

จดหมายข่าว
ทำได้
เพื่อนซี้สร้างสุข

ปีที่ 1 ฉบับที่ 3 • มิถุนายน 2555

ฉบับนี้ดราม่า
พฤษ พหลกุลบุตร
พี่เลี้ยงเวทีละครสะท้อนสังคม

จักรยานพุ่มพวงแห่งบ้านรระ
เปิดค่ายส่องพลังหนุ่มสาว
สวนยางรกแต่ไม่ร้าง



สำนักสร้างสรรค์โอกาสและนวัตกรรม (สำนัก 6)
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส)

กักกาย

กลับมาพบกันอีกครั้งสำหรับจดหมายข่าว "ทำได้ทำดี" เพื่อนซี้สร้างสุข สื่อกลางสำหรับเครือข่ายภาคีสร้างสุขภาวะที่ดีเพื่อสังคมของเรา

เข้าสู่ฤดูฝนอีกครั้ง บางพื้นที่ของประเทศไทยก็เริ่มประสบกับอุทกภัยบ้างแล้ว คงต้องบอกกล่าวให้เตรียมการรับมือภัยพิบัติกันล่วงหน้าพอสมควร เพราะมีบทเรียนความเสียหายจากปีก่อนแล้ว ทางสำนักสร้างสรรค์โอกาสและนวัตกรรม (สำนัก 6) สสส. ซึ่งมีภาคีเครือข่ายโครงการด้านภัยพิบัติก็ไม่ได้นิ่งนอนใจ ได้ลงมือดำเนินโครงการหาแนวทางเพื่อการรับมือไปบ้างแล้ว

ในฉบับนี้มีเรื่องน่าสนใจเกี่ยวกับละครเวทีที่จะจุติประกายนำไปสู่ความเปลี่ยนแปลงทางสังคม มีความเป็นไปได้มากน้อยแค่ไหน ลองพลิกไปอ่านความคิดเห็นของคนต้นคิดที่มาของละครสะท้อนปัญหาสู่ละครสะท้อนการเปลี่ยนแปลง และตั้งแต่ฉบับนี้เป็นต้นไป "ทำได้ทำดี" เปิดเนื้อที่ให้ผู้ทำโครงการส่งภาพกิจกรรมโครงการที่ท่านดำเนินการอยู่ลงตีพิมพ์ในคอลัมน์ "ภาพจริงผ่านจอ" และยังรับความเรียงจากผู้ที่ทำโครงการอีกด้วย รายละเอียดพลิกดูด้านในได้เลย

หากมีข้อเสนอแนะใดๆ ส่งจดหมาย หรืออีเมลมาบอกกล่าวกันได้ ตามช่องทางที่ให้ไว้ได้เลยครับ



*จดหมายข่าวฉบับนี้พิมพ์ด้วยกระดาษถนอมสายตา (Green Print) ใช้หมึกพิมพ์ที่มีส่วนผสมของน้ำมันถั่วเหลืองไม่ทำลายสิ่งแวดล้อม

เล่มนี้มีอะไร



03

ละครเวทีเพื่อการพัฒนา
เสริมปัญญาสร้างสังคม



08

พทหัส พหลกุลบุตร
หวัชบวนละคร
เพื่อการเปลี่ยนแปลง



10

เปิดกายส่องพลังหนุ่มสาว



12

จักรยานพุ่มพวง
แห่งบ้านสระ



13

สวนยางรักแต่ไม่ร้าง

จดหมายข่าว "ทำได้ทำดี" รายเดือน

จัดพิมพ์เผยแพร่โดย

สำนักงานสร้างสรรค์โอกาสและนวัตกรรม (สำนัก 6)

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ(สสส.)

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

แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400

แนะนำติชม : kitipat@thaihealth.or.th

กองบรรณาธิการ

32 ซ.เทศบาลรังสรรค์เหนือ 8 ถ.เทศบาลรังสรรค์เหนือ แขวงลาดยาว

เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900

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

ละครเวทีเพื่อการพัฒนา เสริมปัญญา สร้างสังคม

ท่ามกลางสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ส่งผลกระทบต่อสุขภาวะของเด็กและเยาวชนไทยในวงกว้าง ทั้งที่เป็นปัญหาจากปัจจัยภายนอกและจากพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ที่เกิดจากตัวเด็กเอง นับเป็นสถานการณ์ที่น่ากังวลอย่างยิ่ง หากปล่อยไว้ก็มีแต่จะทวีความรุนแรงเพิ่มขึ้น พลพรรคผู้มีอจว้างเจดกับสภาพเช่นนี้ เห็นว่าได้เวลาที่ต้องร่วมกันลงมือทำอะไรสักอย่างเพื่อนำไปสู่ความเปลี่ยนแปลง





หากข้อเท็จจริงบางอย่าง ไม่ว่าจะเป็นเด็กติดเกมส์ เข้าไปสู่วังวนแห่งอบายมุข ต้มสุรา สูบบุหรี่ เสพสื่อลามกอนาจาร กระทั่งพุ่งเพื่อกับกระแสสังคมบริโภคนิยม ล้วนมีสาเหตุและมีมิติที่ซับซ้อนหลายปัจจัย ไต่ตั้งแต่ครอบครัว สถานศึกษา ไม่เว้นแต่พื้นที่สาธารณะที่ต่างก็ผลิตซ้ำพฤติกรรมเช่นนี้ราวกับว่าเป็นเรื่องธรรมดาที่ต้องยอมรับมัน

ครั้นจะดักเตือน-บอกกล่าว บรรจงป้อนชุดข้อมูลก็ดูทำว่า “วิธีการ” เช่นนี้ ราบเรียบเกินไป คงจะดีกว่าไม่น้อยหากการ “สื่อสาร” ถูกบรรจุในมุมสร้างสรรค์ โดยมี “ละครเวที” เป็นอีกหนึ่ง “เครื่องมือ” ที่น่าสนใจอย่างยิ่ง

เพราะนอกจากตัวละครเวทีเองจะเป็นศิลปะการสื่อสารชนิดหนึ่งที่เร้าอารมณ์คนดู และสร้างความตั้งใจแก่ผู้ชมลำดับแรกๆ แล้ว ในมุมของตัวละคร กระทั่งนักทำละครผู้เล่นเองก็ล้วน

ได้รับประโยชน์จากกระบวนการแสดงออก ทั้งการทำความเข้าใจเรื่อง ทักษะการแสดง การจัดกระบวนการทำงานกลุ่ม ฯลฯ ซึ่งทั้งหมดนี้คือที่มาของ “โครงการละครเพื่อการเปลี่ยนแปลง” ซึ่งสำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) และมูลนิธิสื่อชาวบ้าน (มะขามป้อม) ร่วมตั้งเป็นแนวทางเพื่อใช้ขับเคลื่อน โดยมีเยาวชนเป็นกลุ่มเป้าหมาย

ก๊วย-พทัส พทลกุลบุตร ผู้อำนวยการฝ่ายละครการศึกษา มูลนิธิสื่อชาวบ้าน และผู้จัดการโครงการให้นิยามความหมายงานแบบน่าสนใจว่า ละครยังคงเป็นสื่ออิสระที่ช่วยเสริมสร้าง-ขัดเกลาพฤติกรรมคนในสังคมได้อยู่เสมอ โดยสื่อประเภทนี้ได้ทำหน้าที่ของมันไม่แพ้สื่อใด ทั้งการชี้ให้เห็นปัญหาและมุ่งวิพากษ์สังคม พ่วงด้วยการสร้างความเข้าใจในวัฒนธรรมโดยที่ไม่ลืมความบันเทิง ประหนึ่งเป็นพื้นเฟื่องที่ตืออย่างหนึ่งที่สังคมขาดไม่ได้



สะท้อนปัญหา บรรเทาปัญหา

ละครเพื่อการเปลี่ยนแปลง เป็นผลลัพธ์ที่ต่อเนื่องมาจากโครงการละครสะท้อนปัญหาปี 2552 ซึ่งถือเป็นโครงการในระยะแรกก่อนจะเปลี่ยนชื่อเป็นละครเพื่อการเปลี่ยนแปลงในระยะถัดมา ทั้งนี้จนถึงปัจจุบันโครงการอยู่ในระยะที่ 3 (ก.พ. 2554-ก.ย. 2555)

ตลอดขอบปีที่โครงการได้ขับเคลื่อนแก่เยาวชนทั่วประเทศ โดยกิจกรรมได้เน้นให้เยาวชนรู้จักกระบวนการผลิตสื่อ(ละคร) ที่พาไปรู้จักและเรียนรู้ด้านสุขภาวะ 4 ประการ อันได้แก่ ทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางปัญญา ซึ่งถือเป็นสุขภาวะที่สมบูรณ์ ก่อนจะใช้กระบวนการขบคิดสะท้อนออกเป็นปัญหาทำการบอกเล่าปัญหาให้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ซึ่งเมื่อกิจกรรมเริ่มโตขึ้นจึงขยายประเด็นเพิ่มเติมจากการสร้างสุขภาวะ เข้าสู่การทำประโยชน์แก่สังคม โดยการเน้นสำรวจปัญหาที่มีอยู่ในชุมชน และนำไปสู่สร้างกระบวนการแก้ไขปัญหาดังกล่าวด้วยวิธีการต่างๆ ทำให้ละครสะท้อนปัญหา ได้ก้าวหน้าและจึงเข้าสู่การเป็นละครเพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลง ทั้งตัวผู้คิด ผู้ทำ ผู้ชม กระทั่งชุมชนที่ลงไปทำกิจกรรม

ปัจจุบันนี้กิจกรรมได้นอกจากจะสร้างนักละครที่สนใจปัญหาสังคมแล้ว โครงการจะเน้นให้เยาวชนเพิ่มเติมศักยภาพตัวเองจากนักกิจกรรมเป็นพลเมืองที่ตื่นรู้ กล่าวคือผลผลิตจากโครงการนี้จะสร้างเยาวชนที่ไม่นิ่งเฉยต่อปัญหาที่เกิดขึ้นกับชุมชนตัวเอง แต่จะใช้กระบวนการคิดเพื่อหาทางคลี่คลาย พร้อมกับหาจุดสร้างเครือข่าย และเชื่อมต่อกลไกที่มีอยู่ในชุมชน ทั้งระบบราชการ หรือภาคประชาสังคมด้วย ๑

ยิ่งสื่อละครถูกใช้โดยเยาวชนซึ่งเป็นผู้มากด้วยพลังเห็นการขับเคลื่อนสังคมด้วยแล้ว การสื่อสารออกมานั้นล้วนน่าสนใจเสมอ เพราะเยาวชนมีลักษณะการพิจารณาสังคม แบบเป็นปัจจุบัน และอนาคต สามารถมองเห็นปัญหาที่ผู้ใหญ่อาจจะมองข้ามไปได้

“ละครเพื่อการเปลี่ยนแปลง” จึงไม่ใช่การเปลี่ยนแปลงที่เกิดเฉพาะตัวผู้ทำกิจกรรมซึ่งถูกบ่มเพาะจากกระบวนการทำละครเพียงอย่างเดียว แต่ความเปลี่ยนแปลงนั้นย่อมหมายถึงการที่พวกเขาร่วมกัน “ผลักดัน” สังคมในวันต่อไป เพราะถึงแม้ละครจะจบ แต่ความคิดในตัวเยาวชนเหล่านั้น นั้นไม่ได้จบตาม เช่นเดียวกับผู้ชมที่จะเกิด “ประกาย” ที่มีคุณค่า ก่อนจะนำไปขยายต่อชุมชน เพื่อพัฒนาในโอกาสต่อไป”

การทำละครเพื่อการพัฒนาเช่นนี้เดิมเรียกว่า “ละครสะท้อนปัญหา” เริ่มแรกโครงการนี้ได้ถูกเริ่มขึ้นเพื่อให้เยาวชนรู้จักการใช้ปัญญาขบคิดถึงปัญหาด้านสุขภาวะ ก่อนจะพัฒนาและเปลี่ยนชื่อเป็น “ละครเพื่อการเปลี่ยนแปลง” นั้นเพราะในแง่มุมหนึ่งนอกจากความบันเทิงและเร้าอารมณ์แล้ว การแสดงในฐานะ “การสื่อสาร” ทางหนึ่งจะมีส่วนช่วยให้ผู้ชมเกิดการหยุดคิด ตั้งคำถาม ก่อนนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่ดีต่างๆ อาทิ การใช้ยาเสพติด พฤติกรรมที่เสี่ยงต่อโรคหรืออุบัติเหตุ ฯลฯ

จากวงของตัวเองและกลุ่มคนที่อยู่รอบตัวแล้ว กิจกรรมยังเชื่อเชิญให้เยาวชนได้มองไปถึงสังคมส่วนร่วม อันได้แก่ ชุมชนที่พวกเขาอยู่ หรือชุมชนที่ลงไปศึกษา ผ่านกระบวนการจัดทำ “ละครชุมชน”

อย่างไรก็ตามกว่าจะเป็น “ละครชุมชน” ก็ไม่ได้เกิดขึ้นโดยง่าย เพราะเป็นกิจกรรมที่เยาวชนต้องลงไปคลุกคลี ทำงาน ทำกิจกรรม หรือผลิตผลงานต่างๆโดยดึงชุมชน เข้ามามีส่วนร่วมตั้งแต่ต้นจนเสร็จสิ้นออกมาเป็นผลงานที่เสร็จสมบูรณ์

กล่าวคือมีการสร้างกระบวนการให้ชุมชนไม่ว่าจะเป็นขั้นตอนการแนะนำ-ปฐมนิเทศการสร้างควมคุ้นเคย การศึกษาบริบทชุมชน การเก็บข้อมูล-การค้นคว้าหาแก่นของชุมชน หารูปแบบในการนำเสนอที่เหมาะสมกับเนื้อหา รวมไปถึงขั้นตอนการรับฟังความคิดเห็นและประเมินผล ทั้งนี้ก็เพื่อให้ชุมชนเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งในกิจกรรมเพื่อ “ร่วมสะท้อน” ถึงปัญหาที่มีอยู่ เพื่อไม่ให้สภาพแวดล้อมที่เป็นอยู่กลายเป็นความเคยชิน

ขณะที่ “ผลกำไร” ของเยาวชนที่จะได้รับนั้น นพ.บัญชา พงษ์พานิช กรรมการบริหารแผนงานสร้างสรรค์โอกาสและนวัตกรรม สสส. ให้ความเห็นเมื่อครั้งงานมหกรรม “ละครเพื่อการเปลี่ยนแปลง” ปีที่ 3 ที่หอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ





กรุงเทพฯว่า อย่างน้อยๆ กิจกรรมละครได้ทำให้กระบวนการคิด และจินตนาการของเยาวชนโดยยึดโยงกับข้อมูลจริงๆ ผ่านการสัมผัส การพิจารณาด้วยตัวเองอย่างรอบด้าน ซึ่งนั่นย่อมทำให้กิจกรรม ที่พวกเขาได้ทำมีมิติความลึกมากกว่าการปรุงแต่งด้วยจินตนาการ เพียงอย่างเดียว

“ละครเพื่อการ
เปลี่ยนแปลง ไม่ใช่การ
เปลี่ยนแปลงที่เกิดเฉพาะตัวผู้ทำ
กิจกรรมเพียงอย่างเดียว แต่ความ
เปลี่ยนแปลงนั้นย่อมหมายถึงการ
ที่พวกเขาร่วมกัน “ผลักดัน”
สังคมในวันต่อๆ ไป”

“ข้อมูลที่เราได้คือความจริง
เกิดการสะท้อน การบอกเล่า
ด้วยความจริงที่ผ่านการ
เรียนรู้มาแล้ว ไม่ใช่ความ
จริงแบบหลอกๆ ขณะ
เดียวกันระหว่างที่พวก
เขาได้ลงพื้นที่นั้นมันก็
เหมือนเป็นการกระตุ้น
ให้เกิดการค้นคว้า ต่อ
อดข้อมูล เกิดกระบวนการ
คิดเพื่อให้ไปถึงเป้าหมาย เกิด
ความรู้ใหม่ๆ ควบคู่ไปกับความ
เพลิดเพลิน เหมือนกับเรียนรู้เพื่อนำไปสู่

ปัญญา”

ขณะที่ความสุขทางปัญญาที่ส่งผ่านกิจกรรมนั้น แม้อาจเป็น
ความสุขตามประสาทเด็กที่ได้คิดได้เล่นได้แสดงออก แต่นั่นจะเป็นพื้น
ฐานไปสู่การค้นพบตัวเอง

ที่ดียิ่งกว่าคือเกิดประโยชน์กับตัวเอง ครอบครัวและคนรอบ
ข้าง อีกทั้งยังสร้างนิสัยการแบ่งปันในสังคมด้วย ๑

ติดต่อโครงการละครเพื่อการเปลี่ยนแปลง

55 ซ. อินทามระ 3 ถ.สุทธิสาร สามเสนใน พญาไท กทม.10400

โทร. 02 616 2274 โทรสาร 02 616 2275

E-mail: t_theatre@hotmail.com

พฤษ พหลกุลบุตร

หัวขบวนละครเพื่อการเปลี่ยนแปลง

ไม่มีใครคาดคิดมาก่อนว่า เด็กคนหนึ่งจากสถานพินิจ จะได้รับอิทธิพลและนำแนวคิด จากโครงการละครเพื่อการเปลี่ยนแปลง ไปต่อยอดทำละครให้เด็กคนอื่น ในสถานพินิจอีกกว่า 100 ชีวิตได้ชม สิ่งทีกล่าวนมา ไม่ใช่จากหนึ่งในละคร แต่เป็นเหตุการณ์จริงที่เกิดขึ้น ในการใช้ศิลปะการละครเป็นเครื่องมือเพื่อพัฒนาเยาวชน ให้เกิดสุขภาวะทางปัญญา

พฤษ พหลกุลบุตร หรือ พี่ก๊วย ของน้องๆ จากกลุ่มละครมะขามป้อม ผู้ดูแลโครงการละครเพื่อการเปลี่ยนแปลง เล่าว่ากิจกรรมนี้ว่า ต่อยอดจากโครงการละครสะท้อนปัญหา เปิดพื้นที่ ให้เยาวชน ได้แสดงออกในทางสร้างสรรค์ ค้นพบตัวเอง ได้มีความเข้าใจผู้อื่น รู้จักแบ่งปันให้สังคม โดยมีเป้าหมายสร้างนักการละครรุ่นเยาว์ จากทั่วทุกภาค

“รูปแบบของปี 3 เด็กที่เข้าร่วมโครงจะได้เรียนรู้ทักษะการทำละครมากขึ้น จากนั้นก็เริ่มเรียนรู้ชุมชน โดยการเข้าไปเก็บข้อมูล เพื่อเลือกเรื่องราวที่เป็นวรรณกรรมหรือเรื่องเล่าจากท้องถิ่น ข้อดีของการนำวรรณกรรมมาตีความใหม่ สิ่งที่ได้คือชาวบ้านเกิดความคุ้นเคยกับเรื่องราวที่นำมาแสดง คนแสดงเข้าใจสังคมหรือปัญหาในท้องถิ่นของตัวเอง บางเรื่องเกิดขึ้นข้างถนน ในร้านลาบ ในชุมชน สามารถเล่าได้หมดโดยเราจะหาคอนเซ็ปต์ร่วมกัน แต่วิธีการนำเสนอต้องแตกต่างกัน เพราะเรื่องราวหรือปัญหาในแต่ละพื้นที่มีบริบทต่างกัน เราส่งเสริมความคิดต่าง แต่มีเป้าหมายเดียวกัน”

ส่วนความคาดหวัง การเปลี่ยนแปลงหลังผ่านการอบรมจากโครงการ สัมฤทธิ์ผลมากน้อยเพียงใดนั้น เขายอมรับว่า ไม่ใช่เรื่องง่าย แต่มันมีความท้าทาย สนุกสนานไป



ตามกระบวนการ ซึ่งต้องเหนื่อยต้องอดทน หากเขาก้าวผ่านปัญหานี้ไปได้จะโตขึ้น นี่คือการเปลี่ยนแปลงที่เห็นได้ชัด ทุกกลุ่มที่เข้ามาจะได้รับสิ่งนี้กลับไป มีความรับผิดชอบมากขึ้น ได้เห็นพัฒนาการของตัวเอง มีจิตสาธารณะ จากเด็กเกรง ตาลอย แต่วันนี้พวกเขามีเป้าหมาย และมุ่งมั่นเปลี่ยนแปลง

มีเรื่องที่น่ายินดีคือเมื่อเดินมาถึงขั้นสุดท้าย เด็กหลายคนอยากจะทำต่อไปในสายนี้ เช่น กลุ่มโคราช อยากยกระดับตัวเองเป็นมืออาชีพ รวมตัวกันสร้างศูนย์ให้เยาวชนรุ่นน้องได้เข้ามาเรียนรู้ละครกับพวกเขา นอกจากนี้ เขายังได้รับกำลังใจในการทำงาน

“มีคำพูดของเด็กที่เข้าร่วมโครงการว่าการเข้าร่วมโครงการทำให้โตขึ้น แต่เราตื่นหรือยัง ซึ่งคำว่าตื่นเรารู้สึกว่ามันคือการลุกขึ้นมาสร้างอะไร คือไม่เพิกเฉย รู้จักตั้งคำถามกับตัวเอง ที่น่าสนใจอีกเรื่องคือมีเด็กพูดทำนองว่า ทำไมถึงไม่มีกระบวนการแบบนี้ในมหาวิทยาลัย”

อย่างไรก็ตาม ต้องยอมรับว่าโครงการละครเพื่อการเปลี่ยนแปลง ต้องต่อสู้กับสื่อการแสดงกระแสหลัก ในสังคมมากมาย รวมถึงเวทีการประกวดประชันผ่านจอทีวี พี่ก๊วย ใช้กลยุทธ์อะไรเชิญชวนน้องๆ เข้าร่วมโครงการ

“พูดตามจริงนะ ไม่มีขนมหวานเข้าล่อ บอกเลยว่ามีแบบนี้แหละ ยากและเหนื่อยพร้อมมัย ถ้าไม่พร้อมก็ไม่ฝืนหลักๆ คือเราอยากให้วัยรุ่นค้นหาตัวเอง วัยรุ่นสมัยนี้ไม่รู้จักตัวเอง ไร้เป้าหมาย อยากให้เขาเปิดโอกาสให้ตัวเอง ที่จะทำอะไรก็ได้ ไม่จำเป็นต้องเป็นละคร จะทำหนังสือ หรือเล่นดนตรี หากไม่ปิดกั้นโอกาสของตัวเอง สิ่งที่เขาจะได้รับคือเกิดการพัฒนาตัวเองในบางแง่มุม”

เขายอมรับว่า การได้รับทุนสนับสนุนจากสำนักสร้างสรรค์โอกาสและนวัตกรรม สสส. ในขับเคลื่อนโครงการส่งผลให้การทำงานเกิดการพัฒนาย่างต่อเนื่อง

“เมื่อก่อนเราไม่มีคนสนับสนุนถึงขั้นนี้ ถูกเชิญไปเล่นละคร ทำเวิร์คช็อป 3-5 วัน ก็พัฒนาอยู่แค่นั้นคือไปไม่สุดทาง แต่พอได้รับการสนับสนุนจาก สสส. ยกกระดับคนทำงาน มีการบริหารอย่างเป็นระบบมากขึ้น มีการพัฒนาความรู้ เด็กก็ได้รับการพัฒนาไปด้วย จนมีโอกาสได้มาสุดทางจริงๆ เป็นหลักสูตรที่สามารถนำไปต่อยอดและใช้ได้เลย ในความเป็นจริงเรามีกลุ่มละครต่างประเทศเป็นเครือข่าย เขาตื่นเต้นมากที่องค์กรด้านสุขภาพ ให้การสนับสนุนศิลปะการละคร ซึ่งสามารถพัฒนาเป็นศูนย์เรียนรู้ในระดับ

เอเชียตะวันออกเฉียง”

พลุ่สบอกถึงแนวคิดหลัก ในการทำงานของมะขามป้อม ว่าคือความเข้าใจในความเป็นมนุษย์มากขึ้น

“สิ่งที่เราคาดหวังกับเด็กที่เข้าร่วมโครงการ เพราะคนเรามีมิติที่แตกต่างกัน สิ่งสำคัญที่ก่อให้เกิดปัญญา คือการมีวิจารณ์ญาน มีข้อมูลรอบด้านเพียงพอที่จะตัดสินใจว่าสิ่งไหนดีหรือไม่ดี”

เขายอมรับว่าการสร้างเด็กในแบบของกลุ่มละครมะขามป้อมมีความสำคัญจำเป็นมากที่จะต้องลงทุน ทั้งเรื่องเวลา ทรัพยากรบุคคล เพื่อพัฒนาความเป็นมนุษย์ เมื่อเรามีกลุ่มเล็กๆ ที่มีคุณภาพกระจายไปทั่วๆ ก็จะสามารถสร้างเครือข่ายได้จาก 1 เป็น 100 คนได้

“ต้องยอมรับว่าเราไม่เคยทำงานใหญ่ขนาดนี้ อาจจะเหนื่อยแต่สนุก ทำหายยิ่งเห็นเยาวชนส่งไม้ต่อไป ยิ่งทำให้มีพลังที่จะทำต่อ ผมมีความหวังกับการทำตรงนี้ไกล ถึงขั้นอยากให้มีละคร One ตำบล One Theater เหมือนโอท็อป มีทุกตำบล มีศิลปินเด็ก เยาวชน ละครทุกพื้นที่”

คนละครคนนี้นัยันว่า ทุกคนที่เข้ามาไม่จำเป็นต้องมีพื้นฐานการทำละคร ขอเพียงแค่พลังที่อยากจะเปลี่ยนแปลงสังคมก็เพียงพอ ๑



ยินดีต้อนรับน้องๆ
ทุกคนนะ:ดริบ ^^



zzz ดรอค!!

พิธี
บายศรี
สู่ขวัญ
ต้อนรับ
ชาวค่าย

เอ๊า!! ว่าตาม..
นะโม พุทธะ..
แอ่ม..



เริ่มปฏิบัติการ..

Let's Go



จะคม
ขอชื่อ



ช่วยกัน
สร้างฟาย
ก่อนน้ำมา



เป้

เข้าสู่ปีที่ 7 แล้ว สำหรับโครงการค่ายอาสาพัฒนาสร้างเสริมสุขภาพ “ค่ายสร้างสุข” ความร่วมมือระหว่าง สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และมูลนิธิโกลบอลทอง นำกระบวนการงานค่ายอาสาพัฒนามาเป็นเครื่องมือในการพัฒนาศักยภาพนิสิต นักศึกษา ออกไปเรียนรู้นอกห้องเรียน สัมผัสกับความเป็นจริงของสังคม และเป็นพื้นที่แสดงออกของพลังหนุ่มสาว

เป็นริ้วมาก
มีตะตุน
เหมอ??

เสร็จงาน
ตรวจร่าง
กายและ
บับนวด

ต้องรอผล
ชั้นสูตร
ก่อนนะ:

น้องๆ
ตั้งใจ
ฟังพี่
ค่าย
สอน

หยหย..

ภารกิจ
เรียบร้อย
ถ่ายรูป
กันหน่อย

ค่ายแล้ว
เรอหน้อยสิ

เอาชื่อเล่นหรือ
ชื่อจริงอะ??

ได้จึ้นนความ
รู้สึกทะนาก--

ด้วยคนดรัม
พั่น้อง

ดีจัง มีปิดทอง
ลูกนิมิตด้วย

ขอเชิญภาคีเครือข่าย
ร่วมส่งภาพกิจกรรมโครงการเพื่อตีพิมพ์ในรูปแบบ "โฟโต้
คอมิกส์" ในคอลัมน์ "ภาพจริงผ่านจอ" ตามรายละเอียด
ดังนี้ สรุปรายละเอียดโครงการไม่เกิน 10 บรรทัด/
ภาพถ่ายขนาดระหว่าง 100-300 KB จำนวน 20-30
ภาพ *** นอกจากเจ้าของภาพโครงการจะได้รับการคัด
เลือกได้ตีพิมพ์แล้วยังจะได้รับของกำนัลอีกด้วย ส่งภาพ
มาได้ตลอดเวลาที่ Email : tkrcpcompany@gmail.com



เที่ยวบ้านชาวกุย เพลินดูจักรยานพุ่มพวง

ด้วยวิสัยทัศน์ที่กลุ่มผู้นำเสนอโครงการร่วมสร้างชุมชนท้องถิ่นให้น่าอยู่ บ้านสระ ต.ตุม อ.ปรางค์ จ.ศรีสะเกษ เชิญชวนว่ามีกิจกรรมเด็ด คือ “จักรยานพุ่มพวง” ในงานพัฒนาโครงการชุมชนน่าอยู่ (รุ่นแรก) ภาคอีสาน ที่จัดขึ้นใน จ.ขอนแก่น ทำใหหลินปิง เล็งเป็นพื้นที่เป้าหมายว่าจะต้องไปเยือน ชุมชนชาวกุย กลุ่มชาติพันธุ์ที่สืบเชื้อสายมาจากกัมพูชาแห่งนี้ให้ได้

ความเข้มแข็งของ “ชาวบ้านร่งระ” มีที่มาจากความเป็นกลุ่มชาติพันธุ์ “กุย” อันเป็นพื้นที่ดำเนินงานศึกษาวิจัยชุมชนของ สกว. ชาวบ้านยังคงไว้ซึ่ง ประเพณีและวิถีชีวิตแบบ โบราณที่สืบทอดมาจาก บรรพบุรุษ มีการพัฒนา หมู่บ้านทั้งในด้านวัฒนธรรม และเศรษฐกิจพอเพียง

แม้จะเป็นหมู่บ้านโดดเด่นเรื่องวัฒนธรรมโบราณ แต่



สระ อุกรณ์ 3 ขา มีไว้สำหรับวิดน้ำ ที่มาซื้อหมู่บ้าน

บ้านร่งระก็ไม่ได้ล้าหลัง การันตีด้วยว่าหมู่บ้านนี้มี เว็บบล็อกเป็นของตนเอง จากข้อมูลของศูนย์เรียนรู้ชุมชนบ้านร่งระ พบว่าเกิดจากการพัฒนา หมู่บ้านตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เกิดการเรียนรู้ร่วมกันพัฒนาดนเองให้อยู่ในรูปแบบการผลิตเพื่อการ

พึ่งตนเอง ผ่านกิจกรรมหลากหลาย

พ่อใหญ่จำรูญ นาคवल ผู้ใหญ่บ้านร่งระ เล่าให้ฟังว่า โครงการร่วมสร้างชุมชนท้องถิ่นให้น่าอยู่นี้เกิดจากความคิดที่อยาก จะปรับเปลี่ยนวิถีความเป็นอยู่ของชาวบ้าน ให้น่าอยู่ยิ่งขึ้น โดยครอบคลุม 4 ปัจจัยคือ ธรรมชาติ สิ่งแวดล้อม ผักสวนครัว และ ลดขยะ โดยหนึ่งในรูปธรรมที่ชัดเจนคือ ลดการปลูกผักแบบใช้สารเคมีเปลี่ยนมา เป็นการปลูกผักปลอดสารพิษ

ใครไปเที่ยวหรือศึกษาดูงานบ้านร่งระ จะเห็นว่าทุกบ้านจะปลูกผักไว้ทานา ชนิดทั้งหน้าบ้าน ทั้งหลังบ้าน ทั้งเป็นแปลง และเป็นกระถาง อันเป็นที่มาของอาชีพเสริมคือ ขายผัก ที่ทุกเช้ามีแม่บ้านจะ นำผักใส่ตะกร้า หรือห้อยใส่ถุงผูกติดกับ จักรยานคันเก่งขี่ไปขายยังหมู่บ้านใกล้เคียงจนได้รับสมญานามกับคำว่า “จักรยานพุ่มพวง” สอบถามไปยังแม่ค้าสุดสวยได้ ความว่าเริ่มจากปลูกผักกินเอง เมื่อเหลือ ก็เอาไปขาย ขายได้ดีก็ยึดเป็นอาชีพเสริมซะเลย

หลินปิงแอบเห็นว่ามีมุมปลูกต้นชวนชมใส่กระถางไว้ทุกบ้าน เลยเลียบเคียงถามที่มาชาวบ้านบอกว่าเอาไว้ขายคนมาดูงาน เริ่มจากมีคนเห็นสวยก็ขอซื้อ ชาวบ้านเลยปลูกขายกันซะเลย

ไหนๆ ก็มีคนมาดูงานไม่ขาดสาย ขอเลยมีอาชีพเสริมขายไม้ประดับเป็น โอท็อปอีกแบบ นอกเหนือจาก ผ้าทอชาวกุย ผักปลอดสารพิษ และข้าวกล้อง ปลอดสารพิษ ฯลฯ (เยอะนะเนี่ย) ๑

ติดต่อคุณจำรูญ นาคवल

ผู้ใหญ่บ้านร่งระ อ.ปรางค์ จ.ศรีสะเกษ โทร.088 115 3426

<http://www.oknation.net/blog/sanyaa0606>

รักษ์สวนรก



ปิยเรศ คงพรหม เจ้าของโครงการ

วิถีเกษตรแบบปลูกพืชเชิงเดี่ยวที่คนไทยรู้จักมาเป็นเวลานานนับตั้งแต่ยุคปฏิวัติเขียว (ราวทศวรรษที่ 1960 ประมาณปี พ.ศ.2503) หรือกว่า 50 ปีมาแล้วที่เกษตรกรไทยเชื่อว่าแปลงเกษตรที่นำผลผลิตดีนั้นต้องมีความเป็นระเบียบ เป็นแถวเป็นแนว พืชต้องคลุมอย่างดี เพื่อไม่ให้แย่งอาหารจากพืชหลัก หรือพืชอื่นใดจะแซมอยู่ในแปลงไม่ได้เด็ดขาด ต้องกำจัดทิ้งให้หมด

วิธิตัดแบบนี้อาจจะใช้ได้กับพืชเกษตรล้มลุก จำพวกพืชไร่ทั้งหลาย แต่ถ้าเป็นพืชสวน เป็นไม้ยืนต้น น่าจะมีทางเลือกที่จะ “ไม่เชื่อ” ก็ได้ อย่างเช่นที่บ้านหัวหรั่ง ต.ชะรัด อ.กงหรา จ.พัทลุง ชาวบ้านส่วนใหญ่มีอาชีพทำสวนยางพารา และที่นี่เขากำลังรณรงค์ให้ชาวสวนยางหยุดการใช้สารเคมีในสวนยาง

เมื่อเป็นแบบนี้ทางโรงพยาบาลประจำตำบลชะรัด จึงขอรับการสนับสนุนจาก สสส.ทำ โครงการชุมชนปลอดสารเคมี ประชาชนอยู่ดีมีสุข โดยมี **คุณปิยเรศ คงพรหม** เป็นผู้รับผิดชอบโครงการ มีแนวคิดหลักในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดละเลิกการใช้สารเคมี และยังอยากจะให้ชาวสวนยางสร้างมูลค่าเพิ่มให้กับสวน ด้วยการปลูกพืช

อื่นแซมระหว่างแถวต้นยาง อาจจะเป็นพืชเศรษฐกิจหรือสมุนไพรก็ได้

กระบวนการเริ่มต้นที่โครงการรักษ์สวนรกทำ เริ่มจากจัดเวทีให้ความรู้กับชาวบ้าน จัดทำแบบสำรวจสุขภาพโดยใช้สม. เข้าถึงทุกหลังคาเรือน จากนั้นก็รับสมัคร “สวนแกนนำ” เริ่มต้น 5 สวน แต่ละสวนให้เน้นปลูกผักปลอดสารเคมีเป็นหลัก และมีการแลกเปลี่ยนดูงานตามสวนต่างๆ

เวลาผ่านไป สวนแต่ละสวนที่เข้าร่วม ก็มีพืชอื่นๆ ขึ้นแซมอยู่หลากหลาย กลายเป็นสวนผสมผสาน ไม่ใช่การปลูกพืชเชิงเดี่ยวอีกต่อไป และเมื่อสำรวจ ก็พบทั้งพืชสมุนไพร และพืชใช้สอยอื่นๆ ไม่ว่าจะเป็น ฝรั่ง, ผักเหลียง, หมากพร้าวนกคุ้ม, ปลาไหลเผือก, น้ำค้างกลางหาว เป็นต้น ซึ่งสวนเหล่านี้กลายเป็นแหล่งเรียนรู้สำหรับเยาวชนที่เข้าไปศึกษาและเก็บข้อมูลจนเห็นความสำคัญของสวนรกๆ จนกระทั่งตั้งเป็นกลุ่มขึ้นมาชื่อ กลุ่มเยาวชนรักษ์สวนรก ทำหน้าที่เสมือน ทุตปลอดสาร สร้างความ

เข้าใจกับผู้ใหญ่ในเรื่องพิษภัยของสารเคมี คุณปิยเรศ หรือ หมอโทนี่ ที่ชาวบ้านเรียกขาน บอกว่า เจ้าของสวนที่ร่วมโครงการ ค่อนข้างพอใจ เพราะเมื่อเปรียบเทียบกับสวนทั่วไป พบว่าสวนรกๆ จะได้น้ำยางปริมาณมากขึ้น เมื่อถึงหน้าแล้งพื้นดินใต้ต้นยางจะชุ่มชื้นมากกว่า ต้นยางก็สมบูรณ์กว่าเดิม แต่ที่สำคัญชาวสวนมีรายได้มากขึ้น

เมื่อเห็นผลชัดเจนแบบนี้ ทางคุณปิยเรศและกลุ่มเยาวชนรักษ์สวนรก ก็รุกต่อถึงชุมชน ใช้เวลาเสาร์อาทิตย์เข้าถึงชุมชน พูดคุยกับผู้นำหมู่บ้านให้เห็นถึงผล กระทบทางร่างกายที่มาพร้อมกับสารเคมีทางการเกษตร จนขณะนี้เจ้าของสวนสนใจจะเข้าร่วมทำสวนรกๆ และลดการใช้สารเคมี 40-50 รายแล้ว

นี่คือตัวอย่างโดนๆ ที่มาพร้อมกับความตั้งใจดี ของภาคีคนเก่งแห่งสำนักสร้างสรรค์โอกาสและนวัตกรรม สสส. ๑



สวนยางรกๆ สามารถปลูกพืชหลายอย่าง

ติดต่อโครงการชุมชนปลอดสารเคมีประชาชนอยู่ดีมีสุข
คุณปิยเรศ คงพรหม บ้านหัวหรั่ง ต.ชะรัด อ.กงหรา จ.พัทลุง
โทร.089 598 0308

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



หนานพูลสวัสดิ์ ยศมูล

สุขใจ..เมื่อได้อาสา

มีคำเปรียบเปรยว่าผู้สูงวัยเปรียบเสมือนไม้ใกล้ฝั่ง แต่คงใช้ไม่ได้กับผู้สูงวัยอีกหลายคนรวมถึง หนานพูลสวัสดิ์ ยศมูล ผู้มากด้วยประสบการณ์วัย 71 ปี แห่งบ้านเหมืองหลวง ต.ป่าหุง อ.พาน จ.เชียงราย ทุกวันนี้ยังทำหน้าที่สอนลูกสอนหลาน เป็นคณะกรรมการศูนย์สามวัย ฟูคุณธรรม และคณะกรรมการธนาคารความดี บ้านเหมืองหลวง และทำหน้าที่กรรมอีกหลายคน:

การที่ชาวบ้านต่างเรียก “หนาน” นำหน้าชื่อเพราะผ่านการบวชเรียนตั้งแต่อายุ 16 ปี รวมเวลา 10 ปี จึงลาสิกขาบทจนกระทั่งต่อมาแต่งงานมีครอบครัวมีบุตร 2 คน ทำหน้าที่ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้านตั้งแต่ปี 2523 จากนั้นได้รับการแต่งตั้งให้เป็นผู้ช่วยกำนัน เมื่ออายุได้ 50 ปีจึงได้ลาออก และหันไปเป็นมัคนายก ทำหน้าที่กรรมการหมู่บ้าน ทำงานเพื่อชุมชนตลอดมา

หนึ่งในกิจกรรมเพื่อชุมชนที่หนานพูลสวัสดิ์ภาคภูมิใจ ก็คือ **ศูนย์สามวัย ฟูคุณธรรม บ้านเหมืองหลวง** ซึ่งร่วมกับชุมชนตั้งขึ้นเมื่อปี 2550 ทำให้เด็ก หนุ่มสาว และผู้สูงวัย ได้ใกล้ชิดกันมากขึ้น ริเริ่มกิจกรรม “อ้อยสอยหลาน” ฟันฟุภูมิปัญญาและวัฒนธรรมท้องถิ่น จนสามารถต่อยอดมาเป็น **“ธนาคารความดี”** นวัตกรรมด้านสุขภาพเชิงคุณธรรมที่ให้คนหันมาออกกำลังกาย หมั่นทำความดี เพื่อนำคะแนนมาฝากบัญชี เพื่อเบิกถอนเป็นข้าวของเครื่องใช้ที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต ถือเป็นกุศโลบายที่สอนให้คนหมั่นทำความดีจนเป็นนิสัยติดตัว ขยายผลสู่ธนาคารความดีทั้ง 7 สาขา และเป็นแหล่งเรียนรู้ให้กับคนทั้งประเทศ

หนานพูลสวัสดิ์ บอกว่าชอบทำงานเพื่อสังคมตั้งแต่เด็ก เคยทำหน้าที่เป็นประธานนักเรียน พอโตเป็นผู้ใหญ่ก็ยังคงเป็นประธานลูกเสือชาวบ้าน ด้วยนิสัยช่วยเหลือเพื่อนฝูง มีความสุขกับการทำงานเพื่อสังคม โดยไม่ต้องมีเงินเดือน ไม่ต้องมีเบี้ยเลี้ยง ไม่ต้องมีอะไรมาแลก เต็มใจทำอย่างไม่รู้จักรังเกียจเหน็ดเหนื่อย โดยไม่หวังผลประโยชน์ เพราะนั่น คือ ความสุขของตน

ทุกวันนี้แม้ร่างกายจะไม่เทียบเท่าวัยหนุ่มสาว หนานพูล



หนานพูลสวัสดิ์แบ่งเวลาว่างออกกำลังกายกับสมาชิกในชุมชน สวัสดิ์ยังหมั่นออกกำลังกาย เข้าวัดฟังธรรม นั่งสมาธิ เพราะเชื่อว่าช่วยขัดเกลาจิตใจไม่ให้ฟุ้งซ่าน เป็นแบบอย่างให้เยาวชนไม่ห่างไกลจากวัดซึ่งเป็นศูนย์รวมจิตใจของชุมชน

“สิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบันล้วนเป็นผลพวงมาจากคนแก่ที่เคยวางรากฐานไว้ในอดีตทั้งนั้น สิ่งต่างๆ ที่ผมทำก็เพื่อสังคมและชุมชน ไม่อยากตายไปเปล่าๆ ถ้าแก่แล้วไม่ได้ทำอะไรเลย อยู่เฉยๆ ผมคงนอนตายตาไม่หลับ ตายไปคนก็ไม่นึกถึง แต่ที่ที่ผมทุกวันนี้ผมมีความสุขที่ได้วางรากฐานของชุมชนให้มีทิศทางที่ชัดเจนและยั่งยืน แบบนี้ผมก็นอนตายตาหลับ” หนานพูลสวัสดิ์บอกถึงความตั้งใจ

หนานพูลสวัสดิ์ จึงเป็นอีกหนึ่งตัวอย่างของผู้สูงวัยที่ใช้เวลาได้อย่างมีคุณค่า และมีความสุขในบั้นปลายชีวิต ๑

เกษตรกรมั่นคง อาหารปลอดภัย



ร้อยละ 17 หรือ 10.7 ล้านคน
อยู่ในภาวะขาดสารอาหาร
ผู้บริโภคไม่มีความปลอดภัย

แม้ประเทศไทยเป็นผู้ส่งออกอาหารอันดับต้นๆของโลก แต่มีประชากรจำนวนมากไม่ได้รับอาหารอย่างเพียงพอ จากผลสำรวจพบว่าร้อยละ 17 หรือ 10.7 ล้านคน อยู่ในภาวะขาดสารอาหาร ผู้บริโภคไม่มีความปลอดภัย กว่าร้อยละ 80 ของคนในเมือง รับประทานอาหารนอกบ้านเผชิญความเสี่ยงจากอาหารที่ไม่ปลอดภัย ไม่สะอาด มีสารเคมีตกค้าง เพราะการปลูกพืชเชิงพึ่งสารเคมีป้องกันและกำจัดศัตรูพืชสูงมาก คิดเป็น 1 ใน 3 ของต้นทุนการปลูกพืชทั้งหมดของเกษตรกร ขณะเดียวกันเกษตรกรรายย่อยและประชาชนในท้องถิ่น ซึ่งเป็นผู้ผลิตอาหารมีปัญหาหนี้สิน สูญเสียที่ดินทำกิน ฐานทรัพยากรชีวภาพและระบบอาหารเสื่อมโทรม และถูกคุกคามด้วยสาเหตุต่างๆ

วิฑูรย์ เลี่ยนจำรูญ กรรมการและเลขานุการ คณะกรรมการกำกับทิศทางแผนงานสนับสนุนความมั่นคงทางอาหาร และผู้อำนวยการมูลนิธิชีววิถี มองเห็นถึงปัญหาข้างต้นมานานแล้ว โดยเฉพาะกับตัวเลขต้นทุนการผลิตของเกษตรกรมากกว่า 35% เป็นค่าปุ๋ย ยา เมล็ดพันธุ์ การจะตัดวงจรนี้ออกไปได้ จำเป็นต้อง

สร้างกลไกการพึ่งตนเอง เกษตรกรต้องผลิตเอง มีกิจการของชุมชนในเรื่องปัจจัยการผลิตให้ได้ โดยจุดเริ่มต้นอยู่ที่เรื่องของพันธกรรม เถกเช่น ชาวบ้าน อ.พริ้ว จ.เชียงใหม่ ที่สามารถขายพันธุ์ข้าวโพดที่ราคาต่ำกว่าบริษัทยักษ์ใหญ่ได้แล้ว

ทางออกพอมืออยู่ข้างนั้นคือการสร้างเครือข่ายเป็นอีกกลไกหนึ่งในการที่จะผลักดันให้เรื่องของความมั่นคงทางด้านอาหารกลับมาเป็นวาระสำคัญของชาติ

รศ.ดร.วิลาสินี อดุลยานนท์ ผู้อำนวยการสำนัก 5 ในฐานะที่ดูแลแผนงานความมั่นคงทางอาหาร บอกว่าความมั่นคงทางอาหารกำลังวิกฤติขึ้นทุกขณะ แล้วยังโยงใยทุกมิติที่ทับซ้อนอีกด้วย ความมั่นคงด้านอาหารสามารถแตกเรื่องนี้ออกเป็น มิติด้านผู้บริโภค มิติผู้ผลิต เกษตรกรที่เป็นต้นทางของอาหารทั้งหมด มิติทางด้านเศรษฐกิจ การพึ่งพิงเกษตรพันธสัญญาทุนขนาดใหญ่ แม้แต่เรื่องของการผูกขาดทางการค้า การค้าเสรี ประชาคมอาเซียน มิติคุณภาพชีวิต วัฒนธรรม สิ่งแวดล้อม ภัยธรรมชาติ และยังมีมิติกระจายอำนาจ และความเป็นธรรมอีกด้วย สิ่งเหล่านี้ล้วนแล้วแต่ส่งผลกระทบต่อความมั่นคงทาง

อาหารแทบทั้งสิ้น

“ขณะนี้ สสส.ได้เพิ่มเป้าหมายไปอีก 2 เรื่อง ในปี 2555 ทำอย่างไรให้คนไทยได้บริโภคผักผลไม้ที่ปลอดภัย ให้ได้ตามสัดส่วนมาตรฐาน และเรื่องการลดโรคอ้วนในเด็ก ทั้งหมดนี้ต้องกลับไปทำที่ฐานของการได้มาซึ่งอาหาร แหล่งผลิตที่ปลอดภัย มีความหลากหลาย ความเป็นอิสระ และเป็นอาหารพื้นถิ่นที่เหมาะสมในแต่ละพื้นที่ด้วย”

สสส. พยายามวางกรอบยุทธศาสตร์ให้ครบวงจรของห่วงโซ่อาหาร แต่ตั้งแต่การสนับสนุนผู้ผลิต ไปยังปลายทาง ก็คือผู้บริโภค คือ 1.ส่งเสริมความมั่นคงด้านอาหาร ความปลอดภัยทางอาหาร ระบบการตลาด 2.การกระจายอาหารที่ปลอดภัยสู่ประชาชน และ 3.เรื่องของผู้บริโภค

เชื่อว่าแนวทางนี้จะช่วยกันเปลี่ยนค่านิยมและการบริโภค ให้คนไทยหันกลับมาให้ความสำคัญอาหารในท้องถิ่น อาหารปลอดภัย และสร้างวัฒนธรรมความมั่นคงด้านอาหารให้เกิดขึ้น

หนังสือลดอายุ(จ้)ไม่เล็ด



การแก้ปัญหาอันปัสสาวะไม่อยู่ นับเป็นปัญหาทางกายภาพที่ประสบพบเจอเมื่อสตรีมีอายุมากขึ้น เพราะสมรรถภาพของกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน มีสภาพหย่อนยานลง ส่งผลกระทบต่อความยากลำบากในการดำรงชีวิตประจำวัน เช่น ปัสสาวะเลอะ ความอายที่เกิดจากฉี่เล็ด หรือความไม่มั่นใจในตนเอง เป็นต้น

ทั้งที่ ปัญหานี้สามารถแก้ไขได้อย่างง่ายดาย ด้วยการบริหารกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานให้แข็งแรง ด้วยการ “ขมิบ” ซึ่งเป็นกระบวนการออกกำลังกายอย่างหนึ่ง ที่สตรีสามารถทำได้ด้วยตัวเอง ทุกที่ ทุกเวลา และทุกโอกาส

แต่จากประสบการณ์ของ รศ.กรกฎ เห็นแสงวิไล ผู้ดำเนินโครงการวิจัย “การสร้างเสริมสุขภาพบริหารกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานในสตรีด้วยตนเอง” เห็นว่า แนวทางการ “ขมิบ” แม้จะช่วยแก้

ปัญหาส่วนตัว แต่ยังไม่เพียงพอ เพราะความรู้ที่มีได้เปิดกว้าง และสตรีส่วนใหญ่ยังมีความอายเป็นพื้นฐาน

ดังนั้น งานวิจัยจึงให้ความสนใจที่จะเปิดพื้นที่ทางสังคมให้กลุ่มสตรีที่มีปัญหาร่วมกัน ได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ จนเป็นที่มาของหนังสือ “วันนี้ (จ้) ไม่เล็ด” ที่กลุ่มสตรี และเจ้าหน้าที่อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ไม่เพียงได้ชมและทำความเข้าใจในปัญหานี้อย่างเปิดกว้างเท่านั้น หากพวกเขายังร่วมเป็นนักแสดงในหนังสือเรื่องนี้อีกด้วย ซึ่งมีส่วนสำคัญในการปรับทัศนคติ ลดความอาย และทำให้สังคมมองปัญหานี้เป็นเรื่องธรรมดา

สมบัติ เหลสกุล หัวหน้าโครงการวิจัยและพัฒนา เสริมมุมมองว่า การใช้หนังสือเป็นสื่อ เป็นเครื่องมือสื่อสารที่เสริมพลังให้แก่นักคิดในงานวิจัย อีกทั้งยังมีส่วนส่งเสริมการพัฒนาสุขภาพสตรีและกระบวนการกลุ่มทางสังคมของสตรี ให้เข้ามาร่วมเรียนรู้การสร้างเสริมสุขภาวะทางเพศร่วมกัน

หนังสือที่ผลิตขึ้นนี้ สะท้อนให้เห็นปัญหาที่ว่า และนำไปสู่การหาทางแก้ไขปัญหานี้ร่วมกันของกลุ่มสตรีที่ประสบปัญหาเสมือนเป็นการย่อยเรื่องยากที่ไม่มีการพูดคุยกันตรงๆ หรือมีกำแพงของความอาย ให้กลายเป็นเรื่องธรรมดาในที่สุด **๑**

ติดต่อ รศ. กรกฎ เห็นแสงวิไล

ภาควิชากายภาพบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

โทร. 053 949 245 E-mail : asphi008@chiangmai.ac.th

ขมิบให้ถูกวิธี

- ขมิบอุ้งเชิงกรานแรงๆ ค้างไว้ 10 วินาที แล้วปล่อยประมาณ 5 วินาที ทำซ้ำอีกจนครบ 5 ครั้ง
- ขมิบ-ปล่อย แบบแรงเต็มที่ อีก 5 ครั้ง
- ทำอย่างน้อย 4-5 ครั้ง เช้า สาย บ่าย เย็น และก่อนนอน
- ขมิบในขณะที่ทำกิจวัตรประจำวัน เช่น นั่ง ยืน เดิน จาม จนกลายเป็นนิสัย

► ในวาระครบรอบ 2600 ปีแห่งการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ชาวพุทธทั่วโลกจึงร่วมกับเฉลิมฉลองเพื่อเป็นพุทธบูชา ซึ่งทางสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ แผนสร้างสรรคโอกาสและนวัตกรรม ได้ให้การสนับสนุนโครงการทำมะ ธรรมะ ซึ่งมีพันธมิตรหลายกลุ่มช่วยกันขับเคลื่อน ► อย่างที่เทศบาลตำบลเมืองแก อ.ท่าตูม จ.สุรินทร์ ก็เข้าเป็นหนึ่งในภาคี “ทำมะ” ปีพ.ศ.นี้ด้วย ก็มีกิจกรรม



ก้านันธวัชชัย เอี่ยมจิตร

โครงการ 19 ชุมชน 1999 คน สวดมนต์ 26 วัน เพื่อการปรับเปลี่ยนตัวเอง **อวยพร พิศเพ็ง หรือ พี่แป้ง** มันใจมากกว่านี้คือนวัตกรรมสร้างสุขในชุมชนโดยใช้ธรรมะได้แน่ ► ที่ชัยนาท **ก้านันธวัชชัย เอี่ยมจิตร** บ้านดักคะนน ต.ธรรมามูล อ.เมือง ทำโครงการศูนย์แก้ไขปัญหายาเสพติดภาคประชาชน ประสบความสำเร็จอย่างดียิ่ง

จนทางจังหวัดชัยนาทเห็นดีเห็นงาม นำเอาแนวคิดที่ก้านันทำ ไปขยายต่อ จนเกิดเป็น “รวมพลังคนชัยนาท สู่การจัดการภัยพิบัติโดยชุมชน” ไปเมื่อวันที่ 18 มิถุนายน ที่ผ่านมา มีคนทั้งจังหวัดไปร่วมงานกว่า 2,000 คน ► ส่วน **อินทเลง ไทยากรณ์** คนนี้อุทิศชีพป่าต้นน้ำลาวมายาวนาน เป็นป่าผืนใหญ่ในเขตอุทยานแห่งชาติขุนแจ เขตรอยต่อเชียงราย-เชียงใหม่ ทำโครงการเครือข่ายเยาวชน รักษ์ดิน น้ำป่า ลุ่มน้ำลาว ต.เจดีย์ใหม่ อ.เวียงป่าเป้า จ.เชียงราย ก้าวหน้าไปเรื่อยๆ ล่าสุดสามารถถล่มชาวบ้าน 4 หมู่บ้านในเขตต้นน้ำออก กฎรักษาป่าร่วมกัน และยังนำหลักสูตรอนุรักษ์ป่าและสิ่งแวดล้อมสู่โรงเรียนอีก 4 แห่งด้วย ► ช่วงนี้ฝนฟ้ามาตามฤดูกาล รักษาสุขภาพด้วยนะพี่น้อง...สวัสดิ์

ทำมะ 2600 ปี แห่งการตื่น 26 วัน เปลี่ยนชีวิต



เวทีเสวนาเปิดตัวโครงการ "ธรรมะ ทำมะ 2600 ปี แห่งการตื่น 26 วัน เปลี่ยนชีวิต" เมื่อ 28 พ.ค.2555 ที่มูลนิธิจิตตมาตพุทธศาสน อินทปัญญา (สวนโมกข์ กรุงเทพฯ) มี พระราชญาณภควี (ปิยโสภณ) ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดพระราม ๙ กาญจนาภิเษก, นพ.บัญชา พงษ์พานิช กรรมการและเลขานุการคณะกรรมการมูลนิธิจิตตมาตพุทธศาสน อินทปัญญา, ทพ.กฤษดา เรืองอารีรัชต์ ผู้จัดการกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และดารานักแสดง พร้อมตัวแทนจากภาคเอกชนร่วมพูดคุย



เทศบาลตำบลเมืองแก อ.ท่าตูม จ.สุรินทร์ ร่วมกับสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และหอจดหมายเหตุพุทธทาสฯ และ 24 องค์กร จัดกิจกรรม “ทำมะ 2,600 ปีแห่งการตื่น 26 วันเปลี่ยนชีวิต”



วงเสวนา "ทำมะ ทำเมือง ให้น่าอยู่" เมื่อ 27 พ.ค. 2555 ได้อาคารดิจิทัลเกตเวย์ สยามสแควร์ นำโดย อรยา สูตะบุตร จากกลุ่มบิ๊กทรี,ชมรมหรีตเสียงกรุงเทพฯ, โครงการกรุงเทพฯเดินสบาย, กลุ่มบางกอกโบฮีเคิล แคมเปญ

อะไร-ที่ไหน-อย่างไร



เยาวชนเข้าร่วมกิจกรรมกับชมรมรักษาลำน้ำเข็กเมื่อเร็วๆ นี้

16-18 มิถุนายน 2555

ทีมติดตามโครงการวิจัยและพัฒนาฯ สำนัก
สร้างสรรค์โอกาสและนวัตกรรม (สำนัก 6)
เวทีนำเสนอและแลกเปลี่ยนผลการดำเนินงาน
โครงการวิจัยและพัฒนาฯ ณ ห้อง
ประชุม โรงแรมอมารี แอร์พอร์ต ดอนเมือง
กทม. เพื่อนำเสนอผลงาน Situation
Analysis ของโครงการวิจัยทั่วประเทศ 8
โครงการ **ติดต่อ อ.สมบัติ เหลสกุล**
โทร. 081 567 7621

20-21 มิถุนายน 2555

โครงการแบ่งปันด้วยหัวใจ : กระบวนการ
สร้างความเข้มแข็งภายในให้แก่แกนนำ
เยาวชนในเรื่องการสร้างเสริมสุขภาวะทาง
เพศในชุมชน จัดกิจกรรมค่ายอบรมความรู้
เรื่องเพศและเสริมสร้างภาวะผู้นำโดยแกน
นำนักเรียนจากโรงเรียนนวมินทราชูทิศ จัด
กิจกรรมร่วมกับโรงเรียนหอยพระ มีนักเรียน
ร่วมกิจกรรมประมาณ 100 คน ณ โรงเรียน
นวมินทราชูทิศ พายัพ อ.แม่ริม จ.เชียงใหม่
ติดต่อ คุณกิริติกานต์ เตชะวัฒนากุล

ค่ายเยาวชนรักษาลำน้ำเข็ก

คุณเล็ก-ณัฐวัฒน์ วัฒนาประสิทธิ์
ประธานชมรมรักษาลำน้ำเข็ก เจ้า
ของเรนฟอเรสต์รีสอร์ท หัวหน้าค่าย
รณรงค์สร้างจิตสำนึกการอนุรักษ์
ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมใน
ชุมชน ร่วมกับ อบต.วังนกแอ่น สถานี
พัฒนาและส่งเสริมการอนุรักษ์สัตว์ป่า
พิษณุโลก คณะสังคมศาสตร์ ม.นเรศวร
และโรงเรียนในเขต ต.วังนกแอ่นและแก่ง
โสภาก เพื่อจัดกิจกรรม "ค่ายพิทักษ์ลำน้ำ
เข็ก ครั้งที่ 1" ณ สถานีพัฒนาและส่งเสริม
การอนุรักษ์สัตว์ป่าพิษณุโลก เมื่อวันที่ 15
มิ.ย. ที่ผ่านมา



29 มิถุนายน - 1 กรกฎาคม 2555

โครงการสนับสนุนติดตามประเมินผลและ
สังเคราะห์ความรู้ ภาคเหนือ จัดกิจกรรม
พัฒนาชุดโครงการร่วมสร้างชุมชนและท้อง
ถิ่นน่าอยู่ปี 3 และศึกษาดูงาน ที่บ้านโป่ง
ศรีนคร จ.เชียงราย **ติดต่อ คุณชน อะทะ
ไชย โทร. 081 885 0623**

สนใจประชาสัมพันธ์กิจกรรมโครงการ

ส่งอีเมลมาที่ vanalee_now@hotmail.com โทร 080 762 1199

หาก “คุณ” เป็นคนหนึ่งที่มีความคิดถึง
นวัตกรรมใหม่ๆ หรือมีแนวคิดที่เกิดจาก
ความมุ่งหวังให้ชุมชน หรือสังคมที่คุณอยู่
มีสุขภาพดี สสส. โดย “สำนักสร้างสรรค์
โอกาสและนวัตกรรม (สำนัก 6)” เปิด
โอกาสให้ “คุณ” มีส่วนร่วมในกระบวนการ
สร้างเสริมสุขภาพ

เปิดรับข้อเสนอโครงการ ตั้งแต่ 1 ตุลาคม - 30 มิถุนายน ของทุกปี

ขนาดของโครงการ (งบประมาณที่เสนอ)	ระยะเวลาพิจารณา นับจากวันที่ สสส.ได้รับโครงการ
ไม่เกิน 200,000 บาท	30 วัน ทั้งนี้ไม่เกิน 60 วัน
200,001 - 500,000 บาท	45 วัน ทั้งนี้ไม่เกิน 90 วัน
มากกว่า 500,000 บาท	60 วัน ทั้งนี้ไม่เกิน 120 วัน

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม

สำนักสร้างสรรค์โอกาสและนวัตกรรม สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ
โทรศัพท์ 02 298 0500 ต่อ 1111-1116, 1118-1119 โทรสาร 02 298 0499

คาถา 10 ประการ

คิดอย่างไรให้ได้ทุน

หลายคนอาจจะรู้สึกว่าการคิด เขียน ทำโครงการเพื่อเสนอขอรับทุนนั้นเป็นเรื่องยาก แต่หากผู้เสนอโครงการมีความชัดเจนในเรื่องที่จะทำแล้ว ก็คงจะไม่ยากเกินไปนัก เรามีคาถา 10 ประการมาฝาก

คาถาง่ายๆ จำขึ้นใจ ใครๆ ก็ทำได้

1 มีใจมุ่งมั่น คิดบวก ยึดประโยชน์ส่วนรวม

หัวใจสำคัญของการทำทุกสิ่ง ผ่านข้อนี้ได้ ข้ออื่นๆ ก็ง่ายมากๆ

2 รู้เขา

แหล่งทุนต่างๆ จะมีวัตถุประสงค์การให้ทุนเฉพาะ ตีแตกว่าแหล่งทุนต้องการให้เกิดอะไรขึ้น ตรงกับสิ่งที่ตนเองต้องการหรือไม่ ให้ทุนได้แค่ไหน รวมทั้งศึกษา เงื่อนไข กติกาต่างๆ ในการเสนอโครงการและเมื่อได้รับทุนแล้ว ว่ายอมรับได้หรือไม่ ก็จะสบายใจทั้งผู้ให้และผู้รับ

สำหรับ สสส. ทุน เป็นเครื่องมือเพื่อเริ่มต้นที่จะแสวงหาความร่วมมือกับพันธมิตรและทุนท้องถิ่น

หากไม่เข้าใจแนวทางการสนับสนุนทุนของ สสส. เรามีเจ้าหน้าที่ซึ่งยินดีให้คำแนะนำ

3 รู้เรา

รู้ว่าจะไร คือ ปัญหาที่แท้จริง ที่อยากแก้ไข หรือทำให้ดีขึ้น



ทำไมจึงเป็นปัญหา รุนแรงแค่ไหน ต้องมีข้อมูลประกอบที่เฉพาะเจาะจง ชี้ให้เห็นถึงปัญหาจริงๆ

ถ้าเป็นเรื่องที่เคยทำมาก่อน และต้องการทำต่อเนื่อง ต้องสรุปผล และบทเรียนที่เกิดขึ้น นำมาปรับใช้ ไม่ทำซ้ำในวิธีเดิมๆ ที่ไม่ได้ผล

ที่สำคัญ ต้องมั่นใจว่าการแก้ปัญหาจำเป็นต้องใช้เงินทุน

4 ตั้งชื่อดี มีชัยไปกว่าครึ่ง

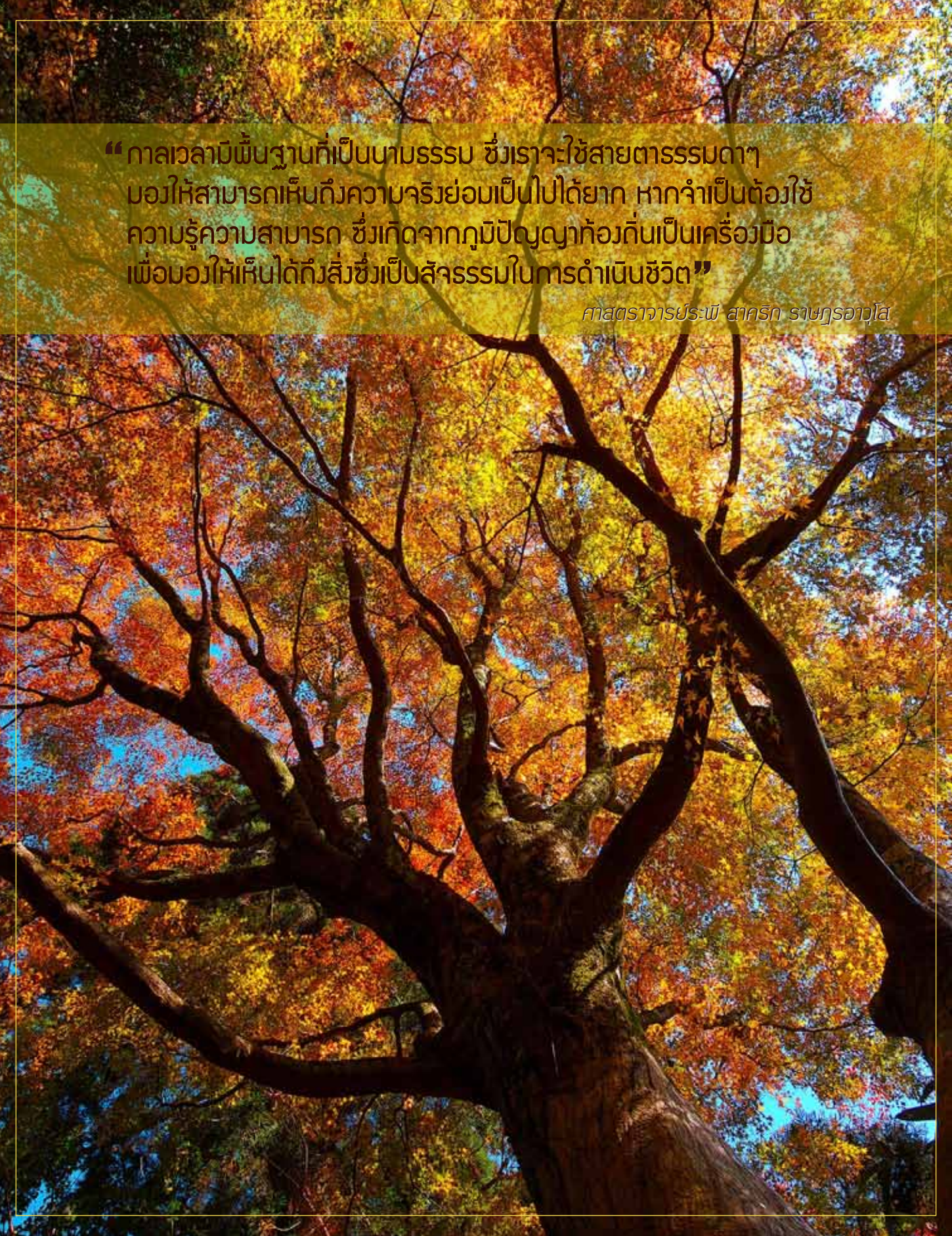
ชื่อโครงการ ที่สั้น กระชับรัด และเข้าใจง่าย สอดคล้องและสื่อถึงตัวโครงการได้

5 รู้เส้นชัยที่ไปถึง : วัตถุประสงค์

วัตถุประสงค์ คือ จุดมุ่งหมายที่ต้องการ หรือผลที่ต้องการให้เกิดขึ้นจากการทำโครงการ

สอดคล้องกับปัญหาไม่ควรกำหนดกว้างเกินไป ต้องวัดผล/ประเมินผลได้ ไม่เป็นนามธรรม

ติดตามคาถาเด็ดที่ทำให้ได้รับทุนไปทำโครงการดีๆ อีก 5 ประการต่อได้ในฉบับหน้า ๑



“กาลเวลามีพื้นฐานที่เป็นนามธรรม ซึ่งเราจะใช้สายตารธรรมดามองให้สามารถเห็นถึงความจริงย่อมเป็นไปได้ยาก หากจำเป็นต้องใช้ความรู้ความสามารถ ซึ่งเกิดจากภูมิปัญญาท้องถิ่นเป็นเครื่องมือ เพื่อมองให้เห็นได้ถึงสิ่งซึ่งเป็นสาระธรรมในการดำเนินชีวิต”

ศาสตราจารย์ระพี สาคริก ราชทูตอาวุโส