

จดหมายข่าว
ทำได้
เพื่อนซี้สร้างสุข

ปีที่ 1 ฉบับที่ 2 • พฤษภาคม 2555

คนปลูกผักผักบ้านนี้ นคร ลิมปคุปตถาวร

เปิดยุทธการผักล้อมเมือง

ตลาดนัดสีเขียว

กัวฮีนลมลดโลกร้อน

หมู่บ้านนี้อยู่แล้วรวยสุข



สำนักสร้างสรรค์โอกาสและนวัตกรรม (สำนัก 6)
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส)

ทักทาย

กลับมาพบกันอีกครั้ง กับจดหมายข่าว “ทำได้ทำดี” โฉมใหม่ ที่มีการเปลี่ยนแปลงรูปแบบ หน้าตา และเนื้อหาที่มากขึ้นกว่าเดิม นับตั้งแต่ฉบับที่แล้วเป็นต้นมา

เพื่อบอกกล่าวความเป็นไป ข่าวสาร และความเคลื่อนไหวของมวลหมู่สมาชิก และภาคีเครือข่าย สำนัก 6 ในครั้งนี้ กองบรรณาธิการขอหยิบเรื่องใกล้ตัว แต่มีคุณค่า และยังทำให้ความฝัน (ของหลายๆ คน) เป็นจริงได้ไม่ยาก อีกทั้งยังเป็นทางเลือกที่ไม่น่ามองข้าม ท่ามกลางสภาพสังคมสมัยใหม่ ที่ทุกคนต่างตกอยู่ในครรลองของวิถีบริโภคนิยมและทุนนิยมอย่างเข้มข้นขึ้นทุกที

ฉบับนี้ เราชวนไปสัมผัส “สวนผักคนเมือง” ซึ่งเป็นโครงการที่ดำเนินการโดยมูลนิธิเกษตรกรรมยั่งยืน แม้โดยเป้าหมายหลักของมูลนิธิฯ จะมุ่งเน้นที่ความมั่นคงทางอาหาร แต่ระหว่างเส้นทางที่ไปสู่เป้าหมายนั้น ยังมีความรื่นรมย์ที่ไม่น่ามองข้ามอยู่หลายประการด้วยกัน ทั้งในเรื่องของสุขภาพ, คุณค่าของงานเกษตร, การเรียนรู้ในการทำกิจกรรมร่วมกัน ของชุมชน ตลอดจนถึงประโยชน์ที่ได้รับในเชิงเศรษฐกิจครัวเรือน

“ทำได้ทำดี” เป็นสื่อกลางน้อยๆ ที่ยินดีน้อมรับความคิดเห็นของทุกท่านด้วยความยินดียิ่ง อ่านแล้ว อย่าลืมเขียนเรื่องราวมาเล่าสู่กันฟัง และร่วมสร้างสังคมไทยให้น่าอยู่และยั่งยืน



เล่มนี้มีอะไร



03

ชีตฟาร์ม

ยุทธการผักล้อมเมือง

08

นคร อิมปคุปตการ
ปลูกผักในเมือง
สร้างสังคมในฝัน



14

ชราอย่างหรูหรา



16

กัณฑ์ามสู่โลกร้อน

จดหมายข่าว “ทำได้ทำดี” รายเดือน

เจ้าของ

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 5803302 E-mail : tkrcpcompany@gmail.com

ซิตี้ฟาร์ม

ยุทธการพลิกโฉมเมือง

ความมั่นคงทางอาหารไม่ได้
หมายความว่ามิพืชผักอาหาร
เพียงพอต่อการบริโภคเท่านั้น
หากแต่พืชผักที่บริโภคต้องมี
ความปลอดภัยต่อผู้บริโภคอีก
ด้วย

ตลอดระยะเวลาหลายสิบปีที่ผ่านมา ทิศทางการพัฒนาประเทศจากสังคมเกษตรกรรมสู่ภาคอุตสาหกรรมได้ก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม และสิ่งแวดล้อมมากมาย โดยเฉพาะวิถีชีวิตและค่านิยมในการบริโภคของคนเมืองที่หันมาพึ่งพิงตลาดเพียงอย่างเดียว โดยขาดทักษะในการพึ่งตนเองด้านอาหาร ซึ่งเป็นภูมิปัญญาที่เคยสืบทอดต่อกันมาในอดีต

การปลูกผักไว้บริโภคเองในครัวเรือน ถือเป็นกิจกรรมหนึ่งที่มีส่วนช่วยให้คนเมืองสามารถพึ่งตนเองด้านอาหารได้มากขึ้น ที่สำคัญจากการศึกษาในหลายประเทศยังพบว่าการทำเกษตรในเมืองสามารถช่วยทำให้เกิดความมั่นคงทางอาหาร อีกทั้งยังมีส่วนช่วยแก้ปัญหาความยากจน ลดโลกร้อน และเสริมสร้างสุขภาพให้แข็งแรงสมบูรณ์ทั้งกายใจได้อย่างดี ที่สำคัญการปลูกผักยังเป็นกิจกรรมที่ช่วยสานสัมพันธ์อันดีให้เกิดขึ้นในสังคมเมืองได้อีกด้วย

สำนักงานกองทุนการสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ร่วมกับมูลนิธิเกษตรกรรมยั่งยืน (ประเทศไทย) และองค์กรภาคีต่างๆ ได้ริเริ่มโครงการสวนผักคนเมืองขึ้น เพื่อให้มีการอบรมขยายความคิดและพัฒนาให้เกิดการปฏิบัติในพื้นที่ต่างๆ เพื่อให้งานสวนผักคนเมืองเกิดเป็นรูปธรรมและมีส่วนช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิต รวมถึงสร้างสรรค์สังคมเมืองให้ดีขึ้น

ขณะเดียวกันยังมีแนวคิดหลักเพื่อสนับสนุนทุนขนาดเล็กให้กับกลุ่มหรือชุมชน รวมทั้งหน่วยงานต่างๆ ให้ดำเนินการปลูกพืชผักปลอดสารพิษ เพื่อให้มีอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพไว้บริโภค และยังเป็นการสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างกันของกลุ่มคนในเมือง และเพิ่มพื้นที่สีเขียว ซึ่งเอื้อให้เกิดสิ่งแวดล้อมที่



ดีให้กับคนเมืองเพิ่มมากขึ้น

“กลุ่มคนในเมือง” นั้น มีทั้งกลุ่มบุคคลที่ใช้พื้นที่สาธารณะร่วมกัน ได้แก่ ภายในโรงเรียน ชุมชนแออัด โรงงาน วัด รวมถึงบ้านจัดสรร, กลุ่มบุคคลที่รวมตัวกันและใช้พื้นที่ตนเองในรูปแบบต่างๆ เช่น ทาวเฮาส์ บ้านเดี่ยว คอนโด ตึกแถว แฟลต หรือบ้านในชุมชน

แออัด รวมถึงปัจเจกบุคคลที่สนใจปลูกผักกินเอง โดยมีพื้นที่เป้าหมายอยู่ในเขตกรุงเทพมหานคร และปริมณฑล คือ นครปฐม นนทบุรี ปทุมธานี และสมุทรปราการ

ปัจจุบันผู้ที่สนใจปลูกผักในเมืองได้ปลูกผักแปลงของตนเอง จนบริโภคได้หลายรุ่นแล้ว ส่วนใหญ่ต่างบอกเป็น

เสียงเดียวกันว่า มีความสุขที่ได้เฝ้าดูสวนที่ตัวเองรดน้ำพรวนดินมากับมือ และสมาชิกในครอบครัวต่างก็ได้กินผักที่ช่วยกันปลูกขึ้นมาตามความสนใจของแต่ละครอบครัว

ด้วยหลักง่ายๆว่า “กินทุกอย่างที่ปลูก ปลูกทุกอย่างที่กิน” ๑

เทวธิตา เทพหัสดิน ณ อยุธยา

อาชีพ : ธุรกิจส่วนตัว

“สนใจปลูกผักกินเองเพราะตัวเองเป็นภูมิแพ้ หอบหืด เลยจะดูแลสุขภาพ ออกกำลังกาย และระวังเรื่องอาหาร ตอนเด็กๆ อยู่ต่างจังหวัด ที่บ้านก็ปลูกผัก แต่พอมากรุงเทพฯ ปลูกแล้วมันไม่โตคิดว่าคงเพราะน้ำหรือดินไม่ดี พอมาเจอกลุ่มปลูกผักในเฟซบุ๊กก็ตั้งใจที่มีคนทำ ตามมาอบรม 2 ครั้ง ตอนนี้อยู่ที่บ้านทำสวนครัว ปลูกผักไว้ 5-6 อย่าง มีทั้งผักบุ้ง ถั่วฝักยาว กับเพาะเห็ด กินได้แล้วคะ กำลังพยายามปลูกมะเขือเทศ”



อยากกินพรวนดินเอง

เข้าสู่ปีที่ 3 สำหรับโครงการสวนผักคนเมือง เพื่อมุ่งส่งเสริมให้กลุ่มบุคคล ไม่ว่าจะเป็นบ้านจัดสรร สถานศึกษา โรงพยาบาล โรงเรียน และหน่วยงานหรือองค์กรทั้งภาครัฐและเอกชน ในเขตกรุงเทพฯ และปริมณฑล ได้รับความรู้ทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติเรื่องการทำเกษตรในเมือง

ล่าสุด โครงการสวนผักคนเมือง จัดกิจกรรม “เติมพลังนัก (หัด) ปลูกผัก” ที่โรงเรียนนรรัตน์รังสฤษฎ์ ในหมู่บ้านนักกีฬาแหลมทอง โดยมีกลุ่มเป้าหมายคือสมาชิกนักปลูกผักมือใหม่ ให้ได้มาพบปะเพื่อทำความรู้จักและพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์กัน หลายคนกำลังเผชิญปัญหาหลังจากลงมือปลูกผักไปได้ระยะหนึ่ง การมาร่วมงานครั้งนี้จะทำให้ได้หรือขอคำแนะนำในเชิงเทคนิคจากเหล่า “กูรู” ผู้รู้จริงเรื่องเกษตรกรรมธรรมชาติ โดยมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมราว 80 คน ครั้งหนึ่งเป็นผู้ที่รับทุนสนับสนุนจากโครงการ อีกส่วนเป็นคนที่น่าสนใจอยากหาความรู้เรื่องการปลูกผักกินเอง

กิจกรรมในวันนั้น มีการแบ่งกลุ่มย่อยเพื่อทำความรู้จักกันให้มากขึ้น รวมถึงการใช้กิจกรรม “กระถางของฉัน” เปิดโอกาสให้แต่ละคนได้ทบทวนความคิด ความฝัน ความหวังของตัวเอง พร้อมบอกเล่าปัญหาอุปสรรคต่างๆ ที่แต่ละคนต้องเผชิญในการปลูกผัก

นอกจากนี้มือใหม่หัดปลูกยังได้

พบกับนักปลูกผักขั้นเซียน **นคร ลิมปคุปตถาวร และชูเกียรติ โกแมน** จากศูนย์เรียนรู้เกษตรในเมืองสุวรรณภูมิ ร่วมแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และแนะนำเทคนิควิธีในการแก้ปัญหาสำหรับคนปลูกผักในเมือง ทั้งการปรับปรุงบำรุงดิน การป้องกันแมลงก่อนจะปิดท้ายด้วยการเยี่ยมชมสวนผัก “**ลุงดี๊ด ธนัช พุ่มเพชร** สมาชิกโครงการสวนผักคนเมือง ในชุมชนหมู่บ้านนักกีฬาแหลมทอง

สุภา ไยเมือง กรรมการมูลนิธิเกษตรกรรมยั่งยืน ผู้รับผิดชอบโครงการสวนผักคนเมือง กล่าวว่าโครงการได้รับความสนใจเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ด้วยเหตุผลด้านสุขภาพเป็นหลัก แต่ประเด็นสำคัญที่ต้องการสื่อต่อสังคมคือเรื่องความมั่นคงทางอาหาร

“เมืองพึ่งตนเองไม่ได้ในเรื่องอาหาร แต่แนวโน้มการขยายตัวของเมืองเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ทั้งการที่คนอพยพเข้าเมือง และชนบทกลายเป็นเมือง

คนในชนบทมีวิถีชีวิตเหมือนคนเมืองมากขึ้น แม้จะผลิตอาหารได้เอง แต่กลับต้องซื้อหาอาหาร เพราะรูปแบบการบริโภคที่เปลี่ยนไป”

การที่เมืองผลิตอาหารเองไม่ได้ถือเป็นความเสี่ยง ตัวอย่างที่เห็นได้ชัดคือช่วงน้ำท่วมปลายปีที่ผ่านมา เมื่อเส้นทางถูกตัดขาด อาหารจากชนบทไม่สามารถส่งมาเลี้ยงคนในเมืองได้ ทำให้ส่งเกิดวิกฤตขึ้นในขณะที่คนเมืองซึ่งปลูกผักกินเองได้ก็จะสามารถเอาตัวรอดได้ในระดับหนึ่ง

กรรมการมูลนิธิเกษตรกรรมยั่งยืน เชื่อว่าชนบทยังคงต้องทำหน้าที่หลักในการผลิตอาหาร คนในเมืองคงไม่สามารถพึ่งตัวเองได้ร้อยเปอร์เซ็นต์ แต่อย่างน้อยการปลูกผักกินเองก็เป็นจุดเริ่มต้นสำหรับการพึ่งตนเอง

เป็นการเสริมสร้างความมั่นคงทางอาหารให้กับเมืองใหญ่อีกทางหนึ่ง





สุกัญญา คงศิริ

อาชีพ : อาสาสมัครชุมชน

บ้านกล้วย เขตคลองเตย

“ที่บ้านปลูกดอกไม้กับผักสวนครัวเล็กๆ น้อยๆ อยู่แล้ว ทางเขตคลองเตยเลือก 2 ชุมชนนำร่องปลูกผัก ชุมชนมีกลุ่มออมทรัพย์ก็ชวนสมาชิกมาช่วยกันปลูก ผักไม่ใช่ปุ๋ยยาเคมีมันก็จะดีต่อสุขภาพ ตอนนี้อยู่ประชุมกันก็ทำกินและตัดแบ่งกลับไปกินที่บ้าน หลายคนก็เริ่มปลูกที่บ้าน ทำกะเบเป็นชั้นๆ บ้าง ทำกระเช้าห้อยตามฝาบ้าน บางคนเอาหมวกกันน็อกเก่าๆ มาทำกระถางปลูกผักกัน”

นุดา จานงศ์ทอง

อาชีพ: พยาบาล รพ.อ่าวอุดม

จ.ชลบุรี

“ทำงานแผนกจิตเวช คนไข้มีปัญหาเครียด เพราะทุกคนไม่ยอมให้ทำงาน ไม่ทำก็ยิ่งเครียด พอดีเจอเว็บไซต์สวนผักคนเมืองก็คิดว่าน่าจะเป็นกิจกรรมที่ดีสำหรับผู้ป่วย เลยจัดกระเช้ามาวาง ตั้งใจว่าถ้าผู้ป่วยหรือญาติสนใจเราก็จะได้ชวนเขาปลูก ปรากฏว่าคนที่สนใจกลายเป็นเจ้าหน้าที่ ชวนกันปลูก เอามาทำกินกันใหญ่ ที่จริงหลายคนปลูกผักกันอยู่แล้ว แต่ไม่เคยมาคุยกัน ส่วนคนใช้การปลูกผักก็ช่วยเขาได้เหมือนกัน”

รัช พุ่มเพ็ชร

อาชีพ : อิสระ

“ผมทำงานต้องเดินทางทั้งต่างจังหวัด ต่างประเทศ ไปเห็นที่ญี่ปุ่นเขาปลูกผักในเมืองก็สนใจ พอกลับมาอยู่บ้านเลยไปชวนคุณลุงในหมู่บ้าน แกยังก็มาช่วยกันปรับพื้นที่กันไฟของหมู่บ้านให้เป็นแปลงผัก เดิมทิ้งไว้เฉยๆ กลายเป็นกองขยะ เริ่มทำกันจริงจังตั้งแต่ต้นปี เก็บกินหลายรอบแล้ว คนในหมู่บ้านเริ่มสนใจ มากุยมามาก ผมว่ามันช่วยสร้างความสัมพันธ์ในชุมชนด้วย เพราะคนในเมืองต่างคนต่างอยู่”

ติดต่อโครงการสวนผักคนเมือง

912 ซอยงามวงศ์วาน 31 ซอยย่อย 7 ถนนงามวงศ์วาน

อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000 โทร. 02-591-1195-6

E-mail: cityfarm2010@hotmail.com Webpage: www.thaicityfarm.com

Facebook: facebook.com/cityfarm



วิธีปลูกคะน้ากระถาง

- 1 เตรียมดินละเอียดพร้อมปุ๋ยคอก หรือปุ๋ยหมักในอัตรา 2 : 1 ใส่ดินผสมลงในภาตพลาสติกเพาะกล้า
- 2 ใช้เศษไม้เล็กๆ กดลงไปดินลึก 0.5 เซนติเมตร
- 3 หยอดเมล็ดผักคะน้าลงในหลุมๆ ละ 1-2 เมล็ด
- 4 กลบผิวหน้าดิน แล้วรดน้ำ
- 5 ผักคะน้าจะเริ่มงอกใน 7-10 วัน หมั่นรดน้ำต้นผักคะน้าทุกวันๆ ละ 1-2 ครั้ง ตอนเช้าและเย็น กระทั่งต้นผักคะน้ามีอายุ 20-25 วัน จึงย้ายกล้าผักคะน้าลงปลูกในกระถาง

วิธีปลูกตะไคร้กระถาง

- 1 นำต้นตะไคร้ตัดใบออกให้เหลือแต่โคนประมาณหนึ่งคืบ
- 2 นำมาปักชำไว้ ประมาณหนึ่งสัปดาห์จะมีรากงอกออกมา
- 3 ปักโคนลงกระถางๆ ละ 2-3 ต้น หมั่นรดน้ำให้ชุ่มเช้า-เย็น ตั้งให้โดนแดดตลอดวันจะทำให้โตเร็ว
- 4 คอยตรวจดู เมื่อตะไคร้มีกอโตเต็มที่แล้ว ต้องถอนทิ้งหรือแยกออกไปปลูกใหม่ หรือเอาไปใช้บ้าง เพื่อให้ต้นอ่อนโตขึ้นใหม่ ถ้าไม่แยกออกไป ต้นจะเล็กและลีบลงเรื่อยๆ หรือแคะแกรน ต้นและกอจะโทรม



นคร ลิมปคุปตถาวร

ปลูกผักในเมือง สร้างสังคมในฝัน

มีไม่มากนักสำหรับคนรุ่นใหม่ที่กำลังใส่ใจกับพืชผักอาหารที่เรากิน แต่ นคร ลิมปคุปตถาวร หรือ “ปริญซ์” เป็นเด็กหนุ่มที่สนใจการปลูกผักหลายคนรู้จักในฉายา “เจ้าชายผัก” เพราะเป็นคนรุ่นใหม่ในเมืองที่ลุกขึ้นมาปลูกผักกินเองอย่างเป็นล่ำเป็นสัน

ปริญซ์ จบการศึกษาในสาขาการเกษตรแต่มีความสนใจเกษตรฟิ่งตนเอง การมีโอกาสดูไปฝึกงาน ดูงาน ศึกษาวิจัย และพูดคุยกับผู้ที่ทำเกษตรอินทรีย์ทั้งในและต่างประเทศ สร้างแรงบันดาลใจให้เขาลงมือปรับพื้นที่ข้างโรงจอดรถในบ้านย่านลาดพร้าวให้เป็นแปลงผัก ประกอบกับกระแสความตื่นตัวเรื่องสุขภาพและสิ่งแวดล้อมของคนเมือง ทำให้การปลูกผักกินเองของปริญซ์ได้รับความสนใจทั้งจากคนทั่วไป รวมถึง

กลุ่มองค์กรต่างๆ วันนี้ เขาจึงเป็นทั้ง
วิทยากร ที่ปรึกษาโครงการ แปลงผัก
ของเขาขยายใหญ่จนสามารถส่งขายให้
กับลูกค้า 4-5 รายด้วยระบบสมาชิก
ขณะที่การปลูกผักกินเองขยายตัวไป
อย่างรวดเร็วในหมู่คนเมือง

“คนตื่นตัวเรื่องการดูแลสุขภาพ
ทุกคนรู้ว่าผักผลไม้ที่ไร้ยาฆ่าแมลงไม่
ปลอดภัย แต่การจะไปหาซื้อผลผลิต
อินทรีย์ก็ยังถือเป็นสิ่งที่มีราคาค่อนข้าง
สูง และไม่ได้มีขายทั่วไป การปลูกผัก
ที่บ้านจึงตอบโจทย์เหล่านี้” ปรีนซ์ให้
ความเห็นถึงกระแสความตื่นตัวที่เห็น
ได้ชัดในช่วงหลาย ปีที่ผ่านมา

ปรีนซ์เชื่อว่า “ผู้ประกอบการทาง
สังคม” (Social Enterprise) สำหรับ
ธุรกิจผักอินทรีย์ในเมืองมีความเป็นไปได้
แต่ต้องอาศัยความคิดสร้างสรรค์เพื่อ
ให้เกิดแนวทางใหม่ๆ โดยยกตัวอย่างผัก
ระบบสมาชิกที่เรียกว่า ซีเอสเอ (Com-
munity Support Agriculture) ซึ่งเขา
ทำอยู่ คือการที่ผู้ซื้อจ่ายเงินรายปี ละ
12,000 บาท ลักษณะคล้ายการจ้างให้
เขาปลูกผักอินทรีย์ แล้วรอรับผักซึ่งจะ
ส่งให้ถึงบ้านเป็นประจำทุกสัปดาห์ ละ
3 ครั้ง เท่ากับผู้ชายมีหลักประกันว่าเมื่อ
ผลิตแล้วจะมีคนรับซื้อ ฝ่ายผู้บริโภคเกิด
ความมั่นใจว่าจะได้พืชผักที่ปลอดภัย
เพราะรู้จักคุ้นเคยกับผู้ผลิต และสามารถ

แวะมาตรวจสอบกระบวนการปลูกผัก
ได้ตลอดเวลา

“เราต้องการให้ระยะทางของ
อาหารสั้นลง เพราะเมื่อมันใกล้ อาหาร
ก็จะสดใหม่ ไม่ต้องใช้สารเคมีถนอม
อาหาร ไม่สิ้นเปลืองค่าขนส่ง” ปรีนซ์
พูดถึงความหมายของระบบ “ซีเอส
เอ” และการบริโภคอาหาร
ที่ผลิตขึ้นในท้องถิ่น
รวมไปถึงสิ่งสำคัญ
ที่มากกว่านั้น
ได้แก่ การสร้าง
ระบบธุรกิจเล็กๆ
ที่เกื้อกูลกันของ
ทุกฝ่ายในสังคม
ซึ่งแตกต่างจากระบบ

ตลาดขนาดใหญ่และการ
ค้าขายทางไกลที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน ที่
นอกจากจะสร้างปัญหาเรื่องคุณภาพ
อาหาร เกษตรกรเองก็มักจะต้องเผชิญ
กับความไม่เป็นธรรมจากระบบพ่อค้า
คนกลาง

‘เกษตร’ ความหมายใหม่

ไม่ใช่เรื่องง่ายที่จะปรับระบบ
เกษตรกรรมที่เป็นอยู่ให้หันมาเป็นการ
เกษตรแบบพึ่งตนเอง ต่างจากระบบที่
เกษตรกรคุ้นชิน

“เกษตรอินทรีย์จะเริ่มต้นได้ น้อย

มากที่จะเห็นด้วยกันทั้งครอบครัว โดย
มากจะเริ่มจากคนใดคนหนึ่ง พอเริ่ม เมีย
ไม่เห็นด้วยก็ไม่ยอมห่อข้าวให้ไปกินที่
เถียงนา เพราะเขาเป็นเกษตรกร มันเป็น
เรื่องเงินที่จะมาดูแลครอบครัว ต้องทำ
จนกว่าจะสำเร็จ อีกฝ่ายถึงจะเห็นด้วย”

ระหว่างที่เกษตรกรกระแสหลักยัง

ยากจะปรับตัว การปลูกผัก

กินเองซึ่งเป็นจุดเริ่ม

ต้นของเกษตรใน

เมืองในมุมมอง

ของปรีนซ์จึงถือ

เป็นแนวโน้มที่

ดี เพราะจะทำให้

เมืองซึ่งเคยเลี้ยง

ตัวเองไม่ได้ ให้มีทาง

เลือกและมีคุณภาพชีวิต

ที่ดีกว่า

ที่สำคัญ ปรีนซ์มองว่าการปลูก
ผักในเมืองจะเปลี่ยนความหมายของ
การเกษตร จากเดิมที่ถูกมองว่า เป็นงาน
ที่ต่ำต้อยขาดศักดิ์ศรี คนทำเกษตรคือ
คนที่หมดหนทางในชีวิต ให้กลายเป็น
เกษตรกรรมที่หมายถึงอิสระ ความสุขที่
ได้ทำ รวมถึงสุขภาพและสิ่งแวดล้อมที่ดี

“เกษตรในเมืองเอาความสุขเป็น
ตัวตั้ง ไม่ได้ทำเพื่อขาย ไม่ได้ทำเพื่อ
เงิน แต่ทำได้จริง กินได้จริง” ปรีนซ์
เชื่อมั่นเช่นนั้น **ก**

เรียนรู้เกษตรในเมือง “บ้านเจ้าชายผัก”

711 สตรีวิทยา 2 ซอย 3 ลาดพร้าว 71 กทม.

โทร. 081-867-2042

สันหนองล้อม

หมู่บ้านนี้.....อยู่แล้วรวยสุข ^^



แป๊ว!!!



เฮ้ย!!! เสียงไรรว๊ว

ที่สันหนองล้อมเรา
ทำขวัญดวงกัน

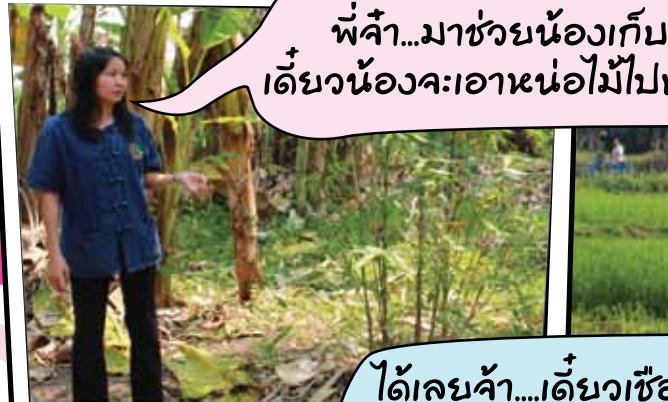


ข้าเป็นดวงนะ:ไอ้หนู!!!!!!

พิธีทำขวัญดวง

Wow!!!!

สาวบ้านสันหนองล้อม..แหล่มาฉัวงเลขน่:ลุง
ผมรู้..แล้วละว่าลุงมีอะไรอยู่คนเดียว^^

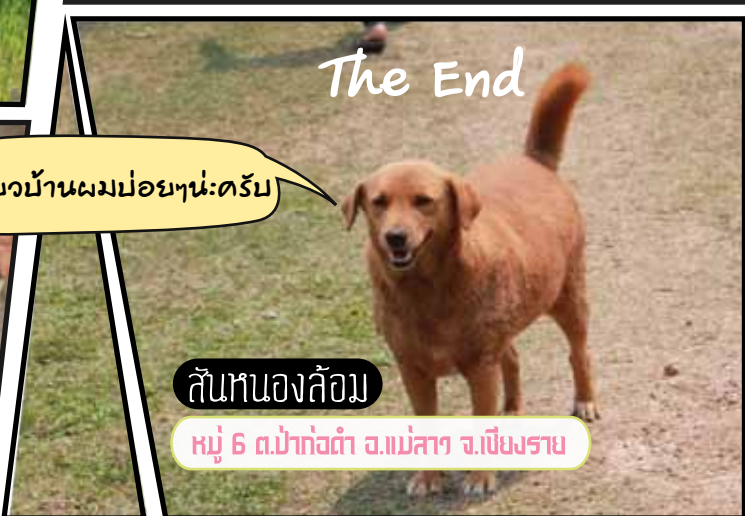


พี่จำ...มาช่วยน้องเก็บ
เดี๋ยวน้องจะเอาหน่อไม้ไป



ได้เลยจ้า....เดี๋ยวเชียว
แล้วเอาไปประเด้น

เด็กสันหนองล้อมกำลังทำ





ณัฐวัฒน์ วัฒนประสิทธิ์

กิจกรรม “ล่องแก่งเก็บขยะลำน้ำเข็ก” กว่า 2 ปีมาแล้ว ที่ชมรมรักษาน้ำเข็กร่วมกันจัดการปัญหาขยะและน้ำเสียบนลำน้ำเข็กแหล่งท่องเที่ยวหัวใจเศรษฐกิจของคนอำเภอวังทอง จังหวัดพิษณุโลก เป็นจุดเริ่มต้นที่ “หลินปิง” ได้รู้จักกับคุณเล็ก-ณัฐวัฒน์ วัฒนประสิทธิ์ นักธุรกิจเจ้าของเรนฟอเรสต์ รีสอร์ท

เรียนรูกลารีสอร์ท



หมูหลุมก็ไหนๆ ก็ขาดไม่ได้



เศษอาหารนำมาเลี้ยงไส้เดือน

คุณเล็กบอกว่าการทำธุรกิจโรงแรมและร้านอาหารนั้นเป็นหนึ่งในกิจกรรมที่สร้างมลภาวะให้กับโลกเป็นอย่างมาก จึงตระหนักถึงความสำคัญของปัญหาเหล่านี้ว่าต้องหาหนทางปรับปรุงแก้ไข กระทั่งได้ริเริ่มโครงการเรนฟอเรสต์ ฟาร์ม ขึ้นในปี พ.ศ. 2553

หลินปิงเดินเข้าไปดูในเรนฟอเรสต์ฟาร์ม พบว่าที่นี่จัดเต็ม ยกขบวนมาหมดทั้งน้ำหมักอีเอ็ม หมูหลุมโຈทย์บังคับกลาญๆ ของเศรษฐกิจพอเพียง น้ำส้มควันไม้ ปุ๋ยอินทรีย์ ก๊าซชีวภาพ ปลูกผักสวนครัวปลอดสารพิษ รวมไปถึงทำน้ำยาต่างๆ ใช้เอง ทั้งแชมพู สบู่ น้ำยาล้างจาน ล้างพื้น และซักผ้า

การกำจัดขยะของคุณเล็ก ใช้โรงเรือน 2 หลังของศูนย์เรียนรู้เป็นที่แยกขยะ ทั้งขยะทองคำที่ขายได้ เช่นขวดพลาสติก ขวดแก้ว หลอดไฟ ส่วนขยะ



บันทึกผลผลิตก๊าซชีวภาพ

แห้งก็เลี้ยงไส้เดือน ต่อเนื่องไปถึงนำขยะเปียกอย่างเศษอาหารไปผลิตเป็นน้ำหมักอีเอ็ม ทั้งไส้เดือนและน้ำหมักก็ขายได้ด้วย เศษอาหารที่ออกจากรีสอร์ทจึงไม่ต้องทิ้งแถมยังทำรายได้ให้อีกด้วย

ในฟาร์มยังมีผลิตภัณฑ์ลดต้นทุนค่าอาหารหลายอย่าง ตั้งแต่ไข่ไก่ ผักปลอดสารพิษ มีพวกสบู่ แชมพูทั้งใช้เองและจำหน่ายอีกด้วย

ใครจะไปใช้บริการรีสอร์ทหรือแวะชมฟาร์มหาความรู้ไปปรับใช้ คุณเล็กเต็มใจยินดีต้อนรับเสมอ **๑**

ติดต่อ ศูนย์เรียนรู้เรนฟอเรสต์ ฟาร์ม

42 หมู่ 9 ถ.มิตรภาพ แก่งโสภา อ.วังทอง จ.พิษณุโลก 65220

โทร. 0-5529-3085-6 Webpage : <http://www.rainforestthailand.com>

การกลับมาของชะนีป่าแม่ละอุป

ในบรรดาเรื่องเล่า ความเชื่อ หรือตำนาน นั้น ชาวปกาเกอญอมืออยู่เยอะเยอะเต็มไปหมดจนจำไม่หวาดไม่ไหว

เมื่อ 3 ปีก่อน เราตัดสินใจไปยังชุมชนชาวปกาเกอญอที่บ้านแม่ละอุป อ.กัลยาณิวัฒนา จ.เชียงใหม่ ซึ่งตอนนั้นยังเป็นต.แจ่มหลวง อ.แม่แจ่ม อยู่เลย สภาพถนนเข้าสู่หมู่บ้านก็ลำบากอยู่ไม่น้อย ต้องใช้รถขับเคลื่อนสี่ล้อเท่านั้น

คราวนั้น เราตามไปดูโครงการอนุรักษ์ฟื้นคืนสภาพแม่น้ำลำคลอง ที่ชาวแม่ละอุปขอทุนจาก สสส.เข้าร่วมทำโครงการด้วย เราตามเยาวชนกลุ่มหนึ่งขึ้นไปบนเขา เดินเลาะทุ่งนา ปีนข้ามขอนไม้ได้ตามหน้าผา เดินข้ามลำห้วย เพื่อไปดูกระบวนการตรวจสอบสภาพน้ำ และตามหาสัตว์ประจำถิ่นที่ชาวปกาเกอญอ เชื่อว่า ถ้าตามลำห้วยมีสัตว์ 3 ชนิดนี้ เท่ากับว่าน้ำนั้น สะอาด ใช้อุปโภค-บริโภคได้

สัตว์ที่ว่ำนั้นคือ ปลา ก้าง กบจุก และปูก้ามเหลือง ซึ่งชุมชนนับถือเป็นสัตว์ศักดิ์สิทธิ์ ไม่จับกิน และเป็นสัตว์ที่อาศัยเฉพาะพื้นที่ชุ่มน้ำเท่านั้น และวันที่เราไปก็ขาดเพียงกบจุกเท่านั้นที่ไม่ได้เห็น เด็กๆ บอกเราว่ามันคงหาย ไม่อยากเจอคนแปลกหน้า... ว่าไปนั้น แต่ก็ยืนยันว่ายังมีอยู่ และชาวบ้านก็พบเห็นบ่อยๆ

สามปีต่อมา เรากลับไปที่บ้านแม่ละอุปอีกครั้ง เพื่อร่วมงานปลูกต้นไม้ของกลุ่มเยาวชนตามโครงการขยายผลการประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาปกาเกอญอฟื้นฟูอนุรักษ์ลำห้วยบนพื้นที่สูง ซึ่งได้รับการสนับสนุนจาก สสส.เช่นกัน คราวนี้ เราได้เห็นความก้าวหน้าขึ้นอีกระดับของการจัดการอนุรักษ์ผืนป่าในชุมชน นั่นคือการใช้ GPS มาช่วยสำรวจและจัดทำแผนที่ชุมชน เพื่อรับมือกับภัยพิบัติที่อาจจะเกิดขึ้น และยังช่วยกำหนดพื้นที่ป่า ป้องกันการบุกรุกอีกด้วย

ตลอดระยะเวลาที่เข้ามาเป็นภาคี สสส. โดยดำเนิน



โครงการเกี่ยวกับการอนุรักษ์แหล่งน้ำ ทำให้วันนี้บ้านแม่ละอุป ซึ่งอยู่ในเขตต้นน้ำแม่แจ่มมีความอุดมสมบูรณ์ขึ้น ซึ่ง **เดชา นทีไทย** ผู้ประสานงานโครงการยืนยันว่า สมบูรณ์ขึ้นจริง เพราะสังเกตได้จากชาวบ้านพบเห็นชะนีฝูงใหม่อย่างน้อย 7 ตัวในป่าที่ไม่ห่างจากหมู่บ้านมากนักแค่เดินเท้าเข้าไปประมาณครึ่งวันก็จะได้เห็น

ความเชื่อของคนปกาเกอญอ บอกเล่าต่อๆ กันมาว่า ชะนีเป็นสัตว์ศักดิ์สิทธิ์ เกิดมาคู่ป่า หากใครฆ่าก็จะได้นิรันดร์ โหยหวนของชะนีในฝูงไปไกลถึงเจ็ดขุนเขา หรือหากใครพรากลูกก็จะถูกชะนีแม่ตามทุกวิถีทาง เพื่อจะเอาลูกคืน และถ้าฆ่าลูกชะนีตัวแม่จะฆ่าตัวตายตาม

การมีฝูงชะนีในป่าเพิ่มขึ้นเท่ากับว่าป่ามีความอุดมสมบูรณ์เต็มพื้นที่ เพราะชะนีแต่ละตัวมีพื้นที่หากินประมาณ 70-80 ไร่ เมื่อมีชะนี 7 ตัวเท่ากับมีป่าสมบูรณ์ ไร่ครบถ้วน ไม่น้อยกว่า 500 ไร่

นี่จึงเป็นความภูมิใจของคนทำโครงการเกี่ยวกับงานด้านอนุรักษ์ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม เพราะการเปลี่ยนแปลงที่เป็นรูปธรรม จับต้องได้ คือสิ่งที่พิสูจน์ผลงานได้ดีที่สุด **๑**

ประเทศไทยกำลังจะก้าวสู่
สังคมผู้สูงอายุ ทั้งในตัว
เมืองใหญ่และในชนบท
ห่างไกลออกไป แลผู้สูงวัย
เหล่านี้ควรได้รับการดูแล
เอาใจใส่เช่นกัน



อาสาสมัครลงพื้นที่เยี่ยมเยียนผู้สูงอายุสม่ำเสมอ

ชราอย่างหรูหรา

ที่บ้านหินลาด หมู่ 3 ต.คุระ
อ.คุระบุรี จ.พังงา ซึ่งอยู่ติดกับชายฝั่ง
ทะเลอันดามัน เมื่อปี 2547 เคยประสบ
ภัยพิบัติสึนามิ เพิ่งฟื้นตัวมาได้ไม่นานนี้
ชุมชนเล็กๆ แห่งนี้มี 562 ครัวเรือน มี
ประชากร 2,266 คน กว่าครึ่งหนึ่งของ
ประชากรนับถือศาสนาอิสลาม มีมัสยิด
เป็นศูนย์กลางของชุมชน

สิ่งที่ชุมชนกำลังเผชิญคือ ปัญหาผู้
สูงอายุ ซึ่งพบว่าใน 126 คน เป็นผู้ป่วย
พิการ ทูพพลภาพช่วยเหลือตนเองไม่
ได้ หรือป่วยเรื้อรัง 40 คน ทั้งถูกทอด
ทิ้งให้อยู่ลำพัง 3 คน และกลุ่มที่ต้อง

รับภาระเลี้ยงดูบุตรหลานจำนวน 42
คน มีปัญหาด้านสุขภาพ ทั้งโรคความ
ดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคข้อเข่าเสื่อม
และความเครียดวิตกกังวล และมีแนว
โน้มเพิ่มขึ้น

ตั้งแต่ปี 2553 เป็นต้นมา น.ส.รุ่ง
นภา ตูลา เจ้าหน้าที่หน่วยควบคุม
โรคคุระบุรี ได้ชักชวนคนในชุมชน
ทำ“โครงการอรุณฉายวัยชรา ทุกวัย
หรูหรา หินลาดปรัชญาสู่พอเพียง” โดย
ได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานการ
สร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

น.ส.รุ่งนภา เปิดเผยว่าได้

ผนึกกำลังกับเครือข่ายอาสาสมัคร
สาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.)
ให้การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชน
ให้บริการสุขภาพอนามัยขั้นพื้นฐานที่
จำเป็นและเหมาะสมกับสภาพปัญหา
ของผู้สูงอายุ มีครอบครัวต้นแบบ 35
ครอบครัว สมาชิกในครอบครัวมีเข้าใจ
และมีทักษะสามารถดูแลสุขภาพผู้สูง
อายุได้เหมาะสม สมาชิกทุกวัย รวม
ทั้งผู้สูงอายุ ในครอบครัวปฏิบัติศาสน
กิจและดำเนินชีวิต และกิจกรรมต่าง
ๆ ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เกิด
ครอบครัวผู้สูงอายุดีเด่น 12 ครอบครัว
ที่เป็นตัวอย่างที่ดีให้กับชุมชน และ
ถ่ายทอดความรู้ให้กับผู้อื่นได้

จากการดำเนินงานจนถึงวันนี้
ช่วยให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น
ปัญหาต่างๆ เริ่มลดลง เป็นตัวอย่าง
ให้ชุมชนอื่นได้เรียนรู้แบบอย่างไป
ปรับใช้ได้ ๓



จัดกิจกรรมให้ความรู้ดูแลสุขภาพผู้สูงวัยอย่างต่อเนื่อง



1. เครื่องช่วยเกษตรกรจากอำเภอดงพานหิน
2. พืชผักไร้สารพิษจากโรงพยาบาลในพื้นที่



บรรยากาศการค้าขายในตลาดสี่แยก

ตลาดนัดสี่แยก คนปลูกพบคนกิน

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพิจิตร ร่วมกับ เครือข่ายเกษตรปลอดสารพิษ, มูลนิธิร่วมพัฒนาพิจิตร จัดทำ “โครงการพัฒนาอาหารปลอดภัยในโรงพยาบาลต้นแบบ” ร่วมกับโรงพยาบาลนาร่องทั้ง 5 แห่งในพิจิตร ได้แก่ โรงพยาบาลพิจิตร, โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชตะพานหิน, โรงพยาบาลวชิรบำรุง, โรงพยาบาลสามง่าม และโรงพยาบาลโพธิ์ประทับช้าง ขยายเครือข่ายเกษตรปลอดสารพิษในพื้นที่นำผลผลิตจากการเกษตรธรรมชาติใช้ประกอบอาหารให้กับผู้ป่วย และสนับสนุนให้เกิดแหล่งจำหน่ายอาหารปลอดภัยโดยร่วมกับเกษตรกรเครือข่าย จัดกิจกรรม “ตลาดนัดสี่แยก” ในโรงพยาบาลแต่ละแห่งเพื่อสร้างกระแสการผลิตและบริโภคอาหารปลอดภัยให้กับประชาชน

ตลาดนัดสี่แยก มีทุกวันจันทร์ พุธและศุกร์ เปิดโอกาสให้เกษตรกรนำสินค้าปลอดสารพิษมาจำหน่าย ควบคู่กับการนำเสนอภูมิปัญญาพื้นบ้านการปลูกพืชผักปลอดสารพิษ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างผู้ผลิตและผู้บริโภค โดยได้รับการ

สนับสนุนจาก สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

นายสุรเดช เดชคุ้มวงศ์ หัวหน้าโครงการฯ และเลขาธิการมูลนิธิร่วมพัฒนาพิจิตร เปิดเผยว่าจากสถิติของกระทรวงสาธารณสุขพบว่าคนพิจิตรป่วยด้วยโรคที่เกิดจากการใช้สารเคมีสูงเป็นอันดับ 2 ของประเทศ สาเหตุมาจากการกินข้าวและผักที่มีสารเคมี ที่พิจิตรมีชมรมเกษตรธรรมชาติ แต่ตลาดที่รองรับมีน้อย จึงเริ่มต้นเปิดตลาดสี่แยกขนาดเล็กๆ ภายในโรงพยาบาล เพราะโรงพยาบาลตั้งอยู่ทุกอำเภอ

โครงการนี้ไม่เพียงแต่ว่าจะมีเกษตรกร ผู้บริโภค และโรงพยาบาลร่วมมือกันเท่านั้น ยังมีองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นหลายแห่งร่วมมือให้การสนับสนุนอีกด้วย ❶

ติดต่อสอบถามข้อมูล ตลาดนัดสี่แยก
โรงพยาบาลพิจิตร โทร. 081-395-4436

กังหันลมสู่โลกร้อน

ท่ามกลางอุณหภูมิที่สูงขึ้นทุกขณะ และภัยพิบัติที่ทั่วโลกกำลังเผชิญ ทว่าทุกมุมโลกกำลังพยายามหาทางออกให้กับวิกฤตการณ์ครั้งนี้ เกษตรกรกลุ่มหนึ่งใน จ.ยโสธร ได้ร่วมกันลุกขึ้นมาต่อสู้และวางแผนรับมือกับสถานการณ์โลกร้อน โดยมีพ่อเอี่ยม สมเพ็ง ชาวนาเกษตรอินทรีย์แห่งบ้านดงยาง ต.บากเรือ อ.มหาชนะชัย จ.ยโสธร เป็นแกนนำ



เอี่ยม สมเพ็ง ชาวนาเกษตรอินทรีย์
แห่งบ้านดงยาง

หัวใจของการเพาะปลูกคือระบบน้ำในไร่นา ซึ่งพ่อเอี่ยมได้ทำการขุดสระน้ำ 1 ไร่ และบ่อไต่ดิน กระจายในแปลงนา รวมประมาณ 8 แห่ง สระที่ขุดไว้นอกจากจะกักเก็บน้ำในช่วงหน้าฝนไม่ให้ท่วมแปลงนาแล้ว ยังใช้เก็บกักน้ำไว้ใช้ในหน้าแล้งอีกด้วย แต่ในการสูบน้ำขึ้นมาใช้จากสระและบ่อไต่ดิน ก็เพิ่มต้นทุนเพราะต้องใช้น้ำมันในการสูบน้ำ พ่อเอี่ยมจึงคิดค้นวิธีการสูบน้ำโดยทดลองประดิษฐ์ “กังหันลม” จากวัสดุเหลือใช้ที่หาได้ในท้องถิ่น โดยได้รวมกลุ่มกับเพื่อนเกษตรกรที่สนใจการทำกังหันลม ทำการประดิษฐ์กังหันลมแบบต่างๆ และนำมาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเพื่อช่วยกันพัฒนาให้ดีขึ้น

สำหรับพ่อเอี่ยมได้ลองทำกังหันลมแนวแกนนอน โดยใบพัดทำมาจากเศษวัสดุที่หาได้ง่าย ตั้งแต่ผ้า แผ่น

โฆษณาหาเสียง จนแผ่นลูมิเนียม ส่วนเพลที่ใช้หมุนเพื่อนำไปสูบน้ำก็ดัดแปลงมาจากเครื่องเจียรบ้าง จักรยานบ้าง

จากการทดลองปรับปรุงหลายครั้ง ในที่สุดสามารถพัฒนากังหันลมที่เหมาะสมกับสภาพพื้นที่ ใช้สูบน้ำขึ้นมาใช้งานได้ในแปลงนาเป็นผลสำเร็จ ๑



กังหันลมอีกแบบที่เพื่อนเกษตรกรช่วยกันทดลองประดิษฐ์

กังหันลมที่ผ่านการทดลอง
ใช้สูบน้ำได้ผลดี

ติดต่อ พ่อเอี่ยม สมเพ็ง
บ้านดงยาง ต.บากเรือ
อ.มหาชนะชัย จ.ยโสธร 35130
โทร. 081-076-6271

อะไรๆก็แพรว

▶ หลังจากที่สังคมไทยเจอกับปัญหาที่ต้องจัดการติดต่อกันหลายต่อหลายครั้ง ตั้งแต่ น้ำท่วมเมื่อปีก่อน มาถึงยุคที่ข้าวราคาแพงจนละ 30 บาทไม่พออิ่ม ทำให้เพื่อนพ้องภาคีสานักสร้างสรรค์โอกาสและนวัตกรรม หรือ สน.6 ต่างมีกิจกรรมสร้างความตระหนักในเรื่องของความมั่นคงทางอาหารมากขึ้น หรืออีกนัยหนึ่งคือความพยายามในการรณรงค์ชักชวนชุมชนให้หันมาช่วยเหลือตัวเอง ลดการพึ่งพาภาครัฐ ลดค่าใช้จ่ายในครัวเรือน และมีการวางแผนเพื่ออนาคตให้มีความชัดเจนมากขึ้น ◀

▶ อย่างเมื่อต้นเดือนพฤษภาคมที่ผ่านมา ชาวบ้านควนกฎ ต.ควนมะพร้าว อ.เมือง จ.พัทลุง นำโดย **ผู้ใหญ่อสมศักดิ์ สมชัย** ชักชวนพี่น้องชุมชนใกล้เคียงมาร่วมงาน “สับโยด สาวย่าน ข้าวเมืองลุง” รณรงค์บริโภคข้าวพื้นเมือง วาดหวังไว้อย่างเต็มที่ว่าคนรุ่นใหม่จะช่วยกันสืบสานเจตนากันต่อไป ◀

▶ งานเดียวกันนี้ **คุณพีสนีย์ จ้าววิสูตร** ผู้ติดตามชุดโครงการร่วมสร้าง



ผู้ใหญ่อสมศักดิ์ สมชัย

ชุมชนและท้องถิ่นให้น่าอยู่ภาคใต้ต้นเดิมที่ชนิดตากแดดหัวแดงตัวดำ ก็ไม่หวั่น ◀

▶ นอกจากเรื่องอาหารการกินแล้ว กิจกรรมเกี่ยวกับเด็กและเยาวชนเริ่มกลับมาคึกคักอีกครั้งหลังจากปิดเทอมหนีร้อนไปหลายเดือน แต่ “**พี ก้วย**” **พทหัส พหุลกุลบุตร** ไม่สนว่าจะปิดเทอมหรือเปล่า เพราะโครงการละครเพื่อการเปลี่ยนแปลงตะลุยจัดเวิร์คช็อปจนได้นักการละครรุ่นใหม่หลายกลุ่มแล้ว ◀

▶ ย้อนกลับไปดูคว้นหลวงงาน



“พี ก้วย” พทหัส พหุลกุลบุตร



ชายกร สินธูรัช

แลกเปลี่ยนเรียนรู้และดูงานโครงการชุมชนน่าอยู่ที่จังหวัดเชียงราย คนที่ร่วมเดินทางไปด้วยสักลัความประทับใจในมิตรไมตรีของผู้คนทั้งสามหมู่บ้าน ทั้งบ้านเหมืองหลวง, บ้านโป่งศรีนคร และบ้านสันหนองล่อม ◀

▶ ที่ลืมไม่ลงจริงๆ คือเสียงเพลงจาก “เดอะ สตาร์” **ชายกร สินธูรัช** ที่ชักล่อมผู้ร่วมทริปทุกครั้งที่ได้จับไมค์และโอกาสนี้ฝากบอกด้วยว่าช่วงปลายเดือนมิถุนายน คุณชายกรห้ามพลาดเด็ดขาด การเดินทางของเราจะเริ่มต้นอีกครั้ง วอร์มเสียงเสียแต่เนิ่นๆ น้อ ◀

▶ พบกันใหม่ใน “ทำได้ทำดี” ฉบับหน้า...สวัสดิ์ ◀



เวทีเสวนา “สับโยดสาวย่าน ข้าวเมืองลุง” ที่บ้านควนกฎ อ.เมือง จ.พัทลุง



17 พฤษภาคม 2555

กลุ่มคนรุ่นใหม่ใจอาสาเพื่อผู้ประสพ-ภัย (Gen-V) และมูลนิธิเกษตรกรรมยั่งยืนประเทศไทย จัดงานเสวนา “ประสบการณ์รับมือภัยพิบัติ: อาหารยามอุทกภัย” และสาธิตเตรียมพร้อมจัดทำถุงยังชีพ ในงานสมัชชาวิชาการ ความมั่นคงทางอาหารประจำปี 2555 “อิสรภาพทางพันธุกรรม อธิปไตย และความมั่นคงทางอาหาร” ตั้งแต่ 13.30 น. ณ อาคารวชิราวุธธรรม ม.เกษตรศาสตร์ สอภาม โทร. 02-9853837-8, 081-4934241
Email : biothai@biothai.net

25-27 พฤษภาคม 2555

กลุ่ม Gen-V ผู้ดูแลโครงการคนรุ่นใหม่ใจอาสาเพื่อผู้ประสพภัย จัดกิจกรรมเรียนรู้เตรียมความพร้อมรับมือภัยพิบัติ เพื่อเก็บข้อมูลพื้นที่ประสพภัย โดยในวันที่ 26 พ.ค. เป็นกิจกรรมเก็บข้อมูลชุมชน วันที่ 27 พ.ค.จะทำพิธีเปิดศูนย์ประสานงานช่วยเหลือผู้ประสพภัยและกิจกรรมติดตั้งหน้าบ้านของคนชรา คนพิการ ที่ต้องให้ความช่วยเหลือเมื่อเกิดอุทกภัย สอภามเพิ่มเติม โทร. 085-165-4776

28 พฤษภาคม 2555

แถลงข่าวเปิดตัวโครงการ “ทำมะ 2600 ปี แห่งการตื่น 26 วันเปลี่ยนชีวิต” ฉลอง 2600 ปี พระพุทธเจ้าตรัสรู้ กิจกรรมโครงการจะชวนให้ประชาชนทั่วไปเอาชนะใจตนเองด้วยการ งดละเลิก 26 วัน เพื่อเป็นการกระตุ้นให้เกิดการตื่นตัวในการเข้าร่วมกิจกรรมที่สร้างเสริมกระทำความดี การละ เลิก การ กระทำที่ไม่ดีให้ได้รับรู้ในหมู่กว้าง ในวันงานได้จัดกิจกรรม สนทนากับภาคีเครือข่ายที่ร่วมสร้างสรรค์ โครงการ “ทำมะ 2600 ปี แห่งการตื่น 26 วันเปลี่ยนชีวิต” ชมวีดิทัศน์ จาก “พูดทำมะ” ร่วมเล่าถึงประสบการณ์ในการเอาชนะใจตนเอง และร่วมรณรงค์เชิญชวนให้บุคคลทั่วไป ได้เข้าร่วม รวมทั้งตัวอย่างบุคคลที่เข้าร่วมโครงการ **ติดตามรายละเอียดได้ที่ www.tum-ma.com**



5 มิถุนายน 2555

เวทีแลกเปลี่ยนบทเรียนการทำกรวิจัยเชิงปฏิบัติการ โครงการสร้างเสริมทักษะการบริหารงานสร้างเสริมสุขภาพ ขององค์การบริหารส่วนตำบล เขตพื้นที่ภาคกลาง ณ โรงแรมเวสเทิร์น แกรนด์ จ.ราชบุรี

8 มิถุนายน 2555

ประชุมรายงานความก้าวหน้าโครงการสร้างเสริมสุขภาพ และผลการติดตามประเมินผลตามแนวทาง Action Research Evaluation (ARE) องค์การบริหารส่วนตำบล เขตพื้นที่ภาคกลาง ณ โรงแรมโรส การ์เด็น สวนสามพราน จ.นครปฐม



สะดวกกว่า
กว้างขวางกว่า
แต่หัวใจดวงเดิม

ศูนย์สร้างสุข

ศูนย์เรียนรู้และสร้างประสบการณ์ตรงด้านสุขภาพแบบองค์รวม 4 มิติ (กาย ใจ สังคมและปัญญา) สำหรับเด็ก เยาวชน ครอบครัวและประชาชนทั่วไป



ตั้งแต่ต้นเดือนกรกฎาคมนี้เป็นต้นไป



ติดต่อสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างสุขภาพ (สสส.)

ศูนย์สร้างสุข

99 ซอยงามดูพลี แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร

กรุงเทพฯ 10120 โทรศัพท์ 0 2343 1500



www.thaihealth.or.th



<http://facebook.com/thaihealth>



<http://twitter.com/thaihealth>



“เป็นการดีที่จะสมมุติและปฏิบัติตัวบนพื้นฐานที่ว่า ทุกๆ คนเป็นคนซื่อสัตย์ และมีเกียรติ เพราะหากคุณปฏิบัติต่อคนที่ร่วมงานอย่างนี้ ก็มีแนวโน้มจะดึงดูดความซื่อสัตย์และความมีเกียรติเข้ามาหาคุณได้”

เนลสัน แมนเดลา อดีตประธานาธิบดีแอฟริกาใต้
เจ้าของรางวัลโนเบลสาขาสันติภาพ ปี 2536