

จังหวัดสงขลาเพื่อสุขภาพคุณภาพชีวิต

สงขลาสร้างสุข

ดำเนินการโดย...เครือข่ายสร้างเสริมสุขภาพจังหวัดสงขลา

"ทุนและริมกาดี ประสานความร่วมมือ"



มิถุนายน 2551

www.songkhlahealth.org



ฉบับ “แนะนำ 12 โครงการย่อไปประจำปี 2550”



สร้างสังคมจิตอาสา

เมื่อ

กระแสทุนนิยมที่เน้นลักษณะบริโภค ให้ความสำคัญกับ
วัตถุจนมนุษย์ค้ายเครื่องจักรขึ้นไปทุกวัน มองโลกอย่างแยกส่วน
เห็นความสำคัญของการสร้างตนเองและครอบครัวโดยละเลยการดูแล
สังคมและช่วยเหลือส่วนรวม วิถีแห่งทุนปัจจุบันนี้ทำลายลิงแวดล้อมลง
อย่างรวดเร็วจากการใช้ทรัพยากรอย่างลื้นเบลื้อง ผู้คนทำงานหนักแต่ขาด
จิตใจแห่งการเกื้อกูลกันที่สูงส่ง วิถีแห่งทุนได้บ่อนทำลายความเป็นมนุษย์ของ
มนุษยชาติลงไปมาก เป้าหมายแห่งชีวิตได้กลâmมาอยู่กับการมีเงินทองแทนความพอเพียง
เพื่อการช่วยเหลือเกื้อกูลเพื่อนมนุษย์ตามคติธรรมที่ควรจะเป็น

สังคมในวันนี้ที่จะมาถึงนั้น นำท้าทายว่าจะมีหน้าตาอย่างไร ระหว่างการเฉียชาต่อความทุกข์ความไม่เท่า
เทียมที่มนุษย์ล้วนเป็นผู้กำหนด หรือจะสามารถสร้างสรรค์สังคมที่ดีกว่า ที่คนมีแบ่งปันคนทุกชั้น คนเก่งช่วยเหลือ
คนที่อ่อนแอกว่า เกิดกระบวนการจิตอาสาในการสร้างสังคมแห่งอนาคต

เช่นหากอาสาสมัครคนหนึ่งอาสาจะการดูแลคุณยายนิด ซึ่งเป็นผู้สูงอายุที่ยากจนอาศัยอยู่คนเดียวที่นอน
รักษาตัวที่บ้านแล้ว เขาจะซื้อข้าวสาร หุงอาหารไปฝากคุณยายเสมอด้วยเงินของตนเอง ออกค่ารถเดินทางไปเอง
หากจำเป็นต้องพาคุณยายไปพบแพทย์เขาจะรับภาระดังกล่าวเอง เขายังดูแลคุณยายอย่างสมำเสมอ ไปตามนัดที่
แจ้งกับคุณยายทุกครั้ง เพราะตระหนักดีว่าหากเราไม่ไปในเวลาที่ควรจะไป คุณยายอาจจะรอ อาจต้องอดข้าว
โดยไม่ควรจะเป็น

อีกคนหนึ่งอาสาเข้าไปช่วยเหลือดูแลผู้คนที่เจ็บป่วยในโรงพยาบาลโดยเข้าไปช่วยผู้ป่วยพูดเข้าห้องน้ำ
อ่านหนังสือให้ฟัง เล่นดนตรีเบาๆให้ผู้ป่วยคลายทุกข์ แม้กระทั่งการอุ่นไปช่วยตามหาญาติของผู้ป่วย
ระยะสุดท้ายที่จากกันไปกว่า 10 ปี ให้ได้มาพบกัน เป็นต้น

บ้างก็เข้าไปที่โรงเรียน อาสาถ่ายทอดความรู้ที่มีแก่นักเรียนเป็นวิทยาทาน เปิดหลักสูตรนอกเวลาที่
ครูก็มาเรียนได้ เพียงแค่ขอใช้ห้องเรียนของโรงเรียน ซึ่งทุกคนยินดี

บ้างก็ด้วยจิตวิญญาณที่สากลในอุดมการณ์เพื่อมนุษยชาติที่ไม่แบ่งแยกเป็นชาติเป็นพรมแดน อาสา
บรรเทาทุกข์ไปในทุกที่ทุกพื้นที่ที่มีภัยพิบัติ ไม่ว่าสีน้ำมัน พายุ หรือน้ำท่วมใหญ่

บ้างก็อาสาที่จะร่วมผลักดันกิจกรรมธุรกิจเดิมขยายและการแยกขยายเป็นรูปธรรมหลัก เพื่อให้สามารถลด
ขยะลดการทำลายลิงแวดล้อมให้ได้ อีกทั้งยังเป็นการขัดเกลาจิตใจของตัวเราให้ด้วย ให้ล่วงตัวตน ไม่ว่าจะราย
หรือจนต่างมาร่วมกันสร้างโลกด้วยการทำงานที่ต่อต้านในสายตาของผู้คน

นี่คือจิตวิญญาณแห่งพลังจิตอาสาที่ยิ่งใหญ่ ที่เริ่มที่ตัวเราง ไม่ต้องเริ่มที่คนอื่น ไม่ต้องโทรศัพท์
เรียกร้องให้หน่วยงานราชการไปช่วยเหลือ เริ่มจากจิตใจที่ทำเรื่องเล็กๆที่พอดีมือ มือที่เปลี่ยนแปลง
โลกได้แม้จะเพียงบางเศษเสี้ยวของสังคมใหญ่ก็ตาม

วิถีแห่งทุนนิยมมักเน้นการช่วยเหลือด้วยเงินบริจาค แต่แท้จริงการบริจาคทำได้หลายวิธี
การบริจาคทำงานด้วยหัวใจด้วยจิตอาสาอย่างสมำเสมอ ไม่ตัดสินที่จำนวนเงิน แต่มุ่งหวัง
จากจิตอาสาอันเป็นกุศลนั้นจะเป็นรากฐานสำคัญของการเริ่มต้นสร้างสังคม
ใหม่แห่งความเอื้ออาทร มีเงินบริจาคเงิน มีเวลาบริจาคเวลา มีกำลังบริจาค
แรงงานหรือปัญญาเพื่อให้การช่วยเหลือผู้คนในสังคมที่อ่อนแอก
กว่า รวมทั้งการช่วยงานกิจกรรมทางสังคมที่เป็นประโยชน์
กับส่วนรวม เช่นนี้คือการสร้างวัฒนธรรมใหม่ของ

สังคมในอุดมคติขึ้นมา

ร่วมสร้างสังคม ด้วยจิตอาสาภันนะครับ.

• นพ.สุกัธร ชาสุวรรณกิจ •

12 โครงการย่อประจำปี 2550

ก15 สนับสนุนโครงการย่อจัดเป็นอีกการกิจกรรมสำคัญของเครือข่ายสร้างสุขภาพจังหวัดสงขลา อยู่ในแผนงานสนับสนุนโครงการย่อในพื้นที่ โดยแผนงานนี้มีเป้าหมายในการสนับสนุนเครือข่ายจิตอาสากลุ่มใหม่ๆ ในพื้นที่จังหวัดที่ยังไม่ได้เข้าสู่แผนสุขภาพจังหวัดสงขลา และสนับสนุนให้เกิดกิจกรรมสร้างสุขภาพผ่านกลุ่มหรือองค์กรจิตอาสาในพื้นที่จัดทำแผนสุขภาพตำบลที่มีการดำเนินงานสอดคล้องตามแผนงาน/ยุทธศาสตร์ของแผนสุขภาพจังหวัดสงขลา โดยในปี 2550 มีโครงการย่ออยู่รับการสนับสนุน ได้แก่



1. โครงการสนับสนุนกิจกรรมกลุ่มธรรมชาติบำบัดครหาดใหญ่

ธรรมชาติบำบัด คือ การรักษากายและจิตโดยใช้กระบวนการธรรมชาติ และอาศัยลิ่งแวดล้อมใกล้ตัวเป็นปัจจัยเกื้อหนุนกระบวนการรักษา เช่น อาหาร อากาศ แสงแดด โคลน น้ำ เป็นต้น โดยต้องยุ่บนำหลักการว่ากายและจิตที่อยู่ในสภาวะสมดุลมีศักยภาพและพลังจัดการโรคได้ทุกชนิด



วัตถุประสงค์ของโครงการ 1. สนับสนุนให้ประชาชนทั่วไปมีความรู้ในการดูแลสุขภาพตามแนวธรรมชาติบำบัด (สร้างนำซ่อน) และ 2. สร้างทางเลือกในการดูแลรักษาสุขภาพโดยใช้แนวทางการพึ่งตนเองที่หลากหลายสอดคล้องกับวิถีชีวิตของแต่ละบุคคล

แนวทางดำเนินงานของเครือข่าย ได้แก่ 1. สนับสนุนให้ประชาชนทั่วไปมีความรู้ในการดูแลสุขภาพแนวธรรมชาติบำบัด (สร้างนำซ่อน) ผ่านค่ายธรรมชาติบำบัด สร้างความรู้ในการรับประทานอาหารเพื่อป้องกันและควบคุมโรค การเยียวยา

ตนเองด้วยวิถีธรรมชาติ การสื่อสารระหว่างกาย-จิต เพื่อเฝ้าระวังสุขภาพ

ตนเอง ด้วยการสังเกตสัญญาณบ่งบอกถึงความบกพร่องของร่างกาย

การพึ่งตนเองในการดูแลสุขภาพ รับประทานอาหารจากธรรมชาติ เพื่อ

รักษาโรค มีการนำธรรมชาติบำบัดมาใช้ในชีวิตประจำวัน เช่น โยคะ/วิปัสสนา

2. สร้างทางเลือกในการดูแลรักษาสุขภาพ โดยใช้แนวทางการพึ่งตนเองที่

หลากหลายสอดคล้องกับวิถีชีวิตของแต่ละบุคคล มีกิจกรรมย่อย ได้แก่

ลานสุขภาพเพื่อการออกกำลังกาย เรียนรู้ สามารถกันทุกเดือนทุกสัปดาห์

สุดท้ายของเดือน ณ สวนสาธารณะเทศบาลนครหาดใหญ่ มีการสอน

เครือข่ายคนรักสุขภาพ สร้างเครือข่ายนักธรรมชาติบำบัด

การเผยแพร่องค์ความรู้ตามแนวทางธรรมชาติบำบัดผ่านสื่อ

วิทยุ การเสวนา การสร้างกองบุญธรรมชาติบำบัด ผ่านการ

บริจาค การจำหน่ายผลิตภัณฑ์ธรรมชาติและจำหน่ายผลิตภัณฑ์จากกลุ่ม

3. กิจกรรมเรียนรู้ดูงาน โดยเดินทางไปดูงานการรักษาผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่ 4 โรงพยาบาลในรัฐเคราล่า อินเดีย ได้ ดูงานร้านอาหารสุขภาพที่เมือง Cochin ร่วมกิจกรรมรำลึกมหาตมะ คานธี ในวันครอบครองเสียชีวิต และเปลี่ยนประสบการณ์การดูแลสุขภาพแนวธรรมชาติบำบัดกับผู้ป่วย และลื่อมวลชน เรียนโยคะอาสนะร่วมกับผู้ป่วย



ผลที่ได้รับในการทำค่ายธรรมชาติบำบัด

1. ผู้เข้าร่วมได้รับความรู้เกี่ยวกับธรรมชาติบำบัด และโยคะบำบัด มาประยุกต์ใช้กับวิถีชีวิตในปัจจุบันทั้งกับตนเอง ครอบครัว และชุมชน
2. ผู้เข้าร่วมที่ป่วยด้วยโรคเรื้อรังบางชนิด เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ อ้วน ท้องผูก ภูมิแพ้ เป็นต้น มีอาการทุเลาในค่าย บางรายที่ปฏิบัติต่อเนื่อง ประมาณ 2-4 สัปดาห์ สามารถหายจากโรคโดยไม่ต้องรับประทานยาต่อไป
3. ผู้เข้าร่วมนำความรู้ที่ได้รับไปขยายผล (โดยให้ความรู้คนใกล้ชิด และในสังคม) ได้อย่างมั่นใจ
4. ผู้เข้าร่วมที่นำความรู้ที่ได้รับไปปฏิบัติต่อ สามารถมีชีวิตที่มีความสุข มั่นใจในความมีสุขภาพดีอย่างยั่งยืน ด้วยวิถีธรรมชาติ ไม่ต้องพึ่งพายาหรือสารเคมีใดๆ
5. ทีมงานกลุ่มธรรมชาติบำบัดมีความมั่นใจในการดูแลสุขภาพตนเอง และให้คำแนะนำผู้อื่นในวิถีธรรมชาติบำบัดมากขึ้น

2.โครงการ “รวมพลคนรักษ์คลอง” เครือข่ายโรงเรียนรักษ์คลองอู่ตะเภา

มีวัตถุประสงค์ 1.จัดการความรู้จากการปฏิบัติการในพื้นที่ของเครือข่ายคลองย่อยต่างๆ ด้วยการสรุปบทเรียน การทำงาน และมีการเรียนรู้จากภูมิปัญญาเรียนรู้ของเครือข่ายคนทำงานอนุรักษ์และพัฒนาคลองในพื้นที่และนอกพื้นที่ ที่จะนำไปสู่การผลักดันนโยบายสาธารณะ 2.นำเสนอข้อมูล ด้านภูมิปัญญาท้องถิ่นและวิถีชุมชนตลอดจนศึกษา แลกเปลี่ยนเรียนรู้ เพื่อพัฒนาการจัดกระบวนการพัฒนาหลักสูตรสาระท้องถิ่นที่เชื่อมโยงกับงานรักษ์คลองอู่ตะเภา อย่างต่อเนื่อง 3.เชื่อมประสานการทำงานในระดับเครือข่ายของโรงเรียนรักษ์คลองอู่ตะเภาร่วมกับหน่วยงานราชการ และชุมชน ได้ดำเนินการในช่วงเดือนกรกฎาคม-สิงหาคม 2550 และมีกิจกรรมใหญ่ในวันที่ 24 สิงหาคม 2550

กิจกรรม 1.จัดการความรู้และประสานงานเตรียมงาน และ 2.กิจกรรม วันงาน “รวมพลคนรักษ์คลอง”

กิจกรรมย่อ	ผลที่ได้รับ
1. กิจกรรมฐานการเรียนรู้ของเครือข่ายคลอง อุตสาหกรรม 1.คลองอู่ตะเภา(20โรงเรียน-3 โฉน) 2.คลองปริ๊ก 3.คลองแท 4.คลองสำโรง 5.คลองนาทับ 6.คลองท่าโพธิ 7. คลองรำ 8.คลองพะวง 9.คลองภูมิ 10.คลองบางกล้ำ	1. มีการสรุปบทเรียนการทำงานของแต่ละเครือข่ายอันจะนำไปสู่การจัดการความรู้ 2. เยาวชน ประชาชน ได้ร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ปฏิบัติการ กิจกรรม การอนุรักษ์และพัฒนาคลองของเครือข่ายอันจะนำไปสู่การเปิดมุมมองและสร้างแรงบันดาลใจการทำงานในอนาคต 3. สถานพลังในเชิงการทำงานเครือข่ายทั้งในส่วนของโรงเรียนรักษ์คลองอู่ตะเภาและเครือข่ายอื่นๆ ผู้เข้าร่วมมีทั้งหมดประมาณ 1,362 คน เป็นหน่วยงาน องค์กร 65 แห่ง
2. นิทรรศการของแต่ละหน่วยงาน (กรมชลประทานสำนักงานสิ่งแวดล้อมภาค 16 กรมทรัพยากรน้ำ)	1. ผู้เข้าร่วมรับรู้ถึงข้อมูลของแต่ละหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการอนุรักษ์และพัฒนาสิ่งแวดล้อม 2. ความร่วมมือระหว่างเครือข่ายกับหน่วยงานราชการต่างๆ
3. ประกวดโครงการสิ่งแวดล้อมโรงเรียนในเขตลุ่มน้ำคลองอู่ตะเภา (15-20 โรงเรียน)	1. สร้างจิตสำนึกอนุรักษ์และพัฒนาให้กับนักเรียนด้วยการแสดงออกทางโครงการสิ่งแวดล้อม 2. ความร่วมมือของเครือข่ายครุรักษ์คลองอู่ตะเภาในการร่วมกิจกรรม
4. ประกวดวาดภาพ “คลองอู่ตะเภา ในฝัน”	1. สร้างจิตสำนึกอนุรักษ์และพัฒนาให้กับนักเรียนด้วยการแสดงออกทางศิลปะ 2. ความร่วมมือของเครือข่ายครุรักษ์คลองอู่ตะเภาในการร่วมกิจกรรม
5. ประกวดเพลงเรื่อง	1. ชุมชนได้มีส่วนร่วม สะท้อนวิถีชีวิต ประเพณีวัฒนธรรมให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรม
6. การละเล่นทางน้ำ นวยทะเต้ พายโอย่อง	1. ชุมชนได้มีส่วนร่วม สะท้อนวิถีชีวิต ประเพณีวัฒนธรรมให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรม
7. เสวนา นำเสนองานเด่นๆของเครือข่ายคลอง การประการเจตนาرمณ์เชิงนโยบายร่วมกันในเรื่องอนุรักษ์และพัฒนาสิ่งแวดล้อม จังหวัดสงขลา	1. ความรู้ที่เกิดจากการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ทำงานของแกนนำคนทำงานอนุรักษ์และพัฒนาคลอง 2. ข้อเสนอในเชิงนโยบายที่เกี่ยวข้องกับการอนุรักษ์และพัฒนาคลอง

3.โครงการสร้างฐานสุขภาวะชุมชนในพื้นที่ลุ่มน้ำคลองภูมิ

สำหรับการดำเนินโครงการสร้างฐานสุขภาวะชุมชนในพื้นที่ลุ่มน้ำคลองภูมิเพื่อเป็นตัวผ่านในการสร้างความเข้าใจของชุมชนให้เกิดจิตสำนึกอันดีงาม ในการอนุรักษ์พื้นที่ฟุ่มฟูทรัพยากรและวิถีชีวิต เพื่อนำไปสู่การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีนั้น ได้ก่อให้เกิดคุณุปการในการเชื่อมร้อยเครือข่ายการดำเนินงานของชุมชน เป็นเครือข่ายพลังในการสร้างความสามารถที่จะจัดการทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมอย่างมีส่วนร่วมโดยองค์กรชุมชนเอง ภายใต้ชื่อ “เครือข่ายอนุรักษ์และพัฒนาลุ่มน้ำรัตภูมิ” โดยมีพลังร่วมจากเครือข่ายองค์กรชาวบ้านในพื้นที่ตำบลเขาพระ ตำบลท่าชะมวง

ตำบลกำแพงเพชร อำเภอรัตภูมิ ตำบลท่าช้าง ตำบลแม่ท้อม อำเภอบางคล้า ตำบลรัตภูมิ ตำบลนาโรงเรียง ตำบลห้วยลึก อำเภอควบเนียง และตำบลทุ่งคำเสา ในพื้นที่อำเภอหาดใหญ่ เกิดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้อย่างต่อเนื่องทุกๆ เดือน รวมทั้งเวทีแลกเปลี่ยนระดับโชน ส่งผลให้ชุมชนเกิดการเรียนรู้ในสภาพปัญหาของชุมชนด้านทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมที่เสื่อมโทรมและถูกทำลาย ประเพณีวัฒนธรรมที่กำลังเลือนหายสาบสัมพันธ์ของพื้นท้องไทยพุทธและมุสลิมที่สำคัญ รวมทั้งวิถีที่มีการเก็บกุลของผู้คนตลอดลุ่มน้ำคลองภูมิ ดำเนินงานเล่าขานความอุดมสมบูรณ์ของคลองภูมิ “วัฒนธรรมแลกเปลี่ยน พัฒนาไปข้างหน้าจากป่าต้นน้ำไปยังชุมชนปลายน้ำ” ที่เลือนหายไปจากความทรงจำ

สิ่งเหล่านี้ทำให่องค์กรชุมชนได้เกิดการวางแผนเพื่อฟื้นฟูทรัพยากร ประเพณีวัฒนธรรมอันดีงามให้กลับคืนมาใหม่ เช่น การลอกรา和平 กำจัดขยะมูลฝอยเพื่อทำให้สภาพลำคลองใสสะอาดอีกครั้ง ตลอดทั้งพื้นที่ป่าต้นน้ำเข้าพระเจ้าบ้านปากบางภูมิที่อยู่ปลายน้ำในอำเภอควบเนียงพื้นที่ประเพณีวัฒนธรรมทางศาสนา และกำลังดำเนินการพัฒนาไปสู่การท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์

ผลการดำเนินงาน เกิดการประชุมสัญจรโซนปลายน้ำ เพื่อหารือแนวทางการแก้ปัญหา เกิดความร่วมมือกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น สำนักงานทรัพยากรน้ำภาค 8 สำนักงานสิ่งแวดล้อมภาค 16 ติดตามงานข้อมูลกลุ่มองค์กร/เครือข่ายพื้นที่ เกิดกิจกรรมพัฒนาคุณคุลคลองร่วมกับสำนักงานทรัพยากรน้ำภาค 8 และเทศบาลตำบลกำแพงเพชร โดยมีความร่วมมือในการจัดกิจกรรมพัฒนาคุณคุลคลอง กิจกรรมศึกษาดูงานล่องเรือที่คลองหัวทาง จังหวัดสตูล เพื่อพัฒนาแนวทางการท่องเที่ยวในพื้นที่ต่อไป ศึกษาสถานการณ์พระราชบัญญัติน้ำ หารือแผนสุขภาพประเด็นเกษตร กิจกรรมศึกษาดูงานการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ กิจกรรมเฝ้าระวังภัยพิบัติพื้นที่ลุ่มน้ำภูมิ





27 2 2008

4. โครงการเกษตรเพียงบ้านขึ้นกาง

เกิดจากความร่วมมือของโรงเรียนบ้านขึ้นกางและชุมชนหมู่ 7 บ้านขึ้นกาง ต.บ้านใหม่ อ.ระโนด จำนวน 15 ครัวเรือน ร่วมกันนำหลักคิดเศรษฐกิจพอเพียงและการผลิตอาหารปลอดภัยในพื้นที่นำมาเป็นกิจกรรมหลักสร้างความเข้มแข็งให้กับชุมชน

เป้าหมายของโครงการ สนับสนุนให้ชุมชนพึงตนเองได้และดำเนินชีวิตตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงสนับสนุนผีกอบรม ศึกษาค้นคว้า เพื่อการกลิกรรม ปศุสัตว์ที่เอื้อต่อสุขภาพ และส่งเสริมการผลิตอาหารไว้สารเคมีในครัวเรือน

วัตถุประสงค์โครงการ

1. สนับสนุนให้ชุมชนพึงตนเองได้และดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง
2. สนับสนุนการฝึกอบรม ศึกษา ค้นคว้าและพัฒนาเทคโนโลยีเพื่อการกลิกรรม การปศุสัตว์และการจัดการลิ้งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพที่ยั่งยืน
3. ส่งเสริมการผลิตอาหารที่ปราศจากสารเคมี เพื่อการบริโภคภายในครัวเรือน

กิจกรรม

1. ในส่วนของโรงเรียน มีการอบรมให้ความรู้ ร่วมกับชุมชนปลูกข้าว เลี้ยงปลาจัดทำบัญชีต้นกล้า
2. ในส่วนของชุมชน (ม.7) มีการอบรมให้ความรู้ ปลูกข้าวที่เข้าสู่กระบวนการลด-ละ-เลิก การใช้สารเคมีปลูกผักสวนครัว เลี้ยงเป็ดแกะปั้ญหาหอยเชอรี่ ทำปุ๋ยน้ำ/หมักชีวภาพ บัญชีครัวเรือน อบรมทำน้ำยาอเนกประสงค์ ผลที่ได้ - ในส่วนของโรงเรียน สามารถพื้นวัฒนธรรมกลุ่ม “การทำนา” การอื้อเฟื้อช่วยเหลือซึ่งกันและกันระหว่างชุมชนและโรงเรียน ฝึกอาชีพห้องถังให้เยาวชน(ทำงาน) สร้างความผูกพันระหว่างโรงเรียนและชุมชน ช่วยเหลือนักเรียนในด้านอาหารกลางวันและอื่นๆ ฝึกความรับผิดชอบของนักเรียน สร้างรายได้เสริมให้เยาวชน ทำให้เด็กรู้จักการอุด-ออม รู้คุณค่าของเงิน และฝึกบันทึกความดีรายวัน

ชุมชน ม.7 เริ่มมีการใช้หลักเศรษฐกิจพอเพียง เทhnแนวทางพึงตนเอง ลดค่าใช้จ่ายในครัวเรือน ลดหอยเชอรี่ในแหล่งน้ำธรรมชาติ และอยู่ในชั้น ลด ละ การใช้สารเคมีในการผลิต

ปัญหาและอุปสรรค

ปัญหาของหอยเชอรี่ เมื่อฝนตกมากๆ ชุมชนไม่สามารถกำจัดโดยไม่ใช้สารเคมีได้แต่ก็ใช้ในระดับที่ปลอดภัย

5. โครงการภูมิปัญญาท้องถิ่นรักษาสุขภาพ จ.สงขลา

โดยความรับผิดชอบของเครือข่ายประเด็นวัฒนธรรมที่เอื้อต่อสุขภาพจังหวัดสงขลา มีวัตถุประสงค์ ต้องการรวบรวมสังเคราะห์องค์ความรู้กรณีศึกษาหมู่พื้นบ้านในจังหวัดสงขลา ยกระดับภูมิปัญญาชาวบ้านในการดูแลสุขภาพ ขั้นปฏิภูมิให้เป็นที่ยอมรับของสังคม และให้ประชาชนได้ใช้ประโยชน์จากภูมิปัญญาท้องถิ่นเป็นทางเลือกในการดูแลสุขภาพ

แนวทางกิจกรรม

1. เปิดพื้นที่ทางสังคมให้ครุภูมิปัญญาท้องถิ่น
 - สังเคราะห์บทเรียน ถอดความรู้ นำเสนองานนี้ตัวอย่าง กรณีหม้อพื้นบ้าน กรณีคนป่วยที่รักษาหาย กรณีพยาบาล/หมอ นำเสนอต่อเวทีสาธารณะผ่านสื่อหรือเวที
2. สร้างเวทีนโยบายสาธารณะสนับสนุนเครือข่ายครุภูมิปัญญาท้องถิ่นจังหวัดสงขลา
 - นำเสนอบทเรียน รวมรวมครุภูมิปัญญาท้องถิ่น 4 โฉน สร้างแผนที่ครุภูมิปัญญาท้องถิ่น จ.สงขลา (ประเภทการเจ็บป่วย/หมอ/ท่ออยู่) และข้อเสนอเชิงนโยบายระดับจังหวัด/ชาติ

ผลการดำเนินงาน

แผนสร้างพื้นที่ทางสังคมให้ครุภูมิปัญญาท้องถิ่น กิจกรรมค้นหากรณีตัวอย่าง กิจกรรมนำเสนอกรณีตัวอย่างจากการสำรวจเบื้องต้น พบร่วมในจังหวัดสงขลา ยังคงมีหมอพื้นบ้านประเภทต่างๆ ดังนี้

- | | |
|-----------------------------|---|
| 1. หมอสมุนไพร | 2. หมอกระดูก / หมอเอื่ein |
| 3. หมอตำแย | 4. หมอนวดแผนโบราณ |
| 5. หมอดู / หมอสะเดาะเคราะห์ | 6. หมอทำขวัญ / หมอไขว้เจ้าที่ / หมอภูมิ |
| 7. หมอไสยาสตร์ | 8. หมอศิลปิน |
| 9. หมอบ่ำساوا | 10. หมอรักษาโรคหมาบ้า |
| 11. หมอรักษาโรคจิตเวช | |

แผนสร้างเครือข่ายครุภูมิปัญญาท้องถิ่นจังหวัดสงขลา ได้รับการจัดเวทีลมซชาหมอพื้นบ้านและได้ข้อเสนอเชิงนโยบายดังนี้

- ยุทธศาสตร์ ในการนำภูมิปัญญาของหมอบ้าน มาเป็นทางเลือกในการรักษาสุขภาพ**
- จัดตั้งองค์กรของหมอบ้าน เพื่อให้เกิดความช่วยเหลือระหว่างหมอ และเป็นที่ติดต่อสื่อสารกับคนที่ต้องการความช่วยเหลือ อันจะเป็นการสร้างพื้นที่ทางสังคมให้กับหมอบ้าน
 - จัดหาพื้นที่ในการปลูกป่าสมุนไพรของชุมชน กระจายหลายพื้นที่เพื่อเป็นแหล่งเก็บสมุนไพรนำมาเป็นยา รักษาโรค และเป็นแหล่งเรียนรู้ถ่ายทอดความรู้ในการใช้ยาสมุนไพร
 - องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น จัดสรรงบประมาณเพื่อสนับสนุนหมอบ้านในการรักษา และสร้างกลไกชุมชน ในการรับรองหมอบ้าน

6. โครงการประสานเครือข่ายสื่อวิทยุชุมชนเพื่อสุขภาพจังหวัดสงขลา

ต้องการรวมพลังของคลื่นวิทยุชุมชนในจังหวัดสงขลาเพื่อสร้างการเรียนรู้และหนุนเสริมกิจกรรมของภาคีสุขภาพในพื้นที่จังหวัดสงขลา

วัตถุประสงค์ของโครงการ

1. สนับสนุนกิจกรรมแผนสุขภาพจังหวัดสงขลา สร้างกระบวนการเรียนรู้ด้านสุขภาวะทางอากาศ
 2. สร้างเครือข่ายวิทยุชุมชนเพื่อสุขภาพจังหวัดสงขลา ในกลุ่ม 1. วิทยุชุมชน 2. วิทยุของหน่วยงาน/องค์กร
 3. สมาชิกวิทยุชุมชนที่ทำงานเพื่อสาธารณะ
 3. พัฒนาบุคลากรสื่อภาคประชาชน
- กลุ่มเป้าหมาย 1. คลื่นวิทยุชุมชนจังหวัดสงขลา 10 คลื่น
2. แกนนำคณะทำงานวิทยุชุมชนจังหวัดสงขลา 20 คน

กิจกรรมและผลที่ได้

กิจกรรม	ผลงาน	ผลสรุปที่สำคัญที่ได้
1. กิจกรรมสัญจร เยี่ยมเยียน	1. เยี่ยมเยียนจุดปฏิบัติการวิทยุชุมชน 10 จุด 10 ครั้ง	ได้เห็นการทำงานของแต่ละจุด สามารถนำจุดอ่อนในด้านเทคนิค ^{การพัฒนาบุคลากร จุดแข็ง ความ แตกต่างของชุมชนมาพัฒนา กระบวนการทำงานของเครือข่ายใน อนาคต และเห็นผลตอบรับของเครือ ข่ายที่อยู่นอกเมืองที่สามารถใช้ ประโยชน์จากวิทยุชุมชนได้เต็มที่}
2. เวทีแลกเปลี่ยน เรียนรู้	1. วันที่ 12 มีนาคม 2551 2. วันที่ 23 มีนาคม 2551	ได้รู้ปัญหาของเครือข่ายแต่ละจุด นำมาสู่การปรับปรุงแก้ไข โดยเฉพาะ ในด้านเทคนิค
3. สนับสนุนภาคีสุขภาพ งานถ่ายทอดเสียงเวที เรียนรู้	1. วันที่ 30 กันยายน 2551 วันเลือกตั้ง อบต.บางเสร่ียง 2. วันที่ 7-8 เมษายน 2551 งานเทศบาลกินผักบางเสร่ียง ต.บางเสร่ียง อ.ควบเนียง จ.สงขลา ร่วมถ่ายทอดทั้งหมด 4 สถานี	- พัฒนาศักยภาพทีมงานผู้ผลิต รายการในด้านเทคนิค การลง สัมภาษณ์ในพื้นที่ - ให้ข้อมูลข่าวสารแก่ชุมชนได้อย่าง รวดเร็วและกระชับ
4. พัฒนาศักยภาพ	1. อบรมด้านเทคนิคเชื่อมต่ออินเตอร์เน็ต ที่ 3 เมษายน 2551	นำผลการเรียนรู้ด้านเทคนิคมาปรับใช้ ในการทำงานของเครือข่าย
5. ประสานเครือข่ายวิทยุ ชุมชนสุขภาพจังหวัด สงขลา จัดรายการร่วม	1. งานฐานข้อมูล 2. ผังรายการร่วม 3. ถ่ายทอดสดทุกวันจันทร์ 10.00- 11.00 น. ผ่านทางอินเตอร์เน็ต	ได้ฐานข้อมูลวิทยุชุมชนในจังหวัด สงขลา และสามารถกำหนดการจัด รายการร่วมกันของเครือข่ายใน 4 จุด ทุกวันจันทร์ของสัปดาห์
6. งานบริหารงานกลาง	1. ประชุมคณะกรรมการ วันที่ 6 เมษายน 2551	สรุปผลการทำงานและปรับปรุงการ บริหารจัดการกลางให้มีประสิทธิภาพ มากขึ้น

7. โครงการสามประสาน บ้าน วัด สร้างครอบครัวต้นแบบ ตำบลคุหาใต้

เกิดจากความต้องการของชุมชนที่เล็งเห็นปัญหาเยาวชนขาดที่พึ่ง เนื่องจากสถาบันหลักของสังคมอ่อนแอก โครงการมีวัตถุประสงค์ ให้ครอบครัวต้นแบบ 20 ครอบครัวในหมู่ 5, 7, 9 และ 14 ตลอดถึงนักเรียนโรงเรียนวัดเจริญญา มีความเข้าใจและนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ในชีวิตประจำวัน เสริมสร้างสถาบันครอบครัว การศึกษา และศาสนาให้เป็นสถาบันที่เข้มแข็ง เป็นหลักยึดและพึ่งพิงของคนในท้องถิ่นได้ ให้ครอบครัวต้นแบบ 20 ครอบครัวในหมู่ 5, 7, 9 และ 14 ของสถาบันหลัก บ้าน วัด โรงเรียน ได้อย่างมีคุณภาพและบรรลุเป้าหมายของกิจกรรมต่างๆที่วางไว้ และเพื่อเสริมสร้างความสามัคคี ให้เกิดขึ้นในชุมชน ท้องถิ่นหมู่ที่ 5, 7, 9 และ 14 ของตำบลคุหาใต้



ครอบครัวต้นแบบทั้ง 20 ครอบครัว ได้น้อมนำเอาพระบรมราชวาระนราธิราษฎรสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว โดยเฉพาะแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง มาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตและแก้ปัญหาสังคม ผลจากการดำเนินกิจกรรมในโครงการสามประสานฯ ก่อให้เกิดทักษะ การเรียนรู้ในด้านศาสนาพิธี เศรษฐกิจพอเพียง มารยาท และขนบธรรมเนียมประเพณีอันดึงดีงามของชุมชน ตลอดถึงการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติในท้องถิ่น และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ทำให้การเป็นอยู่ของครอบครัวดีขึ้น สังคมดีขึ้น ทรัพยากรธรรมชาติและลิ่งแวดล้อมในชุมชนดีขึ้น

ผลลัพธ์ที่ได้

1. กิจกรรมสนับสนุนสมาชิกครอบครัวต้นแบบ(บ้าน) ตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง แต่ละครอบครัว จัดทำแปลงขนาดกว้าง 2.50 เมตร ยาว 10 เมตร โดยใช้ก้อนอิฐหรือเศษวัสดุเหลือใช้ที่หาได้ในชุมชนเป็นรูปแปลง จัดทำปุ๋ยหมักชีวภาพ และมีการปลูกพืชผักสวนครัว โดยหัวหน้าครอบครัวได้ให้ลูกๆและสมาชิกในครอบครัวร่วมกันรับผิดชอบ แบ่งงานกันตามความเหมาะสม ผลผลิตที่ได้นอกจากเป็นอาหารในครัวเรือน แบ่งปันให้คนในชุมชนและหากเหลือพอ ก็สามารถขายเพื่อเป็นรายได้จุนเจือครอบครัวและเก็บออมได้อีกด้วย

ผลสรุปที่ได้ 1) ครอบครัวมีพืชผักปลูกผลสารพิษไว้บริโภค 2) ส่งเสริมให้ครอบครัวได้มีกิจกรรมทำร่วมกันเพื่อกระชับความสัมพันธ์ 3) ครอบครัวได้ปลูกฝังแนวทางเศรษฐกิจพอเพียง ทำให้เยาวชนและคนในครอบครัวรู้จักการทำงาน รู้จักการใช้เงิน และรู้จักตนเอง รู้จักพอเพียงกับตัวเอง ทำให้อยู่ได้ ไม่ต้องเดือดร้อน 4) ครอบครัวมีความอบอุ่น 5) ครอบครัวเป็นแบบอย่างของชุมชนได้

2. กิจกรรมสนับสนุนงานด้านวัฒนธรรม ประเพณี (วัด) - แท่นมนต์ ทำบุญเดือนลิน - กิจกรรมทอดผ้าป่า

ผลสรุปที่ได้ 1) ครอบครัวต้นแบบได้เป็นแกนนำในการอนุรักษ์วัฒนธรรมประเพณีของชุมชน 2) เด็กและเยาวชนตลอดถึงคนในชุมชนเห็นคุณค่าของการทำบุญและเป็นแรงใจให้เยาวชนและคนในชุมชนสนใจเข้าวัดฟังธรรมกันมากขึ้น 3) ทำให้เกิดความสามัคคีในชุมชน 4) ครอบครัว วัด โรงเรียน ได้ร่วมกันทำกิจกรรม

3. กิจกรรมค่าย “สามประสาน” กิจกรรมค่ายเยาวชนต้นแบบ 20 ครัวเรือน ประกอบด้วย ลูก พ่อแม่ หรือ คนในครอบครัว จำนวน 50 คน ร่วมกับนักเรียนโรงเรียนวัดเจริญกุฏิฯ จำนวน 40 คน รวม 75 คน ได้แบ่งกลุ่ม การเรียนรู้และปฏิบัติตามฐานดังนี้

1) ฐานศาสนาพิธี ใช้โรงเรียนวัดเจริญกุฏิฯในการดำเนินกิจกรรม วิทยากรทางศาสนามุ่งให้ผู้เข้าค่ายได้ปฏิบัติเป็นการกราบพระ การไหว้ การจุดเทียนในศาสนาพิธี การนำสาดมนต์ กิจกรรมด้น้ำและขอมาลาโทจากผู้สูงอายุ เป็นต้น

2) ฐานเศรษฐกิจพอเพียง ใช้ฐานการเรียนรู้กลุ่มวิสาหกิจชุมชนจุ่มປะ หมู่ที่ 5 ในการดำเนินกิจกรรม ครอบครัวต้นแบบได้เรียนรู้และฝึกทักษะด้านอาชีพ การเลี้ยงสัตว์ การผสมอาหารสัตว์และการทำปุ๋ยหมัก

3) ฐานมารยาทไทยและประเพณีในท้องถิ่น ใช้สถานที่ในโรงเรียนวัดเจริญกุฏิฯ

3.1 กิจกรรมอบรมมารยาทไทยโดยมีครูเป็นวิทยากร ฝึกให้ผู้อบรมได้ปฏิบัติจริงเพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน เช่น การไหว้ การแสดงความเคารพ เป็นต้น

3.2 กิจกรรมประเพณีในท้องถิ่น เช่น ผู้เฒ่าผู้แก่ของชุมชนฝึกให้เยาวชนได้เรียนรู้ประเพณีของชุมชน เช่น ฝึกการแต่งตัว ฝึกการจัดหนูรับ เป็นต้น

4) ฐานอนุรักษ์ธรรมชาติและลิ่งแวดล้อม ใช้บริเวณเขาจุ่มປะในการทำกิจกรรม ขึ้นสำรวจเขาจุ่มປะ สำรวจพื้นที่ใหม่ และเล่าตำนานเจ้าจุ่มປะ ปลูกต้นไม้ เยี่ยมป้ายคำขวัญรณรงค์ให้ช่วยกันอนุรักษ์ธรรมชาติและลิ่งแวดล้อม ซึ่งเป็นมรดกของชุมชน

8. โครงการหมู่บ้านต้นแบบเสริมสร้างสุขภาพ

มีความคิดริเริ่มจากความต้องการใช้ประโยชน์ที่สาธารณะของหมู่บ้าน อันได้แก่ ศาลาประชาคมให้เป็นสถานที่รองรับกิจกรรมของชุมชนและพัฒนามาสู่การสร้างสุขภาพให้กับประชาชนในหมู่ที่ 7 ตำบลจะโนน โดยอาศัยภูมิปัญญาของกลุ่ม อสม. ที่จะมาช่วยเป็นผู้เลี้ยงสร้างสรรค์สุขภาวะให้กับชุมชน

โครงการนี้มีวัตถุประสงค์

1. อบรมพัฒนาศักยภาพ อสม. เพื่อคุ้มครองสุขภาพชุมชน หมู่ที่ 7 ตำบลจะโนน

2. ปรับปรุงสุขาภิบาลลิงแวดล้อมครัวเรือนในหมู่ที่ 7 ตำบลจะโนน

3. สร้างกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพในพื้นที่หมู่ที่ 7 ตำบลจะโนน

กิจกรรม ได้แก่

1. การพัฒนาศักยภาพของอสม. โดยการประชุมคณะทำงานร่วมกับ อสม. ออกแบบสอนตามข้อมูลสุขภาพชุมชน 1 ครั้ง แล้วให้อสม. สำรวจปัญหาสุขภาพของครัวเรือน จำนวนคณะทำงานร่วมกับ อสม. วิเคราะห์ปัญหา และหาทางแก้ไขและอบรมสร้าง อสม. สร้างกระบวนการเรียนรู้การแก้ปัญหาสุขภาพ การป้องกันโรค 1 ครั้ง 3 วัน

ผลที่ได้รับ พนักงานปัญหาที่เกิดขึ้นในชุมชนได้แก่ ปัญหา บุุญลาย การทึ้งขยะ ยาเสพติด การทึ้งขยะของคนในหมู่บ้าน และปัญหาการแยกขยะ กลุ่ม อสม. ได้รับความรู้เพิ่มมากขึ้นจากการอบรม ปัญหาระดับสุขภาพที่เกิดขึ้นในแต่ละครอบครัวที่ได้มาจากการบันทึกสุขภาพรายครัวเรือน

2. กิจกรรมหมู่บ้านสะอาด อบรมให้ความรู้เรื่องครัวเรือน ชุมชน 150 คนเรื่องการจัดการลิงแวดล้อมในครัวเรือน การคัดแยกขยะ การทำน้ำยาเอนกประสงค์ 1 ครั้ง

ผลที่ได้รับ ประชาชนได้รับความรู้ในการจัดการลิงแวดล้อม สามารถแยกขยะที่มีในครัวเรือนก่อนนำไปทิ้งได้ รู้วิธีทำน้ำยาเอนกประสงค์ที่สามารถผลิตเพื่อใช้ในครัวเรือนเองได้ สามารถนำขยะที่คิดว่าไม่มีประโยชน์มาหักเพื่อทำน้ำยาเอนกประสงค์ได้

3. กิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพอบรมผู้นำออกกำลังกาย 15 ครั้งๆละ 2 ชั่วโมง-การเดินแอโรบิก-รำกระของไม้พอลอง

ผลที่ได้รับ ประชาชนมีสุขภาพแข็งแรง ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์มากยิ่งขึ้น ทำให้มีผู้นำออกกำลังกายในหมู่บ้าน

4. กิจกรรมระดมทุน จัดเลี้ยงน้ำชาทั้งตำบลและนำเงินที่ได้มาจัดซื้อเครื่องเสียงเพื่อมาประกอบการออกกำลังกาย

ผลที่ได้รับ ได้รับความร่วมมือจากคนในตำบล มีทุนในการจัดซื้อเครื่องเสียง

9. โครงการครัวเรือนถูกสุขลักษณะตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงตามลazole แล้ว

มีวัตถุประสงค์เพื่อรับรองค์ให้ผู้นำครอบครัวสนใจในปัญหาด้านสุขภาพ ที่เกิดจากลิงแวดล้อมใกล้ตัวไม่ถูกสุขลักษณะ เช่น ห้องนอน ห้องครัวฯ ซึ่งเป็นแหล่งแพร่เชื้อโรค ได้มีการปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสม และกระตุ้นให้ปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต ตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ที่จะส่งผลให้ปัญหา



เศรษฐกิจของระดับครัวเรือนลดลง รวมไปถึงความสุขของชุมชนโดยรวมก็ถูกเกิดติดตาม ซึ่งคณะกรรมการได้ร่วมกันพัฒนาครัวเรือนต้นแบบในหมู่บ้าน เพื่อให้เป็นเยี่ยงอย่างและให้ครอบครัวอื่นๆ โดยมีการอบรมเชิงปฏิบัติ การดูแลรักษาความสะอาดของครัวเรือน เพื่อหลักเลี้ยงความเสี่ยงต่อโรคภัยที่เกิดจากความสกปรกของบ้านเรือน รวมไปถึงการใช้กฎหมายปัญญาเก่าแก่ของชุมชนเอง เช่น การรักษาโรคด้วยสมุนไพรพื้นบ้าน การอนอมอาหาร การใช้วัฒนธรรมประเพณีที่ดีงามมากล่อมเกลาจิตใจ มาแก้ไขปัญหาของครัวเรือน รวมไปถึงการอบรมตามแนวคิด ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เช่น การประหยัดรายจ่ายของครัวเรือน มีการลดการใช้เคมีต่างๆ โดยใช้น้ำหมักชีวภาพ มาใช้ประโยชน์ในวิถีชีวิตประจำวัน เช่น มีการทำน้ำยาล้างจาน สบู่ น้ำยาสาระผม ซึ่งทำให้ลดรายจ่ายและลดการใช้สารเคมีซึ่งส่งผลดีต่อสุขภาพโดยรวมของสมาชิกในครัวเรือน มีการสนับสนุนส่งเสริมให้ปลูกผักผลไม้ไว้รับประทานเองในบริเวณบ้าน ซึ่งอาจจะจำหน่ายได้เงินมาเพิ่มแกร่ครอบครัวได้เมื่อเหลือจากรับประทานเองในแต่ละวัน มีการปลูกจิตสำนึกด้านจริยธรรมคือธรรมแห่งตัวแทนครัวเรือนที่เข้าอบรม เพื่อให้ใช้ธรรมเป็นประโยชน์แก่การดำเนินชีพ

การดำเนินการโครงการดังกล่าวได้ใช้งบประมาณเพื่อเรียกร้องความสนใจผู้เข้าร่วมเป็นครัวเรือนต้นแบบ โดยได้ตั้งเป็นวงวัลแก๊ฟผู้ที่ชนะตามหลักเกณฑ์ที่กำหนด ซึ่งมี 3 ประเด็น คือ บ้านถูกสุขลักษณะ - การดำเนินชีวิตตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง - การใช้จริยธรรมในครัวเรือนซึ่งมีหัวข้อการพิจารณาให้คะแนนทั้งหมด 25 หัวข้อ ซึ่งในระดับหมู่บ้านได้ให้แต่ละครอบครัวให้คะแนนคัดเลือกบ้านเองเพื่อหาผู้ชนะเลิศในระดับ 1-2-3 และ ส่งให้คณะกรรมการโครงการร่วมกันคัดเลือกเพื่อหาผู้ชนะระดับตำบล ซึ่งในกระบวนการทั้งหมดของโครงการได้รับความร่วมมือจากผู้เข้าร่วมพัฒนาครัวเรือนต้นแบบเป็นอย่างดี ส่งผลให้หลายครอบครัวต้องการเข้าร่วมการพัฒนาในโอกาสต่อไป ซึ่งนั่นเป็นเป้าหมายอย่างหนึ่งของโครงการครัวเรือนถูกสุขลักษณะตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงดำเนินชะแล้ว

10. โครงการการสื่อสารสาธารณะเพื่อสร้างสุขภาวะผู้พิการ จ.สงขลา

เกิดขึ้นจากการต้องการพัฒนาช่องทางในการสื่อสารให้กับผู้พิการและพัฒนาศักยภาพในการช่วยเหลือผู้พิการให้ได้มีคุณภาพชีวิตที่ดี คาดหวังที่จะเป็นตัวกลางเชื่อมโยงระหว่างคนพิการกับคนปกติให้อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

เป้าหมายโครงการ พัฒนาคุณภาพและศักยภาพการสื่อสารในท้องถิ่นให้เป็นช่องทางในการยกระดับสุขภาวะของผู้พิการ และกระตุ้นให้สังคมเกิดความรู้ความเข้าใจ ปรับกระบวนการทัศน์และแนวคิดในเรื่องการคุ้มครองสิทธิและ การส่งเสริมให้เกิดการเข้าถึงสิทธิ์ด้านบริการสุขภาพ การศึกษา อาชีพ ละสังคม ของผู้พิการ

กิจกรรม

- สำรวจข้อมูลพฤติกรรมการใช้สื่อของผู้พิการในจังหวัดสงขลา
- แบบสอบถามกึ่งประชาสัมพันธ์และนิทรรศการสัญจร (Event)
- การพัฒนาเครือข่ายสื่อและวิธีการสื่อสารเพื่อการพัฒนา



ผลที่ได้รับ

1. เกิดชุดข้อมูลความรู้และสื่อที่สามารถเผยแพร่เพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจของคนในสังคมต่อสภาวะและสถานการณ์ของผู้พิการ

2. เกิดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมระหว่างเครือข่ายต่างๆ กับเครือข่ายผู้พิการเพื่อทำให้เกิดการปรับกระบวนการทัศน์และแนวคิดในการยอมรับอยู่ร่วมกันอย่างเอื้ออาทรระหว่างผู้คนในสังคมและผู้พิการ

3. สังคมเกิดความรู้ความเข้าใจเรื่องสิทธิด้านต่างๆ ของผู้พิการมากขึ้น ผู้พิการได้รับการคุ้มครองสิทธิเข้าถึงสิทธิโดยเฉพาะด้านบริการสุขภาพ

4. เพิ่มช่องทางในสังคมเพื่อการช่วยเหลือผู้พิการผ่านบทบาทการดำเนินงานของสื่อท้องถิ่น

5. พัฒนาระบบสื่อสารสุขภาพเพื่อคนพิการ และระบบข้อมูลข่าวสารสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับความพิการและเครือข่ายผู้พิการ นอกจากนี้ยังเป็นไปเพื่อเปลี่ยนทัศนะของสังคมโดยรวม จากที่เคยมีทัศนะว่าผู้พิการเป็นภาระของสังคม เป็นทัศนะที่เห็นว่าผู้พิการเป็นผู้มีศักยภาพและมีศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์เหมือนคนอื่นๆ ในสังคม



11. โครงการชุมชนบ้านพรูร่วมใจลดอุบัติเหตุ

ในการทำโครงการครั้งนี้ เป็นการต่อยอดของกลุ่มตัวแทนเครือข่ายเยื่อมาแล้วขึ้นของตำบลบ้านพรูซึ่งในสภาวะปัจจุบันที่อยู่ใกล้ตัวเมืองใหญ่ จะเกิดปัญหาเกี่ยวกับเรื่องความประมาททางด้านอุบัติเหตุเป็นอย่างมาก รวมถึงสภาพลีบแวดล้อมในพื้นที่ สภาพด้านอุบัติเหตุบ้านพรูเป็นอันดับสามของจังหวัดสงขลา ชุมชนกลุ่มอาสาสมัครได้ตระหนักรถึงพิษภัยของความประมาท จึงได้รวมตัวกันเพื่อเป็นการรณรงค์ปลูกฝังจิตสำนึกให้กับชุมชน ทั้งในสถาบันการศึกษาและชุมชนและพื้นที่ได้แลกเปลี่ยนความรู้ถึงปัญหาของจุดเสี่ยงในพื้นที่ตัวเอง และได้นำเสนอให้กับองค์กรที่เกี่ยวข้องในชุมชนได้แก้ปัญหาต่อไป

วัตถุประสงค์ของโครงการ กลุ่มเป้าหมายของโครงการมีอยู่ 3 กลุ่ม คือ กลุ่มเยาวชน กลุ่มแม่บ้านและประชาชนทั่วไปในชุมชน ซึ่งในปัจจุบันได้รับอิทธิพลจากการระบบทุนนิยมผ่านทางสื่อต่างๆ หลายตัว ชุมชนจึงมีปัญหารဆ่งอย่างมุข เหล้า บุหรี่ ยาเสพติด ทำให้ประชาชนขาดความยึดคิด ขาดการดูแลสุขภาพ ชุมชนท้องถิ่นซึ่งขาดความอาทรซึ่งกันและกันและพบว่าสิ่งการเกิดอุบัติเหตุในชุมชนนั้นเกิดจากการดื่มสุรา ก่อนใช้รถใช้ถนนทั้งถนนสายภูเขาวนนิช เป็นถนนที่คับคั่งของรถใหญ่ ที่ใช้ความเร็วสูงรวมถึงสภาพแวดล้อมของถนนในชุมชนด้วยซึ่งทำให้กลุ่มอาสาสมัครในชุมชน ได้เข้ามายield การรณรงค์ต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์ก่อนใช้รถใช้ถนน การให้ความรู้ด้านกฎหมายและการรณรงค์การลดละเลิกอบายมุขต่างๆ รวมถึงเยาวชนในสถานศึกษา

กิจกรรมโครงการครั้งนี้มี 4 ลำดับ

1. การสร้างแกนนำอาสาสมัครลดอุบัติเหตุ
2. จัดเวทีในแนวทางการแก้ไขจุดเสี่ยงในการทำประชามของพื้นที่
3. จัดค่ายเยาวชนจิตอาสาลดอุบัติเหตุ
4. รณรงค์ในโรงเรียน

ผลลัพธ์ที่ได้

1. เกิดแกนนำชุมชนที่ตระหนักถึงปัญหาอุบัติเหตุสามารถทำกิจกรรม
2. เยาวชนและชุมชนในพื้นที่เป้าหมายได้มีจิตสำนึกรู้ความสามารถในการใช้รัฐใช้ถนนอย่างปลอดภัย
3. ได้ข้อมูลจุดเดี่ยงของการแก้ปัญหาอุบัติเหตุของชุมชน
4. มีองค์กรเครือข่ายเข้ามานับสนุนในการทำกิจกรรมในชุมชนอย่างยั่งยืน

12.โครงการกองทุนแม่เพื่อความอยู่ดีมีสุขตำบลพิจิตร

เติบโตมาจากการต่อยอดกิจกรรมกองทุนแม่ของแผ่นดิน ซึ่งตำบลพิจิตรถือว่าเป็นกิจกรรมเด่น สามารถดำเนินการกิจกรรมได้อย่างประสบความสำเร็จเป็นพื้นที่ตัวอย่างในการดูแล กิจกรรมของโครงการต้องการขยายผลการทำกองทุนให้เติบโตทั้งตำบล และพัฒนากองทุนระดับตำบลขึ้นมาควบคู่ไปด้วยกัน

วัตถุประสงค์ 1.ส่งเสริมและพัฒนาทุนทางสังคมในพื้นที่ตำบลพิจิตร 2.พัฒนากองทุนแม่เพื่อสนับสนุนกิจกรรมสร้างความอยู่ดีมีสุขและสร้างเสริมสุขภาพในพื้นที่ตำบลพิจิตร

ผลที่ได้รับ

กิจกรรม	ผลที่ได้รับ
พัฒนาและสร้างความเข้มแข็งให้กองทุนแม่	
1. สัมมนาคณะกรรมการ 6 หมู่บ้าน 2. ประชุมคณะกรรมการกองทุนแม่ระดับหมู่บ้าน 3. ประชุมคณะกรรมการกองทุนแม่ระดับตำบล	สามารถขยายผลการดำเนินการกองทุนหมู่บ้านเกิดขึ้นทั้ง 6 หมู่บ้าน
สร้างศูนย์ข้อมูลระดับตำบล	
1. ประชุมคณะกรรมการออกแบบสถาบัน 2. สำรวจข้อมูล 3. สังเคราะห์ข้อมูล 4. เพย์แพร์ข้อมูล	ได้ฐานข้อมูลขององค์กรชุมชนใน 3 ลักษณะ ได้แก่ องค์กรที่เข้มแข็งแล้ว องค์กรที่เริ่มที่จะเข้มแข็ง และองค์กรใหม่ที่ต้องการความช่วยเหลือ ได้นำกลุ่มองค์กรต่างๆมาวางแผนทางหนุนเสริมมีกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพเกิดขึ้นภายใต้การสนับสนุนของกองทุนแม่
จัดตั้งกองทุนแม่ระดับตำบล	
1. เปิดศูนย์ข้อมูลตำบล 2. จัดตั้งกองทุนตำบล	เกิดศูนย์ข้อมูลตำบลรวมทุนทางสังคมในพื้นที่ตำบลพิจิตร



หรือคุ้มครองใคร???

เรื่องเล่า

จากหลักประกันสุขภาพ

• โดย...จุฬา สังฆาติ •

เครือข่ายหลักประกันสุขภาพ

ภาคประชาชน จ.สังฆาต

เมื่อ ลึงช่วงเทศกาลต่างๆ ในแต่ละปี ไม่ว่าจะเป็นเทศกาลสงกรานต์ หรือเทศกาลปีใหม่ ก็มักจะมีหน่วยงานต่างๆ ออกมารณรงค์ป้องกันและลดอุบัติเหตุที่เกิดจากรถยนต์ รถจักรยานยนต์ ซึ่งเป็นสาเหตุของการสูญเสียชีวิตและการสูญเสียของประมาณมหาศาลาในแต่ละปี แต่ดูเหมือนยังรับรองว่ามีกลักษณะที่ไม่อาจคาดทาน และลดจำนวนผู้เสียชีวิตและได้รับบาดเจ็บ รวมถึงความสูญเสียที่เกิดขึ้นได้ โดยในช่วง 7 วันอันตรายของจังหวัดสิงห์บุรี 2 วันแรก ระหว่างวันที่ 28-29 ธันวาคม 2550 มีอุบัติเหตุทางถนนเกิดขึ้น จำนวน 28 ครั้ง มีผู้เสียชีวิต 2 ราย ได้รับบาดเจ็บ 30 ราย โดยยานพาหนะที่เกิดอุบัติเหตุส่วนใหญ่เป็นรถจักรยานยนต์

น่าสนใจว่าหากเกิดอุบัติเหตุจนเกิดความเสียหายต่อร่างกายขึ้น ผู้เสียหายจะใช้สิทธิ์อะไรหรือจะได้รับการดูแลอย่างไรบ้าง หลายคนคงรู้จัก พรบ.คุ้มครองผู้ประสบภัยจากรถ พ.ศ.2535 แต่จะมีลักษณะที่รู้ว่า พรบ.ฉบับนี้คุ้มครองอะไรบ้าง ข้อมูลจากคู่มือ “ทำอย่างไรเมื่อประสบภัยจากรถ” ระบุว่า “ประชาชนทุกคนที่ได้รับอุบัติเหตุจากการจะได้รับความคุ้มครองตามกฎหมาย ไม่ว่าผู้ประสบภัยนั้นจะเป็นใคร อุบัติเหตุในรถหรือนอกรถ เป็นผู้ขับขี่ ผู้โดยสาร เจ้าของรถ คนเดินถนน หากได้รับบาดเจ็บหรือเสียชีวิตอันเนื่องจากอุบัติเหตุที่เกิดจากการ จะได้รับการชดใช้ค่าเสียหายเป็นค่ารักษาพยาบาล หรือค่าปลงศพ และแต่กรณี”

โดยกองทุนทดแทนผู้ประสบภัยจากรถจะต้องจ่ายแก่ผู้ประสบภัยให้แล้วเสร็จภายใน 7 วัน นับแต่วันที่ได้รับคำร้องขอ โดยไม่ต้องรอการพิสูจน์ถึงความรับผิด สำหรับความเสียหายต่อร่างกายตามจริงแต่ไม่เกิน 15,000 บาท และความเสียหายต่อชีวิต จำนวน 35,000 บาท ในส่วนค่าเสียหายส่วนเกินจากค่าเสียหายเบื้องต้น บริษัทจะชดใช้เมื่อพิสูจน์ความผิดเรียบร้อยแล้ว

จากการศึกษาของมูลนิธิเพื่อผู้บุรีโภค และเครือข่ายผู้บุรีโภคใน 46 จังหวัดทั่วประเทศ เมื่อปี 2540 โดยทำการศึกษาปัญหาของผู้ประสบภัยจากการใช้สิทธิ์ตาม พรบ.คุ้มครองผู้ประสบภัยจากรถ กลับพบว่า ประชาชนส่วนใหญ่ ร้อยละ 55.3 ไม่ใช้สิทธิ์ในการรักษาพยาบาล แต่เลือกไปใช้สิทธิ์อื่นแทน เนื่องจากมีความยุ่งยากต้องเสียเวลานาน แม้เป็นการได้รับบาดเจ็บเพียงเล็กน้อยก็ตาม ส่วนร้อยละ 42 ของผู้ใช้สิทธิ์ก็ยังได้รับสิทธิ์อย่างแท้จริง นอกจากนี้พบว่าบริษัทประกันภัยมีกำไ



จากการดำเนินงานสูง คิดเป็นร้อยละ 26 ของเงินเบี้ยประกันที่จัดการได้ ในขณะที่มีการจ่ายค่าสินไหมทดแทนเพียงร้อยละ 39 และค่าบริหารจัดการสูงถึงร้อยละ 35

ในการทำงานเรื่องคุณย์ประสบการณ์หลักประกันสุขภาพภาคประชาชน ก็พบว่า ยังมีปัญหาในการเข้าถึงการใช้สิทธิ์ ทราบ.คุ้มครองผู้ประสบภัยจากรถจำนวนมาก โดยเฉพาะการใช้สิทธิ์ในการรักษาพยาบาล กระบวนการโดยตรงกับประชาชนที่ประสบภัยจากรถและโรงพยาบาลที่รับการรักษา เนื่องจากค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลที่เกิดขึ้น 15,000 บาทแรกจะต้องเบิกจาก ทราบ.คุ้มครองผู้ประสบภัยจากรถ หลังจากนั้นจึงจะใช้สิทธิ์เดิมที่มีอยู่ เช่น สิทธิ์หลักประกันสุขภาพ สิทธิ์ข้าราชการ หรือประกันสังคม

พบว่าผู้ประสบภัยหลายๆ คนที่ไม่สามารถใช้สิทธิ์ได้ในค่ารักษาเบื้องต้น 15,000 บาท หลายคนพบความยุ่งยากในการใช้สิทธิ์ ซึ่งแต่ละครั้งต้องมีเอกสารประกอบในการใช้สิทธิ์จำนวนมากและเอกสารบางชิ้นก็ยุ่งยากกว่าจะที่ได้มา ตัวอย่างเอกสารที่ใช้ประกอบการเบิกค่ารักษาที่โรงพยาบาลใหญ่ ได้แก่ 1) สำเนาใบกรมธรรม์รถคันที่เกิดเหตุ 2) สำเนาคู่มือจดทะเบียนรถคันที่เกิดเหตุหรือสัญญาเช่าซื้อ 3) สำเนาบันทึกประจำวันของตำรวจ 4) สำเนาบัตรประชาชนหรือสูจิบัตรของผู้บาดเจ็บและเจ้าของรถ 5) สำเนาทะเบียนบ้านของผู้บาดเจ็บและเจ้าของรถ 6) สำเนาใบขับขี่ของคนขับ(ถ้ามี) นอกจากนั้นบริษัทประกันบางแห่งอาจขอเอกสารมากกว่านี้ด้วยซ้ำ

ดังนั้นจึงส่งผลให้คนที่บาดเจ็บไม่รุนแรงมากนักก็ต้องยอมจ่ายเงินเองและไม่ได้ไปเบิกค่ารักษาจาก ทราบ. เพราะความยุ่งยาก ถ้าผู้ป่วยบางคนไม่มีเงินจ่ายการระกีต้องตกับโรงพยาบาล ซึ่งมีโรงพยาบาลหลายแห่งที่ประสบปัญหานี้ เนื่องจากส่วนราชการบ้านที่ไม่มีเงินจ่าย ไม่รู้จะไปหาเงินจากไหนมาจ่ายให้กับทางโรงพยาบาล โรงพยาบาลจึงต้องแบกรับค่าใช้จ่ายที่เกิดขึ้นแทนที่จะได้รับเงินจากบริษัทประกัน นี้เป็นปัญหาในกรณีผู้ป่วยนอก สำหรับผู้ป่วยในถ้ามีสิทธิ์ใช้ ทราบ. คุ้มครองผู้ประสบภัยจากรถกีสามารถทำหลักฐานเบิกจ่ายได้ เพราะมีเวลาในการรวบรวมเอกสารหลังจากนั้นก็ไปใช้สิทธิ์เดิมที่มีอยู่

กรณีผู้ป่วยในปัญหาที่พบคือ ไม่มี ทราบ. ซึ่งมีทั้งกรณีที่ไม่ได้ต่ออายุทราบ. หรือ ทราบ. ขาด ผู้ป่วยต้องจ่าย 15,000 บาทแรกเอง สาเหตุของการไม่มี ทราบ. รถส่วนใหญ่มักจะเป็นรถผู้สูงอายุที่ใช้ขับในสวน ขับไปทำงาน ทำสวน หรือใช้ภายในหมู่บ้าน ซึ่งมักคิดว่าไม่เป็นไรไม่มีตัวร่วมมาจับ อีกทั้งอยู่ห่างไกลจากสถานที่ทำ ทราบ. บางคนบอกว่าไม่รู้ว่าจะต่อ ทราบ. ไปทำไม่ทุกๆ ปี ปีละ 300-500 บาท แต่ไม่เคยได้อะไรกลับมา เนื่องจากเมื่อเกิดอุบัติเหตุก็ไม่เคยได้ใช้สิทธิ์เลย ทราบ. คุ้มครองผู้ประสบภัยจากรถจึงเป็นแค่เครื่องหมายกันนาย(ตำรวจ) เช่นเดียวกับหมวดหมู่กันนาย

ปัญหาจากการใช้สิทธิ์จาก ทราบ. คุ้มครองผู้ประสบภัยจากรถ มีการพูดคุยกันหลายครั้งในเครือข่ายหลักประกันสุขภาพภาคประชาชน ด้วยหวังจะช่วยกันลดความคิดเห็นเพื่อให้ประชาชนเข้าถึงสิทธิ์มากขึ้น ไม่ต้องมีโคล้มละลายจากการรักษาพยาบาลอีกทั้งระบบหลักประกันสุขภาพจะไม่ต้องมาแบกรับค่าใช้จ่ายที่เกิดขึ้นจากอุบัติเหตุจากรถ

โดยข้อเสนอของภาคประชาชนที่ผ่านมา มีข้อเสนอ เช่น ควรมีการจัดทำ ทราบ. และจ่ายค่าสินไหมอย่างเป็นธรรมกว่าที่เป็นอยู่ ซึ่งอาจต้องตัดบางหน่วยงานที่ดูจะไม่มีประโยชน์และเป็นจุดอ่อนของระบบออกใบอนุญาต บริษัทประกันภัย โดยให้หน่วยงานภาครัฐ เช่น กรมการขนส่ง ซึ่งรับชำระภาษีประจำปีอยู่แล้วเป็นหน่วยงานที่รับทำ ทราบ. ด้วยลดจำนวนเอกสารประกอบเฉพาะที่ไม่จำเป็น แยกกระบวนการรักษาภัยขั้นตอนทางกฎหมายกรณีที่ หรือเป็นอุปสรรคในการรักษาพยาบาล หรือเสนอให้มีการเก็บค่าประกันภัยโดยการเก็บเพิ่มในค่าน้ำมัน ซึ่งถ้าคร่าวใช้น้ำมันมากหมายถึงความเสี่ยงที่จะเกิดอุบัติเหตุมากก็ต้องจ่ายมาก และจะเป็นการลดขั้นตอนในการจัดทำ ทราบ. ที่เป็นข้ออ้างในการไม่ทำ ทราบ. ของหลายๆ คน และแน่นอนว่าทุกคนที่เติมน้ำมันรถก็ต้องได้รับการคุ้มครอง

ไม่รู้ว่าข้อเสนอเหล่านี้จะเป็นจริงได้กี่มานะอย่าง เพราะดูเหมือนว่าจะไปกระบวนการผลประโยชน์ก้อนใหญ่ในแวดวงประกันภัย แต่หากมองในมุมของความเป็นธรรมและเท่าเทียมในสังคมนี้ เป็นข้อเสนอที่จะแก้จุดอ่อนของระบบในปัจจุบัน ซึ่งจะทำให้ประชาชนเข้าถึงสิทธิ์และได้รับการดูแลตามหลักการของ ทราบ. คุ้มครองผู้ประสบภัยจากรถนั้นคือ “การดูแลให้ผู้ได้รับบาดเจ็บหรือเสียชีวิต อันเนื่องจากเราได้รับการชดใช้ค่าเสียหายและได้รับการรักษาพยาบาลโดยเร่งด่วน” ทราบ. ที่หลักการดี แต่มีปัญหาในการใช้สิทธิ์ก็ต้องทบทวนกันใหม่.

ปฏิบัติตนอย่างไร ให้มีคุณค่า



เกร็ดความรู้ผู้สูงอายุ
โดย...สาวนี่ย์ ประทีปทอง •

สภาพ สังคมในปัจจุบันมีความสับสนวุ่นวาย เกิดความแตกแยกในหมู่คน การประพฤติปฏิบัติของผู้คนบางพวงมีพฤติกรรมที่ขาดหลักธรรม ดำรงตนอยู่อย่างฟุ้มเฟือย ไม่ประยัด เห็นแก่ตัว โลกมักใหญ่ไฟ Aynı ขาดความรักความเมตตา ขาดความเอื้ออาทรต่อกัน ขาดสติในการครองตน ไม่ละอายต่อหน้า ไม่มีจิตวิญญาณ ในการสร้างสรรค์ปัญญาที่จะสร้างคุณงามความดีให้กับตนเองและส่วนรวม จากเหตุการณ์ข้างต้นทำให้บ้านเมืองเดินเข้าสู่ยุคเลื่อมทางศีลธรรม จริยธรรม นั่นหมายถึง อันตรายกำลังเกิดขึ้นกับประเทศ ซึ่งอาจนำไปสู่ความล่มสลายได้

ตัวอย่างความประพฤติของบุคคลในสังคมไทย พолжารุปได้ว่า คนที่ดำรงชีวิตอยู่อย่างขาดสติที่รอบคอบ มีความโกรธมีความอิจฉาในทรัพย์สินเงินทอง และหลงในอำนาจตำแหน่งหน้าที่จะมีผลต่อการประพฤติปฏิบัติ ทำให้เกิดความเสื่อม掠อยในคุณค่าแห่งตน ผลที่ตามมาคือ การสูญเสียทรัพย์สิน เงินทอง เกียรติยศ ถูกเกลียดชัง ถูกสาปแชง ซึ่งจะสร้างความอับอายให้กับบุคลาณและวงศ์ตระกูล

การดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่า เป็นให้ชีวิตมีคุณค่าในตนนั้นจะปฏิบัติตนอย่างไร ซึ่งก็ไม่ง่ายและไม่ยาก สำหรับการปฏิบัติ แต่ที่สำคัญคือ ต้องมีคุณธรรม จริยธรรม เมื่อไหร่คนขาดคุณธรรมจริยธรรมที่ดีงาม คุณค่า ของคนผู้นั้นจะไม่มี ฉะนั้นการดำเนินชีวิตตามหลักธรรมหรือหลักธรรมชาติในการประพฤติ 3 ประการต่อไปนี้ จะทำให้บุคคลผู้ปฏิบัติประสบความสุข ความสำเร็จในชีวิตและเป็นที่ยกย่องสรรเสริญของบุคคลทั่วไป

การคิดดี หมายถึงการมองโลกในแง่ดี คิดแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์ ไม่คิดในสิ่งชั่วร้าย ไม่มองว่าตนเอง ดีกว่าผู้อื่น ถ้าทุกคนคิดดีปัญหาต่างๆ จะไม่มี หรือมีแต่อาจจะไม่นำไปสู่ความล่มสลาย ผู้คนจะมีความสุข

การพูดดี การพูดที่เรียกว่า “มธุรสava” เป็นว่าจ่าที่เมื่อพูดออกไปแล้วผู้ฟังสบายใจ การพูดดีมิใช่ว่าพูดจาไฟเราะอย่างเดียว การพูดดีรวมถึงการพูดที่เป็นประโยชน์ สร้างสรรค์ในสิ่งที่ดีงาม ไม่พูดในสิ่งที่ก่อให้เกิดความเสียหายต่อผู้อื่น ต่อสังคม ต่อประเทศชาติ การพูดดีจะสร้างมิตรภาพให้กับตนเอง

การทำดี การทำดีคือการทำจากการคิดดี เมื่อเราทำดีอะไรไปแล้วต้องเกิดประโยชน์ต่อตัวเองและต่อผู้อื่น การทำความดีให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง มิใช่การรับผลทรัพย์สินเงินทอง แต่เป็นประโยชน์ในทางที่เสริมสร้างคุณค่าและคุณค่า หากคนเราทำความดีให้ปรากฏแก่ชนทั่วไป ก็จะได้รับคำชื่นชมยกย่อง สรรเสริญ ฉะนั้นผู้ที่ประสงค์จะอยู่อย่างมีคุณค่า ควรปฏิบัติตนดังนี้

1. ดำรงตนตามหลักธรรม ปฏิบัติตนดีมีคุณธรรม จริยธรรม ที่ดี เช่น พูดจริง ทำจริง ไม่พูดจาโกหกตอแหลก ไม่บ่นนาเป็นตัว ไม่ทำลายชีวิตผู้อื่น ยึดมั่นในคุณธรรม มีความรับผิดชอบในบทบาทและหน้าที่ของตน มีเมตตา ต่อผู้อื่น ไม่สร้างสิ่งที่ก่อให้เกิดความเสียหายต่อผู้อื่น

2. ประกอบลักษณะอาชีพที่สุจริต ไม่คดโกงไม่เอาเปรียบผู้อื่น ดำรงชีวิตในการประกอบอาชีพด้วยความสุจริต มีความพอเพียงในอาชีพ

3. ช่วยเหลือผู้อื่นด้วยความจริงใจและเต็มใจโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน ไม่เลือกว่าใครเป็นใคร การช่วยเหลือไม่จำเป็นต้องเป็นเงินเป็นทอง ช่วยโดยใช้กำลังกายหรือช่วยโดยกล่าวคำชี้ชักก์ให้ผู้แสดงออกมีคุณค่า สำหรับผู้ที่มีภูมิปัญญาและได้ใช้ให้เป็นประโยชน์ในการถ่ายทอดให้ผู้อื่นได้รู้ได้นำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ ทำให้ผู้ที่มีภูมิปัญญาเมื่อคุณค่าในตน ผู้คนจะยกย่องเช่นนั้น

4. แสดงให้ความรู้ได้ด้วยความสามารถ ให้สามารถลดพูดคุยกับผู้อื่นได้

สรุป คนที่จะมีคุณค่าได้ จำเป็นต้องประพฤติปฏิบัติในสิ่งที่ดีงาม จึงสร้างคุณค่าในตนเองได้

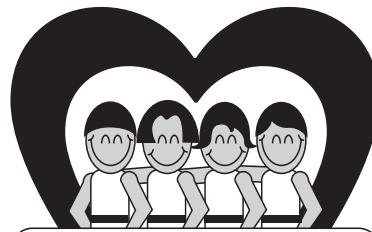
ประกันสังคม มาตรา 40...

|| งานนอกรอบได้อะไร ?

ในระยะ 2-3 ปีที่ผ่านมา “รัฐสวัสดิการ” หรือ “Welfare State” เป็นประเด็นที่สังคมไทยให้ความสนใจกับเรื่องกันจริงจังและกว้างขวางมากขึ้น โดยเฉพาะแนวคิดรัฐสวัสดิการ เพราะเป็นแนวคิดทางการเมือง ความเห็นจึงแตกต่างและหลากหลาย อาจารย์จอห์น อิงก้ารอน เป็นท่านหนึ่งที่ยืนยันให้สังคมไทยเป็นสังคมรัฐสวัสดิการ แนวคิดรัฐสวัสดิการของท่านมักถูกวิจารณ์ว่า “สุดช้ำ” เพราะเป็นแนวคิดเชิงอุดมการณ์ บริสุทธิ์ และไม่ pragmatic

ดังนั้นเก็บด้วยกันแนวคิดของอาจารย์จอห์น จึงนำแนวคิดของท่านมาเสนอเพื่อเกริ่นก่อนเข้าสู่ประเด็นประกันสังคม มาตรา 40 ... แรงงานอุตสาหกรรมได้อะไร?

มุมมองรัฐสวัสดิการของอาจารย์จอห์นนั้น รัฐมีหน้าที่จัดระบบคุ้มครองและให้หลักประกันกับประชาชนทุกคน และ/หรือดูแลกำกับให้เกิดระบบหลักประกันในสังคมที่จำเป็นต่อคุณภาพชีวิตตั้งแต่ “ครรภ์มารดาถึงเชิงตะกอน” ได้แก่ สุขภาพ การศึกษา ที่อยู่อาศัย การมีงานทำ ค่าใช้จ่ายสำหรับเด็กนุตรและทุพพลภาพ อาจารย์จอห์น ชี้ให้เห็นว่า “รัฐสวัสดิการ” กับ “ระบบสวัสดิการสังคม” นั้น แตกต่างกันในเชิงปรัชญาความเชื่อพื้นฐาน เพราะรัฐสวัสดิการ รัฐต้องดูแลเพื่อคุ้มครองและให้หลักประกันทางสังคมถ้วนหน้า “ทุกคน” ในมาตรฐานเดียวกันและไม่เลือกปฏิบัติ จึงไม่ต้องมีมาตรฐานตรวจสอบหรือวัดรายได้ เพื่อให้ได้มาซึ่ง “สิทธิ” แต่ระบบสวัสดิการสังคม เป็นแนวคิดเชิง เมตตาธรรม สำหรับคนยากจน ด้อยโอกาส รูปแบบที่จัดให้จึงเป็นแบบยังชีพ มีไว้ให้เพื่อการสร้างความเท่าเทียม และเพิ่มโอกาสในการพัฒนาชีวิต ซึ่งมักเกิดปัญหาว่าใคร? เป็นผู้มี “สิทธิ”



แรงงานสร้างสุข
• โดย...พันธุ์ วรรณาบริญูรณ์ ฯ.
มูลนิธิเพื่อการพัฒนาแรงงานและอาชีพ





รุก เร่ง รื้อ...คุ้มครอง แรงงาน奴隸แบบ

กล่าวโดยสรุปว่า “รัฐสวัสดิการ” มิใช่ของฟรี แต่ทุกคนต้องมีส่วนร่วมจ่ายค่าสวัสดิการ ซึ่งเป็นการจ่ายเบี้ยประกันสังคม ที่มิใช่ค่าบริการทางสังคมตามที่แต่ละคนได้รับ แต่จ่ายตามสัดส่วนตามกำลังความสามารถของแต่ละคน ซึ่งถือว่าเป็นการเฉลี่ยทุกข์เฉลี่ยสุขของคนในสังคม อาจจัดเก็บ “ค่าประกัน” จากระบบภาษีรายได้ อัตรา ก้าวหน้าหรือการจัดเก็บเบี้ยประกันสังคมที่ผูกติดกับอัตรารายได้

รัฐสวัสดิการที่มีอยู่ในสังคมไทยได้แก่ ระบบหลักประกันสุขภาพล้วนหน้า และระบบประกันสังคม ทั้ง 2 ระบบ ยังมีข้อจำกัดหลายประการ เช่น ระบบหลักประกันสุขภาพล้วนหน้า ยังเป็นปัญหาทางการเมือง ลูกครوبرนำโดยกระทรวงสาธารณสุขที่ไม่ยอมสละอำนาจและยังคงสภาพความเป็นผู้ซื่ออบริการ ให้บริการและควบคุมมาตรฐานบริการ รัฐจัดสร้างน้ำมนต์ให้น้อย อิงทำให้ด้อยประสิทธิภาพในการจัดการ มาตรฐานบริการไม่ดี คุณภาพบริการไม่เป็นมาตรฐานเดียวกันทุกพื้นที่ส่งผลให้ระบบหลักประกันสุขภาพล้วนหน้าเป็นเพียงระบบบริการสุขภาพลำบากผู้มีรายได้ต่ำ ในขณะที่ระบบประกันสังคมยังไม่ครอบคลุมประชาชนทุกส่วน ครอบคลุมเฉพาะแรงงาน 10 ล้านคนเท่านั้น และ ลิทธิประโยชน์น้อยเกินไปโดยเฉพาะประกันการว่างงาน ผู้ประกันตนมีส่วนร่วมบริหารและตรวจสอบน้อย อำนวยการบริหารอยู่ในมือของกระทรวงแรงงาน

นโยบายด้านแรงงานของคณะรัฐมนตรี นายสมคิด สุนทรเวช และรัฐมนตรีว่าการกระทรวงแรงงานที่เกี่ยวข้อง กับแรงงานนอกระบบที่เป็นไปในทิศทางเดียวกัน คือ เร่งขยายการคุ้มครองแก่แรงงานนอกระบบที่ครอบคลุมมากขึ้น ในเรื่องสิทธิ สวัสดิการ ผลประโยชน์ตอบแทนการทำงานที่เหมาะสม เท่าเทียมกับแรงงานในระบบ และพิจารณาขยายการประกันสังคมไปยังอาชีพต่างๆ

ประเทศไทยประกาศใช้ พ.ร.บ.ประกันสังคม เมื่อ พ.ศ.2533 โดยมีหลักการสำคัญ คือ การเฉลี่ยทุกข์ เฉลี่ยสุขของคนในสังคมนั่นคือ ผู้ประกันตนหรือผู้ได้รับประโยชน์ต้องมีส่วนร่วมจ่ายเงินสมทบ ได้แก่ นายจ้าง ลูกจ้าง และรัฐร่วมอุดหนุน ลิทธิประโยชน์ทดสอบจะได้รับจากการจ่ายเงินสมทบ กรณีการเจ็บป่วยในงาน(จากการทำงาน) นายจ้างเป็นผู้จ่ายสมทบทุนฝ่ายเดียว บางกรณีรัฐให้ความช่วยเหลือ ปัจจุบันประกันสังคมมีสิทธิประโยชน์ 7 กรณี ได้แก่ ประสบอันตราย/เจ็บป่วย (นอกงาน) ครอบบุตร สงเคราะห์บุตร ว่างงาน ตาย ทุพพลภาพ และชราภาพ ผู้ประกันตนตาม พ.ร.บ. ประกันสังคม พ.ศ.2533 มี 4 ประเภท คือ ผู้ประกันตนตาม มาตรา 33 มาตรา 38 (2) มาตรา 39 และมาตรา 40 ซึ่งผู้ประกันตนแต่ละประเภทมีคุณสมบัติที่แตกต่างกันตามสภาพความเป็น “ลูกจ้าง” รวมทั้งสิทธิประโยชน์ที่ได้รับ และจำนวนเงินจ่ายเงินสมทบ ผู้ประกันตนตามมาตรา 33 เท่านั้นที่ได้สิทธิประโยชน์ เต็ม 7 กรณี

แรงงานนอกระบบไม่ได้เป็นลูกจ้างในสถานประกอบการ สามารถเข้าสู่ระบบประกันสังคมได้ตามมาตรา 40 ประกันตนโดยสมัครใจ จ่ายเงินสมทบฝ่ายเดียว เป็นรายปีฯ ละ 3,360 บาท ได้สิทธิประโยชน์ 3 กรณี ได้แก่ คลอดบุตร ทุพพลภาพ และตาย ปัจจุบันมีผู้ประกันตนเพียง 1 คนเท่านั้น ทำไม? แรงงานนอกระบบ จึงไม่สนใจเข้าประกันสังคมตามมาตรา 40

ปี 2546 เป็นปีที่รัฐเริ่มคิดและดำเนินการเพื่อการขยายประกันสังคมสู่แรงงานนอกระบบ ได้ดำเนินการหลายรูปแบบ เช่น ศึกษาวิจัย ตั้งคณะกรรมการศึกษาความเป็นไปได้ในการขยายประกันสังคมสู่แรงงานนอกระบบมาแล้ว 2 ชุด และได้ยกร่างชุดสิทธิประโยชน์และอัตราเงินสมทบเพื่อพิจารณา จนกระทั่งปัจจุบันยังไม่มีความก้าวหน้าแต่อย่างไร

ดังนั้น จะขอหยิบประเด็นที่น่าสนใจจากเวทีแลกเปลี่ยนและเสนอแนะต่อการขยายประกันสังคมสู่แรงงานนอกระบบของผู้เกี่ยวข้องหลายฝ่าย เพื่อจะตอบคำถามข้างต้น

● สิทธิประโยชน์ตามมาตรา 40 มิใช่ความต้องการของแรงงานนอกระบบ เพราะหัวใจหลักของแรงงานนอกระบบ คือ การมีหลักประกันยามแก่เเต่ (ชราภาพ) ได้รับการดูแลเรื่องเงินไข่ได้ป่วย และเงินสงเคราะห์บุตร จึงเสนอให้ขยายสิทธิประโยชน์ของมาตรา 40 ให้เท่ากับผู้ประกันตนตามมาตรา 39 ได้สิทธิประโยชน์ 6 กรณี (ยกเว้นกรณีว่างงาน)

● มาตรา 40 เป็นการเปิดช่องให้บุคคลที่ไม่ใช่ลูกจ้างตามมาตรา 33 เข้าสู่ระบบประกันสังคมและกฎหมายไม่ได้กำหนดอัตราเงินสมทบ ประเภทสิทธิประโยชน์และเงื่อนไขการรับสิทธิประโยชน์ไว้ จึงทำให้สำนักงานประกันสังคมมีอิสระในการกำหนดให้มีความยืดหยุ่น เหมาะสม สอดคล้องกับแรงงานนอกระบบที่มีความหลากหลายทั้งระดับรายได้และความต้องการ จึงเสนอให้ออกแบบสิทธิประโยชน์และอัตราเงินสมทบให้หลากหลายเพื่อเป็นทางเลือกของผู้ประกันตนแบบสมัครใจ

● ควรขยายประกันสังคมสู่กลุ่มแรงงานนอกระบบ ที่ได้รับการคุ้มครองตามกฎหมายว่าด้วยการคุ้มครองผู้รับงานไปทำที่บ้านและแรงงานภาคเกษตรกรรมก่อน เพราะแรงงานนอกระบบ 2 กลุ่มนี้ยังไม่มีสิทธิเข้าระบบประกันสังคมที่มีอยู่

● ควรลดอัตราเงินสมทบ เพิ่มสิทธิประโยชน์ ควรเป็นระบบบังคับ รัฐต้องร่วมสมทบพร้อมกับสร้างเครือข่ายกับองค์กรชุมชน เพื่อขยายผู้ประกันตนในวงกว้างและมีระบบบริหารจัดการที่มีประสิทธิภาพ ซึ่งจะเป็นหลักประกันความอยู่รอดของกองทุนประกันสังคมสำหรับแรงงานนอกระบบได้ระดับหนึ่ง

ณ วินาทีนี้ หากต้องตอบว่า แรงงานนอกระบบได้อะไร จากประกันสังคมมาตรา 40 คงต้องตอบว่ายังไม่ได้อะไร เพราะสิทธิประโยชน์เหล่านั้นไม่ใช่สิ่งจำเป็นหรือเป็นความต้องการแท้จริงของแรงงานนอกระบบ ต้องจ่ายอัตราเงินสมทบที่สูง และรัฐไม่ได้มีส่วนในการสมทบเพื่อสร้างหลักประกันให้แก่แรงงานนอกระบบในฐานะผู้มีส่วนสร้างเศรษฐกิจของชาติ สำหรับโอกาสที่เปิดช่องอยู่นั้น หากสำนักงานประกันสังคมจริงใจและเชื่อว่าสิ่งเหล่านี้เป็นไปได้พร้อมทำงานร่วมมือกับภาคีต่างๆ ในสังคมเพื่อให้แรงงานส่วนใหญ่ของชาติ หรือ 21.8 ล้านคนได้มีหลักประกันทางสังคม สังคมไทยได้ขยับใกล้กับความเป็น “รัฐสวัสดิการ”มากขึ้น.

พื้นท่าโว พื้นประวัติศาสตร์ชุมชน



“เมื่อก่อนที่ตรงนี้เป็นหาด ที่เขาเรียกปลายบางที่ว่า แล้วค่อยๆ ยื่นออกไปๆ ทะเลที่เหลือ ก็เป็นทะเลสาบลงคลา ที่เห็นอยู่ทุกวันนี้ ส่วนคลอง มีมาตั้งแต่สมัยโบราณแล้ว”

จากคำนับออกเล่าของตาหลวงพร้อมวัดอู่ตะเภา ซึ่งเป็นวัดแรกของอำเภอหาดใหญ่ ท่านเล่าไว้ว่าที่หน้าท่าแห่งนี้เคยมีสำราญจากเมืองจีนwareมาแล้วลดลงทางเรือชารุดมาขึ้นท่าแห่งนี้ ชาวบ้านช่วยกันซ้อมแซมจนใช้การได้ทันเมื่อภัยเป็นท่าโวในปัจจุบัน

“มันมีเรื่องเล่ากันมาว่า มีเรือสำราญลำหนึ่งเข้ามาค้าขาย-ขายถ้วยขายชาแบบนั้นน่ะ แล้วมาจากเมืองจีน เพ้อญว่าไม่สันทัดเส้นทางเรือแล่นมาติดต่อไม่เข้า เรือเกิดร้าว เจ้าของเรือก็งักลว่าเรือจะล่ม พวกลินค้าที่เป็นถ้วยชา

ลินค้ามีราคาก้อไข่ก้อยห้างใน กังวลว่าจะเดียหายขณะที่บนฝั่งชาวบ้านก้มนาutilus รอจะลวยโภคภาระ ชาวจีนจึงคิดแก้ปัญหา ตามหาที่น้ำตื้นพอจะนำเรือขึ้นได้ แต่ก็คุยกันคนละภาษา คนจีนก็พูดภาษาจีน ชาวบ้านก็พูดภาษาไทย คุยกันไม่รู้เรื่อง แต่ก็พอจับความได้ ชาวบ้านซึ่งมีชื่อนี้ไปที่หัวหาดซึ่งมีน้ำแค่เอว ลูกน้องเรือมีอยู่ราวๆ 40-50 คน กับชาวบ้านที่เขาว่าจ้าง ช่วยกันลากเรือไปยังที่น้ำตื้นแล้วคิดกันว่าจะทำอย่างไร สุดท้ายเอาไม้ขั้ดให้เรือเกยขึ้น เรียกว่า ‘วัวดี’ ดียกไม้มาจากห้างหลังแล้วอัดไม้เข้าไปเรื่อยๆ พอห้องเรือพ้นน้ำก็ไม่ต้องวิตกกัน ให้น้ำมันให้ลงเรื่อง ต่อมาก็คิดกันอีกว่าจะซ่อมยังไง มีคนเสนอว่าหาไม้มะพร้าวตัดเป็นท่อนๆ สดๆ เข้าไปแล้วลากให้ไม้กลิ้ง ลากสอด ลากสอด ลากสอด ไปเรื่อยๆ เรือก็อยู่ตรงที่เป็นอู่จนกระทั่งซ่อมเสร็จ ก่อนเรือออกกิจกรรมว่าที่นี่ที่ไหน ชาวบ้านก็ไม่รู้จะบอกยังไง เห็นเรือสำราญลำใหญ่มาซ่อมที่นี่ก็บอกไปว่า ‘อู่ตะเภา’ แต่ปัจจุบันเพียงมาเป็น ‘อู่ตะเภา’ จริงๆ ไม่ใช่ตะเภาที่เป็นชื่อของที่นี่ ชื่อแม่น้ำจากเรือสำราญ

ปัจจุบัน “ท่าโว” เป็นหน้าท่าที่ไม่ได้ใช้ประโยชน์อีกต่อไปแล้ว เวลาเรือเรือไปด้วยพวงหย้า กอไฟ และกีไทรใหญ่ มองไปแทบไม่เห็นผวนน้ำ เหนือกอหัญญารกมีเพียงแผ่นป้ายสีดำปักไว้ริมทาง บรรจุเขียนแนะนำสถานที่และความสำคัญของท่าโวเอาไว้เป็นอนุสรณ์ ก่อนที่จะทิ้งประวัติศาสตร์ของท่าโวใบราษฎร์อยู่ผู้คนใจดีแห่งรอยตามหา

ท่าโว แท้จริงแล้วเป็นที่ธรณีสงฆ์ของวัดดอน คำว่าโว ยังมีความหมายอื่นอีกด้วย เช่น คลองชอยเล็กๆ หาใช่แปลความว่า เป็นอู่เรือดังที่เคยเข้าใจไม่ ผู้เฒ่าเคยชี้ให้ดูร่องรอยของคลองเก่า ย้อนภาพอดีตว่าก่อนจะมาเป็นถนนคอนกรีต เมื่อก่อนเป็นคลองชอย ต่อมากาพพื้นที่ได้แปรเปลี่ยนไป กลายเป็นที่รามและเป็นที่ธรณีสงฆ์ในที่สุด

“ปกติชุมชนใช้เป็นสถานที่ทำบุญ “หัวสา” หรือไม่ก็ทำบุญวันว่าง ช่วงเดือน 5” ตามคำเล่าลึกลึกของ “สวนลีบ้าน” ที่ริเริ่มขึ้นมาเมื่อสองปีก่อน เขาตั้งใจที่จะอนุรักษ์ไว้เป็นแหล่งเรียนรู้ธรรมของชุมชนเอาไว้ โดยเฉพาะเพลงเรือ ดนตรีไทย การเหยียบขั้นมานจีนแจกคนเจ้าคุณแก่ รวมความแล้วเป็นความพยายามที่จะฟื้นฟูภูมิปัญญา และอนุรักษ์วัฒนธรรมชุมชนเอาไว้

“ชุมชนที่นี่ต้องการทำเป็นสถานที่สาธารณะ แล้วก็เป็นแหล่งเรียนรู้ของคลองอู่ตะเภา หรือไม่ก็ที่ประชุมทำกิจกรรมของชุมชน” เขาพูด





กิจกรรมของชุมชนที่วางแผนไว้ว่าจะดำเนินการต่อไปในอนาคต ได้แก่

- พื้นฟูทางเดินน้ำ แข่งเรือพายที่ปักตีมีชื่อ ณ หาดหอย (ปัจจุบันกลายเป็นสุขลาภานา)
- พัฒนาท่าน้ำท่าโถ
- หลักสูตรท่องเที่ยวน้ำ (วัดใหม่, วัดดอน) เรื่องคลองอู่ตะเภา
- ทำพนังกันน้ำแบบธรรมชาติ
- ปล่อยพันธุ์ปลา

ขณะนี้ชุมชนได้ลงประมูลที่จะดำเนินการปรับท่าโถ ซึ่งคาดว่าสามารถดำเนินการได้หลังจากนี้ รวมถึงกิจกรรมการทำผังเครื่องยาติ เพื่อลืนسانย้อนรอยบรรพบุรุษของคนในชุมชน โดยที่มีนักเรียนเป็นตัวหลักที่จะเป็นผู้ริเริ่มลืนสาแหรกตระกูลไปลักษณะ 3 ชั่วรุ่น ผลที่ได้ก็คือ ความสัมพันธ์ของชุมชนจะมีมากขึ้น เด็กๆจะได้รู้จักยาติพื้นเมืองของตนว่าเป็นใคร อยู่ที่ไหนกันบ้าง ที่สำคัญก็คือสามารถสร้างพื้นการเรียนรู้ให้กับเด็กๆได้โดยไม่ต้องเดินทางไกล

วันเปิดท่าจะมีกิจกรรมถวายเทียนพรรษาทางน้ำ วันนั้นนักเรียนที่ทำผังเครื่องยาติ ควรจะได้นำเสนอผลการทำกิจกรรมและมีการเรียบเรียงนมจีน นำไปแจกจ่ายยาติผู้ใหญ่

หลังเปิดหน้าท่าแล้ว ต่อไปก็เป็นหน้าที่ของชุมชนที่จะปรับสภาพภูมิทัศน์ให้มีความร่มรื่น สวยงาม และร่วมฟื้นระบบนิเวศน์ด้วยการปลูกป่าໄไฟ ป่าจากเพิ่มเติม ช่วยให้สถานที่แห่งอู่ตะเภา ได้กลับมาเป็นจุดท่องเที่ยวต่อไป.



ສັງຄົຕບໍາບັດ ຕອນ...ກັບລິມນັຕ



ฉบับ ທີ່ແລ້ວໄດ້ເກີ່ມນຳເກື່ອງກັນເຮືອງສັງຄົຕບໍາບັດ ອີຣີ ດົນຕຣີບໍາບັດ (Music Therapy) ແລະເພື່ອປູ້ພື້ນຖານ ກອນທີ່ຈະຮູ້ຈັກກັນ “ລິມນັຕ” ສັງຄົຕບໍາບັດຄູມປັ້ງຄູາພາຫວາໃຕ້ ທີ່ເປັນທັງດົນຕຣີແລະພິທີກຣມທີ່ເກື່ອງຂອງກັບຈົດແລະວິສູ່ງາລຸນ ທີ່ໃຊ້ບໍາບັດເຢີຍວາຮັກຢາສຸພາພ່າວາໃດກ່ອນໜຶ່ງມາເນື່ອນານນັບຕັ້ງແຕ່ດີຕຈນລື່ງປ່າງຈຸບັນ ແລະເປັນການນັງເອີ່ມທີ່ໄດ້ອ່ານ ບທຄວາມເຮືອງ “Thap Limon : Healing Music” ຜົ່ງ ເຈີນໂດຍ Narongchai Pidokrat ຈາກ ພັນລື່ອ MUSIC JOURNEY ຜົ່ງຍ່ອໜ້າແຮກໄດ້ເຈີນໄວ້ວ່າ

“The thap (also called thoon, klaung thoon, thoon, chaatrii, and thoon mahoorii) is the hourglass-shaped drum of southern Thailand, used especially in the dance-drama called nooraa and in the shadow puper theater called nang talung, where the thap player must be especially knowledgeable and experienced. The thap is also important for ritual purposes, where it acts as a vehicle between the human and non-human realms. Although it can be made of either wood or ceramic, it usually has a single leather head and is played with the hands.”

ຈາກບທຄວາມນີ້ໄດ້ກ່າວໄວ້ວ່າ ທັນ ເປັນເຄື່ອງດົນຕຣີທີ່ຮູ້ຈັກກັດດີໃນການໄດ້ ເພຣະທັນເປັນເຄື່ອງດົນຕຣີທີ່ກຳທຳໜ້າທີ່ ດຳເນີນຈັງໜ່າຍກຳກັນການແສດງໂນຣາ ໜັງຕະລຸງ ນາຍທັນເປັນຜູ້ທີ່ຕ້ອງໃຊ້ຄວາມຮູ້ຄວາມສາມາດ ປະສົບກາຮົນແລະໄຫວ ພຣິບປົງກາລຸນສໍາຫຼັບການແສດງໃນແຕ່ລະຄຽງ ນອກຈາກນັ້ນທັນຍັງເປັນເຄື່ອງດົນຕຣີລຳຄັ້ນໃນພິທີກຣມຄັກດີລືຖື ທີ່ຜູກໂຍງ ຄວາມເຊື່ອໃນອຳນາຈແໜ່ງຄວາມລື້ລັບແລະກາຮົມສ່ອງສາຮະຫວ່າງໂລກນຸ່ມຍົກພອນື່ທີ່ເຊື່ອກັນວ່າເປັນກົງມົມຂອງບຣພຸຽມ ຢ້ອງກົງມົມແໜ່ງກາລິສົງສົດຂອງດວງວິສູ່ງາລຸນຕ່າງໆ ທີ່ສາມາດນຳບັດປັດເປົາຄວາມທຸກໆ ດລັບນັດລາຄວາມສໍາເຮົາສົມຫວັງ ໄທ້ແກ່ບຸຕະຫລານໃນໂລກນຸ່ມຍົກພອນື່ໄດ້

ນອກຈາກນີ້ໃນນັກວຸດຫຼັງນີ້ໄດ້ກ່າວລົງ ລິມນັຕວ່າ ລິມນັຕ ຜົ່ງເປັນພິທີກຣມທີ່ຈັດວັງສຽງສັງເວຍຄຽມໂມ ຕາຍາຍ ຢ້ອງຜົນປະບຸຽມທີ່ລ່ວງລັບໄປແລ້ວ ມືມນັຕພິທີ ມີທັບຕີໃຫ້ເລີ່ມໃຫ້ຈັງໜ່າຍກຳກັນການຂັບທສາຫຍາ ບູ້ຈາ ເທິພິດາ ດຽວ ອາຈາරຍ ສິ່ງຄັກດີລືຖື ລຳດັບເຮືອງຮາວຕ່າງໆ ເພື່ອນຳບັດທຸກໆ ນຳຮູ່ຈົດຜູ້ນນານ ເມື່ອຜ່ານພັນໂຮຄກຍີໃໝ່ເຈັ້ນ ດລາດແຄລ້ວ ຈັກກັນຕຽມ ຢ້ອງປະສົບຄວາມສໍາເຮົາໃນລົງທີ່ພື້ນປະກາດ ການເລັ່ນດົນຕຣີ ການຂັບຮັງ ໄທ້ທຳນອງ ໃນການ



ເປັນທີ່ກີ່ອງທີ່ນັ້ນບູ້ຈາທີ່ນ້ຳນັກຂອງນາຍມනັຕ



ການເກີ່ນທັນລິມນັຕນັກສ່ວນຈະແຂວນໄວ້ນັກສ່ວນຈະໄສໄວ້ໃນຄຸງພ້າ



เพดานครุฑ์บ้านนายมนต์



ไม้หวายลำห้วยประกอบพิธีและที่ค้อหัวจะพันด้วยริ้วจากหมุกราด

ประกอบพิธีกรรม เช่นนี้ ในวิชาการดนตรีจัดเป็นดนตรีรักษาโรค (Music Healing Rituals) หรือดนตรีบำบัด (Music Therapy)

เมื่ออ่านแล้วได้รู้ว่า ลิมนต์ และ ทับลิมนต์ ซึ่งเป็นภูมิปัญญาของชาวใต้เรานั้นสามารถรักษาโรคภัยไข้เจ็บได้ยังมีคนในห้องถินอีกเป็นจำนวนมากไม่เคยเห็นการเล่นลิมนต์ จึงทำให้มีรู้จัก ลิมนต์ และตัวลิมนต์เองนี้ในแต่ละพื้นที่ยังเรียกชื่อไม่เหมือนกัน เช่น นายมนต์ นิมนต์ ลมนต์ ตะครีม โต๊ะครีม โปลกครีม โปลกครีม ทับยาว ทับไหญู่ ส่วนชาวไทยมุสลิมในพื้นที่อำเภอเทพาจังหวัดส่งขลา เรียกว่า เพลาะ ลิมนต์คละหนึ่งมีผู้เล่น 5 คน เป็นชายล้วน แต่ละคนตีหัวคนละลูก หัวลิมนต์มีขนาดใหญ่กว่าหัวหนังตะลุงและหัวโนรา แต่ละลูกมีชื่อเรียกคือ นครผูก นครสารรค์ น้ำตาตก นาเข้าขัน และการร้องฟ้องชัย ผู้เล่นที่ตีหัวนครผูก เรียกว่า “นายมนต์” ซึ่งเป็นหัวหน้าคณะลิมนต์ ทำหน้าที่ขับร้องเชิญวิญญาณบรรพบุรุษ ส่วนคนอื่นๆ เป็นลูกคู่ทำหน้าที่ตีหัวคนละลูก จะเห็นได้ว่าการเล่นลิมนต์มีเครื่องดนตรีชนิดเดียว คือ หัว

พิธีกรรมของชาวใต้เกือบทุกอย่างมักจะมีประวัติความเป็นมาหรือตำนานทั้งนั้น ลิมนต์ ก็เช่นกัน จะมีตำนานความเป็นมาของดนตรีที่ใช้ประกอบพิธีกรรม รวมลิงเครื่องใช้ไม้สอย และธรรมเนียมปฏิบัติต่างๆ โดยเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเทพเจ้าและบุคคลชั้นสูง ตั้งแต่ยุคสร้างโลกโดยนางโภคต์ได้อธิษฐานอุทิศร่างกายเป็นส่วนต่างๆ ของโลก เช่น ชุม¹ เนื้อหันเป็นแผ่นดิน ศีรษะเป็นภูเขา ฟันเป็นคิลา อearnเป็นเกาวลัย น้ำนมเป็นแม่โพสพ เลือด เป็นโลหะต่างๆ กะโหลกสมองเป็นจอกหมากของพญา เป็นต้น จากนั้นก็เกิดมนุษย์ สัตว์ และสิ่งมีชีวิตต่างๆ ขึ้น

กล่าวถึงพระอิศวรพระองค์ได้ทรงกลิ่งแก้ว เศษแก้วกระเด็นเข้าตา หาทางเอาออกไม่ได้ จึงเออพระหัตถ์ขวา ลูบพระหัตถ์ซ้าย หยิบเอาขี้โคลมาชูเป็นเทวดาเพื่อให้ช่วยเอาเศษแก้วออกจากตา เทวดานั้นก็ชูพัดกระดาษมาพัดเอาเศษแก้วออกจากตาพระอิศวรได้ จึงเป็นธรรมเนียมของลิมนต์ที่คนทรงต้องถือพัดใบกวางไปมาตลอดเวลา

วันหนึ่งเหล่าทวยเทพได้ทราบทุกพระอิศวรว่า นางสีพุดทองพระธิดาท้าวโภคสีรีวิชัยหลานท้าววิชัยสามন ไม่ยอมพูดจาบช้ายได้เลย ทำให้ท้าวโภคสีรีวิชัยโภนนัสยิ่งนัก ขอให้ช่วยเหลือด้วย พระอิศวรสิงห์หยิบเอาเทวดามาผัดสีในฝ่ามือให้เล็กเท่าลูกปีrho แล้วดีดไปลิงสกิดอยู่ที่ต้นไทรที่นางสีพุดทองมาพักเป็นประจำ ต่อมามี่อนางมาพักได้ร่วมไทรนั้น เทวดาที่ลิงต้นไทรกีเข้าสิงร่างนางให้คลุ่มคลั่ง ท้าวโภคสีรีวิชัยรักษาอย่างไรก็ไม่หาย จนหลวงสีทองซึ่งเป็นนายค瓦ญม้า และเป็นบุตรท้าววิชัยสามน เดินทางมารับอาสาพยาบาล แต่มีรับแล้วไม่ทราบว่าจะทำประการใด เพราะไม่มีความรู้ จึงเข้าป่าอธิษฐานให้เทวดาช่วย พระอินทร์ให้พระวิษณุกรรมอาลูกโภทอง 5 ลูก ชุมเป็นหัว 5 ใน เขียนบอกชื่อไว้ว่า นครผูก นครสารรค์ น้ำตาตก นาเข้าขัน และการร้องฟ้องชัย เมื่อหลวงสีทองตื่นขึ้นก็พบหัวอันเรื่องราวหวานแล้ว จึงเออหันผูกคอมาคลับเข้าเมือง ให้ปลูกโรงพิธี 9 ห้อง ทำพิธีขับผีให้นางสีพุดทองโดยประโคมหัวทั้ง 5 ในนั้น นี่คือตำนานที่มาของลิมนต์ และพวงลิมนต์นับถือหลวงสีทองเป็นครูต้นสืบมา ส่วนพิธีกรรมของลิมนต์นั้น ติดตามในตอนต่อไป。

¹ ชุม หมายถึง เมรみて

“ໃຊ້ໂທຄນາມຍ່າງໄດ້..?!?. ປລອດກັຍໄມ່ເສີຍສຶກຮ..!?!..”

ປໍ່ຢູ່ຫາ ການຮ່ວມເຮັດວຽກກັບການໃຊ້ບໍລິການໃນດ້ານກົງການໂທຄນາມໄມ່ວ່າຈະເປັນໂທສັພ໌ພື້ນຖານ ໂທຣສັພ໌ເຄລື່ອນທີ່ ອົງລິນເທວ່ຽນເນື້ຕ່ ທີ່ປໍ່ຢູ່ຫາແລ້ວນີ້ທຳໃຫ້ທາງສຕາບັນຄຸ້ມຄອງຜູ້ບໍລິການທັນມາໄສໃຈຜູ້ບໍລິການແລະ ເຮັດວຽກຂອງຄວາມເປັນຫຍາມໃຫ້ກັບຜູ້ບໍລິການທີ່ຄູ່ກ່າວເວົ້າແບ່ງໂດຍຮ່ວມກັນມູນນິຫີ ເພື່ອຜູ້ບໍລິການແລະອົງກໍາຮັງຜູ້ບໍລິການໃນ 13 ຈັງຫວັດນໍາຮ່ວມກັນກົງການປໍ່ຢູ່ຫາ ທີ່ເກີດຂຶ້ນໂດຍໃຊ້ເວົ້າສຸກຜູ້ບໍລິການເປັນເຄື່ອງນື້ອ

ມູນຜູ້ບໍລິການ

• ໄດຍ...ນາງເຢີະ ຍາດຳ •
ໂຄງການບໍລິການເພື່ອສົງຄວາມສົງຄວາມ

ຈັງຫວັດສະໜາກີ່ເປັນສ່ວນໜຶ່ງຂອງ 13 ຈັງຫວັດນໍາຮ່ວມກັນກົງການຈັດເວົ້າສຸກຜູ້ບໍລິການທາງການໄຕ້ຕອນລ່າງເມື່ອວັນທີ 7 ມິຖຸນາຍັນ 2551 ທີ່ຜ່ານມາ ໃນ ໂຮງແຮມທາດໄຫຍ່ພໍາරາໄດສ് ແອນດີຣີສອർທ (ເຂົດ 8) ມີຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມຈາກທາກຫລາຍອົງກໍາ ເປັນການທຳມະນຸດກົງການຮ່ວມກັນຂອງເຄື່ອງຂ່າຍອົງກໍາຮັງຜູ້ບໍລິການຈັງຫວັດສະໜາ ສຕູລ ສູນຍືໄທຮາມ ແລະສຕາບັນວິຈີຍຮະບນສູຂກພາກ ຕີ່ມອ. ຮ່ວມຮັນພິ້ງປໍ່ຢູ່ຫາແລະເຮື່ອງຮ່ວມເຮັດວຽກ ການຈັດໃນຮູປ່ແບບຂອງສຸກ ໂດຍມີຄຸນວຽກຮັນຊັຍ ສູວຽກຄາມ ກລ່ວ ຮ່າງຍານຕ່ອປະຮານໃນພິທີເປີດເວົ້າສຸກຜູ້ບໍລິການໃນດ້ານກົງການໂທຄນາມ ແລະມີຜູ້ອໍານວຍການສຕາບັນຄຸ້ມຄອງຜູ້ບໍລິການ ໄດ້ນໍາເສັນອອເບັດໂພລເກີຍກັບປໍ່ຢູ່ຫາຕ່າງໆ ຂອງຜູ້ບໍລິການ ຈາກນີ້ ຮັ.ດຣ.ປະເສີມ ຊືຕພັນສີ ສາມາຊີກວຸດສຸກຈັງຫວັດສະໜາປະຮານສຸກໃນເວົ້າສຸກຜູ້ບໍລິການໃນດ້ານກົງການໂທຄນາມເປີດສຸກໃນຫຼັງຂ້ອງເຮື່ອງ “ໃຊ້ໂທຄນາມຍ່າງໄຮ..!?? ..ປລອດກັຍໄມ່ເສີຍສຶກຮ..!?!..”



ສົງຫວັດສະໜາ ເກມໂທຄນາມ ພົມວິຫານ ສົງຫວັດສະໜາ
ຂໍ້ໂທຍ ສົງຫວັດສະໜາ ເກມໂທຄນາມ ພົມວິຫານ ສົງຫວັດສະໜາ
ການຮ່ວມມືກັກ ເກມໂທຄນາມ ພົມວິຫານ ສົງຫວັດສະໜາ

ງ ມີມະນຸດ ແລ້ວ

ຜູ້ບໍລິການ



สรุปปัญหาที่ผู้บริโภคร้องเรียน
ได้แก่ 1)ปัญหาใบแจ้งค่าบริการ คือ
จ่ายค่าโทรศัพท์ไปแล้วแต่ยังมีบิลเรียก
เก็บค่าบริการและมีการเรียกเก็บเงินมาก
กว่าการใช้งานจริง เนื่องจากว่าผู้บริโภค

ไม่สามารถตรวจสอบได้ หรือแจ้งบิลค่าบริการล่าช้า 2)ปัญหาการใช้โทรศัพท์แบบเติมเงิน คือ ยังมียอดเงินคงเหลืออยู่
แต่ถูกหักเงินเนื่องจากวันหมด และยังมีโปรโมชั่นใจดีเอาเงินไปแลกวัน ทำให้เราต้องเสียไปทั้งๆที่เราไม่ได้สมัคร
โปรโมชั่นแต่อย่างใด หรือมีเงินเหลืออยู่ในเครื่อง 40 บาท แต่โทรออกไม่ได้ เพราะวันหมด จึงถูกหักงบการโทรจนกว่า
เราจะเติมเงินใหม่ ทั้งๆที่มีเงินเหลืออยู่ จะทำอย่างไรให้ผู้บริโภคสามารถใช้เงินของผู้บริโภคเองที่มีอยู่ได้ควรที่จะ
เพิ่มวันให้จังกว่าเงินจะหมด 3)ปัญหาการใช้อินเทอร์เน็ต คือ อินเทอร์เน็ตบ้านมีค่าบริการแพงกว่าอินเทอร์เน็ตร้าน
แต่ความเร็วช้ากว่า ทำอย่างไรจึงจะสมกับราคา หรือซื้อบริการอินเทอร์เน็ต 1 mb แต่เมื่อตรวจสอบแล้วความเร็ว
อินเทอร์เน็ตเหลือแค่ 700 mb จะทำอย่างไร หรือใช้โทรศัพท์บ้านเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตแต่หลุดบ่อยมาก จึงทำให้
ต้องเสียค่าต่อสายเชื่อมต่อบ่อยๆทำอย่างไรให้อินเทอร์เน็ตไม่หลุดบ่อยและคุณภาพเหมือนกับราคานี้ เราเสียไปด้วย

4)ปัญหาค่าบริการ 107 บาทของโทรศัพท์พื้นฐาน คือจะดำเนินการอย่างไรที่ผู้ใช้บริการได้รับเงินคืน และเกิดความ
พอใจ เนื่องจากว่าเงิน 107 บาท องค์การโทรศัพท์ชี้แจงว่าเป็นเงินค่าบริการ แต่ทุกครั้งที่ไปจ่ายค่าบริการมีการ
จะเรียกเก็บทุกเดือน ทำอย่างไรที่เราไม่ต้องเสียค่าบริการ 107 บาททุกเดือน 5)ปัญหาการบริการ SMS,MMS คือ
ให้สมัครข่าวได้ แต่กลับยกเลิกไม่ได้ เมื่อเติมเงินก็ถูกหักเงิน หรือการที่จะตัดสินใจใช้บริการรับข่าวสารไม่ใช่เพียง
แค่กดเครื่องหมาย * แต่ควรเป็นการให้ข้อมูลด้วยการพูดคุยกันด้วย เพื่อที่ผู้บริโภคจะได้ตัดสินใจง่ายขึ้น หรือส่ง
SMS ให้เพื่อนแต่ไม่ได้รับข้อความ ทำให้ผู้ที่ส่งข้อความต้องเสียเงินค่าบริการ ปัญหาต่างๆ เหล่านี้เป็นแค่ตัวอย่าง
ของปัญหางานส่วนในกิจการโทรศัพท์ที่เกิดขึ้นได้บ่อยครั้ง

ในช่วงนี้เป็นเวทีเสวนา มีผู้ร่วมเสวนา คือ คุณสารี อ่องสมหวัง ผู้จัดการมูลนิธิเพื่อผู้บริโภค คุณกัลยาทรรศน์
ตึงหวัง ศูนย์ประสานงานหลักประกันสุขภาพจิตสวัสดิ์ คุณวรรณชัย สุวรรณกาญจน์ กรรมการสถาบันคุ้มครอง
ผู้บริโภคในกิจการโทรศัพท์(สบพ.) คุณชัยรัตน์ แสงอรุณ กรรมการสิทธิมนุษยชนของสภาทนายความ

คุณชัยรัตน์ : เราเป็นผู้มีโทรศัพท์ไม่สามารถมีเทคโนโลยีมาทำให้เองได้จึงมีการให้สัมปทาน ซึ่งใช้ทุนสูงมากในการ
ให้บริการ และเนื่องจากว่าเป็นเรื่องที่เกิดความไม่เท่าเทียมกันทั้ง 2 ฝ่าย(เจ้าของสัมปทานและผู้บริโภค) จึงเกิดปัญหาขึ้น
 เช่น การเรียกเก็บค่าบริการไม่เป็นธรรม ปัญหาอินเทอร์เน็ตเหมาจ่ายรายเดือนก็ต้องจ่ายเต็ม จึงทำให้ต้องมีกฎหมาย
 ออกมาช่วยผู้บริโภค นอกจากจะมีสิทธิพื้นฐานแล้วยังต้องมีการตรวจสอบรายตั้งแต่ปี 2540 ขึ้นมาเพื่อคุ้มครองผู้บริโภค
 ยังมีอีกหลายปัญหาที่ต้องพิจารณาอย่างมาก และผู้บริโภคเองก็ต้องพิทักษ์สิทธิของตัวเองด้วย และช่องทางในการร้อง
 เรียนที่จะเกิดขึ้นในเรื่วนี้คือมีพระราชบัญญัติพิจารณาคดีผู้บริโภค พ.ศ.2551 กำหนดใช้วันที่ 25 สิงหาคม
 2551 นี้ โดยผู้บริโภคสามารถดำเนินคดีผู้บริโภคได้อย่างรวดเร็ว โดยได้มีการจัดตั้งแผนกคุ้มครองผู้บริโภคในศาล
 อุทธรณ์เพื่อให้การดำเนินคดีเพื่อคุ้มครองผู้บริโภคเป็นไปอย่างรวดเร็ว และสามารถดำเนินคดีจะดำเนินการโดยทาง
 โทรสารหรือสื่อเทคโนโลยีสารสนเทศ อีก 1 ได้

คุณกัลยาหารศน์ : ได้พูดถึงการที่บริษัทมาแจกซิมพรี ชั่งทำให้คนแก่ในหมู่บ้านหรือว่าคนในหมู่บ้านหันไปรับซิมพรี แต่ผลสุดท้ายก็เกิดอาการที่ว่าคือขณะที่ยังไม่เปิดบริการแต่มีเอกสารส่งถึงให้ไปจ่ายค่าบริการเสียแล้ว คุณกัลยาหารศน์จึงได้ฝากไว้ว่าไม่มีของพรีในโลกจะเอาอะไรครับต่อรองให้แนEZ เสียก่อน ในส่วนของจังหวัดสุราษฎร์ธานีเองก็ได้มีการจัดเวทีสภาผู้นำบริโภคในการอบรมภาคในรูปแบบเดียวกันในวันที่ 8 มิถุนายน 2551 และปัญหาที่พบก็จะคล้ายๆ กัน

สุดท้ายของพูดถึงสิทธิผู้บริโภค เป็นสิทธิสากลและสิทธิขึ้นพื้นฐานที่ผู้บริโภคทุกคนพึงจะได้รับโดยเฉพาะในยุคข้อมูลข่าวสารในปัจจุบัน ปฏิเสธไม่ได้ว่าบริการโทรศัพท์พื้นฐาน โทรศัพท์เคลื่อนที่ หรืออินเทอร์เน็ต ล้วนเป็นสิ่งจำเป็นในการติดต่อสื่อสารและส่งผลต่อชีวิตประจำวันของประชาชนทั่วไป ซึ่งสิทธิผู้บริโภคสากลพึงมีดังนี้ 1. สิทธิที่จะได้รับความปลอดภัยจากการใช้สินค้าหรือบริการ 2. สิทธิที่จะได้รับข่าวสารรวมทั้งคำพրณาคุณภาพที่ถูกต้องและเพียงพอเกี่ยวกับสินค้าหรือบริการ 3. สิทธิที่จะมีอิสระในการเลือกหาสินค้าหรือบริการ 4. สิทธิในการแสดงความคิดเห็นของผู้บริโภคในการจัดทำและออกนโยบายของรัฐรวมถึงการพัฒนาสินค้าและบริการ 5. สิทธิในการเข้าถึงสินค้าหรือบริการพื้นฐานที่จำเป็น 6. สิทธิที่จะได้รับการพิจารณาและชดเชยความเสียหาย 7. สิทธิในการได้รับความรู้หรือทักษะเพื่อการเลือกสินค้าหรือการบริการ 8. สิทธิในการอยู่และทำงานในสภาพแวดล้อมที่ไม่เป็นอันตรายเพื่อความเป็นอยู่ที่ดีปัจจุบันและอนาคต นี่คือสิทธิที่ผู้บริโภคพึงมีและควรที่จะพิทักษ์สิทธินี้เอาไว้ แต่ปัญหาที่ยุ่งยากในการร้องเรียน...??? ทำให้การร้องเรียนเป็นสิ่งที่น่าเมื่อย ยุ่งยากซับซ้อน ทำให้ผู้บริโภคเลือกที่จะยอมเลี่ยสิทธิตรงนี้ไป แต่ถ้าหากมีทางเลือกที่ผู้บริโภคสามารถร้องเรียนได้ไม่แน่ว่าจะทำให้ผู้บริโภคลุกขึ้นมาต่อสู้และพิทักษ์สิทธิของตัวเองได้มากขึ้น

ผู้บริโภคท่านใดที่ต้องการร้องเรียนหรือพิทักษ์สิทธิของตนสามารถร้องเรียนได้ที่ สถาบันคุ้มครองผู้บริโภคในกิจการโทรศัพท์สายด่วน 1200 หรือศูนย์รับเรื่องร้องเรียนในส่วนภูมิภาคของภาคใต้ที่จังหวัดสงขลา โครงการบริโภคเพื่อชีวิตสงขลา โทรศัพท์ 074-424242 โทรศัพท์มือถือ 0897342298 จังหวัดสุราษฎร์ธานี โครงการบริโภคสร้างสรรค์สุราษฎร์ธานี โทรศัพท์ 077-222767 โทรศัพท์มือถือ 086-6830464, 086-3182042 ปัญหาทั้งหมดจะนำไปสู่การแก้ไขหรือไม่ อย่างให้ผู้บริโภคติดตามและร่วมเป็นส่วนหนึ่งของการแก้ไขปัญหา สุดท้ายขึ้นอยู่กับผู้บริโภคเองถ้าผู้บริโภคเข้มแข็งช่วยกันพิทักษ์สิทธิ ปัญหาเหล่านี้ก็จะไม่เกิดขึ้น ขอให้ผู้บริโภคทุกท่านอย่าปล่อยให้สิทธิเสียไปโดยที่ไม่ได้ทำอะไรเลย.....ร้องเรียนหนึ่งครั้งดีกว่าบ่นพันครั้ง...แน่นอน...



การกำจัดลินทรีย์พื้นบ้านหรือจุลินทรีย์ก้องดิน

น้ำมักจากเศษอาหาร

ส่วนประกอบ 1.เศษผักและเศษอาหารทุกชนิด ในครัวเรือน (เช่น เศษข้าว ก้างปลา เปลือกไข่ น้ำแกลง) 3 กิโลกรัม 2.น้ำตาลทรายแดง น้ำตาล โคนด หรือกากน้ำตาล อป่องโดยประมาณ 1 กิโลกรัม 3.น้ำมะนาว 10 ลิตร

วิธีทำ หมักไว้ในภาชนะที่มีฝาปิด โดย 1.ใส่น้ำตาล และน้ำ คนให้ละลาย 2.ใส่เศษอาหารทุกชนิดลงในถัง คนให้เข้ากันกดให้เข้มน้ำหรือใช้หินทับไว้ 3.ปิดฝาให้สนิท วางไว้ในที่ร่มโดยไม่โดนแดดและฝน 15 วันถึง 3 เดือน วิธีใช้ ใช้หมักน้ำดองเพื่อผลิตภัณฑ์ทางการเกษตร โดยใช้น้ำหมัก 1 แก้วต่อน้ำ 20 ลิตร

น้ำมักจากเปลือกผลไม้

ส่วนประกอบ 1.เปลือกและเนื้อผลไม้ 3 กิโลกรัม 2.น้ำตาล กระเบนด น้ำตาลโคนด หรือกากน้ำตาล อป่องโดยประมาณ 1 กิโลกรัม 3.น้ำมะนาว 10 ลิตร

วิธีทำ หมักไว้ในภาชนะที่มีฝาปิด โดย 1.ใส่น้ำตาลและน้ำ คนให้ละลาย 2.ใส่เนื้อและเปลือกผลไม้ลงในถัง คนให้เข้ากัน คดให้เข้มน้ำหรือใช้หินทับไว้ 3.ปิดฝาให้สนิท วางไว้ในที่ร่มโดยไม่โดนแดดและฝน 15 วันถึง 3 เดือน วิธีใช้ 1.ใช้ตับกลิ้นและไส้เดี่ยมลงวัน ในห้องสุขา หรือ ครอบคลุมสัตว์ โดยใช้น้ำหมัก 1 แก้วต่อน้ำ 20 ลิตร 2.ใช้เป็นส่วนผสมในการทำน้ำยาล้างจานและน้ำยาซักผ้า

หมายเหตุ อันนี้ห้ามใช้อน้ำหมักให้เดินลงไปในการทำน้ำหมักด้วย



เครื่องดื่มรังสีและสมุนไพรจังหวัดส่องบลาก

คุณทำจาก : นพ.อภัยพร อารุวรรณภูมิ ถ.สุ่นไหอยู่บรอดเอนด์ นนทบุรี ชาคริจ ไชยวรีวงศ์ กลเมืองไทร วินิจ ชุมนุวักษ์ เพกาด ชั้นหนึ่งชุมชน
ที่อยู่ : 859 / 71 หมู่บ้านเมืองญา บ.1 ต.สวนสัตว์ อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา 90110 โทร & Fax : 074-474082

ขอขอบคุณท่านผู้อ่านทุกท่านที่ได้ประชุมคิดในการเผยแพร่ รวมถึง ให้ความรู้ และสนับสนุนกิจกรรมสั่งสมและสุขภาพในทุกรายพื้น ยินดีรับข้อมูลท่านผู้อ่าน คำแนะนำ
ที่เป็นประโยชน์ในการปรับปรุงให้เกิดคุณภาพสูงสุด สร้างความเชื่อมั่น ช่วยสาร หรือความต้องการวันจะคงอยู่สำหรับกันกัน / องค์กร / หน่วย นำไปใช้ท่องเที่ยวชั้นนำ