

จดหมายข่าว
ทำได้
เพื่อนซี้สร้างสุข

ปีที่ 1 ฉบับที่ 4 • กรกฎาคม 2555

ทำมะ-ทำเมือง-ทำไม?
ธรรมะในใจ'ก๊ิก มยุริญ'

บ่อกุ่มร้างสร้างสุข
นาโยนของคนชรา
หนังส้นไม้โกง



สำนักสร้างสรรค์โอกาสและนวัตกรรม (สำนัก 6)
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส)

เล่มนี้มีอะไร

กักกาย

“ทำได้ทำดี” ล่วงเข้าสู่ฉบับที่ 4 แล้ว ฉบับนี้ขอพาเข้าสู่โลกของธรรมะ อันได้แก่ความจริงที่มีอยู่หรือดำรงอยู่ตามธรรมชาติของมัน ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงค้นพบแล้วทรงนำมาอธิบายให้คนทั้งหลายได้รู้ตามนั่นเอง

ในปีสำหรับชาวพุทธถือว่าเป็นปีสำคัญอย่างมากเพราะตรงกับวาระครบรอบ 2,600 ปี แห่งการตรัสรู้ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า หรือที่เรียกกันว่า “พุทธชยันตี” เป็นคำที่มาจากภาษาสันสกฤต ผสมกันระหว่างคำว่า “พุทธะ” ซึ่งมีความหมายว่า การรู้ตื่นและเบิกบาน ผสมเข้ากับคำว่า “ชยันตี” อันมีความหมายว่า การเฉลิมฉลองชัยชนะ

พุทธชยันตี จึงมีความหมายว่าการเฉลิมฉลองของชาวพุทธในชัยชนะของพระพุทธเจ้าที่มีเหนือกิเลสและมารทั้งปวงด้วยพระองค์เองจนบรรลุเป็นองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้รู้ ผู้ตื่น และผู้เบิกบานด้วยธรรม

ในวาระแห่งการเฉลิมฉลองอันสำคัญนี้ทุกคนสามารถมีส่วนร่วมเฉลิมฉลองได้โดยไม่ต้องใช้กำลังทรัพย์แม้แต่น้อย เพียงแต่ปฏิบัติตนในฐานะมนุษย์ที่ดี ลด ละ เลิก นิสัยหรือพฤติกรรมที่ไม่ดี ทั้งทางด้านกายภาพที่มองเห็นภายนอก และทางจิตใจแม้ไม่สามารถมองเห็นแต่ก็รู้สึกได้ด้วยตัวเอง

ในโอกาสเดียวกันนี้ โครงการ “ทำมะ 2,600 ปี แห่งการตื่น 26 วันเปลี่ยนชีวิต” ได้แนะแนวทางและท้าทายให้ทุกคน ไม่ว่าจะนับถือศาสนาใดสามารถเอาชนะตนเอง ทำให้สิ่งที่ติงามให้สำเร็จภายใน 26 วัน โดยไม่ต้องไปมองคนอื่น แต่ให้เพ่งมองมาที่ตัวเองเริ่มที่ตัวเองก่อน ซึ่งหากทำได้ภายใน 26 วัน หรือมากกว่า และสามารถดำรงตนได้อย่างเสมอดันเสมอปลายได้ตลอดไปก็นับว่าเป็นคุณแก่ตัวเองและผู้ที่อยู่รอบข้างอย่างยิ่ง

หวังว่าทุกท่านคงรู้ ตื่น และเบิกบานโดยทั่วกัน



*จดหมายข่าวฉบับนี้พิมพ์ด้วยกระดาษถนอมสายตา (Green Print) ใช้หมึกพิมพ์ที่มีส่วนผสมของน้ำมันกล้วยไม่ทำลายสิ่งแวดล้อม



03

ทำมะ-ทำเมือง-ทำไม?

08

ธรรมะรักษาใจ
กติก มยุริญ



10

บ่อกุ้งร้างสร้างสุข



14

นาโยนของคนชรา

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

แนะนำดัดชม : 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



กิจกรรมเปิดตัวโครงการ "ทำ-มะ 2,600 ปีแห่งการตื่น 26 วันเปลี่ยนชีวิต"

ทำดี...เริ่มได้ที่ตัวเอง

ในปีพ.ศ. 2555 รัฐบาลไทยได้ประกาศให้เป็นปีแห่งการเฉลิมฉลองพุทธชยันตีตลอดทั้งปี ในวาระ 2600 ปี แห่งการตรัสรู้ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แต่ช้ากว่าประเทศอื่นๆ 1 ปี โดยประเทศอินเดีย ศรีลังกา และพม่า จัดงานฉลองนี้ในเดือนพฤษภาคม ปีพ.ศ. 2554

แม้จะเป็นวาระแห่งการเฉลิมฉลอง แต่ก็เน้นไปที่การปฏิบัติบูชาตามวิถีชาวพุทธ ตั้งแต่ระดับครอบครัว ไปจนถึงระดับชาติที่กว้างขึ้น

ในระดับเล็กๆ ที่ทุกคนสามารถมีส่วนร่วมไปกับโอกาสสำคัญนี้ โครงการ "ทำ-มะ 2,600 ปีแห่งการตื่น 26 วันเปลี่ยนชีวิต" โดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ร่วมกับมูลนิธิหอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ (สวนโมกข์กรุงเทพฯ) และภาคีเครือข่าย 24 องค์กร ผนึกกำลังเชิญชวนให้ชาวพุทธลด ละ เลิก ปรับเปลี่ยนนิสัยที่เป็นโทษทั้งต่อตัวเองและสังคม เป็นการทำบุญที่ทำได้ด้วยตัวเองและไม่สร้างความเดือดร้อนให้ผู้อื่น

นพ.บัญชา พงษ์พานิช กรรมการและเลขาธิการคณะกรรมการและเลขาธิการคณะกรรมการมูลนิธิหอจดหมายเหตุฯ บอกถึงที่มาว่าของของพุทธชยันตีตามแบบฉบับไทยว่ามาจากการนับเอาปีที่พระพุทธเจ้าปรินิพพานเป็น พ.ศ. 1 และเมื่อบวกกับ 45 ปีที่พระพุทธองค์ทรงเผยแผ่ธรรมอีก 45 ปีนี้ พ.ศ.2555 ก็เท่ากับ 2600 ปีพอดี

“ที่ว่าพุทธชยันตีอันนี้เป็นคนของอินเดียเขาเรียก ภาษาแขก ชยันตี แปลว่า การเฉลิมฉลอง รวมๆ ก็คือ วันเฉลิมฉลองที่พระพุทธเจ้ามีชัยเหนือมาร ทรงตรัสรู้ พอติมาจัดปีนี้ เพราะ 100 ปีที่แล้วเราไม่ทัน อีก 100 ปีข้างหน้าเราอยู่ไม่ถึง เลยจัดปีนี้ ก็ถึงพุทธกาลพอดี”



โครงการ"เบ๋อมบี้...เปลี่ยนแถว"ชวนน้องๆ ร.ร.ศึกษาพัฒนาร่วมเปลี่ยน 3 สิ่ง 1. กินข้าวให้หมดจาน 2. กังขะให้หลังง 3. กล่าว"สวัสดี" ทุกครั้งที่เจอ



สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย เชิญชวน "ลองทำ เปลี่ยนเมืองให้น่าอยู่ ด้วย...จักรยาน จักรยานเพื่อเมืองน่าอยู่"

สำหรับโครงการทำดี 26 วันนั้น น.พ.บัญชา กล่าวว่าเนื่องจากวันที่ 4 มิถุนายนเป็นวันวิสาขบูชา ก็เลยคุยกันว่า ทำอย่างไรกันดี สุดท้ายก็คือ ให้ปวารณาตัวเองว่า จะทำอย่างไร นับแต่วันที่ 4 มิถุนายนจนถึงวันที่ 30 มิถุนายน คือ ในทางจิตวิทยาเขามีงานวิจัยอยู่ว่า หากทำอะไรซ้ำๆ กันซัก 3 สัปดาห์ มันจะเปลี่ยนได้ แรกๆ อาจจะขัดเขิน พอสักอาทิตย์แรก อาจจะบอกกับตัวเองว่าก็พอฝืนได้ พออีกอาทิตย์ก็เริ่มบอกว่าทำได้นี้ พอสุดท้ายก็เปลี่ยนไปเลย

จากเหตุผลที่ว่านั้นจึงได้มาคิดกันว่า จัดงานอย่างไรกันดี พุทธชนดี จะชวนคน มาถือศีล ก็คงไม่มีใครมานะ จึงกำหนดเอา วันวิสาขะเริ่มต้นการปฏิบัติดี 26 วัน

"ก็มีคุยกันว่าชวนกันไปทำบุญมัย ความจริงพระพุทธเจ้าบอกว่าการบูชาที่ดี ที่สุดคือปฏิบัติบูชา ไม่ใช่เอาวัสดุบูชา คือการ ให้นั้นแหละ ทุกวันนั้นคนที่ให้ก็ไม่ให้ทาน แต่ให้เพื่อจะขอ ขอให้ให้มีแฟนสวยมั่ง ให้รวย มั่ง ใส่สืบขอให้ได้พัน มันเป็นอย่างนั้น การ ทำบุญมี 4 ชั้นคือ ทาน ศีล และภาวนา ที่ แบ่งเป็นสองคือ สมาธิ และปัญญา พวก

เมืองแกจัดกิจกรรมสวดมนต์ 26 วัน

เทศบาลตำบลเมืองแก อ.ท่าตูม จ.สุรินทร์ 1 ใน 24 องค์การ เข้าร่วมโครงการ "ทำมา 2,600 ปี แห่งการตื่น 26 วัน เปลี่ยนชีวิต" ฉลองวาระพุทธชนดี 2,600 ปีแห่งการตรัสรู้ ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า มีเป้าหมายเชิญชวนให้บุคคล ลด ละ เลิก ปรับเปลี่ยนนิสัยที่เป็นโทษทั้งต่อตัวเองและสังคม เป็นการ ทำบุญที่ทำได้ด้วยตัวเองและไม่สร้างความเดือดร้อนให้ผู้อื่น

ในโอกาสนี้เทศบาลเมืองแก ได้จัดกิจกรรม 19 ชุมชน 1999 คน สวดมนต์ 26 วัน เพื่อการปรับเปลี่ยนตัวเอง ขึ้น โดย ธรรมรงค์ให้ชาวชุมชนร่วมกันสวดมนต์เป็นระยะเวลา 26 วัน ระหว่าง วันที่ 5-30 มิถุนายนที่ผ่านมา โดยทั้ง 19 ชุมชนจะ เริ่มสวดมนต์พร้อมกันในเวลา 18.09 น. ที่วัดไถ่ชุมชนนั้นๆ

ในส่วนของเด็กนักเรียนอาจจะเริ่มสวดมนต์ก่อนเวลาเลิกเรียน นอกจากกิจกรรมสวดมนต์นี้แล้ว ผู้สนใจยังสามารถตั้งปณิธาน ทำความดี 9 อย่างเสริมควบคู่กันไปด้วย เช่น สร้างนิสัยที่ดี ทำงานอาสาสมัคร ไม่ดื่มเหล้า ไม่เล่นการพนัน งดสูบบุหรี่ ขยัน ทำงาน เป็นคนดีของพ่อแม่และครอบครัว ซื่อสัตย์ ขยัน สามัคคี

โครงการฯ ได้รับการตอบรับที่ดีจากประชาชน เพราะ เดิมทีทางเทศบาลตำบลเมืองแกกำลังรณรงค์เรื่องของการจัดระเบียบ กติกา สังคม ซึ่งตรงกับวัตถุประสงค์โครงการและ สามารถผนวกเข้ามาทำร่วมกันไป เพื่อช่วยให้บ้านเมือง สังคม มีระเบียบเรียบร้อย เคารพกติกา มากขึ้น หลังจากประชาสัมพันธ์ โครงการผ่านผู้ใหญ่บ้าน แกนนำชุมชน แกนนำ อสม. มาอย่างต่อเนื่อง จนมีผู้สนใจสมัครเข้าร่วมโครงการนี้ถึง 3 พันกว่าคน จากเดิมตั้งเป้าไว้เพียง 1,999 คน



เราส่วนใหญ่ชอบทำทาน ศิลไม่ถือนี หรือจะถือก็แว็บๆ ตอนรับศีล ภาวนานี้ไม่มีเลย”

ในปัจจุบันจำนวนผู้ที่นับถือศาสนาพุทธ หากเทียบศาสนาอื่นอาจดูลดน้อยลง แต่ความศรัทธาไม่ได้จางลงแต่ประการใด และศาสนาพุทธยังเป็นที่สนใจของชาวตะวันตกอีกด้วย

“เดือนที่แล้วผมไปพบกับองค์ดาไลลามะ ก็ได้ถามท่านไปว่า ทางประเทศตะวันตกที่ท่านไปพบนั่นเขามองพุทธศาสนาอย่างไร ท่านดาไลลามะ บอกว่า ทางตะวันตกเขาเอาวิทยาศาสตร์มาวิเคราะห์ทางจิตของพุทธศาสนา ก็พบว่า พุทธศาสนาก้าวหน้ามาก คือพิสูจน์ว่าจริงก่อนที่วิทยาศาสตร์เขาจะพบตอนนี้ทางตะวันตกเขากำลังให้การยอมรับแนวทางของพุทธศาสนาอย่างกว้างขวาง เพราะตอบโจทย์ชีวิตผู้คนได้ครบถ้วน”

แม้พุทธศาสนาจะมี ๓ นิกาย คือเถรวาท มหายาน และวัชรยาน แต่ละนิกายก็มีแบบแผนและคลีคลายไปตามวัฒนธรรมพื้นถิ่น กับวัฒนธรรมชุมชน

หากมองลงไปก็พบว่าพุทธศาสนาในปัจจุบันมี 2 ด้านคือ 1. ส่วนที่เป็นเนื้อ 2. ส่วนที่เป็นเปลือก ก็คือ ตามวัฒนธรรม ระบบแบบแผนพื้นถิ่น แต่ที่เป็นเนื้อแล้วกลายไปเลย



ทำเมืองให้น่าอยู่ด้วยมือทุกคน

หากสังเกตให้ดีจะพบว่าสภาพแวดล้อมของกรุงเทพฯ เปลี่ยนแปลงทุกวัน ธรรมชาติที่เคยมีอยู่ในเมืองหลวงเริ่มหายไปและถูกแทนที่ด้วยสิ่งปลูกสร้างที่มนุษย์เป็นผู้ทำขึ้น แต่การที่จะมาพร่ำบ่น หรือแค่มองแต่นิ่งดูตาก็คงไม่สามารถช่วยให้เมืองหลวงแห่งนี้ดีขึ้น

ผู้คนกลุ่มหนึ่งที่เชื่อว่าหลังจากกลุ่มเล็กๆก็สามารถทำให้คนส่วนใหญ่หันมามองและฉุกละหุกได้ โดยมีเป้าหมายสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีควบคู่ไปกับการเติบโตของเมือง

"กลุ่มทำมะ ทำเมือง" ประกอบด้วย กลุ่มบิ๊กทรี (Big Tree), ชมรมหรีเสียงกรุงเทพฯ, โครงการกรุงเทพฯ เดินสบาย และกลุ่มนักปั่นจักรยาน บางกอกไบซิเคิลแคมเปญ (Bangkok Bicycle Campaign) คือหนึ่งภาคีที่เข้าร่วมกิจกรรมเฉลิมฉลองครั้งนี้ โดยแต่ละกลุ่มต่างก็มีกิจกรรมที่เชิญชวนให้ทุกคนมีส่วนร่วมทำให้กรุงเทพฯ มีทิศทางในการพัฒนา ไปในทางที่ดีขึ้น และลงมือทำทันที โดยเริ่มจากสิ่งใกล้ตัว เช่น การปลูกต้นไม้ การรณรงค์ลดการใช้เสียงไม่สร้างมลพิษทางเสียงแก่ผู้คน

รอบข้าง โครงการกรุงเทพฯ เดินสบาย ซึ่งประกอบด้วยนักออกแบบผังเมือง สถาปนิก วิศวกรและศิลปิน ก็จะร่วมกันปรับปรุงทางเท้าที่มีสภาพเอื้อต่อการเดินทางทั้งคนปกติและผู้ที่มีความพิการ โดยเริ่มในย่านสยามสแควร์ที่มีผู้คนใช้ทางเท้าจำนวนมาก

ในขณะที่กลุ่มนักปั่นจักรยานก็จะเชิญชวนให้ทุกคนลดการใช้พลังงานผ่านการใช้จักรยาน พร้อมกับสร้างจิตสำนึกเรื่องการประหยัดพลังงาน ไม่สร้างมลพิษให้กับเมืองหลวงไปพร้อมๆ กันด้วย

อรยา สุตะบุตร ผู้ประสานงานจากกลุ่มบิ๊กทรี กล่าวว่ากิจกรรมของกลุ่มทุกอย่างจะยึดหลักธรรมะของพุทธศาสนา มุ่งเอาชนะตนเอง" คือการไม่อยู่เฉย ไม่นั่งบ่น หรือเอาแต่โทษคนอื่นว่าเมืองเราไม่น่าอยู่ เพียงแต่เลิกนิสัยที่เป็นอยู่ แล้วลงมือทำ เช่น หากคนขี่จักรยานน้อย ก็จะไปช่วยกันขี่จักรยาน และบอกต่อๆ ว่าที่ไหนมีที่จอดจักรยาน จะได้เห็นว่าการขี่จักรยานในกรุงเทพฯ ไม่ได้ยากหรืออันตรายอย่างที่คิด❶

จนไม่รู้ว่าเป็นพุทธเลยก็มี หรือที่กลายเป็นบ้างเพื่อปรับเข้ากับพื้นถิ่นก็มี แต่ก็มีที่เป็นเนื้อจริงๆ เป็นการประพฤติปฏิบัติอย่างแม่นยำเลยก็มีอยู่มาก

“อันนี้ผมก็ถามคาโลลามะท่านว่า ลามะธิเบต ทำไมกินข้าวเย็นได้ ทำไมมีเมียได้ ท่านก็บอกว่า ให้อย่นกลับไปดูศีลที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติไว้ ถ้าผิดจาก

นั้นก็ไม่ใช่แล้ว แต่ทั้งหมดนั้นมันก็ขึ้นกับวัฒนธรรม ท่านบอกว่าที่มาอยู่ข้างที่ก็เป็นไปตามแฟชั่น เพราะไม่มีข้อห้ามอะไรไว้ว่าห้ามสวมเสื้อผ้าเหมือนนักบวช อีกอย่างท่านมาอยู่อินเดียก็มาในฐานะลัทธิเลยไม่รู้จะไปคุมกันยังไง ท่านถามกลับมาด้วยนะว่า แล้วที่ประเทศไทยเห็นสวมจีวรเหมือนกันไปหมดนั่นใช้พระทั้งหมดหรือ

เปล่า ผมก็ตอบไปว่า ก็เหมือนกันแหละครับ เพราะไม่รู้เหมือนกันว่า พระจริงหรือพระปลอม (หัวเราะ)”

ส่วนเมืองไทยนั้นศาสนาพุทธแบ่งเป็น 3 นัยยะ คือ 1.เนื้อแท้ 2.วิถีวัฒนธรรม ประเพณี พิธีกรรม และ 3.ระบบการจัดการการปกครอง

ใน 3 แบบของไทยนั้น แบ่งเป็นแบบที่ปฏิบัติในแนวทางที่ดี แบบ 2 คือ กลางๆ อะลุ่มอล่วย เพื่อให้ถูกใจคนหมู่มาก และแบบ 3 คือ ปลอ่ย เอาไม่อยู่ คุมไม่ได้

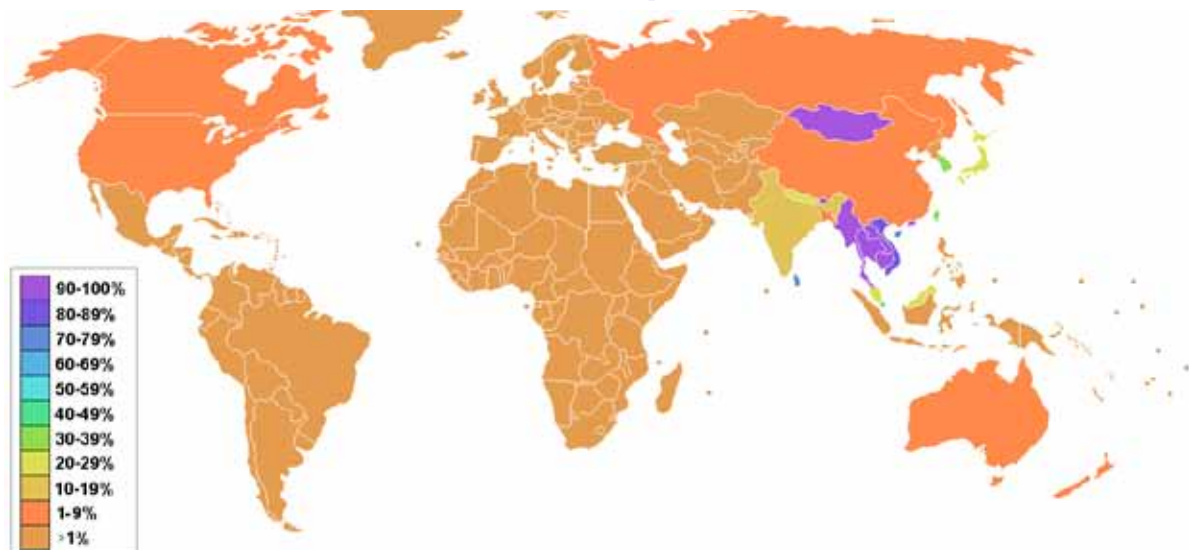
“ผมอยากจะตอบว่า ณ ขณะนี้ ที่พวกเราได้ปฏิสัมพันธ์กันที่ห่อจตุรมาเหตุที่เราจัดงานกัน เราพบภัยสำคัญคือ 1. มีกลุ่มคนไม่น้อยที่เสาะแสวงหาหลักธรรมที่ไม่ใช่เพื่อรู้ หากแต่น้อมนำมาปฏิบัติเยอะมาก อย่างที่งานวัดลอยฟ้าก็เหมือนกัน มีคนอยากรู้หลักปฏิบัติ ไปจัดที่สยามพาราก่อน คนไปเป็นแสน กว่า 70 % เขาบอกว่า อยากเห็นช่องทางในการปฏิบัติ อันที่ 3 คือ เรื่องอายุ ปรากฏว่า อายุ 20-30 ปี



นพ.บัญชา พงษ์พานิช

การทักบุญ
มี 4 ชั้นคือ ทาน ศีล และ
ภาวนา ที่แบ่งเป็นสองคือ สมาริ
และปัญญา พวกเราส่วนใหญ่
ชอบทำทาน ศีลไม่ถือ หรือจะถือ
ก็แว็บๆ ตอนรับศีล ภาวนานี้
ไม่มีเลย

ประเทศที่นับถือศาสนาพุทธคิดเป็นเปอร์เซ็นต์





20 ประเทศที่นับถือพุทธในลำดับต้นๆ

ศาสนาพุทธ มีผู้นับถือทั่วโลกอยู่ในอันดับ 4 จาก รองจากอิสลาม คริสต์ และ ฮินดู รวม 62 ประเทศ ทั่วโลก

- | | | |
|-----------------|-------------------|---------------|
| 1. อิสลาม | 4.3 พันล้านล้านคน | คิดเป็น 50 % |
| 2. คริสต์ | 2.1 พันล้านล้านคน | คิดเป็น 31 % |
| 3. ฮินดู | 900 ล้าน ล้านคน | คิดเป็น 14 % |
| 4. พุทธ | 1 ล้าน ล้านคน | คิดเป็น 5.9 % |
| 5. ไม่ระบุศาสนา | 1 ล้าน ล้านคน | คิดเป็น 16 % |

ประเทศ	จำนวนพุทธศาสนิกชน (ล้านคน)	คิดเป็น % ของประเทศ
1. จีน	277,588,896 – 1,202,885,218	8-91 %
2. ญี่ปุ่น	91,000,000 – 123,317,953	71-96.3 %
3. เวียดนาม	74,268,750	85 %
4. ไทย	61,814,742	95 %
5. พม่า	48,019,200	96 %
7. ใต้หวัน	21,530,358	93 %
8. ศรีลังกา	16,050,484	71 %
9. เกาหลีใต้	10,931,874 – 18,572,500	22.8 – 38 %
10. เกาหลีเหนือ	17,677,646	73.5 %
11. อินเดีย	13,274,668	4.05 %
12. อินโดนีเซีย	8,092,000	3.4 %
13.ฮ่องกง	6,496,304	92 %
14. ลาว	6,195,898	98 %
15. เนปาล	6,159,510	21 %
16. สหรัฐอเมริกา	6,039,800	2 %
17. มาเลเซีย	5,970,800	22 %
18. สิงคโปร์	3,341,692	67 %
19. มองโกเลีย	2,816,644	98 %
20. ฟิลิปปินส์	2,759,490	3 %

เยอะมาก อายุเฉลี่ยที่ 30 ปี ผมเลยได้คำตอบว่า 2,600 ปี ใครจะอย่างไรไม่ทราบ แต่คนที่มางานเขาบอกว่า เขาตายตาหลับแล้ว”

นพ. บัญชา ย้ำด้วยว่า สถานการณ์พุทธศาสนาจากที่ได้สัมผัสมาทำให้ยังเชื่อมั่นว่า สถานการณ์ดีมาก เพราะคนรุ่นใหม่ให้ความสำคัญเพิ่มมากขึ้น

ในมุมมอง**พระราชญาณ กวี ปิยโสภณ** ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดพระราม 9 กาญจนาภิเษก ให้ข้อคิดอย่างน่าสนใจว่า กติกาของโลกนี้แปลก เพราะต้องเอาชนะผู้อื่นทำร้ายผู้อื่น จึงจะถือว่าตนเองเป็นผู้ชนะ ทั้งๆ ที่ผู้ที่พุงคนที่กำลังล้มต่างหากเป็นผู้ชนะที่แท้จริง ดังนั้น เวลาคิดที่จะเอาชนะผู้อื่นก็เท่ากับตนเองนั้นแพ้ยับเยินตั้งแต่เริ่มเสียแล้ว

“ยุคนี้เป็นยุคที่น่าห่วง โดยเฉพาะวัยรุ่นติดพฤติกรรมบริโภค นิยม ติดเทคโนโลยี เพื่อความสะดวก รวดเร็ว การเจริญจิตภาวนา จึงทำได้ยาก เพราะธรรมชาติของจิตเร็วกว่าเสียงและแสง ทำให้เกิดปัญหาสังคมมากมาย เช่น ท้องก่อนวัยอันควร ซึ่งเกิดจากการห้ามใจตนเองไม่ได้ และมักคิดว่า ตนรู้ในสิ่งที่ไม่รู้ เข้าใจในสิ่งที่ยังไม่เข้าใจ”

กิจกรรมในโครงการ “ทำ-มา” ที่เกิดขึ้นนี้ ถูกบันทึกผ่านเว็บไซต์ www.tum-ma.com ซึ่งเปิดให้แสดงความคิดเห็นและสามารถแชร์ความเป็นไปของตัวเองผ่านสื่อ โซเชียล เน็ตเวิร์ก Facebook ได้อีกด้วย❶

ธรรมะรักษาใจ ‘กิ๊ก มยุริญ’ ใช่แค่มีให้คนอื่นมองว่าดี

การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ไม่เป็นที่ยอมรับ
หรือไม่น่าทำใช่แค่มองไปยังผู้อื่นแล้วหวังว่า
จะเกิดการเปลี่ยนแปลง แต่การลด ละ เลิก
พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์สามารถเริ่มต้นได้
ด้วยตัวเอง เช่นเดียวกับนักแสดงสาว
“กิ๊ก-มยุริญ พ่องายุตพันธุ์” ผู้ปฏิบัติธรรม
มาอย่างต่อเนื่อง สามารถนำหลักธรรมสู่การ
ปฏิบัติจริง และแบ่งสรรปันส่วนโลกธรรมะกับ
โลกของเธอได้อย่างลงตัว



“สิ่งที่ทำต่อเนื่องกันถ้านานนับเดือน กิ๊กเชื่อว่ามันมีผลดี
แน่นอน” กิ๊ก-มยุริญ เอ่ยถึงโครงการ “ทำ-มะ” เปลี่ยนแปลง
ตนเองใน 26 วัน เธอเชื่อว่านี่คือกุศโลบายที่ดีในการเริ่มต้นสิ่ง
ดีๆ ในชีวิตของทุกคน

“กิ๊กว่าน่าสนับสนุนให้โครงการนี้กระจายไปในวงกว้างนะ
แต่ก็ไม่ใช่แค่ทำในวาระ 2600 ปี กิ๊กว่าควรทำทุกเทศกาล เพราะ
เป็นตัวกระตุ้นให้คนทำในสิ่งที่ดีๆ ตามหลักธรรมะ อย่างการปฏิบัติ
ตนใน 26 วันหรือทำติดต่อกัน 1 เดือน 4 อาทิตย์เต็มๆ นั้น จากงาน
วิจัยบอกเลยว่า ถ้าฝึกทุกวันต่อเนื่องจนครบหนึ่งเดือนเราสามารถ
เปลี่ยนแปลงได้จริงๆ”

8 ทำได้ทำดี

แต่เมื่อถามว่าคุณกิ๊กทำได้กี่วัน เธอหัวเราะเขินๆ และตอบ
ว่า “ทำได้ไม่ถึงค่ะ”

อุปสรรคสำคัญที่สุด คือการมีเวลาต่อเนื่องซึ่งเธอยังหาเวลา
นั้นยังไม่ได้ กิ๊กมีโอกาสปฏิบัติธรรมจริงจังมากที่สุดแค่ 15 วัน เพราะ
หน้าที่ทางโลกที่เธอต้องรับผิดชอบนั้นมากมายเกินไป แต่เธอก็
ยืนยันว่าต่อไปในปีหนึ่งๆ เธอจะต้องหาโอกาสหนึ่งเดือน เพื่อ
ไปฝึกปฏิบัติให้จงได้

“สำหรับกิ๊กถ้าว่างปุ๊บก็จะหาเวลาไปปฏิบัติธรรม เพราะ
รู้สึกว่าการปฏิบัติธรรมเป็นสาระในชีวิต การงานก็เป็นสิ่งสำคัญ
ทำให้เรามีชีวิตทางโลกได้ เพราะเราต้องทำมาหากิน เราก็พัฒนา

จิตตัวเองไป ก็จะมีตารางในการใช้ชีวิตอยู่ แล้วจะไปตอนไหน ตอนนี้จุดมุ่งหมายสูงสุด คืออยากลาให้ได้สูงสุด 1 เดือนเต็มๆ แล้วไปปฏิบัติตามที่ครูบาอาจารย์สอนเรา ไว้ แต่ว่าตอนนี้ยังทำไม่ได้ ได้แค่ 15 วัน ค่อยๆ ไปเรื่อยๆ อีกไม่นานก็คงได้ จะเพิ่มไป 3 อาทิตย์แล้วขยับเป็นเดือนไป”

ดาราสาวมองว่าสำหรับปีพุทธชยันตี ๒๖๐๐ ปีแห่งการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้านั้นเป็นปีที่ทำให้ชาวพุทธเอง

ได้ทำหน้าที่ของเราสมบูรณ์หรือยัง อีกมุมหนึ่งเราเรียนรู้ธรรมจริงๆ จากพระพุทธเจ้าหรือยัง”

สำหรับธรรมที่เธอนำมาใช้ “ก็ ‘กัมมยุริยา’ เล่าว่า ธรรมะที่เธอได้นำมาใช้ในการทำงาน นอกจากขันติแล้ว ยังต้องมีสติ เป็นที่ตั้ง และอาศัยธรรมะองค์รวมหลายประการประกอบเข้าด้วยกัน

“ธรรมะเป็นอะไรที่ต้องไปด้วยกัน จะใช้ตัวใดตัวหนึ่งนำโลดไปมันก็คงยังไม่ใช้

โลกแห่งวงการบันเทิง เธอบอกว่าทุกอาชีพสามารถร่วมปฏิบัติธรรมเข้าถึงคำสอนได้ไม่แตกต่างกัน และเธอชื่นชมเมื่อเห็นคนรุ่นใหม่เข้าวัดมากขึ้น แต่อย่างไรเสีย เธอย้ำว่าหลักแห่งความศรัทธาสำหรับเธอประกอบด้วยปัญญา และการเจริญวิปัสสนาคือสิ่งที่สำคัญที่คนรุ่นใหม่ควรฝึกฝนไว้บ้างในฐานะพุทธศาสนิกชน

“ศรัทธาต้องประกอบด้วยปัญญา ถ้าไม่ประกอบด้วยปัญญา ก็จะมีมลาย เพราะ

ฉะนั้นเวลาจะทำอะไรต้องดูให้ละเอียด ต้องปฏิบัติให้สมดุลระหว่างทางโลกกับทางธรรม” ก็กั แนะนำซึ่งเธอเชื่อว่า คำสอนของพระพุทธเจ้าได้ผลจริง ไม่อย่างนั้นคงจะไม่สืบทอดมาได้ยาวนานถึงขนาดนี้

“คนพุทธส่วนใหญ่ชอบทำทาน แต่คนทำทานเก่ง ไม่ได้แปลว่า ไม่โกรธ ไม่โลภ ไม่หลง ดังนั้นเราต้องเจริญภาวนาประกอบด้วย ซึ่งจะเป็นตัวประหารกิเลสอย่างแท้จริงค่ะ และต้องปฏิบัติเรื่อยๆ ต่อเนื่องเพื่อให้กิเลสค่อยๆ เบาบางลง”

นอกจากการปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่อง “กั กัมมยุริยา” ยังตั้งใจทำหน้าที่นักแสดงของเธอต่อไปหากแต่ในทางธรรม เธอก็ยังหาโอกาสไปเจริญวิปัสสนาอย่างสม่ำเสมอ

อาจจะดูขัดแย้งกันบ้างแต่เส้นขนานในโลกมายากับโลกของธรรม ไม่อาจวางกัน “ศรัทธา” ของเธอได้ ๑



“ชีวิตเราเคาน์ดาวน์ไปสู่วันตายทุกปีนะค่ะ พุทธชยันตีก็เหมือนกับเป็นการกระตุ้นเตือน หรือเช็คตัวเองว่าเป็นพุทธศาสนิกชนจริงๆ หรือเปล่า เราจะมีลมหายใจอยู่บนโลกนี้อีกนานแค่ไหน”

ได้มีโอกาสเฉลิมฉลอง เธอบอกว่า นี่คือนสิ่งที่เตือนใจว่าในวาระครบรอบแต่ละปีเราได้ตระหนักถึงคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า และห้วงเวลานั้น เธอนึกเสมอว่าทุกคนได้มีโอกาสนับถอยหลังกับความตายในวัฏสงสารอีกด้วย

“ชีวิตเราเคาน์ดาวน์ไปสู่วันตายทุกปีนะค่ะ พุทธชยันตีก็เหมือนกับเป็นการกระตุ้นเตือน หรือเช็คตัวเองว่าเป็นพุทธศาสนิกชนจริงๆ หรือเปล่า เราจะมีลมหายใจอยู่บนโลกนี้อีกนานแค่ไหน แล้วเรา

เราก็ต้องดูว่าสถานการณ์รอบตัวเราต้องใช้อะไร เอาธรรมะแต่ละข้อมาช่วยๆ กัน ไม่ใช่ทำให้เราดีในสายตาคนอื่น แต่ช่วยรักษาเยียวใจกันและกันด้วย” เธอบอก ซึ่งคนในวงการส่วนใหญ่รู้ว่าเธอปฏิบัติธรรมจึงถามไถ่กันเสมอๆ และเธอก็แนะนำ เป็นกัลยาณมิตรต่อกัน เพราะเธอรู้สึว่าการปฏิบัติธรรมทุกครั้ง ไม่ว่าจะจิตไหน ทุกคนที่ไปล้วนได้ประโยชน์ จะมากน้อยอยู่ที่สภาวะของแต่ละคน

ภาพลักษณ์ที่ดูขัดแย้งจากธรรมะกับ



การแลกเปลี่ยนเรียนรู้การสร้างสุขภาวะในพื้นที่ภาคใต้ ครั้งที่ 2 โดยสำนักสร้างสรรค์โอกาสและนวัตกรรม สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ ที่โรงแรมทวินโลดส์ จ.นครศรีธรรมราช และการลงพื้นที่ชมโครงการ “บ่อกึ่งร้างสร้างสุข” สวนแก้วมังกรปลอดสารพิษ ที่บ้านเลขที่ 129 หมู่ 9 ต.ท่าพญา อ.ปากพนัง จ. นครศรีธรรมราช ของ “ประยูร เจริญขุน” คนหนุ่มที่พลิกฟื้นบ่อกึ่งร้างให้เป็นสวนแก้วมังกร มะนาว และปลูกพืชผักอื่นๆ อีกหลายชนิด

ยินดีต้อนรับสู่สวนแก้วมังกรปลอดสารพิษนะครับ มีใครจะถามอะไรมั๊ย?

บ่อปลาจ้า..
ไม่ใช่บ่อกุ้ง ^^

อะไร
อร่อย
ที่สุดคะ?

ผลไม้ที่นั้ร่อยทุกอย่างจ้า
โดยเฉพาะแก้วมังกร..

หนู
อยากกิน
ผลไม้ดะ:

ได้เลยจ๊ะ:
สวนเรา
มีผลไม้
ร่อยๆ
เยอะ:แฮ:
เลย

ในหัวนี้
อยากกินหมู
งัว:

ปังปัง...

ไปทางไหนดี ผั่งนี้ก็น่า
สนุก อีกฝั่งของกิน
ก็น่าร่อย

ติดต่อโครงการบ่อกุ้งสร้างสุข : ประยูร เจริญบุญ
บ้านเลขที่ 129 หมู่ 9 ต.ท่าพญา อ.ปากพั่น จ. นครศรีธรรมราช
โทร. 087 384 5839

ขอเชิญภาคีเครือข่าย ร่วมส่งภาพกิจกรรมโครงการเพื่อตีพิมพ์ในรูปแบบ "โฟโต้คอมิกส์" ในคอลัมน์ "ภาพจริงผ่านจอ" ตาม
รายละเอียดดังนี้ สรุปรายละเอียดโครงการไม่เกิน 10 บรรทัด/ภาพถ่ายขนาดระหว่าง 100-300 KB จำนวน 20-30 ภาพ
*** นอกจากเจ้าของภาพโครงการจะได้รับการคัดเลือกได้ตีพิมพ์แล้วยังจะได้รับของกำนัลอีกด้วย ส่งภาพมาได้ตลอดเวลา
ที่ Email : tkpcompany@gmail.com

ชุมชนน่านอยู่บ้านโป่งศรีนคร ชาวบ้านร่วมใจผู้นำเข้มแข็ง

กว่า 15 ปี ที่วิถีชีวิตที่เรียบง่ายในอดีตของชาวบ้านแห่งบ้านโป่งศรีนคร หมู่ที่ 11 ต.โรงช้าง อ.ป่าแดด จ.เชียงราย ต้องเผชิญกับปัญหาการดำเนินชีวิต สภาพแวดล้อมที่อยู่รอบๆ ก็เสื่อมโทรมลงตลอดเวลา



จักสานเครื่องมือจับปลาไว้ใช้ หากเหลือก็ส่งขาย

ในเวลาต่อมา **ก้านนมานพ ชัยบัวคำ** แห่งตำบลโรงช้าง ซึ่งได้รับเลือกให้เป็นผู้นำชุมชน เห็นว่าหากปล่อยไปคงจะเป็นปัญหามากขึ้น จึงร่วมหาทางออกกับชาวบ้าน นำความอยู่ดีมีสุขในอดีตให้กลับคืนมาอีกครั้ง จนกลายเป็นแบบอย่างให้ชุมชนอื่นๆ เอาตัวอย่างไปปฏิบัติบ้าง

การที่บ้านโป่งศรีนครกลับมาคึกคักมีชีวิตชีวาอีกครั้ง ก็เพราะความเข้มแข็งของผู้นำที่นำแนวทางการดำเนินชีวิตแบบพอเพียง ฟังพาอาศัยซึ่งกันและกัน เข้ามาเป็นหัวใจหลัก ส่งเสริมให้ชาวบ้านเข้ามากำหนดและมีส่วนร่วมแก้ปัญหาของชุมชน ในการช่วยกันรักษาสิ่งแวดล้อม

ชุมชนปลูกผักปลอดสารพิษไว้กินเอง มีการจัดการขยะอย่างมีระบบ และให้หมู่บ้านปลอดเหล้าในงานศพและงานบุญประเพณี จนทุกวันนี้ใครๆ ก็มาดูงานที่หมู่บ้านแห่งนี้โดยไม่ขาดสาย ผู้ที่มาเยือนหมู่บ้านแห่งนี้จะพบกับความเป็นระเบียบสะอาดตาอันของหมู่บ้าน ตามสโลแกน “หน้าบ้านน่านมอง หลังบ้านน่านดูในบ้านน่านอยู่” ทุกบ้านจะมีการคัดแยกขยะ ปลูกผักสวนครัวปลอดสารพิษไว้กินเอง แบ่งกลุ่มสร้างเครือข่ายในหมู่บ้าน เช่น กลุ่มทำปุ๋ยหมัก ปุ๋ยชีวภาพ กลุ่มจักสาน ทำไม้กวาด กลุ่มถักยอทำเครื่องมือจับสัตว์น้ำ กลุ่มเครือข่ายงดเหล้า อีกทั้งยังมีการจัดตั้งกองทุนสวัสดิการชุมชนสำหรับผู้เจ็บป่วยหรือผู้ที่คลอดบุตร หากมีข้อขัดแย้งในชุมชนก็จะมีการไกล่เกลี่ยกันโดยกรรมการของหมู่บ้าน

นอกจากนี้ยังมีธนาคารชุมชนแหล่งเงินทุนสำหรับคนในหมู่บ้าน ซึ่งขณะนี้ขยาย



เลี้ยงกบไว้เป็นอาหาร

การบริการให้แก่ชุมชนอื่นด้วย ส่วนเรื่องเทคโนโลยีการสื่อสารก็ไม่ขาด เพราะบ้านโป่งศรีนครมีบริการอินเทอร์เน็ตไวไฟ อีกด้วย

เอาเป็นว่าใครเข้ามาในหมู่บ้านแห่งนี้สามารถเก็บเกี่ยวความรู้วิถีชีวิตแบบพอเพียงนำไปปรับใช้ได้อย่างครบถ้วน ๑

ศึกษาฐานติดต่อ : ก้านนมานพ ชัยบัวคำ
ตำบลโรงช้าง อ.ป่าแดด จ.เชียงราย โทร. 053 761 123

‘กระจกเงา’ กับ การเฟ้นหา บทเพลงสะท้อนปัญญา

เมื่อเร็วๆ นี้ “ทริเปิล เอช” หรือ “โครงการดนตรี กวี คีตา เพื่อการเรียนรู้
สู่ปัญญา” จัดให้มีกิจกรรมประกวดเพลง ภายใต้การพิจารณาของคณะ
กรรมการตัดสิน นำโดย จิรพรรณ อังศวานนท์ ผู้ช่ำชองในวงการดนตรี

งานจัดขึ้นที่เซ็นเตอร์พอยท์ สตูดิโอ
ในซอยลาซาล เริ่มกันตั้งแต่บ่าย จนถึง 3
ทุ่ม โดยมีเยาวชน 14 กลุ่มที่ผ่านการคัด
เลือก ผลัดกันออกมาโชว์ฟอร์ม ทั้งไต่เต้า
ในการแต่งเพลง การถ่ายทอดเสียงร้อง
ฝีมือการแสดงดนตรี และธรรมชาติในการ
แสดงออก

ตัวแทนคณะกรรมการฯ อย่าง
จิรพรรณ ประกาศหลายครั้งในงาน
ว่า ตัวเพลงเท่านั้นที่มีน้ำหนักมาก
ที่สุด ในการใช้เป็นเกณฑ์ตัดสินใจของ
คณะกรรมการ เพราะเราต้องการ
บทเพลงดีๆ ที่มีความหมาย เป็นเพลงที่
สร้างสรรค์สังคม และมีพลังสะกิดใจผู้ฟัง

“ทริเปิล เอช” (H 3 ตัว มีความ
หมายและที่มา มาจาก Heart , Head
และ Hand) จัดขึ้นโดยกลุ่มสลึง ภายใต้

เพลง
“กระจกเงา” พูด
ถึงการยอมรับและมอง
เห็นในความแตกต่างของ
การดำรงอยู่ของผู้อื่น
ในสังคม

การสนับสนุนของ สสส. นำโดยแอม ศิริ
พร พรหมวงศ์ อดีตนักกิจกรรมจากรั้ว
ม.มหิดล ที่เชื่อมั่นในพลังของบทเพลง จน
นำมาสู่การผลักดันให้เกิดค่ายดนตรีสำหรับ
คนรุ่นใหม่ โดยปีนี้ จัดขึ้นเป็นปีที่ 3 แล้ว
ระหว่างการทำกิจกรรมตลอดระยะ
เวลาหลายเดือน ยังมีคณะวิทยากรมือ
อาชีพทางด้านดนตรี ร่วมให้คำแนะนำแก่

น้องๆ ในการเขียนเพลง การแต่งเพลง การ
ทำดนตรี การทำงานในห้องอัด ควบคู่ไป
กับงานกิจกรรมด้านจิตอาสา จนในที่สุด
เคียวกรำความคิดและจินตนาการออกมา
เป็นบทเพลงที่มีคุณค่าและความหมาย

ในที่สุด คณะกรรมการมีความ
เห็นเป็นเอกฉันท์ ตัดสินให้เพลง
“กระจกเงา” ของกลุ่ม สลึงทเบอร์รี่ คราว
รางวัลบทเพลงดีเด่นไปครอง ด้วยมุมมอง
ที่โดดเด่น กับการนำเสนอแง่คิดได้
อย่างลึกซึ้ง ชัดเจน รัดกุม และลงตัว

เพลง “กระจกเงา” พูดถึงการยอมรับ
และมองเห็นในความแตกต่างของการดำรง
อยู่ของผู้คนในสังคม เพราะแม้กระทั่งตัว
เราเองเงาที่สะท้อนบนกระจกยังสลับด้าน
ซ้ายขวา ถือเป็นกระบวนการคิดและตรึก
ตรองต่อธรรมชาติ จนก่อเกิดเป็นพลังทาง
ปัญญาขึ้นมา

ท่ามกลางเวทีการประกวดประชัน
ความสามารถมากมาย พ่วงต่อการ
สร้างมูลค่าการตลาดและการค้า เวที
ประกวดความคิด เช่น การเขียนเพลงดีๆ
หรือบทละครดีๆ ยังเป็นสิ่งที่ทำได้ยาก
เหลือเกินในสังคมไทย

ดังนั้นจึงถึงเวลาแล้วที่หน่วยงาน
ทั้งหลาย ซึ่งเล็งเห็นถึงคุณค่าในเรื่องนี้
ควรออกมาสนับสนุน เพื่อผลักดันให้เกิด
ผลงานดีๆ ขึ้นในสังคม



ติดต่อ : กลุ่มสลึง
www.facebook.com/Triple.H.Music
E-mail : triplehmusic@gmail.com

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

ประเทศไทยขึ้นชื่อว่าเป็นแหล่งผลิตข้าวของโลก แต่คนรุ่นใหม่ก็สนใจทำนาเหมือนบรรพบุรุษมีจำนวนแทบนับหัวได้ เพราะค่านิยมส่งการส่งลูกหลานให้เรียนสูงๆมีอาชีพที่สบาย มีรายได้มากกว่าการทำนา และบางส่วนอพยพเข้ามาขายแรงงานในเมืองกรุง ทำให้การทำนาตกเป็นหน้าที่ของคนรุ่นก่อน



แม้กระทั่งจังหวัดใกล้เคียงเมืองหลวง เช่น ปทุมธานี คนหนุ่มสาวก็มักทิ้งผู้สูงอายุไว้กับบ้าน เข้าไปหางานทำในโรงงาน ผู้สูงอายุจึงมักถูกละเลย

แต่ที่บ้านหน้าไม้ อ.ลาดหลุมแก้ว จ.ปทุมธานี ผู้สูงอายุของที่นี่ไม่ได้รอลมหายใจเฮือกสุดท้าย รวมกลุ่มจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุบ้านหน้าไม้ ปลุกผักปลอดสารพิษและทำนาโยนข้าวหอมมะลิไว้กินเอง ตามโครงการชดเชยเสริมสร้างสุขภาพกายและจิตสำหรับผู้สูงอายุ โดยได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ(สสส.)

เป้าหมายของโครงการก็เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกในชมรมได้ทำกิจกรรมร่วมกันสร้างความสามัคคีในหมู่คณะ ให้ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกายจากกิจกรรมรดน้ำดูแลผัก และมีผักปลอดสารพิษไว้รับประทานช่วยให้สุขภาพแข็งแรง เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้ผู้สูงอายุคลายความเหงา เพราะได้ทำงาน

สร้างคุณค่าให้กับตนเอง

ขณะเดียวกันก็หันมาทำนาโยนปลูกข้าวหอมมะลินานาชาติ จำนวน 1 ไร่ โดยได้รับการสนับสนุนจาก พ.อ.เสรี ประเสริฐสม เกษตรอินทรีย์ที่ปลูกข้าวกินเองอยู่แล้ว ได้มอบที่ดินให้ทำแปลงทดลองปลูกข้าว และ

สีข้าว กินเองในกลุ่มสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ การที่ต้องใช้ปลูกข้าวด้วยนาโยนนั่น เนื่องจากการใช้วิธีหว่านต้องใช้แรงงาน ในการหว่านหรือหากใช้วิธีดำนาก็ต้องก้มๆ เงยๆ ไม่เหมาะกับผู้สูงอายุ จึงเปลี่ยนวิธีการทำนาเป็นนาโยนให้สอดคล้องกับวัยและสุขภาพของผู้สูงอายุ

บุญฤทธิ์ แผ่พร เลขาธิการชมรมผู้สูงอายุบ้านหน้าไม้กล่าวว่า โครงการนี้จะเน้นเรื่องสุขภาพที่ดีก่อน เพื่อปลูกฝังให้คนในชุมชนเกิดจิตสำนึกว่า กินผักปลอดสารพิษแล้วจะมีผลดีต่อสุขภาพร่างกาย รวมถึงการแปลงสาธิตปลูกข้าวหอมมะลินานาชาติ จำนวน 1 ไร่อีกด้วย หากได้ผลดีก็จะเพิ่มพื้นที่ต่อไป

“เราเริ่มต้นจากการทดลองทำแปลงสาธิตก่อน เพื่อทำให้เห็น ได้เรียนรู้ ตลอดจนปลูกฝังคนให้ร่วมกันรับผิดชอบ เข้าใจซาบซึ้ง เห็นความสำคัญของการปลูกผักปลอดสารพิษ การปลูกข้าวไว้กินเอง” เลขาธิการชมรมผู้สูงอายุบ้านหน้าไม้กล่าว

นี่จึงเป็นสร้างคุณค่าให้กับตนเองของผู้สูงอายุ ไม่เป็นภาระของลูกหลาน สร้างสุขภาพที่ดีทั้งทางกายและจิตใจ **๑**

การเพาะต้นกล้าสำหรับนาโยน

- 1 เตรียมแฉ่งพลาสติกสำหรับเพาะต้นกล้า
- 2 เตรียมข้าวสำหรับเพาะกล้า (แช่น้ำประมาณ 2 วัน 2 คืน หลังจากนั้นเทน้ำออกวางทิ้งไว้อีก 1 วัน 1 คืน เพื่อให้ข้าวงอกสมบูรณ์)
- 3 ผสมดินสำหรับเพาะต้นกล้า โดยนำดิน แกลบ และปุ๋ยหมักชีวภาพมาคลุกเคล้าเป็นเนื้อเดียวกัน
- 4 ใส่ดินที่ผสมลงในหลุมแฉ่งพลาสติกประมาณครึ่งหลุม
- 5 หว่านเมล็ดข้าวงอกที่เตรียมไว้ลงในหลุม หลุมละ 2 - 5 เมล็ด
- 6 นำดินที่ผสมไว้มาโรยปิดเมล็ดพันธุ์ข้าวอีกครั้งหนึ่ง
- 7 หาวสุมมาคลุมแฉ่งพลาสติกที่เพาะต้นกล้า
- 8 รดน้ำทุกเช้าและเย็นติดต่อกัน 3 - 4 วัน ต้นข้าวจะงอกทะลุออกจากที่คลุมแฉ่งพลาสติก ให้เอาวัสดุที่คลุมออก แล้วรดน้ำต่อไปจนต้นกล้าอายุได้ 15 วัน
- 9 นำต้นกล้าที่ทำการเพาะเสร็จสมบูรณ์แล้วไปโยนกล้าในผืนนาที่เตรียมไว้ให้สม่ำเสมอ

ปลูกสำนึก ด้วยหนังสือ

พลสำรวจความคิดเห็นเมื่อเร็วๆ นี้โดยเฉพาะจากคนรุ่นใหม่ระบุว่ายอมรับนักการเมืองที่ทุจริตได้ หากนักการเมืองผู้นั้นทำงานให้กับประเทศได้ ซึ่งแสดงถึงทัศนคติที่บิดเบี้ยวน่าเป็นห่วงอย่างยิ่ง



เครือข่ายศิลปินเพื่อการปฏิรูป สำนักงานปฏิรูป แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ (ศสส.) สำนักงานกองทุนสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้ร่วมกับ สมาคมนักเขียนแห่งประเทศไทย กองทุนศรีบูรพา สมาคมผู้กำกับภาพยนตร์ไทย หอการค้าไทยและสภาหอการค้าแห่งประเทศไทย และเครือข่ายสังคมคุณธรรม

ไทยกว่าร้อยละ 64.5 มองว่าการที่รัฐบาลทุกรัฐบาลมีทุจริตคอร์รัปชัน แต่ถ้าทุจริตคอร์รัปชันแล้วทำให้ประเทศชาติรุ่งเรือง ประชาชนกินดีอยู่ดี ตนเองได้รับประโยชน์ด้วยก็ยอมรับได้ ทำให้เรื่อง “โกง” เป็นเรื่องที่มีความจำเป็นอย่างเร่งด่วนที่ต้องพูดต้องคุย และพูดถึงให้มากขึ้น ก่อนที่เรื่องนี้จะกลายเป็นจริยธรรมใหม่ขึ้นมา

โครงการนี้จึงต้องการปลูกกระแสสังคมให้ช่วยกันแก้ปัญหาการโกงหรือการคอร์รัปชันในประเทศไทยที่ลุกลาม เรื่องจริง ผังรากลึกจนเกินกว่าจะเยียวยาได้ให้ลดน้อยลง”

ด้านนายณัย หวังบุญชัย กรรมการและหน่วยเลขานุการ เครือข่ายศิลปินเพื่อการปฏิรูป กล่าวว่า หนังสือทั้งหมดมาเผยแพร่สู่สังคมเพื่อกระตุ้นสังคม “ไม่โกง” ให้เกิดขึ้นอย่างจริงจัง

ทั้งนี้ เรื่องสั้น 20 เรื่อง จาก 20 นักเขียน หนังสือ 20 เรื่องจาก 21 ผู้กำกับ และละครเรือก 1 เรื่อง ที่สะท้อนเรื่องราว มุมมองและรูปแบบการโกงต่างๆ จะนำออกเผยแพร่สู่สังคมอีกครั้ง โดยเรื่องสั้นจะมีการรวบรวมและจัดพิมพ์เป็นเล่มออกมาให้อ่านเร็วๆ นี้

หนังสือจะมีการนำไปฉายในโรงภาพยนตร์ชั้นนำ ทีวีสสาธารณะ เคเบิลทีวี ขณะเดียวกันก็จะมีการพัฒนาละครเร่เพื่อนำไปเป็นกิจกรรมร่วมกับเรื่องสั้น ไปยังสถานศึกษาทุกภูมิภาคอีกด้วย ๑



ศูนย์คุณธรรม สนับสนุนกลุ่มศิลปิน นักเขียน ผู้กำกับภาพยนตร์ ผลิตหนังสือและนำมาจัดฉายภายใต้ในโครงการ “เล่าเรื่องโกง” เพ้าทันการโกง (Corruption Literacy) มีภาพยนตร์กว่า 20 เรื่อง ซึ่งได้รับการเผยแพร่ไปแล้ว ที่โรงภาพยนตร์สกาลา สยามสแควร์

นายเนาวรัตน์ พงษ์ไพบูลย์ ประธานคณะกรรมการเครือข่ายศิลปินเพื่อการปฏิรูป กล่าวว่า จากสถิติที่พบว่าคน

“เพื่อสะท้อนการโกงที่มีอยู่หลากหลาย การเพิ่มพลังพลเมืองสร้างการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วนในสังคมให้ตระหนักถึงภัยร้ายของการทุจริตคอร์รัปชันให้เกิดขึ้นเพื่อนำไปสู่การสร้างความเป็นธรรมและลดความเหลื่อมล้ำในสังคมไทยในระยะยาวได้

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม

แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ (ศสส.)

128/409 อาคารพญาไท พลาซ่า ชั้น37 ถนนพญาไท เขตราชเทวี 10400

โทร. 02 612 6996-7 ต่อ 101-106

เปลี่ยนของเสียจากการทำยางแผ่น ให้เป็นก๊าซชีวภาพใช้ในครัวเรือน

กระบวนการผลิตยางพาราแผ่นแบบเก่าในภาคใต้
ก่อมลพิษต่อสิ่งแวดล้อมทำให้เกิดน้ำเสียและกลิ่น
เหม็น ส่งผลต่อสุขภาพของเกษตรกรอย่างมาก



ถังบำบัดและหมักก๊าซชีวภาพ



อ.วิภาดา ทองเนื้อแข็ง

มหาวิทยาลัยทักษิณ วิทยาเขตพัทลุง
ร่วมกับ มูลนิธินโยบายสุขภาวะ จึงจัดทำ
“โครงการบำบัดน้ำเสียจากการผลิตแผ่น
ยางด้วยระบบบ่อหมักก๊าซชีวภาพ” ขึ้น
เพื่อศึกษาและวิจัยหาแนวทางแก้ปัญหา
ที่เหมาะสม และเกิดประโยชน์สูงสุด
เกษตรกรชาวสวนยาง โดยได้รับการ
สนับสนุนจาก สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

อาจารย์วิภาดา ทองเนื้อแข็ง
แห่งภาควิชาชีววิทยา คณะวิทยาศาสตร์
มหาวิทยาลัยทักษิณ วิทยาเขตพัทลุง
หัวหน้าโครงการฯได้เข้ามาศึกษาและ
วิจัยหาแนวทางการแก้ปัญหา เพื่อให้เกิด
ประโยชน์สูงสุดแก่เกษตรกรชาวสวนยาง

“เดิมทีน้ำเสียจากการทำยางแผ่น
มันจะเป็นน้ำเสียที่ก่อผลกระทบกระเท
มากมาย เมื่อซึมลงพื้นดินมันจะไปปนเปื้อน
กับแหล่งน้ำบ่อ ที่ชาวบ้านใช้ดื่มใช้กินแล้วก็

ใช้อาบ หลังจากใช้บ่อหมักก๊าซชีวภาพแล้ว
นี่ สิ่งที่ได้กลับคืนมาก็คือว่า เราได้แก๊สเป็น
แก๊สที่ชาวบ้านสามารถนำมาใช้ในครัวเรือน
สองคือว่าตัวน้ำหลังผ่านการบำบัดแล้ว มัน
ก็จะปรับเป็นพีเอช 4.5 พีเอชเป็นกลาง
ประมาณ 7 ซึ่งเป็นน้ำเสียที่สามารถใช้
รดน้ำต้นไม้ได้ มีค่าเอ็นพีเค คือธาตุอาหาร
ปุ๋ยที่สูงมาก”

ทั้งนี้การค้นหาล้างงานที่ได้ในท้อง
ถิ่นเป็นหลักไม่ว่าจะจากมูลสัตว์หรือพืช
ต่างๆ แล้วนำมาพัฒนาเป็นพลังงาน ซึ่งการ
พัฒนาพลังงานทางเลือกนอกจากจะช่วย
ลดค่าใช้จ่ายแล้วยังทำให้ชาวบ้านสามารถ
ดำรงชีวิตในวิถีพอเพียงได้

นี่จึงเป็นความร่วมมือของนัก
วิชาการที่นำความรู้จากห้องทดลอง
เข้าไปช่วยเหลือชาวสวนยางได้อย่าง
เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมในท้องถิ่นอีก
ทางหนึ่ง

ติดต่อ : อาจารย์วิภาดา ทองเนื้อแข็ง

ภาควิชาชีววิทยา คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ วิทยาเขตพัทลุง

ต.บ้านพร้าว อ.ป่าพะยอม จ.พัทลุง 93110

โทร. 074 693 995

องค์ความรู้ มีไว้แบ่งปัน

► ความเคลื่อนไหวที่น่าสนใจในช่วงที่ผ่านมา ขอเริ่มต้นที่เรื่องน่ายินดี เมื่อ Gen-V กลุ่มนักศึกษาหลายสถาบันที่รวมกลุ่มกันด้วยจิตอาสาล้วนๆ ชวนกันช่วยผู้ประสบภัยน้ำท่วมใหญ่เมื่อปลายปีก่อน พอน้ำลดก็ไม่ได้หนีหายไปไหน ทำกิจกรรมในพื้นที่อย่างต่อเนื่อง ด้วยหวังว่าจะฟื้นฟูพื้นที่ประสบภัย และเตรียมการป้องกันน้ำที่อาจจะมาอีก จากงานที่โดดเด่นเช่นนี้ ทำให้ UNESCO มองเห็นคุณค่า จึงชวนกลุ่ม Gen-V เข้าร่วมประชุมวาระคนรุ่นใหม่ ที่ทำงานเพื่อสังคม และโอกาสนี้ทางกลุ่มได้เสนอแนวคิดด้วยความมั่นคงทางอาหารด้วย ก็ถือเป็นอีกความภาคภูมิใจหนึ่งของน้องๆ กลุ่มนี้ เพราะได้รับการยอมรับระดับนานาชาติไปแล้ว ◀

► ขณะนี้ชุดโครงการวิจัยเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพที่มี **สมบัติ เทศกุล** เป็นผู้ดูแล ได้มีความพยายามกระจายองค์ความรู้จากโครงการวิจัย ไปสู่โครงการอื่นๆ ที่อยู่ภายใต้การสนับสนุนของสำนักสร้างสรรค์โอกาสและนวัตกรรม (สน.6) ล่าสุดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ได้ชวน **อ.จิตา ศรีไพพรรณ** จากโครงการผู้สูงอายุ เข้าร่วมแลกเปลี่ยนด้วย งานนี้จึงหวังเหลือเกินว่า งานวิจัยจะไม่ขึ้นหิ้งอีกต่อไป โดยเฉพาะงานวิจัยเกี่ยวกับผู้สูงอายุ เนื่องจากมีเรื่องดีๆ มากมายที่เหมาะสมกับสังคมยุคเปลี่ยนผ่านไปสู่สังคมผู้สูงอายุในอนาคตอันใกล้ ◀



Gen-V ประชุมร่วม UNESCO



สมบัติ เทศกุล

► นอกจากนี้ทางโครงการผู้สูงอายุ โดยสภาผู้สูงอายุแห่งชาติ ก็ได้รับความช่วยเหลือจาก **คุณแซน อะทะไชย** หัวหน้าทีมผู้ติดตามโครงการภาคเหนือ ส่งทีมเข้าไปช่วยพัฒนาผู้ติดตามโครงการผู้สูงอายุ เพื่อเพิ่มมุมมองใหม่ๆ ในการทำงาน และยังเป็นการสร้างมิตรต่อกันในฐานะภาคีร่วมสำนัก กิจกรรมนี้คุณแซนบอกว่าต้องเดินทางจากเหนือจรดใต้...ได้เย็นแล้วเหนื่อยแทน แต่คงบ่ย่น เพราะคนๆ นี้แกร่งอยู่แล้ว ระดับเหรียญทองวิ่ง 100 เมตรกีฬาสาธารณสุขเซียนนะ ◀



แซน อะทะไชย

► สุดท้ายฝากบอกกล่าวพี่น้องภาคีหลักๆ ของสน. 6 ว่าเร็วๆ นี้เราจะได้เดินทางร่วมกันอีกครั้ง หลังจากประทับใจกับทริปศรีสะเกษและเชียงราย มาก่อนหน้านี้ คราวต่อไปเราจะลงไปเยี่ยมพี่น้องทางใต้ ไปดูโครงการดีๆ ผลงานเด่นๆ กัน จะย่านไหน จังหวัดใดนั้น **คุณหมอบัญชา พงษ์พานิช** กับ ท่านพี่ “กระรอก” **วีรพงษ์ เกรียงสินยศ** เดินทางดูโครงการเด่นๆ มาบ้างแล้ว ใกล้ได้ข้อสรุป โปรดติดตามความคืบหน้ากันจ้ะ ◀

อะไร-ก็ไหน-อย่างไร



สำรวจชุมชน

เมื่อวันที่ 16-17 กรกฎาคม 2555 กรรมการบริหารแผนสร้างสรรค์โอกาสและนวัตกรรม สสส. นำโดย นพ.บัญชา พงษ์พานิช และ คุณวีรพงษ์ เกรียงสินยศ ลงพื้นที่สำรวจชุมชนที่ได้รับการสนับสนุนจากสำนัก 6 ชุดโครงการร่วมสร้างชุมชนและท้องถิ่นให้น่าอยู่ บ้านหัวลำภู อ.หัวไทร จ.นครศรีธรรมราช และบ้านหลักกิโลสาม อ.ปากพนัง จ.นครศรีธรรมราช เพื่อติดตามรูปธรรมความสำเร็จและกระบวนการชุมชน และได้พูดคุยกับชุมชนศิวั่ง อ.ลานสกา เพื่อสำรวจพื้นที่และศึกษาข้อมูลชุมชนเข้มแข็ง วัฒนธรรมองค์กร และจุดเปลี่ยนของความเป็นชุมชนในปัจจุบัน

เกี่ยวข้าว เป็บข้าว

เมื่อวันที่ 8 กรกฎาคมที่ผ่านมา กลุ่มสลึง ร่วมกับ Gen-V จัดกิจกรรม "เกี่ยวข้าว ร้องเพลง ณ บ้านลานตากฟ้า" อ.นครชัยศรี จ.นครปฐม โดยมีน้องๆ นักศึกษาหลายสถาบันเข้าร่วมกันเกี่ยวข้าว เรียนรู้วิถีชีวิตชาวนา รวมทั้งร่วมกันถกประเด็นใหญ่ของสังคมว่าด้วยความเหลื่อมล้ำ และผลกระทบของเกษตรพันธสัญญาที่กำลังทำลายวิถีเกษตรแบบไทยๆ ในปัจจุบัน งานนี้น้องๆ ที่ไปร่วมงานได้ประสบการณ์ไปเพียบ



ภาพถ่ายหลากหลายอารมณ์ด้วยนมแม่

มูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย ขอเชิญชมนิทรรศการภาพถ่ายที่เขารอบและชนะเลิศ ในหัวข้อภาพถ่ายหลากหลายอารมณ์ ด้วยนมแม่ พร้อมกิจกรรมในงานสัปดาห์นมแม่โลก ในวันที่ 26 สิงหาคม 2555 ที่หอศิลป์วัฒนธรรม กรุงเทพมหานคร สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม มูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย โทร. 086 5222 677

ประกวดบ้านต้นแบบสร้างสุขภาวะ

โครงการเยาวชนสดใสจิตใจงดงาม มีวัตถุประสงค์หลักเพื่อบ่มเพาะให้เยาวชนมีจิตอาสา รู้จักการบริหารจัดการเวลาว่างให้เกิดประโยชน์ทั้งแก่ตนเอง ครอบครัว และชุมชน โดยส่งเสริมให้เยาวชนร่วมกระบวนการคัดเลือกบ้านต้นแบบสร้างเสริมสุขภาพในชุมชน หลังจากโครงการดำเนินงานได้ครบถ้วนแล้วจึงจัด "มหกรรมประกวดบ้านต้นแบบสร้างสุข



ภาวะชุมชนบ้านตะโหมด" ขึ้นในวันเสาร์ที่ 11 สิงหาคม 2555 เวลา 08.00-15.00 น. ที่ชุมชนในโป๊ะ-ท่าน้ำ ตำบลตะโหมด อำเภอตะโหมด จังหวัดพัทลุง



คาถา 10 ประการ คิดอย่างไรให้ได้ทุน (จบ)

ฉบับที่แล้วได้เทคนิคการทำโครงการเพื่อเสนอขอ
รับทุนนั้นเป็นเรื่องยากไปแล้ว 5 แนวทางด้วยกัน
ฉบับนี้มาติดตามอีก 5 แนวทางที่เหลือดังนี้ คือ

6 ทำกับใคร ที่ไหน : กลุ่มเป้าหมายและพื้นที่ดำเนินงาน
ใครคือกลุ่มเป้าหมายหลักที่หวังผลการพัฒนา และกลุ่ม
ใดคือกลุ่มเป้าหมายรองที่พลอยได้รับประโยชน์ไปด้วย

จะมีวิธีคัดเลือกกลุ่มเป้าหมายอย่างไร ทำไมจึงเลือก
กลุ่มเป้าหมาย หรือ พื้นที่ดังกล่าว

กลุ่มเป้าหมายไม่ควรมีจำนวนมากเกินไป เพราะจะ
วัดผลลัพธ์ได้ยาก และเกินกำลังจัดการและติดตามผล

7 คิดหาวิธีการ ทำอย่างไร เมื่อใด จึงได้ผล : กลวิธีและ
กิจกรรม

ช่วยกัน (สมหัว) ไตร่ตรอง ระดมความคิด แสวงหาวิธี
การใหม่ๆ ที่จะแก้ปัญหาให้ได้ผลตรงใจ

ทำในสิ่งที่เป็นไปได้ใช้วิชาความรู้ ตรงกับชีวิตความเป็น
อยู่ เรียบง่าย ประหยัด เป็นแบบอย่างให้คนอื่นนำไปใช้ได้

วางแผนงาน ทำเป็นขั้นตอน กำหนดช่วงเวลาที่เหมาะสม
สมไม่เป็นอุปสรรค เช่น ช่วงปิดเทอม ฯลฯ

ถ้ามีหลายกิจกรรม มั่นใจว่าทุกกิจกรรมควรทำ และ ส่ง
ผลต่อยอดกับกิจกรรมอื่นๆ

8 โอมมหาประหยัด : ใช้ทุนอย่างประหยัดคุ้มค่า

คิดแผนงานชัด จะทำให้วางแผนค่าใช้จ่ายโครงการได้
อย่างประหยัด ยึดหลักพอเพียง คุ้มค่า

ศึกษาแนวทางเงินทุนของ สสส. ว่าให้ทุนเพื่อเป็นค่าใช้จ่าย
อะไรได้บ้าง

คิดถึงทุนเดิมในพื้นที่ อาจเป็น ผู้รู้ สถานที่ การระดมทุน
จากชุมชน หรือ ทุนจากท้องถิ่น เอกชน

9 รู้ได้อย่างไรว่า ทำแล้วจะได้ผล

คิดล่วงหน้าว่าจะติดตามกำกับงานอย่างไร วัดผลอะไร
อย่างไร เป็นไปตามความมุ่งหวังหรือไม่ เช่น ตั้งใจว่าจะให้เด็กเล็ก
สูบบุหรี่ 50 คน แต่ทำแล้วได้ผล 30 คน ก็ต้องรู้ว่าวัดอย่างไร
แล้วที่ไม่บรรลุผล เพราะอะไรเป็นสาเหตุ

จะใช้วิธีอะไร ใครจะวัด ถ้าไม่รู้ ควรหาผู้รู้ด้านการวัดผล

10 หลายหัวดีกว่าหัวเดียว

มีทีมงานบริหารโครงการอย่างน้อย 3 คน ยึดหลัก
บริหารที่โปร่งใส

งานจะได้ผลยิ่งขึ้นและสำเร็จยั่งยืน ถ้ารู้จักแสวงหา
ความร่วมมือช่วยสนับสนุนการทำงานจากองค์กร หน่วยงานต่างๆ
ในชุมชน เช่น อบต. เทศบาล หน่วยงานด้านสิ่งแวดล้อม ด้าน
สุขภาพ ฯลฯ

หวังว่าคงจะได้เทคนิค แนวทางการขอรับทุน
สนับสนุนเพื่อนำไปดำเนินโครงการที่เป็นประโยชน์ต่อไป



๗๑. น หิ ปาปํ กตํ กมมํ สขุ ชีรํ มุจจติ
ทหนุติ พาลมเบวติ กสมารุจนโนว ปาวโก ฯ ๗๑ ฯ

“กรรมชั่วที่ทำแล้วยังไม่ให้ผลกับทักทายใจ
เหมือนนมรดกใหม่ๆ ไม่กลายเป็นนมเปรี้ยวในทันที
แต่มันจะค่อยๆ เฝापาลาญผู้กระทำในภายหลัง
เหมือนไฟไหม้แกลบ”

“พุทธพจน์ในธรรมบท”

โดย ศ. พิเศษ เสฐียรพงษ์ วรรณปก ราชบัณฑิต