

# การนำเสนอสื่อออนไลน์หมอบ้าน

โครงการจัดการความรู้สุขภาพผ่านสื่อและเทคโนโลยีออนไลน์ มุนิธิหมอบ้าน

---

วันที่ 3 สิงหาคม 2558

สถานที่ : อาคาร อิมแพ็คฟอรัม เมืองทองธานี

# สถานการณ์ไอที

## ประเทศไทย

26 ล้านคน - ใช้อินเทอร์เน็ต

28 ล้านคน - โซเชียลมีเดีย

7.2 ชั่วโมง/วัน - ใช้อินเทอร์เน็ต

3.7 ชั่วโมง/วัน - โซเชียลมีเดีย

# สถานการณ์ไอที

โซเชียลมีเดีย

เฟซบุ๊ก (Facebook)

1,251 ล้านคน – ทั่วโลก

28 ล้านคน – ประเทศไทย

ไลน์ (Line)

470 ล้านคน – ทั่วโลก

27 ล้านคน – ประเทศไทย

**สถานการณ์ไอที**  
**ภาพรวมโซเชียลไทย**  
**28 ล้านคน – Facebook**  
**27 ล้านคน – Line**  
**4.5 ล้านคน – Twitter**  
**1.7 ล้านคน – Instagram**



# 10 อันดับ ประเทศใช้ Facebook สูงสุด

ลำดับ	ประเทศ	ผู้ใช้งาน
1	สหรัฐอเมริกา	180,000,000
2	อินเดีย	104,000,000
3	บราซิล	92,000,000
4	อินโดนีเซีย	66,000,000
5	เม็กซิโก	54,000,000
6	ตุรกี	38,000,000
6	ฟิลิปปินส์	38,000,000
7	อังกฤษ	36,000,000
8	ฝรั่งเศส	30,000,000
9	เยอรมันนี	28,000,000
9	ไทย	28,000,000
10	อิตาลี	26,000,000

ทั่วโลก 1,251 ล้านคน

# 10 อันดับ จังหวัดใช้ Facebook สูงสุด

ลำดับ	ประเทศ	ผู้ใช้งาน
1	กรุงเทพมหานคร	15,400,000
2	เชียงใหม่	860,000
3	ชลบุรี	500,000
4	นครราชสีมา	480,000
5	ขอนแก่น	380,000
6	นนทบุรี	380,000
7	ภูเก็ต	300,000
8	อุดรธานี	300,000
9	ระยอง	280,000
10	อุบลราชธานี	280,000

ทั้งประเทศ 28 ล้านคน

## ผลการสำรวจพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ต

ปี 2556

ปี 2557

**32.3**

Hrs/week



**50.4**

Hrs/week

- คนใช้เวลากับอินเทอร์เน็ตเพิ่มขึ้น 56%
- ใช้อินเทอร์เน็ตเฉลี่ย 7.2 ชั่วโมงต่อวัน  
(เกือบ 1 ใน 3 ของวัน)
- เข้าถึงได้ทุกที่ ทุกเวลา



# ผลการสำรวจพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ต

## สมาร์ทโฟน



**77.1%** ใช้อินเทอร์เน็ต  
ใช้งานเฉลี่ย **6.6** ชั่วโมงต่อวัน

## คอมพิวเตอร์ตั้งโต๊ะ



**69.4%** ใช้อินเทอร์เน็ต  
ใช้งานเฉลี่ย **6.2** ชั่วโมงต่อวัน

## คอมพิวเตอร์พกพา



**49.5%** ใช้อินเทอร์เน็ต  
ใช้งานเฉลี่ย **5.3** ชั่วโมงต่อวัน

## แท็บเล็ตคอมพิวเตอร์



**31.1%** ใช้อินเทอร์เน็ต  
ใช้งานเฉลี่ย **4.8** ชั่วโมงต่อวัน

## สมาร์ททีวี



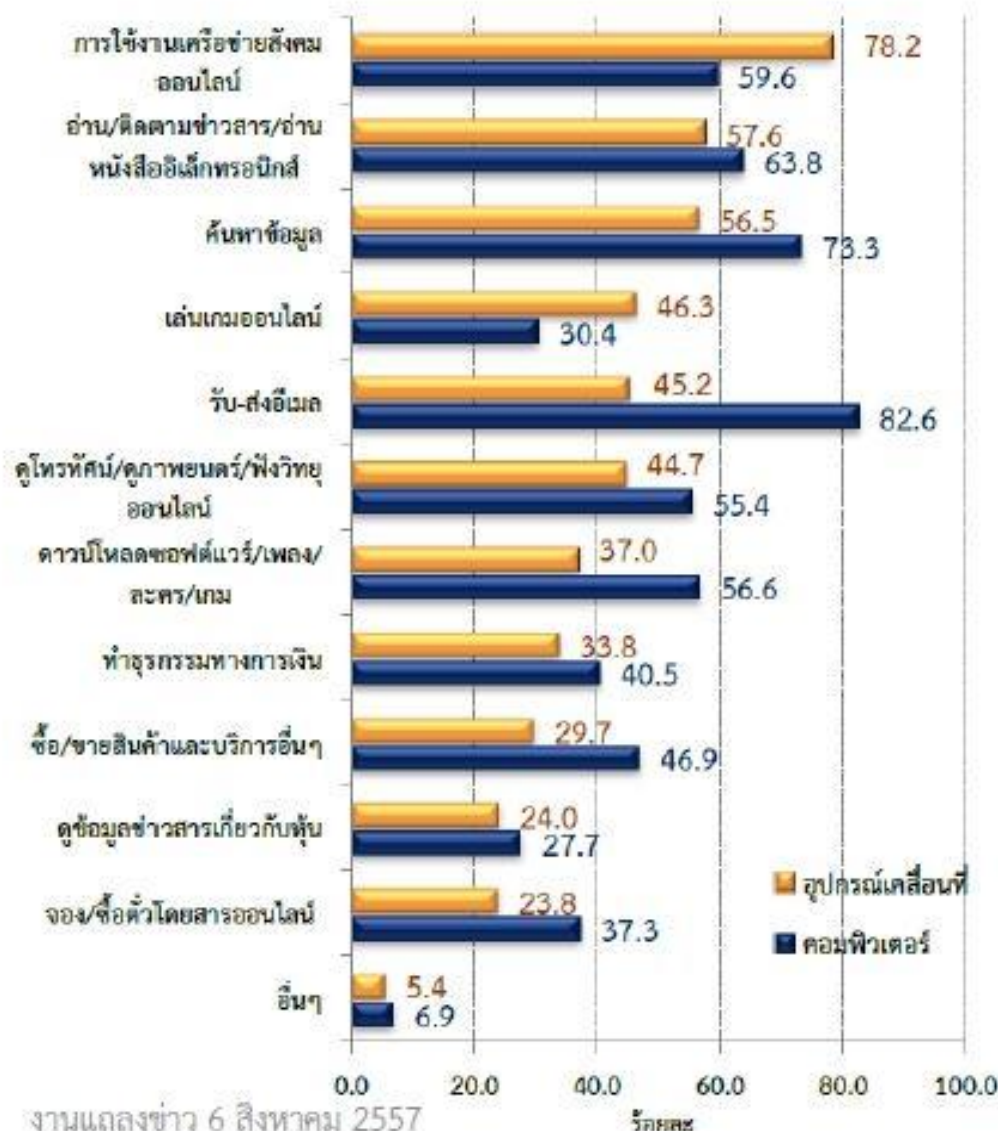
**8.4%** ใช้อินเทอร์เน็ต  
ใช้งานเฉลี่ย **3.4** ชั่วโมงต่อวัน



# อุปกรณ์ที่ใช้ในการเข้าถึงอินเทอร์เน็ต



# ผลการสำรวจพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ต



กิจกรรมยอดฮิต  
(สำหรับ Mobile Devices)

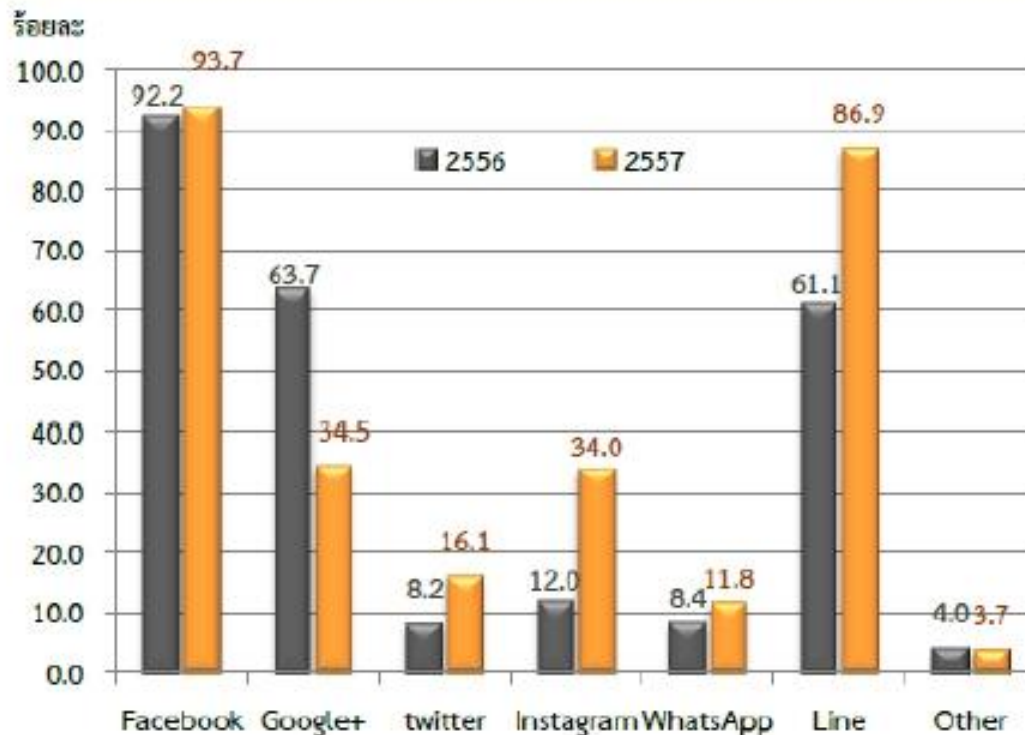
1. เครือข่ายสังคมออนไลน์
2. อ่าน e-News e-Book
3. ค้นหาข้อมูล

กิจกรรมยอดฮิต  
(สำหรับ คอมพิวเตอร์)

1. รับ-ส่งอีเมล
2. ค้นหาข้อมูล
3. อ่าน e-News e-Book



# ผลการสำรวจพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ต



Facebook

สุดฮิต ครองใจผู้ใช้

Line & Instagram

กระแสมาแรง ถูกใจวัยรุ่น



# สื่อออนไลน์มูลนิธิหมอชาวบ้าน



เว็บไซต์หมอชาวบ้าน

[www.doctor.or.th](http://www.doctor.or.th)

เปิด : 1 พฤศจิกายน 2551



ยูทูปมูลนิธิหมอชาวบ้าน

<https://www.youtube.com/folkdoctorthailand>

เปิด : 27 ตุลาคม 2552

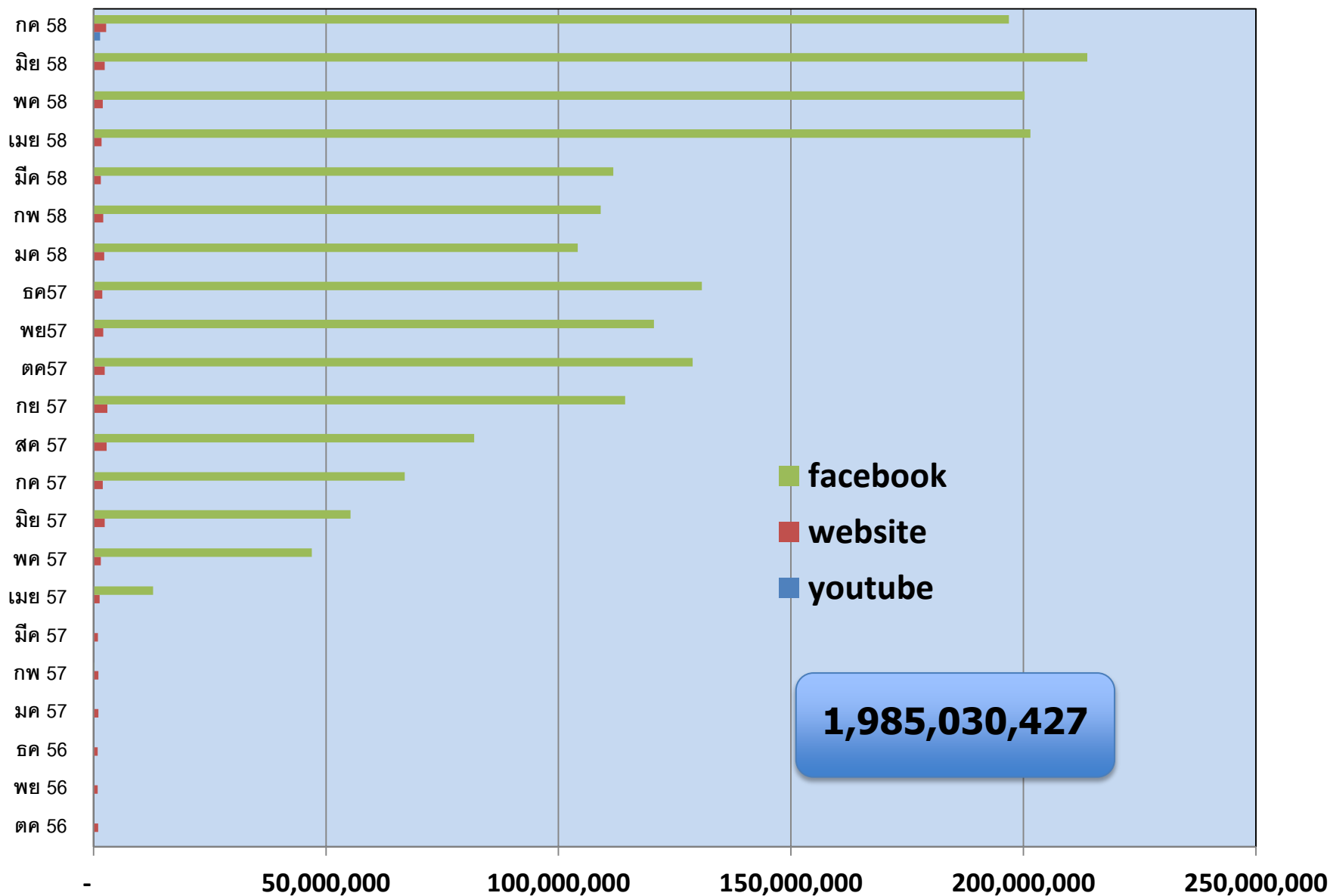


แฟนเพจมูลนิธิหมอชาวบ้าน

<https://www.facebook.com/folkdoctorthailand>

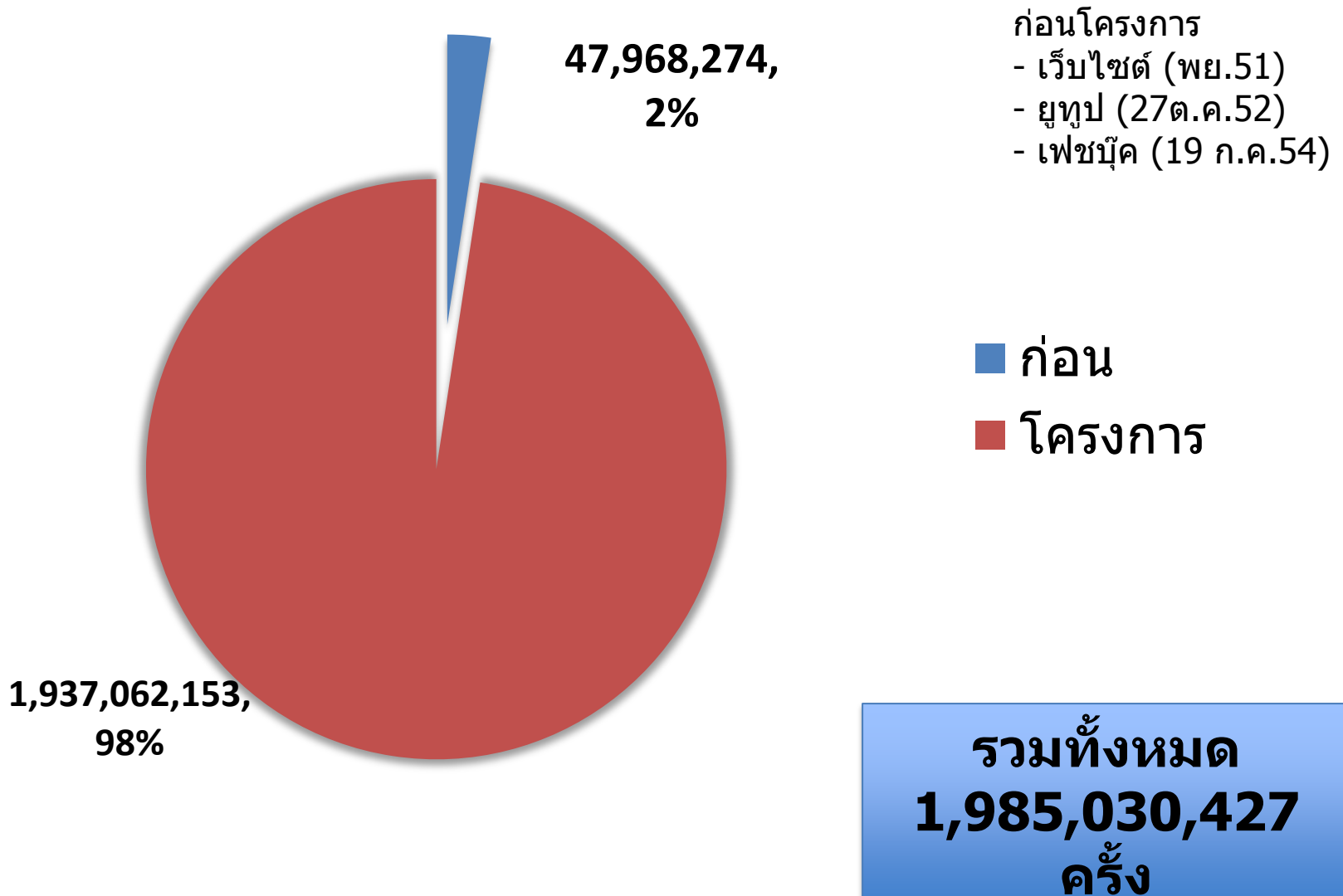
เปิด : 19 กันยายน 2554

# สถิติการเข้า facebook / website / youtube มูลนิธิหมอชาวบ้าน





# ภาพรวมโครงการ



## หมอชาวบ้าน

ค้นหา โรค, อาการ, ยา, ...

ค้นหา

หน้าแรก

ดูแลสุขภาพด้วยตัวเอง

บทความสุขภาพน่ารู้

คำถามสุขภาพ

ข่าวสาร

เรื่องแนะนำ



วิธีลดน้ำหนัก



สายหยุด เส้นหยามเข้าของความ

**DoctorMe**

ดูแลสุขภาพด้วยตัวเอง

คุณไม่สบายตรงไหน...?



> คีร์ชะ

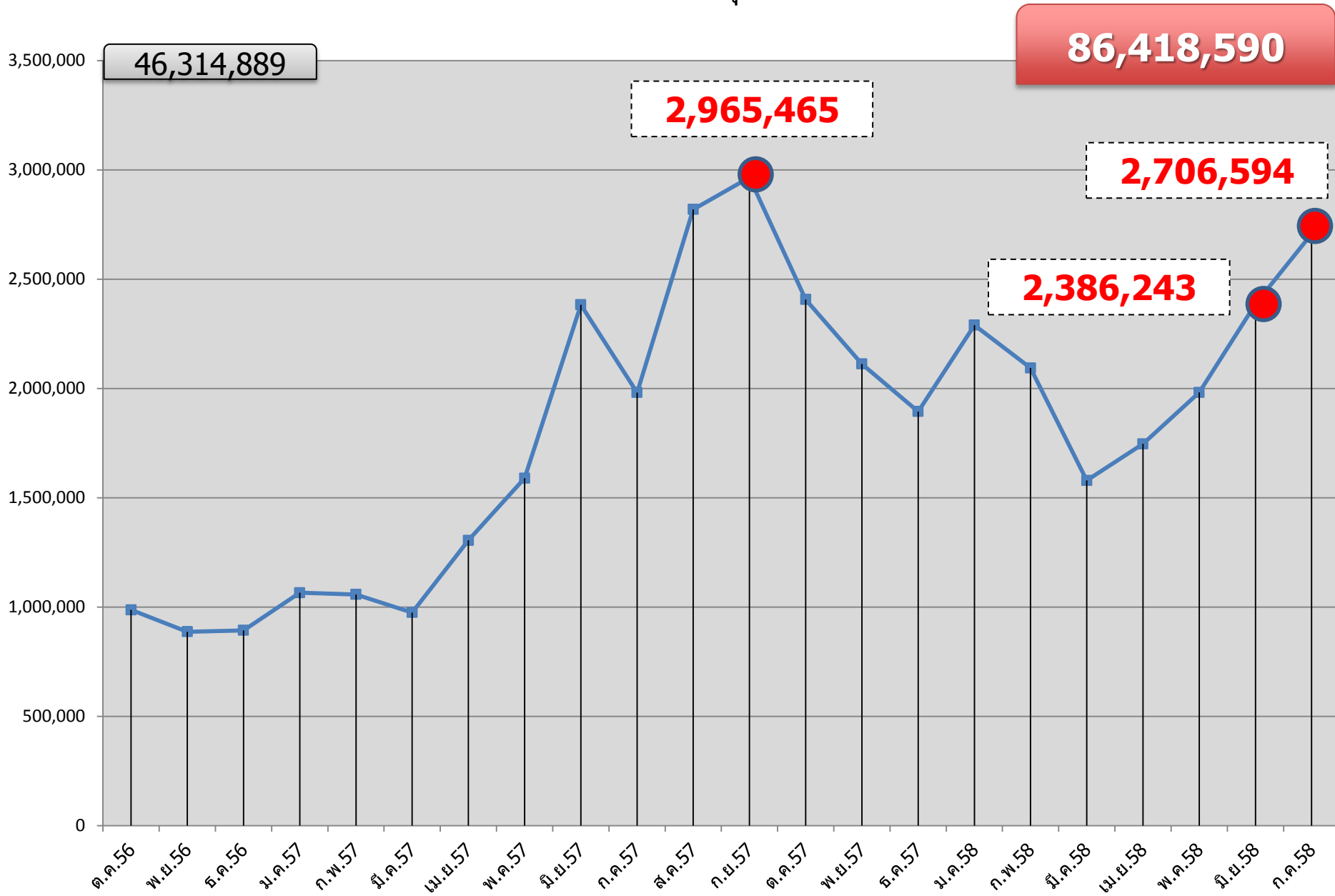
บูตา คอ จมูก ปาก

สถิติ การเข้าเว็บไซต์ หมอชาวบ้าน [www.doctor.or.th](http://www.doctor.or.th)  
ตั้งแต่ มีเว็บไซต์ (พย.51) ถึง ช่วงเริ่มโครงการ (ปี 56) เป็นรายปี



# สถิติ การเข้าเว็บไซต์ หมอชาวบ้าน [www.doctor.or.th](http://www.doctor.or.th)

## ช่วงเริ่มโครงการ ถึงปัจจุบัน เป็นรายเดือน




























# ช่องยูทูปหมอชาวบ้าน : คลิปวิดีโอสุขภาพ

Folk Doctor Foundation มูลนิธิหมอชาวบ้าน วิดีโอ เพลย์ลิสต์ ช่อง หุตุดยกัน เกี่ยวกับ

การอัปโหลด ▾

วิดีโอ (ใหม่ที่สุด - เก่าที่สุด) ▾

 <p>เคล็ดล้มตึง ต่อสุขภาพ (2/2) ดู 282 ครั้ง · 6 วันที่ผ่านแล้ว</p>	 <p>เคล็ดล้มตึง ต่อสุขภาพ (1/2) ดู 800 ครั้ง · 1 สัปดาห์ที่แล้ว</p>	 <p>ฉันอันตราย ลดด้วย 3 อ. (2/2) ดู 1,059 ครั้ง · 1 เดือนที่แล้ว</p>	 <p>ฉันอันตราย ลดด้วย 3 อ. (1/2) ดู 2,277 ครั้ง · 1 เดือนที่แล้ว</p>	 <p>สมชายใจ ดนตรี ซีรี่ย์ 04 ดู 58 ครั้ง · 1 เดือนที่แล้ว</p>
 <p>สมชายใจ ดนตรี ซีรี่ย์ 03 ดู 47 ครั้ง · 1 เดือนที่แล้ว</p>	 <p>สมชายใจ ดนตรี ซีรี่ย์ 01 ดู 198 ครั้ง · 1 เดือนที่แล้ว</p>	 <p>สมชายใจ ดนตรี ซีรี่ย์ 02 ดู 111 ครั้ง · 1 เดือนที่แล้ว</p>	 <p>การบริหารสมองเป็น 2 เท่าในคน หุตุดย 04 ดู 367 ครั้ง · 1 เดือนที่แล้ว</p>	 <p>การบริหารสมองเป็น 2 เท่าในคน หุตุดย 03 ดู 429 ครั้ง · 1 เดือนที่แล้ว</p>
 <p>รู้ก่อนป้องกันและห่างไกลโรค</p>	 <p>รู้ก่อนป้องกันและห่างไกลโรค</p>	 <p>การบริหารสมองเป็น 2 เท่าในคน</p>	 <p>การบริหารสมองเป็น 2 เท่าในคน</p>	 <p>รู้ก่อนป้องกันและห่างไกลโรค</p>
 <p>การนอนหลับ - สาเหตุที่พบบ่อย (1/2) ดู 135 ครั้ง · 3 สัปดาห์ที่แล้ว</p>	 <p>กินอย่างสง่า ตอนที่ 2 (2/2) ดู 2,758 ครั้ง · 3 เดือนที่แล้ว</p>	 <p>กินอย่างสง่า ตอนที่ 2 (1/2) ดู 4,500 ครั้ง · 3 เดือนที่แล้ว</p>	 <p>ISCI นวัตกรรมลดราย ดู 132 ครั้ง · 4 เดือนที่แล้ว</p>	 <p>ตรวจคัดกรองหัวใจ - นานี่...นพุด นักหรือใจนักใจเรา ดู 1,710 ครั้ง · 4 เดือนที่แล้ว</p>
 <p>ความเป็นมาของหนัง</p>	 <p>ตรวจคัดกรองหัวใจ มีพระดี สม</p>	 <p>ตรวจคัดกรองหัวใจ ยาสัน</p>	 <p>ตรวจคัดกรองหัวใจ ลูกปอง</p>	 <p>ตรวจคัดกรองหัวใจ พี่มัย</p>

สำเนาของ การอบรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ

บันทึก

ใช้การเปลี่ยนแปลง



0:02 / 1:11

+ เพิ่มคำอธิบายประกอบ Capture Window / Object <Shift+P

- ลูกโป่งคำพูด
- หมายเหตุ
- ชื่อ
- สโตนไลต์
- ป้ายกำกับ

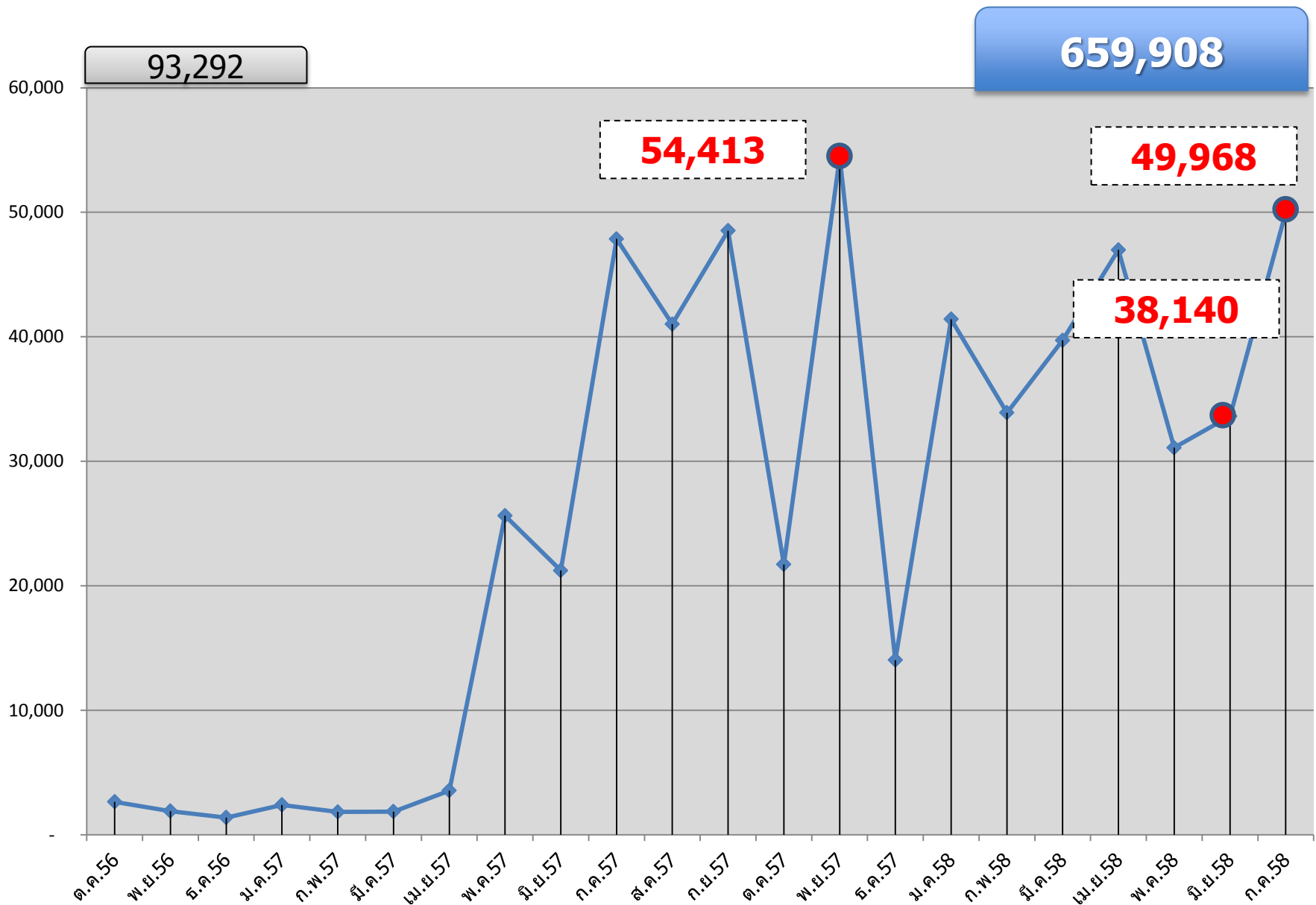
ทดสอบ

72 A

เริ่ม 0:00:02.6 สิ้นสุด 0:00:06.2

เครื่องมือตัดต่อวิดีโอง่ายๆ ที่มีอยู่ยง  
ตัดคลิป / เพิ่มคำบรรยาย / เพิ่มชื่อ / เพิ่มป้ายกำกับ ฯลฯ

# สถิติ การเข้าชมวิดีโอ youtube มุลนิธิหมอชาวบ้าน





# แฟนเพจมูลนิธิหมอชาวบ้าน



มูลนิธิหมอชาวบ้าน



มูลนิธิหมอชาวบ้าน  
การแพทย์และสุขภาพ

ไทม์ไลน์

เกี่ยวกับ

ถูกใจ

รูปภาพ

เพิ่มเติม ▾

บุคคล



ถูกใจ 1,400,198 คน  
927 คนเคยมาที่นี่

เกี่ยวกับ



📍 มูลนิธิหมอชาวบ้าน

🌐 <http://www.doctor.or.th/>

รูปภาพ



มูลนิธิหมอชาวบ้าน

3 นาที · 🌐

"อุ่นไอรัก - บอกรักแม่ให้โลกรู้"

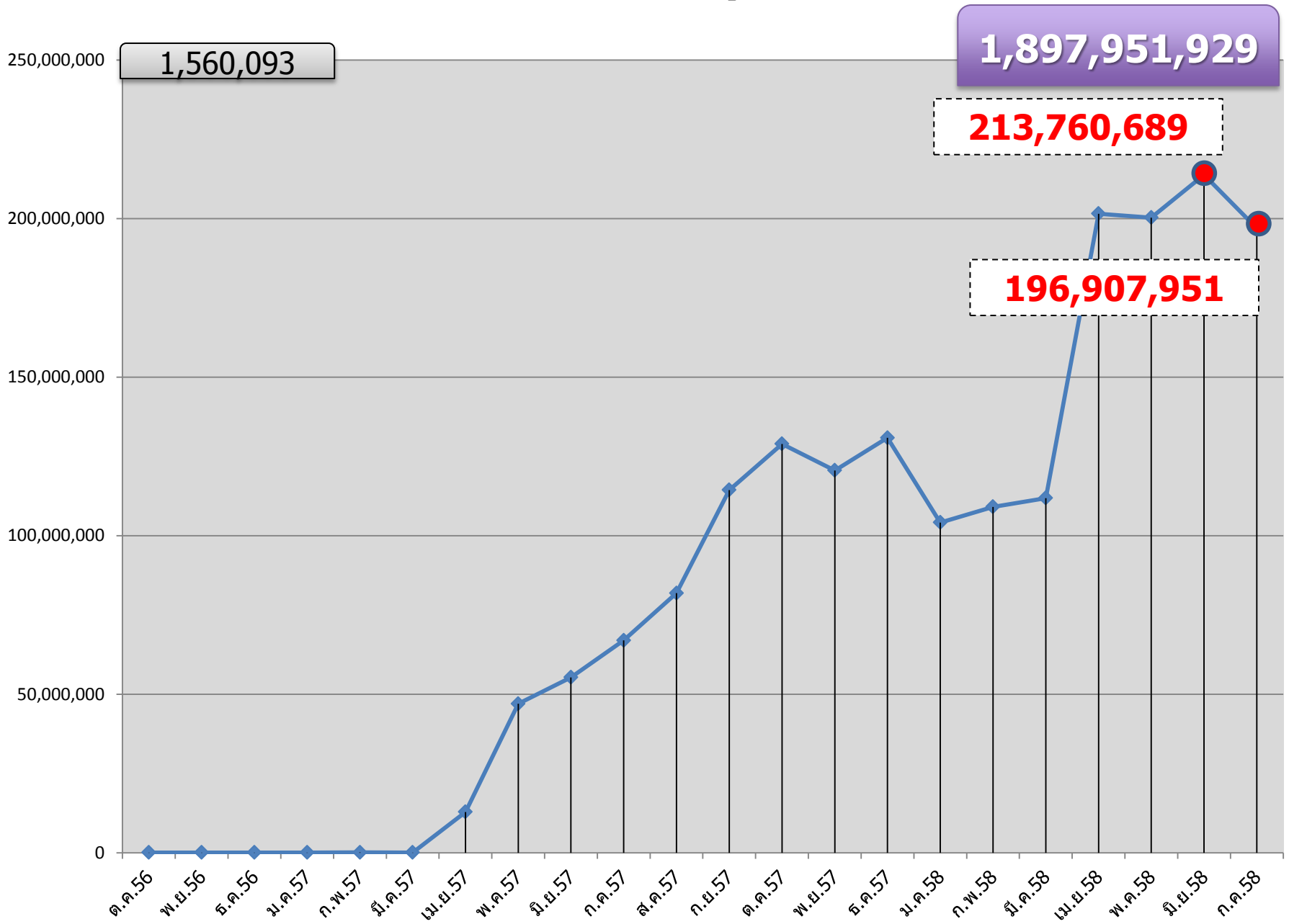
เพจมูลนิธิหมอชาวบ้าน ขอเชิญชวนแฟนคลับทุกท่าน ร่วมส่งภาพ "อุ่นไอรัก - บอกรักแม่ให้โลกรู้" เนื่องในโอกาสวันแม่ตลอดเดือนสิงหาคม ส่งได้ไม่จำกัดแนว ไม่จำกัดจำนวน เพื่อร่วมสร้างสรรค์ความเข้มแข็งสถาบันครอบครัว

ส่งมาได้ที่ : <http://on.fb.me/1FKlus7>

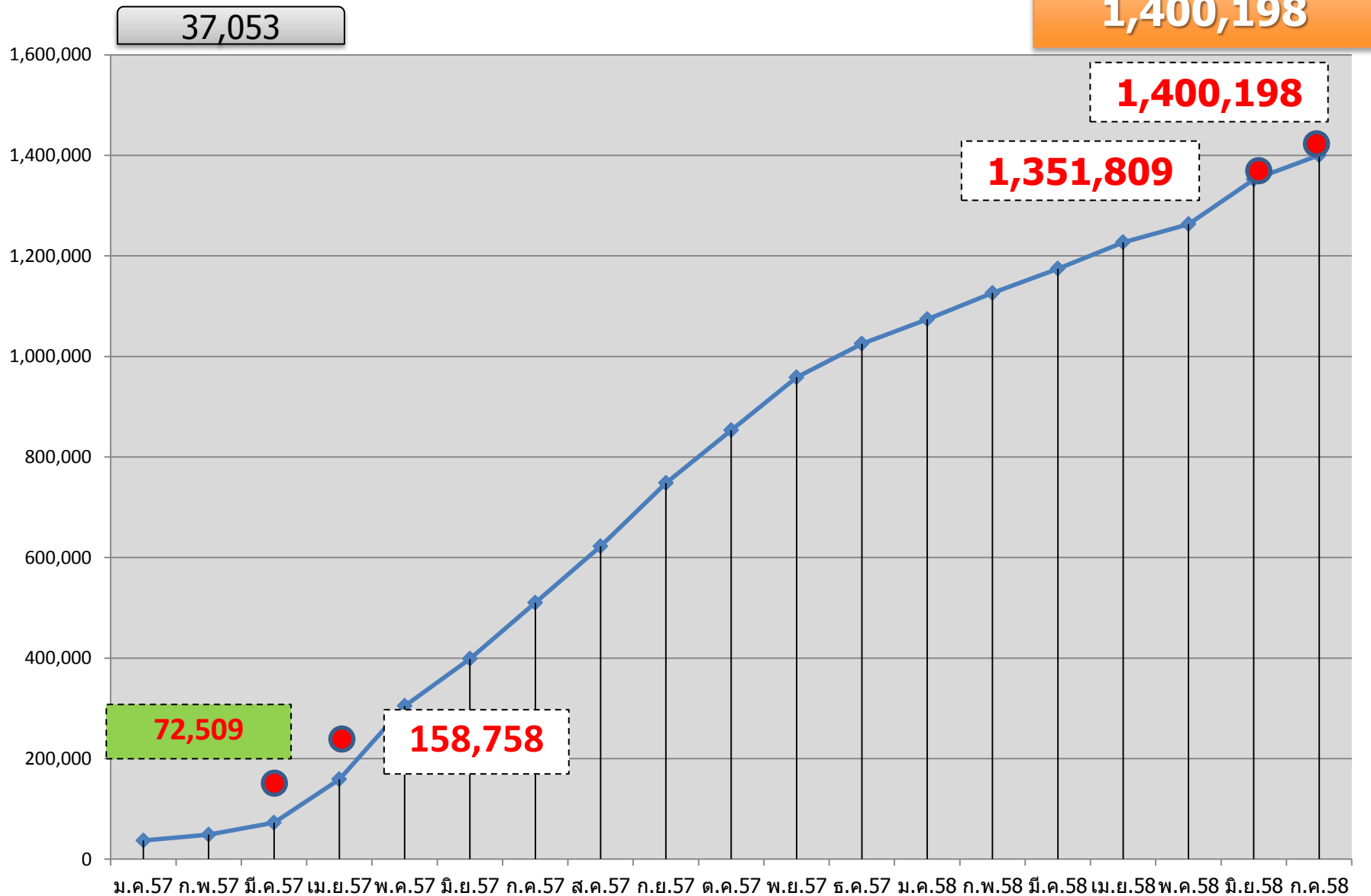




# สถิติ จำนวนครั้งของการเข้า facebook มูลนิธิหมอชาวบ้าน



# สถิติ จำนวนคนที่ ถูกใจ facebook มุลนิธิหมอชาวบ้าน



## 10 อันดับแรกของข้อมูล **ผู้ถูกใจ** ของ facebook มลนิธิหมอชาวบ้าน

อันดับ	ประเทศ	จำนวนผู้ถูกใจ
1	ไทย	1,277,974
2	ลาว	14,427
3	สหรัฐอเมริกา	5,501
4	มาเลเซีย	5,297
5	ไต้หวัน	3,035
6	เกาหลีใต้	2,898
7	ออสเตรเลีย	2,683
8	เยอรมัน	2,436
9	สหราชอาณาจักร	2,308
10	กัมพูชา	2,304

อันดับ	เมือง	จำนวนผู้ถูกใจ
1	กรุงเทพ	656,284
2	เชียงใหม่	38,858
3	นครราชสีมา	25,304
4	ชลบุรี	20,171
5	อุบลราชธานี	13,807
6	อุดรธานี	13,495
7	ระยอง	13,036
8	ภูเก็ต	12,966
9	นนทบุรี	12,058
10	สงขลา	11,920

## สัดส่วนอายุ เพศ **ผู้ถูกใจ** ของ facebook มลนิธิหมอชาวบ้าน

แฟนของคุณ

คนที่เข้าถึง

ผู้ที่มีส่วนร่วม

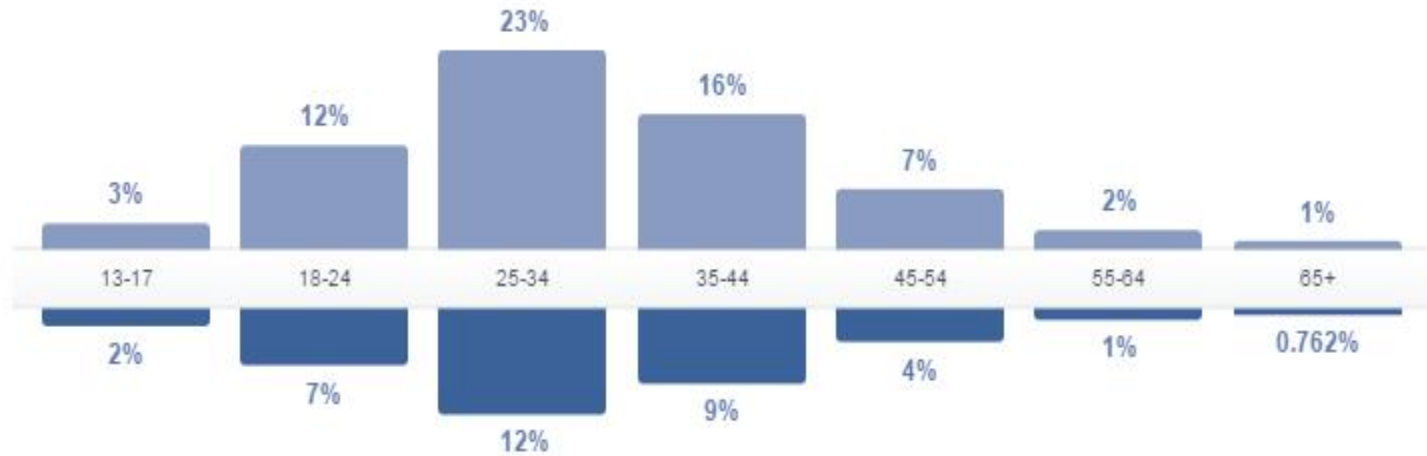
คนที่ถูกใจหน้าของคุณ

ผู้หญิง

■ 64% แฟน  
ของคุณ

ผู้ชาย

■ 36% แฟน  
ของคุณ



# Fanpage ด้านสุขภาพ

ลำดับ	Fanpage	ยอดถูกใจ	ประเภท
1	มูลนิธิหมอชาวบ้าน	1,400,198	องค์กร
2	สสส.	367,021	องค์กร
3	เมื่อวานป่าทานอะไร?	147,359	หนังสือ
4	Men's Health Thai	142,980	นิตยสาร
5	Women's Health Thailand	125,778	นิตยสาร
6	ชีวจิต	86,021	นิตยสาร
7	Frynn	84,989	เพจสุขภาพ
8	โดดเด่นดอกทคอม	79,753	สินค้า/ศัลยกรรม
9	โรงพยาบาลอภัยภูเบศร	59,241	องค์กร
10	คนดูดี	25,264	สินค้า/ความงาม
11	หาหมอ	17,834	เพจสุขภาพ
12	สุขภาพดี	16,857	นิตยสาร
13	ทีมหมอครอบครัว	3,083	
			ข้อมูล : 31 ส.ค.58

หมอ  
ชาวบ้าน

## มูลนิธิหมอชาวบ้าน

72,509 คนถูกใจ · 4,696 คนกำลังพูดถึงสิ่งนี้

การแพทย์และสุขภาพ

สร้างเสริมเนื้อหาสุขภาพ 3 อ. อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์

เกี่ยวกับ

หมอ  
ชาวบ้าน

รูปภาพ



72,509

ถูกใจ



วิดีโอ

ค่าเดือน

บทความที่เกี่ยวข้อง  
สุขภาพใน  
www.doctor.or.th

1 ▾

บันทึก 2

เรื่องราวสำคัญ ▾

หมอ  
ชาวบ้าน

### มูลนิธิหมอชาวบ้าน

27 มีนาคม · 🌐

โยคะอาสนะขั้นพื้นฐาน

สถาบันโยคะวิชาการ มูลนิธิหมอชาวบ้าน จัดอบรม โยคะอาสนะขั้นพื้นฐาน (๑ วัน ลงทะเบียน ๖๕๐ บาท) วันอาทิตย์ที่ ๒๗ เมษายน พ.ศ.๒๕๕๗ เวลา ๐๘.๓๐-๑๕.๐๐ น. (ลงทะเบียน ๐๘.๓๐ น.) ค่าลงทะเบียน ๖๕๐ บาท (ไม่รวมอาหารกลางวัน) ฌ ห้อง ๒๖๒ ช... ดูเพิ่มเติม

บทวิจารณ์

ดูทั้งหมด



Krittapat Prapawadee

★★★★★

สาระความรู้ที่สื่อง่ายๆ..แบบชาวบ้านอ่านแล้วเข้าใจ นำไปใช้ได้จริง

5 ชั่วโมงที่แล้ว · 🌐

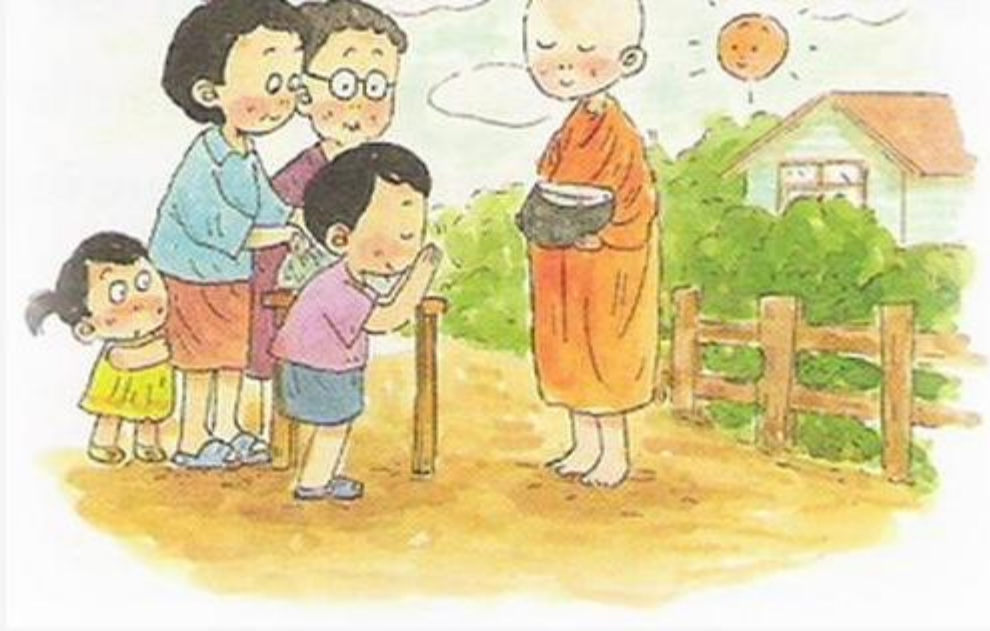
โพสต์ล่าสุดโดยคนอื่นบน มูลนิธิหมอชาวบ้าน

ดูทั้งหมด



นายธนศ ยังจิตร

โรคสะเก็ดเงินมีวิธีการรักษาอย่างไรครับ



ถูกใจ

แสดงความคิดเห็น

แท็ก



มูลนิธิหมอชาวบ้าน

12 วิธีทำบุญให้โรงพยาบาล

คนไทยเราเป็นคนมีจิตใจโอบอ้อมอารี มีรอยยิ้มอยู่บนใบหน้าเสมอ มีเมตตาธรรมเป็นเครื่องคำจุนอยู่ในหัวใจ นิยมการทำบุญด้วยการให้ทานและช่วยเหลือเพื่อแผ่ส่งเคราะห์ผู้อื่นอยู่เป็นนิจ

<http://bit.ly/1pLkrNb> — กับ Cholthicha KhunJj, เหน่ง เด็กปั้นศิลป์ ชัยภูมิ, NongNew Jeda Kiki, ชลรัฐดา นนทมาต และ Dawn Classik

ถูกใจ · แสดงความคิดเห็น · แชร์ · แก๊โซ · 3 เมษายน

👍 Kik'kik Praveena Whay K, เจษุ นุ่มกรรณ, Maliwan Jm และ คนอื่นอีก 986 คน ถูกใจสิ่งนี้

ความคิดเห็นยอดนิยม

🗨️ แชร์ 171 ครั้ง

อัลบั้ม: รูปภาพบนไท

โพสต์โดย Ssnminfo

แชร์ให้: 🌐 สาธารณ

โปรโมทโพสต์

💡 ติดแท็กรูปภาพนี้

📍 แก๊โซสวนที่

โพสต์แรกที่เริ่มโพสต์เดือนเมษายน

Post : 3 เม.ย.57

ถูกใจ 988

แชร์ 171

ความเห็น 13

เข้าชม 28,576





มูลนิธิหมอบ้าน กับ Aekkachai Smile และคนอื่นๆ อีก 12 คน

โพสต์โดย มูลนิธิ หมอบ้าน (?) - 5 พฤษภาคม -



เข้าถึงแล้ว 1,341,440

โปรโมทโพสต์

คน

ถูกใจ · แสดงความคิดเห็น · แชร์

Sanern Tarachosong, พระอาจารย์ประดับ เพ็ญทอง, PYodhin Ninnet และ คนอื่นอีก 107,830 คน ถูกใจสิ่งนี้

แชร์ 4,495 ครั้ง



เขียนความคิดเห็น



ตระกูล โตอรุณ พระองค์ทรงกล่าวพระปณิธานเมื่อขึ้นครองราชย์ และ พระองค์ทรงปฏิบัติตามพระปณิธานเสมอมา เพราะพระองค์คือ พ่อของแผ่นดิน

ถูกใจ · ตอบกลับ · 41 · 5 พฤษภาคม เวลา 7:49 น.

คำฟอสอน  
Post : 5 พ.ค.57  
ถูกใจ 107,830  
แชร์ 15,438  
ความเห็น 1,610  
เข้าชม 1,341,440

โพสต์แรกที่ยอดถูกใจ 1 แสนคน



ยอดถูกใจเพจ 1,000,000 คน  
(วันที่ 16 ธันวาคม เวลา 11.00 น.)



มูลนิธิหมอชาวบ้าน  
ใช้ Facebook

สมัครเป็นสมาชิก Facebook วันนี้เพื่อติดต่อกับ มูลนิธิหมอชาวบ้าน

สมัครใช้งาน เข้าสู่ระบบ

พ่อของแผ่นดิน

มูลนิธิหมอชาวบ้าน  
การแพทย์และสุขภาพ

มูลนิธิหมอชาวบ้าน

ออนไลน์ เกี่ยวกับ ถูกใจ รูปภาพ เพิ่มเติม +

บุคคล >

★★★★★  
1,000,055 คนที่ถูกใจ  
551 คนเคยมาที่นี่

เกี่ยวกับ >

- มูลนิธิหมอชาวบ้าน
- <http://www.doctor.or.th/>

รูปภาพ >

มูลนิธิหมอชาวบ้าน  
ประมาณ 1 ชั่วโมงที่แล้ว

ยาเจ็ด ดีกว่ายาเกิน จริงหรือ?  
เรามักจะได้ยินคนพูดกันบ่อยๆ ว่า "ถ้าจะให้หายป่วยเร็วๆ ต้องเจ็ดยา" หรือ "ยาเจ็ดแรงกว่ายาเกิน เลยได้ผลดีกว่า" แม้แต่บทสนทนากับหมอ... "หมอ ผมขอยาเจ็ดได้ไหม จะได้หายเร็วๆ" หรือ "ถ้าไม่เจ็ดยาแล้วจะหายหรือคะ"  
<http://bit.ly/1jVykaP>

ยอดติดตามเพจ 1,080,000

# รูปแบบเนื้อหาเพลงมูลนิธิหมอชาวบ้าน

## วันธรรมดา

- 3 อ (อาหาร อารมณ์ ออกกำลังกาย)
- สมุนไพรใกล้ตัว
- สารพันสุขภาพ
- สุขภาพน่ารู้
- การดูแลสุขภาพ
- รู้ทันโรค
- ข่าวสาร/กิจกรรม
- คลิปวิดีโอสุขภาพ

4-5 โพสต์/วัน

## วันหยุด

- 3 อ
- ธรรมะเพื่อชีวิต
- คำพ่อสอน
- ต้นไม้ใบหญ้า
- สุขภาพน่ารู้
- อุุ่นไอรัก
- สุขสร้างสรรค์
- วิถีบ้านเรา
- อาหารพื้นบ้าน

6-8 โพสต์/วัน

150-200 โพสต์/เดือน

# ช่วงเวลาโพสต์เพจมูลนิธิหมอชาวบ้าน

## วันธรรมดา

- 05.30 สมุนไพรใกล้ตัว
- 07.00 สุขภาพน่ารู้
- 09.00 คลิปวิดีโอสุขภาพ
- 10.00 3 อ.
- 11.45 อาหารพื้นบ้าน
- 14.20 รู้ทันโรค
- 17.00 วิธีบ้านเรา
- 19.00 รูปภาพ "สร้างสุข"  
อุ่นไอรัก เพราะเราคู่กัน ฯลฯ

## วันหยุด

- 05.00 ธรรมเพื่อชีวิต
- 06.00 คำพ่อสอน
- 07.00 ต้นไม้ใบหญ้า
- 08.30 สุขภาพน่ารู้
- 09.30 รูปภาพ "สร้างสุข"
- 10.30 รูปภาพ "สร้างสุข"
- 12.00 อาหารพื้นบ้าน
- 15.00 วิธีบ้านเรา
- 17.00 ข่าวกิจกรรม



# สมุนไพรใกล้ตัว







Post : 18 มิ.ย.58  
 ถูกใจ 191,040    แชร์ 24,192    ความเห็น 5,504    เข้าชม 5,292,492





Post : 30 มี.ค.58  
ถูกใจ 208,768    แชร์ 24,384    ความเห็น 6,272    เข้าชม 5,091,074





Post : 19 พ.ค.58

ถูกใจ 157,504 แชร์ 17,600 ความเห็น 4,800 เข้าชม 4,145,117



Post : 2 ก.พ.58  
 ถูกใจ 277,376  
 แชร์ 37,980 ความเห็น 12,544  
 เข้าชม 3,365,888





Post : 4 ก.ค.58  
ถูกใจ 100,960 แชร์ 17,280 ความเห็น 1984 เข้าชม 3,185,874





## อาหารชะลอวัย



หมอชาวบ้าน  
folkdoctor@retailand

## สุขภาพน่ารู้

Post : 13 ก.พ.58  
ถูกใจ 97,408  
แชร์ 13,920  
ความเห็น 1,632  
เข้าชม 1,143,296

Post : 12 ก.พ.58  
ถูกใจ 80,704  
แชร์ 9,120  
ความเห็น 1,664  
เข้าชม 1,013,248



## อาหารต้านโรคมะเร็ง



หมอชาวบ้าน  
folkdoctor@retailand

ธังกสำรธรูป  
คณคําทธองพิจารณากอนขอ

ธังกสำรธรูป

กัวลลอง



1 ขวด

โปรตีน



2 เมล็ด

หมอชาวบ้าน  
folkdoctorthailand

เข้าถลลลล 2,747,392

โปรตีนโพส

คน

ถูกใจ · แสดงความคดเห็น · แชร์ · 52,499 1,808 32,166



Post : 27 ต.ค.57  
ถูกใจ 52,499  
แชร์ 32,166  
ความเห็น 1,808  
เข้าชม 2,747,392





Post : 30 มี.ค.58  
ถูกใจ 168,128 แชร์ 32,064 ความเห็น 6,720 เข้าชม 6,386,882



## ดูแลตนเองเมื่อกรดไหลย้อน



Post : 8 พ.ค.58

ถูกใจ 69,376 แชร์ 16,160 ความเห็น 2,656 เข้าชม 2,928,329





Post : 21 มิ.ย.58  
 ถูกใจ 168,960   แชร์ 24,768   ความเห็น 4,032   เข้าชม 4,625,285



# สารพันสุขภาพ

## ความสุขเกิดได้ง่าย เมื่อเข้าใจบริหารสมอง

- (1) หมั่นออกกำลังกาย
- (2) หมั่นทำสมาธิและเจริญสติทุกวัน
- (3) กินผัก ผลไม้ให้มากๆ ทุกวัน  
กินปลาและอาหารทะเล (ที่มีโอเมก้า 3) วันเว้นวัน
- (4) นอนหลับให้เพียงพอ
- (5) หมั่นเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ
- (6) ฝึกใช้สมองบ่อยๆ
- (7) หมั่นคิดดี พูดดี ทำดี
- (8) หลีกเลี่ยงสิ่งที่ทำลายเซลล์สมอง

ที่มา : ศ.ดร.สุวิทย์ อภินิหาร



หมอชาวบ้าน  
"สร้างเสริมสุขภาพ เพื่อคนทั้งปวง"

www.doctor.or.th  
folkdectorthailand

มีคำกล่าวไว้ว่า "สุข-ทุกข์ อยู่ที่ใจคน"

หากเรามองโลกในเชิงบวกไม่ตั้งตนอยู่ในความประมาท  
ปล่อยวางเมื่อเกิดทุกข์ ปัญหาใดๆ ก็จะทำให้เราเกิดความทุกข์ไม่ได้  
ยกเว้นเพียงสิ่งเดียวคือ "สุขภาพของเราและคนที่เรารัก"  
เพราะเราไม่สามารถปล่อยวางแล้วหายไปได้เหมือนเรื่องอื่นๆ

รศ.ดร.เกศณี อธิวัตรศิริรักษ์



หมอชาวบ้าน  
"สร้างเสริมสุขภาพ เพื่อคนทั้งปวง"

www.doctor.or.th  
folkdectorthailand

“  
หลักการของหมอชาวบ้าน คือ ช่วยให้ประชาชนมีสุขภาพดี  
โดยพึ่งพาหมอน้อยที่สุด และถ้าเกิดเจ็บป่วยไปทำอย่างไร  
สุขภาพจะกลับคืนมาโดยไม่ต้องเสียเงิน หรือเสียเงินน้อยที่สุด  
ถ้าใครของหมอชาวบ้านอยู่ที่ความสุขของประชาชน  
ไม่ใช่ความร่ำรวยของเรา  
”

ศ.ดร.ประเวศ วะสี



หมอชาวบ้าน  
"สร้างเสริมสุขภาพ เพื่อการพึ่งตนเอง"

www.doctor.or.th  
folkdectorthailand



# อาหารพื้นบ้าน







## หัวปลี : มากแคลเซียม



Post : 24 พ.ค.58  
ถูกใจ 132,416 แชร์ 15,842 ความเห็น 3,136 เข้าชม 3,170,224





เริ่ม...โรคติดต่อที่พบบ่อย



โรคถุงลมโป่งพอง



เริ่มที่ริมฝีปาก



เริ่มที่ขา

หมอชาวบ้าน  
falkdoctorthailand



หมอชาวบ้าน  
falkdoctorthailand

รู้ทันโรค



ไข้ดำสีแดง



โรคเข่าเสื่อม



โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ



หมอชาวบ้าน  
falkdoctorthailand





## วิถีบ้านเรา







ลูกตาลอ่อน



Post : 21 เม.ย.58  
 ถูกใจ 166,720 แชร์ 8,156 ความเห็น 5,504 เข้าชม 3,353,202





Post : 23 เม.ย.58  
 ถูกใจ 151,744   แชร์ 7,187   ความเห็น 5,376   เข้าชม 3,226,618





Post : 3 พ.ค.58  
 ถูกใจ 122,816 แชร์ 7,473 ความเห็น 5,568 เข้าชม 2,689,356





Post : 4 มิ.ย.58  
 ถูกใจ 113,920    แชร์ 6,759    ความเห็น 2,702    เข้าชม 2,336,520

# ธรรมะเพื่อชีวิต



“อย่าตั้งความปรารถนาต้องการ  
ในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง  
ให้ต้องเป็นทุกข์ดิ้นรนแสวงหาเลย...  
แต่จงทำเหตุที่ควรแก่ผล  
แล้วก็จะได้รับผลนั้นเอง”

- สมเด็จพระสังฆราช



สมาคมพระพุทธศาสนา สันติบาล

bia.or.th

สวนโมกข์  
กรุงเทพ



Instagram :  
suanmokkh\_bkk



“ความพลัดพรากแม้จะเป็นความทุกข์  
แต่การยึดติดของเราต่างหาก  
ที่เป็นเหตุแห่งทุกข์ยิ่งกว่า  
ด้านแดงๆ นั้นร้อนแน่  
แต่ที่เราเจ็บปวดก็เพราะไปกำมันไว้ไม่ใช้หรือ”

- พระไพศาล วสาโธ



สมาคมพระพุทธศาสนา สันติบาล

bia.or.th

สวนโมกข์  
กรุงเทพ

Instagram :  
suanmokkh\_bkk



“เกลียดคนอื่นทำชั่ว บางทีเราทำตัวเอง  
ไม่เกลียดตัวเอง เพราะเรายังหลง  
ยังมัวเมาในสิ่งต่างๆ  
พระท่านจึงสอนว่าให้ลืมหูลืมตาซะมั่ง”

- ปิญญาณิกภิกขุ



สมาคมพระพุทธศาสนา สันติบาล

bia.or.th

สวนโมกข์  
กรุงเทพ

Instagram :  
suanmokkh\_bkk



ตัวของ ตา หู จมูก ลิ้น กาย นี้องมีพอ  
อย่างอาหารที่บริโภคแล้วก็อิ่ม  
มีอัมม เรียกว่าตา ๆ ก็มีอัมม หูก็มีอัมม จมูกก็มีอัมม  
ลิ้นก็มีอัมม กายก็มีอัมม คือมีพอ  
แต่ใจนี่เองที่เป็นตัวไม่พอ ไม่มีอัมม ไม่มีเต็ม

- สมเด็จพระสังฆราช



สมาคมพระพุทธศาสนา สันติบาล

bia.or.th

สวนโมกข์  
กรุงเทพ



Instagram :  
suanmokkh\_bkk



“เมื่อเราไม่ยึดมั่นว่าอะไรเป็นตัวเรา  
หรือของเราแล้ว อะไร ๆ มีหมดเอง  
อย่างที่พระพุทธเจ้าท่านว่า คือ  
ศีลจะมีเอง สมาธิจะมีเอง  
ปัญญาจะมีเอง  
ด้วยการไม่มีการยึดมั่นถือมั่น”

- พุทธภาสภิกขุ



สมาคมพระพุทธศาสนา สันติบาล

bia.or.th

สวนโมกข์  
กรุงเทพ

Instagram :  
suanmokkh\_bkk



“ต้องเน้นการหาความรู้มากกว่าการให้ความเห็น  
ต้องให้การแสดงความเห็นนั้น  
ตั้งอยู่บนฐานของความรู้ที่มั่นคงที่สุด  
เวลานี้มีปัญหามากเหลือเกิน  
คนชอบแสดงความเห็นโดยไม่หาความรู้เลย”

- พระพรหมญาณกรณิ



สมาคมพระพุทธศาสนา สันติบาล

bia.or.th

สวนโมกข์  
กรุงเทพ

Instagram :  
suanmokkh\_bkk



# คำพ่อสอน





# ต้นไม้ใบหญ้า







Post : 2 ก.พ.58  
 ถูกใจ 155,200  
 แชร์ 8,768 ความเห็น 4,864  
 เข้าชม 1,594,880

## กิจกรรมแฟนคลับ

- อุ๋นไอรัก
- อุ๋นไอรักแม่
- อุ๋นไอรักพ่อ
- เพราะเราคู่กัน
- ครอบครัวสุขสันต์

อุ๋นไอรัก

Post : 29 ก.ย.57

ถูกใจ 118,236

แชร์ 4,832

ความเห็น 1,052

เข้าชม 1,480,236



เข้าถึงแล้ว 1,480,704

โปรโมทโพสต์

คน

ถูกใจ · แสดงความคิดเห็น · แชร์

👍 เชมรน้อย เขาะปอยสะมุ, Amporn Chinyoo, ร้านสบาย ดียยสิบ ตักดา และ คนอื่นอีก 118,236 คน ถูกใจสิ่งนี้

🔄 แชร์ 4,823 ครั้ง





# กิจกรรม "เพราะเราคู่กัน" (ร่วมส่ง 1,512 คู่)





Post : 1 ก.พ.58  
 ถูกใจ 287,360    แชร์ 7,552    ความเห็น 3,584  
 เข้าชม 2,800,640





# กิจกรรม "ครอบครัวสุขสันต์" (ร่วมส่ง 300 ครอบครัว)





