**"การเตรียมตัวเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ"**

1**การเตรียมตัวเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ**
ยอมรับ ปรับตัว ให้เข้ากับสถานการณ์สังคมและสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีความสุข

**[2](https://slideplayer.in.th/slide/3793089/12/images/2/%E0%B8%A2%E0%B8%AD%E0%B8%A1%E0%B8%A3%E0%B8%B1%E0%B8%9A%E0%B8%A7%E0%B9%88%E0%B8%B2%E0%B9%80%E0%B8%82%E0%B9%89%E0%B8%B2%E0%B8%AA%E0%B8%B9%E0%B9%88%E0%B8%A7%E0%B8%B1%E0%B8%A2%E0%B8%AA%E0%B8%B9%E0%B8%87%E0%B8%AD%E0%B8%B2%E0%B8%A2%E0%B8%B8%E0%B9%81%E0%B8%A5%E0%B9%89%E0%B8%A7.jpg%22%20%5Co%20%22%E0%B8%A2%E0%B8%AD%E0%B8%A1%E0%B8%A3%E0%B8%B1%E0%B8%9A%E0%B8%A7%E0%B9%88%E0%B8%B2%E0%B9%80%E0%B8%82%E0%B9%89%E0%B8%B2%E0%B8%AA%E0%B8%B9%E0%B9%88%E0%B8%A7%E0%B8%B1%E0%B8%A2%E0%B8%AA%E0%B8%B9%E0%B8%87%E0%B8%AD%E0%B8%B2%E0%B8%A2%E0%B8%B8%E0%B9%81%E0%B8%A5%E0%B9%89%E0%B8%A7%22%20%5Ct%20%22_blank) ยอมรับว่าเข้าสู่วัยสูงอายุแล้ว**
ก่อนอื่นต้องยอมรับว่าเข้าสู่วัยสูงอายุแล้วยอมรับบทบาท สถานภาพที่เปลี่ยนไปและเข้าใจผู้อื่นปรับตัวให้เข้ากับสังคมและหน้าที่การงานที่เหมาะสมหมั่นดูแลสุขภาพให้แข็งแรง และตรวจสุขภาพร่างกายอย่างสม่ำเสมอ

**[3](https://slideplayer.in.th/slide/3793089/12/images/3/%E0%B8%9B%E0%B8%A3%E0%B8%B1%E0%B8%9A%E0%B8%A7%E0%B8%B4%E0%B8%98%E0%B8%B5%E0%B8%84%E0%B8%B4%E0%B8%94%E0%B9%83%E0%B8%AB%E0%B8%A1%E0%B9%88%2B%E0%B8%A7%E0%B9%88%E0%B8%B2%2B%E0%B8%AA%E0%B8%B8%E0%B8%82%E0%B8%A0%E0%B8%B2%E0%B8%A7%E0%B8%B0%E0%B8%AA%E0%B8%A3%E0%B9%89%E0%B8%B2%E0%B8%87%E0%B9%84%E0%B8%94%E0%B9%89%E0%B8%94%E0%B9%89%E0%B8%A7%E0%B8%A2%E0%B8%95%E0%B8%B1%E0%B8%A7%E0%B8%97%E0%B9%88%E0%B8%B2%E0%B8%99%E0%B9%80%E0%B8%AD%E0%B8%87.jpg%22%20%5Co%20%22%E0%B8%9B%E0%B8%A3%E0%B8%B1%E0%B8%9A%E0%B8%A7%E0%B8%B4%E0%B8%98%E0%B8%B5%E0%B8%84%E0%B8%B4%E0%B8%94%E0%B9%83%E0%B8%AB%E0%B8%A1%E0%B9%88%20%E0%B8%A7%E0%B9%88%E0%B8%B2%20%E0%B8%AA%E0%B8%B8%E0%B8%82%E0%B8%A0%E0%B8%B2%E0%B8%A7%E0%B8%B0%E0%B8%AA%E0%B8%A3%E0%B9%89%E0%B8%B2%E0%B8%87%E0%B9%84%E0%B8%94%E0%B9%89%E0%B8%94%E0%B9%89%E0%B8%A7%E0%B8%A2%E0%B8%95%E0%B8%B1%E0%B8%A7%E0%B8%97%E0%B9%88%E0%B8%B2%E0%B8%99%E0%B9%80%E0%B8%AD%E0%B8%87%22%20%5Ct%20%22_blank) ปรับวิธีคิดใหม่ ว่า สุขภาวะสร้างได้ด้วยตัวท่านเอง**
ปรับตัวทำจิตใจให้แจ่มใส สนใจบุคคลและสิ่งแวดล้อมและคำสอนทางศาสนาเพิ่มขึ้นช่วยเหลือตนเองให้มากที่สุด อย่าท้อแท้ และพึ่งผู้อื่นให้น้อยลงอย่านิ่งเฉย หางานที่ชอบและถนัดทำ ให้เหมาะกับสภาพร่างกายปรับวิธีคิดใหม่ ว่า สุขภาวะสร้างได้ด้วยตัวท่านเอง

[4](https://slideplayer.in.th/slide/3793089/12/images/4/%E0%B8%9B%E0%B8%B1%E0%B8%88%E0%B8%88%E0%B8%B1%E0%B8%A2%E0%B9%83%E0%B8%99%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8%94%E0%B8%B9%E0%B9%81%E0%B8%A5%E0%B8%AA%E0%B9%88%E0%B8%87%E0%B9%80%E0%B8%AA%E0%B8%A3%E0%B8%B4%E0%B8%A1%E0%B8%AA%E0%B8%B8%E0%B8%82%E0%B8%A0%E0%B8%B2%E0%B8%9E%2B%E0%B9%80%E0%B8%9E%E0%B8%B7%E0%B9%88%E0%B8%AD%E0%B9%83%E0%B8%AB%E0%B9%89%E0%B8%A1%E0%B8%B5%E0%B8%AA%E0%B8%B8%E0%B8%82%E0%B8%A0%E0%B8%B2%E0%B8%A7%E0%B8%B0%E0%B9%83%E0%B8%99%E0%B8%A7%E0%B8%B1%E0%B8%A2%E0%B8%AA%E0%B8%B9%E0%B8%87%E0%B8%AD%E0%B8%B2%E0%B8%A2%E0%B8%B8.jpg%22%20%5Co%20%22%E0%B8%9B%E0%B8%B1%E0%B8%88%E0%B8%88%E0%B8%B1%E0%B8%A2%E0%B9%83%E0%B8%99%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8%94%E0%B8%B9%E0%B9%81%E0%B8%A5%E0%B8%AA%E0%B9%88%E0%B8%87%E0%B9%80%E0%B8%AA%E0%B8%A3%E0%B8%B4%E0%B8%A1%E0%B8%AA%E0%B8%B8%E0%B8%82%E0%B8%A0%E0%B8%B2%E0%B8%9E%20%E0%B9%80%E0%B8%9E%E0%B8%B7%E0%B9%88%E0%B8%AD%E0%B9%83%E0%B8%AB%E0%B9%89%E0%B8%A1%E0%B8%B5%E0%B8%AA%E0%B8%B8%E0%B8%82%E0%B8%A0%E0%B8%B2%E0%B8%A7%E0%B8%B0%E0%B9%83%E0%B8%99%E0%B8%A7%E0%B8%B1%E0%B8%A2%E0%B8%AA%E0%B8%B9%E0%B8%87%E0%B8%AD%E0%B8%B2%E0%B8%A2%E0%B8%B8%22%20%5Ct%20%22_blank) **ปัจจัยในการดูแลส่งเสริมสุขภาพ เพื่อให้มีสุขภาวะในวัยสูงอายุ**
17 อาหารอากาศอดิเรกอารมณ์อุบัติเหตุออกกำลังกายอาสาอบายมุขอุจจาระอนามัยอโรคยาอาชีพออมอบอุ่นอนาคตอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

**[5](https://slideplayer.in.th/slide/3793089/12/images/5/%E0%B8%AD%E0%B8%B2%E0%B8%AB%E0%B8%B2%E0%B8%A3%2B%E0%B8%81%E0%B8%B4%E0%B8%99%E0%B8%AD%E0%B8%B2%E0%B8%AB%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8%84%E0%B8%A3%E0%B8%9A%2B5%2B%E0%B8%AB%E0%B8%A1%E0%B8%B9%E0%B9%88%2B%E0%B8%9B%E0%B8%A3%E0%B8%B4%E0%B8%A1%E0%B8%B2%E0%B8%93%E0%B8%84%E0%B8%B8%E0%B8%93%E0%B8%A0%E0%B8%B2%E0%B8%9E%2B%E0%B9%81%E0%B8%A5%E0%B8%B0%E0%B8%84%E0%B8%A7%E0%B8%B2%E0%B8%A1%E0%B8%AB%E0%B8%A5%E0%B8%B2%E0%B8%81%E0%B8%AB%E0%B8%A5%E0%B8%B2%E0%B8%A2.jpg%22%20%5Co%20%22%E0%B8%AD%E0%B8%B2%E0%B8%AB%E0%B8%B2%E0%B8%A3%20%E0%B8%81%E0%B8%B4%E0%B8%99%E0%B8%AD%E0%B8%B2%E0%B8%AB%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8%84%E0%B8%A3%E0%B8%9A%205%20%E0%B8%AB%E0%B8%A1%E0%B8%B9%E0%B9%88%20%E0%B8%9B%E0%B8%A3%E0%B8%B4%E0%B8%A1%E0%B8%B2%E0%B8%93%E0%B8%84%E0%B8%B8%E0%B8%93%E0%B8%A0%E0%B8%B2%E0%B8%9E%20%E0%B9%81%E0%B8%A5%E0%B8%B0%E0%B8%84%E0%B8%A7%E0%B8%B2%E0%B8%A1%E0%B8%AB%E0%B8%A5%E0%B8%B2%E0%B8%81%E0%B8%AB%E0%B8%A5%E0%B8%B2%E0%B8%A2%22%20%5Ct%20%22_blank) อาหาร กินอาหารครบ 5 หมู่ ปริมาณคุณภาพ และความหลากหลาย**
พอเพียงกับความต้องการของร่างกายหมั่นดูแลน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ ควรชั่งน้ำหนักตัว เดือนละครั้งหมั่นตรวจดูค่าดัชนีมวลกายให้อยู่ในเกณฑ์ปกติที่ กก./ม2

**[6](https://slideplayer.in.th/slide/3793089/12/images/6/%E0%B8%AD%E0%B8%B2%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A8%2B%E0%B8%9A%E0%B8%A3%E0%B8%B4%E0%B8%AA%E0%B8%B8%E0%B8%97%E0%B8%98%E0%B8%B4%E0%B9%8C%E0%B8%88%E0%B8%B2%E0%B8%81%E0%B8%98%E0%B8%A3%E0%B8%A3%E0%B8%A1%E0%B8%8A%E0%B8%B2%E0%B8%95%E0%B8%B4.jpg%22%20%5Co%20%22%E0%B8%AD%E0%B8%B2%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A8%20%E0%B8%9A%E0%B8%A3%E0%B8%B4%E0%B8%AA%E0%B8%B8%E0%B8%97%E0%B8%98%E0%B8%B4%E0%B9%8C%E0%B8%88%E0%B8%B2%E0%B8%81%E0%B8%98%E0%B8%A3%E0%B8%A3%E0%B8%A1%E0%B8%8A%E0%B8%B2%E0%B8%95%E0%B8%B4%22%20%5Ct%20%22_blank) อากาศบริสุทธิ์จากธรรมชาติ**

**[7](https://slideplayer.in.th/slide/3793089/12/images/7/%E0%B8%AD%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8%A1%E0%B8%93%E0%B9%8C%2B%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8%A2%E0%B8%B4%E0%B9%89%E0%B8%A1%E0%B8%AB%E0%B8%A3%E0%B8%B7%E0%B8%AD%E0%B8%AB%E0%B8%B1%E0%B8%A7%E0%B9%80%E0%B8%A3%E0%B8%B2%E0%B8%B0%E0%B8%97%E0%B8%B3%E0%B9%83%E0%B8%AB%E0%B9%89%E0%B8%84%E0%B8%A7%E0%B8%B2%E0%B8%A1%E0%B8%95%E0%B8%B6%E0%B8%87%E0%B9%80%E0%B8%84%E0%B8%A3%E0%B8%B5%E0%B8%A2%E0%B8%94%E0%B8%9C%E0%B9%88%E0%B8%AD%E0%B8%99%E0%B8%84%E0%B8%A5%E0%B8%B2%E0%B8%A2%E0%B8%A5%E0%B8%87.jpg%22%20%5Co%20%22%E0%B8%AD%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8%A1%E0%B8%93%E0%B9%8C%20%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8%A2%E0%B8%B4%E0%B9%89%E0%B8%A1%E0%B8%AB%E0%B8%A3%E0%B8%B7%E0%B8%AD%E0%B8%AB%E0%B8%B1%E0%B8%A7%E0%B9%80%E0%B8%A3%E0%B8%B2%E0%B8%B0%E0%B8%97%E0%B8%B3%E0%B9%83%E0%B8%AB%E0%B9%89%E0%B8%84%E0%B8%A7%E0%B8%B2%E0%B8%A1%E0%B8%95%E0%B8%B6%E0%B8%87%E0%B9%80%E0%B8%84%E0%B8%A3%E0%B8%B5%E0%B8%A2%E0%B8%94%E0%B8%9C%E0%B9%88%E0%B8%AD%E0%B8%99%E0%B8%84%E0%B8%A5%E0%B8%B2%E0%B8%A2%E0%B8%A5%E0%B8%87%22%20%5Ct%20%22_blank) อารมณ์ การยิ้มหรือหัวเราะทำให้ความตึงเครียดผ่อนคลายลง**
มองโลกในแง่ดี เห็นว่าชีวิตสดใสอยู่เสมอรู้จักผ่อนคลาย สนุกสนานร่าเริง พบปะพูดคุยกับเพื่อนฝูงมีส่วนร่วมกับชุมชนและสังคม

**[8](https://slideplayer.in.th/slide/3793089/12/images/8/%E0%B8%AD%E0%B8%A2%E0%B8%B2%E0%B8%81%E0%B9%81%E0%B8%81%E0%B9%88%E0%B8%8A%E0%B9%89%E0%B8%B2%2B%E0%B8%AD%E0%B8%A2%E0%B9%88%E0%B8%B2%E0%B8%AD%E0%B8%A2%E0%B8%B9%E0%B9%88%E0%B8%A7%E0%B9%88%E0%B8%B2%E0%B8%87%2B%E0%B8%AD%E0%B8%AD%E0%B8%81%E0%B9%81%E0%B8%A3%E0%B8%87%E0%B8%9A%E0%B9%89%E0%B8%B2%E0%B8%87%2B%E0%B8%AD%E0%B8%B2%E0%B8%A2%E0%B8%B8%E0%B8%A2%E0%B8%B7%E0%B8%99.jpg%22%20%5Co%20%22%E0%B8%AD%E0%B8%A2%E0%B8%B2%E0%B8%81%E0%B9%81%E0%B8%81%E0%B9%88%E0%B8%8A%E0%B9%89%E0%B8%B2%20%E0%B8%AD%E0%B8%A2%E0%B9%88%E0%B8%B2%E0%B8%AD%E0%B8%A2%E0%B8%B9%E0%B9%88%E0%B8%A7%E0%B9%88%E0%B8%B2%E0%B8%87%20%E0%B8%AD%E0%B8%AD%E0%B8%81%E0%B9%81%E0%B8%A3%E0%B8%87%E0%B8%9A%E0%B9%89%E0%B8%B2%E0%B8%87%20%E0%B8%AD%E0%B8%B2%E0%B8%A2%E0%B8%B8%E0%B8%A2%E0%B8%B7%E0%B8%99%22%20%5Ct%20%22_blank) อยากแก่ช้า อย่าอยู่ว่าง ออกแรงบ้าง อายุยืน**
อดิเรกอยากแก่ช้า อย่าอยู่ว่าง ออกแรงบ้าง อายุยืนอย่าปล่อยตัวเองให้ว่างเกินไปหางานอดิเรกทำตามความพอใจ และเหมาะสมกับสภาพร่างกายใช้เวลาไปกับงานอดิเรก ไม่มีเวลาว่าง ในการคิดฟุ้งซ่าน

**[9](https://slideplayer.in.th/slide/3793089/12/images/9/%E0%B8%AD%E0%B8%AD%E0%B8%81%E0%B8%81%E0%B8%B3%E0%B8%A5%E0%B8%B1%E0%B8%87%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A2%2B%E0%B8%AD%E0%B8%AD%E0%B8%81%E0%B8%81%E0%B8%B3%E0%B8%A5%E0%B8%B1%E0%B8%87%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A2%E0%B9%80%E0%B8%9B%E0%B9%87%E0%B8%99%E0%B8%9B%E0%B8%A3%E0%B8%B0%E0%B8%88%E0%B8%B3%2B%E0%B8%AD%E0%B8%A2%E0%B9%88%E0%B8%B2%E0%B8%87%E0%B8%99%E0%B9%89%E0%B8%AD%E0%B8%A2%2B%E0%B8%99%E0%B8%B2%E0%B8%97%E0%B8%B5%2B%E0%B8%AA%E0%B8%B1%E0%B8%9B%E0%B8%94%E0%B8%B2%E0%B8%AB%E0%B9%8C%E0%B8%A5%E0%B8%B0%2B3%2B%E0%B8%A7%E0%B8%B1%E0%B8%99.jpg%22%20%5Co%20%22%E0%B8%AD%E0%B8%AD%E0%B8%81%E0%B8%81%E0%B8%B3%E0%B8%A5%E0%B8%B1%E0%B8%87%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A2%20%E0%B8%AD%E0%B8%AD%E0%B8%81%E0%B8%81%E0%B8%B3%E0%B8%A5%E0%B8%B1%E0%B8%87%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A2%E0%B9%80%E0%B8%9B%E0%B9%87%E0%B8%99%E0%B8%9B%E0%B8%A3%E0%B8%B0%E0%B8%88%E0%B8%B3%20%E0%B8%AD%E0%B8%A2%E0%B9%88%E0%B8%B2%E0%B8%87%E0%B8%99%E0%B9%89%E0%B8%AD%E0%B8%A2%20%E0%B8%99%E0%B8%B2%E0%B8%97%E0%B8%B5%20%E0%B8%AA%E0%B8%B1%E0%B8%9B%E0%B8%94%E0%B8%B2%E0%B8%AB%E0%B9%8C%E0%B8%A5%E0%B8%B0%203%20%E0%B8%A7%E0%B8%B1%E0%B8%99%22%20%5Ct%20%22_blank) ออกกำลังกาย ออกกำลังกายเป็นประจำ อย่างน้อย 20-30 นาที สัปดาห์ละ 3 วัน**
ใช้แรงกายในชีวิตประจำวันและงานอดิเรกยืดเหยียดตามข้อของส่วนต่าง ๆของร่างกาย บนเตียงนอนพร้อมบิดขี้เกียจให้สุดๆก่อนลุกจากเตียง

**[10](https://slideplayer.in.th/slide/3793089/12/images/10/%E0%B8%AD%E0%B8%B8%E0%B8%9A%E0%B8%B1%E0%B8%95%E0%B8%B4%E0%B9%80%E0%B8%AB%E0%B8%95%E0%B8%B8%2B%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B9%81%E0%B8%95%E0%B9%88%E0%B8%87%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A2%E0%B9%81%E0%B8%A5%E0%B8%B0%E0%B9%83%E0%B8%8A%E0%B9%89%E0%B8%AD%E0%B8%B8%E0%B8%9B%E0%B8%81%E0%B8%A3%E0%B8%93%E0%B9%8C%E0%B8%8A%E0%B9%88%E0%B8%A7%E0%B8%A2%E0%B9%80%E0%B8%94%E0%B8%B4%E0%B8%99%E0%B8%97%E0%B8%B5%E0%B9%88%E0%B9%80%E0%B8%AB%E0%B8%A1%E0%B8%B2%E0%B8%B0%E0%B8%AA%E0%B8%A1.jpg%22%20%5Co%20%22%E0%B8%AD%E0%B8%B8%E0%B8%9A%E0%B8%B1%E0%B8%95%E0%B8%B4%E0%B9%80%E0%B8%AB%E0%B8%95%E0%B8%B8%20%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B9%81%E0%B8%95%E0%B9%88%E0%B8%87%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A2%E0%B9%81%E0%B8%A5%E0%B8%B0%E0%B9%83%E0%B8%8A%E0%B9%89%E0%B8%AD%E0%B8%B8%E0%B8%9B%E0%B8%81%E0%B8%A3%E0%B8%93%E0%B9%8C%E0%B8%8A%E0%B9%88%E0%B8%A7%E0%B8%A2%E0%B9%80%E0%B8%94%E0%B8%B4%E0%B8%99%E0%B8%97%E0%B8%B5%E0%B9%88%E0%B9%80%E0%B8%AB%E0%B8%A1%E0%B8%B2%E0%B8%B0%E0%B8%AA%E0%B8%A1%22%20%5Ct%20%22_blank) อุบัติเหตุ การแต่งกายและใช้อุปกรณ์ช่วยเดินที่เหมาะสม**
ระมัดระวังในการปรับเปลี่ยนกิริยาบถแต่ละครั้งจัดสิ่งแวดล้อมให้สว่าง สะอาด แห้ง และไม่มีสิ่งกีดขวาง

**[11](https://slideplayer.in.th/slide/3793089/12/images/11/%E0%B8%AD%E0%B8%99%E0%B8%B2%E0%B8%A1%E0%B8%B1%E0%B8%A2%2B%E0%B9%83%E0%B8%99%E0%B8%8A%E0%B9%88%E0%B8%AD%E0%B8%87%E0%B8%9B%E0%B8%B2%E0%B8%81%2B%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B9%81%E0%B8%9B%E0%B8%A3%E0%B8%87%E0%B8%9F%E0%B8%B1%E0%B8%99%E0%B8%97%E0%B8%B5%E0%B9%88%E0%B8%96%E0%B8%B9%E0%B8%81%E0%B8%A7%E0%B8%B4%E0%B8%98%E0%B8%B5%2B%E0%B8%AD%E0%B8%A2%E0%B9%88%E0%B8%B2%E0%B8%87%E0%B8%99%E0%B9%89%E0%B8%AD%E0%B8%A2%E0%B8%A7%E0%B8%B1%E0%B8%99%E0%B8%A5%E0%B8%B0%2B2%2B%E0%B8%84%E0%B8%A3%E0%B8%B1%E0%B9%89%E0%B8%87.jpg%22%20%5Co%20%22%E0%B8%AD%E0%B8%99%E0%B8%B2%E0%B8%A1%E0%B8%B1%E0%B8%A2%20%E0%B9%83%E0%B8%99%E0%B8%8A%E0%B9%88%E0%B8%AD%E0%B8%87%E0%B8%9B%E0%B8%B2%E0%B8%81%20%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B9%81%E0%B8%9B%E0%B8%A3%E0%B8%87%E0%B8%9F%E0%B8%B1%E0%B8%99%E0%B8%97%E0%B8%B5%E0%B9%88%E0%B8%96%E0%B8%B9%E0%B8%81%E0%B8%A7%E0%B8%B4%E0%B8%98%E0%B8%B5%20%E0%B8%AD%E0%B8%A2%E0%B9%88%E0%B8%B2%E0%B8%87%E0%B8%99%E0%B9%89%E0%B8%AD%E0%B8%A2%E0%B8%A7%E0%B8%B1%E0%B8%99%E0%B8%A5%E0%B8%B0%202%20%E0%B8%84%E0%B8%A3%E0%B8%B1%E0%B9%89%E0%B8%87%22%20%5Ct%20%22_blank) อนามัย ในช่องปาก การแปรงฟันที่ถูกวิธี อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง**
การตรวจช่องปากด้วยตนเอง ตรวจฟัน เหงือก และเนื้อเยื่อในช่องปากการใส่ฟันปลอม และการทำความสะอาดฟันปลอมการไปพบทันตแพทย์การดื่มน้ำวันละ 6-8 แก้วการนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ วันละ 6-8 ชั่วโมง

**[12](https://slideplayer.in.th/slide/3793089/12/images/12/%E0%B8%AD%E0%B8%B8%E0%B8%88%E0%B8%88%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8%B0%2B%E0%B9%80%E0%B8%9B%E0%B9%87%E0%B8%99%E0%B8%9B%E0%B8%A3%E0%B8%B0%E0%B8%88%E0%B8%B3%E0%B8%97%E0%B8%B8%E0%B8%81%E0%B8%A7%E0%B8%B1%E0%B8%99.jpg%22%20%5Co%20%22%E0%B8%AD%E0%B8%B8%E0%B8%88%E0%B8%88%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8%B0%20%E0%B9%80%E0%B8%9B%E0%B9%87%E0%B8%99%E0%B8%9B%E0%B8%A3%E0%B8%B0%E0%B8%88%E0%B8%B3%E0%B8%97%E0%B8%B8%E0%B8%81%E0%B8%A7%E0%B8%B1%E0%B8%99%22%20%5Ct%20%22_blank) อุจจาระเป็นประจำทุกวัน**

**[13](https://slideplayer.in.th/slide/3793089/12/images/13/%E0%B8%AD%E0%B8%9A%E0%B8%B2%E0%B8%A2%E0%B8%A1%E0%B8%B8%E0%B8%82%2B%E0%B8%A5%E0%B8%94%2B%E0%B8%A5%E0%B8%B0%2B%E0%B9%80%E0%B8%A5%E0%B8%B4%E0%B8%81%2B%E0%B9%80%E0%B8%AB%E0%B8%A5%E0%B9%89%E0%B8%B2%2B%E0%B8%9A%E0%B8%B8%E0%B8%AB%E0%B8%A3%E0%B8%B5%E0%B9%88%2B%E0%B9%81%E0%B8%A5%E0%B8%B0%E0%B8%AA%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B9%80%E0%B8%AA%E0%B8%9E%E0%B8%95%E0%B8%B4%E0%B8%94%E0%B8%97%E0%B8%B8%E0%B8%81%E0%B8%8A%E0%B8%99%E0%B8%B4%E0%B8%94.jpg%22%20%5Co%20%22%E0%B8%AD%E0%B8%9A%E0%B8%B2%E0%B8%A2%E0%B8%A1%E0%B8%B8%E0%B8%82%20%E0%B8%A5%E0%B8%94%20%E0%B8%A5%E0%B8%B0%20%E0%B9%80%E0%B8%A5%E0%B8%B4%E0%B8%81%20%E0%B9%80%E0%B8%AB%E0%B8%A5%E0%B9%89%E0%B8%B2%20%E0%B8%9A%E0%B8%B8%E0%B8%AB%E0%B8%A3%E0%B8%B5%E0%B9%88%20%E0%B9%81%E0%B8%A5%E0%B8%B0%E0%B8%AA%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B9%80%E0%B8%AA%E0%B8%9E%E0%B8%95%E0%B8%B4%E0%B8%94%E0%B8%97%E0%B8%B8%E0%B8%81%E0%B8%8A%E0%B8%99%E0%B8%B4%E0%B8%94%22%20%5Ct%20%22_blank) อบายมุข ลด ละเลิกเหล้า บุหรี่ และสารเสพติดทุกชนิด**

**[14](https://slideplayer.in.th/slide/3793089/12/images/14/%E0%B8%AD%E0%B9%82%E0%B8%A3%E0%B8%84%E0%B8%A2%E0%B8%B2%2B%E0%B8%84%E0%B8%A7%E0%B8%B2%E0%B8%A1%E0%B9%84%E0%B8%A1%E0%B9%88%E0%B8%A1%E0%B8%B5%E0%B9%82%E0%B8%A3%E0%B8%84.%2B%E0%B9%80%E0%B8%9E%E0%B8%B7%E0%B9%88%E0%B8%AD%E0%B9%80%E0%B8%9B%E0%B9%87%E0%B8%99%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B9%80%E0%B8%9D%E0%B9%89%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8%B0%E0%B8%A7%E0%B8%B1%E0%B8%87%E0%B8%AA%E0%B8%B4%E0%B9%88%E0%B8%87%E0%B8%9C%E0%B8%B4%E0%B8%94%E0%B8%9B%E0%B8%81%E0%B8%95%E0%B8%B4%2B%E0%B8%AB%E0%B8%A3%E0%B8%B7%E0%B8%AD%E0%B8%A0%E0%B8%B2%E0%B8%A7%E0%B8%B0%E0%B9%80%E0%B8%AA%E0%B8%B5%E0%B9%88%E0%B8%A2%E0%B8%87%E0%B8%95%E0%B9%88%E0%B8%AD%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B9%80%E0%B8%81%E0%B8%B4%E0%B8%94%E0%B9%82%E0%B8%A3%E0%B8%84%E0%B8%A0%E0%B8%B1%E0%B8%A2%E0%B8%95%E0%B9%88%E0%B8%B2%E0%B8%87%2B%E0%B9%86.%2B%E0%B8%97%E0%B8%B5%E0%B9%88%E0%B8%A2%E0%B8%B2%E0%B8%81%E0%B8%95%E0%B9%88%E0%B8%AD%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8%AA%E0%B8%B1%E0%B8%87%E0%B9%80%E0%B8%81%E0%B8%95%E0%B9%80%E0%B8%AB%E0%B9%87%E0%B8%99%E0%B9%84%E0%B8%94%E0%B9%89%E0%B9%80%E0%B8%AD%E0%B8%87%E0%B8%95%E0%B8%B2%E0%B8%A1%E0%B8%9B%E0%B8%81%E0%B8%95%E0%B8%B4.jpg%22%20%5Co%20%22%E0%B8%AD%E0%B9%82%E0%B8%A3%E0%B8%84%E0%B8%A2%E0%B8%B2%20%E0%B8%84%E0%B8%A7%E0%B8%B2%E0%B8%A1%E0%B9%84%E0%B8%A1%E0%B9%88%E0%B8%A1%E0%B8%B5%E0%B9%82%E0%B8%A3%E0%B8%84.%20%E0%B9%80%E0%B8%9E%E0%B8%B7%E0%B9%88%E0%B8%AD%E0%B9%80%E0%B8%9B%E0%B9%87%E0%B8%99%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B9%80%E0%B8%9D%E0%B9%89%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8%B0%E0%B8%A7%E0%B8%B1%E0%B8%87%E0%B8%AA%E0%B8%B4%E0%B9%88%E0%B8%87%E0%B8%9C%E0%B8%B4%E0%B8%94%E0%B8%9B%E0%B8%81%E0%B8%95%E0%B8%B4%20%E0%B8%AB%E0%B8%A3%E0%B8%B7%E0%B8%AD%E0%B8%A0%E0%B8%B2%E0%B8%A7%E0%B8%B0%E0%B9%80%E0%B8%AA%E0%B8%B5%E0%B9%88%E0%B8%A2%E0%B8%87%E0%B8%95%E0%B9%88%E0%B8%AD%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B9%80%E0%B8%81%E0%B8%B4%E0%B8%94%E0%B9%82%E0%B8%A3%E0%B8%84%E0%B8%A0%E0%B8%B1%E0%B8%A2%E0%B8%95%E0%B9%88%E0%B8%B2%E0%B8%87%20%E0%B9%86.%20%E0%B8%97%E0%B8%B5%E0%B9%88%E0%B8%A2%E0%B8%B2%E0%B8%81%E0%B8%95%E0%B9%88%E0%B8%AD%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8%AA%E0%B8%B1%E0%B8%87%E0%B9%80%E0%B8%81%E0%B8%95%E0%B9%80%E0%B8%AB%E0%B9%87%E0%B8%99%E0%B9%84%E0%B8%94%E0%B9%89%E0%B9%80%E0%B8%AD%E0%B8%87%E0%B8%95%E0%B8%B2%E0%B8%A1%E0%B8%9B%E0%B8%81%E0%B8%95%E0%B8%B4%22%20%5Ct%20%22_blank) อโรคยาความไม่มีโรคเพื่อเป็นการเฝ้าระวังสิ่งผิดปกติ หรือภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคภัยต่าง ๆ**ที่ยากต่อการสังเกตเห็นได้เองตามปกติจึงสมควรตรวจร่างกายอย่างสม่ำเสมอ หรือไปพบแพทย์ปีละ 1 ครั้งเรียนรู้การดูแลรักษาสุขภาพตนเอง

[15](https://slideplayer.in.th/slide/3793089/12/images/15/%E0%B8%AD%E0%B8%B2%E0%B8%8A%E0%B8%B5%E0%B8%9E%2B%E0%B8%AD%E0%B8%B2%E0%B8%8A%E0%B8%B5%E0%B8%9E%E0%B8%97%E0%B8%B5%E0%B9%88%E0%B8%94%E0%B8%B5%E0%B8%AA%E0%B8%B8%E0%B8%88%E0%B8%A3%E0%B8%B4%E0%B8%95%2B%E0%B8%81%E0%B9%88%E0%B8%AD%E0%B9%83%E0%B8%AB%E0%B9%89%E0%B9%80%E0%B8%81%E0%B8%B4%E0%B8%94%E0%B8%A3%E0%B8%B2%E0%B8%A2%E0%B9%84%E0%B8%94%E0%B9%89%2B%E0%B9%81%E0%B8%A5%E0%B8%B0%E0%B8%84%E0%B8%A7%E0%B8%B2%E0%B8%A1%E0%B9%80%E0%B8%9B%E0%B9%87%E0%B8%99%E0%B8%AD%E0%B8%A2%E0%B8%B9%E0%B9%88%E0%B8%97%E0%B8%B5%E0%B9%88%E0%B8%94%E0%B8%B5%E0%B8%82%E0%B8%B6%E0%B9%89%E0%B8%99.jpg%22%20%5Co%20%22%E0%B8%AD%E0%B8%B2%E0%B8%8A%E0%B8%B5%E0%B8%9E%20%E0%B8%AD%E0%B8%B2%E0%B8%8A%E0%B8%B5%E0%B8%9E%E0%B8%97%E0%B8%B5%E0%B9%88%E0%B8%94%E0%B8%B5%E0%B8%AA%E0%B8%B8%E0%B8%88%E0%B8%A3%E0%B8%B4%E0%B8%95%20%E0%B8%81%E0%B9%88%E0%B8%AD%E0%B9%83%E0%B8%AB%E0%B9%89%E0%B9%80%E0%B8%81%E0%B8%B4%E0%B8%94%E0%B8%A3%E0%B8%B2%E0%B8%A2%E0%B9%84%E0%B8%94%E0%B9%89%20%E0%B9%81%E0%B8%A5%E0%B8%B0%E0%B8%84%E0%B8%A7%E0%B8%B2%E0%B8%A1%E0%B9%80%E0%B8%9B%E0%B9%87%E0%B8%99%E0%B8%AD%E0%B8%A2%E0%B8%B9%E0%B9%88%E0%B8%97%E0%B8%B5%E0%B9%88%E0%B8%94%E0%B8%B5%E0%B8%82%E0%B8%B6%E0%B9%89%E0%B8%99%22%20%5Ct%20%22_blank) **อาชีพ อาชีพที่ดีสุจริต ก่อให้เกิดรายได้ และความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น**
อาชีพที่ดีสุจริต ก่อให้เกิดรายได้ และความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นทำให้การพึ่งพิงผู้อื่นลดน้อยลง

[16](https://slideplayer.in.th/slide/3793089/12/images/16/%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8%A3%E0%B8%B9%E0%B9%89%E0%B8%88%E0%B8%B1%E0%B8%81%E0%B8%AD%E0%B8%AD%E0%B8%A1%E0%B9%80%E0%B8%87%E0%B8%B4%E0%B8%99%2B%E0%B9%81%E0%B8%A5%E0%B8%B0%E0%B9%80%E0%B8%82%E0%B9%89%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8%B0%E0%B8%9A%E0%B8%9A%E0%B8%9B%E0%B8%A3%E0%B8%B0%E0%B8%81%E0%B8%B1%E0%B8%99%E0%B9%80%E0%B8%9E%E0%B8%B7%E0%B9%88%E0%B8%AD%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8%8A%E0%B8%A3%E0%B8%B2%E0%B8%A0%E0%B8%B2%E0%B8%9E.jpg%22%20%5Co%20%22%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8%A3%E0%B8%B9%E0%B9%89%E0%B8%88%E0%B8%B1%E0%B8%81%E0%B8%AD%E0%B8%AD%E0%B8%A1%E0%B9%80%E0%B8%87%E0%B8%B4%E0%B8%99%20%E0%B9%81%E0%B8%A5%E0%B8%B0%E0%B9%80%E0%B8%82%E0%B9%89%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8%B0%E0%B8%9A%E0%B8%9A%E0%B8%9B%E0%B8%A3%E0%B8%B0%E0%B8%81%E0%B8%B1%E0%B8%99%E0%B9%80%E0%B8%9E%E0%B8%B7%E0%B9%88%E0%B8%AD%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8%8A%E0%B8%A3%E0%B8%B2%E0%B8%A0%E0%B8%B2%E0%B8%9E%22%20%5Ct%20%22_blank) **การรู้จักออมเงิน และเข้าระบบประกันเพื่อการชราภาพ**

[17](https://slideplayer.in.th/slide/3793089/12/images/17/%E0%B8%AD%E0%B8%B2%E0%B8%AA%E0%B8%B2%2B%E0%B8%A1%E0%B8%B5%E0%B8%88%E0%B8%B4%E0%B8%95%E0%B8%AD%E0%B8%B2%E0%B8%AA%E0%B8%B2%2B%E0%B9%80%E0%B8%9B%E0%B8%B4%E0%B8%94%E0%B9%83%E0%B8%88%E0%B8%96%E0%B9%88%E0%B8%B2%E0%B8%A2%E0%B8%97%E0%B8%AD%E0%B8%94%E0%B8%84%E0%B8%A7%E0%B8%B2%E0%B8%A1%E0%B8%A3%E0%B8%B9%E0%B9%89%E0%B8%A0%E0%B8%B9%E0%B8%A1%E0%B8%B4%E0%B8%9B%E0%B8%B1%E0%B8%8D%E0%B8%8D%E0%B8%B2%E0%B8%AA%E0%B8%B9%E0%B9%88%E0%B8%AA%E0%B8%B1%E0%B8%87%E0%B8%84%E0%B8%A1.jpg%22%20%5Co%20%22%E0%B8%AD%E0%B8%B2%E0%B8%AA%E0%B8%B2%20%E0%B8%A1%E0%B8%B5%E0%B8%88%E0%B8%B4%E0%B8%95%E0%B8%AD%E0%B8%B2%E0%B8%AA%E0%B8%B2%20%E0%B9%80%E0%B8%9B%E0%B8%B4%E0%B8%94%E0%B9%83%E0%B8%88%E0%B8%96%E0%B9%88%E0%B8%B2%E0%B8%A2%E0%B8%97%E0%B8%AD%E0%B8%94%E0%B8%84%E0%B8%A7%E0%B8%B2%E0%B8%A1%E0%B8%A3%E0%B8%B9%E0%B9%89%E0%B8%A0%E0%B8%B9%E0%B8%A1%E0%B8%B4%E0%B8%9B%E0%B8%B1%E0%B8%8D%E0%B8%8D%E0%B8%B2%E0%B8%AA%E0%B8%B9%E0%B9%88%E0%B8%AA%E0%B8%B1%E0%B8%87%E0%B8%84%E0%B8%A1%22%20%5Ct%20%22_blank) **อาสา มีจิตอาสา เปิดใจถ่ายทอดความรู้ภูมิปัญญาสู่สังคม**
มีส่วนร่วมของชุมชนและภาคีเครือข่ายทั้งระดับบุคคล ครอบครัว ชุมชน และสังคม

[18](https://slideplayer.in.th/slide/3793089/12/images/18/%E0%B8%AD%E0%B8%9A%E0%B8%AD%E0%B8%B8%E0%B9%88%E0%B8%99%2B%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8%AA%E0%B8%AD%E0%B8%99%E0%B8%A5%E0%B8%B9%E0%B8%81%E0%B8%AB%E0%B8%A5%E0%B8%B2%E0%B8%99%E0%B9%83%E0%B8%AB%E0%B9%89%E0%B8%A3%E0%B8%B9%E0%B9%89%E0%B8%88%E0%B8%B1%E0%B8%81%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8%81%E0%B8%95%E0%B8%B1%E0%B8%8D%E0%B8%8D%E0%B8%B9%E0%B8%A3%E0%B8%B9%E0%B9%89%E0%B8%84%E0%B8%B8%E0%B8%93%E0%B8%84%E0%B8%99.jpg%22%20%5Co%20%22%E0%B8%AD%E0%B8%9A%E0%B8%AD%E0%B8%B8%E0%B9%88%E0%B8%99%20%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8%AA%E0%B8%AD%E0%B8%99%E0%B8%A5%E0%B8%B9%E0%B8%81%E0%B8%AB%E0%B8%A5%E0%B8%B2%E0%B8%99%E0%B9%83%E0%B8%AB%E0%B9%89%E0%B8%A3%E0%B8%B9%E0%B9%89%E0%B8%88%E0%B8%B1%E0%B8%81%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8%81%E0%B8%95%E0%B8%B1%E0%B8%8D%E0%B8%8D%E0%B8%B9%E0%B8%A3%E0%B8%B9%E0%B9%89%E0%B8%84%E0%B8%B8%E0%B8%93%E0%B8%84%E0%B8%99%22%20%5Ct%20%22_blank) **อบอุ่น การสอนลูกหลานให้รู้จักการกตัญญูรู้คุณคน**
ความสัมพันธ์กับครอบครัว ลูกหลาน เพื่อน ๆ และกับคนอื่น ๆ ที่ยังมีชีวิตอยู่การสอนลูกหลานให้รู้จักการกตัญญูรู้คุณคนปรับตนเอง ไม่จู้จี้ขี้บ่น เจ้าอารมณ์ และไม่เรียกร้องความสนใจรู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และทำตนไม่เป็นภาระกับใคร

[19](https://slideplayer.in.th/slide/3793089/12/images/19/%E0%B8%AD%E0%B8%99%E0%B8%B2%E0%B8%84%E0%B8%95%2B%E0%B8%97%E0%B8%B8%E0%B8%81%E0%B8%8A%E0%B8%B5%E0%B8%A7%E0%B8%B4%E0%B8%95%E0%B8%A1%E0%B8%B5%E0%B8%AD%E0%B8%B2%E0%B8%A2%E0%B8%B8%E0%B9%80%E0%B8%9E%E0%B8%B4%E0%B9%88%E0%B8%A1%E0%B8%82%E0%B8%B6%E0%B9%89%E0%B8%99%E0%B9%80%E0%B8%A3%E0%B8%B7%E0%B9%88%E0%B8%AD%E0%B8%A2%2B%E0%B9%86.jpg%22%20%5Co%20%22%E0%B8%AD%E0%B8%99%E0%B8%B2%E0%B8%84%E0%B8%95%20%E0%B8%97%E0%B8%B8%E0%B8%81%E0%B8%8A%E0%B8%B5%E0%B8%A7%E0%B8%B4%E0%B8%95%E0%B8%A1%E0%B8%B5%E0%B8%AD%E0%B8%B2%E0%B8%A2%E0%B8%B8%E0%B9%80%E0%B8%9E%E0%B8%B4%E0%B9%88%E0%B8%A1%E0%B8%82%E0%B8%B6%E0%B9%89%E0%B8%99%E0%B9%80%E0%B8%A3%E0%B8%B7%E0%B9%88%E0%B8%AD%E0%B8%A2%20%E0%B9%86%22%20%5Ct%20%22_blank) **อนาคต ทุกชีวิตมีอายุเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ**
การเตรียมรับสภาพความจริงของวัยชราทุกชีวิตมีอายุเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆการแปรเปลี่ยนสังขารย่อมเกิดขึ้นตามธรรมชาติแตกต่างกันไปในแต่ละด้านสิ่งสำคัญต้องรู้จักปรับตัวให้ตามกับความเป็นไปรู้จักบริหารกาย บริหารจิตในชีวิตประจำวันเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงและผ่องใสอยู่เสมอ

[20](https://slideplayer.in.th/slide/3793089/12/images/20/%E0%B8%AD%E0%B8%99%E0%B8%B4%E0%B8%88%E0%B8%88%E0%B8%B1%E0%B8%87%2B%E0%B8%97%E0%B8%B8%E0%B8%81%E0%B8%82%E0%B8%B1%E0%B8%87%2B%E0%B8%AD%E0%B8%99%E0%B8%B1%E0%B8%95%E0%B8%95%E0%B8%B2%2B%E0%B8%97%E0%B8%B8%E0%B8%81%E0%B8%8A%E0%B8%B5%E0%B8%A7%E0%B8%B4%E0%B8%95%E0%B8%A2%E0%B9%88%E0%B8%AD%E0%B8%A1%E0%B8%A1%E0%B8%B5%E0%B8%84%E0%B8%A7%E0%B8%B2%E0%B8%A1%E0%B9%81%E0%B8%81%E0%B9%88%2B%E0%B8%84%E0%B8%A7%E0%B8%B2%E0%B8%A1%E0%B8%95%E0%B8%B2%E0%B8%A2%E0%B9%80%E0%B8%9B%E0%B9%87%E0%B8%99%E0%B8%98%E0%B8%A3%E0%B8%A3%E0%B8%A1%E0%B8%94%E0%B8%B2%E0%B8%82%E0%B8%AD%E0%B8%87%E0%B8%8A%E0%B8%B5%E0%B8%A7%E0%B8%B4%E0%B8%95.jpg%22%20%5Co%20%22%E0%B8%AD%E0%B8%99%E0%B8%B4%E0%B8%88%E0%B8%88%E0%B8%B1%E0%B8%87%20%E0%B8%97%E0%B8%B8%E0%B8%81%E0%B8%82%E0%B8%B1%E0%B8%87%20%E0%B8%AD%E0%B8%99%E0%B8%B1%E0%B8%95%E0%B8%95%E0%B8%B2%20%E0%B8%97%E0%B8%B8%E0%B8%81%E0%B8%8A%E0%B8%B5%E0%B8%A7%E0%B8%B4%E0%B8%95%E0%B8%A2%E0%B9%88%E0%B8%AD%E0%B8%A1%E0%B8%A1%E0%B8%B5%E0%B8%84%E0%B8%A7%E0%B8%B2%E0%B8%A1%E0%B9%81%E0%B8%81%E0%B9%88%20%E0%B8%84%E0%B8%A7%E0%B8%B2%E0%B8%A1%E0%B8%95%E0%B8%B2%E0%B8%A2%E0%B9%80%E0%B8%9B%E0%B9%87%E0%B8%99%E0%B8%98%E0%B8%A3%E0%B8%A3%E0%B8%A1%E0%B8%94%E0%B8%B2%E0%B8%82%E0%B8%AD%E0%B8%87%E0%B8%8A%E0%B8%B5%E0%B8%A7%E0%B8%B4%E0%B8%95%22%20%5Ct%20%22_blank) **อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ทุกชีวิตย่อมมีความแก่ ความตายเป็นธรรมดาของชีวิต**
ชีวิตย่อมมีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ไม่มีอะไรเที่ยงแน่นอนตามหลัก “ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ”การเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นั้น ต้องเป็นการเห็นจนรู้สึกว่าไม่มีอะไรที่น่ายึดถือไม่มีอะไรที่น่าอยากปรารถนาในทางที่จะเอา จะได้ จะมี จะเป็น