



“7 สิ่งที่คุณปรับเปลี่ยน เพื่อ...”

# คำนำผู้เรียบเรียง

หลายคนคงเคยตั้งเป้าวางแผนชีวิตว่าจะปรับปรุง เปลี่ยนแปลงตัวเอง เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิต พัฒนาศักยภาพที่มีภายในตัว เป็นต้นว่า จะ ‘เปลี่ยน’ มาตื่นแต่เช้า จะ ‘เปลี่ยน’ มาออกกำลังกาย จะ ‘เปลี่ยน’ ไม่มาทำงานสาย จะ ‘เปลี่ยน’ ฯลฯ และอีกเหตุผลต่างๆ มากมาย ที่เราต้องการจะ ‘เปลี่ยนแปลง’ เพื่อลด ละ เลิก พฤติกรรมความเคยชิน ไม่ให้ครอบงำ หยั่งรากฝังลึกจนบานปลายกลายเป็น ‘นิสัยเสีย’ ซึ่งหากถึงขั้นนั้นแล้ว เชื่อว่าการเปลี่ยนแปลงคงทำได้ยากยิ่งยวด

“*แค่คิดจะเปลี่ยน*” สำหรับผมก็คือว่าเข้า Gap คนคิดดีแล้ว ถึงแม้สิ่งที่คุณตั้งใจจะเปลี่ยนมันอาจจะยังไม่บรรลุผล แต่หากคุณมุ่งมั่น มี passion มันคง สิ่งที่คุณหวังก็ไม่ใช่อะไรที่ยาก

‘7 สิ่งที่คุณเปลี่ยน เพื่อ...’ หนังสือเล่มนี้เรียบเรียงขึ้นเพื่อต้องการนำเสนอทางเลือกอีกรูปแบบของการใช้ชีวิต ซึ่งต่างจากแนวทางการใช้ชีวิตตามกระแสสังคม (ยุคทุนนิยม) ในปัจจุบัน แน่นอนว่าใน 7 สิ่งที่ผมยกตัวอย่าง ย่อมต้องมีถูกใจและไม่ถูกใจ ใครด้วยกันเยอะแยะมากมาย แต่หากคุณเปิดใจอ่านจนจบ ผมเชื่อว่า สมอของ คุณต้องตกพิลึกความคิดอะไรอยู่บ้างไม่มากนักน้อย ส่วนเหตุผลจะเพื่อ? ของชื่อหนังสือ นั้น ขอปล่อยให้เป็นไปตามนาฬิกาชีวิต และหนังสือเล่มนี้จะสมบูรณ์แบบไม่ได้ ถ้าขาด Graphic design คนช่วยอย่าง คุณ Ping Mantana และ Huuyaowstudio ยิ่งเอาจริงเอาจังเข้าไปก็ทักทายตัวการ์ตูนน่ารักๆ เหล่านี้ได้ที่ Facebook/huuyaowfanpage

นายบัวบก

suravut.marcho@gmail.com



## เปลี่ยน มากิน slow food เพื่อเพิ่มสุนทรียภาพให้ชีวิต

ว่ากันว่าเมื่อโลกเข้าสู่ยุคระบบอุตสาหกรรม พลัสพีธ คือ การก้าวล้ำด้านเทคโนโลยี ทำให้มนุษย์สามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างสะดวกสบาย ลดทอนเรื่องพลังงาน, เวลา และปัจจัยสิ้นเปลืองต่างๆ ที่เคยสูญเพื่องจากรูปแบบในการทำงาน การใช้ชีวิตประจำวัน ทำให้ผู้คนมีเวลาและโอกาสในการใช้ชีวิตรูปแบบที่แตกต่างหลากหลายขึ้น

จากเดิมที่เราเคยใช้เวลาประกอบกิจกรรมได้ดีละอย่าง ณ ช่วงเวลาขณะนั้น ก็เริ่มค่อยๆ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เราสามารถทำกิจกรรมหลายอย่างพร้อมกันได้ในเวลาเดียว นั่นก็เพราะความทันสมัยของเทคโนโลยีที่ปัจจุบันมันเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งในการดำเนินชีวิตประจำวันของคนเราแบบเสียไม่ได้ ฉะนั้นเมื่อคำนึงถึงคุณค่าความเร็ว ค่อยๆ รุกคืบคลานเข้ามา ก็ค้นหาคำคิดแบบ ‘กินทีละคำ ทำทีละอย่าง’ ของคนยุคก่อนจึงค่อยๆ สัมหายตายจาก ก็เพราะ “วัฒนธรรมความเร็ว” ค่อยๆ กัดเซาะวิถีชีวิตมนุษย์ พร้อมปลุกฝังพฤติกรรมด่วนเร็วด่วนได้ชนิดเจียบพลันโดยเฉพาะคนที่อาศัยอยู่ในสังคมเมือง ซึ่งมักจะมีพฤติกรรมเหล่านี้แทบทั้งสิ้น และ time poverty หรือความขัดสนเวลา คือภาวะปัจจัยหลักที่คนสังคมเมืองต่างประสบปัญหาชะตากรรมโดยส่วนใหญ่

McDonald พี่เบิ้มในอุตสาหกรรมอาหารโลกคือผู้ที่อ่านเกมออกว่าคนจะให้ความสำคัญกับเวลา จึงได้ดำเนินธุรกิจที่ตอบสนอง lifestyle ผู้คนด้วยอาหารสไตล์ ‘แดกด่วน’ กระทั่ง McDonald เริ่มค่อยๆ ขยายอำนาจมาที่กรุงโรมเมื่อปี 1986 กลุ่มสาวกอนุรักษนิยมซึ่งนำขบวนโดย คาร์โล เปตรินี (carlo petrini) นักหนังสือพิมพ์ชาวอิตาลีเขียน พูห์หลงไหลและให้ความสำคัญกับศิลปะการปรุงอาหารอย่างพิถีพิถัน ทั้งยังต้องการรักษาอาหารท้องถิ่นที่เป็นเอกลักษณ์ประจำชาติให้คงอยู่ จึงออกอาการของขี้บ่น! ลูกขี้บ่นมาประท้วงพร้อมจัดตั้งสมาคม Slow food โดยมีสัญลักษณ์เป็นรูปหอยทากตัวเล็กๆ ให้เป็นตัวแทนการเคลื่อนที่อย่างช้าๆ เพื่อชูคุณค่าของความละเอียดละไมในการใช้ชีวิต โดยจุดประสงค์หลักของสมาคม ก็เพื่ออนุรักษ์อาหารท้องถิ่น อาหารประจำชาติ และศิลปะการปรุงอาหารแบบดั้งเดิมที่กำลังถูกกลืนหาย ก่อนจะขยายตัวขึ้น เป็นขบวนการระดับสากล เริ่มจากกลุ่มประเทศในยุโรป เยอรมนี สวิตเซอร์แลนด์ ฝรั่งเศส สเปน กรีซ ขยายต่อไปแคนาดา สหรัฐอเมริกา แล้วข้ามมาที่ออสเตรเลีย นิวซีแลนด์ จนมายังทวีปเอเชีย โดยปัจจุบันมีสมาชิกกว่า 60,000 คนจาก 5 ทวีป (กว่าครึ่งหนึ่งมาจากอิตาลี) โดยยึด concept สากลว่า good-clean-fair หรือ เป็นอาหารที่มีคุณภาพและรสชาติ “ดี” มีกระบวนการผลิตที่ “สะอาด” เคารพธรรมชาติ และ “เป็นธรรม” คือผู้ผลิตมีศักดิ์ศรี ได้รับค่าตอบแทนเหมาะสม รวมทั้งได้รับความนับถือจากผู้บริโภค

ยิ่งไปกว่านั้น Slow food ยังจุดประกายให้ผู้คนหลายคนตั้งคำถาม? และลูกขี้บ่นมาร่วมขบวนการ ชำๆ ด้วยกันอย่างต่อเนื่อง อาทิ Slow fish (ทำประมงช้าๆ เหลือปลามาก) slow design (ออกแบบอย่างมีคุณค่า รักษาทรัพยากร) slow travel (เที่ยวเนิบๆ เข้าถึงชุมชน) slow reading (อ่านช้าๆ เข้าถึงแก่น) slow email (ลดการออนไลน์) slow living (ใช้ชีวิตอย่างมีสติในทุกขณะ) slow thinking (คิดให้ช้าลง) slow architecture (ปลูกสร้างอย่างช้าๆ สดมลพิษ) slow transportation (เดินทางด้วยการขี่จักรยาน) slow drink (ค่อยๆ ดื่มอย่างมีศิลปะ) หรือแม้กระทั่ง slow sex (เสพสังวาสแบบละเมียดละไม)

“เรากินทุกวัน เราเปลี่ยนแปลงโลกทุกวัน” คือสโลแกนของมูลนิธิชีวิตวิถี ร่วมกับเครือข่ายเกษตรกรรมทางเลือก ชุมชนคนรักป่า และสถาบันต้นกล้า ร่วมกันก่อตั้งขึ้นบนพื้นฐานเดียวกับ slow food โดยเปิดตัวเครือข่าย slow food Thailand เพื่อรณรงค์ให้คนไทยได้หันมากินอาหารที่ผลิตจากวิถีการธรรมชาติดั้งเดิมของท้องถิ่น, กินข้าวกับน้ำพริก (ตัวเอง) จิ้มพริกพื้นบ้าน ลดการบริโภคอาหารปรุงสำเร็จ, อาหารแช่แข็ง เป็นต้น

เพราะการกินมันไม่ใช่ประเด็นเฉพาะเรื่องการบริโภคแค่อิ่มท้อง แต่มันเชื่อมโยงไปถึงรูปแบบการใช้ชีวิตอย่างมีศิลปะ รวมถึงเพื่อกระชับความสัมพันธ์ในครอบครัว และปัจจัยอื่นๆ ได้ด้วยเช่นกัน

สนใจรายละเอียดเพิ่มเติม ติดต่อ

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

โทรศัพท์: 0-2662-2250-2 Fax: 0-2662-2366 [www.greenworld.or.th](http://www.greenworld.or.th)

ติดต่อมูลนิธิฯ ผ่านอีเมล: [gwf@greenworld.or.th](mailto:gwf@greenworld.or.th)

ติดต่อกองบรรณาธิการเว็บไซต์ผ่านอีเมล: [greenworldmag@gmail.com](mailto:greenworldmag@gmail.com)





## ๓

### เปลี่ยน ‘พละ’ จากเครือข่าย social media เพื่อสานสัมพันธ์คนรอบข้าง

*“If Facebook ever falls through. I’ll consider going back to Harvard.”*

วลีข้างต้นคือคำพูดของหนุ่มสุด Geed Mark Zuckerberg เจ้าของเว็บไซต์เครือข่าย social media ที่ทรงอิทธิพลของโลกอย่าง Facebook ซึ่งเขาได้รับการขึ้นปกนิตยสารชื่อดังอย่าง time magazine เมื่อปี 2010 ในฐานะที่เป็น CEO เว็บไซต์ social media ที่ประสบความสำเร็จตั้งแต่อายุยังน้อย ที่ยังไม่จบมหาวิทยาลัย (ปัจจุบัน Zuckerberg อายุ 29 ปี และเตรียมผันตัวเองลงสู่สนามการเมือง) พร้อมทั้งเข้าซื้อกิจการเว็บไซต์ social media ดังๆ อย่าง Instagram, Gowalla ฯลฯ เพื่อขยายการเติบโตอย่างต่อเนื่อง...

ว่ากันตามความเป็นจริง Zuckerberg คือผู้ที่เปลี่ยน lifestyle ของคนทั้งโลกให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในระดับมหภาค สืบเนื่องจากพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตปัจจุบันที่ผู้เขียนเชื่อว่าทุกคนจะต้องเข้าหน้าเว็บไซต์ facebook ก่อนอันดับแรก เพื่ออัปเดตสัดส่วนตัว หรือบ้างเช็กเรทติ้ง สำหรับบางคนที่มีผู้ติดตามระดับ ‘เพนเพจ’

‘บางครั้งเทคโนโลยีก็ทำให้ชีวิตคนเราเกิดความง่ายดาย แต่บางเวลาเทคโนโลยีก็  
ปลุกฝัง (ค่านิยม) ความมักง่ายให้เกิดขึ้นในใจคนเราด้วยเช่นกัน’

กับเรื่องบางอย่างที่คนเราไม่กล้าเผชิญหน้า หรือพูดความจริง ก็มีกระบายบอก  
ผ่านโซเชียล Social media ตนเองทำให้ใครหลายคนออกอาการเข้าใจผิด กระทั่งจิต  
ตก วิกลจริต (เรื้อน) คิดเอาว่าเป็นการพาดพิงถึงตน ก่อการจลาจลกระทั่งบานปลาย  
เป็น วิวาทะชวนทะเลาะ! หรือในขณะที่กำลังประชุม, คຸยงาน, พังบรรยาย ผู้ช้ย่นก็เชื่อ  
ว่าต้องมีใครหลายคนหยิบมือถือขึ้นมา chat คຸย line ถ่ายรูป/คลิป หรือ up sta-  
tus ความรู้สึกตัวเอง ณ ขณะนั้น เพื่อแสดงสถานะความมีตัวตนให้คนอื่น ๆ ที่ติดตาม  
รับทราบความเคลื่อนไหว (เรียกร่องความสนใจ?) ทำให้ประสิทธิภาพในการทำงาน  
ตกต่ำ กลายเป็นคนสมาธิสั้น มีพฤติกรรมจ้บจิด ไม่สามารถอดทนทำกิจกรรมหลักได้  
ต่อเนื่องนานๆ รวมถึงประตัสัมพันธ์ระหว่างเพื่อน ครอบครัว หรือคนใกล้ชิดตกต่ำ



เพราะไม่ได้ให้ความสนใจ เอาใจใส่น้อยกว่ากลุ่มคนที่รู้จักในสังคมออนไลน์

อ่านมาถึงตรงนี้ หลายคนอาจคิดว่าผู้ช้ย่นต้องเป็นคนที่มีอคติกับเรื่องเหล่านี้  
เป็นแน่แท้ไม่มากนักน้อย แต่ผู้ช้ย่นเองก็เป็นคนหนึ่งที่อาศัยเครือข่าย Social media ใน  
การทำงานอัปเดตข้อมูลข่าวสารร่วมด้วย แต่จะพละหนีตีจากกันก็ หากรู้สึกว่ตัวเอง  
หมกมุ่นอยู่กับสิ่งเหล่านี้มากเกินไป จนกระทบต่อการทำกิจกรรมนันทนาการอื่นๆ อาทิ  
ออกกำลังกาย อ่านหนังสือ นอนข้บฮิด หรือแม้กระทั่งถ่ายรูปพระจันทรในคืนเต็ม  
ดวง ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ผู้ช้ย่นชื่นชอบมากกกก!

เพราะในแต่ละคืนที่พระจันทรเต็มดวงนั้น ผู้ช้ย่นรู้สึกว่ พระจันทรในแต่ละคืน แม้จะเป็น  
ดวงเดียวกัน แต่ว่ความสวยงามกลับแตกต่างกันโดยสิ้นเชิง



เพราะชีวิตยังมีเรื่องราวและมีตรภาพดีๆ อีกมากมายให้เราได้ค้นหา ฉะนั้นการ  
ออกไปพจญภัยในโลกกว้างและเปิดหูเปิดตาทำความรู้จักกับสิ่งแวดลอมใหม่ๆ สถานที่  
ท่องเที่ยวใหม่ๆ เพื่อนใหม่ (รวมทั้งกระเชบมิตรกับเพื่อนทิวเดิมไว้ให้แบบแน่น) ในโลก  
แห่งความเป็นจริง มันยอมให้ประสບการณ ความรู้สึกสมจริงยิ่งกว่า โลกแห่งความ  
เสมือนจริงบนเครือข่าย social media เพราะในโลกชุมชนอวตาร (social network)  
เราอาจทำความรู้จักกันง่าย สื่อสารกันง่าย กด like ถูกใจ status/รูปภาพ ของใคร  
ต่อใครได้ง่าย แต่ไม่ได้แปลว่เราจะตีช้ตีสนิทกับคนเหล่านั้นได้ง่าย เหมือนเพื่อนที่คบกัน  
มาอย่างยาวนาน รู้ใจกัน ช่วยเหลือกัน และไปมาหาสู่กันอย่างไรในโลกปัจจุบันได้อย่าง  
สนิทใจ



## ๓

### เปลี่ยน หันมาเล่นกีฬา ออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพและรูปร่างที่สมส่วน

หนึ่งใน Spam mail ซึ่งมักจะส่งมาหาเราในกล่องข้อความคือ โฆษณายาผลิตภัณฑ์สุขภาพ ยาลดความอ้วน ผลิตภัณฑ์เสริมสมรรถภาพเรื่อง 7 ยับ ฯลฯ ซึ่งมักกล่าวอ้างสรรพคุณเกินจริง อีกทั้งผลิตภัณฑ์ส่วนใหญ่ มักถูกนำเข้ามาจำหน่ายอย่างผิดกฎหมาย และไม่ได้รับการรับรองมาตรฐาน อย. ฉะนั้นโอกาสเสี่ยงแบบตายฉบับพลัน ย่อมมีความเป็นไปได้สูง!

**“สุขภาพดีไม่มีขาย อยากได้ต้องเล่นกีฬา หมั่นออกกำลังกาย”**

ประโยชน์ธรรมแห่งชีวิตที่หลายคนมักจะหลงหลวมในเรื่องการดูแลสุขภาพ แม้จะเป็นเรื่องง่าย แต่ไม่ได้ปฏิบัติให้เห็นผลลัพธ์แบบปัจจุบันทันด่วน (ยกเว้นถ้าคุณมีฐานะแล้วไปคลินิกศัลยกรรม ลดความอ้วนก็อีกเรื่อง) เพราะต้องอาศัยการฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง จึงจะเห็นผลการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับสุขภาพ รูปร่างตัวคุณ เช่นเดียวกับ ‘วิทยามิมุ่ย’ แชมป์นักกีฬาจัดข้อประเทศไทย ซึ่งกวาดรางวัลชนะเลิศมากกว่า 40 รายการ ตลอดเวลา 4 ปี ของการแข่งขัน อะไรเป็นแรงผลักดันให้เขาหันมาออกกำลังกาย สุขภาพจนมีรูปร่างที่บึกบึนอย่างทุกวันนี้ รวมทั้งเป้าหมายบนเส้นทางกีฬาจัดข้อของเขาจะเป็นอย่างไรต่อไปได้รู้กัน

## อะไรทำให้คุณสนใจกีฬา?

คือมันเป็นกีฬาของคนที่บ้านพลัง แล้วผมก็เป็นคนบ้านพลังคนหนึ่งว่าง่ายๆ ก็ตอนแรกผมไปรู้ข่าวงานแข่งขันของพวกกีฬาเพาะกายอย่างงาน Latchford Classic ผมก็ไปตระเวนแข่งประจำ ทีนี้ต่อมามีรายการของทีวีรันเดอร์จัดกิจกรรมจัดชื้อรายการ 'The Hero พูชนะสิบทิศ' ผมก็ไป audition ด้วย ปรากฏว่าติด แล้วผมก็ได้เข้าไปแข่งในรายการนั้นแหละ ก็เป็นแชมป์นานเหมือนกัน



## ตัวใหญขนาดนี้ วันหนึ่งกินข้าวกี่มื้อ?

ผมจะกินอาหารย่อยๆ ด้วยกัน 6 มื้อ ต่อวัน และก็จะจำกัดปริมาณสารอาหารแต่ละชนิด คือผมจะไม่กินแบบ 3 มื้อหลักๆ อย่างคนทั่วไป เพราะกินอย่างนั้นมันทำให้ร่างกายอ้วน มีไขมันส่วนเกิน คือน้ำหนักมันเพิ่มนะใช่ แต่มันไม่ถูกโภชนาการสำหรับนักกีฬาแบบผม แต่ถ้าเราเจ็ดย่อยๆ ร่างกายมันจะนำสารอาหารไปใช้เป็นพลังงานให้กล้ามเนื้อทั้งหมด ไม่เก็บสะสมเป็นไขมันส่วนเกิน

## ต้องมีตัวช่วยอย่างพวกอาหารเสริมด้วยมั๊ย?

ถ้าเป็นตอนแข่งออกทีวีช่วงแรกๆ ใช่ครับ เพราะตอนนั้นผมทำงานประจำ เป็นพนักงานในบริษัทนำเข้า อุปกรณ์กีฬา และเป็นวิทยากรสอนการออกกำลังกายตามมหาลัย หน่วยงานต่างๆ เพราะตอนนั้นยังไม่มีเวลาออกกำลังกายจริงจัง ก็ใช่เยอะนะ ประมาณ 2 ปี ผมถึงหยุดกินจนปัจจุบันนี้ คือช้อมันบอกอยู่แล้วว่า 'อาหารเสริม' ไม่ใช่อาหารหลัก ฉะนั้นกรณีที่มีเวลากินอาหารหลักเพียงพอแล้ว ก็ไม่จำเป็นต้องกินของพวกนี้

## มันมีเสน่ห์ตรงไหนในกีฬาจัดชื้อ?

มันเหมือนกีฬาอีกชื้อเตรียมอย่างหนึ่งนะ เป็นกีฬาต่อสู้ที่เราต้องเอาแรงไปปะทะ อีกอย่างผมเชื่อว่าผู้ชายทุกคนตอนเด็กๆ สมัยเรียนประถม ต้องเคยได้ลองจัดชื้อ มันจะมีความรู้สึกสนุก ตื่นเต้น เหมือนได้ต่อสู้กัน และมัน Fair play ตรงที่เราเอาแขนมาจับมือกัน แล้วกดมือพ่ายตรงข้ามให้ลงแค่นั้นจบ ไม่ต้องใช้ทักษะเยอะ อีกอย่างที่ได้คือเรื่องวินัยการฝึกซ้อมร่างกาย เพราะคนที่แข่งจัดชื้อระดับอาชีพ ไม่ใช่จู่ๆ จะตัวใหญ่แบบนักเพาะกาย หรือตัวใหญ่แล้วมาเล่นกีฬาประเภทนี้ หวังจะเป็นแชมป์ มันไม่ใช่! (เสียงสูง) มันต้องมีการฝึกซ้อมที่ดี มีวินัยการกินที่ถูกต้อง มันถึงได้เรื่องระเบียบ ได้สมรรถภาพร่างกาย อีกอย่างผมเองได้งานตามอีเว้นท์และเกมโชว์ก็จากการดูแลสุขภาพ มีรูปร่างสมส่วน และมันช่วยส่งเสริมให้มีบุคลิกภาพที่ดีขึ้น

## เคยมีบาดเจ็บจากกีฬาจัดชื้อมั๊ย?

คือพื้นฐานก่อนเล่นกีฬาจัดชื้อเราต้องฝึกกล้ามเนื้อที่แข็งแรงก่อน อย่างผมก็เริ่มจากเล่น Weight training แรกๆ นี่ปวดทั้งตัว แต่ไม่เลิก เพราะผมมี Idol เป็นนักกีฬา strong man คือ john brzenk เป็นแชมป์โลก strong man ที่แข็งแรงที่สุดในโลก ก็ตรงนี้เป็นแรงบันดาลใจให้ผมฝึกซ้อม ศึกษาร่างตัวเองให้แกร่งจนถึงตอนนี้ คือถ้าไม่มีแรงบันดาลใจ เดี่ยวก็ต้องถอดใจ เลิก! ทุกวันนี้เวลายกเวทหนักๆ แล้วจากที่เราเคยยกไม่ขึ้นแล้วมันยกได้ มันมีความสุขนะ เหมือนมีความสุขบนความทรมาณ (หัวเราะ)

## มีเทคนิคพิเศษแนะนำหรือเปล่าในกีฬาจัดชื้อ?

หลักๆ จะมีด้วยกัน 3 เทคนิคครับ อย่างแรกเป็นเทคนิคที่เรียกว่า Top roll หรือการจัดชื้อโดยโจมตีชื้อมือส่วนบนเพื่อให้พ่ายตรงข้ามเกิดความอ่อนล้า โดยการจัดถอยหลัง 2. คือ Hook หรือการจัดชื้อแบบขอเกี่ยว คือบิดชื้อมือเข้าหาตัว จากนั้นลากมือคู่ต่อสู้แล้วกดลง และ 3. คือ Press เริ่มจากเปิดลำตัวด้านข้าง จากนั้นใช้ปลายนิ้วเกี่ยวที่พ่ายมือคู่ต่อสู้และออกแรงบริเวณกล้ามเนื้อหลังแขนสำหรับกดมือคู่ต่อสู้ เป็นท่าสำหรับใช้แก้เกมสในกีฬาจัดชื้อ ก็เนี่ยครับเทคนิคหลักๆ ที่ผมใช้



## เกณฑ์การแข่งขัน มีรายละเอียดยังไง?

มันจะมี 2 แบบครับ อย่างเป็นการแข่งในอีวันท์ใหญ่ๆ เช่น NEMIROFF WORLD หรือ Arm fight (การแข่งขันจัดระดับโลก โดยเปิดโอกาสเฉพาะนักกีฬาที่ได้รับเชิญ) นี้จะแข่งด้วยกันทั้งหมด 6 ครั้ง ในแต่ละคู่ ส่วนถ้าเป็นแมตช์ทั่วไปก็ตัดสินเอาชนะแบบ 2 ใน 3 หรือถ้าใครสนใจลองเข้าไปดูรายละเอียดได้ที่ [www.worldofarm-wrestling.com](http://www.worldofarm-wrestling.com) อันนี้จะเป็น website กลางของเมืองนอก จะมีรายละเอียดทั้งหมดให้ศึกษา ส่วนของเมืองไทยตอนนี้เรากำลังจัดตั้งเป็นสมาคมจัดแข่งแห่งประเทศไทยอยู่ หรือไม่ลองเข้าไปที่ Facebook พวกเราได้ที่ WITTHAYA MEEMUI

## โดยเฉลี่ยอาทิตย์หนึ่งคุณซ้อมเวทกี่วัน?

อย่างมากที่สุด 2-3 วันครับ วันหนึ่งก็ประมาณ 5-6 ชั่วโมง ที่ผมจะเล่นอยู่ในห้องซ้อมตลอด เล่นเครื่องบ้าง ดัมเบลล์ บาร์เบลล์ ฯลฯ จะบริหารทุกส่วนของร่างกาย แต่บางทีอาจเล่นแบบ hardcore คือวนซ้ากล้ามเนื้อส่วนที่ล้าไปแล้ว เพื่อเพิ่มความทนทาน ซึ่งต่างกับนักกีฬาเพาะกายที่บริหารแบบเน้นความคมชัดของมัดกล้ามเนื้อ

## มีผู้หญิงสนใจเล่นกีฬาแบบนี้มั้ย?

มันเปิดกว้างนะ เพราะอย่างเมืองนอกเขาก็มีจัดแข่งจัดข้อมสำหรับผู้หญิงด้วยเหมือนกัน แล้วรูปร่างก็พีค สวยสมส่วน คือดู Beauty และ Healthy อย่างผมเคยไปแข่งจัดข้อมที่มาเลเซีย ก็มีนักกีฬางัดข้อมผู้หญิงแข่งกันเยอะ โห้ย! แต่ละคนหน้าสวย ตาคม หุ่นดี แต่ของไทยผู้หญิงอาจยังสนใจน้อยอยู่ หรืออาจจะยังไม่เปิดกว้างให้ผู้หญิงลงแข่งด้วยก็ได้

## สุดท้ายเป้าหมายในชีวิตคุณคือ?

ก็อยากไปแข่งขันรายการจัดข้อมทั่วโลกครับ แล้วถ้าทำได้อยากชนะการแข่งขันไปทุกรายการ อยากสร้างชื่อเสียงตัวเองไปในระดับโลกเลย เพราะการที่เราจะเป็นแบบอย่างให้คนหนุ่มสาวได้ ผมว่าตัวเราต้องเป็นคนที่มีชื่อเสียงในกีฬาประเภทนั้นๆ ก่อน หรือสร้างกระแสเพื่อเรียกคนช้ก่อน ส่วนอนาคตถ้ามีโอกาส ผมก็อยากเป็นตัวแทนประเทศไทยไปแข่งขันกีฬางัดข้อมในแมตช์ระดับโลกด้วยเหมือนกัน

สนใจรายละเอียดสามารถตามต่อได้ที่

Facebook/ WITTHAYA MEEMUI

Google search: Pattaya International Arm Wrestling Championship

รายการกระบี่มือหนึ่ง ตอน วิทยาศาสตร์ ราชันช้อเหล็ก

[www.worldofarmwrestling.com](http://www.worldofarmwrestling.com)





## ๔

### เปลี่ยน หันมาเดินทางโดยจักรยาน เพื่อทำให้โลกเย็น

“โห้ย! ชีจักรยานในกรุงเทพฯ อันตรายนะพี่ ไหนจะรถยนต์บนถนน ไหนจะมอเตอร์ไซด์บนฟุตบาท ชันซี่ๆ ไปโดนชนนี่ช่วย เจ็บฟรี เพลอๆ ตายฟรี”

“ใส่สวกทุกไทแต่ชีจักรยานไปทำงาน โอ้ย! แมงไม่บ้าก็ร้อนล่ะว่า ไอ้ที่เห็นในป้ายรถเมล์ก็แค่โฆษณา ชีวิตจริงทำไม่ได้หรอก”

“ประเทศไทยเป็นเมืองร้อนนะพี่ ยิ่งในเมืองนี้ร้อนนรกแตก แล้วพี่จะให้เดินทางโดยจักรยาน ทรมาณตายซัก”

หลายเสียงข้างต้นคือคำบอกเล่าจากคนใกล้ตัวที่เคยพูดคุยเกี่ยวกับการขี่จักรยานเป็นพาหนะในการเดินทางแทนรถยนต์ ซึ่งคงไม่ใช่เรื่องง่ายสำหรับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของคนส่วนใหญ่ที่เคยชินกับความสบายด้วยการขับรถยนต์ส่วนตัวไปทำงาน แต่เชื่อว่าสังคมเมืองกรุงเทพฯ จะยากไร้ผู้คนขี่จักรยานให้เห็น เพราะตามถนนตรอกเล็กซอยน้อย หรือตามหมู่บ้านจัดสรรต่างๆ เราเองยังได้พบเจอกลุ่มคนที่เดินทางด้วยจักรยาน

ช่วง **Car free day 2012 (ส่วนในปี 2013 ตรงกับวันอาทิตย์ที่ 23 กันยายน)** มูลนิธิโลกสีเขียวเคยทำสำรวจความเห็นคนกรุงเทพฯ (ประมาณ 4000 คน) เรื่องเลนจักรยานในกรุงเทพฯ โดยถามว่า “ถ้าสามารถขี่จักรยานในกรุงเทพฯ ได้ อย่างปลอดภัย คุณจะมีหรือไม่มี”

คำตอบร้อยละ 86 ของผู้ตอบแบบสอบถามบอกว่า จะออกมาขี่จักรยานบนถนน หากรู้สึกว่าสามารถขี่ได้อย่างปลอดภัย ส่วนร้อยละ 14 กลับปฏิเสธการใช้จักรยาน ในจำนวนนี้มีร้อยละ 5 ที่ให้เหตุผลไม่ขี่จักรยานเพราะอากาศร้อน



เสียบๆ มองๆ แถบประเทศเพื่อนบ้าน อาทิ พม่า ลาว เวียดนาม เลนจักรยาน หรือนโยบายรณรงค์ขับขี่จักรยาน ก็ไม่ได้จัดทำแบบจริงจัง จังๆ แต่กว่าผู้คนในประเทศเหล่านั้นปั่นจักรยานกันจนเจนนตา (แม้แนวโน้มจะลดลงด้วยกระแสวัตถุนิยม หรือเหตุผลอื่นๆ ก็ตาม) บรรดาคนบนหลังอานเหล่านั้นก็เป็นดัชนีบ่งชี้คะแนนความนิยมในตัวพาหนะ 2 ล้อชนิดนี้ว่ายังไม่สิ้นมนต์ขลัง

ถึงแม้อากาศเมืองกรุงจะร้อนแรง แสงแดดเผาเผา แต่ก็ไม่ถึงกับเป็นอุปสรรคสำคัญที่ทำให้คนส่วนใหญ่หันหลังให้จักรยาน ฉะนั้นลองมาดูกันว่าท่ามกลางแสงแดด การรูดเหงื่อในหน้าร้อนนี้ เราจะมีวิธีเอาตัวรอดอย่างไรบ้าง?

### **หลีกเลี่ยงถนนใหญ่:**

ความร้อนที่เรารับรู้กันทุกวันนี้ไม่ได้เกิดจากแสงแดดเท่านั้น บนถนนที่เต็มไปด้วยรถยนต์พ่นควันพิษและความร้อนจากการเผาไหม้น้ำมันเชื้อเพลิง หากใครเคยลองช้อนท้ายมอเตอร์ไซด์ชอกซอนไปตามถนนสายหลัก จะรู้สึกได้ทันทีว่ามีไอร้อนฉูดฉาดจากเครื่องยนต์ทุกครั้งที่เรากรรโชกตัวผ่านช่องว่างระหว่างเลนเวลารถติด เฉพาะรถยนต์จดทะเบียนกรุงเทพฯ จำนวน 6 ล้านคัน เปรียบกับมีฮีตเตอร์เคลื่อนที่อยู่ที่ 6 ล้านเครื่อง หากลดจำนวนฮีตเตอร์พวกนี้ลงได้ อากาศและคุณภาพชีวิตริมถนนคงจะเย็นลงไม่น้อย

อย่างไรก็ตาม แม้เราจะลดจำนวนฮีตเตอร์บนถนนไม่ได้ แต่โชคยังมีที่เมืองกรุงมีตรอกซอกซอยค่อนข้างมาก (แถมไม่ค่อยเป็นระเบียบด้วย) ทำให้ยังมีเส้นทางที่รถยนต์เข้าไม่ถึง หรือการจราจรไม่ติดขัด การขี่จักรยานในตรอกซอกซอยเหล่านั้น นอกจากได้สูดอากาศที่สะอาดกว่าและไม่ร้อนเท่าที่บนถนนใหญ่ ยังเป็นโอกาสดีที่จะทำความรู้จักเมืองกรุงในแง่มุมที่ต่างไปจากเดิมด้วยเช่นกัน

### **หลบแดดเที่ยงวัน:**

ช่วงเวลาที่ไม่เหมาะกับการขี่จักรยานที่สุดคือช่วงเที่ยงวัน ดวงอาทิตย์ตรงหัวเป็นเพราะเป็นช่วงแสงแดดจัดและโอกาสอาศัยร่มเงาของต้นไม้ใหญ่หรือเงาตึกเพื่อหลบแดดมีค่อนข้างน้อย ฉะนั้นถ้าเป็นไปได้ควรวางแผนเดินทางก่อนสี่โมงเช้าและหลังสี่โมงเย็น ยิ่งปั่นตามตรอกซอกซอยก็ยิ่งช่วยให้ได้ร่มเงามากขึ้น

รู้หรือไม่ว่านอกจากต้นไม้ใหญ่จะช่วยดูดซับคาร์บอนไดออกไซด์ เพิ่มออกซิเจน และพอกอากาศพิษให้สะอาดขึ้นแล้ว ยังทำให้อากาศใต้ร่มเงาเย็นลง ร่มรื่น ไม่แปลกใจที่หลายคนจะเปรียบเทียบว่าต้นไม้ใหญ่เป็นเหมือนแอร์ธรรมชาติที่วิเศษ เพราะให้ความเย็นแบบไม่ต้องจ่ายค่าไฟสักแดง

### **เสื้อพำคลายร้อน:**

ปฏิเสธไม่ได้ว่าเสื้อพำมีผลต่อความรู้สึกของผู้อยู่ขี่จักรยาน หากเราใส่เสื้อพำที่กันแดดได้ดี จะรู้สึกร้อนกว่าปกติ เนื้อพำก็มีผลเหมือนกัน ควรเลือกใส่เสื้อที่ระบายอากาศได้ดี ไม่ซับเหงื่อ จะช่วยให้รู้สึกร้อนน้อยกว่า บางคนชอบใส่เสื้อคลุมโปงๆ เวลาปั่นจักรยาน เพราะระบายอากาศดี ส่วนคุณผู้หญิงที่ชอบขี่จักรยานอาจใช้พำคลุม

หม่กัน.เวลาอากาศร้อนเพื่อป้องกันผิวเสีย. แต่อาจต้องเรียนรู้เทคนิคการพันผ้า เพื่อป้องกันไม่ให้ชายผ้าเกี่ยวพันวงล้อ

สำหรับคนที่ปั่นจักรยานไปทำงาน ถ้ามีที่อาบน้ำก็โชคดี. แต่ถ้าไม่สะดวกอาบน้ำที่ออฟฟิศ ลองพกผ้าขนหนูพื้นเล็กๆ ชุบน้ำเช็ดตัวก่อนเริ่มทำงาน ก็ช่วยเพิ่มความสดชื่น ลดกลิ่นเหม็นอับต่างๆ ได้ดีอีกทางหนึ่งเช่นกัน

### **สัมภาระอย่าติดตัว:**

ข้าวของต่างๆ ควรใส่ตะกร้าหรือพวงรัดเข้ากับตะกรงท้ายจักรยาน การมีของที่สัมพัสดุเราน้อยที่สุดจะช่วยให้เราสบายตัวที่สุด ประเด็นสำคัญคือการระบายอากาศกับน้ำหนัก หากมีเบาะพายหลังใบโต เวลาปั่นจักรยานจะรู้สึกเหนื่อยง่าย หน้าซ้ากว่าจะถึงที่หมาย. แพนหลังอาจชุ่มฉ่ำไปด้วยเหงื่อ ขึ้นเงาเบาะก่อน. และกลิ่นตัวจะตามมา -\*-

ถ้าจักรยานของคุณไม่มีตะกร้าและตะกรงหลัง กระเป๋ามีแบบสะพายข้างหรือย่าม ก็เป็นตัวเลือกที่น่าสนใจเพราะมีส่วนที่สัมพัสดุค่อนข้างน้อยและปรับเปลี่ยนตำแหน่งได้เรื่อยๆ

### **ขนส่งสาธารณะ: ย่นเวลา:**

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

สำหรับใครที่ขึ้นชอรวีถีจักรยาน. และยืนยันกรานว่าจะใช้มันเป็นพาหนะขับขี่. รวมถึงห้อยตะปิงเกี่ยวทางไกลร่วมด้วย. เรามีวิธีเตรียมตัวไว้ให้ทราบด้วย. ส่วนจะมีอะไรมั่งลองดูกัน

### **ประเมินสมรรถนะของตัวเอง:**

ทุกการเดินทางหากไม่ยากให้เกิดปัญหา. จะต้องรู้จักการวางแผน. และการเดินทางด้วยจักรยานก็เช่นกัน. ฉะนั้นขั้นแรกเราต้องรู้จักประเมินสมรรถนะของตัวเอง. โดยเฉพาะร่างกายของเราที่เป็นตัวขับเคลื่อน. กับจักรฯ. ซึ่งจากข้อมูลใน FB: Bikepacking Thailand ได้บอกค่าเฉลี่ยไว้ว่า. คนทั่วไปขี่จักรยานทางไกลด้วยความเร็ว (เฉลี่ย) 20-25 กม./ชั่วโมง. และในหนึ่งวันจะเดินทางได้ไกลสุดประมาณ 150-200 กม. แต่หาก

ทางลาดชัน. ขรุขระมาก. หรือต้องแบกบรรทุก. 'สัมภาระ'. ยุ่มยับ. ความเร็วและระยะทางที่ใช้ก็ลดลง. แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นก็ขึ้นอยู่กับสมรรถนะร่างกายของคุณเองว่าจะมีความอดทน. ทนรถ. ได้มากน้อยแค่ไหน. ฉะนั้นก่อนวันเดินทางหากมีเวลาทดสอบสมรรถภาพร่างกาย. ก็นับเป็นแนวทางในการประเมินศักยภาพของคุณที่ดีด้วย

### **เลือกเส้นทาง:**

'ถนนสายหลัก' คงไม่ใช่เส้นทางที่เหมาะสมกับการขี่จักรยานทางไกลอย่างแน่นอน. เพราะด้วยจำนวนรถยนต์. รถจักรยานยนต์. จำนวนมากที่วิ่งด้วยความเร็วสูง. ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงทำให้คนขี่จักรยานถูกเฉี่ยว. ถูกโอบ. โดนชน. เสียงตายได้ทุกเมื่อ. อีกทั้งถนนสายหลักมักมีฝุ่น. คิว้นพิษ. และความร้อน. ขาดแคลนต้นไม้ใหญ่ให้ความร่มรื่นริมทาง. เส้นทางที่เหมาะสมจึงมักเป็นถนนสายรอง. โดยสังเกตจากหมายเลขทางหลวง. ยังมีหลายหลักยังเป็นถนนสายรอง. ซึ่งรถสัญจรน้อยกว่ามาก. มีอากาศดี. ร่มรื่น. และมีทิวทัศน์ที่สวยงามแปลกตาหน้าค้นหามากกว่า. แต่ทั้งนี้ถนนสายรองหลายๆ หรือถนนท้องถิ่น อาจเปลี่ยว. พิวทางขรุขระ. หรือเป็นทางลูกรัง. ฉะนั้นหากมีความจำเป็นต้องใช้เส้นทางเหล่านี้ควรต้องตรวจสอบ. หรือสอบถามสภาพเส้นทางเพิ่มเติมได้ที่กรมทางหลวง ([www.doh.go.th](http://www.doh.go.th))

### **กำหนดเวลานั้น:**

นักปั่นมืออาชีพหลายคนนิยมออกเดินทางเวลาเช้าตรู่. เพราะอากาศดีสดชื่นกว่าตอนกลางวัน. และวางแผนให้แต่ละวันต้องจบกริบช่วงบ่ายแก่ๆ. เพื่อเพื่อเวลาหาที่พัก. หรือเพื่อกรณีต้องเดินทางนานกว่าที่คาด. ก็จะสามารถถึงที่หมายได้ก่อนตะวันชิงพลบ

### **มาตรการรักษาความปลอดภัย:**

เพราะทุกการเดินทางย่อมต้องมีการวางแผน. และการวางแผนที่ดีก็ควรจะต้องมีแผนสำรอง. หากการเดินทางไม่เป็นไปตามคาด. เราจะได้ไม่ลำบากนัก. เช่น

- วางแผนแรกไว้ว่าจะเดินทางให้ได้วันละ 150 กม. แต่ถ้าไปไม่ถึง ก็คิดถึงแผน 2 ว่าจะเลือกพักจุดไหน หรือจะเดินทางต่อวิธีใด

- ถ้าจักรยานเสียระหว่างทางจะแก้ไขอย่างไร? กรณีไหนซ่อมเองได้ – ไม่ได้, ต้องเตรียมอุปกรณ์ช่วยซ่อมแซม หรืออะไหล่ชิ้นใดที่จำเป็นต้องใช้ไปบ้าง

- จดเบอร์โทรฯ จุดเงินลงสมุดบันทึก, พิมพ์ข้อมูลเส้นทางที่จำเป็นพกติดตัวไปด้วย เพื่อกรณีไม่มีสัญญาณมือถือ หรือแบตเตอรี่หมด

### **เตรียมตัวให้พร้อมตลอดการเดินทาง:**

การเตรียมแผนล่วงหน้าที่ดีจะทำให้เราปั่นจักรยานท่องเที่ยวด้วยความสนุก ไร้กังวล แต่การบำรุงร่างกายให้พร้อมทั้งก่อนและระหว่างออกทริป ก็เป็นสิ่งจำเป็นด้วยเช่นกัน

- นอนหลับพักผ่อนให้เต็มที่ กินข้าวให้อิ่มท้อง ก่อนการเดินทาง

- พิเศษออกกำลังกาย ยืดเส้นยืดสายก่อนออกถนน ป้องกันการเป็นตะคริว ลดอาการบาดเจ็บ ช่วยให้ง่ายต่อการทำงานเต็มประสิทธิภาพ

- แวะพักริมทางทุกๆ หนึ่งชั่วโมง จิบน้ำทุก 10-15 นาที แม้ไม่กระหาย กินอาหารให้เพียงพอก่อนรู้สึกหิว เพื่อไม่ให้ร่างกายอ่อนเพลีย ล้าเกินไป เพราะการกินและพักเป็นประจำจะทำให้ร่างกายไม่ทรุดโทรมแม้ในวันรุ่งขึ้น

- อย่าปั่นเร่งทำความเร็วมากเกินไป หลายคนมักเพลาเร่งทำความเร็วในชั่วโมงแรกๆ เพื่อหวังความเร็วเฉลี่ยรวมที่สูงขึ้น แต่การปั่นเร่งจะทำให้ร่างกายอ่อนล้าเร็วจนหมดแรงปั่นในชั่วโมงต่อๆ มา แทนที่ความเร็วเฉลี่ยจะเพิ่มขึ้น แต่กลับกลายเป็นความเร็วลดลงกว่าการปั่นตามจังหวะปกติด้วยซ้ำ!

การขี่จักรยานทางไกลเป็นการเดินทางด้วยพลังกำลังของเราเอง ทำให้เราภูมิใจในการพึ่งพาตนเอง ได้เปิดโลกเห็นชมสิ่งต่างๆ รอบตัว ทั้งยังทำให้มีสมาธิอยู่กับตัวเองได้เป็นอย่างดี

วิถีจักรยานในเมืองจึงเป็นทางออกหนึ่งของปัญหาสิ่งแวดล้อมเมือง เพราะจักรยานไม่สร้างมลพิษ ไม่ก่อความร้อน ใช้พื้นที่น้อย หากคนหันมาปั่นจักรยานกันมากๆ พื้นที่สาธารณะที่ถูกรถยนต์ยึดชิงไปจะเปลี่ยนแปลงสู่สภาวะที่เป็นไปได้ มีต้นไม้ใหญ่ให้ความร่มเย็น พุ่มควั่นน้อยลง มีพื้นที่ว่างให้ชุมชนทำกิจกรรมร่วมกัน คุณภาพชีวิตของสังคมคนเมืองย่อมดีขึ้นตามไปด้วย

### *ข้อมูลเพิ่มเติม*

*นิตยสารสารคดี ปีที่ 26 ฉบับ 309 พฤศจิกายน 2553 เรื่อง จักรยาน ทางเลือกการเดินทางในเมืองใหญ่ (www.sarakadee.com) FB/sarakadeemag*

*กรมทางหลวง: www.doh.go.th FB/กรมทางหลวง*

*www.facebook.com/groups/bikepackingthailand*





## ๕

### เปลี่ยน มาคัดแยกขยะก่อนทิ้งเพื่อลดปริมาณของเสีย รวมทั้งสร้างนิสัยให้รู้จักความพอเพียง

เมืองใหญ่คนเยอะอย่างกรุงเทพมหานคร กำลังเผชิญปัญหาขยะล้น เพราะแต่ละวันมหานครเมืองกรุงมีปริมาณขยะมูลฝอยมากถึง 8700 ตัน ซึ่งวิธีกำจัดขยะที่ผ่านมาคือขนไปฝังกลบในพื้นที่ต่างจังหวัด อย่าง นครปฐม, ฉะเชิงเทรา, สมุทรปราการ แต่การระบายขยะด้วยวิธีนี้มีผลข้างเคียงคือก่อปัญหามลพิษด้วยกันหลายด้าน ทั้งมลพิษระหว่างการขนส่ง, มลพิษเรื่องกลิ่น, มลพิษเรื่องน้ำเสียและเกิดไข้หวัดใหญ่ที่เกิดจากการหมักหมมของปริมาณขยะ รวมถึงมลพิษที่กระทบต่อเจ้าของพื้นที่ที่รับขยะที่ต้องจำทนโดนผลกระทบมลพิษไปสู่พวกเขา

ทาง กทม. จึงสร้างเตาเผาขยะในพื้นที่เขตหนองแขม โดยใช้เทคโนโลยีที่ดีและทันสมัยที่สุด เพื่อหวังแก้ปัญหาสิ่งแวดล้อมระยะยาว โดยเพิ่งเปิดใช้อย่างเป็นทางการเมื่อเดือน กันยายน 2555

แม้วันนี้เรายังไม่อาจสรุปผลได้ชัดเจนว่าเทคโนโลยีดังกล่าวจะช่วยแก้ปัญหาสิ่งแวดล้อมได้แค่ไหน แต่สำหรับคนกลุ่มหนึ่งกลับเลือกใช้วิธีการที่ไม่ซับซ้อน ยุ่งยาก และง่ายต่อการบริหารจัดการชนิดเป็นมิตรกับชุมชนและสิ่งแวดล้อมได้อย่างไร้รอยต่อ คือวิธีนำขยะมาเผาเงิน

**“ขยะทุกชิ้นมีค่าทั้งสิ้น ตลาดที่เราไม่มองข้าม มันก็สามารถดูแลชีวิตเราได้”**

คำกล่าวข้างต้นมาจาก พิธรร เสนีย์วงศ์ พูัจจัดการโครงการ “ศูนย์วัสดุรีไซเคิล กลุ่มอาชีพชาลิ่งชุมชนอ่อนนุช 14 ไร่” ซึ่งได้พูดให้ความรู้กับผู้สนใจที่มาศึกษาวิถีชีวิต แยกขยะ และการบริหารจัดการ ซึ่งเมื่อผ่านการคัดแยก ขยะเหล่านี้จะมีค่าเท่ากับน้ำดื่ม 1 ขวด หรือบัตรเติมเงินค่าโทร.มือถือได้หนึ่งใบ หากนำขยะนี้มาที่ “ร้านศูนย์บาท”

“ปกติเราต้องใช้เงินซื้อสินค้าตามร้านค้าทั่วไปอยู่แล้ว ทีนี้พอใช้เสร็จก็เป็นขยะ แต่ ถ้าเราเอาขยะมาแลกสินค้าที่ร้านศูนย์บาท พอใช้เสร็จมันยังทำให้เกิดประโยชน์ คือ มัน เป็นขยะก็จริง แต่! ไม่เกิดปัญหาสังคม ถ้านำกลับมาใช้แทนเงินได้อีกที่ร้านเดิม”



พิธรรเล่าถึงจุดเริ่มต้นของโครงการและร้านศูนย์บาทแห่งแรกในประเทศไทยว่า ตนเองและเพื่อนบ้านส่วนใหญ่ย้ายมาจากชุมชนแออัดแถวมักกะสัน พื้นเพมีอาชีพเก็บ ขยะขายอยู่แล้ว เมื่อทาง กทม. เรียกวเวนคืนที่ดินจึงโยกย้ายมาอยู่ชุมชนอ่อนนุช 14 ไร่ ตั้งในปี 2544 และช่วยกันปรับปรุงพื้นที่ว่างเปล่าเป็นบ่อเลี้ยงปลา เล้าหมูหลุม เล้าเป็ด แปลงปลูกพืชสวนครัว เช่น คะน้า, กวางตุ้ง ฯลฯ ใครมาเก็บผักไปกินก็หยอดเงิน 5 บาท 10 บาท ลงในกระป๋องส่วนกลางเพื่อไว้เป็นทุนซื้อเมล็ดพันธุ์ผักมาปลูกใหม่

ต่อมาทางสำนักพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์เปิดโอกาสให้เขาและ เพื่อนบ้านอีก 3 ครอบครัวไปอบรมวิถีชีวิตแยกขยะที่โรงงานคัดแยกขยะรีไซเคิล “วงษ์ พาศนิษย์” เป็นเวลา 3 วัน โดยให้เบี้ยเลี้ยงคนละ 2000 บาท พวกเขาจึงนำเงินจำนวน นี้มาลงขันซื้อสินค้าจาก แม็คโคร และช่วยกันนำวัสดุเหลือใช้ต่างๆ มาทำร้าน “สหกร”

(กรไม่มี “ณ” หมายถึงมือ) ให้ใครก็ได้นำขยะที่คัดแยกแล้วมาแลกสินค้าในร้านไปช่วยลด ค่าใช้จ่ายในครัวเรือน

“เราเริ่มทำโครงการนี้มา 10 กว่าปีแล้ว เมื่อก่อนร้านเรามีพื้นที่ขนาดป้อมยาม เอง การดำเนินงานช่วงแรกไม่ราบรื่นนักเพราะผู้ร่วมอุดมการณ์ทั้ง 3 ครอบครัวต่าง ก็ไม่มีเงินทุน เราก็ค่อยๆ ลองผิดลองถูกแก้ไขปัญหากันไป”

กระทั่งทีเอ็มเซ่ (TIPMSE) สถาบันการจัดการบรรจุภัณฑ์และรีไซเคิลเพื่อสิ่งแวดล้อมภายใต้สภาอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทยมองเห็นความมุ่งมั่นของร้าน สหกร ว่าเป็นตัวอย่างที่ดีให้ผู้อื่นปฏิบัติตามได้ จึงช่วยแนะนำการจัดการระบบร้านค้า ให้ข้อมูล เกี่ยวกับแหล่งนำขยะไปรีไซเคิล ให้ความรู้เรื่องการบริหารต้นทุน – กำไร ช่วยจัดเรียง สินค้าบนชั้นวางให้ น่าสนใจ รวมถึงเปลี่ยนชื่อร้านใหม่เพื่อดึงดูดลูกค้า นั่นคือที่มาของ “ร้านศูนย์บาท”

พิธรรเผยว่าร้านศูนย์บาทต่างจากร้านค้าทั่วไป คือลูกค้าซื้อของที่นี่ได้โดยไม ต้องจ่ายเงินสักแดง เพียงแต่นำขยะรีไซเคิลมาคัดแยกประเภทวัสดุแล้วชั่งน้ำหนักเพื่อตี ราคาเป็นจำนวนเงิน แล้วนำใบราคาที่พนักงานร้านออกไปเลือกสินค้าอุปโภค บริโภค ที่จำเป็นต่อชีวิตประจำวันตามต้องการ เช่น สบู่, ยาสระผม, ยาสีฟัน, พงชกฟอก, น้ำมันพืช, เครื่องดื่ม ฯลฯ

ราคารับซื้อขยะรีไซเคิลขึ้นอยู่กับประเภทของวัสดุ เช่น ขวดน้ำดื่มพลาสติก (ทั้ง ชนิดใสและขุ่น) กิโลกรัมละ 15 บาท, กระดาษขาวดำ กิโลกรัมละ 5 บาท, ขวดแก้ว (ทั้ง ชนิดใสและสี) กิโลฯ ละ 1 บาท ขวดเบียร์พร้อมลิ้ง กก. ละ 30 บาท กระป๋องอลู มิเนียม กก. 30 บาท กลองนมหรือกลองน้ำผลไม้ที่ล้างสะอาดแล้ว กก. 3 บาท เป็นต้น หากสินค้าที่เลือกราคาต่ำกว่าขยะที่นำมาตีราคา ลูกค้าจะได้รับเงินสดส่วนต่าง กลับคืนไป หรือถ้าสินค้ายาสูงกว่าขยะที่นำมาจึงค่อยจ่ายเงินเพิ่ม

ปัจจุบันร้านศูนย์บาทได้รับการตอบรับจากชุมชนดีมาก ถึงอย่างนั้นพิธรรก็ รู้สึกเสมอว่าร้านศูนย์บาทจำเป็นต้องอาศัยความร่วมมือของชาวชุมชนต่อไป ถ้าไม่มี ใครคัดแยกขยะมาแลกสินค้า ร้านก็อยู่ไม่ได้ จึงเปิดโอกาสให้ชาวชุมชนมีส่วนร่วมเป็น เจ้าของในลักษณะสหกรณ์ร้านค้า

“ใครที่อยาก่วมเป็นเจ้าของร้านศูนย์บาทก็แค่นำขยะมูลค่า 100 บาท มาลง หุ่นกัน เราจำกัดให้ใช้สิทธิ์ได้แค่ครอบครัวละ 1 หุ่นเท่านั้น แต่ละครอบครัวจะได้รับ เงินปันผลทุก 6 เดือน ในอัตราร้อยละ 20 และยังได้รับสวัสดิการดูแลชีวิตอื่นๆ เพียบ เช่น เด็กที่เรียนดีเกรดเฉลี่ย 2 กว่าขึ้นไปเราให้ค่าคอมล: 500 บาท หม่อมสาวที่จะแต่งงาน เราก็รับเป็นเจ้าของภาพเรื่องพิธีสงฆ์ให้ ผู้สูงอายุที่ไม่มีใครดูแลรามอนข้าวสารให้เดือน ละ 5 กก. ถ้าเจ็บป่วยไปหาหมอเราให้ค่ารถไปโรงพยาบาล แล้วถ้าต้องเสียค่ายานอก บัญชีที่นอกเหนือโครงการ 30 บาทๆ เราช่วยรับผิดชอบให้ครึ่งหนึ่ง หากจำเป็นจะ ต้องนอนโรงพยาบาลเราช่วยเหลือคืนละ 200 บาท หรือเสียชีวิตเรายังช่วยค่าทำศพ 2000 บาท พร้อมจัดหาโลงศพ พวงหรีด และเป็นเจ้าภาพให้ 1 คืน ถ้านับถือศาสนา อิสลามประกอบพิธีกรรมไม่เยอะเหมือนชาวพุทธ เราให้ 3000 บาท ทั้งหมดนี้ไม่มี สัญญาผูกมัด ใครจะถอนหุ้นออกเมื่อไหร่ก็ได้ เราคืนเงินให้เต็มจำนวนที่ขนานมาลงหุ้นไว้”

พิธีกรกล่าวว่าปัจจุบันร้านศูนย์บาทมีรายรับถึง 1-2 แสนบาท/ปี และเหลือ เป็นเงินเก็บ 4 หมื่นกว่าบาท ส่วนหนึ่งของรายรับได้จากการนำขยะรีไซเคิลของชาว ชุมชนไปขายต่อให้บริษัทที่เข้าร่วมสนับสนุน เช่น บริษัทบางกอกกล๊าส จำกัด รับซื้อ ขวดแก้ว บริษัท SCG จำกัด (มหาชน) รับซื้อทุกอย่างแม้แต่ขยะที่มีพิษอันตราย (ขยะ อิเล็กทรอนิกส์) เช่น ถ่านไฟฉาย, แบตเตอรี่, หลอดไฟ ฯลฯ และบางส่วนได้จากการ รวมกลุ่มกันของสมาชิกผู้ถือหุ้น ที่ใช้เวลาว่างโดยนำขยะมาเพิ่มมูลค่าประดิษฐ์เป็นกระ เป้า, กล้องใส่ดินสอ, เครื่องประดับ, หมวก เป็นต้น กระทั่งโครงการเติบโตมี “ธนาคาร คนจน” ให้ชาวบ้านนำขยะมากำประกันชีวิตด้วย

“หากไม่มีขยะมากๆ แต่อยากได้รับสิทธิ์ประกันชีวิตและสวัสดิการดูแลเหมือน สมาชิกที่ลงหุ้น ก็เพียงนำขยะมูลค่า 1 บาท มาฝากทุกวันที่ธนาคารคนจน หรือ รวบรวมไว้จนได้ขยะมูลค่า 30 บาท ค่อยนำมาฝากเดือนละครั้งก็ได้ เมื่อฝากครบ 6 เดือน ก็จะได้รับสิทธิ์ประกันชีวิตและสวัสดิการต่างๆ เช่นเดียวกับหุ้นส่วนร้านศูนย์บาท”

จากจุดเริ่มต้นเล็กๆ 3 ครอบครัว กับระยะเวลาสิบปี เพื่อพิสูจน์ความพยายาม จนสัมฤทธิ์ผลเป็นรูปธรรม วันนี้ร้านศูนย์บาทมีสมาชิกร่วมโครงการ 120 ครอบครัว แล้ว ชายผู้มีส่วนรักหาสิ่งแวดล้อมอย่างยั่งยืนโดยลดปริมาณขยะตั้งแต่ต้นทางเสนอ ความคิด

“ผมอยากให้ตามมหาวิทยาลัยมีร้านศูนย์บาท ผมเชื่อว่านักศึกษาหลายคนมี ปัญหาการเงิน และในมหาวิทยาลัยเองก็ต้องมีขยะอยู่แล้ว นอกจากจะทำให้สถานศึกษา สะอาดขึ้น ตัวนักศึกษาก็ได้มาทำกินประทังหรืออย่างน้อย 1-2 ชอง แล้วคิดว่าตั้งแต่ มีร้านศูนย์บาท ขยะในชุมชน อ่อนนุช 14 ไร่ ยังลดปริมาณได้ตั้ง 300 กก. เดือน เดียวลดขยะได้เป็นตัน และถ้าแต่ละหมู่บ้านมีร้านศูนย์บาท ปริมาณขยะและค่าใช้จ่ายในการ กำจัดขยะทั้ง กทม. จะลดลงได้มากขนาดไหน”

*แท้จริงแล้วโลกนี้ไม่มีขยะ มันเป็นเพียงทรัพยากรที่ไว้พืดที่เท่านั้น เพราะของที่ไร้ ค่าสำหรับใครหลายคนอาจจะเป็นของที่ล้ำค่าให้กับใครบางคนด้วยก็ได้*

*ข้อมูลเพิ่มเติม*

*นิตยสาร สารคดี ปีที่ 29 ฉบับ 336 กุมภาพันธ์ 2556 คอลัมน์ Green person*

*Facebook/O bathshop*

*www.tipmse.or.th*

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



**บาท**  
TIPMSE ร้านนี้ใช้วัสดุรีไซเคิลแทนเงินสด





## ๖

### เปลี่ยน หันมาปลูกผักในแหล่งพำนักอาศัย เพื่อเปิดรับพลังชีวิตให้ใกล้ชิดธรรมชาติ

สังคมเมืองหรือคนที่อาศัยอยู่ในเมืองใหญ่หลายคนอาจมีความคิดว่า การทำเกษตรหรือการปลูกผักข้างเป็นเรื่องไกลตัว เหมาะสำหรับชนบทห่างไกล เพราะในเมืองใหญ่มีแต่ความแออัด ทัศนอากาศพาณิชยกรรมสูงชัน บ้านเรือนเรียงรายแน่นหนา การจราจรติดขัด ฯลฯ

วิถีชีวิตคนเมืองในแต่ละวันจึงต้องพจญกับความวุ่นวาย รีบเร่ง ฉะนั้นอย่างว่าแต่ปลูกผักกินเองเลย ขนาดเวลาจะกำกับข้าวยังไม่มี ยิ่งถ้าเป็นมนุษย์เงินเดือนที่เข้าพาร์ทเมนท์อยู่คนเดียวล่ะก็ กับข้าวสำเร็จรูปหรือร้านอาหารตามสั่งคือแหล่งประทังความหิวช่วงแรกที่พวกเขานึกถึง

ทว่าความจริงในขณะนี้คือมีกระแสการปลูกผักในเมืองเริ่มได้รับความสนใจมาเรื่อยๆ หนึ่งแล้ว และกำลังขยายตัวอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่ในหมู่ปัจเจกชน คนที่สนใจปลูกผักไว้กินเองในครัวเรือน ไปจนถึงระดับชุมชน หน่วยงานองค์กรต่างๆ เช่น โรงเรียน, สถานศึกษา, โรงพยาบาล, บริษัทต่างๆ ฯลฯ ปัจจัยที่สนับสนุนเรื่องนี้ส่วนหนึ่งมาจากศูนย์เผยแพร่ความรู้ด้านการทำเกษตรในเมืองหลายแห่งที่เปิดอบรมแก่ผู้สนใจ รวมทั้งการเกิดขึ้นของ “โครงการสวนผักคนเมือง” ที่ให้ทุนสนับสนุนโครงการปลูกผักในเมืองในรูปแบบต่างๆ

แปลงผักสีเขียวจึงค่อยๆ เกิดขึ้นตรงนั้นตรงนี้ในเมืองใหญ่ ไม่ว่าจะในสนามข้างบ้าน บนกำแพงริ้วบ้านทาวน์เฮาส์ ระเบียงหอพักบนตึกสูง หรือบนดาดฟ้าอาคาร ซึ่งล้วนแสดงให้เห็นว่า ไม่ว่าจะเมืองใหญ่จะมีข้อจำกัดด้านพื้นที่ขนาดไหน เราก็สามารถปลูกผักได้ คนที่เคยปลูกผักย่อมเข้าใจดีว่า พืชที่ปลูกกินเองนั้นให้รสชาติทั้งความสด กรอบอร่อยมากกว่าพืชที่ขายตามท้องตลาด อีกทั้งยังช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายและทำให้สุขภาพกายและใจดีขึ้นแล้ว ยังนำไปสู่การสานสัมพันธ์ดีงามระหว่างผู้คน จนถึงช่วยเรื่องสิ่งแวดล้อมในเมือง

*“การปลูกผักไม่ได้หวังผลแค่ผัก แต่มันได้อะไรมากกว่าที่คิด อาทิ ได้สุขภาพที่ดี ได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ได้เพื่อน ได้ออกกำลังกาย ได้มีโอกาสสัมผัสพลังชีวิตที่แฝงเร้นอยู่ในเส้นใยผัก ผมเชื่อว่าทุกคนมีสิทธิ์จะเป็นผู้ปกป้องสภาวะแวดล้อมของโลกใบนี้ด้วยการปลูกผักหรือปลูกต้นไม้ เมื่อเราเริ่มปลูกผักดินจะดีขึ้น อากาศก็ดีขึ้นโดยอัตโนมัติ การมองเห็นคุณค่าของพืชผักยังเป็นการอนุรักษ์สิ่งล้ำค่าให้คงอยู่กับเราต่อไป ปลูกผักเป็นเรื่องเล็กที่ส่งผลกระทบต่อเรื่องใหญ่ ดังคำกล่าวที่ว่าเด็ดดอกไม้สะเทือนถึงดวงดาว”*



ข้างต้นคือคำกล่าวของ นคร สิมปคุปตถาวร หรือที่กลุ่ม Facebook เมืองอยากปลูกผัก เรียกฉายาเขาว่า “บรินซ์” เจ้าของผัก ซึ่งเป็นผู้บุกเบิกโครงการสวนผักคนเมือง สนับสนุนให้กลุ่มบุคคล โรงเรียน วัด มัสยิด องค์กรเอกชนทั่วกรุงเทพฯ และปริมณฑล ตลอดจนชุมชนเมืองในต่างจังหวัดปลูกผักปลอดสารพิษกินเอง มีกิจกรรมไฮไลท์คือการประกวดโครงการ “สวนผักในบ้านฉัน” ซึ่งโครงการนี้

บรินซ์ได้จัดร่วมกับมูลนิธิเกษตรกรรมยั่งยืน (ประเทศไทย) และได้รับความนิยมนิยมเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ทุกปี

*“ส่วนตัวผมไม่เคยนึกฝันว่าจะต้องมาปลูกผัก ทำแล้วก็อดประหลาดใจไม่ได้ว่าการปลูกผักทำให้เรามีปฏิสัมพันธ์กับคนมากมาย คนที่ไม่น่าจะมาเกี่ยวข้องกันได้อย่างนักธุรกิจ นักวิทยาศาสตร์ นักวิชาการ แพทย์ สุดท้ายเราก็ได้เป็นเพื่อนกัน เรายังได้ทำสิ่งที่ตัวเองรักและอยู่กับครอบครัว ได้นอนหลับอย่างเป็นสุข แม้ไม่ได้ครอบครองอะไรมากมาย”*

เจ้าของผักกล่าวถึงผลลัพธ์ที่ได้จากการปลูกผักว่ามีคุณค่ามากกว่าการได้แหล่งอาหาร แต่ยังทำให้ได้เพื่อน ได้สังคม ได้รู้จักผู้คนหลากหลายอาชีพ รวมทั้งได้รับ “พลังชีวิตในพืชผัก” ซึ่งเป็นความมหัศจรรย์ที่ธรรมชาติมอบให้

*“พลังชีวิตในพืชผักเป็นเรื่องที่คนทั่วไปไม่ยอมรับ แต่เรารู้ได้ด้วยการปลูกผักแล้วพบว่าพลังบางอย่างเปล่งออกมาในทางกายภาพเราอาจพิสูจน์ได้โดยการนำผักปลูกเองกับผักตลาดมาเปรียบเทียบกัน เราจะพบว่าผักปลูกเองเก็บรักษาได้นานกว่ามาก ถึงเวลาก็เหี่ยวแห้งไปโดยไม่ละเป็นน้ำเหมือนผักฉูดสาดเคมี พิสูจน์คุณค่าทางโภชนาการก็พบว่าสูงกว่าผักตลาด ครั้งหนึ่งเคยตรวจพบว่ามีสารต้านอนุมูลอิสระมากกว่าผักฉูดสาดเคมีเกือบร้อยเท่า นอกจากนี้ยังมีพลังชีวิตอีกแบบหนึ่งที่เราไม่อาจประเมินค่าได้ แต่รับรู้ได้เมื่อเดินเข้าไปในสวนผัก ให้อารมณ์ได้สัมผัสต้นไม้ในหน้าไม้เหยียบดิน ได้รดน้ำแปลงผักให้ชุ่มชื้น จิตใจจะค่อยๆ พ่อนคลาย ความคิดฟุ้งซ่านหายไป หากวันใดคุณอารมณ์ไม่ดี ลองเดินเข้าไปในสวนดูสิ พลังชีวิตในธรรมชาติจะเยียวยาเรา”*

และก่อนถึงท้ายบรินซ์ยังได้เล่าถึงเป้าหมายในอนาคตที่ตัวเขาอยากจะทำเพื่อให้สังคมเติบโต เกิดการเรียนรู้อย่างยั่งยืน

“เป้าหมายในอนาคตเราอยากพัฒนาพื้นที่เพาะปลูกผักให้เป็นแหล่งเรียนรู้ครบวงจร จากเดิมเน้นเรื่องการปลูกผักเป็นอาหาร อนาคตอยากให้มีเรื่องสมุนไพรเพื่อสุขภาพ พลังงานทดแทน การรักษาสิ่งแวดล้อม อยากทำให้จำนวนดีกร่างที่มีอยู่เดิมอยู่ได้โดยไม่ทำร้ายใคร ขณะเดียวกันก็ขอให้เราดำเนินชีวิตอยู่ได้เข้าข่ายคำว่าผู้ประกอบการทางสังคม (Social Entrepreneur) คือผู้ประกอบการที่ฝันอยากเปลี่ยนสังคมให้ดีขึ้น ผลของการทำงานอาจไม่ได้ตอบสนองกำไรของตัวเอง แต่เป็นความคาดหวังถึงสังคมที่น่าอยู่ แม้จะเพิ่มขึ้นเพียงเล็กน้อยก็ตาม”

เพราะมนุษย์ย่อมควรต้องอยู่เรียนรู้คู่ธรรมชาติกับป่า ต้นไม้ พืชผัก จึงจะถือว่าเป็นคนสมบูรณ์แบบ และการที่กลุ่มคนบางจำนวนสร้างกระแสให้คนส่วนใหญ่ใช้ชีวิตในระบบทุนนิยม อยู่กับห้างสรรพสินค้า สินค้าแบรนด์เนม กินอาหารแปรรูปปลอดเอ็นไซม์ธรรมชาติ ดื่มน้ำอัดลมใส่วินิล สารปรุงแต่ง ฯลฯ ความเป็นคนและความยั่งยืนของชีวิตจึงสูญเสียนั้น เพราะผูกติดอยู่กับธรรมชาติจอมปลอม คุณภาพชีวิตย่อมตกต่ำตามไปด้วย

#### ข้อมูลเพิ่มเติม

นิตยสาร สารคดี ปีที่ 28 ฉบับ 325 มีนาคม 2555 เรื่องจากปก ‘คนเมืองปลูกผัก’  
โครงการสวนผักคนเมือง 912 ซอยงามวงศ์วาน 31 ซอยย่อย 7 ถนนงามวงศ์วาน อำเภอเมือง  
จังหวัด นนทบุรี 11000 โทร. 02-591-1195-6 [www.thaicityfarm.com](http://www.thaicityfarm.com)

E-mail: [cityfarm2010@hotmail.com](mailto:cityfarm2010@hotmail.com)

Facebook/เมื่อคนเมืองอยากปลูกผัก



# ๗

## เปลี่ยน เข้าร่วมกับ Change.org เพื่อเพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลงที่ดีในสังคม

**Change.org** คือเว็บไซต์ที่เปิดพื้นที่ให้คนทุกคนสามารถเริ่มเรื่องรณรงค์ของตัวเองได้ ไม่ว่าจะเรื่องรณรงค์เหล่านั้นจะเป็นเรื่องเล็กระดับชุมชน กระทั่งเรื่องใหญ่ในระดับชาติ หากการรณรงค์ดังกล่าวเป็นเรื่องที่ดีและนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ดีในสังคม

เครือข่ายเว็บไซต์ Change.org คือเว็บเพื่อการรณรงค์ที่ใหญ่ที่สุดในโลก มีผู้ใช้มากกว่า 25 ล้านคน ใน 196 ประเทศ โดยเปิดรับให้คนทั่วโลกได้ใช้พื้นที่ของ Change.org ในการลงชื่อรณรงค์เรียกร้องสิทธิในเรื่องที่คนส่วนใหญ่เห็นสมควรว่า จะต้องมีการเปลี่ยนแปลง เพื่อให้เกิดความเหมาะสม ยุติธรรม อากิ กรณีนักศึกษาชาวอเมริกันที่เรียกร้องให้ธนาคารแห่งชาติยกเลิกค่าธรรมเนียมบัตรเครดิต หรือกรณีเจ้าหน้าที่ รพก. สอนสาธารณสุขในอังกฤษที่เรียกร้องให้เจ้าของสุนัขเก็บอุจจาระ (ที่สัตว์เลี้ยงพวกเขาถ่ายเรี่ยราด) ใส่ถุงไปทิ้งในที่ ที่จัดเตรียมไว้

กรณี Change.org ประเทศไทย ตอนนี้มียอดผู้ใช้อยู่ 170,000 คน หลังจากที่เปิดตัวมาประมาณ 7 เดือน โดยในรอบ 7 เดือนที่ผ่านมา ได้มีเรื่องรณรงค์ที่ประสบความสำเร็จเป็นจำนวนมาก ตั้งแต่การปกป้องพุทธสถานโบราณ การหยุดจำหน่ายเมนูหูดลามในภัตตาคาร – โรงแรม การปกป้องต้นไม้เก่าแก่ 100 ปี ไปจนถึงการช่วยให้ชาวจักรยานขับขี่ปลอดภัยสื่อไม่ติดท่อ และการจัดระเบียบการฉายหนังที่มีเนื้อหาความรุนแรงบนรถทัวร์

ทั้งหมดนี้เคยเป็นเรื่องยากสำหรับคนธรรมดาๆ อย่างเราที่จะร่วมพลังและสร้างการเปลี่ยนแปลงในสังคม ต้องทุ่มเทเวลา และใช้กำลังทรัพย์มหาศาล แต่ในยุคเทคโนโลยี สื่อสารไร้พรมแดน ข้อจำกัดต่างๆ พังทลาย ตอนนี้ทุกคนสามารถเริ่มรณรงค์และชักชวนคนจากทั่วทุกมุมโลกมาสนับสนุนเรื่องราวของตนได้ทันที เพื่อให้หน่วยงานรัฐฯ บริษัทเอกชนต่างๆ ได้มีความโปร่งใสและต้องรับฟังเสียงประชาชนมากยิ่งขึ้น Change.org ต้องการมีส่วนร่วมช่วยให้การเปลี่ยนแปลงเกิดได้รวดเร็วและง่ายยิ่งขึ้น เราต้องการให้ทุกคนรู้ว่าทุกอย่างเป็นไปได้ถ้าทุกคนพร้อมจะต่อสู้เพื่อสิ่งที่ถูกต้อง ยุติธรรม ไม่ว่าจะเรื่องดังกล่าวจะเป็นเรื่องที่เล็กน้อยแค่ไหนก็ตาม

เราต้องการเห็นโลกที่ปราศจากคนที่ไร้สิทธิไร้เสียง โลกที่การรณรงค์เพื่อสิ่งที่ดีกว่าเป็นเรื่องธรรมดา นี่เป็นแค่เพียงจุดเริ่มต้น ฉะนั้นมาเริ่มสร้างการเปลี่ยนแปลงนี้ไปด้วยกัน

ข้อมูลเพิ่มเติม

[www.change.org/th](http://www.change.org/th)

[Facebook/Change.orgThailand](https://www.facebook.com/Change.orgThailand)



