไปร่วมลงทุนในองค์กร สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ 0-2424-4616 หรือ ที่ www.happyreading.in.th



ตัวอย่างไอเดียดีๆ จากโรงเรียนต้นแบบ

ทีมเบเยอร์อ่านตัวจริงจากโรงเรียนเลนาบีคุน ลงพื้นที่อ่านหนังสือ ให้คนเช่าฟัง รวมถึงเล่า นิทานให้คนฟังตัวเล็กๆ ใน บุบฉนัมฟัง นอกจากนั้นเพาะปลูกเมล็ดต่อตัว แล้ว ยังฝึกการเป็นผู้นำสร้างสิ่งที่ดีงาม ให้สังคมอีกด้วย

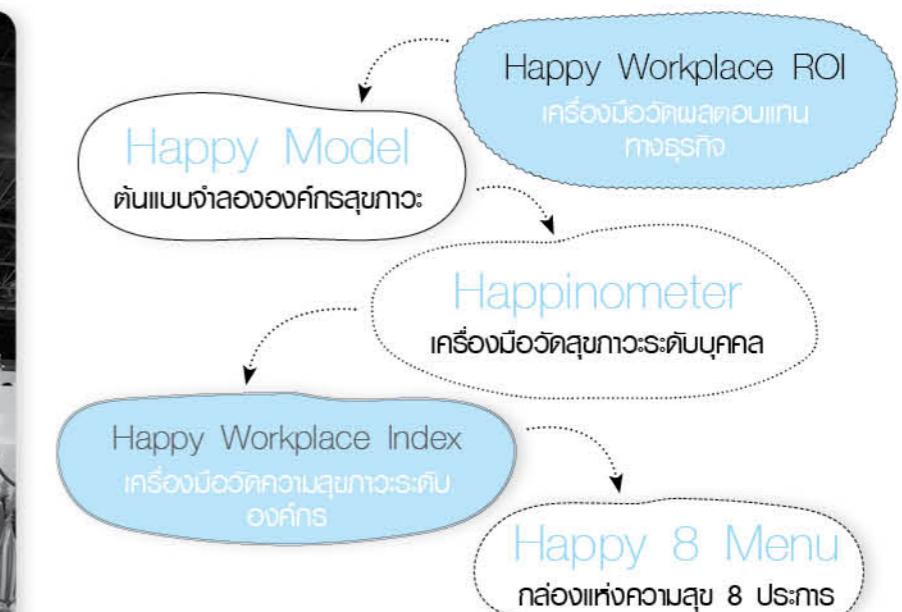


น้องๆจากโรงเรียนโพธิสารพิทยาคม ลงแข่งขายาและแข่งใจปรับปรุงห้องนอนบุด บุบฉนัมตากาดหน้าคลองลิตดม: ยงกีต์ แลนจะ: ก้าว ถึงขั้นมีปลวกกรุนแทะหนังสือ

งานใหญ่ที่แวดวงธุรกิจยุคปัจจุบัน พาดไปได้ มหกรรม Happy Workplace Forum 2011



ปลายปี 2554 มีงานใหญ่ที่แวดวงธุรกิจพาดไปได้ โดยสถาบันฯ แห่งประเทศไทย ร่วมกับ สสส. และภาคีร่วมมืออื่นๆ จัดมหกรรม Happy Workplace Forum 2011 ภายใต้หัวข้อ 5 Apps. To Happy Workplace 3.0 ในวันพุธที่ 14 ธันวาคม 2554 เวลา 08.00 - 17.30 น. ณ ห้องบอครูม ศูนย์การประชุมแห่งชาติ สุรินทร์ โดยจะมีการเปิดตัวองค์ความรู้ที่พัฒนาขึ้นสำหรับการสร้างองค์กรสุขภาวะ เรียกว่า “บุคลากรเครื่องมือสุขภาวะองค์กร 5 เครื่องมือ” ได้แก่



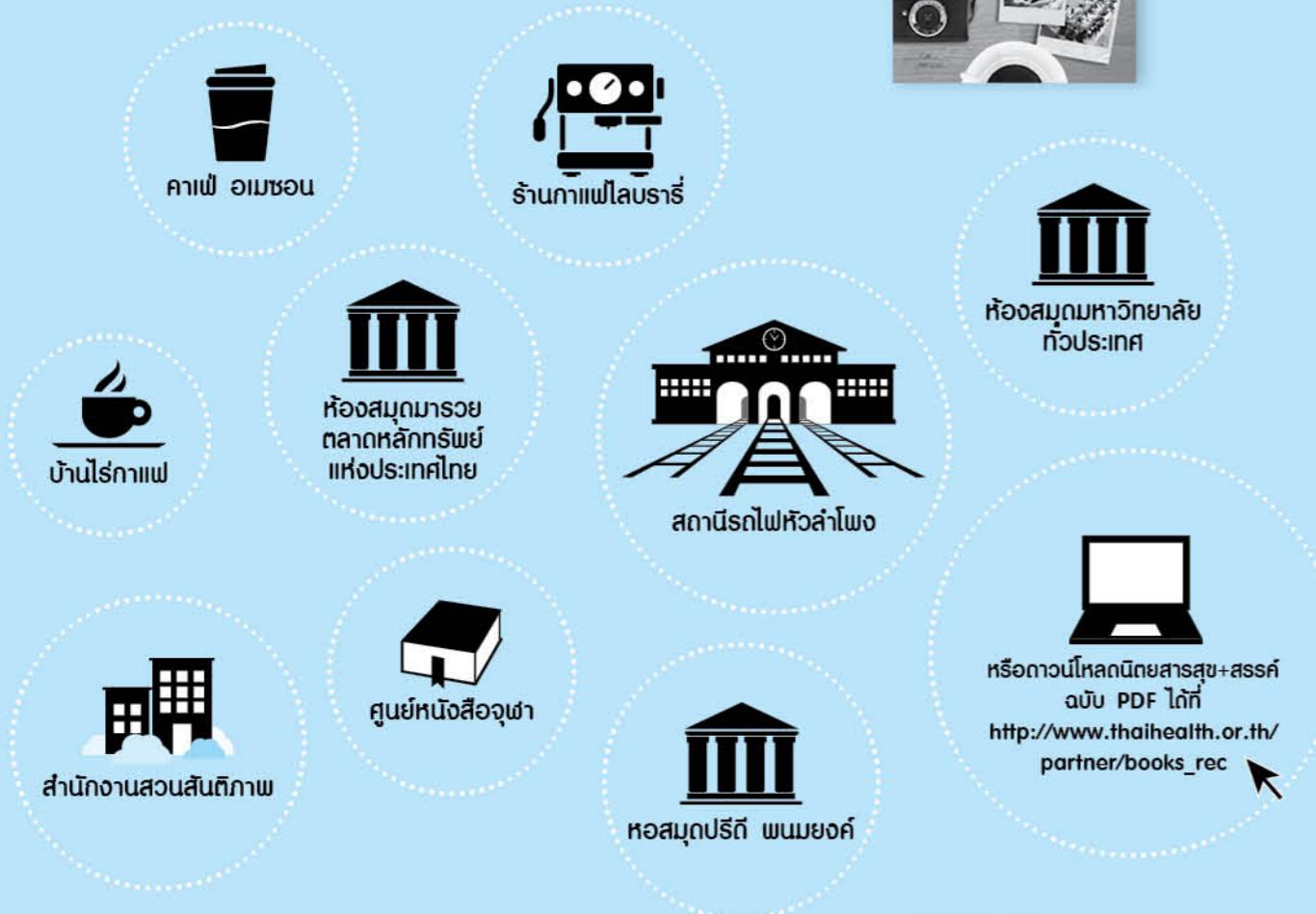
งานนี้ขอเชิญชวนองค์กรทุกแห่งเข้าร่วมสัมมนาเพื่อจะได้สูตรสำเร็จสำหรับการพัฒนาองค์กร อย่างยั่งยืนพร้อมเป็นรากฐานสำหรับรับมือกับทุกความเปลี่ยนแปลงเพื่อร่วมกันเตรียมความพร้อมสู่การเป็นประชาคมเศรษฐกิจอาเซียนได้อย่างเต็มภาคภูมิ

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาวะองค์กร (Happy Workplace) โทร.0-2298-0673 # 201, 202 โทรสาร.0-2298-0670

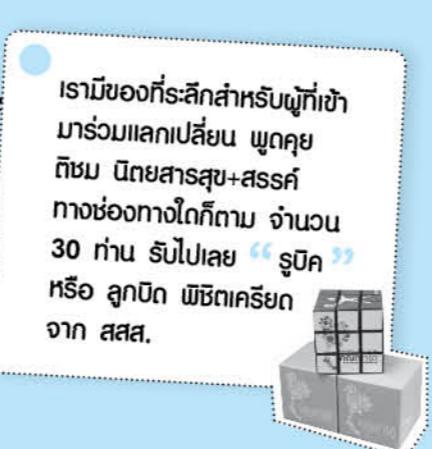


ช่องทางรับความ สุข+ส锈ค์

พบ นิตยสารสุข+ส锈ค์ ได้ทุก 3 เดือน ที่...



แลกเปลี่ยนความสุข+ส锈ค์ เชิญชวนผู้อ่านทุกท่านเข้ามาพูดคุย แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ติชม นำเสนอเรื่องราวต่างๆ ที่ต้องการให้สุข+ส锈ค์นำเสนอ ให้ที่ Email : suksan@thaihealth.or.th Facebook : สุขส锈ค์ สร้างสุข จดหมาย : กองบรรณาธิการนิตยสารสุข+ส锈ค์ 979 ชั้น 34 อาคารเอส.เอ็ม.ทาวเวอร์ ถนนพหลโยธิน สามเสนใน พญาไท กทม. 10400 โทร 0-2298-0500 ต่อ 1330 โทรสาร 0-2298-0433



จุดเปลี่ยนสำคัญที่จะช่วยให้โลกเดิมได้ต้องเริ่มที่ ‘เรา’



เมื่อครั้นยังเด็ก ใครหลายคนอาจหาดูน้ำให้โลกเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้นได้ด้วย ‘ยอดมนุษย์’ จินตนาการที่ขับขันจากจะช่วยบันดาลให้เรามีชีวิตอยู่ในโลกแบบที่เราต้องการให้เป็น แต่สำหรับ ‘น้องเดียว’ หรือ ด.ช.พัฒน์ เกเลี้ยงจันทร์ หนุนอยู่ทุกการอ่าน จากโครงการ Bangkok World Book Capital 2013 กลับมองว่า จุดเปลี่ยนสำคัญที่จะช่วยให้โลกดีขึ้นได้ ต้องเริ่มที่ ‘เรา’

2 พฤติกรรมการใช้ชีวิต โดยหลักสำคัญที่ผมคิดว่าควรยึด เป็นแบบอย่างในการประพฤติและปฏิบัติ คือ อยู่อย่างพอเพียงตามแนวพระราชดำรัสของในหลวง ไม่ฟุ่มเฟือยและฟุ้งเฟ้อ เพราะเมื่อใช้ชีวิตอย่างพอตี่ พอดีเพียง เรายังจะมีเวลาได้ดื่นเดือนด้วยความโคลอภัน ความอยากได้ก็จะลดน้อยลง ปัจจุบันการปล้นชิงทรัพย์ก็จะลดลงด้วย



๖๖ มุษย์เป็นส่องมีชีวิตที่มีจำนวนมากที่สุดก็อาจอยู่บนโลกก็ว่าไถ่ เพราะฉะนั้นส่องสำคัญที่สุดก็จะช่วยเปลี่ยนแปลงโลกของเราราให้ดีขึ้นได้ ก็ต้องเริ่มจาก ‘มุษย์’ ซึ่งในที่นี้หมายถึงกิจกรรมของเรา

ชีวิต 3 ลักษณะสามารถเปลี่ยนแปลงได้จากตัวเราเอง คือ

1 ความคิด เมื่อคิดดี คิดบางสมองก็จะปลอดไปร่อง เรายอมใจในนัยที่เปลี่ยนไปเห็นในบางอย่างที่ไม่เคยคิดและไม่เคยเห็นมาก่อน ซึ่งการเปลี่ยนนิธิคิดจะช่วยทำให้เรามีความคิดสร้างสรรค์และความคิดเล็กๆ ของเรารู้สึกดีขึ้น ที่สำคัญที่สุดคือ ความคิดดีๆ ของเรานำมาสู่ความสำเร็จในที่สุด

“แม้ทุกการกระทำที่ช่วยเปลี่ยนแปลงโลกอาจจะเริ่มแบบค่อยเป็นค่อยไป แต่ถ้าทุกคนเริ่มต้นอย่างใส่ใจ ผนเมื่อว่าโลกของเราว่า: ต้องๆ ดีขึ้น อาจต้องใช้เวลาหน่อย แต่ย่างน้อยถ้าทุกคนช่วยกันแล้วเริ่มลงมือปฏิบัติกันอย่างจริงจัง คงไม่เป็นโลกจำ:เปลี่ยนไปในทิศทางที่ดีขึ้นแน่นอน”

น้องเดียว ด.ช.พัฒน์ เกเลี้ยงจันทร์ ศึกษาอยู่ในรั้วกำแพงกันศึกษาปีที่ ๕ โรงเรียนศาลาสัมภพอักษรล้านชื่น ศรีนครินทร์โรม ประสาทมิตร เมืองปากเกร็ดแขวงปากเกร็ด กรุงเทพมหานคร อายุ ๑๐ ปี ชื่อเล่น “ตุลาการ์”

