O-lunla
โอ-ลั้นลา
เพื่อความเบิกบานของผู้สูงวัย | วันนี้ คุณกอดพ่อแม่แล้วหรือยัง

Happy at Home
รวมกิจกรรม “สุข” ได้ที่บ้าน

ทพญ.สีใบตอง บุญประดับ
“รัก” เหนือ “รัก”

ยืดอก พกยาหอม

แจกฟรี | Free Copy

Happy at Home

นิตยสารรายเดือน ปีที่ 5 ฉบับที่ 50 | พฤศจิกายน 2562 | ISSN 2465-3810

ไม่ว่าคุณจะลงทุนเพื่อใคร เราลงทุนเพื่อคุณ
B-SENIOR และ B-SENIOR-X
กองทุนบัวหลวง®

Line ID : @olunlaclub

Lemon Farm

"ร้านสุขภาพของครอบครัว"

เปิดให้บริการ
2 สาขาใหม่

สาขา Index Living mall
พระราม 2 ชั้น G
เปิดบริการ 10.00 – 21.00 น.
โทร. 0 2024 9403

สาขา Megabangna
ชั้น G โซน ฟู้ด วอล์ค
(เปิดให้บริการ ต้นเดือน ก.พ. 61)

O-Unta

กว่า 20 ปี ที่เราทำงานบริการอาหารสุขภาพ เพื่อเป็นวงจรที่เชื่อมต่อความสุขถึงกันทุกวัน
ผ่านอาหารอินทรีย์ผลิตจากมือและใจของเกษตรกร ส่งมอบสุขภาพดี สำหรับทุกคนในครอบครัว

- **ผักผลไม้อินทรีย์ ตามฤดูกาล** Support Local Farmer / Seasonal / Sustainable
- **ข้าวอินทรีย์** จากแปลงนาอินทรีย์คุณภาพ Organic Rice
- **ไข่ไก่** (Free Range Egg)
- **ธัญพืช** เต็มเมล็ด
- **ปลาทะเลธรรมชาติ, ปลาประมงพื้นบ้าน** ปลอดสารฟอร์มาลีน Wild Fish
- **เมนูอาหารพร้อมทาน** และอาหารอินทรีย์คุณภาพ ปราศจากผงชูรส
- **เบเกอรี่โฮมเมด** กลูเตนฟรี ปราศจาก นม เนย ไข่

Lemon Farm

Rama 2

Megabangna

สารบัญ

4 Editor's Note

8 Cover Story
Happy at Home อยู่บ้านก็สนุก มีความสุขได้นะ

14 Senior 4.0
อยากรู้อะไรก็รู้ได้ ง่ายและเร็ว ด้วย Google Lens

16 O-Happy
ทพญ.สีใบตอง บุญประดับ "รัก" เหนือ "รัก"

20 Herb & Happiness
ยีดอก...พกยาหอม

23 O-Update

24 O-News
ภาพบรรยากาศงานเกษียณ สุขกาย สบายใจ กับกองทุนบัวหลวง

O-lunla

หนังสือนี้ พิมพ์ด้วยกระดาษกรีนโอเชี่ยน ใช้หมึกพิมพ์ถั่วเหลืองที่รักษาสิ่งแวดล้อม ช่วยลดการปล่อย CO_2 เทียบเท่ากับการปลูกต้นขนุน จำนวน 87 ต้น เป็นเวลา 1 ปี (เพื่อช่วยในการดูดซับ CO_2 ในอากาศ)

นิตยสาร O-lunla (โอ-ลั้นลา) ISSN : 2465-3810 | **บรรณาธิการผู้พิมพ์ผู้โฆษณา** สุพิน ธนวัฒน์เสรี | **บรรณาธิการ** สุพิน ธนวัฒน์เสรี | **หัวหน้ากองบรรณาธิการ** วีรภา ดำสนิท | **ผู้ช่วยบรรณาธิการ** เสาวลักษณ์ ศรีสุวรรณ, สุธิดา บุบผากลิ่น | **ออกแบบศิลปกรรม** มนูญ จงวัฒนานุกูล **ถ่ายภาพ** เนาวรัตน์ บุญวิภาส | **พิสูจน์อักษร** กันธิชา สุรเกียรติชัย | **ฝ่ายการตลาดและกิจกรรม** ศุภาญา ธนวัฒน์เสรี

บริษัท เปเปอร์คอรัส จำกัด 32/9 ถนนพุทธมณฑลสาย 2 ซอย 21 แขวงศาลาธรรมสพน์ เขตทวีวัฒนา กรุงเทพฯ 10170
โทร. 0 2887 4830 | **โทรสาร** 0 2887 0486 | **อีเมล** olunlaclub@gmail.com
olunlaclub @olunlaclub www.olunla.net **ติดต่อโฆษณา** ศุภาญา ธนวัฒน์เสรี โทร. 08 1699 5315, 08 6777 6919

Editor's Note

Ageing Tsunami

วันก่อนดิฉันถามเพื่อนในวงไลน์กลุ่มว่า พวกเราตอนแก่ๆ นอกจากสุขภาพแล้ว อะไรที่คิดว่าสำคัญ

"เงิน" เพื่อนคนหนึ่งโพล่งคำตอบลงมาในวงไลน์ หลายเสียงเห็นด้วยและแชร์ประสบการณ์ว่า เงินนี่นะ... ทำให้คนรักกันก็ได้ ร้าวฉานก็ได้ วัยเด็กเคยเห็นพ่อแม่ทะเลาะกันเพราะปัญหาเศรษฐกิจ พอเงินในกระเป๋าพร่อง ชีวิตรอบตัวก็ดูไม่งดงาม แม้ใจจะรักกันก็ตาม

อีกประมาณ 10 ปี หรือปี 2574 ไทยจะมีจำนวนผู้สูงอายุมากถึง 28% ของประชากรทั้งประเทศ

ที่น่าดีใจคือ อายุขัยของประชากรมากขึ้นด้วยวิทยาศาสตร์การแพทย์ แต่ว่ากฎธรรมดาของโลกคือ ร่างกายยังไงเสียก็เสื่อมถอยตามกาลเวลา กำลังวังชาน้อยลง ซึ่งถ้ามองจากประสบการณ์ของประเทศอื่นๆ ที่เข้าสู่สังคมสูงวัยก่อนไทยก็จะพบปัญหาขาดแคลนแรงงาน การจัดเก็บภาษีจากคนวัยทำงานได้น้อยลง แต่การจัดสรรงบประมาณเพื่อเป็นสวัสดิการสำหรับผู้สูงอายุมากขึ้น ถ้าเงินในกระเป๋าของประเทศพร่อง ผู้สูงวัยจะถูกมองว่าเป็นภาระของประเทศแน่ๆ ทั้งที่ในวัยหนุ่มสาวท่านได้เสียภาษีบำรุงรัฐมาโดยตลอด

แล้วจากการสังเกตพฤติกรรมของคนที่จะเข้าสู่สังคมสูงวัยในอนาคตก็ไม่เหมือนคนรุ่นเบบี้บูมเสียด้วยที่ช่างอดออม ไม่มีไลฟ์สไตล์ที่ทำให้เงินรั่วไหล แต่คนทุกวันนี้มีทั้งค่าโทรศัพท์มือถือ อินเทอร์เน็ต ไหนจะกาแฟแก้วละกว่าร้อย ร้านอาหารกิ๊บเก๋ที่ต้องไปเช็กอิน ยังมีโลว์คอสต์แอร์ไลน์ที่พาเราไปเช็กอินอยู่ต่างประเทศได้ง่ายๆ อีกล่ะ

เจอแบบนี้เข้า เงินจะเหลือออมสักกี่มากน้อย เรื่องการออมนั้นสำคัญและเป็นฐานให้เกิดการลงทุน ตอนที่เกิดวิกฤตเศรษฐกิจที่ยุโรป ประเทศเยอรมนีเป็นประเทศที่รอดพ้น เพราะค่านิยมชาวเยอรมันให้ความสำคัญกับวินัยออม มักทำประกันชีวิตตั้งแต่อายุยังน้อย นิยมทำงานเสริมจากงานประจำ และไม่นิยมบัตรเครดิต

เมื่อปลายเดือนตุลาคม โอ-ลั้นลาเพิ่งเสร็จสิ้นภารกิจในการรับจัดงาน "เกษียณ สุขกาย สบายใจ กับกองทุนบัวหลวง" ในงานมีการสัมภาษณ์คุณวรวรรณ ธาราภูมิ ประธานกรรมการบริหาร กองทุนบัวหลวง หลังเสร็จการบันทึกวิดีโอ เธอปลดสายไมโครโฟนพลางหันมาถามทีมสัมภาษณ์และทีมวิดีโอรุ่นลูก *"นี่เราออมเงินกันบ้างหรือเปล่า อย่าลืมออมนะ มากน้อยก็ออมไปทุกๆ เดือน"*

ดิฉันได้ยินอยู่ห่างๆ อันที่จริงประโยคนี้เคยได้ยินมาก่อนแล้ว แต่ไม่รู้ทำไม ครั้งนี้รู้สึกว่าต้องจริงจังกับตัวเองเสียแล้ว

สุพิน ธนวัฒน์เสรี
บรรณาธิการ

บทความและรูปภาพในนิตยสารโอ-ลั้นลา สงวนลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย การนำไปเผยแพร่ต้องได้รับอนุญาตจากบริษัท เปเปอร์คอรัส จำกัด เท่านั้น

O-lunla
โอ-ลั้นลา

มาลั้นลาออนไลน์กันที่
www.olunla.net

O-lunla

www.olunla.net

Advertorial

อายุเท่าไหร่ ถึงต้องเริ่มใส่ใจวางแผนเกษียณ

Oluntа

เรื่องเกษียณเป็นเรื่องที่ดูไกลตัวมากสำหรับคนที่เพิ่งออกจากรั้วมหาวิทยาลัยและก้าวเข้าสู่รั้วมนุษย์เงินเดือน ยิ่งตอนได้รับเงินเดือนใหม่ๆ น้อยคนนักที่จะคิดถึงการลงทุนหรือการเก็บออมสำหรับเกษียณ มีแต่จะเตรียมซื้อรถ ซื้อทัวร์ กว่าจะฉุกคิดขึ้นมาได้ว่าที่ผ่านมาใช้จ่ายเงินหมดไปกับสิ่งต่างๆ จนเลขในบัญชีแทบไม่เหลือ จะเหลืออยู่ก็คงเป็นเงินที่จ่ายเข้ากองทุนประกันสังคมเท่านั้น

ใครโชคดีหน่อยก็มีเงินสะสมเข้ากองทุนสำรองเลี้ยงชีพอยู่บ้าง น้อยคนนักที่จะสะสมเงินสำหรับการเกษียณอย่างจริงจัง พอตั้งสติได้จะเริ่มเก็บเงินเข้าหน่อย สุขภาพก็เริ่มแย่ ต้องใช้เงินรักษาพยาบาลอีก สุดท้ายก็คงหนีไม่พ้นที่จะต้องยึดหลักธรรมทางศาสนา อยู่แบบประมาณตน เหลือแค่ไหนก็แค่นั้น คงพอประทังชีวิตหลังเกษียณไปได้

เมื่อก่อนไม่ใช่เรื่องแปลกที่ไม่มีใครวางแผนเกษียณ แต่เดี๋ยวนี้บอกได้เลยว่า ถ้าไม่วางแผนไว้ก่อน ความลำบากจะมาเยือนอย่างแน่นอน เพราะคนไทยเป็นผู้โชคดีที่แก่ก่อนรวย แถมคนส่วนใหญ่ยังต้องพึ่งพาลูกหลาน สำหรับคนไทยในยุคใหม่ก็อยู่เป็นโสดกันมาก ดังนั้น หากไม่มีลูกหลานที่จะพึ่งพาได้และไม่อยากลำบาก คงต้องพึ่งตัวเองแล้ว

ลองหันกลับมาคิดดูว่าตอนนี้อายุเท่าไหร่ (ส่วนใหญ่จะเริ่มฉุกคิดได้เมื่ออยู่ที่หลักสี่ หรือไม่ก็ใกล้แซยิดแล้ว) ดังนั้น ถ้าอยู่แถวหลักสี่ช่วงที่รถไม่ติดมาก ลองสำรวจดูว่าบริษัทที่เราทำงานอยู่ให้เราทำถึงอายุเท่าไหร่ ถ้าแค่ 55 ปีก็ต้องเร่งสปีดให้แรง แต่ถ้าบริษัทให้ทำงานถึงแซยิด (60 ปี) ก็ยังพอมีเวลาอยู่บ้าง อย่างน้อยๆ ก็อีก 10 ปีกว่าๆ แล้วแต่ว่าอยู่หลักสี่ที่เท่าไหร่

จากนั้นสำรวจดูว่ายังมีหนี้สินอะไรอีกบ้าง ปิดภาระหนี้ที่มีทั้งหมดได้ไหม เอาแบบลดต้นลดดอก ถ้าต้นไม่ลดดอกไม่ลง ก็ไม่ต้องปิด ผ่อนไปเรื่อยๆ แล้วเอาเงินที่จะปิดมาลงทุน อาจจะแบ่งเงินมากหน่อยมาลงทุนในสินทรัพย์เสี่ยง เช่น หุ้น 70% ตราสารหนี้ 30% เพราะหากลงทุนแต่ในตราสารหนี้หมด โอกาสที่เงินจะเติบโตได้มากค่อนข้างยาก

หากไม่ถนัดซื้อหุ้นรายตัว เพราะที่ผ่านมาไม่เคยได้ลงทุนก็ลองมาลงทุนผ่านกองทุนรวม แล้วเลือกนโยบายที่ถูกจริตกับเรา แต่ถ้าไม่รู้จะเลือกลงทุนยังไง การเลือกในกองทุนผสมก็เป็นอีกทางเลือกที่น่าสนใจ

นอกจากนี้เพื่อไม่ให้ความมั่งคั่งต้องลดลง อย่าลืมดูแลสุขภาพตัวเองด้วย เพราะเป็นช่วงที่ร่างกายเริ่มนับถอยหลัง หากยังรักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงอยู่ได้ก็จะประหยัดค่ารักษาพยาบาลในอนาคตไปได้มากเลยทีเดียว ที่สำคัญอย่าลืมกันเงินส่วนหนึ่งไว้สำรองเผื่อฉุกเฉิน

สำหรับใครที่อยู่แถวห้าแยก ควรจะต้องจัดการหนี้สินที่มีให้หมด และแบ่งเงินอย่างน้อยครึ่งหนึ่งของรายได้มาลงทุน หากที่ผ่านมายังไม่เคยจริงจังกับการวางแผนเกษียณเลย เงินที่มีอาจไม่เพียงพอ และการแบ่งเงินครึ่งหนึ่งของรายได้กับช่วงอายุการทำงานที่เหลืออีกไม่มากนั้น จำเป็นต้องมีการลงทุนในตราสารหนี้มากสักหน่อย แม้ว่าอยากจะลงทุนในหุ้นเป็นอย่างมาก เพราะมีโอกาสได้รับผลตอบแทนสูง แต่ก็ไม่ใช่ว่าจะได้เสมอไป ไม่อย่างนั้นใครๆ ก็คงนำเงินมาลงทุนในหุ้นกันหมดและรวยกันทั่วหน้าทุกคนแล้ว

ช่วงอายุตรงนี้ หากลงทุนในกองทุนรวมก็ต้องเลือกให้เหมาะสม เน้นลงทุนในตราสารหนี้สัก 60-70% ของเงินลงทุน ส่วนที่เหลือจึงเลือกลงทุนในกองทุนหุ้น หากยังไม่แน่ใจ แนะนำให้ทดลองโดยการนำเงินลงทุนก้อนเล็กๆ ลองลงทุนก่อนแล้วค่อยทยอยลงทุน ให้ลงทุนแล้วยังนอนหลับสบาย ไร้กังวลก็เป็นอันใช้ได้ แต่ถ้าหากลงทุนแล้วเครียดนอนไม่หลับก็แสดงว่าต้องสับเปลี่ยนการลงทุนใหม่เพื่อให้เข้ากับตัวเอง

การวางแผนเกษียณ ยิ่งเริ่มเร็ว ยิ่งมีคุณภาพชีวิตหลังเกษียณได้เร็วได้ดี แถมด้วยการมีอิสรภาพทางการเงินได้ก่อนเกษียณเสียอีก ที่สำคัญต้องมีวินัยในการลงทุน ดังนั้นหากสามารถลงทุนในกองทุนสำรองเลี้ยงชีพ (PVD) หรือกองทุนรวมเพื่อการเลี้ยงชีพ (RMF) ได้สูงสุดตามสิทธิ และเพิ่มเติมอีกสักหน่อย รวมๆ แล้วให้ได้ 20% ของรายได้ และเลือกการลงทุนในสินทรัพย์ที่มีความเสี่ยงโดยมีระยะเวลาในการลงทุนยาวนาน จะช่วยให้แผนเกษียณสำเร็จได้ตามที่ตั้งใจ

แต่ถ้าใครที่รับความเสี่ยงไม่ได้ หวังออมเงินกับการฝากเงิน หรือลงทุนแต่ในกองทุนรวมตราสารหนี้เท่านั้น บอกได้เลยว่า โอกาสที่เงินจะเติบโตแซงเงินเฟ้อนั้นยากมาก “ยิ่งรับความเสี่ยงไม่ได้ ยิ่งมีความเสี่ยง”

ที่สำคัญ เมื่อรู้แล้วต้องลงมือ อย่าได้แต่รู้อะไรไม่สู้รู้อย่างนี้ ลงมือก่อน ลงทุนก่อนอย่างสม่ำเสมอ แล้วจะช่วยให้เราไปถึงเป้าหมายได้อย่างที่ตั้งใจ

โดย อรพรรณ บัวประชุม CFP®
ผู้เชี่ยวชาญด้านการวางแผนทางการเงิน
BF Knowledge Center

กองทุนบัวหลวง®

C-Jurla

Happy at Home

O-lunla

อยู่บ้านก็สนุก มีความสุขได้นะ

เป็นเรื่องน่ารักที่ลูกๆ หลานๆ ชอบชวนผู้หลักผู้ใหญ่ออกไปเปิดหูเปิดตานอกบ้าน เพราะเป็นห่วงว่าจะเหงา ติดบ้าน ไม่ได้ออกไปทำอะไรใหม่ๆ แต่ถ้าลองเปลี่ยนมุมมองดูล่ะ ว่าถ้าแค่อยู่บ้าน แล้วลองหากิจกรรมที่ชอบมาลองทำก็สนุก มีความสุขได้ในสไตล์ Happy at Home โอ-ลั้นลาฉบับนี้คัดสรรความบันเทิงแบบ “บ้านบ้าน” (เพราะอยู่บ้านนั่นเอง) ชวนให้คุณมองอีกมุมว่าวัย 60+ อย่างเราๆ ใครว่าอยู่บ้านแล้วต้องเหงาอย่างเดียว ยังมีเรื่องให้เรียนรู้และสนุกที่บ้านได้อีกเพียบ

ฝึกขายของออนไลน์ ได้ความรู้

ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ โดยเฉพาะวัยเพิ่งเกษียณ ยังคงแอคทีฟและอยากสนุกกับการทำงาน ซึ่งถ้ามีรายได้เข้ามาด้วย นับว่าเป็นกำไร สำหรับบางคนที่ท่องโลกอินเทอร์เน็ต ช็อปปิ้งออนไลน์เป็นประจำ การฝึกขายของออนไลน์อาจกลายมาเป็นงานอดิเรกที่ช่วยสร้างรายได้ให้กับคนที่ชอบอยู่บ้านได้ด้วย

หากกำลังคิดว่าอยากขายอะไร อาจเริ่มง่ายๆ จากของคุณภาพดีที่ไม่ใช้ ตั้งแต่ตู้ โต๊ะ เก้าอี้ หรือของวินเทจ ต้นแคคตัสที่ปลูก เป็นกิจกรรมที่ทำให้ได้ฝึกทักษะตั้งแต่การเลือกสินค้า ตั้งราคา หาช่องทางการจัดส่ง รวมทั้งได้ฝึกฝนเทคโนโลยีไปในตัว

ใครอยากจริงจังขึ้นมาก็สามารถศึกษาเพิ่มเติมได้ด้วย โดยหนึ่งในตัวอย่างน่าสนใจคือ โครงการที่เปิดอบรมไปแล้วอย่าง **“60+ ค้าออนไลน์ ขายทั่วโลก”** ของกรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ โดยสถาบันพัฒนาผู้ประกอบการการค้ายุคใหม่ (NEA) กระทรวงพาณิชย์ เพื่อผลักดันให้ผู้ประกอบการกลุ่มสูงอายุได้เรียนรู้เกี่ยวกับเทคนิคการค้าออนไลน์ครบวงจร และเร็วๆ นี้จะเปิดรับสมัครรุ่น 2 ที่จังหวัดเชียงใหม่ (ประกาศรับสมัคร : พฤศจิกายน อบรม : ธันวาคม) และรุ่น 3 ที่กรุงเทพฯ (ประกาศรับสมัคร : มกราคม อบรม : กุมภาพันธ์) ดูเพิ่มเติมที่ nea.ditp.go.th facebook.com/neaditp

O-lunla

ร้องคาราโอเกะ ฝึกความจำ

คาราโอเกะมีดีมากกว่าที่หลายคนคิด เพราะไม่ใช่ให้แค่ความบันเทิง เชื่อมความสัมพันธ์กันในครอบครัว แต่คาราโอเกะยังช่วยป้องกันและบรรเทาโรคอัลไซเมอร์หรือสมองเสื่อมได้ แค่ลองปิดแถบเนื้อร้อง หรือง่ายกว่านั้นก็แค่ค้นหา “MEMO_o_ke” บน youtube.com ที่จะทำให้ได้พบชุดเพลงคาราโอเกะรูปแบบน่าสนใจ ออกแบบขึ้นเพื่อให้ผู้สูงอายุได้ร้องเพลง โดยการทำให้เนื้อเพลงบางส่วนขาดหายไป เพื่อช่วยกระตุ้นสมองของผู้สูงอายุ เพิ่มความสนุกสนาน และช่วยชะลอการเกิดโรคอัลไซเมอร์ได้ดี จัดขึ้นโดยมูลนิธิโรคอัลไซเมอร์แห่งประเทศไทย ที่ได้เริ่มเปิดตัวแคมเปญนี้เมื่อปลายปี 2561 ที่ผ่านมา

หากถามว่าคาราโอเกะช่วยความจำอย่างไร จากบทความของศาสตรา รัตตโนภาส เรื่อง “ดนตรีกระตุ้นความทรงจำ” (ที่มาจาก music trigger-memories) ทำให้เรารู้จักกับ “Music and Memory” องค์กรไม่แสวงหากำไรในสหรัฐอเมริกาที่ใช้ดนตรีบำบัดความทรงจำ และนับเป็นศาสตร์บำบัดอีกหนึ่งศาสตร์ ด้วยการเปิดเพลงในสมัยวัยหวาน เชื่อมความทรงจำและอารมณ์เก่าๆ ให้กับผู้ป่วย

เรียนออนไลน์ในห้องนั่งเล่น

ไม่ว่าจะอายุเท่าไหร่หรืออยู่ที่ไหนก็เรียนได้ถ้าใจอยากรู้ เวลานี้มีคอร์สเปิดสอนออนไลน์จำนวนมาก ทั้งฟรีและเก็บค่าบริการให้เลือก รวมถึง www.SkillLane.com แพลตฟอร์มการเรียนออนไลน์ที่ได้รับการยอมรับว่าเป็นอันดับต้นๆ ของไทย สอนโดยผู้เชี่ยวชาญที่มีประสบการณ์จริง และได้รับการจัดอันดับให้เป็นหนึ่งใน 36 บริษัทสตาร์ทอัพในไทยที่โดดเด่นในปี 2558 (techsauce.co) โดยมีมากถึง 14 หมวดให้เลือก ได้แก่ การเงิน/การลงทุน อสังหาริมทรัพย์ ธุรกิจ การตลาด เทคสตาร์ทอัพ พัฒนาตัวเอง คอมพิวเตอร์ ถ่ายภาพ กราฟิก/ออกแบบ ภาษา การงาน/อาชีพ สุขภาพ ทำอาหาร และไลฟ์สไตล์ ราคาหลักร้อยไปจนถึงหลักพัน ขึ้นอยู่กับแต่ละคอร์ส เริ่มแค่สมัครสมาชิก เลือกวิชาที่ชอบ แล้วกดปุ่ม “ชำระเงินเพื่อเริ่มเรียน” มีหลายคอร์สที่เหมาะกับผู้สูงวัย และอีกหลายคอร์สที่รู้ไว้ไม่มีตกเทรนด์ ได้แก่ คอร์สทำให้วัยทองเป็นวันสุข คอร์สเริ่มต้นเรียนจีนด้วยพินอิน (Pinyin) คอร์สช็อกโกแลตหน้านิ่ม ไปจนถึงคอร์สทำสติ๊กเกอร์ไลน์

เล่นเกม ได้สนุกบวกประโยชน์

เมื่อพูดถึงเกมที่เหมาะกับผู้สูงอายุและเล่นที่บ้านได้ บอกได้เลยว่ามีมากกว่าเกมไพ่ เกมหมากรุก หมากล้อม เกมคำศัพท์ หรือเกมในโทรศัพท์ แนวเกมฝึกสมองที่ผู้สูงอายุคุ้นเคยยังรวมถึงบอร์ดเกม (Board Game) เกมกระดานสร้างสรรค์ ทั้งเกมปาร์ตี้และเกมคิดวิเคราะห์ที่สามารถเล่นกับสมาชิกในครอบครัวได้ ได้แก่ Dixit บอร์ดเกมภาพสวย เล่นง่าย เน้นเดาใจ อาศัยจินตนาการ โดยเล่นได้ 3-6 คน ใช้เวลาในการเล่น 30 นาที ต่อด้วยเกม Ultimate Werewolf บอร์ดเกมปาร์ตี้แนวสืบสวนสอบสวน โดยผู้เล่นแต่ละคนจะได้รับบทบาทลับ เพื่อจับผิดว่าใครเป็นมนุษย์หมาป่า เล่นได้ 5-7 คน ใช้เวลาในการเล่น 10-15 นาทีต่อเกม (มากสุด 60 นาทีขึ้นอยู่กับจำนวนคน) โดยมีลูกหลานทำหน้าที่เป็นผู้นำเกม

นอกจากนี้ยังรวมถึงการเล่นเกมผ่านหน้าจอที่ต่อกับเครื่องเล่นวิดีโอเกม โดยเฉพาะเกมออกกำลังกายอย่างเกมตีเทนนิสของ Wii sport ในเครื่อง Nintendo Wii (ที่แม้แต่สมาชิกบ้านพักคนชราอิริกสันในชิคาโกก็เคยชอบเล่น) และมาวันนี้ก็ยังมี Nintendo Switch เกมคอนโซลตัวใหม่ที่ปล่อยเกม Sports Party และเกมกีฬาอื่นๆ อีกที่ผู้สูงวัยเล่นได้ ถ้าสุขภาพดีและไม่หักโหมจนเกินไป

O-lunla

เอนหลังแล้ว Netflix ไว้คุยกับคนที่บ้าน (ดูซีรีส์หรือทีวี)

นอกจากรายการทีวีช่องประจำ รายการในดิจิทัลทีวี เวลานี้ต้อง Netflix บริการสตรีมมิ่งวิดีโอออนไลน์แบบจ่ายรายเดือนที่สามารถดูกันได้ทั้งครอบครัว ตั้งแต่เด็กไปจนถึงคนสูงวัย ด้วยรายชื่อสารคดี ซีรีส์ รายการเพลงและภาพยนตร์ทั่วโลกที่มีให้เลือกหลายประเทศหลายแนว แต่ถ้าเลือกไม่ถูก หรืออยากรู้ว่าช่วงนี้เขาดูอะไรกันอยู่บ้างก็เข้าไปได้ที่ facebook.com/netflixloverthailand

นอกจากนี้ยังมีบริการทางเลือกอย่าง iflix อีกหนึ่งคลังหนัง ซีรีส์ และรายการเด็ดๆ แถมยังมีให้เลือกชมเป็นหมื่นชั่วโมง ทั้งฮอลลีวูด ฮ่องกง กรุงโซลยันเซี่ยงไฮ้ เมืองไทยจนโตเกียว ที่ใช้งานง่ายใกล้เคียงกัน ถัดมาเป็น VIU ที่มีจุดเด่นเป็นซีรีส์จากเกาหลี ซึ่งทั้งหมดจะมาในราคาใกล้เคียงกันเฉลี่ยราว 100 กว่าบาทต่อเดือน ส่วนใครที่เป็นคอละครไทยและรายการทีวีไทย แนะนำเป็นบริการ LineTV และยังดูฟรีได้ด้วย

ชั่วโมงโยคะ ต้องมีวินัย

โยคะ อย่างไรก็ “ดี” ต่อสุขภาพผู้สูงวัย ลองคลิก facebook.com/Teeneeyoga ที่มาพร้อมแนวคิดศูนย์รวมสถานที่เรียนโยคะในกรุงเทพฯ และปริมณฑล ที่ในเวลาเดียวกันผู้สูงอายุจากทั่วประเทศก็เข้ามาดู มาใช้บริการได้ เพราะเขามีบริการสอนผ่านคลิปวิดีโอออนไลน์และดีวีดีการสอน (แบบเก็บเงิน) พร้อมด้วยลิงค์วิดีโอโยคะน่ารู้ (ไม่เสียค่าบริการแต่อย่างใด) รวมถึงเป็นแหล่งรวมข้อมูลและเคล็ดลับโยคะที่ใช้ฝึกเองได้ เช่น ชุดท่าโยคะก่อนนอนที่ช่วยให้หลับสบาย ไปจนถึงการกดจุดฝ่าเท้าเพื่อสุขภาพที่ดี

หากถามว่าโยคะ การออกกำลังกายแบบยืดเหยียดดีสำหรับผู้สูงอายุอย่างไร และใครบ้างที่สามารถฝึกที่บ้านได้เอง สำหรับประโยชน์ต่อผู้สูงอายุคือเป็นการบำบัดด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เอ็นข้อต่อ ระบบหายใจ เสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง ไม่หนักหน่วง ควบคู่กับการเคลื่อนไหวที่ดี โดยสามารถทำได้ทุกวันชนิดที่อายุไม่เกี่ยว (เพราะ 100 ปีก็ยังฝึกได้อยู่) แต่เกี่ยวข้องกับความแข็งแรง นอกจากนี้เรายังมี 5 ท่าโยคะง่ายๆ มาแชร์ ได้แก่ 1. โยคะท่ายืนบิดตัว 2. โยคะท่านอนหงายบิดตัว 3. โยคะท่าก้มตัว 4. โยคะท่าก้มตัว และ 5. โยคะท่าศพอาสนะ

O-lunla

ทำกับข้าว เข้าครัว ช่วยเรื่องความจำ

คุณทราบไหมว่าการเข้าครัวของผู้สูงวัยได้มากกว่าแค่อาหารอร่อย เพราะการทำอาหาร 1 จานต้องใช้หลายทักษะทั้งความจำและความคล่องแคล่วในการเคลื่อนไหว โดยเชื่อว่าผู้สูงวัยจำนวนมากยังสนุกกับการเข้าครัว เพราะเป็นสิ่งที่ทำอยู่ทุกเมื่อเชื่อวัน หรือเป็นงานอดิเรกที่สร้างความภูมิใจ ซึ่งถือเป็นกิจกรรมกู้ความจำที่ดี และสามารถทำได้ในบ้านที่มีพื้นที่ครัว ซึ่งมีข้อมูลโดยแพทย์และนักกิจกรรมบำบัดศูนย์ฟื้นฟูผู้ป่วยอัมพฤกษ์อัมพาต โรงพยาบาลกล้วยน้ำไท ได้เคยกล่าวไว้ว่า การเข้าครัวทำอาหารสามารถช่วยเรื่องความจำได้จริง เพราะต้องเริ่มจากการทบทวนความจำสูตรและวิธีการปรุงที่ต้องใช้สมองส่วนหน้า และยังต้องใช้ความคิดจากสมองส่วนนีโอคอร์เท็กซ์ (สมองส่วนใหม่) เริ่มจากการวางแผนว่าต้องใช้วัตถุดิบอะไรบ้าง แต่ละอย่างหาซื้อได้ที่ไหน ไปจนถึงเรื่องการคำนวณราคาและปริมาณที่เพิ่มการสื่อสารในสมอง ในขณะที่กลุ่มกล้ามเนื้อมือและหัวไหล่ยังได้ขยับระหว่างตอกไข่ สับหมู หั่นผักระหว่างปรุง

นอกจากนี้ หากอยู่ในครอบครัวใหญ่ การได้เข้าครัวถ่ายทอดความรู้ให้กับลูกหลานยังทำให้เกิดความสุขจากการหลั่งสารเอนดอร์ฟินที่ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย ลองไปหาสูตรอาหารสร้างแรงบันดาลใจกันได้ที่ https://www.maeban.co.th/menu.php

ทำสวนถาด อารมณ์ดี ได้อาชีพระหว่างลองทำ

หนึ่งในกิจกรรมเวิร์กช็อปของผู้สูงอายุยอดนิยม ได้แก่ การทำสวนถาดหรือแม้แต่สวนในกระบะ ที่นำภาชนะใส่ดิน แล้วนำไม้ประดับขนาดเล็กและตุ๊กตาตัวจิ๋วหรือหินมาประดับสร้างสรรค์จินตนาการ โดยมีหลักใหญ่ใจความเดิมคือการปลูกต้นไม้ที่ดีต่อผู้สูงวัย เพื่อจะได้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ได้เห็นสีเขียวที่ดีต่ออารมณ์ และภูมิใจกับการเติบโตของต้นไม้ ที่นอกจากจะเป็นงานศิลปะอย่างหนึ่ง เป็นงานอดิเรก และสามารถใช้ตกแต่งบ้านได้ ยังสามารถมอบให้เป็นของขวัญในหลายเทศกาล ซึ่งผู้สูงวัยคนไหนฝีมือดีในเรื่องประดับตกแต่งก็สามารถนำไปจำหน่ายสร้างรายได้ได้อีกทาง โดยเฉพาะแคคตัสและไม้อวบน้ำที่กำลังเป็นที่นิยมในตลาดจนเกิดเป็นชุมชนคนคอเดียวกัน

ใครไม่ถนัดไม้ประดับก็อาจเลือกทำสวนถาดพืชผักสวนครัวหรือพืชสมุนไพรที่สามารถเด็ดมาทำอาหาร และหาก “มือเย็น” จนคนชมว่าปลูกแล้วงาม อาจพัฒนาไปเป็นโปรเจ็กต์ปลูกผักไร้สารที่สร้างรายได้เป็นกอบเป็นกำ สำหรับใครที่กำลังมองหาไอเดียสวนถาด ลองเข้าไปดูที่ https://www.baanlaesuan.com/94812/ideas/garden-ideas/miniature_garden หรือใครที่กำลังมองหาแคคตัส ลองเข้าไปดูกันที่ www.cactusfriday.com

O-lunla

เดินเร็ว ช่วยให้หัวใจดี

ไลฟ์สไตล์ของผู้สูงอายุหลายคนที่ชอบอยู่บ้าน อาจรวมถึงในละแวกบ้านหรือในย่านที่คุ้นเคยด้วย จึงทำให้เราได้เห็นผู้สูงอายุหลายคนที่ติดบ้านออกมาเดินออกกำลังกายหรือออกมาวิ่ง ซึ่งจะให้ดีอาจเลือกเป็นกิจกรรมเดินเร็วในสวนใกล้บ้าน ทางเดินหน้าบ้านที่ปลอดภัยรอบหมู่บ้าน หรือลู่วิ่ง โดยเลือกระดับความเร็วที่เหมาะสมแล้วทำอย่างต่อเนื่อง อาจลองกำหนดทำให้ได้วันละ 20-30 นาที พร้อมกันนั้นให้ควบคุมลมหายใจเข้าออก ซึ่งดีต่อระบบการทำงานของหัวใจ การไหลเวียนของเลือด ไปจนถึงระบบเผาผลาญของร่างกาย

การอยู่ติดบ้านอาจไม่ใช่เรื่องน่าเบื่อในมุมของผู้สูงอายุเอง แต่สามารถเติมได้ด้วยกิจกรรมสนุก มีประโยชน์ ดึงความสามารถของผู้สูงอายุออกมาใช้ได้อย่างเต็มที่ โดยมีแรงบันดาลใจดีๆ และครอบครัวที่สนับสนุนร่วมกัน

O-lunla

ข้อมูลอ้างอิง

- *พณ.หนุนวัย 60+ เพิ่มทักษะค้าออนไลน์ นั่งที่บ้านก็ขายสินค้าไปทั่วโลกได้ https://www.matichon.co.th/news-monitor/news_1564579*
- *“MEMO_o_ke” คาราโอเกะรูปแบบใหม่ ฝึกสมองให้ห่างไกลโรคอัลไซเมอร์ https://www.creativecitizen.com/memo_o_ke*
- *“ดนตรี กระตุ้นความทรงจำ” https://healthathome.in.th*
- *เส้นทางสตาร์ทอัพ : เอกฉัตร SkillLane โรงเรียนออนไลน์สำหรับคนทำงานที่ใหญ่ที่สุดในไทย*
- *เมื่อคุณติดบอร์ดเกม คุณจะไม่ติดอะไรอีกเลย แนะนำ 10 บอร์ดเกมสำหรับมือใหม่ facebook.com/thematterco*
- *4 หลักสร้างสุขให้ผู้สูงอายุ “ไม่ล้ม ไม่ลืม ไม่ซึมเศร้า” กินข้าวอร่อย https://www.thaihealth.or.th*
- *ผลสำรวจจาก Netflix พบปรากฏการณ์ “The Six Degrees of Netflix” ความบังเอิญที่แฟน Netflix ต้องทึ่ง https://news.siamphone.com/news-40381.html*
- *รีวิว 6 แอปดูทีวีของไทยแบบสั้นๆ ได้ใจความ https://www.mangozero.com/6-apps-to-watch-movies*
- *ชวนผู้สูงอายุเข้าครัวฟื้นความจำ https://th.rajanukul.go.th*
- *Mini Garden สวนถาดขนาดเล็ก ของขวัญสื่อแทนความรัก https://www.baanlaesuan.com/94812/ideas/garden-ideas/miniature_garden*
- *เติมจินตนาการผู้สูงวัย...กับงานจัดสวนถาด https://www.thaipost.net/main/detail/32460*
- *จัดสวนถาดแคคตัสอย่างง่าย มือใหม่ก็ทำได้ https://pantip.com/topic/36384916*
- *แนะนำ 5 กีฬาสำหรับผู้สูงอายุ health4senior.netplusdd.com*

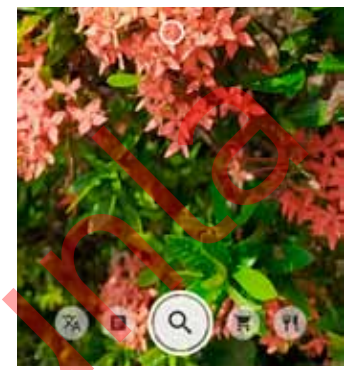
O-lunla

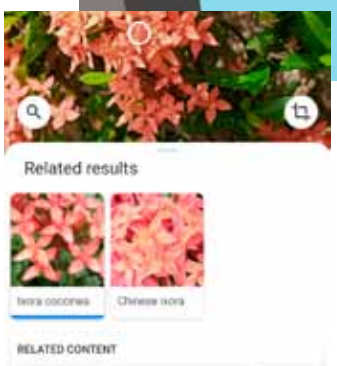
อยากรู้อะไรก็รู้ได้ ง่ายและเร็ว ด้วย Google Lens

เชื่อว่าเกือบทุกคนคงจะเคยหงุดหงิดกับความไม่รู้ ความสงสัยอยากรู้ ประเภทเห็นดอกไม้สวยๆ อยู่ตรงหน้า แต่ไม่รู้ว่าดอกไม้นั้นมีชื่อว่าอะไร จะพูดจะเล่าให้ใครฟังก็ลำบาก เกิดสภาพยากอธิบาย ถึงจะรู้ว่าสามารถค้นหาความรู้ต่างๆ ได้ไม่ยากจากอินเทอร์เน็ตด้วยกูเกิล แต่บ่อยครั้งก็ไม่อยากจะเสียเวลาพิมพ์ค้นหา ยิ่งถ้าเป็นสิ่งที่ไม่รู้จักแม้แต่ชื่อ ยิ่งไม่รู้จะพิมพ์ค้นหาอย่างไร Senior 4.0 ฉบับนี้ขอแนะนำแอปพลิเคชันแสนดีมีประโยชน์มากจากกูเกิลที่จะช่วยปัดเป่าปัญหาหงุดหงิดเหล่านั้น นั่นก็คือ Google Lens

กูเกิล เลนส์ เป็นแอปพลิเคชันที่พัฒนาโดยบริษัทกูเกิล สามารถดาวน์โหลดมาติดตั้งเพื่อใช้งานได้ฟรี ทั้งในโทรศัพท์ระบบแอนดรอยด์และไอโอเอส (iPhone) ตัวแอปฯ จะใช้ระบบ AI และเทคโนโลยีการตรวจวิเคราะห์ภาพ ซึ่งจะเชื่อมกับระบบการสืบค้นของกูเกิล ทำให้สามารถค้นหาข้อมูลที่ต้องการได้อย่างรวดเร็ว เพียงแค่ใช้กล้องส่องไปที่วัตถุหรือภาพที่ต้องการก็สามารถสืบค้นได้ง่ายๆ โดยตัวแอปฯ จะมีฟังก์ชันย่อยให้เลือกใช้ตามต้องการได้รวดเร็วขึ้น เช่น การแปลภาษา การค้นหาสินค้าหรือค้นหาสูตรอาหาร ลองมาดูวิธีใช้งานกันครับ

เริ่มแรกเมื่อเปิดแอปฯ กูเกิล เลนส์ขึ้นมา จะเป็นการเปิดใช้งานกล้อง และมีไอคอนเล็กๆ ที่ด้านล่างของหน้าจอซึ่งจะแสดงฟังก์ชันที่กำลังเปิดใช้งาน โดยฟังก์ชันเริ่มต้นก็คือ การสืบค้นแบบอัตโนมัติ (Auto)





โดยมีไอคอนเป็นรูปแว่นขยาย จากนั้นก็เพียงส่องกล้องไปที่วัตถุที่ต้องการสืบค้น ควรให้กล้องจับภาพวัตถุให้ครอบคลุมมากที่สุด ระบบจะทำการวิเคราะห์ภาพนั้นๆ ทันที เพียงคลิกที่ไอคอนแว่นขยาย แอปฯ จะแสดงผลการสืบค้นขึ้นมาที่ด้านล่างของหน้าจอ โดยจะแสดงผลในภาษาที่ตั้งค่าไว้ในระบบหลักของโทรศัพท์

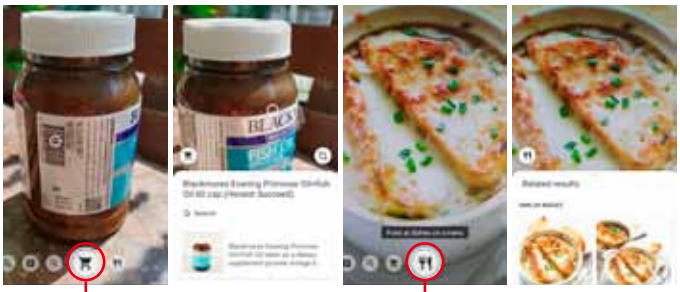
ถึงแม้ระบบตรวจวิเคราะห์ภาพของกูเกิล เลนส์ จะสามารถบอกได้ว่าภาพนั้นๆ เป็นภาพวิวทิวทัศน์ อาหาร สัตว์ หรือตัวอักษร แต่ก็ไม่สามารถรู้ความต้องการที่แท้จริงของเราได้ กูเกิล เลนส์จึงมีฟังก์ชันแยกย่อยออกมาอีก เพื่อให้แอปฯ ตอบสนองการใช้งานได้ตรงกับความต้องการได้ดีขึ้น

สำหรับขาช็อป

หากเราต้องการรู้จักสินค้าชนิดหนึ่งก็เพียงแค่เลือกฟังก์ชันช็อปปิ้ง (ไอคอนรูปรถเข็นสินค้า) แล้วส่องกล้องไปที่ภาพสินค้าที่ต้องการ ระบบจะแสดงผลการสืบค้นโดยจะบอกรายละเอียดของสินค้านั้นๆ และยังมีลิงค์เชื่อมโยงไปถึงเว็บที่ขายสินค้านั้นได้โดยตรง

สำหรับคนรักการทำอาหาร

หากท่านใดชอบทำอาหารก็เพียงแค่คลิกที่ฟังก์ชันสูตรอาหาร (ไอคอนรูปส้อมกับมีด) แล้วส่องกล้องไปที่ภาพอาหารจานที่ต้องการ ระบบจะวิเคราะห์ภาพและแสดงผลการสืบค้นพร้อมสูตรอาหารให้เลือกดูได้ทันที



เลือกไอคอนรูปรถเข็นเพื่อใช้ฟังก์ชันช็อปปิ้ง หรือไอคอนรูปส้อมกับมีด เพื่อใช้ฟังก์ชันค้นหาสูตรอาหาร

สำหรับสื่อสาร

ฟังก์ชัน Text เพื่อเลือกสืบค้นโดยตัวอักษร สามารถประยุกต์ใช้ได้ในหลายสถานการณ์ เช่น สแกนที่อยู่บนหน้าซองจดหมาย แล้วค้นหาตำแหน่งที่ตั้งของที่อยู่นั้นในแผนที่ ฯลฯ

สำหรับแปลภาษา

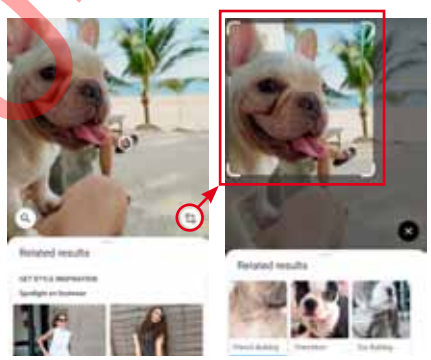
ฟังก์ชันที่น่าจะถูกใจหลายๆ คนมากที่สุดก็คงจะเป็นฟังก์ชันแปลภาษา ซึ่งรองรับภาษาต่างๆ มากมาย โดยคลิกเลือกไอคอนรูปตัวอักษรจีน-อังกฤษที่ด้านล่างของจอ จากนั้นส่องกล้องไปที่ภาพตัวอักษรที่ต้องการแปล โดยให้กล้องครอบคลุมภาพตัวอักษรให้ครบทั้งประโยคหรือย่อหน้า แอปฯ จะแสดงแถบจางๆ ทับอยู่บนภาพตัวอักษรที่ตรวจจับได้ จากนั้นคลิกที่ปุ่มไอคอนแปลเพื่อแปลอักษรนั้นเป็นภาษาที่ต้องการ หากดูที่ด้านบนของจอจะเห็นแถบข้อมูลบ่งบอกว่าแอปฯ กำลังแปลภาษาอะไรอยู่ ซึ่งโดยปกติแอปฯ จะใช้การตรวจจับภาพตัวอักษรแบบอัตโนมัติ ซึ่งฐานข้อมูลของกูเกิล

เลือกไอคอนรูปตัวอักษรจีน-อังกฤษเพื่อใช้ฟังก์ชันการแปล

คลิกที่แถบข้อมูลการแปลเพื่อเลือกแปลภาษาที่ต้องการ

จะรู้ว่าภาพอักษรนั้นเป็นอักษรภาษาอะไร และแปลออกมาเป็นภาษาที่ตั้งค่าไว้เป็นภาษาหลักของระบบโทรศัพท์ หากต้องการแปลเป็นภาษาอื่นก็เพียงคลิกที่แถบข้อมูลการแปลนี้ แล้วเลือกแปลภาษาที่ต้องการได้ทันที

เปิดภาพที่ต้องการค้นหาด้วยแอปฯ กูเกิล โฟโต้ จากนั้นคลิกที่ไอคอนกูเกิล เลนส์



กูเกิล เลนส์ จะแสดงผลการค้นหาภาพที่ใกล้เคียงกับต้นฉบับที่สุด ในกรณีที่กูเกิล เลนส์ไม่สามารถวิเคราะห์ภาพได้ตรงกับความเป็นจริง ให้ใช้เครื่องมือครอป เพื่อกำหนดพื้นที่ภาพใหม่ให้ตรงกับความต้องการ

ยิ่งไปกว่านั้น กูเกิล เลนส์ยังผนวกเข้ากับแอปฯ กูเกิล โฟโต้ เพื่อใช้สืบค้นด้วยภาพในอัลบั้มภาพกูเกิล โฟโต้ได้อีกด้วย วิธีใช้งานก็ง่ายดาย เพียงเปิดภาพที่ต้องการขึ้นมาด้วยแอปฯ กูเกิล โฟโต้ จากนั้นคลิกที่ไอคอนกูเกิล เลนส์ที่ด้านล่างของจอ แอปฯ จะทำการวิเคราะห์และค้นหาข้อมูลที่ตรงกับภาพมากที่สุด ในกรณีที่วัตถุในภาพนั้นไม่อยู่ในตำแหน่งที่เหมาะสม กูเกิล เลนส์จะขาดความแม่นยำในการวิเคราะห์ภาพได้ ซึ่งเราสามารถกำหนดตำแหน่งของภาพที่ต้องการสืบค้นได้ด้วยตัวเอง โดยเลือกเครื่องมือครอป แล้วสร้างกรอบล้อมตำแหน่งในภาพที่ต้องการก็จะได้ความแม่นยำในการสืบค้นมากขึ้น

โทรศัพท์ระบบแอนดรอยด์รุ่นใหม่ๆ จะมีแอปฯ กูเกิล เลนส์ ติดตั้งมาให้แล้วแต่แรก ซึ่งมักจะซ่อนอยู่ในโฟลเดอร์ชื่อ กูเกิล หากใครยังไม่มีก็สามารถติดตั้งได้จาก Play/App Store ของระบบได้ฟรี ลองเปิดขึ้นมาใช้งานดู รับรองว่าจะทำให้สนุกกับทุกสิ่งรอบๆ ตัวมากขึ้นเยอะเลยครับ

O-lunla

O-lunla

O-Happy | เรื่อง : กองบรรณาธิการ

ทพญ.สีใบตอง บุญประดับ
“รัก” เหนือ “รัก”

ทีมงานนิตยสารโอ-ลั้นลาได้พบปะทันตแพทย์หญิงสีใบตอง บุญประดับ บริเวณสวนสาธารณะในหมู่บ้านจัดสรรย่านปทุมธานี น้ำในบึงใหญ่ต้องแสงแดดระยิบระยับ ลมโกรกเย็นสบาย รากไทรปลิวสะบัดตามแรงลม คุณหมอรินน้ำจากกระติกพลางเชื้อเชิญให้ดื่ม

“แม้เราเพิ่งเจอกัน เราก็รักกันได้ ในโลกนี้ไม่มีเรื่องบังเอิญ คนเป็นแสนเป็นล้าน ทำไมเราจึงต้องพบกัน”

ภาพ : Unsplash.com

คุณหมอในวัย 78 ปี ยังกระฉับกระเฉงขับรถไปมาต่างจังหวัดด้วยตนเองเสมอๆ และเป็นเวลากว่า 50 ปีแล้วที่ทันตแพทย์หญิงสีใบตองทำงานเผยแพร่หลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าผ่านองค์กร “บ้านเกื้อรัก” ไม่ใช่ด้วยการนั่งสมาธิ หรือสวดมนต์ปฏิบัติธรรม แต่ใช้คำว่า “รักเหนือรัก” เป็นคำอธิบายให้ผู้คนที่มีทุกข์มาหาคลายทุกข์ลง ให้รักคนที่อยู่ ณ ตรงหน้าเวลานั้น เมื่อรักได้...ใจก็หายทุกข์

การรักคนตรงหน้าทำยากไหม

คือจะว่าไป เรา born to be คือเป็นของที่ติดตัวมา เราทนเห็นคนตรงหน้าทุกข์ไม่ค่อยได้ เพราะเกิดมาก็มีความสุขมาตลอดตั้งแต่เล็กๆ หมอเป็นคนปราจีนบุรี ปู่เป็นทนายความมีชื่อ พ่อเป็นชาวนา มีที่นาหลายร้อยไร่ พ่อเป็นคนกว้างขวาง มีความนักเลงหน่อยๆ คนมาหาที่บ้านมากมาย แม้แต่นักการเมืองต้องมาขอคะแนนเสียง บ้านเรากว้างขวางชนิดวิ่งเปี้ยวได้ พ่อกับแม่เป็นตระกูลใหญ่มาแต่งกัน เวลาทำบุญไม่ต้องบอกใคร เฉพาะญาติพี่น้องก็มาเต็มวัดแล้ว เกิดมามีมูลความสุขอยู่แล้ว

เราเป็นลูกสาวคนโต พ่อรอคอยการเกิดของเรา เรารับรู้ได้ว่าพ่อรักเรามาก ไม่มีอะไรในโลกนี้ที่พ่อจะรักเท่าคนนี้ ลูกเสี่ยไหว...ใครอย่าแตะ มันสร้างจิตวิญญาณเต็มในตัวเรา คนที่เต็มจึงจะช่วยผู้อื่นได้ ไม่ใช่เต็มด้วยเงินทองนะ เต็มด้วยความรัก ส่วนแม่ จำได้ว่าแม่ชอบช่วยเหลือชาวบ้านที่ยากจนเงินทอง ช่วยเหลืออุปกรณ์ในการทำเกษตรกรรม พ่อและแม่จึงเป็น “พ่อแบบ-แม่แบบ” ให้เรารู้จักความรัก

คือไม่ใช่เราไม่ทุกข์เลย แต่เราไม่วิ่งหาทุกข์ สมัยสาวๆ เออหนอทำไมเพื่อนมีแฟนแล้วต้องทุกข์ เพราะแฟนไม่มารับ แค่คอยก็ทุกข์เนอะ เป็นสิ่งที่อยู่นอกตัวทั้งหมดเลยที่มากำหนด เราก็จะอธิบายเพื่อนทั้งสองถ้ารักกันก็อย่าโมโหกัน

ไฮไลต์สำคัญคือความรัก คนทุกคนจะทำงานสำเร็จได้ก็เพราะความรัก เราจะช่วยแก้ไขปัญหาให้ใครก็ต้องรู้ก่อนว่าวัฒนธรรมที่เขาเกิดเป็นอย่างไร ยากดีมีจนทำอะไรมา กระบวนการของครอบครัวเขาเป็นอย่างไร ถึงจะแก้ได้ ตอนนี้เราสอนคนป่วยไม่ไปหาหมอ ยกเว้นว่าไม่หายใจเราช่วยเขาไม่ได้ เราสอนให้เขาเปลี่ยนเซลล์ของตัวเอง เปลี่ยนด้วยการเปลี่ยนการคิด พูด ทำ ง่ายไหม ถ้าไปโรงพยาบาลก็ได้สารเคมีกลับมากันอีก ร่างกายเราทำมาจากดิน น้ำ ลม ไฟ กินยาเคมีบ่อยๆ ปีสองปี ไตพังตับพัง

เริ่มบ้านเกื้อรักอย่างไร และต้องใช้ทุนรอนอย่างไรบ้าง

เราชอบช่วยเหลือคนมาตลอด ตั้งแต่เล็ก ใครเรียนได้คะแนนสอบไม่ดี เราจะช่วย คือทันตแพทย์จะมีเรียนภาคทฤษฎีกับภาคปฏิบัติ เราทำงานคราฟต์ได้ดีก็จะคอยช่วยเพื่อนตอนสอบด้วย ครูก็เอ็นดู มองว่าเป็นความรักของเพื่อนๆ

คำว่า “เกื้อรัก” เริ่มราวปี 2542 แต่เริ่มทำงานด้วยความรักผู้อื่นตั้งแต่ปี 2509 แรงบันดาลใจคือได้ฟังพระราชดำรัสในหลวง รัชกาลที่ 9 ในวันพระราชทานปริญญาบัตรที่มหาวิทยาลัยแพทยศาสตร์ *“ขอให้บัณฑิตทุกคนแบ่งปันความสุขส่วนหนึ่งไปช่วยคนที่ด้อยโอกาสกว่าในสังคมเดียวกัน”* จึงได้ยึดแนวทางนี้มาตลอด 53 ปี

เริ่มต้นทำงานที่ศูนย์บริการสาธารณสุข สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร เราเป็นหัวหน้าทันตแพทย์ เราจะคิดทำงานกลับทางกับเขา คือถ้าคุณรักคนอื่นก็จะคิดอีกแบบ ทำไมเราต้องทำงานอยู่แต่ในศูนย์ฯ เราเป็น

O-lunla

หัวหน้าเขา เราเก่งกว่า ก็ต้องออกไปทำงานข้างนอกสิ เลยริเริ่มหน่วยทันตกรรมเคลื่อนที่ออกไปช่วยชุมชนแออัด ช่วยสลัมเพื่อไปช่วยให้เขามีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นไปทุกเขต ที่กันดารก็ไป

ไปถึงก็ใช้ภูมิสอนแปรงฟัน วิธีป้องกันฟันผุ ถอนฟันครั้งละเป็นร้อย ไม่มีใครว่าเราได้ เพราะเราใช้เงินเดือนของตัวเองในการทำงาน ตอนใช้เงินตัวเองก็ไม่ได้คิดอะไร เพราะทำแล้วมีความสุข เราคิดได้เองว่า ตอนเรียนแพทย์ มหาวิทยาลัยก็เอาภาษีประชาชนมาสร้างคณะทันตแพทย์ พอทำงาน รัฐก็เอาภาษีประชาชนมาให้เงินเดือนเรา เพราะฉะนั้นก็แบ่งเงินเดือนเราไปบ้าง เป็นจุดที่คนทึ่งว่าทำได้อย่างไร ก็อย่าไปฟุ่มเฟือยสิ เอาเงินตัวเองที่จะแต่งหน้า ไปเที่ยว มาช่วยคนที่จำเป็น เพราะรักเขา อยากให้เขามีสุขภาพดี

พอเราลงชุมชน เด็กๆ รักและฟังที่เราสอน เราก็ทำโครงการต่อ “เพื่อนช่วยเพื่อน” “พี่ช่วยน้อง” เพื่อป้องกันนักเรียนติดยาเสพติด อีกโครงการที่ทำคือโครงการอาหารกลางวันเด็กยากจน และให้ทุนการศึกษา เราเอาเงินจากไหน ก็ขอจากคนรอบตัวที่เรารัก พอแต่งงานมีลูก ก็ขอให้สามีและลูกหยอดกระปุกไว้ ทุกวันนี้เราเลยมีลูกศิษย์มากมาย ลูกศิษย์ยุคแรกๆ ของเราคือเด็กในสลัม แล้วคิดดูนะ สมัยก่อนโรงเรียน กทม. ข้าวยังไม่ค่อยพอกินเลย สมัยก่อนไม่ได้ทันสมัยเหมือนในปัจจุบัน ทำจนกระทั่งทีวีมาสัมภาษณ์บ่อย ออกไปดูเราทำงานกับชุมชน

งานที่ทำก็จะพัฒนาไปตามสเต็ปเอง พอกระทรวงสาธารณสุขเห็นก็เชิญไปบรรยาย เราก็เลยได้ลูกศิษย์เป็นหมอ ต่อมาก็เข้าไปในกระทรวงศึกษาธิการ และวันหนึ่งก็ได้มาทำกับภาคธุรกิจ นักธุรกิจใหญ่ต้องการมาขูดกิเลส เราเป็นคนมีเสน่ห์อย่างหนึ่งคือคนอยู่ด้วยแล้วสบายใจ ไม่ทุกข์ เราจึงทำงานตรงนี้ได้ พอมีลูกศิษย์มากเข้าก็กระจายเป็นศูนย์บ้านเกื้อรักตามจังหวัดต่างๆ

คุณหมอมักพูดถึงความรักกับศีล 5 กับ “รักเหนือรัก”

“รักเหนือรัก” คือรักของพระพุทธเจ้า ไฮไลต์อยู่ตรงนี้ พระพุทธเจ้าบอกว่าพื้นฐานมนุษย์จะสุขไม่ได้ถ้ายังทำบาป 5 ข้อ ให้รวยแสนล้าน มีลาภยศสรรเสริญก็ทุกข์ สโลแกนเราง่าย “ปิดบาป 5 ข้อ” และเอาความรักพระพุทธเจ้ามาให้คนตรงหน้า คนนั้นจะไม่ล้มเหลวเลย ป่วยก็หายป่วย จนก็หายจน ครอบครัวที่แตกแยกจะกลับมาสุข คนที่พูดแล้วไม่มีใครเชื่อก็จะมีคนฟัง คนที่โง่ก็จะฉลาด นี่คือผลของการปิดบาป 5 ข้อ

เมื่อปิดบาป 5 ข้อได้จะเข้าถึงแก่นพุทธศาสนาได้ นั่นคือ มรรคมีองค์ 8 และคุณธรรม “รักเหนือรัก” นั่นก็คือสาราณียธรรม 6 คือความรักเป็นพื้นฐานสำคัญ คนทำงานจะสำเร็จก็เพราะมีความรักเป็นพื้นฐาน คุณเชื่อไหม 53 ปีที่ทำมา บางครั้งทำทั้งวันทั้งคืน ไม่มีเสาร์-อาทิตย์ ไม่มีกลางคืน-กลางวัน แล้วสามีก็ดีทั้งๆ ที่เราเป็นคนขี้ริ้ว แต่เจอคนที่ดี เขาอายุอ่อนกว่าเรารอบหนึ่ง เขาเป็นคนดูแลบ้าน เสื้อผ้า อาหารทั้งหมด เพื่อเปิดโอกาสให้เราไปทำงานเพื่อสังคมได้เต็มที่ ซึ่งสิ่งนี้เกิดจากการตกลงกันก่อนแต่งงาน

เราเห็นคนไปวัด แต่ไม่เห็นพระพุทธเจ้า มองไปในตาแล้วยังหม่นหมอง เพราะเขาไม่รับศีล 5 หายทุกข์แล้วก็กลับไปทุกข์อีก ซ้ำซากกัน 20 อสงไขย ถ้าไม่คิดพูด ทำกับคนตรงหน้าด้วยความรักของพระพุทธเจ้าก็จะไม่มีวันเกิดปัญญาในศาสนาพุทธเลย ใครอยากพ้นทุกข์ อยากหายป่วย ไม่ต้องกินยา แต่เชื่อธรรมะของพระพุทธเจ้า โลกนี้จะสงบ มีสันติภาพ สมัยเด็กเราอยู่ปราจีนบุรี เราได้ยินประเทศรอบๆ ลาว กัมพูชา เวียดนาม ล้วนแต่มีสงคราม มีความรุนแรงและพลัดพราก ประเทศไทยโชคดีที่มีความรัก

มนุษย์เรามีสองโรงงานใหญ่ เมื่อมีความรัก สมองและร่างกายจะผลิตยาเอนดอร์ฟินซึ่งมีฤทธิ์ยิ่งกว่า

O-lunla

> “มนุษย์เรามีสองโรงงานใหญ่ เมื่อมีความรัก สมองและร่างกายจะผลิตยาเอนดอร์ฟินซึ่งมีฤทธิ์ยิ่งกว่ามอร์ฟินเป็นร้อยๆ เท่า”

มอร์ฟินเป็นร้อยๆ เท่า เราถึงกล้ารักษาคนไง เพราะในตัวเรามียารักษาตัวเอง เอนดอร์ฟินช่วยสร้าง growth hormone ช่วยซ่อมแซมร่างกาย ทำให้ร่างกายอายุยืน ส่วนอีกโรงงานคือ อะดรีนาลีนหรือสารเครียด คนศีล 5 ไม่ครบ ผลิตแต่อะดรีนาลีน ป่วยทุกโรค เข้าออกโรงพยาบาล

งานก่อนเกษียณของคุณหมอ

หลังจากที่พัฒนางานใน กทม. ตามเขตต่างๆ จนไม่มีอะไรจะทำแล้ว เลยย้ายไปกรมทางหลวง เป็นหัวหน้ากองแพทย์ คิดเอง ทำเอง วางแผน ใช้เงินตัวเอง เจ้านายแฮปปี้ เพราะเราถือเป็นผลงานของสังกัด แล้วอย่างนี้ใครจะไม่รักเรา

เกษียณมาก็ยังทำงาน ระยะหลังเริ่มมีลูกศิษย์นักธุรกิจ ได้ช่วยเปลี่ยนชีวิตหลายคน มีนักธุรกิจท่านหนึ่งทำดีลเลอร์จำหน่ายรถยนต์ (คุณป้อมเพ็ชร สาริบุตร กรรมการผู้จัดการ บริษัท โตโยต้า เขาใหญ่ จำกัด) พอเขาหายป่วยและทำสิ่งต่างๆ ด้วยความรัก กิจการเขาเติบโตขึ้นเป็นพันล้าน ท่านผู้นี้ได้ช่วยสร้าง “ศูนย์ฝึกอบรมสร้างครูสอนศีล 5 สัมมาทิฏฐิ (โสดาปัตติมรรค)” ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา

สัมมาทิฏฐิคือทางถูก โสดาปัตติมรรคคือปฏิบัติจนเป็นบุรุษที่ 1 ใน 8 บุรุษของพระพุทธเจ้า ลูกศิษย์องค์กรบ้านเกื้อรักต้องฝึกปฏิบัติจนถึงบุรุษที่ 1 ของพระพุทธเจ้าคือเป็นอริยชน

หลังเกษียณจากงานราชการ

มาถึงจุดหนึ่ง พอเกษียณจากราชการก็อยากให้ทุกคนลืมเรา เมื่อก่อนคนรู้จักหมออัปสร บุญประดับ เจ้าของโครงการป้องกันเด็กติดยาเสพติดทั้งประเทศ ก็อยากอยู่เงียบๆ พระที่นับถือตั้งชื่อใหม่ให้ว่า “สีใบตอง”

ทุกวันนี้ยังทำงานสนุก ไม่มีโรคประจำตัวใดๆ แต่เราแพ้อยู่อย่างหนึ่ง แพ้คลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าในอากาศ แพ้ไอที เขาเรียก EHS - Electromagnetic hypersensitivity เพราะบางครั้งทำงานหน้าคอมมาก ร้อนเหมือนไฟเผา อยู่ไม่ได้ ต้องหนี แล้วคนวินิจฉัยคือลูกชายเราเองที่เป็นหมอ เขาเป็น ผอ.โรงพยาบาลที่สุรินทร์ เขาก็ใช้แนวทางศีล 5 และ “รักเหนือรัก” ช่วยผู้ป่วยเหมือนกัน

ส่วนลูกคนเล็กเกิดข้อผิดพลาดตอนทำคลอด เด็กพร้อมคลอดตอน 7 เดือน เพราะเด็กฉลาดจะคลอดก่อนกำหนด แต่หมอตรวจผิดว่าเป็นเด็กแฝด ถ้าคลอด 7 เดือน เด็กที่แฝดจะไม่รอด จึงให้ยาบีบปากมดลูกไว้ไม่ให้เด็กคลอด เพื่อให้เด็กไปคลอดตอน 9 เดือน ทำให้เด็กเป็นโรคไฮเปอร์ และเป็นปอดอักเสบติดเชื้อ ปัจจุบันทำงานอยู่บริษัทประกันแห่งหนึ่ง ซึ่งผู้บริหารบริษัทเขาไม่ได้เป็นลูกศิษย์ด้วย แต่มารู้จักกันแล้วมีธรรมะใกล้เคียงกัน โดยเฉพาะในเรื่องความกตัญญูต่อผู้มีพระคุณ เราขอบคุณเขามาก เพราะให้โอกาสลูกเราทำงาน เราเลยได้ไปช่วยเขาคิดโครงการ “ธนาคารอริยชน” นำศีล 5 ไปพัฒนาธุรกิจ คือทุกวันนี้ที่คนกลัวตัวแทนประกันชีวิตเพราะไม่มีศีล 5

เราไปอบรมตัวแทนประกันให้มีศีล 5 คนที่เป็นลูกศิษย์เราต้องช่วยแก้ปัญหาให้ลูกค้าทั้งครอบครัว เรากำลังสร้างสังคมพระศรีอารย์ เอาเงินล้างกิเลส อยากทำผม อยากซื้ออะไรที่เป็นกิเลส ก็เปลี่ยนเป็นเก็บไว้ใส่กระป๋องมาฝากเราทุกเดือน 1,000 หรือ 1,500 ก็ได้ คุณได้กรมธรรม์ไป เรามีทีมผ่านการพัฒนาให้บรรลุศีล 5 แล้วมาบริหาร พอคุณแก่ลง ไม่มีใครดูแล พวกเราจะดูแลให้ เด็กๆ ก็เข้าร่วมได้ นำเงินมาฝากไว้เพื่อเป็นเงินดูแลพ่อแม่ยามแก่เฒ่า บางคนเงินน้อยหน่อยมาเป็นจิตอาสาก็ได้ ใครเจ็บป่วยมาก็ส่งจิตอาสาไปดูแล มีค่าตอบแทนการทำงานให้

เห็นไหมว่างานที่ทำด้วยความรักจะพัฒนาต่อเนื่องไปไม่หยุด และเป็นการทำงานอย่างมีความสุข

O-lunla

O-lunla

ยืดอก...พกยาหอม

ร่างกายเราประกอบด้วยธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ คนไทยรู้จักประยุกต์ใช้ตำรับยาโบราณให้สอดคล้องกับชีวิตกับวัฒนธรรมไทย และถ่ายทอดต่อเนื่องมายาวนาน ขาดหายไปบ้าง ปรับเปลี่ยนบ้างตามวิถีของการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพ สังคม เศรษฐกิจและการเมืองของประเทศไทย จนถึงทุกวันนี้ทัศนคติของผู้คนในสังคมโลกยุคเริ่มต้นศตวรรษที่ 21 ส่งผลให้เราต้องปรับภูมิปัญญาไทยให้สอดคล้องด้วยวิธีการทำความเข้าใจกับองค์ความรู้ดั้งเดิมตามแบบฉบับของวิทยาศาสตร์ ภูมิปัญญาระบุว่าการทำงานประสานกันอย่างสมดุลของธาตุทั้งสี่ ไม่มีการออฟไซด์กัน จะช่วยให้ร่างกายปกติสุข ไม่เจ็บป่วย ไม่แก่เร็ว แต่ในชีวิตจริงเป็นไปได้ยาก วิถีชีวิตเราได้รับผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ปัญหาโลกร้อน การดำรงชีวิตในสังคมเมือง ห่างไกลธรรมชาติ ทำงานเลี้ยงปากเลี้ยงท้องนอนดึก เครียด การกินอาหารที่ไม่เหมาะสมแต่ง่ายและเร็วกว่าแบบเดิม ส่งผลให้ขาดสมดุลธาตุ จึงป่วยเป็นนั่นเป็นนี่ ทั้งอาการเบาๆ ปวดหัว ปวดท้อง ผื่นคัน จนถึงโรคเรื้อรังและร้ายแรง เบาหวาน ไขมันในเลือดสูง หัวใจและหลอดเลือด จนถึงมะเร็ง การเยียวยาของหมอแผนไทยจึงใช้ตำรับยาสมุนไพรที่มีสมุนไพรหลากหลายชนิด มีเป้าหมายทั้งรักษาอาการนั้นๆ ร่วมกับการปรับธาตุทั้งสี่เพื่อมุ่งสู่สมดุลให้มากที่สุด เพื่อให้เห็นภาพของการประกอบสมุนไพรเป็นตำรับยาชัดเจนขึ้น จึงขอยกตัวอย่างตำรับ **ยาหอม** เป็นตัวอย่าง

จากการสืบค้นมีหลักฐานที่น่าเชื่อได้ว่า **ตำรับยาหอม** เข้ามาในประเทศไทยตั้งแต่ครั้งกรุงศรีอยุธยาแล้ว แต่มีบันทึกชัดเจนขึ้นในสมัยรัชกาลที่ 5 ยุคนั้นมีการใช้ยาหอมในหมู่เจ้านายในวัง แล้วค่อยเผยแพร่ออกสู่ประชาชนจนเป็นที่ยอมรับใช้กันทุกครัวเรือน ตำรับยาหอมถูกปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมกับวิถีชีวิต ความเจ็บป่วย ความเชื่อ และสภาพแวดล้อมในสังคมไทย จึงพบว่ามีสูตรตำรับยาหอมมากมาย ยาหอมกลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตคนไทยทุกระดับโดยเฉพาะผู้สูงอายุ ต่อมากระแสการเมืองทำให้ประเทศไทยต้องเลือกที่จะพัฒนาไปสู่ความทันสมัยโดยมีประเทศตะวันตกเป็นต้นแบบ ภูมิปัญญาจึงกลายเป็นความโบราณ ล้าสมัย และไม่เป็นวิชาการไปเลย คุณค่าและการยอมรับในยาแผนโบราณทั้งหมด ไม่เฉพาะแต่ตำรับยาหอมลดลงอย่างมากและรวดเร็ว

ยาหอมนวโกฐและยาหอมอินทรจักรเป็นตำรับยาหอมที่กระทรวงสาธารณสุขประกาศเป็นยาสามัญประจำบ้านและเป็นตำรับยาสมุนไพรในบัญชียาหลักแห่งชาติด้วย สรรพคุณที่ระบุไว้ดูจะรักษาอาการได้หลายชนิด ทำให้ผู้คนยุคนี้เกิดความสงสัยว่าจะเป็นไปได้หรือ ประการแรกผู้สูงอายุนิยมใช้ยาหอมนวโกฐแก้ลมวิงเวียนคลื่นเหียน อาเจียน ลมจุกแน่นในอก ประการที่สอง แก้ลมปลายไข้ ซึ่งเป็นอาการที่เกิดขึ้นหลังจากฟื้นไข้ เช่น อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร ท้องอืด ในตำรับยาหอมนวโกฐประกอบด้วยสมุนไพรถึง 56 ชนิด ใส่มากไปหรือเปล่า หลายๆ คนเคยสงสัยเช่นกัน จากการวิเคราะห์จัดกลุ่มตามสรรพคุณยาไทยและตรวจสอบข้อมูลวิจัยในฐานข้อมูลของสำนักงานข้อมูลสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล และแบ่งกลุ่มให้ชัดเจน พบข้อมูลดังนี้

ถอดรหัสสรรพคุณยาหอม มีสมุนไพรชนิดใดบ้าง

สรรพคุณ	สมุนไพร
บำรุงหัวใจ	เกสรบัวหลวง ดอกบุนนาค ดอกพิกุล ดอกสารภี ดอกมะลิ รวมทั้งเนื้อไม้ ขอนดอก เปลือกชะลูด พิมเสน เปลือกสมุลแว้ง
แก้คลื่นไส้ อาเจียน	ลูกกระวาน กานพลู ดอกจันทน์ ลูกจันทน์ อบเชยญวน ลูกผักชีลา
ช่วยย่อยอาหารและขับลม	เทียนดำ เทียนแดง เทียนขาว เทียนข้าวเปลือก เทียนตาตั๊กแตน เทียนเยาวพาณี เทียนสัตตบุษย์ เทียนเกล็ดหอย และเทียนตากบ รวมทั้ง เปราะหอม จันทน์เทศ สักขี ลูกราชดัด
แก้ไข้	โกฐสอ โกฐเขมา โกฐหัวบัว โกฐเชียง โกฐจุฬาลัมพา โกฐกระดูก โกฐก้านพร้าว โกฐพุงปลา และโกฐชฎามังสี จันทน์แดง ลูกกระดอม บอระเพ็ด รากไคร้เครือ ลูกสารพัดพิษ แก่นสน
ปรับสมดุลธาตุ	ขิงแห้ง ดีปลี เจตมูลเพลิงแดง สะค้าน ช้าพลู
เจริญอาหาร	บอระเพ็ด
ช่วยระบาย	เนื้อลูกมะขามป้อม เนื้อลูกสมอพิเภก กระลำพัก
ช่วยขับปัสสาวะ	แห้วหมู หญ้าตีนนก
ช่วยให้นอนหลับง่าย	แฝกหอม

O-lunla

นอกจากนี้มีน้ำกระสายยาที่ใช้ละลายยาหอม ซึ่งช่วยเสริมให้ออกฤทธิ์ดีขึ้น เช่น ใช้แก้ลมวิงเวียน คลื่นเหียนอาเจียน ลมจุกแน่นในอก ให้ใช้สมุนไพรที่มีรสเผ็ดร้อน เช่น ลูกผักชี ต้มเป็นน้ำกระสายยา แก้ไข้ให้ใช้สมุนไพรรสขมต้มแทน เช่นก้านใบสะเดาหรือเถาบอระเพ็ด สมุนไพรรสฝาดต้มเสริมฤทธิ์แก้ท้องเสียเช่นเปลือกผลมังคุด หรือจะใช้ให้ง่ายใช้น้ำสุกแทนก็ได้ แสดงว่ายาหอมเสมือนเป็นยากลางบ้านจริงๆ คุณย่า คุณยาย มีติดร่วมหมากพลู ลูกหลานขอใช้ด้วยช่วยแก้อาการป่วยที่เกิดขึ้นเป็นประจำและไม่ร้ายแรงได้

อันที่จริงเรายังไม่ทราบชัดว่าองค์ความรู้ที่หมอไทยโบราณตั้งสูตรตำรับนี้มีแนวคิดอย่างไร เพื่อให้เข้าใจมากขึ้น เมื่อปี พ.ศ. 2547 คณะเภสัชศาสตร์จึงเป็นแกนนำร่วมกับนักวิจัยจากหลายมหาวิทยาลัยและภาคเอกชนดำเนินการวิจัยเพื่อพิสูจน์ประสิทธิภาพให้ชัดแจ้งตามหลักวิทยาศาสตร์ในสัตว์ทดลองโดยยึดสรรพคุณยาไทยเป็นหลัก ผลการทดลองสรุปคร่าวๆ ได้ว่า

สารสกัดยาหอมขนาดที่เทียบเท่าขนาดรับประทานของคนมีผลเพิ่มความดันโลหิต เพิ่มทั้งความดันซิสโตลิก (ความดันช่วงบน) และไดแอสโตลิก (ความดันช่วงล่าง) แต่ในขนาดที่สูงกว่านั้นกลับมีผลใกล้เคียงกับขนาด 4 กรัม นักวิจัยมีความเห็นว่า สมุนไพร 56 ชนิด น่าจะมีกลุ่มหนึ่งที่ให้ผลเพิ่มความดันโลหิต ขณะเดียวกันน่าจะต้องมีอีกกลุ่มหนึ่งควบคุมไม่ให้ความดันโลหิตเพิ่มมากเกินไปจนเป็นอันตราย นอกจากนั้นยังพบว่าทำให้หัวใจเต้นแรงขึ้น แต่ไม่ทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น และทำให้หลอดเลือดแดงขนาดเล็กในเนื้อสมองคลายตัวและขยายได้สูงสุดถึง 50% อัตราการไหลเวียนเลือดไปที่สมองเพิ่มขึ้น ยาหอมจึงมีประโยชน์ต่อคนหน้ามืดเป็นลมแน่นอน ส่วนผลบรรเทาอาการคลื่นเหียนอาเจียน มีการทดลองกับสุนัข เพราะหนูทดลองอาเจียนไม่เป็น พบว่าสารสกัดยาหอมไม่สามารถต้านการอาเจียนได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่สามารถลดความรุนแรงของการอาเจียนได้ ยับยั้งการหลั่งกรดที่เหนี่ยวนำด้วยฮิสตามีน (histamine) ในกระเพาะอาหารและยับยั้งการบีบตัวของลำไส้เล็กที่กระตุ้นด้วยสารแอซิติลโคลีน (acetylcholine) จึงมีฤทธิ์ขับลม ช่วยลดอาการจุกเสียดและปวดท้องได้ สารสกัดยาหอมมีฤทธิ์กดระบบประสาทส่วนกลาง และเสริมการออกฤทธิ์ของยากดประสาท จึงทำให้ผู้สูงอายุหลับสบายขึ้นด้วย พบว่ามีความปลอดภัย และไม่พบความเป็นพิษทั้งเฉียบพลันและเรื้อรัง

ยาหอมยังมีโจทย์ที่สำคัญและน่าพิสูจน์ต่อไปอีกหลายเรื่อง เช่น จะช่วยป้องกันโรคอัลไซเมอร์ได้ไหม จะมีผลต่อคนที่ความดันโลหิตสูงหรือไม่ ลดไข้ ลดการอักเสบได้ไหม เป็นต้น

เห็นผลจากการพิสูจน์สรรพคุณของยาหอมด้วยวิทยาศาสตร์เช่นนี้แล้ว คงถึงเวลาที่จะใช้ยาไทยช่วยรักษาและประคับประคองสุขภาพของเราได้เสียที วันนี้คุณพร้อมที่จะ “ยืดอก...พกยาหอม” หรือยัง

รศ.พร้อมจิต ศรลัมพ์

อดีตอาจารย์ประจำภาควิชาเภสัชพฤกษศาสตร์ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล และอดีตผู้จัดการอุทยานธรรมชาติวิทยาสิรีรุกขชาติ วัย 73 ปี จะมาเขียนเรื่องสนุกแบบขยี้ขยำจนคุณได้กลิ่นได้รสของดีของสมุนไพรไทย

O-lunla

O-Update

รวมสาระอัพเดตจากทั่วโลก

Gramping
เทรนด์ท่องเที่ยว ช่วยสานสัมพันธ์ข้ามรุ่น

โดยปกติช่วงวันหยุดพักผ่อนยาวๆ ครอบครัวส่วนใหญ่มักใช้เวลาไปกับทริปท่องเที่ยวยกบ้าน ชวนสมาชิก 3 รุ่น ได้แก่ รุ่นปู่ย่าตายาย รุ่นพ่อแม่ และรุ่นลูกหลาน การท่องเที่ยวยกบ้านแบบที่นิยมกันนี้อาจกระชับความสัมพันธ์ระหว่างคนรุ่นเดียวกันหรือพ่อแม่ลูกได้ดี แต่ไม่อาจอุดช่องว่างระหว่างวัยระหว่างสมาชิกข้ามรุ่นในครอบครัวได้ดีพอ จึงเกิดนิยามของการท่องเที่ยวแบบ Gramping เทรนด์การเดินทางแนวใหม่เอาใจปู่ย่าตายาย และคนรุ่นหลานที่อยากกระชับความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน โดยสมาชิกในทริปจะเน้นไปที่ผู้สูงวัยและหลานๆ ที่รวมก๊วนกันออกไปทำกิจกรรมสนุกๆ โดยไม่จำเป็นต้องมีเจเนอเรชั่นพ่อแม่มาคอยเป็นคนเชื่อมความสัมพันธ์ แน่นอนว่าทริปกระชับมิตรข้ามรุ่นแบบนี้ต้องอาศัยความร่วมมือในการปรับตัวเข้าหากันไม่น้อย เรียกได้ว่าเป็นช่วงเวลาแห่งการละลายพฤติกรรมของคนสองรุ่นที่ต่างความคิดต่างประสบการณ์ โดยเด็กๆ อาจต้องผันตัวมาเป็นผู้รับผิดชอบดูแลทริป คอยดูแผนที่นำทาง คอยตัดสินใจและเทคแคร์ผู้ใหญ่บ้าง จากเดิมที่เคยเป็นผู้ตามมาโดยตลอด

ส่วนปู่ย่าก็ต้องเต็มใจที่จะมีส่วนร่วมในกิจกรรมและเกมกีฬาของเด็กๆ เช่นกัน ทั้งนี้เพื่อเปิดใจเข้าถึงความสนุกและความสุขในมุมมองของคนต่างวัย เชื่อว่าแนวคิดของเทรนด์การท่องเที่ยวสไตล์นี้จะเป็นอีกตัวช่วยแก้ปัญหาช่องว่างระหว่างวัยในครอบครัวได้เป็นอย่างดี เด็กอาจจะได้เรียนรู้มุมต่างๆ จากรุ่นปู่ย่า ส่วนคุณปู่คุณย่าก็ได้รับความกระชุ่มกระชวยเป็นยากำลังใจ (ทีมงานโอ-ลั้นลาเคยสัมภาษณ์คุณหญิงจำนงศรี หาญเจนลักษณ์ เธอเล่าว่า ทริปที่เดินทางกับหลานสาววัยรุ่นที่ยุโรป นับเป็นหนึ่งในการเดินทางที่สนุกและประทับใจจนลืมไม่ลง)

แล้วคุณล่ะ อยากลองครีเอตทริปใหม่ๆ แล้วปักหมุดจุดกระชับความสัมพันธ์บนแผนที่กันแล้วหรือยัง

Scan >>

O-lunla

44 70

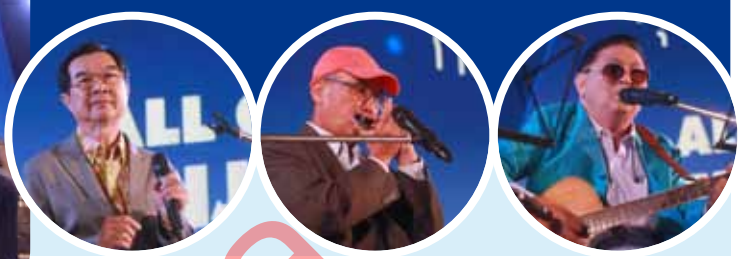
Encore Career อาชีพที่ใจเรียกร้อง

อาชีพในฝันเกิดขึ้นได้ทุกช่วงวัย รู้ไหมว่าการค้นหาตัวเองเกิดได้ไม่สิ้นสุด คนอเมริกันกว่า 31 ล้านคนที่มีอายุระหว่าง 44-70 ปี ต่างมองหาอาชีพที่หัวใจเรียกร้อง หรือ Encore Career แปลว่า งานที่มีความหมายต่อชีวิต มีรายได้ต่อเนื่อง และเป็นประโยชน์ต่อสังคม พวกเขามีแรงปรารถนาลึกๆ ในการเปลี่ยนแปลงตัวเองและลองมองหาอะไรใหม่ๆ เชื่อว่าผู้อ่านโอ-ลั้นลาที่หัวใจยังแอคทีฟทุกคนคงได้คำตอบว่างานที่หัวใจเรียกร้องของตนเองคืออะไร...

ที่มา : Designing Your Life : How to Build a Well-lived, Joyful Life โดย บิล เบอร์เนตต์ และเดฟ อีแวนส์

เกษียณ สุขกาย สบายใจ
กับกองทุนบัวหลวง

ผ่านไปแล้วกับปรากฏการณ์ความสนุก เมื่อกองทุนบัวหลวงชวนข้าราชการวัยเกษียณมาเช็กอินฟรี รับความสุขและเติมพลัง พร้อมสาระความรู้คู่ความสุขสุขกายและสบายใจ เมื่อวันที่ 26 ตุลาคม พ.ศ. 2562 ที่ผ่านมา ณ โรงแรมคอนราด กรุงเทพฯ ถนนวิทยุ บรรยากาศเป็นอย่างไรไปชมกันเลย



ช่วง “สุขกาย” ร่วมฟังสาระด้านสุขภาพ โดย นพ.ปัญญา ไข่มุก, นพ.มัยธัช สามเสน และ นพ.สมศักดิ์ วัฒนศรี นำความรู้ด้านสมองพร้อมชวนคนฟังมาแกว่งแขน ออกกำลังกายไปด้วยกัน พร้อมบทเพลงไพเราะที่ฟังแล้วต้องอมยิ้มตาม เพราะคุณหมอทั้งสามท่านร้องรำทำเพลงให้ฟัง

เจ้าหน้าที่จากกองทุนบัวหลวงมาร่วมให้ความรู้ด้านการลงทุน งานนี้ได้รับความสนใจจากผู้ร่วมงานเป็นจำนวนมาก

ช่วง “สบายใจ” ทอล์กโชว์เรื่องเงินทองที่ทำให้เกษียณอย่างสบายใจ โดยคุณวรวรรณ ธาราภูมิ ประธานกรรมการบริหาร กองทุนบัวหลวง และคุณทนง ขันทอง รองกรรมการผู้จัดการ Head of Strategic Communications กองทุนบัวหลวง พร้อมแง่คิด สาระด้านการออมเงิน วางแผนการเงิน วางแผนชีวิต ระมัดระวังและดูแลเงินก้อนสุดท้ายในชีวิตของวัยเกษียณ พร้อมสาระและคำแนะนำจากกองทุน

O-lunla

เรื่องกองทุนเข้าใจง่าย โดยคุณศรศักดิ์ สร้อยแสงจันทร์ ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการกองทุนบัวหลวง

ผู้บริหารจากกองทุนบัวหลวง และสมาชิกวง The Palace

เกษียณทั้งที ต้องปาร์ตี้กันหน่อย งานนี้ The Palace โชว์เพลงมากกว่า 30 เพลง ชวนวัยเกษียณมาแดนซ์แสนสำราญกับเพลงโปรดในวันวาน

บูธถ่ายรูปด้านนอกได้รับความนิยมสุดๆ

ปิดท้ายด้วยความสนุก สุขกระจาย กับวงดนตรี The Palace งานนี้สนุกสนานหลายๆ คนถึงกับบอกว่า งานนี้หัวใจสูบฉีดอีกครั้ง บรรยากาศความสนุกที่ตอบโจทย์วัยเกษียณอย่างดี ความรู้ด้านสุขภาพจัดเต็ม พร้อมความรู้ด้านการเงินนำมาปรับใช้ ขอบคุณกองทุนบัวหลวง All Gen Enjoy ที่นำความรู้คู่ความสุขมาฝากผู้เข้าร่วมงานวัยเกษียณ

ALL GEN ENJOY

กองทุนบัวหลวง®

เตรียมพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงวัย (Aging Society) อย่างมีคุณภาพกับ

นิตยสาร **O-lunla**

ไลน์วันละนิด
ชิดกันอีกหน่อย

ไม่อยากโรย ต้องเรียน

60 ยังแจ๋ว 70 ยังแจ่ม

60 ชีวิตดี๊ดี

รักเอย

ทรัพย์ที่แท้

กีฬาเป็นยาวิเศษ ฮ้าไฮ้

โอกินาวาเมืองไทย

ยิงนก แต่ไม่ตกปลา

เชฟ ป.4
สู้สุดใจในครัวโลก

Still on My Mind

หากเราต้องจากกัน

สายธารแห่งการให้

หาแหล่งแฮงเฮาต์
ความเหงาไม่มาเยือน

Active Senior
ใจมีไฟ สูงวัยมีงาน

งานฝีมือคือยอดยา

Retire & Restart
เริ่มที่ใจ วัยไม่เกี่ยว

เที่ยวดีต่อใจ
ชาร์จไฟให้แม่

หลบหน่อย...
บอยแบนด์มา

ฉันจะเป็นครูจนวันตาย

มองใหม่วัยเกษียณ

ดีไอวายนี้เพื่อเธอ

ผู้สาวขาแดนซ์

ความสุขหลังเลนส์

เที่ยวชิลชิล
สไตล์วัยลั้นลา

เม้ง ป ปลา
'วิ้ว' คือลมหายใจ

Start-up วัย 60+
เกษียณทั้งที ขอมีธุรกิจ

ศาลายาหนุ่มสาวน่อยน้อย

Back to school

ผมกอดแม่
ก่อนไปทำงานทุกวัน

O-lunla

ใบสมัครสมาชิกนิตยสาร

O-lunla

กรุณากรอกรายละเอียดให้ครบถ้วน

☐ 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 _____

สแกนจ่ายด้วย
คิวอาร์โค้ด

วิธีการชำระเงิน

โอนเงินเข้าบัญชี น.ส.สุพิน ธนวัฒน์เสรี

☐ **ธนาคารไทยพาณิชย์** สาขาอโศก เลขที่บัญชี 032-421-4975

☐ **ธนาคารกรุงไทย** สาขาพุทธมณฑลสาย 2 เลขที่บัญชี 981-8-68115-0

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

หรือง่ายสุดๆ ถ่ายภาพใบสมัครและเอกสารการโอนเงินมาที่ **Line ID : @olunlaclub**

บริษัท เปเปอร์คอรัส จำกัด 32/9 หมู่บ้านนัทยา ถนนพุทธมณฑลสาย 2 ซอย 21
แขวงศาลาธรรมสพน์ เขตทวีวัฒนา กรุงเทพฯ 10170
สอบถามเพิ่มเติม : โทรศัพท์ 0 2887 4830, 08 1699 5315, 08 6777 6919

: @olunlaclub
: olunlaclub

O-lunla

มาลั้นลากันมั้ย

O-lunla

O-lunla

โอ-ลั้นลา

ตามติดเรื่องราวดีๆ และกิจกรรมลั้นลาได้ที่

: olunlaclub

ID : @olunlaclub