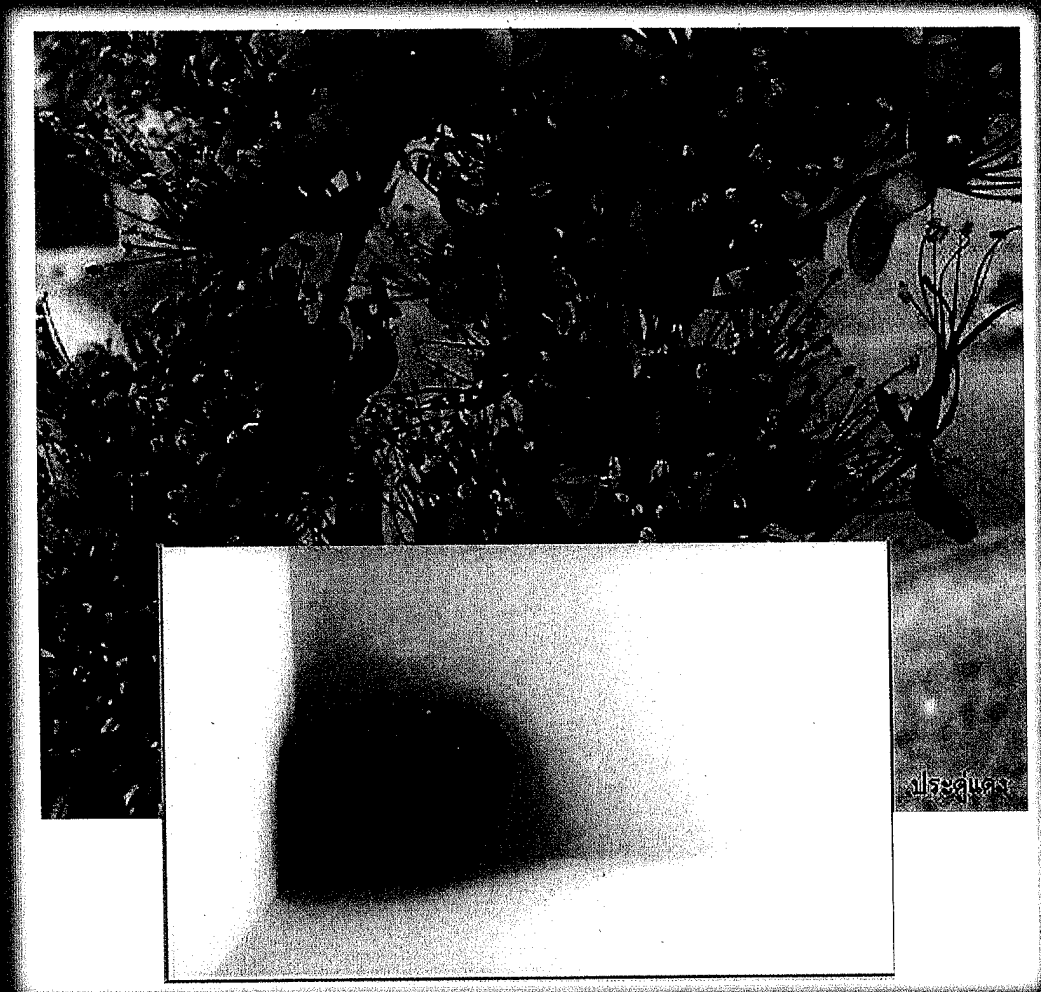




คู่มือเกษียณอายุราชการ



กองสวัสดิการ
สำนักงานตำรวจแห่งชาติ



คู่มือเกษียณอายุราชการ

กองสวัสดิการ

สำนักงานตำรวจแห่งชาติ

สารบัญ

หน้า

คำนำ

สิทธิและสวัสดิการที่จะได้รับเมื่อเกษียณอายุราชการ

- เงินบำเหน็จและบำนาญ	7
- เงินช่วยเหลือพิเศษและเงินบำเหน็จตกทอด	11
- การฌาปนกิจสงเคราะห์ สำนักงานตำรวจแห่งชาติ	14

บริการและสวัสดิการต่างๆ

- ดุริยางค์ตำรวจ	24
- สโมสรตำรวจและสนามกีฬาตำรวจ	25
- สถานพักผ่อนและตากอากาศตำรวจ	25
- ฌาปนสถานตำรวจ	27
- การขอพระราชทานเพลิงศพและกองเกียรติยศ	28
- โครงการสวัสดิการเกี่ยวกับการรักษาผู้ป่วยนอกต่อเนื่อง	34

บทความ

- การเกษียณอายุการงาน	41
- การเตรียมตัวก่อนเกษียณ	43
- จะอยู่อย่างไรในวัยสูงอายุ	46
- การเกษียณอายุอย่างมีสง่าและมีเสน่ห์	47
- หลัก 12 ประการเพื่อการมีสุขภาพดีของผู้สูงอายุ	51
- การดูแลตนเองและการช่วยเหลือผู้สูงอายุที่มีปัญหาสุขภาพจิต	52
- ฝึกจิตชำระใจ	54
- ดำเนินชีวิตดีมีแต่กำไร	55
- วิธีชะลอความแก่ 7 ประการ	80
- ฉันจะเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุข	83

คำนำ

สำนักงานตำรวจแห่งชาติ ได้ให้ความสำคัญและตระหนักถึงคุณค่าของข้าราชการตำรวจ ผู้ซึ่งมีความขยันหมั่นเพียร ตั้งใจ มุ่งมั่นปฏิบัติหน้าที่ราชการ จนกระทั่งเกษียณอายุราชการ นับได้ว่าเป็นผู้ที่ทำคุณประโยชน์อย่างยิ่งให้กับงานตำรวจ และเป็นทรัพยากรบุคคลที่มีค่าสมควรได้รับการยกย่อง จึงมอบหมายให้กองสวัสดิการจัดทำเอกสารการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการแจกจ่ายให้กับข้าราชการตำรวจผู้เกษียณอายุราชการทั่วประเทศ

การเกษียณอายุเป็นวาระหนึ่งของชีวิตข้าราชการทุกคน จะต้องเผชิญเป็นโอกาสหนึ่งของชีวิตที่จะมีเสรีภาพในการเลือกวิถีชีวิตของตนเอง ได้ทำตามความต้องการของตน แต่ในขณะเดียวกันก็ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ สังคม และความเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่อวัยวะต่างๆ จะเสื่อมลง ดังนั้นการปรับตัวให้พร้อมสำหรับการเกษียณอายุ ตลอดจนการดูแลสุขภาพให้แข็งแรงทั้งด้านร่างกายและจิตใจจึงเป็นสิ่งจำเป็น

กองสวัสดิการ ได้รวบรวมข้อมูลความรู้ที่ควรทราบ และเป็นประโยชน์การเตรียมตัวและได้สรุปสาระสำคัญเกี่ยวกับสิทธิและสวัสดิการต่างๆ ที่จะได้รับจากทางราชการภายหลังเกษียณอายุราชการ หวังว่าคู่มือฉบับนี้คงจะเป็นประโยชน์ต่อผู้ได้รับและช่วยเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตหลังเกษียณอายุราชการได้บ้าง หากมีปัญหาข้อขัดข้องอื่นใด กองสวัสดิการยินดีน้อมรับและพร้อมที่จะช่วยเหลือ อำนวยความสะดวกแก่ผู้เกษียณอายุราชการตลอดไป

กองสวัสดิการ
สำนักงานตำรวจแห่งชาติ

สิทธิและสวัสดิการที่จะได้รับเมื่อเกษียณอายุราชการ

1. เงินบำเหน็จและบำนาญ

บำเหน็จ หมายความว่า เงินตอบแทนความชอบที่ได้รับราชการมาโดยรัฐจ่ายครั้งเดียว

เงินบำเหน็จ = เงินเดือนสุดท้าย X เวลาราชการ (เศษของปีเกินครั้งนับเป็น 1 ปี)

บำนาญ หมายความว่า เงินตอบแทนความชอบที่ได้รับราชการมาโดยรัฐจ่ายเป็นรายเดือน

เงินบำนาญ = $\frac{\text{เงินเดือนเดือนสุดท้าย} \times \text{เวลาราชการ (เศษของปีเกินครั้งนับเป็น 1 ปี)}}{50}$

เงินบำนาญ (กรณีเป็นสมาชิก กบข.) = $\frac{\text{เงินเดือนเฉลี่ยหกสิบเดือนสุดท้าย} \times \text{เวลาราชการ}}{50}$

(ไม่เกินร้อยละ 70 ของอัตราเงินเดือนเฉลี่ย 60 เดือนสุดท้าย)

บำเหน็จดำรงชีพ หมายความว่า เงินที่จ่ายให้แก่ผู้รับบำนาญเพื่อช่วยเหลือการดำรงชีพ โดยจ่ายให้ครั้งเดียว

บำเหน็จดำรงชีพ = 15 เท่าของบำนาญรายเดือนที่ได้รับ (แต่ไม่เกิน 200,000 บาท)

เงินเดือนเดือนสุดท้าย หมายถึง เงินเดือนที่ได้รับจากเงินงบประมาณเดือนสุดท้าย ที่ออกจากราชการ รวมเงินเพิ่มพิเศษรายเดือนสำหรับการสู้รบ (พ.ศ.ร.) ด้วย

เวลาราชการ หมายถึง จำนวนปีที่ข้าราชการรับราชการมาตั้งแต่ต้นจนถึงวันสุดท้ายที่ได้รับเงินเดือน โดยหักเวลาราชการที่ไม่ได้รับเงินเดือนออก

กรณีที่มีการประกาศกฎอัยการศึก ระหว่างปฏิบัติหน้าที่ราชการในเขตที่ได้มีการประกาศกฎอัยการศึก ให้นับรวมไปด้วย ทั้งนี้ให้หักเวลาราชการที่มีได้อยู่ปฏิบัติหน้าที่ออกด้วย

ระเบียบที่เกี่ยวข้อง

1. พ.ร.บ.บำเหน็จบำนาญข้าราชการ พ.ศ.2494
2. ระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยบำเหน็จลูกจ้าง พ.ศ.2519
3. พ.ร.ก. การจ่ายเงินเดือน เงินปี บำเหน็จ บำนาญ และเงินอื่นใดในลักษณะเดียวกัน พ.ศ.2535
4. ระเบียบกระทรวงการคลัง ว่าด้วยบำเหน็จลูกจ้าง พ.ศ.2519

1.2 ก่อนเกษียณอายุราชการ ท่านจะต้องดำเนินการเกี่ยวกับเรื่องดังต่อไปนี้

❖ **ยื่นเรื่อง** เพื่อขอรับบำเหน็จหรือบำนาญที่ต้นสังกัดของท่าน อย่างน้อย 8 เดือน เอกสารต่าง ๆ สอบถามได้ที่แผนกธุรการหน่วยงานที่ท่านสังกัดอยู่ หรือ งานฐานข้อมูลการเบิกจ่ายเงินบำเหน็จบำนาญ ฝ่ายการเงิน 1 กองการเงิน (อาคารหมายเลข 18 ชั้น 1) โทร. 0-2251-7811, 0-2205-2338, 0-2205-2701

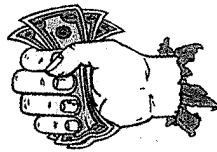
❖ **ทำบัตร** ประจำตัวข้าราชการบำเหน็จ หรือ บำนาญ ที่หน่วยงานต้นสังกัดที่ท่านสังกัดอยู่ ก่อนเกษียณอายุราชการ หรือออกจากราชการ สำหรับหน่วยงานในสังกัด สำนักงานผู้บัญชาการตำรวจแห่งชาติ (สง.ผบ.ตร.) สามารถติดต่อได้ที่ งานตรวจหนี้และบันทึกข้อมูล ฝ่ายกำลังพล 1 กองกำลังพล (อาคาร 19 ชั้น 8) โทร. 0-2205-1226

หลักฐานประกอบการทำบัตรข้าราชการบำเหน็จ หรือบำนาญ

- รูปถ่ายขนาด 1 นิ้ว จำนวน 2 รูป
- ประกาศเกษียณอายุราชการ หรือคำสั่งให้ออกจากราชการ
- สำเนาทะเบียนบ้าน 1 ชุด
- บัตรประจำตัวข้าราชการเดิม ก่อนเกษียณอายุ หรือ ออกจากราชการ หากไม่มีให้มีหลักฐานแจ้งความสูญหายจากเจ้าหน้าที่ฝ่ายปกครอง
- คำร้องขอมีบัตร

❖ **ทำบัตรรับเงินบำนาญ** กรณีประสงค์จะขอรับบำนาญที่ **กองการเงิน** กรณีเมื่อกรมบัญชีกลางสั่งจ่ายเงินบำนาญแล้ว ผู้รับบำนาญจะต้องติดต่อกับงานฐานข้อมูลบำนาญฝ่ายการเงิน 1 กองการเงิน ตึกสมาคมแม่บ้านชั้น 1 หมายเลขโทรศัพท์ 0-2205-2338, 0-2205-2701 เพื่อทำ **บัตรรับเงินบำนาญ** โดยมีหลักฐาน ดังนี้

- รูปถ่ายขนาด 1 นิ้ว จำนวน 1 รูป
- สำเนาทะเบียนบ้าน 1 ชุด
- สำเนา เลขที่บัญชีเงินฝากธนาคาร 1 ชุด



1.3 วิธีรับเงินบำเหน็จหรือบำนาญปกติ

1. ผู้รับเงินบำเหน็จหรือบำนาญจะต้องแสดงตน หรือ ส่งใบรับรองการมีชีวิตต่อเจ้าหน้าที่ผู้จ่าย ณ หน่วยผู้เบิก (หน่วยเบิกจ่าย) หลังจากเกษียณอายุราชการหรือออกจากราชการ และจะต้องมาแสดงตนหรือส่งใบรับรองการมีชีวิต ใน **วันที่ 1-15 ตุลาคม** ของทุก ๆ ปี

2. เมื่อผู้รับบำเหน็จหรือบำนาญมาแสดงตนแล้ว กรมบัญชีกลางจะโอนเงินผ่านธนาคารพาณิชย์ต่าง ๆ ตามความประสงค์ให้กับผู้รับบำเหน็จหรือบำนาญโดยตรง
3. ผู้รับบำเหน็จหรือบำนาญสามารถขอรับเงินบำเหน็จหรือบำนาญได้ ดังนี้
 - หน่วยผู้เบิกที่เป็นหน่วยต้นสังกัด
 - ตำรวจภูธรจังหวัดทุกจังหวัด
 - กองการเงิน สำนักงานตำรวจแห่งชาติ

1.4 การขอรับเงินบำเหน็จดำรงชีพ

1. ข้าราชการซึ่งออกจากราชการและเลือกรับบำนาญ จะขอรับบำเหน็จดำรงชีพพร้อมกับการขอรับบำนาญก็ได้ หรือ
2. ขอรับบำเหน็จดำรงชีพได้ภายใน **1 ตุลาคม-31 ธันวาคม** ของทุก ๆ ปี

➤ หลักฐานประกอบการขอรับเงินบำเหน็จหรือบำนาญปกติ

- กรณีขอรับเงินบำเหน็จปกติหรือบำนาญปกติ พร้อมบำเหน็จดำรงชีพ

1. สมุดประวัติ (แนบส่งไปพร้อมกับเรื่องขอรับบำเหน็จบำนาญปกติ)
2. แบบขอรับเบี้ยหวัด บำเหน็จ บำนาญ บำนาญพิเศษ บำเหน็จดำรงชีพ หรือเงินทดแทน ข้าราชการวิสามัญ ออกจากราชการ คือ แบบ 5300 (กระทรวงการคลังเป็นผู้กำหนด)
3. ใบรับรองสมุดประวัติและเวลาที่วิคุณระหว่างปฏิบัติหน้าที่ในเขตที่ได้ประกาศใช้ กฎอัยการศึก (กระทรวงการคลังเป็นผู้กำหนด)
4. ใบรับรองเวลาราชการวิคุณแบบเก่าทุก ๆ ครั้งที่ได้รับเวลาราชการวิคุณ
5. คำสั่งเลื่อนขั้นเงินเดือนครั้งสุดท้าย
6. คำสั่งการได้รับเงินเพิ่มต่าง ๆ ซึ่งได้รับอยู่ก่อนวันที่พ้นหน้าที่ราชการดังนี้
 - 6.1 เงินเพิ่มพิเศษสำหรับประจำตำแหน่งที่ต้องฝ่าอันตรายเป็นปกติ
 - 6.2 เงินเพิ่มพิเศษสำหรับการสู้รบ
 - 6.3 เงินเพิ่มพิเศษสำหรับการปราบปรามผู้กระทำความผิด
7. แบบ ข.6
8. แบบรายการรับเงินเดือนของข้าราชการที่พ้นจากหน้าที่ราชการ (แบบ “ส” ข.7)
9. หลักฐานการรับรองเวลาราชการตอนเป็นทหาร ซึ่ง กรมการเงินกลาใหม่ กระทรวงกลาใหม่ได้ตรวจสอบและรับรองแล้ว (ถ้ามี)
10. ใบรับรองเวลาราชการวิคุณตามที่กระทรวงกลาใหม่กำหนด (ถ้ามี)
11. หลักฐานการพ้นจากหน้าที่ราชการกรณีเกษียณอายุราชการ ให้ส่งหลักฐานสำเนา หนังสือ หรือ ประกาศสำนักงานตำรวจแห่งชาติแจ้งการเกษียณอายุราชการ
12. หนังสือการลงลายมือชื่อรับทราบคำสั่งให้พ้นจากหน้าที่ราชการ
13. คำสั่งพักราชการหรือให้ออกจากราชการไว้ก่อนและหนังสือการลงลายมือชื่อรับทราบคำสั่งพักราชการ หรือ คำสั่งให้ออกจากราชการไว้ก่อน (ถ้ามี)

14. คำสั่งกลับเข้ารับราชการพร้อมหนังสือลงลายมือชื่อรับทราบวันกลับเข้ารับราชการ (ถ้ามี)
15. คำสั่งอนุมัติให้เบิกจ่ายเงินเดือนระหว่างพักราชการในกรณีกลับเข้ารับราชการ
16. หนังสืออนุมัติของเจ้ากระทรวงให้มีสิทธิเบิกเงินเดือนในกรณีลาป่วยเกินกำหนดวันลาโดยมีสิทธิได้รับเงินเดือน
17. หนังสือรับรองของผู้บังคับบัญชาว่า ผู้พ้นจากหน้าที่ราชการมีหนี้สินกับทางราชการหรือไม่ หากมี เป็นหนี้สินอะไร มีสัญญาหรือไม่ เพื่อใช้เป็นข้อมูลแจ้งส่วนราชการผู้เบิกเงินบำเหน็จบำนาญ ดำเนินการตามข้อผูกพันที่มีต่อทางราชการนั้น
18. กรณีเกษียณอายุราชการ ให้มีหนังสือรับรองของผู้บังคับบัญชาระดับ สว.หรือหัวหน้าสถานีขึ้นไป รับรองว่า ไม่เป็นผู้อยู่ระหว่างถูกสอบสวนดำเนินคดีอาญาหรือถูกตั้งกรรมการสอบสวนทางวินัยแต่อย่างใด หากอยู่ในระหว่างถูกสอบสวนดำเนินคดีอาญาหรือถูกตั้งกรรมการสอบสวนทางวินัย ให้ส่งสำเนารายงานการต้องหาคดีอาญาหรือ สำเนาคำสั่งตั้งกรรมการสอบสวนทางวินัย รวมทั้ง รายงานผลคดีหรือกรณีถึงที่สุดว่าเป็นประการใด และ สำนักงานคณะกรรมการข้าราชการตำรวจ (สง.ก.ตร.) ได้ตอบรับทราบการดำเนินการทางวินัยแล้วหรือยัง โดยให้แนบเอกสารที่เกี่ยวข้องไปเพื่อประกอบการพิจารณาด้วย
19. หนังสือแจ้งสถานที่อยู่ปัจจุบันของผู้รับบำเหน็จหรือบำนาญ
20. สำเนาทะเบียนบ้านและบัตรประจำตัวของผู้รับบำเหน็จหรือบำนาญ
21. หนังสือรับรองว่าผู้ที่พ้นจากหน้าที่ราชการเป็นสมาชิกกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.) หรือไม่
22. สำเนาบัญชีเงินฝากธนาคารหน้าที่มีชื่อและเลขที่บัญชีเงินฝากธนาคาร
23. สำเนาบัตรประจำตัวผู้เสียภาษีอากรของผู้รับบำเหน็จหรือบำนาญ
24. หนังสือรับรองและขอเบิกบำเหน็จดำรงชีพ (แบบ สปข.10)

- **กรณีขอรับบำเหน็จดำรงชีพเพียงอย่างเดียว**

1. สำเนาทะเบียนบ้าน หน้าที่มีชื่อผู้รับบำเหน็จดำรงชีพ
2. สำเนาบัญชีเงินฝากธนาคาร หน้าที่มีชื่อและเลขที่บัญชีเงินฝากธนาคาร

- **กรณีผู้รับบำเหน็จบำนาญเป็นสมาชิก กบข.**

จะต้องยื่นแบบขอรับเงินจากกองทุน กบข. (แบบ กบข. 0008/1/2543) ที่ส่วนราชการเจ้าสังกัด ที่รับราชการครั้งสุดท้าย โดยมีหลักฐานประกอบการขอรับเงินดังนี้

สมาชิกเลือกรับบำนาญ

1. แบบ กบข. 0008/1/2543
2. สำเนาใบแนบหนังสือส่งจ่ายบำนาญสมาชิก กบข.

3. สำเนาคำสั่งออกจากราชการ
4. สำเนาบัญชีเงินฝากธนาคารหน้าที่มีชื่อและเลขที่บัญชีเงินฝากธนาคาร
(กรณีที่สมาชิกเลือกรับเงินโดยให้โอนเงินเข้าบัญชีเงินฝากธนาคาร)
5. สำเนาใบสมัครสมาชิก กบข. (ถ้ามี)
6. สำเนาบัตรประจำตัวประชาชน (ถ้ามี)
7. สำเนาทะเบียนบ้าน

สมาชิกเลือกรับบำเหน็จ

1. แบบ กบข.008/1/2543
2. สำเนาคำสั่งออกจากราชการ
3. สำเนาบัญชีเงินฝากธนาคารหน้าที่มีชื่อและเลขที่บัญชีเงินฝากธนาคาร
(กรณีที่ สมาชิกเลือกรับเงินโดยให้โอนเงินเข้าบัญชีเงินฝากธนาคาร)
4. สำเนาใบสมัครสมาชิก กบข. (ถ้ามี)
5. สำเนาบัตรประจำตัวประชาชน (ถ้ามี)
6. สำเนาทะเบียนบ้าน



2. ผู้รับบำนาญที่เสียชีวิต ทายาทหรือผู้มีสิทธิจะได้รับเงินจากทางราชการ ดังนี้

2.1 เงินช่วยเหลือพิเศษ = เงินบำนาญเดือนสุดท้ายบวกเงินช่วยเหลือค่าครองชีพผู้รับเบี้ยบำนาญ ไม่รวมเงินช่วยเหลือรายเดือนผู้รับเบี้ยหวัดบำนาญ (ช.ร.บ.) คูณด้วย สาม

$$\text{เงินบำนาญเดือนสุดท้าย} + \text{เงินช่วยเหลือค่าครองชีพ} \times 3$$

ผู้มีสิทธิได้รับเงินช่วยเหลือพิเศษ ได้แก่ บุคคลซึ่งผู้รับบำนาญได้แสดงเจตนาไว้โดยทำเป็นหนังสือยื่นต่อส่วนราชการผู้เบิกตามแบบที่กระทรวงการคลังกำหนด ถ้าผู้รับบำนาญมิได้แสดงเจตนาไว้ หรือบุคคลซึ่งผู้รับบำนาญได้แสดงเจตนาไว้ ตายก่อนผู้รับบำนาญตาย หรือก่อนมีการจ่ายเงิน ให้จ่ายแก่บุคคลตามลำดับ ดังนี้

1. คู่สมรส
2. บุตร
3. บิดามารดา

* เมื่อปรากฏว่าบุคคลในลำดับก่อนมีชีวิตอยู่ บุคคลในลำดับถัดไปไม่มีสิทธิได้รับเงินช่วยเหลือพิเศษ

หลักฐานประกอบการขอรับเงินช่วยเหลือ

1. หนังสือแสดงเจตนา
2. คำร้องขอรับเงิน
3. สำเนาใบมรณบัตร และสำเนาทะเบียนบ้าน
4. สำเนาบัตรประจำตัว และสำเนาทะเบียนบ้านของผู้มีสิทธิ

2.2 เงินบำเหน็จตกทอด = เงินบำนาญเดือนสุดท้าย บวก เงินช่วยเหลือรายเดือนผู้รับเบี้ยหวัด บำนาญ (ช.ร.บ.) ไม่รวมเงินช่วยค่าครองชีพผู้รับเบี้ยหวัด คุณด้วย สามสิบ

$$\text{เงินบำนาญเดือนสุดท้าย} + \text{เงินช่วยเหลือรายเดือนผู้รับเบี้ยหวัดบำนาญ (ช.ร.บ.)} \times 30$$

ผู้มีสิทธิได้รับบำเหน็จตกทอด ได้แก่

1. บุตร ให้หมายความรวมถึง บุตรซึ่งได้มีคำพิพากษาของศาลว่าเป็นบุตรโดยชอบด้วยกฎหมายของผู้ตาย ซึ่งได้มีการฟ้องคดีขอให้เป็นบุตรก่อนหรือภายในหนึ่งปีนับแต่วันที่บิดาทาย หรือนับแต่วันที่ารู้หรือควรได้รู้ถึงความตายบิดา บุตรให้ได้รับสองส่วน ถ้าผู้ตายมีบุตรตั้งแต่สามคนขึ้นไปให้ได้รับสามส่วน

2. สามีหรือภรรยา ให้ได้รับหนึ่งส่วน

3. บิดา มารดา หรือบิดา หรือมารดาที่มีชีวิตอยู่ ให้ได้รับหนึ่งส่วน

หากไม่มีทายาททั้ง 3 ข้อ ผู้รับบำนาญจะต้องทำหนังสือแสดงเจตนาตามแบบที่กระทรวงการคลังกำหนด และจะต้องยื่นหลักฐานการแสดงเจตนาที่หน่วยราชการผู้เบิกผู้รับบำนาญที่เสียชีวิต ตั้งแต่วันที่ 1 พ.ย. 2548 เป็นต้นไป กรมบัญชีกลางจะจ่ายเงินบำเหน็จตกทอดให้กับทายาทผู้มีสิทธิโดยตรงผ่านธนาคารพาณิชย์ต่างๆ โดยใช้หลักฐานการขอรับเงินตามแบบหนังสือรับรองการขอรับบำเหน็จตกทอด (แบบ ตท.1)

➤ หลักฐานประกอบการขอรับบำเหน็จตกทอด 30 เท่า

1. แบบคำรับบำนาญพิเศษหรือบำเหน็จตกทอด กรณีถึงแก่ความตาย ตามแบบ 5309 (กระทรวงการคลังเป็นผู้กำหนด)
2. แบบรายการสอบสวนบำนาญพิเศษ หรือบำเหน็จตกทอด
3. สำเนาใบมรณบัตร สำเนาทะเบียนบ้าน
4. บันทึกการสอบปากคำของทายาททุกคน และหลักฐานประกอบการของทายาทและพยานเช่นเดียวกับการขอรับบำเหน็จตกทอด (ข้าราชการประจำตาย)

3. สิทธิประโยชน์เกี่ยวกับสวัสดิการต่างๆ ของผู้รับเงินบำนาญ มีดังนี้

- 3.1 ค่ารักษาพยาบาลของผู้รับเงินบำนาญ, บิดามารดา, คู่สมรส และบุตร (มีอายุไม่เกิน 20 ปี)
- 3.2 ค่าการศึกษาบุตรที่มีอายุไม่เกิน 20 ปี จะต้องมีอายุไม่เกิน 25 ปี และจะต้องอยู่ระหว่างการศึกษาระดับอุดมศึกษาของรัฐ

หากมีปัญหาข้อขัดข้อง หรือต้องการติดต่อสอบถามเพิ่มเติมสามารถติดต่อได้ที่

1. กองการเงิน โทรศัพท์ 0-2251-7811, 0-2205-2338
2. หน่วยผู้เบิกที่ทำหน้าที่เบิกจ่ายเงินบำนาญ





การดำเนินงานสงเคราะห์ สำนักงานตำรวจแห่งชาติ

ความเป็นมา

ในการจัดการกรมตำรวจ (เดิม) ได้มีการจัดตั้งการดำเนินงานสงเคราะห์ เมื่อปี พ.ศ.2499 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ความช่วยเหลือแก่เหยื่อในการจัดการศพของข้าราชการตำรวจที่ถึงแก่กรรม โดยเฉพาะสมาชิกที่เป็นข้าราชการตำรวจชั้นผู้น้อย เป็นการแบ่งเบาภาระแก่ครอบครัวในการจัดการศพข้าราชการตำรวจ

การดำเนินงานของการดำเนินงานสงเคราะห์ จึงเป็นสวัสดิการที่สำคัญที่มอบให้แก่ข้าราชการตำรวจและครอบครัว โดยกองสวัสดิการ สำนักงานตำรวจแห่งชาติ เป็นหน่วยงานรับผิดชอบและได้ดำเนินการติดต่อกันมาจนถึงปัจจุบัน การดำเนินงานสงเคราะห์ สำนักงานตำรวจแห่งชาติ ได้ขึ้นทะเบียนกับนายทะเบียนการดำเนินงานสงเคราะห์ภาครัฐ สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ซึ่งมีหน้าที่ดูแล และตรวจสอบ การดำเนินการ การบริหาร การดำเนินงานสงเคราะห์ให้ดำเนินงานด้วยความรอบคอบรัดกุมในอันที่จะคุ้มครองและรักษาผลประโยชน์ของสมาชิกอย่างมีประสิทธิภาพ

สำนักงานตำรวจแห่งชาติ มีนโยบายที่จะให้ข้าราชการตำรวจทุกนายเข้าเป็นสมาชิกดำเนินงานสงเคราะห์ ตร. ตั้งแต่ เริ่มรับราชการ เพื่อเป็นการเสริมสร้างขวัญและกำลังใจในการปฏิบัติหน้าที่ให้กับ ข้าราชการตำรวจ โดยที่สมาชิกทุกคนจะได้รับสิทธิประโยชน์อย่างเท่าเทียมกัน

วัตถุประสงค์

เพื่อทำการสงเคราะห์ซึ่งกันและกันในการจัดการศพสมาชิกที่ถึงแก่กรรม และช่วยเหลือสงเคราะห์ครอบครัวของสมาชิกที่ถึงแก่กรรม

เป็นสมาชิกแล้วได้สิทธิประโยชน์อะไร

1. เป็นการช่วยเหลือ และบรรเทาความเดือดร้อนแก่ทายาทของสมาชิก ในด้านค่าใช้จ่ายในการจัดการศพของสมาชิกที่ถึงแก่กรรม
2. นำเงินที่เหลือจากการจัดการศพ มาใช้จ่ายในเรื่องการศึกษาของบุตรธิดา และการประกอบอาชีพของครอบครัวได้
3. เป็นหลักประกันความเสี่ยงในการปฏิบัติหน้าที่ราชการของสมาชิก
4. ผลประโยชน์ทางอ้อมที่ได้รับ สมาชิกที่ชำระเงินสงเคราะห์ในแต่ละเดือนก็เสมือนกับการช่วยเหลือสงเคราะห์ให้แก่เพื่อนข้าราชการตำรวจที่เสียชีวิตเนื่องจากเงินสงเคราะห์นี้จะนำไปจ่ายให้แก่ทายาทของสมาชิกที่ถึงแก่กรรมเพื่อใช้ในการจัดการศพ

5. ได้รับการพิจารณากำหนดอัตราดอกเบี้ยที่ถูกต้องว่า กรณีกู้เงินกองกลางอุดหนุนตำรวจ

ประเภทของสมาชิก

สมาชิกฌาปนกิจสงเคราะห์ สำนักงานตำรวจแห่งชาติ แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. **สมาชิกสามัญ** ได้แก่ ข้าราชการตำรวจ หรือ ลูกจ้างประจำ หรือ บุคคลอื่นตามที่คณะกรรมการเห็นสมควร
2. **สมาชิกสมทบ** ได้แก่ คู่สมรสของข้าราชการตำรวจ หรือ คู่สมรสของลูกจ้างประจำที่เป็นสมาชิก หรือ บุคคลอื่นตามที่คณะกรรมการเห็นสมควร

การสิ้นสุดการเป็นสมาชิก

1. ตาย
2. เมื่อวันที่สมาชิกแสดงเจตนาขอลาออกเป็นลายลักษณ์อักษร
3. ขาดส่งเงินสงเคราะห์ติดต่อกันเกินกว่า 9 เดือน นับแต่วันที่ส่งเงินครั้งสุดท้าย
4. คณะกรรมการมีมติให้เพิกถอนจากการเป็นสมาชิก เพราะเหตุแห่งการสมัครไม่สุจริต
5. วันที่ศาลมีคำสั่งให้เป็นบุคคลสูญหาย
6. คณะกรรมการมีมติให้พ้นจากการเป็นสมาชิก

การเก็บเงินสงเคราะห์

เมื่อมีสมาชิกถึงแก่กรรม จะเรียกเก็บเงินสงเคราะห์จากสมาชิกในอัตรา ดังนี้

1. กรณีสมาชิกสามัญเสียชีวิต

สมาชิกสามัญจ่ายให้ศพละ	1.50 บาท
สมาชิกสมทบจ่ายให้ศพละ	0.25 บาท
2. กรณีสมาชิกสมทบเสียชีวิต

สมาชิกสมทบจ่ายให้ศพละ	2.00 บาท
สมาชิกสามัญจ่ายให้ศพละ	0.25 บาท

การชำระเงินสงเคราะห์ในแต่ละเดือน

1. **สมาชิกประจำการ** ชำระเงินสงเคราะห์ที่หน่วยงานต้นสังกัด
2. **สมาชิกนอกประจำการ** สามารถส่งชำระเงินสงเคราะห์ ได้ 3 วิธี คือ
 - 2.1 ชำระด้วยเงินสด ณ กองสวัสดิการ สำนักงานตำรวจแห่งชาติ อาคาร 19 ชั้น 1 (ห้องรับชำระเงินฌาปนกิจสงเคราะห์นอกประจำการ) ทุกวันทำการตั้งแต่เวลา 08.30-15.30 น.
 - 2.2 ชำระด้วย **ไปรษณีย์ธนาณัติ แคชเชียร์เช็ค หรือ ตัวแลกเงิน**
 - 2.2.1 โดยตรวจสอบจำนวนเงินที่ต้องชำระได้จากเจ้าหน้าที่ทางโทรศัพท์หมายเลข

2.4 ชำระเงินโดยวิธียินยอมให้หักจากเงินบำนาญ ซึ่งกรมบัญชีกลางจะเป็นผู้หักเงินสงเคราะห์จากเงินบำนาญของสมาชิกทุกเดือน

2.4.1 ขอรับหนังสือยินยอมหักให้กรมบัญชีกลางหักเงินบำนาญรายเดือน จากเจ้าหน้าที่การพาณิชย์สงเคราะห์ และกรอกลายละเอียดให้ครบถ้วน

2.4.2 นำเอกสารยื่นต่อเจ้าหน้าที่รับชำระเงินบำนาญสงเคราะห์ (นอกประจำการ) หรือจัดส่งทางไปรษณีย์ไปยังฝ่ายการพาณิชย์สงเคราะห์ กองสวัสดิการ อาคาร 19 ชั้น 10 ถนนพระราม 1 แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

ผู้มีสิทธิรับเงินสงเคราะห์

เงินสงเคราะห์จะจ่ายให้แก่ทายาทของสมาชิกที่ถึงแก่กรรมซึ่งสมาชิกระบุไว้ในใบเปลี่ยนแปลงผู้มีสิทธิรับเงินสงเคราะห์ฉบับสุดท้ายเท่านั้น

การเปลี่ยนแปลงผู้มีสิทธิรับเงินสงเคราะห์

อนึ่ง เพื่อประโยชน์ของสมาชิกและทายาทที่ต้องการให้มีสิทธิรับเงินสงเคราะห์ เมื่อยื่นเรื่องขอเปลี่ยนแปลงผู้มีสิทธิรับเงินสงเคราะห์ ตามข้อ 1 และ 2 แล้ว สามารถตรวจสอบการเปลี่ยนแปลงผู้มีสิทธิรับเงินได้ที่กองสวัสดิการ อาคาร 19 ชั้น 10 ถนนพระราม 1 แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

โทร. 0-2205-2544-2545 โทรสาร. 0-2251-5948

2.2.2 จัดส่งทางไปรษณีย์นาณัติ แคชเชียร์เช็ค หรือ ตัวแลกเงิน โดยส่งจ่ายผู้รับเงินในนาม “สำนักงานตำรวจแห่งชาติ” เท่านั้น

2.2.3 จัดส่งเอกสาร ตามข้อ 2.2.2 พร้อมระบุ ชื่อ-นามสกุล ของสมาชิกที่ขอชำระเงิน ไปยัง งาน 2 ฝ่ายสวัสดิการ 1 กองสวัสดิการ อาคาร 19 ชั้น 1 สำนักงานตำรวจแห่งชาติ ถนนพระราม 1 แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทร. 0-2251-5952

2.3 ชำระเงินโดยวิธีหักผ่านบัญชีเงินฝากธนาคาร

2.3.1 ขอรับ หนังสือยินยอมหักบัญชีเงินฝากจากเจ้าหน้าที่ណาปนกิจสงเคราะห์ และ กรอก รายละเอียดให้ครบถ้วน

2.3.2 นำเอกสารทั้งหมด พร้อม สมุดบัญชีเงินฝาก ไปยื่นต่อเจ้าหน้าที่ธนาคารเจ้าของ บัญชีเงินฝากของท่าน ซึ่งเจ้าหน้าที่ธนาคารจะตรวจสอบความถูกต้องของเอกสารพร้อมลงนามและประทับ ตราของธนาคาร

2.3.3 แนบสำเนา สมุดบัญชีเงินฝาก หน้าที่ยปรากฏหมายเลขบัญชีเงินฝากของท่าน พร้อม สำเนาบัตรประชาชน หรือ สำเนาทะเบียนบ้าน

2.3.4 นำเอกสารทั้งหมดยื่นต่อเจ้าหน้าที่รับชำระเงินណาปนกิจสงเคราะห์ (นอกประจำการ) หรือ จัดส่งทางไปรษณีย์ไปยัง งาน 2 ฝ่ายสวัสดิการ 1 กองสวัสดิการ อาคาร 19 ชั้น 1 สำนักงานตำรวจแห่งชาติ ถนนพระราม 1 แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

ผู้มีสิทธิรับเงินสงเคราะห์

เงินสงเคราะห์จะ **จ่ายให้แก่ทายาทของสมาชิกที่ถึงแก่กรรมซึ่งสมาชิกระบุไว้เท่านั้น**

การเปลี่ยนแปลงผู้มีสิทธิรับเงินสงเคราะห์

สมาชิกควรจะตรวจสอบผู้มีสิทธิรับเงินสงเคราะห์ที่ระบุไว้ ให้ถูกต้องและเป็นปัจจุบันอยู่เสมอ ควร ระบุให้กับบุคคลภายในครอบครัว และไม่ควรรระบุตัวบุคคลมากเกินไป เพื่อสะดวกในการติดต่อ

กรณีสมาชิกต้องการเปลี่ยนแปลงผู้มีสิทธิรับเงินสงเคราะห์ สามารถดำเนินการได้ ดังนี้

1. สมาชิกที่ชำระเงินสงเคราะห์ผ่านทางธนาคาร ติดต่อดำเนินการที่ กองสวัสดิการ อาคาร 19 ชั้น 10 ถนนพระราม 1 แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ

2. สมาชิกที่ชำระเงินที่หน่วยต้นสังกัด ดำเนินการได้ที่หน่วยต้นสังกัดของตนเอง

อนึ่ง เพื่อประโยชน์ของสมาชิกและทายาทที่ต้องการให้มีสิทธิรับเงินสงเคราะห์ เมื่อยื่นเรื่องขอ เปลี่ยนแปลงผู้มีสิทธิรับเงินสงเคราะห์ ตามข้อ 1 และ 2 แล้ว สามารถตรวจสอบการเปลี่ยนแปลงผู้มีสิทธิรับเงินได้ที่ กองสวัสดิการ อาคาร 19 ชั้น 10

การจ่ายเงินสงเคราะห์เมื่อสมาชิกถึงแก่กรรม

การฌาปนกิจสงเคราะห์ จะจ่ายเงินสงเคราะห์ให้กับผู้มีสิทธิรับเงินสงเคราะห์ที่สมาชิกแสดงเจตนาตามใบเปลี่ยนแปลงทายาทครั้งสุดท้าย ประมาณ 340,000 บาท โดยแบ่งจ่ายเป็น 2 งวด ดังนี้

งวดที่ 1. เงินทรงจัดการศพระยะแรก จำนวน 150,000.- บาท ณ วันที่ได้รับแจ้งการถึงแก่กรรมของสมาชิก

งวดที่ 2. เงินส่วนที่เหลือจะจ่ายเมื่อการฌาปนกิจสงเคราะห์ ตร. เรียกเก็บเงินได้จากสมาชิกครบแล้ว ภายใน 3-4 เดือน นับแต่วันที่จ่ายเงินงวดแรก ประมาณ 190,000.- บาท

ทั้งนี้ เมื่อสมาชิกถึงแก่กรรม และทายาทต้องการตรวจสอบรายชื่อผู้มีสิทธิรับเงินสงเคราะห์ สามารถดำเนินการได้โดยส่งใบมรณบัตรไปยัง งานทะเบียนสมาชิก กองสวัสดิการ ทางโทรสาร หมายเลข 0-2251-5948

การขอรับเงินทรงจัดการศพระยะแรก เมื่อสมาชิกถึงแก่กรรม

ทายาทต้องแจ้ง **หน่วยต้นสังกัด** ที่สมาชิกชำระเงินสงเคราะห์ เพื่อรายงานการถึงแก่กรรมตามแบบ กฌ.ตร.6 และ กฌ.ตร.7 ไปยังกองสวัสดิการ เมื่อกองสวัสดิการตรวจสอบสถานภาพสมาชิก และความถูกต้องของหลักฐานต่าง ๆ ครบถ้วนแล้ว จะส่งเงินทรงจัดการศพระยะแรก เป็นเงิน จำนวน 150,000.- บาท ไปยังหน่วยต้นสังกัดเพื่อจ่ายให้กับทายาท ภายใน 15 วันทำการ นับตั้งแต่ได้รับรายงานการถึงแก่กรรมทันที

สำหรับสมาชิกนอกประจำการซึ่งชำระเงิน ณ กองสวัสดิการ และสมาชิกที่ชำระผ่านบัญชีเงินฝากธนาคาร ทายาทจะต้องแจ้งการถึงแก่กรรม **ที่กองสวัสดิการ** ตามแบบ กฌ.ตร.6 และ กฌ.ตร.7 เมื่อกองสวัสดิการตรวจสอบสถานภาพสมาชิก และความถูกต้องของหลักฐานต่าง ๆ ครบถ้วนแล้ว จะจ่ายเงินทรงจัดการศพระยะแรก เป็นเงิน จำนวน 150,000.- บาท ทันที

การขอรับเงินสงเคราะห์งวดที่ 2

การจ่ายเงินสงเคราะห์งวดที่ 2 กองสวัสดิการจะดำเนินการให้แล้วเสร็จในระยะเวลาประมาณ 3-4 เดือน นับแต่การจ่ายเงินจัดการศพระยะแรก ประมาณ 190,000.- บาท

เอกสารและหลักฐานในการติดต่อขอรับเงินสงเคราะห์

1. การรับเงินเพื่อจัดการศพระยะแรก ณ กองสวัสดิการ สำนักงานตำรวจแห่งชาติ

- **หลักฐานสำหรับทายาททุกคนที่สมาชิกระบุไว้ ต้องนำมาแสดง ดังนี้**
- **ต้นฉบับ** ใบมรณบัตรของสมาชิก พร้อมใบเสร็จรับเงินฉบับสุดท้าย
- **ต้นฉบับ** บัตรประจำตัวประชาชน /บัตรประจำตัวข้าราชการ ที่ไม่หมดอายุ
- **ต้นฉบับ** ทะเบียนบ้านของทายาททุกคน
- **ต้นฉบับ** ทะเบียนสมรส/ทะเบียนหย่า/หลักฐานการเปลี่ยนชื่อ-ชื่อสกุล (ถ้ามี)
- **กรณี** ทายาทเป็นผู้เยาว์ ต้องนำ**ต้นฉบับ**สูติบัตรของผู้เยาว์มาด้วย และมารดาต้องแสดงตน

เพื่อยินยอมให้บุตรรับเงินได้ พร้อมกับนำ**ต้นฉบับ** บัตรประจำตัวประชาชน/บัตรประจำตัวข้าราชการของมารดาที่ไม่หมดอายุมาแสดงด้วย

- หากทายาทคนใดไม่สามารถมารับเงินด้วยตนเองได้ ให้จัดทำหนังสือมอบอำนาจตามแบบ กณ.ตร. 8 โดยแนบสำเนาบัตรประจำตัวของพยาน และบัตรประจำตัวข้าราชการตำรวจชั้นสัญญาบัตร (พยาน นายตำรวจ) พร้อมรับรองสำเนาประกอบด้วย

- กรณีทายาทคนใดเสียชีวิต ให้แสดงใบมรณบัตร **ฉบับจริง**

2. การรับเงินส่วนที่เหลือ (งวดสอง)

จะมีกองสวัสดิการหนังสือแจ้งให้ทายาทติดต่อรับเงิน ณ กองสวัสดิการ โดยทายาทต้องเตรียมเอกสาร เช่นเดียวกับการรับเงินจัดการศพงวดแรก ตามข้อ 1 ประกอบการรับเงิน

หน่วยงานรับผิดชอบการณานกิจสงเคราะห์ ตร. ฝ่ายสวัสดิการ 1 กองสวัสดิการ

งานทะเบียนสมาชิก-งาน 1 ฝ่ายสวัสดิการ 1 กองสวัสดิการ

- การเปลี่ยนแปลงข้อมูลสมาชิก
 - การเปลี่ยนแปลงผู้มีสิทธิรับเงินสงเคราะห์ (ทายาท)
 - รับแจ้งการถึงแก่กรรมของสมาชิก
- โทร. 0-2205-2544, 0-2205-2545, 0-2251-5948

งานรับชำระเงิน-งาน 2 และงาน 3 ฝ่ายสวัสดิการ 1 กองสวัสดิการ

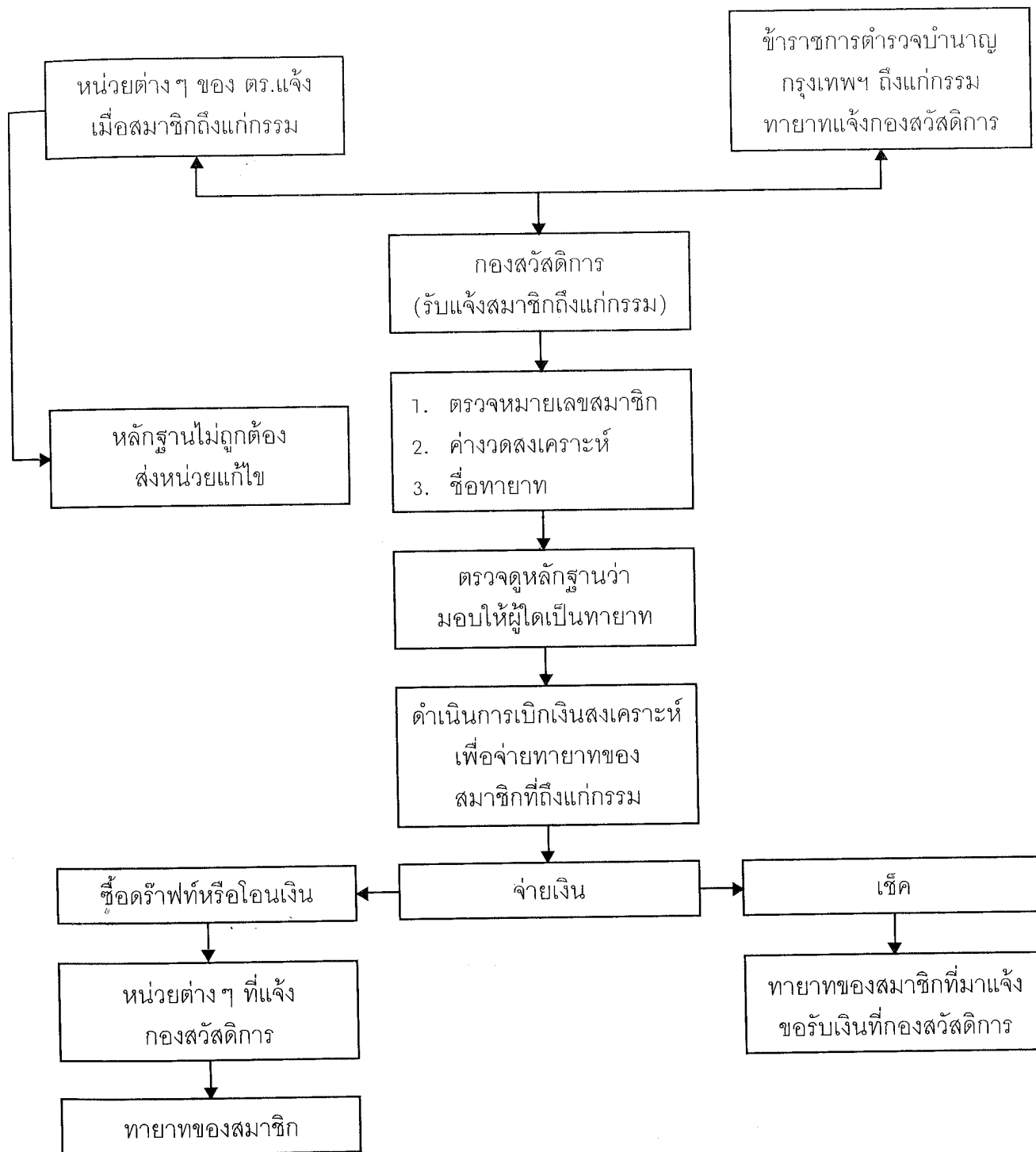
- งาน 2
- งานชำระเงินสมาชิกนอกประจำการ (ชำระโดยหักบัญชีเงินฝากธนาคาร)
 - รับแจ้งการย้ายสังกัดชำระเงินสงเคราะห์
- โทร. 0-2205-1384, 0-2251-5979
- งาน 3
- งานชำระเงินสมาชิกนอกประจำการ (สมาชิกในประจำการชำระผ่านต้นสังกัด)
- โทร. 0-2205-1385, 0-2251-6429

งานจ่ายเงินสงเคราะห์-งาน 4 ฝ่ายสวัสดิการ 1 กองสวัสดิการ

- จ่ายเงินสงเคราะห์แก่ทายาทของสมาชิกที่ถึงแก่กรรม
- โทร. 0-2205-2540, 0-2205-2547, 0-2251-5947



ขั้นตอนการจ่ายเงินสงเคราะห์แก่ทายาท



หมายเหตุ

1. ส่งเงินงวดแรก 150,000.- บาท ให้กับทายาทของสมาชิกที่ถึงแก่กรรม กรณีหลักฐานถูกต้อง ภายใน กทม. วันเดียว ต่างจังหวัด 15 วันทำการ
2. เงินงวดสุดท้าย ส่งให้กับทายาท เมื่อเรียกเก็บครบจากทุกหน่วยแล้ว ใช้เวลาประมาณ 3 เดือน

คำแนะนำการชำระเงินสงเคราะห์โดยหักบัญชีเงินฝากธนาคาร การฌาปนกิจสงเคราะห์สำนักงานตำรวจแห่งชาติ

เฉพาะบัญชีเงินฝากธนาคารทหารไทย หรือ ธนาคารกรุงไทย เท่านั้น

กรอกข้อความในแบบขอชำระเงินสงเคราะห์ฯ ให้ชัดเจน ถูกต้อง ครบถ้วน

1. นำแบบขอชำระเงินสงเคราะห์ฯ ยื่นต่อสาขานาครพร้อมสมุดบัญชีเงินฝาก เพื่อให้เจ้าหน้าที่ผู้มีอำนาจลงนามของสาขานาครนั้นลงนามรับรองและประทับตราธนาคาร
2. รวบรวมเอกสารดังนี้
 - แบบขอชำระเงินสงเคราะห์ฯ ซึ่งเจ้าหน้าที่ผู้มีอำนาจของธนาคารลงนามและประทับตราธนาคารเรียบร้อยแล้ว
 - สำเนาบัญชีเงินฝากธนาคารหน้าที่ปรากฏชื่อบัญชี และเลขที่บัญชี
 - สำเนาบัตรประจำตัว หรือ สำเนาทะเบียนบ้าน ที่ปรากฏหมายเลขประจำตัวประชาชนของสมาชิกทุกคนที่ขอชำระโดยหักบัญชีเงินฝากธนาคารนำเอกสารทั้งหมดยื่นต่อเจ้าหน้าที่ฌาปนกิจสงเคราะห์ อาคาร 19 ชั้น 1 (ห้องรับชำระเงินฌาปนกิจสงเคราะห์ นอกประจำการ) สำนักงานตำรวจแห่งชาติ หรือส่งทางไปรษณีย์ ถึงสารวัตรงาน 2 ฝ่ายสวัสดิการ 1 กองสวัสดิการ สำนักงานตำรวจแห่งชาติ อาคาร 19 ชั้น 10 ปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330
3. สมาชิกเป็นผู้ชำระค่าธรรมเนียมและค่าใช้จ่ายที่ธนาคารเรียกเก็บในการหักบัญชีเงินฝาก
4. การฌาปนกิจสงเคราะห์จะยกเลิกการหักบัญชีเงินฝากธนาคารโดยทันทีเมื่อ
 - 4.1 ธนาคารไม่สามารถหักเงินได้ 9 เดือน ติดต่อกัน
 - 4.2 เมื่อทายาทของสมาชิก แจ้งการเสียชีวิตต่อการฌาปนกิจสงเคราะห์
 - 4.3 เจ้าของบัญชีแจ้งยกเลิกการหักบัญชี หรือสมาชิกแจ้งขอเปลี่ยนแปลงวิธีการชำระเงินเป็นลายลักษณ์อักษร
5. การหักเงินจากบัญชีเงินฝาก จะเริ่มหักได้หลังจากยื่นเอกสารตามข้อ 4 แล้วประมาณ 3 เดือน ในระหว่างรอการหักบัญชีฯ ดังกล่าว หากสมาชิกมีความประสงค์จะชำระเงินให้ติดต่อชำระได้ที่ห้องรับชำระเงินฌาปนกิจสงเคราะห์ นอกประจำการ อาคาร 19 ชั้น 1
6. หากมีข้อสงสัยติดต่อสอบถามได้ที่ เจ้าหน้าที่รับชำระเงินฌาปนกิจสงเคราะห์ นอกประจำการ โทร. 0-2205-1384, 0-2251-5979

ใบแจ้งสมาชิกถึงแก่กรรม การณานภิกสงเคราะห์ ของสำนักงานตำรวจแห่งชาติ

เขียนที่.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

เรื่อง แจ้งสมาชิกถึงแก่กรรม

เรียน(ผู้บังคับบัญชาหน่วยงานต้นสังกัดของผู้ถึงแก่กรรม).....

ด้วย.....อายุ.....ปี

สังกัด.....เป็นสมาชิกประเภท สามัญ สมทบ ทะเบียน

สมาชิกเลขที่.....ถึงแก่กรรมเนื่องจาก(สาเหตุ).....

เมื่อวันที่.....เดือน.....พ.ศ.....สถานที่ถึงแก่กรรม.....

หมู่ที่.....ถนน.....ตำบล/แขวง.....

อำเภอ/เขต.....จังหวัด.....ประเทศ.....ตามใบมรณบัตร

ของสำนักทะเบียนท้องถิ่น.....ที่...../.....ลงวันที่.....ซึ่งได้แนบมาพร้อมนี้

ข้าพเจ้า.....อยู่บ้านเลขที่.....

หมู่ที่.....ถนน.....ตำบล/แขวง.....อำเภอ/เขต.....

จังหวัด.....ประเทศ.....รหัสไปรษณีย์.....

โทรศัพท์.....เกี่ยวข้องเป็น.....ของสมาชิกผู้ถึงแก่กรรม

ขอแจ้งให้ทราบเพื่อดำเนินการต่อไป

ข้าพเจ้าขอรับรองว่าข้อความที่กล่าวข้างต้นเป็นความจริงทุกประการ หากปรากฏภายหลังว่าสมาชิกผู้มีนามข้างต้นมิได้ถึงแก่กรรมจริง ข้าพเจ้าจะต้องถูกดำเนินคดี

(ลงชื่อ).....ผู้แจ้ง

(.....)

ขอรับรองว่า.....ผู้แจ้งถือบัตร

ประจำตัว ข้าราชการ พนักงานรัฐวิสาหกิจ ประชาชน อื่นๆ

.....หมายเลข.....ออกให้โดย.....

วันออกบัตร.....บัตรหมดอายุ.....ได้ลงลายมือชื่อ

ต่อหน้าข้าพเจ้าจริง

(ลงชื่อ).....เจ้าหน้าที่ผู้รับแจ้ง

(.....)

ตำแหน่ง.....

...../...../.....

บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ.....

ที่..... วันที่.....

เรื่อง รายงานสมาชิกถึงแก่กรรม

เรียน ผบค.สก.

ด้วย.....

สังกัด.....เป็นสมาชิกประเภท สามัญ สมทบ

ทะเบียนสมาชิกเลขที่.....ถึงแก่กรรมเมื่อ.....เนื่องจาก

(สาเหตุ).....

เพื่อเป็นหลักฐานในการจ่ายเงินสงเคราะห์ให้กับทายาทผู้มีสิทธิรับเงินสงเคราะห์ จึงขอแจ้งรายละเอียดเกี่ยวกับตัวสมาชิก เพื่อประกอบการพิจารณา ดังนี้

1. ได้ชำระเงินครั้งสุดท้ายถึงงวดที่.....นำส่ง กง.ตร. ตามหนังสือที่.....

วันที่.....

2. ไม่เคยเปลี่ยนแปลงทายาทผู้มีสิทธิรับเงินสงเคราะห์ไว้แต่อย่างใด

ได้รายงานขอเปลี่ยนแปลงทายาทผู้มีสิทธิรับเงินสงเคราะห์ครั้งสุดท้ายไว้และส่ง สก. ตาม

หนังสือที่.....ลงวันที่.....

3. ทายาทผู้ติดต่อขอรับเงินสงเคราะห์ของสมาชิกที่ถึงแก่กรรมคือ

3.1

ที่อยู่.....โทรศัพท์.....

3.2

ที่อยู่.....โทรศัพท์.....

3.3

ที่อยู่.....โทรศัพท์.....

4. พร้อมหนังสือนี้ขอส่งสำเนาใบมรณบัตรที่ได้รับรองสำเนาถูกต้อง และใบแจ้งสมาชิกถึงแก่กรรม

(แบบ กณ.ตร.6) มาด้วยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดดำเนินการต่อไป

(ลงชื่อ).....

(.....)

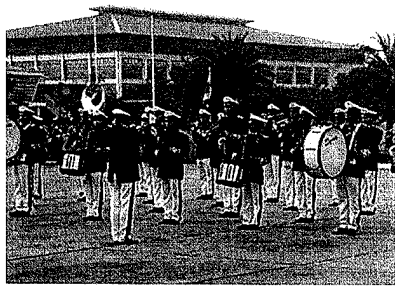
ตำแหน่ง.....

บริการและสวัสดิการต่าง ๆ

ด้านสหนาการ

1. ดุริยางค์ตำรวจ

สำนักงานตำรวจแห่งชาติได้จัดตั้งวงดุริยางค์ตำรวจขึ้นเพื่อใช้บรรเลงในกิจกรรมต่าง ๆ ของ ตร. และได้พัฒนาจัดตั้งเป็นวงดนตรีขึ้นอีกหลายประเภท เพื่อใช้บรรเลงในโอกาสต่าง ๆ ตามความเหมาะสมที่หน่วยราชการ ข้าราชการตำรวจและประชาชนทั่วไปขอใช้บริการ ปัจจุบัน วงดุริยางค์ตำรวจ มีวงดนตรีประเภทต่าง ๆ สามารถให้การสนับสนุนได้ ดังนี้



1. **วงโยธวาทิต** ใช้บรรเลงประกอบ ภาคสนาม, รับ-ส่งประธานในพิธี, ประกอบแถวกองเกียรติยศ, ประกอบพิธีพระราชทานเพลิงศพ, ใช้นำขบวนพาเหรดต่าง ๆ ฯลฯ

2. **วงปี่สก็อต** ใช้บรรเลงนำขบวนพาเหรดขนาดเล็ก, บรรเลงนำสิ่งสำคัญต่าง ๆ เช่น นำเครื่องหมายประดับยศ ฯลฯ

3. **วงฟันฟาร์** ใช้บรรเลงเพื่อให้สัญญาณ ในการเริ่มดำเนินขั้นตอนสำคัญในช่วงพิธีต่าง ๆ

4. **แตรเดี่ยว** ใช้ประกอบแถวกองเกียรติยศ รับ-ส่งบุคคลสำคัญ, ใช้ในพิธีพระราชทานเพลิงศพ

5. **วงแจ๊ซมิวสิก** ประกอบด้วยเครื่องดนตรีประเภทเครื่องสายสากล เช่น ไวโอลิน วิโอลา เชลโล่ดับเบิลเบส ใช้บรรเลงในงานเลี้ยงสังสรรค์ต่าง ๆ

6. **วงหัตถดนตรี** ใช้เล่นในงานรื่นเริง หรือ งานจัดเลี้ยงสังสรรค์ หรือ มีการลีลาศ

7. **วงปี่พาทย์** เป็นเครื่องดนตรีประเภท เครื่องตี และเครื่องเป่าเป็นหลัก ใช้ในพิธีต่าง ๆ เช่น พิธีสงฆ์ พิธีอุปสมบท ฯลฯ เป็นต้น

8. **วงเครื่องสายไทย** เป็นเครื่องดนตรีประเภทเครื่องสายไทยเป็นหลัก ใช้ในพิธีต่าง ๆ เช่น งานทำบุญขึ้นบ้านใหม่ ฯลฯ

9. **วงมโหรี** เป็นเครื่องดนตรีประเภท เครื่องตี เครื่องสายไทย เครื่องเป่า มาประกอบกันใช้ในงานมงคลสมรส ฯลฯ



❖ สถานที่ติดต่อ

งานดุริยางค์ ฝ่ายสวัสดิการ 3 กองสวัสดิการ ถ.แจ้งวัฒนะ อ.ปากเกร็ด จว.นนทบุรี

โทร. 0-2583-8228 , 0-2583-6590

10. โรงเรียนการดนตรี จัดรูปแบบการเรียนการสอนดนตรี ทุกประเภท เช่น ขลุ่ย พิณ ไวโอลิน กีตาร์ คีบอร์ด เบส กลองชุด ซิม ซลุ่ม ฯลฯ

สถานที่ติดต่อ

งานบริการดนตรี กองสวัสดิการ ถ.แจ้งวัฒนะ อ.ปากเกร็ด จว.นนทบุรี

โทร. 0 - 2583-8228 , 0 - 2584 - 5089

สถานพักผ่อนและตากอากาศ (บางละมุง) กองสวัสดิการ สำนักงานตำรวจแห่งชาติ

ตั้งอยู่เลขที่ 106 หมู่ 3 ถนนสุขุมวิท (กม.ที่ 134 - 135) ตำบลบางละมุง อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี มีเนื้อที่ 106 ไร่ 3 งาน 58 ตารางวา เป็นที่ดินราชพัสดุ

วัตถุประสงค์ของการก่อตั้งสถานพักผ่อนและตากอากาศ (บางละมุง) กองสวัสดิการ สำนักงานตำรวจแห่งชาติ

ก่อตั้งขึ้นจากดำริ ของ พลตำรวจเอก เผ่า ศรียานนท์ อธิบดีอธิบดีกรมตำรวจ เมื่อประมาณปี พ.ศ. 2500 ที่ตำบลบางละมุง อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อเป็นการให้สวัสดิการด้านสันทนาการ สำหรับข้าราชการตำรวจ และครอบครัว ตลอดจนเป็นที่พักผ่อนของข้าราชการตำรวจที่ได้รับบาดเจ็บเนื่องจากการปฏิบัติหน้าที่ หรือบุคคลที่ได้รับบาดเจ็บเนื่องจากได้ช่วยเหลือข้าราชการตำรวจในการปฏิบัติหน้าที่ราชการ รวมทั้งเป็นสวัสดิการแก่ครอบครัวข้าราชการตำรวจ

รูปแบบการให้บริการ

1. บริการบ้านพัก และห้องพักริมทะเล พร้อมสิ่งอำนวยความสะดวก ในราคาสวัสดิการ
2. บริการห้องประชุม และสัมมนาเป็นหมู่คณะ พร้อมอุปกรณ์การประชุมที่ครบครัน
3. บริการสถานที่จัดงานเลี้ยงสังสรรค์ งานแต่งงาน แคมป์ปิ้ง และกิจกรรมสันทนาการ
4. บริการอาหาร และเครื่องดื่มราคาถูก บรรยากาศริมทะเล

สถานที่ติดต่อ

สถานพักผ่อนและตากอากาศ (บางละมุง) กองสวัสดิการ สำนักงานตำรวจแห่งชาติ 106 หมู่ 3 ตำบลบางละมุง อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี หมายเลขโทรศัพท์ 0 3824 1357 , 0 3824 0274-5 โทรสาร 0 3824 1324 หรือ www.resort.police.go.th สโมสรตำรวจ ตั้งอยู่เลขที่ 89 หมู่ 3 ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงตลาดบางเขน เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ บนถนนวิภาวดีรังสิต มีภารกิจหลักในการให้บริการด้านสถานที่ห้องจัดเลี้ยง ประชุมสัมมนา แก่ข้าราชการตำรวจและครอบครัว โดยมีห้องประชุมขนาดใหญ่ (1,000-1,200 คน) และห้องประชุมขนาดเล็ก (100-150 คน) นอกจากนี้ยังให้บริการอาคารออกกำลังกาย สระว่ายน้ำ และสนามเทนนิส รวมทั้งกิจกรรมนันทนาการอื่นๆ

ติดต่อสอบถามอัตราค่าบริการ/สมาชิกหรือจองสถานที่

โทร. 0 2973 5900-5 Fax. 0 2551 2899

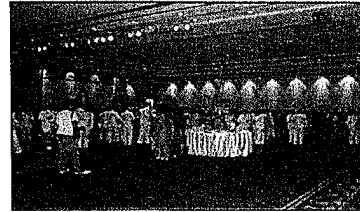
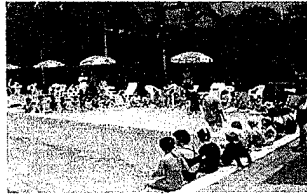
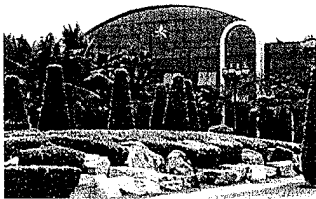
Website <http://www.policeclub.or.th>

E-mail policeclub@policeclub.or.th

สถานที่ติดต่อ

งานฌาปนสถาน ฝ่ายการฌาปนกิจสงเคราะห์ กองสวัสดิการ วัดตรีทศเทพวรวิหาร แขวงบ้านพานถม
เขตพระนคร กรุงเทพฯ โทร. 0-2281-9906-7, 0-2282-0432

2. **สโมสรตำรวจ** สโมสรตำรวจ ตั้งอยู่ริมถนนวิภาวดี (ขาเข้า) เขตดอนเมือง กรุงเทพฯ ประกอบด้วย ห้องประชุมใหญ่ (ขนาด 1,000-1,500 คน) จำนวน 1 ห้อง, ห้องประชุมเล็ก (ขนาด 150 คน) จำนวน 3 ห้อง, ห้องจัดเลี้ยง, สระว่ายน้ำ, ห้องอบไอน้ำ และห้องออกกำลังกาย เปิดให้บริการทุกวัน



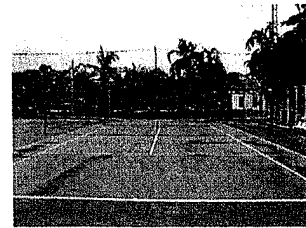
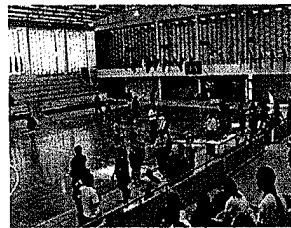
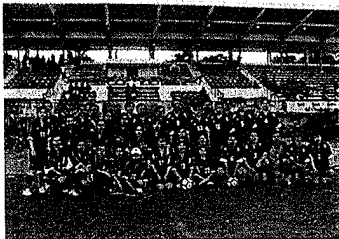
❖ **สถานที่ติดต่อ**

งานสโมสรตำรวจ ฝ่ายสวัสดิการ 3 กองสวัสดิการ โทร. 0-2551-2826-7

3. **สนามกีฬาตำรวจบุนยะจินดา**

เป็นสนามกีฬากลางของ ตร. อยู่ในความรับผิดชอบของ ฝ่ายสวัสดิการ 4 กองสวัสดิการ ตั้งอยู่ริมถนนวิภาวดี (ขาเข้า) เขตดอนเมือง กรุงเทพฯ เป็นสวัสดิการในด้านการออกกำลังกาย การพักผ่อน และการแข่งขันกีฬาต่างๆ ประกอบด้วย

1. สนามกีฬา (สนามบุนยะจินดา) ใช้ในการแข่งขันกีฬาประเภทฟุตบอล กรีฑา ฯลฯ
2. โรงยิมเนเซียม ใช้ในการแข่งขันกีฬาแบดมินตัน ปิงปอง บาสเกตบอล วอลเลย์บอล ฯลฯ
3. ลานอเนกประสงค์ใช้ในการจัดเลี้ยง

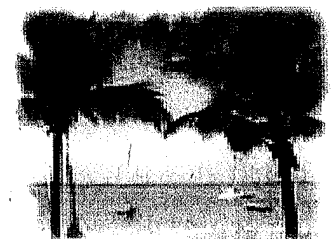


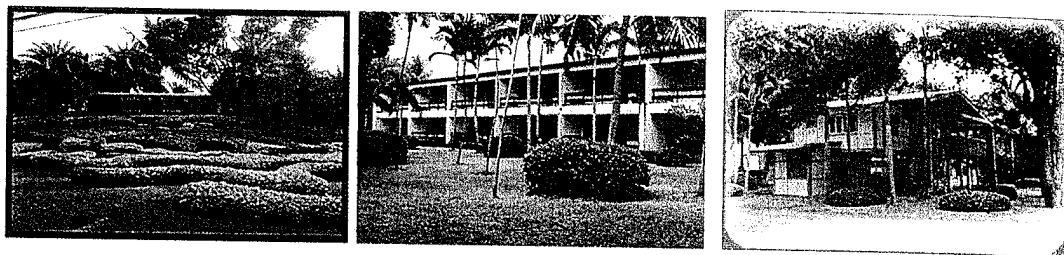
❖ **สถานที่ติดต่อ**

ฝ่ายสวัสดิการ 4 กองสวัสดิการ สนามกีฬาบุนยะจินดา แขวงตลาดบางเขน เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ โทร. 0-2552-4404

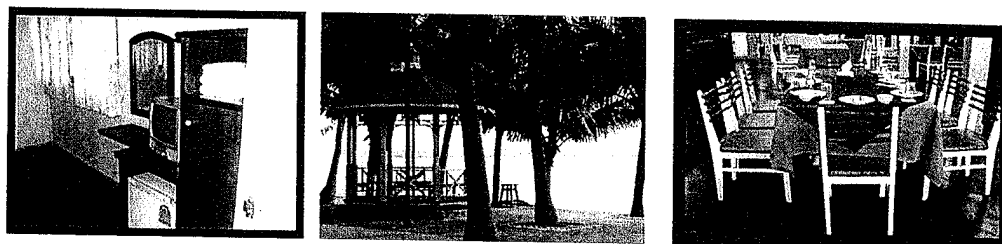
4. **สวัสดิการสถานพักผ่อนและตากอากาศ**

สถานพักผ่อนและตากอากาศ (บางละมุง) สำนักงานตำรวจแห่งชาติ ตั้งอยู่เลขที่ 96 หมู่ 7 กม.ที่ 134 ถนนสุขุมวิท บ.นาโรงโปะ ต.บางละมุง อ.บางละมุง จ.ชลบุรี จัดเป็นสวัสดิการด้านนันทนาการแก่ข้าราชการตำรวจ และครอบครัว เพื่อเป็นสถานที่พักผ่อนหย่อนใจ บริเวณชายหาดส่วนตัวยาวประมาณ 300 เมตร





- บ้านพักบังกะไล 24 หลัง
- อาคารสัมมนา 1 อาคาร ประกอบด้วย
 - ห้องพักขนาดใหญ่ (8 เตียง) 4 ห้อง
 - ห้องพักขนาดใหญ่ (4 เตียง) 16 ห้อง
 - ห้องประชุมสัมมนา จุคนได้ 200 คน 1 ห้อง



- ภายในห้องพักมีอุปกรณ์อำนวยความสะดวก เครื่องปรับอากาศ โทรทัศน์ ตู้เย็น เครื่องทำน้ำอุ่น (ผู้เข้าพักได้รับสิทธิ์อาหารเช้า 1 มื้อ)
- ข้าราชการตำรวจและลูกจ้างประจำเข้าพักด้วยตนเอง ได้รับส่วนลดค่าที่พัก 50% (ไม่รวมค่าอาหารและบริการอื่น ๆ)

❖ สถานที่ติดต่อ

สถานพักฟื้นและตากอากาศบางละมุง ฝ่ายสวัสดิการ 2 กองสวัสดิการ โทร. 0-3824-1324, 0-3824-1357

5. สถานพักฟื้น และตากอากาศ ตร. (ปึกเตียน)

สำนักงานตำรวจแห่งชาติ มีโครงการจัดตั้งสถานพักฟื้นและตากอากาศแห่งใหม่ ที่หาดปึกเตียน อำเภอกำแพง จังหวัดเพชรบุรี ซึ่งอยู่ห่างจากกรุงเทพมหานครประมาณ 140 กิโลเมตร การเดินทางสะดวกมาก ในการเดินทางจากกรุงเทพมหานคร สามารถใช้เส้นทางถนนพระราม 2 หรือ ถนนเพชรเกษม ผ่านจังหวัดเพชรบุรี ประมาณ 15 กิโลเมตร จะถึงสถานพักฟื้นและตากอากาศ ตร.

สถานพักฟื้นและตากอากาศ ตร. (ปึกเตียน) เป็นที่พักผ่อนสำหรับข้าราชการตำรวจและลูกจ้างของสำนักงานตำรวจแห่งชาติ ประกอบด้วยห้องพักปรับอากาศ และห้องพักธรรมดา ภายในห้องพักมีสิ่งอำนวยความสะดวกครบครัน อาทิ โทรทัศน์ ตู้เย็น เครื่องทำน้ำอุ่น เป็นต้น นอกจากนั้นทางสถานพักฟื้นและตากอากาศ ยังมีห้องสำหรับการอบรมสัมมนาหรือจัดเลี้ยง รวมทั้งร้านอาหาร และร้านค้าสวัสดิการ เพื่ออำนวยความสะดวกให้กับผู้ใช้บริการ

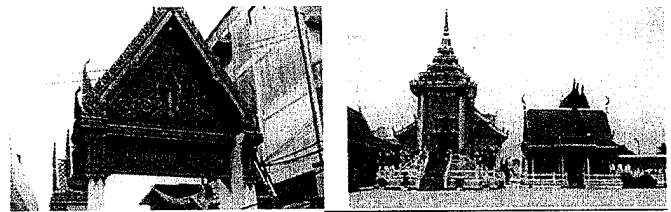
6. ฌาปนสถานตำรวจ วัดตรีทศเทพวรวิหาร

เป็นสวัสดิการด้านการฌาปนกิจศพและสุสานในการฝากศพ เก็บศพ เพื่อเป็นบริการด้านการบำเพ็ญกุศลศพ ข้าราชการตำรวจและครอบครัว ตลอดจนประชาชนทั่วไป ซึ่งประกอบด้วย ศาลาสวดพระอภิธรรม จำนวน 6 ศาลา มีบริการที่เกี่ยวกับการฌาปนกิจครบวงจร ได้แก่ การจัดแต่งดอกไม้ในพิธี อาหาร-เครื่องดื่ม สังฆภัณฑ์, หีบศพ, ปี่พาทย์ศพ ข้าราชการตำรวจที่เสียชีวิต เนื่องจากการปฏิบัติหน้าที่ราชการจะได้รับยกเว้นค่าบำรุ้ง และหากเป็นศพของข้าราชการตำรวจ จะมีส่วนลดค่าบำรุ้ง



❖ สถานที่ติดต่อ

งานฌาปนสถานและพิธีการ ฝ่ายสวัสดิการ 2 กองสวัสดิการ วัดตรีทศเทพวรวิหาร แขวงบ้านพานถม เขตพระนคร กรุงเทพฯ โทร. 0-2281-9906-7, 0-2282-0432



ฌาปนสถานตำรวจ วัดบางบอน

สำหรับข้าราชการตำรวจและลูกจ้างของสำนักงานตำรวจแห่งชาติ ที่อยู่ฝั่งธนบุรี สามารถใช้บริการด้านการฌาปนกิจศพได้ที่ฌาปนสถานวัดบางบอน ถนนเอกชัย (ซอยเอกชัย 119) เขตบางบอน กรุงเทพมหานคร

❖ สถานที่ติดต่อ

วัดบางบอน โทร. 0-2415-0249, 0-2892-2836, 0-2892-2838, 0-2892-3969

งานฌาปนสถานและพิธีการ วัดตรีทศเทพวรวิหาร โทร. 0-2281-9906-7, 0-2282-0432

การขอพระราชทานเพลิงศพและกองเกียรติยศ

ตัวอย่างหนังสือกราบบังคมทูลลา

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ขอเดชะฝ่าละอองธุลีพระบาทปกเกล้าปกกระหม่อม

ดอกไม้ธูปเทียนของข้าพระพุทธเจ้า.....(ชื่อผู้ถึงแก่กรรม).....
 เครื่องราชอิสริยาภรณ์.....อายุ.....ปี
 ข้าราชการ.....ชั้น.....
 สังกัด.....

ขอพระราชทานกราบถวายบังคมลา.....
 ด้วยโรค.....ที่.....
 อำเภอ.....จังหวัด.....
 เมื่อวันที่.....เดือน.....พ.ศ.....เวลา.....น.

ควรมิควรแล้วแต่จะทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ขอเดชะ

หมายเหตุ หนังสือกราบบังคมทูลลา นี้ ไม่ต้องลงนามท้ายหนังสือ

ในการถึงแก่กรรมนี้ จะไม่ขอพระราชทานน้ำหลวงอาบศพและเครื่องประกอบเกียรติยศศพ แต่จะขอพระราชทานในตอนฌาปนกิจศพก็ได้

ขั้นตอนในการขอพระราชทานเพลิงศพ

เจ้าภาพ หรือทายาท ผู้ประสงค์ขอพระราชทานเพลิงศพ จะต้องทำหนังสือแจ้งไปยังกระทรวงเจ้าสังกัดของผู้ถึงแก่กรรม เพื่อให้เจ้าสังกัดทำเรื่องเสนอเลขาธิการพระราชวัง โดยระบุ

- ชื่อ ตำแหน่ง ชั้น ยศ ของผู้ถึงแก่กรรม
- ถึงแก่กรรมด้วยโรคอะไร ที่ไหน เมื่อใด
- ได้รับพระราชทานเครื่องราชอิสริยาภรณ์ อะไรบ้าง
- มีความประสงค์จะขอรับพระราชทานเครื่องเกียรติยศประกอบศพอย่างไรบ้าง
- ระบุวัน เวลา สถานที่ที่จะฌาปนกิจ

แบบขอรับพระราชทานเพลิง

เขียนที่.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

เรื่อง ขอพระราชทานเพลิงศพ.....

เรียน

ด้วย.....ตำแหน่ง.....

สังกัด.....ได้ถึงแก่กรรมด้วยโรค.....

ที่.....เมื่อวันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

เครื่องราชอิสริยาภรณ์ที่ได้รับคือ.....

บัดนี้ เจ้าภาพได้กำหนดงานศพ.....

ณ เมรุวัด.....จังหวัด.....

ในวันที่.....เดือน.....พ.ศ.....เวลา.....

ในงานนี้เจ้าภาพมี/ไม่มี ความประสงค์จะขอรับพระราชทานเครื่องเกียรติยศประกอบคือ.....

ฉะนั้น จึงเรียนมาเพื่อกรุณาดำเนินการขอพระราชทานเพลิงศพเพื่อเป็นเกียรติ แต่.....

.....ผู้วายชนม์ต่อไป

(ลงชื่อ).....

(.....)

(ตำแหน่ง).....

การขอพระราชทานเพลิงศพเป็นกรณีพิเศษ

• ผู้ที่สมควรได้รับการพิจารณาในการขอพระราชทานเพลิงศพเป็นกรณีพิเศษ ควรอยู่ในหลักเกณฑ์ ดังนี้

1. ผู้ที่เนื่องในราชสกุล ชั้นหม่อมราชวงศ์และหม่อมหลวง
2. ผู้ที่ได้รับพระราชทานเหรียญราชรุจิ เหรียญกล้าหาญ และเหรียญชัยสมรภูมิ
3. บิดามารดาของข้าราชการระดับ 6 ขึ้นไป
4. บิดามารดาของผู้ที่ได้รับเครื่องราชอิสริยาภรณ์ “ตริตาภรณ์ช้างเผือก (ต.ช.)” ขึ้นไป
5. บิดามารดาของข้าราชการฝ่ายทหาร ตำรวจ ชั้นยศตั้งแต่ พันโท นาวาโท นาวาอากาศโทและ

พันตำรวจโทขึ้นไป

6. พนักงานรัฐวิสาหกิจระดับสูง
7. บิดามารดาของพระสมณศักดิ์ ตั้งแต่ชั้น “พระครูสัญญาบัตร” ขึ้นไป
8. ผู้ปฏิบัติหน้าที่ดังต่อไปนี้ ที่ถึงแก่กรรมในขณะที่ดำรงตำแหน่ง
 - กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน
 - นายกสภาองค์การบริหารส่วนตำบลและสมาชิกสภาองค์การบริหารส่วนตำบล
 - นายกสภาองค์การบริหารส่วนจังหวัดและสมาชิกสภาองค์การบริหารส่วนจังหวัด

- นายกเทศมนตรี และสมาชิกสภาเทศบาล
- สมาชิกสภากรุงเทพมหานคร และสมาชิกสภาเขตกรุงเทพมหานคร
- นายกเมืองพัทยา และสมาชิกสภาเมืองพัทยา

9. ผู้ที่บริจาคทรัพย์สินเพื่อการกุศล คิดเป็นมูลค่าไม่น้อยกว่า 500,000 บาท

10. ผู้ที่บริจาคร่างกายหรืออวัยวะแก่สภาอากาศไทย โรงพยาบาลของรัฐ หรือสถานศึกษา เพื่อประโยชน์ทางการแพทย์

11. ข้าราชการ ทหาร ตำรวจ ชั้นยศต่ำกว่าสัญญาบัตร ที่เสียชีวิตขณะปฏิบัติหน้าที่

11. ผู้ที่ทำประโยชน์ให้กับสังคมและประเทศชาติ

หมายเหตุ บุคคลผู้ทำลายชีพตนเองและผู้ต้องอาญาแผ่นดิน ไม่พระราชทานเพลิงศพ และเครื่องเกียรติยศประกอบศพ

ขั้นตอนในการขอพระราชทานเพลิงศพเป็นกรณีพิเศษ

เจ้าภาพหรือทายาท ผู้ประสงค์ขอพระราชทานเพลิงศพกรณีพิเศษ ต้องทำหนังสือถึงเลขาธิการพระราชวัง โดยระบุ

- ชื่อ-สกุล และประวัติโดยย่อของผู้ถึงแก่กรรม
- ถึงแก่กรรมด้วยโรคอะไร ที่ไหน เมื่อใด
- ระบุคุณงามความดีที่เป็นประโยชน์แก่ประเทศชาติ หรือคุณสมบัติตามหลักเกณฑ์การพิจารณา

การขอพระราชทานเพลิงศพเป็นกรณีพิเศษ

- ระบุวัน เวลา สถานที่ที่จะฌาปนกิจ

หลักฐานที่ต้องนำมาแสดง ในการขอพระราชทานเพลิงศพเป็นกรณีพิเศษ มีดังนี้

- ใบมรณบัตรของผู้ถึงแก่กรรม
- ทะเบียนบ้านของทายาทของผู้ถึงแก่กรรม
- บัตรประจำตัวประชาชน หรือบัตรข้าราชการของทายาทของผู้ถึงแก่กรรม
- หนังสือรับรองจากหน่วยงานรัฐวิสาหกิจ ใบอนุโมทนาบัตร ใบประกาศเหรียญกล้าหาญ หรือ

เหรียญชัยสมรภูมิ

ทั้งนี้ ต้องนำเอกสารต้นฉบับและสำเนาแนบมาพร้อมกับหนังสือด้วย

ตัวอย่างหนังสือขอพระราชทานเพลิงศพเป็นกรณีพิเศษ

ที่อยู่.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

เรื่อง ขอพระราชทานเพลิงศพ เป็นกรณีพิเศษ

เรียน เลขาธิการพระราชวัง

- สิ่งที่ส่งมาด้วย
1. สำเนาใบมรณบัตร
 2. สำเนาทะเบียนบ้าน (ผู้ขอหรือทายาท)
 3. สำเนาบัตรประจำตัว (ผู้ขอ)

ด้วย ข้าพเจ้า.....ตำแหน่ง.....

สังกัด.....จะทำการฌาปนกิจ ศพ.....

ผู้เป็นบิดา/มารดา ซึ่งถึงแก่กรรมด้วย โรค.....

ณ.....เมื่อวันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ณ เมรุวัด.....ในวันที่.....เดือน.....พ.ศ.....เวลา.....น.

ขณะที่.....ผู้เป็นบิดา/มารดา ยังมีชีวิตอยู่ได้ประกอบคุณงามความดีอย่างมาก ได้อบรมสั่งสอนบุตร-ธิดา ให้รู้จักรักชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ และพระราชวงศ์เสมอมา ทั้งยังได้ให้การศึกษากับบุตร-ธิดาเป็นอย่างดี จนได้รับราชการเป็นประโยชน์ต่อประเทศชาติและราชการเป็นอย่างมาก

บุตร-ธิดา มีความอาลัยรัก กตัญญู และสำนึกในหน้าที่ที่มีต่อผู้บังเกิดเกล้า จึงกราบเรียนมาเพื่อขอพระราชทานเพลิงศพเป็นกรณีพิเศษ เพื่อเป็นเกียรติแก่.....ผู้เป็นบิดา/มารดา และวงศ์ตระกูลสืบไป

ขอได้โปรดนำความกราบบังคมทูลพระกรุณาทราบฝ่าละอองธุลีพระบาท การจะควรประการใดแล้วแต่จะทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ

ขอแสดงความนับถือ

ลงชื่อ.....

(.....)

การติดต่อวัดเพื่อเตรียมการพระราชทานเพลิงศพ

ในการขอพระราชทานเพลิงศพ ทั้งตามเกณฑ์ที่ได้รับพระราชทานและกรณีพิเศษนั้น จะต้องไม่ตรงกับวันเฉลิมพระชนมพรรษาของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และวันเฉลิมฉลองสิริราชสมบัติพระราชพิธีฉัตรมงคล (และตามประเพณีนิยมไม่มีการเผาศพในวันศุกร์)

ค่าใช้จ่ายในการรับพระราชทานเพลิงศพ มีดังนี้

1. ค่าใช้จ่ายทางสุสาน เจ้าภาพจ่ายเองตามที่ตกลงกับทางวัด
 2. ค่าใช้จ่ายค่าสิ่งของที่สำนักพระราชวังจะต้องใช้ เจ้าภาพจะต้องจ่ายค่าใช้จ่ายให้สำนักพระราชวัง
 3. ค่าใช้จ่ายในการจัดเจ้าหน้าที่และสิ่งของเครื่องใช้อันเป็นเครื่องประกอบเกียรติยศศพ เป็นของพระราชทาน เจ้าภาพไม่ต้องจ่ายค่าใช้จ่ายใด ๆ ทั้งสิ้น
- สิ่งของเครื่องใช้ที่สำนักพระราชวังจัด จะเป็นสิ่งใดบ้าง และมากน้อยเพียงใด สุดแต่ระดับเกียรติยศศพของผู้ถึงแก่กรรม

เพลิงหลวงที่พระราชทานไปเผาศพมี 2 แบบ คือ

1. กรณีพระราชทานเพลิงศพ ทั้งตามเกณฑ์ที่ได้รับพระราชทานและกรณีพิเศษ ในเขตกรุงเทพฯ ทางสำนักพระราชวังจะจัดเจ้าพนักงานเชิญเพลิงหลวงไปพระราชทานโดยรถยนต์หลวง ทั้งนี้ เจ้าภาพไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใด ๆ ทั้งสิ้น ยกเว้นกรณีปริมาตรในรัศมี 50 กม. จากพระบรมมหาราชวัง เจ้าภาพจะต้องจัดรถรับ-ส่งให้กับเจ้าหน้าที่เชิญเพลิงด้วย
2. กรณีพระราชทานเพลิงศพในต่างจังหวัด (นอกเขตรัศมี 50 กม. จากพระบรมมหาราชวัง) ทางสำนักพระราชวังจะจัดหีบเพลิงพระราชทานมอบเจ้าภาพไปดำเนินการเอง

การขอรับหีบเพลิงพระราชทาน

กองพระราชพิธีได้กำหนดระเบียบการขอรับหีบเพลิงพระราชทาน ดังนี้

1. ให้เจ้าภาพศพหรือผู้แทนเจ้าภาพไปติดต่อขอรับหีบเพลิงพระราชทานที่กองพระราชพิธี สำนักพระราชวัง
2. กรณีที่เจ้าภาพไม่สามารถไปรับหีบเพลิงพระราชทานด้วยตนเองจะมอบให้ผู้อื่นไปรับแทนก็ได้ โดยนำต้นเรื่อง หนังสือมอบฉันทะ และสำเนาบัตรประจำตัวผู้แทนไปแสดงต่อเจ้าหน้าที่
3. เจ้าภาพหรือผู้แทนควรไปรับหีบเพลิงก่อนกำหนดวันพระราชทานเพลิงอย่างน้อย 3 วัน
4. ผู้ที่มารับหีบเพลิงควรแต่งกายสุภาพ
5. ให้รับหีบเพลิงพระราชทานที่โต๊ะหมู่หน้าพระบรมฉายาลักษณ์

- หมายเหตุ**
1. เลขาธิการพระราชวัง มีคำสั่งห้ามเจ้าหน้าที่สำนักพระราชวังเชิญหีบเพลิงพระราชทานไปปฏิบัติโดยเด็ดขาด ดังนั้น เจ้าภาพจะต้องเป็นผู้ดำเนินการจัดการหีบเพลิงพระราชทานเอง
 2. ห้ามเปิดหรือบรรเลงเพลงสรรเสริญพระบารมี ในการพระราชทานเพลิงศพ เมื่อเจ้าภาพเชิญหีบเพลิงพระราชทานไปถึงมณฑลพิธี

การปฏิบัติเกี่ยวกับหีบเพลิงพระราชทาน

เมื่อได้รับหีบเพลิงพระราชทานแล้วต้องปฏิบัติตามขั้นตอน ดังนี้

1. เชิญหีบเพลิงพระราชทาน ไปวางที่ศาลากลางจังหวัด อำเภอ หรือหน่วยราชการที่สังกัดในท้องที่หรือที่บ้านแล้วแต่กรณี ควรมีพานรองรับหีบเพลิงพระราชทานนั้นด้วย
2. เมื่อถึงกำหนดวันพระราชทานเพลิงศพ ให้ทางเจ้าภาพจัดหาเจ้าหน้าที่หรือญาติที่เป็นข้าราชการแต่งเครื่องแบบปกติขาวไว้ทุกข์ เพื่อเชิญหีบเพลิงพระราชทานพร้อมด้วยพานรอง (หนึ่งหีบต่อหนึ่งคน) ไปยังเมรุที่จะประกอบพิธี และก่อนที่จะเชิญขึ้นตั้งบนเมรุนั้น ควรให้ศพขึ้นตั้งบนเมรุให้เรียบร้อยก่อน แล้วจึงเชิญพานหีบเพลิงพระราชทานไปตั้งไว้ด้านศีรษะศพ (บนโต๊ะที่ตั้งหีบเพลิงจะต้องมีผ้าปูให้เรียบร้อย และห้ามมิให้นำสิ่งหนึ่งสิ่งใดวางรวมอยู่ด้วยเป็นอันขาด) เมื่อเชิญเรียบร้อยแล้ว ให้ผู้เชิญคำนับเคารพศพหนึ่งครั้ง แล้วจึงลงจากเมรุ
3. ขณะที่เชิญพานหีบเพลิงพระราชทานไปนั้น ต้องระมัดระวังกิริยามารยาทโดยสำรวม ไม่ต้องทำความเคารพผู้ใด และไม่ต้องเชิญหีบเพลิงพระราชทานเดินตามหลังผู้หนึ่งผู้ใดเป็นอันขาด
4. ผู้ที่ปร่วมงานพระราชทานเพลิงศพ ทั้งประชาชน ข้าราชการ และพนักงานลูกจ้างรัฐวิสาหกิจ ควรแต่งกายเครื่องแบบไว้ทุกข์ตามประเพณีนิยม ในกรณีลูกหลานหรือญาติรวมทั้งผู้ที่เคารพนับถือผู้วายชนม์ที่รับราชการ จะแต่งกายชุดปกติขาวไว้ทุกข์ ก็จะเป็นเกียรติแก่ผู้วายชนม์ และยังนับว่าเป็นการถวายพระเกียรติ
5. ผู้ที่ตั้งแถวรอรับหีบเพลิงพระราชทานเดินไปสู่เมรุ ควรเป็นเจ้าภาพงาน การแต่งกายควรแต่งเครื่องแบบไว้ทุกข์ตามประเพณีนิยม ในกรณีที่เป็นข้าราชการแต่งกายปกติขาวไว้ทุกข์
6. ระหว่างที่เจ้าหน้าที่เชิญหีบเพลิงพระราชทานเดินไปสู่เมรุนั้น ประชาชนที่มาร่วมงานควรนั่งอยู่ในความสงบโดยมิต้องยืนขึ้น ไม่ต้องทำความเคารพและไม่มีกรบรเพลงเพลงอย่างใดทั้งสิ้นเพราะยังไม่ถึงขั้นตอนของพิธีการ และเจ้าหน้าที่ผู้เชิญก็มีใช้ผู้แทนพระองค์ เป็นการปฏิบัติหน้าที่ตามที่ได้รับมอบหมาย
7. เมื่อถึงกำหนดเวลาพระราชทานเพลิง ให้เจ้าภาพเชิญแขกที่มาในงานที่มีอาวุโสสูงสุด ขึ้นเป็นประธานจุดเพลิง
 - ประธานในพิธีจุดเพลิงที่อาวุโสสูงสุดนั้น หมายถึง อาวุโสทั้งในด้านคุณวุฒิและวัยวุฒิ ทั้งนี้หากมีพระราชวงศ์ตั้งแต่หม่อมเจ้าขึ้นไป หรือราชสกุลที่มีเกียรติในราชการ ซึ่งศพหรือทายาทอยู่ได้บังคับบัญชาหรือเป็นผู้ที่เคารพนับถือแล้ว สมควรเชิญบุคคลนั้นเป็นประธาน
8. ในกรณีที่มีการอ่านหมายรับสั่ง ประวัติผู้วายชนม์ สำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ ควรอ่านตามลำดับดังนี้
 - หมายรับสั่ง แสดงถึงการได้รับพระราชทานเพลิงศพ
 - ประวัติผู้วายชนม์ เพื่อประกาศเกียรติคุณ
 - สำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ

หมายเหตุ การอ่านหมายรับสั่ง ประวัติผู้วายชนม์ สำนึกในพระมหากรุณาธิคุณนั้น เป็นขั้นตอนที่สามารถเปลี่ยนแปลงแก้ไขได้ตามความเหมาะสม ส่วนการลงท้ายสามารถอ่านชื่อบุคคลผู้เป็นทายาททั้งหมด หรือจะออกชื่อแต่เจ้าภาพก็ย่อมจะกระทำได้

ขั้นตอนการพระราชทานเพลิง (หีบเพลิง)

1. ผู้เป็นประธานเปิดหีบเพลิง
2. หยิบเทียนชนวนมอบให้แก่เจ้าหน้าที่ผู้เชิญถือไว้
3. หยิบกลองไม้ขีดไฟจุดเทียนชนวน รอจนเทียนลูกใหม่ดีแล้ว
4. ผู้เป็นประธานถวายบังคม(ไหว้)ไปที่หน้าหีบเพลิงที่วางอยู่หยิบรูป ดอกไม้จันทน์ เทียนจุดไฟหลวงจากเทียนชนวนแล้วจึงวางไว้ได้กลางฐานตั้งหีบศพเป็นอันเสร็จพิธี

การขอกองเกียรติยศ

หลักเกณฑ์การขอกองเกียรติยศ

1. ข้าราชการตำรวจที่เสียชีวิตมีศพลดตำรวจตรีขึ้นไป
2. ข้าราชการตำรวจที่เสียชีวิตอันเนื่องจากการปฏิบัติหน้าที่ราชการ
3. นอกจากนี้จะจัดให้ผู้ใดหรือสิ่งใด ให้ผู้บัญชาการตำรวจแห่งชาติ หรือผู้ได้รับมอบหมายเป็นผู้ตั้งนอกเขตกรุงเทพมหานคร ผู้บังคับการตำรวจภูธรขึ้นไปเป็นผู้ตั้ง

ผู้มีสิทธิขอกองเกียรติยศ

1. สามี ภรรยา บุตร ธิดา ของผู้ถึงแก่กรรม
2. ทายาทโดยชอบธรรมของผู้ถึงแก่กรรม
3. ผู้ที่ได้รับมอบหมายจากทายาท
4. ผู้บังคับบัญชาหน่วยต้นสังกัด (กรณีเสียชีวิตเนื่องจากการปฏิบัติหน้าที่ราชการ)

ด้านบริการ

โครงการสวัสดิการเกี่ยวกับการรักษาพยาบาลผู้ป่วยนอกรักษาต่อเนื่อง โรงพยาบาลตำรวจ

จัดเป็นสวัสดิการสำหรับข้าราชการหรือผู้ป่วยผู้มีสิทธิในสวัสดิการรักษายาบาลข้าราชการ ตามพระราชกฤษฎีกาเงินสวัสดิการเกี่ยวกับการรักษาพยาบาล ซึ่งป่วยเป็นโรคเรื้อรังที่ต้องเข้ารับการรักษายาบาลอย่างต่อเนื่อง เป็นระยะเวลา 3 เดือนขึ้นไป

ผู้มีสิทธิ หมายถึง ข้าราชการ ลูกจ้างประจำ ผู้รับเบี้ยหวัดบำนาญ ลูกจ้างชาวต่างประเทศ รวมถึงบุคคลในครอบครัว ตามพระราชกฤษฎีกาเงินสวัสดิการเกี่ยวกับการรักษาพยาบาล พ.ศ.2523 และที่แก้ไขเพิ่มเติม

ผู้ป่วยนอกรักษาต่อเนื่อง หมายถึง ผู้ป่วยซึ่งแพทย์ผู้ให้การรักษาวินิจฉัย และรับรองว่ามีความเจ็บป่วยที่ต้องมีการรักษาอย่างต่อเนื่อง เป็นระยะเวลา 3 เดือนขึ้นไป

ข้อกำหนดและสิทธิสำหรับผู้ป่วยที่จะเข้าร่วมในโครงการ

1. เป็นผู้มีสิทธิในสวัสดิการรักษายาบาลข้าราชการ ตามพระราชกฤษฎีกาเงินสวัสดิการเกี่ยวกับการรักษาพยาบาล
2. เป็นผู้ป่วยที่ได้รับการรับรองการวินิจฉัยจากแพทย์ว่าเป็นผู้ป่วยด้วยโรคเรื้อรัง
3. เป็นผู้ป่วยที่รักษาอยู่ต่อเนื่องกับโรงพยาบาล ไม่ต่ำกว่า 3 เดือน
4. เป็นผู้ประสงค์จะสมัครเข้าร่วมโครงการนี้

ขั้นตอนในการสมัครเข้าร่วมโครงการ

1. ให้ผู้มีสิทธิที่เป็นผู้ป่วยรักษาต่อเนื่อง ยื่นคำขอหนังสือรับรองการมีสิทธิรับค่ารักษาพยาบาลที่ส่วนราชการต้นสังกัด
2. ให้ผู้มีสิทธิ ขอรับใบรับรองวินิจฉัยการเป็นโรครักษาต่อเนื่อง จากแพทย์ผู้ให้การรักษาโรงพยาบาลตำรวจ
3. หลักฐานในการลงทะเบียน พร้อมรับรองสำเนาถูกต้อง
 - หนังสือรับรองการมีสิทธิรับค่ารักษาพยาบาล ที่ส่วนราชการต้นสังกัด
 - ใบรับรองแพทย์
 - สำเนาบัตรข้าราชการ หรือ สำเนาบัตรประจำตัวประชาชน หรือ สำเนาบัตรข้าราชการบำนาญ
 - สำเนาทะเบียนบ้าน
 - สำเนาทะเบียนสมรส (กรณีเบิกให้คู่สมรส)

หน่วยงานรับผิดชอบ

โครงการสวัสดิการเกี่ยวกับการรักษาพยาบาลผู้ป่วยนอกรักษาต่อเนื่อง โรงพยาบาลตำรวจ
โทร. 0-2252-8111 ต่อ 4213, 4744, 0-2652-5327, 0-2252-1868

แบบสมัครเข้าร่วมโครงการระบบสวัสดิการรักษายาบาลข้าราชการผู้ปวยนอกรักษาต่อเนื่อง โรงพยาบาลตำรวจ

วันที่.....

ส่วนที่ 1 : ข้อมูลผู้สมัคร

ข้าพเจ้า นาย/นาง/น.ส./ยศ.....

เลขประจำตัวผู้ปวย (HN) ที่.....เลขประจำตัวประชาชน ----

วัน-เดือน-ปีเกิด...../...../.....หมายเลขโทรศัพท์บ้าน.....มือถือ.....ซึ่ง

เป็นผู้ปวยนอกที่มารับการรักษาพยาบาลอย่างต่อเนื่อง หรือส่งต่อมารับการรักษาพยาบาล ณ โรงพยาบาลแห่งนี้ มีความประสงค์สมัครเข้าร่วมโครงการระบบสวัสดิการรักษายาบาล ข้าราชการผู้ปวยนอกรักษาต่อเนื่อง ใน โรงพยาบาลตำรวจ

ข้าพเจ้ายินดีจะปฏิบัติตามระเบียบที่ได้กำหนดไว้ทุกประการ

(ลงชื่อ).....ผู้ปวย
(.....)

(ลงชื่อ).....ผู้รับยาแทน(ถ้ามี)
(.....)

(ลงชื่อ).....ผู้รับยาแทน(ถ้ามี)
(.....)

ส่วนที่ 2 : สำหรับเจ้าหน้าที่

วันที่รับสมัคร.....เวลา.....

(ลงชื่อ).....ผู้รับเรื่อง
(.....)

ใบรับรองแพทย์

แบบรับรองแพทย์แสดงความเป็นผู้มีคุณสมบัติสมัครเข้าร่วมโครงการฯ

(โครงการเบิกจ่ายตรงเงินสวัสดิการเกี่ยวกับการรักษาพยาบาลผู้ป่วยนอกรักษาต่อเนื่อง โรงพยาบาลตำรวจ)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

เขียนที่ โรงพยาบาล.....

ข้าพเจ้า นพ./พญ.....เลขใบอนุญาต

ประกอบวิชาชีพเวชกรรม.....เป็นแพทย์

ซึ่งปฏิบัติหน้าที่ประจำ ณ โรงพยาบาลตำรวจ ขอรับรองว่า นาย/นาง/น.ส.....

เลขที่บัตรประชาชน.....วัน-เดือน-ปีเกิด.....เป็นผู้ป่วย

ที่ได้มาได้รับการรักษาเป็นประจำที่โรงพยาบาลแห่งนี้ โดยมีคุณสมบัติดังต่อไปนี้ครบถ้วน

1. เป็นโรครักษาต่อเนื่อง ดังต่อไปนี้อย่างน้อย 1 โรค และได้รับการรักษาอยู่

เบาหวาน

ความดันโลหิตสูง

โรคหัวใจ ซึ่งเคยได้รับการรักษาภาวะหัวใจล้มเหลวอย่างน้อย 1 ครั้ง

โรคอัมพาตหรืออัมพฤกษ์ ซึ่งเกิดจากหลอดเลือดของสมอง

และ/หรือเป็นโรคอื่น (โปรดระบุ).....

และ/หรือเป็นโรคในกลุ่มโรคพิเศษ ไตวายที่ต้องการการรักษาทดแทนไต

2. ได้รับการรักษาด้วยโรคตามข้อ 1 ณ (เลือกเพียงข้อเดียว)

โรงพยาบาลแห่งนี้เป็นระยะเวลาไม่น้อยกว่า 3 เดือน โดยครั้งสุดท้ายที่มาได้รับการรักษาอยู่

ในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา

โรงพยาบาลอื่นติดต่อกันเป็นเวลาไม่น้อยกว่า 3 เดือน แล้วส่งต่อมารับการรักษา ณ

โรงพยาบาลแห่งนี้ ภายใน 6 เดือนที่ผ่านมา

(ลงชื่อ).....แพทย์ผู้รับรอง

(.....)

ตำแหน่ง.....

(ลงชื่อ).....ผู้ป่วย

(.....)

คำขออนุญาตรับรองการมีสิทธิรับเงินค่ารักษาพยาบาล

(ใช้เฉพาะในการลงทะเบียนโครงการเบิกเงินสวัสดิการเกี่ยวกับการรักษาพยาบาลผู้ป่วยนอกโรคเรื้อรัง)

โปรดทำเครื่องหมาย / ลงในช่อง พร้อมทั้งกรอกข้อความ

1. เสนอ.....(ผู้บังคับบัญชาหรือผู้เบิกเงินบำนาญเบ็ดเตล็ด).....

ข้าพเจ้า.....

เลขที่ประจำตัวประชาชน ----

ตำแหน่ง.....สังกัด.....กระทรวง/จังหวัด.....

มีความประสงค์จะขออนุญาตรับรองการมีสิทธิรับเงินค่ารักษาพยาบาล สำหรับการรักษาพยาบาลของ

ข้าพเจ้า

คู่สมรส ชื่อ.....

บิดา ชื่อ.....

มารดา ชื่อ.....

บุตร ชื่อ.....

เกิดเมื่อ.....

เป็นบุตรลำดับที่ (ของบิดา).....เป็นบุตรลำดับที่ (ของมารดา).....

ยังไม่บรรลุนิติภาวะ

เป็นบุตรไร้ความสามารถหรือเสมือนไร้ความสามารถซึ่งอยู่ในความอุปการะเลี้ยงดู

ซึ่งมีเลขที่ประจำตัวประชาชน ----

หรือเลขที่บัตรประจำตัวคนต่างด้าว/เลขที่หนังสือเดินทาง.....และมี

ความประสงค์จะลงทะเบียนโครงการเบิกเงินสวัสดิการเกี่ยวกับการรักษาพยาบาลผู้ป่วยนอกโรคเรื้อรัง

ณ สถานพยาบาล.....ที่ตั้ง.....อำเภอ.....จังหวัด.....

ข้าพเจ้าขอรับรองว่า ข้าพเจ้ามีสิทธิได้รับเงินค่ารักษาพยาบาลตามพระราชกฤษฎีกาเงินสวัสดิการ

เกี่ยวกับการรักษาพยาบาลสำหรับบุคคลที่เข้ารับการรักษาพยาบาลดังกล่าวตามสิทธิ

(ลงชื่อ).....

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

2. เสนอ.....(ผู้มีอำนาจออกหนังสือรับรองการมีสิทธิรับเงินค่ารักษาพยาบาล).....

ขอรับรองว่า ข้าราชการผู้นี้มีสิทธิได้รับเงินค่ารักษาพยาบาลตามพระราชกฤษฎีกาเงิน

สวัสดิการเกี่ยวกับการรักษาพยาบาลตามสิทธิ สมควรออกหนังสือรับรองได้

(ลงชื่อ).....

(.....)

ตำแหน่ง.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....



หนังสือรับรองการมีสิทธิรับเงินค่ารักษาพยาบาล

(ใช้เฉพาะในการลงทะเบียนโครงการเบิกเงินสวัสดิการเกี่ยวกับการรักษาพยาบาลผู้ป่วยนอกโรคเรื้อรัง)

ที่.....(1)..... ส่วนราชการ.....(2).....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

เรื่อง รับรองการมีสิทธิรับเงินค่ารักษาพยาบาล

เรียน

ด้วย.....(3).....แจ้งว่า.....(4).....

เลขที่ประจำตัวประชาชน (4.1) -

หรือเลขที่บัตรประจำตัวคนต่างด้าว/เลขที่ของหนังสือเดินทาง.....

(4.2).....อายุ.....ปี ซึ่งเป็น.....(5).....

ได้เข้ารับการรักษายาบาลประเภทผู้ป่วยนอกโรคเรื้อรัง ณ สถานพยาบาลแห่งนี้ และขอให้ออกหนังสือรับรองการมีสิทธิรับเงินค่ารักษาพยาบาล

จึงขอรับรองว่า.....(3).....เลขที่ประจำตัวประชาชน(3.1)

- อายุ.....ปี

ตำแหน่ง.....สังกัดกรม.....รหัสหน่วยงาน.....(3.2).....

กระทรวง.....หรือส่วนราชการที่ไม่สังกัดกระทรวง กรม.....

รหัสหน่วยงาน.....(3.2).....รหัสเขตท้องที่.....(6).....ซึ่งเป็น.....(5.1).....

ของผู้ป่วย เป็นผู้ที่มีสิทธิได้รับเงินค่ารักษาพยาบาลตามกฎหมายและขอได้โปรดส่งข้อมูลของสถานพยาบาลเพื่อขอเบิกจากกรมบัญชีกลางต่อไปด้วยจะขอบคุณมาก

ขอแสดงความนับถือ

(ลงชื่อ).....

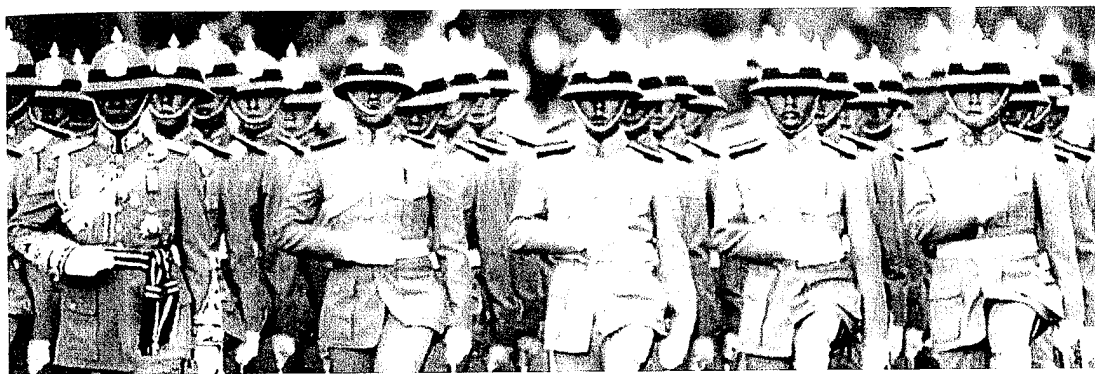
(.....)

ตำแหน่ง.....

หมายเหตุ

- (1) ให้ใช้เช่นเดียวกับหนังสือราชการ
- (2) ให้ระบุส่วนราชการที่ออกหนังสือรับรอง
- (3) ให้ระบุชื่อข้าราชการหรือลูกจ้างประจำหรือผู้รับบำนาญเบี้ยหวัด ซึ่งเป็นผู้มีสิทธิรับเงินค่ารักษาพยาบาล
 - (3.1) เลขที่ประจำตัวประชาชนของข้าราชการหรือลูกจ้างประจำหรือผู้รับบำนาญเบี้ยหวัด ซึ่งเป็นผู้มีสิทธิรับเงินค่ารักษาพยาบาล
 - (3.2) ให้ระบุรหัสหน่วยงานที่ออกหนังสือรับรอง โดยใช้รหัสหน่วยงานตามเอกสารงบประมาณที่สำนักงบประมาณกำหนดของแต่ละปีงบประมาณ
- (4) ให้ระบุชื่อบุคคลในครอบครัว ซึ่งเป็นผู้เข้ารับการรักษาพยาบาล พร้อมเลขประจำตัวประชาชน 13 หลัก
 - (4.1) หรือเลขที่บัตรประจำตัวคนต่างด้าว/
 - (4.2) หรือเลขที่ของหนังสือเดินทาง
- (5) ให้ระบุความสัมพันธ์ของผู้ป่วยกับข้าราชการหรือลูกจ้างประจำหรือผู้รับบำนาญเบี้ยหวัด ซึ่งเป็นผู้มีสิทธิรับเงินค่ารักษาพยาบาล
 - (5.1) ให้ระบุความสัมพันธ์ของข้าราชการหรือลูกจ้างประจำหรือผู้รับบำนาญเบี้ยหวัด ซึ่งเป็นผู้มีสิทธิรับเงินค่ารักษาพยาบาลกับผู้ป่วย
- (6) ให้ระบุรหัสเขตท้องที่ของจังหวัดที่หน่วยงานตั้งอยู่





การเกษียณอายุการงาน

การเกษียณอายุการงาน หมายถึง การที่ต้องหยุดทำงานที่เคยทำอยู่เป็นประจำเพราะเหตุอายุครบกำหนดที่หน่วยงานนั้นกำหนดไว้ หรือหยุดทำงานนั้น ๆ เพราะร่างกายไม่เหมาะสม เช่น ราชการไทย กำหนดให้ข้าราชการครบกำหนดเกษียณอายุเมื่ออายุครบ 60 ปี ถ้างานที่ทำเป็นของเอกชนก็อาจมีการกำหนดอายุไว้แตกต่างกันไปตามองค์กรนั้น ๆ จะกำหนดไว้ ซึ่งมักจะอนุโลมใช้เวลา 60 ปี ตามราชการเป็นส่วนมาก บางแห่งก็กำหนดไว้ 55 ปี อาชีพบางอาชีพเกษียณอายุการงานเมื่ออายุยังน้อย เพราะร่างกายหมดสภาพการประกอบอาชีพนั้นได้ เช่น นักมวย หรือนางแบบ นายแบบ

ถ้างานที่ทำเป็นของตนเอง เช่น ทำการเกษตร หรือทำธุรกิจ ซึ่งตนเองเป็นเจ้าของ การเกษียณอายุมักเป็นไปตามความสมัครใจของตนเอง หรืออาศัยสุขภาพร่างกายเป็นหลักและมักจะเกษียณอายุเกินเลยอายุ 60 ปีไปเป็นส่วนใหญ่ เกษตรกรบางคนทำงานไปเรื่อย ๆ ตลอดชีวิต แต่ในระยะหลัง ๆ ของชีวิต มักจะทำงานน้อยลงและกระจายงานให้คนอื่นรับผิดชอบแทน ตนเองคงรับผิดชอบแต่เรื่องสำคัญ ๆ เท่านั้น อย่างไรก็ตามบุคคลที่เป็นเจ้าของกิจการเช่นนี้ เมื่ออายุมากขึ้นจนสุขภาพเสื่อมโทรมตามขบวนการชราของร่างกายถึงระยะท้าย ๆ ของชีวิตแล้ว อย่างไรก็ตามเสียก็ต้องเกษียณการงานอยู่ดี

ผลกระทบต่อสุขภาพเมื่อเกษียณอายุ

ก. ทางกาย เมื่อการเกษียณอายุ หมายถึง การหยุดจากการทำงานที่เคยทำอยู่เท่านั้น ผลกระทบกับสุขภาพทางกายจึงไม่พบว่าเป็นเรื่องสำคัญ สุขภาพทางกายก็คงดำเนินไปตามปกติ ทั้งนี้เพราะการเกษียณอายุการงาน เป็นแต่เพียงกำหนดเวลาหนึ่งของขบวนการสูงอายุ ที่ดำเนินการต่อเนื่องไปเรื่อย ๆ หากจะมีการเปลี่ยนแปลงทางกายบ้างก็มักเป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจมาก่อน

ข. ทางจิตใจ นับว่าเป็นผลกระทบค่อนข้างมาก ทั้งนี้เพราะจากผลการเกษียณอายุทำให้เกิด

1. การเปลี่ยนแปลงในอาชีพและรายได้ เนื่องจากต้องออกจากงานเดิมทำให้รายได้น้อยลง การหางานใหม่ทำได้ยากขึ้นเพราะต้องแข่งขันกับคนหนุ่มสาวในตลาดแรงงาน การที่ต้องเป็นคนว่างงานทำให้มีการเปลี่ยนแปลงด้านการดำเนินชีวิตจากการที่รายได้มีน้อยลง

2. การเปลี่ยนแปลงในจิตวิทยาสังคม บทบาทที่เคยแสดงในสังคมถูกจำกัดลง การมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ตามตำแหน่งที่หดหายไป ทำให้ดูเหมือนว่าความที่เคยได้รับการยกย่องเป็นคนสำคัญกลับกลายเป็นคนธรรมดา ทำให้มองภาพพจน์ตัวเองต่ำลง

3. การเสื่อมทางกายภาพ และสรีรวิทยาของอวัยวะต่าง ๆ ทำให้สมรรถภาพต่ำลง

ผลกระทบ 3 ประการดังกล่าว เป็นปัจจัยทำให้สุขภาพจิตเสื่อมโทรมเป็นผลทำให้เกิดกลุ่มอาการผิดปกติทางจิตใจและอารมณ์ อันได้แก่

- อาการเหงาหรือว่าเหว่ เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นในตัวบุคคล ทำให้ขาดความสนใจที่จะมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นและสิ่งแวดล้อม ทั้งๆ ที่มีคนคอยดูแลเอาใจใส่ ผู้สูงอายุก็ยังคงรู้สึกเศร้าเหงาเหมือนลอยคล้ายอยู่คนเดียวในโลก อาการปรากฏติดต่อกันหลายวันหรือเกิดเป็นพักๆ บางเวลา บางวันหรือบางสัปดาห์ แล้วแต่ความรุนแรงที่มากระทบจิตใจ อาจพบอาการเจ็บป่วยทางร่างกายร่วมด้วยได้ เช่นมีอาการปวดท้อง เบื่ออาหาร โดยตรวจหาสาเหตุไม่พบ ฯลฯ

- ความวิตกกังวล ส่วนใหญ่เป็นผลจากการปรับตัวของผู้เกษียณอายุเพื่อเข้ากับสังคมใหม่ หรือสถานการณ์ชีวิตใหม่ ความไม่แน่ใจในการปรับตัว ทำให้เกิดความกลัวและวิตกกังวล มีอาการย้ำคิดย้ำทำ ขาดความมั่นใจ เป็นผลทำให้เกิดใจสั่น และมีโรคทางกายตามมาได้

- อาการหวาดระแวง จะมีลักษณะไม่เป็นมิตรกับใคร ก้าวร้าว ดูถูก มองผู้อื่นในแง่ลบ

- อาการซึมเศร้า พบได้มากในผู้สูงอายุที่ขาดความอบอุ่นในครอบครัวมาก่อน

Atchley (1976) แบ่งระยะเวลาการมีชีวิตหลังเกษียณอายุออกเป็น 5 ระยะเวลา

ระยะที่ 1 เป็นระยะ คีมน้ำผึ้งพระจันทร์ เป็นระยะแรกที่ไม่ต้องทำงาน จึงได้รับอิสระทั้งด้านเวลาและงาน สามารถทำอะไรก็ได้ตามความต้องการ เป็นระยะที่มีความสุขใจ สุขกาย ดูเหมือนว่าโลกนี้เป็นของเรา

ระยะที่ 2 เป็นระยะที่ซึมขึ้นใจ มีความเครียดสูง มีความไม่สบายใจจากสาเหตุต่างๆ ที่เปลี่ยนไป เช่น เคยมีรายได้มากกว่าก่อน ความไม่มีอาชีพ มีเวลาร่างมาก ต้องทำการปรับตัวสู่สังคมใหม่ บทบาทที่เคยโดดเด่นในสังคมเสื่อมสลายไป ระยะนี้เป็นระยะที่เกิดภาวะอาการทางจิตใจ มีความหงุดหงิด กัดกัดลุ่ม ซึมเศร้า โกรธ เครียด ไม่พอใจในสภาพทั่วไป

ระยะที่ 3 เป็นระยะปรับตัวใหม่ ระยะที่ปรับตัวเข้ากับสังคมและความเป็นจริงได้แล้ว

ระยะที่ 4 เป็นระยะคงสมดุล เป็นระยะที่สามารถจัดการเกี่ยวกับตนเองได้ดี ไม่ต้องพึ่งพาใครมาก ทุกสิ่งทุกอย่างเข้าร่องเข้ารอย

ระยะที่ 5 เป็นระยะสุดท้ายของชีวิต เป็นระยะที่สุขภาพร่างกายเสื่อมโทรมลงมาก ถึงระยะที่ต้องพึ่งพาคนอื่น อาจมีความพิการและเจ็บป่วยจนถึงสุดท้ายของชีวิต

ใน 5 ระยะดังกล่าวนี้ เมื่อเกษียณอายุทุกคนจะมีช่วงทั้ง 5 ระยะทั้งนั้น แต่จะแตกต่างกันในความยาว-สั้น ของแต่ละช่วง บางคนอาจมีระยะที่ 1 หรือ 2 สั้นมากจนอาจไม่พบเลยก็เป็นได้ เช่น คนที่พอเกษียณอายุการงานจากงานหนึ่งก็มียานใหม่ทำต่อไปแล้วอาจไม่มีระยะที่ 1 หรือระยะที่ 2

บางคนอาจมีระยะที่ 2 ยาวนานเพราะการปรับตัวไม่ได้ง่าย ทำให้เกิดความทุกข์ทรมานสูง อาจถึงแก่กรรมในช่วงนี้ก็ได้

อย่างไรก็ตาม ทุกคนจะต้องเผชิญกับระยะที่ 5 หลีกหนีไม่พ้น ดังที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าของเราได้ตรัสไว้ว่า

“ชีวิตทั้งหลาย ไม่เที่ยง พอเกิด-แก่-เจ็บ-ตาย เป็นเรื่องธรรมดา”

การเตรียมตัวก่อนเกษียณ

ก. จงปรับแนวความคิดของตนเองเสียให้ถูกต้องว่า การเกษียณอายุการงานเป็นเรื่องธรรมดาของการทำงาน มีวันเข้าทำงานก็ต้องมีวันหยุดทำงาน เมื่อท่านต้องเกษียณอายุเนื่องจากเข้าสู่วัยสูงอายุ อย่าเสียเวลามองโลกของช่วงชีวิตปัจจุบัณไว้ว่าเป็นเวลาของความเสื่อม โดยไปเปรียบกับเวลาหนุ่มสาวและวัยทำงานว่าเป็นวัยแห่งความเจริญเติบโต แต่จงคิดว่า ต่างวัยต่างก็มีบทบาทต่างกัน ยิ่งสูงอายุก็ยังมีประสบการณ์สูงขึ้น

การเกษียณอายุการงาน มิใช่ว่าการเดินทางในวิถีชีวิตจบลง แต่เป็นการเปลี่ยนแปลงเส้นทางเดินของชีวิตใหม่ ซึ่งยังคงต้องเดินทางต่อไป เกษียณอายุการงานอันนี้ ยังมีงานอื่นที่จะต้องทำซึ่งเหมาะกับเรา

ถ้าจะเปรียบวัยทำงานในยามหนุ่มสาวว่าเป็นวัยกลางวัน และเปรียบวัยสูงอายุเป็นวัยกลางคืน ก็จงคิดเถิดว่ากลางคืนนั้นมีดวงเดือนและดวงดาวระยิบระยับเยือกเย็น สุขุม ไม้ร้อนรน ซึ่งทำไม่ได้ในท้องฟ้ายามกลางวัน ดังนั้น สิ่งแรกที่ท่านควรมี คือ การมีทัศนคติที่ดีต่อโลกและชีวิต อย่างที่ขงจื้อกล่าวไว้ว่า “ชีวิตไม่ใช่ของยากเลย หากแต่เราทำให้มันยากเอง”

ข. จงยอมรับโอกาสใหม่ๆ และประสบการณ์ใหม่ๆ และจงสนุกสนานกับมัน เมื่อเรายังหนุ่มอยู่ มองดูท้องฟ้าชีวิตช่างแดดกล้า ร้อนแรง บัดนี้เข้าสู่วัยกลางคืนของชีวิต ท้องฟ้ากลางคืนยามเดือนหงายมีพระจันทร์ยามเดือนมีดมีดวงดาว หาได้มีดมีดไปหมดไม่ ไฉนเราไม่หาความอภิรมย์กับดวงจันทร์ ดวงดาวเหล่านั้น ซึ่งหาไม่ได้ในยามกลางวันของชีวิตหนุ่มสาวและวัยทำงาน เมื่อเราอายุมากขึ้นมีโอกาสเป็น ปู่ ย่า ตา ยาย ซึ่งเข้ามาหาเราเองโดยอัตโนมัติ ก็จงเล่นบทบาทเหล่านั้นให้ดีที่สุด ใช้ประสบการณ์ชีวิตที่ผ่านมาสอนคนรุ่นใหม่ไม่ให้พลาดพลั้งในสิ่งที่เราเคยพลาดพลั้งมาแล้ว เมื่อมีเวลารว่างจงใช้โอกาสที่ว่างสร้างงานอดิเรกใหม่ๆ ที่น่าสนใจและสนุกกับมัน

การที่คนเราประสบความสำเร็จความสุขความสมหวังในชีวิตหลังเกษียณหรือไม่นั้น ไม่ได้ขึ้นอยู่กับฐานะทางสังคม ไม่ได้ขึ้นอยู่กับระดับการศึกษา หรือฐานะการงานเดิมแต่อย่างใด แต่เป็นเรื่องที่มีความเชื่อมโยงกับอารมณ์ การปรับตัว ไหวพริบ และความสนใจในงานอดิเรกต่างๆ ซึ่งเป็นเหตุและปัจจัยให้มีชีวิต มีความสุขหรือความทุกข์

ค. จงดูแลสุขภาพทั้งกายและใจของท่านให้ดี

สุขภาพนี้จะต้องดูแลตลอดชีวิต มิใช่มาเริ่มดูแลเอาเมื่อสูงอายุ เพราะขบวนการสุขภาพเป็นขบวนการต่อเนื่องตั้งแต่เกิดจนตาย จากการศึกษาพบว่าผู้เกษียณอายุที่มีสุขภาพดีจะปรับตัวได้ดีกว่าผู้มีสุขภาพไม่ดี

วิถีชีวิตของบุคคลทั่วไปมักคลุกเคล้าไปด้วยกุศลกรรมและอกุศลกรรม เป็นที่ยอมรับว่าชีวิตที่ประกอบแต่กุศลกรรมและละเว้นอบายมุขสิ่งชั่วร้ายทางกาย วาจา ใจ จะนำมาซึ่งความสุขในชีวิต ทั้งปัจจุบันและอนาคต

เตรียมตัวเกษียณอายุการงานไว้แต่เนิ่นๆ

ถ้าเราแบ่งชีวิตออกเป็นหลายช่วงตามวัยต่างๆ เช่น วัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ และวัยผู้สูงอายุ (ซึ่งต้องเกษียณอายุการเงินเดิม) จะเห็นว่า ในวัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ ก่อนชีวิตจะเข้าสู่วัยดังกล่าว ได้มีการเตรียมตัวให้แก่ชีวิตอย่างมากมาย เช่น วัยเด็ก พ่อแม่คอยสั่งสอนแนะนำเตรียมตัวไปโรงเรียน เป็นการปูพื้นฐานให้เป็นอย่างดี วัยรุ่น โรงเรียนก็สั่งสอนการเตรียมตัวให้สูงขึ้นมาอีกหน่อย โรงเรียนอาชีวะและอุดมศึกษาก็สั่งสอนเตรียมตัวเพื่อออกไปสู่วัยผู้ใหญ่และทำการงาน แม้แต่ก่อนเข้าทำงาน หน่วยงานต่างๆ ก็มีการปฐมนิเทศการงาน เป็นการเตรียมตัวเพื่อทำงานให้เกิดผล

เมื่ออายุครบ 60 ปี (เกษียณอายุ) จะยังคงมีชีวิตเหลืออยู่อีก 10-20 ปี ที่เป็นการสมควรที่จะได้เตรียมตัวเตรียมใจเพื่อเข้าสู่วัยดังกล่าวอย่างมีประสิทธิภาพ มีเรื่องเล่ากันว่า ช่างราชการชั้นผู้ใหญ่ มีอำนาจวาสนามีลูกน้องมากมาย มีภาระงานวันๆ วันจนไม่มีเวลาคิดเรื่องส่วนตัว ไม่มีเวลาคิดเตรียมตัวเตรียมใจเอาไว้ว่าสักวันหนึ่งจะต้องเกษียณอายุการงานออกไปอยู่เฉยๆ พอครบเกษียณอายุราชการ เคยตื่นขึ้นมาแต่งตัวไปทำงานแต่เมื่อตื่นขึ้นมาแล้วไม่ได้ไปทำงาน ก็เลยไม่รู้จะทำอะไร อย่างนี้จะมีผลกระทบต่อสุขภาพจิตค่อนข้างมาก ประกอบกับอำนาจวาสนาก็ลดน้อยลง บางครั้งถึงกับทำให้มีอาการทางจิตดังกล่าวมาแล้ว

ดังนั้น จึงเป็นความจำเป็นที่จะได้มีการเรียนรู้และเตรียมตัวเสียแต่เนิ่นๆ เป็นการล่วงหน้า ยิ่งเตรียมตัวนานเท่าใด ก็ยิ่งจะทำให้เกิดผลดียิ่งขึ้นเท่านั้น

มีผู้กล่าวว่า คนใกล้เกษียณ มี 5 ประเภท คือ

1. เป็นผู้ใหญ่เต็มตัว ปรับตัวได้ ยอมรับความจริง
2. พวกนั่งเก้าอี้โยก คอยฟังแต่คนอื่น ชอบสะดวกสบาย
3. พวกแกร่งเหมือนเกราะ ใจแข็ง กระฉับกระเฉง ไม่ต้องพึ่งพาใคร
4. พวกโทสะ ชอบประณามคนอื่นว่าทำให้ตนล้มเหลว
5. พวกเกลียดตัวเอง เวทนาสงสารตัวเอง โทษตัวเองว่าโชคร้าย ไม่สมหวังในกรงาน

ไม่ว่าท่านจะอยู่ในพวกใดใน 5 พวกนี้ ก็ต้องเตรียมตัวเพื่อเกษียณอายุทั้งนั้น อยู่ที่ว่าจะเตรียมตัวได้ง่ายหรือยาก เท่านั้น

ถ้าจะถามว่าเตรียมตัวทำไม คำตอบก็ต้องตอบว่าเตรียมเพื่อปรับตัวเข้ากับชีวิตใหม่ ในการเตรียมตัวนั้นจะต้องเตรียมสิ่งต่างๆ ดังนี้

ก. เตรียมสุขภาพภายในให้ที่อยู่เสมอ

โดยหมั่นหาความรู้เรื่องสุขภาพ การตรวจเช็คร่างกายตามกำหนดเวลา ปัจจุบันมีเอกสารเรื่องอนามัยมากมายที่ท่านสามารถหาความรู้ได้ด้วยตนเอง เตรียมสุขภาพจิตโดยหาตำราเรื่องแนวทางการเกษียณอายุมาอ่านทำความเข้าใจในการเปลี่ยนแปลงของชีวิต เพื่อให้มีทัศนคติที่ดีต่อโลกและชีวิต ศึกษาหาความรู้เรื่องโภชนาการและดำเนินการให้มีการออกกำลังกายโดยสม่ำเสมอ

ข. เตรียมเรื่องการเงิน และทรัพย์สิน

โดยทั่วไป ผู้เกษียณอายุการงาน หรือผู้สูงอายุ จะมีรายได้ลดลงจากเดิม แต่เรามักจะไม่คิดถึงหรือคิดถึงก็สายเสียแล้ว ทำให้ต้องลดมาตรฐานการครองชีพลงเพื่อให้สมกับสภาพทางการเงิน ทางที่ดี

ควรจะได้มีการวางแผนเตรียมตัวด้านการเงินไว้โดยรอบคอบ เพื่อเราจะได้กระทำการที่ยากกระทำเมื่อเกษียณอายุการงานแล้ว โดยมีสถานการณ์ครองชีพคงอยู่อย่างที่เคยเป็นและไม่มีปัญหาการเงินมาทำให้กลุ่มใจเมื่อเราเกษียณอายุการงาน

สิ่งแรกที่เป็นคำถามที่ต้องการคำตอบคือ ท่านจะจัดการกับงบประมาณรายรับ รายจ่ายของท่าน เมื่อท่านเกษียณอายุการงานแล้วอย่างไร ถ้าท่านคิดเรื่องนี้ไว้แต่เนิ่นๆ ในขณะที่ยังทำงานอยู่ ท่านก็ต้องหาทางให้ทราบว่ารายได้และรายจ่ายจะเปลี่ยนแปลงอย่างไร เมื่อถึงเวลาท่านเกษียณอายุการงาน คำตอบอาจหาได้ง่ายเข้า มีข้อเสนอแนะดังนี้

- ควรทำงบประมาณรายได้ รายจ่ายเป็นปี ตลอดปี
- จงทำงบประมาณชนิดที่เป็นรูปธรรม
- สำหรับผู้มีสถานภาพทางเศรษฐกิจดี

เรื่องการเงินเป็นเรื่องละเอียดอ่อนและแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ขออย่าว่าจงเตรียมตัวและวางแผนเรื่องนี้ให้ดี เพราะปัญหาใหม่ของผู้สูงอายุส่วนมากคือปัญหาเรื่องการเงินที่ไม่เพียงพอเมื่อถึงวาระที่ไม่สามารถช่วยตัวเองได้

ค. เตรียมเรื่องบ้านอยู่อาศัย

เมื่อใกล้จะเกษียณอายุการงาน ท่านควรจะต้องตกลงใจว่า ท่านจะอยู่ที่ไหน? ชนิดใด? อย่าปล่อยให้จนถึงเวลาเกษียณแล้ว เดิม เคยอยู่บ้านหลวง ยังไม่รู้ว่าจะไปที่ไหน? คำถามที่ท่านจะต้องการตอบ คือ

- ท่านคงอยู่บ้านเก่าที่เคยอยู่ใช่ไหม ถ้าใช่ ท่านจะปรับปรุงอย่างไร
- ถ้าท่านต้องขนย้ายบ้านใหม่ ต้องทำแต่เนิ่นๆ ได้ เพื่อจะได้มีเวลาทำบ้านใหม่ให้เหมาะสม

ที่อยู่ได้นานๆ

- บ้านไกลจากชุมชนหรือไม่ บ้านไกลแหล่งบริการมาก ๆ จะเป็นปัญหาสำหรับผู้สูงอายุ
- ใครจะดูแลรักษาบ้าน ถ้ามีสวนใครจะดูแลสวน ค่าใช้จ่ายเรื่องนี้พอหรือยัง

ง. เตรียมเรื่องงาน ทั้งงานจริงและงานอดิเรกหลังเกษียณ

บางคนจะต้องทำงานหารายได้ต่อ เพราะมีปัญหาเรื่องการเงิน เช่นนี้ ต้องเตรียมเรื่องงานต่อหลังเกษียณไว้แต่เนิ่นๆ ถ้าท่านเป็นผู้ประกอบวิชาชีพเฉพาะทาง เช่น แพทย์ นักกฎหมาย นักบัญชี ฯลฯ ท่านอาจหางานในสถานที่ใหม่ที่เขาพอจะรับผู้สูงอายุเข้าทำงานได้ แต่ถ้าท่านไม่มีวิชาชีพเฉพาะทางดังกล่าวแล้ว และท่านจำเป็นจะต้องทำงานหาเงิน จงคิดหางานใหม่ที่เหมาะสมและบางครั้งจำเป็นต้องเรียนรู้เสียก่อนเกษียณอายุการงาน

งานอดิเรกหลังเกษียณ เป็นเรื่องของแต่ละบุคคลที่ชอบต่างกันไป แต่งานอดิเรกบางอย่าง ต้องเรียนรู้ ท่านอาจจำเป็นต้องเข้าเรียนเพื่อทำงานอดิเรกได้ตั้งใจหวัง หรือ ท่านอาจจะสะสมตำราและศึกษาด้วยตนเองก็เป็นการเตรียมตัวที่ดี

จะอยู่อย่างไรในวัยสูงอายุ

วัยสูงอายุ เป็นวัยแห่งความเคารพนับถือ ที่ลูกหลานยกย่องให้เกียรติ เป็นวัยแห่งความสุขที่จะได้เห็นลูกหลานที่เลี้ยงมาเติบโตเป็นผู้ใหญ่ ภาวะต่างๆ ที่ต้องเลี้ยงดูก็น้อยลง และเป็นวัยแห่งเวลาที่จะได้ทำสิ่งต่างๆ ตามความชอบหรือความสนใจได้อย่างเต็มที่

ในทางจิตวิทยา วัยสูงอายุเป็นอีกหนึ่งช่วงวัยของชีวิตมนุษย์ ที่ถือได้ว่าเป็นช่วงรอยต่อของชีวิต กล่าวคือ จะเปลี่ยนจากวัยกลางคนเข้าสู่วัยสูงอายุ ทำให้ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ขึ้น ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม

การเปลี่ยนแปลงต่างๆ เหล่านี้ อาจเป็นสาเหตุให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตกับผู้สูงอายุขึ้น ไม่สาเหตุใดก็ตามสาเหตุหนึ่ง ทำให้ส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายและการดำเนินชีวิตประจำวันต่อไปได้ ปัญหาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายนั้น เกิดจากการเปลี่ยนแปลงร่างกายไปในทางที่เสื่อมถอยลง สิ่งที่สามารถทำได้ด้วยตนเองก็อาจต้องอาศัยไหว้วานให้ผู้อื่นทำให้

การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจนั้น ต้องพบกับความสูญเสียจากบุคคลอันเป็นที่รักต้องตายจากหรือแยกย้ายไปอยู่ที่อื่น ต้องออกจากงานที่ทำประจำอันเคยเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวันที่ต้องทำ ทำให้ขาดเพื่อน ขาดความผูกพันที่เคยมีต่อสังคมและขาดรายได้ประจำ

ส่วนการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมนั้น ทำให้ผู้สูงอายุถูกทอดทิ้งหรือต้องแบกรับภาระในครอบครัวมากขึ้น ต้องพบกับบทบาทใหม่จากเดิมที่เคยมีบทบาทเป็นผู้นำและผู้แนะนำแนวทางกลายเป็นคนเลี้ยงเด็ก เคยเป็นหัวหน้าครอบครัวก็ต้องกลายมาเป็นผู้พึ่งพิงอาศัย ไม่ได้รับการเคารพนับถือจากผู้เยาว์ เนื่องจากค่านิยมที่เคยยึดถืออิสรภาพส่วนบุคคล และคิดว่าผู้สูงอายุเป็นคนที่ไม่ทันต่อเหตุการณ์ ทำให้เกิดช่องว่างระหว่างวัยขึ้น

ผู้สูงอายุ ที่สามารถปรับตัวปรับใจให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ เหล่านี้ได้ ย่อมสามารถดำเนินชีวิตในบั้นปลายของตนได้อย่างมีความสุข ดังนั้น ผู้สูงอายุจึงควรให้ความสนใจกับเรื่องสุขภาพจิตของตนเองให้มากขึ้น เพื่อจะได้ใช้ชีวิตอย่างสุขกายสุขใจและดำรงตนเป็นร่มโพธิ์ร่มไทรของลูกหลานได้อีกนานเท่านาน

การเกษียณอายุอย่างมีสง่าและมีเสน่ห์

การเกษียณอายุ เป็นวาระหนึ่งของชีวิตรับราชการที่ข้าราชการทุกคนจะต้องเผชิญ เป็นโอกาสหนึ่งของชีวิตที่จะมีเสรีภาพในการเลือกวิถีชีวิตของตนเอง ได้ทำตามความต้องการของตน แต่ในขณะเดียวกันก็ต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่อวัยวะต่างๆ จะเสื่อมลง การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและสังคม ดังนั้น การปรับตัวให้พร้อมสำหรับการเกษียณอายุ ตลอดทั้งการดูแลสุขภาพให้แข็งแรงทั้งด้านร่างกายและจิตใจ จึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับผู้เกษียณอายุ

แนวทางการปรับตัวสำหรับการเกษียณอายุและเทคนิคในการดูแลสุขภาพ ดังนี้

1. เทคนิคในการปรับตัวสำหรับผู้เกษียณอายุ

ศาสตราจารย์ คุณหญิง เต็มศิริ บุญยสิงห์ ได้เคยให้คำแนะนำไว้ในการอบรมเตรียมตัวเพื่อการเกษียณอายุของข้าราชการตำรวจ ครั้งที่ 4 ซึ่งจัดโดยกองสวัสดิการ สำนักงานตำรวจแห่งชาติ ว่าถ้าต้องการจะแก่อย่างมีสง่าและมีเสน่ห์ ควรปฏิบัติดังนี้

- ต้องลดอดีต ไม่ทำตัวใหญ่ในครอบครัวหรือหมู่คณะ เคยสวมหัวโขนก็ต้องถอดออกโดยสิ้นเชิง
- อย่ายุ่งกับเรื่องของคนอื่น โดยเขาไม่ขอร้องแม้แต่ลูกหลาน
- อย่าใช้ความแก่เป็นข้ออ้างหาสิทธิพิเศษ นึกไปว่าด้วยการอยู่มานานทำให้ตนเป็นผู้รอบรู้กว่าคนรุ่นหลัง เป็นเหตุทำให้เกิดช่องว่างระหว่างวัย เพราะสมัยและความคิดนั้นจะเปลี่ยนไปอยู่เสมอ
- ต้องไม่เรียกร้องความเห็นอกเห็นใจจนคนเขารำคาญ พยายามช่วยตนเองให้มาก
- อย่าพูดมาก พูดซ้ำ บ่น รำพันว่าอะไรในอดีตมักจะดีกว่าปัจจุบัน จมมองว่าอนาคตนั้นสั้นจนหมดเรื่องคุย แต่อดีตยาวขึ้นทุกที
- ระวังบุคลิกภาพ การแต่งตัวและนิสัยการเป็นอยู่ให้พอดีกับตัวและอายุ
- หมั่นหากิจกรรมทำอยู่เสมอ อย่าปล่อยให้ว่างเปล่า เพราะการมีงานทำจะทำให้ร่างกายและจิตใจเสื่อมช้า

หากปฏิบัติได้ดังนี้ ก็นับว่าเป็นผู้เกษียณอายุที่ปรับตัวได้เก่ง และสูงอายุอย่างมีเสน่ห์

2. การดูแลด้านจิตใจของผู้เกษียณอายุ

ผู้เกษียณอายุบางท่าน ถ้าไม่ได้มีการวางแผนที่จะเกษียณอายุ หรือปรับตัวไม่ได้ต่อสภาพการเกษียณอายุ ก็จะมีความรู้สึกสูญเสีย เศร้าใจ เหงา เนื่องจากไม่มีงานประจำทำนอกจากนั้นผู้เกษียณอายุยังมีความเสื่อมตามอายุขัย ทำให้มีความจำเสื่อม เป็นโรคซึมเศร้าเนื่องจากสมองขาดการกระตุ้น มีความวิตกกังวลสูงเกิดความเครียดจากปัญหาสุขภาพกาย ดังนั้น การพยายามปฏิบัติตนให้มีสุขภาพจิตดีอยู่เสมอ จึงเป็นสิ่งที่จะช่วยชะลอความชราทั้งทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งสามารถปฏิบัติได้ดังนี้

- พยายามทำกิจกรรมที่มีลักษณะสร้างสรรค์ เช่น วาดรูป ทำสวน
- พยายามทำกิจกรรมที่ลับสมอง เช่น เล่นไพ่ (ต้องไม่มีการเสียเงิน) เล่นหมากรุก อ่านหนังสือ

เล่นเกมสล็อตศัพท์ ฯลฯ

- พยายามรักษาความสนใจในสิ่งแวดล้อม สังคม การเมืองและเศรษฐกิจ เพื่อที่จะได้เป็นผู้ทันต่อเหตุการณ์ และมีแรงกระตุ้นต่อสมองให้ตื่นตัว
- พยายามรักษาการติดต่อและสังคมกับผู้ที่อ่อนเยาว์กว่า และผู้สูงอายุกว่าไว้เพราะคนเหล่านี้จะเป็นสิ่งกระตุ้นทางจิตใจที่ดี
- พยายามอย่าปลีกตัวออกมาอยู่คนเดียว
- ทำจิตใจให้เปิดกว้าง พยายามพิจารณาตรวจสอบตนเองอยู่เสมอ
- ถ้ามีปัญหาต่างๆ พยายามปรึกษากับบุคคลภายในครอบครัว หรือเพื่อน
- ตรวจสอบในทุกๆวันว่ามีอะไรที่ก่อให้เกิดความเครียดบ้างต้นเหตุนั้นสามารถแก้ไขได้หรือไม่ ถ้าแก้ไขไม่ได้พยายามหลีกเลี่ยง
- ฝึกปฏิบัติธรรมะ นั่งสมาธิ เนื่องจากการนั่งสมาธิจะทำให้จิตสงบ และการกำหนดลมหายใจจะทำให้สมองได้รับออกซิเจนได้ดีขึ้น
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ โดยเฉพาะการรวมกลุ่มออกกำลังกาย นอกจากจะได้ประโยชน์ด้านร่างกายแล้ว ยังได้ด้านสังคมและจิตใจ

3. การดูแลด้านร่างกายของผู้เกษียณอายุ

ผู้เกษียณอายุจะมีความเสื่อมของอวัยวะต่างๆ มากขึ้น โดยเฉพาะระบบประสาทรับสัมผัส และระบบกระดูก ดังนั้น การดูแลสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอ จึงเป็นสิ่งจำเป็น ซึ่งหลักในการดูแลสุขภาพโดยทั่วไป ได้แก่

- หมั่นตรวจสุขภาพอยู่เสมอ อย่างน้อย 1-2 ครั้งต่อปี
- เมื่อพบความผิดปกติของร่างกาย ต้องรีบพบแพทย์โดยด่วน
- หลีกเลี่ยงสิ่งที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น บุหรี่ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ชา กาแฟ
- ระวังระวังการเกิดอุบัติเหตุ โดยเฉพาะการหกล้ม

วิธีการป้องกันอุบัติเหตุในเบื้องต้น คือ การจัดบ้าน ควรย้ายห้องนอนมาอยู่ชั้นล่างของบ้าน และ อยู่ใกล้ห้องน้ำ ภายในห้องนอนต้องมีแสงสว่างเพียงพอ แต่งกายด้วยเสื้อผ้าที่รัดกุม รองเท้าเป็นแบบสวม ถ้าต้องเดินทางไกลๆ ควรมีเพื่อนไปด้วย

- ควรอยู่ในที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก ไม่ร้อนอบอ้าวหรือเย็นจัดจนเกินไป
- ระวังระวังเรื่องอาการท้องผูก ควรดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 2 ลิตร รับประทานอาหารจำพวก ผัก ผลไม้ เพื่อเพิ่มกากในลำไส้

- ควรมีงานอดิเรกทำอย่างสม่ำเสมอ เช่น การปลูกต้นไม้ การท่องเที่ยว
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เนื่องจากการออกกำลังกาย จะทำให้ร่างกายกระปรี้กระเปร่า

ป้องกันความอ้วน เพิ่มความแข็งแรงของอวัยวะต่างๆ

หลักสำคัญในการออกกำลังกาย ต้องเริ่มต้นอย่างช้าๆ ปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง ถ้ารู้สึกไม่สบายควรงด ไม่ควรออกกำลังกายอย่างหักโหม ถ้ารู้สึกเหนื่อย ชีพจรเต้นเร็ว (ปกติชีพจรไม่ควรเกิน 120 ครั้ง/นาที) หน้ามืด ให้งดการออกกำลังกาย การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ได้แก่ การเดิน การวิ่งเหยาะๆ การออกกำลังกายแบบแอโรบิก ว่ายน้ำ การบริหารร่างกาย การรำมวย การเล่นเปตอง

- ดูแลเรื่องการบริโภคอย่างถูกต้อง ได้แก่

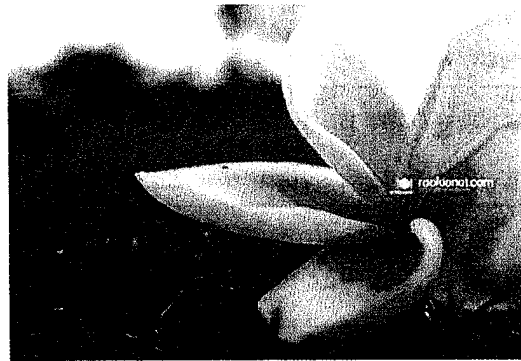
- การบริโภคอาหารอย่างเหมาะสมและครบ 5 หมู่ ในแต่ละวัน
- ลดอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ที่ติดมัน หมูสามชั้น อาหารพวกทอด อาหารพวกผัด ขนมหวาน

ผลไม้จำพวกที่มีรสหวานจัด เช่น ทูเรียน ละมุดและน้ำอัดลม

- เพิ่มอาหารจำพวกเนื้อปลา ไข่ (ถ้ามีปัญหาเรื่องไขมันในเส้นเลือดสูง ให้รับประทาน

เฉพาะไข่ขาว) นม ถั่ว ผักใบเขียว ตับ

- หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด เช่น เผ็ดจัด เค็มจัด อาหารที่ใส่เครื่องเทศ
- อาหารหนัก ควรเป็นมือเที่ยง ส่วนอาหารเย็นควรเป็นอาหารเบาที่ย่อยง่าย



ตัวอย่างรายการอาหาร

เช้า	เที่ยง	เย็น
1. ข้าวต้มปลา ไข่ลวก นมถั่วเหลือง	ผัดผักกะโรนี-ไก่ แดงโม	ข้าวสวย แกงส้มผักกาดขาว-กุ้ง ผัดฟักทอง- หมูสับ ถั่วเขียวต้มน้ำตาล
2. ข้าวสวย ต้มจืดเลือดหมู ผัดถั่วงอก-เต้าหู้ นมสด	ก๋วยเตี๋ยวหมูสับ ซาหริ่ม	ข้าวสวย ต้มยำปลาช่อน-เห็ดฟาง ผัดบวบ- กุ้ง-หมู กล้วยน้ำว้า
3. ขนมปัง ไข่ดาวน้ำ ไข่กรอก นมถั่วเหลือง	ข้าวคลุกน้ำพริก หมูหวาน แกงจืดผักกวางตุ้ง อ่องุ่น	ข้าวสวย แกงจืดเต้าหู้ ปลาเจียน วุ้นสังขยา
4. โจ๊กหมู นมสด	ก๋วยเตี๋ยวน้ำ-หมูสับ ขนมกลัวย	ข้าวสวย แกงส้มมะละกอ-ปลาช่อน ไข่ เจียวหมูสับ ส้ม
5. เกี่ยมอีน้า-หมูสับ นมถั่วเหลือง	ขนมจีนน้ำพริก-ไข่ต้ม สับปะรด	ข้าวสวย แกงจืดวุ้นเส้น-หมูสับ น้ำพริก ปลาทุ ผักต้ม สังขยา
6. ข้าวต้มไก่	เกี๊ยวน้ำ สังขยาฟักทอง	ข้าวสวย ต้มมะระสอดไส้ ผัดผักกาดขาว-หมู มะละกอสุก
7. ข้าวต้ม หมูคลุกปลาเค็มนี้้ง เต้าหู้ยี้	ก๋วยเตี๋ยวราดหน้า กลัวยทับ	ข้าวสวย ต้มจับจ่าย-เต้าหู้-หมูปลาตุ๋น- น้ำปลา มะนาว ละมุด



หลัก 12 ประการ เพื่อการมีสุขภาพดีของผู้สูงอายุ

การมีสุขภาพดี เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้ชีวิตดำรงอยู่ได้อย่างมีความสุข สามารถประกอบกิจการหรือภารกิจหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นสิ่งสำคัญที่ทุกคนปรารถนา ทุกคนจึงต้องมีความรู้ และใส่ใจต่อการปฏิบัติตนเองที่บรรลุการมีสุขภาพดี มีอายุยืนยาวอย่างแข็งแรงในวัยสูงอายุ

1. มองโลกในแง่ดี จะทำให้จิตใจสดใส ปลอ่ยวางอารมณ์ดี ทำให้คนอยากคบหาสมาคมและอยากอยู่ใกล้ โดยเฉพาะในเรื่องของอารมณ์ ควรหลีกเลี่ยงอารมณ์โกรธ
2. ใช้เวลาว่างทำประโยชน์เท่าที่จะทำได้เพื่อตนเองหรือเพื่อผู้อื่น เช่น ช่วยงานบ้าน ช่วยงานสาธารณประโยชน์ อ่านหนังสือ ปลูกต้นไม้ ฟังข่าวสาร ฟังปาฐกถาธรรม เป็นต้น
3. ด้านการพูดและการเขียนบันทึก ควรหาโอกาสพบปะสังสรรค์กับญาติมิตร เพื่อนบ้าน เช่น การเข้าเป็นสมาชิกชมรมต่าง ๆ เช่น ชมรมผู้สูงอายุ เป็นต้น
4. ตรวจสุขภาพร่างกายเป็นประจำปีละครั้งเป็นอย่างน้อย เมื่อเจ็บป่วยต้องไปพบแพทย์
5. ด้านการกระทำและกิจกรรม ดูแลรักษาสุขภาพช่องปาก ฟัน และเหงือก อยู่เสมอ
6. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ให้ครบทั้ง 5 หมู่ในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย โดยรับประทานอาหารมีไขมันน้อย ๆ แต่บ่อยครั้ง
7. ควรดื่มน้ำสะอาด วันละ 6-8 แก้ว
8. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและให้เหมาะกับสภาพร่างกาย การออกกำลังกายจะทำให้ร่างกายกระฉับกระเฉง แข็งแรง จิตใจผ่องใส และกระตุ้นให้เกิดความอยากอาหาร การออกกำลังกายวิธีง่าย ๆ คือ เดินตอนเช้าและตอนเย็น ฝึกกายบริหารต่าง ๆ วิ่งเหยาะ ๆ หรือเล่นกีฬาที่ชอบ เป็นต้น
9. การอยู่ในสภาพแวดล้อมที่อากาศดี ถ่ายเทสะดวก ลดปัจจัยเสี่ยงของการหกล้มในบ้าน เช่น พื้นไม่ลื่น ไฟสว่าง
10. ลดหรืองดสิ่งเสพติดที่บั่นทอนสุขภาพ เช่น บุหรี่ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และหลีกเลี่ยงการใช้ยาบางประเภท เช่น ยาโรคจิตและยาระงับประสาท ยานอนหลับ ให้ใช้เฉพาะที่แพทย์สั่งเท่านั้น และรับประทานตามสัดส่วนนั้น
11. ฝึกการขับถ่าย ป้องกันไม่ให้ท้องผูก โดยรับประทานอาหาร ประเภทผักและผลไม้
12. พักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอ ประมาณวันละ 6-8 ชั่วโมง

การดูแลตนเองและการช่วยเหลือผู้สูงอายุที่มีปัญหาสุขภาพจิต

ปัญหาสุขภาพจิตที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ คือ เรื่องความเครียด วิตกกังวล ซึมเศร้า ระวัง นอนไม่หลับ และสมองเสื่อม ซึ่งจะกล่าวโดยละเอียดต่อไปนี้

1. ความวิตกกังวล

มีความวิตกกังวลที่ต้องพึ่งพาลูกหลาน มักแสดงออกเด่นชัดเป็นความกลัว ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง เช่น กลัวไม่มีคนเคารพยกย่องนับถือ กลัวว่าตนเองไร้ค่า กลัวถูกทอดทิ้ง กลัวเป็นคนงก ๆ เงิน ๆ กลัวถูกทำร้าย กลัวนอนไม่หลับ กลัวตาย ความวิตกกังวลแสดงออกทางด้านร่างกาย เช่น เป็นลม แน่นหน้าอก หายใจไม่ออก อาหารไม่ย่อย ไม่มีแรง อ่อนเพลีย นอนไม่หลับ กระสับกระส่าย

การแก้ไข ปัญหาผู้สูงอายุบางอย่าง เป็นปัญหาในเรื่องของการวิตกกังวลไปเอง เช่น ความเป็นห่วงลูกหลาน การลดความกังวลอันเกิดจากปัญหาของตนเอง ควรแก้ที่ความคิดของตนเอง โดยมองโลกในแง่ดี เชื่อมั่นในความสามารถของลูกหลาน เปิดโอกาสให้เขาแก้ปัญหาด้วยตนเอง กล่าวโดยสรุปแล้ว ความวิตกกังวลนั้นต้องรู้ว่าเรื่องอะไร แก้อย่างไร ถ้าวิตกกังวลในเรื่องที่แก้ไม่ได้ ก็ให้คนอื่นช่วยแก้หรือให้ทำใจ

การทำจิตใจให้สงบ การทำจิตใจให้สงบ เช่น การสวดมนต์ เข้าวัด ฟังเทศน์ หรือ ทำพิธีกรรมทางศาสนาของตนเอง การไหว้พระ ฝึกสมาธิ

2. ซึมเศร้า

เป็นการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ที่พบบ่อย มีความคิดฟุ้งซ่าน ชอบอยู่คนเดียวตามลำพัง ว่าเหงา หงุดหงิด ใจคอห่อเหี่ยว เอาแต่ใจตนเอง รู้สึกว่าตนเองเป็นคนไร้ค่า อาจมีอาการทางร่างกาย เช่น นอนไม่หลับ ตื่นเช้าผิดปกติ อ่อนเพลีย ไม่มีแรง ไม่สดชื่น ไม่สนใจดูแลตนเอง ไม่มีสมาธิ ชอบพูดเรื่องเศร้า เบื่ออาหาร บางรายที่มีอารมณ์เศร้ามาก ๆ อาจมีความคิดทำร้ายตนเองได้

การช่วยเหลือ

- หลีกเลี้ยงการอยู่คนเดียว เมื่อมีอารมณ์เศร้าเกิดขึ้น
- พบปะ พูดคุย แลกเปลี่ยนความเห็นกับคนอื่น
- ทำกิจกรรมหรืองานอดิเรกที่พึงพอใจ เป็นประโยชน์

3. นอนไม่หลับ

ผู้สูงอายุที่มีปัญหานอนไม่หลับนั้น มักจะชอบตื่นขึ้นมากกลางดึก หรือไม่ก็ตื่นเช้ากว่าปกติ และเมื่อตื่นแล้วก็จะไม่หลับอีกง่าย ๆ ต้องลุกขึ้นมาทำโน่น ทำนี่ ซึ่งจะรบกวนสมาชิกคนอื่นในบ้านที่กำลังนอนหลับอยู่ด้วย

ทั้งนี้ สาเหตุที่ทำให้นอนไม่หลับ อาจได้แก่ การนอนกลางวันมากเกินไป ไม่ค่อยได้ออกกำลังกายหรือใช้แรงงาน ทำให้ไม่รู้สึกอ่อนเพลียหรือง่วง เมื่อได้เวลานอนอาจวิตกกังวลบางเรื่อง ที่นอนทำให้นอนไม่สบาย อากาศร้อนหรือเย็นเกินไป มีปัญหาทางร่างกายที่รบกวนการนอน เช่น ปวดหลัง ท้องอืด ต้องลุกมาปัสสาวะบ่อย ๆ เป็นต้น

คำแนะนำ

- การนอนหลับนั้น สามารถนอนพักได้ทุกเวลา
- ถ้านอนไม่หลับจะลุกขึ้นมาทำอะไรให้เป็นประโยชน์ก็สามารถทำได้

- ผู้สูงอายุจะต้องนอนหลับและพักผ่อนให้เพียงพอกับสภาพร่างกาย การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ควรแก้ไขตามสาเหตุ เช่น หากกิจกรรมให้ผู้สูงอายุทำในตอนกลางวัน ปลูกปลอบใจให้หายกังวล จัดสถานที่นอนของผู้สูงอายุให้สะดวกสบาย ดูแลรักษาโรคทางกายให้ทุเลา เป็นต้น หากอาการนอนไม่หลับยังคงอยู่เป็นเวลานาน ควรปรึกษาแพทย์เพื่อให้การบำบัดรักษาต่อไป

4. ระวัง

มักพบการเปลี่ยนแปลงทางความคิด คิดซ้ำซาก คิดหมกมุ่นเรื่องของตนเอง น้อยใจกลัวถูกทอดทิ้ง กลัวถูกเหยียดหยาม รวมทั้งมีความเสื่อมของสมองทำให้คิดระแวงผู้อื่นไม่ไว้ใจใครคน ระวังลูกหลานนินทาว่าร้าย หรือขโมยทรัพย์สินสมบัติ ซอบกล่าวหาคนในบ้านว่าขโมยของ ทั้งที่ตนเองลืมแล้วหาไม่พบ บางรายถึงขั้นระแวงคนมาฆ่าทำร้าย กลัวถูกวางยาพิษ เป็นต้น

คำแนะนำ

- ในกรณีเพื่อนผู้สูงอายุเริ่มระแวง ควรแนะนำให้ลูกหลานพูดคุย และชี้แจงเหตุผล สร้างความมั่นใจว่าสิ่งแวดล้อมไม่ได้ร้ายอย่างที่ ท่านคิด
- เพิ่มความมั่นใจโดยการช่วยเหลือลูกหลานในบทบาทและ กิจกรรมที่คนอื่นในบ้านทำไม่ได้
- ถ้าอาการระแวงมีมากจนชี้แจงกันอย่างไรไม่ยอมรับฟังควร ปรึกษาแพทย์

5. ความจำเสื่อม

ผู้สูงอายุที่มีความจำเสื่อม จะมีอาการหลงลืมความจำในอดีตดีกว่าความจำในปัจจุบัน ลืม เหตุการณ์ใหม่ง่าย จำเรื่องเก่าได้ดี ทำให้กลายเป็นคนพูดซ้ำๆ ซากๆ ย้ำคำถาม คำตอบ เพื่อให้ตนเองแน่ใจ สับสนเวลาระหว่าง กลางวัน กลางคืน ออกจากบ้านแล้วจำทางกลับบ้านไม่ถูก เป็นมากๆ อาจจำไม่ได้แม้แต่ ญาติพี่น้องใกล้ชิด

การแก้ไข ควรเริ่มต้นที่ตนเองโดยยอมรับธรรมชาติของวัย ไม่คิดวิตกกังวล ถ้านึกคิดอะไรไม่ได้ จริงๆ ให้ทิ้งช่วงเวลาไว้ระยะหนึ่ง ถ้ายังนึกไม่ได้ก็ให้ถามคนอื่น นอกจากนี้ ผู้สูงอายุควรจดบันทึกช่วยจำ จัดสิ่งของให้เป็นระเบียบ

สำหรับญาติพี่น้องในครอบครัวหรือผู้ใกล้ชิด ควรให้ความเข้าใจและให้ความช่วยเหลือ โดยให้ความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจท่านให้มาก พยายามให้ท่านได้ปฏิบัติภารกิจประจำวันตามปกติ คอยเตือนให้ระลึกถึงชื่อบุคคล สถานที่ วัน เดือน ปี เวลา และสิ่งต่างๆ รอบตัว ให้ท่านได้ช่วยเหลือตนเองในสิ่งที่พอจะทำได้ตามสมควร และควรมาปรึกษาแพทย์เพื่อให้ความช่วยเหลือในการชะลออาการต่อไป

ฝึกจิตชำระใจ

ไม่ต้องใช้เงินแต่ได้บุญอีกวิธีหนึ่ง ก็คือ การทำจิตรักษาใจให้เป็นกุศล มีความสงบไม่ฟุ้งซ่าน ชุ่นเคื่องซึ่งเคียด ด้วยการทำสมาธิ สมาธิไม่ใช่เรื่องลึกลับไกลตัว จดจ่อจิตอยู่กับลมหายใจเข้าและออกอย่างสม่ำเสมอ ทำครั้งละ 15 นาที เข้าและเย็น หรือเวลาเครียดกับงาน ไม่นานก็เห็นผล ถ้าขยันขึ้นก็ทำให้นานเท่าๆ กับเวลาอาบน้ำ แปรงฟัน

ใช้เวลาชำระร่างกายนานเท่าไร ก็ฟุ้งชำระใจนานเท่านั้น ชีวิตก็จะสมดุลและโปร่งเบาขึ้น แม้เมตตาสม่ำเสมอ แม้กับคนที่เราโกรธเกลียด รวมทั้งรู้จักให้อภัย เป็นวิธีดับความเร่าร้อนภายในใจได้อย่างวิเศษ เป็นบุญที่ให้ผลมากกว่าการทำทาน

ยิ้ม ยิ้ม ยิ้ม ตั้งใจว่าจะยิ้มทั้งเช้า แม้มีเรื่องกระทบใจ ก็ยังยิ้ม เป็นการฝึกจิตอีกแบบหนึ่ง ที่ใครๆ ก็ทำได้ ทำแล้วใจสบาย

ใจสว่างไสว คือ ใจที่เปี่ยมสุข ใจสว่างไสวได้ก็เพราะปัญญา คนแต่ก่อนจึงชอบเข้าวัดฟังธรรม เพราะจะได้เกิดปัญญามีความรู้ความเข้าใจในชีวิตมากขึ้น

แม้งานจะรัดตัว แต่ควรให้โอกาสจิตใจได้สดับรับธรรมบ้าง ถ้าไม่สะดวกไปฟังพระเทศน์ที่วัด หาเทปธรรมะมาเปิดฟังยามว่างหรือตอนรถติดก็น่าจะดี หรือหาหนังสือธรรมะมาอ่านก่อนนอนอย่างน้อยในช่วงเช้าพรรษาก็ยังดี ชักชวนเพื่อน ๆ มาสนทนาธรรมกันทุกวันพระ หรือวันหยุดสุดสัปดาห์ อ่านพระไตรปิฎก ร่วมกันแล้วมาอภิปรายกันว่า มีสาระที่เป็นประโยชน์ต่อชีวิตอย่างไร เป็นการทำบุญที่สมสมัยอย่างยิ่ง ถ้าติดอินเตอร์เน็ต เลิกไม่ได้ วันหนึ่งๆ ลองสละเวลาสัก 15 นาที เปิดดูเว็บไซต์ธรรมะ ซึ่งมีมากมายให้เลือก อาจได้ข้อคิดสะกิดใจที่หาไม่ได้จากเว็บไซต์อื่น

แต่ถ้าอยากพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างจริงจัง ควรหาเวลาไปฝึกสมาธิภาวนาให้เห็นธรรมด้วยตนเองเป็นดีที่สุด มีวัดและสำนักปฏิบัติธรรมมากมายที่เปิดรับผู้สนใจตลอดปี

ความอ่อนน้อมถ่อมตน ไม่ถือตัวถือตนหรือดูถูกผู้อื่น แม้กับคนที่มีอายุน้อยกว่าฐานะต่ำกว่า หรือเรียนมาน้อยกว่า เป็นบุญอีกอย่างที่จะช่วยให้จิตใจเบาสบาย ผู้คนก็รักใคร่

ใครทำความดี ก็ยินดีด้วย ไม่อิจฉาหาว่าเด่นกว่า หรือค่อนข้างแคะว่าอยากดัง ชื่นชมเขาด้วยใจจริง

เพื่อแผ่ความดีให้ผู้อื่นได้มีส่วนร่วมหรือได้รับส่วนบุญด้วย ไม่หวังไว้กับตัวคนเดียว มีข้อคิดดีๆ ที่เป็นคติธรรม ก็แบ่งปันให้ผู้อื่นได้รับรู้ นี่เป็นบุญเหมือนกัน

คิดดี คิดชอบ ไม่คิดเข้าข้างตัว แต่คำนึงถึงส่วนรวม หรือความดีเป็นหลัก เตือนตัวเองเสมอว่าถูกใจไม่สำคัญเท่ากับถูกต้อง เป็นบุญที่น่าสรรเสริญ

ก่อนนอน ลองสำรวจว่า วันนี้เราได้ทำบุญ สร้างความดีอะไรไว้บ้าง ระลึกถึงบุญเหล่านั้นด้วยความชื่นชมยินดี แล้วน้อมใจอุทิศบุญทั้งหมดให้แก่ผู้อื่น มีญาติมิตรเป็นต้น โดยกล่าวข้อความว่า “อิหังเม ญาตินัง โหนตุ สุขิตา โหนตุ ญาตะโย ขอบุญนี้จงสำเร็จแก่ญาติทั้งหลายของข้าพเจ้า ขอญาติทั้งหลายจงเป็นสุขเป็นสุขเถิด”

ดำเนินชีวิตดีมีแต่กำไร

จากการใช้เวลาเป็น

ขยายสู่ระบบแห่งการดำเนินชีวิตเป็น

การดำเนินชีวิตของคนเรานั้น ในความหมายหนึ่งก็คือการบริโภค การเสพ หรือใช้ประโยชน์จากสิ่งต่าง ๆ การใช้เวลาเป็นนั้น เป็นส่วนหนึ่งของการรู้จักบริโภค ซึ่งเป็นความหมายอย่างหนึ่งของการดำเนินชีวิตเป็น

คนเราที่จะเป็นอยู่อย่างดีนี้จะต้องดำเนินชีวิตเป็นคือรู้จักดำเนินชีวิตนั่นเอง ถ้าใครรู้จักดำเนินชีวิตชีวิตนั้นก็จะเป็นชีวิตที่ดีงาม เป็นชีวิตที่พัฒนาเจริญก้าวหน้า ประสบประโยชน์สุข แต่ถ้าดำเนินชีวิตไม่เป็น ก็มีแต่ขาดทุนและประสบแต่ความทุกข์ และความเสื่อม ฉะนั้นจะต้องรู้จักดำเนินชีวิต หรือดำเนินชีวิตเป็น

ในบรรดากิจกรรมทั้งหลายของการดำเนินชีวิตเป็นนั้นอันหนึ่งก็คือ การใช้เวลาเป็น การดำเนินชีวิตเป็นนี้เป็นหลักที่สำคัญ ก็เลยจะขอพูดถึงเรื่องการดำเนินชีวิตเป็นเสียด้วยเพื่อให้เห็นองค์รวม เพราะในยุคนี้ เราถนัดเรื่องความคิดเกี่ยวกับองค์รวม

การใช้เวลาเป็นนั้นเป็นเพียงส่วนหนึ่ง หรือเสี้ยวหนึ่งของการดำเนินชีวิตเป็น ถ้าเราจะทำให้ได้ประโยชน์ครบถ้วน จะต้องมองเห็นองค์รวมของการดำเนินชีวิตเป็น นั้น

องค์รวมที่เรียกว่าดำเนินชีวิตเป็นนั้น คืออะไร

การดำเนินชีวิตของคนเราคืออะไร มีคำพูดมาแต่เก่าก่อนว่า “ชีวิตคือการต่อสู้” หมายความว่า การที่เราดำรงชีวิตอยู่ที่นี่ เราต้องประสบปัญหา ประสบสิ่งบีบคั้นต่างๆ เราจะต้องต่อสู้ดิ้นรน ซึ่งพูดสั้น ๆ เป็นภาษาวิชาการ ก็คือ การแก้ปัญหา ที่พูดว่า ชีวิตคือการต่อสู้ ก็เท่ากับพูดว่าชีวิตคือการแก้ปัญหา

คนใดที่แก้ปัญหาเก่ง แก้ปัญหาเป็น คนนั้นก็ดำเนินชีวิตได้ดี จะต่อสู้ได้ชนะ

เป็นอันว่า ในแง่ที่หนึ่ง ที่พูดว่าชีวิตคือการต่อสู้ เมื่อพูดให้เข้าหลัก ก็คือชีวิตคือการแก้ปัญหา ฉะนั้นเราจะต้องรู้จักแก้ปัญหา หรือแก้ปัญหาเป็น ในแง่นี้ การดำเนินชีวิตเป็น ก็คือการแก้ปัญหาเป็น ถ้าคนเราแก้ปัญหาเป็น ก็ประสบความเจริญก้าวหน้า ประสบความสำเร็จ

“คิดเป็น ทำเป็น แก้ปัญหาเป็น” ยังไม่พอ ต้องสื่อสารเป็นตัว

ข้อต่อไปนี้เป็น ความหมายของการดำเนินชีวิตในแง่ที่ 2 การดำเนินชีวิตของเราในแต่ละวันนี้ ประกอบไปด้วยอะไรบ้าง ที่เราเป็นอยู่ทุกวันนี้ คืออย่างไร

มองในแง่หนึ่ง ชีวิตของเราแต่ละวันนี้ก็คือการทำสิ่งต่างๆ ที่ภาษาพระท่านเรียกว่า การทำกรรม ชีวิตของเรานี้ตลอดเวลาคือการทำกรรม ลองพิจารณาดูว่าใช่หรือเปล่า

กรรมคืออะไร คือการทำ พูด คิด ไม่คิดก็พูด ไม่พูดก็ทำทางกาย ถ้าไม่ทำออกมาทางกายก็พูดทางวาจา หรือไม่ก็คิดอยู่ในใจ

วันเวลาของเราทั้งหมดนี้แต่ละวันเป็นเรื่องของการทำ พุด คิด หรือคิด พุด และทำใช้หรือเปล่า เป็นอันว่าการดำเนินชีวิตของเรานี้ ในความหมายอย่างหนึ่งก็คือ การทำกรรม ได้แก่การทำ พุด คิด ที่นี้คนเราที่จะดำเนินชีวิตได้ดี อย่างที่เรียกว่าดำเนินชีวิตเป็น ประสบความสำเร็จก้าวหน้า นั้น ลักษณะหนึ่งก็คือ การต้องทำกรรม 3 อย่างนี้ให้เป็น ทำให้ดี ทำให้ถูกต้องแล้วจึงจะเป็นชีวิตที่ดี

เพราะฉะนั้น การดำเนินชีวิตเป็น จึงหมายถึงการรู้จักทำ รู้จักพุด รู้จักคิด หรือทำเป็น พุดเป็น คิดเป็น สามอย่างนี้แหละ ถ้าใครทำได้ ชีวิตจะเจริญงอกงาม เมื่อคิดเป็น พุดเป็น ทำเป็นแล้ว ก็มีชีวิตที่ดั่งงาม สุขสบาย

สมัยปัจจุบันนี้ วงการการศึกษาเน้นกันมาก ในเรื่องการคิดเป็น ทำเป็น แก้ปัญหาเป็น ใช้นิยม เมื่อเทียบกับที่พุดมาแล้วข้างต้นทั้ง 2 ด้าน ก็เกือบจะตรงกันทีเดียว แต่ยังไม่ครบถ้วน คือขาด “พุดเป็น”

การศึกษาที่บอกว่า คิดเป็น ทำเป็น แก้ปัญหาเป็นนั้นไม่พอ เพราะอะไร ยุคนี้เป็นยุคข่าวสารข้อมูล พุดเป็นสำคัญมาก พุดเป็น ถ้าใช้ภาษาวิชาการ ก็คือ สื่อสารเป็น ในยุคข่าวสารข้อมูล ถ้าสื่อสารไม่เป็นก็ลำบาก ฉะนั้น การศึกษาที่ดีจะต้องเพิ่มพุดเป็น หรือสื่อสารเป็นเข้าไปด้วย

ตั้งแต่โบราณ ไทยเราให้ความสำคัญแก่การพุดเป็น มานานแล้วว่า “ปากเป็นเอก เลขเป็นโท หนังสือเป็นตรี” ท่านเน้นความสำคัญของการพุดเป็น ว่าปากเป็นเอกเลยนะ

การศึกษาปัจจุบันบอกว่า คิดเป็น ทำเป็น แก้ปัญหาเป็น เดียวนี้เขาเอากันแค่นี้เท่านั้น ลืมอย่างหนึ่งไปไม่ครบ กรรม 3 คือ ขาดพุดเป็น หรือสื่อสารเป็น

พุดเป็นนี้สำคัญมาก แม้มีความรู้ แต่ถ้าถ่ายทอดไม่ได้ หรือมีความต้องการอะไรแต่พุดให้เขาเข้าใจไม่ได้ ก็เรียกว่า สื่อสารไม่เป็น จะดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมให้ดีได้ยาก

ยิ่งในยุคปัจจุบันนี้การสื่อสารก้าวหน้าไปมาก เช่น มีการโฆษณา และชักจูงคนอื่น ทำให้มวลชนเห็นคล้อยตามก่อผลกระทบต่อสังคมเป็นอย่างยิ่ง การพุดเป็น รวมทั้งการรู้เท่าทัน และรู้จักเลือกสรรข่าวสารข้อมูล จึงเป็นเรื่องสำคัญเหลือเกิน

เป็นอันว่า การดำเนินชีวิตเป็นในแง่ที่ 2 ก็คือ การที่สามารถคิดเป็น พุดเป็น ทำเป็น **ดูเป็น ฟังเป็น**

คือจุดเริ่มของการศึกษา

ต่อไปมองอีกด้านหนึ่ง ชีวิตคืออะไร ตอนต้นได้บอกว่าชีวิตคือการต่อสู้ ซึ่งเป็นการมองในแง่การแก้ปัญหา นั้นก็ถูก ต่อมามองในแง่ของการทำกรรม 3 อย่าง ก็ถูกเหมือนกัน แต่มองอีกอย่างหนึ่ง ชีวิตคืออะไร

ชีวิตของเราแต่ละวันนี้มองในแง่หนึ่ง ก็คือ การรับรู้ประสบการณ์ทางอินทรีย์หรือประสาทสัมผัสต่าง ๆ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจของเรานี้ รับรู้ตลอดวันใช้ใหม่ ชีวิตของเราในแต่ละวัน ก็คือ การได้เห็น ได้ฟัง ได้ดมกลิ่น ได้ลิ้มรส รับสัมผัสและรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ วัน ๆ หนึ่ง เป็นไปด้วยการรับรู้ประสบการณ์ทั้งนั้นเลย ใช้หรือเปล่า

ฉะนั้นชีวิตของคน มองอีกด้านหนึ่งไม่มีอะไรเลย เป็นการรับรู้ประสบการณ์เท่านั้น คือ ใช้ตา ใช้หู ใช้จมูก ลิ้น กาย ใจ วัน ๆ ชีวิตของเราก็คู่กับสิ่งเหล่านี้

มนุษย์ที่ใช้อินทรีย์เหล่านี้ไม่เป็น ก็เรียกว่าดำเนินชีวิตไม่เป็น การศึกษามองข้ามอันนี้ไป เอาแต่คิดเป็น ทำเป็น แก้ปัญหาเป็น แต่ไม่เอาการรับรู้ประสบการณ์เป็นเข้ามาด้วย

การรับรู้ประสบการณ์เป็นนี้สำคัญมาก คือจะต้องใช้ตาเป็น ใช้หูเป็น เป็นต้น ใช้ตาเป็นคือดูเป็น ใช้หูเป็นคือฟังเป็น อย่างนี้เป็นต้น

ดูเป็น ฟังเป็นนี้ สำคัญมาก เพราะการศึกษาเริ่มต้นจากการรับรู้ก่อน แล้วจึงจะออกมาถึงทำเป็น
แก้ปัญหาเป็น คือต้องรับรู้ก่อน ถ้ารับรู้ประสบการณ์ไม่เป็น ก็จะได้ความรู้ ไม่ได้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์

ทางพระท่านสอนว่า ไม่ให้รับรู้ด้วยความยินดียินร้าย แต่ให้รับรู้ด้วยสติปัญญา ทั้งนี้เพื่อผลดีแก่ชีวิต
คือ

1. เพื่อจะได้ข้อมูลที่เป็นความรู้ซึ่งจะนำไปใช้ประโยชน์ได้ โดยไม่ถูกล่อหลอกให้เขวออกไปโดย
ความรู้สึกที่ไม่เกิดขึ้น

2. เพื่อให้ข้อมูลนั้นถูกรับรู้เข้ามาอย่างเที่ยงตรง บริสุทธิ์ เป็นธรรมชาติ ไม่ผิดพลาด ไม่ลำเอียง
การศึกษาไม่ได้พิจารณาเรื่องการรับรู้ประสบการณ์ ก็เลยมองข้ามเรื่องนี้ไปเสีย และปล่อยปละละเลย
เมื่อรับรู้ไม่เป็น พอรับประสบการณ์เข้ามา การรับรู้ก็กลายเป็นการชอบหรือชัง เลยไม่ได้ความรู้
พอเห็นหรือได้ยินปั๊บ ก็มีแต่ความชอบหรือชัง เท่านั้น แล้วก็ปรุงแต่งไปตามความชอบหรือชังนั้น
มีเพียงความรู้สึกแต่ไม่ได้ความรู้

การที่จะรับรู้เป็น จะต้องใช้ตาเป็น ใช้หูเป็น คือ ต้องดูเป็น ฟังเป็น เป็นต้น ซึ่งการศึกษาควรจะเน้น
เช่น สังเกตว่าเมื่อเด็กดูโทรทัศน์ แก่รู้จักเลือกรายการดูใหม่ ดูรายการนั้นแล้วดูเป็นใหม่ จับเอาสิ่งที่เป็นประโยชน์
หรือได้สิ่งที่เป็นโทษมา

เมื่อฟังอะไร ฟังเป็นใหม่ เลือกฟังสิ่งที่เป็นประโยชน์หรือเปล่า ในรายการเดียวกันนั้น ฟังแล้วจับ
เอาสิ่งที่เป็นประโยชน์หรือได้สิ่งที่เป็นโทษ รู้จักสำเหนียกหรือเปล่า

อันนี้เป็นการศึกษาขั้นเริ่มต้นที่สุด เพราะว่าการศึกษาประสบการณ์เป็นสิ่งที่มาก่อนกิจกรรมอย่าง
อื่นของชีวิต

เป็นอันว่า ชีวิตของเรานี้ ในแง่หนึ่งก็คือการรับรู้ประสบการณ์ทางอายตนะ หรืออินทรีย์ทั้งหลาย
หรือทางประสาทสัมผัสต่างๆ ฉะนั้น การฝึกฝนพัฒนาคนขั้นแรกก็คือ จะต้องให้รับรู้เป็น

เมื่อรับรู้เป็น เช่น ดูเป็น ฟังเป็น เป็นต้นแล้ว ก็เท่ากับว่าดำเนินชีวิตเป็นในขั้นเริ่มแรกที่สำคัญที่สุด
แต่แค่นี้ก็ยังไม่พอ ชีวิตคืออะไร? ตอบได้หลายอย่าง ตอบว่าชีวิตคือการต่อสู้ก็ได้แง่หนึ่ง ว่าคือ
การทำกรรมก็ได้แง่หนึ่ง ว่าคือการรับรู้ประสบการณ์ ก็ได้แง่หนึ่ง แต่ไม่จบแค่นั้น

การดำเนินชีวิตเป็น จะไม่สมบูรณ์ ถ้าขาดเสพเป็น และเสวนาเป็น

ชีวิตคืออะไร? วันหนึ่งๆ เราทำอะไรบ้าง ชีวิตของเราอีกอย่างหนึ่ง คำตอบที่สำคัญ คือ การเข้าไปเอาประโยชน์จากสิ่งทั้งหลาย

เราเข้าไปสัมพันธ์กับสิ่งทั้งหลาย เราเข้าไปเกี่ยวข้อง ไปโน่นไปนี่ ก็เพื่อไปเอาประโยชน์ให้แก่ชีวิต หรือไม่ คือเราเข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลายเพื่อบริโภคมัน ใช้มัน กินมัน เสพมัน ภาษาพระท่านเรียกว่า เสว เสวนา แปลว่า เสพ คือเอามันมาเป็นประโยชน์แก่เรา

ฉะนั้น การดำเนินชีวิตของเราแต่ละวันก็คือ การเข้าไปเอาประโยชน์จากสิ่งทั้งหลาย

แม้แต่การสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ว่าโดยพื้นฐาน ก็คือการไปเอาประโยชน์จากเขา ดังที่เรียกว่าเสวนา เสวนา คือการคบหา หรือการคบคนนี่ เพื่ออะไร ก็เพื่อเอาประโยชน์ให้แก่ชีวิตของเราใช้หรือเปล่านั้น

การเอาประโยชน์จากปัจจัยสี่เอาประโยชน์จากอาหาร สิ่งของเครื่องใช้ เครื่องอุปโภคบริโภค ที่เรียกว่า โภคะ ซึ่งแปลว่า บริโภคหรือกิน คือการเอามาใช้ประโยชน์ให้แก่ตัวเรา ก็เป็นการเสพ หรือเสวนา ซึ่งรวมไปถึง การเสวนา คือการเสพคน หรือคบหาคนด้วย

จะเห็นว่า การเสพ การบริโภค การใช้สอย และการคบหานี้ เป็นเนื้อหาสาระ เป็นความหมายสำคัญ หรือเป็นหัวใจอย่างหนึ่งของการดำเนินชีวิตของเรา

คนเรานี้จะเรียกว่าดำเนินชีวิตเป็น ก็ต้องบริโภคเป็น กินเป็น ใช้เป็น เสวนาเป็น

ถ้าไปเกี่ยวข้องกับคน ก็ต้องเสวนาคือคบหาเป็น เสวนาแล้วให้ได้ประโยชน์แก่ชีวิตในทางสังคม

ถ้าไปเสวนาวัตถุ ก็คือ ไปบริโภควัตถุ ใช้ประโยชน์ จากวัตถุให้ถูกต้อง ตลอดจนรู้จักประหยัด นี้ เป็นอีกด้านหนึ่งของชีวิต

ตกลงว่าด้านที่ 4 ความหมายของชีวิตก็คือ การบริโภคหรือเสพ คือกินใช้ และคบหา ในแง่นี้ก็หมายความว่า การดำเนินชีวิตเป็นก็คือการบริโภคเป็น หรือใช้เป็น เสวนาเป็น ซึ่งเป็นการถือเอาประโยชน์จากสิ่งทั้งหลาย หรือจากสภาพแวดล้อมทุกอย่างได้อย่างถูกต้อง นับเป็นความหมายที่ 4

ถึงตอนนี้ก็วกกลับเข้ามาหาเรื่องที่พูดค้างไว้ คือในบรรดาการใช้คือบริโภคหรือเสพ ซึ่งอยู่ในการดำเนินชีวิตด้านที่ 4 นั้น ส่วนหนึ่งก็คือ การใช้เวลาเป็น อย่างที่ว่าเมื่อกี้ ในเรื่องนี้ก็ต้องรู้จักใช้เวลา ใช้เวลาให้เป็น

ชีวิตของเรา เมื่อเข้าไปเกี่ยวข้องกับอะไร เราก็ใช้ประโยชน์จากมัน เราเอามันมาใช้ประโยชน์ เราต้องรู้จักใช้ประโยชน์ ให้มันเกิดประโยชน์อย่างแท้จริง ไม่ใช่เข้าไปใช้มันแล้วกลายเป็นโทษแก่ตัวเอง เพราะไปจับแง่ผิดหรือไปติด ไปมัวเมาเสีย แทนที่จะได้ประโยชน์กลับได้โทษ นี่ก็เป็นความหมายของการดำเนินชีวิตเป็น

“เป็น” คือพอดี ในมัชฌิมาปฏิปทา

ตกลงว่า นี่ก็คือองค์รวมของการดำเนินชีวิต ถ้าทำได้หมดทั้ง 4 อย่างนี้แล้ว เรียกว่า ดำเนินชีวิตเป็น เป็นชีวิตที่เจริญองงามอย่างแน่นอน

ด้านที่ 1 แก้ปัญหาเป็น

ด้านที่ 2 คิดเป็น พูดเป็น ทำเป็น

ด้านที่ 3 รับผิดชอบต่อสังคมเป็น ดูแลเป็น ฟังเป็น ใช้ตา หู จมูก ลิ้น กาย เป็น

ด้านที่ 4 กิน ใช้ บริโภค เสพ คบหาเป็น

ที่พูดมาในตอนนีทั้งหมดนี้แหละ คือเรื่องทั้งหมดที่การศึกษาจะต้องเกี่ยวข้อง ซึ่งแยกเป็น 4 ด้าน ดังที่บรรยายมาแล้ว

การศึกษาจะต้องให้ครบ คือต้องช่วยให้คนฝึกฝนพัฒนาตนให้ดำเนินชีวิตเป็น ครบทั้ง 4 ด้าน

ฉะนั้น การที่จะดำเนินชีวิตเป็น ก็ต้องเป็นหลายอย่าง ต้องเป็นทุกอย่าง ไม่ใช่แค่คิดเป็น ทำเป็น แก้ปัญหาเป็นเท่านั้น ซึ่งยังไม่พอ เดียวนี้เราเน้นกันมากในเรื่อง “เป็น” นี้ แต่ยังไม่ครบ

ตกลงก็ต้องพูดว่าดำเนินชีวิตเป็น แต่ที่ว่า “เป็น” นั้น คืออย่างไร “เป็น” ก็คือให้ได้ผล หมายความว่าให้ได้ผลสมตามวัตถุประสงค์ให้ได้คุณค่าที่เป็นจริง ให้พอดี ให้เหมาะเจาะ ที่จะได้ผลตามต้องการ

การที่จะให้ได้ผลตรงตามต้องการ ก็ต้องทำให้พอดีเพราะที่ว่าเป็น ก็หมายถึงว่าให้คุณภาพไม่เสีย ไม่ขาดไม่เกิน ก็คือต้องให้พอดี

การคิด พูด ทำ เป็นต้น ในเรื่องนั้นๆ ได้พอดี ตรงเรื่องตรงเป้า ได้เหตุปัจจัย หรือองค์ประกอบในเรื่องนั้นพร้อมบริบูรณ์ จึงจะให้เกิดผลตามที่ต้องการ นี้แหละเรียกว่า “พอดี”

เราจะทำอะไรก็ต้องทำให้พอดี ทำเหตุปัจจัยให้ครบถ้วนพอดี แล้วผลจึงจะเกิดตามที่ต้องการ

ตัวอย่างเช่น เป็นแพทย์ เป็นพยาบาล จะรักษาดูแลคนไข้ ก็ต้องทำทุกอย่างให้พอดี แล้วผลดีที่ต้องการทั้งต่อคนไข้ต่อแพทย์ และพยาบาลและต่อกิจกรรมส่วนรวม จึงจะเกิดขึ้น

ฉะนั้น คำว่า “เป็น” จึงมาตรงกับคำว่า “พอดี” พอดีก็คือคำว่า มัชฌิมา

มัชฌิมา ก็คือสายกลาง ที่เราพบกันอยู่เสมอในคำว่า “มัชฌิมาปฏิปทา” ที่แปลว่าทางสายกลาง ตกลงว่านี่ก็คือธรรมในพระพุทธศาสนา นั่นเอง

ที่ว่าดำเนินชีวิตเป็นนั้น เราลองมามองดูตามหลักธรรม

“ดำเนินชีวิต” คืออะไร ก็คือ มรรค

“เป็น” คืออะไร ก็คือพอดี พอดี ก็คือมัชฌิมา

มรรคก็คำเดียวกันกับปฏิปทา ตกลงว่าดำเนินชีวิตเป็นก็คือ มัชฌิมาปฏิปทา

มัชฌิมาปฏิปทา ก็คือทางสายกลาง ทางสายกลาง ก็คือทางที่พอดี ทางอะไร ก็คือทางดำเนินชีวิต ทางดำเนิน ชีวิตที่พอดี พอดีที่จะให้เกิดประโยชน์ที่ต้องการให้บรรลุจุดหมาย

ตกลงว่าไปๆ มาๆ เรื่องการดำเนินชีวิตเป็น ก็คือเรื่องมัชฌิมาปฏิปทา หรือทางสายกลางนั่นเอง และในมัชฌิมาปฏิปทา หรือทางสายกลาง คือทางดำเนินชีวิตที่ติงาม ถูกต้องพอดีนี้ ส่วนหนึ่งก็คือ การใช้เวลาเป็นนี้แหละ

วันนี้มาพูดเน้นในเรื่องการใช้เวลา เพราะถ้าเราใช้เวลาเป็นในแต่ละขณะแต่ละวันแล้ว เราจะได้ทำอะไร ชีวิตก็จะเจริญก้าวหน้า เมื่อเราเจริญก้าวหน้าเป็นอย่างดีแล้ว ท่านว่าพรก็จะเกิดขึ้นมาเอง

เคล็ดลับของการมีอายุยืน

แต่เท่านี้ท่านว่ายังไม่พอ ความหมายในทางธรรมมีลึกซึ้งกว่านั้น

ตามความหมายในทางธรรม อายุคืออะไร อายุนี้ท่านอธิบายสำหรับพระก่อน แต่ก็ใช้สำหรับฆราวาสได้ด้วย อายุ คือ อิทธิบาท 4

ขออธิบายสั้นๆ อิทธิบาท 4 เป็นตัวอายุ ถ้าใครทำตามก็จะมีอายุได้จริงๆ พระพุทธเจ้าตรัสว่า ถ้าพระองค์ปรารถนาจะอยู่ตลอดกัป ก็อยู่ได้ โดยเจริญอิทธิบาท 4 นี้

คำว่า กัป ในที่นี้ หมายถึง อายุกัป คือกำหนดอายุของมนุษย์ หมายถึงอายุ 100 ปี พระพุทธเจ้าอยู่แค่ 80 ปี แต่พระองค์ตรัสว่า ถ้าพระองค์ต้องการจะอยู่ถึง 100 ปี ก็อยู่ได้โดยเจริญอิทธิบาท 4

คนอื่นก็เหมือนกัน ถ้าต้องการให้อายุยืนถึงกัป ก็ให้เจริญอิทธิบาท 4

อิทธิบาท 4 เป็นตัวอายุ ซึ่งทำให้ชีวิตยืนอยู่ได้ เป็นพลังหล่อเลี้ยงชีวิตให้ยืนยาว

อิทธิบาทมี 4 ประการ คืออะไรบ้าง

ขอพูดถึงชีวิตของคนในสภาพแวดล้อมปัจจุบันก่อน คนไม่น้อย พอเกษียณแล้ว ทั้งๆ ที่ก่อนเกษียณก็แข็งแรงดี สุขภาพดี ปรารถนาจะเกษียณแล้ว แต่พอเกษียณไปไม่ช้าเลยก็เฉา แล้วไปๆ ไม่ช้าก็อายุหมด คือสั้นชีวิต ให้ลองสังเกตดู นี่เป็นเพราะอะไร

อีกคนหนึ่งเป็นคนขี้โรค น่าจะย่ำแย่อายุสั้น แต่กลับอยู่ได้ทนนาน เจ็บ ๆ หาย ๆ ไม่ตายสักที อะไรที่เป็นกลไกสำคัญในเรื่องนี้ สิ่งหนึ่งก็คือ อิทธิบาท 4 นี้แหละ

อิทธิบาทเริ่มด้วย ฉันทะ คือมีสิ่งดีงามที่ใจใฝ่รักต้องการจะทำ ถ้าใครอยากอายุยืน ต้องมีจิตใจผูกอยู่กับการกระทำอะไรสักอย่างที่ดีงาม ใจคอยบอกตัวเองอยู่ว่าฉันต้องการทำสิ่งนี้ให้ได้ หรือมีสิ่งดีที่ต้องการจะทำแล้วใจรักที่จะทำ ตั้งขึ้นมาก่อน อย่างนี้เรียกว่ามีฉันทะแล้วทำสิ่งนั้นจนไม่มีช่องว่าง ไม่เปิดช่องให้แก่ความห่วงความกังวลความกลัวอะไรเลย ถ้าทำได้แบบนี้ยิ่งดี

คนที่เขาอยู่อยู่กับงาน และงานนั้นเขาพอใจรัก เขาเห็นว่าดีงามมีคุณค่า และทำจนกระทั่งไม่ห่วงกังวลอะไร ในใจไม่มีช่องว่างให้แก่เรื่องยุ่งวุ่นวายรำคาญใจ มีฉันทะนี้เป็นตัวแรก จะเป็นเคล็ดลับที่ทำให้อายุยืน

แม้แต่คนป่วยก็ให้ใช้หลักนี้ คือให้ตั้งอะไรไว้สักอย่าง ที่เป็นสิ่งดีงาม ซึ่งใจอยากจะทำ ใจรักจะทำ นี่คือฉันทะ ต้องตั้งฉันทะนี้ไว้ในใจอย่างหนึ่ง

โดยเฉพาะผู้สูงอายุหรือผู้เกษียณแล้วที่อยู่ไม่ได้ยาวนาน ก็มักเป็นเพราะมีความเหี่ยวเฉา มีความรู้สึกว่างเปล่า ไร้ค่า ไม่มีอะไรจะทำ ชีวิตท้อถอยเหงา เปิดช่องปล่อยให้เรื่องจุกจิกรบกวนใจเข้ามาบั่นทอนพลังชีวิตคืออายุของตน

เพราะฉะนั้น พอเกษียณแล้ว ต้องตั้งใจไว้สักอย่างที่จะทำ หรือให้ชีวิตอยู่กับสิ่งที่ดีงามที่ตนเห็นคุณค่าเป็นประโยชน์ แล้วใจมุ่งไปทำสิ่งนั้น อาจจะเป็นการทำสวน หรืองานอดิเรกอะไรสักอย่าง หรือการศึกษารวมก็ได้

ตอนนี้แหละ ชีวิตก็จะมีพลังขึ้นมาทันที พลังนี้แหละคือตัวอายุ ซึ่งเห็นได้ชัดว่าเกิดจากฉันทะ และตอนนี้ ฉันทะก็เกิดขึ้นมาแล้ว

พอฉันทะเกิด ต่อไปก็ถึงวิริยะ คือความมีกำลังใจเข้มแข็ง แก้วกล้า ใจสู้ กล้าเผชิญความยากลำบากและอุปสรรค เห็นว่าสิ่งนั้นๆ ทำหาย พยายามจะทำ เพียรพยายามที่จะเอาชนะ ทำให้สำเร็จให้ได้ มีความกล้าหาญที่จะทำ

ต่อไป คือข้อจิตตะ หมายถึงการอุทิศตัวอุทิศใจให้กับสิ่งนั้น ใจมุ่งจดจ่ออยู่กับสิ่งนั้น

เมื่อใจจดจ่อ มุ่งอยู่กับเรื่องที่ทำ ใจก็ไม่เก็บเรื่องจุก ๆ จิก ๆ ที่ขัดหูขัดตากระทบใจหรือผ่านเข้ามา
 เดี่ยวเดียวก็ลืมเพราะใจอยู่กับเรื่อง que คิดจะทำนั้น ก็ไม่มีเรื่องรำคาญใจ ทำให้สงบมัน แม้แต่ถึงขั้นเป็นสมาธิก็ได้

สุดท้ายก็มาถึงวิมังสา คือคอยใช้ความคิดพิจารณาเกี่ยวกับเรื่องนั้นอยู่ตลอดเวลา หมั่นทบทวน
 ตรวจสอบและทดลองค้นคว้าหาวิธีการต่าง ๆ ให้รู้ว่า ทำอย่างนั้นอย่างนี้แล้วเป็นอย่างไร มีอะไรที่จะต้อง
 ปรับปรุงแก้ไขและปรับปรุงแก้ไขได้อย่างไรจนอยู่กับเรื่องที่ทำนั้นและใจก็สนิทกับสิ่งที่ทำมีความว่าเริงเบิกบานแจ่มใส
 ตกกลางว่าเวลาผ่านไป ก็อยู่ได้เรื่อย

ฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่าอิทธิบาท 4 นี้เป็นตัวอายุท่านบอกว่า ผู้ที่ปรารถนาอายุ ไม่พึงพอใจ
 อยู่กับการอ่อนวอนปรารถนาให้มีอายุ ซึ่งไม่ทำให้สำเร็จได้อย่างแท้จริง แต่ต้องทำตามข้อปฏิบัติที่จะให้อายุนั้น
 สำเร็จ และข้อปฏิบัติ นั้น ก็คือ อิทธิบาท 4 นี้ คือเคล็ดลับ พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ให้แล้ว ถ้าใครต้องการอายุยืน
 ก็ตั้งฉันทะขึ้นมาเลย จนครบอิทธิบาททั้ง 4

ถ้าคนไข้ท้อแท้ ก็ต้องให้เขาหาสิ่งที่ดีสักอย่างที่จะทำแล้วตั้งใจ ให้ใจไปอยู่กับสิ่งนั้น ตั้งเป็นเป้าไว้

กินอย่างไรจึงจะสุขภาพดี

คนมีสุขภาพดีตามหลักอภิธรรม

ความบกพร่องทางร่างกาย มีสาเหตุ 4 ประการคือ

1. เกิดจากกรรม บางคนแก้กรรมก็หายป่วยได้

2. **เกิดจากจิต** เป็นวิธีคิดของคนบางคนทำให้ตัวเองป่วยได้ เช่น ความโกรธ คนที่โกรธบ่อยๆ จะทำให้ตับเสื่อมและเป็นสาเหตุของมะเร็งด้วย ทำไมจึงโกรธ เพราะมีสารอะดรีนาลีนเยอะ ทำไมจึงมีสารนี้มาก เพราะกินเนื้อสัตว์ สัตว์รู้ว่าจะถูกเข่าฆ่า ร่างกายของมันจะหลั่งสารอะดรีนาลีนออกมาเพื่อกล่อมประสาท ซึ่งสารพิษนี้ยังคงตกค้างอยู่ในเนื้อสัตว์ที่เข่าฆ่าแหละแม้จะนำไปต้มหรือทอด สารนี้ก็ยังคงตกค้างอยู่ ถ้าสารตัวนี้สะสมมากในร่างกายของคนเรา จะทำให้ผื่นเหมือนงีงหนีเพราะถูกไล่ฆ่า

วิธีคิดของคนสามารถทำให้ป่วยได้ หรือการแสดงอาการต่างๆ เช่น โกรธ น้อยใจ ไม่ได้ตั้งใจ งอน จะป่วยด้วยโรคทรวงอก ให้สังเกตคนที่ป่วยเป็นมะเร็งที่ทรวงอกมักจะเป็นคนขี้น้อยใจ ขี้กังวล

3. **เกิดจากเหตุ** อุตุ ในพระไตรปิฎกแปลว่า พลังงาน พลังงานการไหลเวียนในร่างกายไม่ดีอาจเกิดจากหลายสาเหตุ เช่น เกี่ยวกับการกิน อุตุแบ่งเป็น 2 แบบ คือ

- **อัมมัตอุตุ** (พลังงานที่ไหลเวียนในร่างกาย)
- **พหิตอุตุ** พลังที่มาจากภายนอก แล้วซึมซับเข้ามาในร่างกายเราได้ พลังงานที่ไหลเวียนในร่างกายอยู่ที่ไหน ในร่างกายมีเซลล์ประสาทเชื่อมโยงจากสมอง ในสมองคนมีอนุภาคแม่เหล็ก 7,000 ชิ้น จากสมองมีสายคล้ายสายไฟโยงไปทั่วร่างกาย เรียกว่า เซลล์ประสาท ข้างในเซลล์มีโพรงตรงกลาง มีประจุไฟฟ้าบวก รอบนอกมีประจุไฟฟ้าลบ ประจุไฟฟ้าลบมีหน้าที่ไล่จับอนุมูลอิสระ ต่อต้านเชื้อโรค ถ้ามีประจุไฟฟ้าเยอะก็ไม่ค่อยป่วย ชื่อเรียกประจุไฟฟ้าลบ มีความแตกต่างกันไปตามวัฒนธรรม เช่น ในญี่ปุ่นเรียกว่า ชิ จินเรียกว่า ชี ซี้กง ในอินเดียเรียกว่าปราณ นที หรือกุนฑลิตินี ฝรั่งเศสเรียกว่า Vitality Force or Universal Force ถ้าเราวัดค่าสนามแม่เหล็กในคนปกติ พลังงานเฉลี่ยปกติ 0.7 เกาท์ ในคนที่กินเนื้อสัตว์จะมีน้อยกว่า และจะเจ็บป่วยบ่อยเพราะค่าอุตุหรือพลังงานปั่นป่วน คนกินมังสวิรัต้มักจะสูงกว่า 0.7 ยกเว้นบางกลุ่ม
- สี กลิ่น เสียง รส การเคลื่อนไหวออกกำลังกาย เป็นการกระตุ้นอุตุ

4. เกิดจากการกินอาหาร ในศาสนาพุทธแบ่งอาหารเป็น 4 กลุ่ม

- ก. **กวจิงกลาหาร** ได้จากการกินพวกพืชผักสมุนไพร เน้นที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย
- ข. **ผัสสาหาร** จากการสัมผัส สีสัน กลิ่น รส ของสวยงามต่างๆ เช่น อัญมณี หินสีสวยงาม
- ค. **มโนสัญเจตนาหาร** จากการใช้สมาธิ
- ง. **วิญญาณาหาร** อาหารที่ได้จากจิตวิญญาณ จากความรัก ความผูกพัน จากความสัมพันธ์ระหว่างครูอาจารย์กับศิษย์ หรือคนที่มีเป้าหมาย มีความคิดเหมือนกัน จะสามารถประคองชีวิตให้อยู่ได้

เวลาตกฟากของคนไม่เหมือนกัน จะเป็นตัวแสดงธาตุเจ้าเรือน หมอสมัยโบราณจึงต้องใช้วิธี
คำนวณวันเดือนปีเกิดของเด็ก เพื่อจะได้รู้ว่าระบบไหนภายในร่างกายอ่อนแอ เมื่อเด็กโตเป็นผู้ใหญ่ ธาตุเจ้าเรือน
จะเปลี่ยนไปตามวิถีคิดและสิ่งแวดล้อมไม่สามารถกินอาหารตามธาตุเหมือนตอนเป็นเด็กได้ต้องกินตามธาตุปัจจุบัน

อวัยวะภายในร่างกายมี 12 ระบบ แต่ละระบบจะทำงานหนักเป็นเวลา 2 ชั่วโมง ในแต่ละวัน

ช่วงตีสามถึงตีห้า ปอดจะทำงานหนัก คนที่มีปัญหาเรื่องปอดจะไม่ค่อยตื่นเวลานี้ คนตื่นได้ตีสาม
ตีห้า แปลว่าปอดแข็งแรง มีโอกาสเป็นผู้นำคน เพราะลมมาจากปอด พุดมีพลังอำนาจ คนตื่นสาย ปอดจะไม่แข็งแรง

การรักษาโรคปอดหรือหอบหืด

ใช้ขิงเท่าหัวแม่มือของผู้ป่วย หอมแดงเท่าขิง กระเทียมเท่าขิง ปั่นหรือตำ เติมน้ำ 1 แก้ว กรองเอาแต่น้ำ
ใส่น้ำผึ้ง 1 ช้อนโต๊ะ บีบมะนาว 3-4 ลูก ไม่เกิน 1 เดือน หอบหืดจะหาย เว้นเสียแต่จะเป็นมานานหลายสิบปี
อย่างนี้ต้องใช้เวลา 60 วัน

ช่วงตีห้าถึงเจ็ดโมงเช้า เป็นช่วงเวลาของลำไส้ใหญ่ ซึ่งมีหน้าที่ขับถ่ายอุจจาระออกไป แต่คนเรามาก
จะไม่ตื่นในช่วงนี้ซึ่งเป็นเวลาที่ลำไส้ต้องบีบอุจจาระลงเมื่อไม่ตื่นจึงต้องบีบขึ้นเมื่อไม่ถ่ายตอนเช้าลำไส้ใหญ่จึงรวน
ดูอย่างโรว่าลำไส้รวน จะมีอาการปวดใหญ่ กล้ามเนื้อเพดานจะหย่อนแล้วทำให้อ่อนกรนในที่สุด ในรายที่
ลำไส้ใหญ่ผิดปกติ ควรตื่นนอนก่อนตีห้าแล้วไปขับถ่าย ถ้าไม่ถ่ายให้ดื่มน้ำอุ่น 2 แก้ว ถ้ายังไม่ถ่ายอีก ให้ดื่ม
น้ำผึ้งผสมน้ำมะนาว และกดจุดข้างจมูกช่วย คนที่ขับถ่ายยากต้องกินอาหารเช้า บางคนไม่กินอาหารเช้า ดื่ม
กาแฟเพียงแก้วเดียวก็อึด ร่างกายจะดูดกากอาหารตกค้างซึ่งกำลังจะเป็นอุจจาระกลับเข้ากระเพาะใหม่ เท่ากับ
“กินกาแฟแกล้มอุจจาระ”

ช่วงเจ็ดโมงถึงเก้าโมงเช้า กระเพาะอาหารจะทำงานเต็มที่ในช่วงนี้ ถ้าเราไม่ทานอาหารเช้า อุจจาระ
จะถูกดูดกลับมาที่กระเพาะ กลิ่นตัวจะเหม็น ถ้าเราขับถ่ายออกหมดเกลี้ยงเกล้า จะไม่มีกลิ่นตัวเท่าไร
อย่างน้อยขอให้มียาเกิร์ต+นมสด+น้ำผึ้ง+มะนาว ก็จะได้สารอาหารเพียงพอในเมื่อเช้าแล้ว สูตรนี้ได้มาจาก
พระไตรปิฎก บำรุงกระเพาะ สมองดี

วิธีการดูแลแผลในกระเพาะอาหารเนื่องจากมีกรดมาก ใช้ขมิ้นชันเท่านิ้วก้อย 3 แฉ่ง ต้องขูด
เปลือกออกก่อนเพราะในเปลือกมีสารสเตียรอยด์สติกนิน(สารนี้สะสมมากอาจเป็นอันตรายได้)นำมาหั่นเป็นแว่นๆ
ใส่ถ้วย เติมน้ำร้อนลงไป 3 ช้อนชา แต่ดื่มน้ำเพียง 2 ช้อน ที่เหลือทิ้งไป เป็นการรักษาแผลตามหลอดอาหาร
ได้ดีมาก

ผู้เป็นแผลที่หลอดอาหารมักไม่ค่อยรู้ตัว จะมีเสมหะบ่อย กินอาหารแล้วร้อนที่คอ ส่วนใหญ่เมื่อ
กินอาหารเข้าไปรักษา ยาจะเลยหลอดอาหารไปลงกระเพาะหมด ลองใช้สูตรนี้คือ กลัวยหอมหรือกลัวยน้ำว่า
ดิบประมาณ 2 ผล ใช้ทั้งเปลือกตัดจุกตัดก้าน หั่นเป็นแว่นๆ นำไปต้มในหม้อ ใส่น้ำพอท่วม เติมน้ำตาลกรวด
กินเป็นประจำ ส่วนกลัวยหอมสุกกินทุกวันตอนเย็นสองลูก จะทำให้หัวริดสีดวงฝ่อ หรือต้มกลัวยหอมสุกทั้ง
เนื้อและเปลือก ใส่น้ำตาลกรวด กินทั้งเนื้อและเปลือกก็จะดีมาก

ช่วงเก้าโมงเช้าถึงสิบเอ็ดโมง ม้ามจะทำงานหนัก ให้พุดน้อย กินน้อย ไม่นอนหลับ

ช่วงสิบเอ็ดโมงถึงบ่าย เป็นช่วงระบบหัวใจ หมายถึง กล้ามเนื้อหัวใจ คนที่มีปัญหาเรื่องนี้ ดูที่
อาการปวดใหญ่ ไม่ได้แสดงอาการที่หน้าอกอย่างที่เข้าใจกัน กลัวย ส้ม มะเขือ เตย รากบัว บำรุงหัวใจ
(เม็ดบัวบำรุงตับ ไต)

๗ จะ
ไม่มาก
ที่ ซึ่ง
ตัวนี้
งอน
เกิด
ใน
ชั้น
รก
ก็
ซึ่ง
ดี
ย

ช่วงบ่ายถึงสามโมงเย็น เป็นช่วงลำไส้เล็ก ซึ่งเรื่องนี้สำคัญมากในยุคสมัยนี้ เพราะว่าเป็นต้นเหตุของไข้หวัด หนาว และเป็นตัวฆ่ามะเร็ง สิวริติ ลำไส้เล็กขดไปมาในร่างกายนัชาย 30 ฟุต ผู้หญิงจะมากกว่าผู้ชายอีก 10 ฟุต การที่ลำไส้ขดไปมา เมื่อกินอาหารเข้าไป ส่วนที่ย่อยไม่หมดจะไปเน่าเสียตกค้างอยู่ตรงส่วนที่หักมุมของลำไส้ เศษผักไม่เท่าไร ที่เป็นปัญหาคือทุกวันนี้ใช้น้ำมันผัดผักเพราะเร็วดี ถ้าเป็นน้ำมันธรรมชาติล้วน ๆ เช่น น้ำมันมะกอกจะไม่เป็นปัญหาต่อลำไส้เล็ก แต่น้ำมันที่ซื้อขายทั่วไปมักมีส่วนผสมของน้ำมันปาล์ม แม้จะบอกว่าเป็นถั่วเหลือง หรือเมล็ดทานตะวันก็ตาม ลองเปรียบเทียบการทำมาสะอาดครัวสมัยนี้ ต้องใช้น้ำยาเคมีเพื่อล้างคราบน้ำมันเหนียวเหนอะออกไป

น้ำมันปาล์มเมื่อโดนความร้อนจะทำให้เหนียวเหนียว เวลาโฆษณา มักจะบอกว่าไม่เป็นไข เมื่อนำไปแช่ตู้เย็น แต่ในร่างกายนคนเรามีอุณหภูมิ 37 องศา เมื่อเข้าสู่ร่างกายจะไปเกาะที่ลำไส้ เวลาตีมน้ำ น้ำก็ไม่สามารถทะลุผ่าน ทำให้ต้องจืดบ่อย ๆ บางคนตีมน้ำไปไม่ถึงลิ้นนาทีก็ต้องลุกไปฉี่ เพราะไตทำงานหนัก เมื่อเป็นอย่างนี้ทุกวันจะทำให้กระดูกเสื่อม เพราะไตเป็นตัวควบคุมกระดูกและสมอง และเลือดไปเลี้ยงสมองก็น้อย เกิดปัญหาสมองเสื่อมตามมาอีก น้ำไม่เข้าร่างกาย แต่สิ่งผ่านเข้าไปได้คือวิตามิน เอ อี ดี แต่วิตามินซี โปรตีน กรดอะมิโน ไม่สามารถผ่านเข้าไปได้จึงไล่ไปให้ไต ไตต้องทำงานหนักเพราะต้องขับโปรตีนออกมา เพราะฉะนั้นคนที่โรคริดเวลาตรวจปัสสาวะจะพบโปรตีน เพราะโปรตีนไม่สามารถดูดซึมเข้าร่างกายได้ ต้องมีสี่ตัวหามสามตัวแห่ คือ วิตามินซี บี 1 บี 3 บี 6 และ บี 11 เข้าไปเป็นชุดของมัน จะขาดตัวหนึ่งตัวใดไม่ได้ ต้องมาพร้อม ๆ กันที่ไตทำงานหนักก็เพราะเหตุนี้

เมื่อเป็นปัญหาที่ไต น้ำไม่อาจผ่านเข้าไปได้ สิ่งก็ตามมาคือ ถุงน้ำดีข้น ถุงน้ำดีจะเก็บน้ำดีจากตับแล้วมาย่อยไขมัน ถุงน้ำดีจะแห้งไปทุกวัน เพราะน้ำไม่เข้าตัว เราจะตื่นนอนหรือนอนไม่หลับในช่วงห้าทุ่มถึงตีสามไปหลับอีกทีในช่วงเช้ามืด ซึ่งเป็นเวลาที่ควรตื่นนอนแล้ว เพราะว่าช่วงนี้มันวงก็ไปหลับเช้ามืดอีกที เพราะฉะนั้นช่วงนี้ถุงน้ำดีจะข้น ซึ่งเป็นต้นเหตุของไมเกรน ถ้าแพทย์แผนปัจจุบันต้องรอให้ปวดหัวเสียก่อน แต่แพทย์แผนโบราณจะตัดสินว่าเป็นไมเกรนได้ ตั้งแต่เริ่มมีอาการคอแห้ง ร้อนใน ปวดตามซี่โครง ปวดขาด้านข้าง เสียวฟัน ปลายประสาทพันดูเหมือนจะอักเสบตลอดเวลา ไปหาหมอฟัน หมอจะถอนฟันให้ พอปวดกระบอกตา ปวดหู หมอจะบอกว่าน้ำในหูไม่เท่ากัน แต่ต้นเหตุจริง ๆ มาจากถุงน้ำดีข้น ซึ่งเป็นเรื่องของเหตุตาม ๆ กันมาที่ ทำให้ปวดหัวข้างเดียวหรือสองข้าง เลือดเลี้ยงสมองส่วนหน้าไม่พอ จะมีปัญหาสายตาดำตามมา ตาจะเป็นต้อง่าย หมอจะเป็นไซนัสง่าย เป็นภูมิแพ้ง่าย นี่คือผลพวงมาจากลำไส้เล็กไม่สะอาดทั้งสิ้น

วิธี detox ลำไส้เล็กตามธรรมชาติ เอาสูตรมาจากพระไตรปิฎก คือสูตร โยเกิร์ต+นมสด+น้ำผึ้ง+น้ำมะนาว กินเข้าไปจะไปล้างลำไส้ได้ แลคโตบาซิลัสในโยเกิร์ตจะไปช่วยไขมันที่อยู่ในลำไส้ ไปย่อยขยะในลำไส้ด้วย เปลี่ยนเป็นวิตามินบี 12 ให้เรา สูตรนี้กินตอนเช้าลดความอ้วน กินตอนเย็นเพิ่มความอ้วน ผักตีมน้ำตามมาก ๆ เป็นวิธีแก้

ถ้ามีผลต่อเนื้อที่เกิดจากไขมันเกาะในลำไส้เล็ก เช่น เป็นโรคไตเกิดขึ้น การที่ผมเปลี่ยนสีเป็นสัญลักษณ์ของอาการไตเริ่มเสื่อม ไตสองข้างเสื่อมจะมีอาการไม่เหมือนกัน ถ้าไตซ้ายเสื่อมท่านจะซีร้อน และไม่ใส่ใจตนเอง ไม่ค่อยดูแลตัวเอง เป็นอะไรก็ปล่อยปละละเลย ปล่อยตัวแต่ไม่ปล่อยวาง ไม่กตัญญูต่อแผ่นดินที่ให้ร่างกายนี้มา ร่างกายเราเป็นแผ่นดินของจิตวิญญาณ ถ้าไตขวาเสื่อมจะซีหนาว ความจำลดลง ไม่ต้องรอให้หมอวินิจฉัยว่าเป็นโรคไต ถ้าเริ่มมีสัญญาณก็จัดการตัวเองเลย **เห็นหนูดำเป็นตัวดูแลไตที่ดี** บางสำนักอาจจะตีความเห็นชนิดนี้ไว้ไม่ดีว่า อาจเป็นพิษหรืออะไร ที่จริงเห็นเป็นแหล่งโปรตีนที่ดีกว่าถั่วเหลือง เต้าหู้

นักมังสวิรัตบางคนถูกครอบงำด้วยสารพิษในลูกชิ้นเทียม อาหารจากธรรมชาติที่ดีที่สุด **เห็ดหูหนูดำบำรุงไต เห็ดหูหนูขาวบำรุงปอดถ้าเอาเห็ดสามอย่างมาปรุงอาหารรวมกัน** จะเกิดความมหัศจรรย์ขึ้น **สามารถล้างพิษในตับได้** ผมเป็นนักธรรมชาติบำบัดมาหลายปี มีประสบการณ์ในการรักษาคนไข้โรคมะเร็ง มีประสบการณ์ในการกินเห็ดสามชนิด ทำให้หายดีขึ้น

เห็ดสามชนิด คือเห็ดอะไรก็ได้ที่กินได้ จะทำแกงส้มกินก็ได้ ทั้งสามตัวนี้สามารถช่วยรักษาตับ ซีสต์เนื้องอกมะเร็งมีการค้นพบว่า คนเป็นเนื้องอกใหญ่ในมดลูกช่องท้อง หลังจากกินเห็ดสามอย่างเป็นประจำ พวกซีสต์เนื้องอกจะลดลง มีกลุ่มที่ รพ.นวนนครป่วยเป็นซีสต์ในมดลูก เขาเอาเห็ดสามอย่างมาทำแกงเลียง แกงส้ม ต้มยำ หรือของหวานได้ทั้งนั้น หรือจะทำน้ำดื่มใส่มะตูมใบเตย เครื่องดื่มนี้ถ้าทานเป็นประจำจะล้างสารพิษในร่างกายออกได้ดี อาจจะทำน้ำใส่กากก็ ห่วยชิว ใส่หม้อต้มกับสาหร่ายทะเล ไม่ต้องปรุงอะไรอร่อยพอดี เป็นชุปทานประจำก็ได้

เรื่องไต **ตัวที่บำรุงไตที่ดีที่สุดคือกระชาย** ไม่ถึงขนาดต้องใช้กระชายดำเพราะราคาแพง เอากระชายเหลืองธรรมดา 1 กก.ใส่น้ำเยอะๆ บั่นผสมกับโหระพา รินเอาแต่น้ำใส่ ทำมาๆ แล้วเก็บใส่ตู้เย็น ไม่ต้องต้ม เพราะมันฆ่าเชื้อด้วยตัวเอง ผสมน้ำผึ้ง น้ำมะนาว ต้มบำรุงสมอง บำรุงกระดูก เลือดเลี้ยงสมองไม่ดี ความจำเสื่อมนอนไม่ค่อยหลับ จะช่วยได้ แล้วผมจะกลับมาดื่มน้ำอีก (ผมอายุ 50 ปี สมัยก่อนหัวล้าน ผมร่วง หงอกด้วยพอได้น้ำกระชายก็กลับมาดำใหม่ ไม่ต้องย้อมเลย) **ไม่ควรย้อมหรือโกรกผมเพราะสารเคมีพวกนี้มีพิษต่อดับ** ให้กินแบบนี้ผมจะกลับดำตั้งแต่โคนขึ้นมาเลย น้ำกระชายที่กรองไว้ใช้ได้เป็นเดือน ทำเป็นเครื่องดื่มประจำจะดีมาก

อาหารเป็นยา

1. น้ำสับประรดปั่นกับใบโหระพา หรือใบตำลึง

(กินใบโหระพาวันละ 7 ยอด เป็นยาอายุวัฒนะ)

เครื่องปรุง สับประรด 1 หัว ใบโหระพา 1 ชีด

วิธีทำ ปอกเปลือกสับประรด ปั่นผสมกับใบโหระพา แล้วกรองเอาแต่น้ำมาดื่ม

สรรพคุณ

- ลดลมในท้อง
- แก้อาการเลือดขึ้น
- ทำให้เลือดเลี้ยงสมองส่วนหน้าดีขึ้น
- ลดความดันโลหิตสูง
- บำรุงหัวใจ
- เพิ่มเม็ดเลือดแดง ถ้าใช้ทั้งแกนสับประรดจะเพิ่มเม็ดโลหิตขาวด้วย
- ลดอนุมูลอิสระ

2. เห็ดสามอย่าง

(เห็ดหอม + เห็ดหูหนูขาว + เห็ดหูหนูดำ + ผลมะตูมแห้ง + ใบเตย)

เครื่องปรุง เห็ดหอม + เห็ดหูหนูขาว + เห็ดหูหนูดำ (แห้ง) หรือ

เห็ดฟาง + เห็ดนางฟ้า + เห็ดเป่าฮื้อ (สด)

วิธีทำ นำเห็ดแห้ง 3 อย่าง แช่น้ำให้นิ่ม แล้วหั่น นำไปต้มรวมกัน หรือนำเห็ดสด 3 อย่าง ล้างแล้วหั่นต้มรวมกัน ใส่ น้ำเยาะ ๆ นำมะตูมแวนมาบั้งให้หอมแล้วต้มรวมกัน ต้มแทนน้ำซุบได้ ส่วนเนื้อเห็ดนำไปผัดหรือยำ

สรรพคุณ - เป็นอาหารบำรุงตับ (มันฝรั่งต้มหรือหนึ่งช่วยบำรุงตับ)

ตับไม่แข็งแรง จะมีผลดังนี้

- อารมณ์ไม่ดี
- การสร้างเม็ดเลือดแดงจะไม่ดี
- ไทรอยด์อาจเป็นพิษได้
- ตัวอวมแต่พุงป่อง เนื่องจากตับมีปัญหา
- ช่วยล้างสารพิษตกค้างในตับ ล้างไขมันในตับ
- สลายพังผืดในมดลูก
- ลดอนุมูลอิสระ ลดเซลล์มะเร็ง
- เพิ่มเม็ดโลหิตขาว ลดไขมันในเส้นเลือด

หมายเหตุ เห็ด อาจเป็นเห็ดฟาง เห็ดนางฟ้า เห็ดโคน เห็ดหอม เห็ดหูหนูขาว เห็ดหูหนูดำ ฯลฯ เอาแค่สามอย่าง อาจนำมาทำอาหาร เช่น ยำ ต้มยำ หรืออื่น ๆ กินก็ได้

3. น้ำกระชายปั่นกับน้ำผึ้งผสมมะนาว

เครื่องปรุง	กระชาย	1	ขีด
	น้ำผึ้ง	2	ช้อนโต๊ะ
	มะนาว	2	ลูก
วิธีทำ	กระชายล้างน้ำให้สะอาด บั่นให้ละเอียด เติมน้ำสะอาดลงไป 2 แก้ว กรองเอาแต่น้ำ ใส่น้ำผึ้งและน้ำมะนาวลงไปผสม ปั่นรสตามใจชอบ ดื่มได้เลย		
สรรพคุณ	<ul style="list-style-type: none"> - บำรุงกระดูก (เพราะมีแคลเซียมสูง) - บำรุงสมอง เพราะทำให้เลือดเลี้ยงสมองส่วนกลางดีขึ้น - ปรับสมดุลของความดันโลหิต (ความดันโลหิตที่สูงจะลดลง/ที่ต่ำจะสูงขึ้น) - แก้อาการไอ ทำให้ไอทำงานดีขึ้น - ป้องกันไทรอยด์เป็นพิษ - บำรุงมดลูก - แก้ปัญหาผมหงอก ผมร่วง - อาการกระเพาะปัสสาวะแฉะ (กรณีนี้อาจใช้เม็ดบัวต้มกิน) - ควบคุมไม่ให้ต่อมลูกหมากโต - แก้ปัญหาได้เลื่อน 		

4. กระเจี๊ยบแดงสด + พุทราจีน

เครื่องปรุง	กระเจี๊ยบ	1	ขีด
	พุทราจีนแห้ง	2	ขีด
	น้ำตาลทรายเล็กน้อย (หรือไม่ใส่ก็ได้)		
วิธีทำ	ล้างกระเจี๊ยบให้สะอาด ใส่ในหม้อใบใหญ่ ใส่น้ำประมาณ 4 ลิตร ล้างพุทราจีนให้สะอาด บีบให้แตก ใส่ลงไป ต้มเคี่ยวให้เดือดประมาณครึ่งชั่วโมง ยกลงใช้ดื่มแทนน้ำ หรือถ้าชอบหวานก็เติมน้ำตาล		
สรรพคุณ	<ul style="list-style-type: none"> - ช่วยลดอาการของหัวใจโต (หัวใจโตมาจากปัญหาของเยื่อหุ้มหัวใจ) หัวใจโตเพราะในเลือดมี โซเดียมฟอสเฟตน้อย แต่มีโปรแตสเซียมฟอสเฟตมาก ให้งดกินผลไม้สดทุกชนิด กินได้เฉพาะ ผลไม้ดอง ผลไม้แช่น้ำผึ้ง ไม่กินอาหารที่ผัดหรือทอดด้วยน้ำมันพืช - ป้องกันเส้นเลือดในสมองเปราะ - ลดความดันโลหิตสูง - ลดไขมันในเส้นเลือด ซึ่งจะทำให้หลอดเลือดตีบ - แก้อาการสมองเสื่อม - ขาปลายนิ้ว 		

5. โยเกิร์ต + นมสด + น้ำผึ้ง + น้ำมะนาว

เครื่องปรุง	โยเกิร์ต	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
	นมสด	1	กล่อง
	น้ำผึ้ง	1	ช้อนโต๊ะ
	มะนาว	1	ลูก

วิธีทำ นำเครื่องปรุงทั้งหมดผสมให้เข้ากัน ชิมรสตามใจชอบ

สรรพคุณ - ไขมันที่เกาะในผนังลำไส้ กระเพาะอาหาร ตับ ม้าม ทำให้ระบบดูดซึม บกพร่อง เป็นต้นเหตุของปัญหาเหล่านี้ คือ

1. ถุงน้ำดีขัน เมื่อถุงน้ำดีขัน ผลที่ตามมาได้แก่

- นอนไม่หลับ (ไขมันเกาะผนังลำไส้เล็กมาก)
- อารมณ์ฉุนเฉียว
- ถ้าขันถึง 80 % จะเป็นนิ่วในไต
- เหงือกบวม (การนอนหลับไม่เต็มอิ่มทำให้เหงือกบวมได้)
- สายตาจะเลื่อม
- ทำให้ปวดเมื่อยตามร่างกาย
- ส่งผลกระทบต่อถึงปอด

2. เลือดเลี้ยงสมองไม่เพียงพอ ทำให้มีศีรษะ

3. ไตจะเสื่อมเพราะต้องทำงานหนัก เมื่อไตเสื่อมเป็นผลให้ความจำลดลง

- **ไตซ้ายผิดปกติ ความคิดสร้างสรรค์** อารมณ์สุนทรีย์ ความรักสวयรักงามจะลดลง และเป็นคนขี้ร้อน
- **ไตขวาผิดปกติ** ความจำจะลดลง และเป็นคนขี้หนาว

4. เลือดเลี้ยงหัวใจน้อย ถ้าเลือดเลี้ยงหัวใจเหลือเพียง 30% เครื่องมือแพทย์จะตรวจพบอาการของโรคหัวใจ

5. ม้ามขึ้น ทำให้อาหารและน้ำที่กินเข้าไปแปรสภาพเป็นไขมัน เป็นผลให้อ้วนง่าย

6. ม้ามโต ทำให้เหนื่อยง่ายเพราะม้ามไปเบียดปอด คนม้ามโตกินอาหารเท่าไรก็ไม่อ้วน (ม้ามเป็นตัวควบคุมเม็ดเลือดขาวและน้ำเหลือง)

7. กรณีไขมันเกาะลำไส้เล็กมาก ๆ จะทำให้ลำไส้ไม่สามารถดูดซึมวิตามินซีได้ มีผลดังนี้

- จะเป็นหวัดในต่อนเช้าหรือหวัดเรื้อรัง
- กลั้นปัสสาวะไม่อยู่
- เกิดโรคภูมิแพ้

8. ไขมันในตับสูง การสร้างเม็ดเลือดจะลำบาก

หมายเหตุ โยเกิร์ต+นมสด+น้ำผึ้ง+มะนาวนี้ ถ้ากินช่วงเช้าจะช่วยลดความอ้วน แต่ถ้ากินช่วงบ่าย (หลังบ่ายสามโมง) จะเพิ่มความอ้วน

6. ถั่วห้ำสี่

เครื่องปรุง	- ถั่วดำ	1	ขีด
	- ถั่วเขียว	1	ขีด
	- ถั่วแดง	1	ขีด
	- ถั่วขาว	1	ขีด
	- ถั่วเหลือง	1	ขีด

นำไปคั่วให้สุกก่อนแล้วแช่น้ำรวมกัน ล้างให้สะอาด พักไว้

- ลูกเดือย 1 ขีด ล้างให้สะอาด แล้วต้มให้สุก พักไว้
- เม็ดบัว 1 ขีด ล้างให้สะอาด ต้มให้สุก พักไว้
- รากบัว 1 ขีด ปอกเปลือกล้าง ต้มให้สุก พักไว้

วิธีทำ

นำเครื่องปรุงทั้งหมดรวมกัน แล้วปั่นให้ละเอียด ต้มในหม้อใบใหญ่ใส่น้ำมากๆ กรองเอากากออก นำน้ำที่ได้ไปต้มให้เดือด เติมน้ำตาลเล็กน้อย หรือจะไม่ใส่ก็ได้ รับประทานได้เลย

สรรพคุณ

- บำรุงกระดูก
- บำรุงเส้นเอ็นและกล้ามเนื้อ
- ช่วยลดน้ำหนัก
- ผิวพรรณสดใส

อาหารต้านมะเร็ง 5 ประการเพื่อการป้องกัน

1. รับประทานผักตระกูลกะหล่ำให้มาก เช่น กะหล่ำปลี กะหล่ำดอก ผักคะน้า หัวผักกาด บร็อคโคลี่ ฯลฯ เพื่อป้องกันโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ ลำไส้ส่วนปลาย กระเพาะอาหาร และอวัยวะระบบทางเดินหายใจ
2. รับประทานอาหารที่มีกากมาก เช่น ผัก ผลไม้ ข้าว ข้าวโพด และเมล็ดธัญพืชอื่นๆ เพื่อป้องกันมะเร็งลำไส้ใหญ่
3. รับประทานอาหารที่มีเบต้าแคโรทีน และวิตามินเอสูง เช่น ผักผลไม้สีเขียวย สีส้มเหลือง เพื่อป้องกันมะเร็งหลอดอาหาร กล้องเสียง และปอด
4. รับประทานอาหารที่มีวิตามินซีสูง เช่น ผัก ผลไม้ต่างๆ เพื่อป้องกันมะเร็งหลอดอาหารและกระเพาะอาหาร
5. ควบคุมน้ำหนักตัว...โรคอ้วน มีสัมพันธ์กับโรคมะเร็ง เช่น มดลูก ถุงน้ำดี เต้านม และลำไส้ใหญ่ พบว่ามีปัญหาระดับน้ำตาลในเลือดเพิ่มสูงขึ้นและควบคุมยากซึ่งเกือบจะเป็นเหมือนโรคเบาหวาน นักวิจัยยังพบว่า การอดนอนเป็นสาเหตุของโรคอ้วนโดยเกี่ยวข้องกับฮอร์โมนเร่งการเติบโต ซึ่งเป็นฮอร์โมนกระตุ้นการเจริญเติบโตทางกายภาพและควบคุมสัดส่วนของไขมันต่อกล้ามเนื้อในร่างกาย การอดนอนทำให้ฮอร์โมนนี้หลั่งน้อยลง ร่างกายรู้สึกอยากอาหารมากขึ้น นอกจากนี้ยังส่งผลต่อฮอร์โมนเลปตินซึ่งเป็นสารที่สื่อต่อระบบประสาทว่า ควรจะอิ่มได้เร็วหรือช้าเท่าใดตามความต้องการอาหารของร่างกาย เมื่อระดับเลปตินลดลงจากการนอนน้อยผู้คนจะรู้สึกอยากอาหารมากขึ้น แม้จะได้กินอาหารจนได้พลังงานเพียงพอแล้วก็ตาม การนอนไม่พอยังส่งผลต่อเม็ดเลือดขาว และกลไกการตอบสนองภูมิคุ้มกันต่างๆ ของร่างกาย ทำให้เจ็บป่วยง่ายเมื่อเจอเชื้อโรค การนอนไม่พออาจส่งผลร้ายแรงถึงขั้นเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคมะเร็งมีความเกี่ยวข้องกันในเรื่องวงจรการหลั่งฮอร์โมนแปรปรวน เนื่องมาจากการอดนอนและแสงรบกวนในเวลากลางคืน ทำให้เพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งเต้านม ฉะนั้น นอกจากเราควรนอนให้เพียงพอแล้ว เรายังไม่ควรเปิดไฟนอนอีกด้วย



อ้วนช่วยลดไขมันในเส้นเลือด

ร่างกายของคนเราสามารถสร้างคอเลสเตอรอลได้เองอยู่แล้ว ดังนั้น ถ้าเรารับประทานอาหารที่มีไขมันสูง ระดับคอเลสเตอรอลในกระแสเลือดก็จะมีสูงขึ้นไปด้วย เสี่ยงต่อการเป็นโรคหลอดเลือดอุดตัน และหัวใจวายแน่นอน อาหารบางอย่างมีคุณสมบัติช่วยลดคอเลสเตอรอลได้เป็นอย่างดี 6 อ้วนตัวสำคัญนั้นคือ

1. มะเขือต่าง ๆ...
2. หอมหัวใหญ่...
3. กระเทียม...
4. ถั่วเหลือง...
5. แอปเปิ้ล...
6. โยเกิร์ต...

วันใดมีไอที่คุณมีเมนูอาหารซึ่งอุดมไปด้วยไขมันมาก ๆ ก็ควรรับประทานอ้วนตัวหนึ่งตัวใดเพื่อ

ควบคุมไขมัน

คนนอนบ่อยๆ ระวังเป็นเบาหวาน

ร่างกายที่ไม่ได้รับการนอนหลับพักผ่อนอย่างเต็มอิมจะใช้อินซูลินได้น้อยลง คนนอนบ่อยๆ จึงมีโอกาสเป็นโรคเบาหวานสูงกว่าปกติ

ตรวจฉี่ด้วยตัวเอง

ร่างกายแต่ละคนต้องการน้ำไม่เท่ากัน แพทย์แนะนำว่าควรดื่มน้ำมากพอที่จะถ่ายปัสสาวะได้ทุก ๆ 3-4 ชั่วโมง หากปัสสาวะคุณเป็นสีเหลืองเข้มกว่าปกติ แสดงว่าคุณกำลังขาดน้ำ...

เนยแท้ กับ เนยเทียม

เนยแท้ๆ ที่ทำมาจากนม อร่อยและมีประโยชน์ต่อร่างกายกว่าเนยเทียมหรือมาร์گارีน ซึ่งไม่มีประโยชน์เลยแถมเป็นพิษต่อร่างกายอีกต่างหาก แต่ไม่ควรจะบริโภคเนยให้มากนักเพราะมากไปก็ทำให้เป็นโรคหัวใจ และความดันได้ง่าย...

มาดื่มน้ำเพื่อสุขภาพที่ดีกันเถอะ

ร่างกายของคนเรา ต้องดูแลรักษาทำความสะอาดอยู่เสมอ เช่นเดียวกับเครื่องใช้ไม้สอย รถยนต์ ฯลฯ เพื่อให้อยู่ในสภาพที่ดี สามารถใช้งานไปได้นาน ๆ

การอาบน้ำ เป็นการทำความสะอาดร่างกายภายนอก

การดื่มน้ำที่ถูกหลัก ก็คือ การทำความสะอาดชำระล้างอวัยวะภายในของร่างกาย

ในส่วนประกอบทั้งหมดของร่างกาย มีส่วนที่เป็นของเหลวถึง 3 ใน 4 หรือคิดเป็น 85% ของน้ำหนักในตัวคน น้ำอยู่ในทุกส่วนของร่างกาย ได้แก่ ในโลหิต ในกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น ฟังซีด แม้ในส่วนที่เป็นของแข็ง เช่น กระดูก เล็บ ฟัน เส้นผม น้ำยังรวมอยู่ในของเสียที่ร่างกายขับถ่ายออกมา เช่น อุจจาระ ปัสสาวะ เหงื่อ น้ำลาย น้ำมูก นั่นก็คือ ร่างกายมนุษย์มีน้ำเป็นส่วนประกอบสำคัญแม้แต่ในส่วนที่เล็กที่สุด

ชีวิตของคนเราอาจขาดอาหารได้นานนับเป็นเดือน แต่จะขาดน้ำได้เพียง 3-7 วัน เท่านั้น ฉะนั้น น้ำจึงมีความสำคัญยิ่งต่อร่างกาย และการดำรงชีวิตอยู่ของมนุษย์ รวมถึงสิ่งมีชีวิตทุกอย่าง

ร่างกายของคนปกติธรรมดา ต้องการน้ำในชีวิตประจำวันประมาณ 10 แก้ว ใน 1 วัน (ประมาณ 4,000 ซี.ซี. หรือ 4 ลิตร เป็นอย่างน้อย) ส่วนผู้ที่ต้องสูญเสียน้ำในร่างกายมากในวันหนึ่งๆ เช่น นักกีฬา ผู้ที่ทำงานกลางแจ้ง กรรมกรงานหนัก ต้องเสียเหงื่อจำนวนมาก ย่อมต้องการน้ำมากกว่าคนธรรมดา

ผู้คนเป็นจำนวนมากไม่เห็นความสำคัญของการดื่มน้ำ มักดื่มน้ำในเวลาที่ยาคอแห้งและกระหายน้ำมาก ๆ เท่านั้น บางท่านดื่มน้ำอย่างไม่ถูกต้อง ซึ่งเป็นผลเสียต่อสุขภาพมาก

การดื่มน้ำไม่เพียงพอ เกิดผลเสียต่อร่างกายดังนี้

โลหิตข้น การไหลเวียนของโลหิตลำบาก หัวใจต้องทำงานหนักในการสูบฉีด ทำให้เหนื่อยง่าย อ่อนเพลีย เมื่อยล้า หัวใจเต้นไม่ปกติ บางครั้งหน้ามืด เพราะโลหิตสูบฉีดไปเลี้ยงสมองไม่เพียงพอ ลมหายใจร้อนไม่สดชื่น นัยน์ตาแห้งขาดน้ำหล่อเลี้ยงไบหน้าร้อนผิวหนังมักเกิดอาการร้อนในบ่อยๆ เยื่อเมือกภายในปากอักเสบ น้ำลายมีรสเปรี้ยว มีกลิ่นแรง เจ็บลิ้น ลิ้นเป็นฝ้าสีเหลืองหนา ริมฝีปากแห้งแตก ผิวหนังหยาบไม่ชุ่มชื้นสดใส การขับถ่ายของเสียไม่สะดวก เช่น ท้องผูก ถ่ายลำบาก ปัสสาวะติดขัด มีสีเหลืองเข้ม เป็นเหตุให้ไตพิการ ไตวาย เกิดนิ่วในกระเพาะปัสสาวะ อุณหภูมิร่างกายสูงเหงื่อออกน้อย ตัวเหนียว มีกลิ่นตัวแรง

อาการดังกล่าว บ่งบอกถึงการที่ร่างกายได้รับน้ำไม่เพียงพอ

ผลดีจากการดื่มน้ำที่เพียงพอ และถูกหลัก

โลหิตเหลวไม่ข้น การไหลเวียนเป็นไปได้ง่าย สูดซึบดี หัวใจไม่ทำงานหนัก ไม่เมื่อยล้า ไม่เหนื่อยง่าย หัวใจเป็นปกติ มีประสิทธิภาพดีแข็งแรง ลมหายใจสดชื่น หายใจโล่งเย็น นัยน์ตาสดใสเป็นประกายมีน้ำหล่อเลี้ยงแวววาวตลอด ไม่มีเส้นเลือดแดงกล้า ไม่แสบตา ไม่ร้อนใน ปากและลิ้นสะอาด ผิวกายไบหน้าชุ่มชื้นเต่งตึง เป็นสีชมพูของเลือดดี

การขับถ่ายของเสียสะดวก ไม่ท้องผูก ปัสสาวะใสสะอาด ไม่ปวดหลังและบั้นเอว สุขภาพดีดี น้ำจะช่วยปรับอุณหภูมิของร่างกายให้ปกติ รูขุมขนมีเหงื่อชุ่มเย็นเสมอ

ลักษณะดังกล่าว เป็นผลดีที่เกิดจากการดื่มน้ำให้เพียงพอและถูกต้อง

การดื่มน้ำให้ถูกต้องเพื่อสุขภาพที่ดี

มีหลักปฏิบัติที่จดจำง่าย ดังนี้

1. น้ำที่ดื่ม เป็นน้ำธรรมดาไม่เป็นน้ำที่ร้อนมากหรือที่เย็นจัด ถ้าเป็นน้ำอุ่น ๆ เล็กน้อย ดื่มในตอนเช้าจะทำให้การขับถ่ายดีขึ้น ลำไส้สะอาด

2. ระยะเวลาที่ดื่มน้ำ ในวันหนึ่ง (อาจเปลี่ยนแปลงได้เล็กน้อยตามความสะดวก)

ตื่นนอนตอนเช้า ดื่มน้ำ 1 แก้ว (แก้วบรรจุ 400 ซี.ซี.)

ตอนสาย ดื่มน้ำ 2 แก้ว (เวลาประมาณ 9.00-10.00 น.)

ตอนบ่าย ดื่มน้ำ 3 แก้ว (เวลาประมาณ 13.00-14.00 น.)

ตอนเย็น ดื่มน้ำ 3 แก้ว (เวลาประมาณ 19.00-20.00 น.)

ก่อนเข้านอน ดื่มน้ำ 1 แก้ว เพื่อให้วันที่ดื่มไหลเวียนชะล้างสิ่งตกค้างในลำไส้และกระเพาะอาหาร ถ้าเป็นน้ำอุ่นจะช่วยให้หลับสบายดีขึ้น รวมแล้วให้สามารถดื่มน้ำเปล่าได้วันละ 10 แก้ว นอกเหนือจากนั้น ท่านสามารถดื่มน้ำผลไม้ น้ำนม ฯลฯ ได้อีกไม่จำกัด

3. ข้อควรจำ

3.1 ไม่จำเป็นต้องดื่มครั้งละ 2-3 แก้วติดต่อกันทันที ดื่มตามปรกติสบาย ๆ ผู้ที่ดื่มครั้งแรก ๆ จะรู้สึกคลื่นไส้เล็กน้อย เป็นอาการปรกติธรรมดา ทั้งนี้เพราะผนังลำไส้และกระเพาะอาหารขยายตัวขึ้น ต่อไปจะไม่มีอาการอีก สามารถดื่มได้ง่ายและเกิดความชื่นชอบ รู้สึกสดชื่นสบายที่ได้ดื่มน้ำมาก ๆ

3.2 เมื่อดื่มน้ำไปสักครู่หนึ่ง จะปัสสาวะบ่อย ปัสสาวะครั้งแรก ๆ จะมีสีเหลืองขุ่นปนกลิ่นฉุน เนื่องจากน้ำที่ดื่มไปชะล้างไตให้สะอาด ไตเป็นเสมือนเครื่องกรองน้ำของร่างกาย

3.3 อย่าดื่มน้ำมากก่อนหน้าที่จะรับประทานอาหาร (ควรดื่มน้ำมากสักครึ่งชั่วโมงก่อนรับประทานอาหาร) และหลังจากรับประทานอาหารเสร็จใหม่ๆ ก็ไม่ควรดื่มน้ำมาก ๆ ทันที

3.4 การรับประทานอาหารพร้อมกับดื่มน้ำตลอดเวลา เป็นนิสัยที่ควรเลิกหากรู้สึกฝืดคอกในระหว่างรับประทานอาหารให้ชดน้ำชุ่มแกงจืดแทน การดื่มน้ำมากในระหว่างรับประทานอาหารทั้งก่อนหน้าและหลังอาหารทันที จะทำให้น้ำย่อยในกระเพาะอาหารเจือจาง การย่อยเป็นไปไม่ได้ไม่ดี

3.5 ไม่ควรรับประทานอาหารในแต่ละมื้อจนอิ่มแน่นท้องเกินไป ควรให้อิ่มพอดีแล้วรับประทานอาหารผลไม้สดจะทำให้สะอาดคอ แล้วจิบน้ำตามนิดหน่อยท่านจะรู้สึกสบายท้อง หลังจากนั้นสักครึ่งชั่วโมงจึงดื่มน้ำตามปรกติ

หากท่านได้ดื่มน้ำให้ถูกหลักเช่นนี้เป็นประจำ จะเป็นผู้ที่มีสุขภาพอนามัยดี ร่างกายสดชื่น กระปรี้กระเปร่าแข็งแรง สามารถที่จะประกอบภารกิจการงานได้ดียิ่ง ๆ ขึ้นไป

อาหารอันตรายเมื่อท้องว่าง

คุณทราบไหมว่า เมื่อท้องของคุณว่างแล้วคุณรับประทานอาหารเช้าไปอาจส่งผลร้ายต่อสุขภาพของคุณได้ เพราะฉะนั้น ก่อนที่จะรับประทานอาหารเช้าควรเลือกชนิดของอาหารเสียก่อน อาหารที่ไม่ควรรับประทานขณะท้องว่างมีชนิดใดบ้าง มีบางชนิดที่เราแทบไม่เชื่อเลยละ **กล้วย...** เพราะกล้วยอุดมไปด้วยธาตุแมกนีเซียม การรับประทานกล้วยขณะท้องว่าง จะทำให้ปริมาณธาตุแมกนีเซียมในเลือดสูงขึ้น ทำให้สูญเสียสัดส่วนของแคลเซียมและแมกนีเซียมไป เป็นการยับยั้งการทำงานของหลอดเลือดหัวใจเป็นอันตรายต่อสุขภาพอย่างยิ่ง **กระเทียม...** เพราะจะทำให้เยื่อบุกระเพาะอาหารได้รับการกระตุ้น เกิดโรคกระเพาะอักเสบอย่างรุนแรง **ผัก...** การรับประทานผักอย่างเดียวยุคท้องว่าง จะทำให้กระเพาะอาหารเกิดการผิดปกติ นอกจากนั้น ยังไม่ควรอาบน้ำและออกกำลังกายด้วยเช่นกัน เพราะการอาบน้ำและการออกกำลังกายในขณะที่ท้องว่าง จะทำให้เกิดอาการช็อก เนื่องจากน้ำตาลในเลือดต่ำได้ง่าย นมและนมถั่วเหลือง... แม้ว่านมถั่วเหลืองจะอุดมไปด้วยโปรตีนแต่จะเกิดประสิทธิภาพมากที่สุด เมื่อกระเพาะอาหารมีสารอาหารประเภทแป้งอยู่ด้วย จะทำให้โปรตีนรวมตัวกับน้ำตาลส่งผลต่อการดูดซึมโปรตีนทุกชนิด และลดสมรรถภาพการทำงานของระบบหมุนเวียนเลือดและไต **ชา...ที่แก่เกินไป** ชาทำให้กรดเกลือในน้ำย่อยในกระเพาะอาหารเจือจางส่งผลทำให้การทำงานของระบบย่อยอาหารลดลงและเกิดอาการใจเต้น เวียนศีรษะ มือเท้าไม่มีแรง ใจตีไม่สงบ **ลูกพลับ...** ไม่ควรรับประทานลูกพลับในขณะที่ท้องว่างเพราะกระเพาะอาหารจะหลังกรดเกลือออกมามาก หากไปรวมตัวกับยางและสารแขวนลอยในลูกพลับแล้วจะทำให้เจ็บหน้าอก คลื่นไส้ และเป็นแผลในกระเพาะอาหาร

อาหารเป็นยา

7 ยอดอาหารธรรมชาติที่ช่วยรักษาสุขภาพของท่าน

1. **บร็อกโคลี่...** แคมป์เปียนผักในตระกูลกะหล่ำที่เป็นที่นิยมของนักบริโภคทั่วโลก บร็อกโคลี่มีประโยชน์ดังนี้

- ช่วยป้องกันมะเร็ง
 - อุดมไปด้วยวิตามินซี สารแอนตี้ออกซิเดนท์ ที่ช่วยกำจัดอนุมูลอิสระในร่างกาย และยังช่วยให้ผนังเส้นเลือดแข็งแรงอีกด้วย
 - ประกอบด้วยสาร Glutathione ซึ่งช่วยลดโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคไขข้ออักเสบ เบาหวาน และโรคหัวใจ นอกจากนี้ยังช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันของร่างกายและระดับคอเลสเตอรอล และช่วยลดความดันโลหิตสูง
 - ป้องกันการเกิดต้อกระจก เนื่องจากบร็อกโคลี่ จะมีสารเบต้าแคโรทีนสูง โดยเฉพาะสาร lutein
- ขนาดรับประทาน : บร็อกโคลี่ $\frac{1}{2}$ ถ้วยต่อสัปดาห์

2. **กระเทียม...** ช่วยลดคอเลสเตอรอล มีฤทธิ์คล้ายกับยาแอสไพริน ในการช่วยป้องกันการแข็งตัวและการอุดตันของหลอดเลือด มีฤทธิ์ฆ่าเชื้อโรคได้

3. **ถั่วแดง...** เป็นอาหารที่มีส่วนประกอบของเส้นใยอาหารสูงมาก ดังนั้น จึงช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลป้องกันการเกิดภาวะเส้นเลือดในสมองแตกและมะเร็งลำไส้ใหญ่อุดมด้วยกรดโฟลิกที่ช่วยบำรุงโลหิต ป้องกันความผิดปกติของทารกในครรภ์ นอกจากนี้ยังประกอบด้วยสารแอนตี้ออกซิเดนต์ polyphenolics ที่ช่วยป้องกันการเกิดโรคหัวใจได้อีกด้วย ขนาดรับประทาน : ควรรับประทาน 1 ถ้วย/วัน

4. **นมพร่องมันเนย...** เป็นแหล่งของแคลเซียมสูงที่ปลอดไขมัน ซึ่งป้องกันภาวะกระดูกพรุน และยังประกอบด้วยสารโปรตีนและแมกนีเซียม ที่ออกฤทธิ์ช่วยลดความดันโลหิตสูง ขนาดรับประทาน : คนวัยหนุ่มสาวต้องการแคลเซียมวันละ 1,000 mg ส่วนวัยสูงอายุจะต้องการเพิ่มขึ้นเป็น 1,500 mg/วัน จึงจะเพียงพอ ปัจจุบันนมพร่องมันเนยแคลเซียมสูงจำหน่ายอยู่ทั่วไป เลือกดื่มได้ตามปริมาณที่แนะนำ

5. **ส้ม...** ยอดผลไม้ที่มีปริมาณวิตามินซีสูง เส้นใยอาหารสูง รวมทั้งสารอาหารชนิดอื่น ๆ ซึ่งช่วยป้องกันหัวใจลดระดับคอเลสเตอรอล ช่วยในการสร้างกระดูก ป้องกันการเกิดนิ่วในไต ป้องกันมะเร็งลำไส้ใหญ่ ตลอดจนช่วยฟื้นฟูอาการเจ็บหน้าอกจากโรคหัวใจ นอกจากนี้ สาร phytochemicals ในส้มยังช่วยต่อต้านมะเร็งเต้านมด้วย ขนาดรับประทาน : ควรรับประทานส้มวันละ 1-2 ผล เป็นประจำทุกวัน

6. **ปลาแซลมอน...** มีปริมาณน้ำมันปลาที่เรียกว่า Omega-3s ค่อนข้างสูง ซึ่งช่วยป้องกันโรคหัวใจและช่วยควบคุมอาการไขข้ออักเสบ ช่วยลดอาการปวดรอบเดือน กลุ่มอาการก่อนมีรอบเดือน รวมทั้ง ช่วยระงับอาการซึมเศร้าได้ด้วย ขนาดรับประทาน : รับประทานสัปดาห์ละ 3 ออนซ์

7. **เต้าหู้...** หนึ่งในอาหารชั้นเลิศที่ควรเลือกรับประทาน ช่วยลดระดับไขมัน คอเลสเตอรอล อุดมด้วยสาร Isoflavone สารเอสโตรเจนธรรมชาติจากพืช ป้องกันกระดูกพรุน ป้องกันมะเร็งเต้านม และยังช่วยให้ไตทำงานได้ดีด้วย

โรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ

โรคในผู้สูงอายุ มักเกี่ยวข้องกับความเสี่ยงของอวัยวะต่างๆ ภายในร่างกาย บางโรคมีความเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรรมการดำรงชีวิต จึงสามารถป้องกันหรือยืดเวลาให้เกิดช้าลงได้ โดยปรับพฤติกรรมหรือหลีกเลี่ยงสาเหตุต่างๆ เพื่อความสะดวกในการค้นหาเมื่อต้องการทราบโรค หรือมีอาการที่น่าสงสัยจึงแสดงไว้เป็นตารางและแยกกลุ่มๆ ตามระบบอวัยวะ ดังนี้

โรค	อาการ	การป้องกัน
1. โรคทางอายุรกรรม		
1.1 โรคเบาหวาน	อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร น้ำหนักลด หิวน้ำบ่อย ปัสสาวะบ่อย มือเท้าชา เป็นแผลเรื้อรัง รักษาหายยาก	ควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน ควบคุมอาหารหวานหรือมีไขมันมากเกินไป หมั่นออกกำลังกายสม่ำเสมอ ผู้ที่มีญาติพี่น้องเป็นเบาหวาน ต้องระวังเป็นพิเศษ
1.2 โรคความดันโลหิตสูง	ปวด เวียนศีรษะ ตามืด พุดไม่ชัด แขนขาอ่อนแรง	ควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน งดอาหารเค็มจัด ตรวจวัดความดันโลหิตเป็นระยะ
1.3 โรคหัวใจขาดเลือด	จุก เจ็บ หรือชาบริเวณหน้าอก ขณะออกแรง จุกบริเวณลิ้นปี่ ปวดร้าวไปตามขาหรือแขน เหนื่อยง่าย เวียนศีรษะ	ควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน ควบคุมไขมันในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ งดสูบบุหรี่ หลีกเลี่ยงความเครียด ควบคุมน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติถ้าเป็นเบาหวาน
1.4 โรคหลอดเลือดสมอง	เหนื่อยง่าย หอบ ไอมีเสมหะเรื้อรัง ชาบวม	งดสูบบุหรี่ หลีกเลี่ยงอากาศที่มีมลพิษ
1.5 โรคไต	บวม เหนื่อยง่าย หอบ เบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน ห่องเสีย ชีต ปัสสาวะบ่อย ชุน หรือสีแดงเลือด	ระมัดระวังเรื่องการเข้ายาที่มีพิษต่อไต รักษาโรคที่มีผลต่อไต เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน อย่างสม่ำเสมอ
1.6 โรคมะเร็ง	เบื่ออาหาร อาเจียน น้ำหนักลด ไอเรื้อรัง หรือไอเป็นเลือด มีก้อนโตขึ้นเร็วผิดปกติ ท้องผูกหรือถ่ายเป็นเลือด เลือดออกทางช่องคลอด	หลีกเลี่ยงสารที่ก่อมะเร็ง เช่น บุหรี่ สารเคมีบางชนิด เช่น ไยหิน สารเคมีในอาหาร เช่น ไนโตรซามีน ในเนื้อเค็ม
2. โรคกระดูกและข้อ		
2.1 กระดูกบาง	มักมาด้วย กระดูกหักบริเวณตะโพก กระดูกสันหลังและข้อมือ หรืออาการปวดกระดูก	งดปัจจัยเสี่ยง เช่น บุหรี่ สุรา และออกกำลังกายพอควร การใช้ยาบางอย่างจะช่วยให้ชะลอความเสื่อมให้ช้าลง
2.2 ข้อเข่าเสื่อม	ปวดเข่า อาจมีบวม หรือ งอเข่าลำบาก ขึ้น-ลงบันไดปวดมากขึ้น	การบริหารร่างกาย ควบคุมน้ำหนัก

โรค	อาการ	การป้องกัน
2.3 กระดูกคอเสื่อม	ปวดคอ อาจมีร้าวไปตามแขนหรือขาตามแขนถ้ามีการระคายเคืองต่อเส้นประสาท	บริหารกล้ามเนื้อคอ
2.4 กระดูกหลังเสื่อม	ปวดหลังโดยเฉพาะอย่างยิ่งเอวหรือกระเบนเหน็บ อาจมีปวดขาหรือขาชากร่วมด้วย	การบริหารร่างกาย
2.5 โรคเกาต์	ปวดบวมแดงตามข้อ โดยเฉพาะข้อโคนนิ้วหัวแม่เท้า	ควบคุมอาหารบางชนิด เช่น สัตว์ปีก เครื่องในสัตว์ ผักจำพวกหน่อไม้ ชะอม กระเจ็ด
2.6 ไหล่ติด	ปวดไหล่ ยกแขนไม่ขึ้นหรือขึ้นไม่สุด	บริหารร่างกาย
2.7 เนื้องอกกระดูก	ปวดกระดูก มีก้อนหรือมาด้วยกระดูกหักบริเวณที่เป็นเนื้องอก	ควรรีบพบแพทย์เมื่อสงสัยหรือมีอาการผิดปกติ
3. โรคระบบปัสสาวะ		
3.1 ต่อมลูกหมากโต	พบเฉพาะในผู้ชายปัสสาวะบ่อย เวลากลางคืน ปัสสาวะไม่พุ่ง เป็นลำเล็กกลง หรือปัสสาวะสุดแล้วเป็นหยด ถ้าอาการมากๆ ปัสสาวะไม่ออก	ควรพบแพทย์ตั้งแต่มีอาการในระยะแรกเพื่อป้องกันโรคแทรกซ้อน
3.2 ปัสสาวะราด	พบเฉพาะในสตรี ปัสสาวะบ่อย แสบขัด ปัสสาวะราด เวลาไอ จามหรือแน่นท้อง	ไม่กลั้นปัสสาวะ ขมิบช่องคลอด ปรีक्षा แพทย์เมื่อมีอาการระยะแรก
4. โรคระบบหู คอ จมูก ประสาทการได้ยินเสียง เสื่อมในผู้สูงอายุ	หูตึง หูหนวก ในผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป สังเกตจากคนรอบข้างเวลาพูดคุยกับท่านต้องพูดดังๆ ตะโกน แม้อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เงียบ ค่อนข้างเงียบ	บางชนิดป้องกันได้ โดยตั้งแต่เด็กจนโต ให้หลีกเลี่ยงสถานที่ที่มีเสียงดังมากๆ ยืนจุดประทัด หรืออยู่ในสถานที่นั้นให้มีระยะเวลาที่สั้นที่สุด หรือใช้ที่ครอบหูอุดหูป้องกันเสียงดัง
5. โรคตา ต้อกระจก	ตามัว มองเห็นภาพไม่ชัด กลางแสงจ้า	สวมแว่นตากรองแสงเมื่อมองภาพกลางแสงจ้า

โรค	อาการ	การป้องกัน
<p>6. โรคฟันผุ</p> <p>6.1 โรคฟันผุ</p>	<p>เสียวฟันเวลาดื่มน้ำร้อน น้ำเย็น หรือรับประทานอาหารที่หวานจัด ปวดฟันเวลาเคี้ยวอาหาร หรือปวดตลอดเวลา ปวดและบวมที่เหงือก ริมฝีปากและกระพุ้งแก้ม</p>	<p>หลีกเลี่ยงขนมหวาน เช่น ทอฟฟี่ ช็อกโกแลต เพราะจะทำให้ฟันผุได้ง่าย รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เช่น ไข่ นม เนื้อสัตว์ ข้าวซ้อมมือ ผักและผลไม้สด เพื่อเสริมสร้างฟันให้แข็งแรง แปรงฟันอย่างถูกวิธีทุกครั้งหลังรับประทานอาหาร หรืออย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ทุกเช้าและก่อนนอน ใช้ไหมขัดฟันเพื่อกำจัดเศษอาหารไม่ให้ตกค้างอยู่ระหว่างซี่ฟัน</p>
<p>6.2 โรคปริทันต์</p>	<p>เหงือกอักเสบและเลือดออกง่ายเวลาแปรงฟัน เหงือกบวมแดงสีคล้ำขึ้น เกิดกลิ่นปาก ฟันโยก</p>	<p>รักษาความสะอาดของช่องปาก เหงือก และฟันให้สะอาดอยู่เสมอ โดยการบ้วนปากและแปรงฟันอย่างถูกวิธีหลังรับประทานอาหาร พบทันตแพทย์เพื่อตรวจรักษาเป็นระยะ ๆ อย่างน้อยที่สุดปีละครั้ง</p>
<p>6.3 โรคติดเชื้อในช่องปาก</p>	<p>พบในผู้ที่ใส่ฟันปลอมที่หลวมทำให้เนื้อเยื่อที่สันเหงือกหรือเพดานปากซึ่งรองรับฟันปลอมเป็นรอยแดง แปรกระจาย และมักพบการอักเสบบริเวณมุมปากร่วมด้วย ซึ่งเกิดจากน้ำลายไหลมาสู่บริเวณรอยพับของมุมปาก ทำให้เปื่อยขึ้นและเกิดอาการติดเชื้อขึ้น</p>	<p>รักษาความสะอาดของช่องปาก รวมทั้งฟันปลอมให้สะอาดอยู่เสมอ และในเวลากลางคืนควรถอดฟันปลอมออก พบทันตแพทย์เพื่อตรวจและแก้ไขฟันปลอมที่หลวมให้อยู่ในสภาพที่ดี</p>

อาการที่ควรไปพบแพทย์ทันที

1. ซึมลง ตัวร้อน ไข้หนาวสั่น ไข้หลายวันติดต่อกัน ปวดมึนท้ายทอย ปวดหัวร่วมกับคลื่นไส้ อาเจียน ปากเปื่อย ชักกระตุก หมดสติ
2. มีอาการทางระบบหัวใจ เจ็บหน้าอกเหมือนถูกบีบรัดหรือปวดร้าวไปที่แขนซ้ายหรือต้นคอ เจ็บแน่นหน้าอกนอนราบไม่ได้ หอบเหนื่อย ร่วมกับอาการคลื่นไส้ อาเจียน มองภาพไม่ชัด
3. มีอาการทางระบบหายใจ หายใจหอบ น้ำมูกเขียวข้น ไอ มีเสมหะสีเขียว สีเหลือง หรือเสมหะปนเลือด
4. มีอาการทางระบบทางเดินอาหาร กลืนลำบาก สำลักน้ำ/อาหาร/น้ำลาย อาเจียนเป็นอาหาร หรือเป็นน้ำหลายครั้ง อาเจียนเป็นเลือดหรือเป็นสีดำ ถ่ายอุจจาระเป็นน้ำ เป็นมูก เป็นมูกปนเลือดหรือเป็นสีดำ
5. อาการทางระบบอวัยวะสืบพันธุ์ มีเลือดออกทางช่องคลอด หรือมีบาดแผลบริเวณอวัยวะเพศ
6. มีอาการทางระบบทางเดินปัสสาวะ ปัสสาวะบ่อยกะปริบกะปรอย กลั้นปัสสาวะไม่อยู่ ปัสสาวะแสบ ขัดหรือมีเลือดปน เป็นสีน้ำตาลเนื้อหรือสีชาเข้ม
7. บวมตามตัว แขนขา หน้าตา คล้ำได้ได้ก่อนนอน ส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย
8. มีอาการทางตา ปวดกระบอกตา ร่วมกับอาการคลื่นไส้ อาเจียน มองภาพไม่ชัด เจ็บระคาย เคืองตา ตาอักเสบ ตาฝ้า
9. มีอาการทางหู หูอื้อ ปวดในหู มีน้ำหนอง มีสิ่งแปลกปลอมเข้าหู
10. มีอาการทางระบบกล้ามเนื้อ ข้อและกระดูก ปวด บวม แดง ร้อน บริเวณข้อต่อ เจ็บปวดข้อหรือกระดูก และเคลื่อนไหวลำบาก
11. มีอาการทางอารมณ์และจิตใจ ซึมเศร้า หวาดระแวงว่าผู้อื่นจะมาทำร้าย ไม่สนใจตนเอง เบื่อหน่ายชีวิต บุคลิกภาพเปลี่ยน

คำแนะนำการปฏิบัติตนสำหรับผู้สูงอายุ

ปัจจัยหลัก 3 ประการที่ทำให้ผู้สูงอายุมีอายุยืนยาวและกระฉับกระเฉง (Active aging)

1. สุขภาพร่างกายแข็งแรง ดูแลพึ่งพาตนเองได้ ทำกิจวัตรประจำวันได้
2. มีความมั่นคงในชีวิต เช่น รายได้ ที่อยู่อาศัย สิ่งแวดล้อม
3. การมีปฏิสัมพันธ์กับครอบครัว ชุมชน สังคม

คุณลักษณะที่ทำให้ผู้สูงอายุมีอายุยืนยาว มีลักษณะเด่น 3 ข้อแรก คือ

1. การเป็นคนมีสุขภาพจิตดี รู้จักปรับตัว ครอบตนอยู่กับลูกหลาน สนใจปฏิบัติธรรมเป็นแบบอย่างที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจของครอบครัว
2. การรับประทานอาหารที่เน้นเรื่องของอาหารที่มีอยู่ในธรรมชาติ ในท้องถิ่นที่หาได้ทั่วไป เช่น ผัก ปลา น้ำพริก ซึ่งส่วนใหญ่เป็นอาหารไขมันต่ำ

3. การพึ่งพาตนเองได้ การทำกิจกรรมเท่าที่ทำได้ไม่อยู่นิ่งเฉย แม้ว่าอายุมากแล้วก็ยังมีกิจกรรมกับลูกหลาน เพื่อนบ้าน ชุมชน อย่างสม่ำเสมอ

วิธีชะลอความแก่ 7 ประการ

เรื่องความชราที่มาเยือนนั้นเป็นไปตามวัยก็จริง แต่หนุ่มสาวสมัยนี้กลับ “แก่ก่อนวัย” ถึงเป็นที่มาของความเชื่อที่ว่า “ทุกอย่างนั้นอยู่ที่ใจ” เคล็ดลับเหล่านี้ได้จาก น.พ.พันธศักดิ์ ศุภระฤกษ์ สูตินารีแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ

1. ถ้าไม่อยากแก่...ต้องตั้งใจคงความเป็นหนุ่มเป็นสาวเอาไว้และต้องปฏิบัติควบคู่ไปทั้งร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ
2. มีใจเป็นหนุ่มสาว...คือ รักอิสระมองโลกในแง่ดี และที่สำคัญมีความหวังเสมอ หรือการคบเพื่อนที่มีอายุน้อยกว่าก็เป็นวิธีการที่ดี
3. ลดความเครียด...เลิกเอาคิ้วผูกโบว์ได้แล้ว ลองยิ้มให้มากขึ้นถ้าไม่รู้จะยิ้มอย่างไร ก็ลองยิ้มกับกระจกเงาที่บ้านดูซิ
4. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ออกกำลังกายอย่างน้อย 15 นาที จะดี
5. กินอาหารต้านชรา พยายามเลือกอาหารที่มีประโยชน์กับร่างกาย เช่น พืช ผักผลไม้ ที่มีสารต้านอนุมูลอิสระ
6. นอนหลับเพียงพอ เราควรจะนอนให้เพียงพอกับร่างกาย ที่ดีที่สุดควรนอนก่อนสี่ทุ่มจะดีที่สุด
7. ความรัก.คนเราควรจะมีความรักให้กับตนเองและบุคคลรอบข้าง เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีให้ชีวิต

1 ใน 5

คำถามที่ไม่เคยหลุดสมัย

ทำอย่างไร คนจึงจะมีความสุข?

ทำอย่างไร คนเราจึงจะมีเงินใช้ไม่ขาด?

ทำอย่างไร คนจึงจะปลอดภัย สบาย สงบสงัด?

ทุกคนหวังจะมีชีวิตที่มีความสุขความเจริญ ความก้าวหน้า คิดจะทำอะไรก็อยากให้สำเร็จตามความปรารถนา แต่เราจะต้องเป็นผู้สร้างสรรค์และเป็นผู้ต้องทำให้เกิดขึ้นทั้งความสุข ความทุกข์ ถ้าไม่ทำสิ่งที่เป็นความสุข ก็ไม่มีความสุขใดๆ เกิดขึ้น

พระพุทธองค์ตรัสว่า ความสุขของคนเกิดขึ้นจากเหตุ 4 ประการ คือ

- ความสุขเกิดจากมีงานทำ ถ้าไม่มีงานทำ จะเบื่อ เหงา ฟุ้งซ่าน
- ความสุขเกิดจากการที่มีทรัพย์ มีทรัพย์ย่อมมีความมั่นใจ เมื่อเกิดความเดือดร้อนก็มีเงินที่จะใช้แก้ปัญหาต่างๆ ที่เงินแก้ได้
- ความสุขเกิดจากการใช้จ่ายทรัพย์ การใช้จ่ายทรัพย์จับจ่ายใช้สอยซื้อสิ่งของที่พอใจ ย่อมมีความสุข

- ความสุขเกิดจากการไม่มีหนี้ การไม่เป็นหนี้ใครย่อมมีความภาคภูมิใจ เกิดความมั่นใจตามธรรมชาติของปุถุชนทุก ๆ คนต้องการมีความเป็นอยู่ขั้นพื้นฐาน 5 อย่างนี้ คือ
 1. ไม่ต้องการให้ใครมาทำร้ายร่างกายตน
 2. ไม่ต้องการให้ใครมาข่มขู่ ขู่เข็ญ ลักขโมยทรัพย์สินของตน
 3. ไม่ต้องการให้ใครมาข่มขู่ของรัก ของหวง หรือคนที่ตนรัก
 4. ต้องการให้คนอื่นพูดแต่ความจริงกับตน
 5. ทุกคนต้องการเป็นคนดี ไม่มีใครต้องการเป็นคนชั่ว

เนื่องจากว่า **เหตุ** ต้องตรงกับ ผล เสมอ ดังนั้น ถ้าต้องการผล 5 อย่างดังกล่าวจะต้องทำเหตุอย่างไร? พระพุทธองค์ทรงสอนว่า ถ้าต้องการผลเช่นนั้น จะต้องปฏิบัติตนดังนี้

- ขอให้ทุกคนพึงงดเว้นการเบียดเบียนทางร่างกายซึ่งกันและกัน อย่าประหารประหารเช่นฆ่าซึ่งกันและกัน เพราะเรารักตัวเองเราเพียงใด เขาก็มีความรักตัวของเขาเช่นกัน **ปาณาติปาตา เวรมณี**

- ทรัพย์สินของเรา เราก็ไม่อยากจะให้ใครมาข่มขู่ของเรา ถ้าเราไปข่มขู่ของเขา เขาก็ต้องโกรธเช่นกัน ถ้าเราไม่ลักขโมยหรือทำร้ายร่างกายใคร ไปไหนก็มีแต่คนรักใคร่ไว้วางใจ เป็นอันว่าไปทีใดก็ตาม ไม่มีใครหวาดหวั่นว่าเราจะไปทำร้ายเขา ลักขโมยเขา เราไปที่ไหนก็มีความสุข **อทินนาทานา เวรมณี**

- ผู้ที่เรารักนั้น เป็นปัจจัยของการมีความสุข ย่อมเป็นที่หวงแหนของผู้ที่มีสิทธิเป็นเจ้าของ จึงไม่ควรละเมิดสิทธิของผู้อื่น ถ้าทำได้อย่างนี้ก็มีความสุขในปัจจุบัน **กาเมสุมิฉาจารา เวรมณี**

- ใครพูดจริงกับเรา เราก็รักนับถือคนนั้น และเกลียดผู้พูดไม่จริงกับตน ถ้าเราพูดไม่จริงกับคนอื่น เขาก็เกลียดเช่นกันและพระพุทธองค์ทรงสอนให้มี **สัตถะ** คือมีความจริงใจด้วย และมีความรัก ความเมตตา กรุณา ความสงสาร มาเป็นเครื่องควบคุมใจของตน การทำเช่นนี้ย่อมเป็นที่รักและยอมรับนับถือของคนทั่ว ๆ ไป **มุสาวาทา เวรมณี**

- ข้อสุดท้ายซึ่งเป็นสาเหตุให้เกิดความผิดปกติ คนที่ไม่ต้องการทำความชั่วได้ง่าย ไม่ต้องการเป็นโรคมีนเมา พันเพื่อน ก็จงอย่าดื่มสุรา **สุราเมรัยมัชฌมาทฎฐานา เวรมณี**

สุรา แปลว่า กล้า คือกล้าทำทุกอย่างในด้านความชั่ว เช่น บางอย่างถ้าไม่เมาเราไม่พูด ไม่ทำสิ่งที่เรารังเกียจไม่ทำเพราะว่ามันเหลวเมื่อยังไม่เมา เมื่อดื่มสุราเข้าไปแล้วเรากล้าทำ ความกล้าอย่างนี้เป็นความกล้าขั้นต่ำ ถ้าต้องการให้ใจของตนพ้นจากความเหลว ก็อย่าดื่มสุราเมรัย

ดังนั้น กล่าวโดยสรุปก็คือ

ถ้าเรามีความปกติทั้ง 5 ข้อที่กล่าวมานี้ เราก็มีความสุข ไม่มีความเดือดร้อนเรื่องการทะเลาะวิวาทกัน มีแต่ช่วยเหลือกัน ยิ้มแย้มแจ่มใสเข้าหากัน ทุกคนก็มีความสุข **สีเลน สุกติง ยันติ**

ถ้าเราไม่ไปรุกรานชาวบ้าน ไม่ลักขโมย ไม่โกหกมดเท็จ ไม่ดื่มสุรา เรื่องร้าย ๆ มันก็ไม่เกิด เพราะเรื่องร้ายเกิดขึ้นเมื่อไร ก็ต้องจ่ายทรัพย์เป็นกรณีพิเศษเมื่อนั้น ทรัพย์ที่มีอยู่ก็พอใช้

การไปรุกรานความรักของคนอื่นเขานั้นมีโทษมาก เป็นเหตุให้เขาตามฆ่า ทำร้าย หรือทำลาย ถ้าเป็นอย่างนี้เราก็ต้องเดือดร้อน ต้องหนีหัวซุกหัวซุน หรือมิฉะนั้นถ้าถูกจับลงโทษทัณฑ์ก็เสียเงินทอง ถ้าไม่ทำอย่างนี้ก็ไม่ต้องหนีใคร มีเวลาทำงานหาเงินได้ตามปกติ การที่ต้องหลบหนีเขานอกจากจะไม่มีเวลาทำมาหากินแล้ว เงินทองที่มีอยู่ยังต้องนำมาใช้จ่ายจนหมดอีก หากไม่ทำเช่นนี้ ทรัพย์สิ้นทั้งหลายก็ไม่สิ้นเปลือง ทรัพย์มันก็สมบูรณ์บริบูรณ์

การพูดจริงทำจริง ไม่โกหกใคร จะพูดกับใครเขาก็เชื่อ ถ้าเราเดือดร้อนและทรัพย์สินของเราไม่พอ จะขอยืมใครเขาก็ช่วยเหลือ จึงไม่เดือดร้อนในการหาทรัพย์

ส่วนการตีมูลค่า นอกจากจะเป็นสิ่งที่ให้กล้าทำความเลวแล้ว ยังเป็นสิ่งที่กินไม่อิ่มและไม่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ไม่ทำให้เราและครอบครัวของเราร่ำรวยขึ้นมา และเงินจำนวนนี้ยังนำไปทำสิ่งที่ เป็นประโยชน์อย่างอื่นได้อีกมากมายด้วย จะเห็นได้ว่าเพียงแค่มีสีล 5 ทรัพย์สินก็ไม่เดือดร้อน ตัวเรา ใจเรา ก็ไม่เดือดร้อน **สีเลน โภคสัมปทา**

คนที่มี ความปกติย่อมมีความสุข มีความเจริญก้าวหน้าในชีวิต ทำให้ตนเองผู้ใกล้ชิดและห่างไกลมีความสุขด้วย มีคนเป็นจำนวนมากไม่รู้จักว่า**ศีล คืออะไร เลยลืนกำลังใจที่จะรักษาศีล**

ศีล แปลว่า ปกติที่คนทั้งหลายต้องการ จะเป็นคนหรือสัตว์ก็มีความต้องการความปกติเหมือนกัน ศีล 5 นั้น ไม่ว่าจะคนจะเคยเข้าวัดหรือไม่เคย จะนับถือพุทธศาสนาหรือศาสนาใด ๆ ก็ตาม ก็มีความต้องการ 5 อย่างนี้เหมือน ๆ กัน

บุคคลที่มีจิตใจเป็นปกติ ย่อมมีความสุขความสงบ และชีวิตมีความเจริญก้าวหน้า ส่วนผู้ที่ผิดปกติ หรือมีจิตใจที่ผิดปกติ ก็จะทำให้เกิดความทุกข์ความเดือดร้อนต่อตนเองและผู้อื่น ความเป็นปกติจึงทำให้คนพบกับความสุขและไม่มีโทษ ความเป็นปกตินี้ พระพุทธศาสนา เรียกว่า **ศีล**

จะเห็นได้ว่า ศีล 5 มิใช่เป็นข้อห้ามใด ๆ แต่เป็น **...ทางออก** ที่ดีที่สุดของคน

ความจริง...

มีคนเป็นจำนวนมากที่ได้ประพฤติปฏิบัติตามธรรมะ พร้อม ๆ กับการทำมาหากินเลี้ยงชีพอยู่แล้ว แต่ตัวเองไม่ทราบ ไม่เข้าใจว่าการกระทำนั้นเป็น **การปฏิบัติธรรม** ทั้งนี้เพราะความไม่เข้าใจว่า ธรรมะคืออะไร?

เปรียบเหมือนกับคนที่ไม่รู้จักชื่ออาหาร ทั้ง ๆ ที่ได้เคยรับประทานอาหารชนิดนั้นมาแล้ว ครั้น ภายหลังถูกคนอื่นเขาพูดถึงชื่ออาหารนั้น และถามว่า เคยรับประทานหรือไม่ ก็ปฏิเสธว่าไม่เคยรู้จัก ที่แท้ก็เป็นอาหารชนิดที่ตนเคยรับประทานมาแล้วนั่นเอง

การที่มนุษย์ยังหาความสุขในโลกนี้ได้บ้าง ก็เพราะการประพฤติธรรมของมนุษย์นั่นเอง จิตใจของคนที่มีคุณธรรมจะไม่มีพรมแดน คือจะไม่มีสิ่งใดมากีดขวางให้คนที่มิใช่ใจประกอบด้วยคุณธรรมทำความดีได้ การที่จะทำใจให้กว้างขวางด้วยคุณธรรมนั้นจะทำได้อย่างไร?

ท่านสอนให้หัดใจด้วยการขยายการทำความดีให้มากออกไปตามลำดับ เมื่อก่อนเคยทำความดีอยู่เพียงในรั้วบ้าน ภายในกำแพงวัด ก็ให้ขยายออกไปบ้านอื่น วัดอื่น เมื่อทำบ่อย ๆ ใจก็จะคุ้นเคยกับความดีมากขึ้น ๆ เริ่มต้นด้วยศีลข้อใดข้อหนึ่งก่อน แล้วอีก 4 ข้อก็ตามมาเอง...

ความยาก..ก็จะกลายเป็น ความง่าย



ฉันจะเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุข

ฉันรำพึงถึงชีวิตของตัวเองตลอดมาว่า นับแต่ฉันเกิดมา ฉันได้ผ่านวัยทารก วัยเด็ก วัยหนุ่มสาว วัยผู้ใหญ่ และบรรลุดถึงวัยสูงอายุแล้ว

นับแต่เกิดมาฉันได้รับการเลี้ยงดูจากพ่อแม่และได้อยู่ในครอบครัวที่มีความสุข และความอบอุ่นที่ได้รับร่วมกับพี่น้องทุกคน ฉันเจริญเติบโต ฉันได้ศึกษาเล่าเรียน ฉันมีอาชีพการงานและหลักฐานอันมั่นคง ฉันมีครอบครัวของฉัน ฉันมีลูกมีหลาน และเวลานี้ฉันเป็นผู้สูงอายุ

ฉันคิดว่าฉันได้ผ่านชีวิตมาด้วยดี ได้รับความสำเร็จในการศึกษา ความสำเร็จในชีวิตการงาน ความสำเร็จในชีวิตครอบครัว ตลอดชีวิตที่ผ่านมาฉันมีทั้งสุขและทุกข์ ประสบแล้วซึ่งทุกสิ่งทุกอย่างที่ปวงชนจะได้ประสบ

ฉันจึงได้ครุ่นคิดถึงตัวเองว่า เมื่อฉันเป็นผู้สูงอายุ ฉันควรจะได้ปฏิบัติตนให้เป็น “คนแก่” ที่ดีและมีความสุขในบั้นปลายชีวิต

การที่จะประพฤติและปฏิบัติตนนี้ ความจริงฉันได้เตรียมตัวและคิดถึงการที่จะปฏิบัติมาตั้งแต่ก่อนจะถึงวัยสูงอายุนานมาแล้ว

เพื่อความสุขในวัยสูงอายุ ฉันจะประพฤติและปฏิบัติตัวดังนี้

1. เมื่อฉันเป็นผู้สูงอายุ อายุ 60-70 ปีขึ้นไป ตามที่เรียกกันว่าคนสูงอายุหรือคนแก่

ฉันจะไม่มัวแต่คิดถึงอายุที่ล่วงไป ด้วยความหวาดวิตก ด้วยความกังวลห่วงใย แต่จะคิดว่า

ฉันก็เป็นคน ๆ หนึ่งที่ผ่านโลกผ่านชีวิตมามากพอ เฉลียวฉลาดพอจากการได้รับประสบการณ์ต่าง ๆ มากมาแล้ว พอที่จะให้คุณประโยชน์แก่พวกเด็ก ๆ และคนหนุ่มสาวได้มากในการให้คำปรึกษา แนะนำ ให้ข้อคิดจากความชำนาญในชีวิตมามาก อย่างน้อยฉันก็จะภาคภูมิใจในตัวเองว่า ฉันยังคงเป็นคนมีค่ามีประโยชน์ต่อสังคม แม้ว่าร่างกายอาจไม่สามารถจะกระทำการใด ๆ ได้อย่างครั้งยังเป็นหนุ่มสาว แต่ความคิดอ่านสติปัญญา ความรอบรู้นั้น จะยังคงมีให้ใคร ๆ ได้เสมอ

2. เมื่อฉันเป็นผู้สูงอายุ ฉันยังคงมีความปรารถนาที่จะให้ทุกคนเห็นว่าฉันก็เป็นคนที่เหมือนกับคนทั้งหลาย

อยากให้เห็นว่าฉันก็เป็นคน ๆ หนึ่ง เป็นชีวิตหนึ่ง ที่มีความคิดจิตใจ มีความต้องการ มีความพึงใจและไม่พึงใจเยี่ยงปวงชนทั้งหลาย ฉันประสงค์จะให้ทุกคนเข้าใจและเห็นใจฉัน ดังนั้นฉันก็จะกระทำตัวให้เป็นคนเหมือนคนทั่วไปและจะทำตัวเป็นคนมีค่ามีประโยชน์ต่อสังคมเรื่อยไปเท่าที่ฉันจะสามารถทำได้

3. เมื่อฉันเป็นผู้สูงอายุ ฉันจะไม่คอยรบกวนใคร ๆ เขาจนเกินไป

ฉันไม่อยากจะให้ลูกหลานหรือใครจะต้องมาคอยห่วง คอยกังวล สงสารฉัน จนเขาไม่เป็นอันทำงานประกอบอาชีพหรือศึกษาเล่าเรียนได้ ฉันไม่ต้องรบกวนเวลาและความสุขของคนอื่น ฉันจะพยายามระวังดูแลตัวเอง จะใช้สมองและความคิดของตนเองตัดสินใจปัญหาต่าง ๆ ของตัวเอง จะไม่รบกวนให้ใครมาวิตกกังวลด้วย ฉันจะเลือกเสื้อผ้าสวมใส่เอง ไปที่ไหน ๆ ในเวลาใด ๆ เอง ฉันรู้ว่าเวลาไหนควรนอน เวลาไหนควรรับประทานอาหารขอให้ใครอย่าได้เอาใจใส่ฉันจนเกินไปเลย ยิ่งกว่านั้นฉันจะคอยระวังตัวไม่ทำตัวเป็นคนแสนงอน

เหมือนพวกคนแก่ทั้งหลายที่คอยคิดว่าลูกหลานไม่เอาใจใส่ดูแลเรื่องอาหารการกิน เรื่องไปไหนมาไหน เรื่อง การหลับการนอนฉันไม่ชอบที่จะคิดมากเกินไปในเมื่อพวกลูกหลานเขามีเหตุผลที่ต้องใช้ชีวิตของเขาไปในด้านต่างๆ โดยไม่อาจมาเอาใจใส่ฉันอยู่ตลอดเวลาได้

4. เมื่อฉันเป็นผู้สูงอายุ เวลามีปัญหาบางอย่างเกิดขึ้นแล้ว

ฉันก็เหมือนคนอื่น ๆ ทั่วไป ที่อยากจะได้อำนาจอำนาจให้ช่วยปรึกษาหารือฉันบ้าง แต่ก็เฉพาะ บางปัญหา และฉันเป็นฝ่ายขอร้อง ฉันจะไม่อวดดีถือดีว่าตัวเองรู้อะไรไปหมดเสียทุกอย่างโดยไม่ต้องฟังใคร ไม่ยอมฟังใคร

5. เมื่อฉันเป็นผู้สูงอายุ ฉันจะคิดอยู่เสมอว่าชีวิตกับงานเป็นของคู่กัน

คนเราไม่ว่าอายุเท่าใดจะต้องทำงาน งานช่วยสร้างความสุขใจได้ ฉันจะไม่มัวมานั่ง ๆ นอน ๆ หรืออยู่เฉย ๆ แต่จะหางานมาทำเพื่อช่วยคลายเหงาและช่วยให้เกิดความสุขทางจิตใจ ฉันจะเลือกงานที่ฉัน สามารถทำได้ จะไม่ยอมละทิ้งงานบางอย่างที่ทำมาแล้ว แต่จะทิ้งงานบางอย่างเสีย จะเลือกงานที่จะเกิด ประโยชน์แก่ผู้อื่น เพื่อที่ฉันจะได้ภูมิใจว่าตัวยังเป็นคนมีค่ามีประโยชน์ต่อสังคม

6. เมื่อฉันเป็นผู้สูงอายุ ฉันจะคิดเสมอว่า “อายุ” ไม่ใช่อุปสรรคที่จะทำให้ฉันเลิกเคารพรัก ตนเองและผู้อื่น

ฉันจะคิดหาทางช่วยผู้อื่นเสมอ ในเมื่อมีผู้ต้องการจะให้ฉันช่วยได้ตามความสามารถของฉัน อายุเป็นเพียงตัวเลขที่ชีวิตล่วงเลยมาตามกาลเวลาเท่านั้น ฉันจะยังให้ความเคารพรักตัวเองและผู้อื่นตลอดไป

7. เมื่อฉันเป็นผู้สูงอายุ ฉันจะยังยึดถือมั่นต่อคำกล่าวที่ว่า “คนเราไม่แก่เกินเรียน”

ดังนั้นฉันจะยังคงศึกษา จะอ่าน จะเขียน จะเรียนให้รู้ถึงเรื่องต่าง ๆ ให้ได้ความรู้ความคิดแปลก ๆ ใหม่ ๆ เสมอ แล้วจะหาทางเผยแพร่ไปให้ผู้อื่นได้รู้ด้วยต่อไป

8. เมื่อฉันเป็นผู้สูงอายุ ฉันจะหาเวลาที่จะได้พักผ่อนหย่อนใจบ้าง

ฉันจะหาความสนุกสนานเบิกบานใจให้แก่ตัวเอง ฉันจะมีงานอดิเรกทำ ฉันจะหาเวลาเดินทาง ท่องเที่ยว ฉันจะไปในงานเลี้ยงของเพื่อน ๆ ไปมาหาสู่คนอื่น ๆ ฉันจะนึกถึงความสำคัญของการมีเพื่อนที่จะได้ สนทนากัน วิพากษ์วิจารณ์เรื่องของโลก ได้สนทนากันถึงชีวิตแต่หนหลังที่เคยมีสุขมีทุกข์มา แต่ฉันจะไม่คอย พุดกับเด็ก ๆ อยู่ตลอดเวลาถึงความแตกต่างในสมัยนี้กับสมัยที่ฉันยังเป็นเด็กหรือหนุ่มสาวว่า สมัยของฉัน ดีกว่าสมัยปัจจุบัน การพุดซ้ำ ๆ ซาก ๆ นั้น เด็กจะรำคาญและนึกว่าฉันเป็นคนแก่คร่ำครึ ซ้ำไม่เข้าใจบ้างเลย ว่าชีวิตและสังคมเปลี่ยนแปลงไปเสมอ เรื่องใด ๆ ก็ตาม จะเอาครั้งก่อนมาเทียบครั้งนี้กันไม่ได้

9. เมื่อฉันเป็นผู้สูงอายุ ถ้าฉันพุดผิด ๆ หรือทำสิ่งใดผิดพลาดไปบ้างแล้ว

ฉันก็อยากให้ใครช่วยเตือนช่วยแย้งด้วยเหตุผล ฉันจะไม่คิดว่าตัวมีอายุมากแล้วผ่านชีวิตมามาก เมื่อจะพุดจะทำอย่างไรแล้วก็ต้องถูกเสมอ ฉันจะไม่อวดดีเช่นนั้น เด็กรุ่นใหม่อาจมีความรู้ความฉลาดในเรื่อง บางอย่างยิ่งกว่าคนรุ่นฉันก็ได้

10. เมื่อฉันเป็นผู้สูงอายุ เวลาที่ฉันแสดงความหงุดหงิดเกรี้ยวกราดตามอารมณ์ขึ้นมาแล้ว

ฉันก็ขอให้ลูกหลานและพวกเด็กๆ ให้อภัยแก่ฉันบ้าง เพราะฉันยังเป็นบุุคคลที่จะแสดงออกซึ่งอารมณ์ของตัวเองได้ แต่ต่อมาฉันก็คงจะได้คิดด้วยเหตุผลถึงการกระทำของตนเมื่ออารมณ์นั้นสิ้นไป และยอมเสียใจภายหลังในการแสดงออกของตัวเอง แล้วจะเตือนตัวเองว่าไม่สมควรเอาแต่อารมณ์ตัวเองอีกต่อไป อย่าได้ถือสาฉันเลย

11. เมื่อฉันเป็นผู้สูงอายุ ฉันจะคิดว่าพวกลูกๆ หลานๆ อาจไม่ได้อยู่ใกล้ชิดหรืออยู่ร่วมบ้านกับฉันก็ได้

พวกเขาอาจมีอาชีพการงานที่อื่น อาจต้องแยกไปอยู่กับครอบครัวของเขา ฉันจะคิดว่าลูกหลานคนไหนจะมีจิตใจดูแลเลี้ยงดูฉันก็แล้วแต่เขาจะมีกตัญญูกตเวทีเพียงใดเกิด ฉันจะไม่มัวคิดน้อยอกน้อยใจหรือต่อว่าลูกๆ หลานๆ เหมือนคนแก่อื่น ๆ ที่คิดว่าลูกหลานทอดทิ้งตน ลูกหลานไม่มีกตัญญูกตเวที ในเมื่อลูกหลานเขาก็มีความจำเป็นบางอย่างที่ไม่อาจมาคอยเฝ้าดูแลฉัน หรือไม่อาจมาอยู่บ้านเดียวกันกับฉันได้

12. เมื่อฉันเป็นผู้สูงอายุ ฉันจะคิดและรู้อยู่แก่ใจที่ว่าลูกๆ ย่อมต้องมีครอบครัวของตนเอง

เขาจะต้องสร้างครอบครัวขึ้นมาใหม่เหมือนอย่างที่ผมเคยคิดและมีมาแล้วตั้งแต่เป็นหนุ่มสาว เมื่อลูกมีครอบครัวแล้ว ฉันจะไม่เข้าไปยุ่งเกี่ยวทำตัวเจ้ากี้เจ้าการในเวลาว่างที่ลูกของฉันกับสะใภ้หรือเขยของฉัน เขาจะแสดงความรักกัน เอาใจใส่กัน คุยกันอย่างคึกคักหัวหัวมึน หรือเขาจะมีการทะเลาะเบาะแว้งกันบ้าง เพราะนั่นก็เป็นเรื่องของสามีภรรยา เขาโตพอที่จะปฏิบัติเพื่อแก้ปัญหาของเขาได้เอง พวกหลานๆ ก็เช่นเดียวกัน เวลาที่พ่อแม่เขากำลังดูว่าสั่งสอนลูกของเขา ฉันจะไม่ยุ่งเกี่ยวไม่เข้าข้างหลาน ฉันจะไม่เอาใจหลานจนหลานได้ใจและเสียเด็ก แต่ฉันจะคอยแนะนำช่วยเหลือตักเตือนให้ลูกหลานประพฤติแต่ทางที่ถูกที่ควร ให้ทำแต่ความดีละเว้นความชั่ว ถ้าลูกหรือเขยสะใภ้จะขอร้องอย่างใด ฉันก็จะช่วยอย่างเต็มสติปัญญา ฉันจะให้ความรักความเอ็นดูเมตตาปรานีแก่เขยหรือสะใภ้เท่าๆ กับลูกของตนเอง และจะเคารพในสิทธิของพวกเขาแต่ละคนด้วย

13. เมื่อฉันเป็นผู้สูงอายุ ฉันปรารถนาที่จะให้ทุกคนในครอบครัวและสังคมมีความเคารพนับถือฉันในฐานะเป็นผู้ใหญ่คนหนึ่ง

ดังนั้นฉันก็จะพยายามเข้าใจให้ได้ถึงความต้องการของแต่ละบุคคลและเข้าใจในคนแต่ละวัย ฉันจะไม่มองว่าลูกหลานหรือคนอ่อนวัยกว่านั้นยังเหมือนเด็ก ๆ อยู่ โดยเอาอายุเขามาเทียบกับอายุของฉัน หรือเป็นเพราะฉันเคยเลี้ยงดูมาตั้งแต่เป็นเด็กเล็ก ๆ จนผลไปว่าเขาโตพอที่จะรู้จักคิด รู้จักผิดชอบชั่วดี รู้จักตัดสินใจปัญหาเองได้แล้ว

14. เมื่อฉันเป็นผู้สูงอายุ ฉันจะคอยคิดคอยเตือนตัวเองเสมอว่าฉันจะไม่เอาแต่ใจตัว

ฉันจะคิดเอาไว้เสมอว่า เมื่อผ่านชีวิตมาในแต่ละวัยนั้น ฉันเคยต้องการ เคยปรารถนาที่กระทำหรือได้สิ่งใด พวกคนที่วัยน้อยกว่าฉันแต่ละวัยก็ต้องการได้เช่นเดียวกัน ฉันจะพยายามเข้าใจเขาเสมอ และจะให้ให้อภัยได้ทุกเวลาเมื่อเขาได้กระทำสิ่งซึ่งฉันไม่พึงใจ

15. เมื่อฉันเป็นผู้สูงอายุ ฉันจะแสวงหาความจริงของชีวิต

ฉันจะแสวงหาหลักที่ยึดมั่นในใจจากคำสอนต่าง ๆ ที่จะทำให้สุขภาพจิตของฉันดีเสมอ จะยึดเอาไตรสรณะเป็นที่พึ่ง พระธรรมคำสั่งสอนจะช่วยกล่อมเกล่าให้ฉันเกิดสติปัญญา รู้แจ้งเห็นจริงถึงความแท้จริงของชีวิตได้ดียิ่งขึ้น

16. เมื่อฉันเป็นผู้สูงอายุ ยามที่ฉันเจ็บไข้ได้ป่วย

แม้จะรู้และสำนึกว่าตัวเองมีอายุมากสักเท่าใด ฉันก็ต้องการพึ่งแพทย์ให้ดูแลรักษาฉันเหมือนคนเจ็บไข้ทั้งหลาย ฉันจะไม่คิดว่าแก่แล้ว หรือคิดว่าโรคนั้นเป็นโรคคนแก่ซึ่งเป็นธรรมดา ฉันไม่ได้คิดว่าจะให้แพทย์มาชุบชีวิตให้เป็นหนุ่มสาวอีก ไม่ใช่ให้แพทย์มารักษาอายุของฉัน แต่ต้องการให้รักษาโรคของฉันอย่าให้ฉันต้องทรมานจากความเจ็บป่วย อยากให้แพทย์ช่วยให้ฉันเป็นผู้สูงอายุต่อไปอีกให้นาน ๆ ฉันจะเชื่อฟังและปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ จะไม่ดื้อดึงและทำตัวกลับไปเป็นเด็ก ๆ ที่ไม่ยอมให้แพทย์ตรวจรักษา หรือหลายคนชอบพูดว่า “แก่มากแล้วจะอยู่ไปได้อีกสักกี่วัน ไม่อยากให้ใครเดือดร้อนและต้องเสียเงินเสียทองรักษา” การกระทำการพูดเช่นนั้นจะทำความหนักใจให้แพทย์และเพิ่มความหนักใจให้ลูกหลานที่มีความหวังดีต่อตนมากยิ่งขึ้น

ฉันจะพยายามมองโรคร้ายไข้เจ็บเป็นเรื่องธรรมดาที่จะต้องประสบ จะไม่คิดหวั่นวิตกต่อความจริงของชีวิต เพราะเกิด แก่ เจ็บ ตาย นั้น เป็นเรื่องความแท้จริงของคนและสิ่งมีชีวิตทั้งหลายทั้งปวง

17. เมื่อฉันเป็นผู้สูงอายุ ฉันจะยังคงปฏิบัติตัวให้ถูกต้องตามหลักสุขภาพอนามัยทุกประการ

รู้จักเลือกอาหารให้ถูกต้องตามวัย รู้จักพักผ่อนหลับนอน ออกกำลังกายเป็นประจำและได้รับแสงแดดอ่อนและอากาศบริสุทธิ์ ระวังไม่ให้ท้องผูก รักษาความสะอาดของร่างกาย สร้างเสริมสุขภาพจิตอันดี ฯลฯ ให้แพทย์ตรวจสุขภาพประจำปีให้ฉัน บุหรี่ เหล้า สิ่งเสพติด สิ่งมีเมฆาทั้งหลายจะละเว้น ไม่ขอแตะต้องเลย

18. เมื่อฉันเป็นผู้สูงอายุ เรื่องอาหารนับว่ามีความสำคัญมากอย่างหนึ่ง

ฉันจะศึกษาเรื่องอาหารการกินให้รู้ดีว่าผู้สูงอายุควรได้อาหารอย่างไร จำนวนเท่าใด อย่างไร ควรเพิ่ม อย่างไรไม่ควรลด เพราะฉันรู้ว่าการได้อาหารมากเกินไปหรือน้อยเกินไป จะเป็นอันตรายต่อชีวิตได้ แต่ฉันจะไม่ยอมอด ๆ อดยาก ๆ ฉันจะขอคำแนะนำจากแพทย์ว่าอาหารอย่างไรเหมาะกับคนวัยอย่างฉัน ฉันจะถือเอาว่าอาหารและเวลาอาหารนั้น คือเวลาที่มีความสุขที่สุดเวลาหนึ่ง เวลาอยากรับประทานอาหารดี ๆ อร่อย ๆ ที่ภักตาคาร ฉันก็จะชักชวนลูกหลานไปรับประทานหรือไปเองตามที่ฉันพอใจ

19. เมื่อฉันเป็นผู้สูงอายุ ฉันปรารถนาที่จะมีบ้านของตัวเองและขอให้มีส่วนตัวของฉัน

ฉันจะได้ใช้ชีวิตส่วนตัวฉันให้มีความสุขตามที่ต้องการได้ ไม่ต้องวิตกกังวลเรื่องค่าเช่าบ้าน ไม่ต้องเกรงว่าใครเขาจะตื่นขึ้นมาทำความรำคาญให้ฉันหรือฉันจะทำความรำคาญให้ใครเขากลางดึก เวลาที่ฉันนอนหลับสนิทและกรนเสียงดังก็ไม่ต้องห่วงไม่ต้องเกรงใครจะรำคาญ ถ้าฉันตื่นขึ้นมากลางดึกแล้วเปิดไฟสว่างทั้งห้องเพื่ออ่านหนังสือหรือทำอย่างใดตามที่ฉันพอใจและเป็นสุขของฉันก็ไม่มีใครเดือดร้อนรำคาญ ไม่ต้องกลัวใครจะบ่นเวลาเปิดหน้าต่างปิดหน้าต่าง เปิดพัดลมหรือทำสิ่งใด ๆ ฉันเองจะไม่ทำความเดือดร้อนให้ใคร

ถ้าเป็นไปได้ฉันก็อยากจะมีบ้านที่อยู่ในบริเวณที่จะได้รับความสะดวกต่าง ๆ และเป็นพื้นที่ช่วยให้ฉันมีสุขภาพดีเสมอ เป็นบ้านที่ฉันไม่ต้องเดินขึ้นลงหลาย ๆ ชั้น เป็นบ้านที่จะออกไปซื้อหนังสือ ซื้อของใช้ไปชมภาพยนตร์ หรือไปไหน ๆ ได้สะดวก โดยไม่ต้องเดินไกลนัก

20. เมื่อฉันเป็นผู้สูงอายุ ฉันจะให้แพทย์ตรวจร่างกายฉันเป็นประจำ

โดยมีการตรวจสุขภาพ 6 เดือนครั้ง หรืออย่างน้อยปีละครั้ง เพื่อว่าถ้าพบโรคอย่างใดโดยฉันไม่รู้ตัวแล้ว แพทย์จะได้รักษาให้ฉันเสียแต่แรก ๆ

21. เมื่อฉันเป็นผู้สูงอายุ ความสำคัญที่สุดอย่างหนึ่งก็คือ ฉันจะไม่ยอมเก็บตัวอยู่เงียบ ๆ

ฉันจะไม่แยกตัวจากสังคม ไม่ยอมอยู่แต่ผู้เดียวโดยไม่ยอมคบหาสมาคมกับใคร ฉันรู้ดีว่าการอยู่อย่างเปล่าเปลี่ยวหงอยเหงานั้นเป็นความทุกข์ที่ร้ายยิ่งกว่าความเจ็บป่วยเสียอีก ถ้าในบ้านจะมีเสียงเอะอะกันบ้าง บางครั้งมีเสียงเด็กร้องไห้ เสียงเด็ก ๆ หัวเราะเฮฮา เล่นกันสนุกสนานอีกทีก็ ฉันจะไม่รำคาญ หงุดหงิด และพาลโกรธพวกเด็ก ๆ แต่ฉันจะคิดว่าเสียงนั้นเหมือนเสียงดนตรีอย่างหนึ่งที่จะทำให้ฉันคลายเหงา ถ้าปราศจากเสียงเหล่านั้นก็ไม่ผิดอะไรกับโลกหยุดหมุนหรือโลกนี้มีฉันอยู่แต่ผู้เดียว ที่สำคัญคือฉันจะหาโอกาสที่จะได้พบญาติพี่น้องเพื่อน ๆ เสมอ

22. เมื่อฉันเป็นผู้สูงอายุ เงินที่ฉันได้สะสมตลอดมานั้น ฉันจะใช้จ่ายเพื่อความสุขของฉัน

ฉันจะใช้ให้มากเท่าที่เงินสะสมนั้นจะมีและอำนวยความสะดวกให้ตัวเองให้มากที่สุดในบ้านปลายชีวิตนี้ ฉันจะใช้เงินในการตกแต่งบ้าน ห้องนอน ห้องน้ำ และสถานที่ในบ้าน ถ้าการใช้เงินนั้นจะช่วยให้ฉันสุขกายสุขใจได้ ฉันจะใช้จ่ายให้เต็มที่เพราะมันเป็นเงินที่ฉันหามาสะสมไว้ด้วยความเหน็ดเหนื่อยทั้งกายและใจ ก็ขอใช้เงินนั้นให้คุ้มกับที่เหน็ดเหนื่อยมาให้เต็มที่ เงินจำนวนหนึ่งฉันจะใช้เป็นทานและการกุศลอันเป็นประโยชน์ต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน

23. เมื่อฉันเป็นผู้สูงอายุ ฉันจะคิดเสมอว่าฉันต้องเข้ากับใคร ๆ ให้ได้ทุกคน

ไม่ว่าเด็กหรือผู้ใหญ่ฉันจะคบหาสมาคมด้วยได้ ฉันจะมีเพื่อนให้มาก ๆ ฉันจะไม่เอาจริงจังกับชีวิตเสียจนเกินไป จะพยายามขจัดอารมณ์ชั่วร้ายทั้งหลาย ไม่มีความวิตกกังวล โลก หลง ไม่เกลียดชังใคร ไม่โกรธใคร ไม่อิจฉาริษยาใคร ฯลฯ อันจะเป็นภัยต่อความสุข และเป็นอันตรายต่อหัวใจผู้สูงอายุอย่างมาก

ฉันจะคิดเสมอว่า สิ่งใดที่ฉันปรารถนาอาจไม่ได้ตามปรารถนาเสมอไป จะไม่นำความไม่พึงพอใจมาพูดบ่นไม่หยุดปาก จนลูกหลานและเด็ก ๆ รำคาญ ขาดความเคารพยำเกรงและเบือนหน้าตัวฉัน ฉันจะวางใจเป็นอุเบกขาเสมอ

ฉันจะประพฤติตัวตามที่กล่าวแล้วนี้ตลอดไป

“ผู้สูงอายุที่มีความสุข” จะต้องมี

1. ต้องมีสุขภาพดีเสมอ ทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต
2. ต้องมีความพึงพอใจในตนเอง งานประจำ งานอดิเรก ฐานะ และชีวิตความเป็นอยู่ของตัวเอง มีเวลาพักผ่อนหย่อนใจ มีอารมณ์ขัน
3. ต้องมีความประมาณตน รู้ตัวเอง ไม่ละทิ้งความรู้ความสามารถของตน ทำตนเป็นคนมีค่า มีประโยชน์ต่อผู้อื่น
4. ต้องมีการคบหาสมาคมกับผู้อื่น เข้าสังคม มีเพื่อนมาก ๆ ไม่อยู่อย่างว่าเหวห่างงอย

เตรียมตัวขณะมีชีวิตอยู่

ความตายเป็นสิ่งแน่นอนที่เราท่านทุกคนต้องพบในวันใดวันหนึ่ง ทุกคนไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ พระพุทธเจ้าสอนให้เรานึกถึงความตายอยู่ตลอดเวลา เพื่อจะได้ทำตนให้ดีละเว้นความชั่ว เป็นการเตรียมความพร้อมก่อนตาย เมื่อเราฝึกเตรียมความพร้อมทางด้านจิตใจแล้ว ก็ควรที่จะทำให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น โดยการเตรียมความพร้อมในด้านอื่นด้วย เพื่อบุตรหลานซึ่งต้องดำเนินชีวิตต่อไปในโลกนี้จะได้ไม่เกิดความเดือดร้อนยุ่งยากลำบากหรือเกิดอุปสรรคในการติดต่อในการขอรับสิทธิประโยชน์ แล้วยังถือว่าเราได้ปฏิบัติหน้าที่ของตนเองอย่างเรียบร้อยสมบูรณ์ ดังนั้น เราควรที่จะเตรียมการต่าง ๆ ขณะยังมีชีวิตอยู่ ดังนี้

1. **รูปถ่าย** เราควรที่จะเตรียมถ่ายรูปพร้อมขยายขนาดที่เหมาะสมติดบ้านไว้เสมอ ไม่ควรถือเรื่องการถ่ายรูปเก็บไว้จะเป็นลางทำให้ตายเร็ว

2. **เครื่องแบบปกติขาว** หรือเครื่องแบบข้าราชการ ควรเตรียมซักกรีดชุดเครื่องแบบ กระบี่ หมวก พร้อมเครื่องราชอิสริยาภรณ์เก็บใส่ไว้

3. **บัตรประจำตัวประชาชน** บัตรข้าราชการบำนาญ บัตรประจำตัวผู้รับเงินบำนาญผู้สูงอายุ บัตรสมาชิก กบข. บัตรสมาชิกการฌาปนกิจสงเคราะห์ หรือบัตรอื่นใดที่ใช้เพื่อการติดต่อกับทางราชการ เพื่อให้ทายาทใช้ในการติดต่อเจ้าหน้าที่ทุกครั้งที่จะขอรับเงินต่าง ๆ ตามสิทธิ หลังจากที่ท่านเสียชีวิตแล้ว

4. เอกสารต่าง ๆ ที่ต้องจัดทำสำเนาเตรียมไว้อย่างน้อย 6 ชุด

- สำเนาทะเบียนบ้านฉบับเจ้าบ้าน
- ทะเบียนสมรส หรือ ทะเบียนหย่า (ถ้ามี)
- ใบสำคัญการเปลี่ยนชื่อ-ชื่อสกุล
- หลักฐานการถึงแก่กรรมของบิดา มารดา คู่สมรส บุตร ในกรณีถึงแก่กรรม
- ทะเบียนรับรองบุตรที่เกิดจากภรรยาที่มีได้จดทะเบียนสมรส (ถ้ามี)
- ทะเบียนรับบุตรบุญธรรม (ถ้ามี)
- เอกสารพินัยกรรม
- ธรรมเนียมประกันชีวิต (กรณีมีการทำประกันชีวิต)
- สมุดบัญชีเงินฝากธนาคาร สถาบันการเงิน และตราสารสิทธิต่าง ๆ
- สมุดประวัติ ควรจะคัดสำเนาสมุดประวัติรับราชการ เพื่อเก็บไว้เป็นเกียรติประวัติแก่ ตนเอง และวงศ์สกุล และเพื่อเป็นหลักฐานการตรวจสอบในการขอรับสิทธิต่าง ๆ จากทางราชการ

เอกสารเหล่านี้ เราควรรวบรวมจัดเก็บใส่แฟ้มเอกสารแล้ว ก็ควรจะมอบให้กับบุคคลที่เราไว้วางใจ พร้อมกับอธิบายให้ทราบถึงรายละเอียดในการรับสิทธิต่าง ๆ เมื่อเราถึงแก่กรรมทายาทจะได้ดำเนินการได้อย่างถูกต้อง



พิมพ์ที่โรงพิมพ์ตำรวจ ถนนเศรษฐศิริ ดุสิต กรุงเทพฯ 10300 โทร. 0-2668-2013, 0-2241-3655 โทรสาร 0-2243-1481
นายประพันธ์ วิภาศุทธิ์ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา ก.ย. 2550