

จดหมายข่าว

ทำได้ดี

เพื่อนซี้สร้างสุข

ปีที่ 1 ฉบับที่ 5 สิงหาคม 2555

วัยใสหัวใจอาสา

ลู่ภัยแบบคนชยันต

ขงดีในแสงแดด

รดเหล่าทุกพรรษา

รู้เรื่องข่าวที่เมืองลุง



สำนักสร้างสรรค์โอกาสและนวัตกรรม (สำนัก 6)
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส)

กักกาย

เข้าสู่ฤดูฝนอย่างเต็มตัว ไม่เข้าก็ค่าสายฝนมักจะโปรยปรายเพิ่มความชุ่มฉ่ำให้กับแผ่นดิน แต่ในบางพื้นที่ที่ควรจะตกเพื่อให้พืชพรรณได้งอกงามกลับแห้งแล้งขาดแคลนไปเสียนี้

ในทางตรงข้ามเมืองกรุงที่ไม่ได้อาศัยน้ำฝนในการปลูกพืชทำการเกษตรกลับเจ้จ้นองด้วยน้ำและกลายเป็นที่เบื่อหน่ายของผู้คน บ้างก็ว่าไม่มีความสมดุลทางธรรมชาติ แต่บ้างก็ว่านั่นแหละคือความสมดุล คนในเมืองใหญ่สร้างบาปแก่ธรรมชาติไว้มากมายควรจะถูกระงับลงโทษเสียบ้าง

อุทกภัยเมื่อปีที่แล้วสร้างความหวาดหวั่นให้กับทุกคน หน่วยงานรัฐไม่ได้รับปากว่าจะรับมือได้ในระดับ "เอาอยู่" จริงหรือไม่ทำให้ชาวบ้านธรรมดาอย่างเราๆ ท่านๆ ไม่รีรอ จัดการเตรียมรับมือกับอุทกภัยที่อาจมาเยือนได้ทุกเมื่อ

บทเรียนจากเหตุการณ์เมื่อปีก่อนทำให้ชาวชัยนาท ไข้ภูมิปัญญาคิดนวัตกรรมที่สอดคล้องกับท้องถิ่น เป็นตัวอย่างที่น่าศึกษานำไปปรับใช้ให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมของแต่ละท้องถิ่นได้

จากเหตุการณ์เดียวกันยังมีสิ่งดีๆ เกิดขึ้นมากมาย อย่างน้อยหน่ออ่อนเยาวชนคนรุ่นใหม่ที่มีจิตใจอาสา ออกมารวมกลุ่มกันทำกิจกรรมให้ความช่วยเหลือเยียวยาแก่ผู้ได้รับผลกระทบ โดยเฉพาะในสถานศึกษา โรงเรียนต่างๆ ทั้งทางด้านกายภาพและทางด้านจิตใจ อย่าเพิ่งดูแคลนว่าคุณหนูเหล่านั้นจะทำอะไรได้บ้าง อย่างหนึ่งก็คือความมีน้ำใจ อีกหนึ่งคือความตั้งใจ และสำคัญที่สุดคือการลงมือทำ

อย่างน้อยๆ จิตอาสาของเยาวชนเหล่านี้เองที่ทำให้ประเทศของเรามีความหวัง



*จดหมายข่าวฉบับนี้พิมพ์ด้วยกระดาษถนอมสายตา (Green Print) ใช้หมึกพิมพ์ที่มีส่วนผสมของน้ำมันถั่วเหลืองไม่ทำลายสิ่งแวดล้อม

เล่มนี้มีอะไร



03

คนรุ่นใหม่หัวใจอาสา

07

เยาว์วัย
น้ำใจพลิบาน



14

ของดีในแสงแดด

15

งดเหล้าทุกพรรษา



จดหมายข่าว "ทำดีทำได้" 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

แนะนำติชม : 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



คนรุ่นใหม่หัวใจอาสา

กลุ่มเยาวชนจิตอาสา S.S.วัฒนาวิทยาลัย

เหตุการณ์น้ำท่วมใหญ่เมื่อช่วงปลายปี 2554 กลายเป็นอีกภาพความทรงจำกับ “วิกฤติ” ที่คนไทยเกือบก่อนประเทศต้องพบเจอ แม้แต่เมืองหลวงอย่างกรุงเทพมหานคร ก็ไม่ได้รับการยกเว้น โดยคนกรุงจำนวนไม่น้อยมีชะตากรรมเดียวกันกับชาวบ้านในพื้นที่ภาคกลาง ที่ต้องจมอยู่กับน้ำที่ท่วมสูงมานานนับเดือน

แต่วิกฤติที่เกิดขึ้น กลับสวนทางกับน้ำใจที่คนไทยมีให้กัน ซึ่งนอกจากบทบาทหน้าที่ของหน่วยงานภาครัฐที่หยิบยื่นความช่วยเหลือมายังผู้ประสบภัย กลุ่มเยาวชนคนรุ่นใหม่ ในนาม “จิตอาสา” ก็เป็นอีกกำลังสำคัญ และแม้วันนี้สถานการณ์จะกลับเข้าสู่ภาวะปกติแล้ว แต่เชื่อว่ยังมีอีกหลายพื้นที่ที่ไม่ได้รับการเหลียวแล นี่จึงกลายเป็นอีกภารกิจที่เหล่าเยาวชนจิตอาสาจะได้ร่วมมือร่วมใจกันเพื่อบรรเทาความเดือดร้อนที่เกิดขึ้น

บทเรียนครั้งนั้นนำไปสู่การจัดทำ “โครงการฟื้นฟูสุขภาพเด็กและเยาวชน ในชุมชนหลังน้ำท่วม” ที่มี “พีโต้” ดารณี เวณจันทร์ เป็นตัวตั้งตัวตี ซึ่งพีโต้ บอกว่าได้แรงบันดาลใจมาจากคำสอนของท่าน ว.วชิรเมธี ที่บอกว่า “หากมัวแต่นั่งดูความเดือดร้อนอยู่แต่หน้าจอทีวี ก็คงไม่ได้กลิ่นน้ำเน่า” ทำให้คิดโครงการฯ นี้ขึ้น โดยต้องการเปิดพื้นที่เพื่อดึงศักยภาพในตัวเด็ก เยาวชน ร่วมเป็นจิตอาสา เข้าไป

ช่วยเหลือ พี่นุ พี่ยวยา ทั้งด้านกายภาพ สภาพร่างกาย และจิตใจ ของผู้ประสบภัยในแต่ละพื้นที่ โดยคัดเลือกนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาทั่วประเทศทั้งสิ้น 21 ทีม ให้ได้รับการสนับสนุนเงินทุนจาก สสส. เพื่อดำเนินการ

“เหตุการณ์น้ำท่วมที่ผ่านมาทำให้เราสามารถพลิกวิกฤติเป็นโอกาส ซึ่งจะพบว่าเยาวชนหลายๆ คนหลายๆ กลุ่มต่างมีความตั้งใจให้ความช่วยเหลือแก่ผู้



“แอม” ศิริพร พรมงศ์ กลุ่ม Gen-V



น้องเฟิร์ส ชิตพงศ์ พลิกชีวิตด้วย 'จิตอาสา'

การเข้าร่วมโครงการฟื้นฟูสุขภาพเด็กและเยาวชนหลังน้ำท่วม ของโรงเรียนตะพานหิน อ.ตะพานหิน จ.พิจิตร คงจะไร้สีสันไปไม่น้อย หากขาดหัวเรียว หัวแรงอย่าง “น้องเฟิร์ส ชิตพงศ์” นักเรียนชั้น ม. 5 หนึ่งในทีมงานจิตอาสาครั้งนี้ และนั่นก็ช่วยให้เธอได้รับเลือกให้เป็นประธานนักเรียน

ทำไมจึงมาทำงานจิตอาสา

หลังจากพื้นที่ถูกน้ำท่วม ก็เลยชวนเพื่อนๆ ไปช่วยบรรจ ข้าวกล่อง เพื่อช่วยผู้ประสบภัย ทั้งๆ ที่ทุกคนต่างก็เป็นผู้ประสบ ภัยเหมือนกัน แต่ชาวบ้านบางคนลำบากกว่าเรา น้ำท่วมสูงกว่า จึงอยากช่วยบรรเทาความเดือดร้อนให้กับพวกเขาให้ได้มากที่สุด และเมื่อโรงเรียนมีโครงการฯ นี้เข้ามาก็เลยเข้าร่วมโดยไม่ต้องตัดสินใจนานเลยล่ะ ซึ่งเราก็อสาเป็นประชาสัมพันธ์ของ โครงการฯ และเพื่อนๆ ก็ให้ความสนใจเข้าร่วมกันมาก ที่แรกตั้ง เป้าไว้จะรับแค่ 50 คน แต่มีเพื่อนๆ มาสมัครทะลุเป้าถึง 80 คน ในการลงพื้นที่ได้ทำกิจกรรมอะไรบ้าง

เราเลือกลงพื้นที่ในชุมชนใน ต.ไผ่หลวง หมู่ 1 หมู่ 3 และ หมู่ 6 โดยเข้าไปฟื้นฟูชุมชน โดยเฉพาะโรงเรียนวัดคลองข่อย ที่ได้รับความเสียหายจากน้ำท่วมอย่างมาก เช่น สนามเด็กเล่น สนามกีฬา ห้องเรียน ห้องสมุด จึงร่วมกันฟื้นฟูโรงเรียนโดยการ ปรับปรุงพื้นที่ ทาสีห้องเรียน อาคารเรียน ปรับปรุงห้องสมุด ใหม่ และยังช่วยฟื้นฟูสภาพจิตใจให้กับน้องๆ นักเรียน ด้วย กิจกรรมนันทนาการ เพื่อไม่ให้เครียดกับความเสียหายที่เกิดขึ้น ซึ่งผลตอบรับที่ได้ก็เกินคาด มีน้องๆ หลายคนอยากให้เรา กลับไปทำโรงเรียนอีกครั้ง

ทำไมจึงต้องฟื้นฟูสภาพจิตใจน้องๆ นักเรียน

ตอนนั้น พวกเขาน่าสงสารมาก น้องๆ ในโรงเรียนเครียด นิ่งซึม เพราะโรงเรียนเสียหายจากน้ำท่วมอย่างหนัก จึงไป สอบถามว่าอยากให้เราช่วยอะไร อยากได้อะไร พอเราหาของ ไปให้ ไปช่วยกันฟื้นฟูโรงเรียนให้กลับมาเหมือนเดิม มีหนังสือ ของเล่นใหม่ ห้องเรียนทาสีใหม่ ก็เห็นแววตาน้องๆ เป็นประกาย ซึ่งพวกเราภูมิใจกันอย่างมาก

ประสบภัย โครงการนี้จึงเหมือน
การเปิดพื้นที่ให้พวกเขาได้
แสดงออกถึงจิตอาสา
อย่างเต็มที่ เพราะ
พวกเขาจะไม่เพียง
แค่แจกถุงยังชีพ แต่
ยังได้เข้าไปช่วยฟื้นฟู
เยียวยาจิตใจให้กับ
ชุมชนหลังน้ำท่วม”
ประธานโครงการฯ อธิบาย

“จิตอาสาควร
เริ่มต้นจากสิ่งใกล้ตัว เช่น
ในโรงเรียน จากนั้นค่อยก้าว
ไปสู่การเรียนรู้จากสิ่งที่เรานัก
แล้วนำความถนัดของเราไป
ช่วยเหลือสังคม”

ขณะที่สาวใต้อย่าง
“ลันตา” ชลลดา บุญ
ประเสริฐ ชั้น ม.5 จาก
ร.ร.เบญจมาชชุติศ
จนครศรีธรรมราช
ที่แม้ตัวเองจะตก
อยู่ในสถานะของ
ผู้ประสบภัยจาก
เหตุการณ์น้ำท่วมที่
จนครศรีธรรมราช แต่ด้วย

ความคิดที่ว่า “คนอื่นลำบากกว่าเรามาก”
ก็ทำให้เธอและเพื่อนๆ อีกกว่า 50 คน ร่วม
ลงทุน ลงแรงภายใต้ชื่อกลุ่ม “เบญจ(จะมา)
อาสา” ภายใต้ “โครงการอิงกันแบ่งปัน
ความสุข” ออกไปช่วยเหลือผู้ประสบภัย
โดยเริ่มจากแจกถุงยังชีพ จนถึงลงพื้นที่
อ.เชียรใหญ่ หลังน้ำลดเพื่อฟื้นฟูความเสี
หายให้กับ ร.ร.วัดบางทองคำ ไม่ว่าจะเป
นห้องเรียน ห้องสมุด ห้องพยาบาล สนาม
เด็กเล่น ให้กลับมาอยู่ในสภาพเดิม เพื่อ

กิจกรรมจิตอาสาช่วยยให้ตัดสินใจลง
สมัครเป็นประธานนักเรียน

คะ เพื่อนๆ ทุกคนต่างสนับสนุน
เพราะเห็นว่าเป็นคนที่ชอบวางแผนจัดการ
คงจะเห็นแนวจากที่ได้ร่วมกิจกรรมจิต
อาสา กัน ก็เลยอยากให้เราลงสมัครเป็น
ประธานนักเรียน ก็เลยตัดสินใจลงสมัคร
ทราบมาว่าใช้กิจกรรมจิตอาสาในการ
หาเสียงด้วย

ใช่คะ เนื่องจากเราเป็นคนพูดเก่งอยู่
แล้ว และส่วนใหญ่เวลาประชาสัมพันธ์โครง
การฯ ก็จะพูดหน้าเสาธง ก็ทำให้เพื่อนๆ
น้องๆ ในโรงเรียนรู้จักเรา และกิจกรรม
จิตอาสาที่เราไปช่วยน้องๆ โรงเรียนวัดคลอง
ข่อย ก็สามารถทำทุกอย่างตามที่น้องๆ ที่
นั้นอยากได้ได้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ก็เลย
นำมาใช้เป็นนโยบายที่เราจะต้องเอาใจใส่
กับงาน และต้องทำให้ได้อย่างที่พูด

คิดอย่างไรกับการที่เราได้ช่วยเหลือ
คนอื่น จนทำให้เราได้รับเลือกเป็น
ประธานนักเรียน

จริงๆ แล้วเชื่อว่ามีส่วนมากๆ มัน
เหมือนเป็นสิ่งที่เราได้รับผลตอบแทนมา
จากการทำความดี รู้สึกดีใจมากที่ได้ทำ
กิจกรรมจิตอาสาจนทำให้เราได้รับโอกาส
ตรงนี้มาด้วย โดยได้รับเลือกถึง 1,199

คะแนน ซึ่งมีกว่า 200 คะแนน ที่ร่วม
โครงการจิตอาสา กับเรา และเห็นการ
ทำงานของเราจริงๆ จึงพูดได้อย่างเต็ม
ปากเลยว่า หากไม่ผ่านการลงพื้นที่ทำงาน
มาแล้วจริงๆ ก็คงไม่มีคนเลือกให้มาเป็น
ประธานนักเรียนเยอะเท่านี้คะ



ผู้ประกอบการรู้สึกอย่างไรกับความ
สำเร็จของเราบ้าง

พ่อแม่ บอกว่าภูมิใจกับเรามากที่
ได้เป็นประธานนักเรียน และก็บอกด้วย
ว่าถ้าไม่ได้กิจกรรมจิตอาสา คงไม่ได้รับ
โอกาสตรงนี้

วางแผนการทำงานจิตอาสาในอนาคต
ไว้อย่างไร

ตอนนี้ก็มีทีมงานซึ่งเป็นน้องๆ ใน
โรงเรียนหลายคนที่จะร่วมจะสานต่อ
โครงการเหล่านี้ ซึ่งก็บอกพวกเค้าว่าการ
เสียสละเพื่อช่วยเหลือคนอื่นเป็นสิ่งที่ดี

ดี และเราก็จะได้รับสิ่งดีๆ ที่กลายเป็น
ประสบการณ์ ที่หาไม่ได้จากในห้องเรียน
ได้ความรัก ได้รอยยิ้ม ได้เห็นคนอื่นมีความสุข
ก็ทำให้เรามีความสุขไปกับเค้าด้วย
ซึ่งน้องๆ ทุกคนก็พร้อมที่จะสานต่อการ
ทำงานของเราเพื่อเป็นแกนนำจิตอาสาใน
รุ่นต่อไปคะ ๑

ให้น้องๆ ได้กลับมาเรียนได้อีกครั้ง

“เป็นภาพที่น่าประทับใจที่ทุกคนต่างร่วมมือกัน เพื่อนๆ บางคนไม่เคยทาสี ไม่เคยขัดห้องน้ำ ไม่เคยขุดดิน ก็พร้อมที่จะทำอย่างเต็มที่ ขณะที่ชาวบ้านในพื้นที่เองก็ให้ความช่วยเหลือเราอย่างเต็มที่ บ้างก็หาข้าว หาน้ำให้กิน สิ่งที่เกิดขึ้นถือเป็นความประทับใจที่ได้เห็นทุกคนสามัคคี มีน้ำใจให้กัน และเมื่อเสร็จงานก็ได้เห็นรอยยิ้มของน้องๆ ที่ได้โรงเรียนของพวกเขา กลับคืนมา ซึ่งถือเป็นประสบการณ์จิตอาสาที่เราไม่ได้จากในห้องเรียน” ลันดา เล่าอย่างภูมิใจ

ขณะที่ตัวแทน “กลุ่ม Gen-V ศูนย์คนรุ่นใหม่ใจอาสา” อย่าง “พีแอม” ศิริพร พรหมวงศ์ ที่มีประสบการณ์การทำงานด้านจิตอาสามากกว่า 3 ปี บอก

ว่า การทำงานจิตอาสาต้องไม่เพียงแค่การทำตาม กระแสของสังคมในช่วงนั้นๆ แต่เยาวชนต้องตระหนักถึงเรื่องนี้อย่างจริงจัง เนื่องจากแต่ละ

สถานการณ์ สภาพปัญหาที่ต้องเจอแตกต่างกัน ดังนั้นต้องเปิดใจ เปิดรับ สำรวจตัวเองก่อนว่าสนใจบทบาทของจิตอาสาในด้านใด เพื่อที่จะได้ทำได้ตรงกับความถนัด งานที่ออกมาก็จะมีประสิทธิภาพมากขึ้น

“หากมีแต่ฉัน
ดูความเดือดร้อนอยู่
แต่หน้าจอทีวี ก็คงไม่
ได้กลิ่นน้ำเน่า”



กลุ่มนักเรียน ส.ร.วัดนาวิกยาชัย
ช่วยกันทาสีในสนามเด็กเล่น

“จิตอาสาควรเริ่มต้นจากสิ่งใกล้ตัว เช่น ในโรงเรียน จากนั้นค่อยก้าวไปสู่การเรียนรู้จากสิ่งที่เราถนัด แล้วนำความถนัดของเราไปช่วยเหลือสังคม เช่น ชอบเล่นดนตรี ก็ใช้ศิลปะด้านดนตรีเป็นแนวทางช่วยเหลือสังคม หากทำได้ก็จะถือเป็นการนำความรักที่เริ่มจากตัวเองเพื่อไปแบ่งปันให้คนอื่น ก็จะทำให้หน้าที่จิตอาสาของเรายั่งยืน” พีแอมแนะนำ

สำหรับประสบการณ์ที่ทุกคนต่างได้รับจากการทำหน้าที่จิตอาสาในโครงการฯ นี้ สะท้อนผ่านการถอดบทเรียนจากทุกกลุ่มที่มานำเสนอร่วมกัน ซึ่งพีแอมบอกว่า เป็นเรื่องที่น่าสนใจและน่าภูมิใจ ที่กิจกรรมต่างๆ ได้ทำให้ผู้รับความช่วยเหลือมีรอยยิ้ม ด้วยความสุข ขณะเดียวกันบทบาทความเป็นครู ทำให้เล็งเห็นถึงศักยภาพของเด็กเยาวชนมากขึ้น เพียงแค่เปิดโอกาสสำหรับเยาวชนเอง ก็ได้เปิดประสบการณ์ใหม่ๆ ได้เรียนรู้การทำงานเป็นทีม เรียนรู้บทบาทของการเป็นผู้ให้อย่างเต็มตัว

ทั้งนี้ยังคาดหวังให้กระบวนการเรียนรู้ด้านจิตอาสาที่เกิดขึ้น กลายเป็นหลักสูตรสำหรับการศึกษาขั้นพื้นฐานในทุกระดับ เพราะเชื่อว่าหากสามารถต่อยอดไปสู่ห้องเรียนได้ จะเป็นการปลูกฝังจิตอาสาให้กับเยาวชนได้อย่างต่อเนื่อง ๑



ปรับปรุงห้องสมุด ส.ร.วัดบางทองคำ อ.เขยริใหญ่ จ.นครศรีธรรมราช
ของกัม “เบญจ (จะมา) อาสา”

คนต้นคิด

เรื่อง : ลิตเติ้ลแดง

เยาว์วัยน้ำใจพลิบาน

ในช่วงที่เกิดวิกฤตมหาอุทกภัย ไม่มีภาพใดงดงาม เท่ากับ ภาพแสดงความมีน้ำใจของคนไทย ที่ได้อุทิศร่างกาย แรงใจ ให้ความช่วยเหลือ ผู้ที่ได้รับความเดือดร้อนจากเหตุการณ์ครั้งประวัติศาสตร์

กลุ่มเยาวชนจิตอาสา โครงการ ฟันฟูสุขภาพเด็กและเยาวชนหลังน้ำท่วม เป็นอีกกลุ่มหนึ่ง ที่ร่วมแรงร่วมใจเข้าไป ฟันฟูโรงเรียนต่างๆ ที่ได้รับผลกระทบ โดยมีกลุ่มอาสาสมัคร “เสริมสร้างคนรุ่นใหม่” ซึ่งมีเยาวชนจากสถาบันการศึกษา 14 แห่ง เข้าไปทำงานในรูปแบบโรงเรียน พี่ช่วยโรงเรียนน้อง ที่ได้รับผลกระทบจากมหาอุทกภัย และมีผู้ใหญ่ใจดีอย่าง สสส. (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ) ช่วยสนับสนุน

โรงเรียนวัฒนาวิทยาลัย กรุงเทพฯ เป็น 1 ในสถาบันการศึกษาที่ร่วมกิจกรรมโรงเรียนพี่ช่วยน้อง และลงพื้นที่ช่วยเหลือ โรงเรียนสุทธาราม โรงเรียนวัด

แก้ว และโรงเรียนวัดค่าย ในเขตจังหวัด พระนครศรีอยุธยาโดยมีนักเรียนชั้น ม.4 “น้องฟูฟู” นางสาวธัญพร คุณธรรม พงศ์ ประธานโครงการและคณะกรรมการ สภานักเรียน “น้องริล” นางสาวริล มา สันต์ และ “น้องแอม” นางสาวชนมณภา ธนารักษ์โชค เป็นแกนนำสำคัญ ในการ ทำกิจกรรมครั้งนี้ มุมมองและแนวทางใน การทำงานด้านจิตอาสา ของเด็กกลุ่มนี้ มี ความน่าสนใจเพียงใด ปัจจัยสำคัญที่ทำให้ ทุกคนผินผ่า คำสบประมาทที่ว่า “คุณหนู จากโรงเรียนไฮโซๆ หรือจะทำงานแบบนี้ ได้” พบคำตอบนี้ได้จากบทสนทนาของ น้องๆ ทั้งสาม

วางแผนงานในการทำงานอย่างไรบ้าง

ฟูฟู : มีการลงพื้นที่สำรวจก่อน โดยใช้เวลาดำเนินการในแต่ละขั้นตอนราว 2 เดือน โดยส่งตัวแทนแต่ละห้อง เป็นแกนนำห้องละ 4 คน ลงพื้นที่สำรวจ เก็บข้อมูล ถ่ายภาพ และนำกลับมาวิเคราะห์ ช่วยกันนำเสนอแนวทางในการช่วยเหลือ จากนั้นแบ่งหน้าที่งานให้ชัดเจนเพื่อที่ทุกคนจะได้รู้ว่า แต่ละกลุ่ม แต่ละคน ต้องทำอะไรกันบ้าง และลงมือปฏิบัติงานอย่างจริงจังใน 1 วัน

ริล : เนื่องจากโรงเรียนสุทธธารามได้รับความเสียหายค่อนข้างเยอะ จำเป็นต้องใช้กำลังคนช่วยถึง 2 ห้องเรียน ในการเข้าไปฟื้นฟูสถานที่ เช่น ซ่อมแซมสนามเด็กเล่นให้น้องๆ กิจกรรมนันทนาการ สอนให้ทำน้ำชีวภาพ และให้ข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับการช่วยเหลือตัวเองเมื่อเกิดภาวะน้ำท่วม

แอม : มีการสอนทำเสื้อชูชีพจากขวดน้ำพลาสติก ที่ใช้แล้วซึ่งน้องๆ เรียนรู้ได้เร็ว สามารถนำไปใช้ได้จริง อย่างน้ำชีวภาพ หลังจากที่เราสอนไปแล้ว มีรายงานจากทางโรงเรียนว่า น้องๆ นำไปต่อยอดส่งโครงการเข้าประกวดได้รับรางวัลชนะเลิศของจังหวัด

ความรู้ที่ถ่ายทอดนำมาจากไหน

แอม : ที่โรงเรียนจะมีห้องภูมิทัศน์ ให้ความรู้ เกี่ยวกับพืชพรรณไม้ และคุณครูได้ถ่ายทอดขั้นตอนการทำน้ำปุ๋ยชีวภาพ พวกเราได้ทดลองทำแล้ว พอทำน้ำท่วมเกิดความเสียหายทางชีวภาพขึ้น



ชนมภา สราภักโข

และน้ำปุ๋ยนี้มีคุณสมบัติช่วยลดน้ำเสีย เราจึงสอนน้องๆ ให้นำไปบำบัดน้ำเสีย และช่วยฟื้นฟูพืชพรรณได้ด้วย เป็นการนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ตรงกับปัญหา



ธัญพร คุณธรรมพงศ์

นอกจากเงินสนับสนุนที่ได้รับจากสสส. ยังช่วยกันระดมทุนโดยขอรับบริจาคจากเพื่อนๆ นักเรียนและผู้ปกครอง

ฟูฟู : เงินส่วนหนึ่งมาจากกองทุนที่เก็บไว้สำหรับกิจกรรมค่าย พอเกิดปัญหาน้ำท่วมค่ายจึงงด พวกเราได้แปลงบตรงนี้มาช่วยเหลือน้องๆ แทน โดยสอบถามความสมัครใจจากเพื่อนๆ ในการเอาเงินค่ายมาเป็นกองกลาง ส่วนทางผู้ปกครองของแต่ละคน ขึ้นอยู่กับว่าบ้านใครมีหรือทำอะไรกันอยู่แล้วบ้าง เช่น บางบ้านทำขนม บางคนขายสี ก็บริจาคเข้ามา ซึ่งพวกเราได้ประชาสัมพันธ์อย่างทั่วถึงทั้งเพื่อนในกลุ่มและผู้ปกครอง ในช่วงเวลาที่มีการพูดคุยแผนงาน

ปัญหาและอุปสรรคที่พบระหว่างการทำงานจิตอาสา

ริล : การแจกงานที่ยังไม่ละเอียดเพียงพอ ส่งผลให้บางคนไม่รู้ว่ามีหน้าที่อะไร

แอม : ด้วยการทำงานเป็นกลุ่มใหญ่ และความเข้าใจของแต่ละคนมีไม่เท่ากัน ทำให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับสิ่งที่ต้องทำ บางคนขาดความระมัดระวัง เช่น เวลาทาสี ไม่เรียบร้อย สีหยดเลอะเทอะก็ต้องทำงานซ้ำซ้อน ทำให้เสียเวลา แต่โดยภาพรวมพวกเราพอใจในสิ่งที่ได้รับ ที่สำคัญได้เห็นถึงความตั้งใจของเพื่อนๆ ไม่มีเสียงบ่นให้ได้ยินว่าเหนื่อย

ฟูฟู : ทุกคนยินดีลงมือช่วยด้วยความเต็มใจ เพราะเข้าใจกันดีว่า ตัวเองมีโอกาสมากกว่าน้องๆ ขณะเดียวกัน การได้เห็นภาพของการสูญเสีย ทำให้พวกเรายิ่งตั้งใจให้การช่วยเหลืออย่างเต็มที่

เจอกระแสน้ำ หรือถูกมองว่าทำไม่ได้ มีผลทำให้เสียกำลังใจมั๊ย

ฟูฟุ : ไม่ค่ะ เราได้รับการต้อนรับจากทางโรงเรียนดี บางแห่งมีขบวนแห่ มีน้องคนหนึ่ง เอร้มมากางให้เพื่อนที่กำลังทาสี บางคนก็นำน้ำมาเสิร์ฟ คือน้องๆ จะเข้ามาร่วมเป็นแรงใจให้ตลอดการทำการกิจกรรม ขณะเดียวกันพวกเรา ใช้แรงกระตุ้นในมุมมองของบางคนที่คิดว่า พวกเราทำตรงนี้ไม่ได้ มาทำให้สำเร็จ ซึ่งพวกเราก็ทำได้ คนที่เคยสบประมาทได้เห็นว่า เราทำได้จริงๆ

แอ้ม : มีเหมือนกันที่มองว่าโรงเรียนกุลสตรีหญิงล้วน อยู่ประจำ ถูกประคบประหม่อม จะทำได้หรือ เราก็ไม่พูดอะไร ใครจะมองยังงี้ก็ได้ แต่เราจะปฏิบัติให้เขาเห็นว่าเราทำได้จริงๆ ฉะนั้นความสมหวังของเราคือพิสูจน์ให้เห็นแล้วว่า.. พวกเราทำได้

แต่ละคนได้รับอะไร จากการงานจิตอาสา

ริล : ได้ทักษะหลายๆ อย่าง เช่น ความเป็นผู้นำ ทำให้รู้ว่าเวลาไหนต้องทำอะไร รู้จักอดทน เข้มแข็ง พร้อมทั้งจะให้คนอื่นมากกว่าตนเอง

ฟูฟุ : การวางแผนงานที่เป็นระบบอย่างเป็นขั้นตอน มีความสามัคคีในหมู่คณะ เพราะในการทำงานทำให้ทุกคนรู้จักกันมากขึ้น

แอ้ม : หากไม่มีโอกาสได้ไปสัมผัสด้วยตัวเอง คงไม่เข้าใจหรอกว่า คนที่เขาได้รับความเดือดร้อนนั้นเป็นอย่างไร เพราะเรามีทุกอย่างพร้อม เพียงแค่แบ่งส่วนหนึ่งของเราไปให้เขา เขาก็ได้รับสิ่งที่ดี ทำให้มีความสุขในชีวิตมากขึ้น ประสบการณ์ในครั้งนี้เหมือนเราได้รับโอกาสครั้งใหญ่ครั้งหนึ่งในชีวิต

คิดจะต่อยอดการทำงานจิตอาสาในครั้งนี้ ต่อไปอย่างไร

ฟูฟุ : อยากให้การทำงานจิตอาสาเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง อย่างค่ายผู้นำที่โรงเรียน มีตั้งแต่ ม.1-ม.3 จึงอยากให้น้องๆ สานต่อ โดยรูปแบบในการให้ความช่วยเหลืออาจจะปรับเปลี่ยน โดยพวกเราอาจจะช่วยเหลืออยู่เบื้องหลัง

แอ้ม : แม้ว่าจะไม่เกิดปัญหาน้ำท่วม แต่พวกเราอยากจะให้น้องๆ สืบสานงานจิตอาสากันไป

มุมมองที่แต่ละคน มีต่อการให้ความช่วยเหลือผู้อื่น

ฟูฟุ : การที่เรามีใจอยากจะช่วยเหลือๆ หนึ่งให้เปลี่ยนเป็นสิ่งใหม่ที่ดีขึ้น อย่างโครงการนี้เราได้ช่วยเหลือฟื้นฟูโรงเรียน ให้ดีขึ้น ถือเป็นการพัฒนาที่ได้ลงพื้นที่และเกิดผลกับน้องๆ ที่เรียนอยู่ที่นี่โดยตรง

ริล : ช่วยด้วยใจจริง ทำเต็มที่และทำให้ดีที่สุด เพื่อให้การช่วยเหลือสำเร็จ ยั่งยืน คงทน

แอ้ม : การช่วยเหลือบางอย่างที่เป็นรูปธรรมให้แล้วอาจจะหมดไป เช่น การให้เงินช่วยเหลือ แต่สิ่งที่ยากช่วยมากกว่าเป็นการช่วยเหลือที่จับต้องไม่ได้ เช่น การปลูกฝังให้ความรู้กับคน อย่างการทำน้ำปวยซ์ภาพ เป็นการให้ความรู้ที่ติดตัวเขาตลอดไป หมดแล้วก็ทำขึ้นมาใหม่ได้ ซึ่งการช่วยในลักษณะนี้คงต้องใช้เวลา แต่ถ้าทำได้จะอยู่ได้ยาวนาน



ริล มาสันต์

อนาคตอยากเรียนต่อด้านใด สิ่งที่จะเลือกจะมีส่วนช่วยสังคมต่อไปมั๊ย

ฟูฟุ : หนูอยากเรียนคณะอักษรศาสตร์ ซึ่งเป็นการเรียนรู้ชีวิตคน เรียนรู้ การอยู่ร่วมกับคนอื่นอย่างมีความสุข ขณะเดียวกันไม่ว่าจะทำงานหรือจบไป ก็ยังจะทำงานให้กับสังคม โดยใช้ทักษะจากการเรียนมาใช้ให้มากขึ้น

แอ้ม : ที่คิดเอาไว้ ไม่เน้นสังคมเต็มตัว แต่ไม่ว่าจะเรียนอะไรก็สามารถทำงานจิตอาสาได้ มันไปด้วยกันได้

ริล : ที่คิดไว้ รัฐศาสตร์ด้านการปกครอง อาจมีโอกาสได้ช่วยคนในชุมชน หากเห็นว่าโรงเรียนหรือสถานที่ไหนต้องการความช่วยเหลือก็พร้อมไปด้วย

แรงสนับสนุนจากผู้ใหญ่ใจดี นับเป็นหัวใจที่ตีในการเปิดโอกาสให้เยาวชนได้ทำงานจิตอาสา สิ่งสำคัญคือเยาวชนเหล่านี้มีจิตสำนึกในการช่วยเหลือสังคมต่อไป

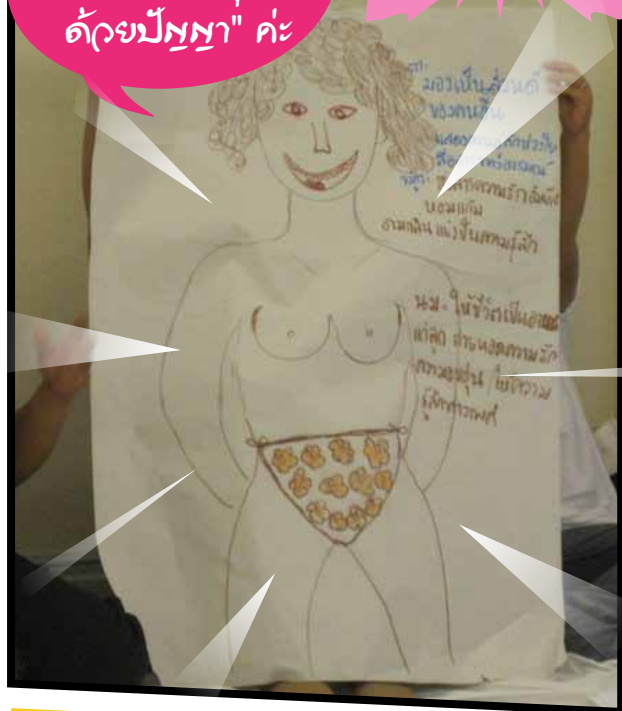
ภาพจริงผ่านจอ

ยินดีต้อนรับสู่
โครงการ "สุขแท้
ด้วยปัญญา" ค่ะ

ว้าย !!! ทำทำไม
ไม่ใส่เสื้อ



กำลังส
เด็ก ๆ อยู่ค
นั่งเรียนอ่



นี้ครับผลงาน
ของผม



ก



อย่าเพิ่งหัดบ มา
ช่วยกันก่ออนุชิ

ทั้งอ้อมทั้งส

จิตอาสา
เพื่อชุมชน

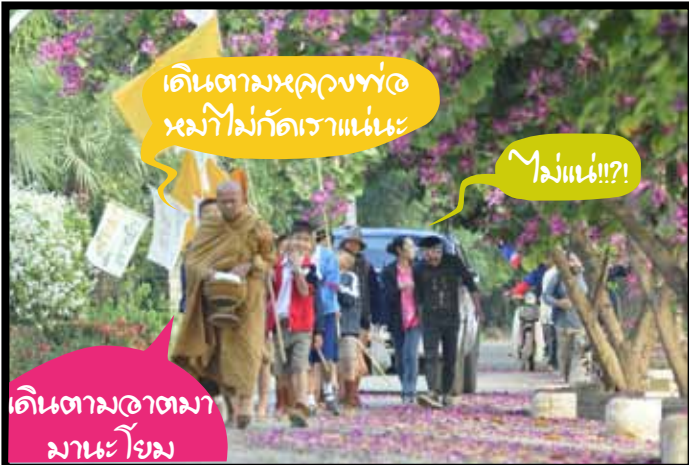


ภายใต้นิยามว่า “สุขภาวะที่เกิดจากปัญญา หรือสุขแท้ด้วยปัญญา” มุ่งหมายให้ผู้คนแสวงหาความสุขที่แท้ คือความสุขที่เกิดจากการมีทัศนคติที่ถูกต้อง รู้เท่าทันความจริง ของชีวิตและโลก สามารถคิดถูก คิดชอบ และรู้จักแก้ทุกขได้ด้วยปัญญา รวมทั้งมีความสุขจากการดำเนินชีวิตถูกต้องดีงาม ในการดำเนินโครงการสุขแท้ด้วยปัญญา สำนัก 6 ร่วมกับเครือข่ายพุทธิกา เปิดรับสมัครให้บุคคลทั่วไปสร้างสรรค์กิจกรรมมาสนับสนุน ในปีนี้ 4 นี้มีผู้ได้รับทุนสนับสนุน 32 โครงการ



ไม่ต้อง
กลัว!!
อ๊อ

จะพาผมไป
ไหนครับ??



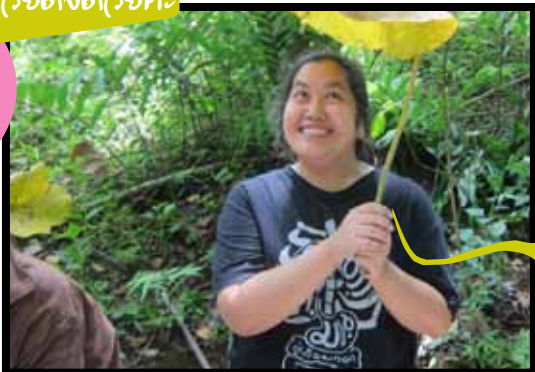
เดินตามหลอดไฟ
หมาไม่กัดเราแน่ะ

ไม่แน่!!??

เดินตามอาตมา
มาเนะโยม

อนิเมะ
จะสนใจมา
ดูกันมั๊ย
คะ

ช่วยดึงด้วยค่ะ



อ้อ..
ระวัง
ฝนตก



เรามาเล่นคลาย
ด้วยการฝึกตนอีกกว่า

วิสก..



ขอบคุณ
พี่ๆสำหรับ
สนามเด็ก
เล่นครับ/ค่ะ

แฉะเจด
กันหน้า



เฮ้..
จบค่ายแล้ว



ฮึบ..

1..2..3!!

กระโดด

สุขแท้ด้วยปัญญา

ติดต่อโครงการสุขแท้ด้วยปัญญา
<https://www.facebook.com/wisdom.budnet>



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

ไปเรียนรู้เรื่องข้าว ที่เมืองลุง



ในงานสัปดาห์ตลาดสาวย่าน ข้าวเมืองลุง ที่หลินปิงได้รับข่าวจากพี่เสณี จ้าวสูตร ผู้ติดตามคนขยันในชุดโครงการชุมชนน่าอยู่ เจ้าของพื้นที่พัทลุง ด้วยพื้นที่จัดงานเป็นพื้นที่ดำเนินโครงการจัดการขยะชุมชน บ้านควนภูกุ อันเป็นศูนย์เรียนรู้เศรษฐกิจพอเพียง หมู่ที่ 15 ต.ควนมะพร้าว อ.เมือง จ.พัทลุง หลังเสร็จจากพิธีเปิดตลาดแดดเปรียงแล้ว ก็เป็นงานเสวนากลางแดด (ตอนเที่ยงเป๊ะนะขอบอก) ที่ผู้ร่วมต่างเบิกบาน เหมือนจัดงานตอนเช้า นับว่า "ใจ" ของผู้ร่วมงานนั้นมีมากทีเดียว แน่แน่นอนว่าเสวนาหลังมือเที่ยง ช่างเป็นเวลาที่เหมาะง่วงดีแท้ หลินปิงเลยหลบไปเดินเล่นรอบพื้นที่จัดงาน เก็บบรรยากาศมาให้ได้ท้องชุมชนกันสักหน่อย

ผู้ดำเนินโครงการ คือ ผู้ใหญ่สมศักดิ์ ทองใส เล่าให้ฟังว่า สภาพภูมิประเทศบ้านควนภูกุ เป็นที่ราบลุ่มน้ำท่วม ส่วนใหญ่เป็นพื้นที่นา ในโครงการจึงเป็นการนำขยะสู่ท้องนา ด้วยการนำขยะมาทำเป็นปุ๋ย ไว้ใช้

ในท้องนา หากบ้านไหนไม่ทำนา ก็ใช้ปลูกผักแทน มีเครื่องชานาอินทรีย์อยู่ 25 ครั้วเรือน ทำให้บ้านหมู่ 15 เป็นศูนย์เรียนรู้พันธุ์ข้าวที่น่าสนใจเลยทีเดียว

รูปแบบของศูนย์เรียนรู้ของบ้านหมู่ 15 อยู่กลางทุ่งนา โดยมีบ่อน้ำตรงกลาง 2 บ่อ รอบๆ จะมีอาคารเล็กๆ ศาลาริมน้ำ โรงเรือนเลี้ยงหมูหลุม เลี้ยงไก่ มีพื้นที่ส่วน



หนึ่งสร้างเป็นบ้านหลังเล็กๆ คล้ายยุ้งข้าว ขนาดชั้นครึ่งไว้สำหรับจัดเก็บพันธุ์ข้าวพื้นเมืองของพัทลุงจำนวนกว่า 50 สายพันธุ์ รวงข้าวสีทองถูกมัดติดกันติดข้อสายพันธุ์ที่แม้ว่าจะดูว่าเหมือนกัน แต่เมื่อผู้รู้ได้แนะนำ จะสังเกตเห็นความแตกต่าง อย่างเช่น บางพันธุ์มีเมล็ดสั้น ป้อม บางพันธุ์มีสีแตกต่างกัน หรือบางพันธุ์ผอมยาว (ก็คล้ายๆ คนเรานี้ละมัง)

สำหรับพันธุ์ข้าวที่มีในศูนย์เรียนรู้ บางพันธุ์ก็ยังคงปลูกกันอยู่ ที่ฮิตที่สุดก็คือข้าวสังข์หยด ข้าวสุดฮิตของเมืองพัทลุง นอกจากนี้ผู้ใหญ่สมศักดิ์ก็ได้เก็บรวบรวมพันธุ์ข้าวที่สูญพันธุ์ไปแล้ว อย่าง พันธุ์หอมุด ข้าวโพด ดอกพรวัว ไข่มดรีน แก่นจันทร์ ไหลมุด มั่นคม ข้าวช่อ ข้าวจังหวัด ปีรัง หอมจันทร์ ลากา หัวนา ช่องนาง ทรายขาว เสียนโอน เล็บนิ้วนาง ลูกดำ นางพญา และผักเสี้ยน

ใครผ่านไปแถวนั้น อยากได้ความรู้ติดมืออย่าลืมนะแวะไปนะจ๊ะ ๑

ติดต่อ : ผู้ใหญ่สมศักดิ์ ทองใส
144/1 หมู่ที่ 15 ต.ควนมะพร้าว อ.เมือง จ.พัทลุง 93000

เล่าสู่กันฟัง

มหาวิทยาลัย ใส่ใจสุขภาพ

สถาบันการศึกษามีหน้าที่
หลักในการให้ความรู้แก่นัก
นิสิตนักศึกษา แต่การหาก
ผู้เรียนหรือผู้สอนมีความสุข
ไม่ดี สมารถในการเรียนรู้ก็
ไม่อาจเกิดขึ้นได้

มหาวิทยาลัยวงษ์ชวลิตกุล

จ.นครราชสีมา สถาบันอุดมศึกษาเอกชน
แห่งภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จึงมิได้
ให้การศึกษากับนักศึกษาเท่านั้น บุคลากร
และชุมชนรอบๆ มหาวิทยาลัยที่อยู่ใน
สภาพแวดล้อมเดียวกันก็ควรมีสภาพ
ที่ดีด้วย

มหาวิทยาลัยแห่งนี้ จึงได้จัดทำ
โครงการ “มหาวิทยาลัยสร้างเสริม สุขภาพ
วงษ์ชวลิตกุล” โดยมีกองหลังอย่างสำนัก
งานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ
(สสส.) ให้การสนับสนุน

โครงการนี้เป็นการประสาน
มือร่วมกันระหว่างมหาวิทยาลัยกับ
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนครราชสีมา
สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 5 จังหวัด
นครราชสีมา, ศูนย์อนามัยที่ 5, สำนักงาน
หลักประกันสุขภาพแห่งชาตินครราชสีมา,
โรงพยาบาลมหาราช, สำนักงานขนส่ง
จังหวัด, สถานีตำรวจเขตในเมือง, โรง



พยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลนาย,
ธนาคารออมสิน ภาค 13, องค์การบริหาร
ส่วนตำบลหมื่นไวย ร่วมดำเนินกิจกรรม 7
อ 1 พ ได้แก่

อาหาร ให้ความรู้เกี่ยวกับการเลือก
ซื้ออาหารสดและการประกอบอาหารที่
ปลอดภัยถูกหลักโภชนาการ

อารมณ์ ให้ความรู้เกี่ยวกับภาวะ
ความเครียดและการจัดการความเครียด
ฝึกสมาธิลดความเครียด การแสดงดนตรี
คลายเครียด

โรคภัย ตรวจวัดสุขภาพเบื้องต้น



ได้แก่ ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง วัดความดัน
โลหิต ให้คำปรึกษาด้านภาวะสุขภาพ

อุบัติเหตุ ตอบคำถามสัญญาณลักษณะ
จราจร ตรวจสอบสภาพรถยนต์ รัดจักรยานยนต์
ฟรี ให้ความรู้การป้องกันอุบัติเหตุทางถนนและ
ทางเท้า

อนามัยสิ่งแวดล้อม ให้ความรู้เรื่อง
การคัดแยกขยะ การปลูกต้นไม้เพื่อลด
มลพิษ การจัดการสิ่งแวดล้อม

ออกกำลังกาย แนะนำการดูแล
สุขภาพด้วยการออกกำลังกาย กิจกรรม
โยคะ แอโรบิก แบดมินตัน ปิงปอง เบดอง
ลีลาส ฟิตเนส

อบายมุข ให้ความรู้เกี่ยวกับสาร
เสพติด ได้แก่ เหล้า บุหรี่ แอลกอฮอล์
ผลิตภัณฑ์ลดละเลิกสารเสพติด

และ 1 พ ซึ่งมาจาก “พอเพียง”
ให้ความรู้เกี่ยวกับปรัชญาของเศรษฐกิจพอ
เพียงของในหลวงนั้นเอง

กิจกรรมเหล่านี้ มหาวิทยาลัย
เป็นเพียงหน่วยงานในการจัดประกาย
เท่านั้น จะสำเร็จหรือไม่ก็ขึ้นอยู่กับผู้
ปฏิบัติทั้งสิ้น ๑

เวทีนี้อยู่ในมือของท่าน ขอเชิญภาคีเครือข่ายทุกท่าน ส่งเรื่องเล่าเกร็ดเล็กเกร็ดน้อยที่น่าสนใจจากการทำกิจกรรมโครงการส่งเสริมสุขภาพ (กาย จิต ปัญญา
และสังคม) ในรูปแบบความเรียง ขนาดตัวอักษร 16 พอยต์ จำนวน 1 หน้ากระดาษ A4 พร้อมภาพประกอบ 3 ภาพ เรื่องที่ได้รับการตีพิมพ์จะได้รับของ
กำนัลเป็นสินน้ำใจส่งถึงมือทางไปรษณีย์ *กองบรรณาธิการขอสงวนสิทธิ์ในการปรับปรุงตัดต่อร้อยเรียงให้มีความเหมาะสมสำหรับการตีพิมพ์ ส่งผลงานได้
ตลอดเวลาที่ Email : tkrcpcompany@gmail.com

ขอมันในแสงแดด

ใครๆ ก็มักบอกว่าของฟรีไม่มีในโลก ทุกอย่างล้วนมีต้นทุน แต่ในแสงแดดที่ใครมักบ่นว่าร้อน ทำให้ผิวไหม้เกรียม เป็นของฟรีที่มีศุภโลกมายาวนาน แต่ต้องรู้จักใช้ให้พอเหมาะพอควร



รศ.นพ.ศุภศิลป์ สุนทรภา อาจารย์ประจำภาควิชาออร์โธปิดิกส์คณะแพทยศาสตร์มหาวิทยาลัยขอนแก่น ผู้จัดทำ “โครงการความชุกของภาวะขาดวิตามินดีและความเสี่ยงต่อการล้มในบุรุษสูงอายุที่อาศัยอยู่ในเขตชนบท จ.ขอนแก่น ประเทศไทย” ซึ่งได้รับทุนการวิจัยจากสำนักกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) กล่าวว่า ในอดีตยังไม่มีข้อมูลที่ชัดเจนเกี่ยวกับภาวะขาดวิตามินดีของบุรุษสูงอายุ และมักจะมีความเชื่อว่าเมืองไทยมีแสงแดดจ้าทั้งปี คนไทยไม่จำเป็นต้องเสริมวิตามินดีในผู้ป่วย

จากการศึกษา พบว่า บุรุษอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลเมือง จ.ขอนแก่น มีความชุกของการขาดวิตามินดีที่ค่อนข้างสูงคือร้อยละ 48 ซึ่งการขาดวิตามินดีเป็นเพียงหนึ่งในหลายๆ ปัจจัยที่มีผลทำให้เกิดโรคกระดูกพรุน ในขณะที่การขาดฮอร์โมนเพศอาจเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้การสร้างกระดูกลดลงและทำให้เกิดโรคกระดูกพรุนในบุรุษ ดังนั้น แนวทาง

การรักษาโรคกระดูกพรุนในบุรุษสูงอายุ นอกจากจะรักษาด้วยการกระตุ้นให้มีการสร้างกระดูกเพิ่มขึ้น ไม่ว่าจะเป็นได้จากการออกกำลังกายหรือจากการยาเพิ่มการสร้างกระดูกแล้ว ยังควรเสริมวิตามินดี เพื่อให้ร่างกายได้รับวิตามินดีที่เพียงพอ คุณภาพกระดูกก็จะดีขึ้นตามา

จากการวิจัยนี้ยังพบว่า ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในเขตเมืองสุขภาพจะแย่ลง เพราะอยู่แต่ในบ้าน หรือทำงานในร่มไม่ถูกแสงแดด ก็จะมีภาวะขาดวิตามินดีกว่าร้อยละ 85 ดังนั้นผู้ที่อาศัยอยู่ในเขตเมือง คนที่ทำงานอยู่ในออฟฟิศ ควรหาเวลาในการรับแสงแดดในวันหยุดเสาร์-อาทิตย์ โดยไม่ทาครีมกันแดด ออกกำลังกายกลางแจ้ง จะช่วยสร้างวิตามินดีได้มาก และไม่ต้องกลัวว่าการที่วิตามินดีสะสมในร่างกายในปริมาณมากจะเป็นอันตรายเพราะร่างกายมีกระบวนการปกป้องและควบคุมด้วยตนเอง โดยร่างกายจะค่อย ๆ นำวิตามินดีที่สะสมออกมาใช้และบางส่วนจะถูกแปลงให้เป็นวิตามินดีที่ไม่มีผลกระทบต่อร่างกาย

แต่อย่างไร

ทั้งนี้ ร่างกายของมนุษย์จำเป็นต้องได้รับวิตามินดี 400-800 ยูนิต์ต่อวัน การเพิ่มวิตามินดีให้กับร่างกายนั้นสามารถทำได้โดยการทานน้ำมันตับปลา เนื้อปลา และวิตามินดีแบบเม็ดหรือการสร้างวิตามินด้วยตัวเองซึ่งเป็นวิธีที่ง่ายและประหยัดที่สุดนั่นคือ การเปิดรับแสงแดดผ่านทางผิวหนังซึ่งแสงแดดมีคุณสมบัติในการสร้างวิตามินให้กับร่างกาย เช่น การออกกำลังกายกลางแจ้ง การเดินตากแดด เป็นต้น สำหรับช่วงเวลาที่เหมาะสมคือตั้งแต่ 8.00-10.00น. และ 15.00-17.00น. อันเป็นช่วงเวลาที่แสงแดดไม่แรงและไม่เป็นอันตรายต่อผิวหนังมากเกินไป ซึ่งเวลาเพียง 30 นาทีที่ผิวหนังเปิดรับแสงแดดเข้าสู่ร่างกายจะสามารถสร้างวิตามินดีให้กับร่างกายได้ถึง 200 ยูนิต์เลยทีเดียว

ทั้งผู้สูงวัยและผู้ไม่สูงวัยก็สามารถปฏิบัติกันได้เพื่อสุขภาพของทุกคน ๑

ร้องป่าวว่าดี

ไม่ใช่เรื่องที่น่าภาคภูมิใจแม้แต่น้อยที่ไทยติดอันดับ 1 ใน 10 ประเทศที่ดื่มแอลกอฮอล์ และอันดับ 3 ในเอเชีย รองจากญี่ปุ่น และเกาหลีใต้ จึงไม่แปลกที่เหล้า ไวน์ เบียร์ ยี่ห้อใหม่ๆ หรือยี่ห้อดั้งเดิมในท้องตลาดมีอัตราเติบโตต่อเนื่อง



งดเหล้าทุกพรรษา

จากผลสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติล่าสุดพบว่า เด็กไทยเข้าสู่การดื่มสุราตั้งแต่อายุ 15 ปีขึ้นไป มีถึง 17 ล้านคน คิดเป็น 32 % ของประชากรวัยนี้จากทั้งหมด 53.9 ล้านคน ผู้ชายดื่มมากกว่าผู้หญิง 5 เท่าตัว ผู้ชายเริ่มดื่มอายุเฉลี่ย 19.4 ปี ผู้หญิงอายุ 24.6 ปี และเมื่อเทียบกับ พ.ศ. 2552 พบผู้ชายมีแนวโน้มอัตราการดื่มลดลงจาก 54.5 % เป็น 53.4 % ส่วนผู้หญิงอัตราการดื่มเพิ่มขึ้นจาก 10.8 % เป็น 10.9 %



สำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า(สคล.) ซึ่งได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ(สสส.) ได้ร่วมรณรงค์เพื่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงลดการบริโภค

การดื่มสุราในหมู่คนไทยอย่างเข้มแข็งและต่อเนื่อง เพราะตระหนักถึงโทษภัยที่เป็นผลมาจากการดื่มสุรา ทั้งในเรื่องสุขภาพของผู้ดื่ม การเป็นสาเหตุหนึ่งของอุบัติเหตุ การทะเลาะวิวาทเหตุความรุนแรง สู่การก่อเกิดอาชญากรรม การสร้างปัญหาให้แก่ครอบครัว สารพัดปัญหาซึ่งนำมาแต่ความสูญเสียทั้งสิ้น

ช่วงเทศกาลเข้าพรรษาและในปีพุทธชยันตี 2600 ปี แห่งการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า สำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า(สคล.) และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ(สสส.) ได้จัดกิจกรรมร่วมกับกรมสรรพสามิต สำนักงานตำรวจแห่งชาติ(สตช.) และ สน.ชนะสงคราม จัดกิจกรรมรณรงค์ภายใต้แคมเปญ “ขอบน้ำใจ...วันพระใหญ่ ไม่ขายสุรา”

ในเทศกาลเข้าพรรษานับเป็นช่วงที่ชาวพุทธจำนวนมากถือเป็นช่วงเวลาสำคัญในการปฏิบัติธรรม และจากการศึกษาวิจัย พบว่า ในช่วงเทศกาลเข้าพรรษาเมื่อปี

พ.ศ. 2544 มีผู้ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ถึง 11.8 % ต่อบ้างตั้งใจงดดื่มสุราในช่วงเข้าพรรษา (ประมาณจำนวนผู้งดดื่ม 1.8 ล้านคน และมูลค่าการบริโภคลดลง 3,600 ล้านบาท)

ปีนี้เทศกาลเข้าพรรษา สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ(สสส.) จึงร่วมกับองค์กรศาสนาต่างๆ สำนักงานกฤษฎีกา กระทรวงสาธารณสุข กระทรวงศึกษาธิการ และองค์กรต่างๆ จัดให้มีโครงการรณรงค์ “งดเหล้า เข้าพรรษามหากุศล” ขึ้นอีกครั้ง เพื่อให้สังคมตระหนักถึงผลกระทบคุณภาพชีวิตและสังคมจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เชิญชวนให้ประชาชนงดดื่มแอลกอฮอล์ในช่วงเทศกาลเข้าพรรษา และนำไปสู่การเลิกในที่สุด

มีความคาดหวังว่าจำนวนผู้ดื่มจะลดลง โดยเฉพาะเยาวชนคนรุ่นใหม่ ๑

ติดต่อ : สำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า
110/287-288 ม.6 ซอยโพธิ์แก้ว แยก 4 ถ.โพธิ์แก้ว
แขวงคลองกุ่ม เขตบึงกุ่ม กทม. 10240
โทร. 02 948 3300 website : www.stopdrink.com

คนชยันนาคิด พิชิตภัยพิบัติ

ความจริงคนในแถบลุ่มน้ำเจ้าพระยาคุ้นเคยกับฤดูน้ำหลาก เตรียมพร้อมรับมือกับภัยพิบัติทางธรรมชาติที่อาจเกิดขึ้นได้ทุกเมื่อ แต่ปีที่ผ่านมาทำให้การรับมือแบบธรรมดาอย่างที่เคยเป็นต้องปรับเปลี่ยนมากยิ่งขึ้น



โครงการศูนย์แก้ไขปัญหามลพิษภาคประชาชน ต.ธรรมามูล อ.เมือง จ.ชยันนาค ซึ่งมีนายรัชชัย เอี่ยมจิตร กำนันตำบลธรรมามูล แคนนำในการจัดงาน “รวมพลังคนชยันนาค สู่การจัดการภัยพิบัติโดยชุมชน” โดยมีนายจำลอง โพธิ์สุข ผู้ว่าราชการจังหวัดชยันนาคเป็นประธาน

จังหวัดชยันนาคเป็นพื้นที่ที่ได้รับผลกระทบจากมหาอุทกภัยครั้งใหญ่ในปี 2554 มีพื้นที่ได้รับความเสียหายทั้งสิ้น 8



แพลอยน้ำ ต.บ้านเชียน อ.หันคา

อำเภอ ประชาชนได้รับความเดือดร้อนจำนวน 81,513 คน พื้นที่การเกษตรได้รับความเสียหายจำนวน 102,177 ไร่

ภายในงานประกอบด้วยกิจกรรมการจัดพิธีบวงสรวงและสืบชะตาน้ำ มีการประกวดนวัตกรรมการดำรงชีวิตในการอยู่กับน้ำโดยภูมิปัญญาชุมชน การจัดนิทรรศการของแต่ละตำบล มีการสาธิตการทำแนวกันน้ำด้วยกระสอบทราย มีการแข่งขันทักษะในการขับเรือยนต์ เรือพาย มีการประกวดกองเชียร์ของแต่ละตำบล มีการจำหน่ายสินค้าชุมชน มีการแข่งขันกีฬาหาสนุก

กิจกรรมต่างๆ ได้รับความร่วมมือจากสำนักงานการท่องเที่ยวและกีฬาจังหวัดชยันนาค มีการลงนามบันทึกความร่วมมือในโครงการศูนย์แก้ไขปัญหามลพิษภาคประชาชนระดับตำบล เพื่อนำงบประมาณไปดำเนินกิจกรรมในตำบล มีการนำเสนอแนวทางการแก้ไขปัญหามลพิษภาคประชาชน

ที่โดดเด่นคือทั้ง 17 ตำบล ที่มาร่วมได้คิดค้น

นวัตกรรมสู่น้ำมาประกวดกัน แม้ว่าจะเป็ญภูมิปัญญาแบบชาวบ้านแต่ก็สามารถใช้ได้จริง

นำจับตาดูว่าน้ำท่วมปีนี้จะมึนวัตกรรมไหนที่ถูกนำมาใช้ได้จริงบ้างโดย 17 ตำบลที่มาร่วมจัดงานมาจาก 5 อำเภอ คือ 1. อำเภอเมืองชยันนาค 6 ตำบล คือ ตำบลธรรมามูล ตำบลเสื่อโฮก ตำบลหาดท่าเสา ตำบลท่าชัย ตำบลบ้านกล้วย ตำบลเขาท่าพระ 2. อำเภอมโนรมย์ 3 ตำบล คือ ตำบลท่าฉนวน ตำบลวัดโคก ตำบลอุตะนา 3. อำเภอสรรพยา 5 ตำบล คือ ตำบลตลุก ตำบลเขาแก้ว ตำบลบางหลวง ตำบลโพนางดำตก เทศบาลเจ้าพระยา 4. อำเภอวัดสิงห์ 2 ตำบล คือ ตำบลมะขามเฒ่า ตำบลวัดสิงห์ 5. อำเภอหันคา 1 ตำบล คือ ตำบลบ้านเชียน

อุปกรณ์ทุกอย่างผ่านการทดลองจากชาวบ้านว่าใช้ได้จริง ใครเห็นแล้วจะเอาไปทำหรือนำไปต่อยอดคนชยันนาคยินดีเสมอ ๑

ข้อมูลเพิ่มเติมติดต่อ : กำนันรัชชัย เอี่ยมจิตร 131 หมู่ 4 ต.ธรรมามูล อ.เมือง จ.ชยันนาค 17000

แก้ปัญหา-ฝึกสมาธิ-ให้ทุน

▶ หลังจากชักชวนเพื่อนฝูงและลูกศิษย์ลูกหาคณะรัฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ทำโครงการ “สิงห์ดำสู้ Flood” ในพื้นที่บ้านเกิด คือคลองโยง จ.นครปฐม ในวันนี้ **อ.ประภาส ปันตบแต่ง** ก็ใจเต้นตุ้มๆ ต่อมๆ กลัวน้ำจะมาอีก เพราะเห็นข่าวในนาของบรรดาเครือข่ายที่ร่วมโครงการแล้ว ใจหนึ่งก็เป็นปลื้ม อีกใจก็อดวิตกกังวล ยามเมื่อเห็นสายลมต้องต้นข้าว มันไหวเอน งดงามจนเผลอรัก ใจก็เลยเตลิดกลัวว่าน้ำจะมาเร็วกว่าปกติ แต่ถึงอย่างไร กิจกรรมหลักที่เน้นไปที่เรื่องความมั่นคงทางอาหารและธนาคารเมล็ดพันธุ์นั้น ก็สืบหน้าด้วยความมั่นคงยิ่ง ◀

▶ ขณะที่โครงการพืชสมุนไพร วัชพืช ไร่หารธรรมะ ของกลุ่มผู้สูงอายุหมู่บ้านไทยเทียน ย่านดอนเมือง ก็เป็นอีกหนึ่งโครงการที่ได้รับผลกระทบเมื่อปลายปีก่อน



แปลงข้าวหอมมะลิที่ อ.ประภาส โพลสงในเฟซบุ๊กตัวเอง อีกไม่กี่วันก็จะโตเกี้ยวแล้ว



วิสาสมาธิ ทำสมาธิได้ทุกๆ ที่ ครั้งละ 5 นาที 3 ครั้งต่อวันทำให้จิตใจสงบ

ไปเต็มๆ พืชผักและสมุนไพรจมนหายไปกับน้ำท่วม แต่คนแก่บ้านนี้ เขาไม่ท้อ **คุณลุงสมพร พะยอมใหม่** ประธานชมรมผู้สูงอายุหมู่บ้านไทเทียน ชักชวนสมาชิกเริ่มต้น



คุณลุงสมพร พะยอมใหม่

กันใหม่ น้ำมาก็ชวนกันเข้าวัด พอน้ำลดก็ปลูกผัก ออกกำลังกาย จิตใจสงบ ร่างกายก็แข็งแรง ใครอยู่ย่านนั้นลองเข้าไปเยี่ยมคุณลุงคุณป้าบ้านไทเทียนได้ ทุกคนยินดีต้อนรับ ◀

▶ ส่วนโครงการ “ธรรมะ ทำมา 2,600 ปีแห่งการตื่น 26 วันเปลี่ยนชีวิต” ก็ปิดไปแล้ว แต่บางองค์กรก็ยังคงทำกิจกรรมอยู่อย่างต่อเนื่อง เช่น สถาบันจิตตานุภาพ หนึ่งในองค์กรพันธมิตรที่ร่วมโครงการ ซึ่งทาง **คุณบุญฤทธิ์ ผลอวยพร** ฝากบอกว่า ทางสถาบันจะดำเนินกิจกรรม “วิสาสมาธิ” ต่อไปกับโรงเรียนทั่วประเทศที่เข้าร่วมกิจกรรมจำนวน 34 แห่ง และมีอีก 27 องค์กรที่เข้าร่วมด้วย มี

ผู้ปฏิบัติวิสาสมาธิ กว่า 26,000 คน แยกเป็น นักเรียนนักศึกษา 24,000 คน และบุคคลทั่วไปอีก 2,000 คน ซึ่งการทำวิสาสมาธิ ทำง่ายๆ ใช้เวลาสั้นๆ ทุกวันๆ ละ 5 นาทีแล้ว เท่ากับ 15 นาทีต่อวัน หรือ 30 วันก็จะได้สมาธิ 450 นาที หรือ 7.5 ชั่วโมง จะทำจิตให้สงบเป็นสมาธิได้ไม่น้อยกว่า 6 ชั่วโมงต่อเดือน ◀



"แอม" ศิริพร พรหมวงศ์ รับมอบกีตาร์มือสองที่มีคนทยอยนำมาบริจาค

▶ ปิดท้ายด้วยข่าวฝากจากกลุ่มสตริง กลุ่มคนรุ่นใหม่ที่ทำโครงการดนตรีวิถีคีตา หรือ TripleH Music ขอรับบริจาคเครื่องดนตรีมือสอง ทุกชนิดทุกประเภท เพื่อนำไปมอบให้กับเด็กๆ ชาวแม่บ้านมณีพลฤกษ์ ต.งอบ อ.ทุ่งช้าง จ.น่าน ที่บ้านใครมีแกรนด์เปียโน แล้วอยากจะบริจาค ทางกลุ่มเขาก็ไม่ขัดข้องนะจะมีรถไปรับถึงที่อีกด้วยหา ◀

พบกัณใหม่ฉบับหน้า สวัสดิ์

อะไร-ที่ไหน-อย่างไร

อบรมละครเพื่อการเปลี่ยนแปลง

ระหว่างวันที่ 20-22 สิงหาคม 2555 สาขาวิชาศิลปะการละคร คณะศิลปกรรมศาสตร์ มร.สวนสุนันทา ร่วมกับ มูลนิธิสื่อชาวบ้าน (มะขามป้อม) ร่วมจัดโครงการบริการวิชาการเชิงปฏิบัติการ “ละครเพื่อการเปลี่ยนแปลง : กระบวนการเรียนรู้แนวใหม่สำหรับเยาวชน” ณ ห้องประชุมชั้น 2 อาคารกองพัฒนาศึกษา มร.สวนสุนันทา ผู้สนใจสามารถติดต่อผู้ประสานงานได้ที่ คุณกมลนิตย์ โทร. 087-043-7440 (ไม่มีค่าใช้จ่ายในการอบรม)



เวทีแลกเปลี่ยน

สมาคมสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย จัดประชุมเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้สู่การพัฒนาเครือข่ายสมาคมสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยฯ ภาคใต้และกรุงเทพฯ 5-6 กันยายน 2555 ห้องประชุมดวงตะวัน โรงแรมลองบีช จ.เพชรบุรี ภาคเหนือ 14-15 กันยายน 2555 ห้องประชุมเพชรบูรณ์ โรงแรมท็อปแลนด์ จ.พิษณุโลก ภาคอีสาน 28-29 กันยายน 2555 ห้องประชุม 4 โรงแรมสุโขทัยแกรนด์ไฮเทล แอนด์ คอนเวนชันเซ็นเตอร์ จ.อุบลราชธานี สอบถาม โทร. 02 282 5971

ตลาดนัดสุขภาพ



วันพุธที่ 29 สิงหาคม 2555 โครงการพัฒนาทักษะ อบต.เมืองเก่า ที่ได้ขยายผลไปสู่ อบต.อื่นๆ ใน จ.สุรินทร์ 25 แห่ง จัดงานตลาดนัดสุขภาพพร้อมมือสร้างเสริมสุขภาพชุมชน พร้อมฟังเสวนา “จับมือสานฝันสร้างเสริมสุขภาพชุมชน” ติดต่อคุณอวยพร พิศเพ็ญ 085 861 1899

เวทีแลกเปลี่ยนทีมหม่า ช่อมสาร

วันพุธที่ 29 สิงหาคม 2555 โครงการร่วมสร้างชุมชนและท้องถิ่นให้น่าอยู่ บ้านบางไชยปวก ต.ปากแพรก อ.ปากพนัง จ.นครศรีธรรมราช จัดเวทีแลกเปลี่ยนทีมหม่า ช่อมสาร สืบข่าวด้วยมือ จัดเวทีเรียนรู้ฝึกปฏิบัติทุกเดือน ปฏิบัติในแปลงผัก ประชุมพบปะ จัดทำแฟ้มข้อมูลพัฒนากลุ่ม ทำป้ายต้นทุนการผลิต ทดสอบสารเคมีตกค้าง สืบทอดภูมิปัญญา ทีมหม่า ช่อมสาร สืบข่าวด้วยมือ ให้ความรู้และฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายและการบริโภคอาหารปลอดภัย พร้อมติดตามเยี่ยมกลุ่มจัดกิจกรรมพื้นบ้านสัปดาห์



ประชุมเชิงปฏิบัติการ

28-29 กรกฎาคม 2555 ทีมติดตามโครงการติดตามประเมินผล และเสริมสร้างศักยภาพโครงการฟื้นฟูภัยพิบัติและประสบอุทกภัย ได้จัดงานประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อบูรณาการความร่วมมือเชิงนโยบายในการอนุรักษ์ฟื้นฟูระบบนิเวศน์ลุ่มน้ำและการปรับตัวของชุมชนต่อความเสี่ยงสภาพภูมิอากาศและภัยธรรมชาติ ณ วังวีรสิริศรท จ.นครนายก

สนใจประชาสัมพันธ์กิจกรรม
อีเมลมาที่ vanalee_now@hotmail.com
โทร 080 762 1199

ขอเชิญผู้สนใจเสนอโครงการเพื่อขอรับทุนสนับสนุน ประจำปี 2555

โครงการสร้างสรรค์โอกาสในการพัฒนาพลังงานหมุนเวียน

เพื่อสุขภาพอย่างมีส่วนร่วมของชุมชน

ที่มาและความสำคัญ

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) สนับสนุนทุนโครงการวิจัยและพัฒนาด้านพลังงานทางเลือก/พลังงานหมุนเวียนเพื่อสุขภาพอย่างมีส่วนร่วมของชุมชน โดยเน้นให้เกิดความร่วมมือระหว่างชุมชน องค์กรท้องถิ่น และสถาบันการศึกษาในพื้นที่ เพื่อให้ชุมชนเกิดความตระหนักในปัญหา ร่วมค้นคว้า และสามารถนำไปใช้ในชุมชน

วัตถุประสงค์

1. สนับสนุนการจัดทำโครงการด้านพลังงานทางเลือกเพื่อสุขภาพโดยชุมชนและนักวิจัยหรือนักวิชาการในพื้นที่เพื่อให้สามารถนำไปใช้ประโยชน์ในพื้นที่/ชุมชนได้จริง
2. ส่งเสริมให้มีการเชื่อมโยงความรู้ ทักษะ ประสบการณ์การผลิตและใช้พลังงานทดแทน/พลังงานทางเลือกระหว่างชุมชน องค์กรท้องถิ่นและสถาบันการศึกษาในพื้นที่

แนวทางและขอบเขต

- ▶ คิดค้นและพัฒนาเพื่อประยุกต์ใช้เทคโนโลยีพลังงานหมุนเวียนหรือการอนุรักษ์พลังงานเพื่อสุขภาพ และเหมาะสมสำหรับการพึ่งตนเองของชุมชน
- ▶ เกิดความก้าวหน้าทางเทคนิคในการประยุกต์ใช้ หรือการพัฒนาเทคโนโลยีพลังงานหมุนเวียนหรือการอนุรักษ์พลังงาน
- ▶ สนับสนุนให้เกิดการมีส่วนร่วมของชุมชนในการจัดการพลังงานหมุนเวียนเพื่อสุขภาพอย่างแท้จริง
- ▶ สอดคล้องกับความจำเป็นหรือสภาพปัญหาของชุมชน และสอดคล้องกับศักยภาพทรัพยากร และระบบนิเวศวัฒนธรรมของชุมชน ดำเนินการได้ต่อเนื่องในชุมชนเมื่อสิ้นสุดโครงการ

วงเงิน/ระยะเวลาดำเนินการ

จำนวน 30 โครงการระยะเวลาดำเนินโครงการไม่เกิน 1 ปี
วงเงินสนับสนุนโครงการละไม่เกิน 300,000 บาท

การเสนอร่าง

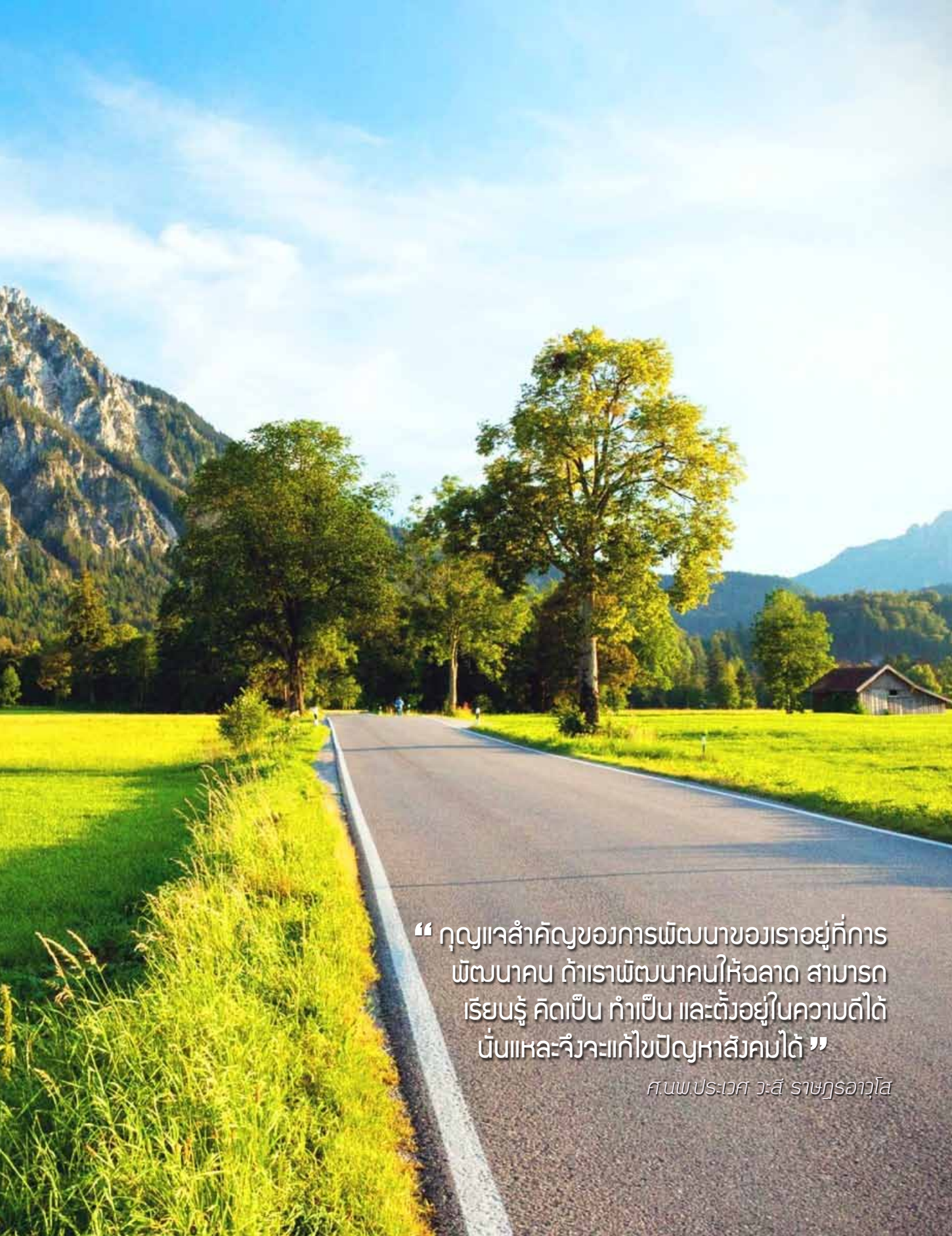
ผู้สนใจให้เสนอ “ร่างข้อเสนอโครงการเชิงหลักการ” (Concept Paper) ประมาณ 5 - 10 หน้า จำนวน 5 ชุด ภายในวันที่ 15 ตุลาคม 2555

เสนอโครงการได้ที่

สำนักสร้างสรรค์โอกาสและนวัตกรรม สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) 979/116-120 อาคาร เอส เอ็ม ทาวเวอร์ ชั้น 34 ถนนพหลโยธิน แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400 วงเล็บมุมของเสนอร่างข้อเสนอโครงการพลังงานทางเลือกเพื่อสุขภาพสำหรับชุมชน

รายละเอียดเพิ่มเติม

สำนักสร้างสรรค์โอกาสและนวัตกรรม สสส. โทร. 02 298 0500 ต่อ 1111, 1119 (คุณอลิสรดา ตะวังทัน) www.thaihealth.or.th
มูลนิธินโยบายสุขภาพ โทร. 02 920 9691- 2 (คุณกัลยา นาคลัγκα) www.energygreenhealth.com



“ กุญแจสำคัญของการพัฒนาของเราอยู่ที่การ
พัฒนาคน ถ้าเราพัฒนาคนให้ฉลาด สามารถ
เรียนรู้ คิดเป็น ทำเป็น และตั้งอยู่ในความดีได้
นั่นแหละจึงจะแก้ไขปัญหาสังคมได้ ”

ศ.นพ.ประเวศ วะสี ราชภัฏรำไพพรรณี