

# O-lunla

โอ-ลันลา

เพื่อความเบิกบานของผู้สูงวัย | วันนี้ คุณทอดพ่อแม่แล้วหรือยัง

“น้าคบ เพื่อนรัก”  
ชายผู้เกิดใหม่ในวัย 60

คำสอนของอาม่า  
ตำราชีวิต 5 แผ่นดิน

คอมมูนิตี้แห่งความใส่ใจ  
คิดถึงผู้สูงวัย



แจกฟรี | Free Copy

มีนาคม 2562 | ปีที่ 4 ฉบับที่ 44 | พฤษภาคม 2562 | ISSN 2465-3810

ไม่ว่าคุณจะลงทุนเพื่อใคร เราลงทุนเพื่อคุณ  
B-SENIOR และ B-SENIOR-X

 กองทุนบัวหลวง®



Line ID : @olunclub



บริษัท สุวรรณชาติ จำกัด ในพระบรมราชูปถัมภ์

# Golden Place

บึกถึง...สุขภาพ

บึกถึง...โกเลเด็น เพลซ



สินค้าโครงการตามพระราชดำริ

พัก - พลัม สินค้าเกษตรปลอดภัยจากสารพิษ ตามมาตรฐานสากล

โทร 02 729 3222

[www.suvarnachad.co.th](http://www.suvarnachad.co.th)



- 4 Editor's Note
- 8 Cover Story  
"นาคบ เพื่อนรัก" ชายผู้เกิดใหม่ในวัย 60
- 12 Senior 4.0  
Cashless Society สังคมไร้เงินสด
- 14 Herb & Happiness  
บัวบก...ทการพิทักษ์สมอง
- 16 หนูนตักฟังเรื่องเล่า  
คำสอนของอาม่า ตำราชีวิต 5 แผ่นดิน
- 20 O-Health  
สำรวจรองเท้าแบบไหน...ที่ใช้สำหรับเรา
- 22 Scoop  
คอมมูนิตี้แห่งความใส่ใจ คิดถึงผู้สูงวัย



หนังสือนี้ พิมพ์ด้วยกระดาษรีไซเคิลที่  
ใช้หมึกพิมพ์ที่ปลอดสารพิษและปลอดภัย  
ช่วยลดการปล่อย CO<sub>2</sub> เกี่ยวกับการ  
การปลูกต้นไม้นับจำนวน 87 ต้น  
เป็นเวลา 1 ปี (เพื่อชดเชยการปล่อย CO<sub>2</sub> ในอากาศ)

นิตยสาร O-lunla (โอ-ลันลา) ISSN : 2465-3810 | บรรณาธิการผู้พิมพ์ผู้โฆษณา สุพิน ธนวัฒน์เสรี | บรรณาธิการ สุพิน ธนวัฒน์เสรี |  
หัวหน้ากองบรรณาธิการ วีรภา ดำสนธิท | ผู้ช่วยบรรณาธิการ เสาวลักษณ์ ศรีสุวรรณ, สุธิดา บุษผากลิ่น | ออกแบบศิลปกรรม มนัญญา จงวัฒนานุกูล  
ถ่ายภาพ เนาวรัตน์ บุญวิภาส | พิสูจน์อักษร กัญธิชา สุระเกียรติชัย | ฝ่ายการตลาดและกิจกรรม ศุภาญา ธนวัฒน์เสรี

บริษัท เปเปอร์คอร์ตส์ จำกัด 32/9 ถนนพุทธมณฑลสาย 2 ซอย 21 แขวงศาลาธรรมสพน์ เขตทวีวัฒนา กรุงเทพฯ 10170  
โทร. 0 2887 4830 | โทรสาร 0 2887 0486 | อีเมล [olunlaclub@gmail.com](mailto:olunlaclub@gmail.com)

olunlaclub @olunlaclub [www.olunla.net](http://www.olunla.net) **ติดต่อโฆษณา** ศุภาญา ธนวัฒน์เสรี โทร. 08 1699 5315, 08 6777 6919

# กว่าจะรู้ว่า “สำคัญ”



บ่ายแก่ๆวันหนึ่ง ดิฉันได้รับมอบหมายให้เขียน Editor's Note แทนท่าน บ.ก. ซึ่งป่วยและต้องแอดมิทกะทันหัน ปกติเธอเป็นสาวสตรีรองสามารถรับงานหนักทุกสภาวะ จนได้รับฉายาว่า “แรมบี้” (อิตถีลึงค์ของ “แรมโบ้”)

“ต้นฉบับต้องส่งวันนี้ละ” น้ำเสียงคู่สนทนาเกรงใจ ดิฉันรับปากว่า ได้...สบายมาก

ดิฉันเพิ่งกลับจากทริปไต้หวัน “2019 Leisure Farm Trip” ซึ่งเจ้าภาพใจดี “สำนักงานการท่องเที่ยวไต้หวัน” พา สื่อมวลชนและบล็อกเกอร์ไปชม ชิมแหล่งท่องเที่ยวเชิงเกษตร ที่เมืองอี้หลาน (Yilan) และฮวาเหลียน (Hualien) มีกิจกรรมสนุกๆ ทุกวัน ทั้งปั่นบัวลอย ฝึกข้าว Cooking Class ทำขนมปังต้นหอมแสนอร่อย แล้วยังได้ไปชม ฟาร์ม Calla Lily กลางละอองฝนและสายหมอก

ขากลับจากฮวาเหลียนไปอี้หลาน รถบัสจอดให้เข้าห้องน้ำที่ท่ารถแห่งหนึ่ง

ดิฉันออกมาจากห้องน้ำ แล้ว...

เฮ้ย!!!!!!!!!!!!!! (อัสเจรีย์ล้านตัว) ลานกว้างเบื้องหน้าไม่มีรถบัสจอดอยู่

วินาทีถัดมาจึงตระหนักว่าแยกว่าไม่เจอรถบัสคือ...โทรศัพท์มือถือ (ต้น) อยู่บนรถ!

ดิฉันเดินไปขอความช่วยเหลือจากคุณลุงนายสถานี พอส่งภาษาอังกฤษไป คุณลุงยิ้มหวานส่ายหน้า บอกว่า “ถึงปั๊มติง” (แปลว่า ฟังไม่เข้าใจ) ลูกน้องวัยหนุ่มของลุงสามารถใช้ภาษาอังกฤษได้ ยื่นข้อเสนอว่าจะให้ยืมเงิน เพื่อโทรศัพท์หาเพื่อน

ง่า...ข้อเสนออันแสนอารีนี้ไม่มีประโยชน์ เพราะตั้งแต่ก่อนเดินทาง ไกด์และเพื่อนร่วมทริปทุกคนติดต่อกัน ผ่านทางไลน์ โปรแกรมการเดินทางที่มีเบอร์ไกด์ก็อยู่ในกระเป๋า...แน่นอนทุกอย่างอยู่บนรถ

ดิฉันพยายามนึกทางที่พอเป็นไปได้ เช่น ขอใช้เครื่องคอมพิวเตอร์ แล้วล็อกอินเข้าไลน์หรือเฟซบุ๊ก เพื่อขอความช่วยเหลือจากคนรู้จัก ก่อนจะมีเสียงเตือนในหัวว่า ถ้าล็อกอินผ่านอุปกรณ์ที่ไม่รู้จักโปรแกรมอันแสนฉลาด จะเรียกหารหัสยืนยันตัวตน ซึ่งเจ้ากรรมจริงๆ เพราะรหัสที่วานั้นจะส่งผ่านโทรศัพท์มือถือ

ลูกน้องลุงยื่นข้อเสนอสุดท้าย ถ้าอย่างนั้นจะโทรหาดำรวจให้แล้วกัน

ทันใดนั้น...รถบัสสี่ล้อสี่ล้อก็เลี้ยวตรงเข้ามาพร้อมไกด์วิ่งถลาลงจากรถหน้าตาตื่น

ประสบการณ์ครั้งนี้ สอนให้รู้ว่า...

ลิ้มกระเป๋าดังค์ดีกว่าลิ้ม “โทรศัพท์มือถือ”

และไม่ลิ้ม “ดูแลสุขภาพ” นั้นสำคัญที่สุด

ศุภาญา ธนวัฒน์เสรี



ซื้อปสบุก แซ่สนับ  
พบความครั้นเครง  
กระปรี้กระเปร่า  
และแรงแบบตาลใจ

โอ-ลันลา และ โอทู (O2) เซ็นวีย 50 อีพ  
ร่วมลันลาในวาน

## Retire & Restart

งานที่ทำให้คำว่า “เกษียณ” ของคุณเปลี่ยนไปตลอดกาล

**พบกับ 29 พ.ค.-2 มิ.ย. 2562**

**พาราไดซ์ พาร์ค ศรีนครินทร์ โซน 02 ชั้น 1**

- ฟังเสวนาเปิดสมองรับยุค Aging Society
- กระตุกต่อมแรงบันดาลใจกับสูงวัยไฮดอล ช่วง Retire & Restart
- ชวนซื้อปสบุกตัวมีมือพ้อคำ แม่ชาย วัย 50 อีพ
- เวิร์กช็อปสนุกๆ ตลอดงาน โดยวิทยากรจิตอาสาวัยเก๋า
- ฟังบรรยายสุขภาพและเวิร์กช็อปออกกำลังกายที่สนุกจนไม่ยากกลับบ้าน
- คึกคัก ครึกครื้นกับการแสดงจากพี่ๆ วัย 60 แต่ยังคงสวยสะพรั่งจนคุณต้อง WOW



ติดตามข่าวสารเพิ่มเติม



Line ID : @olunlaclub

สนใจร่วมเวิร์กช็อป  
กรุณาลงทะเบียนได้ที่  
[www.olunla.net](http://www.olunla.net)

รายละเอียดเพิ่มเติม :  
08 5185 5880, 08 6777 6919,  
08 1669 5315





# เริ่มต้นวางแผนการเงิน เพื่อวัยเกษียณเริ่มจากตรงไหน

ปัญหาแรกของคนที่ตั้งใจวางแผนการเงินเพื่อเตรียมเกษียณก็คือ การไม่รู้ว่าต้องเริ่มต้นอย่างไร ปัญหาที่สองที่ตามมาคือขาดแรงจูงใจที่จะเริ่มต้นชวนขวาลงมือทำแม้จะรู้ว่าเป็นเรื่องสำคัญ แต่ด้วยปัญหาที่หลายๆ คนอาจมองว่า ชีวิตเมื่อแก่ชราเป็นเรื่องอนาคตอีกยาวไกลหลายสิบปี จึงทำให้ไม่มีแรงจูงใจที่จะผลักดันให้ลงมืออย่างจริงจังในการปฏิบัติ

การเริ่มต้นที่ง่ายที่สุดก็คือการลองคิดคำนวณให้ได้ว่า ในวันที่ตัวเองเกษียณนั้น ควรเก็บเงินให้ได้กี่บาทสำหรับใช้ในช่วงชีวิตที่เหลืออยู่ โดยตัดความหวังที่จะมีลูกหลานเลี้ยงดูออกไปก่อนเพื่อความไม่ประมาท เพราะอะไรๆ ก็เกิดขึ้นได้แม้ลูกหลานเราจะกตัญญูแค่ไหนก็ตาม บางครั้งลูกหลานอาจจากไปก่อนเราก็เป็นได้



## การคำนวณหยอดเงินที่ควรมี ต้องพิจารณาเรื่องอะไรบ้าง

1. **ระยะเวลาการใช้ชีวิตช่วงหลังจากเกษียณ** ถ้าคิดแบบง่ายๆ ก็ใช้อายุเฉลี่ยของญาติผู้ใหญ่ในครอบครัวในการคาดการณ์ แต่ควรตัดกรณีอุบัติเหตุเสียชีวิต หรือการเสียชีวิตที่ไม่เกี่ยวข้องกับอายุขัยออกไป และจะให้ดีควรบวกเพิ่มไปอีก 5 ปีจากความก้าวหน้าและวิทยาการทางการแพทย์ที่ทำให้คนรุ่นปัจจุบันและในอนาคตมีอายุยืนยาวขึ้น
2. **จำนวนเงินที่ควรมีไว้ใช้จ่ายรายเดือนหลังเกษียณ** ซึ่งจะคิดแบบยากก็ยาก จะคิดแบบง่ายก็ง่าย เรื่องเหล่านี้เป็นเรื่องของอนาคต ไม่มีถูกผิด แต่ควรมีหลักในการประมาณด้วยเช่นกัน หลักการประมาณที่ใช้กันบ่อยๆ ก็เช่น อ้างอิงจากรายได้หรือค่าใช้จ่ายรายเดือน และคิดเป็นร้อยละจากรายได้และค่าใช้จ่ายเดือนสุดท้ายก่อนเกษียณเหล่านั้น ซึ่งแต่ละวิธีมีข้อดีข้อเสียที่แตกต่างกัน มีความยากง่ายแตกต่างกัน
3. **ค่าใช้จ่ายพิเศษที่ต้องเตรียมการไว้หลังเกษียณ** เช่น ค่ารักษาพยาบาล ค่าใช้จ่ายตามเป้าหมายส่วนตัว เช่น ค่าใช้จ่ายเพื่อการท่องเที่ยว ภาระหนี้สินที่ยังเหลืออยู่ หรือค่าใช้จ่ายสำหรับบุคคลที่อยู่ภายใต้การอุปการะที่ยังจำเป็นต้องดูแลต่อไปแม้ว่าเราจะเกษียณแล้ว เป็นต้น

การหยอดเงินรวมที่ต้องมีไว้สำหรับใช้จ่ายหลังเกษียณให้ได้คือหัวใจสำคัญสำหรับการตั้งต้นวางแผนการเกษียณ เพราะจะทำให้การวางแผนเกษียณนั้นมีเป้าหมายที่ชัดเจน นำไปสู่การแสวงหาวิธีการที่เหมาะสม และความเป็นไปได้ต่อไป

# “น่าคบ เพื่อนรัก” ชายผู้เกิดใหม่ในวัย 60

ท่ามกลางการจลาจลอันชวักไขว่ คอนโดมิเนียมที่  
ตระหง่านสูง รถไฟฟ้าที่พาดผ่าน ยังคงมีความสงบ  
เล็กๆ บนพื้นที่ 5 ไร่ หัวมุมถนนสี่แยกท่าพระ ป้าย  
เล็กๆ ทางเข้าหน้าประตู เขียนว่า “สโมสรสังกะสี”  
เดินเข้ามาชวนให้เรารู้สึกได้ถึงบรรยากาศหลักเรือนอัน  
ร่มรื่น ปกคลุมด้วยต้นไม้ครึ้ม มีธารน้ำตก สโมสร  
สังกะสีเปรียบเป็นคลับเฮาส์ขนาดย่อม เป็นสถานที่  
ทำงานหลังเกษียณ เป็นแหล่งรวมจินตนาการ เป็นที่  
สะสมงานศิลปะจากทั่วโลก ที่นี่ยังเป็นที่ก่อเกิดงาน  
อดิเรกหลายๆ อย่างของชายคนนี้ “น่าคบ เพื่อนรัก”  
น่าคบ เพื่อนรัก คือชื่อและนามสกุลที่ถูกตั้งขึ้นใหม่

หลังเกษียณ โดยมีนัยสื่อถึง “การเกิดใหม่” การเริ่มต้น  
ชีวิตใหม่ ไร้ซึ่งหัวโขนเดิมๆ ของ ดร.วิสุทธิ วิทธานกรณ์  
อดีตประธานกรรมการบริหาร บริษัท น้ำมันพืชไทย  
จำกัด (มหาชน) ผู้ผลิตและจำหน่ายน้ำมันพืช ตรา  
อ่องุ่น ไม่เพียง “ตำแหน่ง” ที่เป็นอดีต คำนำหน้าและ  
ชื่อ “ดร.วิสุทธิ” ก็คืออดีตของตัวเองเช่นเดียวกัน “ผม  
ต้องการเป็นคนใหม่ เพราะฉะนั้นคนที่พบผมก่อนอายุ  
65 ปี จะรู้จักผมในนามวิสุทธิ แต่ถ้าคนที่คบผมหลัง 65  
ก็จะรู้จักผมในนามน่าคบ” วันนี้เขาอายุ 66 ปี นั่นแปลว่า  
เราก็ควรทำความรู้จักเขาในบทบาทคุณน่าคบ ชายผู้มึ  
ความสุขกับการเลือกทำในสิ่งที่ชอบ ชอบในสิ่งที่ทำ





## แวะไปเกษียณ (ครั้งที่ 1)

“ชีวิตคนเราไม่ยาว คนทั่วไปมักเกษียณกันที่อายุ 60 ผมเองก็อยากเกษียณเร็วกว่านั้นนิดหนึ่ง ตอนอายุ 55 ปี เกษียณไม่ได้แปลว่าหยุดทำงาน แต่แปลว่าออกไปทำในสิ่งที่ชอบ นี่คือความหมายการเกษียณของผม” คุณน่าจะบ่เริ่มต้นเปิดฉากเล่าถึงชีวิตหลังเกษียณครั้งที่ 1 ว่า หลังจากดำรงตำแหน่งกรรมการผู้จัดการ เขาตัดสินใจยื่นใบลาออกเพื่อออกไปทำในสิ่งที่ชอบ นั่นคือการกลับไปตีกลอง เต้นลีลาศ ปฏิบัติธรรม ก่อตั้งสถาบันการบริหารและจิตวิทยา MPI รวมทั้งทำ

ทีวีดาวเทียมชื่อ “ไทยภิรมย์” ตามแนวคิด ธรรมนำทุน

แต่หลังจากแวะมาเกษียณได้ 3 ปี ครอบครัวก็ตามให้กลับไปทำงานอีกครั้ง เพื่อดำรงตำแหน่งประธานกรรมการบริหารของบริษัทน้ำมันพีชไทย ปีแรกที่เขากลับไป บริษัทก็ทำกำไรสูงสุดในรอบ 48 ปี และปีที่ 2 และ 3 ก็สามารถทำลายสถิติยอดขายปีแรกได้เช่นกัน สถิติยอดขาย 28,000 ล้านบาท กำไร 2,700 ล้านบาท คือการจารึกชีวิตการทำงานที่สมบูรณ์ที่สุดของตนเอง

เมื่อ Been There Done That การเดินทางเพื่อการเกษียณครั้งที่สองจึงเริ่มต้นขึ้น และคราวนี้ดูท่าว่าจะยาวขึ้นเสียด้วย

## เดินทางสู่การเกษียณ (ครั้งที่ 2)

เขาตัดสินใจวางมือและเดินทางครั้งใหม่ การเกษียณครั้งที่ 2 ครั้งนี้ต่างกับการเกษียณครั้งแรก จากผู้บริหารระดับสูง สิ่งหนึ่งที่เขาเชื่อมั่นลึกๆ คือการสร้างการเปลี่ยนแปลงให้กับสังคมได้ นอกเหนือจากการสอนการบริหารและจิตวิทยา สถาบัน MPI ได้เพิ่มสาขาการสร้างภาพยนตร์เพื่อพัฒนาบุคลากรในวงการภาพยนตร์ เขาเชื่อว่าสื่อสามารถเปลี่ยนโลกได้ ดังเช่นที่ครั้งหนึ่งแต่จังกึมได้ทำให้คนทั้งโลกหันกลับมามองเกาหลีในอีกแง่มุม เขาต้องการให้วัฒนธรรมไทยถูกเผยแพร่ไปสู่สายตาคนข้างนอกผ่านสื่อเช่นเดียวกัน อีกหนึ่งบทบาทเขาคือนักลงทุน ในบริษัท นอร์ธสตาร์ สตูดิโอ จำกัด ผู้สร้างภาพยนตร์เรื่อง แสงกระสือ ที่ได้รับคำชื่นชมในการสร้างปรากฏการณ์ใหม่ของภาพยนตร์ไทย CG ที่แปลกตา บทที่ทำหาย

แต่หนึ่งสิ่งที่สร้างการเปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญในการเกษียณครั้งที่สอง นั่นคือ การเปลี่ยนชื่อนามสกุลของตนเอง “ผมเบื่อกับชีวิตเดิมๆ ที่ผมสร้างขึ้นมาจากทั้งชีวิต ผมก็อยากรู้ว่าถ้าไม่มีพื้นฐานเดิมๆ ผมจะทำอะไรได้มากน้อยแค่ไหน ผมอยากจะทำออกจากมัน ถอดหัวไขนออก จึงเป็นที่มาของการคิดชื่อใหม่ เป็นคนใหม่ หลังเกษียณที่มีอิสระ ไม่ถูกพันธนาการด้วยสิ่งใด

“การเปลี่ยนชื่อ เหมือนเราได้เป็นคนใหม่ เกิดใหม่ แต่การเกิดใหม่ครั้งนี้มีข้อดีว่าเกิดปุ๊บคุณมีความรู้เลย เกิดปุ๊บคุณมีประสบการณ์เลย เกิดปุ๊บคุณมีเงินเลย ซึ่งมันเป็นการเกิดใหม่ที่มีความสุขมาก มีความพร้อมทุกอย่าง เกิดปุ๊บมีเพื่อนๆ มากมาย”



การตีกลอง หนึ่งในงานอดิเรกหลังเกษียณทุกเย็นวันพุธ

ที่มาของชื่อ น่าคบ เพื่อนรัก มาจากบุคลิก Friendship Center เขาเป็นคนเทิดทูนมิตรภาพ เงินทองคือปัจจัยภายนอก แต่สิ่งสำคัญที่สุดคือมิตรภาพ เขาเป็นคนชอบคบเพื่อน คำว่า น่าคบ เป็นชื่อที่อิมแพคสูง เขาจึงตัดสินใจเลือกชื่อนี้ และนามสกุลเพื่อนรัก คือตัวแทนของมิตรที่รายล้อมตัวเขาในวันที่ปลดพันธนาการและถอดหมวกบทบาทต่างๆ ที่เคยสวมอยู่ออกไป

## ธรรมนำทุน ธรรมนำชีวิต

แม้จะเปลี่ยนชื่อ เปลี่ยนตัวตนใหม่ แต่ปรัชญาการใช้ชีวิตของเขายังคงเดิมคือ ธรรมนำทุน “พระไตรปิฎก 44 เล่ม ผมขมวดออกมาเป็น 2 ประโยคเท่านั้นเองก็คือ ไม่เบียดเบียน ถ้าคุณไม่เบียดเบียนก็คือเกื้อกูล การเกื้อกูลคนอื่นก็คือการทำประโยชน์ให้เขา ซึ่งเท่ากับการทำบุญ สิ่งนี้คือการปฏิบัติธรรมแล้ว”

คุณน่าคบเล่าว่า ตั้งแต่เด็กเขาเป็นคนไม่มีเป้าหมายชีวิตระยะไกล ไม่เคยตั้งเป้าหมายชีวิตให้ใหญ่โตเกินธรรมชาติ สิ่งสำคัญคือการ “ทำปัจจุบันให้ดีที่สุด” ดังเช่นวิถีแบบคนตะวันออก เขามองว่าคนตะวันตกกับคนตะวันออกมีวิถีที่แตกต่างกัน คนตะวันตกเน้นตั้งเป้า ลงมือทำ พุ่มแรงไปตามเป้าหมาย ในขณะที่คนฝั่งตะวันออกคือการลงมือทำสิ่งตรงหน้า เคารพธรรมชาติ เน้นการทำความดีล้อมรอบข้างให้ดีขึ้น “ถ้า

คุณยังอยู่ในวิถีทุน คุณยังต้องแข่งขันไม่สิ้นสุด เมชฌูกับความกดดันตลอดเวลา ถ้าจะให้เราไม่ต้องถูกกดดัน ในวิถีชีวิตแบบนี้ต้องทำอะไร ก็ต้องรู้จักพอ ออกมาอยู่ชิววิถีธรรม ชีวิตไม่ใช่อยู่เพื่อเงินอย่างเดียว แต่มันยังมีมิติอื่นๆ อีกเยอะ” นี่จึงเป็นจุดเริ่มต้นของการมีปรัชญา “ธรรมนำทุน” และนำชีวิตของเขา

เมื่อชีวิตไม่ตั้งเป้า เขาก็ค่อยๆ พัฒนาตัวเองไปตามอย่างก้าวและช่วงวัยของชีวิต พัฒนาตัวเอง พัฒนาสิ่งแวดล้อม พัฒนาสังคมชุมชน พัฒนาบ้านเมือง

คนภายนอกหากไม่รู้จัก อาจจะตั้งคำถามว่า เพราะเขามีพร้อมแล้ว เขาจึงเลือกถอดหมวกและเกิดเป็นคนใหม่ได้ เขามียิ้มเล็กๆ และตอบว่า หากตอบเป็นกำปั้นทุบดินก็คือช่วยไม่ได้ ความพร้อมที่เขาในวันนี้เกิดจากการทำงานหนักของคนสองชั่วอายุคนจนหล่อหลอมมาเป็นวันนี้ เขาก็เคยผ่านช่วงเวลาวิกฤตมาหลายครั้ง เคยผ่านทุกข์อย่างหนัก ผ่านการทำธุรกิจที่ไร้ประสบการณ์ ผ่าฟันวิกฤตเป็นหนี้หลายล้านทุกอย่างไม่ได้หล่นมาจากฟ้าผ่า แต่เกิดจากความเพียรพยายามทั้งจากรุ่นพ่อรุ่นแม่ และรุ่นของตัวเอง

“ใครมีอะไรก็มาจากเหตุอันนั้น คุณทำแคไหน คุณก็มีแค่นั้น คุณจะทำต่อไปได้แคไหน ก็ขึ้นอยู่กับทรัพยากรว่าคุณมีแคไหน แล้วแต่พื้นฐานของแต่ละคน” เขาเล่าด้วยน้ำเสียงราบเรียบ แต่ตาเป็นประกาย



หนึ่งในของสะสม งานศิลปะกลางแจ้ง

ณ สโมสรสังกะสี

ภายในสโมสรสังกะสีมีต้นไม้โบราณที่ถูกถมด้วยอิฐ ถมด้วยกำแพงตึก ทำให้ต้นไม้หยั่งรากลงไปลึกไม่ได้ เมื่อโตระดับหนึ่งจะล้ม แต่ต้นไม้เหล่านั้นไม่ยอมตาย มันพร้อมจะเติบโตขึ้นมาอีก เจ้าของนิยามต้นไม้เหล่านี้ว่า ต้นไม้เก่าชีวิต ต่อให้ตายแค่วันก็พร้อมจะเติบโตอีก ดังนั้นรูปทรงของต้นไม้โบราณเหล่านี้จะมีลักษณะแปลกมาก อายุ 40-50 ปี เป็นรูปทรงที่หายาก ทว่าเมื่ออยู่ในสโมสรแห่งนี้ กลับร่มรื่นและสวยงามสบายตา แจกเช่นกับชีวิต ในวัยช่วงเวลาของแต่ละคนล้วนต่างมีชีวิตที่แตกต่าง มีล้ม มีลุก มีเติบโต มีแผ่ขยาย แต่สุดท้ายชีวิตที่ดีคือการได้อยู่อย่างพบจุดสมดุลที่ตนเองพอใจต่างหาก ดังเช่นต้นไม้ในสโมสรแห่งนี้

ทุกวันนี้คุณนาคบมีความสุขกับการมีงานอดิเรกหลายๆ อย่างในชีวิต เขายังเชื่อมั่นในเรื่องการพัฒนาตัวเอง เขามองว่าวัยของผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีคุณค่า มีสมองที่เต็มไปด้วยประสบการณ์ แต่บางครั้งสมองของผู้สูงอายุมักจะมากับความเคยชิน การอยู่กับบุคคลิกนิสัยดั้งเดิมของแต่ละคน สิ่งสำคัญคือผู้สูงอายุเหล่านั้นต้องกล้าที่ออกมาจัดการตัวเอง

สำหรับเขา การจัดการตัวเองคือการพัฒนาตัวเองในทุกๆ วัน ก่อนนอนเขาจะเขียนบทความ 1 หน้า A4 เป็นแนวคิดการใช้ชีวิตที่ตกตะกอนจากประสบการณ์ที่ผ่านมา เพื่อเผยแพร่และสร้างแรงบันดาลใจในเฟซบุ๊กแฟนเพจ

“นาคบ เพื่อนรัก” นับเป็นหนึ่งในงานอดิเรกที่เขาตั้งใจว่าจะทำตลอดชีวิต เพราะเป็นวาระชีวิตเพื่อส่วนรวม

ส่วนงานอดิเรกส่วนตัว เขาเล่นลิลาศตั้งแต่อายุ 50 และเล่นมาต่อเนื่องจนถึงปัจจุบัน สัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง ด้วยเหตุผลว่า ลิลาศคือสิ่งที่น่ามหัศจรรย์มาก “ใน 1 วินาทีที่คุณต้องก้าวขา 1 ครั้ง อย่างน้อยถ้าคุณเล่นลิลาศ 1 นาที เท่ากับคุณต้องเคลื่อนไหวและก้าวขา 60 ครั้ง พร้อมกับคู่เต้นรำของคุณ คุณคิดว่าสมองจะทำงานขนาดไหน ถ้าอาหารมีซ้ายหัน ขวาหัน กลับหลังหัน 3-4 อย่าง แต่ในลิลาศมีตั้ง 30-40 ท่วงท่าการเคลื่อนไหวใน 1 นาที” สำหรับเขาการเล่นลิลาศคือการสร้างความสดชื่นให้ชีวิต ไม่มีกฎตายตัวว่าเต้นรำกับใคร หรือเต้นที่ชมรมใด กฎคือการไม่จำกัดเวลา ไม่จำกัดสถานที่ต่างหาก นอกจากนี้ที่สโมสรสังกะสีจะมีปาร์ตี้ทุกเย็น วันพุธ มีเครื่องดนตรีให้เขาได้ตีกลอง ตีดีดกีตาร์ ชูมมูม เพื่อนเก่าจากทุกๆ กลุ่ม เพื่อนบางคนรู้จักกันตั้งแต่ 5 ขวบก็ยังมี แต่ทุกคนจะนำอาหารติดตัวมาคนละหนึ่งอย่างมาแบ่งปันกัน เป็นการสังสรรค์เล็กๆ ของผู้ชายที่นาคบและมากด้วยเพื่อนรัก

“ผมมีงานอดิเรกเยอะครับ ทำได้ทั้งชีวิตไม่มีจบ”

เขาทิ้งท้ายถึงความสมดุลแห่งชีวิตที่เขาเป็นฝ่ายเลือกเอง

# Cashless Society

## สังคมไร้เงินสด



ประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่ “สังคมไร้เงินสด” เชื่อว่าหลายๆ ท่านคงเคยได้ยินคำนี้มาบ้างจากหลายๆ สื่อ และอาจจะมีความสงสัยว่า สังคมไร้เงินสดที่ว่าเป็นอย่างไร Senior 4.0 ฉบับนี้จะชวนท่านผู้อ่านมาทำความรู้จักกับสังคมไร้เงินสดกันครับว่าคืออะไร ที่แน่ๆ ไม่ได้หมายความว่าเราจะไม่มีเงินใช้กันทั้งประเทศหรอกนะครับ (ฮา)

“สังคมไร้เงินสด” เป็นภาวะที่รูปแบบการทำธุรกรรมการเงินในสังคมที่ไม่ใช้เงินสดที่จับต้องได้ แล้วเงินหายไปไหน... ไม่หายครับ แต่เงินจะมีสภาพเป็นเพียงตัวเลขในบัญชีเท่านั้น ซึ่งถูกบริหารจัดการโดยระบบอิเล็กทรอนิกส์ ซึ่งความจริงระบบการใช้จ่ายแบบไม่ใช้เงินสดนี้ก็มีพัฒนาการมานานแล้ว ตั้งแต่การใช้บัตรเครดิต/เดบิตแทนเงินในการใช้จ่ายซื้อของด้วยความก้าวหน้าของเทคโนโลยีสมาร์ทโฟนและอินเทอร์เน็ตไร้สายในปัจจุบันนี้ ทำให้ธุรกรรมการเงิน

แบบ “ไร้เงินสด” นั้นสะดวกและเข้าถึงได้ง่ายขึ้นสำหรับคนทั่วไป หลายประเทศทั่วโลกต่างก็กำลังผลักดันการใช้จ่ายแบบไร้เงินสดนี้อยู่ เช่น ประเทศสวีเดน ประกาศว่าจะเป็นประเทศแรกในโลกที่จะเป็นสังคมไร้เงินสด (Cashless Society) อย่างสมบูรณ์แบบใน ค.ศ. 2023

ถึงตรงนี้อาจมีคำถามว่า การไม่ใช้เงินสดมีข้อดีอย่างไร ซึ่งคำตอบมีอยู่หลายข้อ ข้อแรกเลยคือ ลดต้นทุนของภาครัฐในการผลิตและกระจายธนบัตรเข้าสู่ระบบ เชื่อหรือไม่ว่าการผลิตธนบัตรให้ยากต่อการปลอมแปลงรวมถึงการกระจายเข้าสู่ระบบการจัดเก็บและทำลายต่างๆ เหล่านี้มีต้นทุนสูงถึงประมาณสี่พันล้านบาทต่อปี (ข้อมูลจากธนาคารแห่งประเทศไทย) ข้อถัดมาคือ เพิ่มประสิทธิภาพในการบริหารจัดการการไหลเวียนของเงิน มีความปลอดภัย ป้องกันการโจรกรรม และสามารถตรวจสอบได้ง่ายจากทุกฝ่าย

สำหรับผู้อ่านชาว สว.หลายๆ ท่านอาจจะยังเลือกใช้เงินสดแบบเดิม แต่ควรทราบว่าแนวโน้มของธุรกรรมแบบไร้เงินสดนี้เป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงได้ยาก ทางที่ดีคือทำความเข้าใจธุรกรรม “ไร้เงินสด” เอาไว้เพื่อเป็นการเตรียมพร้อมจะดีกว่าครับ

## เตรียมพร้อม กำความเข้าใจสังคมไร้เงินสด

**บัตรเครดิต** ซึ่งมีใช้กันแพร่หลายมานานแล้ว ธุรกรรมแบบเครดิตนี้ไม่ใช่สิ่งที่ทุกคนจะเข้าถึงได้ เพราะต้องมีเงื่อนไขหลายข้อที่ทางสถาบันการเงินต้องตรวจสอบและรับรอง ก่อนจะอนุมัติออกบัตรเครดิตให้แก่บุคคลได้ ซึ่งรูปแบบนี้จะเป็นการอนุมัติให้บุคคลใช้เงินได้ในวงเงินที่มีการอนุมัติโดยไม่จำเป็นต้องมีเงินนั้นสำรองไว้จริงๆ และธนาคารจะเรียกเก็บเงินตามค่าใช้จ่ายนั้นตามรอบเวลาที่ตกลงกันไว้ก่อนในภายหลัง

**E-Banking, Mobile Banking** นับเป็นรูปแบบที่กำลังมีการผลักดันให้ใช้งานกันในปัจจุบัน บริการประเภทนี้จะให้บริการโดยสถาบันการเงินจริงๆ เพียงแต่ลูกค้าผู้ใช้งานไม่จำเป็นต้องไปที่เคาน์เตอร์ธนาคารอีกต่อไป แต่สามารถโอนเงินด้วยระบบออนไลน์ได้ง่ายๆ ทั้งจากคอมพิวเตอร์ผ่านเว็บไซต์ของธนาคาร หรือด้วยแอปพลิเคชันในสมาร์ทโฟน ผู้ซื้อสามารถโอนเงินให้ผู้อื่นได้โดยตรงโดยไม่มีค่าธรรมเนียม

**E-Wallet** หรือกระเป๋าเงินอิเล็กทรอนิกส์ ซึ่งผู้ให้บริการประเภทนี้มักจะเป็นแบบ Non-Bank คือไม่ใช่สถาบันการเงินโดยตรง เช่น LINE Pay ทรูมันนี่ ฯลฯ ซึ่งเราจะต้องใส่เงินเข้าไปในกระเป๋าเงินอิเล็กทรอนิกส์นี้ก่อนจะใช้งาน

สภาพตลาดการเงินปัจจุบันจึงเป็นการแข่งขันกันระหว่างผู้ให้บริการทั้ง Bank และ Non-Bank เพื่อดึงดูดเม็ดเงินจากผู้ให้บริการให้หมุนเวียนในระบบของตนเองให้มากที่สุด ซึ่งผู้ได้รับประโยชน์จากตรงนี้ก็คือผู้บริโภคนั่นเอง สำหรับผู้บริโภคแล้ว นอกจากจะเลือกใช้บริการที่ได้รับสิทธิประโยชน์มากที่สุด ยังต้องเรียนรู้วิธีใช้เงินอิเล็กทรอนิกส์อย่างปลอดภัยด้วยครับ

## ใช้จ่ายไร้เงินสดอย่างปลอดภัย ไร้กังวล

- ตั้งรหัสรักษาความปลอดภัยที่เหมาะสม อาจเป็นการใช้การสแกนลายนิ้วมือหรือใบหน้า (ถ้าเป็นการใช้งานในสมาร์ทโฟนที่รองรับระบบสแกนเหล่านี้)
- ทำธุรกรรมทางการเงินเมื่ออยู่บนเครือข่ายที่เชื่อถือได้เท่านั้น เช่น บนเครือข่ายสัญญาณ 3G/4G ของค่ายโทรศัพท์ ไม่ทำธุรกรรมบนเครือข่ายไวไฟ ซึ่งอาจมีการดักสัญญาณจากมิจฉาชีพได้
- จำกัดวงเงินการใช้งานล่วงหน้า ถ้าเป็นบริการแบบ E-Banking ซึ่งให้บริการโดยธนาคาร อาจจะดีกว่าถ้าจะเปิดบัญชีเพื่อใช้งานแบบ E-Banking เป็นการเฉพาะ และใส่เงินในบัญชีนี้เท่าที่ต้องการใช้งานเท่านั้น เพื่อจำกัดความเสียหายที่อาจเกิดขึ้นโดยไม่คาดคิด หรือถ้าเป็นบริการ E-Wallet ที่ต้องเติมเงินล่วงหน้าก็จำกัดวงเงินที่ใส่ไว้ในระบบให้เพียงพอต่อการใช้งานเท่านั้น ไม่ใส่ไว้มากเกินไป
- หมั่นตรวจสอบประวัติการทำธุรกรรมในบัญชีอยู่เสมอ บริการ E-Banking จะเก็บบันทึกข้อมูลการทำธุรกรรมเอาไว้เพื่อการตรวจสอบได้ในภายหลัง ควรใส่รายละเอียดของการใช้จ่ายในการรับ-จ่ายเงินแต่ละครั้งเพื่อใช้เตือนความจำ และยังเป็นเสมือนบัญชีรายรับ-รายจ่ายที่ละเอียดมากๆ ด้วย
- หากเป็นการใช้จ่ายเพื่อซื้อสินค้าออนไลน์ ควรแน่ใจว่าซื้อกับผู้ขายที่มั่นใจได้ ผู้ขายแต่ละรายจะมีประวัติการขายอยู่ในระบบของเว็บ ควรอ่านดูประวัติการขายของผู้ขายแต่ละรายก่อนที่จะซื้อ

จะเห็นว่าการใช้จ่ายด้วยระบบไร้เงินสดนั้นไม่ใช่เรื่องยากและมีความปลอดภัยค่อนข้างสูง และยังเพิ่มความสะดวกรสบาย ไม่ต้องพกพาเงินสดติดตัวเสี่ยงต่อการสูญหายและโจรกรรม ลดความผิดพลาดประเภทนับเงิน ทอนเงินผิดไปได้ ที่ควรระวังคือ อย่าลืมนัดใช้จ่ายจนเพลินไปเท่านั้นเองครับ :)

# บัวบก...

## ทหารพิทักษ์สมอง

ช่วงที่ผู้เขียนเด็กๆ ได้ยินผู้ใหญ่แนะนำคนที่ประสบอุบัติเหตุ พลัดตกหกล้ม มีรอยช้ำเขียว จนถึงอาการสาหัสหน่อย และอาจมีผลกระทบต่อการทำงานของอวัยวะภายใน เช่น ตกจากที่สูง ถูกรถเฉี่ยว ให้ไปต้มน้ำใบบัวบกมาดื่มเพื่อบรรเทาอาการ ยานคนจีนแถวเยาวราชและวัดตึกจะมีร้านขายน้ำใบบัวบกอยู่ทั่วไป จนถึงปัจจุบันน้ำใบบัวบกยังเป็นที่นิยมของประชาชน มีการเผยแพร่วิธีทำใน Youtube และมีเว็บไซต์ที่ชี้เป้าร้านและรถเข็นขายน้ำใบบัวบกดังๆ เช่น แถวตลาดพลู บรรทัดทอง มีการพัฒนาเป็นชา เป็นแคปซูล ใบบัวบกจึงมีที่ยืนอย่างชัดเจนในสังคมไทย สาเหตุเพราะมีการวิจัยในฐานข้อมูลนานาชาติและผลิตภัณฑ์ของต่างประเทศมากมาย แสดงว่าไม่ใช่เฉพาะคนไทยเท่านั้นที่นิยมใบบัวบก

บางภาคของประเทศไทยเรียกบัวบกว่า ผักแว่น หรือผักหนอก ชื่ออังกฤษ คือ Asiatic pennywort, Indian pennywort ชื่อภาษาจีนคือ ji xue cao ชาวสเปนเรียกว่า Sombreiro แปลว่าหมวกเล็กๆ ตามลักษณะใบ แต่ชื่อที่พบมากในเว็บไซต์ขายผลิตภัณฑ์คือ Gotu kola เป็นภาษาศรีลังกา แปลว่าใบรูปถ้วย เชื่อกันว่าช่างในศรีลังกาชอบกินใบบัวบก ทำให้อายุยืน ความจำดี มีประวัติใช้เป็นอาหารและยามากว่าพันปีแล้ว ชื่อวิทยาศาสตร์ของบัวบกคือ *Centella asiatica* ที่ต้องอธิบายชื่อยืดยาวเพราะมักใช้ชื่อวิทยาศาสตร์นี้ หรือ Gotu kola เป็นชื่อผลิตภัณฑ์ อาจทำให้ผู้บริโภคไม่ทราบว่า เป็นใบบัวบกของเรานั้นเอง อาจหลงซื้อในราคาสูงเกินความเป็นจริง

บัวบกเป็นไม้ล้มลุกอายุหลายปี ชอบที่ชื้นแฉะ เลื้อยแผ่ไปตามพื้นดิน แตกรากฝอยตามข้อ ไหลที่แผ่ไปจะงอกใบจากข้อสูงขึ้น 3-5 ใบ ใบเป็นรูปไต เส้นผ่าน

ศูนย์กลาง 2-5 เซนติเมตร ขอบใบหยัก ก้านใบยาว ขยายพันธุ์ด้วยวิธีปักชำไหล ลองปลูกในอ่างบัวมีน้ำขัง ดารายาไทยใช้ใบสดต้มน้ำดื่มเพื่อช่วยลดไข้ เจ็บคอ ร้อนใน กระจายน้ำ ขับปัสสาวะ แก้ท้องเสีย รักษาโรคปากเปื่อย ปากเหม็น ยังใช้เป็นยาภายนอก รักษาแผลเปื่อย แผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก โดยใช้ใบสด 1 กำมือ ล้างให้สะอาด ตำละเอียดคั้นเอาน้ำทาบริเวณแผลบ่อยๆ ใช้กากพอกด้วยก็ได้

น้ำใบบัวบกมีรสเผื่อนแกมขม ถือว่าเป็นยาเย็นสรรพคุณจากการวิจัยที่โดดเด่นคือมีประโยชน์ต่อการทำงานของระบบหลอดเลือดและสมอง ทำให้ปริมาณเลือดไปเลี้ยงสมองมากขึ้น ช่วยกระตุ้นการสร้างเซลล์เม็ดเลือดใหม่และช่วยทำลายเม็ดเลือดที่แก่แล้ว เพิ่มภูมิคุ้มกันและรักษาอาการอักเสบ ปกป้องเซลล์ของสมองจากสารพิษที่พบในชีวิตประจำวัน ได้แก่ ตะกั่ว อาร์เซนิก อะลูมิเนียม ซึ่งเป็นโลหะหนักต้องห้าม รวมทั้งผงชูรส สารพิษเหล่านี้จะทำให้เกิดอนุมูลอิสระมากขึ้น และเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดความเสียหายหลายในร่างกาย ส่วนที่อ่อนไหวมากที่สุดอย่างหนึ่งคือเซลล์ในสมองซึ่งเป็นขุมปัญญาของเรา เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ประสิทธิภาพของสมองแย่ง แสดงออกด้วยอาการปวดศีรษะข้างเดียว (migraine) อารมณ์แปรปรวน (mood swing) จนถึงอาการสมองล้า (brain fog) ถ้าไม่แก้ไขหรือรักษาจะลุกลามไปถึงโรคอัลไซเมอร์ ใช้ภายนอกสำหรับรักษาแผล กระตุ้นการสังเคราะห์ไขมันและโปรตีนที่จะทำให้สภาพผิวหนังดีขึ้น

งานวิจัยใบบัวบกเริ่มจาก พ.ศ. 2489 จนถึงปัจจุบันมีจำนวน 739 ฉบับ ส่วนใหญ่เป็นการทดลองในสัตว์ทดลองและหลอดทดลอง เพื่ออธิบายให้ชัดเจน ขอกกล่าวถึงสารออกฤทธิ์ที่สำคัญของใบบัวบกสองกลุ่ม ได้แก่ สารกลุ่มเอเซียติโคไซด์ (asiaticoside) และกรดมาเดคาสซิก (madecassic acid)

สารกลุ่มแรกออกฤทธิ์ต่อเซลล์สมอง ได้แก่ กรดเอเซียติก (asiatic acid) และเอเซียติโคไซด์ (asiaticoside) เป็นตัวกำจัดอนุมูลอิสระ ปกป้องเซลล์ประสาท ยับยั้งการเกิดโปรตีนที่เป็นสารพิษต่อเซลล์สมอง ชื่อเบต้าอะไมลอยด์ ซึ่งตรวจพบในเซลล์สมองของผู้ป่วยอัลไซเมอร์ ทำให้ความคิดและความจำดีขึ้น กลุ่มที่สอง ได้แก่ กรดมาเดคาสซิก กรดเอเซียติก และเอเซียติโคไซด์ ช่วยรักษาแผลโดยกระตุ้นการสร้างสารเคลือบเซลล์ของรอยแผล สารเคลือบเซลล์ประกอบ

ด้วยโปรตีนที่มีชื่อว่า ไกลโคซามิโนไกลแคนส์ (glycosaminoglycans) มีคุณสมบัติในการดูดซับน้ำได้ มีลักษณะคล้ายเจล และโปรตีนเส้นใย ได้แก่ คอลลาเจน (collagen) อีลาสติน (elastin) ไฟโบรเนกติน (fibronectin) เป็นต้น

นอกจากนั้น มีการทดลองลดความเครียด (anxiety) ในอาสาสมัครมนุษย์ โดยให้กินผงใบบัวบก 12 กรัม ผสมน้ำอุ่น 300 ซีซี หลังจากนั้น 30 และ 60 นาที วัดระดับความเครียด พบว่าลดลง แต่ต้องมีการวิจัยถึงกลไกเพิ่มเติมและจำนวนอาสาสมัครเพิ่มขึ้นด้วย

นอกจากนั้นในใบบัวบกยังมีเกลือแร่และวิตามินที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ได้แก่ แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก โพแทสเซียม เบต้าแคโรทีน วิตามินบีและซีด้วย

ใบบัวบกสดเป็นเครื่องปรุงในอาหารไทยหลายชนิด เป็นผักเคียงกับหลน น้ำพริก ลาบ นำมาทำยาได้หลายแบบทั้งที่ใส่และไม่ใส่กะทิตามความชอบ ผู้เขียนชอบใช้ใบบัวบกหั่นหยาบ ชিংอ่อน มะเขือเทศ และแครอทซอย น้ำยาใช้มะนาว น้ำปลาดี น้ำตาล หอมแดงสับ พริกป่นเป็นส่วนผสม ปรุงรสตามชอบ โปรตีนเป็นหมูสับรวนกับน้ำนิดหน่อยพอสุก อย่าใส่น้ำมาก ย่าจะแฉะไป อาจมีกุ้งสดร่วนแห้งๆ ไปด้วยกันก็ได้ มีเมล็ดทานตะวันกับงาขาวเพิ่มความกรอบ คลุกเครื่องปรุงทั้งหมดกับน้ำยา ใส่จาน โรยหน้าด้วยดอกอัญชัน เมล็ดทานตะวันกับงาขาวอีกหน่อย และที่ขาดไม่ได้คือหอมเจียวกรอบๆ ใหม่ๆ เครื่องปรุงทุกชนิดที่คัดสรรมาล้วนช่วยบำรุงเซลล์สมองและเพิ่มความจำ โดยมีใบบัวบกเป็นหัวแถว ส่วนน้ำใบบัวบกอาจมีกลิ่นรสไม่กลมกล่อม ใช้กลิ่นใบเตยช่วย หรือจะลองใส่ขิงปรับรสบ้างก็ได้ น้ำผึ้งช่วยให้หวานและมีประโยชน์ทำให้ชุ่มชื้น

การปรุงอาหารและเครื่องดื่มเป็นศาสตร์และศิลป์ที่คนไทยถนัดอยู่แล้ว เพียงตั้งใจและลงมือทำตั้งแต่วันนี้ ท่านจะรู้ว่าสุขภาพดีอยู่แค่ปลายนิ้ว...



ศ.พริ้มจิต คุลสวัสดิ์

อดีตอาจารย์ประจำภาควิชาเภสัชพฤกษศาสตร์ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล และอดีตผู้จัดการอุทยานธรรมชาติวิทยาสิริรุกชาติ วัย 73 ปี จะมาเขียนเรื่องสนุกแบบขี้ขำจนคุณได้กลิ่นได้รสของดีของสมุนไพรไทย



หมุนทุกฝั่งเรื่องเล่า | เรื่อง : วิรดา คำสมัน

# คำสอนของอาแม่ ตำราชีวิต 5 แผ่นดิน





หากใครเป็นแฟนเพจของ นพ.เก่งพงศ์ ตั้งอรุณสันติ หรือ หมอเก่ง เจ้าของแฟนเพจ “รู้ก่อน ลืมแก้กับหมอเก่ง” ผู้ก่อตั้ง Chersery Home ศูนย์ดูแลฟื้นฟูผู้สูงอายุ เนอร์สซิ่งโฮมยุคใหม่ ย่านจรัญสนิทวงศ์ การดูแลเอาใจใส่เทียบเท่าโรงพยาบาลเอกชน ผลงานการบริการระดับโรงแรม ราคาเป็นมิตร รับเทรนด์ ผู้สูงอายุ มีการนำ Universal Design มาปรับใช้ ที่สำคัญ คุณหมอเก่งออกแบบเองด้วย

นอกเหนือจากชุดความรู้แสนสนุกคู่สาระการดูแล ผู้สูงอายุที่หมอเก่งถ่ายทอดอย่างสนุกสนาน เรามักจะ ได้เห็นสมาชิกในครอบครัวคนสำคัญกับมุมมองความคิดและการใช้ชีวิตที่แสนเรียบง่ายแต่มหัศจรรย์ ที่ หมอเก่งมักจะนำเรื่องราวของท่านมาเป็นต้นแบบของ ผู้สูงอายุที่หน้าเพจบ่อยๆ

หญิงสูงวัยผู้เดินทางมาแล้ว 5 แผ่นดิน และจะก้าวสู่อายุ 100 ปีในเดือนกันยายนนี้ หมอเก่งเรียกเธอสั้นๆ ว่า “อาม่า”

วันนี้อาม่ายังคงสุขภาพดี นั่งจิบชาหลังตรง สวดมนต์ออกเสียงทุกวันวันละ 2 ชั่วโมง มองโลกและใช้ชีวิตเรียบง่ายอย่างเป็นสุข และที่สำคัญ อาม่าเตรียมกระเป๋าเดินทางหนึ่งใบ จัดเสื้อผ้าพร้อมสรรพ อันเป็นสัญญาณแห่งการเตรียมพร้อม “มรณานุสติ” มานานกว่า 20 ปีแล้ว “ชีวิตที่เหลือหลังจากนี้คือกำไร” อาม่ามักบอกกับหลานชายที่เรียกว่า...อาเก่ง เสมอๆ

**นอกจากบทบาทอายุรแพทย์ การก่อตั้ง Chersery Home ศูนย์ดูแลฟื้นฟูผู้สูงอายุ คุณได้รับแรงบันดาลใจจากผู้สูงวัยที่บ้านใช้ไหม**

ใช่ครับ เพราะผู้หญิงคนนี้เลย อาม่า ท่านเปรียบเป็นปูชนียบุคคลของชาวมินบุรี มินบุรีเป็นเมืองเก่าที่ก่อตั้งในสมัยรัชกาลที่ 5 ที่นี้จะมีเรื่องราวชื่อบุคคลที่อายุเกิน

100 ปี ซึ่งมีไม่กี่คนหรอก เร็วๆ นี้ อาม่าจะถูกจารึกชื่ออยู่ในนั้น (ยิ้ม) อาม่ามาอยู่มินบุรีได้ 40 ปี เป็น

ที่รู้จักของคนในชุมชน ท่านชอบทำบุญสุนทาน งานสาธารณกุศล ผมเป็นหลานที่ใกล้ชิดที่สุด คนที่ 14 ลูกสาวของผมเป็นหลานคนที่ 11

ตอนผมวัยรุ่นเป็นนักเรียนแพทย์ เมื่อประมาณ 10 ปีที่แล้ว อาม่าต้องผ่าตัดไส้ติ่ง ครอบครัวมอบหมายให้ผมไปมองหาสถานที่พักฟื้น Nursing Home จำได้ว่า เราไม่พบสถานที่ที่ตรงกับความต้องการ ผมคิดว่าหลายๆ ครอบครัวที่มีผู้สูงอายุยามเจ็บป่วยน่าจะมีความต้องการในจุดนี้เหมือนกัน สถานที่ที่สะอาด บุคลากรมีเซอร์วิสมายด์ นี่เป็นจุดที่ทำให้คิดว่า ถ้าวันหนึ่งมีโอกาส เราจะทำสิ่งนี้สู่สังคม

Chersery Home ฌ็อสเซอร์ โฮม รุ่นก่อนแรก มาจากระบบเชิงเม็งพันด์ (หัวเราะ) การร่วมทุนจากญาติตอนที่เราไปเชิงเม็ง เนื่องจากก่อนหน้านั้นเราไปคุยกับธนาคาร เขาไม่เข้าใจว่าธุรกิจนี้ต่างจากโรงพยาบาลทั่วไปอย่างไร เราเป็นโรงพยาบาลเพื่อการกายภาพ เน้นการดูแล ซึ่งญาติสูงวัยหลายท่านเข้าใจปัญหาสุขภาพของผู้สูงวัย ธุรกิจนี้จึงเกิดขึ้นได้เพราะครอบครัว

ผมเป็นหลานที่สนิทกับอาม่า เพราะอาม่าอยู่กับคุณพ่อซึ่งค้าขายเปิดร้านขายยาที่มินบุรี เราอยู่อาคารพาณิชย์ อาม่าอยู่ดูแลชั้นล่างและชั้นสอง ผมโตมาก็เห็นอาม่าจ่ายตลาด ทำกับข้าว ความใกล้ชิดทำให้ผมได้เรียนรู้วิถีชีวิตจากอาม่าหลายๆ ด้าน อาม่าจะสอนให้ผมกตัญญูผ่านคำสอนเป็นรูปธรรม เช่น สอนว่าลือเป็นเด็กลือต้องช่วยพ่อแม่ ตอบแทนเขา เขาเหนื่อยแล้วหลายๆ ครั้งคำสอนของอาม่าที่เคยสอนผม ผมก็นำมาขมวดให้ ให้เข้าใจและสื่อสารง่ายผ่านหน้าเพจ

## ทราบมาว่าอาม่าเดินทางมาในยุค เสื้อผืนหมอนใบ ช่วยเล่าเรื่องราว ของท่านให้ฟังสักนิด

อาม่าเป็นหญิงชาวจีน เดินทางข้ามน้ำข้ามทะเลเสื้อผืนหมอนใบ มีให้เลือกกระหว่างชั้นที่สิงคโปร์หรือไทย ท่านตัดสินใจมาชั้นที่ทำเรือชุมพร รับจ้างแบกหาม รับจ้างทำประมง มีลูก 8 คน ต่างก็จำภาพความลำบากนั้นได้ดี ทั้งตอนเข้าป่าหากิ่งไม้ หาฟืนไฟมาก่อไฟหุงข้าวงานประมงที่ท่านไม่ได้สบาย เพราะ 1 ปีทำประมงได้ 4 เดือน อีก 8 เดือนเป็นหน้าลม เรือเล็กออกทะเลไม่ได้ เมื่อทำประมงไม่ประสบความสำเร็จ อากงตัดสินใจย้ายไปตั้งต้นที่นนทบุรี ยึดอาชีพขายปลาหนึ่งตามคำแนะนำของเพื่อนดี 1 ของทุกวันอากงอาม่าจะไปซื้อปลาที่สะพานปลาตรอกจันทน์ แล้วช่วยกันแกะปลา ล้างคราบเลือดและเครื่องในจนสะอาดก่อนดองในน้ำเกลือ จากนั้นนำปลามาหักคอก หนึ่งจนสุก จากนั้นอาม่าหอบไปขายที่เทศบาลนนทบุรีเปิดแผงขายตั้งแต่ตี 5 ท่านอดทน ขยันขันแข็ง ประหยัดอดออม รักครอบครัว และทำทุกอย่างเพื่อลูกหลาน จนกระทั่งลูกๆ เริ่มโต ท่านจึงปรับบทบาทมาเป็นแม่บ้านให้ลูกหลานได้มีโอกาสตอบแทนท่าน

### คำสอนของอาม่าที่คุณจำได้ก็มีอะไรบ้าง

ผมเคยถามว่า ทำไมอาม่าอายุยืนจัง สมัยก่อนอาม่าก็จะตอบว่า เลือกกินอาหารดีๆ ออกกำลังกายดีๆ อย่ายึดติดมาก แต่ล่าสุดที่เด็ดคือ อาม่าบอกว่าตัวเองชอบดูดวง ผมก็ไม่ค่อยแปลกใจ คนแก่เราก็อาจดูดวงได้ แต่อาม่าบอกว่า ไม่ใช่ดวงอย่างที่ลือลือคิด อาม่าดู 3 ดวง “ดวงตา ดวงใจ ดวงจิต” ดวงตาคือมองคนที่สนทนาด้วย เขาคิดยังไง เขารู้สึกอย่างไร เราต้องดูแลเขา ดวงใจคือความรู้สึกของคนรอบข้าง เขาจะทุกข์ไหม เขาจะมีความสุขไหม คือการเอาใจเขามาใส่ใจเรา ส่วนดวงจิตคือการดูใจของตัวเอง ดูว่าเรามีความสุขหรือยัง ดูแลความสุขของคนอื่นแต่ต้องดูแลความสุขของตัวเองด้วย นั่นเป็น 3 ดวงที่ผมฟังแล้วขงลูก อาม่าอายุ 99 เป็นคนจีน ไม่ได้เรียนหนังสือ แต่ยังคงนั่งหลังตรงจับขา



ยังคงนั่งพับกระดาษเงินกระดาษทองในเทศกาลชิงเม้ง คิดดูสิว่ากระดาษชิ้นหนึ่งมี 16 ชั้นตอนอาม่านั่งพับจนได้กระดาษเงินกระดาษทองเป็นหมื่นๆ ชิ้น ทำให้เห็นว่าท่านมีสมาธิมากแค่ไหน หรือแม้กระทั่งการสวดมนต์ออกเสียงทุกวัน วันละ 2 ชั่วโมง โดยที่ท่านไม่เคยเรียนหนังสือ แต่เป็นสิ่งที่อากงสอนว่าลือต้องอ่านอย่างไร อาม่าบริหารปอดอย่างนี้ติดต่อกันมา 60 ปีแล้ว ทุกวันนี้อาม่ายังทำ

หัวไชโป๊วตากแห้ง ทำอาหารกินเอง ยังจำสูตรอาหารต่างๆ ได้เป๊ะว่าต้องใส่อะไร น้ำมันเท่าไร ผัดอย่างไร ความจำท่านดีมากเลย อาม่ายังออกกำลังกายง่ายๆ ทุกเช้าด้วยการบิดเอว ดูแลตัวเองไม่กินหวาน ไม่กินเค็ม ไม่กินมัน ท่านบอกว่าของทุกอย่างบนโลกนี้ไม่ใช่ของเรา มีแค่อย่างที่เป็นของเรานั้นคือสุขภาพของตัวเอง ดังนั้นต้องดูแลสิ่งนี้ให้ดีที่สุด

### การดูแลสุขภาพในแบบฉบับของอาม่าเป็นอย่างไร

เรารู้ว่าต้องกินอาหารดีๆ ออกกำลังกายทุกวัน แต่มักหลงลืมไม่ปฏิบัติกัน ทุกคนรู้ว่าเป็น Common Sense แต่ไม่ใช่ Common Practice ท่านอาจจะไม่ได้ใช้คำพูดสวยหรู แต่ผมก็จำนำมาปรับใช้ คาง่ายๆ ของท่าน เช่น “อ้าวทำแล้ว และลือทำหรือยัง” ท่านฝึกฝนจนเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต เหมือนทหารตื่นมาก็อาบน้ำแปรงฟันเคารพธงชาติ ถ้าลือทำซ้ำๆ มันก็จะกลายเป็นวินัย และวินัยเมื่อทำซ้ำๆ ก็จะกลายเป็นนิสัย นิสัยเมื่อทำไปซ้ำๆ ก็จะกลายเป็นส่วนหนึ่งของจิตใต้สำนึก กลายเป็นตัวตน และเมื่อทำสิ่งนี้ซ้ำๆ สิ่งนี้จะกลายเป็นโชคชะตา อาม่าบอกว่าที่เราโชคดี (เผงอั้ง) สุขภาพดี ปลอดภัยนั้นเพราะว่าทุกอย่างเริ่มจากพฤติกรรม วินัย นิสัย จิตใต้สำนึก และกลายเป็นโชคชะตาที่กำหนดชีวิตเรา

อีกเรื่องคือสุขภาพใจ อาม่าของผมเปรียบเสมือนฟองน้ำ หากคนรอบตัวเป็นทุกข์ท่านก็ซับความทุกข์นั้นไว้ เพื่อแบ่งเบาให้คนรอบข้างสบายใจ แต่ในขณะที่เดียวกันอาม่าก็เป็นฟองน้ำที่บีบออกได้เหมือนกัน ท่านไม่ได้เป็นฟองน้ำที่อมน้ำไว้ มองอีกมุม อาม่าก็



ปล่อยวางได้ และสามารถให้ความสุขกับตัวเอง เพราะถ้าตนเองไม่มีความสุขก็ไม่สามารถมอบความสุขส่งต่อให้ลูกหลานและคนรอบข้างต่อไปได้ ผมจะขมวดความคิดของอาม่าเป็นคำพูดเคล็ดลี้ลับง่ายๆ ไว้เสมอว่า “กายสดใส ใจสมบุรณ์ เพิ่มพูนสุข” เพิ่มพูนสุขให้ทั้งคนอื่นและตนเอง และสำหรับอาม่า การใช้ชีวิตมาถึงวันนี้คือกำไรแล้ว เพราะท่านเตรียมตัวตายมานานแล้ว

### ช่วยเล่าเรื่องการเตรียมตัวของท่านให้ฟังสักนิด

อาม่ามีกระเป่าใบหนึ่งเก็บไว้ในห้อง ลูกหลานทุกคนรู้หมด ข้างในมีชุดสีขาว มีรูปที่จะใช้วันงานศพ มีผ้าต่างๆ เรียบร้อย เตรียมพร้อมว่าจะห่มอย่างไร เพราะท่านไม่ต้องการให้งานของท่านเป็นภาระของใครที่สำคัญ ท่านเตรียมไว้ตั้งแต่อายุ 70 ปีแล้ว ท่านบอกว่า “อ๊วกี่สบายดีแล้ว ลูกหลานก็เจริญเติบโตกันหมด ชีวิตนี้ได้ครบแล้ว” จึงใช้ชีวิตที่เหลืออยู่ด้วยความรู้สึกปล่อยวาง วันที่อายุ 71 เป็นต้นไปรู้สึกว่าการทำอะไรทุกอย่างก็ทำเพื่อความสุขในทุกๆ วัน อาม่าเตรียมตัวมรณานุสติต่างๆ ที่อาม่ายังแข็งแรง มีเงินพอใช้ มีเงินทำบุญ บางคนจะวัดความมั่งคั่งกันที่ตัวเงินในบัญชี แต่สิ่งนี้คือความร่ำรวย สิ่งนี้อาม่ามีคือ wealth ความมั่งคั่งในทุกมิติ ทั้งกาย ใจ สังคม และจิตวิญญาณ สิ่งนี้ต่างหากคือความมั่งคั่งที่แท้จริง

คิดว่าคนอะไรจะมรณานุสติได้ตลอด 20 ปี ซึ่งสำคัญมากสำหรับเรา ผมก็มามองตัวเองว่าตอนนี้เราใช้พลังกับเรื่องไปข้างหน้าเสียเยอะ แต่ไม่เคยหันกลับมามอง ณ ปัจจุบัน หรือตั้งคำถามว่า หากพรุ่งนี้ไม่

ตื่นมาจะเป็นอย่างไร เราไม่เคยมรณานุสติได้เลย นี่คือนิสัยที่อาม่ากำลังสอนหลานๆ อยู่

### คำสอนของอาม่าทำให้คุณนำมาปรับใช้กับวิชาชีพแพทย์ของคุณอย่างไรบ้าง

ผมเคยผ่านเคสมะเร็ง ในขณะที่หมอบางท่านอาจจะพูดกับญาติของคนไข้ว่า ไม่เห็นจะต้องไปยื้อคนไข้เลย แต่ในมุมมองของอาม่าคือ ถ้ายังมีวันพรุ่งนี้ละ ถ้าวันพรุ่งนี้เขาได้ทำบุญ ถ้าวันพรุ่งนี้คนป่วยทำให้ลูกหลานมีความสุขอยู่ละ ความหมายของความสุขในการมีชีวิตอยู่ของแต่ละคนไม่เท่ากัน บางคนอาจแค่ 1 ชั่วโมง บางคน 1 วัน ซึ่งหลายๆ ครั้งการทำงานในบทบาทแพทย์อาจทำให้เราด่วนตัดสินใจ คิดแทนคนอื่น สิ่งนี้อาม่าสอนคือคุณค่าของวันเวลาที่มีความหมาย ทำให้ผมมองเห็นว่าผมจะไม่ทำเช่นนั้น บางทีคนไข้เป็น stroke อ่อนแรง เส้นเลือดในสมองตีบ ถ้าเราบอกเขาว่า คงรักษาได้แค่นี้ละ คนไข้จะเป็นอย่างไร ทำไมเราต้องไปตัดสินใจเขาโดยที่เรายังไม่ได้เริ่มพยายามเลย แต่ผมจะบอกว่า เราจะพยายามให้ท่านเดินได้นะ ให้ท่านกลับมาใช้ชีวิตประจำวันได้ ฟังเพียงเท่านี้ คนไข้ก็เชื่อเราไปแล้ว ภาพอนาคตที่เขาจะกลับมาเดินได้มันอยู่ในหัวเขา แล้วคราวนี้แรงพยายามมันจะมีโดยตามธรรมชาติ กลับกัน ถ้าเราบอกว่า คุณยายได้เท่านี้แหละครับ คงจะนอนติดเตียง คงจะได้ใส่สายจุมูกไป ภาพของกำลังใจก็ลดลง นี่คือนิสัยที่อาม่าแสดงให้เห็น และผมก็นำหลักคิดของอาม่ามาเป็นต้นแบบในการทำงานจนถึงทุกวันนี้

# สำรวจรองเท้าแบบโหนด... ที่ใช้สำหรับเรา

ชีวิตจริงของสาวออฟฟิศท่านหนึ่ง เธอใช้ชีวิตกับการสวมส้นสูงมานานนับ 30 ปี แล้ววันหนึ่งก็ต้องไปหาหมอเพราะปวดหลัง ปวดเอว ปวดเข่า แถมหมอยังบอกว่าเธอมีอาการกระดูกเท้าผิดรูป ทำให้เกิดความเสียหายของระบบประสาทอีกด้วย ในปัจจุบันการใส่รองเท้าที่คำนึงถึงความสวยงามเพียงอย่างเดียวทำให้แพทย์พบว่าผู้ป่วยมาปรึกษาด้วยปัญหาความผิดปกติเกี่ยวกับเท้าเพิ่มมากขึ้น

เรื่องของรองเท้าที่ดูเป็นเรื่องเล็กน้อย แต่กลับส่งผลต่อสุขภาพมากมาย

**พญ.นันทวัน คุณลินทิพย์** ฝายเวชศาสตร์ฟื้นฟู โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย เล่าว่า สรีระเท้าของแต่ละคนมีความแตกต่างกัน การเลือกรองเท้าที่เหมาะสมกับขนาดและรูปเท้าจึงเป็นสิ่งสำคัญ

“ตอนเด็กๆ เราจะไม่มีอุ้งเท้า เท้าจะแบนเพราะมีไขมันที่เท้า จนอายุ 5-8 ขวบ จะเห็นอุ้งเท้าชัดขึ้นเมื่อเข้าสู่ช่วงสูงวัย อุ้งเท้าจะแบนลง หน้าเท้าบานขึ้น ผิวหนังและเนื้อเยื่อบางลง ทำให้ง่ายต่อการบาดเจ็บ ส่วนผู้ป่วยเบาหวานที่มักจะเป็นผู้สูงอายุ หากเป็นเบาหวานมานานเกิน 10 ปี หรือควบคุมอาการเบาหวานได้ไม่ดี จะมีภาวะปลายประสาทเสื่อม ส่งผลให้

เท้าชา เวลาเกิดการบาดเจ็บเป็นแผลจะไม่รู้ตัว เป็นแผลง่าย หายช้า นอกจากนั้นกล้ามเนื้อเท้าก็จะลีบฝ่อจากอุ้งเท้าที่เคยอวบอูม อุ้งเท้าก็จะผอมลง จากอุ้งเท้าที่แบนก็จะมีอุ้งเท้าสูงขึ้น ดังนั้นการเลือกรองเท้าสำหรับคนกลุ่มนี้จึงต้องใส่ใจเป็นพิเศษ”

นอกจากผู้สูงอายุและผู้ป่วยเบาหวานแล้ว ผู้ที่มีภาวะความผิดปกติของเท้าก็จำเป็นต้องเลือกรองเท้าให้เหมาะสมเช่นกัน เช่น **ภาวะเท้าแบน** ที่มักพบในวัยทำงานจนถึงวัยสูงอายุ มีปัจจัยเสี่ยงมาจากน้ำหนักตัวเยอะ เดินติดต่อกันนานๆ หรือมีแรงกระแทกลงที่เท้าหนักๆ **ภาวะพังผืดฝ่าเท้าอักเสบ (รองช้ำ)** โดยธรรมชาติของเท้าจะมีพังผืดเกาะที่ส้นเท้าไปจนถึงนิ้วเท้า หากมีการกระชากหรือเกิดการอักเสบจะทำให้เจ็บได้ **ภาวะหัวแม่โป้งเท้าบิดผิดรูปหรือปุ่ม** มักพบบ่อยในผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย มักมาจากการสวมรองเท้าส้นสูงหรือรองเท้าที่ไม่ดีต่อสุขภาพมาตั้งแต่วัยสาวทำให้เกิดการอักเสบ

ด้วยเหตุที่เท้าของเรามีความสำคัญ ในการพิจารณาเลือกรองเท้าที่ดีต่อสุขภาพสักคู่ให้เหมาะกับตัวเอง ควรพิจารณาเรื่องอะไรบ้าง เราไปดูข้อมูลนี้กัน



ผู้สูงอายุและ  
ผู้ป่วยเบาหวาน

นุ่มสบาย/กระชับ/ไม่บีบรัด/  
ไม่เสียดสี ไม่มีตะเข็บด้านใน/  
ระบายอากาศได้ดี

รัดสั้น/อุ้งสั้น

ตามรูปทรงกว้างแคบของเท้า

พื้นด้านในไม่ลื่น/นุ่ม/ยืดหยุ่น/  
มีส่วนเสริมรองรับอุ้งเท้า  
ซึ่งสามารถถอดได้ พื้นรองเท้า  
ด้านนอกเกาะพื้นได้ดี

รองเท้าที่ดีต่อสุขภาพ ปลาย  
รองเท้ากับสันไม่ควรสูงเกิน  
1 นิ้ว และให้ความยาวของ  
รองเท้าเท่ากับนิ้วเท้าที่ยาว  
ที่สุดแล้วบวกเพิ่ม 1/2 นิ้ว

ภาวะเท้าแบน

ส่วนที่เน้นคือ รัดสั้น/  
อุ้งสั้น เพื่อให้ส่วนเสริม  
กระชับกับเท้า

ส่วนที่เน้นคือ มีส่วน  
เสริมรองรับอุ้งเท้า

ภาวะพังผืด  
ฝ่าเท้าอักเสบ

ส่วนที่เน้นคือ ส่วนเสริมรองรับ  
อุ้งเท้าเพื่อให้หน้าหนักตัวถ่ายเท  
ไปทั่วเท้าได้มากขึ้น และวัสดุ  
ตรงสันต้องนุ่ม/ยืดหยุ่น  
รองรับแรงกระแทก

ภาวะหัวแม่โป้งเท้า  
บิดผิดรูปหรือปวด

ส่วนที่เน้นคือ เลือกวัสดุ  
ด้านบนหน้ารองเท้าที่เป็น  
ผ้ายืด เพื่อป้องกันไม่ให้  
ปุ่มกระดูกโดนเสียดสี

ส่วนที่เน้นคือ ปลายรองเท้า  
หรือส่วนหน้ารองเท้า  
ต้องกว้าง ให้ปุ่มกระดูก  
หัวแม่โป้งไหลพ้นรองเท้า

เรื่องของเท้าดูเป็นเรื่องเล็กๆ แต่หากเกิดปัญหาขึ้นมาแล้วจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพมาก วันนี้ลองมาเริ่มจากการเลือกรองเท้าเพื่อสุขภาพเท้าก่อนเลยดีกว่า เพื่อวันข้างหน้าจะได้มีเท้าดีๆ ใช้ไปอีกนานๆ



## จากงานวิจัยสู่รองเท้าเพื่อคนรักสุขภาพ

รองเท้าเพื่อสุขภาพจากต่างประเทศมีหลากหลายยี่ห้อ แต่วันนี้มีรองเท้าจากงานวิจัยของคนไทยในนาม “WellStep” ให้คนรักสุขภาพได้ซื้อหาเรียบร้อยแล้ว

ผศ. พญ.ศิริพร จันทรฉาย รองหัวหน้าภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กล่าวถึงจุดเริ่มต้นของรองเท้าเพื่อสุขภาพว่า ในระยะเริ่มต้นเป็นการผลิตรองเท้าแบบเฉพาะราย เพื่อแก้ไขปัญหาให้กับผู้สูงอายุที่มีอาการปวดเท้าและเท้าเบาหวาน ต่อมาเมื่อ พ.ศ. 2552 รศ.พญ.ดุจใจ ชัยวานิชศิริ ได้ทำการวิจัยเรื่อง “ปัญหาสุขภาพเท้าและรองเท้าสำหรับผู้สูงอายุ” โดยมี ผศ. พญ.ศิริพร จันทรฉาย, รศ. (พิเศษ) พญ.ณัฐฐิยา ตันติศิริวัฒน์, คุณจิรายุ เทียมประสิทธิ์ และทีมงานหน่วยกายอุปกรณ์เป็นคณะวิจัย ผลการวิจัยทำให้ทราบขนาดและสัดส่วนเท้าของผู้สูงอายุชาวไทย เพื่อนำมาทำหุ่นต้นแบบสำหรับผลิตรองเท้าเพื่อสุขภาพของโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ที่มีคุณสมบัติได้สัดส่วนตามสรีระของผู้สูงอายุ พื้นในรองเท้านุ่มสบาย มีความยืดหยุ่น มีส่วนเสริมเพื่อรองรับอุ้งเท้า

ผู้สนใจสามารถแวะไปลองสวมใส่ ขอคำแนะนำ และเลือกซื้อได้ที่ชั้น 1 อาคาร ส.ธ. โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย ซึ่งเป็นอาคารศูนย์การแพทย์ต้นแบบในการดูแลผู้สูงอายุแบบบูรณาการครบวงจร ในวันจันทร์-ศุกร์ เวลา 8.30-15.00 น. หรือโทรศัพท์ติดต่อ 06-2987-9196 โดยราคารองเท้าอยู่ที่ประมาณ 650-2,999 บาท



# คอมมูนิตี้แห่งความใส่ใจ คิดถึงผู้สูงอายุ



คุณเคยคิดไหมว่า ในวัยสูงอายุ เราอยากได้สังคมแบบไหน สังคมแห่งการแบ่งปัน สังคมแห่งความคิดสร้างสรรค์ หรือสังคมที่พร้อมด้วยระบบรัฐสวัสดิการ ไม่ว่าจะเป็นสังคมนรูปแบบใด เราเชื่อว่าหนึ่งสิ่งที่คุณสูงอายุต้องการเป็นพื้นฐานคือสังคมแห่งความใส่ใจ ไม่ทอดทิ้ง ยังคงเห็นคุณค่าของคุณสูงอายุ และเป็นสังคมที่คุณสูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

O-lunla ฉบับนี้ คัดสรรเรื่องราวจากหลากหลายมุมโลก นำเสนอชุมชนขนาดย่อมและสังคมเล็กๆ ที่ขับเคลื่อนชุมชนด้วยการมีส่วนร่วมของคนรุ่นใหม่ ผสานกับการให้คุณค่าและภูมิปัญญาของผู้สูงอายุในหลากแง่มุม

## งานไม้ ถ่ายทอดด้วยใจ

ฮิดะ, ญี่ปุ่น

มากกว่าแค่เมืองท่องเที่ยวเก่าแก่ของจังหวัดฟูกุ ที่มีธรรมชาติ ทิวทัศน์สวยงาม ขึ้นชื่อเรื่องงานฝีมือ รุ่มรวยด้วยวัฒนธรรม และกลายเป็นเมืองท่องเที่ยวต้องตามรอยเมื่อทุกคนได้รู้จัก Your Name ภาพยนตร์แอนิเมชันเรื่องเยี่ยม หลายคนอาจไม่ทราบว่ามีเมืองน่ารักที่ให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุในท้องถิ่น โดยมีหนึ่งตัวอย่างที่สะท้อนให้เห็นถึงความตั้งใจนี้คือ การให้ผู้สูงอายุถ่ายทอดองค์ความรู้ด้านงานไม้ งานฝีมือที่ต้องเดินทางมายังเมืองแห่งนี้เท่านั้น เพราะเป็นงานฝีมือที่มีเทคนิคและมีเอกลักษณ์เฉพาะตกทอดให้คนรุ่นใหม่ไม่ว่าจากที่ไหนของญี่ปุ่นหรือของโลกสามารถเดินทางเรียนรู้และศึกษาดูงาน สืบสานภูมิปัญญาในยามที่จำนวนประชากรเด็กและวัยรุ่นของเมืองฮิดะลดลง สอดคล้องตอบโจทย์ของรัฐบาลที่อยากให้นำความคิดริเริ่มใหม่มาส่งเสริมงานฝีมือ พัฒนาป่าไม้เพื่อกระตุ้นเศรษฐกิจและการท่องเที่ยวของฮิดะในทางที่ดีขึ้น เป็นที่มาของโปรเจกต์ Hidakuma ที่มีชื่อเต็มๆ ว่า Hida no Mori de Kuma wa Odoru ที่หมายถึง เหล่าหมีจะเดินร่าในป่าแห่งฮิดะ

หากถามว่าทำไมต้องเป็นเรื่องราวของผู้สูงอายุกับงานไม้ ต้องย้อนกลับไปทีสภาพภูมิประเทศและทรัพยากรธรรมชาติที่กว่า 90% ของพื้นที่ใน



ฮิดะถูกปกคลุมด้วยป่าไม้ ซึ่งทำให้อุตสาหกรรมหลักของเมืองนี้คือการเกษตร ผลผลิตจากป่าและธรรมชาติ รวมถึงงานฝีมือและงานออกแบบวัสดุไม้มีชื่อเสียงมาช้านาน โดยเฉพาะงานเฟอร์นิเจอร์ไม้ที่ต้องมีทักษะสูง

ปัจจุบันเมืองฮิดะมีประชากรราว 2.5 ล้านคน ประกอบด้วย 2 เมือง 2 หมู่บ้าน เป็นอีกเมืองที่กำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุและพบกับปัญหาการเกิดที่ลดลงของประชากร ทำให้เกรงว่าภูมิปัญญาดั้งเดิมและคนสองเจนเนอร์เรชันจะขาดการเชื่อมต่อ จึงเกิดเป็นค่าย “เปิดเมืองฮิดะหน้าร้อน” ให้คนรุ่นใหม่ที่สนใจเดินทางมาทำกิจกรรมเรียนรู้ทักษะ ไอเดียสร้างสรรค์ และบริหารทรัพยากรจากผู้ที่มีประสบการณ์ความรู้ รวมถึงผู้สูงวัย แหล่งชุมชนปัญญาที่แท้จริง ไม่ว่าจะ เป็นบุคลากรของโรงงานของผู้ผลิตเฟอร์นิเจอร์ โรงงานไม้ โรงเลื่อย ไปจนถึงช่างไม้ทำมือที่ต่างทำหน้าที่ผลิตงานที่มีรายละเอียด เน้นประโยชน์ใช้สอยไปพร้อมๆ กับการเคารพธรรมชาติและมุมมองในการอนุรักษ์ทรัพยากร โดยมีตัวอย่างกิจกรรม ได้แก่ การเดินป่าเพื่อเรียนรู้ธรรมชาติ ก่อนแปรรูปมาเป็นวัสดุที่นำมาใช้ทำเฟอร์นิเจอร์และงานไม้อื่นๆ หลากหลายกิจกรรมเวิร์กช็อป ไปจนถึงการยกระดับรากฐานความคิดสร้างสรรค์ เพื่อนำไปผลิตและทำการตลาดในสายงานสถาปัตยกรรมและตกแต่งภายใน

ข้อมูลอ้างอิง :  



## หมู่บ้านเพนกวินที่ไม่มีเพนกวิน

กวางจู, เกาหลีใต้

เรากำลังพาคุณไปเยือนเพนกวินวิลเลจ (Penguin Village) หนึ่งในสถานที่ท่องเที่ยวที่ไม่มีเพนกวินจริงๆ ของเมืองกวางจู (Gwangju) ในเกาหลีใต้ ทว่ากลับมีแง่มุมอื่นที่น่าสนใจ ดึงดูดให้ผู้คนเดินทางไปเยี่ยมชมเยือน เริ่มตั้งแต่เพนกวินวิลเลจที่ไม่ได้เป็นวิลเลจเสียทีเดียว แต่เป็นตรอกซอยในหมู่บ้านยางลิ้ม (Yanglim) ย่านที่อยู่อาศัยเก่าแก่ ทำให้ได้เห็นอาคารบ้านเรือนดีไซนในช่วงปี 70s-80s ซึ่งครั้งหนึ่งบ้านเรือนบริเวณนี้เคยถูกไฟไหม้จนทำให้ตัวบ้านเสียหายจำนวนหนึ่งในเวลาต่อมา มีการจัดแสดงของตกแต่งผนังจากของใช้ของเก่าในครัวเรือนและงานกราฟิตี้ที่เปรียบได้กับงานศิลปะคอยต้อนรับนักท่องเที่ยวที่มาเยือน รวมถึงภาพเพนกวินตัวแทนของผู้สูงอายุ

ที่มาของชื่อเพนกวินวิลเลจ มีที่มาจากท่าเดินไพล่หลังของผู้สูงวัยที่มีท่าทางการเคลื่อนไหวน่ารักคล้ายกับเพนกวิน แสดงถึงการให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุในยามที่คนหนุ่มสาวเดินทางไกล ออกจากบ้านเพื่อไปทำงานในเมือง

ข้อมูลอ้างอิง :  

ชอลลานัมโด เส้นทางที่ชุกช่อนในเกาหลีใต้

CLeSSWANDERS Story of a wanderer exploring Korea



## แอสโลวอล์กเกอร์ในเมืองที่ออกแบบเพื่อทุกคน

ออสโล, นอร์เวย์

คาดการณ์ว่าภายใน พ.ศ. 2583 เมืองออสโล ประเทศนอร์เวย์ อีกหนึ่งเมืองในโลกที่มีประชากรสูงอายุเพิ่มขึ้น จะมีพลเมืองอายุมากกว่า 67 ปีขึ้นไปสองเท่าตัว ตัวเลขที่คาดการณ์นี้ทำให้รัฐบาลและทุกหน่วยงานตื่นตัว เพื่อให้เกิดการบริการที่เพียงพอและยั่งยืนในอนาคต ซึ่งในระหว่างที่เตรียมตัวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุในราว 20 ปีข้างหน้า นวัตกรรมที่ชาญฉลาดของชาวออสโลที่เห็นความพยายามบริหารจัดการการดูแลผู้สูงอายุอย่างดีที่สุด ตั้งแต่เรื่องเล็กๆ แต่สำคัญอย่างการส่งเสริมให้ทุกวัยเคารพและมีทัศนคติที่ดีต่อผู้สูงอายุ การออกแบบพื้นที่สาธารณะให้ตอบโจทย์ ไปจนถึงภารกิจสร้างแรงบันดาลใจให้ผู้สูงอายุกระตือรือร้นเพื่อสร้างพลังบวกให้ตัวเอง

ย้อนกลับไปเมื่อ พ.ศ. 2556 ซึ่งเป็นช่วงแรกของการพัฒนากลยุทธ์ใหม่เพื่อการดูแลผู้สูงอายุในวันข้างหน้า เมืองออสโลได้ริเริ่มหลายโครงการ และทำงานร่วมกับองค์การสหประชาชาติชนิดที่ไม่ได้มาเล่นๆ ยกตัวอย่างเช่น การเฉลิมฉลองให้มีความสำคัญกับวันผู้สูงอายุสากล ในวันที่ 1 ตุลาคม และอีกหนึ่งในความคิดริเริ่มที่ได้รับการพูดถึง ซึ่งจัดขึ้นในวันที่ 23 กันยายน คือ “แอสโลวอล์กเกอร์” ที่ชักชวนผู้สูงอายุที่ยังแอ็กทีฟหยิบจับอุปกรณ์ช่วยเดินออกมาทำกิจกรรมร่วมกัน

ก่อนมอบรางวัลให้กับผู้เข้าร่วมและผู้ที่ตั้งแต่งอุปกรณ์ ได้สร้างสรรค์ สวยงามไม่เหมือนใคร โดยผู้ใช้ไม้เท้าและเก้าอี้ล้อก็มีส่วนร่วมได้ ซึ่งทั้งหมดนี้มาจากความตั้งใจส่งเสริมให้ผู้สูงอายุในเมืองลุกขึ้นมาทำตัวกระฉับกระเฉง ส่งต่อแรงบันดาลใจ ทำให้คนรอบตัวและสมาชิกในครอบครัวเกิดความสุขสนทน ได้เข้ามามีส่วนร่วมในกิจกรรม

นอกจากนี้ใน พ.ศ. 2568 ออสโลยังตั้งเป้าที่จะเป็นเมือง Universal Design หรือเมืองที่ออกแบบเพื่อทุกคน ซึ่งถือเป็นโซลูชันให้ประชาชนทุกคน ทุกช่วงวัย รวมถึงผู้สูงอายุเข้าถึงบริการจากทั้งภาคเอกชนและภาครัฐ สะดวกที่จะใช้พื้นที่ แอ็กทีฟ เหมือนกับช่วงเวลาที่เคยมีบทบาทที่สำคัญสำหรับตัวเองและชุมชน ตอบโจทย์นิยามการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ที่ยั่งยืนอย่างแท้จริง

ใน พ.ศ. 2557 รัฐบาลเมืองออสโลเข้าร่วมกับเครือข่ายโลก WHO Global Network of Age-friendly Cities and Communities ซึ่งถือเป็นเมืองแรกในนอร์เวย์ ทำให้เมืองแห่งนี้กลายเป็นหนึ่งในเมืองในยุโรปที่ได้รับการโหวตว่าน่าอยู่ที่สุดสำหรับสังคมผู้สูงวัย



ข้อมูลอ้างอิง :



*The Best Countries to Live in when You Are Old  
Aged-Friendly World - Oslo*

*The Common Principles of Universal Design The City of Oslo*





## Hogewey Dementia Village | อัมสเตอร์ดัมรอบนอก, เนเธอร์แลนด์

สถานที่แห่งนี้เป็นโอเอซิสของผู้สูงอายุผู้มีภาวะสมองเสื่อม สถานที่ที่ไม่ใช่แค่ให้บริการดูแลรักษา แต่นับเป็นหนึ่งในศูนย์ดูแลผู้สูงอายุที่ทันสมัยที่สุดในโลก และยังคงดูแลสุขภาพจิตใจและความเป็นอยู่ให้ผู้สูงอายุได้ดำเนินชีวิตอย่างเป็นปกติในชีวิตประจำวัน เช่น ผู้อาศัยสามารถเดินทางไปชมภาพยนตร์ ทำธุระที่ไปรษณีย์ หรือใช้พื้นที่สวนได้ตามต้องการ พร้อมทั้งออกแบบและตกแต่งบ้านแต่ละหลังอย่างมีเอกลักษณ์ ในธีมยุค 1950s, ยุค 1960s หรือแม้กระทั่งยุค 2000s

เพื่อช่วยให้ผู้อยู่อาศัยรู้สึกเหมือนได้อยู่บ้าน พร้อมกับมีกล้องวงจรปิดคอยดูแลลูกบ้าน และมีเจ้าหน้าที่มากกว่า 250 คน ให้การดูแลเต็มเวลาและนอกเวลา โดยผ่านการฝึกอบรมด้านการดูแลผู้ป่วยสมองเสื่อมมาเป็นอย่างดี โดยโครงการนี้ได้รับทุนจากรัฐบาลดัตช์ในราคา 25 ล้านดอลลาร์ เพื่อสร้างและพัฒนา แสดงให้เห็นถึงความใส่ใจต่อผู้สูงอายุด้วยการปรับสภาพแวดล้อมที่มีผลดีต่อพฤติกรรมและอารมณ์ สนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้ช่วยเหลือตัวเอง

ข้อมูลอ้างอิง :



*How the Dutch Lead the Way in Senior Housing Innovation*

*Hogewey Dementia Village ชุมชนแสนอบอุ่นสำหรับผู้ป่วยความจำเสื่อมในเนเธอร์แลนด์*



## สนามเด็กเล่นสำหรับผู้สูงอายุ | มุขเล็ก ๆ, สเปน

รู้หรือไม่ ประเทศสเปนกำลังจะกลายเป็นประเทศที่มีพลเมืองอายุขัยเฉลี่ยมากที่สุดในโลก ภายใน พ.ศ. 2583 หรืออีก 22 ปีข้างหน้า ทั้งยังจะแซงหน้าประเทศญี่ปุ่นที่ครองแชมป์พลเมืองอายุยืน นั่นทำให้สเปนตื่นตัวในเรื่องโครงสร้างพื้นฐาน เทคโนโลยี เพื่อก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างราบรื่น รวมถึงให้ความสำคัญกับเรื่องเล็กไอดียนอกกรอบที่ทำให้เกิดประโยชน์อย่างสนามผู้สูงอายุ ที่มีไอเดียเบื้องหลังที่น่าสนใจแถมสนุกไม่แพ้สนามเด็กเล่น “เป็นมิตรกับพลเมืองอาวุโส” ช่วยให้ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกายกลางแจ้ง ได้พักเบรกจากอุปกรณ์เทคโนโลยี ช่วยคลายเครียด กระตุ้นให้ผู้สูงอายุออกมา มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนฝูงและสมาชิกในครอบครัว



ข้อมูลอ้างอิง :

*“สเปน” เตรียมแซงญี่ปุ่น ขึ้นแท่นพลเมืองอายุยืนที่สุดในโลก ในอีก 22 ปีข้างหน้า*

*The World : Spain's senior citizens play at the playground Spain Builds Public Playgrounds – But They're Not For Children*

เตรียมพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging Society) อย่างมีคุณภาพกับ

# นิตยสาร O-lunla

<p>ไฉนวันละนิด ซิดกันอีกหน่อย</p>	<p>ไม่อยากโรย ต้องเรียน</p>	<p>60 ยิ่งแจ๋ว 70 ยิ่งแจ่ม</p>	<p>60 ชีวิตดีดี</p>	<p>รักเอ๋ย</p>	<p>ทรัพย์สินที่แท้</p>
<p>กีฬาเป็นยาวิเศษ ฮ่าไอ้</p>	<p>ไอ้กานาวาเมืองไทย</p>	<p>ยิงนก แต่ไม่ตกปลา</p>	<p>เชฟ ป.4 สู้สุดใจในครัวโลก</p>	<p>Still on My Mind</p>	<p>หากเราต้องจากกัน</p>
<p>สายธารแห่งการให้</p>	<p>หาแหล่งแฮงเอาต์ ความเหงาไม่มาเยือน</p>	<p>Active Senior ใจไม่ไฟ สมองมีนา</p>	<p>งานฝีมือคือยอดยา</p>	<p>Retire &amp; Restart เริ่มที่ใจ วัยไม่เกี่ยว</p>	<p>เที่ยวดีต่อใจ ชาร์จไฟให้แม่</p>
<p>หลบหน่อย... บอยแบนด์มา</p>	<p>ฉันจะเป็นครูจวันตาย</p>	<p>มองใหม่วัยเกษียณ</p>	<p>ดีใจว่านี่เพื่อเธอ</p>	<p>ผู้ชายชาแดนซ์</p>	<p>ความสุขหลังเลนส์</p>
<p>เที่ยวซิลลูซิล สไตล้วยลันลา</p>	<p>เมื่ง ป ปลา 'วิว' คือลมหายใจ</p>	<p>Start-up วัย 60+ เกษียณทั่วก็ ขอมีธุรกิจ</p>	<p>ศัลยาชนุ่มสาวน้อยน้อย</p>	<p>Back to school</p>	<p>ผมกอดแม่ ก่อนไปทำงานทุกวัน</p>



## กรณารอรายละเอียดให้ครบถ้วน

สมัครให้ตนเอง  สมาชิกใหม่  ต่ออายุสมาชิก

สมัครให้ผู้อื่น เกี่ยวข้องเป็น \_\_\_\_\_

สมัครสมาชิก 1 ปี (ได้รับ 12 เล่ม) ราคา 480 บาท (เก็บเฉพาะค่าดำเนินการและจัดส่งหนังสือ)  
เริ่มรับฉบับที่ \_\_\_\_\_

ชื่อ-นามสกุลผู้สมัคร \_\_\_\_\_

วัน/เดือน/ปีเกิด \_\_\_\_\_ อายุ \_\_\_\_\_

โทรศัพท์ \_\_\_\_\_

อีเมล \_\_\_\_\_ Line ID \_\_\_\_\_

ชื่อ-นามสกุลผู้รับ \_\_\_\_\_

วัน/เดือน/ปีเกิด \_\_\_\_\_ อายุ \_\_\_\_\_

โทรศัพท์ \_\_\_\_\_

อีเมล \_\_\_\_\_ Line ID \_\_\_\_\_

ที่อยู่สำหรับจัดส่งหนังสือ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

ท่านได้รับหนังสือเล่มนี้จาก \_\_\_\_\_

### วิธีการชำระเงิน

โอนเงินเข้าบัญชี น.ส.สุพิน ธนวัฒน์เสรี

ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาอโศก เลขที่บัญชี 032-421-4975

ธนาคารกรุงไทย สาขาพุทธมณฑลสาย 2 เลขที่บัญชี 981-8-68115-0

ถ่ายภาพใบสมัครพร้อมเอกสารการโอนเงินมาที่ Email : olunclub@gmail.com | Fax : 0 2887 0486

สแกนจ่ายด้วย  
คิวอาร์โค้ด



หรือง่ายสุดๆ ถ่ายภาพใบสมัครและเอกสารการโอนเงินมาที่ Line ID : @olunclub



บริษัท เปเปอร์คอร์ส จำกัด 32/9 หมู่บ้านนันทยา ถนนพุทธมณฑลสาย 2 ซอย 21

แขวงศาลาธรรมสพน์ เขตทวีวัฒนา กรุงเทพฯ 10170

สอบถามเพิ่มเติม : โทรศัพท์ 0 2887 4830, 08 1699 5315, 08 6777 6919



: @olunclub



: olunclub

# มาเล่นลากันนั้ย



O-lunla  
โอ-ลันลา



ตามติดเรื่องราวดีๆ และกิจกรรมลันลาได้ที่



: olunlaclub



ID : @olunlaclub