

วิ่งสู่ชีวิตใหม่

ฉบับการ์ตูน

คำนำ

ศาสตราจารย์นายแพทย์อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม มีฉันทะวิริยะอย่างยิ่งยวดยืนยาวที่อยากช่วยให้เพื่อนมนุษย์มีชีวิตที่ดี ด้วยวิธีที่ราคาถูก อาจเรียกว่าเป็น Good Health at Low Cost ก็ได้ คือ ด้วยการวิ่งเพื่อชีวิต หรือวิ่งสู่ชีวิตใหม่

ทำไมคุณหมออุดมศิลป์จึงใช้คำว่า “**สู่ชีวิตใหม่**” อะไรใหม่ ใหม่อย่างไร

ใหม่อย่างแรกคือทำให้เจอความสุขที่ไม่เคยเจอมาก่อน เพราะเมื่อวิ่งถึงจุดหนึ่งจะไปกระตุ้น “**สารสุข**” หรือ Endorphins ให้หลั่งออกมา ทำให้ความสุขซึมซาบไปทั่วสรรพางค์กาย ประดุจบรรลุนิพพาน

การวิ่งทำให้ร่างกายมีพลัง การมีพลังทำให้มีความสุข ดังคนที่ไม่ค่อยมีแรงพยายามแสวงหา ยาบ่ารุงกำลัง หาเท่าไรๆ ก็ไม่พบ กำลังจะมีต่อเมื่อออกกำลัง

การวิ่งหรือออกกำลังยังป้องกันโรคอีกนานาชนิด จนอาจเรียกว่าทุกโรค เช่น โรคเครียด โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคกระดูกพรุน โรคความจำเสื่อม หรืออัลไซเมอร์ โรคอ้วน ระยะเวลาหลังการวิจัยยังพบว่าการออกกำลังเพิ่มภูมิคุ้มกันให้แข็งแรงขึ้น และพบว่าระบบภูมิคุ้มกันเกี่ยวข้องกับการเกิดหรือไม่เกิดโรคเกือบทุกชนิด

เพราะฉะนั้นที่ว่า อโรคยา ปรมาลาภา หรือ การไม่มีโรค เป็นลาภอันประเสริฐ จะแถมว่า การออกกำลัง ปัจจยา อโรคยา ปรมาลาภา หรือ

การออกกำลัง เป็นปัจจัยให้ ปราศจากโรค เป็นลาภอันประเสริฐ หรือ

การออกกำลัง เป็นลาภอันประเสริฐ ก็ได้

นั่นเป็นเหตุว่าทำไม ศาสตราจารย์นายแพทย์อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม จึงทุ่มเทสุดกำลังที่จะนำลาภอันประเสริฐมาสู่ปวงชนชาวไทย ตั้งแต่ก่อนตั้ง **สสส.** (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ) และเมื่อมีการตั้ง **สสส.** แล้ว ท่านในฐานะที่ปรึกษาก็พยายาม ใช้ **สสส.** อย่างเต็มที่ ที่จะช่วยเสริมสร้างสุขภาพดีให้คนไทยทั้งประเทศในทุกรูปแบบตามพันธกิจของ **สสส.** ที่กำเนิดขึ้นมาเพื่อส่งเสริมการ “สร้าง” สุขภาพดี ไม่ใช่รอ “ซ่อม” เมื่อสุขภาพเสียเสียแล้ว เป็นส่วนหนึ่งของการปฏิรูประบบสุขภาพ ตรงที่เรียกว่า “สร้าง” นำ “ซ่อม”

การที่ประเทศไทยมีหลักประกันสุขภาพโดย (**สปสข.**) ก็ดี และโดยที่สามารถหยุดยั้งการแพร่ระบาดของโควิด-19 จนประเทศไทยได้รับการยกย่องไปทั่วโลกว่ามีระบบสาธารณสุขที่เข้มแข็ง ก็เพราะมีคนไทยจำนวนมากที่ปิดทองหลังพระ ช่วยกันสร้างระบบสุขภาพเพื่อประโยชน์สุขของเพื่อนมนุษย์

แม้แต่หนังสือเล่มนี้ “วิ่งสู่วิถีใหม่ ฉบับการ์ตูน” ก็แสดงออกถึงน้ำใจเพื่อเพื่อนมนุษย์ กล่าวคือ แม้คุณหมออุดมศิลป์จะพูด เขียน และทำด้วยประการต่างๆ เพื่อส่งเสริมการวิ่งสู่วิถีใหม่ แต่ **คุณเรื่องศักดิ์ ดวงปลา** และ **คุณสุดใจ พรหมเกิด** และ **THEDUNG** ก็ยังเกรงว่าประโยชน์ต่อเพื่อนมนุษย์จะยังไม่ทั่วถึง มีฉันทะวิริยะอุตสาหะร่วมกันผลิตฉบับการ์ตูนเล่มนี้ขึ้นมา เพื่อว่าคนที่ชอบอ่านการ์ตูนจะไม่พลาดจากประโยชน์ที่พึงได้

น้ำใจเพื่อเพื่อนมนุษย์เช่นนี้ เป็นความงามที่ประดับโลกให้น่าอยู่

เราอย่ามัวไปเสียเงินเสียทองเพื่อเสริมความงามของกายกันให้มากนักเลย กายมันเป็นเช่นนั้นเอง และเป็นอนิจจัง จะสูงต่ำดำขาวอย่างไร มันก็เป็นไปตามธรรมชาติของมัน แต่ทุกคนมีเมล็ดพันธุ์แห่งความดีอยู่ในหัวใจ คือหัวใจเพื่อเพื่อนมนุษย์ ซึ่งถ้ารดน้ำพรวนดิน มันจะงอกเติบโตแผ่ไพศาลปกคลุมโลกให้ร่มเย็น

หวังว่าหนังสือเล่มนี้ “วิ่งสู่วิถีใหม่ ฉบับการ์ตูน” ไม่เพียงแต่ช่วยให้มหาชนชาวสยาม ได้พบชีวิตใหม่แห่งการมีความสุข สุขภาพดี และอายุยืน แต่ยังช่วยให้เพื่อนคนไทยได้ตระหนักถึงการมีอยู่ ของหัวใจเพื่อเพื่อนมนุษย์ของผู้ร่วมผลิต หัวใจเช่นนี้หากแผ่ไพศาลไป ย่อมทำให้โลกงดงามและน่าอยู่ ยิ่งกว่าการมีจีดีพีตัวเลขใหญ่ แต่มีความเหลื่อมล้ำสูงสุุดๆ

และทำให้หวนรำลึกถึงพระราชดำรัสของพระเจ้าอยู่หัวร.๙ ที่ว่า

“ใครจะว่าเขยก็ช่างเขา ขอให้เราพอยู่พอกิน และมีไมตรีจิตต่อกัน”

ประเวศ วะสี

๑ กันยายน ๒๕๖๓