

O-lunla

โอ-ลันลา

เพื่อความเบิกบานของผู้สูงวัย | วันนี้ คุณทอดพ่อแม่แล้วหรือยัง

ปั่นผ้าใบและโลกออนไลน์
ของโมตรี ลิมปิจาติ

สิ่งที่พ่อสอน...รักษาใจไว้ให้ดี
ศิโรมอร อุนหรูป

Run Run Run
เตรียมพร้อมวิ่งกัน 6 ขั้นตอน



ไม่ว่าคุณจะลงทุนเพื่อใคร เราลงทุนเพื่อคุณ
B-SENIOR และ B-SENIOR-X

กองทุนบัวหลวง®



Line ID : @olunclub

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)

กว่า 20 ปี ที่เราทำงานบริการอาหารสุขภาพ เพื่อเป็นวงจรที่เชื่อมต่อกันสุขถึงกันทุกวัน
ผ่านอาหารอินทรีย์ผลิตจากมือและใจของเกษตรกร ส่งมอบสุขภาพดี สำหรับทุกคนในครอบครัว

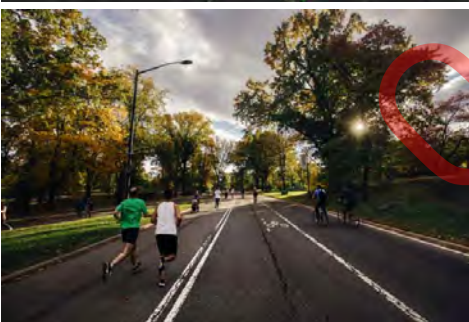
- ผักผลไม้อินทรีย์ ตามฤดูกาล Support Local Farmer / Seasonal / Sustainable
- ข้าวอินทรีย์ จากแปลงนาอินทรีย์คุณภาพ Organic Rice
- ไข่ไก่ (Free Range Egg)
- ธัญพืช เต็มเมล็ด
- ปลาทะเลธรรมชาติ, ปลาประมงพื้นบ้าน ปลอดสารฟอร์มาลีน Wild Fish
- เมนูอาหารพร้อมทาน และอาหารอินทรีย์คุณภาพ ปราศจากผงชูรส
- เบเกอรี่โฮมเมด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



Rama 2



Megabangna



4 Editor's Note

8 Cover Story
ผืนฟ้าใบและโลกออนไลน์ ของไมตรี ลิ้มปิตาติ

14 Senior 4.0
สวัสดีปีใหม่ ส่งท้ายปีเก่า

16 หุ่นตุ๊กตาร้องเพลงเล่า
สิ่งที่พ่อสอน...รักษาใจไว้ให้ได้

20 Herb & Happiness
ปลูกกะเพราสักนิด ไม่สิ้นคิดแน่นอน

22 Life Matter
Run Run Run มาวิ่งกันด้วย 6 ขั้นตอนง่ายๆ

24 O-Update



หนังสือนี้ พิมพ์ด้วยกระดาษรีไซเคิล
ใช้หมึกพิมพ์ที่ปลอดภัยต่อสิ่งแวดล้อม
ช่วยลดการปล่อย CO₂ เทียบเท่ากับการ
ปลูกต้นขมิ้น 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 มนุญ 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

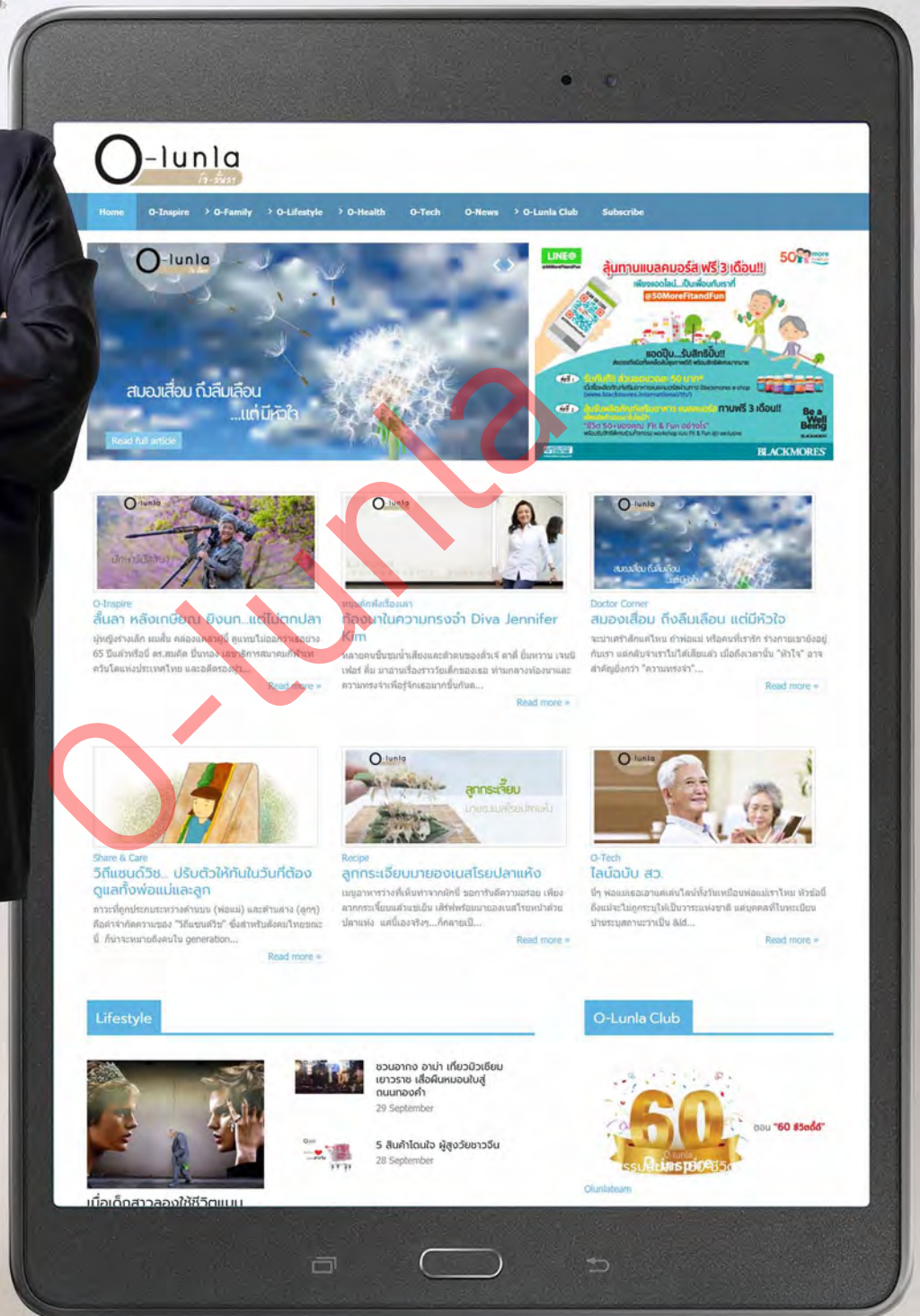
Notes

บันทึกกระหว่างทำงานฉบับที่ 51

11 พฤศจิกายน 2562 สัมภาษณ์คุณลุงไมตรี ลิ้มปิตาติ วัย 78 ปี ได้เห็นลายมือต้นฉบับ ปากกาตัววัดฉวัดเฉวียน โดยมีสภาพสตรียิ่งคนเดียวที่อ่านออกคือภรรยา ผู้พิมพ์งานส่งให้สำนักพิมพ์มาเกือบ 50 ปี. ชอบความสนุกสนานในการทำงานศิลปะของนักเขียนใหญ่ นอกจากแปรง บางทีก็ใช้ฟองน้ำล้างรถจุ่มสี บางทีก็ฉวยมีดทำครัวของภรรยามาสร่างลวดลาย ชูตๆ กรีดๆ บนผ้าใบ. ตามอ่านเรื่องสั้นสามบรรทัดในเฟซบุ๊กที่คุณลุงไมตรีบอกว่าเพิ่งหัดเขียน สนุกดี. แอบถามคุณป้าพัชร์พริ้ง คุณป้าบอกว่า ชื่นชมภาษาและท่วงทำนองการเขียนของคุณลุงตั้งแต่สมัยเขียนจดหมายถึงกัน...แม้ทุกวันนี้ก็ยัง “รออ่าน” ต้นฉบับของคุณลุง 😊

3 ธันวาคม สัมภาษณ์พี่เป็ก-คุณศิริเมอร อุณหภูม บุตรสาวของนักเขียนผู้โด่งดัง คุณประมุข อุณหภูม เธออยู่กับธรรมชาติรายล้อม. ชอบที่เธอบอกว่า “ฉันมีหัวใจเด็ก” ใจผาเผย พร้อมเรียนรู้สิ่งต่างๆ. เธอขายรถและหัดขึ้นรถเมล์ รถมอเตอร์ไซด์ เพื่อจัดการชีวิตให้ง่ายเข้า. ปัจจุบันพี่เป็กก็ใช้ 3 นิ้วจิ้มคุยกับคนอ่านในเฟซบุ๊กผ่านแท็บเล็ตที่แพนหนังสือตามหาเธอเพื่อนามามอบให้และเที่ยวไปเที่ยวมาสอนเล่นอยู่หลายหน. ในวัย 69 ปีดวงตาเธอสดใสและหน้าผ่องใสจากการดูแลสุขภาพและ “รักษาใจ”

สุพิน ธนวัฒน์เสรี
บรรณาธิการ





“กระจายความเสี่ยง โดยกระจายการลงทุน” ทางเลือกที่ลงตัวกับทุกสถานการณ์

ท่ามกลางความกังวลด้านเศรษฐกิจและตลาดการเงินโลกที่เพิ่มสูงขึ้น จากสถานการณ์รุมเร้าต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นสงครามการค้าระหว่างสหรัฐฯ กับจีนที่แลดูจะบานปลายสู่สงครามเทคโนโลยีและสงครามค่าเงิน การเกิดภาวะอัตราผลตอบแทนพันธบัตรระยะยาวต่ำกว่าระยะสั้น (Inverted Yield Curve) ทำให้เกิดความกังวลว่าเศรษฐกิจโลกอาจกำลังเข้าสู่ภาวะถดถอย

แม้กองทุนบัวหลวงมองว่าเศรษฐกิจของโลกจะยังไม่เข้าสู่ภาวะถดถอยในอนาคตอันใกล้ ด้วยตัวเลขทางเศรษฐกิจที่สำคัญหลายตัวยังคงแข็งแกร่ง และตลาดการเงินยังคงได้รับผลบวกจากการผ่อนคลายทางการเงินของบรรดาธนาคารกลาง ทว่าปฏิเสธไม่ได้ว่า ณ ปัจจุบัน เรากำลังอยู่ในช่วงการลงทุนที่ยากและต้องเป็นไปอย่างระมัดระวัง

ในช่วงเวลาที่คลุมเครือและผันผวนเช่นนี้ ผู้ลงทุนคงเกิดคำถามขึ้นในใจว่า แล้วจะไปลงทุนอะไรดี หากเลือกหลบความเสี่ยงและวางเงินลงทุนทั้งหมดไว้ในบัญชีเงินฝาก

หรือตราสารหนี้ อาจเป็นทางเลือกที่ไม่ดีนักในสถานการณ์ปัจจุบัน ด้วยอัตราผลตอบแทนเงินฝากและตราสารหนี้ทั่วโลกกำลังอยู่ในอัตราที่ต่ำมาก นอกจากนั้นเป็นที่น่าเสียดายว่าผู้ลงทุนหลายคนกลับเลือกไม่ลงทุนอะไรเลยในช่วงที่ตลาดผันผวน แล้วมาค้นพบในภายหลังว่าเงินเก็บของเรากำลังถูกบั่นทอนให้ด้อยมูลค่าลงเรื่อยๆ จากเงินเพื่อ

“การกระจายความเสี่ยง” หรือ Diversification เป็นทางเลือกที่เหมาะสมกับการลงทุนในทุกช่วงสภาวะ ดังเช่นประโยคยอดฮิตที่ว่า อย่าวางไข่ทุกใบไว้ในตะกร้าเดียวกัน เพราะหากเกิดอะไรขึ้นกับตะกร้าใบนั้นก็เท่ากับว่าไข่ทุกใบจะต้องแตกไปด้วย และด้วยสัญชาตญาณที่ว่า ไม่มีราคาสินทรัพย์ประเภทใดที่จะอยู่ในขาขึ้นได้ตลอดเวลา การกระจายความเสี่ยงเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้การลงทุนในระยะยาวประสบความสำเร็จ ไม่ใช่ในแง่การได้ผลตอบแทนสูงที่สุด แต่เป็นเรื่องของการบริหารความเสี่ยงของเงินลงทุน โดยเฉพาะในช่วงเวลาที่ตลาดเกิดความผันผวน ยกที่จะ

คาดเดาทิศทางได้อย่างเช่นในภาวะปัจจุบัน



การกระจายความเสี่ยง จึงเป็น

ที่มาของผลิตภัณฑ์ทางการเงินที่เรียกว่า **“กองทุนผสม”** ซึ่งเป็นกองทุนที่ผู้จัดการกองทุนจะบริหารความเสี่ยงด้วยการกระจายการลงทุนให้ครอบคลุมหลากหลายประเภทสินทรัพย์อย่างมีแบบแผน โดยผู้จัดการกองทุนจะปรับสัดส่วนการลงทุนในแต่ละประเภทสินทรัพย์ให้เหมาะสมกับสถานะของเศรษฐกิจและตลาดการเงินในแต่ละขณะ เพื่อให้ได้ผลตอบแทนที่ไม่ผันผวนมากนัก

กองทุนบัวหลวงขอแนะนำกองทุนผสม 3 กองทุนที่สามารถเป็นทางเลือกให้กับผู้ลงทุนในทุกสถานการณ์ได้แก่ **กองทุนเปิดบัวหลวงอินคัม (B-INCOME) กองทุนผสมบิซิเนียร์สำหรับวัยเกษียณ (B-SENIOR) และ กองทุนผสมบิซิเนียร์สำหรับวัยเกษียณ เอ็กซ์ตรา (B-SENIOR-X)** ซึ่งทั้งสามกองทุนจะกระจายการลงทุนครอบคลุมสินทรัพย์ที่หลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นหุ้น ตราสารหนี้ และสินทรัพย์ประเภทอื่นๆ ที่ผู้จัดการกองทุนคัดสรรมาอย่างเหมาะสมในแต่ละสถานะการลงทุน ซึ่งไม่เพียงจะบริหารความเสี่ยงด้านค่าลงเท่านั้น แต่ยังเปิดโอกาสให้ผู้ลงทุนได้รับผลตอบแทนเพิ่มเติมจากสินทรัพย์อื่นๆ ด้วย

B-INCOME มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างรายรับที่สม่ำเสมอให้กับผู้ลงทุน โดยกำหนดให้มีการขายคืนหน่วยลงทุนอัตโนมัติในทุกสิ้นไตรมาส เหมาะสำหรับผู้ลงทุนที่สามารถรับความเสี่ยงได้ระดับปานกลางและต้องการกระแสเงินสดรับอย่างสม่ำเสมอ โดย B-INCOME เน้นลงทุนในสินทรัพย์คุณภาพดีที่ให้ผลตอบแทนในรูปแบบกระแสเงินสดสม่ำเสมอทั้งในและต่างประเทศ ได้แก่ ตราสารหนี้หุ้นที่มีอัตราการจ่ายเงินปันผล (Dividend Yield) สูง และมีประวัติการจ่ายเงินปันผลอย่างต่อเนื่อง กองทุนรวมอสังหาริมทรัพย์ ทรัสต์เพื่อการลงทุนในอสังหาริมทรัพย์ และกองทุนรวมโครงสร้างพื้นฐาน

B-SENIOR และ B-SENIOR-X ออกแบบมาเพื่อผู้ลงทุนที่อยู่ในวัยเกษียณหรือกำลังวางแผนก้าวเข้าสู่วัยเกษียณ มุ่งหวังผลตอบแทนที่ชนะอัตราเงินเฟ้อ ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่

จะบั่นทอนมูลค่าเงินเก็บยามเกษียณของผู้ลงทุน โดยจะแบ่งสัดส่วนการลงทุนในตราสารหนี้ 70% อีก 30% ที่เหลือจะ

ลงทุนในหุ้น กองทุนรวมอสังหาริมทรัพย์ ทรัสต์เพื่อการลงทุนในอสังหาริมทรัพย์ กองทุนรวมโครงสร้างพื้นฐาน และผลิตภัณฑ์การเงินอื่นที่เหมาะสม

ข้อแตกต่างของ B-SENIOR และ B-SENIOR-X อยู่ที่ความเสี่ยงทางด้านต่างประเทศ โดย B-SENIOR จะจำกัดการลงทุนต่างประเทศไว้ไม่เกิน 15% ขณะที่ B-SENIOR-X จะเพิ่มโอกาสแสวงหาผลตอบแทนจากการลงทุนต่างประเทศได้มากกว่า ที่ไม่เกิน 79%

สำหรับสองกองทุนนี้ มีอีกหนึ่งความพิเศษที่กองทุนบัวหลวงจะมอบให้แก่ผู้ถือหน่วยลงทุน คือ ผู้ถือหน่วยลงทุนสามารถตั้งขายคืนหน่วยลงทุนอัตโนมัติในทุกๆ สิ้นเดือนได้ เพื่อนำเงินออกไปใช้จ่ายเป็นรายเดือนและมีกระแสเงินสดเหมือนเช่นในช่วงที่ยังอยู่ในวัยทำงาน อย่างไรก็ตาม B-SENIOR และ B-SENIOR-X สามารถเป็นทางเลือกในการลงทุนสำหรับผู้ลงทุนที่ไม่ได้อยู่ในวัยเกษียณ แต่ต้องการแบ่งสัดส่วนการลงทุนมายังกองทุนผสมได้เช่นกัน

ไม่ว่าทิศทางเศรษฐกิจในอนาคตจะเป็นอย่างไร ตลาดการเงินจะผันผวนมากขนาดไหน ถ้าผู้ลงทุนเข้าใจวัตถุประสงค์ เป้าหมายการลงทุนของตนเอง และมีการวางแผนรวมถึงปรับปรุงแผนการลงทุนอย่างเป็นระบบ เชื่อว่าผู้ลงทุนจะสามารถทนทานต่อการเปลี่ยนแปลงของโลกและตลาดการเงินได้ โดยกองทุนบัวหลวงเชื่อมั่นว่ากองทุนผสมทั้งสามกองทุนของเราจะเป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยให้ผู้ลงทุนบรรลุเป้าหมายการลงทุนในระยะยาวได้ อีกทั้งเราจะก้าวผ่านทุกสถานการณ์ไปด้วยกัน ดังคำมั่นสัญญาที่ว่า **“กองทุนบัวหลวง มิตรแท้ตลอดเส้นทางลงทุน”**

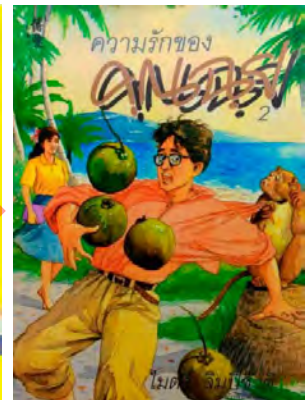
เสรี นาคชน

 **กองทุนบัวหลวง®**

ฝีมือผ้าใบและโลกออนไลน์ ของ **โมตรี ลิ้มปิตา**



พัคตร์พริ้ง ลิ้มปิชาติ (ภรรยา) ลมใต้ปีกคนสำคัญ ต้นฉบับทุกชั้นของไมตรีจะถูกเขียนเป็นลายมือ และมีสองมือของเธอคนนี้บรรจงพิมพ์ต้นฉบับส่งสำนักพิมพ์ให้



ชื่อของไมตรี ลิ้มปิชาติ เป็นที่จดจำของนักอ่านมานานเกือบห้าทศวรรษ เรื่องสั้นชุด “คนอยู่วัด” เปรียบเป็นเพื่อนนักอ่านของเด็กไทยในฐานะหนังสืออ่านนอกเวลาจากกระทรวงศึกษาธิการ นวนิยาย “ความรักของคุณฉุย” “ดอกเตอร์ครก” “ภพรัก” ถูกนำไปถ่ายทอดเป็นละคร นอกจากนี้ยังมีสารคดีท่องเที่ยว เป็นบทความตีพิมพ์ในหนังสือพิมพ์ชั้นนำ เรียกได้ว่าตัวหนังสืออารมณ์ดีของเขาถ่ายทอดให้ผู้อ่านได้อมยิ้มมาอย่างยาวนาน

แต่น้อยคนนักที่จะรู้ว่าในขณะที่ไมตรี ลิ้มปิชาติ พาตัวหนังสือมาโลดแล่นเต็มระบำนับสิบปี เขาทำงานที่การประปานครหลวงควบคู่และดำรงตำแหน่งผู้ช่วยผู้ว่าการฯ เป็นตำแหน่งสุดท้าย หลังจากเกษียณเขาผันตัวไปทำงานศิลปะตามที่หัวใจตัวเองเรียกร้องและแสดงงานอย่างต่อเนื่อง 7 ครั้ง ล่าสุดในวัยย่าง 78 ปี เขาค้นพบอีกหนึ่งความสุขคือการเขียนบทบันทึกสามบรรทัดทางเฟซบุ๊ก และเขาจะได้ลองทำสิ่งใหม่คือการทำรายการท่องเที่ยวทางช่อง ททบ.5 ควบคู่กับปณิธานสำคัญคือเขียนนวนิยายเรื่องสุดท้ายในชีวิตให้จบ ตามที่เขาตั้งชื่อ “วัน..เวลา ของชายชราคนหนึ่ง”

ท่ามกลางกระแสและการหมุนเวียนของโลกที่เปลี่ยนไป ยังมีพื้นที่ให้ชายชราคนหนึ่งทดลองทำสิ่งใหม่ตามหัวใจเรียกร้องอยู่เสมอ...ชีวิตที่เขาดำเนินทุกวันนี้กำลังบอกกับเราอย่างนั้น



การเป็นนักเขียนมาทั้งชีวิต มีผลงานเรื่องสั้น 300 กว่าเรื่อง อะไรเป็นจุดเริ่มต้นให้หันมาลองเขียนเรื่องสั้นสามบรรทัดทางเฟซบุ๊กดูบ้าง

สังคมเปลี่ยนแปลงในหลายๆ ด้าน เราต้องปรับตัว เดี่ยวนี้คนอ่านหนังสือน้อยลง นักเขียนบางคนก็ปรับไปเขียนลงเว็บไซต์ แต่ผมเขียนแบบนั้นไม่เป็น ตอนนี่เขียนเรื่องยาวอยู่ เขียนครบ 30 ตอนจะพิมพ์รวมเล่ม ตั้งใจว่าจะเป็นเรื่องสุดท้าย ตั้งชื่อไว้แล้วว่า “วัน..เวลา ของชายชราคนหนึ่ง” ตอนนี่เริ่มเล่นเฟซบุ๊ก ตั้งใจจะลองบันทึกเรื่องราววันละ 3-4 บรรทัด ติดต่อกตามสไตล์ชื่อ “บันทึกความสุข” ผมเคยอ่านหนังสือ มีนักเขียนต่างประเทศคนหนึ่ง เป็นผู้หญิง เธอจะบันทึกเรื่องเล็กๆ ในชีวิตทุกวัน วันละ 3-4 บรรทัด จากนั้นนำมารวมเล่มตีพิมพ์ขายได้เป็นล้านเล่ม ผมจึงนำไอดีนั้นมาเขียนดูบ้าง ผมว่าพฤติกรรมของคนยุคใหม่ไม่ชอบอ่านอะไรยาวๆ บันทึกของผมจะต้องอ่านแล้วอมยิ้ม ไม่มีเรื่องเศร้า คนอ่านต้องได้ประโยชน์ ปีหนึ่งมี 365 วัน ถ้าบันทึกทุกวันก็รวมเล่มได้แล้ว 1,000 บรรทัด ตอนนี่เขียนมาได้ 2 สัปดาห์แล้ว

ใครเป็นคนแนะนำให้เล่นเฟซบุ๊ก

หลานอายุ 10 ปี เขาว่างมาสอนให้ ตอนนี่ก็ยังติดต่อกับใครไม่ครบ หลานอายุ 10 ปี สอนตาอายุ 78 ปี ทำให้เห็นว่าเรามันคนรุ่นเก่านี่โง่จังเลย ไปถามเพื่อนเพื่อนบอก กูก็ไม่รู้เหมือนกัน ตอนนี่กำลังศึกษา

การกดไลค์ กดแชร์ กดคอมเมนต์ แต่ยังต้องศึกษาหาเพื่อนในเฟซบุ๊กให้ครบ (หัวเราะ)

เมื่อสักครู่คุณใช้คำว่า ตนเองเป็นคนรุ่นเก่า และการเป็นคนรุ่นเก่าในโลกที่กำลังเปลี่ยนแปลง เราจะมีวิธีการปรับตัวอย่างไร

คุณต้องทำใจและเข้าใจว่าโลกมันกำลังเปลี่ยน เดี่ยวนี้ข้าวมันไก่จานเดียวก็มีรถมอเตอร์ไซค์วิ่งมาส่งกันให้อุ่นพัสดูขึ้นเดี๋ยวมี Kerry มาส่ง สมัยก่อนถ่ายรูปต้องล้างฟิล์ม ยุคนี้ใช้โทรศัพท์มือถือ อย่างผมจะโอนเงินให้ใครต้องขับรถไปโอนเงินที่ธนาคาร จนลูกบอกเดี๋ยวนี้โอนทางมือถือก็ได้ สิ่งหนึ่งที่เราควรจำและถนัดเดียวคือ “ให้เข้าใจว่า วันเวลามันเปลี่ยนไปแล้ว โลกมันเปลี่ยน” เหมือนการส่งต้นฉบับของผม สมัยก่อนต้องส่งไปรษณีย์ จำได้แม่นย่า เรียน บ.ก. หนังสือสยามรัฐ สัปดาห์วิจารณ์ ผมได้ส่งเรื่องสั้นมาให้พิจารณาตีพิมพ์หวังว่าคงได้รับการพิจารณาตามที่เห็นสมควร ลงชื่อไมตรี ลิ้มปิชาติ ยังจำสำนวนได้ พอพิมพ์ต้นฉบับเสร็จใส่ซองจดหมาย ติดแสตมป์

ต่อมาผมเขียนลงเดลินิวส์ เขาจะให้รถมอเตอร์ไซค์เข้ามารับ ยุคต่อมาส่งทางแฟกซ์ สะดวกขึ้น ปรู๊ด ไปแล้ว แต่ปัญหาคือส่งรูปไม่ได้ ก็ต้องส่งไปรษณีย์ตามต่อมาก็ส่งทางอีเมล โอ้โฮ สะดวกรวดเร็ว รู้ใหม่ว่าค่าเขียนเรื่องสั้นผมยุคก่อน ผมต้องนั่งรถเมล์ไปรับเองเลยนะ ที่จะเล่าคือ ท่ามกลางความเปลี่ยนแปลง เรา



ต้องยอมรับแล้วดีใจด้วยที่มันเปลี่ยนไปอย่างนี้ ตอนนี้คนอ่านหนังสือน้อยลง ผมก็แอบมีความหวังอยู่ว่าคนจะกลับมาอ่านหนังสือไหม ล่าสุดขึ้นรถไฟฟ้า ไปเห็นเด็กวัยรุ่นอ่านหนังสือฟ็อกเก็ตบุ๊ก ผมต้องแอบถ่ายรูปเพราะดีใจมาก เคยเห็นแต่คนเขาเล่นมือถือ แต่มีเด็กนั่งอ่านหนังสือ ผมตื่นเต้นมาก แต่เขาอ่านเรื่องคนอื่นนะ (ยิ้ม)

ย้อนไปเมื่อ 17 ปีที่แล้ว ชีวิตหลังเกษียณ กำเนิดสนใจเส้นทางนักวาด

จริงๆ ผมสนใจวาดรูปก่อนที่จะมาเขียนหนังสืออีก เพียงแต่ยังไม่มีโอกาสได้ทำ สมัยนั้นจบ ม.ศ.3 สอบเข้าเพาะช่างได้ แต่พ่อแม่มองว่าถ้าจบเพาะช่างจะไปเป็นครูวาดเขียน ก็เลยอดเรียน ต้องไปเรียนช่างก่อสร้างตามใจพ่อ พ่อแต่งงานภรรยา มาเจอเรื่องที่ผมแอบเขียนแล้วซุกไว้ จึงนำมาพิมพ์แล้วส่งไปที่ “นิตยสารฟ้าเมืองไทย” โดยมี คุณอาจันต์ ปัญจพรรค์ เป็นบรรณาธิการ พอส่งครั้งแรก บทความได้ดีพิมพ์ ก็กลายเป็นจุดเปลี่ยนให้เขียนหนังสือต่อเนื่องเรื่อยมา การวาดรูปจึงถูกหยุดพักเอาไว้

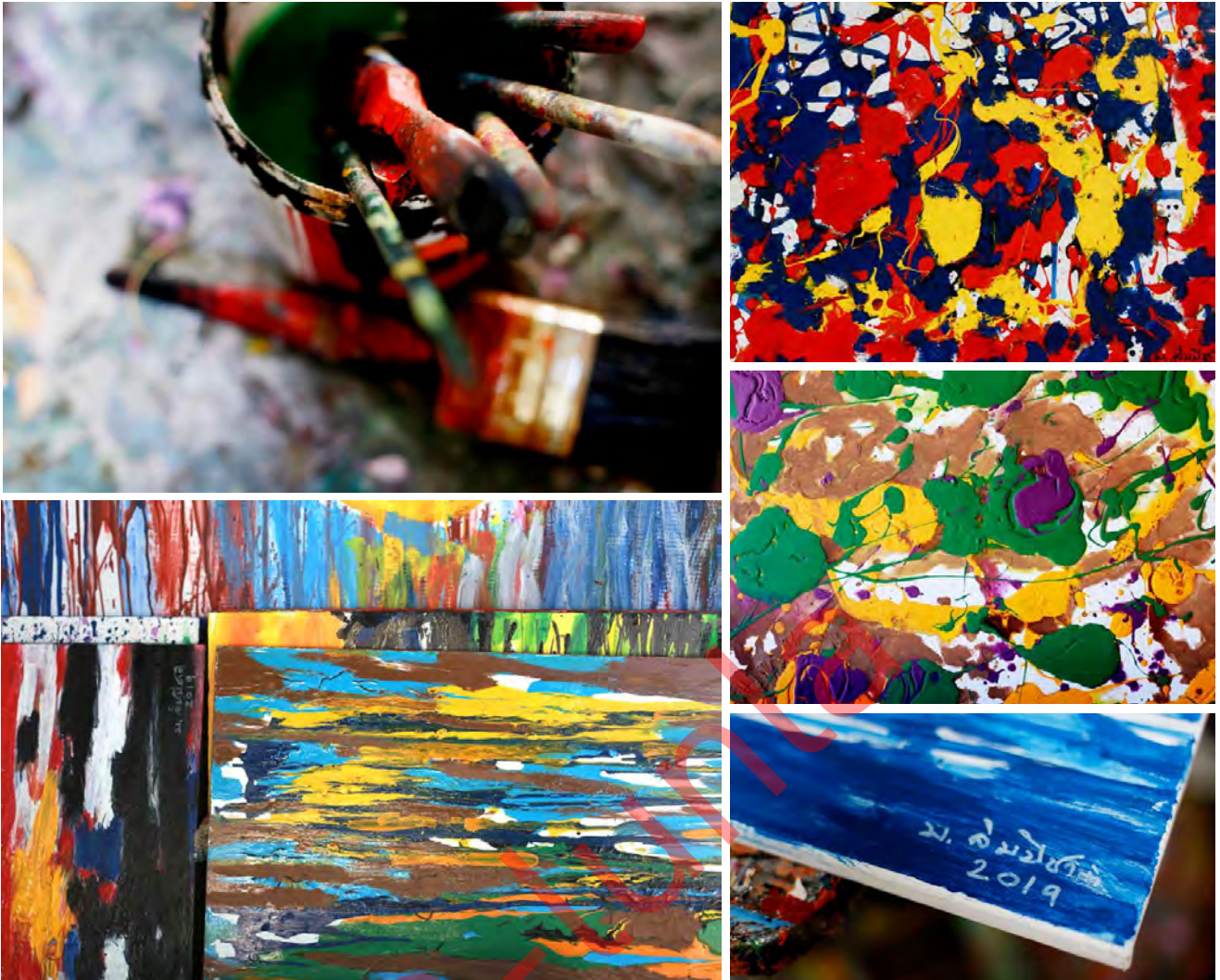
จนบังเอิญก่อนอายุ 60 เพื่อนคนหนึ่งชื่อ คุณสุเทพ สังข์เพชร อดีตผู้ช่วยผู้ว่าการการประปานครหลวง และเป็นศิลปิน ชวนไปเที่ยวอเมริกา เราไปพักบ้านศาสตราจารย์ กมล ทัศนาญชลี ศิลปินแห่งชาติที่ลอสแอนเจลิส คุณกมลพาผมไปเที่ยวพิพิธภัณฑ์ ไปชมภาพศิลปินระดับโลก และอธิบายเรื่องราวของรูปวาดเหล่านั้น ทำให้

ความรู้สึกในวัยเด็กของเรามันพุ่งขึ้นมา แล้วเราไปเจอรูปหนึ่ง ทั้งภาพไม่มีอะไรเลยนอกจากสีดำ มีเพียงลายเส้นศิลปินใหญ่เส้นสีขาวอยู่จุดเดียวเอง แต่ปรากฏว่าคนให้ความสนใจเป็นอย่างมาก ภาพนั้นมีความหมายว่า ท่ามกลางความมืด คุณสามารถมองเห็นเป็นอะไรก็ได้ ขอแค่มีจินตนาการ นี่ละคือศิลปะ

ผมกลับมาคิดว่าขนาดลิวาดรูปหรือช่างวาดรูปยังมีคนซื้อภาพเลย จึงบอกคุณสุเทพว่าผมอยากวาดภาพบ้าง คุณสุเทพตอบว่า ถ้าจะเริ่มต้นกันจริงๆ คุณไมตรีไม่ไหวหรอกเพราะอายุมากแล้ว มาเริ่มต้นตอนอายุ 60 ปี จะมาเรียนทฤษฎีการวาดรูปให้ถูกหลักก็ต้องเริ่มตั้งแต่เขียนวงกลม สีเหลือง สามเหลี่ยม จับคู่สี เทคนิคการใช้สี เอาอย่างนี้แล้วกัน คุณแก่แล้วลองวาดอะไรก็ได้แล้วกัน

การเป็นนักเรียนศิลปะในวัย 60 นั้นเป็นอย่างไรบ้าง

คุณสุเทพก็พาไปซื้อเฟรมสีขาว ตอนนั้นซื้อสียังเรียกไม่ถูกเลยว่าสีอะไร ไปซื้อแปรง กลับไปบ้าน อยากวาดอะไรก็วาดไปเถอะ ผมก็ทดลองวาดให้ดู แกบอก อืม คุณไมตรีไปได้ เพราะศิลปะคืออะไรก็ได้ ผมวาดภาพแนวนามธรรม Abstract คุณสุเทพบอกว่าเหมือนเพลงที่ไม่มีเนื้อร้อง มันมีแต่ทำนอง และพาวาดไปเรื่อยๆ ก็อาศัยเก็บเกี่ยวความรู้และคำแนะนำจากศิลปินรุ่นพี่รุ่นน้อง มีรุ่นน้องศิลปินบอกว่า พี่ไมตรีไม่ต้องห่วง วาดยังไงก็สวยเพราะสีมันสวยอยู่แล้ว เขาพูดอย่างนี้นะ



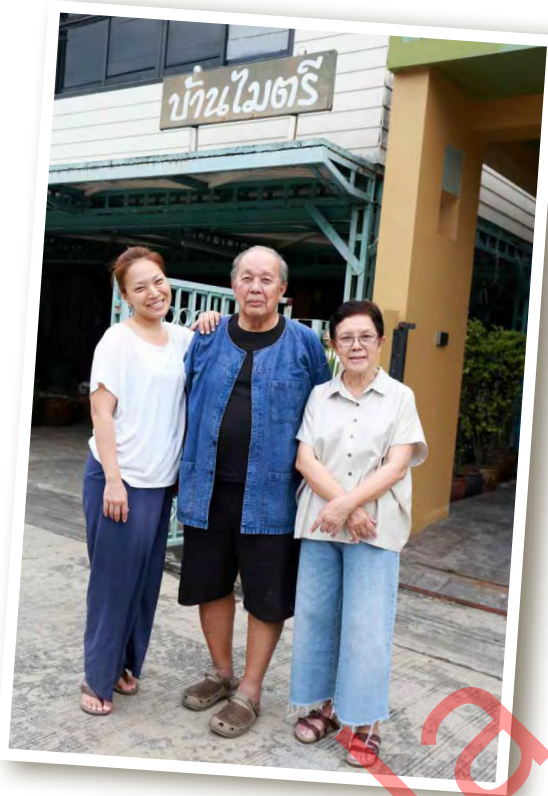
เอ๊ะ เขาพูดให้กำลังใจเราหรือยังไง หรืออาจารย์มานพ ถนนอมศรี บอกว่าการวาดรูปอย่าชี้เหนียวสี มีสีเท่าไร อยากรจะใสใสไปเลย พอมีคนสอนเราทีละนิดละหน่อย ก็ค่อยๆ เริ่มวาดสม่าเสมอ จนกระทั่งวันนี้แสดงมาแล้ว 7 ครั้ง บนเส้นทางศิลปะ 17 ปี ตั้งแต่ผมวาดรูป ผม หาความสุขได้ง่ายมาก ยิ่งมีความสุขที่ได้นำผลงานไป อวดเพื่อนทางไลน์และจัดแสดง

ล่าสุดผมจัดแสดงนิทรรศการใช้สีอะคริลิกบนผ้าใบ ขนาด 50x60 เซนติเมตร ลดขนาดให้เล็กลง เพราะ ครั้งที่แล้วมีผู้ซื้องานผมไป โทรมาบอกว่า รูปมีขนาดใหญ่เกินไป ไม่มีที่ติด ถ้าจะติดรูปต้องสร้างบ้านใหม่ ผมจึงเลือกเฟรมที่เหมาะสมสำหรับติดโชว์ในทุกห้อง

เป็นมืออาชีพในวงการวรรณกรรม เมื่อมานับหนึ่ง เป็นมือใหม่ในวงการศิลปะ ต้องปรับตัวมากน้อย แค่ไหน

ผมเป็นคนไม่กลัว เพราะเข้าใจว่ามันคนละศาสตร์กัน วาดแล้วใครไม่ชอบก็ไม่ใช่ไร อย่างน้อยเราก็ประสบความสำเร็จเรื่องเขียนหนังสือมาแล้ว แต่เอาเข้าจริงๆ ก็มีคนที่มาซื้อบ้าง มาชมเชยบ้าง บางคนเขาอาจจะ ไม่ชอบ แต่เขาไม่กล้าบอกก็ได้ (ยิ้ม) ไม่ว่ากัน เพราะ ว่างานศิลปะไม่มีทางชอบเหมือนกัน ภาพวาดของผม เหมือนเพลงคลาสสิก ฟังแล้วบางทีเศร้า บางทีตื่นเต้น บางทีทำให้จิตใจกว้างๆ เติลิด มีจินตนาการ ได้ยินแต่ ทำนองโดยไม่มีเนื้อ ภาพแบบนี้ดูแล้วไม่ต้องรู้เรื่อง ขอ แค่อูแล้วรู้สึก

มืออยู่รูปหนึ่ง ผมวาดเอาไปไว้ที่ห้องนอน เป็นภาพ ท้องฟ้ามองแล้วคล้ายดวงอาทิตย์กำลังจะเลื่อนหายไป แต่ไม่มีดวงอาทิตย์ในภาพ อารมณ์ของภาพทำให้เจ็บ สงบสติอารมณ์ ปรากฏว่าพอไปแสดงภาพ มีผู้หญิง คนหนึ่งอายุ 70 ปี สนใจงานศิลปะเดินเข้ามาคุย ดิฉัน



บันทึกภาพ ณ บ้านไม้ตรี
พร้อมลูกสาวคนเล็ก
มณฑิตา ลิ้มปิติชาติ
และภรรยา

นอนไม่ค่อยหลับ อยากได้รูปที่ทำให้ง่วง ผมบอกมีรูปหนึ่ง
ที่มองแล้วทำให้สงบ จึงส่งภาพนี้ไปให้ นี่คือตัวอย่างภาพ
ที่ทำให้เกิดความรู้สึก

ทั้งๆ ที่ชอบเขียนหนังสือและชอบวาดรูป แต่ว่ารูป
สนุกกว่า เพราะไม่มีอะไรผูกมัด การยีนวาดรูปต้อง
ใช้พลังในการเอาสีกะเลลงลงไป และยังวาดรูปแบบ
นามธรรมก็ยิ่งใช้กำลังภายในมาก อย่างเขียนนวนิยาย
เขียนไป 5 ตอนแล้ว พอตตอนที่ 6 มานั่งเครียด เราจะ
ต่อเรื่องตัวละครนี้ยังไง บางทีเราเขียนเสร็จแล้วหลงทาง
ไปก็มี แต่การวาดรูป สมมติเราวาดรูปหัวโหมงเดียวเสร็จ
แล้ว ผีงให้แห้ง ทิ้งไว้สักเดือนหนึ่ง แล้วพอเอามาดูใหม่
ก็จะเห็นว่าบกพร่องตรงไหน เราก็ค่อยๆ แก้ เพิ่ม เติม
ตัด บางรูปแค่เปลี่ยนสีนิดเดียวอารมณ์เปลี่ยน

ชีวิตทุกวันนี้สบายๆ สโลไลฟ์แล้วหรือยัง

สบายๆ แต่ตามนิสัยของคนสูงอายุ คืออดห่วงลูก
หลานไม่ได้ ห่วงว่าชีวิตเขาจะเป็นอย่างไรเมื่อโลกเปลี่ยน
คนสูงอายุถ้าตัดเรื่องพวกนี้ได้ก็มีความสุขทุกคน อีก
เรื่องที่พบคือ คนอายุมากต้องมีเรื่องป่วยไข้มาเกี่ยวข้อง
เพื่อนคนไหนไม่ป่วยเลยแปลว่าเขาไม่ไปตรวจ เราต้อง
ยอมรับว่าถ้าสูงวัยต้องป่วยอะไรสักอย่าง แต่เราต้องสู้
กับมัน แล้วพอถึงที่สุด เกือบทุกคนจะพูดเหมือนกันเลย

ว่า ไม่กลัวตายแล้ว แต่กลัวเจ็บ (หัวเราะ) แต่ดีที่สุด
สำหรับสูงวัยคืออย่าป่วย

ช่วยเล่าถึงนิยายเรื่องล่าสุดที่ตั้งใจจะเขียนเป็นชิ้น สุดท้าย “วัน..เวลา ของชายชราคนหนึ่ง” ตั้งใจจะ ถ่ายทอดสิ่งใดให้ผู้อ่าน

เป้าหมายก็คือให้เห็นถึงวันเวลาของชายชราแต่ละ
คน สิ่งสำคัญคือต้องใช้ชีวิตให้เป็นประโยชน์ วันเวลา
ของชายชราแล้วก็เล่าว่าวันนี้ทำอะไร เล่าไปเป็นตอนๆ ว่า
เราไม่ควรปล่อยเวลาให้อยู่เฉย ถึงแม้เราชราแต่เราควร
จะทำประโยชน์ให้สังคม ทำชีวิตให้มีค่า แม้อายุมากแล้ว
ก็ยังมีความดีใจที่รูปของเรามีคนมาขอไปประมูลเพื่อ
ช่วยโรงพยาบาล เราก็ยินดี มันมีความสุขที่เราได้ให้
เรายังไม่ยอมตาย แต่ถ้าเมื่อไหร่เรารู้สึกว่าเราไม่
สามารถให้ลูกให้หลาน หรือให้สังคมได้แล้วก็ไม่ควรอยู่
เราต้องทำอะไรเพื่อต่ออายุเรา แต่ถ้าเห็นว่าเรายังมี
ค่าที่จะทำให้สังคม ให้ลูกให้หลานได้ คุณควรจะอยู่ต่อ
อย่างมีค่าและภาคภูมิใจ ผมเขียนในสุจิตร์นิทรรศการ
ฉบับหนึ่งว่า อยากจะแสดงผลงานครั้งหน้า เพื่อฉลอง
อายุครบ 80 ปีพอดี ซึ่งผมขอให้สัญญาว่า ผมจะอยู่
ถึงวันนั้นให้ได้

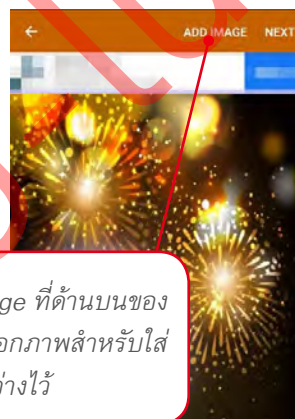
สวัสดีปีใหม่ ส่งท้ายปีเก่า



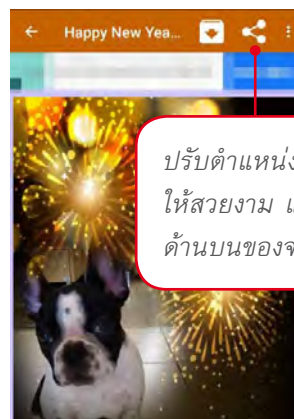
เมื่อเวลาผ่านไปเราก็เดินทางมาถึงเดือนสุดท้ายของปีอีกครั้งหนึ่งแล้ว บรรยากาศของการเฉลิมฉลองที่มาพร้อมกับอากาศเย็นๆ คงช่วยให้หลายๆ คนอารมณ์ดีขึ้นเป็นพิเศษ บางท่านอาจจะเตรียมวางแผนการท่องเที่ยวหรือจัดงานเฉลิมฉลองต้อนรับปีใหม่ในหมู่ญาติมิตร และธรรมเนียมปฏิบัติในช่วงปีใหม่นี้ก็คือการส่งความสุข (ส.ค.ส.) ให้แก่กันและกัน เพื่อแสดงความระลึกถึง senior 4.0 ฉบับนี้จะขอแนะนำแอปพลิเคชันสนุกๆ ให้โหลดมาใช้งานเพื่อส่งความสุขต้อนรับปีใหม่อีกกันครับ



เมื่อติดตั้งและเปิดใช้งาน จะมีกรอบรูปหลากหลายให้เลือกใช้ คลิกเลือกแบบที่ต้องการ



คลิก Add Image ที่ด้านบนของหน้าจอ เพื่อเลือกภาพสำหรับใส่ในกรอบที่เว้นว่างไว้

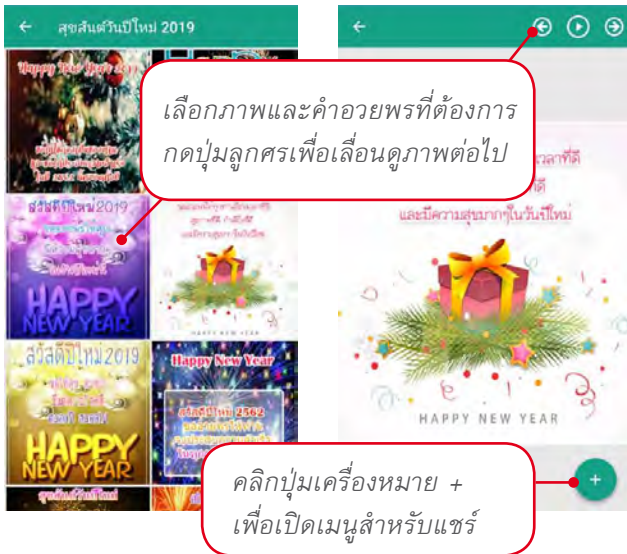


ปรับตำแหน่งของภาพในกรอบให้สวยงาม แล้วกดแชร์ที่ปุ่มด้านบนของจอ

สร้างโปสการ์ดปีใหม่ง่ายๆ ด้วยแอปฯ Happy New Year Photo Frame

ยุค 4.0 แบบนี้จะให้นั่งเขียนโปสการ์ดส่งไปรษณีย์กันก็อาจจะช้าเกินไปแล้ว ลองสร้างโปสการ์ด ส.ค.ส. แบบดิจิทัลมาใช้กันดีกว่า ด้วยแอปฯ Happy New Year Photo Frame

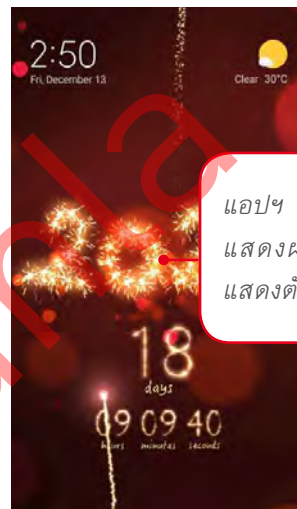
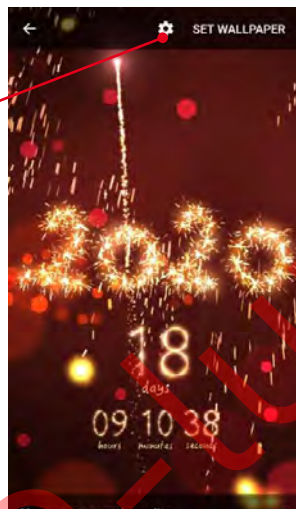
เป็นแอปฯ ง่ายๆ ที่มีกรอบรูปสวยๆ ให้เลือกมากมายสำหรับทำโปสการ์ดปีใหม่แบบส่วนตัว สามารถดาวน์โหลดมาใช้งานได้ฟรีจาก Play Store วิธีใช้งานก็ไม่ยาก หลังจากติดตั้งแอปฯ แล้ว เมื่อเปิดใช้งานให้คลิกที่ปุ่ม Start เพื่อสร้างภาพใหม่ จากนั้นแอปฯ จะให้เลือกรูปแบบที่ต้องการ ซึ่งก็มีให้เลือกหลากหลายแบบ เมื่อเลือกแบบได้แล้วจะเข้าสู่หน้าพรีวิว ให้คลิกที่ปุ่ม Add Image ที่ด้านบนของจอ เพื่อเลือกรูปที่ต้องการใส่ลงในเฟรม แอปฯ จะวางรูปที่เลือกลงในเฟรมภาพเพื่อให้ดูเป็นตัวอย่าง การขยับภาพก็ทำได้ง่ายๆ โดยการใช้นิ้ว 2 นิ้วเพื่อขยับตำแหน่งหรือย่อขยายหรือหมุนภาพ เมื่อได้ตำแหน่งภาพที่พอใจแล้วให้กดที่ไอคอนลูกศรที่ด้านบนเพื่อเซฟภาพลงบนเครื่อง หรือคลิกที่ปุ่มแชร์เพื่อแชร์ภาพนี้ในสื่ออื่นๆ เช่น ไลน์ เฟซบุ๊ก ฯลฯ



ส่งพรปีใหม่ง่ายๆ แค่นี้

ด้วยแอปพลิเคชัน คำอวยพรปีใหม่ ที่รวบรวมคำคม คำอวยพรที่มีความหมายดี ๆ ไว้ให้เลือกใช้ได้สะดวก ไม่ต้องคิดต้องพิมพ์เองให้เมื่อยนิ้ว เพียงดาวน์โหลดเพื่อติดตั้งจาก Play Store เมื่อเปิดใช้งานก็เพียงเลือกรูปแบบและข้อความดีๆ จากภาพจำนวนมากที่มีอยู่ในคลังของระบบ จากนั้นคลิกที่เครื่องหมาย + เพื่อเปิดเมนูสำหรับแชร์ภาพ หรือเซฟภาพเก็บไว้เพื่อส่งต่อในภายหลัง

เมื่อติดตั้งแล้วเปิดใช้งาน จะเข้าสู่หน้าพรีวิว ให้คลิกที่ปุ่มรูปเฟืองเพื่อตั้งค่า



แอปฯ จะติดตั้งไฟฟวอลเปเปอร์ ให้แสดงผลอยู่บนหน้าจอ พร้อมทั้งแสดงตัวเลขนับถอยหลังถึงวันปีใหม่

นับถอยหลังสู่วันปีใหม่ด้วย New Year Countdown Wallpaper

หากคุณเป็นคนหนึ่งที่ตื่นเต้นกับการเคาน์ดาวน์ปีใหม่ แอปฯ นี้เหมาะสมกับคุณ

New Year Countdown Wallpaper เป็นแอปฯ เล็กๆ ที่จะช่วยสร้างบรรยากาศเฉลิมฉลองวันปีใหม่ได้ดีทีเดียว

วิธีการใช้งานก็แสนจะสะดวก เพียงดาวน์โหลดจาก Play Store ของ Google เมื่อติดตั้งแล้วให้กดปุ่มรูปเฟืองเพื่อตั้งค่า แอปฯ จะให้เลือกตั้งค่าเพื่อแสดงวอลเปเปอร์ในหน้าโฮมหรือหน้า lock screen หรือทั้งสองแห่ง เมื่อกด Ok ก็เป็นอันเสร็จ จากนั้นแอปฯ จะสร้างวอลเปเปอร์แบบภาพเคลื่อนไหวอยู่บนพื้นหลังของจอโทรศัพท์ ซึ่งจะมีทั้งรูปพลุพร้อมกับตัวเลขนับถอยหลังสู่วันปีใหม่ ช่วยทำให้ตื่นเต้นเล็กๆ น้อยๆ กับวันเวลาที่เหลือน้อยลงเรื่อยๆ ของปีเก่า ใครที่วางแผนว่าจะเริ่มอะไรใหม่ๆ หรือละทิ้งอะไรเก่าๆ ในปีหน้าก็จะได้มีอะไรไว้เตือนใจว่าเวลาแห่งการเริ่มต้นใหม่นั้นใกล้เข้ามาแล้ว

*แอปฯ เหล่านี้สามารถใช้งานได้ฟรี แต่จะมีโฆษณาแทรกอยู่บ้าง

ปี 2562 อาจเป็นปีที่ดี หรืออาจจะปีที่ไม่ดีสำหรับใครๆ แต่ไม่ว่าจะแย่หรือดี ปีนี้ก็กำลังจะผ่านไป สำหรับปี 2563 ที่กำลังจะมาถึงนี้ ขออวยพรให้เป็นปีที่ดีของทุกๆ ท่าน คิดอ่านสิ่งใดก็ขอให้สมปรารถนา มีสุขภาพแข็งแรง มีความสุข ความเจริญยิ่งๆ ขึ้นไป สวัสดีปีใหม่ครับ

หนูนัดกัฟั้งเรื่องเล่า | เรื่อง : จันพรรษา อภิรัฐนานนท์



สิ่งที่พ่อสอน... รักษาใจไว้ให้ดี

หนึ่งในนักเขียน นักแปลผู้มากความสามารถ “ศิเรมอร อุณหภูม” บุตรีของศิลปินนักเขียนที่มีอิทธิพลอย่างมากต่อการวรรณกรรมของบ้านเรา “ประมุข อุณหภูม” ผู้เป็นแรงบันดาลใจและเชื้อไฟให้กับศิลปิน นักเขียนงาน นักสร้างสรรค์ รวมทั้งนักอ่านหน้าเก่า หน้าใหม่ ซึ่งหนึ่งในนั้นเชื่อว่าจะมีผู้อ่านโอ-ลันลารวมอยู่ด้วยหลายคน

ลมหนาวพัดมาเยือนวันนี้ ย้อนรอยเรื่องราวและความทรงจำจากอดีตที่ไม่ธรรมดา รวมถึงร่องรอยประสบการณ์อื่นๆ ที่แฝงอยู่และอยู่ในท่ามกลางชีวิตของ “เบ๊ก” ศิเรมอร อุณหภูม

อะไรที่ทำให้ศิเรมอรเป็นศิเรมอรในวันนี้

ที่บ้านมีเด็ก 11 คน เราอยู่กันที่บ้านหลังใหญ่ของคุณยายริมคลองบางหลวง คุณยายไม่เชิงดู แต่เป็น

บ้านไม้ทั้งหลัง สอนแล้วไม่เชื่อฟังว่าควรเดินเบาๆ ไม่ลงส้น ใครลงส้นหรือวิ่งกันโครมครามก็โดนเคาะตาตุ่ม ยังไม่เชื่อ โดนเคาะแรงขึ้น

เราตัวดีเลย ถือว่าเป็นพี่สาวคนโต ลงโทษแจ๊ค ลูกชายน้ำแะ มาจากหาดวงพระจันทร์ (จังหวัดชลบุรี) สั่งให้หันหน้าเข้าข้างฝา 10 นาที “แจ๊ค พี่พูดแล้วไม่ฟัง นิ่งไปเลย กอดอกด้วย” แล้วลืมนิทา แจน น้องชายสงสารแจ๊คเพราะเขาบอกว่านี่มันหมดเวลาตั้งนานแล้ว แจ๊คยังนิ่งอยู่ พี่ต้องรีบเป็นคนมาบอกให้ลุกขึ้น...ทุกความสุขในวัยเยาว์อยู่ในหัวใจตลอดมา

คุณพ่อสั่งสอนอบรมอย่างไรบ้าง

พ่อจะสอนว่า “ดูแลรักษาใจให้ดี” ตอนนั้นเริ่มสาว มีแฟนโดยไม่ตั้งใจ แบบเลยตามเลย พ่อบอกว่ารักษาอารมณ์ให้อยู่ในร่องในรอย สมัยนั้นฟังแล้ว

ไม่รู้เรื่องนะคะ แต่จดไว้ในสมุดเพื่อจะทำความเข้าใจตอนนั้นเพื่งเรียนมหาวิทยาลัย (คณะโบราณคดี มหาวิทยาลัยศิลปากร)

พ่อไม่เชิงเข้มงวด แต่เพราะต้องเลี้ยงคนทั้งบ้านซึ่งมีตั้งกี่ชีวิต เข้าที่เราตื่นนอน พ่อจะสวนเข้าห้องนอนไปนอน พ่อทำงานทั้งคืน ได้ยินเสียงพิมพ์ดีดรั่วดังข้าวตอกแตกทั้งคืน แต่ก็หลับ เหมือนเป็นเสียงกล่อมจากพ่อ (ยิ้มละไม) พ่อทำงานหนักถึงป่วยบ่อย เงินน้อย ต้องแปลเรื่อง เขียนเรื่อง เขียนเรื่องสั้น เป็นบรรณาธิการนิตยสารชาวกรุง พ่อม่วนอยู่กับงาน

ลูกสาวแตกต่างจากคุณพ่อไหม

เราเป็นคนจริงจังในเรื่องที่ควรจริงจัง เรื่องที่ปล่อยผ่านไม่ได้คือเรื่องหน้าที่ของมนุษย์ต่อสังคม สำนักที่ดีต่อสังคม มารยาทต่อสังคม งานเขียนหนังสือของเราแบ่งเป็นสามยุค สมัยสาว ๆ เขียนเรื่องสั้นเรื่องยาว ต่อมาเป็นยุคเขียนงานที่เป็นผู้ใหญ่ขึ้น และยุคบทความสิ่งแวดล้อม เดิมเขียนเรื่องสั้นที่เกี่ยวกับธรรมชาติสิ่งแวดล้อม ต่อมาได้คิดว่าเรื่องสั้นใช้เวลาก็เตะโตะเรื่องสั้นทิ้ง ตั้งโตะใหม่เป็นโตะบทความ จากนั้นก็ลุยจนถึงช่วงที่นิตยสารดิฉันยังอยู่

สนใจธรรมชาติสิ่งแวดล้อมเพราะอยู่กับธรรมชาติมาตลอด เก็บธรรมชาติในบ้านทั้งหมดให้เป็นป่า ไม่เคยกวาดใบไม้ทิ้งเลย หลังนี้อยู่มาตั้งแต่ปี 2516 ตั้งแต่คุณยายเสียแล้วก็หาบ้านอยู่กัน ต้นแปรงล้างขวดต้นนั้นก็อยู่ติดที่มาก่อน บ้านเดิมเป็นไม้แล้วปลวกขึ้น น้องชายก็มารื้อลงสร้างใหม่ ช่วงแรกยังไม่ได้กลับมาอยู่ด้วยเพราะว่าออกเรือน แต่เมื่อแม่ต้องการเราและน้องชายสองคนจากไป เราก็ทิ้งทุกอย่างแม้แต่ชีวิตคู่ที่มันจบพอดีมาอยู่ที่นี้

อิทธิพลที่ได้จากคุณแม่ (ประยงค์ศรี อุณหูป)

แม่เป็นอดีตครูและเป็นครูใหญ่โรงเรียนราชินี แม่เป็นกุลสตรีมาก เด็ก ๆ รักแม่เพราะความเป็นแม่ซึ่งเยือกเย็น อ่อนหวาน แม่สอนวรรณคดี การย่อความ เรียงความ แต่จะแทรกคุณธรรมไว้เสมอ สอนลงลึก มารยาทความนอบน้อม เดินผ่านผู้ใหญ่ต้องก้ม ยิ่งถ้าเจอผู้ใหญ่อาวุโส เราก็ก้มแทบจะหลังชนากับพื้นแล้วเดินไป มีคำว่า “น้ำเพียงใด ดอกบัวเพียงนั้น”



ดอกบัวมีความหมายในตัวเอง ตัวเราจะค่อมลงไป แล้วใจเราก็ก่อมด้วย

การกล่อมเกลามาจากรั้วโรงเรียนราชินีมีส่วนอย่างมากที่ทำให้เราเป็นเรา สิ่งประทับใจแม่มากที่สุดคือแม่ไม่ดุ ไม่เคยตี แม่ไม่ได้สอนอะไรเวลาอยู่บ้าน แต่ทำให้เห็น แม่ใครที่มาทำอะไรกับเราก็กักขัง ไม่ผูกติดกับอะไรเลย แต่จะผูกติดกับพ่อ รักกันมากคุณนี่

วรรณกรรมและงานเขียนของคุณพ่อมีส่วนต่อความนึกคิดเราแค่ไหน

อ่านหนังสือของคุณพ่อไม่รู้เรื่อง (หัวเราะ) “จัน ดารา” มาอ่านได้ตอนสาว แต่ชอบเรื่องสั้นหลายๆ เรื่องในนาม อุษณา เฟื่องธรรม (นามปากกาของประมูล อุณหูป) ครั้งแรกที่ลองเขียนเรื่องเป็นนักศึกษาปีหนึ่ง คุณสุจิตต์ วงษ์เทศ กับคุณขรรค์ชัย บุนปาน ซึ่งเป็นรุ่นพี่ทำวารสารสวนแก้ว บอกไปเขียนเรื่องสั้นมา ก็วิ่งไปให้น้ำช่วยแนะ นำเป็นกวี ‘ภา พรสรรค์’ ชื่อจริง ประภาศรี นาคะนาท ก็ทำการบ้านที่รุ่นพี่ให้มาได้ กระทั่งเรียนจบไปเป็นนักแปลสารคดีท่องเที่ยวอยู่ห้องข้างๆ นิตยสารลลนา คุณสุวรรณี สุคนธา บ.ก.ในขณะนั้น เห็นเราไปยื่นเกาะหน้าห้องเขาบ่อยๆ ก็เรียก เอ้า ไปทำเรื่องสั้นมาได้ลงเลย “เรื่องของนายกระจ่างกับนางยี่หวา”

อีกเหิมเพราะค้นพบตัวเอง เราทำได้ มันไม่เคยลง



ภาพถ่ายในวัยเด็กกับพ่อและแม่
แม่สีซีดจาง แต่ความทรงจำยังแจ่มชัด

{ ในวัยสาวพ่อสอน “ให้รักษาใจไว้ให้ดี”
คำๆ นี้ยังใช้ดูแลตัวเองมาถึงปัจจุบัน

ตะกร้า รู้แล้วว่าชีวิตจิตใจนี้ต้องเคลื่อนไปแบบนี้เท่านั้น พ่อไม่เคยสอนอะไรเรื่องการเขียน แต่เราชอบถ้อยคำ ภาษาที่พ่อใช้ ชอบอ่านเรื่องสั้นของพ่อ ช่วงแรกจะติดหลายคำดงามของพ่อ จนร่อนเป็นตัวของตัวเองในที่สุด

หลุดออกจากความเป็นพ่อมาเป็นตัวของตัวเองอย่างไร

มีคนเคยพูดว่า ภาษาเขียนกับภาษาพูดของเราใกล้เคียงกัน อาจเพราะมีพจนานุกรมหลายเล่มเป็นหนังสือเล่มโปรด เช่น ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2493 บ้านนี้พจนานุกรมเยอะมาก รวมทั้งดิกชันนารีของพ่อด้วย แต่ปัจจุบันไม่ได้ทำงานแปลแล้ว เลยไปมอบให้นักแปลท่านอื่น หลายเล่มแม่แต่พจนานุกรมเล่มที่รักที่สุดก็หลุดหายไปในช่วงการเก็บของเพื่อจัดบ้านใหม่ ในเล่มนั้นเมื่อพูดถึงคำคำหนึ่งจะมีตัวอย่างคำซึ่งยกมาจากลิลิตบ้างหรือจากวรรณคดีเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ดึงออกมาให้ได้เห็นวิธีใช้คำคำนั้น ได้เห็นได้สัมผัสถึงความงามของภาษา รสของภาษา

ตอนหลังมาสนใจเขียนด้านสุขภาพได้อย่างไร

ตอนนั้นทำงานอยู่กับนิตยสารดิฉัน ถูกส่งไปร่วมงานเปิดตัวรถยนต์ที่ญี่ปุ่น ฆะตกรรมของเราที่ต้องไปอยู่ในรถบัสเล็กๆ 30 คน เกือบทุกคนสูบบุหรี่ในรถที่หน้าต่างปิด เหมือนถูกรมควันพิษ จากโตเกียวไปนาโงยะ 8-9 ชั่วโมง เติมนลงจากรถปั๊บเป็นลมเลย ร่างกายตั้งแต่นั้นไม่เหมือนเดิมอีก ต้องลาออกเลยนะ เพราะว่าอยู่ต่อไปเข้าห้องน้ำแต่ละครั้ง สตาฟผู้หญิงก็ไปสูบบุหรี่กันในห้องน้ำ เป็นเรื่องสุขภาพที่เกิดกับตัวเองโดยตรง ถึงได้หันมาสนใจ หนังสือแนวสุขภาพที่เขียนไว้มี 3 ภาค

“ทางเลือกมีมากกว่าหนึ่ง” เป็นภาคแรก “อากาศอาโป อาหาร อารมณ์ ก่อให้เกิดอาการ” เป็นภาค 2 และสุดท้ายคือ “อาหารจัดสภาพร่างกาย” เป็นภาค 3 ส่วนตัวไม่รักษาแผนปัจจุบัน เนื่องจากเคยรักษาแล้วไม่หาย หาทางเลือกจนเจอ “ฟิเพเซอร์” (คุณประกายเพชรทองพิทักษ์) ผู้ได้ร่ำเรียนวิชาจากจีนแสอามา นวดรักษาด้วยยาโบราณที่ตัวเอง ก็ฟื้นขึ้นมาระดับหนึ่ง และยังได้โยคะดูแลตัวเองสม่ำเสมอ ฟื้นคืนมาถึง 97%

แต่ทุกวันนี้เล่นไม่ได้แล้ว เพราะหกล้มเมื่อปีก่อน มือหัก ต้องเข้าเฝือกอยู่นานมาก ทุกวันนี้ยังต้องทำกายภาพ รวด 4 ปีที่แล้วสุขภาพร่างกายตกลงเรื่อยๆ กระทั่งมาเจอคุณหมอท่านหนึ่งที่ดูแลทุกวันนี้ คุณหมอบอกว่า คนที่ถูกตัดอวัยวะทิ้งเพราะเกิดการอักเสบขึ้น เช่น ตัวเองตัดมดลูกทิ้งแล้ว คือน้ำเหลืองภายในกายเสียหายแล้ว ก็มานั่งนึกได้ว่า เราถูกตัดทอนซิลตั้งแต่ ป.4 นั่นคือน้ำเหลืองเสียหายมาตั้งแต่ ป.4 หมอบอกรักษาอีกยาวเลย การที่น้ำเหลืองเสีย หน้าจะหมองลง ชีวิตชิวๆน้อยลง ความแจ่มใสหายไป แต่พอคุณหมอบอกว่านี่ดูแลง่ายขึ้น แข็งแรงมาก ท่านเป็นหมอแผนโบราณ เรียนแพทย์แผนไทยซึ่งตอบคำถามที่คุณหมอสงสัยไม่ได้ จึงไปเรียนแผนจีน แผนอินเดีย แผนทิเบต ได้คำตอบแล้วมาปรับประยุกต์ใช้รักษาคนไข้

จากคำสอนของพ่อที่ให้ดูแลรักษาใจให้ดี เราดูแลใจตัวเองอย่างไรบ้าง ทั้งชีวิตรัก สุขภาพ สิ่งต่างๆ ที่พบเจอ

เรื่องรักษาใจ ผู้หญิงทั่วไปมีแผนแล้วแผนไปมีคนอื่น มักจะพุ่มพวยประสาผู้หญิง ช่วงมีปัญหาชีวิตคู่ เรามองมุมใหม่ อยู่กันเป็นคู่ก็จริง แต่ชีวิตเป็นของเขา ปล่อยปละ



ออกไปจะเบา การที่เราเติบโตขึ้น ประสบการณ์ต่างๆ คำของพ่อ คำของแม่ ไม่เคยทอดทิ้ง ประสบการณ์ต่างๆ ทับซ้อนในตัวเราไปเรื่อยๆ เราก็ “ร้อน” ของเราไป เป็นผู้ใหญ่ขึ้น พยายามรักษาใจเท่าที่ยังคงเพียรรักษาอยู่ ขณะนั้นๆ จนเข้าใจ เข้าถึงตัวชีวิตในที่สุด

หากความก้าวหน้าที่คุณหมอบริการรักษาในปัจจุบัน เป็นคุณธรรมของเราด้วย แต่ก่อนเวลาทุกข์กับอะไรก็ตาม (ทำมือขึ้นสูง) แต่เดี๋ยวนี้หรือ (ทำมือลดลงๆ) นี่คือการหดตัวหรือลดน้อยลงของความทุกข์ในใจเรา และใช้เวลาเร็วขึ้นมาก คือทุกข์เกิดขึ้นแล้วดับเร็ว อีกหน่อยมันจะแตะบ๊ีบแล้วดับเลย ดูแลรักษาจิตใจ อารมณ์ด้วยธรรม คือเห็นตามสภาพที่เป็นจริง ตามสภาพที่เป็นจริง จิตของเราจะค่อยๆ วางเอง เกิดทุกข์ขึ้นมาก็เห็นทุกข์เกิด ทุกข์ยังอยู่ ทุกข์ยังอยู่อีก ทุกข์จาง คลาย ดูต่อไปอีก อ้าว ทุกข์ดับแล้ว ให้เห็นอย่างนี้ทุกหน จะเริ่มชำนาญเอง ชำนาญแล้วเราก็ยังไม่ปล่อยมือ ทำจนกระทั่งจิตเห็นความไม่เที่ยง จิตจะปล่อยวางเองโดยอัตโนมัติ ไม่ใช่ไปบังคับให้วางหรือข่มไว้

อายุ 69 ปีแล้วแต่ยังสดใส มีเคล็ดลับหรือเตรียมตัวเองเมื่อสู่วัยไว้อย่างไร

หัวใจเราต้องเด็กก่อน ใจสำคัญที่สุด ใจเป็นเจ้านายใหญ่ เห็นหัวใจเด็กในตัวเองเสมอ ชอบตัวเองในแบบที่เป็น ไม่เคยเหงา เตรียมตัวเองที่จะมีอายุมากขึ้นด้วยการเผชิญความเป็นจริง สภาวะโลกเปลี่ยนไปมาก นี่ก็ขายรถทิ้งไปแล้ว เพื่อจะอยู่ให้ง่ายขึ้นในวัยสูงอายุ เราต้องข้อมให้หมด ข้อมขึ้นรถเมล์ ข้อมขึ้นจักรยานยนต์

ไปหาหมอนั่งรถเมล์ไป ใจมันเปิดใจ ใจมันผ่าเผย คือตัดสินใจแล้ว จะต้องทำแบบนี้ เพื่ออะไร มีจุดหมาย

อีกอย่างคือเฟซบุ๊ก เดินสู่โลกใหม่ด้วยการหัดพิมพ์ ตั้งแต่ดิฉันหายไปจากหน้านิตยสาร วันหนึ่งแฟนหนังสือที่ไม่เคยรู้จักมาก่อน ขออนุญาตโทรมา ขอเบอร์มาจากนิตยสารดิฉัน แล้วนำแท็บเล็ตมาให้ เห็นแล้วทุกข์เลย เครียดเลย ไม่อยากยุ่ง ไม่ใช่โลกของดิฉัน เคยคิดว่าจะไม่ยุ่งกับมันชั่วชีวิต มาสอน...แล้วยังไม่เห็นเรา โผล่ในเฟซบุ๊ก ก็กลับมาสอนซ้ำอีก ที่สุดเกรงใจจึงเริ่มลองเล่น

แฟนงานเขียนกลุ่มที่มานี้มี 3 คน บอกว่า “ถ้าหนูไม่ได้อ่านงานของพี่ หนูคิดถึงแย่นะๆ ไม่อยากให้งานมีคุณภาพและภาษาเขียนหายวับไปเลยทำนองนี้” คำพูดจากใจเหล่านี้เป็นรางวัลของพี่นะคะ รางวัลสูงสุดในชีวิตของศิริมอร์เวลาได้ฟัง ได้สดับ หรือได้อ่านความรู้สึกของแฟนนักอ่านของเราทุกคนที่บอกเล่าจากใจตรงไปตรงมา มีความสุขเต็มคำเหลือเกิน แล้วก็เป็นอย่างนี้แหละที่ทำให้ซาบซึ้งอยู่มิวาย

ในที่สุดก็เป็นเฟซบุ๊กที่เป็นช่องทางให้ศิลปินหญิงเจ้าของงานวรรณกรรมผู้ใช้ภาษาและมีมุมมองที่ละเอียดละไมที่สุดผู้หนึ่งคนนี้ได้กลับมาเจอแฟนๆ ของเธออีกมากมาย ที่สำคัญได้พบกับเจ้าของสำนักพิมพ์เม่นวรรณกรรม นำมาซึ่งการรวมเล่มงานเขียนเรื่องสั้น 3 ยุคของศิริมอร์ที่จะวางแผงต้นปีหน้า หนอนหนังสือแฟนๆ ศิริมอร์เตรียมตัวไว้!

ปลูกกะเพราสักนิด ไม่สิ้นคิดแน่นอน

มือนี้จะกินอะไรดี คิดไม่ออก งานก็ยุ่ง เครียด อีกต่างหาก สั่งอาหารสิ้นคิดละกัน “ข้าวผัดกะเพรา ไข่ดาวจานหนึ่งค่ะ” ความคิดนี้ชี้ให้เห็นว่า กะเพราเป็นเพื่อนคู่คนไทยมานาน คู่กันเคยกันจนนึกถึงเป็นอย่างแรก ตอนนี้มีารู้สึกเรื่องกะเพราแล้วค่อยตัดสินใจว่าคุณค่าจะดีกว่า

กะเพราเป็นผักที่ปลูกง่าย บ้านเรามีกะเพราแดงและขาว ชนิดแรกหายากกว่า มีกลิ่นรสเข้มข้นกว่า แต่สีอาจทำให้สีอาหารไม่น่ารับประทาน ในตลาดเราจึงพบกะเพราขาวเป็นส่วนใหญ่ ปลูกเองที่บ้านขนาดใบปานกลาง กลิ่นจืด แต่ที่ขายกันอาจเห็นใบใหญ่มาก ขยี้ใบดมจะมีกลิ่นหอมจางๆ ทั้งนี้เป็นเพราะผู้ปลูกเร่งปุ๋ยและน้ำให้โตเร็วจะได้ตัดขาย พืชจึงสร้างสารอาหารและน้ำมันหอมไม่ทันนั่นเอง

กะเพราถั่งน้ำมันฤๅ

ชื่อภาษาอังกฤษของกะเพราคือ Holy basil ในตำราอายุรเวทของอินเดียระบุการใช้กะเพราเป็นยามานานกว่า 3,000 ปี มีชื่อเป็นภาษาฮินดูว่า Tulsi ยกย่องกะเพราเป็นน้ำอมฤต (Elixir of life) ทำให้อายุยืน ให้ผลดีต่อร่างกาย อารมณ์และจิตใจ ใช้ทั้งป้องกันและรักษาโรค โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาการไม่สบายในชีวิตประจำวัน โรคระบบท้อง เช่น ท้องอืด ท้องเสีย คลื่นไส้ ระบบทางเดินหายใจ เช่น ไข้หวัดใหญ่ หลอดลมอักเสบ ปวดศีรษะ ไอ เจ็บคอ คนไทยใช้ปรุงอาหารให้หญิงมีลูกอ่อนช่วยขับน้ำนม ผลเป็นยาระบายชนิดเพิ่มกาก เช่นเดียวกับเม็ดแมงลัก ต้นและรากใช้ทาภายนอก

แก้ปวดแมลงกัดต่อย และรักษาแผลให้หายเร็วขึ้น

ถ้าปลูกทั้งกะเพราขาวและกะเพราแดงใกล้ๆ กัน ต้นใหม่จะกลายเป็นกะเพราลูกผสมไป เป็นพืชที่ผลิตน้ำมันหอมระเหย และส่วนใหญ่เก็บไว้ที่ใบ น้ำมันหอมระเหยของกะเพราซึ่งเป็นกลิ่นเฉพาะตัวประกอบด้วยสารโมเลกุลเล็กๆ มากมายหลายชนิดที่เป็นสารออกฤทธิ์ด้วย เช่น ยูจีนอล (Eugenol) มีฤทธิ์ขับน้ำดี จึงช่วยย่อยไขมัน ลดอาการจุกเสียด แก้อาเจียน รักษาโรคแผลในกระเพาะอาหาร โดยเพิ่มการสร้างและยืดอายุเซลล์เมือกของผนังกระเพาะอาหาร (mucus cells) และเพิ่มการหลั่งเมือกมาเคลือบผนังกระเพาะอาหาร ลดฤทธิ์กัดกร่อนของกรด และมีสารเบต้าแคโรทีนปริมาณสูง ซึ่งร่างกายจะเปลี่ยนให้เป็นวิตามินเอ จึงช่วยบำรุงสายตา

งานวิจัยในใบกะเพราและสสพคุณมหัศจรรย์

การวิจัยในยุคปัจจุบันพบสรรพคุณใหม่ๆ ที่จะทำให้ผู้บริโภคสนใจกะเพรามากขึ้น ได้แก่ ฤทธิ์ต้านการอักเสบ ลดอาการปวด เบาหวาน ต้านความเครียด และมีผลต่อการเกิดมะเร็ง นอกจากสารประกอบในน้ำมันหอมระเหย ยังมีสารกลุ่มฟีนอลิก ฟลาโวนอยด์ และแอนโทไซยานิน ซึ่งมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระและมีฤทธิ์ปกป้องตับจากสารพิษในสัตว์ทดลอง ที่สำคัญคือบำรุงประสาท คลายเครียด และช่วยความจำด้วย

ลดความเครียด

ความเครียดน่าจะเป็นปัญหาของสังคมไทยไปแล้ว มีรายงานวิจัยในคนเมื่อเร็วๆ นี้ ระบุว่า การดื่มชาต้ม

ใบกะเพราขนาด 300 มิลลิกรัม หลังอาหารเช้าและเย็นจะทำให้อารมณ์ดีขึ้น ช่วยลดความวิตกกังวล ความเครียด และอาการเก็บกด ซึ่งส่งผลทำให้ออนไม่หลับ อ่อนเพลียละเหี่ยใจ ความจำถดถอย และปัญหาเพศสัมพันธ์ หลังจากดื่มน้ำกะเพรา 2 สัปดาห์ ความจำของอาสาสมัครปกติจะดีขึ้นประมาณ 40% จะใช้ชนิดสด ตำน้ำเดือดเบาๆ และปิดฝาภาชนะ หรือตากใบแห้งในร่ม ชงแบบชาก็ได้ กะเพราแต่ละครั้งที่ได้มามีสารออกฤทธิ์ไม่เท่ากันอยู่แล้ว ผู้เขียนแนะนำว่า ใช้ปริมาณที่รู้สึกว่ารับได้และอร่อยก็พอ ที่สำคัญระบุว่่านอกจากทำให้ผู้สูงอายุวัย 60-80 ปีที่มีปัญหาความเครียดได้กินกะเพราแห้งทั้งต้น (รวมกิ่งก้าน ใบ และดอก) ขนาด 3 กรัม วันละ 2 ครั้ง มีอารมณ์ดีขึ้นแล้ว ยังทำให้ระดับไขมันในเลือดและดัชนีมวลกาย (BMI) ลดลงได้

ลดน้ำตาล ลดไขมัน

ผู้ป่วยเบาหวานควรสนใจใบกะเพราเช่นกัน กลไกคือสารออกฤทธิ์ในใบกะเพราจะขัดขวางการเชื่อมต่อระหว่างน้ำตาลกลูโคสกับซีรัมอัลบูมินในเลือด และด้านการเปลี่ยนแปลงคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนเป็นกลูโคส ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานลดลง ลดกรดยูริกต้นเหตุของอาการปวดข้อเข่า และระดับไขมันในเลือดดีขึ้น แนะนำว่าอย่างดการกินยาเบาหวานที่แพทย์สั่ง สามารถใช้ร่วมกันได้ หลังจากนั้น 1-3 เดือน ควรพบแพทย์และตรวจน้ำตาลในเลือดดูใหม่เพื่อปรับยาให้เหมาะสม ข้อดีอีกอย่างหนึ่งคือ กะเพราจะลดไขมันชนิดเลว (LDL) และเพิ่มไขมันชนิดดี (HDL) หนูทดลองปกติและหนูเป็นเบาหวานที่กินผงใบกะเพรา มีปริมาณคอเลสเตอรอลรวม (total cholesterol) ในไตต่ำ และหัวใจลดลง

จากฤทธิ์ด้านอนุมูลอิสระ น้ำกะเพราสามารถกระตุ้นความสามารถของระบบภูมิคุ้มกันโรคของร่างกาย คือเม็ดเลือดขาวชนิดต่างๆ ที่ทำหน้าที่จัดการกับไวรัสและสิ่งแปลกปลอมที่รุกรานเรา รวมทั้งเซลล์นักฆ่า หรือ

NK Cell (Natural Killer Cell) ที่จัดการกับเซลล์ในร่างกายที่ผิดปกติ ต้นเหตุหนึ่งของมะเร็งด้วย

ลดคราบฟัน

ใช้น้ำกะเพรา 4% อมกลั้วปาก ช่วยลดคราบฟันที่สะสมแบคทีเรียที่ทำให้ฟันผุ (dental plaque) และเหงือกอักเสบได้เท่าที่น้ำยาอมบ้วนปากที่มีคลอร์เฮกซิดีน (Chlorhexidine) 0.12% ทำเองที่บ้านได้สดใหม่ ง่ายๆ

มีการทดลองความเป็นพิษของกะเพราเช่นกัน ไม่มีข้อมูลที่น่าเป็นห่วง แต่ถ้ากินมากเกินไปอาจเกิดอาการคลื่นไส้ได้ แต่อย่างที่คุณเขียนกล่าวถึงบ่อยๆ คือ ไม่ควรกินอะไรอย่างใดอย่างหนึ่งมากเกินไป ไม่อร่อย และอาจไม่เป็นผลดี

กะเพราสารพัดเมนู

ไม่น่าแปลกใจที่อินเดียถือว่ากะเพราเป็น Queen of herbs นอกจากผัดเนื้อสัตว์กับใบกะเพรา น้ำต้มหรือชาชงใบกะเพราแล้ว ยังมีเมนูอาหารที่เราคุ้นเคยอีกมาก แทบไม่ต้องแนะนำกันเลย ลองใส่ใบกะเพราในต้มยำดู รสจะเผ็ดร้อนและหอมเข้มข้น ผัดเผ็ดผัดฉ่า แกงป่า ชาดใบกะเพราไม่ได้เลย บางคนเจียวไข่ใส่ใบกะเพราด้วย คงมีอีกหลายวิธีที่จะปรุงกะเพราเป็นอาหาร ที่ลืมไม่ได้คือใส่แล้วต้องเคี้ยวกลืนด้วย มิใช่ใส่พอเป็นพิธีเท่านั้น ที่น่าห่วงคือผักที่ซื้อมาจากมีการปนเปื้อนด้วยสารเคมีทางการเกษตร ต้องล้างผ่านน้ำไหล ลองปลูกดูสัก 3-4 ต้น จะได้กะเพราจากมือเราไม่ยากเกินไปแน่ๆ

การบริโภคกะเพราเป็นอาหารประจำ จะแสดงสรรพคุณช่วยเสริมสุขภาพด้วยกลไกต่างๆ ทั้งป้องกันการติดเชื้อและสารพิษต่างๆ ปกป้องระบบย่อยอาหาร ลดน้ำตาลและไขมันในเลือด คลายเครียด ทำให้อารมณ์ดี และสามารถปรุงรสมาร่วมกับการรักษาด้วยยาแผนปัจจุบัน วันนี้คุณกินกะเพรา ผักที่ไม่ลืมนึกหรือยัง...



ศ.พญ.ปจิต คุลสวัท

อดีตอาจารย์ประจำภาควิชาเภสัชพฤกษศาสตร์ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล และอดีตผู้จัดการอุทยานธรรมชาติวิทยาสิริรุกชาติ วัย 73 ปี จะมาเขียนเรื่องสนุกแบบขี้ยาจนคุณได้กลิ่นได้รสของดีของสมุนไพรไทย



Run Run Run

มาวิ่งกันด้วย 6 ขั้นตอนง่ายๆ

การวิ่งถือเป็นทางเลือกที่ดีสำหรับการออกกำลังกาย มีประโยชน์ช่วยพัฒนาหัวใจ ตลอดจนระบบการไหลเวียนโลหิตและการหายใจ แต่ก่อนจะออกวิ่ง เราควรคำนึงถึงความปลอดภัยและความเหมาะสมเป็นอันดับต้นๆ

ปัจจุบันกระแสการวิ่งได้รับความนิยมอย่างก้าวกระโดด สังเกตได้จากจำนวนงานวิ่งที่มีทุกสัปดาห์ รวมถึงสวนสุขภาพต่างๆ ที่ผู้คนนิยมมาออกกำลังกายด้วยการวิ่งมากขึ้น ยิ่งการวิ่งได้รับความนิยมมากเท่าไร เราจะพบกับข้อจำกัดมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการบาดเจ็บและอันตรายอื่นๆ ที่เพิ่มมา โดยเฉพาะผู้สูงอายุกับการวิ่ง จึงต้องใส่ใจกันเป็นพิเศษ

ลองมาดูแนวทางในการออกกำลังกายด้วยการวิ่งกันดีกว่าครับ เพื่อความปลอดภัยและสุขภาพที่ดี

1. ใช้ร่างกายก่อนออกวิ่ง

เพื่อลดความเสี่ยงและสร้างความมั่นใจ ถ้ามีแนวโน้มที่ก่อให้เกิดอันตรายควรพบผู้เชี่ยวชาญก่อนที่จะเริ่มออกกำลังกายด้วยการวิ่ง เช่น มีโรคประจำตัว มีปัญหาการหายใจเจ็บหน้าอก มีปัญหากระดูกกล้ามเนื้อ รวมไปถึงต้องกินยา สมุนไพรที่นอกเหนือจากอาหารปกติ เคยประสบอุบัติเหตุ มีน้ำหนักตัวมาก อาจรวมถึงกิจกรรมประจำวันหรืองานที่ทำ

2. ใช้อุปกรณ์และสถานที่ก่อนวิ่ง

อุปกรณ์ในที่นี้ เช่น การสวมใส่ชุดออกกำลังกายให้เหมาะสมเพื่อลดผลเสียจากการออกกำลังกาย อาทิ เสื้อผ้าควรระบายความร้อนได้ดี มีความยืดหยุ่น เคลื่อนที่เคลื่อนไหวสะดวก รองเท้ารับแรงกระแทกได้ดี ช่วยประคองทรงตัวได้ ขนาดไม่เล็กหรือใหญ่

เกินไป สวมใส่ถุงเท้าเพื่อหลีกเลี่ยงการเสียดสีของเท้ากับรองเท้า รวมถึงอาจมีหมวกในกรณีที่ต้องสัมผัสแดดที่มากเกินไป สำหรับเรื่องสถานที่ควรปลอดภัย เคลื่อนไหวสะดวก การระบายอากาศดี แสงที่เหมาะสม ไม่มีสิ่งกีดขวาง

3. วิ่งอย่างสม่ำเสมอ ค่อยเป็นค่อยไป

อาจเริ่มด้วยออกกำลังกายหนึ่งวันเว้นสัปดาห์หนึ่งหรือสองวัน แต่ให้ต่อเนื่องสม่ำเสมอ เพื่อให้ร่างกายมีการกระตุ้น ปรับตัวและฟื้นตัวได้อย่างสัมพันธ์กัน ก่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด

วิ่งเท่าที่เราทำได้โดยไม่รู้สึกหนักหรือเหนื่อยเกินไป อาจสังเกตได้จากเวลาที่เราก่อกำลังกายยังคงสามารถพูดคุยโต้ตอบได้เป็นประโยค และพยายามเริ่มจากเบาๆ ช้าๆ ก่อน เช่น เริ่มจากเดิน มาเดินเร็ว เดินสลับจ็อกกิ้ง จ็อกกิ้งแล้วค่อยวิ่ง หรือในบางท่านอาจแบ่งเป็นสองช่วงเวลา ตอนเช้าหนึ่งช่วงและเย็นอีกหนึ่งช่วง ในขั้นนี้ให้พึงระลึกว่าความสามารถแต่ละคนไม่เท่ากัน ไม่ควรเปรียบเทียบกับใคร ให้ฟังร่างกายเราเป็นหลัก

4. อบอุ่นเท้าให้ดี

ให้ดูตัวเราเป็นหลัก ถ้าในแต่ละวันเรามีการใช้ร่างกายเป็นประจำอยู่แล้ว ไม่ค่อยนั่งอยู่กับที่ ก็ออกกำลังกายต่อเนื่อง 20-30 นาทีโดยประมาณ แต่หากในแต่ละวันของเรานั่งเฉยๆ เสียส่วนใหญ่ อาจต้องออกกำลังกายให้นานกว่า 30 นาทีขึ้นไปเพื่อชดเชยในแต่ละวัน

5. วิ่งแบบไหนดี

ข้อจำกัดแต่ละคนไม่เหมือนกัน ไม่ว่าจะเป็นสภาพร่างกาย เพศ อายุ น้ำหนักตัว รวมถึงประสบการณ์ในการออกกำลังกายและดูแลตัวเอง ฉะนั้น ทุกท่าน



อาจไม่ต้องวิ่งเหมือนกันหมด บางท่านอาจวิ่งเมื่อพร้อม ส่วนท่านที่ยังไม่พร้อมก็ใช้การเดินก็ได้ เดินแล้วค่อยปรับให้เดินเร็วขึ้น การออกกำลังกายด้วยลู่วิ่งก็เป็นอีกหนึ่งทางเลือกที่ช่วยอำนวยความสะดวก ปลอดภัย หรือลองสลับกับการออกกำลังกายกลางแจ้งเพื่อจะได้รับวิตามินดี ส่งเสริมการนอนหลับ

6. วิ่งอย่างเป็นขั้นตอน

การออกกำลังกายทุกอย่างย่อมมีลำดับขั้นตอน โดยเริ่มจากวอร์มอัพและยืดเหยียด ตามด้วยช่วงการเสริมสร้างฝึกร่างกายนั้น และปิดท้ายด้วยการcooldown

ผมหวังเป็นอย่างยิ่งกับขั้นตอนทั้งหกข้อนี้จะทำให้เหล่าสูงวัยมีสุขภาพที่ดี วิ่งอย่างปลอดภัย แล้วอย่าลืมเติมเต็มด้วยอาหารที่เหมาะสมและการพักผ่อนที่สมบูรณ์ด้วยนะครับ



ดร.ชลชัย อาณามนารก

อาจารย์ประจำวิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล สมัยเด็กไม่สู้แข็งแรงนัก แต่เมื่อออกกำลังกายสม่ำเสมอเกิดผลดีต่อร่างกาย จึงตัดสินใจศึกษาด้านวิทยาศาสตร์และการกีฬาอย่างจริงจัง ซึ่งอาจารย์เล่าว่า 30 ปีก่อน เมื่อเด็กเรียนเก่งเลือกเรียนกีฬามักถูกตั้งคำถาม แต่วันนี้ได้พิสูจน์แล้วว่า วิทยาศาสตร์การกีฬาช่วยให้สังคมสุขภาพดีในเชิงป้องกันและยังใช้ร่วมกับการรักษาในหลายโรคได้ดีอีกด้วย

Feel Older, Feel Happier

อายุมากขึ้น ความสุขมากขึ้น

โอ-ลันลาขอนำตัวเลขสนุกๆ จากเว็บไซต์ www.marketingoops.com ที่นำผลสำรวจจากบริษัท อิปซอส (Ipsos) บริษัทสำรวจและวิจัยการตลาดจากฝรั่งเศส รายงานวิจัยชุดพิเศษ “Getting Older - Our Aging World” ที่เผยข้อมูลเชิงลึก ความต้องการที่แท้จริงของผู้สูงอายุ แท้จริงเป็นอย่างไรกันนะ เปรียบเทียบทั้งมิติของสูงวัยบ้านเราและสูงวัยทั่วโลก นับเป็นข้อมูลชวนอมยิ้มรับปี 2020 นี้

โลกออนไลน์คือโลกใบใหม่ของสูงวัย

100
88
64

- 100% คือการเติบโตของผู้สูงวัยที่เข้าถึงโลกออนไลน์ ปี 2018 พบว่าผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไปในประเทศไทยกว่า 1.2 ล้านคนเข้าถึงอินเทอร์เน็ต ใช้ออนไลน์ เติบโตจากปี 2008 ถึง 100% ที่ในเวลานั้น อัตราการใช้อินเทอร์เน็ตในกลุ่มผู้สูงวัยมีแค่เพียง 1% เท่านั้น (น่าสังเกตและเป็นไปได้ว่า ขณะนั้นคนกลุ่มนี้อยู่ในวัย 50 ปี เป็นวัยที่มาพร้อมกับการเรียนรู้ เศรษฐกิจเทคโนโลยีในช่วงเปลี่ยนแปลง สิบปีผ่านไป กลุ่ม 50 ปี ในวันนี้เข้าสู่วัย 60 ปี และกลายเป็นขาประจำบนโลกออนไลน์ในที่สุด
- ในขณะ 88% ของผู้สูงอายุในฝรั่งเศสใช้อินเทอร์เน็ต ซึ่งย้อนไปเมื่อปี 1995 มีเพียง 2% เท่านั้น
- 64% ของผู้สูงอายุในประเทศไทย บอกว่ารู้สึกตัวเขาเองเด็กกว่าอายุจริง และ 75% ต้องการเรียนรู้อะไรใหม่ๆ

เรียนรู้สิ่งใหม่ให้หัวใจเติบโต

12
7
5
2

- 12% ของผู้สูงอายุในประเทศไทยชื่นชอบเรียนรู้สิ่งใหม่เมื่อมีเวลาว่าง
 - 7% เรียนรู้เรื่องการใช้โซเชียลมีเดีย
 - 7% เรียนรู้เรื่องการใช้เทคโนโลยีใหม่
 - 7% เรียนรู้ศาสตร์โยคะ ดูแลสุขภาพ
 - 5% ลงเรียนคอร์สออนไลน์
 - 5% เล่นบอร์ดเกม ฝึกสมอง เพิ่มมิตรภาพ
 - 2% หัวใจมีเสียงเพลง เรียนรู้เครื่องดนตรีใหม่ๆ
- เช่นเดียวกับตัวเลขของผู้สูงอายุที่อเมริกา พบว่า การใช้จ่ายเงินทั่วไปของผู้สูงวัยแดนมะกันเลือกใช้จ่ายไปกับ “การศึกษา การเรียนรู้” มากที่สุด สะท้อนให้เห็นว่า วัยนี้ยังต้องการเติมเต็มชีวิตด้วยการเรียนรู้อยู่เสมอ

41
37
30
16
14

ไลฟ์สไตล์แบบไหนที่หัวใจเรียกร้อง

- 41% ต้องการความสงบ ในเชิงธุรกิจจึงทำให้ธุรกิจสปปา การดูแลสุขภาพ Wellness และกิจกรรมนั่งสมาธิได้รับความนิยม
 - 37% ชอบพักผ่อน หนึ่งในนั้นคือการถ่ายรูปตามสถานที่ต่างๆ ธุรกิจสมาร์ทโฟน กล้องถ่ายรูป หรือแม้แต่สถานที่ที่เกี่ยวข้องกับการถ่ายภาพจึงเติบโตไปด้วย
 - 30% ขอได้อยู่กับครอบครัวที่น่ารัก เพื่อนที่เป็นมิตร
 - 16% สนใจการวางแผนทางการเงินและการลงทุน
 - 14% ต้องการช่วยเหลือผู้อื่น จึงเกิดเป็นกิจกรรมอาสาสมัคร
- ในขณะที่ผู้สูงอายุทั่วโลก 36% ขอได้อยู่กับครอบครัวที่น่ารัก เพื่อนที่เป็นมิตร สิ่งนี้ทำให้เห็นว่า แท้จริงแล้วสิ่งที่หัวใจเรียกร้องและมีคุณค่าที่สุดสำหรับผู้สูงวัยคือการได้ใช้เวลาอยู่กับครอบครัวและคนที่เรารัก

79
72
59
37
33
29
22
8

เตรียมพร้อมอย่างไรในการเป็นสูงวัยที่มีคุณภาพ

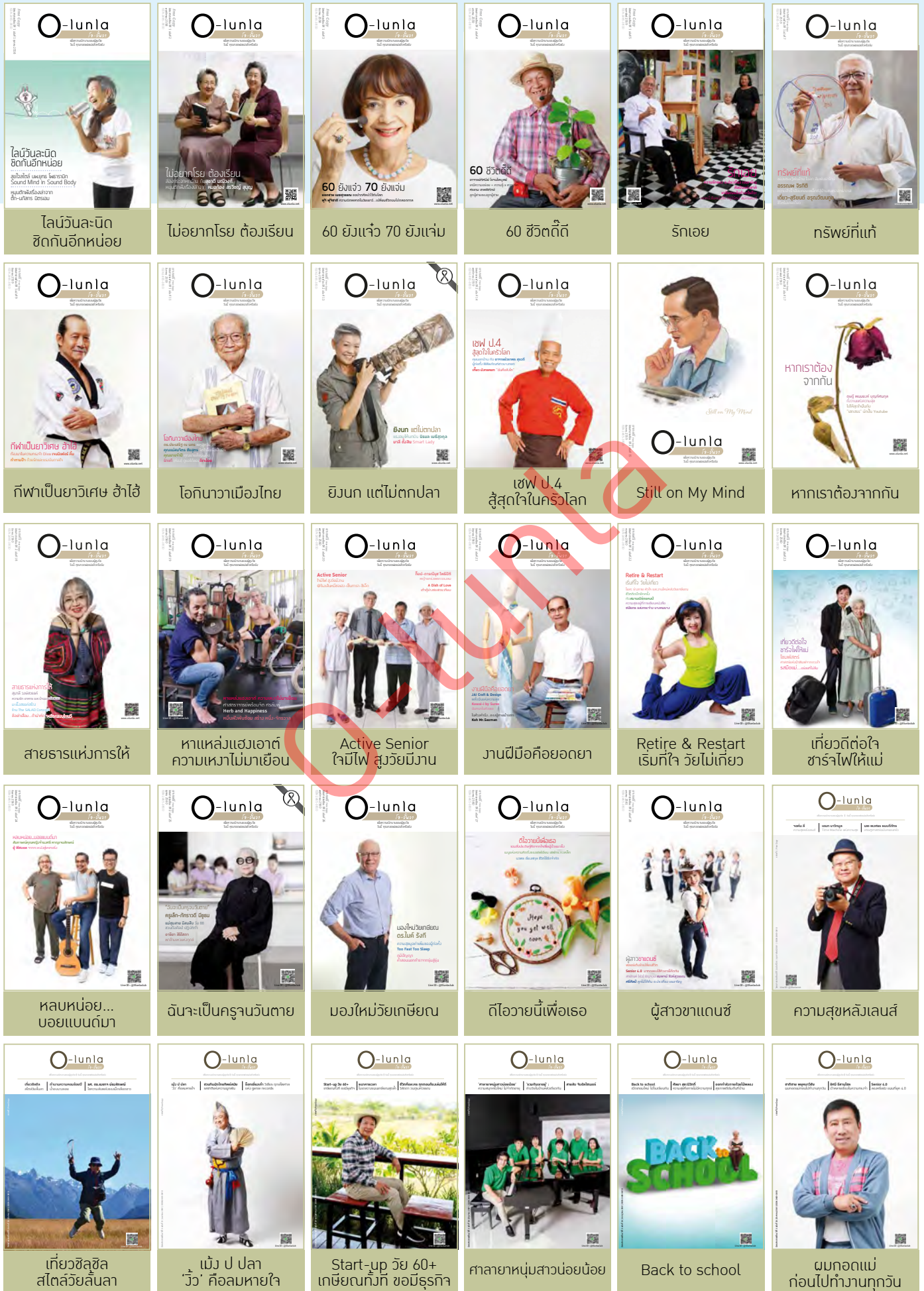
งานวิจัยศึกษาเรื่องการเตรียมพร้อมเข้าสู่การเป็นสูงวัยที่มีคุณภาพ พบว่า ผู้สูงอายุชาวไทยมองการเตรียมตัวหลักๆ ดังนี้

- 79% ออกกำลังกาย
 - 72% กินอาหารเพื่อสุขภาพ
 - 59% เก็บออมเพื่อชีวิตหลังเกษียณ
 - 37% บอกลาแอลกอฮอล์
 - 33% บอกลาบุหรี
 - 29% มีบทบาทในชุมชน
 - 22% เตรียมความพร้อมเพื่อปรับปรุงที่อยู่อาศัย
 - 8% มองหาที่อยู่อาศัยที่เหมาะสมกับผู้สูงวัย
- จากตัวเลขนี้ เห็นได้ชัดว่า สิ่งสำคัญในการเตรียมตัวเพื่อเข้าสู่การเป็นผู้สูงวัยคือการดูแลสุขภาพ ผู้สูงวัยจึงคิดอยากจะปรับเปลี่ยนตัวเองด้วยการออกกำลังกายและอาหารการกิน

เรียบเรียงจากบทความ : 12 มุมมองใหม่ “ผู้สูงวัย” อายุเป็นเพียงตัวเลข-ใช้เทคโนโลยีเก่ง-ช้อปออนไลน์-เรียนรู้สิ่งใหม่ www.marketingoops.com

เตรียมพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging Society) อย่างมีคุณภาพกับ

นิตยสาร O-lunla





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 หมู่บ้านนัทยา 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