



# DHAMMA SAWASDEE

ขอให้ปลอดภัย โดยธรรม



แต่ภาพพบธรรม

ธรรมสวัสดิ์ฉบับนี้ ท่านแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด ขอเชิญชวนทุกคนมาเป็นถ้ำที่ถูกหลอม  
จนแกร่ง และสามารถให้ความแกร่งนี้ออกไปเป็นประโยชน์ต่อสังคมได้ ขอเชิญรับฟังเรื่องราว  
ของถ้ำที่เป็นประโยชน์ได้ในคลิปด้านบนนี้

# TARA FARM...FARM TO HOME

แสงยามเช้าที่ค่อยๆ เคลื่อนเข้ามาแทนที่ความมืดมิดแห่งรัตติกาล ณ หุบเขาโพธิสัตว์ เป็นรุ่งอรุณที่เปรียบเสมือนกัลยาณมิตรแห่งชีวิต ดังที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงตรัสไว้ ชีวิตทุกชีวิตที่นี่เริ่มต้นยามเช้าพร้อมเสียงสาธยายมนต์ เสียงแห่งการภาวนาที่ล่องลอยไปโอบคลุมสรรพชีวิตทั่วทั้งหุบเขา โพธิสัตว์

ผักที่ตาราฟาร์มจึงเป็นผักที่เติบโตมาพร้อมกับการภาวนาของผู้ปลูก ไร่ที่ตาราฟาร์มเป็นไร่ที่อุดมดีที่เติบโตมาพร้อมทั้งเสียงภาวนา อาหารที่มาจากตาราฟาร์ม จึงเป็นอาหารที่เติบโตด้วยการภาวนา ผักและไก่จากตาราฟาร์มจึงเป็นอาหารที่หล่อเลี้ยงทั้งกายเนื้อและจิตวิญญาณ ผักสลัดของที่นี่จึงเป็น soul salad ที่จะทำให้ทุกบ้านเข้าถึงนิยามของคำว่า ‘อาหารอร่อยกินกันหลายคน’



และนี่คือเรื่องราวของ soul salad ที่รอให้ท่านที่สนใจเรื่องราวของที่มาของผัก ไปจนถึงวิธีการปรุงแบบง่ายๆ แต่อร่อยระดับ 5 ดาว เข้าไปรับชม เพียงแค่แตะที่ภาพด้านบน เรื่องราวทั้งหมดจะปรากฏต่อสายตาท่านทันที

# MENU FARM TO HOME

## อาหารอร่อยกินกันหลายคน

การเดินทางของอาหารที่รู้ที่มาที่ไปของวัตถุดิบที่จะนำมาปรุง จะทำให้เรามีสุขภาพที่แข็งแรงและปราศจากโรคภัยไข้เจ็บมาเบียดเบียน เราหวังว่าเมนูอาหารต่างๆ จาก Tara farm จะทำให้เมนูในบ้านของคุณเป็นเมนูอาหารที่ปรุงด้วยความสุขและสร้างสุขภาพที่ดีให้กับทุกคนในครอบครัว เราลองมาดูกันดีกว่าว่าเราควรจะทำอาหารแบบไหน ถึงจะเหมาะกับสภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลงและอยู่ในภาวะเสี่ยงของสถานการณ์ Covid-19



**ซูปข้าวต้ม และ เต้าหู้ย่าง โคชูจัง**  
**แต่ะที่ภาพเพื่อรับชมวิดีโอ**



**ซูปเสฉวน และ เต้าหู้ลุยสวน**  
**แต่ะที่ภาพเพื่อรับชมวิดีโอ**



**เหื่อไผ่น้ำแดง และ เห็ดย่าง**  
**แต่ะที่ภาพเพื่อรับชมวิดีโอ**

# สุขภาพลำไส้ และการดูแลแบบองค์รวม

โดย พญ. กอบกาญจน์ ชุณหสวัสดิกุล




คลิกดูวิดีโอ




เสถียรธรรมสถาน

[www.sdsweb.org](http://www.sdsweb.org)

 [sdsface](https://www.facebook.com/sdsface)

 [sds channel](https://www.youtube.com/sdschannel)

 [sathiradhammasathan](https://www.instagram.com/sathiradhammasathan)

กินแบบไหน กินอย่างไร ให้ลำไส้สุขภาพดี  
แต่ที่ภาพด้านบนแล้วจะพบกับข้อมูลทั้งหมดในเรื่องการดูแลลำไส้  
เพื่อสร้างสุขภาพองค์รวมที่ดีของทุกคน

# เกิดที่ไม่เกิดอีกแห่งทุกข์

เกิดที่ไม่เกิดอีกแห่งทุกข์

19.01.64



แต่ภาพพบธรรม



‘วันเกิด’ ระลึกถึงวันเกิดอย่างไร จึงเป็นการเกิดที่ไม่เกิดอีกแห่งทุกข์ เรื่องนี้เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับพวกเราทุกคน เพราะทุกคนมีวันเกิด การมองวันเกิดในแง่มุมที่ไม่ใช่เป็นเพียงแค่การเฉลิมฉลอง หากแต่ใช้วันเกิดเป็นเครื่องมือในการเตือนให้เราได้กลับมามองชีวิตในแง่มุมใหม่ ที่จะฉลองวันเกิดได้แบบทุกข์ดับฉับพลัน แต่ที่ภาพด้านบนเพื่อดูวิถีโอบรับเต็ม ‘เกิดที่ไม่เกิดอีกแห่งทุกข์’

# เห็ดเพาะรัก

บ่มเพาะหัวใจให้เบิกบานด้วยสุข 3 ชั้น  
เริ่มต้นจาก 'สุขง่ายใช้น้อย' ตามด้วย 'สุขเมื่อสร้าง'  
และยกระดับความสุขขึ้นไปอีกจาก 'สุขเมื่อให้'

ฉบับนี้เราจะลงรายละเอียดการทำ 'เห็ดเพาะรัก' การปลูกเห็ดแบบคนมรรคง่าย ในรูปแบบของเรา ที่ทีมงานใส่ใจดี ก่อนอื่นเราต้องเข้าใจก่อนว่าเห็ดต้องการอะไร อากาศ ความชื้น และอุณหภูมิ เป็นปัจจัยของการเจริญเติบโต



5. ดีเกลือ ผงเกล็ดสีขาวที่อุดมไปด้วย แมกนีเซียม กระตุ้นการเจริญเติบโตของเส้นใย เร่งการเกิดดอก

คลิกดูวิดีโอ

องค์ประกอบภายในก้อนเห็ดมีอะไรบ้าง

1. ชี้อัลเลี่ยนไมยารพาราหรือไม้อ่อนนุ่ม คุณสมบัติของชี้อัลเลี่ยน เป็นทั้งบ้านและอาหารของเชื้อราเห็ด
2. รำข้าว คุณสมบัติของรำข้าว มีคุณค่าทางอาหาร ประกอบด้วยโปรตีน ใยอาหาร แร่ธาตุ วิตามิน และแร่ธาตุต่างๆ เช่น ธาตุฟอสฟอรัส ธาตุแมกนีเซียม ไนอาซีน วิตามินบี 1 จึงทำให้เชื้อราเห็ดเจริญเติบโตได้ดี

3. ปูนขาว ธาตุอาหารที่นำมาผสมเพื่อเพิ่มแคลเซียม ปรับสภาพ Ph ให้มีความเป็นด่างอ่อนๆ ในช่วงหมัก
4. ยิปซัม ใช้เป็นอาหารเสริมในการผสม นอกจากนี้ยังช่วยในกระบวนการสร้างผนังเซลล์ของเห็ด ทำให้ดอกเห็ดแข็งแรงสมบูรณ์ยิ่งขึ้น
5. ดีเกลือ ผงเกลือสีขาวที่อุดมไปด้วยแมกนีเซียม กระตุ้นการเจริญเติบโตของเส้นใย เร่งการเกิดดอก
6. น้ำ เพื่อให้เกิดความชื้นในกระบวนการผสม
7. ถุงพลาสติก ขนาด 6×9 นิ้ว
8. คอขวดและฝาปิด มีจำหน่ายตามร้านขายอุปกรณ์เพาะเห็ด
9. สำลี

ในรายละเอียดของส่วนผสมต่อการทำก้อนเห็ด 10 ก้อน เพื่อง่ายต่อการคำนวณ  
ซีลี้อย 10 กิโลกรัม

รำละเอียด 500 กรัม (5 ซีด)

ปูนขาว 100 กรัม (1 ซีด)

ยิปซัม 100 กรัม (1 ซีด)

ดีเกลือ 20 กรัม

น้ำ ไม่สามารถระบุได้ ให้สังเกตวัตถุดิบว่ามีความชื้นมากน้อยเพียงใด เมื่อได้วัตถุดิบเรียบร้อย ต้องการทำก็ก้อนก็เพิ่มปริมาณวัตถุดิบไปครับ

### ขั้นตอนที่ 1 ผสม

นำทั้งหมดผสมคลุกเคล้าให้เข้ากัน ดีเกลือ เนื่องจากปริมาณน้อยให้ใช้วิธีผสมกับน้ำก่อนจึงใส่ลงไปจะได้ทั่วถึง ส่วนผสมที่ต้องระวังคือ น้ำ ให้ค่อยๆ ใส่ เห็ดต้องการความชื้น ไม่ต้องการความแฉะ วิธีทดสอบ ในขณะที่เราผสมให้ใช้มือกำบีบแน่นพอประมาณ ถ้าเป็นก้อนไม่แตกร่วน แสดงว่าความชื้นใช้ได้ ในขณะเดียวกันถ้ากำแล้วบีบแน่นมีน้ำไหลออกระหว่างกำนิ้วมือ แสดงว่าแฉะไป แก้ไขโดยเพิ่มวัตถุดิบครับ

### ขั้นตอนที่ 2 อัดก้อนเห็ด

เทคนิคง่ายๆ ขยายปากถุงให้กว้าง แล้วหาวัสดุที่กรอกส่วนผสมเข้าไปให้ล้นถุงโดยยังไม่ต้องเขย่า เมื่อเต็มแล้วจึงค่อยกระแทกเบาๆ ระวังถุงแตก ทำไปเรื่อยๆ จนแน่น หลังจากนั้นใส่คอขวด ตามด้วยสำลี แล้วปิดฝา จบกระบวนการอัดก้อน วิธีการทดสอบ 1 ก้อน น้ำหนักประมาณ 800-1,000 กรัม

เมื่อเราอัดก้อนจนวัตถุดิบที่เราผสมหมด ก็จะเข้าสู่กระบวนการนี้เพื่อฆ่าเชื้อ หรือน็อกเชื้อที่แปลกปลอมหรือปะปนมากับวัตถุดิบทั้งหลาย การนี้ใช้เวลาไม่น้อยขึ้นอยู่กับปริมาณของก้อนเห็ด ในการนี้ครั้งนั้นๆ เมื่อนี้เรียบร้อย รอให้ก้อนเห็ดกลับสู่อุณหภูมิปกติ

### ขั้นตอนที่ 3 หยอดเชื้อ

กระบวนการหยอดเชื้อเห็ด อยากินเห็ดอะไรก็จัดหาเชื้อเห็ดชนิดนั้นๆ มาหยอดครับ มีหลากหลายชนิด ที่ 'เห็ดเพาะรัก' เราใช้เชื้อเห็ดภูฏาน เห็ดฮังการี เห็ดนางรมทอง เห็ดนางนวล ฯลฯ ราคาไม่แพง ขวดละ 10-30 บาท สามารถหยอดก้อนเห็ดได้ 50-60 ก้อน



ในกระบวนการหยอดเชื้อเห็ด ควรหาพื้นที่ปิด อากาศไม่ผ่าน อุปกรณ์ก็มี ตะเกียบโลหะ ไม่ควรใช้ตะเกียบไม้ เพราะอาจมีเชื้อราตัวอื่น เอาไว้เขี่ยเชื้อในขวดให้แตกตัว ตะเกียง เมทิลแอลกอฮอล์ กระดาษหนังสือพิมพ์ หนังกาย

ในก้อนเห็ด 1 ก้อน ควรใส่เชื้อเห็ดชนิดเดียว และใส่ประมาณ 20 เมล็ดข้าวฟ่าง เมื่อหยอดเชื้อเห็ดเรียบร้อยแล้ว ควรปิดด้วยกระดาษหนังสือพิมพ์ที่ผ่านการนึ่งแล้ว (ตัดเป็นแผ่นนำไปนึ่งพร้อมก้อนเห็ด) ใช้หนังกายรัดปากถุง แค่นี้ก็จบในกระบวนการหยอดเชื้อ

#### ขั้นตอนที่ 4 บ่มเชื้อ

เมื่อหยอดเชื้อเรียบร้อยแล้ว ก็เข้าสู่กระบวนการบ่มเชื้อ ใช้เวลาประมาณ 30 วัน หาพื้นที่ที่ อุณหภูมิปกติ ไม่โดนแดด ไม่โดนน้ำ เราจะสังเกตเห็นเส้นใยของเชื้อเห็ดภายในถุงประมาณ 1 อาทิตย์ โดยที่เชื้อจะเดินทางจากบนลงล่างจนเส้นใยเต็มถุง ขั้นตอนนี้ไม่ต้องทำอะไร เพียง รอๆๆๆ

#### ขั้นตอนที่ 5 เปิดหน้าก้อนเห็ด

เมื่อเส้นใยเชื้อเห็ดเดินจนเต็มภายในถุง ประมาณ 30 วัน ก็ได้เวลาเปิดหน้าก้อนเห็ด ให้ นำออกมาตรงที่ที่เราจัดเตรียมไว้ เนื่องจากเราทำกันแบบ ‘คนมรรคง่าย’ เราจะไม่ทำโรง เรือน คำถามคือ แล้วจะรู้ได้อย่างไรว่าพื้นที่แบบไหนจึงจะเหมาะสม คำตอบได้กล่าวไว้ก่อน หน้านี้แล้วว่าอะไรคือปัจจัยให้เห็ดออกดอก ก็มีอากาศ อุณหภูมิ ความชื้นที่เหมาะสม หลังจาก ที่เราเปิดหน้าก้อนเห็ดประมาณ 3 วัน ได้เห็นดอกเห็ดออกมาให้เราได้เก็บแน่นอน โดยเฉลี่ย เห็ดจะออกดอกให้เราทุก 10-12 วันต่อครั้ง

#### ขั้นตอนที่ 6 การเก็บดอก

เทคนิคและวิธีการเก็บ การทำความสะอาดหน้าก้อนเห็ด ดูภาพประกอบจะเข้าใจมากขึ้น ก้อนเห็ดที่เราทำขึ้นมาจะมีอายุประมาณ 4-6 เดือน ในช่วงประมาณเดือนที่ 4 เชื้อจะเริ่มน้อย ผลผลิตก็จะน้อย เรามีเทคนิคครีตเชื้อเห็ด เมื่อครบกำหนดหรือเห็ดไม่ให้ผลผลิตแล้ว เรา สามารถนำก้อนเห็ดไปขยี้ให้ละเอียดเป็นปุ๋ยให้ต้นไม้ได้ แต่ต้องแยกถุงพลาสติกออกก่อน ส่วนคอขวด ฝาปิด ยังสามารถนำกลับมาใช้ใหม่ได้อีกครับ ดูเหมือนจะยุ่งยาก แต่ลงมือทำ แล้วไม่ยุ่งยากอย่างที่คิด การทำก้อนเห็ดหรือการปลูกพืชผักชนิดอื่นๆ ก็ตาม เป็นกิจกรรมที่ เราทำร่วมกันในครอบครัว ในชุมชน ในสังคมที่เราอยู่ร่วมกันได้เป็นอย่างดี ท่านแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด ส่งเสริมให้ทุกคนได้มีสุขภาพกาย-ใจที่แข็งแรง ท่านเชิญชวนให้เรากินสิ่งที่ ปลูก...ปลูกสิ่งที่กิน สิ่งที่เราได้กลับมานอกจากอาหาร ก็คือความสุข ความรัก ความสามัคคี ความปลอดภัยในอาหารที่เรารับประทาน

อธิบายมายืดยาวก็เพื่อเร้ากุศลให้ทุกท่านได้พิจารณาใช้พื้นที่เล็กๆ ในบ้านลองทำ ยิ่งใน ช่วงสถานการณ์ Covid-19 ระบาดไปทั่ว หลายคนว่างงาน หลายคนเครียด หลายคนทุกข์ หลายคนวิตกกังวล สุข 3 ชั้น คือคำตอบ...คือทางออกแห่งยุคสมัยของเรา

ถ้าอยากห่างไกลจากทุกข์ จงใช้สุข 3 ชั้น  
สุขง่ายใช้น้อย สุขเมื่อสร้าง สุขเมื่อให้  
ธรรมสวัสดิ์  
นายรอกหญ้า

# ถัก โลกด้วยธรรม

วงกลมแห่งรักออนไลน์  
'Wisdom for the New Year'  
22 มกราคม 2564  
เวลา 20:30-22:30 น.

จัดโดย Global Peace Initiative of Women (GPIW)

ผู้นำผู้หญิงทั่วโลกแบ่งปันมุมมองและปัญญาเพื่อการตื่นรู้ ในปีใหม่ที่ท้าทายมากของโลก

ท่านแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด เป็นหนึ่งในผู้ร่วมก่อตั้ง GPIW ได้รับเชิญในวงล้อมแห่งรัก  
กับครอบครัวนานาชาติในครั้งนี้ด้วยการประชุมผ่าน Zoom



## BETSY ROSE

Betsy Rose is a singer, songwriter and recording artist whose music blends compassion and mindfulness, depth and humor. She has presented and sung at conferences for educators, hospice workers, parents, and spiritual communities.

In 2015, Betsy started an 8 month journey through Asia, Africa and Europe, singing with many spiritual communities, schools, women's rights groups and human rights organizations. Her first stop of this pilgrimage was Thailand!

Thanks to the support of Ajahn Jayassaro, who was familiar with her music, Betsy spent her first days in Bangkok at Sathira-Dhammasathan. The warm welcome and hospitality she received there, and the joyful times of singing and sharing with the nuns, children, and other visitors, was unforgettable.

The Tara ceremony remains one of the highlights of Betsy's multi-country travel and the certificate of appreciation given to her is posted prominently in her home meditation room in Berkeley California.

She offers us this video as an expression of her deep gratitude to this community, and her sincere prayers for all the volunteers, and the rebuilding process. Deep bows to every one of you!

[www.betsyrosemusic.org](http://www.betsyrosemusic.org)

เบตซี โรส เป็นนักร้องนักแต่งเพลงชาวอเมริกัน และเป็นนักกิจกรรมชุมชนผู้มีความอบอุ่น ลึกซึ้ง มีอารมณ์ขัน เธอสนใจการปฏิบัติธรรมเป็นอย่างยิ่ง และได้นำปัญญามาผสมผสานเพื่อเพิ่มคุณค่าให้เสียงเพลงของเธอทรงพลังมากกว่า 40 ปี

เมื่อปี 2558 เบตซี โรส ลูกศิษย์ของพระเดชพระคุณ พระเทพพัชรญาณมุนี (ฉอน ชยสาโร) ได้มาปฏิบัติธรรมที่ประเทศไทย พระเดชพระคุณพระอาจารย์ได้เมตตาแนะนำให้มาเรียนรู้กับสังฆะและชุมชนเสถียรธรรมสถาน เธอประทับใจมาก และกลับไปอเมริกาพร้อมความรักของชาวเสถียรธรรมสถาน เมื่อทราบข่าวเหตุเพลิงไหม้ที่เสถียรธรรมสถาน จึงได้ส่งเพลงสวดพระอารยตารามหาโพธิสัตว์ที่เธอแต่งเองมาเป็นกำลังใจสังฆะและชุมชนแห่งนี้



คลิกดูวิดีโอ

# อ่านหนังสือเล่มนอก...เพื่อรู้จักหนังสือเล่มใน



“การพัฒนา ‘ปัญญา’ ให้งอกงามเป็นสิ่งที่สามารถทำได้...ไม่ใช่สิ่งสุดวิสัย  
มี ‘ปัญญา’ เมื่อไร ‘อิสระจากทุกข์’ ก็จะปรากฏขึ้นเมื่อนั้น”  
แม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด

‘ปัญญา’ คือพื้อกเกิดบຸ້กัที่รวบรวมวาทธรรม  
ของ ท่านแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด  
ที่เปิดอ่านเมื่อไรก็ได้ข้อคิดสะกิดใจเมื่อนั้น  
มอบ ‘ปัญญา’ ให้คนที่คุณรัก  
เพื่อให้เขา ‘พบสุข’ เพราะ ‘เป็นอิสระจากทุกข์’  
สนับสนุนการพิมพ์ เล่มละ 39 บาท  
สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ โทร. 02-519-1119  
หรือติดต่อสั่งซื้อได้ที่ @sdsgift

# ร่วมสร้างชุมชนแห่งการเรียนรู้

เสถียรธรรมสถาน ชุมชนแห่งการเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกันอย่างκανติ เป็นชุมชนที่เปิดโอกาสให้คนในทุกช่วงวัยของชีวิตตั้งแต่เกิดจนตาย เข้ามาร่วมเรียนรู้ เพื่อสร้างสังคมของการอยู่ร่วมกันอย่างเป็นวงศาคณาญาติ จากเหตุการณ์ไฟไหม้ทำให้เสถียรธรรมสถานเห็นความสำคัญของการสร้างสังคมแห่งการเรียนรู้ในโลกของสังคมเหมือนจริง หรือโลก online ผ่านเครื่องมือที่เรียกว่า ธรรมสวัสดิ์ e-Magazine มิติใหม่ของหนังสือ ที่ช่วยเชื่อมโยงการเรียนรู้ของคน ตั้งแต่ปฏิสนธิจิตจนคืนชีวิตสู่ธรรมชาติ เป็นการเรียนรู้ที่มีพระธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นแก่นในการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับการพัฒนาคนในแต่ละช่วงวัยของชีวิต ผ่านกุศโลบายที่ใช้การทำงานเป็นฐานของการภาวนา (ภาวนาในที่นี้หมายถึงทำให้ดีขึ้น เจริญขึ้น)

การเป็นสมาชิก ธรรมสวัสดิ์ e-Magazine จึงเป็นการสนับสนุนให้เกิดพื้นที่ในโลก online ที่จะทำให้อสังคมอยู่เย็นเป็นสุข พันทุข์ร่วมกัน ด้วยการนำเสนอวิธีการใช้การทำงานเป็นฐานของการภาวนาผ่านงานสร้างชีวิต ปลูก ปรุง แปร ปั้น และเปลี่ยน ที่หุบเขาโพธิสัตว์ งานบวชผู้หญิง งานจิตประภัสสรตั้งแต่นอนอยู่ในครรภ์ งานโรงเรียนพ่อแม่ งาน ISV International Spiritual Volunteer งานอานาปานสติ ภาวนา งานเหยียวยา พวกเราจึงขอเชิญชวนทุกท่าน มาเป็นหนึ่งในผู้สร้างสังคมแห่งการเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกันอย่างκανติบนโลก online ด้วยการเป็นผู้ให้ผ่านการเป็นสมาชิก ธรรมสวัสดิ์ e-Magazine เพียงวันละบาท ปีละ 365 บาท หรือตามกำลังศรัทธา เพื่อนำองค์ความรู้ในงานเหล่านี้ของเสถียรธรรมสถานออกไปสู่สังคมได้มากขึ้น เป็นประโยชน์ได้ไกลขึ้น และเป็นความยั่งยืนได้ด้วยการสนับสนุนของทุกคน

วิธีสมัครเป็นสมาชิก เข้าไปที่ **LINE** ค้นหาคำว่า **@sdsemag** แล้วกดเข้าร่วม หรือแตะที่ลิงก์ <https://lin.ee/pUtlUBQ>



สแกน QR Code นี้เพื่อ  
โอนค่าสมาชิกก็ได้นะเจ้าคะ

แตะที่ภาพนี้เพื่อชมวิธีการ  
อ่าน 'ธรรมสวัสดิ์  
e-Magazine'



‘การให้ธรรมะชนะการให้ทั้งปวง’ ขอขอบคุณต่อทุกการสนับสนุนเพื่อสร้างความยั่งยืนในการเรียนรู้

และสร้างสังคมดีๆ ให้กับคนรุ่นต่อไป