



จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ

# สร้างสุข



ปีที่ 12  
ฉบับที่ 182  
ธันวาคม 2559



## #จิตอาสาพลังแผ่นดิน

- ๖ วิธีร่วมเปลี่ยนความโศกเศร้า ให้กลายเป็นพลัง
- ๖ เปิดตัวคนกล้าสัญญาจากหัวใจ ตามรอยเท้าพ่อ
- ๖ ลุงเอก ผู้เปลี่ยนชีวิต เพราะพระราชดำรัส



# สวัสดีครับ

## เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกคน

ในห้วงแห่งความอาลัยอันยิ่งใหญ่ ความโศกสลดยังคงไม่จางไป หลังพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช เสด็จสู่สวรรคาลัย

เป็นที่ประจักษ์ชัด และยิ่งชัดขึ้นในห้วงเวลานี้ ว่าพระองค์ มิใช่เพียงผู้ทรงดำรงตำแหน่งประมุขของประเทศ แต่ 5 ผู้ทรงเปรียบเสมือน “พ่อหลวง” เป็นผู้นำทางจิตวิญญาณของปวงชนชาวไทย

ภาพที่ท่านทรงงานตลอดเจ็ดทศวรรษของรัชสมัย เป็นสัญลักษณ์การทำความดีและทำประโยชน์เพื่อผู้อื่นเพื่อส่วนรวม โดยไม่เลือกชั้นวรรณะ การหวนรำลึกถึงในหลวงได้หลอมรวมจิตใจคนไทยเข้าหาความดีงาม และหลอมรวมเข้าหากัน เกิดปรากฏการณ์ของการที่ผู้คนลุกขึ้นแปรเปลี่ยนความเศร้าโศกเสียใจให้เป็นพลังในการเดิน “ทำดีตามรอยพ่อ” ด้วยการกระทำต่างๆ ที่หลากหลายเท่าที่จะคิดทำได้ รวมถึงการตั้งปณิธานน้อมนำพระบรมราโชวาท พระราชดำริ และพระราชกรณียกิจมาเป็นแนวทางในการดำรงชีวิต

ศ.พ.ประเวศ วะสี ได้ชี้ว่า

“...ไม่เคยมีครั้งใดที่คนไทยทั้งชาติคิดตรงกันเท่าขณะนี้ คือคนไทยทั้งชาติกำลังคิดถึงพระเจ้าอยู่หัวภูมิพล ทำอย่างไรจะแปรการที่คนไทยทั้งแผ่นดินคิดตรงกันไปเป็นพลังแผ่นดิน...”

“...แปรเป็นจิตสำนึกใหม่ ที่ใหญ่กว่าจิตสำนึกเพื่อตัวตน พรรคพวก กลุ่มองค์กร แต่เป็นจิตที่คำนึงถึงคนอื่น หรือจิตสำนึกที่เชื่อมโยงสู่ความเป็นทั้งหมด...”

“พระเจ้าอยู่หัวเป็นมนุษย์ที่มีจิตสำนึกใหญ่ ที่ทรงคำนึงถึงคนทั้งหมดและธรรมชาติทั้งหมด คนไทยต้องสามารถแปรอารมณ์โศกเศร้าของชาติ ไปเป็นปัญญาแห่งชาติ”

สสส. ได้ร่วมกับภาคีเครือข่าย เป็นส่วนหนึ่งในการแสดงความอาลัยต่อพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ด้วยการมุ่งมั่นทำความดีตามแนวทางของพระองค์ “โครงการจิตอาสาพลังแผ่นดิน” จึงได้ถูกคิดขึ้นเพื่อเป็นส่วนหนึ่งในการสร้างแรงบันดาลใจของคนในสังคมให้ลงมือทำความดี และสร้างกลไกสานต่อเครือข่ายงานเพื่อเปลี่ยนแปลงสังคมให้องกามและยั่งยืน โดยต่อยอดจากงานด้านจิตอาสาที่ สสส. ได้ทำต่อเนื่องมาหลายปี

งานอาสาสมัครเป็นหนึ่งในโอกาสของการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาที่มีทั้งความหลากหลายและทำให้คนได้มีประสบการณ์จากการทำความดี “ธนาคารจิตอาสา” เป็นเครื่องมือสำคัญที่พัฒนาระบบฝากเวลาแนะนำงานอาสาในระบอบออนไลน์ซึ่งเข้าถึงง่าย เปิดบริการให้ทุกคนได้แสดงความตั้งใจทำดีด้วยการฝากเวลา พร้อมได้รับแนะนำงานอาสาตรงความสนใจและทักษะ ขณะเดียวกันองค์กรหรือกลุ่มผู้จัดงานอาสาจะได้ใช้เป็นช่องทางในการเปิดงาน คัดเลือก ตอบรับ และเก็บข้อมูลติดต่อของอาสาสมัคร ปัจจุบันธนาคารจิตอาสาสมัครมีสมาชิก 46,000 คน และฝากเวลาแสดงความตั้งใจไว้สูงถึง 2.4 ล้านชั่วโมง มีสมาชิกองค์กรผู้จัดงานอาสา 196 แห่ง ตลอดระยะเวลา 4 ปีที่ผ่านมา มีอาสาสมัครได้ใช้บริการพบงานอาสาและไปปฏิบัติงานมาแล้วกว่า 71,500 ราย เฉพาะในปี 2559 ก็มีงานอาสาที่จัดและเปิดรับแล้วถึง 814 งาน

หากเทียบกับจำนวนของคนไทยและองค์กรผู้จัดงานอาสาทั้งหมดแล้วก็นับว่าระบบฝากเวลาและแนะนำงานอาสายังมีโอกาสเติบโตได้อีกมาก และยิ่งเพิ่มโอกาสงานอาสาที่ยิ่งได้



ดร.สุปรียา อกุลยานนท์

ขยายโอกาสการทำความดีแก่ทุกคนให้ใช้เวลาอย่างมีคุณค่า ร่วมใจกันเพิ่มพลังจิตอาสาให้แก่แผ่นดินไทย “จิตอาสาพลังแผ่นดิน” จึงมาสานต่อกระแสจิตอาสาตามรอยพ่อนี้ ด้วยหลักการ Sharing Networking Inspiring ผ่านเว็บไซต์ [www.palangpandin.com](http://www.palangpandin.com) เพื่อแลกเปลี่ยนแบ่งปันรูปแบบงานจิตอาสาของตนต่อผู้อื่น เพราะเชื่อว่าความดีนั้นเมื่อเกิดขึ้นและได้รับการเผยแพร่ออกไปก็เปรียบเสมือนการกระจายเมล็ดพันธุ์แห่งความดีออกไป ให้กลายเป็นต้นไม้ ผลิบานออกดอกให้ผลกลับคืนมาสู่คนในสังคมเองจะได้อยู่กันด้วยความสุข

ในระยะต่อไปก่อนสิ้นปี เว็บไซต์นี้จะเปิดให้บุคคลหรือองค์กรเสนองานอาสาที่ต้องการการสนับสนุน เพื่อเปิดให้เชื่อมโยงกับจิตอาสาที่มีความต้องการตรงกัน รวมทั้ง “ฝากเวลา” หรือแสดงความจำนงค์ที่จะทำความดีเพื่อผู้อื่นในปฏิทินความดี พัฒนาความเป็นเครือข่ายความร่วมมือที่ยั่งยืนของกามต่อไป

และนี่เป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพที่มุ่งสร้างเสริมสุขภาวะในมิติกาย จิต ปัญญา และสังคม ที่ สสส. ได้ร่วมกับภาคีทั่วประเทศทำงานต่อเนื่องตลอดสิบห้าปีที่ผ่านมา

## คนไทยมีสุขภาวะ อย่างยั่งยืน

สสส. มีหน้าที่ส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและลด ละ เลิกพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพกายแข็งแรงสุขภาพจิตสมบูรณ์และมีคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งถือเป็นพัฒนาการด้านสุขภาพอีกด้านหนึ่ง ซึ่งสำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่าการรักษาพยาบาล

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ

ปีที่ 12 ฉบับที่ 182 ธันวาคม 2559

# สร้างสุข<sup>😊</sup>



## สารบัญ

จากใจผู้จัดการ

2

สุขประจำฉบับ

4

จิตอาสาพลังแผ่นดิน

สุขสร้างได้

10

“เลิกเหล้าตลอดชีวิต...ทำความดีถวายพ่อของแผ่นดิน”

สัญญาจากหัวใจ ขอเดินตามรอยเท้าพ่อ

คนสร้างสุข

14

แรงบันดาลใจ เปลี่ยนชีวิตเปี่ยมสุข

สุขรอบบ้าน

16

เฟรนด์บนเฟชนึกเยอะ ยิ่งอายุยืน!

สุขไร้ควัน

18

สุขเลิกเหล้า

19

คนคงสุขภาพดี

22

เล่นกีฬา ห่วงไกลอบายมุข แบบ “อดิศักดิ์ ไกรษร”

สุขลับสมอง

23

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

วารสารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ เลขที่ 99/8 ซอยงามดูพลี แขวงทุ่งพญาไท เขตสทศกร กรุงเทพมหานคร 10120

editor@thaihealth.co.th

**สสส**  
Thai Health



# จิตอาสา พลังแ

“ เราจะครองแผ่นดินโดยธรรม เพื่อประโยชน์แห่งมหาชนชาวสยาม ”

นับตั้งแต่วันที่ พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช มีพระปฐมบรมราชโองการ เมื่อครั้งขึ้นครองราชย์ ทรงบำเพ็ญพระองค์อยู่ในทศพิธราชธรรม หรือ ธรรม 10 ประการของพระราชา อย่างเคร่งครัด

ตลอด 70 ปี ที่ทรงครองราชย์ พสกนิกรต่างอยู่ในแผ่นดินนี้ด้วยความพาสุข แผ่นดินทั่วทุกแห่งที่พระองค์เสด็จพระราชดำเนินไป ได้รับการพัฒนาประชาชนอยู่ดีกินดี เกิดโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริกว่า 4 พันโครงการ พระราชกรณียกิจของพระองค์เป็นที่กล่าวขาน ว่าทรงเป็นพลังแห่งแผ่นดินตามพระนามโดยแท้จริง

ในห้วงเวลาแห่งความโศกสลดของพสกนิกร สิ่งหนึ่งที่เกิดขึ้นในสังคม คือ การน้อมนำพระราชดำรัสพระบรมราโชวาท ผ่านพระราชกรณียกิจ และพระจริยวัตรอันงดงาม มาน้อมใส่เกล้า คำสอนทุกเรื่องย้อนกลับมาย้ำเตือนคนไทยอีกครั้ง ให้เรารู้จักหน้าที่ มีความสามัคคี ความอดุสหาหะ และความพอเพียง

ท่ามกลางความเศร้า สิ่งที่ผุดขึ้นกลางใจพสกนิกรทุกคน คือ คำสอนของ พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ที่เป็นเหมือนหลักให้ใช้เพื่อดำเนินชีวิตต่อไปได้ ทำให้เราได้เห็นภาพจากทุกมุมของคนในสังคมที่ออกมาช่วยกันทำความดีด้วยการให้ผู้อื่นไม่ว่าจะเป็นให้สิ่งของ สละความสุขสบาย เพื่อเป็นการระลึกถึงพระมหากรุณาธิคุณของพระองค์





# สำ แผ่นดิน



การแสดงความอาลัย ใช้เพียงจะแสดงออกด้วยความเศร้าโศก แต่สามารถแสดงออกด้วยการเปลี่ยนแปลงความเศร้าเป็นพลังในการกระทำความดีเพื่อคนอื่น ดังเช่น พระบรมราชโองการของ พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช และเพื่อแสดงความอาลัยยิ่ง สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) ร่วมกับธนาคารจิตอาสาเปิดตัว “โครงการจิตอาสาพลังแผ่นดิน” ทำความดีเพื่อสืบสานพระปณิธานของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ด้วยการเชิญชวนภาคีเครือข่าย ร่วมแบ่งปันแนวทางการพัฒนา และกระทำความดีในรูปแบบต่างๆ รวมทั้งวางเป้าหมายว่าจะสร้างกลไกสานต่อเครือข่ายงานเพื่อเปลี่ยนแปลงสังคมให้องกงามและยั่งยืน

ด้วยเพราะ “พลังแผ่นดิน” คือ ความหมายของพระนาม พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ผู้ทรงเป็นพลังอันยิ่งใหญ่ของแผ่นดิน อีกนัยหนึ่งพลังแผ่นดินยังเกิดขึ้นได้จากพลังของพลเมืองในสังคมที่ร่วมกันทำสิ่งดีๆ ให้แก่แผ่นดินไทย

โครงการจิตอาสาพลังแผ่นดิน เป็นโครงการพิเศษที่พัฒนาขึ้นท่ามกลางกระแสศรัทธาและความรักความอาลัยของประชาชนทุกหมู่เหล่าที่มีต่อพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช นับเป็นโอกาสพิเศษในการสร้างแรงบันดาลใจของคนในสังคมให้ลงมือทำความดีและสร้างกลไกสานต่อเครือข่ายงานเพื่อเปลี่ยนแปลงสังคมให้องกงามและยั่งยืน

## หลักการของการทำความดีในโครงการนี้



**Sharing** สร้างพื้นที่เพื่อแบ่งปันประสบการณ์เรื่องราวดีๆ ของผู้คนในสังคม ที่ได้ทำตามพระราชปณิธานในหลวงรัชกาลที่ 9 และแบ่งปันโอกาสในการร่วมกิจกรรมอาสาทำดี



**Networking** สร้างเครือข่ายผู้คนและภาคีที่ต้องการร่วมใจปฏิบัติตามแนวทางในหลวงรัชกาลที่ 9 โดยเป็นกลไกสำหรับการสร้างงานจิตอาสาทำเพื่อผู้อื่น



**Inspiring** สร้างแรงบันดาลใจ ผ่านเรื่องราวการลงมือทำความดีในรูปแบบต่างๆ สนับสนุนให้สังคมส่งต่อความดีให้แก่กัน



การแปรเปลี่ยนความเศร้าเป็นพลังลุกขึ้นทำความดีตามที่พ่อสอน จึงเป็นหนทางที่คนไทยจะเยียวยาจิตใจที่แตกสลายซึ่งกันและกันได้ **ดร.สุปรีดา อุดยานนท์ ผู้จัดการกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)** อธิบายถึง “โครงการจิตอาสาพลังแผ่นดิน” ว่า พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ทรงเป็นสัญลักษณ์การทำความดีและทำประโยชน์เพื่อส่วนรวม ดังที่คนไทยได้เห็นตลอดรัชสมัยของพระองค์ การทำโครงการในครั้งนี้ก็คือการน้อมนำพระราชดำรัสของพระองค์มาเป็นแนวทางการดำเนินชีวิต



“ในห้วงแห่งความอาลัยอันยิ่งใหญ่ ที่ “พ่อ” ของชาวไทยทั้งแผ่นดิน เสด็จสวรรคต เพื่อแปรเปลี่ยนความทุกข์โศกเป็นพลัง เป็นความตั้งมั่นที่จะ “ทำตามรอยพ่อ” น้อมนำพระบรมราโชวาท และพระราชดำรัส ตลอดระยะเวลาที่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ได้ทรงมุ่งมั่นปฏิบัติพระราชกรณียกิจนานัปการ ด้วยพระวิริยะอุตสาหะ เพื่อผู้อื่นตลอดพระชนม์ชีพ มาเป็นแนวทางในการดำรงชีวิต”



สสส. จึงเชิญชวนประชาชน ภาคีเครือข่าย และหน่วยงานทุกภาคส่วนแปรเปลี่ยนความโศกเศร้า ความอาลัยรักในพระองค์ท่านเป็นพลังในการสานต่อพระปณิธานพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ในการทำความดีเพื่อแผ่นดิน โดยร่วมกับธนาคารจิตอาสา พัฒนาพื้นที่กลางเพื่อสานพลังจิตอาสาผ่านทางเว็บไซต์ [www.palangpandin.com](http://www.palangpandin.com) ซึ่งเป็นช่องทางในการเชื่อมโยงพลังเครือข่ายทั่วประเทศในการแบ่งปันเรื่องราวกิจกรรมอาสาทำดี การช่วยเหลือในรูปแบบต่างๆ รวมถึงการสร้างกลไกสำหรับการสร้างงานและเครือข่ายจิตอาสาเพื่อผู้อื่น เพื่อสร้างแรงบันดาลใจผ่านเรื่องราวการลงมือทำความดี สนับสนุนให้สังคมส่งต่อความดีแก่กัน ซึ่งเป็นสิ่งมุ่งหวังเดียวกับคนทั้งประเทศ คือ เดินตามรอยเบื้องพระยุคลบาท ให้สมดังที่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ได้เสียดสละให้พสกนิกรของพระองค์ มาตลอดทั้งรัชสมัย



ดังพระบรมราโชวาทที่ว่า “...การทำดีนั้นทำยากและเห็นผลช้า แต่ก็จำเป็นต้องทำ เพราะหาไม่ ความชั่ว ซึ่งทำได้ง่ายจะเข้ามาแทนที่ และจะพอกพูนขึ้นอย่างรวดเร็วโดยไม่ทันรู้สึกตัว แต่ละคนจึงต้องตั้งใจและเพียรพยายามให้สุดกำลัง ในการสร้างเสริม และสะสมความดี...”

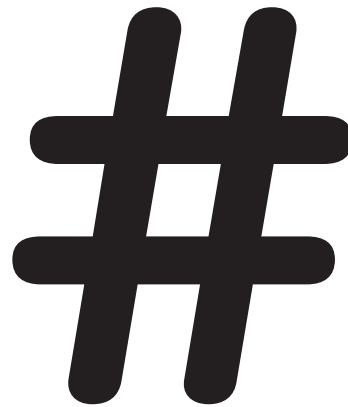
พระบรมราโชวาทพระราชทาน แก่ผู้สำเร็จการศึกษาที่โรงเรียนนายร้อยตำรวจ สอนอัมพร ๑๔ สิงหาคม ๒๕๒๕



# ร่วมใส่ hashtag

#จิตอาสาพลังแผ่นดิน

#palangpandin



(เครื่องหมาย # เขียนติดกันกับคำโดยไม่เว้นวรรค) ในสื่อสังคมออนไลน์ เช่น Facebook Twitter และ Instagram พร้อมบอกเล่าเรื่องราวกิจกรรมเพื่อสังคมของบุคคล โครงการ หรือ หน่วยงาน โดยอาจเป็นการเขียนขึ้นใหม่ หรือเพียงเพิ่ม hashtag นี้เข้าไปในข้อความเดิมที่เคยลงในสื่อสังคมออนไลน์ไปแล้ว เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับโครงการจิตอาสาพลังแผ่นดินที่ทุกคนมีส่วนร่วมเป็นเจ้าของ

ข้อมูลของทุกคนจะถูกนำมาเชื่อมโยงกันบนแผนที่พลังแผ่นดิน และได้พัฒนาสู่การร่วมกันเป็นเจ้าภาพทำความดีในวันต่างๆ ให้ครบ 365 วัน เพื่อร่วมสร้างแรงบันดาลใจและสร้างประโยชน์ต่อสังคมต่อไป

เว็บไซต์จิตอาสาพลังแผ่นดิน [www.palangpandin.com](http://www.palangpandin.com)



จะมีบริการ 3 ส่วน โดยส่วนแรกเปิดบริการแล้ว คือ



**1. แผนที่พลังแผ่นดิน** ให้ทุกคนเข้ามาเขียนถึงกิจกรรมทำดีของตนที่เว็บไซต์ บอกตำแหน่งสถานที่ และสามารถแชร์ไปยังเฟซบุ๊กได้ทันที นอกจากนี้เว็บไซต์ยังรวบรวมกิจกรรมเรื่องราวดีๆ จากทวิตเตอร์ และอินสตาแกรมเพียงในโพสนั้นติด #จิตอาสาพลังแผ่นดิน หรือ #palangpandin และปักหมุดสถานที่ ในระยะต่อไปเว็บไซต์จะให้บริการ



**2. ปฏิทินความดี** ให้ทุกคนทุกองค์กรเข้ามาสื่อสารกิจกรรมเพื่อช่วยเหลือสังคมตามรอยพ่อ ซึ่งวันที่จัดกิจกรรมอาจเป็นวันสำคัญของตนหรือวันสำคัญขององค์กร



**3. เติมทรัพยากร** แสดงข้อมูลว่ามีกิจกรรมใดต้องการระดมความช่วยเหลือเพิ่มเติม เช่น โรงเรียนในชายแดนขาดแบบเรียน หรือสถานสงเคราะห์ที่จะจัดกิจกรรมยังขาดผ้าอ้อมสำหรับเด็กอ่อน ผู้ที่สนใจสามารถบอกผ่านเว็บไซต์เพื่อเติมทรัพยากรและให้ความช่วยเหลือได้ตรงตามความต้องการของพื้นที่

ผู้ที่ต้องการร่วมเป็นจิตอาสา ตามความสนใจ หรือทักษะที่มี ยังสามารถสมัครตรงไปที่ธนาคารจิตอาสา JitArsaBank.com หรือ เฟซบุ๊กแฟนเพจ ธนาคารจิตอาสา โดยสามารถฝากเวลาที่ตั้งใจจะทำงาน บอกทักษะและความสนใจที่มี ระบบธนาคารจิตอาสาจะจับคู่งานอาสาที่สอดคล้องกัน และกำลังเปิดรับโดยองค์กรภาคสังคมที่หลากหลาย เพื่อให้กระแสดิจิทัลมีความต่อเนื่องและเป็นพลังที่เข้มแข็งของแผ่นดินไทย



ธนาคารจิตอาสา  
ปันเวลาช่วยกัน





## #จิตอาสาหลังแผ่นดิน



นางเรียน สิงห์ทิส

ครูโรงเรียนบ้านขอบด้ง อ.ผาง จ.เชียงใหม่ แรงบันดาลใจของการเป็นครูคอย



สถานการณ์ที่ด้อยอย่างขางเมื่อ 30 ปีก่อนหน้านี้ เป็นพื้นที่ล่อแหลมจากกองกำลังติดอาวุธ ปัญหายาเสพติดและผู้อพยพจนเกือบละทิ้งอุดมการณ์ แต่เมื่อมองเห็นพระบรมฉายาลักษณ์ของ พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ในห้องเรียนของโรงเรียนบ้านขอบด้งที่ไร้เด็กนักเรียน ก็เหมือนกับได้พบกับสายพระเนตรของพระองค์ จึงตัดสินใจสู้ต่อ บุกไปหาเด็กนักเรียนถึงกลางไร่ข้าว ไร่ฝิ่น เพื่อจะสอนให้พวกเขารู้ภาษาไทย รู้กฎหมายไทย และสอนอาชีพ โดยนำโครงการหลวงมาส่งเสริมด้วยการเปิดสอนกลางแปลงนา แปลงผัก เพื่อเป็นห้องเรียนธรรมชาติ และปลูกดอกคาร์เนชั่นขายเพื่อเป็นรายได้ให้เด็ก

ในวันที่ 11 มีนาคม 2535 พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช และสมเด็จพระราชินี ทรงเสด็จมาที่บ้านขอบด้ง และเข้ามาที่อาคารศิลปะาชีพมาดูเด็กปั้นดินน้ำมันและเขียนภาษาไทย พระองค์ท่านดูแล้วก็เสด็จออกไปดูแปลงดอกคาร์เนชั่น และพระราชทานเงิน 3 พันบาทเป็นค่าโรงเรียน

พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ทรงมีพระราชดำรัสฝากถึงครูและเด็กๆ ว่า “ฉันฝากเด็กชาวเขาเหล่านี้ด้วย ตัวฉันอยู่ไกล ครูดูแลด้วยนะ” จากพระราชดำรัสฯ ของในหลวง รัชกาลที่ 9 วันนั้น จึงตั้งปณิธานไว้กับตัวเองว่าจะอยู่บนดอยจนเกษียณ ทำงานบนพื้นที่นี้ไปตลอดชีวิต อยู่เพื่อบอกกล่าวกับคนทั่วไปให้รู้ว่า พระองค์ท่านได้ทำอะไรให้ที่นี่บ้าง และขณะนี้กำลังทำพิธีภักดิ์เรื่องราวชุมชนบ้านขอบด้งกับพระเจ้าอยู่หัวของไทย ผู้ทรงอยู่ในหัวใจคนบ้านขอบด้งเสมอมา

\*\*\*  
**สสส**

สำนักงานกองทุนสนับสนุน  
การสร้างเสริมสุขภาพ

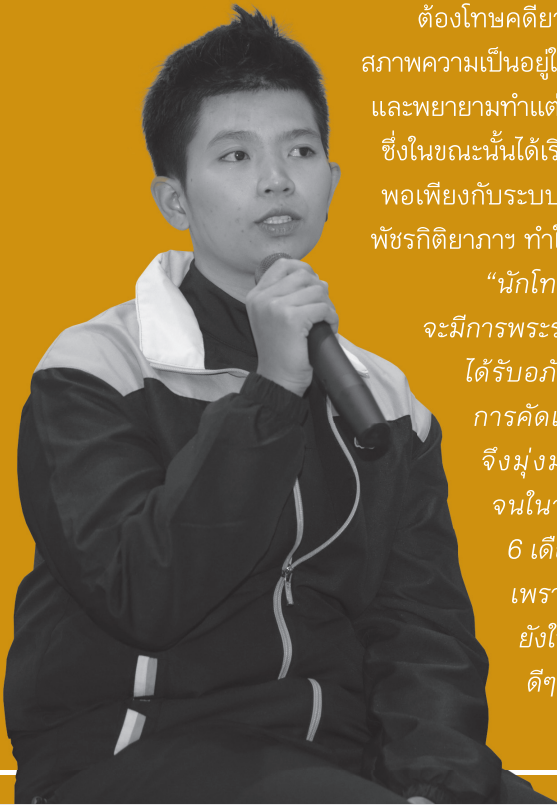
**สสส.** น้อมนำพระราชดำรัสและพระราชปณิธาน ของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช มาทำงาน อาทิ งานจิตอาสาดูแลผู้เปราะบางที่สุดท้าย, งานพัฒนาศักยภาพ

ผู้นำอาสาสมัครเพื่อการป้องกัน เตือนภัย และฟื้นฟูชุมชนในภาวะวิกฤติ, การส่งเสริมบทบาทพระสงฆ์กับการสร้างสุขภาวะสังคม, โครงการเยาวชนวิถีปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง, โครงการ Gen A พลั้วอ่านเปลี่ยนเมือง, โครงการ 3 ล้าน 3 ปี เลิกบุหรี่ทั่วไทย เทิดไท้องค์ราชัน, โครงการ

คนหัวใจหนึ่งดเกล้าครบพรรษา...ถวายความอาลัยพ่อของแผ่นดิน, ลานกีฬาพัฒนาพื้นที่สุขภาวะในชุมชนเมือง, งานพื้นที่นี้ดีจัง การดำเนินงานจิตอาสาเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะเด็กและเยาวชนพื้นที่ภาคตะวันออก, การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ และพัฒนาพื้นที่สร้างสรรค์สุขภาวะในชุมชนบนพื้นที่สำนักงานทรัพยากรสิ่งแวดล้อมพระมหากษัตริย์ การพลิกฟื้นความสุขของเกษตรกรด้วย “เศรษฐกิจพอเพียง” ซึ่งเป็นการรวมพลังเครือข่ายเพื่อร่วมสร้างปรากฏการณ์พลังการทำความดีทั้งแผ่นดิน



# #palangpandin



น.ส.อภิญา ไสค์สงค์ หรือเพชร



ผู้ที่เคยใช้ชีวิตในเรือนจำ และได้รับพระราชทานอภัยโทษ โดยปัจจุบันเป็นครูสอนโยคะ

ต้องโทษคดียาเสพติดตอนอายุ 19 ปี โดยมีโทษจำคุก 8 ปี ลดโทษเหลือ 4 ปี สภาพความเป็นอยู่ในเรือนจำแออัดมาก รู้สึกเหมือนอยู่ในนรก หลังจากนั้นเริ่มเข้าใจ และพยายามทำแต่สิ่งดีๆ เพื่อให้เป็นนักโทษชั้นดีเพื่อได้รับการพระราชทานอภัยโทษ ซึ่งในขณะนั้นได้เรียนรู้เรื่องโยคะในเรือนจำ โครงการบูรณาการปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงกับระบบยุติธรรมทางอาญา ในพระดำริพระเจ้าหลานเธอ พระองค์เจ้าพัชรกิติยาภา ทำให้วิชาโยคะกลายเป็นอาชีพที่ติดตัวเมื่อออกมาจากคุก

“นักโทษทุกคนต่างรอคอยให้ถึงวันที่ 5 ธันวาคม เนื่องจากในทุกปี จะมีการพระราชทานอภัยโทษจากพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เพราะการได้รับอภัยโทษหมายถึงอิสรภาพ ได้เกิดใหม่ เริ่มต้นชีวิตใหม่อีกครั้ง การคัดเลือกนักโทษที่จะได้รับการอภัยโทษมีขั้นตอนที่เข้มงวดมาก จึงมุ่งมั่นทำความดีร่วมกิจกรรมทุกอย่างในขณะที่อยู่ในเรือนจำ จนในวันที่ได้รับข่าวว่าจะได้รับการอภัยโทษ จาก 4 ปี เป็น 3 ปี 6 เดือน ทำให้ภูมิใจตนไว้ว่าจะออกมาเป็นคนดี มุ่งมั่นทำความดี เพราะหลายคนมองว่าเราเป็นคนชั่วๆ แต่พระเมตตาของในหลวง ยังให้อภัยจึงขอนำความรู้ที่ได้จากในเรือนจำออกมาสร้างสรรค์สิ่งดีๆ ให้สังคม” น.ส.อภิญา กล่าว

## พันธกิจ สสส. คือพันธกิจในการสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ โดย...

“จุดประกาย กระตุ้น สาน และเสริมพลัง บุคคลและองค์กรทุกภาคส่วนให้มีขีดความสามารถ และสร้างสรรคระบบสังคม ที่เอื้อต่อการมีสุขภาพะ”

- จุดประกาย** : ก่อให้เกิดความสนใจ และอยากมีส่วนร่วมในการทำงานเพื่อขับเคลื่อนการสร้างเสริมสุขภาพของประเทศ
- กระตุ้น** : คอยผลักดัน สนับสนุนและติดตามให้งานขับเคลื่อนไปตามเป้าประสงค์ทางสุขภาพ
- สาน** : เชื่อมประสานระหว่างบุคคลและองค์กรต่างๆ จากทุกภาคส่วนลดความซ้ำซ้อน เกิดความร่วมมือเพื่อมุ่งไปสู่เป้าหมายร่วมกัน
- เสริมพลัง** : เพิ่มศักยภาพของคนทำงานสนับสนุน ภาควิชาเครือข่ายด้วยทรัพยากรทุกด้าน ทั้งด้านวิชาการ เครือข่ายทำงาน และทุนเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพและความยั่งยืน





“...คนเราเมื่อขาดที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจแล้ว จะเกิดความว้าวุ่น พอมีความทุกข์ จะหันหน้าเข้าหาเอาสิ่งที่เป็นอันตรายต่อชีวิตของคุณ เพื่อให้ลืมเรื่องเฉพาะหน้าชั่วคราว เช่น ยาเสพติด เพราะยาเสพติดทำให้คนมึนเมา ขาดสติสัมปชัญญะ มักประพฤติดแต่ความชั่ว เปรียบเสมือนปลาติดเบ็ด ยากนักที่จะหลุดพ้นออกไปได้...”

ความตอนหนึ่ง ในพระราชดำรัส พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ในพิธีเปิดงานโครงการวันแม่ เสดวยาเสพติดยาบ้าก็โง่ วันที่ ๔ ตุลาคม ๒๕๑๕

**คำสอน** ของพระองค์ผู้ซึ่งเป็นศูนย์รวมจิตใจของพสกนิกรชาวไทยจะคงประทับอยู่ในหัวใจไปจนชั่วนิรันดร์ หนึ่งในหลายร้อยหลายพันคำสอน ล้วนแต่เป็นคำสอนที่ลึกซึ้ง เป็นหลักให้พสกนิกรได้เดินตามอย่างมั่นคง

# “เลิกเหล้าตลอดชีวิต...ทำค สัญญาจากหัวใจ ขอ



หนึ่งในปัจจัยเสี่ยงของสุขภาพอย่างเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ถือเป็นหนึ่งในภารกิจที่ สสส. มุ่งมั่น ผลักดัน ให้เกิดการเปลี่ยนแปลงลด ละ เลิก เพื่อเดินทางไปสู่สังคมแห่งสุขภาพะ โดยที่หวังจะเป็นรอยเท้าก้าวเล็กๆ ที่ตามรอยเท้าพ่อของแผ่นดิน

แม้เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ อาจมีฤทธิ์รุนแรงไม่เท่ายาเสพติดอีกหลายประเภท แต่เมื่อดื่มแล้วก็เกิดผลกระทบ และปัญหามากมายตามมาได้เช่นเดียวกัน ไม่ว่าจะเป็นการทะเลาะวิวาท อุบัติเหตุ และปัญหาครอบครัว ช่วงเวลาที่ผ่านมา สสส. ได้ผุดโครงการสร้างความร่วมมือเพื่อให้ประชาชนเข้าร่วมเป็นส่วนหนึ่งของผู้ลด ละ เลิก โดยเฉพาะในช่วง 3 เดือนของการเข้าพรรษา ถือเป็นช่วงสำคัญที่มีคนนับล้านคนที่พิสูจน์ใจตัวเอง ด้วยการลด ละ เลิก การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์



ไม่ใช่เรื่องง่าย แต่ก็ไม่ใช่เรื่องยาก ถ้ามีจิตใจแน่วแน่ โดยในช่วงเข้าพรรษาที่ผ่านมา สสส. ชูประเด็นการ “พักตับ” สร้าง “คนหัวใจหิน” โดยเชื่อว่า การพักดื่ม 3 เดือน จะช่วยทำให้ตับได้รับการฟื้นฟูอีกครั้ง แนนอนว่า เป็นการเริ่มต้นที่จะทำให้บรรดานักดื่ม เห็นความสำคัญและรู้สึกรู้ว่าเป็นเรื่องดี นำเอาพฤติกรรม การลด ละ เลิก เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ไปใช้ต่อเนื่องแม้ว่าจะไม่ใช่ช่วงเข้าพรรษาก็ตาม ก็จะเป็นเรื่องดีต่อตัวเองอย่างที่สุด

# “ความดีถวายเป็นพ่อของแผ่นดิน” เดินตามรอยเท้าพ่อ

ที่แน่ๆ การงดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ช่วยให้



63% สุขภาพดีขึ้น

36% สุขภาพจิตดีขึ้น

ประหยัดเงิน 1,432.2 บาทต่อคน

ประเทศประหยัด 9,917 ล้านบาท

“คนใจหิน” จึงเหมาะสมแล้วกับผู้ที่สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตัวเองให้ไปในทางที่ดีขึ้นด้วยการงดดื่ม ที่ต้องเอาใจช่วยเพราะน้ำเมาเ็นอบายมุขที่ทำลายสุขภาพ ทำลายคุณภาพชีวิตเป็นต้นเหตุสำคัญของการเสียชีวิตจากอุบัติเหตุจราจร องค์การอนามัยโลก ยังพบว่าคนไทยดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์สูงเป็นอันดับต้นๆ ของโลก หมายถึงปริมาณปัญหานั้นไม่ใช่แค่เรื่องเล็กๆ อีกต่อไป

ในช่วงเวลาแห่งความโศกเศร้าของพสกนิกรไทย สิ่งหนึ่งที่ทุกคนต่างตระหนักคือ เราทุกคนมีหน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบต่อตนเอง ต่อสังคม จึงถือเป็นโอกาสสำคัญ ที่ต้องเปลี่ยนความโศกเศร้าเป็นพลังกระทำความดีในเรื่องต่างๆ ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ด้วยการน้อมนำพระบรมราโชวาท พระราชดำรัส ของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ที่ทรงพระราชทานไว้ มาใช้ในการดำเนินชีวิตต่อไปจากนี้



การทำความดีถวายแก่พระองค์ท่าน แนนอนว่าย่อมเกิดผลดีทั้งกับตนเอง ครอบครัว และสังคม สสส.ร่วมกับสำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า (สคล.) ได้จัดกิจกรรม “เลิกเหล้าตลอดชีวิต...ทำความดีถวายเป็นพ่อของแผ่นดิน” ถือเป็นโอกาสที่จะร่วมกันทำสิ่งดีๆ ด้วยการงดเหล้าตลอดชีวิต ซึ่งเป็นการปฏิบัติบูชาที่พระพุทธองค์ทรงยกย่องว่าเป็นบุญกุศลอย่างสูง และเพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแด่พ่อหลวงของเรา

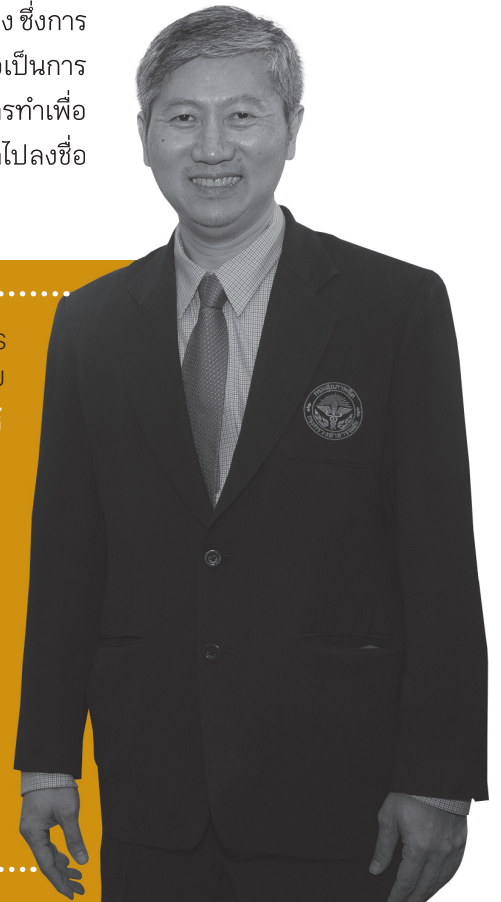
ด้วยการนำตัวแทนอดีตนักดื่ม 70 คน ที่ตัดสินใจเลิกเหล้าตลอดชีวิต ซึ่งถือเป็น คนหัวใจเพชร ตั้งใจทำความดี น้อมนำปรัชญา เศรษฐกิจพอเพียงมาปรับใช้ในชีวิตประจำวัน เข้าร่วมการปฏิญาณตน ซึ่งทุกคนต่างพร้อมใจ กันปรับเปลี่ยนตัวเองและถือเป็นการเริ่มต้น ชีวิตใหม่ที่ดี



โดยเฉพาะเรื่องเศรษฐกิจพอเพียง คือ อยู่อย่างเพียงพอไม่เดือดร้อนผู้อื่นและตนเอง ซึ่งการ เลิกเหล้า นั้น ก็ถือเป็นการเดินตามแนวทางนี้เช่นเดียวกัน การงดเหล้าตลอดชีวิต จึงถือเป็นการ ปฏิบัติบูชาที่พระพุทธองค์ทรงยกย่องว่าเป็นบุญกุศลอย่างสูง และยิ่งกว่านั้น คือ เป็นการทำให้ ถวายเป็นพระราชกุศลแด่พ่อหลวงของเรา โดย ผู้ที่ตั้งใจจะงดเหล้าตลอดชีวิตสามารถไปลงชื่อ ได้ที่เฟสบุ๊ค “เลิกเหล้าตลอดชีวิต ทำความดีถวายพ่อของแผ่นดิน”

**ดร.บพ.บัณฑิต ศรีไพศาล** รองผู้จัดการกองทุนสนับสนุนการ สร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และผู้อำนวยการสำนักสนับสนุนการควบคุม ปัจจัยเสี่ยงหลัก สสส. อธิบายว่า จากการทำงานช่วงเข้าพรรษาที่ผ่านมา ทำให้ รู้ว่าคนรอบข้างและคนในชุมชนมีส่วนช่วยให้เลิกเหล้าได้ หากภายในชุมชนมี กิจกรรมรณรงค์เสริมสร้างกำลังใจที่ชัดเจนด้วยแล้ว ก็จะมีส่งผลให้คนในชุมชน งดเหล้าตลอด 3 เดือนได้ถึง 2 ใน 3 จึงเห็นว่าชุมชน สภาพแวดล้อม และเนื้อหา รณรงค์นั้น มีส่วนสำคัญให้ผู้คนตระหนักถึงการงดเหล้าได้มากขึ้น

การเชิญบุคคลต้นแบบจึงถือเป็นแรงสนับสนุนหนึ่งให้ช่วยเลิกเหล้า ได้ถาวร โดยเข้าพรรษาที่ผ่านมาเกิด 677 ชุมชน ที่มีการสร้างชุมชนคนสู้เหล้า เกิดขึ้นอย่างเป็นรูปธรรม สร้างคนใจหิน สามารถเอาชนะจิตใจ เอาชนะความอยาก ของตัวเองจนงดเหล้าได้สำเร็จ ซึ่งจะมีการถอดบทเรียนและตีแผ่เรื่องราวของเขา เหล่านี้เพื่อจะบอกไปยังคนอื่น ๆ อีกนับร้อยนับพันคนว่า “คุณก็ทำได้”



เพราะความสุขนั้นสร้างได้จากภายในไม่จำเป็นต้องแสวงหาให้เหนื่อยยาก เพียงแค่ทำตามคำพ่อสอนเท่านั้น



เครือข่ายองค์กรงดเหล้า

**สสส.** โดยแผนควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และสิ่งเสพติด ภายใต้ สำนักสนับสนุนการควบคุมปัจจัยเสี่ยงหลัก (สน.1) มีภารกิจในการลด ปัจจัยเสี่ยงด้านเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพื่อลดผลกระทบที่เกิดจากการ บริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และมีบทบาทสำคัญในการสนับสนุนการสร้าง เครือข่ายควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกภาคส่วนของสังคม

สสส. ได้ร่วมกับ สำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า ซึ่งเป็นองค์กรด้านประชาสังคม เป็นกลไกสำคัญในการรณรงค์ สังคมให้ตระหนักถึงอันตรายของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ผลักดันและส่งเสริมให้เกิดกิจกรรมรณรงค์สร้างกระแส เพื่อลดการดื่มและลดปัญหาการดื่มสุราระดับชาติ เช่น สงกรานต์ปลอดภัย พื้นที่เล่นน้ำปลอดเหล้า สนุกสุขใจ ไร้แอลกอฮอล์, กิจกรรมงดเหล้าเข้าพรรษา ที่ผลักดันให้วันเข้าพรรษาเป็นวันงดดื่มแห่งชาติ, กิจกรรมขับขีปลอดภัยไม่ดื่ม แอลกอฮอล์ในช่วงเทศกาลปีใหม่และสงกรานต์, กิจกรรมงานบุญประเพณีปลอดเหล้า, แข่งเรือปลอดเหล้า ลอยกระทง ปลอดเหล้า งานศพปลอดเหล้า เป็นต้น





### นายศรีวิชัย ทรงสุวรรณ อายุ 72 ปี

ชาวราชบุรี อดีตข้าราชการวัยเกษียณที่เปลี่ยนแปลงชีวิตเล็กเล้าเล็กอบายมุข  
เดินตามคำสอนพ่อของแผ่นดิน

เริ่มทำงานตั้งแต่อายุ 10 ปี มีอาชีพรับจ้างแบกหามทั่วไป พอเลิกงานก็ตั้งวงดื่มเหล้ากับเพื่อน ชีวิตช่วงวัยรุ่นเนอะ ดื่มเหล้าเมาก็ไปมีเรื่องชกต่อย ทะเลาะวิวาทเป็นประจำ กระทั่งย้ายมาทำงานเป็นพนักงานขับรถยนต์ที่ศูนย์อนามัยแม่และเด็กเขต 7 จ.ราชบุรี ชีวิตเปลี่ยนไปเพราะได้มีโอกาสเข้าเฝ้า ได้เฝ้าละองค์พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช อย่างใกล้ชิด คือเมื่อ 45 ปีที่แล้ว

“จากแต่ก่อนเป็นคนไม่เอาไหน ดื่มเหล้า สูบบุหรี่ เล่นการพนัน เรียกได้ว่าครบเครื่องเลยทีเดียว พระองค์เหมือนมาชุบชีวิตใหม่ให้ ผมเลิกอบายมุขทุกอย่างหันมามุ่งมั่นด้านการศึกษา ผมได้น้อมนำพระราชดำรัสมาใช้ในการดำรงชีวิตประจำวันอย่างจริงจัง โดยเริ่มเรียนโรงเรียนผู้ใหญ่ (กศน.) และเรียนต่อจนจบมัธยมศึกษาปีที่ 3 จากนั้นไปสอบชิงทุน ใช้เวลาด้านการศึกษากว่า 25 ปีได้เพิ่มจากพนักงานขับรถยนต์ความรู้ชั้น ป.4 และมุ่งมั่นจนได้เป็นข้าราชการในกระทรวงสาธารณสุข ประจำจังหวัดราชบุรี ด้วยวุฒิการศึกษาระดับปริญญาตรี คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล และได้รับพระราชทานปริญญาบัตรจากพระองค์ด้วย”

### นายจำรัส กลิ่นอุบล อายุ 54 ปี



ผู้นำชุมชนลาดพร้าว 45 กรุงเทพมหานคร

เคยเลิกเท่าไรก็เลิกไม่ได้ สาเหตุหลักๆ ที่เข้าร่วมโครงการงดเหล้าเข้าพรรษาตั้งแต่ปี 2557 เพราะอยากให้เยาวชนในชุมชนซึ่งส่วนใหญ่ตกอยู่ในสภาพติดบุหรี่ ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และใช้สารเสพติด ทั้งยังเป็นแหล่งมั่วสุม สามารถที่จะเลิกอบายมุขเหล่านี้ได้ การจะเปลี่ยนแปลงชุมชนให้ดีขึ้นได้นั้น ต้องเริ่มจากตัวเองที่เป็นผู้นำชุมชนก่อน เพราะหากเราเป็นหัวหน้าชุมชนยังไม่สามารถทำได้ ไม่เป็นตัวอย่างที่ดีให้แก่เยาวชนในพื้นที่ เขาก็จะไม่ศรัทธา ไม่เชื่อมั่น ดังนั้น ตัวผมเองจึงต้องเลิกเหล้าให้ได้ก่อน เรียกได้ว่าต้องให้โอกาสตัวเองก่อน จึงจะสามารถเอาโอกาสไปให้คนอื่นได้

เคล็ดลับที่ คุณจำรัสเลือกใช้คือ การประกาศและปฏิญาณว่าจะเลิกเหล้าอย่างเด็ดขาด หลังจากประกาศออกไปต่างก็ได้รับกำลังใจจากคนในครอบครัว เพื่อนฝูงก็เข้าใจ ไม่มีการมาชวนเมื่อแสดงเจตนารมณ์ที่ชัดเจนก็จะช่วยให้คนอื่นเข้าใจ จึงไม่ต้องละอายหรือกลัวที่จะประกาศออกมา เพราะยิ่งประกาศคนรอบข้างก็จะยิ่งเข้าใจและสนับสนุนส่งเสริมให้เราเลิกเหล้าได้ ไม่ต้องกลัวว่าเพื่อนจะเลิกคบ



### นายณรงค์ ทองสุข อายุ 53 ปี

พนักงานบริษัท เบทาโกร จำกัด โรงงาน 4 จ.ลพบุรี

จากโดนดูถูกว่าเป็น “คนขี้เหล้า” เบื่อกับสภาพที่เป็นจึงตัดสินใจเลิกเหล้า ประกอบกับมีการรวมกลุ่มสุขภาพของบริษัท มีคนที่สามารถงดเหล้าได้เป็นคนมาชวนให้เข้าร่วมโครงการงดเหล้าเข้าพรรษา ในปีนี้จึงตัดสินใจที่จะเลิกทันที แต่ปัญหาคือใจพร้อมแต่ร่างกายไม่พร้อม

“การดื่มหนักของผมทำให้ผมมีปัญหาสุขภาพ คือความดันสูงมาก วัดครั้งแรกได้ 160 กว่า มีอาการมือไม้สั่น เดินไม่ได้ กินข้าวไม่ได้ จึงใช้วิธีหักดิบเลิกเหล้าไม่ได้ เพราะหากหักดิบเลยเขาบอกว่าอาจเสี่ยงที่จะเกิดภาวะช็อกได้ ตอนแรกทางบริษัทก็ถามว่าจะเลิกเหล้าเองหรือจะไปพบแพทย์ แต่ผมขอเลิกเหล้าเอง แต่เมื่อยังหักดิบไม่ได้ ก็ใช้วิธีในการลดปริมาณในการดื่มลง”

คุณณรงค์ ระบุว่า อาศัยความอดทนแข็งแรงใจไว้ จิบน้ำหวานช่วย หลังจากลดการดื่มมากได้ 1 เดือน ความดันโลหิตกลับลงมาเป็นปกติ สามารถหักดิบเลิกเหล้าได้โดยไม่เสี่ยงภาวะช็อก จากนั้นก็เลิกเลย ที่สำคัญคือเงินที่ภรรยาให้ทุกวันนั้นก็ไม่ได้เอาไปซื้อเหล้า แต่เอามาเป็นเงินเก็บ ตอนนี้เก็บได้ประมาณ 2-3 พันบาทแล้ว





“

จากคนไม่เอาไหน ต้มเหล้า สูบบุหรี่เล่นการพนัน เรียนจบมีความรู้แค่ชั้น ป.4 ทำงานหนัก รับจ้างทั่วไป ดีสุดคือการได้เป็นพนักงานขับรถ ลูกจ้างประจำ แต่เมื่อได้มีโอกาสเข้าเฝ้าในหลวงรัชกาลที่ 9 และทรงรับสั่งด้วยความห่วงใย ให้ไปศึกษาต่อ ถ้อยคำพระคำรัสของในหลวงเป็นเหมือนน้ำทิพย์ชโลมใจ ทำให้ลุงเอก ศรีวิชัย มีความมุ่งมั่นที่จะไปศึกษาต่อจนกระทั่งจบปริญญาตรี 25 ปีผ่านไป ได้กลับมารับพระราชทานปริญญาบัตรจากพระหัตถ์ของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช และกลายเป็นอีกคนหนึ่งที่ได้รับแรงบันดาลใจจากพระมหากษัตริย์คุณที่พระองค์ท่านมีต่อพลนิกรของพระองค์มาเป็นแรงขับเคลื่อนในการเปลี่ยนแปลงชีวิต และดำเนินชีวิตเพื่อผู้อื่น

”

# แรงบันดาลใจ เปลี่ยนชีวิตเปี่ยมสุข

เรื่องราวของ **คุณลุงศรีวิชัย ทรงสุวรรณ (ลุงเอก)**  
อายุ 72 ปี ข้าราชการบำนาญ ศูนย์อนามัยแม่และเด็ก จังหวัด  
ราชบุรี กระทรวงสาธารณสุข, คอลัมนิสต์หนังสือพิมพ์ท้องถิ่น  
ได้ถ่ายทอดเรื่องราวที่เกิดขึ้นจริงกับตนเองด้วยแววตาที่เปี่ยม  
ไปด้วยความสำนึกในพระมหากษัตริย์คุณ

ย้อนกลับไปในวันวัยเด็ก ลุงเอกเล่าให้ฟังว่า ตนเอง  
เริ่มทำงานตั้งแต่อายุ 10 ปี เพราะฐานะยากจน ต้อง  
ทำงานหาเลี้ยงตัวเองและพ่อแม่ ทำให้เรียนจบได้แค่  
ระดับ ป.4 ก็ต้องออกมา ที่ผ่านมาก็เริ่มต้นทำงานแบกหาม  
ทั่วไป หาบหินดินทราย ต่อมาร่างกายไม่ไหว ก็เปลี่ยนมา  
เก็บผักตามท้องนาแล้วหาขายในตลาด พอโตขึ้นมาหน่อย  
ก็มาถีบสามล้อ และเปลี่ยนมาขายตามงานวัด มาขาย  
ไอศกรีมแท่ง แล้วก็เปลี่ยนมาเป็นเด็กโรงหนังหรือที่ใครๆ  
เรียกกันว่ากุ๊ยหน้าวิก

ลุงเอกบอกว่า “ไม่เคยคิดว่าชีวิตจะมีอนาคต” ใช้ชีวิตไป  
เรื่อยๆ เลิกงานก็ตั้งวงดื่มเหล้ากับเพื่อน ชีวิตล้ามะเลเทเมา ต้มเหล้า  
สูบบุหรี่ เล่นการพนัน พอเมาเหล้าก็มีเรื่องชกต่อย ทะเลาะวิวาทประจำ  
จนตำรวจจำหน้าได้

จุดพลิกผันของชีวิต คือ การได้มาทำงานเป็นพนักงานขับรถยนต์ที่  
ศูนย์อนามัยแม่และเด็กเขต 7 ราชบุรี เมื่อ 45 ปีก่อน ครั้งแรกที่พระองค์  
เสด็จมาไม่มีโอกาสเฝ้ารับเสด็จ ผ่านไป 2 ปี หลังจากนั้น ในหลวงเสด็จ  
อีกครั้งพร้อมด้วยสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ เสด็จ  
พระราชดำเนินมาถวายผ้ากฐินที่วัดเขาวัง อ.เมือง จ.ราชบุรี จึงขออนุญาต  
หัวหน้าไปเฝ้ารับเสด็จ วันนั้นคนมากมายแต่โชคดีที่ได้ไปเข้าเฝ้าด้านหน้า

เมื่อในหลวงเสด็จพระราชดำเนินผ่าน ก็ถวายพวงมาลัยขอพระกรให้ ในหลวง พระองค์ทรงเอื้อมพระหัตถ์มารับ ตรัสถามว่าทำงานที่ไหนอย่างไร สิ่ง que เปลี่ยนชีวิตคือ ในหลวงทรงตรัสถามแบบใส่ใจและใช้เวลาค่อนข้างนาน จนได้ตรัสถามลุงเอกว่า “ตอนนี้อายุเท่าไร” ลุงเอกก็ตอบว่า 27 ครับ

### “เรียนจบอะไรมา” เรียนจบ ป.4 ครับ

และก็ได้ทรงรับสั่งปิดท้ายว่า “จงหาทางศึกษาต่อ เพื่อจะได้มีความก้าวหน้า ในหน้าที่การงาน” ซึ่งลุงเอกก็ตอบรับพระองค์ท่านว่า “ครับ” แล้วพระองค์ ก็เสด็จดำเนินต่อไป ถัดจากนั้นสมเด็จพระราชินีก็ทรงเสด็จมารับพวงมาลัย ขอพระกรอีกพวงหนึ่ง และทรงเห็นว่าในหลวงทรงรับสั่งกับลุงเอกเป็นเวลา พอสมควร จึงทรงตรัสถามว่า “พระเจ้าอยู่หัวรับสั่งว่าอย่างไร” ก็เล่าให้พระองค์ ท่านฟัง ท่านจึงตรัสว่า “รับสั่งพระองค์ท่านไปแล้วต้องนำไปปฏิบัตินะ”

ตอนนั้นยอมรับว่ารับสั่งจากพระองค์ท่านมาแล้ว ก็ยังไม่รู้ว่าจะไปเรียน ได้อย่างไร เพราะไม่รู้อะไรเลย และต้องทำงานด้วย แต่วันถัดมาอาจารย์แม่อยู่ ประถมภูมิ ห้วยน้ำศึกษาในเทศก์ เขต 5 ได้มาถามตนเองว่า เมื่อวานในหลวง ทรงรับสั่งด้วยเป็นเวลานาน เรื่องอะไร ก็ได้เล่าให้ฟัง ท่านจึงเสนอพาไปสมัคร เรียนในโรงเรียนผู้ใหญ่วัดเขาวัง ก็ได้เข้าศึกษาในชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

และในปีต่อมา ลุงเอกก็ได้มีโอกาสเข้าเฝ้ารับเสด็จอีกเป็นครั้งที่ 2 ที่วัด ดอยตุง วันนั้นก็ได้นำพวงมาลัยขอพระกรไปเตรียมถวายเหมือนคราวก่อน พอพระองค์เสด็จผ่าน ก็ถวายมาลัยขอพระกร และถวายรายงาน เมื่อพูดเสร็จ ในหลวงทรงนั่งมองหน้าอยู่ชั่วระยะ ลุงเอกบอกว่า “ตอนนั้นผมใจไม่ดีเลย ใจเต้นตุบตาม คิดในใจว่า เราทำอะไรผิดหรือเปล่า” เมื่อพระองค์ท่านนั่งไปซักพัก ก็ทรงตรัสว่า “ไปเรียนแล้วหรือยัง” เท่านั้นเองผมตื่นตันใจจนน้ำตาไหล ที่พระองค์ทรงจำผมได้ ทั้งที่มีคนมากมายที่เข้าเฝ้าพระองค์ ก็ได้ถวายรายงาน ไปว่า “ข้าพระพุทธเจ้าจบการศึกษาประถมศึกษาปีที่ 5 แล้ว กำลังจะศึกษาต่อ ไปยังระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3 พะยะคะ”

แล้วในหลวงก็ทรงตรัสต่อว่า “ขอให้มีความพยายาม มันจะมีอุปสรรค เพราะเราอายุเยอะแล้ว แต่ถ้าเราพยายาม เราจะผ่านไปได้ มีอุปสรรค อะไรให้บอก” เป็นคำพูดที่เปลี่ยนชีวิตของลุงเอกไปตลอด มันตื่นตันใจใน พระมหากรุณาธิคุณ น้ำตาไหลรับรับสั่งของพระองค์ท่าน

### “ชีวิตมันเปลี่ยนไปเลย” หลังจากได้พบกับในหลวง

ลุงเอกบอกว่าจากนั้นผมเลิกอบายมุขทุกอย่าง หันมามุ่งมั่นด้านการ ศึกษา ผมได้นำพระราชดำรัสมาใช้ในการดำรงชีวิตประจำวัน ไปเรียน โรงเรียนศึกษาผู้ใหญ่จนจบและไปสอบชิงทุน จนต่อมาได้เข้า เรียนสำเร็จระดับปริญญาตรี คณะสาธารณสุข มหาวิทยาลัย มหิดล เป็นเวลา 25 ปีเต็ม จากพนักงานขับรถยนต์ ความรู้ชั้น ป.4 มุ่งมั่นจนได้เป็นข้าราชการกระทรวงสาธารณสุข ประจำ จังหวัดราชบุรี และเมื่อเรียนจบก็ถือเป็นบุญอีกครั้ง เมื่อได้รับ พระราชทานปริญญาบัตรกับพระองค์ ภายหลังเพื่อนได้เล่าให้ ฟังว่า ได้เห็นพระองค์ทรงแย้มพระสรวลให้ขณะที่พระราชทาน ปริญญาบัตร “น้ำตาไหลต่อหน้าเพื่อนเลยครับ”

ในฐานะที่เป็นคนหนึ่งทีละทิ้งอบายมุข ทั้งปวงได้ เพื่อมามุ่งมั่นกับการศึกษาเล่าเรียน เพราะรับสั่งของในหลวงที่ทรงตรัสไว้ วันนี้เมื่อ พระองค์ท่านได้เสด็จสวรรคตจากไปแล้ว ลุงเอก จึงเป็นคนหนึ่งทีขอประกาศตัวว่าจะทำความดี ถวายแด่ในหลวงรัชกาลที่ 9 และดำเนินชีวิตตาม พระราชดำรัสที่ทรงเคยตรัสสั่งสอนไว้ และวันนี้ ได้เป็นตัวแทนพาคคนที่ตั้งใจเลิกเหล้าตลอดชีวิต มาปฎิญาณร่วมกันในโครงการของ สสส. “เลิกเหล้า เราจะทำดี ถวายพ่อของแผ่นดิน”

“ถ้าไม่มีพระองค์ท่านในวันนั้น วันนี้ผมคงไป นั่งขายล็อตเตอรี่หรือกลับไปทำงานแบกหามอีก เพราะลูกจ้างประจำไม่มีทางได้บำนาญ ทุกวันนี้ ทุกครั้งที่ผมไปรับเงินบำนาญที่ธนาคาร ผมจะ คิดถึงพระองค์ท่านทุกครั้ง เพราะพระองค์ท่าน แท้ๆ ที่ทำให้ผมมีชีวิตมาถึงจุดนี้ได้”

พระมหากรุณาธิคุณของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดชนั้นมากมาย และแผ่ไพศาล แม้แต่ประชาชนธรรมดาอย่าง ลุงเอกเมื่ออยู่ใต้ร่มพระบารมีนั้น ก็มีชีวิตความ เป็นอยู่ที่ดีขึ้นได้ เมื่อได้นำพระราชดำรัสไป ปฏิบัติตาม





facebook

11



# เฟรนด์บนเฟซบุ๊กเยอะ ยิ่งอายุยืน!

ใครที่เชื่อ

ว่าโลกออนไลน์ หรือโลก

โซเชียล เป็นแค่โลกเสมือนจริง จะเอาอะไร

กับมันมาก แค่ว่าๆ อย่าไปจริงจังอะไรนักเลย อยากให้ลอง

พิจารณาผลการวิจัย อันใหม่ล่าสุดจาก มหาวิทยาลัยแห่งแคลิฟอร์เนีย  
ซานดิเอโก นี่ดูก่อน เพราะคุณอาจเปลี่ยนความคิดเกี่ยวกับความสัมพันธ์  
และมิตรภาพของคน ผ่านทางสื่อโซเชียลไปเลยก็ได้

ผลการศึกษาที่เพิ่งได้ตีพิมพ์ในวารสารด้านวิทยาศาสตร์ชื่อ **โพรซีดีนส์  
ออฟ เดอะเนชันแนล อคาเดมี ออฟ โซแอนซ์เซส** (Proceedings of the  
National Academy of Sciences) พบว่า แท้จริงแล้ว ความสัมพันธ์  
ทางสังคมของคนผ่านทางสื่อโซเชียล อย่างเฟซบุ๊ก นั้น มีความเกี่ยวข้องต่อ  
ผลต่อสุขภาพของคนอย่างลึกซึ้งอย่างที่ใครหลายคนอาจคาดไม่ถึง

พูดในอีกทางหนึ่งได้ว่า ความสัมพันธ์ของคนเราในโลกเสมือนจริง มีผล  
ต่อคนเราในชีวิตจริง ๆ ด้วยเช่นกัน ดังจะเห็นได้จากสิ่งที่ทีมวิจัยสังคมวิทยา  
มหาวิทยาลัยแห่งแคลิฟอร์เนียศึกษาพบ ในกรณีของการใช้เฟซบุ๊ก ซึ่งพบว่า  
ผู้ใช้เฟซบุ๊กที่ถูกรับคำขอเป็นเพื่อนจากคนใหม่ๆ เยอะๆ จะมีอัตราเสี่ยงเสียชีวิต  
ในช่วง 2 ปี ที่นักวิจัยเลือกทำการศึกษา น้อยกว่าผู้ที่มีอัตราการตอบรับคำขอ  
เป็นเพื่อนจากเพื่อนใหม่ทางเฟซบุ๊กน้อยๆ

โดยทีมวิจัยใช้เวลาในการศึกษาทั้งหมดอยู่นานหลายปี แต่ว่าเลือกเอา  
ช่วงเวลา 2 ปี ในห้วงเวลานั้นเป็นจุดวัดอัตราการเสียชีวิตเปรียบเทียบกับ  
พฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์อย่างเฟซบุ๊ก ทั้งนี้ นักวิจัยเลือกใช้ประชากร  
กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ใช้เฟซบุ๊กที่เป็นพลเมืองชาวแคลิฟอร์เนียมากถึง 12 ล้านคน  
เป็นผู้มีอายุระหว่าง 27-71 ปี

ผลวิจัยยืนยัน  
ความสัมพันธ์ทางสังคมที่ดี  
ช่วยยืดอายุคนได้  
เชื่อกันว่ามีเพื่อนบนเฟซบุ๊กเยอะ  
อายุยืนกว่าคนทั่วไป  
**34%**

การวิจัยนำข้อมูลเกี่ยวกับผู้ใช้เฟซบุ๊กเหล่านี้  
ไปตรวจสอบเปรียบเทียบกับฐานข้อมูลการลงทะเบียน  
เป็นผู้ออกเสียงเลือกตั้ง เพื่อยืนยันตัวตนของผู้ใช้  
ก่อนจะนำพฤติกรรมการใช้เฟซบุ๊กของคนเหล่านี้  
ไปวิเคราะห์ เปรียบเทียบกับฐานข้อมูลของ  
กรมสาธารณสุขของรัฐแคลิฟอร์เนีย เพื่อให้สามารถ  
พิจารณาดูว่ามีความสัมพันธ์ใดบ้างหรือเปล่า  
ระหว่างพฤติกรรมการใช้เฟซบุ๊กแบบต่างๆ และ  
สุขภาพของผู้ใช้กลุ่มตัวอย่าง

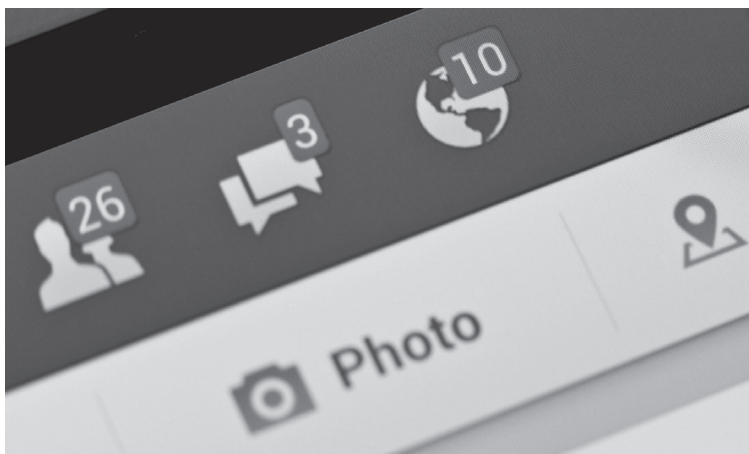
ผลที่ออกมาในลักษณะที่ไม่มีใครคาดคิด  
มาก่อนเช่นกันว่า ผู้ใช้เฟซบุ๊กกลุ่มตัวอย่าง ที่ได้รับ  
เพื่อนใหม่ เยอะๆ ในระดับต้นๆ เป็นกลุ่มที่มีอัตรา  
เสี่ยงในการเสียชีวิตในช่วง 2 ปี ที่เลือกศึกษาต่ำ  
ที่สุด กล่าวคือ กลุ่มตัวอย่างที่มีอัตราการได้รับ  
เพื่อนใหม่ในเฟซบุ๊กสูงสุด 10 อันดับแรกของกลุ่ม  
มีอัตราเสี่ยงเสียชีวิตต่ำกว่า คนที่มีอัตราการ  
รับเพื่อนใหม่ในเฟซบุ๊กในอัตราต่ำที่สุดของกลุ่ม  
ถึง 34%

ในขณะที่  
คนที่ส่งคำขอเป็นเพื่อน  
ใหม่ทางเฟซบุ๊ก ออกไปเยอะอย่างเดียว  
กลับไม่พบว่ามีความสัมพันธ์กับอัตราการเสียชีวิตที่  
ลดลงอย่างกรณีของการได้รับเพื่อนใหม่ นอกจากนี้ยังพบว่า คนที่  
มักโพสต์รูปภาพ ที่มีความหมายดี ๆ ในทางการสื่อสารกับคนอื่นในเฟซบุ๊ก  
ของตัวเอง ก็มีความเชื่อมโยงกับอัตราการเสียชีวิตต่ำด้วย หากแต่ว่า คนที่  
โพสต์ข้อความที่เป็นตัวหนังสือเยอะๆ นั้นไม่พบว่ามีความเกี่ยวข้องกับการ  
มีอัตราการเสียชีวิตที่ต่ำลงเลย

“เป็นที่ทราบกันดีมาหลายทศวรรษแล้วว่า การที่คนเรามีเครือข่าย  
ทางสังคมในโลกจริงๆ มีความสัมพันธ์กันกับอัตราการมีชีวิตที่ยืนยาวขึ้น  
ทว่าเราไม่เคยทราบมาก่อนเลยว่าข้อเท็จจริงที่ว่านี้จะรวมถึงปฏิสัมพันธ์กัน  
ของมนุษย์ในโลกออนไลน์ด้วย” ทั้งนี้ นายฮอบส์ เคยทำวิจัยนี้ขณะที่อยู่  
มหาวิทยาลัยแห่งแคลิฟอร์เนีย แต่ปัจจุบันเป็นนักวิจัยระดับ หลังปริญญาเอก  
อยู่ที่มหาวิทยาลัยนอร์ทเทิร์น

ก่อนหน้านี้จะมีผลการศึกษานี้เผยแพร่ออกมา นั้น สื่อสังคม  
ออนไลน์อย่างเฟซบุ๊กมักถูกมองว่าเป็นสิ่งที่ทำให้คนสมัยนี้เสียเวลาไป  
มากมายกับเรื่องออนไลน์ แทนที่จะได้ใช้เวลาไปมีปฏิสัมพันธ์กับผู้คนจริงๆ  
ดังจะเห็นได้จากสื่อรณรงค์มากมายที่ออกมาในเชิงเสียสติว่า คนทุกวันนี้  
เป็นสังคมก้มหน้า แม้แต่เวลาที่ควรจะมีหน้ากัน และคุยกันโดยไม่ผ่าน  
สื่อโซเชียล อย่างเวลาร่วมโต๊ะอาหารก็ถูกสื่อออนไลน์กลืนไปหมดสิ้นแล้ว

แต่ถ้าพิจารณาจากสิ่งที่นักวิจัยทีมนี้ค้นพบก็จะเห็นได้ว่า ในด้านมิติ  
ของสื่อโซเชียล ก็ยังมีด้านดีแฝงอยู่ด้วย โดยคุณไมเคิล เมซี นักสังคมวิทยา  
ที่ศึกษาผลทางสังคมของสื่อคอมพิวเตอร์ แห่งมหาวิทยาลัย คอร์เนล  
ซึ่งไม่ได้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการวิจัยของทีมมหาวิทยาลัยแห่งแคลิฟอร์เนีย  
ยอมรับว่า มีกระแสความเป็นห่วงในด้านลบเกี่ยวกับสื่อโซเชียลในปัจจุบัน  
มากมายจริงๆ แต่ผลการวิจัยล่าสุดจากทีมมหาวิทยาลัยแห่งแคลิฟอร์เนีย  
ก็ได้เผยให้เห็นแล้วว่า ยังมีอีกด้านหนึ่งของสื่อโซเชียล ที่ควรพิจารณาด้วย  
เช่นกัน



ก่อนหน้านี้ที่ทีมวิจัยมหาวิทยาลัยแห่ง  
แคลิฟอร์เนีย จะตัดสินใจทำการศึกษาค้นคว้า  
คุณเจมส์ โฟว์เลอร์ ซึ่งเป็นนักวิจัยอาวุโสท่านหนึ่งใน  
ทีม และเป็นนักสังคมวิทยา ประจำมหาวิทยาลัย  
แห่งแคลิฟอร์เนีย เล่าให้ฟังว่า ตัวเองสนใจและ  
ใช้เวลาหลายปีในการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง  
การกินดื่ยดีของมนุษย์ กับการมีเครือข่ายทาง  
สังคมในโลก จริงๆ ซึ่งหนึ่งในประเด็นที่ได้เคยศึกษา  
มาได้แก่ เรื่องการส่งต่อความสุขของคนผ่านทาง  
เครือข่ายทางสังคมที่ตัวเองเป็นสมาชิกอยู่ หรือแม้  
กระทั่ง อิทธิพลที่ทำให้คนเป็นโรคอ้วนที่อาจกระจาย  
ต่อไปยังหมู่คนในวงสังคมเดียวกันได้ด้วย จนวันหนึ่ง  
คุณโฟว์เลอร์ และเพื่อนนักวิจัยในทีมจึงเกิดความสงสัย  
ขึ้นมาว่า แล้วเครือข่ายทางสังคมในโลกออนไลน์ล่ะ?  
จึงเป็นที่มาของการเริ่มงานวิจัยครั้งนี้

คุณโฟว์เลอร์ กล่าวด้วยว่า ในขณะที่การท  
วิจัยในเครือข่ายทางสังคมในโลก จริงๆ นั้น มีจุดหนึ่ง  
ที่นักวิจัยต้องยอมรับว่าเป็นเรื่องยากที่จะพิสูจน์ได้  
ซึ่งนั่นก็คือถ้าหากว่าคนสองคนมีมิตรภาพที่ดีต่อกัน  
และมีอิทธิพลด้านดีทางสุขภาพและความเป็นอยู่ต่อกัน  
แล้วใครกันระหว่างคนสองคนนั้นคือคนที่เป็นผู้เริ่ม  
สร้างมิตรภาพขึ้นมาก่อน ซึ่งเป็นสิ่งที่นักวิจัยสนใจ  
จะศึกษา แต่สำหรับการศึกษาในการสร้างเครือข่าย  
ทางสังคมในโลกออนไลน์นั้น นักวิจัยสามารถพิสูจน์  
และจำแนกได้ง่ายกว่า ดังจะเห็นได้จากกรณีการกด  
ขอเป็นเพื่อนใหม่ในเฟซบุ๊ก ซึ่งผลการวิจัยได้แสดง  
ให้เห็นประการหนึ่งว่า เพียงแค่คุณพยายามที่จะ  
ผูกมิตรกับใคร แม้ในโลกออนไลน์ หรือในโลกความจริง  
ยังไม่เพียงพอที่จะมีผลต่อสุขภาพของคุณ แต่ความ  
สัมพันธ์ที่ต่อเนื่องและยาวนานต่างหากที่มีผล

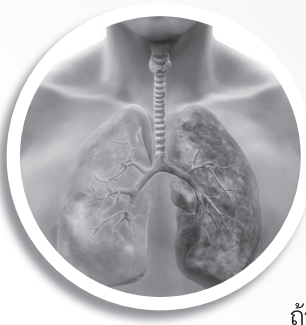
อย่างไรก็ดีคุณโฟว์เลอร์ ยอมรับว่ายังต้อง  
มีการทำการการศึกษาให้ลึกลงไปอีกกว่านี้เพื่อหาว่า  
อะไรคือปัจจัยที่แท้จริงที่ทำให้เรื่องมิตรภาพและ  
ความสัมพันธ์ทางสังคมผ่านทางสื่อออนไลน์ มีความ  
เชื่อมโยงกับการมีชีวิตที่ยืนยาวขึ้นของคนซึ่งพบ  
ในการวิจัยขั้นต้นนี้แล้ว

“ผมยังคิดนะว่า เราน่าจะสามารถหาทางที่จะใช้  
โลกออนไลน์ ที่เป็นเสมือนโลกใหม่นี้ในการส่งเสริม  
ให้คนมีสุขภาพที่ดีขึ้นกว่าเดิมได้” คุณโฟว์เลอร์  
กล่าวทิ้งท้าย





## คิงส์ คอลเลจ เพย์บุรี่ทำคดีเอ็นเอกลายพันธุ์ ก่อมะเร็งหลายชนิด



อันที่จริงก็เป็นที่ทราบกันมานานแล้วว่า สารเคมีที่พบในบุหรี่ยังมีผลทำให้ผู้สูบบุหรี่และผู้รับควันบุหรี่จากผู้อื่นป่วยเป็นโรคมะเร็ง ทว่านักวิจัยสนใจจะศึกษาให้ลึกลงไปอีก เพื่อให้สามารถอธิบายได้ว่า เหตุใดคนสูบบุหรี่บางคนถึงเป็นมะเร็งไว บางคนอาจเป็นช้ากว่า สงสัยดังนั้นแล้ว ทีมนักวิจัยจากมหาวิทยาลัยคิงส์ คอลเลจ ลอนดอน ของประเทศอังกฤษจึงได้ทำการวิจัยขึ้นมาชิ้นหนึ่ง

ได้ผลออกมาว่า ความต่างที่ว่านั้นเกิดจากความต่างกันในเรื่องของการกลายพันธุ์ในระดับดีเอ็นเอจากผลของการสูบบุหรี่ที่ต่างกันของแต่ละคน แต่โดยเฉลี่ยแล้วพบว่า ถ้าสูบบุหรี่วันละแพ็คเป็นเวลา 1 ปี จะเกิดการกลายพันธุ์ของดีเอ็นเอเกินปกติถึง 150 จุด

ในเซลล์ปอดแต่ละเซลล์ นอกจากนี้ ยังเกิดการเปลี่ยนแปลงดีเอ็นเอในกล่องเสียงอีกร่วม 100 ลักษณะ

ทั้งนี้ยังไม่รวม การกลายพันธุ์อีกจำนวนหนึ่ง ในแต่ละเซลล์ของ ปาก กระเพาะปัสสาวะ ตับ และอวัยวะอื่นๆ อีกด้วย ด้านนักวิทยาศาสตร์จากมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ได้เปิดเผยว่า ขณะนี้ได้ผลิตหุ่นยนต์จำลองปอดมนุษย์ขึ้นมาใหม่ เพื่อใช้เป็นเครื่องมือสำคัญในการเพิ่มประสิทธิภาพการวิจัยเกี่ยวกับบุหรี่ ทั้งนี้ หุ่นยนต์ดังกล่าวสามารถจำลองผลของการสูบบุหรี่ได้ใกล้เคียงกับที่คนสูบบุหรี่มากกว่าที่เคยมีมา สามารถสูบบุหรี่ได้พร้อมกันสูงสุดถึง 10 มวน สามารถส่งผ่านควันบุหรี่ไปยังชีพ ซึ่งมีเซลล์ปอดของมนุษย์บรรจุอยู่เสมือนกับการเข้าไปสัมผัสเซลล์ปอดจริงๆ ของคนสูบบุหรี่เลย

ระดับความแรงและความถี่ของการสูบบุหรี่ในการทดลองก็สามารถปรับแต่งได้ด้วยโปรแกรมตามที่นักวิจัยต้องการใช้กับบุหรี่ไฟฟ้าก็ได้ด้วยเช่นกัน

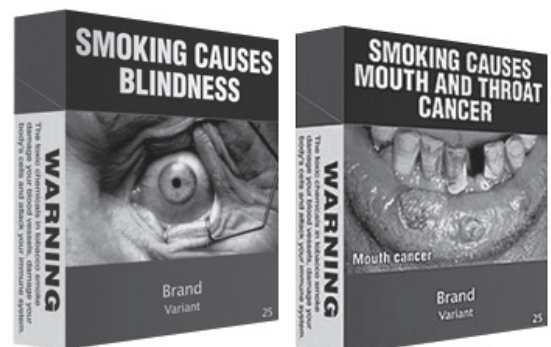
## เชือกภาพเตือนซองบุหรี่ช่วยลดอัตราการตาย อังกฤษเริ่มใช้ซองเรียบ

ศูนย์มะเร็งจอร์จทาวน์ ลอมบาร์ดี แห่งมหาวิทยาลัยจอร์จทาวน์ ของสหรัฐฯ ได้เผยแพร่ผลการศึกษาและคาดการณ์ว่า การใช้ภาพเตือนบนซองบุหรี่ยังเหมาะสมเต็มที่ จะสามารถช่วยลดจำนวนผู้ที่เสียชีวิตจากผลของการสูบบุหรี่ได้มากถึง 652,000 คนในอีก 50 ปีข้างหน้า

อีกทั้งยังสามารถช่วยลดจำนวนเด็กที่คลอดมาพร้อมปัญหา น้ำหนักตัวต่ำกว่าเกณฑ์อันเป็นผลเกี่ยวเนื่องกับการสูบบุหรี่ของมารดาได้มากถึง 92,000 ราย นอกจากนี้แล้วผลจากภาพเตือนบนซองบุหรี่ยังเชื่อว่า จะสามารถช่วย ลดจำนวนเด็กที่เกิดปัญหาคลอดก่อนกำหนด ที่เกี่ยวกับปัญหาจากการสูบบุหรี่ของมารดามากถึง 145,000 คน

ในขณะที่สหราชอาณาจักรอังกฤษ ได้ประกาศห้ามไม่ให้บริษัทผู้ผลิตบุหรี่ใช้ตราสินค้าบนซองบุหรี่ยแล้ว โดยเป็นมาตรการในการลดจำนวนผู้สูบบุหรี่ ซึ่งออกมาดำเนิการควบคู่ไปกับมาตรการด้านอื่นๆ เช่น การขึ้นภาษีบุหรี่ การห้ามแสดงบุหรี่ ณ จุดขาย การกำหนดสถานที่ห้ามสูบบุหรี่เพิ่มขึ้น และการห้ามโฆษณาบุหรี่

ยังมีผลการวิจัยจากทีมนักวิจัย มหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด ออกมาว่า คนที่สูบบุหรี่ยังมีอัตราการไ้งานต่ำกว่า แถมในส่วนที่ไ้งานก็ได้ค่าจ้างที่ต่ำกว่าผู้ที่ไม่สูบบุหรี่อีกด้วย ผลการวิจัยนี้ได้ตีพิมพ์ในวารสาร เจเอเอ็มเอ อินเทอร์เนอล เมดิซิน ของสมาคมแพทยสสหรัฐอเมริกา





## ตะลึง! เครื่องดื่มชูกำลังผสมแอลกอฮอล์ทำร้ายสมองหนูทดลอง



ในหมู่นักเที่ยววัยรุ่นแทบจะทั่วโลกก็ว่าได้ มีการคิดสูตรเครื่องดื่มชูกำลังผสมกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ถือเป็นสูตรยอดนิยม ส่วนหนึ่งเป็นเพราะกลยุทธ์การตลาดโปรโมตสินค้าอย่างต่อเนื่องของยักษ์ใหญ่ เครื่องดื่มบำรุงกำลัง ในขณะที่บรรดานักวิจัยด้านสุขภาพก็เกิดความสงสัยขึ้นมาว่า การดื่มเครื่องดื่มสองอย่างผสมกันแบบนี้หนักๆ จะมีผลเสียหรือมีอันตรายต่อสุขภาพบ้างหรือไม่

เหตุเพราะว่าตัวเครื่องดื่มบำรุงกำลังนั้นนักวิทยาศาสตร์พบว่าบางที่มีปริมาณคาเฟอีนสูงถึง 10 เท่าของเครื่องดื่มประเภทน้ำอัดลม แต่ด้วยข้อจำกัดทางจริยธรรมในการวิจัย ทำให้ไม่สามารถศึกษาผลของเครื่องดื่มชูกำลังผสมแอลกอฮอล์ มีผลต่อสมองของนักดื่มวัยรุ่นกับคนโดยตรงได้

ทีมนักวิทยาศาสตร์จากมหาวิทยาลัยเพอร์ดู จึงตัดสินใจทดลองในหนูทดลองรุ่นๆ เพื่อดูผลของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ผสมเครื่องดื่มชูกำลัง ต่อสมองของหนูเทียบเคียงกับสมอง

ของวัยรุ่นแทน ซึ่งผลที่ได้ พบว่า 1 เดือนผ่านไปหนูทดลองกลุ่มที่ได้คาเฟอีนผสมแอลกอฮอล์ สูญเสียการตอบสนองต่อความรู้สึกมีความสุขจากการเสพโคเคน หรือพูดในอีกทางหนึ่งว่า หนูเหล่านี้เกิดอาการติดโคเคนนั่นเอง ทำให้ต้องการในปริมาณที่มากขึ้นเรื่อยๆ นักวิจัยสันนิษฐานว่า เป็นผลจากการเปลี่ยนแปลงในกระบวนการเคมีในสมอง ซึ่งนักวิจัยเชื่อว่าน่าจะเกิดขึ้นกับวัยรุ่นที่นิยมดื่มเครื่องดื่มสูตรนี้เหมือนกัน และน่าจะเป็นลักษณะการเปลี่ยนแปลงในสมองที่กระตุ้นให้คนเกิดการเสพติดยาเหมือนกับหนู

## นักร้องดัง “อเดล” เพยเลิกดื่มได้เพราะลูก

เมื่อเร็วๆ นี้เองนักร้องสาวชื่อก้องโลก “อเดล” ได้เปิดเผยระหว่างงานคอนเสิร์ตของตัวเองว่า ในอดีตเคยเป็นคนที่มีจิตใจเหมือนกัน แต่จนเมื่อถึงวันหนึ่งที่เธอมีลูกน้อยๆ คลอดออกมาลิ้มตาดูโลกแล้ว จากคนที่ไม่เคยคิดมาก่อนว่าตัวเองจะสามารถเป็นแม่คนได้ ก็เริ่มจะนึกได้ว่าการที่จะตกอยู่ในสภาพเมาค้าง ในขณะที่ต้องดูแลลูกเล็กๆ นั้นไม่ใช่เรื่องที่โอเคแต่อย่างใดเลย

คิดได้ดังนั้นเธอจึงตัดสินใจเลิกเหล้าและทำได้สำเร็จ ซึ่งก็ต้องขอบคุณลูกตัวน้อยที่เป็นกำลังใจให้เธอทำได้

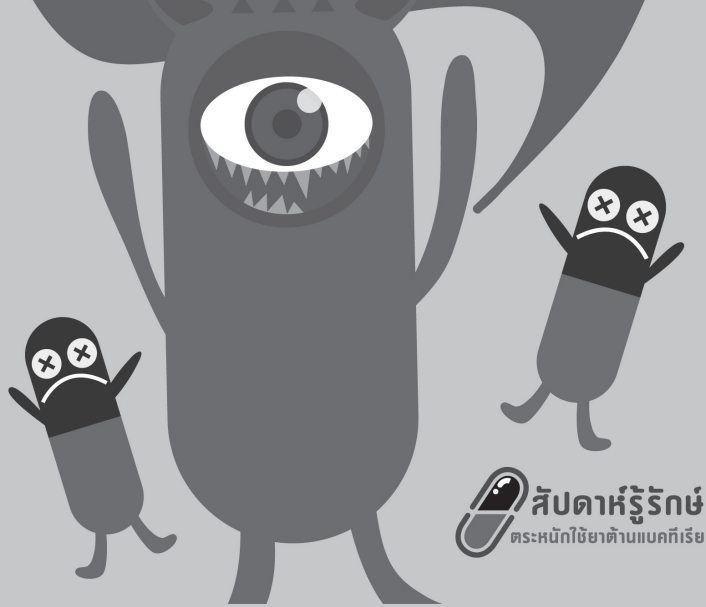
ด้านรัฐสภาประเทศอิรักนั้น ในเวลาที่ทั่วโลกกำลังจับตาการต่อสู้ขับไล่กลุ่มมุสลิมสุดโต่งไอซิสให้ออกจากเมืองโมซูล อยู่เนั้น รัฐสภา ก็มีเซอร์ไพรส์ ออกมาให้ธุรกิจน้ำเมาได้ช็อกกันเล่นๆ เซอร์ไพรส์ที่ว่าคือ การผ่านกฎหมายห้าม ผลิต นำเข้า และจำหน่าย เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกประเภทอย่างเด็ดขาด โดยมีโทษปรับถึงราว 271,000 บาท ถึง 735,000 บาท

กฎหมายควบคุมแอลกอฮอล์ดังกล่าวนี้ ผ่านสภา เมื่อวันที่ 23 ตุลาคม ซึ่งทำให้ผู้ไม่เห็นด้วยส่วนหนึ่งกำลังยื่นอุทธรณ์ต่อสภา โดยอ้างถึงเรื่องการให้สิทธิคุ้มครองแก่พลเมืองที่นับถือศาสนาอื่นนอกจากมุสลิมในอิรัก ซึ่งถือเป็นชนกลุ่มน้อย อีกทั้งยังมีเรื่องของการคุ้มครองในส่วนของคุณค่าการที่เกี่ยวกับการนำเข้าสินค้าด้วย



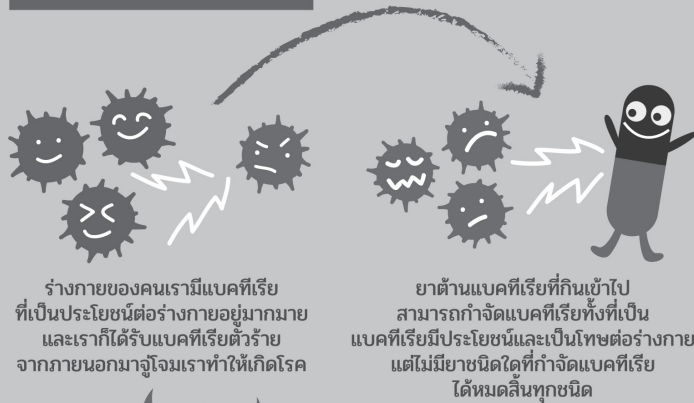
# เมื่อเชื่อผิดยา คือภัยร้ายแรง

ทุก 15 นาที มีคนไทยตาย 1 คน



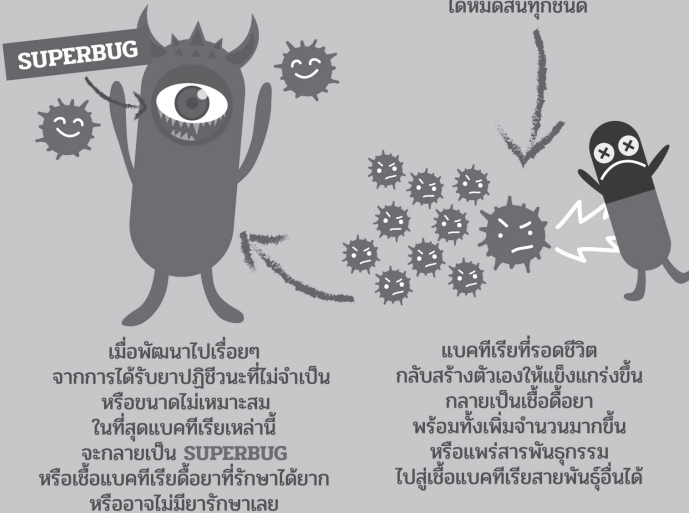
**สับดาห์ริรักษ์**  
ตระหนักใช้ยาต้านแบคทีเรีย

## ? การดื้อยา เกิดได้อย่างไร



ร่างกายของคนเรามีแบคทีเรียที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายอยู่มากมาย และเราก็ได้รับแบคทีเรียตัวร้ายจากภายนอกมาสู่เราทำให้เกิดโรค

ยาต้านแบคทีเรียที่กินเข้าไปสามารถกำจัดแบคทีเรียทั้งที่เป็นแบคทีเรียที่มีประโยชน์และเป็นโทษต่อร่างกาย แต่ไม่มียาชนิดใดที่กำจัดแบคทีเรียได้หมดสิ้นทุกชนิด



เมื่อพัฒนาไปเรื่อยๆ จากการได้รับยาปฏิชีวนะที่ไม่จำเป็น หรือขนาดไม่เหมาะสม ในที่สุดแบคทีเรียเหล่านี้ จะกลายเป็น SUPERBUG หรือเชื้อแบคทีเรียดื้อยาที่รักษาได้ยาก หรืออาจไม่มียารักษาเลย

แบคทีเรียที่รอดชีวิต กลับสร้างตัวเองให้แข็งแกร่งขึ้น กลายเป็นเชื้อดื้อยา พร้อมทั้งเพิ่มจำนวนมากขึ้น หรือแพร่สารพันธุกรรม ไปสู่เชื้อแบคทีเรียสายพันธุ์อื่นได้



คุณเคยสงสัยไหมว่า ทำไมกินยาเท่าไร โรคก็ไม่หาย เมื่อยาปฏิชีวนะที่กินเข้าไปกลับ “ทำร้าย” ร่างกาย นั่นอาจเป็นเพราะคุณกำลังมี เชื้อดื้อยา



เมื่อเป็นหวัด ท้องเสีย แผลสด  
คุณเคยกินยาปฏิชีวนะ  
เช่น ยามาเชื้อ หรือ ยาแก้อักเสบ ไหม  
ถ้าใช่... นี่คือการเร่งด่วนที่ต้องรับรู้



ในประเทศไทยพบว่า มีอัตราการเสียชีวิตจากเชื้อดื้อยาประมาณปีละ **20,000-38,000 คน**

ผู้ป่วยต้องนอนโรงพยาบาลนานกว่าปกติ คิดเป็นการสูญเสียทางเศรษฐกิจถึงปีละ **46,000 ล้านบาท** มากกว่าจำนวนผู้เสียชีวิตจากโรคหัวใจขาดเลือด และจากอุบัติเหตุ

## เรื่องเร่งด่วนของโลก : ตายเพราะไม่มียารักษา

ทั่วโลกกำลังให้ความสำคัญกับปัญหาการดื้อยาต้านแบคทีเรีย หรือที่เรียกว่ายาปฏิชีวนะ เพราะทำให้ประชาชนเสียชีวิตจำนวนมาก และก่อให้เกิดความเสียหายทางเศรษฐกิจมหาศาล

ที่สำคัญ ประเทศไทยมีประชากรน้อยกว่าสหรัฐอเมริกา และประเทศกลุ่มสหภาพยุโรป แต่กลับมีอัตราผู้เสียชีวิตจากเชื้อแบคทีเรียดื้อยามากกว่า หากไม่เร่งแก้ปัญหาเชื้อดื้อยา คาดการณ์ว่าในปี พ.ศ. 2593 (หรืออีก 34 ปีข้างหน้า) การเสียชีวิตจากเชื้อดื้อยาทั่วโลกจะสูงถึง **10 ล้านคน** คิดเป็นผลกระทบสูงถึง **3.5 พันล้านล้านบาท**

แบคทีเรียดื้อยาที่ทนทาน (ดื้อ) ไม่ถูกกำจัดโดยยาปฏิชีวนะที่เคยใช้ได้ผลดี มีโอกาสแพร่พันธุ์ และแพร่กระจายไปสู่คน รวมถึงสิ่งแวดล้อมได้ เมื่อยาที่เคยใช้ได้ไม่สามารถรักษาได้ ส่งผลให้ต้องใช้ยาแรงขึ้น ราคาสูง ยาตัวใหม่ก็มีความเสี่ยงต่อร่างกายมากขึ้น หากไม่มียาใดต้านแบคทีเรียได้เลย ก็อาจเสียชีวิตได้



**แบคทีเรียดื้อยา :  
อันตรายถึงชีวิต**

ท้องไวว่า

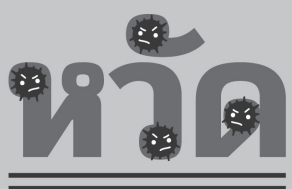


“ใช้ยาปฏิชีวนะ  
ไม่ถูกโรค  
ไม่ถูกวิธี”  
สร้างเชื้อดื้อยา

ข้อมูลปี พ.ศ. 2554 กระทรวงสาธารณสุขเผยว่า ในรอบ 10 ปี ไทยพบปัญหาเชื้อแบคทีเรีย 4 ชนิดที่พบบ่อย คือ ยาปฏิชีวนะสูงขึ้นไปบางชนิดสูงกว่า 30 เท่าตัว เหตุเพราะการใช้ยาปฏิชีวนะไม่ถูกโรค ไม่ถูกวิธี

หวัดเกิดจากเชื้อไวรัส ไม่ต้องใช้ยาปฏิชีวนะก็หายได้ **โรคหวัดมากกว่าร้อยละ 80 เกิดจากเชื้อไวรัส**

การใช้ยาปฏิชีวนะซึ่งเป็นยาต้านแบคทีเรีย จึงไม่สามารถกำจัดเชื้อไวรัสได้





## ดูคอเพื่อเช็กอาการว่า เกิดจากเชื้อไวรัสหรือแบคทีเรีย

### เจ็บคอจากการ ติดเชื้อ “แบคทีเรีย”

พบน้อยกว่า

ลิ้นไก่บวมแดง  
มีจุดหนอง  
ที่ต่อมทอนซิล  
ทอนซิลบวมแดง  
คอแดง  
มีฝ้าสีเทาที่ลิ้น  
เป็นบริเวณกว้าง

อาการ  
ส่วนใหญ่ไม่มีอาการไอและมักไม่มีน้ำมูก  
แต่ตอมน้ำเหลืองใต้ขากรไกรโต  
และกดเจ็บ

วิธีรักษา  
ปรึกษาเภสัชกรหรือไปพบแพทย์  
เพื่อวินิจฉัยว่าควรใช้ยาปฏิชีวนะหรือไม่

หาก 1-2 สัปดาห์ยังไม่หาย หรือเป็นหวัดเกิดจากแบคทีเรีย ควรปรึกษาเภสัชกร  
หรือพบแพทย์ เพื่อวินิจฉัยว่าควรใช้ยาปฏิชีวนะหรือไม่ ห้ามใช้ว่า “ยาปฏิชีวนะ”  
จำเป็นต้องกินตามแพทย์สั่ง เฉพาะเมื่อเจ็บป่วยที่เกิดจากเชื้อแบคทีเรียเท่านั้น

### เจ็บคอจากการ ติดเชื้อ “ไวรัส”

พบบ่อยกว่า

ทอนซิลบวมแดง  
คอแดง

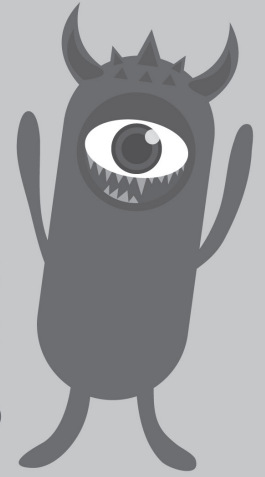
อาการ  
ส่วนใหญ่มีน้ำมูกและไอ  
อาจมีเสียงแหบและเจ็บคอร่วมด้วย

วิธีรักษา  
หายเองได้ด้วยภูมิคุ้มกันของร่างกาย  
การพักผ่อนและกลั้วคอด้วยน้ำเกลือ  
จะช่วยให้หายเร็วขึ้น

เด็กชายได้  
“ยาปฏิชีวนะ”  
38 ครั้ง

ในรอบ 3 ปี

หมดค่ารักษาเป็นล้าน  
เสียชีวิตเพราะเชื่อดื้อยา

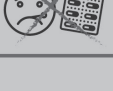


เด็กชายอายุ 7 ขวบ ถูกส่งตัวมาที่  
สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี  
ด้วยอาการไข้ไม่สูง หายใจเร็วมาประมาณ  
11 วัน ไม่มีโรคประจำตัว ชักประวัติพบว่า  
เมื่ออายุ 4 ขวบ เริ่มเจ็บป่วยไม่สบาย  
ได้ยาปฏิชีวนะ 38 ครั้ง ในระยะเวลา 3 ปี  
เสียค่ารักษาพยาบาลไปเกือบหนึ่งล้านบาท  
ด้วยอาการไข้สูงที่ไม่ตอบสนองต่อการ  
รักษา โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกรณีที่ไม่มีความจำเป็น  
ไม่มีข้อบ่งชี้ในการรักษา เช่น การมีอาการไอ  
เจ็บคอโดยไม่ไข้ หรือมีเพียงน้ำมูกเล็กน้อย  
นับว่าโชคดีอย่างยิ่งที่การเจ็บป่วยครั้งนั้น  
ไม่มีการติดเชื้อแทรกซ้อนและเชื่อดื้อยาอื่นๆ  
ซึ่งหากเป็นเชื้อแบคทีเรียแกรมลบ  
อาจอันตราย เพราะแทบไม่เหลือยาที่จะ  
รักษาอีกเลย

เป็นกรณีศึกษาที่ทำให้เห็นว่า  
การติดเชื้อไวรัสทางเดินหายใจส่วนต้น  
บางครั้งอาจติดเชื้อแบคทีเรียแทรกซ้อนได้  
แต่จะมีจำนวนน้อย การรักษาด้วยการใช้  
ยาปฏิชีวนะนั้นไม่ได้ช่วยผู้ป่วย แต่กลับ  
ทำให้ร่างกายมีเชื่อดื้อยาอยู่เป็นเวลานาน  
เมื่อได้รับการรักษาหายแล้ว ผู้ป่วยได้  
หลีกเลี่ยงการใช้ยาปฏิชีวนะที่ไม่ถูกต้อง  
ไม่ถูกวิธี เป็นเวลานานกว่า 3 ปี ทั้งๆ ที่  
ยังมีการเจ็บป่วยคล้ายๆ เดิม แต่ใช้  
การรักษาแบบประคับประคองเบื้องต้น  
ด้วยการล้างจมูกหรือการบรรเทาอาการ  
อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งก็สามารถทำให้  
หายป่วยได้



## หยุด! 10 พฤติกรรม ที่มีส่วนทำให้เกิด เชื่อดื้อยา

|    |                                                                                     |                                                                                    |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  |   | ซื้อยาปฏิชีวนะ<br>กินตามคนอื่น                                                     |
| 2  |  | หยุดรับประทาน<br>ยาปฏิชีวนะ<br>เมื่อมีอาการดีขึ้น                                  |
| 3  |   | ซื้อยาปฏิชีวนะ<br>กินเองตามที่เคย<br>ได้รับจากบุคลากร<br>ทางการแพทย์<br>ครั้งก่อนๆ |
| 4  |  | อมยาอม<br>ที่ผสมยาปฏิชีวนะ<br>ฆ่าเชื้อโรค                                          |
| 5  |   | แกะแคปซูล<br>ยาปฏิชีวนะ<br>ไปโรยแผล                                                |
| 6  |  | ใช้ยาปฏิชีวนะ<br>ผสมในอาหารสัตว์                                                   |
| 7  |   | เปลี่ยนไปซื้อ<br>ยาปฏิชีวนะ<br>ที่แรงกว่ากินเอง                                    |
| 8  |  | เพิกเฉยต่อการ<br>ให้คำแนะนำ<br>การใช้ยาปฏิชีวนะ<br>อย่างถูกต้องเหมาะสม             |
| 9  |   | ซื้อยาแก้ไอ<br>กินเองตาม<br>ความเข้าใจ<br>เมื่อมีอาการ<br>ปวดอีกเสบ                |
| 10 |  | ใช้ยาปฏิชีวนะ<br>โดยไม่ทราบ<br>ชื่อสามัญของยา                                      |

## เชื่อดื้อยา สะท้อน วงการแพทย์



ใช้ยาครั้งต่อไป  
ท้องไว้ว่า

เพื่อรักษา  
ไม่ใช่ทำร้ายร่างกาย

ใช้ยาปฏิชีวนะ  
ไม่ถูกโรค ไม่ถูกวิธี  
สร้าง

เชื่อดื้อยาให้ตัวเอง

<http://atb-aware.thaidrugwatch.org>

สนใจข้อมูลเพิ่มเติม คลิกไปได้ที่

Antibiotic Awareness Thailand



# เล่นกีฬา ห่วงไกลอบายมุข แบบ “อติศักดิ์ ไกรษร”



**“อติศักดิ์ ไกรษร” หรือ กอล์ฟ** ศูนย์หน้านักฟุตบอล สโมสรเอสซีจี เมืองทอง ยูไนเต็ด ด้วยความเก่งกาจ และฝีมือที่นับว่ายอดเยี่ยม ทำให้เป็นหนึ่งในนักฟุตบอลทีมชาติไทย การเป็นนักกีฬาที่เก่ง และแข็งแรง ขนาดนี้ต้องฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ อติศักดิ์ ก็มีเคล็ดลับการสร้างร่างกายให้แข็งแรง และปราศเปรี๊ยะในกีฬาที่ตัวเองชอบมาบอกกัน

อติศักดิ์ เผยว่า การเป็นนักกีฬาจะต้องออกกำลังกายสม่ำเสมอ เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง โดยออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน เพราะการเป็นนักกีฬาฟุตบอล ร่างกายจะต้องเคลื่อนไหวอย่างว่องไว กล้ามเนื้อต้องแข็งแรง โดยเฉพาะส่วนขาที่ต้องใช้กำลังเยอะ ซึ่งการออกกำลังกายยังช่วยเผาผลาญไขมันที่สะสมในร่างกาย โดยไขมันเหล่านี้มาจากอาหารที่รับประทานเข้าไป ไม่ว่าจะเป็นไขมันจากเนื้อสัตว์ ไขมันที่นำมาประกอบอาหาร ถ้ากินมากเกินไปจะส่งผลเสียต่อร่างกายได้ง่าย จึงจำเป็นต้องเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง อีกทั้งจะกินอาหารที่มีใยอาหารสูง คือผักผลไม้ให้หลากหลายชนิด

ศูนย์หน้านักฟุตบอลฯ ยังบอกเพิ่มเติมอีกว่า การพักผ่อนก็เป็นสิ่งสำคัญเช่นกัน เพราะในแต่ละวันนั้นร่างกายจะเหนื่อย และอ่อนเพลียจากการออกกำลังกาย ซึ่งควรพักผ่อนให้เพียงพออย่างน้อย 7-8 ชั่วโมง สิ่งนี้ทำให้สุขภาพเราแข็งแรง

“การเคลื่อนไหวร่างกายให้มากในแต่ละวัน นอกจากจะช่วยให้มีร่างกายแข็งแรงแล้ว สุขภาพผิว และจิตใจของเราก็จะดีด้วย โดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ส่งเสริมให้คนไทยมีสุขภาพที่ดีด้วยการมีกิจกรรมทางกายมากขึ้น สิ่งนี้ถือเป็นสิ่งที่ดีมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับเยาวชนรุ่นใหม่ที่ชอบในการเล่นกีฬาฟุตบอล และฝึกฝนอยากจะเป็นนักฟุตบอลทีมชาติ ก็ต้องหมั่นออกกำลังกาย สร้างร่างกายแข็งแรงอยู่เสมอ เพียงเท่านี้ก็ก้าวไปใกล้ความฝันแล้ว” กอล์ฟ บอก

นอกจากนี้ กอล์ฟ ยังบอกอีกว่า สิ่งหนึ่งที่ยากจะฝากถึงเยาวชนรุ่นใหม่ ไม่เพียงแต่การออกกำลังกายเท่านั้นที่เป็นสิ่งที่ดี การเลี่ยงสารเสพติดต่างๆ อย่างบุหรี่ แอลกอฮอล์ ก็เป็นสิ่งสำคัญเช่นกัน ซึ่งจะเห็นว่า สสส. ได้รณรงค์อยู่เสมอ เพื่อให้ทุกคนมีสุขภาพแข็งแรง เพราะสิ่งเหล่านี้ส่งผลเสียต่อปอด ทำให้ร่างกายอ่อนแอ เป็นโรคอื่นๆ ตามมาได้ง่าย

“เยาวชนรุ่นใหม่จะเป็นอนาคต ของชาติที่ดีได้ ต้องห่างไกลจากอบายมุข และสารเสพติด หันมาใส่ใจเรื่องการเล่นกีฬา การออกกำลังกาย และการเรียนดีกว่าครับ” กอล์ฟ ทิ้งท้าย



## สุขลับสมอง ฉบับเดือนธันวาคมนี้

ในวาระที่ชาวไทยยังอยู่ในความอาลัย และสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ผู้ซึ่งเป็นศูนย์รวมจิตใจของไทยทั้งชาติ เราอยากชวนเปลี่ยนน้ำตาเป็นพลัง ร่วมแชร์ประสบการณ์การทำงานจิตอาสาที่เคยทำเพื่อผู้อื่นอย่างไรบ้าง



ระบุชื่อ-ที่อยู่ให้ชัดเจน ส่งมาที่ “ฝ่ายเว็บไซต์ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เลขที่ 1032/1-5 ชั้น 4 ถนนพระราม 4 แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กทม. 10120” หรือที่ [editor@thaihealth.or.th](mailto:editor@thaihealth.or.th) ก่อนวันที่ 20 มกราคม 2560 ผู้โชคดีที่ตอบถูก 10 ท่าน จะได้รับหนังสือ “คำพ่อสอน” ที่ได้ประมวลพระบรมราโชวาท และพระราชดำรัสเกี่ยวกับความสุขในการดำเนินชีวิต



**ประกาศ! ผู้สนใจสมัครเป็นสมาชิกรับวารสารหรือยกเลิกการเป็นสมาชิก แจ้งได้ที่**

ฝ่ายเว็บไซต์ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

เลขที่ 1032/1-5 ชั้น 4 ถนนพระราม 4 แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กทม. 10120 หรือที่ [editor@thaihealth.or.th](mailto:editor@thaihealth.or.th)

ติดตามเฉลยย้อนหลัง และรายชื่อผู้โชคดีจากเกมลับสมองได้ที่ [www.thaihealth.or.th](http://www.thaihealth.or.th)





จิตอาสา  
พลังแผ่นดิน

หนึ่งพลังทำดี  
สานต่อเป็นพลังทั้งแผ่นดิน

พื้นที่เล็กๆ ตรงนี้!  
เปิดให้แชร์ความดีได้นับล้าน

#จิตอาสาพลังแผ่นดิน #palangpandin

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

