

O-lunla

โอ-ลันลา

เพื่อความเบิกบานของผู้สูงวัย | วันนี้ คุณทอดฟ้อแม่แล้วหรือยัง

เพี้ยว เพี้ยว ไม่ต้องเดี๋ยวก่อน
เอ็กซ์ตรีมทีมชาตวัย 62!

สมนึก คลื่นอก
ศิลปินเมดอินทอองนา

แก่นฝาง
เปลี่ยนชีวิต...พิชิตความเหงา



แจกฟรี | Free Copy

มีนาคม ๒๕๖๕ | ฉบับที่ ๔๙ | ตุลาคม ๒๕๖๕ | ISSN 2465-3810

ไม่ว่าคุณจะลงทุนเพื่อใคร เราลงทุนเพื่อคุณ
B-SENIOR และ B-SENIOR-X

กองทุนบัวหลวง®



Line ID : @olunclub

Your Fitness Lifestyle

ส่วนลดพิเศษ

35%

สำหรับสมาชิก
แบบ 1 ปี Full Time

สำหรับผู้ถือบัตรเครดิต

- ธนาคารทหารไทย
- ธนาคารธนชาต
- ธนาคารกรุงไทย
- กรุงเทพประกันชีวิต
- บัตรสมาชิก BLA
Happy Life Club



วันนี้ - 31 ธันวาคม 2562

ที่ ดี โอлимпิก คลับ ทั้ง 3 สาขา

ดี โอлимпิก คลับ แอท ปทุมวัน ปรี๊นเซส (สาขา 1) โทร. 02 216 3700 ต่อ 20805

ดี โอлимпิก คลับ แอท ฟาราโดซ์ พาร์ค (สาขา 2) โทร. 02 780 2281

ดี โอлимпิก คลับ แอท บางกอก กอล์ฟ คลับ (สาขา 3) โทร. 02 147 5858 ต่อ 1102

www.theolympic-club.com



4 Editor's Note

8 Cover Story
#เพี้ยว เพี้ยว ไม่ต้องเดี้ยวก่อน
กับเอ็กซ์ตรีมทีมชาตีวัย 62!

13 O-Update

16 หนุนตักฟังเรื่องเล่า
ครูปาน-สมนึก คลังนอก ศิลปินเมตอินทอองนา

20 Life Matter
Isometric & Isotonic
ออกกำลังกายแบบไหนที่ใช้คุณ

22 Herb & Happiness
แก่นฟาง “เปลี่ยนชีวิต...พิชิตความเหงา”

24 Senior 4.0
สร้างรายได้เสริมกับงานอดิเรก



หนังสือนี้ พิมพ์ด้วยกระดาษรีไซเคิล
ใช้หมึกพิมพ์ที่ปลอดภัยต่อสิ่งแวดล้อม
ช่วยลดการปล่อย CO₂ เทียบเท่ากับ
การปลูกต้นขนุน จำนวน 87 ต้น
เป็นเวลา 1 ปี (เพื่อช่วยในการดูดซับ CO₂ ในอากาศ)

นิตยสาร O-lunla (โอ-ลันลา) ISSN : 2465-3810 | บรรณาธิการผู้พิมพ์ผู้โฆษณา สุพิน ธนวัฒน์เสรี | บรรณาธิการ สุพิน ธนวัฒน์เสรี |
หัวหน้ากองบรรณาธิการ วีรภา ดำสนธิ | ผู้ช่วยบรรณาธิการ เสาวลักษณ์ ศรีสุวรรณ, สุริดา บุปผากลิ่น | ออกแบบศิลปกรรม มนูญ จงวัฒนานุกูล
ถ่ายภาพ เนาวรัตน์ บุญวิภาส | พิสูจน์อักษร กันธิชา สุระเกียรติชัย | ฝ่ายการตลาดและกิจกรรม ศุภาญา ธนวัฒน์เสรี

บริษัท เปเปอร์คอร์ท จำกัด 32/9 ถนนพุทธมณฑลสาย 2 ซอย 21 แขวงศาลาธรรมสพน์ เขตทวีวัฒนา กรุงเทพฯ 10170
โทร. 0 2887 4830 | โทรสาร 0 2887 0486 | อีเมล olunclub@gmail.com

f olunclub @olunclub www.olunla.net ติดต่อโฆษณา ศุภาญา ธนวัฒน์เสรี โทร. 08 1699 5315, 08 6777 6919

Content is the King



ฮ่า ฮ่า ฮ่า ขอหัวเราะเอาฤกษ์เอาชัย ด้วยปีนี้นิตยสารโอ-ลันลาได้จัดทำมาครบ 4 ปี ฉบับในมือท่านนี้เป็นฉบับขึ้นปีที่ 5 ลำดับที่ 49

ขอบคุณผู้อ่านที่ห่วงใย ถ้ามถึงความเป็นไปได้ในทางธุรกิจท่ามกลางการกวาดล้างสื่อเก่าโดยอินเทอร์เน็ต ขอขอบคุณคำติและชมที่ถือเป็นกำลังใจขึ้นดี โทรศัพท์ทุกสายที่โทรมาตาม ถ้ามหาหนังสือคือสิ่งที่ทำให้ทีมงานรู้ว่า “งาน” ของเรามีผู้ติดตาม

What business you are in?

เวลาที่ใครถามเรื่องนี้ ดิฉันจะอธิบายว่า เราไม่ได้ทำธุรกิจผลิตนิตยสาร แต่เราเป็นธุรกิจผลิตเนื้อหา (Content) ที่สามารถแปรรูปไปอยู่บนสื่อต่างๆ ได้ ไม่ว่าจะเป็นคลิปวิดีโอ เรื่องย่อ เรื่องยาวบนโซเชียลมีเดีย ซึ่งปัจจุบันมีหลากหลายช่องทางเหลือเกิน ผลิตกันไม่ทัน เสพกันหมด ซึ่งเรามองว่าสิ่งเหล่านี้คือเครื่องมือในการเข้าถึงเนื้อหา ในฐานะที่ทีมงานโตมาจากการพัฒนาคอนเทนต์ ดิฉันก็คิดอย่างลำเอียงว่า Content is the King

ถ้าท่านซื้อสบู่ที่มีแต่กลิ่นหอม แต่อาบน้ำแล้วรู้สึกผิวแห้งผาก กับสบู่อีกแบรนด์ที่อาจไม่หอมมาก แต่อาบน้ำเสร็จรู้สึกได้ถึงความสะดวก และผิวยังนุ่มชุ่มชื้นด้วยส่วนผสมที่มีคุณประโยชน์ นั่นแหละคือหน้าที่ของคอนเทนต์

ตลอด 4 ปีทีมงานโชคดีมากที่ได้เข้าถึงคอนเทนต์ที่ดีและสนุกจากผู้สูงอายุคุณภาพหลายท่าน ซึ่งได้ช่วยจุดประกายความคิดและจุดไฟให้ทีมงานได้ลุกโชนไปด้วย คนมักถามว่า เราไปหาบุคคลและคอนเทนต์ดีๆ เหล่านี้จากไหน

4 ปีที่ผ่านมา นอกจากสื่อสิ่งพิมพ์ เรายังพาคอนเทนต์ไปสู่แพลตฟอร์มต่างๆ เช่น เว็บไซต์ เพชบุ๊ก ไลน์ อีเวนต์ ทริปท่องเที่ยว เวิร์กช็อป อบรมสัมมนา และยังมีอะไรๆ สนุกน่าทำอีกหลายอย่าง

ขอบคุณที่รักกัน

ขอบคุณที่ติดตาม

และขอให้เราหัวเราะรับปีที่ห้าไปพร้อมกันนะคะ ฮ่า ฮ่า ฮ่า

สุพิน ธนวัฒน์เสรี

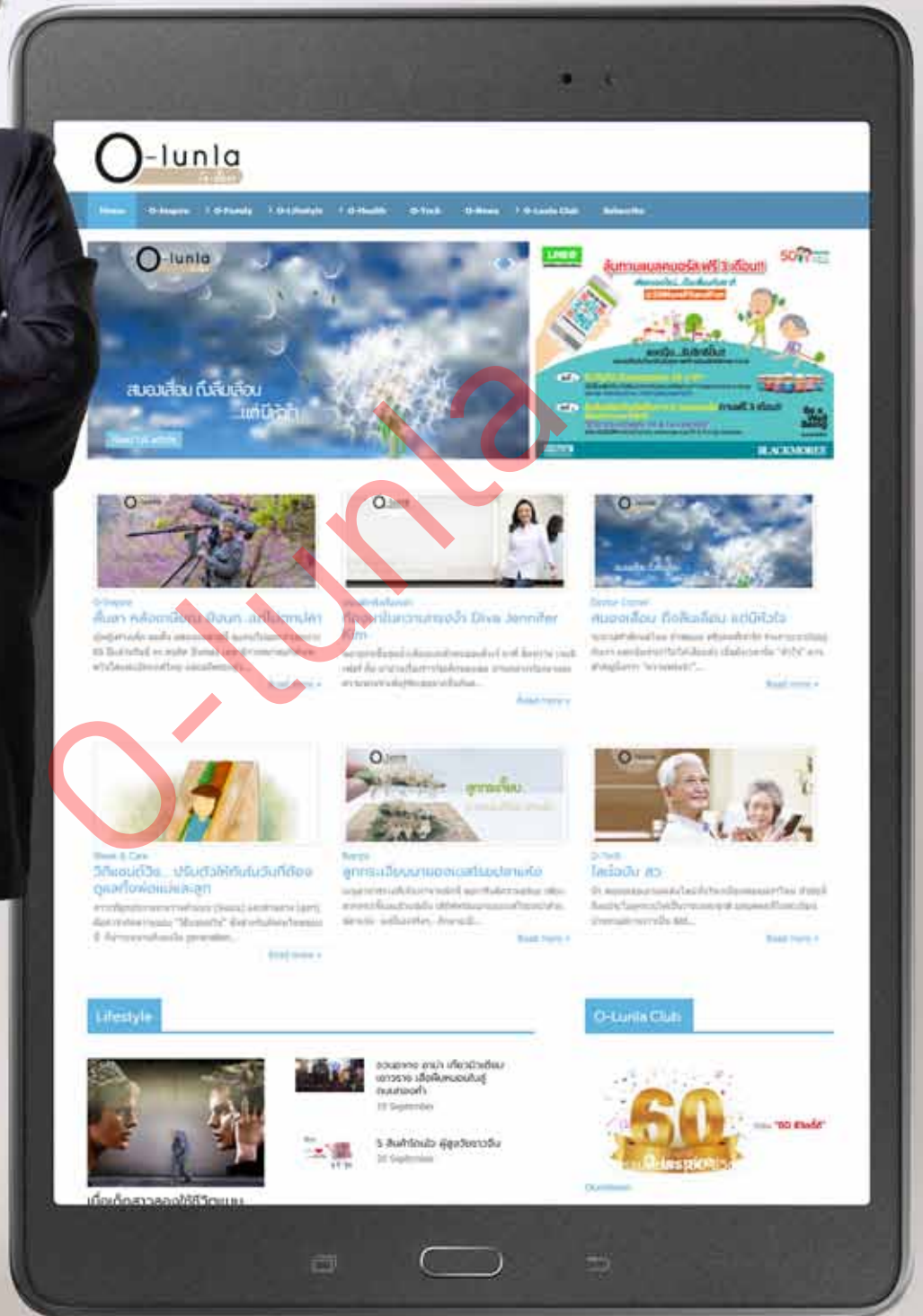
บรรณาธิการ

ภาพประกอบ : Unsplash.com

บทความและรูปภาพในนิตยสารโอ-ลันลา สงวนลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย การนำไปเผยแพร่ต้องได้รับอนุญาตจากบริษัท เปเปอร์คอร์ส จำกัด เท่านั้น



มาลันลาออนไลน์กันที่
www.olunla.net



www.olunla.net



3 ช่วงวัยของผู้สูงวัย “วัยห้าว วัยหด และวัยเหี่ยว”

คุณวรวรรณ ธาราภูมิ ประธานกรรมการบริหาร กองทุนบัวหลวง ได้แบ่ง 3 ช่วงของผู้สูงวัย พร้อมกับตั้งชื่อให้กับแต่ละช่วงวัยไว้ว่า “วัยห้าว วัยหด และวัยเหี่ยว”

“วัยห้าว”

สำหรับคนในวัยเกษียณช่วงต้น อายุ 60-69 ปี ส่วนใหญ่แข็งแรง พลังงานเต็มเปี่ยม ทำอะไรก็ได้เหมือนกับช่วงก่อนเกษียณ และหลายคนในวัยนี้ยังไม่รู้จักคำว่าเกษียณ สามารถทำงานได้ต่อเนื่อง ทำให้ยังมีรายได้และรู้สึกว่าคุณค่าของตัวเองยังมีค่าต่อสังคม

นอกจากนี้ยังเป็นวัยที่ “ฮึกเหิม” อยากทำอะไรใหม่ๆ ที่ไฝ่ฝันไว้ โดยเฉพาะมนุษย์เงินเดือนที่หลายคน “อยากเริ่มต้นอาชีพใหม่” นำเงินที่เก็บออมไว้ออกไปลงทุนทำธุรกิจ ทำไร่ ทำสวน และเพราะความหัวท้าวสมกับวัยฮึกเหิมนี้เองที่ทำให้หลายคนต้องสูญเสียเงินที่เก็บออมจำนวนมาก เพราะเริ่มต้นทำสิ่งใหม่โดยไม่ได้ศึกษาความ

เป็นไปได้ ไม่ได้ประเมินความสามารถ ความเหมาะสมกับกำลังวังชาของตน

“วัยหด”

วัยนี้ถือเป็น “วัยเกษียณจริง” อายุ 70-79 ปี เพราะ “ความสามารถในการใช้ชีวิตจะลดลง ไม่ว่าจะเป็นข้าราชการ ลูกจ้างเกษียณ อาชีพอิสระ หรือเจ้าของกิจการ จะไม่มีความแตกต่างด้านการใช้ชีวิตในวัยหลังเกษียณสักเท่าไร

ในขณะที่ความสามารถในการหารายได้ลดลงจนเกือบหมด แต่ค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพจะมีมากขึ้น เพราะโรคภัยจะแสดงอาการออกมาชัดเจนขึ้น จึงควรลดกิจกรรมต่างๆ ลง และให้ความสำคัญกับการรักษาสุขภาพและสุขภาพจิตใจมากขึ้น

อย่ามั่นใจในศักยภาพของตัวเองจนเกินไป เพราะอาจจะทำให้เกิดปัญหาก่อนวัยอันควร

“วัยเหี่ยว”

ในวัย 80 ปีขึ้นไป เข้าสู่วัยชราและวัยพักผ่อนอย่างแท้จริง โดยในช่วงที่ชราภาพมากๆ จำเป็นต้องมีคนคอยดูแล เพราะปัญหาสุขภาพจะมีมากขึ้น ความจำแย่ลง ขณะที่ค่าใช้จ่ายส่วนใหญ่จะเป็นเรื่องของสุขภาพ จึงจำเป็นต้องเตรียมพร้อมทางการเงินไว้สำหรับการใช้จ่ายด้านสุขภาพเป็นหลัก

เพราะฉะนั้น...ไม่ใช่แค่เห็นว่าอายุ 60 แล้วจะเหมารวมว่าเป็นผู้สูงอายุเหมือนกันหมด คนไทยก็มีอายุยืนขึ้น โดยผู้ชายอายุเฉลี่ยอยู่ที่ 75 ปี ขณะที่ผู้หญิงอายุเฉลี่ย 80 ปี

และจากสถิติประชากรของประเทศไทย พบว่า “ถ้ามีชีวิตรอดมาจนถึงอายุ 60 ปีได้แล้วละก็ จะมีโอกาสมีชีวิตต่อไปจนถึงอายุ 81-83 ปี”

ดังนั้น ถ้าวันนี้ท่านที่ประทับครองชีวิตมาได้จนถึงวัยหลังเกษียณ ก็มองตัวเลขอายุ 80 ปีไว้เป็นเป้าหมายได้เลย จะได้เตรียมพร้อมรับมือกับชีวิตในวัย 70-80 ปีไว้ ไม่ประเมินอายุตัวเองต่ำเกินไป

เพราะปัญหาหนึ่งของผู้สูงอายุคือมักคิดว่าจะตายเร็วกว่าความเป็นจริง

เพราะหากไม่เตรียมพร้อมใน “วัยห้าว” ที่ยังมีเรี่ยวแรงหารายได้ อาจจะไม่มีความทุกข์

แต่ถ้าเข้าสู่วัยหดหรือวัยเหี่ยว เราอาจจะเป็นคนหนึ่งที่มีทุกข์แบบเดียวกับผู้สูงอายุทั่วๆ ไปที่เป็นกันในปัจจุบัน และในอดีตที่ผ่านมา

การสำรวจความคิดเห็นผู้สูงอายุ เมื่อปี 2559 โดยนิด้าโพล และศูนย์วิจัยสังคมสูงอายุ สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ (นิด้า) พบว่า มีอยู่ 7 เรื่องใหญ่ๆ ที่ทำให้ผู้สูงอายุไทยเป็นทุกข์ นั่นคือ

1. การไม่มีเงินใช้ ไม่มีเงินออม มีเงินแต่ไม่พอใช้
2. อยากทำงาน แต่ไม่มีงานทำ ทำให้ขาดรายได้มาเลี้ยงตนเอง
3. มีภาระหนี้สินที่ต้องจ่ายให้แก่เจ้าหนี้
4. ไม่มีเพื่อนฝูง
5. สุขภาพร่างกายไม่แข็งแรง มีโรคประจำตัว ต้องไปหาหมอ
6. ไม่มีลูกหลาน อยู่คนเดียว หรือมีลูกหลาน แต่เขาไม่สนใจดูแล
7. จิตใจไม่เบิกบาน ไม่สดชื่นแจ่มใส หม่นหมอง ไม่มีคุณค่า

แต่จะเห็นได้เลยว่าสามเรื่องที่ใหญ่ที่สุด คือ “เรื่องเงิน”

ไม่ว่าจะเป็นไม่มีเงิน ไม่มีงาน และมีหนี้สิน

ไม่ว่าคุณกำลังอยู่ตรงวัยไหน... “ห้าว”... “หด” หรือ... “เหี่ยว” การเตรียมพร้อมและการทำความเข้าใจกับ “สภาพที่เราเป็น” หรือ “กำลังจะเป็น” ไว้ น่าจะเป็นเรื่องที่ดีเสมอ

 กองทุนบำนาญ®





#เพี้ยว เพี้ยว ไม่ต้องเดี๋ยวก่อน กับเอ็กซ์ตรีมทีมชาตวัย 62!

ใช่! ที่บางที่บางช่วงจังหวะของชีวิต เราก็จะได้เจอกับความท้าทายที่มากบ้างน้อยบ้างแตกต่างกันไป สำหรับนางลักษณ์ ชัยฤทธิ์ไชย มาในรูปของมะเร็ง นั่นคือเมื่อ 10 ปีที่แล้ว หากวันนี้ของนางลักษณ์-แม่เจ๊บ หรือ ป้าเจ๊บที่เพื่อนรุ่นลูกในแวดวงกีฬาลองบอร์ดเรียกขานเจ้าของแซซท์กสุดเท่ “เพี้ยว เพี้ยว ไม่ต้องเดี๋ยวก่อน” ได้พลิกตัวเองไปสู่ในจุดที่แม่แต่มะเร็งก็ยังไล่คำว่า “ป้า” ไว้ไม่ทัน

ป้าเจ๊บวัย 62 ปี ปัจจุบันเก็บตัวอยู่ที่จังหวัดแพร่ ในฐานะนักกีฬาเอ็กซ์ตรีมทีมชาติ ประเภทลองบอร์ด (Longboard) เตรียมความพร้อมเพื่อเดินทางไปแข่งขันสู่ศึกซีเกมส์ที่ฟิลิปปินส์ช่วงต้นเดือนธันวาคม ชีวิตก่อนจะมาถึงจุดนี้ มองย้อนกลับไปถึงจุดพลิกผันที่มะเร็งร้ายกลายเป็นพลัง

ฝ่าด่านมะเร็ง

ป้าเจ๊บเป็นคนปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา เรียนหนังสือที่บ้านเกิด จบแล้วทำงานโรงแรมตามพี่สาวซึ่งเคยทำงานในสายงานโรงแรมอยู่ก่อน เริ่มต้นจากการเป็นพนักงานตัวเล็กๆ ก่อนออกมาทำธุรกิจทัวร์กับเพื่อน หลังจากมีลูกจึงแยกออกมาทำกิจการเล็กๆ ของตัวเอง กลับปากช่อง เปิดกิจการซักผ้าแบบใช้เครื่องจักรอุตสาหกรรม

“จนลูกชายลูกสาวโต มาเรียนหนังสือที่กรุงเทพฯ จึงย้ายครอบครัวลงมาอยู่ด้วยกัน ทำงานในบริษัทของพี่สาว จนพี่สาวเสียก็ตงงานโดยปริยาย”

ขณะนั้นอายุ 52-53 ปี ตงงานพร้อมกับป่วยเป็นมะเร็ง ป้าเจ๊บเป็นมะเร็งเต้านม กว่าจะไปหาหมอ ก็หนึ่งปีผ่านไป เป็นมะเร็งขั้นไหนไม่ถาม เพราะไม่ต้องการรู้ ขณะที่หมอก็คะเปรพเจตนาธมณัฒ์ผู้ป่วย คือเดินหน้าตามแผนการรักษา



หนึ่งปีที่อยู่กับมะเร็ง ร่างกายไม่เคยถดถอย แต่ก็เซหนักตอนทำคีโม เข็มแรกไม่เท่าไร แต่พอเข็มสอง อาเจียนทุกห้านาที เมื่อหมดชั้นตอนและกระบวนการให้คีโม ได้พัก 1 เดือน จากนั้นฉายแสงสัปดาห์ละ 5 วัน ช่วงแรกๆ ร่างกายรับไหว แต่หลังๆ ชักไม่ เนื่องจากปวดกระดูกมากและคิดว่าหนักหนากว่าตอนให้คีโมเสียอีก

“แค่กระดูกนี้มันก็เหมือนกระดูกจะแหลกกลายเป็นฝุ่นผง ทรมานแสนสาหัสและคิดว่าคงต้องตายกับเรื่องพวกนี้ แต่ที่สที่สุดใจคิดได้ว่า เราก็รอดมาจนถึงขนาดนี้แล้วนะ ไม่ต้องตายก็ได้เนะ ก็คิดว่าไม่ตายดีกว่า ยังมีแม่และมีลูกที่เป็นกำลังใจให้เรา”

ตัดสินใจเลิกเป็นคนป่วย

ครอบครัวคือกำลังใจที่ดีที่สุด ไม่มีสมาชิกครอบครัวคนไหนพูดถึงมะเร็ง ไม่ต้องถาม ไม่ต้องดูแลกันแบบคนป่วย บ้านเราไม่พูดหวานใส่กัน ลูกมีส่วนสำคัญที่ทำให้เข้มแข็ง ลูกชายคนโต ดี-โสธรระ ชัยฤทธิ์ไชย นักร้องนำวงมิราคิวลัส เสริมว่า บ้านนี้อยู่กันแบบสนุก คิดเรื่องไปต่อ คิดเรื่องเดินหน้าดีกว่า บางทีลูกจะไปเที่ยว ถ้ามแม่ว่าไหวไหม ถ้าไหวก็ไป แล้วก็ไป ลูกชายคนนี้ทำให้คุณแม่ได้เล่นลอบอร์ดในวัยใกล้หกสิบ

“เหมือนเราเป็นคนทำกิจกรรมอยู่แล้ว ชอบเที่ยวอยู่แล้ว ปกติก็พาลูกๆ ขับรถไปเที่ยวต่างจังหวัดเสมอ พอมาอยู่เนี่ยๆ เกิดอาการเบื่อ เหมือนหงอยๆ ยังไงไม่รู้ (หัวเราะ) ลูกชายเขาเล่นสเก็ตอยู่ ก็พาเราไปเดิน

ออกกำลังที่สวนสาธารณะ เขาสเก็ตเสร็จก็พัก เราก็ไปหยิบสเก็ตของเขามาไถเล่น”

จากเล่นๆ แบบไม่ตั้งใจก็เล่นมาเรื่อย ทำหายทั้งความสูงวัยและอาการป่วยเจ็บ ไม่กลัวเพราะไม่คิดจะโลดโผน สมัยเป็นเด็กเคยเล่นโรลเลอร์สเก็ตแบบ 4 ล้อมาก่อน ก็ต้องเรียกว่ามีพื้นฐานหน่อยๆ มาต่อดิอีกครึ่งหลังเป็นมะเร็งในวัย 57 ปี สนุกและให้ลูกพาไปเล่นแทบทุกวันที่สนามบาสฯ สาธารณะใต้ทางด่วนดินแดง (จตุรทิศ) หรือเมื่อกลับไปเยี่ยมบ้านปากช่องก็เลือกไถลงเนินเขาเล็กๆ 100-200 เมตร ก็สนุกขึ้นเรื่อยๆ

เมื่อกลับมากรุงเทพฯ คราวนี้ไปเล่นที่พระประแดง ซึ่งจะมีสะพานที่ก่อสร้างไม่เสร็จ ไม่มีรถขึ้นไปวิ่งเนื่องจากเห็นน้องคนหนึ่งเล่นลอบอร์ดโพสต์ลงในเฟซบุ๊กทุกวัน เลยสอบถามไปว่าอยู่ตรงไหน และเกิดเป็นกลุ่มก้อนขึ้น ชวนกันไปเล่นที่สะพานขาดพระประแดง ตรงแยกวางแหวนอุตสาหกรรม

ลูกชายคนดังกล่าว การเล่นลอบอร์ดของคุณแม่เป็นไปตามธรรมชาติ เริ่มจากการเล่นสนุก จากนั้นจึงพัฒนาไปตามครรลอง เมื่อเกิดความคล่องตัวก็เร็วขึ้น ยากขึ้น ทำหายขึ้น ที่ผ่านมามีไม่ได้คิดว่าสนับสนุนหรือวางแผนอะไร ก็แค่เล่นด้วยกัน (หัวเราะ) อ้อ ในระหว่างทางมีล้ม แม่ล้มบ่อย เพราะปกติของแม่ก็เดินชนนู่นชนนี่ เคยสะดุดขอบฟุตปารช่อเท้าพลิกขึ้นเข้าเฟือกนี้ก็เพิ่งเดินชนประตูบ้านเป็นแผลแตกที่หน้าผาก

“พอเราเริ่มเล่นแรงขึ้น เร็วขึ้น ลูกก็ไปซื้ออุปกรณ์



ป้องกันมาให้ สนับเช่า สนับศอก หมวกกันน็อก ล้ม แล้วยังงี้ก็เจ็บ แต่อุปกรณ์มันเซฟพอ พอล้มก็เรียนรู้ ที่สุดก็ล้มเป็น ล้มยังงี้ที่มันจะเซฟ” ป้าเจียบเล่า

กระโดดขึ้นลงบอร์ด

เล่นลงบอร์ดมาแล้ว 6 ปี ก่อนจะมาถึงจุดสูงสุด เป็นตัวแทนประเทศติดทีมชาติ ป้าเจียบเล่าว่า คือการเล่นลงบอร์ดด้วยความรัก เรียกว่าเล่นจนรัก ทั้งตัวกีฬาและการได้เพื่อน (เล่น) ต่างวัย เพื่อนเด็กๆ ดีน่ารัก เพื่อนที่อายุใกล้เคียงกันที่สุดมีอายุ 40 ปี จากก่อนหน้านี้ที่ส่วนใหญ่เป็นเพื่อนรุ่นลูกรุ่นหลาน

ธรรมชาติของลงบอร์ด ดาวน์ฮิลล์ ต้องลงเนินมา ในลักษณะไหน ป้าเจียบตอบว่าแล้วแต่ผู้เล่นแต่ละคน ซึ่งไม่เหมือนกัน ส่วนตัวป้าเจียบเอง ปัจจุบันระยะยาวที่สุดที่เล่นอยู่คือ 6 กิโลเมตร ใช้เวลาประมาณ 10 นาทีต่อนาที ถามว่าทำไมถึงรักลงบอร์ด

“ลงบอร์ดคืออารมณ์ที่ปลดปล่อย เหมือนเราเป็นนกหรืออะไรสักอย่างที่เป็นอิสระ ไม่ต้องกังวลอะไร เวลาอยู่บนลงบอร์ดไม่คิดอะไรเลย หัวใจเป็นหนึ่งเดียวกับเส้นทาง อยู่กับอุปกรณ์ อยู่กับร่างกายตัวเอง”

ป้าเจียบยังย้อนให้ฟังถึงกีฬาแนวนี้ในสมัยก่อน สมัยนั้นจะมีโรงสเกตโคลีเซียมแถวย่านอรุณพงษ์ คนรุ่นเก่าจะรู้จักดี โคลีเซียมสมัยนั้นจะมีโรงหนัง มีโรงสเกตและโรงโบว์ลิ่งอยู่ด้วยกัน ตอนนั้นป้าเจียบแค่ 10 ขวบ เมื่อปิดเทอมพ่อแม่ส่งมาอยู่กับพี่ชายคนโตที่กรุงเทพฯ พี่ชายคนรองเล่นดนตรีที่โรงสเกต ก็ได้โอกาสติดตามพี่ชายไป

“พี่ชายคนรองเป็นวัยรุ่นเล่นดนตรี เขาก็หอบหิ้วเรา

ไปได้โอกาสไปนั่งดูในโรงสเกต เห็นแล้วอยากเล่นมาก โอ้โห...สนุกมากเลยนะ”

ต่อจากนั้นเป็นสมัยของลานสเกตมาบุญครอง ช่วงนั้นป้าเจียบกลับมาอยู่กรุงเทพฯ อีกครั้ง ลูกชายอายุ 3 ขวบ พาไปเล่นสเกตน้ำแข็ง อาศัยวิ่งตามลูก สเกตเป็นโดยไม่รู้ตัว เมื่อลูกโตเป็นวัยรุ่นก็ซื้อสเกตบอร์ดให้ ส่วนป้าเจียบไม่ได้เล่นอีกเลย กระทั่งป่วยในอีก 20 ปีต่อมา

“สลบกัน เมื่อก่อนเราพาไปเล่น ถึงตอนเราป่วย เขาก็พาเราไปเล่นบ้าง”

เป้าหมายต่อไปคือ ดริฟต์ ไทรค์ (Drift Trike) ไทรค์ที่แปลว่าสะบัด และไทรค์ที่แปลว่าสาม หรือสามล้อดาวน์ฮิลล์ในลักษณะของอุปกรณ์สามล้อที่ตัวผู้ขี่ที่แทบจะนอนนิ่งขนานไปกับทางลงเขา โดยเป็นดาวน์ฮิลล์เช่นกัน เล่นกับความเร็วเหมือนกัน เล่นกับทางธรรมชาติ ในความเป็นจริงแล้วอยากทดลองเล่นหมดสำหรับทุกอย่างที่ตื่นเต้น

ไปสู่จุดหมายแห่งความท้าทาย

เมื่อเดือนมีนาคมที่ผ่านมา สมาคมกีฬาเอ็กซ์ตรีมแห่งประเทศไทยประกาศเปิดรับสมัครนักกีฬาสเกตบอร์ด ดาวน์ฮิลล์ เพื่อคัดตัวไปแข่งซีเกมส์ที่ประเทศฟิลิปปินส์ ในช่วงปลายปี เหมือนกับบรอนซ์นี้มานาน ป้าเจียบเล่าว่าอยากให้กีฬานี้เป็นที่ยอมรับ ในเมืองไทย บางคนไม่ยอมรับ หลายคนยังแอนตี้ หว่านเกะกะ ก็ดีใจว่าลงบอร์ดได้จัดเป็นกีฬา

“คนเล่นลงบอร์ดเมืองไทยไม่เยอะ เพื่อนๆ ทุกคนที่ได้ยินข่าวก็ตื่นเต้นดีใจมาก”



ฟิลิปปินส์มีลักษณะภูมิประเทศเป็นภูเขา ได้บรรจulongบอร์ดเป็นกีฬาทดลองในซีเกมส์เป็นครั้งแรก ประเทศไทยก็ประกาศรับนักกีฬา ป้าเจียบรีบชักชวนน้องๆ ปรากฏว่าสมัครทั้งหมด 60 คน ไปแข่งจริง 30 คน ป้าเจียบเป็นหนึ่งในนั้น ไฟในตัวยุก่อนเมื่อผลประกาศว่าได้เป็นหนึ่งในสามตัวแทนประเทศฝ่ายหญิง

“ตอนนี้อย่าไปเราไม่ได้เล่นเพราะความสนุกอย่างเดียวแล้ว แต่เป็นภารกิจเพื่อประเทศชาติ ถือเป็นหน้าที่สำคัญในชีวิตของผู้หญิงคนหนึ่งที่อยู่กึ่งขนาดนี้แล้วด้วยต้องทำให้ดีที่สุด”

การเก็บตัวนักกีฬาลองบอร์ดประเทศไทย (มิถุนายน-พฤศจิกายน) ป้าเจียบตื่น 6 โมงเช้าเป็นอย่างช้า อบอุ่นกล้ามเนื้อด้วยการยืดเส้นเล่นโยคะ จากนั้นหาอะไรกินนิดหน่อย ช่วงสายไปเข้ายิมกับกลุ่มนักกีฬาที่เก็บตัว ออกกำลังกายและกินอาหารกลางวันเสร็จก็ขึ้นเขาวนหนึ่งๆ ซ้อมตั้งแต่บ่ายโมงถึง 4-5 โมงเย็น ทุกคืนมีการศึกษาจากคลิปวิดีโอที่ถ่ายไว้ระหว่างฝึกซ้อม จากนั้นแยกย้ายกันเข้านอนประมาณ 4-5 ทุ่ม

ส่งใจไปเชียร์

ป้าเจียบ เจ้าของแฮชแท็ก “เพี้ยว เพี้ยว ไม่ต้องเดี๋ยวก่อน” แฮชแท็กสุดเท่ที่สักไว้บนน่องข้างซ้ายของเจ้าตัว เล่าเสริมว่า บนพื้นฐานของคำแนะนำที่บอกว่าอย่าเล่นเลย ไปราไท่ก็ดีกว่าไหม ไปราซิงก็ดีกว่าเถอะ เบื่องหลังของคำเตือนคือความเป็นห่วง ไม่ใช่ตั้งใจต่อต้าน ตัวป้าเจียบเองก็เล่นลองบอร์ดบนความตระหนักรู้ เราอายุแค่นี้ เราเล่นได้แค่นี้ ใช้ความระมัดระวัง ใช้อุปกรณ์ป้องกัน

นอกจากนี้ที่นำมาฝากกันคือเทคนิคการล้ม ชาว

สูงวัยอย่าลืมนึก “ท่าล้ม” รับมือกับการล้มจนเป็นสัญญาณ

ป้าเจียบยังฝากให้กำลังใจคนอ่าน โดยเฉพาะผู้ที่กำลังเจ็บป่วยว่า เราทุกคนย่อมเจ็บป่วยเป็นบางเวลาอยู่แล้ว ทุกคนมีความสุขความทุกข์ในเวลาเดียวกันในวันหนึ่งๆ หรือแม้กระทั่งในสถานการณ์หนึ่งๆ ก็สร้างอารมณ์ให้แก่เราทั้งสุขและทุกข์ ขึ้นอยู่กับตัวเราที่จะเลือกคิดเลือกรับรู้

“บางคน โอ้โฮ วันนี้จะไปทำงาน รถติดก็ทุกข์ ความสุขคือเดี๋ยวไปทำงาน เดี่ยวได้เจอเพื่อนได้ปาร์ตี้ อะไรก็แล้วแต่ เวลาเดียวกันมันจะอยู่ด้วยกันทั้งทุกข์และสุขก็อยู่ที่เราแล้วว่าเราจะเลือกอยู่พักไหน”

อยู่ที่ว่าจะเลือกคิดถึงอะไร คิดถึงความสุขหรือคิดถึง ความทุกข์ ป้าเจียบเลือกคิดถึงความสุข มะเร็งเมื่อเกิดกับใครก็คือความทุกข์ น่าท้อแท้ แต่ป้าเจียบไม่คิดถึงคิดถึงแต่ความสุข เห็นลูกมีความสุข ตนเองก็สุข มีสุนัขมีนกที่รักเรา ปัจจุบันป้าเจียบเลิกตรวจติดตามมะเร็งนานแล้ว ไม่คิดถึงอีก ใช้ชีวิตให้สนุกเป็นพอ

ส่งใจไปช่วยนักกีฬาเอ็กซ์ตรีมทีมชาติไทย ตามกำหนดการคือระหว่างวันที่ 3-8 ธันวาคม ฟิลิปปินส์เจ้าถิ่นมีความได้เปรียบในแง่ของสถานที่และภูมิประเทศที่คุ้นเคย นักกีฬามีความชัดเจน รวมถึงมาเลเซีย อินโดนีเซีย ที่เคยคว้าในกีฬานานาชาติ โดยเฉพาะสิงคโปร์ ซึ่งรัฐบาลสนับสนุน นักกีฬาสิงคโปร์ปัจจุบันฝึกซ้อมอยู่ที่สหรัฐอเมริกา

“ที่แน่ๆ ทีมชาติไทยเรามีอายุมากที่สุด ผลการแข่งขันหวังว่าจะเป็นข่าวดี หวังไว้เช่นนั้นค่ะ”

Tip
1

หัวใจเอ็กซ์ตรีม

สำหรับชาวโอ-ลันลาที่หัวใจยังมีไฟฝัน อยากลุกขึ้นมาเล่นกีฬาเอ็กซ์ตรีมในวัยขนาดนี้ก็ขอแบ่งปันว่าอันดับแรกที่ต้องมีคือใจ ทั้งใจแบบมายด์และใจแบบฮาร์ท ควรเริ่มฝึกตัวเองให้มีความสุขพร้อม โดยค่อยๆ ฝึกร่างกาย ได้แก่ การไปเดิน ว่ายน้ำ หรือไปทำอะไรก็ได้ให้หัวใจแข็งแรง หัวใจพร้อม ร่างกายพร้อม

ดี-โสธีระเสริมว่า ยังมีความสุขในแง่มุมของสังคมชุมชน ช่วงแรกที่เล่นลองบอร์ด ไม่ได้คำบ่นเต็มหูจากคุณยายและคุณพ่อ รวมทั้งเพื่อนๆ ที่หวังดีว่า เล่นกีฬาแบบนี้ ล้มไปประกอบใหม่ยาก ไม่มีอะไรนะ (ฮา) เป็นคำกล่าวจากความรู้ เพราะผู้พูดไม่เคยเล่น ไม่เคยสัมผัส เป็นข้อจำกัดของคนในสังคมว่ากีฬาชนิดนี้ถูกมองว่าเสี่ยง แต่ในต่างประเทศก็มีอายุขนาดแม่เล่นมากมาย

Tip
2

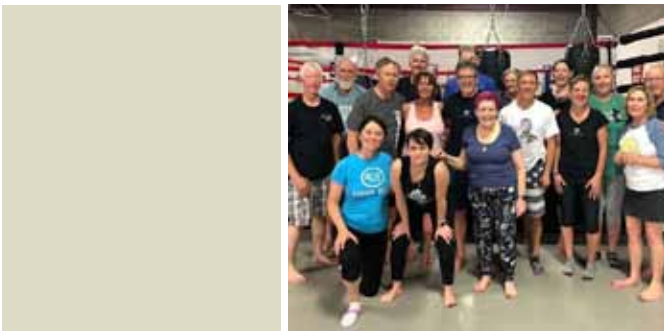
ฝึกท่าล้ม

ปล่อยตัวเองให้ไหลไปตามแรง ปล่อยตัวเองให้กลิ้ง ไม่ต้องฝืน ไม่ต้องเบรก เวลาลงต้องให้ศอกลง (มีสนับ) ดันหน้าขึ้นสูงไว้ และเวลาที่ตัวไหลไปต้องคอยมองดูว่ากำลังไหลไปทิศทางไหน บางทีมีเสาปูนข้างทางก็คะเนดูว่าจะทำยังไงให้ตัวไหลไประหว่างช่องเสา อาย้ายัน เพราะอันตรายมากเวลาล้มแล้วเอามือยัน

“จะล้มเนี่ย ต้องย่อตัวให้ต่ำที่สุด แล้วก็พยายามรู้ตัวเองว่าจะล้มท่าไหนแล้วปลอดภัย หัวไม่กระแทก คิดตลอดจนเป็นอัตโนมัติ เป็นสัญชาตญาณ ฝึกไปเรื่อยๆ ก็มีขึ้นเองโดยธรรมชาติ”



ขอบคุณภาพสวยๆ ขณะซ้อมลองบอร์ด โดยคุณคมกฤษณ์ สวนไคร้



สัปดาห์มวย หมัดนี้เพื่อผู้ป่วยพาร์กินสัน

พาร์กินสัน เป็นโรคที่เกิดจากความเสื่อมของสมอง และระบบประสาท เพราะเซลล์สมองถูกทำลายลงตามความชราของร่างกาย แต่หากรู้ตัวเร็ว ผู้สูงวัยทั่วโลกก็สามารถเตรียมร่างกายให้พร้อมรับมือกับการมาเยือนของโรคนี้ได้ เช่นเดียวกับผู้สูงวัยที่เมือง Pflugerville และเมือง Round Rock เขต Wells Branch รัฐเท็กซัส สหรัฐอเมริกา

ที่นี่คุณตาคุณยายผู้เผชิญอาการสั่นเทาและควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกายแทบไม่ได้ ต่างเฟลิดเฟลีนกับคลาสเรียนต่อยมวยสากล ซึ่งเปิดสอนที่ 413 Fitness แรกเริ่มฟิตเนสแห่งนี้ให้บริการเครื่องออกกำลังกายทั่วไป ก่อนผันตัวมาเปิดคลาสต่อยมวยเพื่อผู้ป่วยพาร์กินสันเต็มรูปแบบ

นักมวยสมัครเล่นวัยเกษียณของ 413 Fitness ถูกแบ่งกรู๊ปด้วยเกณฑ์ความสามารถในการเคลื่อนไหวร่างกายและการทรงตัว โดยโค้ชจะเป็นผู้ประเมินสมรรถภาพของร่างกายให้ เพื่อแบ่งกลุ่มคู่ซ้อมและแบ่งระดับความเข้มข้นในการเรียน คลาสแห่งนี้จึงมีทั้งกลุ่มนักมวยที่ยังแข็งแรงดี ออกหมัดและฟุตเวิร์กได้คล่องแคล่ว รวมถึงมีกลุ่มนักมวยที่ยังต้องใช้ไม้เท้าหรือวอล์กเกอร์ช่วยพยุงตัวเวลาเรียน

แม้ นักชกทั้งสองกลุ่มไม่มีทางโคจรมาเจอกันบนสังเวียนได้ ด้วยเหตุผลด้านความพร้อมของสภาพร่างกายที่ไม่เท่ากัน แต่คลาสแห่งนี้ก็เป็นเหมือนห้องแห่งกำลังใจให้เพื่อนร่วมคลาสได้ให้คำแนะนำ และส่งต่อพลังบวกให้กันและกันได้เป็นอย่างดี

จากฟิตเนสชุมชน ปัจจุบันคลาสมวยเพื่อผู้ป่วยพาร์กินสันของ 413 Fitness ได้ขยายเพิ่มอีก 2 สาขาไปตั้งอยู่ในเมือง Austin และเมือง Georgetown ของรัฐเดียวกันแล้ว โดยเปิดรับผู้สนใจเรียนตั้งแต่อายุ 55 ปีขึ้นไป ทั้งนี้ Kristi Richards ผู้ก่อตั้งฟิตเนสเผยว่าตัวชี้วัดความสำเร็จของคลาสสุดพิเศษนี้คงไม่มีอะไรดีไปกว่าพัฒนาการด้านร่างกายของผู้ป่วย จากที่เดินแทบไม่ได้จนสามารถยืนตัวเองลุกขึ้นและก้าวเดินโดยไม่ต้องอาศัยไม้เท้าและคนพยุง และนอกเหนือจากผู้ป่วยที่มีความสุขมากขึ้น บรรดาพี่เลี้ยงนักมวยซึ่งก็คือญาติของผู้ป่วยเองก็พลอยมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นตามไปด้วยเช่นกัน

สแกน >





ชวนรู้จัก Jim McManus แชมป์ World Tango Championships ในวัย 99 ปี

มีงานวิจัยระบุว่า การยืนบนรองเท้าเต้นรำช่วยสร้างสมดุลให้ร่างกาย ทำให้กล้ามเนื้อทุกส่วนทำงานอย่างเต็มที่ กระตุ้นการทำงานของหัวใจ และทำให้หลอดเลือดไหลเวียนดี ทำให้สุขภาพจิตดีตามไปด้วย เขาละมารู้จักฟลอร์เต้นรำของคุณปู่ท่านนี้นัก

ลีลาโยกย้ายสุดพลิ้วตามจังหวะแทงโก้ ของ Jim McManus คุณปู่นักเต้นแทงโก้ชาวไอร์แลนด์ วัย 99 ปี ผู้คว้าแชมป์ World Tango Championships ประจำปี 2019 ซึ่งจัดขึ้นที่ประเทศอาร์เจนตินาไปครอง กลายเป็นภาพตราตรึงที่สุดภาพหนึ่งของการแข่งขัน

ปู่ Jim แม้อายุจะเป็นทหารผ่านศึก แต่ก็คลุกคลีอยู่กับการเต้นมาเกือบทั้งชีวิต มีความสามารถแดนซ์ได้หลายสไตล์ไม่ว่าจะเป็นลาตินแดนซ์ บอลรูมแดนซ์ แต่ที่โปรดปรานที่สุดคือการเต้นแทงโก้ ซึ่งเป็นสไตล์การเต้นที่เริ่มฝึกฝนจริงจังมาตั้งแต่ปี 2002 กระทั่งคว้าแชมป์ได้ในปีนี้

ไม่เพียงจังหวะดนตรีที่เพลิดเพลินและเร้าใจของแทงโก้ แต่ความรู้สึกที่ได้ออกกำลังกายในทุกสัปดาห์ของร่างกายและการท้าทายตัวเองด้วยการใช้สมองอยู่ตลอดเวลา เชื่อว่าเป็นกีฬาที่ช่วยให้ตัวเองไม่ถูกคุกคามจากโรคอัลไซเมอร์อย่างที่คุณปู่คนอื่นเผชิญ

ความสำเร็จภายใต้ตำแหน่งแชมป์แทงโก้ระดับโลก ยังมาจากแนวคิดที่ไม่เคยปล่อยให้ตัวเองหยุดนิ่ง แม้ร่างกายจะถึงวัยพลดระวาง แต่คุณปู่ยังคงฝึกฝนร่างกายให้แอคทีฟอยู่ตลอดเวลาผ่านการฝึกซ้อมแทงโก้ กีฬาทำให้ได้ออกไปพบปะสังคมที่ไม่เคยทำให้คนแก่อย่างปู่รู้สึกเหงาเลย

สแกน >



หายโกรธเพราะคำคำเดียว

เมื่อสองหนุ่มคุยกันถึงแฟนสาวสุดที่รัก

นาย A : วันก่อนไปรอแฟนที่โลตัสครับ

นาย B : แล้วไงครับ

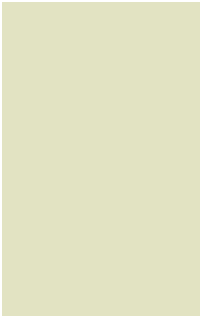
นาย A : ผมรอเป็นชั่วโมง แฟนไม่มาสักที ตอนนั้นโกรธมาก

นาย B : ใจเย็นครับ แฟนกันค่อยๆ พูดจา

นาย A : สักพักเธอโทรมาคำเดียวเท่านั้นแหละครับ ผมให้อภัยทุกอย่างเลย

นาย B : คำคำเดียวของเธอทำให้คุณอ่อนโยนลงได้ทีเดียว

นาย A : เปล่าครับ เธอบอกว่า “ฉันนักร้องที่บ๊อง”



ร้านเบเกอรี่ฝีมือคุณยาย

ก้าวแรกเมื่อเข้าสู่ร้าน Vollpension ทั้งเฟอร์นิเจอร์ วอลล์เปเปอร์ ของตกแต่งร้าน และพนักงานสูงวัยที่รอต้อนรับอยู่ อาจทำให้ผู้มาเยือนคิดว่าตัวเองกำลังหลงอยู่ในคาเฟ่สไตล์ย้อนยุค ทว่าที่นี่คือร้านเบเกอรี่สุดชิคที่เกิดจากการรวมตัวกันของกลุ่มคุณยายวัยเกษียณ 10 ท่าน ผู้มากฝีมือด้านการทำเบเกอรี่สูตรเฉพาะตัว โดยมีชื่อท้องถิ่นเรียกกันว่า “Kaffe und Kuchen” แปลว่า ร้านขายกาแฟและเค้ก

ภายในร้านมีพนักงานรวมกัน 45 คน โดย 23 คนในจำนวนนี้คือผู้สูงวัย และแม้ร้านจะดูแลงานโดยกลุ่มคนสูงวัยเป็นหลัก แต่สไตล์การตกแต่งก็แอบเติมลูกเล่นความร่วมสมัยและความล้ำสมัยเข้าไปพอสมควร ตัวอย่างเช่นเตาอบขนมที่แขวนติดผนังอยู่หลังเคาน์เตอร์โซว์เบเกอรี่ที่โดดเด่นด้วยหลอดไฟสีนีออนแสบตา ทำให้ร้านแห่งนี้ถูกใจลูกค้าหลายช่วงวัย

กิมมิกของร้านที่นอกเหนือจากเค้กสูตรเฉพาะตัวของคุณยายแต่ละท่าน ซึ่งบางคนได้สูตรจากการเดินทางย้ายถิ่นฐานมารอบโลก บางโอกาสเหล่าคุณยายยังสลับกันมาชวนลูกค้าพูดคุย บอกเล่าถึงประวัติศาสตร์อันน่าสนใจของเค้กหอมกรุ่นแต่ละชิ้น ในทุกๆ เดือนร้าน Vollpension ยังเปลี่ยนโฉมตัวเองให้เป็นเวทีเสวนาขยายต่อม เปิดพื้นที่ให้คนหลายวัยมาแบ่งปันความรู้

และเวิร์กช็อปกิจกรรมต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นคลาสถักนิตติ้ง คลาสโยคะ ตั้งก๊วนเล่นไฟโป๊กเกอร์ ตลอดจนพุดคุยในหัวข้อเรื่องเครื่องเทศ ฯลฯ

ที่นี่จึงเป็นหนึ่งในจุดหมายของนักเดินทางที่มาเยือนกรุงเวียนนา ประเทศออสเตรีย ชนิดที่ต้องจองโรงแรมกันข้ามวันเพื่อมาชิมเค้กฝีมือคุณยายเลยทีเดียว โดยปีที่ผ่านมามีนักท่องเที่ยวอดอยากไปได้ 1.2 ล้านยูโร และอบเค้กที่ทางร้านเรียกว่า “เค้กที่ทำจากความรัก” ไปกว่า 80,000 ชิ้น

ใครว่าเกษียณแล้วจะต้องพัก ลองดูเหล่าแกรนนี่ทำสิ่งที่รักและสร้างรายได้จากน้ำพักน้ำแรงดูบ้าง... ชีวิตหลังเกษียณมีเรื่องตื่นเต้นรออยู่อีกมาก

สแกน >



แก๊งคุณยายนั่งรถบัสนั่ง

ระหว่างที่แก๊งคุณยายนั่งรถเดินทางไกลบนรถบัสนั่ง เธอส่งถั่วลิสงมาให้คนขับกินตลอดทาง เพื่อบรรเทาอาการง่วงระหว่างขับรถ

ด้วยความเกรงใจ คนขับถามแก๊งคุณยายกลุ่มนี้ไปว่า

“พวกคุณยายไม่กินถั่วกันหรือครับ ส่งมาให้ผมตลอดเลย”

คุณยายอมยิ้ม ตอบด้วยสีหน้าใจดี

“พวกเราได้แต่อมช็อกโกแลตที่หุ้มมัน เราเคี้ยวถั่วข้างในไม่ไหวหรอกพอหนุ่ม”

หนูนัดฟ้าเรื่องเล่า | เรื่อง : จิรภา คำสันท



ครูปาน-สมนึก คลังนอก ศิลปินเมดอินทอองนา

“ผมเป็นลูกชานา เป็นสามเณร เป็นศิลปิน และ
เป็นครู” สืบหาบทสำคัญที่ครูปาน-สมนึก คลังนอก
ศิลปิน นักวาดภาพประกอบ จำกัดความถึงชีวิตตนเอง
ว่าชีวิตนี้เขา “เป็น” อะไรมาแล้วบ้าง

ลูกชานาจากจังหวัดบุรีรัมย์ ผู้มีสนามเด็กเล่นเป็น
ท้องนา มีเพื่อนเล่นเป็นควายตัวน้อย ในวัยเยาว์เขา
จากบ้านไปอยู่ในโลกทางธรรมเป็นสามเณรนานถึง
12 ปี เมื่อหันกลับมาใช้ชีวิตทางโลก เขาเป็นครู
สอนศิลปะ เป็นศิลปินที่พาภาพวาดลายเส้นอันเป็น

เอกลักษณ์เดินทางไปไกลตามเมืองใหญ่ทั่วโลก

บางวันเขาได้โซ่งงานพร้อมจิบแชมเปญที่ตึกสูงใน
สิงคโปร์ วันรุ่งขึ้นเขาก็ตื่นมากินส้มตำฝีมือแม่ที่บ้านนา
บุรีรัมย์ ครูปานเชื่อว่าวันนี้เพราะชีวิตถูกสอนให้คิด
และเป็นอิสระอย่างที่ยากเป็น ใช้ชีวิตอย่าง Enjoy Life
ดังที่คุณแม่สงวนเป็นต้นแบบ และใช้ชีวิตอย่างเป็นผู้ให้
ดังที่คุณพ่อโบเป็นคนสอน

และนี่คือเรื่องเล่าเมดอินทอองนาของศิลปินอารมณ์ดี



ภาพครอบครัวคลั่งนอก ครูปานคือเด็กชายตัวน้อย

เป็นลูกชาวนา

ผมเป็นคนบุรีรัมย์ เติบโตมาจากครอบครัวชาวนา ร้อยเปอร์เซ็นต์ ตั้งแต่เกิดมาก็ช่วยที่บ้านถอนกล้า ดำนา หาบข้าว สมัยก่อนเรียน ป.6 ต้องทำลานเก็บข้าวเอง ไปหาซื้อควายมา จากนั้นดายหญ้าเป็นพื้น ผสมขี้ควาย หญ้ากับน้ำแล้วราดลงไปบนพื้นให้พื้นแข็ง จากนั้นก็หาบข้าวที่เราเกี่ยวมาสูบไว้เป็นกอง ความทรงจำที่นึกที่ไรก็มีความสุขคือช่วงหน้าฝน น้ำจะเต็มคันนา เรากระโดดขึ้นหลังควาย ควายจุ่มหัวลงไปกินน้ำ มีหญ้าอ่อนๆ ในคันนา ให้ความรู้สึกเหมือนควายกำลังกินหญ้า เคี้ยวหญ้ากรอบๆ น่าอร่อย

ตื่นเช้ามาพ่อแม่ก็ไปนาแล้ว เราเลี้ยงควาย 5 ตัว มีหน้าที่จูงควายไปกินหญ้า เสร็จแล้วก็ต้องไปโรงเรียน เลิกเรียนก็ไปที่นา ไปจูงควายกลับบ้าน เราเป็นลูกคนเล็ก พี่สาวสามคนโตเป็นสาวแยกย้ายไปอยู่ที่อื่น จึงเหมือนเป็นลูกคนเดียว พ่อแม่เลี้ยงให้เติบโตอย่างเป็นอิสระ ให้อิสระ ได้เรียนรู้ด้วยตัวเอง

ครอบครัวเป็นสิ่งสำคัญ แม้จะยากจนแต่เราอยู่กันอย่างอบอุ่น แม่บังคับให้ตื่นมาใส่บาตรทุกวัน พ่อพาสดมนต์ก่อนนอน พอสดเสร็จ แม่ให้เราไปเก็บดอกไม้มาบูชาพระและมาราบพ่อด้วย จากนั้นพ่อก็จะให้พรเรากับแม่ เปรียบเหมือนพ่อก็คือพระในบ้าน

ส่วนแม่เป็นคนอารมณ์ดี เป็นที่รักของคนในหมู่บ้าน เวลาไปลงแขกดำนาเกี่ยวข้าว คนในหมู่บ้านจะอยาก

ไปกับแม่มาก เพราะแม่สนุก จนเพื่อนๆ รอบข้างเคยถามว่าแม่มีเรื่องเศร้าบ้างไหม แม่ตอบว่าไม่รู้จะเศร้าไปทำไม ชีวิตมันสั้น

เราไม่เคยเห็นพ่อแม่ทะเลาะกันเลย แม่สอนว่า เวลาทะเลาะกัน อย่าให้คนอื่นเห็น เพราะเป็นเรื่องของคนสองคนที่ไม่เข้าใจกัน ซึ่งมันเกิดขึ้นได้อยู่แล้วในชีวิตคู่ เราได้ความรักแบบร้อยเปอร์เซ็นต์ จึงทำให้เรารักพ่อรักแม่มาก แต่ว่าพ่อแม่เสียตอนอายุ 18 ปี ขณะบวชเป็นสามเณร

เป็นสามเณร

พอเรียนจบ ป.6 ที่บ้านไม่มีสตางค์ส่งให้ลูกเรียน จะทำอย่างไรดี เราเป็นคนที่ชอบเรียนหนังสือมาก คุณตาเลยพามาบวชเรียนที่อยุธยา ตาบอกว่าให้เข้ามาอยู่ในวัง ชื่อว่า “วังน้อย” เด็ก ป.6 ผันว่าตัวเองจะได้เป็นชาววัง สรุปคือไปบวชเรียนที่โรงเรียนมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย อ.วังน้อย จ.พระนครศรีอยุธยา ช่วงเวลานั้น ศึกษาศิลปะเยอะมาก เพราะเตรียมตัวไปสอบสายศิลปะ ฝึกฝนเอง เข้าห้องสมุด

แต่ช่วงที่บวชเณร เราไม่เคยรู้เลยว่าพ่อป่วย วันหนึ่งแม่โทรมาที่โรงเรียน อาจารย์บอกว่าให้กลับบ้านด่วน พ่อไม่สบาย พอไปถึงเราเห็นอาการของพ่อก็ใจชื้น ไม่ได้คิดอะไร พ่อเป็นโรคตับเดียวก็คงหาย ปรากฏว่าพ่อปวดท้องมาก ไปโรงพยาบาลหมอก็ไล่กลับบ้าน ในที่สุดไปคลินิกที่ขอนแก่น หมอก็เรียกพี่สาวคนโต



งานศิลปะฝีมือครูปานเดินทางไกลมาถึงนิวยอร์ก
เขาพาครอบครัวมาชมผลงานชิ้นนี้



พาคุณแม่สงวนเที่ยวเซ็นทรัลพาร์ก
นิวยอร์ก

กับเราเข้าไปหาแล้วบอกว่า เราไม่อยากให้คุณเสียสตางค์เยอะ แต่พ่อคุณเป็นมะเร็งระยะสุดท้าย มหาหมอ หมอก็รักษาไม่ได้ ให้กลับบ้านไปรักษาดูแลกันไปตามอาการเถอะ ตอนนั้นเป็นเนร จำได้ว่าเดินออกมาหน้าคลินิกคนเดียว ยืนร้องไห้ ความรู้สึกมันเศร้ามาก เฮ้ย... พ่อฉันรักษาไม่ได้แล้วเหรอ ซึ่งเราไม่เคยรู้เลยว่า พ่อไม่สบายหนักขนาดนี้ แล้วก็ยืนร้องไห้อยู่คนเดียว ปาดน้ำตาเดินเข้าคลินิกไป

หลังจากนั้นก็กลับมาดูแลพ่อเต็มที่ 13 วัน พ่อกินข้าวไม่ได้ น้ำก็ต้องหยดเอา นอนก็ไม่ได้ นิ่งก็ปวด ลูกทุกคน รวมทั้งเราที่เป็นเนรต้องมานั่งฟังหลังให้พ่อ พี่สาวทั้งสามก็ต้องเอาหมอนมาหนุนไว้เพราะเราเป็นเนร มันเป็นความรู้สึกว่าเราต้องสู้ไปด้วยกัน ส่วนคนที่เข้มแข็งและทำใจได้ดีที่สุดคือแม่ อาจเพราะเขาอยู่ด้วยกันมานาน และเชื่อไหมว่าพ่อเป็นคนที่เป็นห่วงความรู้สึกคนอื่น รู้ว่าพ่อทรมานมาก แต่ว่าพ่อไม่ร้องไห้คนอื่นไม่สบายใจ จนวันสุดท้าย เราอยู่กับพ่อสองคน เราบอกพ่อว่า “ไปแบบสบายนะพ่อ ไม่ต้องห่วงอะไรใดๆ ทั้งสิ้น” แล้วพ่อก็จากไป

ช่วงจัดงานศพ เราไม่รู้สึกละอายใจอะไร อาจเพราะมีหลายเรื่องวุ่นวายให้ทำ แต่พองานจบเท่านั้นแหละ โอ้โฮ ไปดูที่หน้าตัวเอง อยู่คนเดียว ร้องไห้แบบตัวโยนเลย ความทรงจำทั้งหลายที่มีอยู่มันย้อนกลับมา เรา

เคยทำนากับพ่อตรงลานตรงนี้ เคยไปนอนกระท่อมที่ทำขึ้นมาจากฟาง ถ้าถึงฤดูหนาวมันหนาวมากนะ เราขนฟางที่เราตีข้าวมาแล้ว เอามาทำเป็นยุง เราต้องคอยเฝ้าข้าวเพราะเดี๋ยวมีคนมาขโมยข้าวเรา เรานอนกลางนา แม่หนูจะคันนิดๆ แต่มันก็เป็นสวรรค์เล็กๆ ของเรากลางคืนมีดาวเต็มฟ้าเลย ดูดาวกับพ่อ ออกมาอย่างไ่ก่กันกัน ตื่นเช้ามาเราก็ช่วยกันหาบข้าวไป

เป็นศิลปิน

พอพ่อเสีย คิดว่าไม่อยากเป็นภาระให้ที่บ้าน จึงบวชเรียนต่อ เพราะสนใจในศิลปะ เราก็มีหน้าที่วาดภาพบิลบอร์ดของวัดมาตลอด กระทั่ง ม.ร.ว.ทศนีย์ สุกตัญญู ท่านมาทำบุญที่วัดก็แนะนำให้เข้ามาเรียนศิลปะที่กรุงเทพฯ กับครูโต ม.ล.จิราธร จิระประวัติ ทุกวันอาทิตย์ต้องนั่งรถบัสมาจากอยุธยามาลงหมอชิตเพื่อเรียนศิลปะกับครูโต เป็นเวลา 4 ปี ขณะนั้นก็ยังเป็นสามเณรอยู่ ชีวิตที่ได้บวชเรียนมีโอกาสไปเป็นครูดูแลสามเณรที่ลำพูน เมื่อศึกษาจบ ถึงเวลาต้องเลือกแล้วว่าฉันจะสึกหรือฉันจะอยู่ต่อ

พอสึกมา ไม่ได้คิดหรอกว่าตัวเองจะ survive ด้วยการเป็นศิลปิน แต่ว่าชอบวาดรูป งานแรกที่ทำคือดูแลผู้โดยสารที่สนามบิน แต่ค้นพบว่ามันไม่ใช่ชีวิตของเรา จึงโทรหาครูโต ครูชวนว่า พี่สอนอยู่คนเดียว มาช่วยพี่ไหม จากนั้นก็เลยมาทำงานกับครูโต เริ่มพัฒนางาน



ตัวเองและมีสไตล์ขึ้นมา โดยใช้เวลานานถึง 4-5 ปีเลย ที่เดียว ได้เริ่มทำงานกับนิตยสารพลอยแถมเพชร คน ก็เริ่มรู้จักมากขึ้น หนึ่งในความภูมิใจคือมีโอกาสไปโชว์ งานที่อาร์ตแฟร์ระดับโลก Affordable Art Fair

เป็นลูกของครอบครัวนักทำอาหาร

ทุกคนในบ้านทำกับข้าวเป็นหมด พ่อสั่งไว้เลยบอกว่า จะเรียนสูงแค่ไหนก็ตาม ต้องทำกับข้าวให้เป็น เพราะว่าการทำกับข้าวเป็น คุณจะมีชีวิตรอดและมีคนรัก เพราะคุณทำกับข้าวให้เขากิน ครั้งหนึ่งทำข้าวผัด ถาม แม่ว่าทำยังไง ก็ใส่น้ำมัน ใส่กระเทียม ใส่ข้าว ใส่ซีอิ๊ว ใส่ไข่ พอทำเสร็จใส่จานมานั่งกินคนเดียว พ่อดู บอก ว่าทำกินคนเดียวได้ยังไง ทำไมไม่คิดถึงคนอื่น โอ้โห... ร้องให้เลย ในชีวิตไม่เคยโดนพ่อดู แต่จำเลยนะ พ่อ บอกว่าเวลาทำอะไรให้ทำเผื่อคนอื่น หลังจากนั้นจำมา ตลอดชีวิตเลยว่า จะทำอะไรให้คิดถึงคนอื่น

ทุกวันนี้ครอบครัวเราดูแลกันและกัน พี่สาวทั้งสาม มีลูกคนละสอง หลานๆ ชอบทำกับข้าว หลานสาวคนหนึ่งผมส่งไปโครงการ Work and Travel จนได้ Green Card เปิดร้านอาหารที่อเมริกา อีกคนส่งเรียนทำอาหาร ที่โรงเรียนในวัง หลานชายอีกคนเรียนช่างยนต์แต่ทำ อาหารอร่อยมาก วันหนึ่งหลานชายทำส้มตำกับหมูทอด ให้กิน กินแล้วรู้สึก ว่า ฉันจะให้หลานไปทำอย่างอื่นหรือ นี่จึงเป็นที่มาของการเปิดร้านอาหารนี้ (ร้าน Chubby

Papaya ถนนนครสวรรค์ ใกล้สถานีตำรวจนางเลิ้ง)

อาหารรสมือแม่ถูกนำมาเป็นเมนู หนึ่งในนั้นคือ ส้มตำแม่หวน ส้มตำนั้นเป็นความกลมกล่อมของผัก กับน้ำส้มตำ แม่เป็นคนที่ชอบกินผักมาก เราใช้ผัก พื้นบ้าน ถ้าอยู่บุรีรัมย์ แม่จะใส่หัวหอมและใบขิงเพิ่มความหอมที่เปลี่ยนรสส้มตำเดิมๆ อีกเมนูคือหมีชื้อๆ มันแปลว่าหมีเฉยๆ ชื้อๆ ภาษาอีสาน วันนั้นเรา ทำความสะอาดบ้านจนเหนื่อยหิว พี่สาวเขาไปในครัว มีแค่เส้นหมีแล้วก็ซอสเล็กน้อย พอทำก็กินก็ถามว่าพี่ ทำไมมันอร่อยอย่างนี้ มันคืออะไร พี่สาวก็บอกว่าอื้อ... ก็หมีชื้อๆ นี่ละ จะอะไร มันคือหมีเฉยๆ แต่อร่อยมาก

เป็นลูกแม่

ทุกวันนี้ บางครั้งแม่มยังไม่เชื่อว่าผมเป็นศิลปิน ขาย รูปได้ แม่ชอบถามว่า ไม้หรือเปล่า แต่สิ่งที่ภูมิใจที่สุดคือ เพิ่งพาแม่ไปเที่ยวนิวยอร์กกลับมา ชื้อรถเข็นไฟฟ้าให้แม่ ไปเที่ยวเซ็นทรัลพาร์ก ไปดูผลงานภาพวาดแคนวาสที่เราเขียนและตอนนี้อยู่ที่ร้านอาหารในนิวยอร์ก ไปเยี่ยม พี่สาวและหลานๆ มีความสุขมาก ได้อยู่พร้อมหน้าพร้อมตา พี่สาวทั้งสามคนไปเที่ยวด้วยกัน เราได้เห็น หลานเปิดร้านอาหารประสบความสำเร็จ ตอนแรกตั้งใจ ว่าให้แม่อยู่สักหกเดือน รอดูหิมะ แม่บอกว่าฉันทน ไม่ไหว คิดถึงสวนผักของตัวเอง ฉันคิดถึงนา

ท้องนาอันเป็นจุดเริ่มต้นของครอบครัวเรา

Isometric & Isotonic

ออกกำลังกายแบบเกร็งค้าง VS แบบเคลื่อนไหว

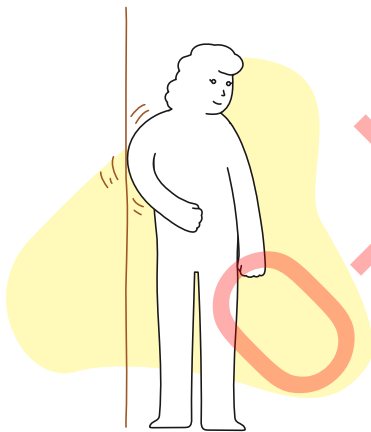
แบบไหนที่ใช้คุณ

เมื่อเราอายุเกิน 35 ปีขึ้นไป กล้ามเนื้อในร่างกายของเราก็จะค่อยๆ ลดลงจากปกติ และยิ่งอายุเกิน 50 ปีขึ้นไป การลดลงของกล้ามเนื้อก็จะลดลงไปอีกประมาณ 10% หากปล่อยให้หายามากขึ้นมวลกล้ามเนื้อลดลง ก็จะทำให้เราเคลื่อนไหวได้น้อยลง ดังนั้นการออกกำลังกายด้วยแรงต้านเพื่อบริหารกล้ามเนื้อจึงเป็นหนึ่งเทคนิคการฝึกฝน ดูแลสุขภาพที่ไม่ควรมองข้าม

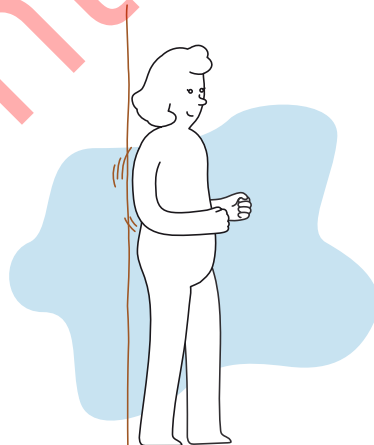
การบริหารร่างกายด้วยแรงต้าน โดยเฉพาะกล้ามเนื้อมัดใหญ่ๆ ประกอบไปด้วย 2 วิธีหลักๆ คือ การฝึกแบบเกร็งอยู่กับที่ (Isometric Exercise) และการฝึกแบบเคลื่อนไหว (Isotonic Exercise) มาดูกันครับว่าทั้งสองวิธีมีข้อดีและความแตกต่างกันอย่างไร

การฝึกแบบเกร็งอยู่กับที่ (Isometric Exercise)

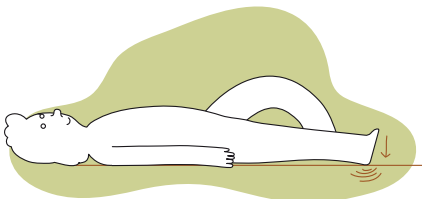
ตัวอย่างการฝึก



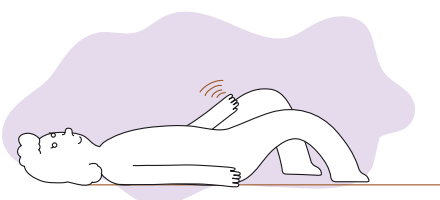
ท่าเกร็งข้อศอกดันออกด้านข้างค้างไว้



ท่าเกร็งข้อศอกไปด้านหลังค้างไว้



ท่าเกร็งขาดันส้นเท้ากับพื้นค้างไว้



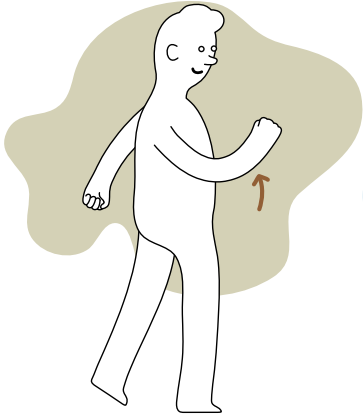
ท่าเกร็งขาดันเข้าหาหัวค้างไว้

ประโยชน์

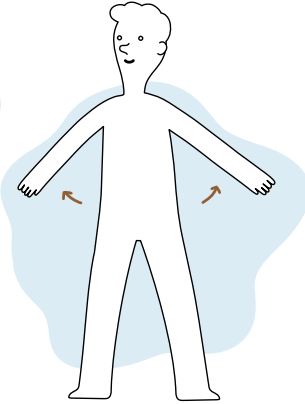
- สามารถฝึกฝนได้โดยไม่ต้องใช้อุปกรณ์
- ใช้เวลาน้อยในการฝึกแต่ละครั้ง
- มีการใช้ใยกล้ามเนื้อมากขึ้นกว่าการฝึกแบบเคลื่อนไหวในระดับที่ออกแรงเท่ากัน
- สามารถเพิ่มขนาดกล้ามเนื้อได้หากเพิ่มน้ำหนักในการฝึก
- สามารถเพิ่มความแข็งแรงกล้ามเนื้อได้และรักษาสภาพความแข็งแรงจากการฟื้นตัวได้
- เพิ่มความสามารถการเคลื่อนไหวของข้อต่อและความอ่อนตัว
- สามารถช่วยควบคุมน้ำหนักตัวได้และลดความเสี่ยงเรื่องความดันโลหิตสูง

การฝึกแบบเคลื่อนไหว (Isotonic Exercise)

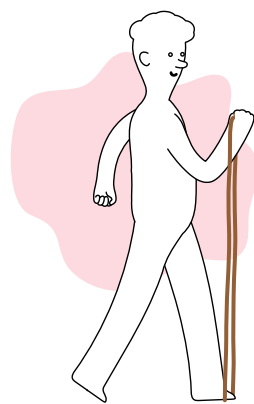
ตัวอย่างการฝึก



ทำท่าอเนกด้วยไหล่



ท่ากางแขนออกด้านข้าง



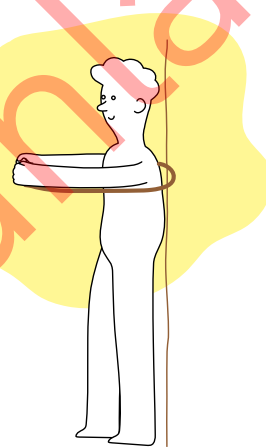
ท่าอเนกด้วยยางยืด



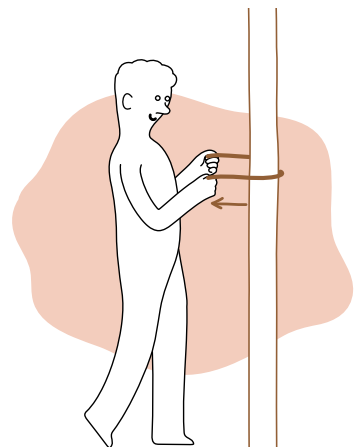
ท่าเหยียดศอกไปด้านหลัง

ประโยชน์

- การฝึกสามารถเพิ่มความแข็งแรง ความทนทาน และขนาดกล้ามเนื้อได้
- การฝึกสามารถเพิ่มมุมการเคลื่อนไหวได้เต็ม การเคลื่อนไหวที่และสอดคล้องกับการใช้งานจริง
- สามารถนำท่วงท่ามาปรับใช้ให้สอดคล้องกับการใช้ในชีวิตประจำวัน
- ช่วยเพิ่มความหนาแน่นของมวลกระดูก
- ช่วยส่งเสริมระบบหัวใจและหลอดเลือดได้
- ช่วยลดไขมันได้และเพิ่มมวลกล้ามเนื้อ
- ช่วยควบคุมน้ำหนักตัวได้อย่างเหมาะสมกับวัย



ท่าดันอกด้วยยางยืด



ท่าดึงยางยืด

ทั้งสองแบบถือเป็นการออกกำลังกายที่ช่วยให้เราแข็งแรง ขึ้นอยู่กับว่าเราเลือกการออกกำลังกายแบบใดให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายของตนเอง เริ่มต้นออกกำลังกายเหล่านี้ ทำได้ง่ายๆ ที่บ้านนะครับ



ดร.ชัย อนานนารถ

อาจารย์ประจำวิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล สมัยเด็กไม่สู้แข็งแรงนัก แต่เมื่อออกกำลังกายสม่ำเสมอเกิดผลดีต่อร่างกาย จึงตัดสินใจศึกษาด้านวิทยาศาสตร์และการกีฬาอย่างจริงจัง ซึ่งอาจารย์เล่าว่า 30 ปีก่อน เมื่อเด็กเรียนเก่งเลือกเรียนกีฬามักถูกตั้งคำถาม แต่วันนี้ได้พิสูจน์แล้วว่า วิทยาศาสตร์การกีฬาช่วยให้สังคมสุขภาพดีในเชิงป้องกันและยังใช้ร่วมกับการรักษาในหลายโรคได้ดีอีกด้วย



แก่นฝาง

“เปลี่ยนชีวิต...พิชิตความเหงา”

ในช่วงยุค 60 ผู้เขียนเป็นเด็ก น้ำอัดลมยังไม่แพร่หลาย เวลาอากาศร้อน ผู้ใหญ่จะหยดน้ำยาอุทัย 2-3 หยดในขันเงินใส่น้ำเย็น ทำให้น้ำเป็นสีชมพูๆ มีกลิ่นหอมดอกไม้อ่อนๆ ดื่มแล้วชื่นใจ สีสวยๆ ของน้ำยาอุทัยมาจากสีของแก่นฝางซึ่งเป็นสมุนไพรหลัก ส่วนกลิ่นหอมจะแปรไปตามสูตรของผู้ผลิตจำหน่าย เช่น ใส่ดอกไม้ที่มีสรรพคุณบำรุงหัวใจ เช่น สารภี พิกุล บุนนาค มะลิ บัวหลวง อาจเติมเปลือกอบเชย บางชนิดจะเติมหญ้าฝรั่นซึ่งเป็นเกสรตัวผู้จะให้สีเหลือง ผสมด้วยกันทำให้กลายเป็นสีแดงส้มเป็นเอกลักษณ์ไปอีกแบบ น้ำยาอุทัยช่วยแก้ร้อนใน กระหายน้ำ ชุ่มชื่นใจ และคลายร้อน ปัจจุบันมีผู้นิยมใช้ลดลง เพราะมีเครื่องดื่มหลากหลายชนิดที่หวานซ่าอร่อยกว่า แต่มีน้ำตาลสูงเป็นภัยต่อสุขภาพ หากวัยรุ่นกลับนิยมไปอีกแบบ น้ำยาอุทัยกลายเป็นเครื่องประพิตความงาม ใช้น้ำยาอุทัยเกลี่ยแต่งผิวแถมและใช้ทาปากให้เป็น

สีแดงเรื่อๆ ดูสวยใสเป็นธรรมชาติในสนนราคาที่ไม่แพง หลายคนสงสัยว่าจะมีความเป็นพิษไหม คิดง่ายๆ ลองเทียบสีจากธรรมชาติกับสีสังเคราะห์ก็น่าจะได้คำตอบว่าชนิดไหนจะปลอดภัยมากกว่ากัน แต่จะให้นแน่ใจต้องใช้ข้อมูลวิทยาศาสตร์มาชี้ชัดอีกที

มารู้จักแก่นฝางกัน

ฝางเป็นไม้พุ่มกึ่งเถาผลัดใบ ชอบแดดอยู่กลางแจ้ง มักจะพบได้ตามป่าละเมาะ ป่าเต็งรัง ป่าดิบแล้ง และตามเขาหินปูน ชื่อวิทยาศาสตร์คือ *Caesalpinia sappan* Linn วงศ์ Fabaceae ลำต้นและกิ่งมีหนามสั้นๆ แต่แข็งและโค้ง เนื้อไม้หรือแก่นแก่เป็นสีแดงเข้มและมีรสขมหวานจะเรียกว่า “ฝางเสน” แต่ถ้าแก่นไม้เป็นสีเหลืองส้มและมีรสฝาดขึ้นจะเรียกว่า “ฝางส้ม” ตำรายาไทยใช้แก่นเป็นยาบำรุงเลือด บำรุงร่างกาย บำรุงธาตุ เจริญอาหาร ขับเสมหะ ขับระดู แก้อ่อนใน ลดความร้อน

ในร่างกาย ฤทธิ์ผดสมาน แก่ท้องร่วง แก่นฝางกับน้ำ เป็นยาทาภายนอกในโรคผิวหนังบางชนิด และช่วย ขับหนอง

การวิจัยทางเภสัชวิทยาระบุว่า แก่นฝางมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ปิบบดลูก ด้านการเจริญเติบโตของเชื้อแบคทีเรีย เชื้อรา และไวรัส ด้านการอักเสบและด้านการเกาะตัวของเกล็ดเลือด ด้านการเกิดเนื้องอก ลดความเสี่ยงของโรคมะเร็ง กระตุ้นการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน ถ้าเราลองเปรียบเทียบการใช้ในตำรายาไทยกับงานวิจัย ขับระดูเป็นฤทธิ์การปิบบดลูก บางประเทศใช้ปิบบดลูกหญิงหลังคลอดเพื่อขับรกและน้ำคาวปลาด้วย หญิงระหว่างตั้งครรภ์และขณะมีประจำเดือนจึงไม่ควรใช้ อาจทำให้แท้งหรือเลือดระดูจะขับออกมาเกินกว่าปกติ ผู้เขียนเห็นว่าขนาดที่ใช้น้ำยาอยู่ 2-3 หยดในน้ำต้มไม่น่าจะสร้างปัญหาเช่นนั้น ฤทธิ์ด้านการเกาะตัวของเกล็ดเลือดทำให้ลดการอุดตันในหลอดเลือด เลือดไหลเวียนดีขึ้น เป็นการบำรุงเลือด บางประเทศใช้ฟอกเลือด กระตุ้นการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน ทำให้ร่างกายแข็งแรง จึงช่วยบำรุงร่างกาย ฤทธิ์ด้านการเจริญเติบโตของเชื้อแบคทีเรีย เชื้อรา ไวรัส และด้านการอักเสบ ทำให้สามารถรักษาโรคผิวหนังและการติดเชื้อที่ผิวหนังได้ รวมทั้งฆ่าเชื้อโรคที่ทำให้ท้องเสียได้ด้วย แสดงว่าสรรพคุณที่ระบุในตำรายาไทยมีมูลความจริง เป็นภูมิปัญญาที่น่าอัศจรรย์ยิ่ง

การทดลองความเป็นพิษจะทำในหนูทดลอง ให้กินสมุนไพรที่ทดลองขนาดสูงๆ ครั้งเดียว เลี้ยงดูอย่างดี สังเกตพฤติกรรม 14 วัน แล้วตรวจร่างกายหนูทดลองทุกระบบ เรียกว่าทดสอบพิษเฉียบพลัน แต่ถ้าให้หนูกินสมุนไพรที่ทดลองขนาดปกติ 4-6 เดือน สังเกตพฤติกรรมตลอดเวลา แล้วตรวจร่างกายหนูทดลองเช่นเดียวกัน วิธีนี้เรียกว่าทดสอบพิษกึ่งเรื้อรัง สำหรับสารสกัดแก่นฝางไม่พบความเป็นพิษทั้งแบบเฉียบพลันและกึ่งเรื้อรัง ผู้ใช้สบายใจได้

แก่นฝางนั้นทำอะไรได้บ้าง

สีแดงของแก่นฝางมาจากสารประกอบที่ออกฤทธิ์ชื่อ บราซิลลิน (brazilin) ซึ่งเป็นสารสำคัญหลักของแก่นฝาง ใช้เป็นสารแต่งสีที่พิสูจน์แล้วว่าเป็นสารธรรมชาติที่ปลอดภัยและมีสรรพคุณที่ดีต่อร่างกาย ละลายได้ดีในน้ำ จึงมีการใช้แก่นฝางในอุตสาหกรรมอาหาร เนื้อสัตว์ เครื่องดื่ม ไวน์ ยา และเครื่องสำอาง ตลอดจนเป็นสีย้อมผ้าและย้อมไม้เฟอร์นิเจอร์ด้วย พบว่าบราซิลลินออกฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ด้านการอักเสบ ลดน้ำตาลในเลือด ปกป้องตับจากสารพิษ ด้านการเจริญเติบโตของเชื้อจุลินทรีย์รวมทั้งเชื้อที่ทำให้เป็นสิว และรักษาสภาพผิวหนังจากแสงแดด

ชาแก่นฝางเป็นผลิตภัณฑ์ที่ปรากฏในตลาดสมุนไพร ถ้าอบแก่นฝางที่ฝาสับเป็นชิ้นเล็กๆ ขนาดพอเหมาะที่จะบรรจุเป็นชาซอง อบให้แห้งที่ 60 องศาเซลเซียส นาน 12 ชั่วโมง จะมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระสูงสุด จากนวัตกรรมใหม่ๆ เราอาจเห็นเครื่องดื่มฝางเสริมคอลลาเจน มีสารสกัดแก่นฝางด้วยน้ำ ทำให้แห้งด้วยวิธีสเปรย์ความร้อน (spray drying) เป็นผงสีแดงส้ม ใช้ผลิตเป็นเครื่องสำอาง เช่น ผงปิดแก้ม ลิปสติก น้ำยาย้อมผม เป็นต้น

วันนี้ลองหาซื้อแก่นฝางจากร้านขายสมุนไพร ต้มน้ำให้ได้สีชมพูอ่อนๆ ใส่ใบเตยให้กลิ่นหอมขึ้นแทนเกสรดอกไม้ เพราะบางคนอาจแพ้ได้ เช่น เสด็จของดวงแก้ว ในนิยายลิขิตแห่งจันทร์ กรองแล้วเติมน้ำผึ้ง แซ่เย็นไว้ ต้มก็ชื่นใจแล้ว หรือต้มให้เข้มข้น ใส่วอดไว้ ไล่แก้มหรือทาริมฝีปากให้แดงเรื่อ ขยับมาย้อมเสื้อขาวที่สีหมองๆ ให้เป็นสีชมพูน่ารัก ในการนี้เติมสารส้มและเกลือให้สีน้ำย้อมเข้มข้น นำเสื้อเก่าแช่ลงไปและต้มสัก ชั่วโมง ปิดและแช่ในน้ำสารส้มอีกสักคืนให้สีติดแน่น เป็นกิจกรรมร่วมที่ทำให้ผู้สูงอายุและลูกหลาน ตื่นเต้นและใช้เวลาว่างไปด้วยกัน มา “เปลี่ยนชีวิต... พิชิตความเหงา” ด้วยแก่นฝางกันเถาะ



ศร.พ้อมจิต คุสลับ

อดีตอาจารย์ประจำภาควิชาเภสัชพฤกษศาสตร์ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล และอดีตผู้จัดการอุทยานธรรมชาติวิทยาสิริรุกชาติ วัย 73 ปี จะมาเขียนเรื่องสนุกแบบขยี้ยาจนคุณได้กลิ่นได้รสของดีของสมุนไพรไทย



สร้างรายได้เสริมกับงานอดิเรก

“ไอ้โฮ...เสื้อตัวนี้สวยจังเลย คุณแม่ถักเองหรือครับ
ฝีมือขนาดนี้ทำขายได้เลยนะเนี่ย”

ผู้อ่านโอ-ลันลาที่เป็น สว.หลายๆ ท่านคงมีงานอดิเรก
ที่ชื่นชอบทำกันนในยามว่าง และคงจะเคยได้ปลื้มกับ
คำชมข้างต้นกันมาบ้างแล้ว ทราบหรือไม่ครับว่าตลาด
สินค้างานฝีมือประเภทแฮนด์เมดนั้นมีมูลค่ามหาศาล
ต่อปี ไม่ว่าจะเป็นงานฝีมือประเภทไหนก็สามารถขาย
ได้ทั้งนั้นและมีคนต้องการซื้ออยู่ทุกแห่งในโลก Senior
4.0 ฉบับนี้จะขอแนะนำวิธีเปลี่ยนงานอดิเรกให้สร้าง
รายได้โดยการขายงานฝีมือแบบออนไลน์ครับ

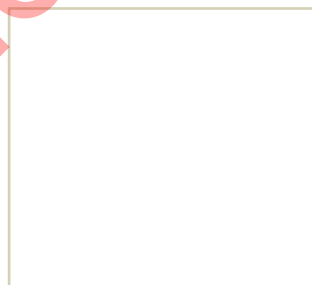
เริ่มจากโซเชียลมีเดีย ไม่ว่าจะเป็นงานอดิเรกที่คุณทำอยู่
จะเป็นงานชนิดไหน อาทิ การอบขนม ตัดเสื้อ การ
โพสต์ภาพผลงานของคุณลงในโซเชียลมีเดียคือวิธีที่
ดีที่สุดในการเริ่มต้นการตลาดออนไลน์ บริการอย่าง
เฟซบุ๊ก อินสตาแกรม ฯลฯ ล้วนแต่มีสมาชิกผู้ใช้งาน
จำนวนมาก มีความสนใจที่หลากหลาย ถึงแม้ว่าคุณ
ยังไม่คิดว่าจะเปลี่ยนงานนี้ให้จริงจังขึ้นมาเป็นงานหลัก
คุณก็ยังสามารถแลกเปลี่ยนพูดคุยกับคนที่ชื่นชอบ
งานอดิเรกแบบเดียวกัน ทำให้สนุกกับงานนั้นๆ มาก
ขึ้นไปอีก และหากมีผู้ติดตามผลงานของคุณมากพอ

ฐานผู้ติดตามจำนวนมากนั้นก็สามารถเปลี่ยนเป็นฐาน
การตลาดได้เช่นกัน คุณแม่รักอบขนมชิ้นเขียนอาจจะ
ไม่จำเป็นต้องทำขนมขาย แต่อาจกลายมาเป็นครูสอน
การทำขนมอบให้กับผู้สนใจ

หากคุณชอบงานฝีมือประเภท Art & Craft ไม่ว่าจะ
เป็นงานปัก ถัก ทอ หรืองานเขียนภาพสีน้ำ ต้องลอง
เข้าไปที่เว็บ Etsy.com ซึ่งเป็นเว็บสำหรับงานคราฟต์ที่
ใหญ่ที่สุดแห่งหนึ่ง ผู้ใช้งานสามารถลงทะเบียนเพื่อเปิด
ร้านเป็นผู้ขายได้ง่ายๆ โดยจะมีค่าธรรมเนียมเล็กน้อย
จากการขายสินค้า เว็บนี้มีฐานผู้ใช้งานจำนวนมาก
และยังมีตัวช่วยให้การเปิดร้านขายผลงานนั้นง่ายขึ้น
มีแอปพลิเคชันสำหรับโทรศัพท์มือถือให้ผู้ขายสามารถ
ตรวจสอบยอดขายและสื่อสารกับผู้ซื้อได้ง่ายดาย
สำหรับท่านที่มีงานอดิเรกประเภทอื่นๆ ที่ไม่ใช่งานฝีมือ
ก็สามารถขายได้ทุกอย่างที่ Ebay.com นักปลูกต้นไม้
อาจเสนอขายเมล็ดพันธุ์ของต้นไม้แปลกๆ หายาก หรือ
เปิดประมูลบอนไซสวยๆ เรียกได้ว่ามีสินค้าแทบทุกชนิด
ถูกเสนอขายอยู่ในอีเบย์ โดยจะมีการหักค่าธรรมเนียม
จากการขายเช่นกัน

หัวใจสำคัญของการขายสินค้าออนไลน์ไม่ว่าจะผ่านช่องทางใดก็คือการนำเสนอภาพสินค้านั้นๆ ให้ดูดีที่สุด เพื่อดึงดูดสายตาของผู้ชมและยังช่วยประหยัดเวลาไม่ต้องคอยตอบคำถามซ้ำๆ เกี่ยวกับตัวสินค้านั้นๆ เพราะภาพที่ดีจะทำให้ผู้ชมมองเห็นภาพได้เหมือนจับต้องของจริง ลองพิจารณาเทคนิคต่อไปนี้ เพื่อจะช่วยให้ภาพถ่ายผลงานของคุณดูดีขึ้นได้ครับ

1. จัดองค์ประกอบของชิ้นงานให้สวยงาม แทนที่จะหยิบกล้องขึ้นมาถ่ายรูปชิ้นงานของคุณเอาดื้อๆ ให้ลองจัดวางองค์ประกอบของภาพให้น่าสนใจขึ้น อย่าให้มีข้าวของที่ไม่เกี่ยวข้องวางเกะกะอยู่ในภาพ อาจมีสิ่งของประกอบภาพ เช่น ถ้วยกาแฟ ดอกไม้ ฯลฯ แต่อย่าให้เด่นเกินกว่าตัวชิ้นงาน
2. ใช้แสงธรรมชาติ แสงแดดอ่อนๆ จะทำให้ภาพมีสีสันสวยงามกว่าการถ่ายภาพด้วยแสงไฟนีออนบนโต๊ะทำงาน อย่าถ่ายภาพกลางแสงแดดจัด นั่นจะทำให้สีสันของภาพดูแข็งกระด้างเกินไป
3. ใช้รายละเอียดของชิ้นงานให้มากที่สุด รูปภาพเพียงภาพเดียวอาจจะไม่เพียงพอที่จะแสดงรายละเอียดของชิ้นงาน ให้ถ่ายภาพเจาะในส่วนรายละเอียดที่น่าสนใจต่างๆ เพื่อให้ผู้ชมได้เห็นรายละเอียดชัดเจนที่สุดในมุมต่างๆ ทั้งด้านหน้าและด้านหลัง
4. แสดงสัดส่วนของชิ้นงานให้ชัดเจน ผลงานประเภทเสื้อผ้าหรือเครื่องประดับ จำเป็นต้องแสดงให้เห็นถึงขนาด สัดส่วนของชิ้นงานนั้นๆ เพื่อประกอบการตัดสินใจซื้อ ถ้าเป็นเสื้อผ้า นอกจากจะถ่ายภาพให้เห็นชิ้นงานเต็มตัวแล้วก็ต้องมีขนาดกว้าง ยาว หรือขนาดรอบอก รอบเอวของเสื้อผ้าตัวนั้นๆ ถ้าเป็นชิ้นงานขนาดเล็กเช่นเครื่องประดับ ก็อาจแสดงสัดส่วนโดยถ่ายภาพคู่กับไม้บรรทัดเพื่อแสดงขนาดที่ชัดเจน

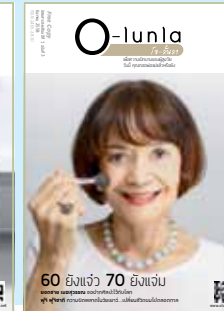
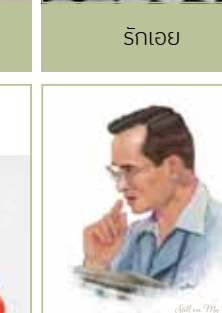
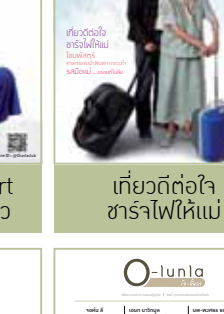


สิ่งสำคัญอีกข้อหนึ่งสำหรับการขายสินค้าออนไลน์ก็คือความสม่ำเสมอในการอัปเดตผลงาน การอัปเดตผลงานในโซเชียลมีเดียเป็นประจำจะช่วยสร้างฐานผู้ติดตามได้ ซึ่งจะกลายมาเป็นฐานลูกค้าในอนาคต หากเปิดร้านบน Ebay หรือ Etsy การตอบคำถามของผู้ซื้อจะช่วยสร้างปฏิสัมพันธ์ที่ดีทำให้เกิดการซื้อซ้ำได้ง่ายกว่า ควรติดตั้งแอปฯ ของเว็บไซต์ใช้งานประจำไว้ในโทรศัพท์มือถือ และตั้งค่าให้ส่งข้อความเตือนเมื่อมีความเคลื่อนไหวในบัญชี โดยอาจตั้งค่าเตือนเป็นเวลาเพื่อไม่ให้รบกวนชีวิตประจำวันมากนัก

งานอดิเรกนอกจากจะทำให้เพลิดเพลินคลายเหงา ช่วยฆ่าเวลาได้ดีแล้ว การเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ในงานที่ชอบยังช่วยบริหารสมอง ป้องกันโรคสมองเสื่อมได้อีกด้วย หวังว่าทุกท่านจะสนุกกับงานอดิเรกที่ทำอยู่นะครับ

เตรียมพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging Society) อย่างมีคุณภาพกับ

นิตยสาร O-lunla

 ไฉนวันละนิด ซิดกันอีกหน่อย Sound Mind & Sound Body คุณผู้หญิงเสียงสูง ดี-นิตาร ธีระธเน ไฉนวันละนิด ซิดกันอีกหน่อย	 ไม่อยากโรย ต้องเรียน เสียงดนตรี... เสียงหัวเราะ... เสียงหัวเราะ... คุณผู้หญิงเสียงสูง ดี-นิตาร ธีระธเน ไม่อยากโรย ต้องเรียน	 60 ยิ่งแจ่ม 70 ยิ่งแจ่ม คุณผู้หญิงเสียงสูง ดี-นิตาร ธีระธเน 60 ยิ่งแจ่ม 70 ยิ่งแจ่ม	 60 ชีวิตดีดี คุณผู้หญิงเสียงสูง ดี-นิตาร ธีระธเน 60 ชีวิตดีดี	 รักเอ๋ย คุณผู้หญิงเสียงสูง ดี-นิตาร ธีระธเน รักเอ๋ย	 กรรพยักเก้ คุณผู้หญิงเสียงสูง ดี-นิตาร ธีระธเน กรรพยักเก้
 กีฬาเป็นยาวิเศษ อ้อไอ้ คุณผู้หญิงเสียงสูง ดี-นิตาร ธีระธเน กีฬาเป็นยาวิเศษ อ้อไอ้	 ไอกินาวาเมืองไทย คุณผู้หญิงเสียงสูง ดี-นิตาร ธีระธเน ไอกินาวาเมืองไทย	 ยีนก แต่ไม่ตกปลา คุณผู้หญิงเสียงสูง ดี-นิตาร ธีระธเน ยีนก แต่ไม่ตกปลา	 เซฟ ป.4 สู่ใจใจในครัวโลก คุณผู้หญิงเสียงสูง ดี-นิตาร ธีระธเน เซฟ ป.4 สู่ใจใจในครัวโลก	 Still on My Mind คุณผู้หญิงเสียงสูง ดี-นิตาร ธีระธเน Still on My Mind	 หากเราต้อง จากกัน คุณผู้หญิงเสียงสูง ดี-นิตาร ธีระธเน หากเราต้องจากกัน
 สายธารแห่งการให้ คุณผู้หญิงเสียงสูง ดี-นิตาร ธีระธเน สายธารแห่งการให้	 หาแหล่งแฮงเอาท์ ความเหงาไม่มาเยือน คุณผู้หญิงเสียงสูง ดี-นิตาร ธีระธเน หาแหล่งแฮงเอาท์ ความเหงาไม่มาเยือน	 Active Senior ใจไฟ สว่างมีนา คุณผู้หญิงเสียงสูง ดี-นิตาร ธีระธเน Active Senior ใจไฟ สว่างมีนา	 งานฝีมือคือยอดยา คุณผู้หญิงเสียงสูง ดี-นิตาร ธีระธเน งานฝีมือคือยอดยา	 Retire & Restart เริ่มที่ใจ วัยไม่เก๋ียว คุณผู้หญิงเสียงสูง ดี-นิตาร ธีระธเน Retire & Restart เริ่มที่ใจ วัยไม่เก๋ียว	 เที่ยวดีต่อใจ ชาร์ไฟให้แม่ คุณผู้หญิงเสียงสูง ดี-นิตาร ธีระธเน เที่ยวดีต่อใจ ชาร์ไฟให้แม่
 หลบหน้อย... บอยแบนด์มา คุณผู้หญิงเสียงสูง ดี-นิตาร ธีระธเน หลบหน้อย... บอยแบนด์มา	 ฉันจะเป็นครูในวันตาย คุณผู้หญิงเสียงสูง ดี-นิตาร ธีระธเน ฉันจะเป็นครูในวันตาย	 มองใหม่วัยเกษียณ คุณผู้หญิงเสียงสูง ดี-นิตาร ธีระธเน มองใหม่วัยเกษียณ	 ดีไอวายนี้เพื่อเธอ คุณผู้หญิงเสียงสูง ดี-นิตาร ธีระธเน ดีไอวายนี้เพื่อเธอ	 ผู้สาวชาแดนซ์ คุณผู้หญิงเสียงสูง ดี-นิตาร ธีระธเน ผู้สาวชาแดนซ์	 ความสุขหลังเลนส์ คุณผู้หญิงเสียงสูง ดี-นิตาร ธีระธเน ความสุขหลังเลนส์
 เที่ยวซูลิส สไตลียลันลา คุณผู้หญิงเสียงสูง ดี-นิตาร ธีระธเน เที่ยวซูลิส สไตลียลันลา	 เมื่ ๒ ๒ ๒ "วิว" คือลมหายใจ คุณผู้หญิงเสียงสูง ดี-นิตาร ธีระธเน เมื่ ๒ ๒ ๒ "วิว" คือลมหายใจ	 Start-up วัย 60+ เกษียณทั่วทิศ ขอมริฐกร คุณผู้หญิงเสียงสูง ดี-นิตาร ธีระธเน Start-up วัย 60+ เกษียณทั่วทิศ ขอมริฐกร	 ศาลาหาหม่นสาวน้อยน้อย คุณผู้หญิงเสียงสูง ดี-นิตาร ธีระธเน ศาลาหาหม่นสาวน้อยน้อย	 Back to school คุณผู้หญิงเสียงสูง ดี-นิตาร ธีระธเน Back to school	 ผมกอดแม่ ก่อนไปทำงานทุกวัน คุณผู้หญิงเสียงสูง ดี-นิตาร ธีระธเน ผมกอดแม่ ก่อนไปทำงานทุกวัน

มาลั่นลากันนั้ย



O-lunla
โอ-ลั่นลา



ตามติดเรื่องราวดีๆ และกิจกรรมลั่นลาได้ที่



: olunlaclub



ID : @olunlaclub