

จดหมายข่าว

ทำได้ดี

เพื่อนซี้สร้างสุข

ปีที่ 1 ฉบับที่ 6 • กันยายน 2555

ยิ้มได้เมื่อภัยมา

ดร.กิตติชัย รัตนะ

แวนะชุมชนสู้ภัยพิบัติ

เรื่องเล่าจากลำน้ำเข็ก

8 ก. เอออยู่



สำนักสร้างสรรค์โอกาสและนวัตกรรม (สำนัก 6)
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส)

ทักษาย

เข้าสู่ฤดูฝนอย่างเต็มตัว บางพื้นที่ของประเทศไทยเริ่มประสบกับภัยพิบัติบ้างแล้ว บางแห่งดินถล่ม เส้นทางสัญจรถูกตัดขาด บางพื้นที่ถูกน้ำท่วมอย่างรวดเร็ว แม้จะมีการระแวดระวังเพราะมีบทเรียนจากปีที่ผ่านมา แต่โอกาสที่ภัยจากธรรมชาติเอาชนะมนุษย์ก็ยังมียู่

“ทำได้ทำดี” ฉบับนี้ ฝ่าสายฝนมาพร้อมกับโครงการที่ภาคีเครือข่ายดำเนินการร่วมกับชุมชน โดยเฉพาะสถาบันการศึกษา ซึ่งเป็นแหล่งความรู้ด้านวิชาการ นำเอาผลวิจัยหรือข้อมูลที่ถูกจัดการอย่างเป็นระบบออกมาใช้ชุมชนที่อยู่แวดล้อมใกล้เคียง โดยเฉพาะโครงการเตรียมรับมือภัยพิบัติ และการฟื้นฟูพื้นที่ที่เคยถูกภัยพิบัติมาเยือนจนได้รับความเสียหาย ตั้งแต่การแก้ไขปัญหาปากท้องเฉพาะหน้าของชาวบ้านที่ได้รับความเดือดร้อน จนกระทั่งในระดับที่เป็นปัญหาคอระบบเศรษฐกิจ

นอกเหนือจากการเตรียมการรับมือภัยพิบัติแล้ว ยังมีเรื่องน่าสนใจๆ ของภาคีเครือข่ายจากทุกภูมิภาคมานำเสนอเช่นเดิม

“ทำได้ทำดี-เพื่อนซี้สร้างสุข” ยังคงเปิดโอกาสให้ภาคีเครือข่ายทุกแห่ง ส่งข้อเขียน คำแนะนำ ความคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ เพื่อเป็นการแบ่งปันแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกันเหมือนเดิม

อนึ่ง ข้อมูลประกอบเรื่องเด่นประจำฉบับ ใน “ทำได้ทำดี” ฉบับที่ 4 เดือนกรกฎาคม 2555 มีความคลาดเคลื่อนลำดับและจำนวนตัวเลขประชากรที่นับถือศาสนาต่างๆ ในแต่ละประเทศ กองบรรณาธิการต้องขออภัยในความผิดพลาดมา ณ ที่นี้



สื่อสารกับเราผ่านทาง www.facebook.com
พิมพ์ค้นหาว่า "สำนักสร้างสรรค์โอกาสและนวัตกรรม"

*จดหมายข่าวฉบับนี้พิมพ์ด้วยกระดาษถนอมสายตา (Green Print) ใช้หมึกพิมพ์ที่มีส่วนผสมของน้ำมันถั่วเหลืองไม่ทำลายสิ่งแวดล้อม

เล่มนี้มีอะไร



03

ร่วมคิด ร่วมใจ
สู้...ภัยพิบัติ

08

เปิดมุมมอง
ดร.กิตติชัย รัตนะ



13

เรื่องเล่าจากลำน้ำเข็ก

19

8 ก. เอาอยู่



จดหมายข่าว "ทำได้ทำดี" รายเดือน

จัดพิมพ์และเผยแพร่

สำนักงานสร้างสรรค์โอกาสและนวัตกรรม (สำนัก 6)

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ(สสส.)

979/116-120 ชั้น 34 อาคารเอส.เอ็ม.ทาวเวอร์ ถ.พหลโยธิน

แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400

เว็บไซต์ : www.thaihealth.or.th

แนะนำดิชม : kitipat@thaihealth.or.th

กองบรรณาธิการ

32 ซ.เทศบาลรังสรรค์เหนือ 8 ถ.เทศบาลรังสรรค์เหนือ แขวงลาดยาว

เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900

โทรศัพท์/โทรสาร 02 580 3302 E-mail : tkrpcompany@gmail.com

แปลงนาโยนลานตากฟ้า กิจกรรมฟื้นฟูหลังน้ำท่วม

ร่วมคิด ร่วมใจ สู้...ภัยพิบัติ

ข้อสงสัยที่ว่าปีนี้คนไทยจะต้องเผชิญกับ
อุทกภัย อีกหรือไม่ คำตอบที่ได้ดูเหมือน
จะยังไม่ชัดเจนจนทำให้ประชาชนมั่นใจได้
การเตรียมความพร้อมย่อมเป็นหนทางแห่ง
การไม่ประมาท

ไม่ว่าน้ำจะมาหรือไม่ บทเรียนที่ผ่านมาทำให้ชุมชนคน
ปลายน้ำไม่มีทางเลือกอื่น นอกจากจะเตรียมตัวให้พร้อมเพื่อ
รับมือกับความไม่แน่นอนจากธรรมชาติที่อาจเกิดขึ้นได้อีก

โครงการชุดชุมชนฟื้นฟูภัยพิบัติ ซึ่งสนับสนุนโดย สำนัก
สร้างสรรค์โอกาสและนวัตกรรม (สำนัก 6) สสส. ที่เริ่มดำเนิน
การในพื้นที่ด้านตะวันตกของกรุงเทพมหานคร นับเป็นอีก
หนทางที่จะต่อสู้หรือเอาตัวรอดจากธรรมชาติ

ชาวลานตากฟ้า ต้องอาศัย
อยู่ในบ้านที่เต็มไปด้วยน้ำ
อย่างยากลำบากเมื่อคราว
อุทกภัยปีที่ผ่านมา



หนึ่งในนั้นคือ โครงการ สighthat
ร่วมผู้พลัด : กรณีพื้นที่ประสบภัย ตำบล
ลานตากฟ้า อ.นครชัยศรี จ.นครปฐม
ซึ่งมี ดร.ประภาส ปิ่นตบแต่ง แห่งคณะ
รัฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เป็นผู้
รับผิดชอบโครงการ โดยพื้นที่จัดทำ
โครงการนั้น อยู่ในเขต ต.ลานตากฟ้า
อ.นครชัยศรี จ.นครปฐม แต่เอาเข้าจริง

ด้วยเพราะเป็นคนพื้นที่แห่งนี้ แม้จะได้
ทุนสนับสนุนมาเพียงตำบลเดียว แต่พื้นที่
โครงการกลับครอบคลุมไปถึง ต.คลองโยง
ซึ่งอยู่ติดกัน

“เราอาศัยเครือข่ายที่มีอยู่ไปช่วย
กัน เพราะน้ำที่หลากมา ก็กวาดเอาเมล็ด
พันธุ์ เอาทุกอย่างไปหมด ก็ต้องไปฟื้นฟู
กันใหม่ ไปเยียวยา พร้อมกับเตรียมตัว
เพื่อรับมือหากว่าเกิดน้ำท่วมขึ้นมาอีก”

ดร.ประภาส กล่าว

เครือข่ายที่เวลานั้น
ได้แก่ คณะรัฐศาสตร์
จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย
เครือข่ายปฎิรูป
ที่ดิน องค์การเอกชน
นักศึกษาปริญญาเอก
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ที่ช่วยกันลงมือให้ความรู้ และเสาะ
หาวัตถุดิบโดยเฉพาะเมล็ดพันธุ์นำไปให้
ชาวบ้าน ซึ่งโครงการได้เริ่มจริงจังเมื่อ

เดือนมีนาคมที่ผ่านมา ก็ได้รับการตอบรับ
เป็นอย่างดี แม้กระทั่งองค์การบริหารส่วน
ตำบลเรื่อยไปถึงผู้ว่าราชการจังหวัด ก็มา
ช่วยกันอย่างเต็มที่

วัตถุประสงค์ของโครงการนี้
ดร.ประภาส กล่าวว่า อยากให้ชุมชนมี
การจัดทำแผนเพื่อรับมือภัยพิบัติ โดยหลัง
จากได้เปิดเวทีเสวนากันประมาณ 7 ครั้ง
แล้ว ชาวบ้านก็ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี

ดี วัตถุประสงค์ที่ 2 เป็นเรื่อง
ของการคิดแผนฟื้นฟู ซึ่ง
มี 2 เรื่องคือ เมล็ดพันธุ์
มีการจัดผ้าป่าเมล็ด
พันธุ์ไปแล้ว ล่าสุด ได้
ขยายไปสู่การปลูกพืช
อินทรีย์ ผลผลิตบาง
ส่วนที่เหลือก็นำไปขาย
ที่ตลาดน้ำคลองลัดมะยม

สวนลุงชวน ที่ได้จับมือเป็นพันธมิตร
กัน อีกเรื่องคือ การส่งเสริมการผลิต ตรง
นี้ก็มีเครือข่ายเอ็นจีโอที่มีความรู้ด้านการ

“เราอาศัยเครือ
ข่ายที่มีอยู่ไปช่วยกัน
เพราะน้ำที่หลากมา ก็กวาด
เอาเมล็ดพันธุ์ เอาทุกอย่างไป
หมด ก็ต้องไปฟื้นฟู
กันใหม่”



ดร.ประภาส ปิ่นตบแต่ง



มูลนิธิเกษตรกรรมยั่งยืน
แนะนำการปลูกผักอายุสั้น
ใช้เนื้อที่น้อย เพื่อจะได้มี
ผักมาบริโภคในช่วงเกิด
อุทกภัย

ผลิตไปให้ความรู้

วัตถุประสงค์ที่ 3 ดร.ประภาส บอก
ว่า อยากให้นิสิต นักศึกษา ครู อาจารย์
ไปมีส่วนร่วมในการเป็นอาสาสมัครเพื่อ
ให้ความรู้กับชาวบ้าน ซึ่งตรงนี้ก็มิ คณะ
รัฐศาสตร์จุฬาฯ ทำอยู่ก็ลงไปทำกันเต็มที่

ถามว่าเมื่อทำมาถึงจุดนี้ถือว่าบรรลุ
เป้าหมายหรือยัง ดร.ประภาส บอกว่า
ตรงนี้ยังถือว่าเป็นเพียงการเริ่มต้น

เพราะยังมีรายละเอียดอีก
มากมายในการที่จะพลิก
พื้น เหยี่ยวยาให้แก่ชาว
บ้าน ถึงแม้วันนี้จะ
ปลูกพืชอินทรีย์ขาย
ดิบขายดี แต่อนาคต
หากความต้องการล้น
ตลาด แต่ขาดวัตถุดิบ
ป้อน หรือผลิตไม่ทัน จะทำ
อย่างไร

“หรืออย่างเมื่อเราพยายามจะรักษา
พันธุ์ข้าวและปลูกแบบอินทรีย์ แต่พอเจอ

กับโครงการจำนำข้าวเกี่ยวย่นละหมื่นห้า
หมื่นหก ถ้าชาวบ้านเขาอยากใช้เงินรีบ
เอาไปจำนำเสียก่อน ตรงนี้จะทำอย่างไร
เพราะข้าวที่เอาไปจำนำก็คงจะคละกันไป
หมด นี่คือการที่เราต้องมองไปข้างหน้า
ว่าจะรักษาตรงนี้ได้อย่างไร” ดร.ประภาส
กล่าว

อีกโครงการที่มีลักษณะใกล้เคียง
กับที่ ต.ลานตากฟ้า และคลองโยง

คือ โครงการฟื้นฟูแหล่ง

อาหารและการพัฒนา

รูปแบบการปลูกพืช

ลอยน้ำเพื่อเตรียม

ความพร้อมรับมือ

อุทกภัย จ.นครปฐม

ซึ่งมี ดร.รัตนวัฒน์

ไชยรัตน์ แห่งคณะสิ่ง

แวดล้อมและทรัพยากร

ศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล เป็น

ผู้รับผิดชอบ โดยร่วมกับชาวบ้านใน
พื้นที่ บ้านศาลาดิน ต.มหาสวัสดิ์ อ.พุทธ

“ทุกวันนี้เขา
บอกว่า จะทำแพต้นน้ำ
มาอีกเขามีผักกินแล้ว
ก็น่าจะอยู่บนนั้น
ได้ด้วย”



แปลงผักเหล่านี้ได้เมล็ดพันธุ์
มาจากเครือข่ายพันธมิตร

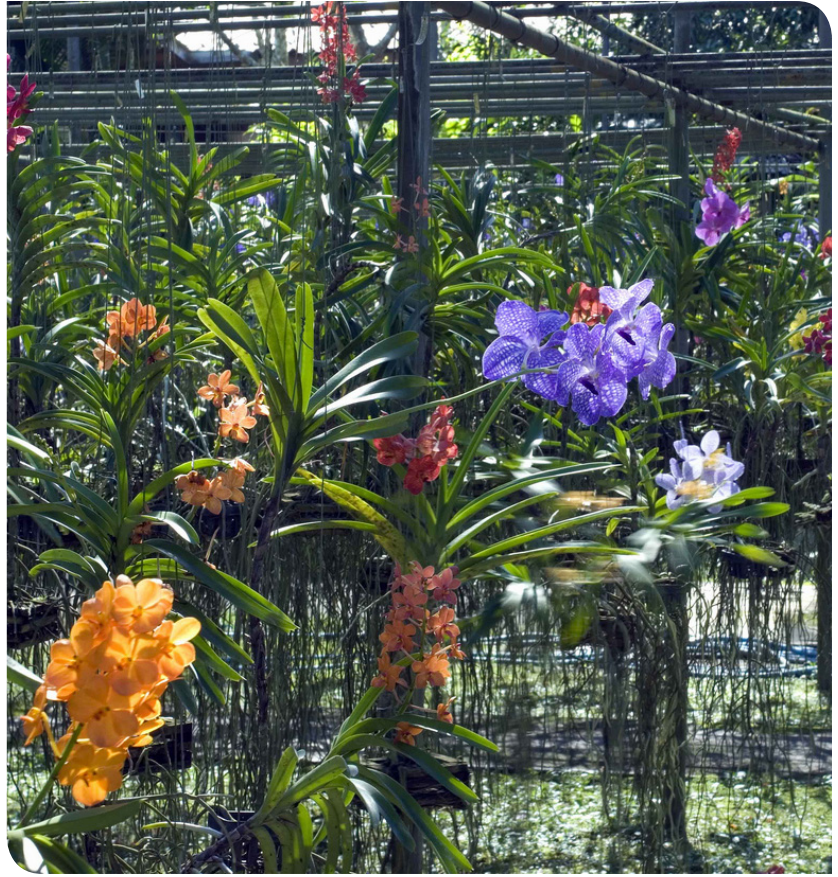
เท่าใดนัก

“คงเพราะนักวิจัยเข้ามาเยอะ แล้วเห็นเราไปทำ เขาก็คิดว่า จะทำได้หรือ”
ดร.รัตนวัฒน์ กล่าว

สิ่งที่เรียกว่าไม่ให้ความร่วมมือที่ว่าก็คือ เมื่อคณะผู้ทำโครงการพยายามไปต่อแพขนาด 2X2 เมตร เพื่อปลูกผักพื้นฟูระบบนิเวศในท้องร่องของสวน หรือริมคลอง เมื่อร้องขอให้ช่วยเอาดินมาลง สิ่งที่ได้รับช่วงแรกๆ ก็คือ การเพิกเฉย

โชคดีที่เมื่อพืชผักที่ปลูกในแพอันได้แก่ ผักบุ้ง ผักชีล้อม และผักกระเฉดเริ่มทยอยดอกออกมาเพราะน้ำชุ่ม ปุ ปลาที่หายไปกับน้ำท่วมใหญ่เมื่อปีที่แล้วเริ่มมีตัวเล็กตัวน้อยมาปรากฏให้เห็น นกกระยางที่มองเมินพื้นถิ่นย่านนี้ก็เริ่มบินวนลงโฉบจับปลา และที่สำคัญ ผักที่ทยอยออกเลยแพไม่ไผ่ออกไปนั้นได้รับอนุญาตให้เก็บกินได้ ทำให้ทัศนคติของชาวคลองจินดาต่อแพไม่ไผ่ที่สร้างขึ้นนั้นเริ่มเปลี่ยนไป

“ทุกวันนี้เขาบอกว่า จะทำแพถ้า



สวนกล้วยไม้เขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าเขาบรรทัด ได้รับผลกระทบจากอุทกภัยอย่างมาก



แรงบันดาลใจจากกองหลิง

ไม่เพียงแต่ภัยที่เกิดจากน้ำท่วมเท่านั้น สำนักสร้างสรรค์โอกาสและนวัตกรรม (สำนัก 6) สสส. พร้อมให้การสนับสนุนโครงการสู่ภัยพิบัติทุกรูปแบบที่เป็นประโยชน์ต่อชุมชน

วีรพงษ์ เกรียงสินยศ กรรมการสำนัก 6 สสส. กล่าวถึงโครงการปี 2555 ชุตชุมชนฟื้นฟูภัยพิบัติว่า โครงการลักษณะนี้ไม่ใช่เพิ่งเริ่มขึ้นในปีนี้หรือปีที่ผ่านมามีน้ำท่วมใหญ่ แต่มีการดำเนินการช่วยเหลือฟื้นฟูในพื้นที่ต่างๆ มาตั้งแต่ก่อนหน้านั้นแล้ว โดยทางกลุ่มนิสิตนักศึกษาเป็นผู้ที่ประสานงานและลงไปในพื้นที่ซึ่งก่อนหน้านั้นเกิดน้ำท่วมใหญ่ในภาคเหนือ อีสาน และภาคใต้ เพียงแต่ปีที่ผ่านมามีน้ำท่วมใหญ่ในพื้นที่ภาคกลาง ก็เลย

นำมาอีกเขามีผักกิน แล้วก็น่าจะอยู่บนนั้นได้ด้วย เพราะจากปีที่แล้วแถวนี้ท่วมหนักศาลาดินโดนไป 2 เมตรกว่า ที่คลองจินดา 80 กว่าเซ็นต์เมตร เราศึกษาเปรียบเทียบกัน โครงการนี้เราทำ 1 ปี นี่ผ่านมา 2 เดือนแล้ว ชาวบ้านก็เริ่มให้การตอบรับ ทำให้เรามั่นใจว่า จะเป็นอีกทางเลือกกับชาวบ้าน”

ดร.รัตนวัฒน์ กล่าว

อีกโครงการที่อยู่
ไม่ใกล้ไม่ไกลก็คือ
โครงการฟื้นฟูสุขภาพ
ชุมชนและ
เสริมสร้างศักยภาพ
ชุมชนพื้นที่ประสบ
อุทกภัยสวนกล้วยไม้
ส่งออก เขตทวีวัฒนา

กทม. มี ดร.ดารินทร์ โพธิ์ตั้ง

ธรรม อาจารย์ประจำคณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม เป็นผู้รับผิดชอบโครงการ มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างเครือข่ายและทีมอาสาสมัครเฝ้า

ระวังอุทกภัยและฟื้นฟูสุขภาพชุมชน และสร้างองค์ความรู้ในการจัดการและป้องกันอุทกภัย เส้นทางทวนน้ำ ทลอดจนพัฒนาทีมและเสริมสร้างอาสาสมัครเฝ้าระวังน้ำที่เข้มแข็ง และยื่นข้อเสนอแนวทางการแก้ปัญหาการจัดการอุทกภัย

ชุมชนแห่งนี้มีทั้งสวนกล้วยไม้

สวนผักและทำนา แซมกันไป

และเกษตรกรที่นี้ตอบรับ

โครงการนี้เป็นอย่างดี

ซึ่ง ดร.ดารินทร์ บอก

ว่า อาจเป็นเพราะก่อน

หน้านี้ ไม่มีใครไปคุย

กับพวกเขาในลักษณะ

นี้เลย

จากการตอบรับเป็น

อย่างดีของชุมชนแห่งนี้ ทำให้น่า

เชื่อว่า ไม่ใช่เรื่องยากเย็นนักหากจะทำให้

บรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งเอาไว้ซึ่งระหว่างนี้

อยู่ในช่วงการเตรียมวางแผนรับมือ การ

เฝ้าระวังน้ำที่จะหลากลงมาอีกครั้งในปี

“เกษตรกรที่นี้
เขาไม่ได้โทษว่าใคร
ที่ทำให้น้ำท่วม แต่เขา
กังวลว่าปีนี้ น้ำจะท่วม
อีกไหม”



ของบริจาคจากภายนอกส่งถึงมือ
ชาวคลองโยงอย่างยากลำบาก

“เกษตรกรที่นี้ เขาไม่ได้โทษว่าใคร
ที่ทำให้ น้ำท่วม แต่เขากังวลว่าปีนี้ น้ำจะ
ท่วมอีกไหม ซึ่งเราก็เข้าไปตรงนั้นไปพูดคุย
วางแผน จัดกลุ่มกัน” ดร.ดารินทร์ กล่าว

นี่คือความหลากหลายของ
โครงการที่นักวิชาการ สถาบันการศึกษา
ร่วมกับชุมชนเตรียมรับมือภัยพิบัติ หรือ
แม้กระทั่งการเยียวยาชุมชนให้ฟื้นตัว
กลับมาโดยเร็วที่สุด ๑

ทำให้เรื่องดูเหมือนจะใหญ่โตมากกว่าปกติ

ในสสส. นั้นสำนัก 6 ดูแลคลองตัวกว่าหน่วยงานอื่น ก็เลยเปิดรับการสร้างสรรค์ริเริ่มโครงการฟื้นฟูเยียวยาได้ง่าย โดยออกแบบ 2 ลักษณะคือ เน้นชุมชนที่ประสบภัย ให้รวมกลุ่มคนทำงาน เพื่อเตรียมความพร้อมรับมือภัยพิบัติ ส่วนอีกกลุ่ม มุ่งไปที่มหาวิทยาลัย เพราะ น่าจะใช้หลักวิชาการจากมหาวิทยาลัยนำไปประยุกต์แก้ปัญหาและเตรียมความพร้อมในการรับมือวิกฤติแล้วเข้าไปทำงานร่วมกับชุมชน

“เราก็คาดหวังว่า เมื่อคณาจารย์ร่วมมือกับนิสิตนักศึกษาและชาวบ้านแล้วจะเกิดองค์ความรู้ในการศึกษาวิจัย เพื่อให้เกิดแนวทางใหม่ๆ ในการเยียวยาหรือป้องกันและรับมือภัยพิบัติ ตรง

นี้เราไม่ได้มีข้อจำกัด แต่เราอยากให้มีองค์ความรู้ และการมีส่วนร่วมกับประชาชน”

วีรพงษ์ กล่าวว่า ทางสำนัก 6 สสส.จะยังคงให้การสนับสนุนโครงการลักษณะนี้ต่อไป เพราะดูแนวโน้มแล้วภัยพิบัติที่เกิดขึ้นแบบฉับพลันน่าจะมีอย่างต่อเนื่องในอนาคต อย่างเมื่อหลายปีก่อนที่เกิดคลื่นยักษ์สึนามิ จากนั้นก็เกิดแผ่นดินไหวโคลนถล่ม หรือแม้แต่ไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ไข้หวัดนก เพราะฉะนั้นการเตรียมพร้อมรับมือกับสิ่งที่เกิดขึ้นย่อมเป็นหนทางที่ดีที่สุด ยิ่งหากว่ามืองค์ความรู้ความเข้าใจอยู่แล้ว ผลกระทบที่จะเกิดขึ้นกับสุขภาพความเป็นอยู่ของพี่น้องประชาชนก็จะได้รับผลกระทบที่น้อยที่สุด ๑

เปิดมุมมอง ดร.กิตติชัย รัตนะ รับมือภัยพิบัติ-ฟื้นฟู ชุมชนต้องร่วมใจ

ในวันที่อุทกภัยทำท่าว่าจะกลับมาสร้างปัญหาให้คนไทยอีกครั้ง
ชุดโครงการฟื้นฟูสภาวะชุมชน และเตรียมความพร้อมชุมชน
เพื่อรับมือภัยพิบัติกลับมาได้รับความสนใจอีกครั้ง

ในฐานะที่เป็นโต้โผ **ดร.กิตติชัย รัตนะ**
อาจารย์แห่งภาควิชาอนุรักษ์วิทยา คณะ
วนศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ผู้
ดูแลโครงการนี้ มีโอกาสมาเล่าให้เราฟัง
ถึงที่มาที่ไป

“โครงการฟื้นฟูสภาวะชุมชน และ
เตรียมความพร้อมชุมชนเพื่อรับมือภัยพิบัติ
มีจุดเริ่มต้นเมื่อปี พ.ศ. 2552 สำนักงาน
กองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ
(สสส.) ได้ผลักดันให้มีโครงการ อนุรักษ์ฟื้นฟู
แม่น้ำลำคลองขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ

ให้เกิดการคงสภาพของแม่น้ำลำคลอง และ
ปลูกจิตสำนึกในการอนุรักษ์แม่น้ำลำคลอง
ส่งเสริมให้เกิดการฟื้นฟูแม่น้ำลำคลองโดย
ให้ชุมชนมีส่วนร่วม”

โครงการฟื้นฟูสภาวะชุมชน และ
เตรียมความพร้อมชุมชนเพื่อรับมือภัยพิบัติ
ถือกำเนิดขึ้นเป็นรูปร่างอย่างจริงจังในปี
2554 โดยมีโครงการเดิมจากชุดโครงการ
อนุรักษ์ฟื้นฟูแม่น้ำลำคลองมีผู้เขียนขอ
ทุนเพื่อนำไปดำเนินการต่อเนื่องมากกว่า
30 โครงการ

สำหรับตัวชี้วัดของโครงการ จะต้อง
มี 4 มิติหลัก ได้แก่ 1. ปลูกจิตสำนึก 2. เฝ้า
ระวัง 3. พัฒนาให้เกิดนโยบายท้องถิ่น 4.
ส่งเสริมให้เกิดการดำเนินงานในชุมชน

ปลายปี 2554 ตอนที่เกิดมหา
อุทกภัยได้มีการส่งเสริมให้เกิดโครงการ
ชุมชนฟื้นฟูชุมชนด้วยตัวเอง กับโครงการ
มหาวิทยาลัยช่วยชุมชน

ผลการดำเนินงาน พบว่าโครงการ
ชุมชนฟื้นฟูชุมชนด้วยตัวเอง ก่อให้เกิด
การพัฒนาศักยภาพของเครือข่าย มีการ
สร้างแกนนำชุมชน บางโครงการมีการจัด
ทำแผนที่ทางเดินน้ำ แผนที่เสี่ยงในชุมชน
โดยที่คนในชุมชนเป็นผู้ประเมิน

นอกจากนี้ยังมีโครงการพัฒนาอาชีพเพื่อช่วยลดความเสี่ยง อาทิ การปลูกพืชลอยน้ำ มีการสื่อสารความรู้เกี่ยวกับภัยธรรมชาติ และมีการฟื้นฟูฐานทรัพยากรธรรมชาติด้วย รวมทั้งโครงการมหาวิทยาลัยช่วยชุมชน

“ถึงแม้ว่าโครงการมหาวิทยาลัยช่วยชุมชนจะไม่ได้เข้าไปสัมพันธ์กับชุมชนโดยตรง แต่ก็สามารถตอบสนองการแก้ไขปัญหาในอนาคตได้ ผมเองได้ให้คำแนะนำไปว่าอยากให้มีการแลกเปลี่ยนข้อมูลกลับคืนไปสู่ชุมชน ให้ชาวบ้านได้มีส่วนร่วมในการทำวิจัยด้วย เพราะผมมองว่า การ



เป็นนักวิจัยรุ่นใหม่ ควรให้ความสำคัญกับไตรภาคี ได้แก่ ชุมชนท้องถิ่น นักพัฒนาในท้องถิ่น และนักวิจัยภายนอก”

นอกจากงานวิจัย โครงการมหาวิทยาลัยช่วยชุมชน ยังมีโครงการพัฒนาอาชีพ อาทิ ม.มหาสารคาม ทำโครงการเพาะเห็ดตะกร้า ให้เกษตรกรมีรายได้เสริม ผลการตอบรับอยู่ในเกณฑ์ดีมาก บางโครงการยังก่อให้เกิดนวัตกรรมชุมชนอีกด้วย

อีกรูปแบบที่น่าสนใจ คือการพัฒนากลไกความร่วมมือของชุมชน ในการเตรียมความพร้อมรับมือภัยพิบัติ และช่วยลดความขัดแย้งให้กับชุมชน เช่น โครงการ

ลดความขัดแย้งของชุมชนหลักหก ของ ม.รังสิต ซึ่งตอนนั้นทางมหาวิทยาลัยเองก็ประสบปัญหาเช่นกัน แต่ก็ต้องให้ความช่วยเหลือชุมชนรอบๆ ไปด้วย

สำหรับปีนี้น้ำมาเร็วกว่าปีที่ผ่านมา อาจารย์กิตติชัย เสนอแนวคิดตัวชี้วัด 4 มิติ เพื่อแก้ไขปัญหาอย่างยั่งยืน คือ

1. ส่งเสริมให้เกิดกลไกการจัดการภัยพิบัติโดยชุมชน โดยให้มีการจัดทำแผนการเรียนรู้ กระบวนการปฏิบัติร่วมกันมองการจัดการให้เป็นระบบมากขึ้น ไม่ใช่มองเพียงแค่ปลายเหตุ

2. การสร้างนวัตกรรม เครื่องมือเพื่อ

โครงการฟื้นฟูสุขภาพชุมชน และเตรียมความพร้อมชุมชนเพื่อรับมือภัยพิบัติ ปีที่ผ่านมา ถือเป็นบทเรียน ถ้าจะให้ต่อเนื่องจะต้องอาศัยกระบวนการทางสังคมอีกหลายอย่าง

การเตือนภัย อาจใช้ภูมิปัญญาชาวบ้าน ธรรมชาติ เป็นตัวชี้วัดก็ได้

3. การพัฒนากลไกในการบริหารจัดการกลุ่มและองค์กร เพื่อจัดการ ดิน น้ำ ป่า จากเดิมที่จะมีผู้นำอย่างเป็นทางการ อาทิ ผู้ใหญ่บ้าน กำนัน มาเป็นหัวเรี่ยวหัวแรงในการดำเนินงาน แต่ปัจจุบันได้มีการผลักดันให้ผู้หญิงเข้ามามีบทบาทมากขึ้น เพื่อให้เกิดความเสมอภาค และสามารถกระจายความช่วยเหลือได้แบบเป็นธรรม

4. กลุ่มสถาบัน มหาวิทยาลัย เมื่อเห็นว่าชุมชนเดือดร้อน ก็ให้ทำโครงการเข้าไปช่วยเหลือ โดยยึดหลักทำอย่างไรให้ชุมชนพึ่งพิงตัวเองได้ และต้องคำนึง

ถึงความพร้อมของชุมชน เพื่อให้ชุมชนสามารถปฏิบัติได้จริง

ส่วนคำวิจารณ์ที่ว่างานวิจัยส่วนใหญ่ มักถูกเก็บไว้แต่บนหิ้ง นำมาใช้จริงไม่ได้ อาจารย์กิตติชัยมองว่า ผลการดำเนินงานโครงการฟื้นฟูสุขภาพชุมชน และเตรียมความพร้อมชุมชนเพื่อรับมือภัยพิบัติ ปีที่ผ่านมาถือเป็นบทเรียน ถ้าจะให้ต่อเนื่องจะต้องอาศัยกระบวนการทางสังคมอีกหลายอย่าง ภายใต้งบประมาณที่มีอยู่อย่างจำกัด การสนับสนุนของภาคีในชุมชน การบูรณาการจากท้องถิ่น เป็นสิ่งที่จำเป็นมาก

ชุดโครงการดังกล่าว เป็นการเริ่มต้นของการผลักดันให้เกิดการสร้างสุขภาพชุมชน โดยใช้มิติชุมชน เข้ามาสื่อสารกับชุมชน และควรสนับสนุนให้มีการจัดทำแผนงานในชุมชน มีเวทีในการพูดคุยเป็นระยะ มีการแสวงหาข้อมูลที่เกี่ยวข้องได้มาใช้ในการตัดสินใจ เช่น ข้อมูลปริมาณน้ำ และต้องมีการเชื่อมเครือข่ายเฝ้าระวังในละแวกใกล้เคียง อย่างเช่นที่ สุราษฎร์ธานี ที่คลองยันที่อยู่ต้นน้ำ ใช้วิทยุติดต่อสื่อสารกับบ้านดอนซึ่งเป็นชุมชนปลายน้ำ ทั้งสองชุมชนร่วมมือเฝ้าระวัง ต้นน้ำช่วยดูแลป่า ส่วนปลายน้ำก็ช่วยดูแลแหล่งน้ำ

ชุมชนควรมีกฎในการคุ้มครองแหล่งน้ำมีระเบียบแบบแผนการใช้ทรัพยากรน้ำ มีการสร้างกลุ่มผู้ใช้น้ำขึ้นเพื่อดูแลทรัพยากร

นอกจากดูแลแหล่งน้ำแล้ว จะต้องดูแลป่าควบคู่กันไปด้วย และจะต้องมีส่งเสริมการใช้ประโยชน์ของที่ดินให้สอดคล้องกับศักยภาพ

อุทกภัยเป็นปัญหากระทบวงกว้าง ถ้าชุมชนรู้ทันสถานการณ์ มีสติ ก็จะสามารถรับมือกับสถานการณ์ และฟื้นฟูตัวเองได้ ๑

ภาพจริงผ่านจอ

ยินดีต้อนรับ

ชุมชนสุขภาวะ บ้านหัวลำภูหมู่ 4

ชุมชนบ้านหัวลำภู ต.หัวไทร อ.หัวไทร จ.นครศรีธรรมราช ประกาศตัวเป็นมหาวิทยาลัยแห่งความรู้ที่ใครๆก็ไปเรียนรู้ได้ เพราะสมาชิกหมู่บ้านร่วมแรงร่วมใจสร้างชุมชนให้น่าอยู่ ลดละเลิกสิ่งที่เป็นภัยต่อสุขภาวะ เลี้ยงชีพด้วยวิถีเกษตรแบบพอเพียง ทั้งการปลูกพืชผัก เลี้ยงสัตว์ กินใช้ในครัวเรือน เหลือกก็แบ่งขาย สืบสานภูมิปัญญาดั้งเดิมของคนรุ่นเก่า และเป็นหมู่บ้านที่เอื้อต่อคนรุ่นใหม่สำนึกรักบ้านเกิด กับมาพัฒนาหมู่บ้าน สร้างความภาคภูมิใจให้แก่ท้องถิ่นของตนเอง



ใช้ร่วมชมสิ่งดี ๆ จาก
นักลำภูได้แล้วครับ

น้ำหมัก
ตะ ทำเอ

มหาวิทยาลัยหัวลำภู

มันอร่อยมาก!!



ผลผลิตจาก
ของพวกเรา ม

ผมเลี้ยงกบ นมู กุ้ง ปลา
ปลุกผัก ปลูกพอเพียงครับ





กลุ่มนักทำอะไรกัน?

พริกทำไม่จาก
งที่มันก็ได้

ออกกำลังกาย
ด้วยเครื่องสีข้าว
พื้นบ้าน สนใจมั๊ย

น้ำสัญ
พอลองมั่งสิ

'มาจาก' ไร่
ถักน้ำจันลาน

นั่นพวกขางๆ
ทำอะไรกันนะ

เอ็งจากเมลิ้งนจาก
นัตักมาเป็น'นพรา'

นาฉีกขาลัย
ล่อดกัังไรลาร

ลำนร้มนจ่า
ฉีกไม่เก็ท..

กินผักมันเรดักว่า
นร่องๆ อู้ดๆ

ขอเชิญภาคีเครือข่าย ร่วมส่งภาพกิจกรรมโครงการเพื่อตีพิมพ์ในรูปแบบ "โฟโต้คอมิกส์" ในคอลัมน์ "ภาพจริงผ่านจอ" โดย
สรุปรายละเอียดโครงการไม่เกิน 10 บรรทัด/ภาพถ่ายขนาด 100-300 KB จำนวน 20-30 ภาพ
*เจ้าของภาพโครงการที่ได้รับการตีพิมพ์แล้วจะได้รับของกำนัล ส่งภาพมาได้ที่ Email : tkrcpcompany@gmail.com



ไร่นาสวนผสมที่เมืองแก

รู้ทางด้านการเกษตรให้แก่ผู้คนที่ท้องถิ่น โดยปัจจุบัน กลุ่มนี้มีสมาชิก 43 คน ครอบคลุมพื้นที่กว่า 300 ไร่ มีหลักสูตรการทำน้ำหมักชีวภาพ , การทำปุ๋ยอินทรีย์ ตลอดจนปรัชญาและแนวคิดในการดำรงอยู่อย่างพอเพียง

เมื่อผนวกกับความสำเร็จของเทศบาลเมืองแกที่มีผู้นำชุมชนที่แข็งขัน ทำให้ “เมืองแก” กลายเป็นต้นแบบให้ องค์การบริหารส่วนตำบลอีก 17 แห่งในจังหวัดสุรินทร์ เข้ามาศึกษาดูแลพื้นที่ต้นแบบ ภายใต้การสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพอีกด้วย

เพราะความสำเร็จของปราชญ์ชาวบ้านคนหนึ่ง ทำให้วันนี้ “ไร่นาสวนผสม” ของเขา แปลงสภาพกลายเป็นโรงเรียนเกษตรกร มีผู้สนใจแวะเวียนมาศึกษาดูงานตลอดเวลา จนเทศบาลตำบลเมืองแก อำเภอท่าตูม จังหวัดสุรินทร์ บรรจุ “เกษตรอินทรีย์” ให้เป็น 1 ใน 10 ของแผนที่ทางเดินยุทธศาสตร์เป้าหมายเพื่อพัฒนาชุมชน

ลุงม้วน เสพสุข เป็นเจ้าของ “ไร่นาสวนผสม” ดังกล่าว เขาเลือกแนวทางการเกษตรอินทรีย์มาตั้งแต่ปี 2532 ท่ามกลางสายตาของผู้คนที่มองด้วยความไม่เข้าใจ เพราะมีที่นาผืนน้อยอยู่แล้ว แต่ยังแบ่งพื้นที่มาขุดสระและปลูกพืชอื่นๆ อีก

ลุงม้วน ตัดสินใจเดินหน้าทำ “ไร่นาสวนผสม” ปลอดปุ๋ยเคมีและยาฆ่าแมลงมาหลายสิบปี แม้แนวทางจะดูสวนทางกับแนวทางส่งเสริมเกษตรกรรมกระแสหลัก แต่ในเวลานี้ เป็นที่ยอมรับแล้วว่า เกษตรอินทรีย์ กำลังเป็นความหวังของคน

ไม่เพียงสุขภาพดี ดินดี และอากาศดี ทุกวันนี้ ผลผลิตจากแปลงนาเกษตรอินทรีย์ของลุงม้วน เป็นที่ต้องการของตลาดต่างประเทศ ทั้งในฝรั่งเศสและ

เยอรมนี เมื่อผ่านเกณฑ์มาตรฐานของ มกท. ซึ่งส่งผลให้มีการบอกเล่ากันปากต่อปากถึงความสำเร็จของปราชญ์ชาวบ้านคนนี้

“พอจำได้ว่า เริ่มมีบริษัทต่างๆ นำเข้าปุ๋ยเคมีและยาฆ่าแมลงเมื่อ 40 กว่าปีก่อน ตอนนั้นเกษตรจังหวัดส่งเสริมให้ชาวนาใช้ปุ๋ยใช้ยาเพื่อเพิ่มผลผลิต แต่ต้นทุนมันสูง ขายข้าวได้ยังไม่พอจ่ายค่าปุ๋ยค่ายา ทำให้ชาวนาหมดตัว อีกอย่างยาฆ่าแมลงมีอันตรายมาก แม้ตัวพืชยังตายเลย แล้วเราจะอยู่ได้อย่างไร”

เมื่อมีการตั้งคณะกรรมการกลุ่มเกษตรอินทรีย์เมืองแกขึ้น ลุงม้วน เสพสุข และปราชญ์ชาวบ้านคนอื่นๆ เช่น ลุงชั้น อุดหนุน มีโอกาสได้ถ่ายทอดภูมิความ



“ผมยินดีถ่ายทอดความรู้ให้อย่างเต็มที่ ทุกอย่างที่ผมรู้ ทุกอย่างที่ผมมี..” ลุงม้วน กล่าวอย่างเปิดใจ พร้อมสำคัญว่า “คุณค่าของเกษตรอินทรีย์ แม้ในวันนี้จะได้เงิน แต่เราไม่ได้วัดกันที่ตัวเงินอย่างเดียว สุขภาพที่ดี ผู้คนได้กินอาหารที่ดีต่างหาก นั่นละคือคุณค่าที่แท้จริง” ๑

ติดต่อผ่านคุณอวยพร พิศเพ็ง

Email : jeed_xp@hotmail.com

เรื่องเล่าจากลำน้ำเข็ก

การที่จะเปลี่ยนแปลงความคิดหรือการกระทำของผู้อื่นนั้นช่างเป็นสิ่งที่ยากเย็น แต่ถ้าเราอดทน ช่วยชี้แนะ ชี้ให้เห็นประโยชน์ แก้ปัญหาให้อิสระทางความคิด ให้กำลังใจเขาเหล่านั้นแล้ว เราจะค้นพบกับสิ่งที่ไม่คาดคิดมาก่อนหรือเหนือความคาดหมายของเราก็ว่าได้

หนึ่งในหกกิจกรรมหลักของโครงการการมีส่วนร่วมของชุมชนในการอนุรักษ์ลำน้ำเข็ก ภายใต้การสนับสนุนงบประมาณโดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) คือการปลูกจิตสำนึกเยาวชนในการช่วยกันรักษาสิ่งแวดล้อม ด้วยการอบรมให้เยาวชนเห็นคุณค่าของขยะ และจัดตั้งธนาคารขยะในโรงเรียนซึ่งตั้งเป้าไว้ 6 แห่ง

ปรากฏว่ามีโรงเรียนให้ความสนใจ 7 แห่ง แต่เมื่อทุกโรงเรียนทราบว่าใช้งบประมาณเพียงไม่กี่พันบาทในการดำเนินงาน ก็มีท่าทีว่าจะถอดใจ จึงได้ชี้แจงว่าลองดูพื้นที่ของตนว่าสามารถดัดแปลงสิ่งปลูกสร้างที่มีอยู่แล้วเช่นอาคารเก่า บ้านพักครู โรงจอดรถ เล้าไก่ หรือวัสดุอุปกรณ์เก่าที่ไม่ได้ใช้ อย่าเพิ่งคิดว่าจะต้องสร้างสร้างอาคารใหม่ ทำหลังคา เทพื้น เงินที่ได้ก็นำไปซื้อเครื่องชั่ง ชั่งใส่ขยะคัดแยก และของใช้ที่จำเป็น ส่วนที่เหลือไว้หมุนเวียนในการรับซื้อขยะจากนักเรียน 7 เดือนผ่านไป เมื่อถึงเวลาตัดสิน

ปรากฏว่าโรงเรียนที่คิดว่าทำไม่ได้กลายเป็นผู้ชนะเลิศ เพราะครูและนักเรียนประชุมกันและลงความเห็นกันว่าถ้าขายขยะได้เงินวันละ 5-10 บาท เงินก็หมดไปกับการกินขนม แต่ถ้าเรานำคำว่าจิตอาสามาใช้ ทุกคนช่วยกันนำขยะมาขายและเก็บเงินไว้เป็นก้อน ก็สามารถซื้อของใช้ที่ทุกคนใช้ร่วมกันได้

ดังนั้นด้วยเงินสะสมบวกกับเงินรางวัลร่วมหมื่นบาท ทุกคนลงมติว่าอยากได้เครื่องทำน้ำเย็นดื่ม ทางโรงเรียนก็ช่วยสมทบรวมเป็น 4 เครื่อง ทุกวันนี้เด็ก ๆ ที่ไม่เคยช่วยเก็บขยะก็เริ่มปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพราะตนต้องดื่มน้ำเย็นจากน้ำพักน้ำแรงของเพื่อนๆ เช่นกัน เมื่อมีเวลาวางครูและนักเรียนจะชวนกันไปเก็บขยะที่น้ำ



ตกบ่อยเพราะทุกคนเห็นคุณค่าของขยะชิ้นเล็กๆ ที่สามารถและเป็นของชิ้นใหญ่ที่เป็นประโยชน์แก่ทุกคนได้

กิจกรรมค่ายพิทักษ์รักษาน้ำเข็กก็เป็นอีกกิจกรรมที่เป็นการเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจในการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมให้กับเยาวชนรุ่นต่อไป เพราะงานอนุรักษ์ต้องทำอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอจนเกิดเป็นนิสัย ในค่ายนี้พวกเราได้ข้อสรุปว่าทั้ง 14 โรงเรียนริมลำน้ำเข็กจะจัดตั้งกลุ่มเยาวชนอนุรักษ์ของแต่ละโรงเรียนขึ้น โดยมีชมรมรักษาลำน้ำเข็กเป็นพี่เลี้ยงให้คำปรึกษา

ในวันนั้นเองโรงเรียนอีก 7 แห่งที่ยังไม่ได้จัดตั้งธนาคารขยะตัดสินใจที่จะเริ่มโครงการขยะในโรงเรียนขึ้น ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่ได้คาดคิดมาก่อนว่าจะเกิดปรากฏการณ์เช่นนี้ ตอนนี้โรงเรียนริมลำน้ำเข็กทั้ง 14 แห่งได้ทำการจัดตั้งธนาคารขยะและกลุ่มอนุรักษ์ขึ้นเพื่อดูแลสิ่งแวดล้อมในพื้นที่ของตนอย่างยั่งยืน

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของคนแม้เป็นเรื่องยาก แต่ก็ไม่ใช่เป็นเรื่องที่เป็นไปไม่ได้ ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบหลายอย่าง ความร่วมมือจากเครือข่าย เมื่อทุกอย่างลงตัวในเวลาที่เหมาะสมอะไร ก็ย่อมเกิดขึ้นได้ในโลกใบนี้ครับ ๑

ผู้สูงอายุล้วนประสบการณ์
ชีวิตมามากมาย เรียวแรงอาจ
ถดถอยไปตามกาลเวลา เมื่อ
เข้าสู่บั้นปลายของชีวิต ผู้สูง
วัยเหล่านั้นควรได้รับการดูแล
เอาใจใส่ ทั้งสุขภาพกายและ
สุขภาพใจ



ผู้สูงอายุจากคลองหกให้ความสนใจร่วมกิจกรรมที่ ม.รังสิต

เรื่องสุขใจของผู้วัยเกินหลักหก

ป้าสมาลี ขยันชอบ วัย 72 ปี ชาว
หมู่ 5 ต.หลักหก อ.เมือง จ.ปทุมธานี เป็น
อีกผู้หนึ่งที่แสดงออกถึงความเปี่ยมสุข เมื่อ
ได้เข้าร่วมกิจกรรมที่ได้เข้าไปมีส่วนร่วมกับ
โครงการ “ผู้สูงวัย ร่วมใส่ใจสร้างเสริมสุข
ภาพ” ที่ศูนย์วิจัยสร้างเสริมสุขภาพชุมชน
คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต จัด
ขึ้น โดยการสนับสนุนจากสำนักงานกองทุน
สนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

“ป้าไม่นึกมาก่อนว่า กิจกรรมที่ได้
ทำร่วมกันมานานกว่า 2 ปี จะทำให้มีเพื่อน
หัวอกเดียวกัน มากมายขนาดนี้ ตอนนี้อยาก
ให้มีกิจกรรมจัดขึ้นทุกวัน จะได้พบกับ
ผู้คนมากมาย จะได้ไม่เหงาเหมือนแต่
ก่อน”

ป้าสมาลี เล่าว่า เดิมทีผู้สูงอายุใน
หมู่บ้านจะอยู่กันแบบตัวใครตัวมัน แม้จะ
เห็นหน้าค่าตากันบ้าง แต่ก็ไม่ได้พูดคุยอะไร
กันมากนัก ส่วนตัวแล้วตนก็อยู่บ้านเฉยๆ ก็
ไม่เคยนึกมาก่อนว่าจะต้องมาทำกิจกรรม



ชูศักดิ์ ลิ้มปตานนท์

แต่พอได้เข้าร่วมโครงการได้เจอผู้คน
มากมาย เจอเพื่อนๆ ในกลุ่มเดียวกัน ได้
ออกกำลังกาย กิจกรรมสันทนาการต่างๆ
ก็ทำให้มีรอยยิ้มได้

กิจกรรมที่เกิดขึ้นนี้มี “ผู้ใหญ่เบน”
ชูศักดิ์ ลิ้มปตานนท์ ผู้ใหญ่บ้านหมู่ 5
ต.หลักหก เป็นโต้โผใหญ่ในการชักนำผู้
สูงอายุในหมู่บ้านกว่า 70 คน มาเข้าร่วม

กิจกรรม โดยมองว่า ที่ผ่านมามีหลาย
หน่วยงานเข้ามาจัดกิจกรรมในลักษณะ
เพื่อสุขภาพผู้สูงอายุในพื้นที่ทั้งการตรวจ
สุขภาพ เล่นเกม แต่ก็แค่เป็นแค่ครั้งคราว มา
แล้วก็หายไป ชาวบ้านก็เลยเบื่อ

ขณะเดียวกันก็มี “อาจารย์ต๋ม”
ผศ.ดร.อภิรวัฒน์ จรินทร์ธนนต์ หัวหน้า
ศูนย์วิจัยสร้างเสริมสุขภาพชุมชน ม.รังสิต
เป็นผู้ออกแบบ สาระของกิจกรรมที่เหมาะสม
สำหรับผู้สูงอายุ เช่น รำจ๊ิง เล่นโยคะ ซึ่ง
ผู้สูงอายุชื่นชอบ เพราะจะได้คลายปวด
เมื่อย ยืดหยุ่นกล้ามเนื้อ ส่งผลต่อสุขภาพ
ที่ดีตามมา และใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
นอกจากนี้ยังพาผู้สูงอายุออกนอกพื้นที่
เยี่ยมชมสถานที่สำคัญต่างๆ สร้างความ
เพลิดเพลินอีกด้วย

กิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพใจ
เหล่านี้ เป็นอีกตัวอย่างหนึ่งที่ชุมชนอื่น
สามารถหยิบแนวคิดไปปรับใช้ได้ ๑

จากข้อมูลของกรมการแพทย์ เมื่อต้นปีที่ผ่านมา ระบุว่าคนไทยใช้ยามากกว่า 4.7 หมื่นล้านเม็ด หรือวันละ 128 ล้านเม็ด นับว่าเป็นเรื่องน่าเป็นห่วงอย่างยิ่ง และบางส่วนนั้นถือเป็นการบริโภคยาเกินความจำเป็น



เข้าพบหารือกับ กสทช.

แผนงานสร้างกลไกเฝ้าระวังและพัฒนาระบบยา (กพย.) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เป็นอีกหนึ่งภาคีเครือข่ายซึ่งดำเนินการด้านระบบยาอย่างต่อเนื่อง โดยได้รับการสนับสนุนจาก สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ในการจัดทำรายงานแผนพัฒนาระบบยาเพื่อการคุ้มครองผู้บริโภคตั้งแต่ปี 2550 เป็นต้นมา

กพย.เล็งเห็นความสำคัญของผลกระทบจากความเสี่ยงที่เกิดจากระบบยาที่มีต่อสุขภาพ หากมีกลไกที่เข้มแข็งในการติดตามเฝ้าระวัง และจัดการความรู้เพื่อพัฒนาระบบยา จะสามารถลดความเสี่ยงและป้องกันอันตรายที่จะเกิดขึ้นได้ เป็นประโยชน์ต่อการสร้างเสริมสุขภาพ การดำเนินงานที่ผ่านมาพร้อมกับภาคีเครือข่าย

ยาใกล้ตัว กินแล้วอันตราย

โดยเฉพาะจากภาควิชาการ ภาควิชาชีพ และภาคประชาสังคม ทำหน้าที่เป็นกลไกเฝ้าระวังระบบยาแบบครบวงจร มุ่ง 3 นโยบายสำคัญ คือ **เรื่องยาที่มีประสิทธิภาพ และปลอดภัย การเข้าถึงยา และการใช้ยาอย่างสมเหตุผล**

ตัวอย่างหนึ่งที่ปรากฏอยู่ในขณะนี้คือการโฆษณาทางสื่อโทรทัศน์ โดยเฉพาะโทรทัศน์ผ่านดาวเทียมที่มีอยู่มากมาย กพย.จึงได้ดำเนินการเชิงรุก โดยเมื่อเร็วๆ นี้ได้ร่วมมือกับสำนักงานคณะกรรมการกิจการกระจายเสียง กิจการ

โทรทัศน์และกิจการโทรคมนาคมแห่งชาติ (กสทช.) และภาคีได้แก่ คณะกรรมการอาหารและยา (อย.) สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค (สคบ.) กองบังคับการปราบปรามการกระทำผิดเกี่ยวกับการคุ้มครองผู้บริโภค (บก.ปคบ.) และกระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร จัดการสัมมนาแก่ผู้ประกอบการในเรื่อง “การกำกับดูแลโฆษณาอาหาร ยา และผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ผิดกฎหมายหรือมีลักษณะเป็นการเอาเปรียบผู้บริโภคในกิจการกระจายเสียงและกิจการโทรทัศน์”

มุ่งหวังให้ผู้ประกอบการตระหนักถึงผลกระทบที่ประชาชนจะได้รับจากการบริโภคยาที่ไม่ถูกต้อง ๑

ติดต่อ กพย. : คณะเภสัชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
โทร. 0-2218-8452 Email : thaidrugwatch@hotmail.com,
Website : www.thaidrugwatch.org, www.facebook.com/thaidrugwatch

ส่วนหนึ่งของการรักษาสุขภาพ คือการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ แต่ผู้สูงอายุมุสลิมต้องพบกับอุปสรรคเพราะติดในเรื่องข้อห้ามทางศาสนาบางประการ

16 ท่าออกกำลังกายเพื่อคนมุสลิม(1)

แม้จะพบกับอุปสรรค **อาจารย์บุญเรือง ขาวนวล และคณะ** ผู้จัดทำโครงการจัดการตนเองของชุมชนเพื่อส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชนมุสลิมบ้านบางม่วง อ.ปากพะยูน จ.พัทลุง ซึ่งได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) จึงได้ปรับแนวทางการออกกำลังกายที่ได้ดีต่อสุขภาพ เข้ากับวิถีชีวิตชาวมุสลิมไม่ขัดต่อหลักศาสนาอิสลาม คือ การออกกำลังกายโดยใช้ไม้พลอง ใช้วิธีการนับประกอบจังหวะแทนเสียงเพลง 16 ท่า โดยแต่ละท่านับจำนวน 20 ครั้ง เริ่มตั้งแต่ท่าที่ 1 จนครบ 16 ท่า และพัก 5-10 นาที จากนั้นจึงเริ่มรอบที่ 2 ใช้เวลา 30-50 นาที

ส่วนอุปกรณ์ ใช้ไม้ไผ่ ไม้พลอง หรือท่อพีวีซี ความยาวเท่ากับช่วงข้อมือของแต่ละคน ขณะกางแขนออก และขนาดพอเหมาะมือ

ท่าที่ 1 เหยียดข้าง : ยืนตรง แยกขาให้ห่างกันพอสมควรหันมองตรงไปข้างหน้า มือทั้งสองข้างจับปลายไม้วาดไม้ออกด้านข้างลำตัวทางขวาขึ้นตั้งตรง พร้อมกับโยกตัวและย่อเข่าลงนับหนึ่ง วาดไม้ไปทางซ้ายทำเช่นเดียวกันนับสอง

ท่าที่ 2 พายเรือ : ยืนตรง แยกขาพอสมควร หันมองตรง มือทั้งสองข้างจับปลายไม้ และตั้งขึ้นด้านข้างลำตัวทางขวา (มือขวาอยู่ล่าง มือซ้ายอยู่บน) วาดแขนซ้ายจากแนวตั้งไปแนวนอนส่วนแขนขวาจะถูกผลักไปด้านหลังจนสุดลักษณะคล้าย

การพายเรือ นับหนึ่ง

ท่าที่ 3 หมุนเอว : ยืนตรง แยกขาสองข้าง ไบหน้ามองตรง มือทั้งสองข้างจับที่ปลายไม้พลอง วาดไม้ในแนวนอนไปด้านข้างทางขวา และหมุนลำตัวให้รู้สึกตึงกล้ามเนื้อ พร้อมย่อเข่าขวานับหนึ่ง

วาดไม้และหมุนตัวไปทางซ้าย ทำเช่นเดียวกันนับสอง ทำสลับกันไปจนครบ

ท่าที่ 4 ตาช้าง : ยืนตรง แยกขาสองข้าง ไม้พาดบ่า (แต่ต้องระวังอย่าให้กดที่คอ เริ่มต้นต้องช่วยเลื่อนให้ไม้ลงมาที่บ่า) แขนทั้งสองข้างโอบปลายไม้ไว้ โดยใช้ข้อมือ เอียงตัวไปทางขวา และวาดปลายไม้ข้างเดียวกันลงมา พร้อมย่อเข่าซ้าย นับหนึ่ง เอียงตัวไปทางซ้าย ทำเช่นเดียวกันนับสอง ทำสลับกันไปจนครบ

ท่าที่ 5 ว่ายน้ำวัดวา : ยืนตรง แยกขาสองข้างดั่งรูป หันมองตรงไปข้างหน้า ไม้พาดบ่า แขนทั้งสองข้างโอบปลายไม้ไว้ วาดปลายไม้ให้เป็นวงเหมือนว่ายน้ำไปข้างหน้า วนรอบให้ได้ 1 รอบ นับหนึ่ง ทำซ้ำจนครบ

ท่าที่ 6 กระเชียง : ยืนตรง แยกขา หันมองตรงไปข้างหน้า ไม้พาดอยู่บนบ่า แขนทั้งสองข้างอ้อมโอบปลายไม้ไว้ วาดปลายไม้ด้านซ้ายให้เป็นวงไปข้างหลังเหมือน ว่ายน้ำท่ากระเชียงถอยหลังให้ได้ 1 รอบ นับหนึ่ง ทำซ้ำจนครบ

ฉบับนี้เริ่มออกกำลังกายกันเบาๆ อย่างลืมนิตตามฉบับหน้ามีท่าทางการออกกำลังกายต่ออีก 10 ท่าที่เหลือ ๑



เหยียดข้าง



พายเรือ



หมุนเอว



ตาช้าง



ว่ายน้ำวัดวา



กสสเชียง

อัมบุญ อัมท็อง ก่องชุมชน



ผู้อำนวยการสำนัก 6 และกรรมการฯ ร่วมสนทนากับนายอำเภอหัวไทร

▶ ควันหลังจากการศึกษา ดูงานและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ที่จังหวัด นครศรีธรรมราช ซึ่งหลังจากนี้ทีม สังเคราะห์ความรู้ นำโดยคุณบี อภิญญา **ตันทวิวงศ์** จะลงพื้นที่บ้านหัวลำภู ต.หัวไทร อ.หัวไทร และชุมชนหลักอีก 3 ตำบล ต.ปากพั่นฝั่งตะวันออก อ.ปากพั่น อีกรอบ เพื่อเก็บข้อมูลให้ละเอียด แล้วนำ ผลส่งต่อไปให้กับแผนสร้างสรรค์โอกาสและ นวัตกรรมนำไปใช้ประโยชน์ต่อไป ◀

▶ งานนี้ต้องยกย่องคนไกลเป็น พิเศษอย่าง **คุณอวยพร พิศเพ็ง** ทีมสร้าง เสริมสุขภาพในองค์การบริหารส่วนตำบล มาไกลจากจังหวัดสุรินทร์ นั่งรถตู้สุดแสน ทรมาน 18 ชั่วโมงกว่าจะถึงนครศรีธรรมราช ถ้าใจไม่รักกันจริง คงไม่ดันดันขนาดนั้น นับ ถือจริงๆ ▶ ส่วน **คุณประจักษ์ กองตัน** ทีม

ติดตามภาคเหนือ ก็มาจากเมืองกว๊าน นั่ง รถจากพะเยาไปขึ้นเครื่องที่เชียงราย แล้ว มาต่อที่ดอนเมือง...ต่อเป็นทอดๆ เหมือน ขึ้นรถเมล์เลยนะ ◀

▶ ส่วนช่วงเวลาสองวันสองคืนที่ ฟันองภาคีที่ดูงานและไปใช้ชีวิตร่วมกันที่ นครศรีธรรมราช ดูเหมือนว่าหลายคนจะ ประทับใจกับอาหารมื้อเย็น “ข้าวปุ้นโต” ของชาวศรีวิชัยที่แต่ละบ้านหิ้วมาคนละถาด กับข้าวคนละอย่างสองอย่าง อร่อยอย่า บอกใคร ชาว สสส.ที่ไปล้วน “เบิร์ด” เดิน วนไปตักคนละสองสามรอบ ถึงจะอัมแต่ก็ อยากอีก ทำเอาบางคนยอมแหกกฎลดห้วง ยางรอบเอว-อันเคร่งครัด ทานข้าวเย็นจน จุก พอวันรุ่งขึ้นก็มีมือเข้าใหญ่ๆ ที่เจ้าของ บ้านโฮมสเตย์แต่ละหลังทำให้ทานอีก อัม ไปตามๆ กัน ◀

▶ เมื่ออัมท็อง ก็อัมบุญ วันรุ่งขึ้น ก็ไปนมัสการพระบรมธาตุเจดีย์ วัดพระ มหาธาตุวรมหาวิหาร นครศรีธรรมราช แต่ละคนประทับใจกับการนำชมของ **นพ.บัญชา พงษ์พานิช** มัคคุเทศก์ กิตติมศักดิ์ที่ให้ความรู้ด้านประวัติศาสตร์ ของเมืองนครฯ ผ่านพระบรมธาตุเจดีย์ได้



นพ.บัญชา พงษ์พานิช

อย่างน่าทึ่ง บางคนถึงกับบอกว่ามาเที่ยว ก็หลายครั้ง แต่ไม่เคยมีครั้งไหนที่คุ้มค่า เท่ากับครั้งนี้เลย ◀

▶ ส่งท้ายฉบับนี้ ด้วยเรื่องน่าๆ อีก แล้ว หลังจากที่หลายพื้นที่ของบ้านเราถูก น้ำท่วมอีกครั้ง จึงขอเอาใจช่วยพี่น้องภาคีที่ อยู่ในพื้นที่เสี่ยง และถูกน้ำท่วม จงอยู่รอด พลอดภัย มีกำลังใจเข้มแข็ง ถ้าต้องความ ช่วยเหลือสิ่งใด พวกเราผู้มีใจอาสา ยินดี ช่วยเต็มที่ ◀



ล่ำรับข้าวปุ้นโต น้ำใจจากชาวศรีวิชัย

อะไร-ที่ไหน-อย่างไร



ทีมติดตามและสนับสนุนโครงการชุมชนและท้องถิ่นนำอยู่ภาคกลาง ร่วมประเพณีกินข้าวหอ ของชาวกระเหรี่ยงที่ อ.สวนผึ้ง จ.ราชบุรี เมื่อเร็วๆ นี้

ประเพณีแก้ห่อข้าว

30 กันยายน 2555 ตรงกับขึ้น 15 ค่ำ เดือน 10 โครงการชุมชนและท้องถิ่นนำอยู่บ้านหนองรี หมู่ที่ 8 ต.บ้านเล็ก อ.โพธาราม จ.ราชบุรี จัดกิจกรรม “ประเพณีแก้ห่อข้าว” สืบทอดวัฒนธรรมลาวเวียง ทำบุญอุทิศส่วนบุญส่วนกุศลให้กับบรรพบุรุษที่ล่วงลับไปแล้ว รวมทั้งเจ้าทุ่งเจ้าท่า, เจ้าป่าเจ้าเขา, สัมพะเวสียี่ไม่มีญาติ เริ่มงานทำบุญร่วมกันที่วัดในเวลาเพล (11.00 น.) เป็นต้นไป

แลกเปลี่ยนเรียนรู้ภาคเหนือ

27-28 ตุลาคม 2555 ทีมสนับสนุน ติดตาม ประเมินผล และสังเคราะห์ความรู้โครงการสำนักสร้างสรรค์โอกาสและนวัตกรรม จัดกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้พัฒนาโครงการขยายผลนวัตกรรมและโครงการเด่น ภาคเหนือ จำนวน 54 โครงการ ระหว่างวันที่ 13-14 ต.ค. 2555 ที่โรงแรมสารินพาร์ค อ.เมือง จ.แพร่

ถอดบทเรียนพื้นที่ภาคใต้

27 กันยายน 2555 – 5 ตุลาคม 2555 กิจกรรมลงพื้นที่ถอดบทเรียน พัฒนาต่อ ยอดโครงการร่วมสร้างชุมชนและท้องถิ่นให้น่าอยู่ 2555 พื้นที่ภาคใต้ จ.สุราษฎร์ ระนอง ชุมพร นครศรีธรรมราช พัทลุง ตรัง สตูล ปัตตานี ยะลา นราธิวาส และสงขลา

ครอบครัวสัมพันธ์ สานใยรักสู่ชุมชน



โครงการคลินิกชุมชนคนรักสุขภาพบ้านหัวลำภู ต.หัวไทร อ. หัวไทร จ.นครศรีธรรมราช ในชุดโครงการร่วมสร้างชุมชนและท้องถิ่นให้น่าอยู่ภาคใต้ ร่วมกับ อบต.หัวไทร จัดกิจกรรมโครงการครอบครัวสัมพันธ์ สานใยรักสู่ชุมชนครั้งที่ 7 โดยนำกิจกรรมในโครงการไปร่วมงานอย่างหลากหลาย อาทิ กิจกรรมชวนลูกหลานรำพรานโนราห์ นวัตกรรมการออกกกำลังกาย กิจกรรมภูมิปัญญาพื้นบ้านสานสัมพันธ์ชุมชน ฯลฯ

ตลาดนัดสุขภาพ



ระหว่างวันที่ 28-29 สิงหาคม 2555 เทศบาลตำบลเมืองแก อ.ท่าตูม จ.สุรินทร์ จัดกิจกรรมงานตลาดนัดสุขภาพ “จับมือ...สานฝัน...สร้างทีมสุขภาพที่เข้มแข็งในระดับตำบล” ณ ลานหน้าสำนักเทศบาลตำบลเมืองแก ภายในงานมีการจัดนิทรรศการ เวทีเสวนา “กลไกที่เข้มแข็งในการพัฒนางานสร้างเสริมสุขภาพระดับตำบล” การแสดงของชุมชน การประกวดวาดภาพสื่อรณรงค์เล็กเหล่า การประกวดเต้นแอโรบิก การประกวดทำ การทำส้มตำ พร้อมกิจกรรมสร้างสรรค์อื่นๆ มากมาย

สนใจประชาสัมพันธ์กิจกรรม
อีเมลมาที่ vanalee_now@hotmail.com
โทร 080 762 1199



ภาคของสำนักสร้างสรรค์โอกาสและนวัตกรรม สสส. หรือสำนัก 6 เกือบทุกโครงการทำงานร่วมกับชุมชนเป็นหลัก ซึ่งกระบวนการที่จะทำให้อัมฤทธิ์ผลนั้น มีอยู่หลากหลายแต่หลายๆ คนดูจะมีปัญหาไม่น้อย เพราะคิดไม่ออก บอกไม่ถูกว่าจะเริ่มต้นอย่างไร และเมื่อเริ่มไปแล้ว จะทำอย่างไรต่อ ก็มักเป็นปัญหาหนักอกอีก

คอลัมน์ “ทำดีได้ดี” ฉบับนี้ขอแนะนำหลักสำคัญที่ช่วยขับเคลื่อนชุมชนมาฝาก ซึ่ง **นพ.บัญชา พงษ์พานิช** กรรมการบริหารแผน สน.6 เรียกว่า “การบริหารจัดการด้วย 8 ก.” เป็นองค์ประกอบสำคัญในการขับเคลื่อนงานในชุมชน

ก.ไก่ ทั้ง 8 ประกอบด้วย

1 แคนนำ โครงการอื่นใดก็ตามถ้ามี “ผู้นำ” เพียงคนเดียวก็เหมือนกระเทียมลืบนั่นแหละ ผู้นำต้องช่วยกันสร้าง “แคนนำ” ไม่ว่าจะเป็ฯแคนนำชุมชนที่มาจากตัวแทนของกลุ่มอาชีพ หรือตัวแทนคุ่มต่างๆ โดยเข้าไปทำความเข้าใจ และชักชวนมาช่วยกันทำงาน เพื่อให้โครงการขับเคลื่อนไปสู่เป้าหมาย ส่วนแกนนำจะมีจำนวนเท่าไรนั้น ก็ขึ้นอยู่กับความเหมาะสม และโครงสร้างการทำงานว่าจะ “เอาอยู่” หรือไม่

2 กัลยาณมิตร ถ้ามีเฉพาะแกนนำ แต่ขาดแนวร่วมโครงการก็ไม่เดินหน้าไปถึงไหน เราต้องสร้างมิตรทั้งภายนอกและภายในชุมชน ถ้าเป็นมิตรจากภายนอกหมายถึงผู้ที่ช่วยให้เราทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ อาจมาจากหน่วยงานรัฐ, ชุมชนต้นแบบที่เราแอบไปขอความรู้ เป็นต้น ขณะที่มิตรจากภายในคือความร่วมมือที่เกิดขึ้นภายในชุมชนเอง หรือที่เรียกว่าการสร้างการมีส่วนร่วมจากกลุ่ม องค์กร หรือสมาชิกในชุมชน มาช่วยสนับสนุน และขับเคลื่อนงานนั่นเอง

3 กองทุน มีผู้นำ มีคนทำงาน มีแนวร่วมแล้ว ถ้าอยาจะให้อยู่ยืนต่อไป ต้องมีทรัพยากรเพียงพอที่จะช่วยในการขับเคลื่อนงานอย่างต่อเนื่อง ซึ่งทรัพยากรที่ว่า คือการจัดตั้งเป็นกองทุนภายในชุมชนนั่นเอง อาจจะมาในรูปแบบกองทุนของกลุ่มอาชีพ (เช่น จักสาน ปุ๋ยหมัก นาอินทรีย์ ฯลฯ) หรือกลุ่มช่วงวัย ต่างๆ ก็ได้

4 การจัดการ หรือมีการแบ่งหน้าที่กันทำงาน จัดโครงสร้างการบริหารชุมชน (หรือโครงการ) อย่างชัดเจน ใครทำอะไร อยู่ตรงไหน ต้องกำหนดบทบาทให้ชัด ไม่สะเปะสะปะทำงานซ้ำซ้อนกันจนน่าปวดหัว หากวางระบบจัดการที่ดี โครงการก็จะราบรื่น

5 การเรียนรู้ เป็นองค์ประกอบสำคัญอีกข้อหนึ่งที่จะละเลยไม่ได้ หากชุมชนขาดการเรียนรู้ใหม่ๆ โอกาสและความก้าวหน้าจะตึบตันลง ดังนั้นคนทำงานต้องกระตุ้นตัวเองและสมาชิกทุกคนให้เห็นความสำคัญของการเรียนรู้ เพื่อจะได้นำความรู้ที่นั่นมาใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อชุมชนตัวเอง

6 การสื่อสาร ต้องมีการสื่อสารข้อมูลโครงการเป็นระยะ เพื่อสร้างการตื่นตัวและนำเสนอข้อมูลที่เป็ฯประโยชน์ต่อชุมชน ซึ่งการสื่อสารที่ว่านี้ก็คือการพูดคุย ทำความเข้าใจไปในทิศทางเดียวกัน หากกลุ่มงานกิจกรรมไหนทำได้ดี มีประโยชน์ ต้องการเผยแพร่สู่วงกว้าง ก็อาจจะใช้สื่อเข้ามาช่วย เช่น หอกระจายข่าววิทยุชุมชน หรืออินเทอร์เน็ต เข้ามาใช้ให้เป็นประโยชน์

7 กระบวนการพัฒนา เป็นการพัฒนาเสริมศักยภาพให้กับสมาชิกในชุมชน อาจจะมาในรูปแบบการอบรม ศึกษาดูงาน หรือประชุมสัมมนา แต่ที่สำคัญเหนือสิ่งอื่นใด คือการส่งเสริมให้เกิดการรวมกลุ่ม และพัฒนาศักยภาพของกลุ่มนั้นๆ ให้มีพลัง เช่น การส่งเสริมอาชีพ ให้เกิดอาชีพใหม่ๆ ที่สร้างรายได้ พอจะเลี้ยงตัวเองได้

8 กติกา ควรมีการกำหนดกฎระเบียบชุมชน เพื่อเป็นแนวทางปฏิบัติร่วมกัน เช่น การออกกฎในการใช้ประโยชน์จากป่าชุมชนร่วมกัน หรือกติกาพื้นฐานที่ช่วยให้ชุมชนสงบสุข อย่างเช่น กฎว่าด้วยการดื่มสุราในงานบุญ เป็นต้น ซึ่งกฎต่างๆ เหล่านี้ต้องได้รับการยินยอมพร้อมใจจากสมาชิกทุกคนในชุมชน

ก.ไก่ทั้งแปดข้อ คือองค์ประกอบพื้นฐาน ที่สามารถนำไปปรับใช้ได้กับทุกๆ โครงการ หรือทุกๆ ชุมชน แต่อย่างไรก็ตาม กระบวนการพัฒนาที่มีอยู่หลากหลาย เราต้องเลือกใช้ให้เหมาะกับชุมชน เป็นดีที่สุด **๑**



“ผมเห็นใจคนที่ไม่มีโอกาสในสังคม ถูกบีบคั้นถูกเอาเปรียบ
ทุกอย่าง ประเทศไทยจะดีขึ้นถ้าคนที่มีโอกาสยอมสละโอกาสบ้าง
ผมอยากเห็นคนที่มีโอกาสสละโอกาสให้คนกับคนที่ไม่มีโอกาสบ้าง
อย่าได้เที่ยวกอบโกยมากกว่านี้เลย เพราะมันจะไม่ทำให้อะไรดีขึ้น”

สืบ นาคะเสถียร
อดีตหัวหน้าเขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าห้วยขาแข้ง