



“7 สิ่งที่ควรเปลี่ยน เพื่อ...”

คำนำผู้เรียน

หลายคนคงเคยตั้งเป้าทางแพนเซ็ตว่าจะปรับปรุง เปลี่ยนแปลงตัวเอง เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิต พัฒนาคักษากายให้มากขึ้นตัว เป็นต้นว่า จะ ‘เปลี่ยน’ มาตีเป้าแล้ว จะ ‘เปลี่ยน’ มาออกกำลังกาย จะ ‘เปลี่ยน’ ไม่มาทำงานสาย จะ ‘เปลี่ยน’ ฯลฯ และอีกเหตุผลต่างๆ มากมาย ก็เราต้องการจะ ‘เปลี่ยนแปลง’ เพื่อลด ละ เลิก พฤติกรรมความเคยเป็น ไม่ให้ครอบงำ หยิ่งรากพังสักจนนานปลายเป็น ‘น้ำเสีย’ ซึ่งหากถึงขั้นนั้นแล้ว เชื่อว่าการเปลี่ยนแปลงคงทำได้ยากยิ่งวัด

“คิดจะเปลี่ยน” สำหรับผมก็เช่นกัน Gap คิดได้แล้ว ถึงแม้สิ่งที่คุณตั้งใจจะเปลี่ยนมันอาจจะยังไม่บรรลุผล แต่หากคุณมุ่งมั่น มี passion มั่นคง สิ่งที่มุ่งหวังก็ไปใช่เรื่องยาก

‘7 สิ่งที่ควรเปลี่ยน เพื่อ...’ Hubbard เป็นนักเรียนขั้นเพื่อต้องการนำเสนอการเลือกอีกรูปแบบของการใช้ชีวิต ซึ่งต่างจากแนวการการใช้ชีวิตตามกระแสสังคม (ยุคทุบเนียน) ในปัจจุบัน แน่นอนว่าใน 7 สิ่งที่พนัยกตัวอย่าง ย่อมต้องมีถูกใจและไม่ถูกใจ ใครด้วยกันจะอย่างมาก แต่หากคุณเปิดใจว่าบันจะ พนัยกตัวอย่าง สมองของคุณต้องตกพลังความคิดอะไรอยู่บ้างไม่มากก็น้อย ส่วนเหตุผลจะเพื่อ? ของซื้อบนสือบัน ข้อปล่อยให้เป็นไปตามนาฬิกา 7 หลังสือเล่มนี้จะสนับสนุนแบบไม่ได้ ด้าน Grafic design คนหน่วยอย่าง คุณ Ping Mantana และ Huuyaowstudio ยังคงลองหาข้าไปกัก毅力ตัวการตุนบ่ารักๆ เหล่านี้ได้ที่ Facebook/huuyaowfanpage

นายบัวบก

suravut.marcho@gmail.com



๑

เปลี่ยน มากับ slow food เพื่อเพิ่มสุนทรียภาพให้ชีวิต

ว่ากันว่าเมื่อโลกเข้าสู่ยุคระบบอุตสาหกรรม พลัพธ์ คือ การก้าวล้ำด้านเทคโนโลยี ทำให้นุษย์สามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างสะดวกสบาย ลดทอนเรื่อง พลังงาน, เวลา และปัจจัยสืบเปลืองต่างๆ ก็เคยสูญเสียจากการรูปแบบในการทำงาน การใช้ชีวิตประจำวัน ทำให้ผู้คนมีเวลาและโอกาสในการใช้ชีวิตรูปแบบที่แตกต่างหลุด หลายขึ้น

จากเดิมที่เราเคยใช้เวลาประกอบกิจกรรมได้กีฬอย่าง ณ ช่วงเวลาบนบัน ถึง เริ่มค่อยๆ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เราสามารถทำกิจกรรมหลายอย่างพร้อมกันได้ใน เวลาเดียว บันถึง เพราะความทันสมัยของเทคโนโลยีที่ปัจจุบันเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งในการ ดำเนินชีวิตประจำวันของคนเราแบบเสียไปได้ ฉะนั้นเมื่อค่าบุคลิกภาพความเร็ว ค่อยๆ ruk ศึกษาและเรียนรู้ ทักษะความคิดแบบ ‘กินกีฬา ทำกีฬา’ ของคนยุคก่อนจึงค่อยๆ ล้มหายตายจาก ถึง “วัฒนธรรมความเร็ว” ค่อยๆ กัดซاختัวชีวิตมนุษย์ พร้อม ปลูกพื้นพื้นที่ใหม่ๆ ให้กับชีวิต ไม่ใช่แค่การเดินทางไปท่องเที่ยว แต่เป็นการเดินทางไปสัมผัสถึงความงาม ความหลากหลาย ความสุข ความสงบ ที่ซ่อนอยู่ในทุกๆ สถานที่ ทุกๆ วัน ทุกๆ ชั่วโมง ที่เราไม่เคยสังเคราะห์มาก่อน

McDonald พี่เป็นในอุตสาหกรรมอาหารโลกคือพูดก่อเรื่องความต้องการของคนจะให้ความสำคัญกับเวลา จึงได้ดำเนินธุรกิจที่ตอบสนอง lifestyle พูดคุณตัวอย่างอาหารสัตว์ ‘แดงด่วน’ กระถัง McDonald เริ่มค่อยๆ ขยายอำนาจมากที่กรุงโรมเมื่อปี 1986 กลุ่มสาวกอนุรักษ์นิยมซึ่งนำขบวนโดย คาร์โล เพตรินี (carlo petrini) นักหนังสือพิมพ์ชาวอิตาเลียน พูดลงให้เห็น ให้ความสำคัญกับศิลปะการปรุงอาหารอย่างพิถีพิถัน กังวลต้องการรักษาอาหารก้องกีนที่เป็นเอกลักษณ์ประจำชาติให้คงอยู่ จึงเรียกชื่อ “Slow food” ลูกขี้นมาประท้วงพร้อมจัดตั้งสมาคม Slow food โดยมีสัญลักษณ์เป็นรูปหอยทากตัวเล็กๆ ให้เป็นตัวแทนการเคลื่อนที่อย่างช้าๆ เพื่อชูคุณค่าของความละเอียดล้ำในการใช้ชีวิต โดยจุดประสงค์หลักของสมาคม ก็เพื่ออนุรักษ์อาหารก้องกีน อาหารประจำชาติ และศิลปะการปรุงอาหารแบบดั้งเดิมที่กำลังถูกกลืนหาย ก่อให้เกิดภัยตัวขึ้น เป็นขบวนการระดับสากล เริ่มจากกลุ่มประเทศในยุโรปเยอรมนี สวิตเซอร์แลนด์ ฝรั่งเศส สเปน บริษัทขยายตัวไปแคนาดา สหรัฐอเมริกาแล้วข้ามมาที่อเมริกาและออสเตรเลีย นิวซีแลนด์ จนมายังทวีปเอเชีย โดยปัจจุบันมีสาขาเกินกว่า 60,000 คนจาก 5 ทวีป (กว่าครึ่งหนึ่งมาจากอิตาลี) โดยยึด concept สาม定律ว่า good-clean-fair หรือ เป็นอาหารที่มีคุณภาพและรสชาติ “ดี” มีกระบวนการผลิตที่ “สะอาด” เคารพธรรมชาติ และ “เป็นธรรม” คือพูดถึงมีศักดิ์ศรี ได้รับค่าตอบแทนเหมาะสม รวมทั้งได้รับความนับถือจากพูบลิโกค

ยิ่งไปกว่านั้น Slow food ยังจุดประกายให้พูดคุนหลายคนตั้งคำถาม? อะไรลูกขี้นมาเริ่มขบวนการ ช้าๆ ด้วยกันอย่างต่อเนื่อง อาทิ Slow fish (ทำประมงช้าๆ เหลือปลามาก) slow design (ออกแบบอย่างมีคุณค่า รักษาทรัพยากร) slow travel (เที่ยวเรียบๆ เข้าถึงชุมชน) slow reading (อ่านช้าๆ เข้าถึงแก่น) slow email (ลดการอ่อนล้า) slow living (ใช้ชีวิตอย่างมีสติในทุกชนิด) slow thinking (คิดให้ช้าลง) slow architecture (ปลูกสร้างอย่างช้าๆ ลดมลพิษ) slow transportation (เดินทางด้วยการขับรถเรียบ) slow drink (ค่อยๆ ดื่มอย่างมีศิลปะ) หรือแม้กระทั่ง slow sex (เสพสัมภាសแบบลามีเยดลามี)

“เราเก็บทุกวัน เราเปลี่ยนแปลงโลกทุกวัน” คือสโลแกนของมูลนิธิชีววัต ร่วมกับเครือข่ายเกษตรกรรมทางเลือก ชุมชนคนรักป่า และสถาบันต้นกล้า ร่วมกันก่อตั้งขึ้นบนพื้นฐานเดียวกับ Slow food โดยเปิดตัวเครือข่าย Slow food Thailand เพื่อรณรงค์ให้คนไทยได้หันมาสนใจอาหารที่ผลิตจากวิธีการธรรมชาติดั้งเดิมของก้องกีน, กินข้าวกับน้ำพริก (ตำเอง) จืดพอกพื้นบ้าน ลดการบริโภคอาหารปรุงสำเร็จ, อาหารแห้ง ปรุง เป็นต้น

เพราะการกินมันไม่ใช่ประเด็นเฉพาะเรื่องการบริโภคแค่ก้องกีน แต่เป็นเชื่อมโยงไปถึงรูปแบบการใช้ชีวิตอย่างมีศิลปะ รวมถึงเพื่อกระชับความสัมพันธ์ในครอบครัว และปัจจัยอื่นๆ ได้ด้วยเบื้องต้น

สนใจรายละเอียดเพิ่มเติม ติดต่อ

มูลนิธิโลกสีเขียว 394/46-48 ถ. มหาราช แขวงพระบรมมหาราชวัง เขตพระนคร กรุงเทพฯ 10200

โทรศัพท์: 0-2662-2250-2 Fax: 0-2662-2366 www.greenworld.or.th

ติดต่อมูลนิธิฯ พัฒนาอีเมล: gwf@greenworld.or.th

ติดต่อกองบรรณาธิการเว็บไซต์พัฒนาอีเมล: greenworldmag@gmail.com



๗

เปลี่ยน ‘พล.’ จากเครือข่าย social media เพื่อสานสันพันธุ์คนรอบข้าง



If Facebook ever falls through, I'll consider going back to Harvard.

วลีบ้างตันคือคำพูดของหนุ่มสุด Geed Mark Zuckerberg เจ้าของเว็บไซต์เครือข่าย social media กีทรงอักษรพลบองโลกอย่าง Facebook ซึ่งเขาได้รับการขึ้นเป็นนิตยสารชื่อดังอย่าง time magazine เมื่อปี 2010 ในฐานะที่เป็น CEO เว็บไซต์ social media กีประสบความสำเร็จตั้งแต่อายุยังน้อย กียังไม่จบมหาวิทยาลัย (ปัจจุบัน Zuckerberg อายุ 29 ปี และเตรียมพัฒนาองค์กรสู่สานมการเมือง) พร้อมยังเข้าซึ่ว กิจการเว็บไซต์ social media ดังๆ อย่าง Instagram, Gowalla ฯลฯ เพื่อบ yay การเติบโตอย่างต่อเนื่อง...

ว่ากันตามความเป็นจริง Zuckerberg คือผู้ที่เปลี่ยน lifestyle ของคนทั้งโลกให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในระดับมหาศักดิ์ สังเกตจากพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตปัจจุบัน กีผู้เขียนเชื่อว่าทุกคนจะต้องเข้าหน้าเว็บไซต์ facebook ก่อนอันดับแรก เพื่ออัพสเกตส์ล้วนตัว หรือบ้างเชิคเรกตั้ง สำหรับบางคนกีมีผู้ติดตามระดับ ‘แฟนเพจ’

‘บางครั้งเทคโนโลยีทำให้ชีวิตคนเราเกิดความง่ายดาย แต่บางเวลาเทคโนโลยีก็กลุ่มพัง (ค่าบิยม) ความบากง่ายให้เกิดขึ้นในใจคนเราด้วยเห็นแก่กัน’

กับเรื่องบางอย่างที่คนเราไม่กล้าเพิ่งยกหน้า หรือพูดความจริง ก็มีกระหายบอก พ่านสเตตัส Social media ตามงานทำให้ครหาหลายคนอุดอาการเข้าใจพิด กระทั้งจิต ตก วิกลจริต (เรื่อง) คิดเอาว่าเป็นการพาดพิงถึงตน ก่อการจลาจลกระทั้งบ้านปลาย เป็น วิวาทะะชวนทะะเลาะ! หรือในขณะที่กำลังประชุม, คุยงาน, พังบรรยาย พูดเขียนก็เชื่อ ว่าต้องมีครหาหลายคนหยิบมือถือขึ้นมา chat คุย line ถ่ายรูป/คลิป หรือ บน status ความรู้สึกตัวเอง ณ ขณะนั้น เพื่อแสดงสถานะความมีตัวตนให้คนอื่นๆ ที่ติดตาม รับทราบความเคลื่อนไหว (เรียกร้องความสนใจ?) ทำให้ประสิทธิภาพในการทำงาน ตกต่ำ กล้ายเป็นคนสมาร์ทสัน มีพฤติกรรมจับจด ไม่สามารถอุดหนาทำกิจกรรมหลักได้ ต่อเนื่องนานๆ รวมถึงประตีสัมพันธ์ระหว่างเพื่อน ครอบครัว หรือคนใกล้ชิดตกต่ำ



เพราะไม่ได้ให้ความสนใจ เอาจริงไม่น้อยกว่ากลุ่มคนที่รู้จักในลังคนออนไลน์

อ่านมาถึงตรงนี้ หลายคนอาจคิดว่าพูดเขียนลงเป็นคบกับมือคติกันเรื่องเหล่านี้ เป็นแบบที่ไม่มากก็น้อย แต่พูดเขียนของก็เป็นคนหนึ่งที่อาศัยเครือข่าย Social media ใน การทำงานอัพเดตข้อมูลข่าวสารร่วมด้วย แต่จะพะหนีตัวจากกันก็ หากรู้สึกว่าตัวเอง หมกมุ่นอยู่กับสิ่งเหล่านี้มากเกินไป จนกระทบต่อการทำกิจกรรมนันทนาการอื่นๆ อาทิ ออกกำลังกาย อ่านหนังสือ นอนขึ้นอีก หรือแม้กระทั้งถ่ายรูปพระจันทร์ในคืนเต็มดวง ซึ่งเป็นกิจกรรมที่พูดเขียนชี้บ่มากก็กก!

เพราะในแต่ละคืนก็พระจันทร์เต็มดวงนั้น พูดเขียนรู้สึกว่า พระจันทร์ในแต่ละคืน แม้จะเป็น ดวงเดียวกัน แต่ว่าความสวยงามกลับแตกต่างกันโดยสิ้นเชิง



เพราะเชิงตยังมีเรื่องราวและมิติการดีๆ ที่มากมายให้เราได้ค้นหา จะนั่นการ ออกไปพจญภัยในโลกกว้าง และเปิดหูเปิดตาทำความรู้จักกับสิ่งแวดล้อมใหม่ๆ สถาบันที่ ท่องเที่ยวใหม่ๆ เพื่อนใหม่ (รวมกับกระซิบไมตรีกับเพื่อนกิ๊วบเดิมไว้ให้แบบแบน) ในโลก แห่งความเป็นจริง มันย่อมให้ประสบการณ์ ความรู้สึกสมจริงยิ่งกว่า โลกแห่งความ เสี่ยงโชคบนเครือข่าย social media เพราะในโลกชุมชนของเรา (social network) เราอาจทำความรู้จักกันง่าย สื่อสารกันง่าย กด like ถูกใจ status/รูปภาพ ของใคร ต่อใครได้ง่าย แต่ไม่ได้แปลว่าเราจะตีเซ็ตสบีทกับคนเหล่านั้นได้ง่าย เหมือนเพื่อนที่คบกัน มาอย่างยาวนาน รู้จักกัน ช่วยเหลือกัน และไปมาหาสู่กันอย่างในโลกปัจจุบันได้อย่าง สนิทใจ

๓

เปลี่ยน หันมาเล่นกีฬา ออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพและรูปร่างที่สมส่วน



หนึ่งใน Spam mail ซึ่งมักจะส่งมาหาเราในกล่องข้อความคือ โนมนาหาย พลิตกันที่สุขภาพ ยัลดความอ้วน พลิตกันที่เสริมสมรรถภาพเรื่อง 7 ยับ ฯลฯ ซึ่งมักกล่าวว่าทางสรรพคุณเกินจริง อีกทั้งพลิตกันที่ส่วนใหญ่ มักถูกนำเข้ามา จำหน่ายอย่างพิดกฎหมาย และไม่ได้รับการรับรองมาตรฐาน อย. จะนั้นโอกาสเสี่ยง แบบตายอับพลัน ย่อมมีความเป็นไปได้สูง!

“สุขภาพดีไม่มีขาย อยากได้ต้องเล่นกีฬา หมั่นออกกำลังกาย”

ประโยชน์สัมธรรมแห่งเชื้อต่อกลายคนมักจะหละหลวยในเรื่องการดูแลสุขภาพ ไม่จะเป็น เรื่องง่าย แต่ไปได้ปฏิบัติให้ Heidi เพลล์พอร์แบบปัจจุบันด้วน (ยกเว้นถ้าคุณมีฐานะแล้วไป คลินิกศัลยกรรม ลดความอ้วนก็อีกเรื่อง) เพราะต้องอาศัยการฟีฟูนอย่างต่อเนื่อง จึงจะเห็นผลการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับสุขภาพ รูปร่างตัวคุณ เช่นเดียวกับ ‘วิทยา เมนู’ แขนปีก กีฬาจัดข้อประเทศไทย ซึ่งกวดราชวัลย์มากกว่า 40 รายการ ตลอดเวลา 4 ปี ของการแข่งขัน อะไรเป็นแรงพลักดันให้ขาหันมาออกกำลัง ใส่ใจ สุขภาพจนมีรูปร่างที่เบิกบานอย่างทุกวันนี้ รวมทั้งเป้าหมายบนเลันทางกีฬาจัดข้อของ เขายังเป็นอย่างไรต่อไปได้รู้กัน

อะไรทำให้คุณสนใจกีฬานี้?

คือมันเป็นกีฬาของคนที่บ้าพลัง แล้วพมก็เป็นคนบ้าพลังคนหนึ่งว่าจ่ายๆ กิ ต่อนแรกพบไปรู้ข่าวงานแข่งขันของพวกกีฬาเพกาやり่างงาน Latchford Classic พมก็ไปตระเวนแข่งประจำ กินต่อมาเมื่อรายการของกีวีรันเดอร์จัดกิจกรรมจัดข้อเชื่อ รายการ ‘The Hero พุชชนะสิบหัก’ พมก็ไป audition ด้วย ปรากฏว่าติด แล้วพมก็ได้เข้าไปแข่งในรายการนั้นแหล่ ก็เป็นเหมือนปีบานเหมือนกัน



ตัวใหญ่ขนาดนี้ วันหนึ่งกินข้าวกี่มื้อ?

พมจะกินอาหารย่อยๆ ด้วยกัน 6 มื้อ ต่อวัน และก็จะกัดปริมาณสารอาหาร แต่ละมื้อ คือพมจะไม่กินแบบ 3 มื้อหลักๆ อย่างคนทั่วไป เพราะกินอย่างบันบันทำให้ร่างกายอ้วน เมี้ยบันส่วนเกิน คือน้ำหนักบันเพิ่มน้ำไป แต่มันไม่ถูกโภคการสำหรับบักกีฬาแบบพม แต่ถ้าเราเอลี่ยมื้ออาหารย่อยๆ ร่างกายมันจะนำสารอาหารไปใช้เป็นพลังงานให้กล้ามเนื้อจนหมด ไม่เก็บสะสมเป็นไขมันส่วนเกิน

ต้องมีตัวช่วยอย่างพวกอาหารเสริมด้วยมั้ย?

ถ้าเป็นตอนแข่งขันออกกีฬาช่วงแรกๆ ใช้ครับ เพราะตอนนั้นพมกำลังงานประจำ เป็นพนักงานในบริษัทบำบัด เช่น อุปกรณ์กีฬา และเป็นวิทยากรสอนการออกกำลังกายตามมหาลัย หน่วยงานต่างๆ เพราะตอนนั้นยังไม่มีเวลาออกกำลังกายจริงจัง ก็ใช้ยะนะ ประมาณ 2 ปี พมถึงหยุดกินจนปัจจุบันนี้ คือเชื่อมันบวกอยู่แล้วว่าเป็น ‘อาหารเสริม’ ไม่ใช่อาหารหลัก จะนั่นกรณีที่มีเวลา กินอาหารหลักเพียงพอแล้ว ก็ไปจำเป็นต้องกินของพอกนี้

มันมีเสน่ห์ตรงไหนในกีฬางัดข้อ?

มันเหมือนกีฬาอีกชั้นอย่างหนึ่งนะ เป็นกีฬาต่อสู้ที่เราต้องเอาแรงไปบากะ วีกอย่างพมเชื่อว่าพูชาญทุกคนต่อนเด็กๆ สมัยเรียนประดิบ ต้องเคยได้ลองจัดข้อ มันจะมีความรู้สึกว่าสนุก ตื่นเต้น เหมือนได้ต่อสู้กัน และมัน Fair play ตรงที่เราเอาแบบมาจับมือกัน แล้วกดมือพ่ายตรงข้ามให้ลงแค่นั้นจบ ไม่ต้องใช้กักษะยะ วีกอย่างกีดีคือเรื่องวินัยการฟิกซ้อมร่างกาย เพราะคนที่จะแข่งขันจะต้องระดับอาชีพ ไม่ใช่ชู้ๆ จะต้องให้กฎแบบนักเพกา หรือตัวให้กฎแล้วมาเล่นกีฬาประเภทนี้ หวังจะเป็นเหมือนปีบันไม่ใช่! (เสียงสูง) มันต้องมีการฟิกซ้อมที่ดี มีวินัยการกินที่ถูกต้อง มันถึงได้เรื่องระเบียบได้สมรรถภาพร่างกาย วีกอย่างพมเองได้งานตามอีเว้นท์และเกมโชว์ก็จากการดูแลสุขภาพ มีรูปร่างสมส่วน และมันช่วยส่งเสริมให้มีบุคลิกภาพที่ดีขึ้น

เคยมีบาดเจ็บจากกีฬางัดข้อมั้ย?

คือพื้นฐานก่อนเล่นกีฬางัดข้อเราต้องมีกล้ามเนื้อที่แข็งแรงก่อน อย่างพมก็เริ่มจากเล่น Weight training แรกๆ นี่ปัดกั้งตัว แต่ไม่เลิก เพราะพมมี Idol เป็นนักกีฬastrong man คือ John Brzenk เป็นแบบป็อก strong man ที่แข็งแรงที่สุดในโลก กิตรนี้เป็นแรงบันดาลใจให้เราฟิกซ้อม เคี่ยวกกระตัวเองให้แกร่งจนถึงตอนนี้ คือถ้าไม่มีแรงบันดาลใจ เดียวคงต้อง放ดใจ เลิก! ทุกวันนี้เวลายกเวทหนักๆ แล้วจากที่เราเคยยกไม่ขึ้นแล้วมันยกได้ มันมีความสุขนะ เหมือนมีความสุขบนความทรมาน (หัวเราะ)

มีเทคนิคพิเศษแนะนำหรือเปล่าในกีฬางัดข้อ?

หลักๆ จะมีด้วยกัน 3 เทคนิคครับ อย่างแรกเป็นเทคนิคที่เรียกว่า Top roll หรือการจัดข้อโดยจมตีข้อเมื่อส่วนบนเพื่อให้ฟายตรงข้ามเกิดความอ่อนล้า โดยการจัดด้วยหลัง 2. คือ Hook หรือการจัดข้อแบบขอเกี่ยว คือบิดข้อมือเข้าหาตัว จากนั้นลากเมื่อคู่ต่อสู้แล้วกดลง และ 3. คือ Press เริ่มจากเปิดลำตัวด้านข้าง จากนั้นใช้ปลายนิ้วเกี่ยวที่ฟายเมื่อคู่ต่อสู้และกดแรงบนกล้ามเนื้อหลังแบบสำหรับกดเมื่อคู่ต่อสู้ เป็นก้าสำหรับใช้แก้เกมส์ในกีฬางัดข้อ ก็เนี่ยครับเทคนิคหลักๆ ก็พึ่งใช้

เกณฑ์การแข่งขัน มีรายละเอียดยังไง?

มันจะมี 2 แบบครับ อย่างเป็นการแข่งในอีเว้นท์ใหญ่ๆ เช่น NEMIROFF WORLD หรือ Arm fight (การแข่งขันจัดข้อระดับโลก โดยเปิดโอกาสเฉพาะนักกีฬาที่ได้รับเชิญ) นี่จะแข่งด้วยกันทั้งหมด 6 ครั้ง ในแต่ละคู่ ส่วนถ้าเป็นแมตช์กับไปกีตติดสิน เอาแบบ 2 ใน 3 หรือถ้าใครสนใจลองเข้าไปดูรายละเอียดได้ที่ www.worldoffarmwrestling.com วันนี้จะเป็น website กลางของเมืองนอก จะมีรายละเอียดทั้งหมดให้ศึกษา ส่วนของเมืองไทยตอนนี้เราทำลังจัดตั้งเป็นสมาคมจัดข้อแห่งประเทศไทยอยู่ หรือไม่ลองเข้าไปที่ Facebook พมกได้ที่ WITTHAYA MEEMUI

โดยเดลี่ยวากต์ย์หนึ่งคุณซ้อมเวทกี่วัน?

อย่างมากก็ 2-3 วันครับ วันหนึ่งก็ประมาณ 5-6 ชั่วโมง ก็พึ่งจะวนเล่นอยู่ในห้องซ้อมตลอด เล่นเครื่องบ้าง ดัมเบลล์ บาร์เบลล์ ฯลฯ จะบริหารทุกส่วนของร่างกาย แต่บางทีอาจจะเล่นแบบ hardcore คือวนซ้ำกล้ามเนื้อส่วนที่ล้าไปแล้ว เพื่อเพิ่มความทนทาน ซึ่งต่างกับนักกีฬาเพาะกายที่บริหารแบบเน้นความคมชัดของมัดกล้ามสรีระสมส่วน

มีพูหงส์สนใจเล่นกีฬาแบบนี้มั้ย?

มันเปิดกว้างนะ เพราะอย่างเมืองนอกเขาก็มีจัดแข่งจัดข้อสำหรับพูหงส์ด้วยเหมือนกัน แล้วรูปร่างก็พิเศษ สวיש์สมส่วน คือดู Beauty และ Healthy อย่างพูดเลยไปแข่งจัดข้อที่มาเลเซีย ก็มีนักกีฬาจัดข้อพูหงส์แข่งกันเยอะ โโฮ! แต่คนหน้าสวายตาม หุ่นดี แต่ของไทยพูหงส์อาจยังสนใจน้อยอยู่ หรืออาจจะยังไม่เปิดกว้างให้พูหงส์ลงแข่งด้วยก็ได้



สุดท้ายเป้าหมายในชีวิตคุณคือ?

ก็อยากไปแข่งขันรายการจัดข้อทั่วโลกครับ แล้วถ้าทำได้อยากเช่นการแข่งไปทุกรายการ อย่างสร้างชื่อเสียงตัวเองไปในระดับโลกเลย เพราะการที่ราชบูรณะเป็นแบบอย่างให้คนหมู่มากได้ พนวัตติเราต้องเป็นคนที่มีชื่อเสียงในกีฬาประเภทนั้นๆ ก่อน หรือสร้างกระเสพเรียกคนชาติ ก่อน ส่วนอนาคตถ้ามีโอกาส พยายามจะเป็นตัวแทนประเทศไทยไปแข่งขันกีฬาจัดข้อในแมตช์ระดับโลกด้วยเหมือนกัน

สนใจรายละเอียดสามารถต่อได้ที่

Facebook/ WITTHAYA MEEMUI

Google search: Pattaya International Arm Wrestling Championship

รายการจะมีขึ้น ตุลา วิกยา ราชบูรณะ

www.worldoffarmwrestling.com

๔

เปลี่ยน หันมาเดินทางโดยชีวจักรยาน เพื่อทำให้โลกยืน



“ໂຍ! ຂໍຈັກຮາຍໃນກຽງເກພາ ວັນຕາຍນະພໍ ໄກນວະຮກຍົບຕົບບຸກນິນ ໄກນຈະນອ້າຊົດ
ບຸບພຸຕະບາກ ຂັ້ນຢ່າງ ໄປໂດນເຫັນເປົ່ວຍ ເຈັບພຣີ ເພລວ່າ ຕາຍພຣີ”

“ສີສູກພູກໄກແຕ່ຂໍຈັກຮາຍໄປກໍາຈານ ໂວຍ! ແມ່ນໄປບັກີເຮືອນລ່ວວ້າ ໄວກໍ່ເກີບໃນປ້າຍ
ຮາມເມລືກີ້ຄົ້ນໝາກ ເຊີວຕະອົງກໍາໄປໄດ້ຮອກ”

“ປະເທດໄກຍເປັນເມືອງຮ້ອນນະພໍ ຍິ່ງໃນເມືອງນີ້ຮ້ອນນຽດແຕດ ແລ້ວພໍຈະໃຫ້ເດີນກາງໂດຍ
ຂໍຈັກຮາຍ ກຣມານຕາຍເບັກ”

ໜາຍເສີຍບ້າງຕັນຄົວຄຳບອດເລ່າຈາກຄົບໃກລັຕົວທີ່ເຄຍພູດຄຸຍເກີ່ຍວກັບການ
ຈັກຮາຍເປັນພາຫະໃນການເດີນກາງແກນຮກຍົນຕໍ່ ທີ່ສິ່ງຄົງໄປໃໝ່ເຮືອງຈ່າຍສໍາຮັບການປັບ
ປັບພົກຕົກຮົນຂອງຄົນສ່ວນໃໝ່ທີ່ເຄຍເບີນກັບຄວາມສະບາຍດ້ວຍການບັນດຍນິ້ນຕໍ່ສ່ວນຕົວ
ໄປກໍາຈານ ແຕ່ໃໝ່ວ່າສັງຄມເມືອງກຽງຊາ ຈະຍາກໄຮັ້ຜູ້ຄົນບັບປັບຈັກຮາຍໃຫ້ເກີນ ເພຣະຕານດັບນ
ຕຣອດເລີກຂອຍນ້ອຍ ມີວິທີຕາມຫຼູ່ບ້ານຈັດສຣຕ່າງໆ ເຮົາອ່ອງຍັງໄດ້ພົບຈອກລຸ່ມຄົນທີ່ເດີນ
ການດ້ວຍຈັກຮາຍ

เช่น **Car free day 2012** (ส่วนใหญ่ 2013 ตรงกับวันอาทิตย์ที่ 23 กันยายน) มูลนิธิโลกลีกสีเขียวเคยทำสำรวจความเห็นคนกรุงฯ (ประมาณ 4000 คน) เรื่องเลนจักรยานในกรุงเทพฯ โดยถามว่า “ถ้าสามารถซื้ojักรยานในกรุงเทพฯ ได้อย่างปลอดภัย คุณจะซื้อหรือไม่”



ເລື່ອຍບາ ມອງຫຼາ ແກບປະເທດສີເພື່ອນບ້ານ ວາກີ ພມ່າ ລາວ ເວີຍດນາມ ເລັນຈັກຮຍານ
ຮຽວບົນໂຍບາຍຮນຮົງຄົບຢືນຈັກຮຍານ ກີ່ໄປໄດ້ຈັດກຳແບບຈິງຫາ ຈົງຫາ ແຕ່ກວ່າຜູ້ຄົນໃນປະເທດ
ເຂົ້ານັ້ນປັ້ນຈັກຮຍານກັນຈົນເຈນຕາ (ແມ່ແນວໂນັ້ນຈະລດລົງດ້ວຍກຣະເສວຕາດຸນີຍົມ ຮັ້ວໂຫຕຸ
ພລວື່ນຫາ ກີ່ຕາມ) ບຣດາຄົນບັນຫລັງຈານເຂົ້ານັ້ນກີ່ເປັນດັບປັ້ນເປັ້ນຄວາມນີຍົມໃນຕົວ
ພາກນະ 2 ສັອຫະນິດນີ້ວ່າຍັງໄປສັນນົມຕະລົງ

ຮັບເລື່ອງດັບໃຫຍ່

ความร้อนที่เรารับรู้กันทุกวันนี้ไม่ได้เกิดจากแสงแดดเท่านั้น บวกบนที่เต็มไปด้วย
รอยบัตร์พ่นควันพิษและความร้อนจากการเผาไหม้บ้านเรือนเพลิง หากใครเคยลองช้อป¹
กัญชาต่อรือซองซองไปตามถนนสายหลัก จะสังสกัดกันทีว่ามีอุบัติเหตุจาก
เครื่องยนต์ทุกครั้งที่แทรกตัวพ่านช่วงเวลาหัวต่อหางเลบเวลารถติด เวลาะรอยนั้นจด
ทะเบียนกรุงเทพฯ จำนวนรถล้านคัน เปรียบกับเมืองต่อเคลื่อนที่อยู่ร่องล้านเครื่อง² หาก
ลดจำนวนวีตเตอร์พวงนี้ลงได้ อากาศและคุณภาพเชื้อตัวในถนนคงจะยืนลงไม่น้อย
อย่างไรก็ตาม แม้เราจะลดจำนวนวีตเตอร์บนถนนไม่ได้ แต่โดยยังมีที่เมืองกรุง
มีตระกูลซองซองค่อนข้างมาก (ถนนไม่ค่อยเป็นระเบียบด้วย) ทำให้ยังพอเมืองทางที่
รอยนั้นเข้าไม่ถึง หรือการจราจรไม่ติดขัด การปั่นจักรยานในตระกูลซองซองเหล่านั้น
นอกจากได้สุดอากาศที่สะอาดกว่าและไม่ร้อนเท่าปั่นกลางถนนใหญ่ ยังเป็นโอกาสที่จะ³
ทำความรู้จักเมืองกรุงในแบบใหม่ที่ต่างไปจากเดิมด้วยเรื่องกัน

ຂລບແດດເກື່ອງວັນ:

ເບື່ອງເວລາກີ່ໄປໜະກັບການບັນຍາກີ່ສຸດຄົວເບື່ອງເກີ່ງວັນ ດວງວາກີຕົມຕຽບຮັວເປົ້າ
ເພຣະເປັນເບື່ອງແສງແດດຈັດແລະໂວກາສາຄົຍຮ່າງຈະບົນໄປໃຫຍ່ຮູ້ເຈົ້າຕົກເພື່ອຫລຸບແດດ
ນີ້ຄ່ອນບັງນ້ອຍ ຈະນັ້ນດ້າເປັນໄປໄດ້ຄວຽວວາງແພບເດີນທາງກ່ອນສົບໂນງເບົາແລະຫລັງສື່ໂນງເຢືນ
ຍິ່ງປັ້ນຕາມຕຽບຊອກຫຍວຍກີ່ຍິ່ງເບື່ອຍໃຫ້ດ້ານເຈົ້າມາດີ້ນ

ຮູ້ເກົ່າໄມ້ວ່ານອກຈາກຕັນໄມ້ໃຫຍ່ຈະບ່ວຍດຸດຜົບຄາຮບອນໄດ້ອອກໃຫຍ່ ເພີ່ນວອກເຊີເຈນ
ແລ້ວໂທກວາກສພິບໃຫສະວາດຂຶ້ນແລ້ວ ຍັງກຳໃຫວາກສີຕັ້ງນ່າງເຢີບລົງ ຮັນຮັນ ໄປແປລກໃຈກີ່
ຮ່າຍຄນະປຣີຍບຖືກຍົບວ່າຕັນໄມ້ໃຫຍ່ເປັນແໜ້ວອນແວຣ໌ຮຣມໝາຕີກີ່ວິເຄີເ ເພົ່າໃຫ້ຄວາມເຢີບ
ແບ່ງຕ້ອງຈ່າຍຄ່າໄຟສັກແດງ

ເສື້ອພ້າຄລາຍຮ້ວນ:

ปฏิเสธไม่ได้ว่าสื้อพ้ามีผลต่อความรู้สึกของผู้ชี้จักรยาน หากเราใส่สื้อพ้าโภน สีเข้มจะรู้สึกร้อนกว่าปกติ เนื้อพ้าก็มีผลมากเย็นกัน ควรเลือกใส่สื้อที่ระบายอากาศ ได้ดี ไม่ซับเหงื่อ จะช่วยให้รู้สึกร้อนน้อยกว่า บางคบเหงوبใส่เลือกล้ามปอร์งๆ เวลาปั่น จักรยาน เพราะระบายอากาศดี ส่วนคุณพั้หญิงที่ชอบชี้จักรยานอาจใช้พ้าคลุม

หุ่นกันได้เดวลาจากครัวเรือนเพื่อป้องกันพิวเสีย แต่อาจต้องเรียนรู้หากมีการพั้นพ้าเพื่อป้องกันไฟไหม้พ้าเกี่ยวกับวงล้อ

สำหรับคนที่ปั่นจักรยานไปทำงาน ถ้ามีที่อาบน้ำก็จะดี แต่ถ้าไม่สะดวกอาบน้ำที่อุปกรณ์ ลองพกพ้าบนหมูพื้นเล็กๆ ชุบน้ำเบ็ดเตล็ดก่อนเริ่มทำงาน ก็ช่วยเพิ่มความสดชื่น ลดกลิ่นเหม็นๆ ได้ดีเวลากลับบ้านกัน

สันการะอย่าติดตัว:

ข้าวของต่างๆ ควรใส่ต่ำกว่าหรือพูกรัดเข้ากับตະฯ โครงท้ายจักรยาน การมีของที่สับพัสดุตัวเราอยู่ที่สุดจะช่วยให้เราลากษณะตัวที่สุด ประดิบสำคัญคือการระบายอากาศกับน้ำหนัก หากมีเปลี่ยนหลังใบโต เวลาปั่นจักรยานจะรู้สึกเหนื่อยง่าย หน้าซักกัวจะถึงกี่หมาย แพ่นหลังอาจชุ่นจ้ำไปด้วยเหื่อ ขึ้นมาเป็นก้อน และกลิ่นตัวจะตามมา -*-

ถ้าจักรยานของคุณไม่มีต่ำกว่าและตະฯ โครงหลัง กระ เป่า เป้แบบสะพายข้างหรืออย่าเมกีเป็นตัวเลือกที่น่าสนใจ เพราะมีส่วนที่สับพัสดุตัวค่อนข้างน้อยและปรับเปลี่ยนตำแหน่งได้เรื่อยๆ

บนสั่งสาระนุ: ย่นเวลา:

ปัจจุบันระบบขนส่งมวลชน อาทิ รถไฟฟ้า BTS, MRT, เรือด่วน เปิดโอกาสให้จักรยานเดินทางไปด้วยได้ แม้ส่วนใหญ่จะอนุญาตเฉพาะจักรยานพับเท่านั้น หากใครสนใจตัวเลือกนี้ จักรยานพับได้ดูจะสะดวกกว่ามาก

สำหรับใครที่ชื่นชอบวิถีจักรยาน และยังยืนกรานว่าจะใช้มันเป็นพาหนะขับขี่ รวมกันหัวใจเป็นที่ยิ่วๆ ในการเดินทาง ให้ลองร่วมด้วย เราเปิดรับตัวไว้ให้ทราบด้วย ส่วนจะมีอะไรบ้าง ลองดูกัน

ประเมินสมรรถนะของตัวเอง:

ทุกการเดินทางหากไม่อยากให้เกิดปัญหา จะต้องรู้จักการวางแผน และการเดินทางด้วยจักรยานก็เช่นกัน จะนั่นขึ้นแรกเราต้องรู้จักประเมินสมรรถนะของตัวเอง โดยเฉพาะร่างกายของเราที่เป็นตัวขับเคลื่อน ดีบจักรฯ ซึ่งจากข้อมูลใน FB: Bikepacking Thailand ได้บอกค่าเฉลี่ยไว้ว่า คนกัวไปปั่นจักรยานทางไกลด้วยความเร็ว (เฉลี่ย) 20-25 กม./ชั่วโมง และในหนึ่งวันจะเดินทางได้ไกลสุดประมาณ 150-200 กม. แต่หาก

ทางลาดชัน บรุษามาก หรือต้องแบกบรรทุก ‘สัมภาระ’ ยุบยิบ ความเร็วจะลดลง แต่ก็มีก้อนก้อนที่ต้องเดินทางต่อๆ กัน เช่นเดียวกับสมรรถนะร่างกายของตัวคุณเองว่าจะมีความอดทน ทนทาน ได้มากน้อยแค่ไหน จะนั่นก่อนวันเดินทางหากมีเวลาทดสอบสมรรถภาพร่างกาย ก็เป็นแนวทางในการประเมินค่ากัยภาพของคุณที่ดีด้วย

เลือกเส้นทาง:

‘ถนนสายหลัก’ คงไม่ใช่เส้นทางที่เหมาะสมกับการขี่จักรยานทางไกลอย่างแน่นอน เพราะด้วยจำนวนรถตัน รถจักรยานยนต์ จำนวนมากที่วิ่งด้วยความเร็วสูง ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงทำให้คนขี่จักรยานถูกเฉี่ยว ถูกโจน โคนชัน เสียงด้วยได้ทุกเมื่อ วิ่งกันบนสายหลักมีพื้น ควันพิษ และความร้อน ขาดแคลนต้นไม้ใหญ่ให้ความร่มรื่นร่มราษฎร์ เส้นทางที่เหมาะสมจะเป็นถนนสายรอง โดยลังเกตจากหมายเลบทางหลวง ยังมีเลขหลักยังเป็นถนนสายรอง ซึ่งรถสัญจรน้อยกว่ามาก มักจะลาดต้น รับรื่น และเป็นที่ท่องเที่ยว พิพิธภัณฑ์ หรือเป็นทางลูกธง จะนั่นหากมีความจำเป็นต้องใช้เส้นทางเหล่านี้ควรต้องตรวจลอง หรือสอบถามสภาพเส้นทางเพื่อเตรียมได้ก่อนเดินทาง (www.doh.go.th)

กำหนดเวลาปั่น:

หากปั่นเมื่อเวลาเช้าหรือสายคืนนี้จะดีกว่าตอนกลางวัน และเวลาเย็นให้แต่ละวันต้องจบทิปปั่นบ่ายๆ กัน เพื่อเพิ่มเวลาหากเกิดปัญหา หรือเพื่อกรณีต้องเดินทางนานกว่าที่คาด ก็จะสามารถเดินทางได้ก่อนตัววันเชิงผลบ

มาตรการรักษาความปลอดภัย:

เพราะทุกการเดินทางย่อมต้องมีการวางแผน และการวางแผนที่ดีก็ควรจะต้องมีแผนสำรอง หากการเดินทางไม่เป็นไปตามคาด เราจะได้ไม่ลำบากนัก เช่น

- วางแผนแรกไว้ว่าจะเดินทางให้ได้รับ lange 150 กม. แต่ถ้าไปไม่ถึง ก็คิดถึงแผน 2 ว่าจะเลือกพักจุดไหน หรือจะเดินทางต่อวันที่ 2
 - ถ้าจักรยานเสียระหว่างทางจะแก้ไขอย่างไร? กรณีไหนซ่อมเองได้ – ไม่ได้
ต้องเตรียมอุปกรณ์ช่วยซ่อมแซม หรือจะให้เชิญมาที่บ้านที่จำเป็นต้องใช้ไปบ้าง
 - จดเบอร์โทรศัพท์ ฉุกเฉินลงสมุดบันทึก, พิมพ์ข้อมูลเส้นทางที่จำเป็นพกติดตัวไปด้วย เพื่อกกรณีไม่มีสัญญาณมือถือ หรือแบตเตอรี่หมด

ເຕີຣໍຍມຕົວໃຫ້ພຽວ່ອນຕລອດກາຣເດີນທາງ:

การเตรียมแพนล่วงหน้าที่ดีจะทำให้เราปั้นจักรยานท่องเที่ยวด้วยความสนุก ไร้กังวล แต่การบำรุงร่างกายให้พร้อมทั้งท่อนและระหว่างออกทริป ก็เป็นสิ่งจำเป็นด้วยเช่นกัน

- นอบหลับพักพ่อนให้เต็มที่ กินข้าวให้อิ่มก่อน ก่อนการเดินทาง
 - พิจารณาตั้งแต่ต้น ยืดเส้นยืดสายก่อนออกเดินทาง ป้องกันการเป็นตะคริว ลดอาการบาดเจ็บ ช่วยให้กล้ามเนื้อทำงานเต็มประสิทธิภาพ
 - แนะนำการนอนทุกๆ หนึ่งชั่วโมง จับน้ำทุก 10-15 นาที แม้ไม่กระหาย กินอาหารให้เพียงพอ ก่อนรุ่งสักหัว เพื่อไปให้ร่างกายอ่อนเพลีย ล้าเกินไป เพราะการกินและพักเป็นประจำจะทำให้ร่างกายไม่ทรุดโทรมแม้ในวันรุ่งขึ้น
 - อย่าพ่นเร่งกำความเร็วมากเกินไป หลายคนมากเพลオเร่งกำความเร็วในชั่วโมงแรกๆ เพื่อหวังความเร็วเฉลี่ยววนที่สูงขึ้น แต่การพ่นเร่งจะทำให้ร่างกายอ่อนล้าเร็วจนหมดแรงบีบในชั่วโมงต่อๆ มา แทนที่ความเร็วเฉลี่ยจะเพิ่มขึ้น แต่กลับถูกหลายความเร็วลดลงกว่าการบีบตามจังหวะปกติด้วยซ้ำ!



การชี้จักรยานทางไกลเป็นการเดินทางด้วยพลังกำลังของเราเอง ทำให้เราภูมิใจในการพัฒนาตัวเอง ได้เปิดโลกชีวนะสิ่งต่างๆ รอบตัว ทั้งยังทำให้มีสุขภาพดีอยู่กับตัวเองได้เป็นอย่างดี

ວິດຈັກຮຍານໃນເມືອງຈຶ່ງເປັນກາງອອກහຶ່ນຂອງປະຫາສົ່ງແວດລ້ວມເມືອງ ເພຣະຈັກຮຍານ
ໄຟສ່ຽງນລພີ່ມ ໄມກ່ອງຄວາມຮ້ວມ ໃຫ້ພື້ນທີ່ນ້ອຍ ມາກຄນໜີນມາບັນຈັກຮຍານກັນມາດ້າ ພື້ນທີ່
ສາທາລະນະກີ່ດູກຮຽນຕະຍົດເຊີງໄປຈະເປີຍນແປລງສູ່ສກວະທີ່ເປັນໄປໄດ້ ມີຕັນໄຟໃຫຍ່ໃຫ້ຄວາມ
ຮ່ມເຍັນ ພຸ່ນຄວັນນ້ອຍລົງ ມີພື້ນວ່າງໃຫ້ຮູນຮບກຳຈົກຮຽນຮ່ວມກັນ ຄຸນກາພເຮືອຕະຫຼອງ
ສົງຄນຄນເປົ້ອງຢອນດີຂັ້ນຕາມໄປດ້ວຍ

ข้อมูลเพิ่มเติม

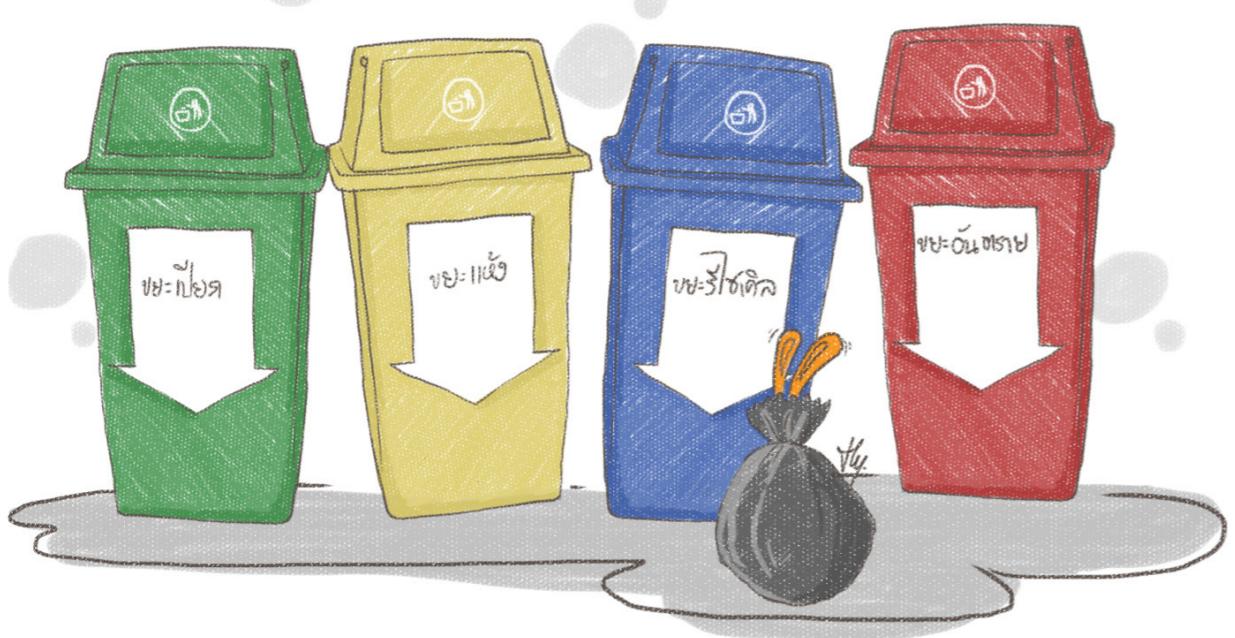
นิตยสารลารกี้ ปีที่ 26 ฉบับ 309 พฤศจิกายน 2553 เรื่อง จักรยาน การเลือกการเดินทางในเมืองใหญ่ (www.sarakadee.com) FB/sarakadeemag

nsunathakad: www.doh.go.th FB/nsunathakad

www.facebook.com/groups/bikepackingthailand



เปลี่ยบ มาคัดแยกยะก่อนทิ้งเพื่อลดปริมาณของเสีย รวมกันสร้างนิสัยให้รู้จักรวมกันเพียง



เมืองใหญ่คุณอาจจะยังกรุงเทพมหานคร กำลังเผชิญปัญหาขยะล้น เพราะแต่ละวันมหานครเมืองกรุงมีปริมาณขยะมูลพอยมากถึง 8700 ตัน ซึ่งวัสดุกำจัดขยะที่ฟ้าบมาก็อุบบไปพิงกลบใบพื้นที่ต่างจังหวัด อย่าง นครปฐม, จังหวัดเชียงใหม่, สมุทรปราการ แต่การระบายขยะด้วยวิธีนี้มีผลข้างเคียงคือก่อปัญหามลพิษด้วยกันหลายด้าน ทั้งมลพิษระหว่างการขนส่ง, มนพิษเรื่องกลิ่น, มนพิษเรื่องน้ำเสียและแก๊สไปเป่ากีดจาก การหมักหมมของปริมาณขยะ รวมถึงมนพิษที่กระทบต่อเจ้าของพื้นที่ผู้รับขยะที่ต้องจำกันโดยการลดการนำมลพิษไปสู่พื้นที่

ทาง กกม. จึงสร้างเตาเผาขยะในพื้นที่เขตหนองแขม โดยใช้เทคโนโลยีที่ดีและกันสูญที่สุด เพื่อหวังแก้ปัญหาสิ่งแวดล้อมระยะยาว โดยเพื่อเปิดใช้อย่างเป็นทางการเมื่อเดือน กันยายน 2555

แม้วันนี้รายังไม่อาจสรุปผลได้ชัดเจนว่าเทคโนโลยีดังกล่าวจะช่วยแก้ปัญหาสิ่งแวดล้อมได้แค่ไหน แต่สำหรับคนกลุ่มนี้กลับเลือกใช้วิธีการที่ไม่ซับซ้อน ยุ่งยาก และง่ายต่อการบริหารจัดการชนิดเป็นมาตรฐานกับชุมชนและสิ่งแวดล้อมได้อย่างไร้อย่าง คือใช้วิธีนำขยะแยกเงิน

“ขยะทุกชิ้นมีค่า กันสิ่งสืบสันต์ ตราบใดที่เราไม่มองข้าม มันก็สามารถกดดูแลเชิงตัวเราได้”

คำกล่าวของนายตันมาจก พรесс เสน่ยวงศ์ ผู้จัดการโครงการ “ศูนย์สัสดรีใช้คิด กลุ่มอาชีพชาเลংชুনอ่อนบุช 14 ໄร์” ซึ่งได้พูดให้ความรู้กับพูลิจิกิ่งก้านศึกษาวิธีคิด แยกขยาย และการบริหารจัดการ ซึ่งเมื่อพ่านการคัดแยก ขยายเหล่าปีศาจมีค่าเท่ากับน้ำดื่ม 1 ขวด หรือบัตรเติมเงินค่าโทรศัพท์. เมื่อถือได้หนึ่งใบ หากนำขยายนี้มาที่ “ร้านศูนย์ฯ”

“ปกติเราต้องใช้เงินซื้อสินค้าตามร้านค้าก็ว่าไปอยู่แล้ว กินพ่อใช้เสร็จก็เป็นบยัง แต่ถ้าเราอาชญาบาลเลิกสินค้าที่ร้านศูนย์บาก พ่อใช้เสร็จมันยังทำให้เกิดประโยชน์บ่น คือ มันเป็นบยังก็จริง แต่! ไม่เกิดปัญหาสังคม ถ้าบุกกลับมาใช้แทนเงินได้อีกที่ร้านเดิม”



พีระธรเล่าถึงจุดเริ่มต้นของโครงการและร้านคุณย์บากแห่งแรกในประเทศไทยว่า
ตนเองและเพื่อนบ้านส่วนใหญ่ย้ายมาจากชุมชนแม่อัดแควบักกะสัน พื้นที่เมืองเชียงใหม่
ขยายอยู่แล้ว เมื่อทาง กกม. เรียกเวนคืนที่ดินจังหวัดเชียงใหม่อยู่ชุมชนอ่อนบุช 14 ไร่
ตั้งแต่ปี 2544 และเบี้ยกวันปรับปรุงพื้นที่ว่างเปล่าเป็นบ่อเลี้ยงปลา เล้าหมูหลุม เล้าเปิด¹
แปลงปลูกพักสวนครัว เช่น มะนาว, กวางตุ้ง ฯลฯ ให้มาก็เปิดพักไว้กินก็หยุดเงิน 5
บาท 10 บาท ลงในกระป่องส่วนกลางเพื่อไว้เป็นทุนซื้อเมล็ดพันธุ์พักมาปลูกใหม่

ต่อมาทางสำนักพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์เปิดโอกาสให้ขาและเพื่อนบ้านอีก 3 คนรอบครัวไปอบรมวิธีคัดแยกขยะที่โรงงานคัดแยกขยะรีไซเคิล “วงศ์พาณิชย์” เป็นเวลา 3 วัน โดยให้เบี้ยเลี้ยงคนละ 2000 บาท พวกราษฎร์จึงนำเงินจำนวนนี้มาลงบันชือสินค้าจาก แม็คโคร และห่วงกันนำวัสดุเหลือใช้ต่างๆ มาทำร้าน “สหกรณ์”

(กรไม่มี “ญ” หมายถึงเมื่อ) ให้ครก็ได้นำขยะที่คัดแยกแล้วมาเล็กสินค้าในร้านไปช่วยลดค่าใช้จ่ายในครัวเรือน

“เราเริ่มทำโครงการนี้มา 10 กว่าปีแล้ว เมื่อก่อนร้านค้ามีพื้นที่ขนาดป้อมยาม เอง การดำเนินงานช่วงแรกไม่ราบรื่นนัก เพราะพื้นที่มีอุดมการณ์ทั้ง 3 ครอบครัวต่าง กันไม่มีเงินทุบ เรายังคงค่อยๆ ลองพิดลองถูกๆ กันไปปัจจุบันไป”

กระทรวงศึกษาธิการจัดการบรรจุภัณฑ์และรีไซเคิลเพื่อส่ง
แวดล้อมภายใต้สากลมาตรฐานแห่งประเทศไทยยมของเห็นความมุ่งมั่นของร้าน สหกร
ว่าเป็นตัวอย่างที่ดีให้พูดอับปฏิบัติตามได้ จึงเบ่งแยกนำการจัดการระบบร้านค้า ให้ข้อมูล
เกี่ยวกับแหล่งนำเข้าจะปรับรีไซเคิล ให้ความรู้เรื่องการบริหารต้นทุน – กำไร ช่วยจัดเรียง
สินค้าบนชั้นวางให้น่าสนใจ รวมถึงเปลี่ยนเชื้อร้านใหม่เพื่อดึงดูดลูกค้า นั่นคือที่มาของ
“ร้านคุณย์บาก”

พรธรรมเพย์ว่าร้านศูนย์บทต่างๆจากร้านค้าก็ว่าไป คือลูกค้าซื้อของกี่ปีได้โดยไม่ต้องจ่ายเงินสักแต่เดียว แม้จะใช้เครื่องมาคิดแยกประเภทวัสดุแล้วซึ่งบ้านห้ามพ่อตีราคาเป็นจำนวนเงิน แล้วนำใบราคากลับงานร้านออกให้ไปเลือกสินค้าอุปโภค บริโภค กี่จำเป็นต่อชีวิตประจำวันตามต้องการ เช่น สบู่, ยาสระพม, ยาสีฟัน, พวงซักพอก, หน้ากากพิมพ์, ครรภ์ของดีๆ ฯลฯ

ราคารับซื้อขายรีไซเคิลขึ้นอยู่กับประเภทของวัสดุ เช่น ขวดน้ำดื่มพลาสติก (ทั้งเบ็ดใส่และบุบ) กิโลกรัมละ 15 บาท, กระดาษขาวดำ กิโลกรัมละ 5 บาท, ขวดแก้ว (ทั้งเบ็ดใส่และสี) กิโลกรัมละ 1 บาท ขวดเปียร์พร้อมลัง กก. ละ 30 บาท กระป๋องอุตสาหกรรม กก. 30 บาท กล่องนมหรืออกล่องน้ำผลไม้ที่ลังละ 3 บาท เป็นต้น หากสินค้าที่เลือกราคาต่ำกว่าขยะที่นำมาตีราคา ลูกค้าจะได้รับเงินสดส่วนต่างกลับคืนไป หรือถ้าสินค้าราคาสูงกว่าขยะที่นำมาจึงค่อยจ่ายเงินเพิ่ม

ปัจจุบันร้านคุณย์batchได้รับการตอบรับจากชุมชนเดี๋ยมมาก ถึงอย่างนั้นพิธีกรรมจะเลือกเสนอว่าร้านคุณย์batchจะเป็นต้องอาศัยความร่วมมือของชาวชุมชนต่อไป ถ้าไม่เป็นไปได้ คงต้องยกให้คนอื่นดำเนินการต่อไป จึงเปิดโอกาสให้ชาวชุมชนมีส่วนร่วมเป็นเจ้าของในลักษณะสหกรณ์ร้านค้า

“ครกที่อยากร่วบเป็นเจ้าของร้านคุณย์บาก็ต้องมีมูลค่า 100 บาท มาลงหุ้นกัน เราจำกัดให้ใช้สิทธิได้แค่ครอบครัวละ 1 หุ้นเท่านั้น แต่ครอบครัวจะได้รับเงินปันผลทุก 6 เดือน ในอัตราเร้อยละ 20 และยังได้รับสวัสดิการดูแลชีวิตอื่นๆ เพียบ เช่น เด็กที่เรียนต่อเกรดเดลี่ 2 กว่าขึ้นไปตราให้เก็บอนุส 500 บาท หนุ่มสาวที่จะแต่งงานเรากรับเป็นเจ้าภาพเรื่องพิธีลงหมากให้ พูสูงอายุที่ไม่ใช่ครุภาระของบ้านเราต้องให้เดือนละ 5 กก. ถ้าเข้าบ้านปีใหม่ให้ค่ารถไปโรงพยาบาล แล้วถ้าต้องเสียค่ายานออกบัญชีที่บ้านก็ต้องให้ครองการ 30 บาทฯ เราช่วยรับพิดเชوبให้ครึ่งหนึ่ง หากจำเป็นจะต้องนอนโรงพยาบาลเราช่วยเหลือคืนละ 200 บาท หรือเสียชีวิตรายบุคคล 2000 บาท พร้อมจัดหาโลหะพิเศษ พร้อมห้องน้ำ แล้วเป็นเจ้าภาพให้ 1 คืน ถ้าบ้านถือศาสนารัศามีประกอบพิธีกรรมไม่ใช่ของเหลวบนชาวพุทธ เราให้ 3000 บาท ก็จะหมดนี้ไม่มีลักษณะพูด ใครจะถอนหุ้นออกจากเมื่อไหร่ก็ได้ เราคืนเงินให้เต็มจำนวนที่ห้ามลงหุ้นไว้”

พรธรรมกล่าวว่าปัจจุบันร้านคุณย์บากมีรายรับถึง 1-2 แสนบาท/ปี และเหลือเป็นเงินเก็บ 4 หมื่นกว่าบาท ส่วนหนึ่งของรายรับได้จากการนำขยะรีไซเคิลของชาวชุมชนไปขายต่อให้บริษัทที่เข้าร่วมสนับสนุน เช่น บริษัทบางกอกกล้าส จำกัด รับซื้อขวดแก้ว บริษัท SCG จำกัด (มหาชน) รับซื้อทุกอย่างแม้แต่ยางกุ้งพิเศษอันตราย (ยางอิเล็กทรอนิกส์) เช่น ถ่านไฟฉาย, แบตเตอรี่, หลอดไฟ ฯลฯ และบางส่วนได้จากการรวมกลุ่มกันของสมาชิกพูดถือหุ้น ที่ใช้เวลาว่างโดยนำขยะมาเพิ่มน้ำมูลค่าประดิษฐ์เป็นกระเพา, กล่องใส่ถุงสือ, เครื่องประดับ, หนวก เป็นต้น กระบวนการนี้คือ “ธนาคารคนจน” ให้ชาวบ้านนำขยะมาทำประกันชีวิตด้วย

“หากไม่มีขยะมากๆ แต่อยากได้รับสิทธิประกันชีวิตและสวัสดิการดูแลเหลือบสมาชิกที่ลงหุ้น ก็เพียงนำขยะมูลค่า 1 บาท มาฝากทุกวันที่ธนาคารคนจน หรือรวบรวมไว้จนได้ขยะมูลค่า 30 บาท ค่อยนำมายฝากเดือนละครึ่งก้อนได้ เมื่อพักครบ 6 เดือน ก็จะได้รับสิทธิประกันชีวิตและสวัสดิการต่างๆ เช่นเดียวกับหุ้นส่วนร้านคุณย์บาก”

จากจุดเริ่มต้นเล็กๆ 3 ครอบครัว กับระยะเวลาบันสิบปี เพื่อพิสูจน์ความพยายามจนสัมฤทธิ์ผลเป็นรูปธรรม วันนี้ร้านคุณย์บากมีสมาชิกร่วมโครงการ 120 ครอบครัว แล้ว ขายพูนส่วนรักษาสิ่งแวดล้อมอย่างยั่งยืนโดยลดปริมาณขยะตั้งแต่ต้นทางและลดความคิด

“พมอยากให้ตามน้ำวิทยาลัยมีร้านคุณย์บาก พมเชื่อว่าบ้านคึกคักชาวหลายคนมีปัญหาการเงิน และในน้ำวิทยาลัยเองก็ต้องมีขยะอยู่แล้ว นักจากจะทำให้สถานศึกษาสะอาดขึ้น ตัวบ้านคึกคักก็ได้นำมาปลูกประจำทิวต์อย่างน้อย 1-2 ช่อง แล้วคิดดูว่าตั้งแต่เมื่อร้านคุณย์บาก ขยายในชุมชน ตอนบุษ 14 ไร่ ยังลดปริมาณได้ตั้ง 300 กก. เดือนเดียวลดขยะได้เป็นตัน และถ้าแต่ละบ้านมีร้านคุณย์บาก ปริมาณขยะจะลดลงในการกำจัดขยะทั้ง กกม. จะลดลงได้มากขนาดไหน”

॥กั้งริง॥แล้วโลกนี้ไม่มีขยะ มันเป็นเพียงกรพยากรณ์ที่ไว้พิสูจน์ที่ก้าวสำคัญที่สุด สำหรับครอบครัวชาวจังหวัดล้ำค่าให้กับครอบครัวคนด้วยกันได้

ข้อมูลเพิ่มเติม

บัตรสารสารคดี ปีที่ 29 ฉบับ 336 กุมภาพันธ์ 2556 คอลัมน์ Green person

Facebook/O bathshop

www.tipmse.or.th

www.wongpanit.com E-mail: wongpanit@gmail.com







เปลี่ยน หันมาปลูกพัฒนาด้วย
เพื่อเปิดรับพลังชีวิตให้ใกล้ชิดธรรมชาติ

ลังคบมเมืองหรือคนที่อาศัยอยู่ในเมืองใหญ่หลายคนอาจมีความคิดว่า การทำเกษตรหรือการปลูกพืชเบ่งเป็นเรื่องไกลตัว หากจะรับเบนบทห่างไกล เพราะไม่เป็นเมืองใหญ่มีแต่ความแออัด ตึกอาคารพาณิชย์สูงซึ้ง บ้านเรือนเรียงรายแน่นหนา การจราจรติดขัด ฯลฯ

ວິດເຊີວຕາຄນເມື່ອງໃນແຕ່ລະວັນຈຶ່ງຕ້ອງພຈະນກັບຄວາມວຸ່ນວາຍ ຮີບເຮັ່ງ ຈະບັນຍ່າວ່າແຕ່
ປຸລູກພົກກົນເວົ້າໂລຍ ບໍາດເວລາຈະກຳກັບບ້າວຍັງໄປຢີ ຍິ່ງດ້າເປັນມນຸ່ຍົງເຈັນເດືອນທີ່ເຫຼົວພາກ
ທາມເນທິງຍູ່ຄົນເດີຍວລ່າກີ ກັບບ້າວສໍາເຮົາຈະຮູປ່ກໍຮັວງຮ້ານອາຫາດຕາມສັ່ງຄົວແລ້ວກ່າງຄວາມ
ຮັວງເຊີງແຮກທີ່ພວກເຂາບັດ

ทว่าความจริงในขณะนี้คือมีกระแสการปลูกพัฒนาเมืองเริ่มได้รับความสนใจมากขึ้น ทำให้เกิดการลงทุนในด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นด้านเศรษฐกิจ ด้านการท่องเที่ยว ด้านสังคม ด้านการศึกษา ฯลฯ ทั้งนี้เป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงทางภูมิศาสตร์และทางเศรษฐกิจโลก ทำให้ประเทศไทยต้องปรับตัวเพื่อ适应 การแข่งขันในระดับนานาชาติ ดังนั้น ประเทศไทยจึงต้องมุ่งเน้นการพัฒนาประเทศให้ทันสมัย อยู่ร่วมกับโลก ด้วยการลงทุนในด้านเทคโนโลยี ด้านการศึกษา ด้านสุขภาพ ด้านพลังงาน ด้านอุตสาหกรรม ฯลฯ ทั้งนี้เป็นการเดินทางที่สำคัญยิ่ง ที่จะนำประเทศไทยไปสู่ความเจริญรุ่งเรืองในระยะยาว

॥ปลงพักสีเขียวจึงค่อยๆ เกิดขึ้นตรงนั้นตรงนี้ในเมืองใหญ่ ไม่ว่าในสบามข้างบ้าน บนกำแพงริมบ้านชาวเนื้อへาส์ ระเบียงหอพักบนตึกสูง หรือบนดาดฟ้าอาคารชั้นล้วน॥แสดงให้เห็นว่า ไม่ว่าเมืองใหญ่จะมีข้อจำกัดด้านพื้นที่ขนาดใหญ่ เรา ก็สามารถปลูกพักได้ คนที่เคยปลูกพักย่อมเข้าใจดีว่า พักที่ปลูกกันเองนั้นให้รสชาติกังความสดกรอบอร่อยมากกว่าพักที่ขายตามท้องตลาด อีกทั้งยังช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายและทำให้สุขภาพดีมากกว่าเดิมแน่นอน ยังนำไปสู่การล้างสันพันธุ์ดีงามระหว่างพุกน จนถึงช่วงเรื่องสิ่งแวดล้อมในเมือง

“การปลูกพากไม้ได้หวังผลแค่พาก แต่เมันได้อะไรมากกว่าก็คิด อาทิ ได้สุขภาพดี ได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ได้เพื่อน ได้ออกกำลังกาย ได้เปิดโอกาสสัมผัสพลังเชิงต่างๆ ที่เพ่งเร้นอยู่ในเส้นใยพาก พม เชื่อว่าทุกคนมีสักธีระเป็นพูป กปองสภาวะแวดล้อมของโลกใบบี๊ดaway การปลูกพากหรือปลูกต้นไม้ เมื่อเราเริ่มปลูกพากดีนะจังเดี๊ยวนี้ อาทิตย์เดี๊ยบโน้มต่ำ การมองเห็นคุณค่าของพืชพากยังเป็นการอบุรักก์สิ่งล้ำค่าให้คงอยู่กับเราต่อไป ปลูกพากเป็นเรื่องเล็กที่ส่งผลกระทบกับเรื่องใหญ่ ดังคำกล่าวว่าเดี๋ดดอกไม้สะเก็ดฝนก็คงดาว”



บังตันคือคำกล่าวของ นศร ลิมปคุปตดาวร หรือกีกี้ลุ่ม Facebook เมื่อคนเมืองอยากรู้จักพัฒนา เรียกว่า “ปรินซ์” เจ้าชายพัฒนา ซึ่งเป็นผู้นำเบิกโครงการสวนพัฒนาเมือง สนับสนุนให้กับลุ่มบุคคล โรงเรียน วัด มัสยิด องค์กรเอกชนทั่วกรุงเทพฯ และปริมณฑล ตลอดจนชุมชนเมืองในต่างจังหวัดปลูกพัฒนาปลดสารพิษกับเมือง บึงกิจกรรมไฮไลต์คือการประกวดโครงการ “สวนพัฒนาบ้านจัน” ซึ่งโครงการนี้

ปริ๊นช์ได้จัดร่วมกับมูลนิธิเกษตรกรรมยั่งยืน (ประเทศไทย) และได้รับความนิยมเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ ทุกปี

“ส่วนตัวพมไม่เคยนึกพันว่าจะต้องมาปลูกพัก ทำแล้วก็อดประหลาดใจไม่ได้ ว่าการปลูกพักทำให้รามีปฏิสัมพันธ์กับคนมากมาย คนที่ไม่รู้จักมาเกี่ยวข้องกันได้อย่างนักธุรกิจนักวิทยาศาสตร์ นักวิชาการ แพทย์ สุดท้ายเราที่ได้เป็นเพื่อนกัน เรายังได้ทำสิ่งที่ตัวเองรัก และอยู่กับครอบครัว ได้นอนหลับอย่างเป็นสุข ไม่ได้ครอบครองอะไรมากมาย”

เจ้าชายพักกอล่าวถึงผลลัพธ์ที่ได้จากการปลูกพักว่ามีคุณค่ามากกว่าการได้ “หล่อกราด” แต่ยังทำให้ได้เพื่อน ได้สังคม ได้รู้จักรู้คนหลากหลายเชื้อ รวมทั้งได้รับ “พลังเชิงบวกในพืชพัก” ซึ่งเป็นความมหัศจรรย์ที่ธรรมชาติมอบให้

และก่อให้เกิดภัยปริบัติซึ่งได้เล่าถึงเป้าหมายในอนาคตที่ตัวเขากล่าวจะทำเพื่อให้สังคมเติบโต เกิดการเรียนรู้อย่างยั่งยืน

“เป้าหมายในอนาคตเราอยากพัฒนาพื้นที่เพาะปลูกพักให้เป็นแหล่งเรียนรู้ครบวงจร จากเดิมแบ้นเรื่องการปลูกพักเป็นอาหาร อนาคตอย่างให้มีเรื่องสนับน้ำพริกเพื่อสุขภาพ พลังงานทดแทน การรักษาสิ่งแวดล้อม อย่างทำให้จำวนตึกสร้างที่เนื้อยู่เดินอยู่ได้โดยไม่ทำร้ายใคร ขณะเดียวกันก็ขอให้เราดำเนินเชิงต่อยได้เข้ามายกคำว่าพูดประกอบการทางสังคม (Social Entrepreneur) คือพูดประกอบการที่พื้นอย่างเปลี่ยนสังคมให้ดีขึ้น พลของการทำางานอาจไม่ได้ตอบสนองการทำโรงของตัวเอง แต่เป็นความคาดหวังกึ่งสังคมที่บ่าวง”

เพราะบุตรอยู่ในครอบครองอยู่เรียนรู้ธรรมชาติกับป่า ต้นไม้ พืชพัก จึงจะดีกว่า เป็นคนสมบูรณ์แบบ และการที่กลุ่มคนบางจำวนสร้างกระเสื่อมคนส่วนใหญ่ใช้เชิงในระบบทุนนิยม อยู่กับห้างสรรพสินค้า สินค้าแบรนด์เนม กินอาหารแปรรูปปลอดเอนไซม์ธรรมชาติ ดื่มน้ำอัดลมใส่สี สารปรุงแต่ง ฯลฯ ความเป็นคนและความยั่งยืนของเชิงสุนทรีย์ เพระพูดติดอยู่กับธรรมชาติจนปลาوم คุณภาพเชิงต่าย่อมตกต่ำตามไปด้วย

ป้อนบุลเพื่อเติบ

นิตยสาร สารคดี ปีที่ 28 ฉบับ 325 มีนาคม 2555 เรื่องจากป่า ‘คนเมืองปลูกพัก’
โครงการสวนพักคนเมือง 912 ซอยงามวงศ์วาน 31 ซอยย่อ 7 ถนนงามวงศ์วาน วัฒนา เมือง
จังหวัด นนทบุรี 11000 โทร. 02-591-1195-6 www.thaicityfarm.com

E-mail: cityfarm2010@hotmail.com

Facebook/[เมื่อคนเมืองอยากรักพัก](#)



၆၂

เปลี่ยน เข้าร่วมกับ Change.org เพื่อเพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลงที่ดีในสังคม

เครือข่ายเว็บไซต์ Change.org คือเว็บเพื่อการรณรงค์ที่ใหญ่ที่สุดในโลก มีผู้ใช้มากกว่า 25 ล้านคน ใน 196 ประเทศ โดยเปิดรับให้คนทั่วโลกได้ใช้พื้นที่ของ Change.org ในการลงชื่อรณรงค์เรียกร้องสิทธิในเรื่องที่คนส่วนใหญ่เห็นสมควรว่าจะต้องมีการเปลี่ยนแปลง เพื่อให้เกิดความหมายสเม ยุติธรรม อาทิ กรณีบังคึกษาชาวอาบีริกันที่เรียกร้องให้ธนาคารแห่งชาติยกเลิกค่าธรรมเนียมบัตรเดบิต หรือกรณีเจ้าหน้าที่ รปภ. สวนสาธารณะในอังกฤษที่เรียกร้องให้เจ้าของสุนัขเก็บอุจจาระ (กีสตัวเลี้ยงพวกขาด่ายเรี่ยราด) ใส่ถุงไปทิ้งในที่ที่จัดเตรียมไว้



กรณี Change.org ประเทศไทย ตอนนี้มียอดผู้ใช้อยู่ 170,000 คน หลังจากที่เปิดตัวมาประมาณ 7 เดือน โดยในรอบ 7 เดือนที่ผ่านมา ได้มีเรื่องรบกวนค์ที่ประสบความสำเร็จเป็นจำนวนมาก ตั้งแต่การปกป้องพุทธสถาบันโบราณ การหยุดจำหน่ายเมบูหูวะลามในภัตตาคาร – โรงแรม การปกป้องต้นไม้เก่าแก่ 100 ปี ไปจนถึงการช่วยให้ชาวจักรยานขับยี่ปอลอดกัยล้อไปติดก่อ และการจัดระเบียบการจราจรบังคับที่เป็นอุปสรรคทางความรุนแรงบนรถทัวร์

กังหันน้ำเคยเป็นเรื่องยากสำหรับคนธรรมชาติ อย่างเราที่จะร่วบพลังและสร้างการเปลี่ยนแปลงในสังคม ต้องทุ่มเทเวลา และใช้กำลังทรัพย์มหาศาล แต่ในยุคเทคโนโลยีสื่อสารไร้พรมแดน ข้อจำกัดต่างๆ พังทลาย ตอนนี้ทุกคนสามารถเริ่มรณรงค์และbeck เมนคนจากทั่วทุกมุมโลกมาสนับสนุนเรื่องราวของตนได้กันที เพื่อให้หน่วยงานธุรกิจ บริษัთ เอกชนต่างๆ ได้มีความโปร่งใส และต้องรับผิดชอบสังคมมากยิ่งขึ้น Change.org ต้องการมีส่วนช่วยให้การเปลี่ยนแปลงเกิดได้รวดเร็ว และง่ายยิ่งขึ้น เราต้องการให้ทุกคนรู้ว่าทุกอย่างเป็นไปได้ถ้าทุกคนพร้อมจะต่อสู้เพื่อสิ่งที่ดูดีต้องยุติธรรม ไม่ว่าเรื่องดังกล่าวจะเป็นเรื่องที่เล็กน้อยแค่ไหนก็ตาม

ราต้องการเห็นโลกกีฬาจากคนกีฬารสึกธิรเลี้ยง โลกกีฬารบรรจุเพื่อส่งที่ดีกว่าเป็นเรื่องธรรมชาต นี่เป็นแค่พียงจุดเริ่มต้น จะบันทึกเริ่มสร้างการเปลี่ยนแปลงไปด้วยกัน

ข้อมูลเพิ่มเติม

www.change.org/th

[Facebook/Change.orgThailand](#)

