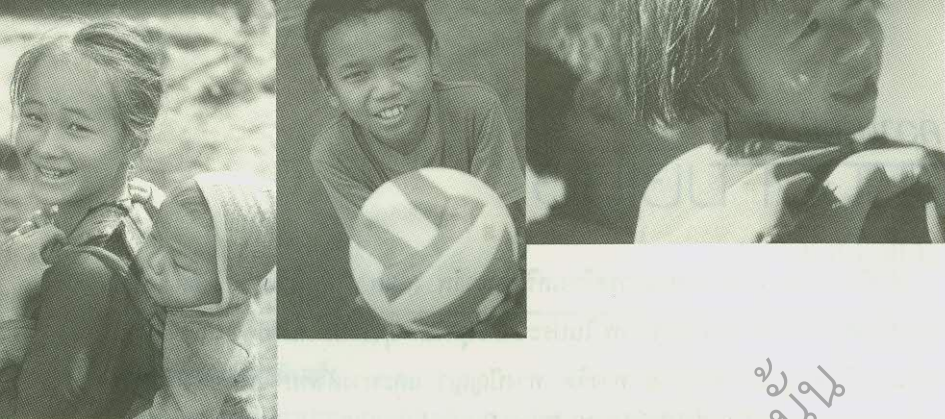




อยู่เย็น เป็นสุข 4 ภาค ทั่วไทย

สารบัญ

บทเกริ่น : ย้อนรอยมหกรรมสร้างสุข.....	8
---------------------------------------	---

เปิดประตูความสุข

รู้จักพอ...ความสุขใกล้ตัว : บรรลุ ศิริพานิช.....	14
ความสุขที่วางแผนได้ : ประยงค์ รณรงค์.....	20
สุขกับชีวิต“ธรรมดา” : คำต้อง ปาณี.....	26
ยิ้มของเขา คือสุขของเรา : ทองดี ไพริยong.....	32
สุขที่ไม่ยึดเป็นของตัวเอง : พระสุวรรณ คเวสโก.....	38
ชีวิตพอเพียง...ภูมิคุ้มความทุกข์ : สุรินทร์ กิจนิตยชีโว.....	42

สุข ทุกภาคกลาง

สุขจากปัญญา สุขที่ยั่งยืน.....	50
ฟาร์ม แห่งความสุข.....	56
“NO NA Club” อิ่มสุขในใจ :	64
ฟ้าลั่น ปลอดภัยความทุกข์.....	70
อาหารปลอดภัย คนไทยอ่อนหวาน.....	76

สุข ทุกข์ ภาคนื้อ

หยุดฝันร้าย...ภัยจากฝันร้าย.....	84
ครอบครัว...รัก.....	90
ชาวนา บนวิถี “สุขภาพ”.....	96
กำหนด...ความสุขจากมือซ้าย.....	102
เม็ดทราย สายน้ำ และเหมืองฝาย.....	108

ทุกข์ สุข อีสาน

ความสุข บนดินแล้ง	116
สวนรัก สร้างสุขคนเมืองช้าง	122
ความสุขที่...หลุดพ้น.....	128
หมอบ้าน...กึ่งพิงใจ.....	134
อยู่ดี มีสุข ชุมชนคนโคราช.....	140
“หัวใจดีงาม”สุข ที่เป็นหนึ่งเดียว.....	144

ทุกข์ สุขภาคใต้

รินน้ำใจ ดับไฟใต้.....	152
โนรา ชุมแห่งอภัย.....	158
เมื่อชุมชนพึ่งตนเอง.....	164
ยิ้มสดใส...น้ำใส.....	170
เกษตรวิถีธรรม วิถีใจ.....	176
ชุมชนกำหนดสุขภาพ.....	182

บทส่งท้าย : ทบทวนเพื่อก้าวเดิน.....	188
-------------------------------------	-----