



จดหมายข่าวโครงการทูปีนิมเบอร์วันจังหวัดลำปาง

ทูปีนิมเบอร์วันลำปาง

ปีที่ 1 ฉบับที่ 4 เมษายน 2559 - พฤษภาคม 2559



ปารณัฐ ขลิบเงิน

TO BE NUMBER ONE IDOL 6 LAMPANG

โรงเรียนเถินวิทยา



บทสรุปสำหรับผู้บริหาร โครงการ TO BE NUMBER ONE

ทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดีทรงมีความห่วงใยต่อประชาชนชาวไทยเป็นอย่างยิ่ง โดยเฉพาะกลุ่มเยาวชนอายุระหว่าง 6 - 24 ปี จำนวน 21 ล้านคน ซึ่งถือเป็นกลุ่มเสี่ยงสูงต้งนั้นพระองค์จึงทรงก่อตั้งและทรงรับเป็นองค์ประธานโครงการรณรงค์ป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดหรือโครงการทูบีวันเบอร์วัน ประกอบด้วย 3 ยุทธศาสตร์ ได้แก่ (1) การรณรงค์ปลูกจิตสำนึกและสร้างกระแสที่เอื้อต่อการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด (2) การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตให้แก่เยาวชนในชุมชนและ (3) การสร้างและพัฒนาเครือข่ายเพื่อให้เยาวชนสามารถปลดปล่อยและห่างไกลจากยาเสพติดและเพื่อให้การรณรงค์ป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดภายในประเทศดำเนินไปด้วยความเรียบร้อยและมีประสิทธิภาพโดยความร่วมมือ และร่วมพลังจากภาครัฐและเอกชนระดับและปลูกจิตสำนึกของปวงชนในชาติให้มีความรู้ความเข้าใจและตระหนักว่าการที่จะเอาชนะปัญหายาเสพติดมิใช่งานที่ของบุคคลใดบุคคลหนึ่งหรือองค์กรใดองค์กรหนึ่ง แต่ทุกคนในชาติจะร่วมแรงร่วมใจกันเป็นพลังของแผ่นดินที่จะต่อสู้และเอาชนะปัญหายาเสพติดให้ได้โดยเร็ว

จังหวัดลำปาง ตระหนักและสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณของทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี องค์ประธานโครงการ TO BE NUMBER ONE ที่ทรงห่วงใยลูกนิกรโดยเฉพาะเยาวชนซึ่งเป็นอนาคตที่สำคัญของชาติ จึงได้มุ่งมั่นตั้งใจที่ปฏิบัติภารกิจนี้เป็นลำดับแรกอันเป็นการกิจหลักสำคัญที่จะต้องขับเคลื่อนไปพร้อมกัน โดยการบูรณาการจากทุกองค์กรและทุกภาคส่วน เพื่อให้สมาชิกและประชาชนมีกิจกรรมสร้างสรรค์ในการป้องกันแก้ไขปัญหายาเสพติด รวมถึงเป็นหนึ่งเดียวกัน และจากการดำเนินงานแบบบูรณาการของทุกภาคที่เครือข่ายลำปาง ภายใต้การดำเนินงานของคณะกรรมการโครงการ TO BE NUMBER ONE จังหวัดลำปาง ซึ่งมีสำนักงานโครงการฯ อยู่ที่สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด หัวใจสำคัญในการทำงาน คือ

1. สร้างความเข้าใจ "TO BE NUMBER ONE" แก่ทุกภาคส่วน

2. บูรณาการการทำงานร่วมกัน ทั้งการคิด และลงมือปฏิบัติ เน้นการระเบิดจากภายในส่งเสริมให้ เยาวชนเข้ามามีส่วนร่วมในกิจกรรม "เยาวชนคิด เยาวชนทำ ผู้ใหญ่หนุน" โดยมีหลักการขับเคลื่อนโครงการดังนี้ **ยึด 3 ยุทธศาสตร์หลัก เน้นหนักบริหารระดับดี จัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ สร้างเครือข่ายบูรณาการขยายงานสู่ชุมชน ติดตามประเมินผลต่อเนื่อง**

1) ยึด 3 ยุทธศาสตร์หลัก ยึดยุทธศาสตร์หลัก 3 ย.สร้างกระแส สร้างภูมิคุ้มกันทางจิต สร้างเครือข่าย ได้สมัครเป็นสมาชิกถาวรนิคมสาร TO BE NUMBER ONE และสนับสนุนกิจกรรม TO BE NUMBER ONE ในทุก SETTING อย่างต่อเนื่อง

2) เน้นหนักบริหารระดับดี ทั้งการได้รับและสนับสนุนงบประมาณในการดำเนินกิจกรรม ในกลุ่มเป้าหมายให้ครอบคลุม เป็นจริง ปฏิบัติได้ มีจำนวนทั้งสิ้น 20 ล้านบาทเศษ

3) จัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ทั้งการเข้าร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้การดำเนินงานจากส่วนกลาง พื้นที่ต้นแบบ ระหว่างชมรมในจังหวัดและเครือข่ายผู้เชี่ยวชาญ

4) สร้างเครือข่ายบูรณาการ ให้ทุกภาคส่วนทำบันทึกข้อตกลงความร่วมมือ ขยายเครือข่ายสู่อำเภอทุกอำเภอ การให้กำลังใจผู้ปฏิบัติงานและสมาชิกอย่างต่อเนื่อง

5) ขยายงานสู่ชุมชน ให้มีชมรมครอบคลุมเพิ่มขึ้นอย่างน้อยร้อยละ 10

6) ติดตามประเมินผลต่อเนื่อง มีการติดตามควบคุมกำกับงานที่มีคุณภาพ

ซึ่งมีผลงานเด่นดังนี้

(1) พัฒนาเครือข่ายและแกนนำ TO BE NUMBER ONE ในพระภิกษุสงฆ์ 200 รูป โดยได้ถ่ายทอดความรู้เกี่ยวกับโครงการ TO BE NUMBER ONE แต่พระภิกษุสงฆ์ระดับสังฆาธิการแกนนำ เพื่อให้เป็นแกนนำสามารถเป็นวิทยากรให้ความรู้เกี่ยวกับโครงการ TO BE NUMBER ONE เป็นหนึ่งโดยไม่พึ่งยาเสพติดและใครคิดขยายมือขึ้นได้

(2) การจัดทำ MOU ระหว่างหน่วยงานหลัก ได้แก่ โรงเรียนมัธยมทุกแห่ง (31 แห่ง) ชุมชนตำรวจ กำนัน ผู้ใหญ่บ้านเจ้าหน้าที่สาธารณสุขโดยมีสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 35 เป็นเจ้าภาพหลักในการจัดประชุม

(3) พัฒนาเครือข่ายชมรม TO BE NUMBER ONE ในเรือนจำ 3 แห่ง ได้แก่ การจัดโครงการปลดปล่อยรวมใจในท้องช้างในเรือนจำจังหวัดลำปาง หันหลังถ่านป่าบัตพิเศษลำปาง และโครงการล้างใจได้ริมโพธิ์ ในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัด ให้อริเป็นศูนย์การเรียนรู้ พัฒนาทักษะอาชีพ เช่น ฝึกเย็บปักถักร้อย การนวด ปลูกผักสวนครัว ผลิตภัณฑ์ได้เอื้อระดับบ้านเป็นกิจกรรมสร้างสรรค์ที่สร้างภูมิคุ้มกันทางจิตแก่สมาชิกก่อนการปล่อยเพื่อให้สมาชิกกลับไปดำเนินชีวิตในสังคมอย่างเป็นปกติสุขมีทักษะการดำเนินชีวิตที่ปลอดภัยจากยาเสพติด

(4) การรณรงค์คัดค้านภัยยาเสพติดในสถานี่ชนสูงผู้โดยสารจังหวัดลำปาง โดยมีการตรวจสารเสพติดในพนักงานขับรถประจำทางและให้ความรู้เรื่องโทษและพิษภัยยาเสพติดแก่ผู้ขับขี่ยานพาหนะ

(5) การรณรงค์/ประกวด Born To Be...TO BE NUMBER ONE จัดประกวดร้องเพลง เดินและหมู่เหล่า สาวสวย ได้รับความสนใจจากเยาวชนเข้าร่วมโครงการจำนวนมาก

(6) พัฒนาเครือข่ายชมรม TO BE NUMBER ONE ในหน่วยทหารค่ายสุรศักดิ์มนตรี จำนวน 200 นาย โดยจัดการอบรมแกนนำในกลุ่มทหารใหม่และบุคลากรในหน่วยทหารจัดกิจกรรมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตให้เกิดค่านิยมเป็นหนึ่งไม่พึ่งยาเสพติด เมื่อปลดประจำการแล้วไปสามารถถ่ายทอดความรู้เกี่ยวกับโครงการ TO BE NUMBER ONE และขยายเครือข่ายในชุมชนที่ตนเองอยู่

(7) จัดการประชุมศูนย์ประสานงานโครงการ TO BE NUMBER ONE ระดับอำเภอทั้ง 13 แห่ง แต่งตั้งคณะกรรมการระดับจังหวัดออกประเมินและนิเทศงาน เพื่อขับเคลื่อนการดำเนินงานให้เกิดการพัฒนาทำให้เกิดการต่อยอดโดยให้ศูนย์ประสานงานระดับอำเภอขยายเครือข่ายการดำเนินงานสู่ตำบล หมู่บ้าน ชุมชนและท้องถิ่น ให้เข้ามามีส่วนร่วมดำเนินงานโครงการ TO BE NUMBER ONE ของจังหวัด

(8) จัดทำโปรแกรม TO BE NUMBER ONE จังหวัดผ่านเครือข่ายอินเทอร์เน็ต ในระบบ online เพื่อให้สมาชิกทุกคนเข้าถึงตามปัญหา ในกระดานข่าว เป็นแหล่งการรวมตัวและประสานงานกันของสมาชิกในการจัดกิจกรรมสร้างสรรค์ TO BE NUMBER ONE วรรณคดีป้องกันและแก้ไขปัญหาสุขภาพจิตของจังหวัดลำปาง

(9) การจัดพิธีลงนามข้อตกลงหรือ MOU ดำเนินงานโครงการ TO BE NUMBER ONE ของส่วนราชการที่เกี่ยวข้อง 8 หน่วยงานหลักได้แก่ กระทรวงมหาดไทย กระทรวงสาธารณสุข กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ กระทรวงศึกษาธิการกระทรวงแรงงาน กระทรวงวัฒนธรรม กระทรวงยุติธรรม และสำนักงานป้องกันและปราบปรามยาเสพติด (ป.ป.ส.) เพื่อให้เกิดข้อตกลงดำเนินงานร่วมกันอย่างจริงจังต่อเนื่องยั่งยืนเป็นเอกภาพ

ปัจจุบันจังหวัดลำปางได้ดำเนินการจนบรรลุผลสำเร็จตามเกณฑ์ชี้วัด TO BE NUMBER ONE จังหวัดลำปางได้ร่วมกันจัดทำวิสัยทัศน์ จากการร่วมกันประเมินสถานการณ์ด้านการป้องกันและปราบปรามยาเสพติดของจังหวัดลำปาง ในปี 2559 สถิติการจับกุมผู้ค้า/ผู้เสพ จำนวนผู้เข้ารับการรักษาสูงกว่าเป้าหมายที่กำหนดไว้ ผู้เข้ารับการรักษาส่วนมากร้อยละ 39.29 เป็นกลุ่มอายุ 6 - 24 ปี และกว่าร้อยละ 76.33 เป็นผู้ป่วยรายใหม่ จากสภาพปัญหาดังกล่าวทำให้จังหวัดลำปางต้องเร่งรัดดำเนินการ ระดมความคิดจากทุกภาคส่วนวิเคราะห์จุดแข็งและจุดอ่อน และได้ร่วมกันกำหนดวิสัยทัศน์ของจังหวัดลำปางว่า "จังหวัดลำปาง เป็นจังหวัดต้นแบบระดับเพชรการดำเนินโครงการ TO BE NUMBER ONE เพื่อเด็กและเยาวชนภายในปี 2565 "

ยุทธศาสตร์การดำเนินงานจังหวัดลำปาง

ยุทธศาสตร์ที่ 1 การบริหารแบบบูรณาการ

ได้ดำเนินการบูรณาการแผนงานโครงการ งบประมาณ บุคลากร ได้ประกาศนโยบายการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด ภายใต้โครงการ TO BE NUMBER ONE จัดทำบันทึกข้อตกลงหรือ MOU กับส่วนราชการที่เกี่ยวข้อง ดำเนินการตามหลัก 3 ก. ได้แก่ ก.กรรมการ แต่งตั้งคณะกรรมการ/คณะอนุกรรมการ TO BE NUMBER ONE ก.กองทุน มีงบประมาณดำเนินการจากองค์กรทุกภาคส่วนจำนวน 2,531,100 บาท ก.กิจกรรม มีกิจกรรม/โครงการส่งเสริมกิจกรรมการดำเนินงานจำนวน 40 โครงการ ควบคุมกำกับประเมินผลโดยกำหนดเกณฑ์ชี้วัดตามนโยบายป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดของจังหวัดลำปางให้ครอบคลุมทุกมิติ จัดประชุมคณะกรรมการทุกระดับ ให้มีการขับเคลื่อนการดำเนินงาน ประเมินสถานการณ์ แก้ไขปัญหา กำกับติดตามผลการดำเนินงานและพัฒนาอย่างต่อเนื่องเป็นเอกภาพ พัฒนาระบบการสื่อสารทางอินเทอร์เน็ต จัดตั้งศูนย์ประสานงานโครงการ TO BE NUMBER ONE ระดับอำเภอ เพื่อขับเคลื่อนเชื่อมโยงการดำเนินงาน และขยายเครือข่ายให้ครอบคลุมทุกพื้นที่อย่างต่อเนื่องและยั่งยืน

ยุทธศาสตร์ที่ 2 การรณรงค์เพื่อปลูกจิตสำนึกและสร้างกระแสที่เอื้อต่อการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด

สร้างกระแสโดยเผยแพร่โครงการ TO BE NUMBER ONE ผ่านสื่อเคเบิลทีวี ผ่านอักษรเคลื่อนไหว ทางวิทยุกระจายเสียง เสียงตามสายของหมู่บ้าน/ชุมชน ทางfacebook/ทูนัมเบอร์วันลำปาง เว็บไซต์ tobelpang.org ของจังหวัดลำปาง สื่อสิ่งพิมพ์ (แผ่นพับ สติกเกอร์) ตีตบยาประชาสัมพันธ์ตามสถานที่ต่าง ๆ จัดกิจกรรมสร้างสรรค์งานรื่นเริงฤดูหนาวและของดีนครลำปางทุกปี ในปี 2558 มีสมาชิก TO BE NUMBER ONE ทุกกลุ่มอายุ 831,435 คน ปัจจุบันมีจำนวน 832,166 คน เพิ่มขึ้น ร้อยละ 0.09 สมาชิกกลุ่มอายุ 6 - 24 ปี ในปี 2558 มีจำนวน 239,321 คน ปัจจุบันมี จำนวน 239,878 คน เพิ่มขึ้นร้อยละ 0.23

ยุทธศาสตร์ที่ 3 การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตและพัฒนาศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE

ตั้งแต่ ปี 2547 ได้จัดตั้งและดำเนินการศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE มาอย่างต่อเนื่อง จัดตั้งและพัฒนาศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ต้นแบบในสถานศึกษาประจำจังหวัด 2 แห่ง ได้แก่ศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่นมหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง และศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่นโรงเรียนเดินวิทยาชิงถูกระยองหญิง อุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี ได้ทรงเสด็จเปิดศูนย์ฯ เมื่อวันที่ 14 กุมภาพันธ์ 2547และวันที่ 22 ธันวาคม 2557 จากการดำเนินงานที่ต่อเนื่องได้ขยายเครือข่ายศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ในสถานศึกษาเพิ่มอีกจนครบทุกอำเภอ ปัจจุบันมีศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่นในสถานศึกษา 414 แห่ง สถานประกอบการ 64 แห่ง ในชุมชน 738 แห่ง รวม 1216 แห่ง เพิ่มขึ้นจากปี 2558 ร้อยละ 3.37 จังหวัดลำปางได้คัดเลือกตัวแทนนักเรียนนักศึกษาสมาชิกชมรม TO BE NUMBER ONE เป็น "แกนนำ TO BE NUMBER ONE " ส่งเข้าอบรม TO BE NUMBER ONE CAMP ปีละ4คน เพื่อกลับมาเป็นบุคคลต้นแบบ และได้กลับมาเป็นวิทยากรให้ความรู้แก่เพื่อนสมาชิกตามโรงเรียนต่างๆ และเป็นอาสาสมัครศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น เพื่อยกระดับให้อาสาสมัครศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่นเกิดความเคารพนับถือระหว่างกัน เห็นคุณค่าของตนเองมั่นใจในตนเอง และเห็นคุณค่าของการทำงานร่วมกันเกิดความชื่นชมยินดี รักและนับถือกันเพิ่มมากขึ้นสร้างให้สมาชิกเกิดภูมิคุ้มกันทางจิต และศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE เกิดการพัฒนาการดำเนินงานอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน

ยุทธศาสตร์ที่ 4 การสร้างและพัฒนาเครือข่ายป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด

ผลการดำเนินงานตั้งแต่ปี 2546 มีสมาชิก "โครคิดขยายมือขึ้น" ได้รับการบำบัดรักษาและติดตามครบตามเกณฑ์ที่กำหนด สามารถคืนสู่สังคมเป็น คนดีได้ จำนวน 9,811 คน คิดเป็นร้อยละ 91.38 ของผู้เข้ารับการรักษาบำบัดทั้งหมด กลับไปศึกษาต่อและทำงานในอาชีพเดิม คิดเป็นร้อยละ 70.38 ผูกและพัฒนา อาชีพให้แก่ผู้ผ่านการบำบัด ร้อยละ 7.01 พัฒนาเครือข่ายชมรม TO BE NUMBER ONE ในกลุ่มเป้าหมายพิเศษ ได้แก่ ในค่ายทหาร 1 แห่ง ในเรือนจำ 2 แห่ง ในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน 1 แห่ง และในสถานประกอบการขนาดใหญ่ที่มีพนักงานตั้งแต่ห้าสิบคนขึ้นไป 32 แห่ง รวมพัฒนาเครือข่ายชมรม TO BE NUMBER ONE ปัจจุบันมีชมรม TO BE NUMBER ONE เป็นจำนวน 2,404 ชมรม วางแผนดำเนินการสร้างพัฒนาเครือข่ายชมรม TO BE NUMBER ONE ลู่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น เพื่อให้ขยายเครือข่ายชมรมให้ครอบคลุมทุกมิติของจังหวัดลำปาง

ภาคีเครือข่ายของจังหวัดลำปางของจัดตั้งอย่างแน่นแฟ้นที่สืบสานปณิธานขององค์ประธาน ภายใต้ธงนำโครงการ TO BE NUMBER ONE อย่างต่อเนื่องจริงจัง มุ่งมั่น ดำเนินการรณรงค์ป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด ให้มีผลงานก้าวหน้าเป็นที่ประจักษ์ ให้ทุกคนเป็นหนึ่งได้โดยไม่พึ่งยาเสพติดตลอดไป





บทเพลงผู้ว่ามาจากดอย

“ผมเป็นผู้ว่าที่มาจากดอย รู่อยู่เต็มทรวงชีวิตต้องมีค้ำแรง ใช้วิชาการทำงานด้วยความสุ้นทน เพื่อผลิตผล ผู้คนมีความสุข มุ่งหวังตั้งมั่นสร้างฝันเป็นจริง จะสร้างทุกสิ่งด้วยสองมือหนึ่งใจ ปราบยาเสพติด ป้องกันอุบติภัย ปัญหาป่าไม้เรื่องใหญ่ ต้องใส่ใจไม่หย่อนยาน

“เร่งจุดประกายและขยายความคิด ตัดอาวุธทางปัญญาให้ทุกหมู่บ้าน แลกเปลี่ยนเรียนรู้ บูรณาการ สร้างคน สร้างงาน สร้างชุมชนที่ดี

“ผมเชื่อสามารถ สกุลลอยฟ้า จะแก้ปัญหาค้นคว้าทุกที่ ภูดินร้องขอ ททท. ทำทันที เพื่อชาวลำปางวันนี้ ได้มีรอยยิ้มทั่วกัน”

เสียงเพลง...ผู้ว่ามาจากดอย ที่กำลังเปิดกันตามหน้าปัดวิทยุคลื่นต่างๆอยู่ในขณะนี้ บ่งบอกถึงชีวิตและการทำงานของ นายสามารถ ลอยฟ้า ผู้ว่าราชการจังหวัดลำปางคนปัจจุบันได้อย่างชัดเจนที่สุด

เพลงผู้ว่ามาจากดอย มีนายพนม จอมอินตา นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ หัวหน้ากลุ่มงานสุขภาพจิตและยาเสพติด สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดลำปาง ผู้ที่มีสโลแกนในการจัดรายการวิทยุว่า หนุ่มรูปไม่หล่อ นัยน์ตาไม่คม สาวๆชอบชม หมอนมของน้องๆ แต่งคำร้อง-ทำนอง อ.ธีรพงศ์ สุขใจม (แห่ง) ครูและนักดนตรีมากความสามารถจากโรงเรียนแม่ทะวิทยา เรียบเรียงเสียงประสาน และ ขับร้องโดยนายอภิชาติ มะโนปิน (โหน่ง) TO BE NUMBER ONE IDOL 5 LAMPANG จากมหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง ศิษย์เก่า โรงเรียนสบจางวิทยา อำเภอแม่เกาะ ที่ผ่านเข้ารอบเวทีไมค์ทองคำมาแล้ว เป็นผู้ถ่ายทอดเสียงเพลง แบบว่าทีมงานชุดนี้ตั้งใจทำ และใช้ทรัพยากรภายในท้องถิ่นกันอย่างเต็มที่

“ผมชอบเขียนโคลง กลอน เรื่องความ และบทความมาตั้งแต่เรียนมัธยมต้นที่โรงเรียนพงษ์สวัสดิ์วิทยานุเคราะห์ สมัยวัยรุ่นเขียน บทกลอนฉันทลักษณ์ลงหนังสือหลายชีวิต ชีวิตจริงได้คำตอบแทนฉบับละ 50 บาท พอมาเรียนมัธยมปลายที่โรงเรียนบุญวาทย์วิทยาลัย เขียนเรื่องความ บรรยายภาพ คำขวัญส่งประกวดหลายแห่งได้รางวัลบ้าง ไม่ได้รางวัลบ้าง เริ่มเขียนกลอนวัยรุ่นลงหนังสือเธอกับฉัน วัยหวาน ทราวย Hello พอจบมาทำงานที่โรงพยาบาลแจ้ห่มจึงเริ่มเขียนเพลงเก็บไว้”

เบื้องหลังบทเพลงผู้ว่ามาจากดวง



เมื่อได้รู้จักกับครูดนตรีหลายต่อหลายคนอาทิ อ.สรวง ศรีแก้วทุม จากสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 35 ลำปาง อ.ทรงศิลป์ มะโน หัวหน้าแผนกมวลชนสัมพันธ์ การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย(แม่เมาะ) อ.ธีรพันธ์ ปิงแก้ว ครู คศ.3 โรงเรียนลำปางกัลยาณี อ.ประกรณ์ ผันผาย รองผู้อำนวยการโรงเรียนแจ้ห่มวิทยา อ.นิรันดร์ เลิศนรินทร์สกุล ครู คศ.3 โรงเรียนเสริมงามวิทยาคม อ.สมภพ คำด้อยเชื้อ ครู คศ.3 โรงเรียนแม่สันวิทยา อ.สุรเดช ต้อยศ ครูคศ.3 โรงเรียนทุ่งกว่าวิทยายุคคลเหล่านี้คือผู้ที่อยู่เบื้องหลังและร่วมกันก่อตั้งกลุ่มอนุรักษ์เขลางค์ จึงนำบทเพลงที่เขียนไว้มาทำอัลบั้มเพลงหัวใจข้าที่ลำปางเล่าเรื่องเมืองเขลางค์ เพลงจะใช้ดนตรีพื้นเมืองเป็นหลัก เพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวของจังหวัดและอนุรักษ์วัฒนธรรมล้านนา ชุดที่ 3 เป็นเพลงเพื่อชีวิต - ก้าวไปด้วยใจมัน **ปี 2548 ได้รับรางวัลชนะเลิศการประกวดแต่งเพลงรณรงค์เสริมสร้าง**

ประชาธิปไตยจังหวัดลำปาง ปี 2550 ก่อนจบการศึกษาในเทศศาสตรมหาบัณฑิต ที่มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ผมและ อ.มณูญ พลอยประดับ เพื่อนๆที่เรียนปริญญาโท ครูสอนคลาสสิกกีตาร์ที่สยามกลการนครพิงค์ เชียงใหม่ ร่วมทำเพลงแนวอะคูสติคชุดขอบคุณวันเวลา ทางงบประมาณให้สถาบัน รวมๆแล้วตอนนี้เขียนเพลงไปแล้วกว่า 80 เพลง เรียกได้ว่าพอจะมีประสบการณ์อยู่บ้าง

“ผมได้ร่วมทำงานอย่างจริงจังกับผู้ว่าราชการจังหวัดสามารถ ลอยฟ้า ตั้งแต่ท่านเป็นรองผู้ว่าราชการจังหวัดลำปาง ช่วงปี 2548 - 2551 งานหลักที่รับผิดชอบของท่านคืองานด้านความมั่นคง ทั้งการป้องกันแก้ไขปัญหายาเสพติด การตัดไม้ทำลายป่า การป้องกันแก้ไขปัญหามลพิษ อุบัติภัยต่างๆ ”

“ผู้ว่าสามารถท่านมีแนวคิด คำพูดที่ทำให้ส่วนราชการ สื่อมวลชน ผู้นำท้องถิ่นท้องที่ รวมทั้งเยาวชน ประชาชนทั่วไปจดจำง่าย ชัดเจน เป็นจริง ปฏิบัติได้ ซึ่งผมได้นำคำพูดเหล่านั้นมาร้อยเรียงกันเขียนเป็นบทเพลงผู้ว่ามาจากดวง ผมฟังท่านบรรยายหลายครั้งท่านบอกว่า ผมเป็นผู้ว่าที่มาจากดวง สะดุดหูมาก จึงคิดเอาสินี้มาเขียน แต่คำว่าดวงของท่าน **ผู้ว่าหมายถึง ด - ดิ้นรน ความขวนขวาย มุ่งมั่นตั้งใจที่อยากเป็นนักปกครองที่ดี ว - วิชาการใช้การแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับส่วนราชการ ชุมชนอย่างต่อเนื่อง ง - งาน การทำงานเพื่อผลประโยชน์ชาติและประชาชน**”

นอกจากคำว่าดวงแล้ว ในบทเพลงผู้ว่ามาจากดวงมีแนวคิดของท่านผู้ว่ามากมาย ที่โดนใจคนทุกเพศ ทุกวัยสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการทำงานได้ ไม่ว่าจะเป็นคำว่าจุดประกาย ขยายความคิด คิดอาวุธทางปัญญา คำว่าแลกเปลี่ยนเรียนรู้ บูรณาการ คำว่าสร้างคน สร้างงาน สร้างชุมชน นโยบายต่างๆ ทั้งป้องกันแก้ไขปัญหายาเสพติด ป้องกันอุบัติเหตุ ปัญหาการตัดไม้ทำลายป่า ที่สำคัญคำยึดติดบ้านติดเมือง คือมังกรต่างถิ่นหรือจะสู้ถิ่นถิ่นลำปาง ซึ่งหมายถึงการให้ชุมชนเป็นศูนย์กลางเพราะจุดแตกหักอยู่ที่หมู่บ้านชุมชน และคำว่า ชุดทท.ทำทันที รวดเร็วทันใจ เรืองง่าย ใช้คล่อง ไม่ตอรอง ไม่มีผลประโยชน์ ที่ตั้งขึ้นมาเพื่อช่วยเหลือบรรเทาความเดือดร้อนของประชาชนที่ร้องทุกข์ ร้องเรียนเรื่องต่างๆนอกเหนือจากนโยบายหลักด้วย ทั้งเรื่องหนี้สิน การถูกเอาผิดเอาเปรียบจากนายทุน ผู้มีอิทธิพล ช่วยเหลือคนเร่ร่อน เป็นต้น

บทเพลงผู้ว่ามาจากดวงมี 2 เวอร์ชัน คือเพลงเร็วและเพลงช้า แนวคิดของเพลงเร็วคือฟังแล้วติดหูง่าย เมื่อนำไปร้องตามได้นำมาทำคาราโอเกะเผยแพร่ผ่านทาง Social Media ต่างๆ และทางยูทูบ (YOU TUBE) ซึ่งคุณผู้อ่านสามารถเข้าไปชมได้โดยพิมพ์คำว่า **“ผู้ว่ามาจากดวง”**

ปลายฟ้า หนังสือพิมพ์แมงมุม
รายงาน

ภาพกิจกรรมเด่น



ประกวดวงสตริง

วันที่ 9 เมษายน 2559 เวลา 16.00 - 22.00 น. ที่ลานรื่นรมย์ ลำปางรีสอร์ท ลำปางรีสอร์ทร่วมกับ โครงการ TO BE NUMBER ONE จังหวัดลำปาง จัดการประกวดวงดนตรี Lampang Resort Band Contest ครั้งที่ 1 เพื่อเปิดกิจกรรมทางเลือกและสร้างพื้นที่คุณภาพให้กับเยาวชน

ผลการประกวด

- ชนะเลิศ** ได้รับถ้วยรางวัลจาก ท่านสมชาย จันทน์นาค ผู้พิพากษาหัวหน้าศาลจังหวัดลำปาง พร้อมทุนการศึกษา 10,000 บาท ได้แก่ วง Different
- รองชนะเลิศอันดับ 1** ได้รับถ้วยรางวัลจาก พล.ต.ต.นิยม ตังสี ผู้บังคับการตำรวจภูธรจังหวัดลำปาง พร้อมทุนการศึกษา 5,000 บาท ได้แก่ วงอองฟอง
- รองชนะเลิศอันดับ 2** ได้รับทุนการศึกษา 2,500 บาท ได้แก่ วง The Mushroom
- ชมเชย 4 รางวัล** ได้รับทุนการศึกษารางวัลละ 1,000 บาท ได้แก่ วงอะไรจะ วงHHRC. วงCRUZ และ วงบัดเถลิง



กลุ่มงานสุขภาพจิตและยาเสพติด

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดลำปาง

ร่วมกับ คปสอ.ทุกอำเภอ

จัดกิจกรรมรณรงค์คัดเหล่าเข้าบำบัดและ เมาน์แล้วขับ = ฆาตกร
ในช่วงเทศกาลสงกรานต์ 11 - 17 เมษายน 2559

เทศบาลตำบลวังเหนือร่วมกับสภาเด็กและ
เยาวชนอำเภอวังเหนือ โรงพยาบาลวังเหนือ
สำนักงานสาธารณสุขอำเภอวังเหนือ
จัดกิจกรรมช่วงละอ่อนเดียวครั้งที่ 3 เพื่อสร้างพื้นที่ให้เยาวชน
มีกิจกรรมแสดงความสามารถของเยาวชนบนเวที
นิทรรศการตรวจสุขภาพวัยรุ่น ให้คำปรึกษา เป็นต้น
มีเยาวชนร่วมโครงการกว่า 300 คน



เทศบาลตำบลแม่ปู อำเภอแม่พริก

จัดการแข่งขันฟุตบอลเยาวชน TO BE NUMBER ONE ระหว่าง
วันที่ 19 มีนาคม - 3 เมษายน 2559

เพื่อส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์แก่เยาวชน
เป็นอีกกิจกรรมหนึ่งของชมรม TO BE NUMBER ONE ตำบลแม่ปู

พบคนลำปางยังฆ่าตัวตายเกินเป้าหมายสาธารณสุขลำปางเร่งรัดการแก้ปัญหา

10 สัญญาณเตือน เสี่ยงฆ่าตัวตาย

- 1 ประสบปัญหาชีวิต เช่น ล้มละลาย สูญเสียคนรัก-กันหัน พิจารณาจากอุบัติเหตุ
- 2 ใช้สุราหรือยาเสพติด
- 3 มีประวัติคนในครอบครัว เคยฆ่าตัวตาย
- 4 แยกตัว ไม่พูดกับใคร
- 5 นอนไม่หลับเป็นเวลานาน
- 6 พูดจาด้วยน้ำเสียงวิตกกังวล หน้าตาเศร้าหมอง
- 7 ชอบพูดว่าอยากตาย หรือไม่อยากมีชีวิตอยู่
- 8 มีอารมณ์แปรปรวน จากยิ้มเศร้าหรือหุดหุดมานาน เป็นสบายใจ อย่างผิดปกติ
- 9 เคยพยายามฆ่าตัวตายมาก่อน
- 10 มีการวางแผนการฆ่าตัวตายไว้ล่วงหน้า
 - ▶ พูดจากฝากฝังคนข้างหลัง
 - ▶ จัดการงานและทรัพย์สินให้เรียบร้อย
 - ▶ แจกจ่ายของรักให้คนอื่น



หากพบสัญญาณเตือนดังกล่าว ญาติพี่น้องคนสนิทต้องดูแลอย่างใกล้ชิด พูดคุยและให้กำลังใจเพื่อให้คลายความเศร้า กังวล

สายด่วน 1323

กรมสุขภาพจิต

กรมสุขภาพจิต DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH

นายแพทย์ศิริชัย ภัทรนุธาพร นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดลำปางเปิดเผยว่า การฆ่าตัวตายยังคงเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญของจังหวัดลำปาง ในปีงบประมาณ 2558 ภาพรวมมีผู้ป่วยฆ่าตัวตายสำเร็จ 12.23 ต่อประชากรแสนคน มากที่สุดที่อำเภอจาง 26.74 ต่อประชากรแสนคน แม่เมาะ 20.11 ต่อประชากรแสนคน เสิร์งาม 18.90 ต่อประชากรแสนคน วังเหนือ 18.14 ต่อประชากรแสนคน แม่พริก 18.14 ต่อประชากรแสนคน และแจ้ห่ม 14.93 ต่อประชากรแสนคนตามลำดับ เป็นที่น่าสังเกตว่าใน 6 เดือนแรกของปีงบประมาณ 2559 (1 ตุลาคม 2558 - 31 มีนาคม 2559) พบการฆ่าตัวตายสูงในอำเภอห้างฉัตร เมืองปาน จาง แม่ทะ วังเหนือ และ แม่เมาะตามลำดับ จึงมีความจำเป็นที่ทีมอำเภอต้องวิเคราะห์เจาะลึกถึงสาเหตุของปัญหา ปัจจัยที่เกี่ยวข้อง แผนงาน/โครงการที่ใช้แก้ปัญหาในพื้นที่ ที่สำคัญคือ การมีส่วนร่วมของชุมชน การใช้ชุมชนเป็นศูนย์กลาง และความเข้มแข็งของทีมงานในการทำงานเชิงรุก บูรณาการ

" สิ่งที่คนในครอบครัวควรจะทำคือปฏิบัติเพื่อไม่ให้มีคนในครอบครัวฆ่าตัวตาย ต้องเริ่มจากการพูดคุยกันในลักษณะที่ให้แต่ละคนรู้สึกว่าคุณค่าของตัวเองมีคุณค่า ควรเข้าไปพูดคุยซักถามด้วยความเอาใจใส่ พร้อมจะช่วยเหลือ สองถามไถ่ว่ามีใครเตรียมวิธีที่จะทำร้ายตัวเองหรือไม่อย่างไร ถ้าผู้ช่วยเหลืออยู่ในฐานะเพื่อนบ้านหรือมีแขกในครอบครัว ให้บอกญาติหรือคนในครอบครัวให้คอยระวังอย่างใกล้ชิด ให้อยู่ในสายตาและให้อยู่ห่างจากอุปกรณ์ ที่เขาเตรียมไว้เพื่อทำร้ายตัวเอง พูดคุยให้คำปรึกษา ปลอบใจ ให้เขามีสติ ค่อยๆคิดหาทางแก้ไขปัญห อาจแนะนำให้เขาปรึกษาคนที่เขาไว้วางใจและนับถือ เช่น ญาติ พระ ครู กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน ฯลฯ กระตุ้นให้ญาติให้กำลังใจ ไม่ตำหนิหรือลดทอนโทษเบาบาง แฉ่งลง ติดต่อหาแหล่งช่วยเหลือในพื้นที่เท่าที่จะทำได้ เช่น แหล่งฝึกอาชีพ แหล่งฟื้นฟูสมรรถภาพ แหล่งช่วยเหลือเรื่องการเงิน เช่น สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ เป็นต้น กระตุ้น ให้คนในชุมชนตระหนักถึงปัญหา และให้ความสนใจดูแลและเฝ้าระวังซึ่งกันและกัน ไม่ปล่อยปละละเลย ให้ความรู้เรื่องผลกระทบระยะยาวของสุขภาพที่เกิดจากการใช้ยา หรืออุปกรณ์ในการฆ่าตัวตายแต่ไม่สำเร็จ เช่น สมองเดือนจากการผูกคอตาย หรือเกิดความพิการทางกายอื่นๆสิ่งเหล่านี้จะช่วยป้องกันไม่ให้เด็ก เยาวชนและประชาชนฆ่าตัวตาย " นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดลำปางกล่าวในที่สุด

สุขภาพดีไม่มีขาย

อยากได้อะไรต้องสร้างเอง

5 นิสัย...บอกได้ พลั้ย หรือ เปรี้ยว

- อดมื้อเช้าประจำ**: กินด้วย ทำงานไปด้วย
- กินครบทุกมื้อทุกหมู่**: เคี้ยวช้าๆ
- กินจังๆ ฟัดส์**: ขยันกินผักผลไม้
- ดื่มน้ำหวาน**: ดื่มน้ำแทนนมเป็นประจำวัน
- ฝึกๆ ทิว ชอบกินจรม**: กินอาหารธรรมชาติไม่ขัดสี

ขนมกรุบกรอบ ทำร้ายคุณได้

- กลุ่มลูกอม หมากรั้ว เยลลี่**: ทบมันน้ำตาลและสารให้ความหวานอื่น ๆ เป็นส่วนผสมจำนวนมาก
- กลุ่มฮ็อกไกแอต**: มีไขมันอิ่มตัวไขมันไม่อิ่มตัวสูง
- กลุ่มถั่วและเมล็ดพืช**: มีโซเดียมและไขมันทรานส์
- กลุ่มปลาเส้นปรุงรสต่างๆ**: ปรอบกรอบ แม้จะมีโปรตีน แต่มีโซเดียมสูง อุดมไขมันอิ่มตัวและมีไขมันทรานส์
- กลุ่มบิสกิตกรุบกรอบ**: ข้าวโพด ข้าวอบกรอบ ข้าวโพดผสมถั่ว และแป้งอเนกประสงค์ที่มีไขมันทรานส์

คุณค่าทางโภชนาการ พบว่ามีเพียง 10% ของขนมกรุบกรอบที่ผ่านเกณฑ์โภชนาการ แต่ก็ไม่ใช้ผ่านทั้งหมด เพราะใน 10% นั้นบางอย่างก็เค็มเกินไป หวานเกินไป ซึ่งสามารถแบ่งได้เป็น 5 กลุ่ม

ASTV infoGraphics www.manager.co.th ภาพเธอ เก็ยธรรม

สงวนลิขสิทธิ์ : องค์การอนามัยโลก
 BY NC SA

ปรับหน่อย เปลี่ยนนิด CHANGE A BIT SERIES ซี๊ดที๊ด

การปรับเปลี่ยนเพียงเล็กน้อย สร้างผลดีต่อร่างกาย และยั่งยืน

[Drinks - เครื่องดื่ม]

เดิม ไม่ค่อยเปลี่ยน → เปลี่ยน ดื่มแล้วค่อย → เปลี่ยน ดื่มทีละน้อย

- กาแฟแก้วใหญ่ → กาแฟแก้วเล็ก → กาแฟแก้วเล็กใส
- เครื่องดื่มรสหวาน → เครื่องดื่มรสหวานน้อย → เครื่องดื่มรสหวานน้อยใส
- เครื่องดื่มรสหวาน → เครื่องดื่มรสหวานน้อย → เครื่องดื่มรสหวานน้อยใส
- เครื่องดื่มรสหวาน → เครื่องดื่มรสหวานน้อย → เครื่องดื่มรสหวานน้อยใส

พริก ธรรมชาติไร้สาร
 อุ่นใจและอร่อย สะอาดปลอดภัย

พริกไทยอ่อน

ระวัง! ดื่มเครื่องดื่มรสหวานมากเกินไป

ดื่มแล้วพริก...ต้นแข็ง เหงือก...ฟัน... “พริกไทย” เช่นเดิม

ปัจจุบันคนไทยบริโภคน้ำตาลอะดัมชิ่งต่อคน 83.6 กรัมต่อวัน หรือประมาณ 16.7 ช้อนชาสูงกว่าค่าแนะนำที่ได้รับจากน้ำตาลได้ไม่เกินวันละ 6 ช้อน

พบว่าผู้บริโภคน้ำตาลอะดัมชิ่งสูงเกินไปถึง 1 ใน 3 ของคนไทย ผู้ที่มีน้ำหนักตัวมากกว่าผู้ชายเป็นเท่าตัว เด็กอายุ 5 ขวบ ฟันผุถึงร้อยละ 80 ส่วนเด็กอายุ 3 ขวบ พบว่าสถานการณ์ฟันผุดีขึ้น หลังจากประเทศไทยมีกฎหมายห้ามเติมน้ำตาลในนมของเด็ก ทำให้ดัชนีฟันผุร้อยละ 60 ลดลงเหลือร้อยละ 49

น้ำตาลประกอบที่เข้าไปในร่างกายมากเกินไปสามารถทำให้ฟันผุและโรคเหงือกได้ ผู้ที่มีอาการฟันผุหรือโรคเหงือกควรดื่มน้ำสะอาดจากขวดที่เคลือบด้วยฟลูออไรด์เพื่อป้องกันฟันผุ หรือใช้ไหมขัดฟันเป็นประจำทุกวัน

พริกไทย

พริกไทยอ่อน

พริกไทยอ่อน