

ใบปลิว

นพ.บุญชัย ธีระกาญจน์

ใบปลิว เป็นเอกสารเฉพาะกิจไม่มีวาระการออกที่แน่นอน

ขึ้นอยู่กับโอกาสต่างๆ ทั้งโอกาสของเหตุการณ์ กิจกรรม และ โอกาสของผู้เขียน เนื้อหาจึงไม่แน่นอน มีลักษณะเป็นนานาสาระ โดยมุ่งเน้นเพื่อประโยชน์ของท่านผู้อ่านเป็นหลัก ท่านที่สนใจ กรุณาติดตามได้จากสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดหนองบัวลำภู

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดหนองบัวลำภู

ใบปลิว หมายเลข ๐๑๐

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดหนองบัวลำภู

ใบปลิว หมายเลข ๐๑๐

ใบปลิว หมายเลข ๐๑๐

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดหนองบัวลำภู

ใบปลิว หมายเลข ๐๑๐

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดหนองบัวลำภู

สุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ

ฟังว่ามีสุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ หลายท่านอาจจะเป็นงงเล็กๆ ว่าอะไรกัน เคยได้ยินแต่หน้าที่ 10 ประการ ที่ร้องเป็นเพลงว่า "เด็กเอ๋ย เด็กดี ต้องมีหน้าที่สิบอย่างด้วยกัน หนึ่งในนั้นคือศาสนา..." หรือเคยได้ยินแต่บัญญัติ 10 ประการ ที่เคยเป็นชื่อภาพยนตร์โด่งดังเมื่อสมัยก่อน แล้วสุขบัญญัติแห่งชาติที่วันนี้คืออะไร

สุขบัญญัติ คือ ข้อกำหนดที่เด็กและเยาวชน

ตลอดจนประชาชนทั่วไปควรปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอจนเป็นนิสัย เพื่อให้มีสุขภาพที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจ

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวของเรา เคยมีพระราชดำรัสเกี่ยวกับสุขภาพไว้ตอนหนึ่งว่า ".....และเมื่อสุขภาพสมบูรณ์ดีพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจแล้ว ย่อมมีกำลังทำประโยชน์สร้างสรรค์เศรษฐกิจและสังคมของบ้านเมืองได้เต็มที่ ทั้งไม่เป็นภาระแก่สังคมด้วย คือเป็นแต่ผู้สร้าง มิใช่ผู้ถ่วงความเจริญ..."

ผู้เขียนได้นำสุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ มาเขียนเป็นคำกลอนให้จำง่ายๆ ดังนี้ครับ

หนึ่งดูแล ร่างกาย ให้สะอาด
สองไม่ขาด แปร่งฟัน หมั่นพบหมอ
สามล้างมือ ก่อนกินหลังถ่าย ไม่มอซอ
สี่อาหาร เพียงพอ ไม่ปนปลอม
ห้าอย่า สำส่อน อย่าเสพติด
หกครอบครว้ ใกล้เคียง จิตถนอม
เจ็ดอุบัติเหตุ อย่าประมาท พลาดเป็นตรอม
แปดออกกำลัง อย่านั่งนอน ไม่อ้วนเกิน
เก้ารำแรง แจ่มใส ให้ใจคึก
สิบสร้างสำนึก ต่อสังคม ล้วนสรรเสริญ
เป็นบัญญัติ สิบประการ อย่าน่านเพลิน
ปฏิบัติ แล้วเจริญ ทั้งกายใจ