



ป่าไม้ของเรา
Forest is Ours

121 ปี กรมป่าไม้

18 กันยายน 2560

มุ่งมั่นรักษาป่า
เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีของคนไทย

Forest
in Thailand **4.0**



กรมป่าไม้





สารจากอธิบดี

กรมป่าไม้จัดงานวันสถาปนา ครบรอบปีที่ ๑๒๑ ในวันที่ ๑๘ กันยายน ๒๕๖๐ นี้ เพื่อน้อมรำลึกถึงพระมหากรุณาธิคุณของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาจุฬาลงกรณ์ พระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๕ ที่ได้ทรงพระราชทานกำเนิดกรมป่าไม้ขึ้นเมื่อปีพุทธศักราช ๒๔๓๙ (ร.ศ. ๑๑๕) โดยข้าราชการ พนักงาน และเจ้าหน้าที่ป่าไม้ทุกคนล้วนมุ่งมั่นปฏิบัติหน้าที่สนองพระมหากรุณาธิคุณด้วยความภาคภูมิใจตลอดมา

นับเป็นเวลา ๒ ปีแล้ว ที่ผมดำรงตำแหน่งเป็นอธิบดีกรมป่าไม้ ซึ่งตลอดระยะเวลาที่ผ่านมา ผมเชื่อมั่นว่าเพื่อนพี่น้องข้าราชการและเจ้าหน้าที่ทุกคนล้วนตั้งมั่นต่อการปฏิบัติหน้าที่ด้วยดีเสมอมา แม้ว่าจะพบปัญหาอุปสรรคมากมายเพียงใด ทั้งนี้ ก็เพื่อปกป้องและรักษาผืนป่าของประเทศชาติให้คงอยู่สืบไป มิใช่เพื่อคนใดคนหนึ่ง หรือกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งเท่านั้น แต่เพื่อคนไทยทุกคน

สำหรับการจัดงานวันสถาปนากรมป่าไม้ในปีนี้ นอกจากเพื่อแสดงความขอบคุณพี่ๆ ทุกท่าน ที่ได้ปฏิบัติหน้าที่มาจนถึงวันเกษียณอายุราชการแล้ว ยังจัดเพื่อแสดงความขอบคุณแก่ทุกภาคส่วน ไม่ว่าจะเป็นส่วนราชการ ภาคเอกชน องค์กร กลุ่มบุคคล หรือแม้แต่ประชาชนโดยทั่วไปที่ได้ให้ความช่วยเหลือภารกิจของกรมป่าไม้ด้วยดีเสมอมา ทั้งในด้านการสนับสนุนงบประมาณ สนับสนุนอุปกรณ์ในการบริหารจัดการและการดำเนินงานของกรมป่าไม้ การเสียสละแรงกาย แรงใจ ในการปกป้องดูแลรักษาทรัพยากรป่าไม้ของชาติ จนเป็นที่ประจักษ์ได้ว่า พี่ๆ ทุกท่าน ตลอดจนผู้ช่วยเหลือราชการทุกภาคส่วน ได้ปฏิบัติหน้าที่สนองพระมหากรุณาธิคุณในพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ที่ทรงสถาปนากรมป่าไม้ขึ้น ตลอดจนปฏิบัติหน้าที่รับใช้ประเทศชาติอย่างเต็มกำลังความสามารถ ด้วยเล็งเห็นถึงความสำคัญของทรัพยากรป่าไม้ของประเทศ ถึงแม้จะเป็นเพียงส่วนเล็กๆ แต่กลับสะท้อนให้เห็นถึงพลังที่ยิ่งใหญ่ของท่านทั้งหลายที่ได้มีส่วนร่วมในการดูแลรักษาทรัพยากรป่าไม้ของชาติ ซึ่งกรมป่าไม้ต้องขอขอบคุณทุกท่านมา ณ โอกาสนี้

สุดท้ายนี้ ผมขออาราธนาสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายที่ท่านเคารพนับถือ พระสยามเทวาธิราช พระบารมีแห่งองค์พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว จงอภิบาลบันดาลผลให้ทุกท่านตลอดจนครอบครัวมีความสุขพละนาถายที่แข็งแรงสมบูรณ์ประสบแต่ความสุขความเจริญรุ่งเรืองยิ่งๆ ขึ้นไป

(นายชลธิศ สุรัสวดี)

อธิบดีกรมป่าไม้



รายชื่อข้าราชการพลเรือนเกษียณอายุราชการ เมื่อสิ้นสุดปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๐ สังกัดกรมป่าไม้ กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

ลำดับที่	ชื่อ-สกุล	ตำแหน่ง
๑	นางสาวสุกัญญา โรจนศิลป์	เจ้าพนักงานธุรการชำนาญงาน
๒	นายจตุพร คชานุบาล	เจ้าพนักงานป่าไม้ชำนาญงาน
๓	นายชำนาญ ศรีสุข	เจ้าพนักงานป่าไม้ชำนาญงาน
๔	จำเริญประสิทธิ์ นิตวิพัฒนชัย	เจ้าพนักงานป่าไม้ชำนาญการ
๕	นายพนัส ศิริอาภรณ์ธรรม	เจ้าพนักงานป่าไม้อาวุโส
๖	นายสรวัชร วังชินกุลโรจน์	เจ้าพนักงานป่าไม้ชำนาญงาน
๗	นายไกรวิทย์ เพชรทวี	นักวิชาการป่าไม้ชำนาญการพิเศษ
๘	นายเจริญ ช่างสีสังข์	นักวิชาการป่าไม้ชำนาญการพิเศษ
๙	นายชนะ ผิวเหลือง	นักวิชาการป่าไม้ชำนาญการพิเศษ
๑๐	นายชัยสิทธิ์ เลี้ยงศิริ	นักวิชาการป่าไม้ชำนาญการพิเศษ
๑๑	นางทรงสนีย์ พัฒนเสรี	นักวิชาการป่าไม้ชำนาญการพิเศษ
๑๒	นายบุญมี รุ่งรักสกุล	นักวิชาการป่าไม้ชำนาญการพิเศษ
๑๓	นายพงษ์ศักดิ์ ฉัตรเตชะ	นักวิชาการป่าไม้ชำนาญการพิเศษ
๑๔	นายพรพรม ธเนศอนันต์	นักวิชาการป่าไม้ชำนาญการพิเศษ
๑๕	นางสาวพรรณิ เตนรุ่งเรือง	นักวิชาการป่าไม้ชำนาญการพิเศษ
๑๖	นางมยุรี จิตต์แก้ว	นักวิชาการป่าไม้ชำนาญการพิเศษ
๑๗	นายรัตนะ ไทยงาม	นักวิชาการป่าไม้ชำนาญการพิเศษ
๑๘	นายรฤทธิ แทนปาน	เจ้าพนักงานป่าไม้ชำนาญงาน
๑๙	นายสุพล วิมโลภาส	เจ้าพนักงานป่าไม้อาวุโส
๒๐	นายกมลพันธ์ เสียงแจ่ม	เจ้าพนักงานป่าไม้ชำนาญงาน
๒๑	นายสัญญาชัย เจริญหลาย	เจ้าพนักงานป่าไม้อาวุโส
๒๒	นายจำรัส อินทะ	เจ้าพนักงานป่าไม้อาวุโส
๒๓	นายอำนาจ เกิดกัน	เจ้าพนักงานป่าไม้ชำนาญงาน
๒๔	นายอุดร ทองศิริกุล	เจ้าพนักงานป่าไม้ชำนาญงาน
๒๕	นายไพบุลย์ ฉวีวัฒน์	เจ้าพนักงานป่าไม้อาวุโส
๒๖	นายราชันย์ เหล่าตระกูล	เจ้าพนักงานป่าไม้ชำนาญงาน
๒๗	นายศฤงคาร ไชยเจริญ	เจ้าพนักงานป่าไม้อาวุโส
๒๘	นายสงกรานต์ เวียงคำ	เจ้าพนักงานป่าไม้ชำนาญงาน
๒๙	นายสถาพร ไก่แก้ว	เจ้าพนักงานป่าไม้ชำนาญงาน
๓๐	นายสัมฤทธิ์ กวาวสิบสาม	เจ้าพนักงานป่าไม้ชำนาญงาน
๓๑	นายพงษ์ศักดิ์ ประสมทรัพย์	เจ้าพนักงานป่าไม้ชำนาญงาน

ลำดับที่	ชื่อ-สกุล	ตำแหน่ง
๓๒	นายพนม กระจ่างยุทธ	เจ้าพนักงานป่าไม้ชำนาญงาน
๓๓	นายสมเกียรติ อภินันท์โน	เจ้าพนักงานป่าไม้อาวุโส
๓๔	นายสุพจน์ มหามิตร	เจ้าพนักงานป่าไม้ชำนาญงาน
๓๕	นายประกิจ แก้วเปรม	เจ้าพนักงานป่าไม้ชำนาญงาน
๓๖	นายประสงค์ กันฟอง	นายช่างสำรวจชำนาญงาน
๓๗	นายวันชัย จันทร์สาคร	เจ้าพนักงานป่าไม้ชำนาญงาน
๓๘	นายปรีดา พันธุ์รัตน์	นักวิชาการป่าไม้ชำนาญการ
๓๙	นายภาสกร แพร้งสุวรรณ	เจ้าพนักงานป่าไม้อาวุโส
๔๐	นายมานิจ ศรีสุจารย์	เจ้าพนักงานป่าไม้ชำนาญงาน
๔๑	นายพล พรหมภักดี	นักวิชาการป่าไม้ชำนาญการ
๔๒	นายมนต์ชัย อาจอุดม	นักวิชาการป่าไม้ชำนาญการ
๔๓	นายวิบูลย์ มหาวงศ์	เจ้าพนักงานป่าไม้ชำนาญงาน
๔๔	นายสรรเพชร เรืองรอง	เจ้าพนักงานป่าไม้ชำนาญงาน
๔๕	นางสุวรรณี เจริญกลกิจ	นักวิชาการป่าไม้ชำนาญการ
๔๖	นายอมรัตน์ บุญเล่า	เจ้าพนักงานป่าไม้ชำนาญงาน
๔๗	นายจักรพงษ์ แสงสุรินทร์	นักวิชาการป่าไม้ชำนาญการ
๔๘	นายประชัย อุดมทิพย์สมบัติ	นักวิชาการป่าไม้ชำนาญการ
๔๙	นายสุทิน อักษรนำ	เจ้าพนักงานป่าไม้อาวุโส
๕๐	นายสันต์ ลิ่มศิลา	นักวิชาการป่าไม้ชำนาญการ
๕๑	นายสมบัติ ไสยะหุต	เจ้าพนักงานป่าไม้ชำนาญงาน
๕๒	นายสามารถ อินทร์มา	เจ้าพนักงานป่าไม้อาวุโส
๕๓	นายโสภณ ชูชาติ	เจ้าพนักงานป่าไม้ชำนาญงาน
๕๔	นายภานุเมธ คำอ่อน	เจ้าพนักงานป่าไม้ชำนาญงาน
๕๕	นายศิโรจน์ แสนคุ้ม	เจ้าพนักงานป่าไม้ชำนาญงาน
๕๖	นายสมพร เพชรทองเกลี้ยง	เจ้าพนักงานป่าไม้อาวุโส
๕๗	นายสุริยะ ถาวรแก้ว	เจ้าพนักงานป่าไม้อาวุโส
๕๘	นายกมลภพ รังสิยากุล	เจ้าพนักงานป่าไม้ชำนาญงาน
๕๙	นายสมศักดิ์ ชุมทอง	นายช่างสำรวจชำนาญงาน



รายชื่อลูกจ้างประจำเกษียณอายุราชการ
เมื่อสิ้นสุดปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๐
สังกัดกรมป่าไม้ กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

ลำดับที่	-	à
๑		ำ É
๒		ำ É
๓	ำ ำ	ำ
๔	ำ	ำ É
๕	ำ	ำ É
๖		
๗		ำ É
๘	ำ	
๙		
๑๐	ำ	
๑๑	ำ ำ	à â
๑๒		
๑๓	â	
๑๔		
๑๕		ำ
๑๖	ำ	
๑๗	ำ	
๑๘	ำ	ำ
๑๙		
๒๐		ำ É
๒๑	ำ	ำ É
๒๒	ำ í â	ำ É
๒๓		ำ É
๒๔	ำ à ำ	ำ É
๒๕		ำ É
๒๖	ำ	ำ É
๒๗		ำ É
๒๘		ำ É
๒๙		ำ É
๓๐		ำ É
๓๑		ำ É

ลำดับที่	-	à
๓๒		å É
๓๓	å	å É
๓๔		å É
๓๕	å	å É
๓๖		
๓๗	â	å É
๓๘		å
๓๙	å å	å É
๔๐	å	å É
๔๑	å	å É
๔๒	í ô å	
๔๓	å å	å É
๔๔	å â	å É
๔๕	å	å É
๔๖	å å	å É
๔๗	å	å É
๔๘	å	å É
๔๙		å É
๕๐		å É
๕๑	å É â	å É
๕๒		å É
๕๓	â à	å É
๕๔		å
๕๕		å É
๕๖		å É
๕๗		å É
๕๘		å É
๕๙	å à â	å É
๖๐		
๖๑	å	å
๖๒		
๖๓		å É
๖๔	ó í ò å	å É
๖๕	å	å É
๖๖	Ë	å É
๖๗	å	å É
๖๘		å É

ลำดับที่	-	à
๖๙		å É
๗๐		
๗๑	å	å É
๗๒		å
๗๓	â	å É
๗๔		å
๗๕	å	
๗๖	å	
๗๗	â	
๗๘	â	
๗๙		å
๘๐		å É
๘๑	â	å É
๘๒	å	
๘๓	å	å
๘๔		å É
๘๕	à	å É
๘๖		å É
๘๗	å à	å É
๘๘		
๘๙		
๙๐		å É
๙๑	å	å É
๙๒	à	å É
๙๓	å å	å É
๙๔		å É
๙๕		å É
๙๖		å É
๙๗	å	å
๙๘	å	å É
๙๙		å
๑๐๐		å É
๑๐๑	â	
๑๐๒	å å	å É
๑๐๓		



ข้าราชการพลเรือนดีเด่นของกรมป่าไม้ ประจำปี พ.ศ. ๒๕๕๙

สังกัดกรมป่าไม้ กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

ลำดับที่	ชื่อ-สกุล	ตำแหน่ง	สังกัด
๑	นายชีวภาพ ชีวะธรรม	นักวิชาการป่าไม้ชำนาญการพิเศษ	สำนักป้องกันรักษาป่าและควบคุมไฟป่า
๒	นายสุทัศน์ เล้าสกุล	นักวิชาการป่าไม้ชำนาญการพิเศษ	สำนักวิจัยและพัฒนาการป่าไม้
๓	นายอุธร สุทธิมิตร	นักวิชาการป่าไม้ชำนาญการพิเศษ	สำนักป้องกันรักษาป่าและควบคุมไฟป่า
๔	นางสาวอารียาพัชร เพชรรัตน์	นักวิชาการป่าไม้ชำนาญการพิเศษ	สำนักวิจัยและพัฒนาการป่าไม้
๕	นายสมเด็จ จำปี	นักวิชาการป่าไม้ชำนาญการ	สำนักป้องกันรักษาป่าและควบคุมไฟป่า
๖	นายคมสัน เรืองฤทธิ์สารกุล	นักวิชาการป่าไม้ชำนาญการ	สำนักจัดการป่าชุมชน
๗	นายมานะ ศรีวิชัย	นักวิชาการป่าไม้ปฏิบัติการ	สำนักวิจัยและพัฒนาการป่าไม้
๘	นางดรุณี บุญถึง	พนักงานการเงินและบัญชี ส๔	สำนักจัดการทรัพยากรป่าไม้ที่ ๓ สาขาแพร่
๙	นายบุญนพ แแบ่งใจ	พนักงานขับรถยนต์ ส๒	สำนักวิจัยและพัฒนาการป่าไม้
๑๐	นายบุญจันทร์ ใจดี	พนักงานพิทักษ์ป่า ส๒	สำนักจัดการทรัพยากรป่าไม้ที่ ๗ สาขาอุบลราชธานี



เกษตรกรดีเด่น สาขาอาชีพปลูกสวนป่า ระดับภาค ประจำปี พ.ศ. ๒๕๖๐



เกษตรกรดีเด่นภาคเหนือ จังหวัดสุโขทัย

นายจำเริญ จิตรธร อายุ ๗๗ ปี

ที่อยู่ปัจจุบัน เลขที่ ๘๒/๑ หมู่ที่ ๔ ตำบลศรีษะขันธ์ อำเภอศรีษะขันธ์ จังหวัดสุโขทัย

เนื่องจากมีใจรักการปลูกต้นไม้ การอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม จึงอยากเพิ่มพื้นที่สีเขียวให้แก่ชุมชนด้วยการปลูกป่า โดยได้ศึกษาเรียนรู้จากเจ้าหน้าที่สวนป่าบ้านด่านลานหอย จึงเริ่มปลูกสวนป่าสักมาตั้งแต่ปี ๒๕๓๗ และสวนป่าแบบวนเกษตรในปี ๒๕๕๑ รวมจำนวน ๔ แปลง เนื้อที่ ๓๙ ไร่ ๓ งาน ๒๘ ตารางวา โดยปลูกทั้งไม้ป่าเศรษฐกิจ ไม้ผล และพืชเศรษฐกิจ เช่น ไม้สัก ยูคาลิปตัส กระถินเทพา สะเดา ไข่ มะม่วง ลิ้นจี่ กระท้อน ชมพู่มะนาว ผักหวาน ชะอม ตี๋ปลี พริกไทย ฯลฯ ซึ่งปัจจุบัน ทั้งไม้ป่าและไม้ผลให้ผลผลิตหมดแล้ว ทำให้มีรายได้จากการทำสวนป่าและไม้ผลพอเลี้ยงครอบครัวได้อย่างสบายไม่เดือดร้อน นอกจากนี้ พื้นที่สวนป่ายังเคยให้เป็นสถานที่ศึกษาดูงานให้กับผู้ที่มีความสนใจในอาชีพปลูกสร้างสวนป่าอีกด้วย



เกษตรกรดีเด่นภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จังหวัดสกลนคร

นายณทล มาลีลัย

ที่อยู่ปัจจุบัน เลขที่ ๑๓๗ หมู่ที่ ๔ ตำบลเหล่าโพนค้อ อำเภอโคกศรีสุพรรณ จังหวัดสกลนคร

ได้เริ่มปลูกสวนป่ามาตั้งแต่ปี ๒๕๓๗ บนเนื้อที่ ๓๖ ไร่ ๒ งาน ๔๗ ตารางวา ตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่ป่าไม้อำเภอโคกศรีสุพรรณ โดยเปลี่ยนจากปลูกยางพารา มาเป็นสวนสัก ผสมกับปาล์มน้ำมันและกล้วย เลี้ยงสุกรและปลา ทำให้มีรายได้หมุนเวียนสม่ำเสมอพอเลี้ยงชีพตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง โดยเลือกตัดต้นสักที่ได้ขนาดขาย ไม่ได้ตัดขายยกแปลงทำให้ขายได้ในราคาสูง และยังมีเหลือไม้ที่ยังไม่ได้ขนาดไว้เป็นการสร้างสิ่งแวดล้อมที่ดีให้กับพื้นที่สวนป่าและชุมชน เป็นตัวอย่างให้กับเกษตรกรรายอื่นได้เห็นถึงความสำเร็จของอาชีพปลูกสวนป่าว่ามีความยั่งยืนสามารถยึดเป็นอาชีพหลักเลี้ยงครอบครัวได้ ในขณะที่พื้นที่สวนป่ายังเป็นแหล่งอนุรักษ์ดินและน้ำ สร้างความชุ่มชื้น เก็บกักคาร์บอน สร้างออกซิเจนให้กับชุมชน เป็นที่อยู่อาศัยของสัตว์นานาชนิด เป็นแหล่งเก็บหาของป่าของคนในชุมชนทำให้ชุมชนสามารถลดรายจ่ายและมีรายได้เสริม



เกษตรกรดีเด่นภาคกลางและภาคตะวันออก จังหวัดราชบุรี

นายเจษฎา ดวงจินดา

ที่อยู่ปัจจุบัน เลขที่ ๑๓๑ หมู่ที่ ๑ ตำบลยางหัก อำเภอปากท่อ จังหวัดราชบุรี

เดิมประกอบอาชีพทำไร่ข้าวโพด จากนั้นจึงเปลี่ยนมาปลูกแก้วมังกร แต่ประสบปัญหาโรคและแมลง จึงหันมายึดหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงโดยการเกษตรผสมผสานร่วมกับการปลูกไม้ป่าในปี ๒๕๕๓ โดยปลูกไม้ป่าร่วมกับไม้ผล และพืชผักสวนครัวร่วมด้วย เช่น สัก สะเดา พะยูง มะค่าโมง ตะเคียนทอง แคแสด มะขามป้อม และขี้เหล็ก ไม้ผลและพืชผักสวนครัว เช่น ลำไย มะละกอ กัลยงศ์ พุริณ มะตูม น้ำพริก ชะอม ผักหวานป่า กระเจี๊ยบแดง ขมิ้นขาว ขิง ข่า ตะไคร้ ซึ่งสามารถสร้างรายได้เลี้ยงครอบครัวได้อย่างสม่ำเสมอ มีความยั่งยืนและมั่นคงของอาชีพปลูกสวนป่าและเกษตรผสมผสาน นอกจากนี้ ยังมีรายได้จากการจำหน่าย เห็ดโคน กิ่งไม้ ปลายไม้ มีการปลูกไม้ทดแทนมีการขยายพันธุ์พืชชนิดต่างๆ ด้วยตนเอง เป็นการเพิ่มความยั่งยืนในสวนป่า



เกษตรกรดีเด่นภาคใต้ จังหวัดกระบี่

นายชาญชัย มลิวัลย์

ที่อยู่ปัจจุบัน เลขที่ ๓๗๐ หมู่ที่ ๓ ตำบลดินอุดม อำเภอลำทับ จังหวัดกระบี่

ประกอบอาชีพเกษตรกรรมและซ่อมเครื่องใช้ไฟฟ้า ซึ่งแต่เดิมปลูกยางพาราเป็นหลักแต่ราคายางตกต่ำจึงต้องการเพิ่มรายได้ให้กับครอบครัว จึงเริ่มทำการเกษตรแบบผสมผสานมาตั้งแต่ปี ๒๕๕๑ ในเนื้อที่ ๕ ไร่ โดยการปลูกไม้เศรษฐกิจชนิดต่างๆ เช่น จำปาทอง พะยูง สักทอง ตะเคียนทอง มะฮอกกานี หมาก กาแฟ ปลูกพืชผักสวนครัวต่างๆ มากกว่า ๗๕ ชนิด รวมถึงผลไม้มีเงาะ พุริณ มะม่วง กระท้อน และสมุนไพรมากมาย เช่น ขิง ข่า พริกไทย กระชาย ใบเตย ตะไคร้หอม ขมิ้นอ้อย ขมิ้นขาว ไพร ทำโรงเพาะเห็ดนางฟ้า คอกเลี้ยงหมู และตู้เลี้ยงผึ้ง โดยสามารถขายผลผลิตต่างๆ หมุนเวียนทำให้มีรายได้เลี้ยงครอบครัวตลอดทั้งปี ทำให้เห็นถึงความยั่งยืนในการทำสวนป่าและการเกษตรแบบผสมผสาน นอกจากนี้ พื้นที่เกษตรกรรมยังมีความอุดมสมบูรณ์ขึ้น มีสภาพแวดล้อมที่ดีขึ้น ช่วยอนุรักษ์ดินและน้ำ จากความสำเร็จดังกล่าวจึงเป็นตัวอย่างให้กับเกษตรกรรายอื่นๆ ในพื้นที่ปรับเปลี่ยนจากการทำการเกษตรเชิงเดี่ยวมาทำการเกษตรแบบผสมผสาน



เตรียมตัวอย่างไร เมื่อใกล้วันเกษียณ

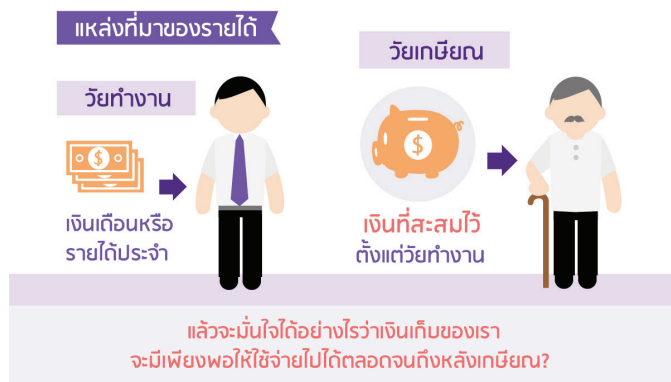
ช่วงวัยกลางคนถึง “วัยเกษียณ” เป็นช่วงเวลาแห่งการทำงานเพื่อสร้างความมั่นคงทางอาชีพและรายได้ นับเป็นช่วงที่เหมาะสมในการสร้างรากฐานของชีวิตและเก็บออมเงินไว้รองรับอนาคตของครอบครัว เพื่อที่เวลาเกษียณจะได้มีเงินก้อนไว้ใช้อย่างไม่อดคัดและเป็นเงินสำหรับที่จะนำมาหยิบใช้ในยามฉุกเฉินซึ่งสามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา

หลังจากวัยนี้ไปแล้ว ร่างกายเริ่มเสื่อมจึงไม่สามารถสร้างรายได้ให้กับตนเองได้อีก เป็นช่วงเวลาที่ไม่มีรายได้จากการทำงานแล้ว แต่ยังควมมีรายจ่ายในการดำเนินชีวิตอยู่ การจัดสรรการเงินให้พอใช้ไปตลอดรอดฝั่งเป็นสิ่งสำคัญ โดยเฉพาะพนักงานบริษัทเอกชนที่ไม่มีบำเหน็จบำนาญ การจัดสรรเงินจึงเป็นเรื่องที่จะต้องวางแผนไว้แต่เนิ่นๆ ซึ่งหากวางแผนการเงินไม่ดี เมื่อยามเกษียณอายุไปอาจจะไม่เหลือเงินมากพอที่จะเลี้ยงชีพตนเองได้หรือเลี้ยงได้แต่ในรูปแบบที่อดคัดขาดแคลนเกินไป

หลายคนคิดว่าการวางแผนก่อนเกษียณเป็นเรื่องไกลตัว จึงใช้ชีวิตและใช้เงินอย่างสุขสบาย คิดว่ายังมีระยะเวลาในการทำงานเก็บเงินอีกนานกว่าจะเกษียณ จึงประมาทเลินเล่อเกี่ยวกับการออมเงิน แต่ทุกวันนี้สถานการณ์เศรษฐกิจผันผวน ค่าครองชีพสูงขึ้นทุกวัน โดยเฉพาะคนคลุกคลีทำงานในแวดวงธุรกิจย่อมเห็นความไม่แน่นอนและไม่มั่นใจว่าจะมีรายได้อย่างสม่ำเสมอไปอีกนานเท่าไร อีกทั้งร่างกายที่เสื่อมสภาพขึ้นทุกวัน ทำให้ไม่สามารถทำงานเสริมอื่นที่จะต้องใช้เวลาในการหารายได้เพิ่ม ดังนั้น เมื่อขาดการวางแผนการเงินที่ดี การใช้ชีวิตในช่วงบั้นปลายอาจไม่สะดวกสบายเท่าที่ควร



เกษียณอายุแล้ว หารายได้มาจากไหน



การเตรียมความพร้อมทางการเงิน

คือ การออมเงินโดยตั้งเป้าหมายอายุและความเสี่ยงเป็นโรครภัยใช้เก็บเพื่อคำนวณเงินที่ต้องใช้ในยามชรา ประเมินหนี้สินที่ยังต้องใช้จ่ายหลังเกษียณ ตลอดจนแนวทางการลงทุนเพื่อให้เงินออมงอกเงย

การเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพกาย

เป็นสิ่งสำคัญที่สุดใน วัยเกษียณ เพราะค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลเป็นค่าใช้จ่ายที่ไม่อาจคำนวณหรือคาดเดาได้ ความแข็งแรงของร่างกายและพฤติกรรมการใช้ชีวิตเป็นเพียง

ปัจจัยส่วนหนึ่งที่ประเมินความเสี่ยงด้านโรครภัยใช้เก็บและความยืนยาวของชีวิต อีกส่วนหนึ่ง คือ การเตรียมเงินก้อนเพื่อเป็นกองทุนค่ารักษาพยาบาล หรือทำประกันสุขภาพในช่วงวัยที่ต้องได้รับการดูแลเป็นพิเศษ

การเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพจิต

ความวิตกกังวลที่รุนแรงไม่ว่าจะเป็นปัญหาสุขภาพ ความรู้สึกด้อยค่าหลังพ้นจากหน้าที่การงาน รวมถึงปัญหาอื่น ๆ ในชีวิตประจำวัน อาจทำให้เกิดความเครียดและปัญหาด้านสุขภาพจิตจนกลายเป็นปัญหาครอบครัวในภายหลัง คนวัยนี้ควรหาเวลาพบปะสังสรรค์กับญาติใกล้ชิดและเพื่อนร่วมวัยเดียวกันเพื่อให้สุขภาพจิตปลอดโปร่ง มองโลกในแง่ดี ตลอดจนหาโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมสังคมเพื่อเป็นการเสริมสุขภาพจิตที่ดีและใช้เวลาหลังเกษียณให้เกิดประโยชน์

การเตรียมความพร้อมด้านสิ่งแวดล้อม

การจัดสิ่งแวดล้อมมีความสำคัญกับคนวัยเกษียณ ทั้งเรื่องที่อยู่อาศัย อาหาร และการออกกำลังกายที่เหมาะสม อาจต้องใช้จ่ายปรับปรุงบ้านใหม่เพื่อย้ายลงมาอยู่ชั้นล่างหรือขายบ้านย้ายไปอยู่ร่วมกับญาติ ในกรณีที่มีภาระผ่อนบ้าน รถยนต์ ตลอดจนทรัพย์สินติดจำนอง หากไม่มีความจำเป็นควรขายเปลี่ยนไปซื้อบ้านที่มีขนาดเล็กกว่า ราคาถูกกว่า แถมมีเงินเหลืออีกสักก้อนหนึ่งเพื่อเอาไว้ใช้ในยามชรา

การวางแผนและการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอย่างรอบคอบรัดกุมจะทำให้มีเงินเกษียณเพียงพอ ไม่ต้องลำบากยามหลังวัยเกษียณ สิ่งแรกคือ การคำนวณเงินออมตอนเกษียณว่าควรจะมีเท่าไร โดยพิจารณาจากค่าใช้จ่ายในปัจจุบันและอายุที่คาดหวัง เพื่อคำนวณเงินออมเฉลี่ยต่อเดือนและจำนวนเงินที่ต้องมีหลังเกษียณ ตลอดจนพิจารณาถึงแหล่งลงทุนที่ความเสี่ยงต่ำอย่างกองทุนสำรองเลี้ยงชีพ เบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ และแบ่งเงินออมไปลงทุนเพื่อให้งอกเงย

ทันทีที่ก้าวสู่วัยเกษียณ ข้าราชการและพนักงานรัฐวิสาหกิจซึ่งมีเงินบำนาญเป็นทางเลือกเพื่อนำมาเลี้ยงชีวิตหลังเกษียณ จะมีความมั่นคงด้านรายได้ พนักงานบริษัทจะเหลือเพียงงานพิเศษ หรือว่างงาน ยังคงได้รับเงินจากกองทุนสำรองเลี้ยงชีพและกองทุนประกันสังคม ส่วนผู้มีธุรกิจของตนเองยังทำกิจการของตนไปได้เรื่อย ๆ

ในช่วงวัยเริ่มต้นเกษียณ หมายถึงหยุดทำงานประจำและไม่มีรายได้หลักอีกต่อไป คนส่วนใหญ่ยังมีต้นทุนชีวิตในรูปของความรู้ที่สั่งสมมานาน สามารถหาตำแหน่งใหม่รองรับ หารายได้พิเศษ ทำงานการกุศล ที่ปรึกษาสถาบันหรือหน่วยงานหรือธุรกิจองค์กรต่างๆ หรือศึกษาดูคู่มือการทำธุรกิจตามความฝัน รวมถึงการแปลงสินทรัพย์ในรูปของเงินสดเพื่อนำไปต่อยอดการลงทุนรูปแบบต่าง ๆ เพื่อหารายได้เลี้ยงชีพต่อไป

ช่วงวัยเกษียณตั้งแต่อายุ ๗๐ ขึ้นไป เริ่มมีปัญหาสุขภาพมากขึ้น ถือเป็นวัยชราที่มีความสามารถในการใช้ชีวิตด้วยตนเองน้อยลงและความสามารถในการแสวงหารายได้ลดลง จึงควรหันมาให้ความสำคัญกับการพักผ่อนกายและใจให้มากขึ้น เพื่อให้มีสุขภาพดีและช่วยเหลือตัวเองได้ไปจนถึงช่วงสุดท้าย ในด้านการใช้จ่ายส่วนใหญ่เป็นรายจ่ายเรื่องสุขภาพเป็นหลัก

หากเลือกได้ การวางแผนการเงินเหมาะสมสำหรับผู้ทีใกล้เกษียณอายุ จึงควรศึกษารู้จักเลือกลงทุนเพื่อให้มีโอกาสได้รับผลตอบแทนที่ดี มีเงินเกษียณมากขึ้น และวางแผนสำรองค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพและค่าใช้จ่ายฉุกเฉินหลังเกษียณ อาจแบ่งออกได้ ๒ แบบ คือ เงินออมและเงินทุน ดังนี้

๑. เงินออมเพื่อวัยเกษียณ คนส่วนใหญ่เลือกวิธีการออมเงินฝากเงินธนาคาร เพราะมีความเสี่ยงต่ำ แต่ถ้าขาดเป้าหมายในการออม ขาดวินัยในการถอนเงินเกษียณมาใช้ตามแผนที่วางไว้ เช่น การจ่ายเงินก้อนให้ลูกหลาน การลงทุนสร้างอาชีพใหม่โดยขาดประสบการณ์ ซึ่งเป็นสิ่งที่อันตราย อาจทำให้เงินเกษียณก้อนใหญ่หมดลง ชีวิตหลังจากนั้นคงลำบากไม่น้อย หัวใจสำคัญคือต้องพยายามถอนแต่ดอกผลมาใช้ ปรับลดค่าใช้จ่ายลงเท่าที่จะทำได้ เพื่อรักษาเงินต้นไว้ให้มากและนานที่สุด

๒. ลงทุนเงินก้อนสุดท้าย การลงทุนสำหรับวัยเกษียณไม่ควรลงทุนในสิ่งที่เสี่ยงจนเกินไป ควรเน้นกระจายเงินแต่ละส่วนไปลงทุนในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อให้เกิดดอกผลออกเงยในระยะยาวและมีผลตอบแทนสม่ำเสมอ ยิ่งเตรียมความพร้อมมากเท่าไรยิ่งมีโอกาสเกษียณอย่างสบายใจมากขึ้นเท่านั้น การวางแผนทางด้านสุขภาพ การเงิน และด้านอื่น ๆ ล้วนเป็นเรื่องสำคัญทั้งสิ้น หากวางแผนได้ดีชีวิตก็งดงามจากเงินที่งอกเงย ให้ความมั่นคงทางการเงินและมีชีวิตบั้นปลายที่สุขสบาย



11อ. เพื่อสูงวัยแบบสตรอง



เมื่อเรามีอายุมากขึ้นสภาพร่างกายย่อมเปลี่ยนแปลงไป ซึ่งแต่ละคนจะมีการเปลี่ยนแปลงมากน้อยไม่เท่ากัน ขึ้นอยู่กับสุขภาพ และการใช้ชีวิตในวัยที่ผ่านมา รวมกับผู้สูงอายุบางคนมีโรคประจำตัว ซึ่งทำให้สมรรถภาพของร่างกายเสื่อมถอยลงไป

จดหมายข่าวฉบับนี้ เรามีหลัก ๑๑ อ. เพื่อให้ทั้งผู้ที่กำลังเข้าสู่วัยสูงอายุ และผู้สูงอายุนำไปปรับใช้เสริมสร้างความ “สตรอง” ให้ชีวิตดี สุขภาพดี มีสุข มาฝากกัน

๑. อาหาร เพราะการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย อารมณ์ และจิตใจของผู้สูงอายุมีผลต่อสุขภาพการทานอาหารที่ต้องเอาใจใส่ดูแลเป็นพิเศษ เป็นวัยที่มีการเสื่อมถอยของระบบการทำงานในอวัยวะทุกระบบ ดังนั้น ควรลดปริมาณอาหารลง ให้สัมพันธ์กับการใช้พลังงานจริง คือ ประมาณ ๑,๕๐๐ กิโลแคลอรีต่อวัน และรับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ รับประทานผัก และผลไม้วันละ ๕ จานเล็ก

การจัดอาหารสำหรับผู้สูงอายุ

หมู่ที่ ๑ เนื้อสัตว์ ไข่ นม และถั่วเมล็ดแห้งต่างๆ

เนื้อสัตว์ สามารถทานได้วันละ ๔-๕ ช้อนโต๊ะ ปริมาณจะลดลงได้เมื่อมีการทานไข่ ถั่ว หรือนมร่วมด้วย และควรสับเนื้อให้ละเอียดหรือต้มให้เปื่อย ทางที่ดีควรเลือกทานเนื้อปลา

ไข่ เป็นอาหารที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เพราะมีคุณค่าทางอาหารสูงอุดมไปด้วยธาตุเหล็ก โดยผู้สูงอายุที่ไม่มีภาวะไขมันในเลือดสูงบริโภคได้สัปดาห์ละ ๓-๔ ฟอง สำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะไขมันในเลือดสูงควรบริโภคเฉพาะไข่ขาวเท่านั้น

นม เป็นอาหารช่วยเสริมแคลเซียมและให้โปรตีนสูง ควรดื่มนมพร่องมันเนยให้ได้วันละ ๑ แก้ว ถั่วเมล็ดแห้ง ใช้ทดแทนอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ รับประทานได้เป็นประจำ แต่ควรนำมาปรุงให้นุ่มก่อนทานได้ทั้งที่ปรุงเป็นอาหารคาวและหวาน หรืออาจจะทานในรูปแบบของผลิตภัณฑ์ เช่น เต้าหู้หรือเต้าเจี้ยว

หมู่ที่ ๒ ข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก มัน

อาหารหมู่นี้บริโภคได้แต่ไม่ควรทานมากเกินไป ปริมาณที่เหมาะสมคือ วันละ ๖-๘ ทัพพี และควรเลือกข้าวหรืออาหารประเภทแป้งอื่นที่ผ่านการขัดสีน้อย

หมู่ที่ ๓ ผักต่างๆ

เป็นอาหารที่ผู้สูงอายุเลือกทานได้ค่อนข้างมาก และเป็นแหล่งวิตามินและแร่ธาตุสำคัญ ควรให้ทานผักหลายๆ ชนิด สลับกัน โดยผักสีเขียวสด / ต้ม ปริมาณ ๒ ทัพพีต่อวัน ผักสีเหลืองและส้มปริมาณ ๑ ทัพพีต่อวัน แต่ควรเป็นผักที่ต้มสุกหรือหนึ่งจานสุกนุ่ม ไม่ควร ให้นำผักดิบ เพราะย่อยยากและอาจทำให้เกิดแก๊สท้องอืดท้องเฟ้อตามมาได้

หมู่ที่ ๔ ผลไม้

ผู้สูงอายุสามารถทานผลไม้ได้ทุกชนิด และควรทานผลไม้ทุกวัน เพื่อให้ได้รับวิตามินซีและเส้นใยอาหาร ควรเลือกผลไม้ที่เคี้ยวง่ายเนื้อนุ่ม เช่น มะละกอ กล้วยสุก ส้ม น้ำผลไม้คั้น มื้อละ ๑ ส่วน ยกเว้นคนที่อ้วนมากหรือเป็นเบาหวาน ไม่ควรทานผลไม้หวานจัด

หมู่ที่ ๕ ไขมันจากสัตว์ และพืช

๑. ไขมัน จะช่วยให้พลังงานแก่ร่างกายและช่วยในการดูดซึมวิตามินบางชนิด แต่ก็ไม่ควรทานมากเกินไปวันละ ๒ ช้อนโต๊ะ นอกจากนี้ อาหารไขมัน ทำให้ผู้สูงอายุท้องอืดท้องเฟ้อหลังทานอาหารได้ จึงควรใช้น้ำมันพืชในการปรุงอาหารแทนน้ำมันจากไขมันสัตว์ และน้ำมันมะพร้าว

๒. อากาศ ช่วยฟอกเลือดให้บริสุทธิ์ และเลือดจะนำออกซิเจนไปส่งให้กับอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย เพื่อให้เป็นพลังงานอวัยวะจึงทำงานได้ตามปกติแล้วขับคาร์บอนไดออกไซด์ออกมา เลือดก็นำกลับไปฟอกใหม่ที่ปอด กลับไปกลับมา ซึ่งการอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี ได้รับอากาศที่บริสุทธิ์เข้าไปในร่างกายเป็นเรื่องสำคัญ ส่งผลให้อารมณ์แจ่มใส สุขภาพแข็งแรงอายุยืนยาว

๓. ออกกำลังกาย ผู้สูงอายุควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอทุกวัน หรืออย่างน้อยสัปดาห์ ๓ ครั้ง ครั้งละประมาณ ๓๐ นาที โดยการออกกำลังกายที่ถูกต้องเหมาะสม จะช่วยลดความเสี่ยงของโรคของร่างกาย นอกจากจะแข็งแรงขึ้นแล้ว ที่เห็นได้ชัด เช่น กระดูกในผู้สูงอายุจะมีสารแคลเซียมลดลง (osteoporosis) ทำให้เนื้อกระดูกบางลง แต่ถ้าผู้สูงอายุมีการออกกำลังกายสม่ำเสมอ จะไม่ค่อยมีปัญหาเรื่องนี้

ข้อควรระวังในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุควรหยุดการออกกำลังกายเมื่อมีอาการอย่างหนึ่งอย่างใด ดังนี้ คือ รู้สึกเหนื่อยมาก หายใจไม่ทัน เหงื่อออกมาก ตัวเย็น เจ็บที่บริเวณหัวใจหรือร้าวไปที่ไหล่ซ้าย เวียนศีรษะ ควบคุมลำตัวแขน ขา ไม่ได้ มีอาการอ่อนแรงหรืออัมพาตบริเวณแขน ขา หรืออวัยวะอื่น ๆ ควรปรึกษาแพทย์ พยาบาล หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

๔. อนามัย สังเกตอาการผิดปกติของร่างกาย และจิตใจ ถ้าสังเกตพบความผิดปกติในระยะเริ่มต้น จะทำให้การรักษาได้ผลดี

๕. แสงอาทิตย์ รับแสงแดดอ่อนยามเช้า อย่างน้อยวันละ ๓๐ นาที ช่วยป้องกันและชะลอการเกิดโรคกระดูกพรุนได้ โดยเฉพาะ “วิตามินดี” สามารถป้องกันโรคซึมเศร้า เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ผลิตฮอร์โมน กล้ามเนื้อแข็งแรง ฯลฯ

๖. อารมณ์ ควบคุมอารมณ์ การทำสมาธิช่วยให้เกิดอาการผ่อนคลาย มีสติมากขึ้น ซึ่งการหัวเราะเป็นยาอายุวัฒนะ เมื่อมีการยิ้มหรือหัวเราะ ร่างกายจะผลิตฮอร์โมน “ความสุข” ชื่อ “เอนโดฟิน” ซึ่งช่วยให้สามารถต่อสู้กับความกลัว ความเครียด ระบบย่อยอาหารดีขึ้น กระตุ้นการเจริญอาหารและระบบต่าง ๆ ในร่างกายมีการผ่อนคลาย การไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น ร่างกายดีขึ้น สามารถต่อต้านและช่วยบรรเทาอาการกังวล และความเจ็บปวดต่อโรคภัยไข้เจ็บได้

๗. อติเรก ผู้สูงอายุควรหางานอดิเรกทำ เพื่อเบี่ยงเบนความสนใจ หรือลดการหมกมุ่นในสิ่งที่ทำให้ไม่สบายใจ เป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ พบปะบุคคลอื่นเพื่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน มองหาสิ่งที่ตนอยากทำหรือรักชอบ ไม่ว่าจะเป็นการทำงานฝีมือ ปลูกต้นไม้ ทำอาหาร ร้องเพลง เดินรำ หรือการเป็นอาสาสมัครเพื่อสังคม เป็นต้น

๘. อบอุ่น การเป็นบุคคลที่มีบุคลิกอบอุ่น เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ให้การช่วยเหลือสมาชิกในครอบครัวและบุคคลอื่น เพื่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

๙. อุจจาระ / ปัสสาวะ ในเรื่องของการขับถ่ายของผู้สูงอายุ ในบางรายอาจจะเกิดปัญหาลำบาก ถ่ายลำบาก อีกส่วนหนึ่งอาจมีปัญหาเรื่องกลั้นการขับถ่ายไม่ได้ ซึ่งแต่ละปัญหาจะต้องให้การดูแลแก้ไขไปตามสาเหตุ จะส่งผลให้มีสารพิษตกค้างในร่างกาย การป้องกันคือ กินผักผลไม้ ดื่มน้ำให้มากๆ เพราะผู้สูงอายุหลายคนมีปัญหาการกลั้นปัสสาวะ หลายคนจึงไม่ชอบดื่มน้ำ

๑๐. อุบัติเหตุ ผู้สูงอายุมีโอกาสเกิดอุบัติเหตุได้ง่ายและเมื่อเกิดอุบัติเหตุขึ้นแล้วก็มีโอกาสเกิดปัญหาแทรกซ้อนตามมาได้ การระมัดระวังไม่ให้เกิดอุบัติเหตุสำหรับผู้สูงอายุ เช่น สายตายาวควรใส่แว่นสายตา รวมถึงดูแลสภาพบ้านเรือนให้ปลอดภัย มีแสงสว่างพอเหมาะ พื้นไม่ลื่น หรือควรมีราวจับในจุดที่เสี่ยงอุบัติเหตุ เช่น ห้องน้ำ เป็นต้น

๑๑. อนาคต ผู้สูงอายุควรคิดถึงอนาคตด้วย และควรพยายามเข้าร่วมในสังคมกลุ่มต่าง ๆ ตามสมควร การมีเพื่อนรุ่นเดียวกัน หรือต่างรุ่น จะทำให้มีความอบอุ่น และรู้สึกถึงคุณค่าของตน รวมถึงเตรียมเงิน และที่อยู่อาศัย เพื่อเป็นหลักประกันในการดำเนินชีวิต

ทั้งนี้ ผู้สูงอายุแต่ละคนจะมีปัญหาแตกต่างกันไป จึงต้องปรับการดูแลให้เหมาะสม ที่สำคัญที่สุดในการดูแลผู้สูงอายุคือให้ท่านทั้งหลายได้สามารถใช้ชีวิตแต่ละวันอย่างมีความสุข มีอิสระที่จะดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพตามที่ตนต้องการ ถึงแม้สภาพร่างกายจะเสื่อมถอยไป และมีโรคเรื้อรังต่าง ๆ



11 ข้อ.

ให้สูงวัยแบบ Strong!!

- อาหาร** อายุ 50 ปี ลดบริโภคอาหาร กินให้ครบ 5 หมู่ กินผักผลไม้วันละ 5 จานเล็ก
- อากาศ** อยู่ในสิ่งแวดล้อมดี อากาศบริสุทธิ์ อารมณ์แจ่มใส สุขภาพดี อายุยืนยาว
- ออกกำลังกาย** สม่ำเสมอทุกวัน หรืออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที
- อนามัย** สังเกตอาการผิดปกติของร่างกาย จิตใจ พบระยะเริ่มต้นการรักษาได้ผลดี
- แสงอาทิตย์** รับแดดยามเช้า อย่างน้อยวันละ 30 นาที ช่วยป้องกันชะลอการเกิดโรคกระดูกพรุน
- อารมณ์** ควบคุมอารมณ์ การทำสมาธิ ช่วยผ่อนคลาย มีสติมากขึ้น
- อติเรก** หางานอดิเรกทำ ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
- อบอุ่น** อบอุ่นอารมณ์ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ครอบครัว และคนอื่น เกิดสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน
- อุจจาระ / ปัสสาวะ** ป้องกันท้องผูก คือ กินผักผลไม้ ดื่มน้ำให้มากๆ
- อุบัติเหตุ** ระมัดระวังไม่ให้เกิดอุบัติเหตุ สายตายาวใส่แว่นสายตา ชูได้ยืน ไม่ลื่นต้องไม่ตรง
- อนาคต** เตรียมเงิน ที่อยู่อาศัย เป็นหลักประกัน ในการใช้ชีวิตเมื่อสูงอายุ



สุขภาพดี คือ ความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่

สสส

ที่ปรึกษา

ชลธิศ สุรัสวดี
จเรศักดิ์ นันตะวงษ์
จงคล้าย วรพงศธร
อรรถพล เจริญชันษา

อธิบดีกรมป่าไม้
รองอธิบดีกรมป่าไม้
รองอธิบดีกรมป่าไม้
รองอธิบดีกรมป่าไม้

บรรณาธิการ

ถนอม โมปัญญาธิษฐ์

ผอ.สำนักบริหารกลาง

กองบรรณาธิการ

จิรภา จิตคงสง
สุกัลยา ไทสินธุ์
ธวัชญา สาตรักษ์
ปิยวรรณ วิฑูรานิช
รัตสุดา วงศ์แสน
โรจนา บัวทอง
อชิรญาณ หามนตรี
วริษา ชัยสุขสันต์
วิศวัชร รัตนไตร
สิริวรรณ ศรีสุวรรณ

โอภาศ พันธุ์ทอง
ปรเมษฐ มิญญา
ชวันธร ศรีอรุณนิรันดร์
สุรชาติ บุญชูวงศ์
รุจิวรรณ จักกะพาก
สมศักดิ์ ไรจน์เอกจิตต์
วัชระ เกษร
ธีรพล ชำนาญพล
สุรกิจ โมปัญญาธิษฐ์
กীরติกร สุทธิวงศ์

