

O-lunla

โอ-ลันลา

เพื่อความเบิกบานของผู้สูงอายุ | วันนี้ คุณทอดฟ้อแม่แล้วหรือยัง

Power Rangers
จิตอาสาสูงวัยใจเกินร้อย

พระคุณข้าวเปลือก
ที่นาเฮียใช้ จ.สุพรรณบุรี

13 ข้อ ช่วยชะลอวัย
ด้วยการยกน้ำหนัก

แจกฟรี | Free Copy

ปีนยสารรายเดือน ปีที่ 5 ฉบับที่ 53 | กุมภาพันธ์ 2563 | ISSN 2465-3810



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 เพื่อเป็นวงจรที่เชื่อมต่อกันทุกวัน
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

6 Share & Care
“เบาหวาน แต่ไม่ห่างรัก”

8 Cover Story
Power Rangers จิตอาสาสูงวัยใจเกินร้อย

15 O-Update

16 Senior 4.0
5G เครือข่ายแห่งอนาคต

18 หนุนตักฟังเรื่องเล่า
พระคุณแผ่นดิน-พระคุณข้าวเปลือก
ที่นาเฮียใช้ จ.สุพรรณบุรี

22 Herb & Happiness
พริกไทย...เครื่องเทศคู่ครัวไทย

24 Life Matter
13 ข้อ ช่วยชะลอวัยด้วยการยกน้ำหนัก



หนังสือนี้ พิมพ์ด้วยกระดาษรีไซเคิล
ใช้หมึกพิมพ์ที่ไร้สารพิษและปลอด
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 ดำสนิท | ผู้ช่วยบรรณาธิการ เสาวลักษณ์ ศรีสุวรรณ, สุริดา บุปผากลิ่น | ออกแบบศิลปกรรม มนัญญา จงวัฒนานุกุล
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 olunlaclub@gmail.com

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

๗๗๗๗๗๗๗๗๗๗

ต้นปีต่อเนื่องมาถึงต้นเดือนกุมภาพันธ์มีแต่ข่าวร้ายทั้งการปลิดชีพนายพลอิหร่าน ข่าวการแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา ข่าว ผอ.โรงเรียน ข่าวฆาตกรรมยัดหีบศพ รวมถึงเหตุการณ์สลดที่ห้างสรรพสินค้าจังหวัดนครราชสีมา เมื่อครั้งเกิดเหตุการณ์สะเทือนโลก 9-11-2001 จำได้ว่าทีวีทุกช่องซึ่งเวลานั้นประเทศไทยมีเพียง 6 ช่อง อินเทอร์เน็ตยังไม่แรงและเร็วเหมือนในปัจจุบัน ผลัดกันรายงานภาพข่าวเครื่องบินพุ่งชนตึกเอ็มไพร์สเตท ซ้ำไปซ้ำมาวันละหลายรอบ จนนักจิตวิทยาออกมาเตือนถึงข้อควรระวังในการฉายภาพเหล่านี้ซ้ำๆ เพราะเยาวชนและคนทุกเพศวัยเองก็จะเสพติดภาพความรุนแรงเหล่านี้ไปด้วย

มายุคสมัยนี้ที่มีช่องข่าวมากขึ้น (แม้ช่องทีวีดิจิทัลจะปิดตัวไปจำนวนหนึ่งจากภาวะขาดทุนก็ตาม) มีสถานีข่าวทางอินเทอร์เน็ตมากมายและพวกเราเองที่อยู่ในโลกโซเชียลด้วยก็ช่วยกัน share repost retweet ประณามซ้ำไปซ้ำมาเสียยิ่งกว่าปี 2001

การย้ำไปย้ำมาๆๆๆๆ ก็อาจเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้สังคมเสพความรุนแรง ความวิตกกังวล ซึ่งเท่ากับว่าเราต่าง “มีส่วน” ผลิตสังคมแบบที่เป็นอยู่

แต่จากการสังเกตเฟซบุ๊กของ www.facebook.com/olunlamagazine และ www.facebook.com/olunlaclub น่าดีใจที่พบว่าแฟนเพจสูงวัยไม่ได้ร่วมขยายยัารมณ์ข่าวร้ายเหล่านี้เท่าใดนัก แต่โพสต์ข่าวการใช้ชีวิตของตนตามปกติ รวมถึงข่าวน่าสนใจประจำวันอื่นๆ

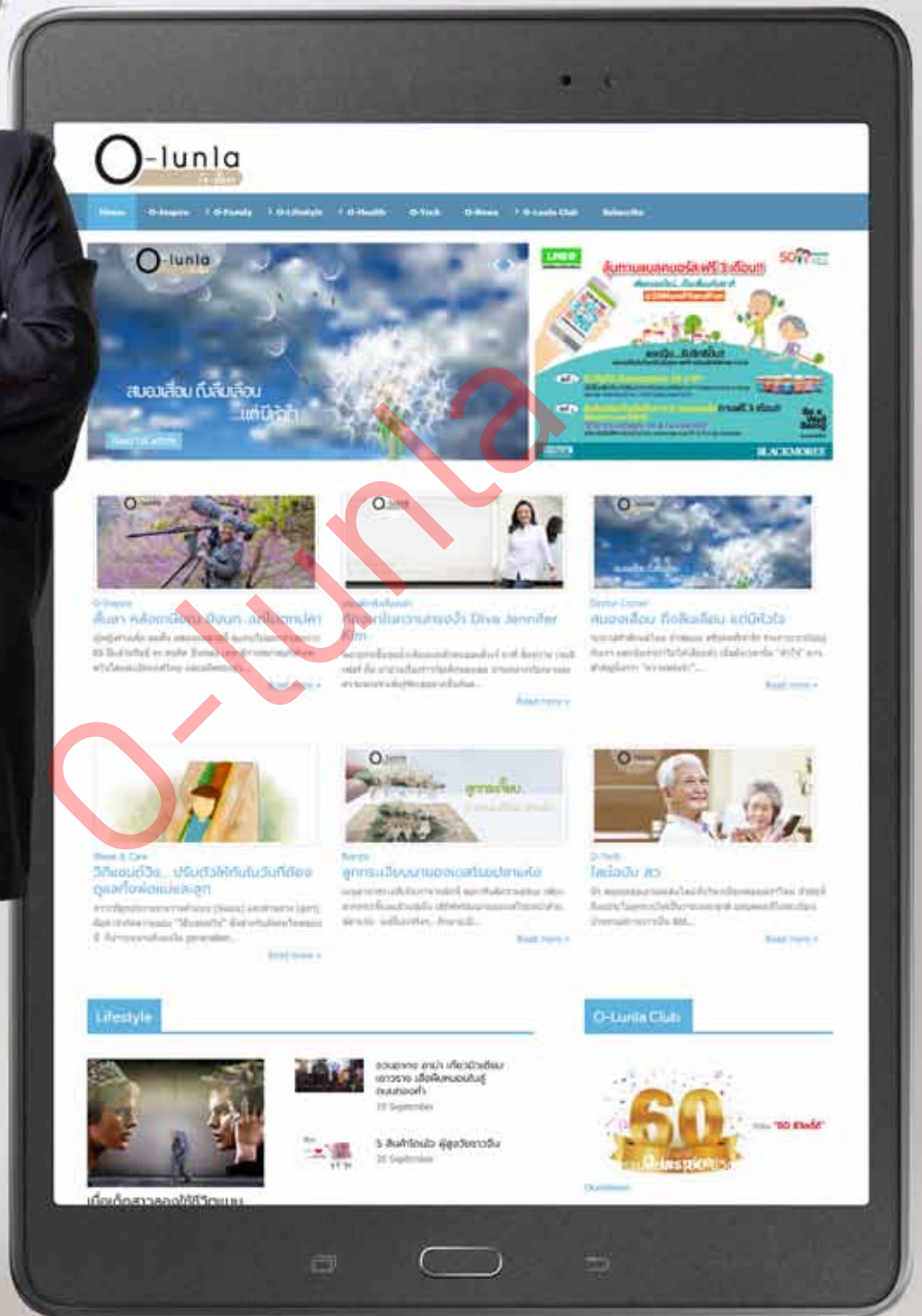
ไม่รู้ว่าคนวัยพ่อแม่ ปู่ย่าตายายท่านปล่อยาวเป็น หรือเพราะรู้ทันภัยของสื่อสมัยใหม่

สุพิน ธนวัฒน์เสรี
บรรณาธิการ

O-lunla

โอ-ลันลา

มาลันลาออนไลน์กันที่
www.olunla.net



www.olunla.net



“เบาหวาน แต่ไม่ห่างรัก”

ฉันไม่เคยสงสัยเลยว่าทำไมคุณแม่ (อารีย์ จีละาะ) วัย 65 ปีถึงป่วยเป็นโรคเบาหวาน เพราะโรคนี้ไม่ได้อยู่ดีๆ ก็เป็น แต่เป็นความเสี่ยงที่มาจากการกินอยู่ในชีวิตประจำวันของเรานั่นเอง

คุณแม่ชอบกินแกงกะทิ อาหารทอดๆ อาหารรสจัด และที่ขาดไม่ได้คือน้ำอัดลมที่ดื่มแทนน้ำเลยทีเดียว รวมทั้งมีน้ำหนักเกินมาตรฐาน ไม่ได้ออกกำลังกาย แม้จะทำงานบ้านบ้างแต่ก็น้อยกว่าเคลอรีที่กินเข้าไปมากโข ไม่นับว่าท่านมีพ่อแม่ญาติพี่น้องป่วยเป็นโรคนี้เช่นเดียวกัน

ครอบครัวของเรามีกันสามคนพ่อแม่ลูก คุณพ่อ (อ๊อด จีละาะ) วัย 71 ปีเป็นอดีตพนักงานรัฐวิสาหกิจหลังเกษียณ คุณพ่อออกกำลังกายทุกวันเพราะเชื่อมั่นว่าตัวเองต้อง “แข็งแรง” เพื่อดูแลคุณแม่ ส่วนฉันซึ่งเป็นลูกสาวคนเดียวทำงานที่หน่วยงานของรัฐ เราสองคน

จับมือกันดูแลคุณแม่ได้อย่างลงตัวและคอยสร้างรอยยิ้มให้แกกัน คุณพ่อดูแลโดยปรับเรื่องอาหารการกินของคุณแม่เป็นหลัก ส่วนฉันตื่นเช้ามา นอกจากทำงานบ้านแล้วก็มาดูแลท่านทั้งจัดยาและล้างไตทางช่องท้อง (PD) พ่อลูกช่วยกันล้างไตให้แม่วันละ 4 รอบ เพราะนอกจากป่วยเป็นโรคเบาหวานแล้ว คุณแม่ยังมีโรคแทรกซ้อนคือโรคความดันโลหิตสูงและโรคไต

คุณหมอบอกว่า “สาเหตุการเสียชีวิตที่สำคัญอันดับ 1 ของผู้ป่วยเบาหวานเกิดจากโรคหัวใจและหลอดเลือด” และก็เป็นจริงอย่างที่คุณหมอบอกเพราะ 10 ปีหลังจากเป็นเบาหวาน คุณแม่ก็มีอาการกล้ามเนื้อหัวใจอ่อนแรงตามมา ผลที่เห็นได้ชัดหลังจากที่คุณแม่กล้ามเนื้อหัวใจอ่อนแรงคือร่างกายไม่แข็งแรงเท่าเดิม เหนื่อยง่ายขึ้น ไม่ค่อยมีแรงเพราะระบบหัวใจทำงานได้ไม่เต็มที่ดังเดิม



น่ารู้

- โรคเบาหวานเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับ 3 ในผู้หญิง และอันดับ 8 ในผู้ชาย โดยสาเหตุการเสียชีวิตอันดับ 1 ของผู้ป่วยโรคเบาหวานเกิดจากโรคหัวใจและหลอดเลือด
- โรคเบาหวานทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อน เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจและหลอดเลือดสมอง โรคหลอดเลือดส่วนปลายอุดตัน โรคภาวะแทรกซ้อนที่จอประสาทตา และโรคไต
- ในปี พ.ศ. 2558 มีจำนวนผู้ป่วยโรคเบาหวานทั่วโลกกว่า 415 ล้านคน และคาดว่าจะในปี พ.ศ. 2583 จำนวนผู้ป่วยโรคเบาหวานจะเพิ่มขึ้นเป็น 642 ล้านคน



ช่วงแรกๆ ที่คุณแม่เป็นเบาหวาน ฉันไม่รู้มาก่อนว่าภาวะระดับน้ำตาลในเลือดต่ำของผู้ป่วยเบาหวานเป็นอย่างไร เข้าวันหนึ่งเมื่อไปดูคุณแม่ที่เตียงแล้วพบว่าท่านเหงื่อแตกท่วมตัว และมีอาการสับสนสับสนไม่ค่อยได้สติ จึงหาน้ำหวานให้ท่านดื่มและช่วยเช็ดตัว ทำให้อาการของท่านค่อยๆ ดีขึ้น

แม้ความเจ็บป่วยจะทำให้คุณแม่รู้สึกท้อแท้บ้าง แต่เมื่อลูกและสามีพูดให้กำลังใจว่า “ไม่เป็นไร เราจะสู้ไปด้วยกัน ที่ผ่านมาระดับน้ำตาลได้ลดลง” คุณแม่ก็จะมีแรงฮึดกลับมาอีกครั้ง ช่วงหนึ่งปีให้หลังมานี้ท่านเดินไม่ค่อยสะดวก ฉันจึงช่วยสระผมให้ที่เตียงและนำน้ำอุ่นมาแช่เท้าให้ ท่านชอบฟังเพลง ฉันก็หาวิทยุเครื่องเล็กๆ มาให้ฟัง คุณแม่มีความสุขที่ได้ฟังเพลงเก่าๆ ที่สำคัญบ้านสวนของเราแวดล้อมไปด้วยบ้านญาติๆ ที่คอยดูแลและให้กำลังใจกันทำให้รู้สึกอบอุ่น

ฉันคิดว่าความรักและความเอาใจใส่ของคนรอบข้างสำคัญมาก เช่น การพูดคุยหรือหากิจกรรมทำร่วมกัน จะช่วยให้บรรยากาศในบ้านมีความสดชื่น ทำให้ถึงจะป่วยกาย แต่เราไม่ป่วยใจ และสิ่งที่ฉันทำก็เพื่อคนที่ฉันรัก แล้วคุณล่ะ ดูแลคนที่คุณรัก for your sweet heart อย่างไร #เบาหวานไม่เบาใจ

เคล็ดลับ “เบาหวานไม่เบาใจ”

1. หมั่นสำรวจการกินยาตามกำหนด และสังเกตระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ (วิงเวียน อ่อนเพลีย ตัวเย็น เหงื่อออก) หรือภาวะระดับน้ำตาลในเลือดสูงเกินไหม (กระหายน้ำ อ่อนเพลีย ปัสสาวะบ่อย ตาพร่ามัว ชี้น)
2. หากผู้ป่วยเดินไปไหนมาไหนไม่ถนัด อาจติดตั้งกริ่งไร้สายไว้ที่หัวเตียงเพื่อเรียกได้ทันเวลา
3. หากมีอาการคันที่ผิวหนังก็ควรทาโลชั่นบำรุงผิวให้บ่อยๆ
4. ผู้ป่วยเบาหวานมักมีอาการชาปลายมือปลายเท้า ลองแช่เท้าด้วยน้ำอุ่นผสมสมุนไพร
5. ลูกหรือผู้ดูแลควรศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับเบาหวาน หรือเอกสารของหน่วยงานต่างๆ เช่น สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค สมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทย ในพระราชูปถัมภ์ฯ และเว็บไซต์ www.foryoursweetheart.org



Power Rangers

จิตอาสาสูงวัยใจเกินร้อย

หลายคนอาจเคยได้ยินคำว่า เมื่อเข้าสู่วัยเกษียณ คุณควรต้องมีอะไรทำ บางคนมีงานอดิเรก บางคนค้นพบอาชีพใหม่ บางคนหันมาดูแลสุขภาพ บางคนเดินทางท่องเที่ยวเติมเต็มความฝัน และสำหรับบางคนคือการอุทิศเวลา กำลังกาย กำลังใจ เป็นผู้ให้คืนกลับสู่สังคม เพราะเขาเชื่อว่า ชีวิตนี้ได้บิโตะและ “ได้รับ” มาทั้งชีวิต การเป็นผู้สูงวัยที่มากประสบการณ์ มากความเชี่ยวชาญ ในชีวิต ก็ควร “ให้” ความเชี่ยวชาญนั้นตอบแทนเพื่อส่วนรวม

ฉบับนี้ เราจึงรวบรวมเหล่าจิตอาสาสูงวัยกับเรื่องราวของการเป็นผู้ให้ ใจเกินร้อย และทำให้เราเห็นว่าแต่ละท่านมีพลังอันเต็มเปี่ยมนั้นอยู่ในตัว มากแค่ไหน



สละ นิรากรณ์

ประธานอาสาสมัครฝนหลวงดีเด่นคนแรกของไทย

“ต้องทำทุกวันนะ ต้องรายงานทุกวัน สัก 10.00-11.00 น. นี่ก็ต้องรายงานเข้าหน่วยฯ แล้ว ดูความชื้น ดูลม ดูเมฆ เมฆถ้าครึ้มลอยมาจากทางทิศใต้ เห็นเป็นก้อนใหญ่จับตัวกันเยอะ เราก็ส่งข่าวไป”

เป็นเวลากว่า 5 ปีแล้ว ที่ **คุณลุงสละ นิรากรณ์** เกษตรกรและจิตอาสาฝนหลวงวัย 70 ปี ค่ำมือถือคู่มือไปยืนกลางแจ้ง ถ่ายรูปความเคลื่อนไหวบนท้องฟ้า ทั้งสี่ทิศเพื่อส่งรายงานเข้ากลุ่มเครือข่าย

ไม่ใช่เพียงแค่เขา แต่เป็นสิ่งที่ **“จิตอาสาฝนหลวง”** ทั่วประเทศพร้อมใจกันทำในสิ่งที่เรียกว่า “การชี้เป้า” อันเกิดจากการรวบรวมข้อมูลและการเฝ้าสังเกตความเคลื่อนไหวบนท้องฟ้าตลอด 365 วันในหนึ่งปี ทั้งเมฆฝน ความชื้น และสายลมพัด ข้อมูลจากแต่ละพื้นที่ ถูกทอกลายเป็นเครือข่ายข้อมูลระดับประเทศที่เป็นไปเพื่อประโยชน์และเพื่อความสุขของเกษตรกรที่เฝ้ารอ น้ำสำหรับการเพาะปลูก

“บางทีทำฝนหลวงแล้วลมพัดไปตกที่อื่นก็มีนะ แต่ไม่เป็นไรหรอก อย่งไรก็มีคนที่ได้ประโยชน์”

....

หลังส่งลูกสาว 2 คนเรียนจนจบปริญญาตรี มหาวิทยาลัยชั้นนำ **สละ นิรากรณ์** เกษตรกรเจ้าของไร่ **นิรากรณ์** และศูนย์การเรียนรู้การพัฒนาที่ดินประจำตำบลพุดคำจาน อำเภอพระพุทธบาท จังหวัดสระบุรี

ประธานอาสาสมัครฝนหลวงดีเด่นระดับประเทศคนแรกของไทย ก็บอกกับตัวเองว่าหมดหวัง เวลาว่างของเขาส่วนใหญ่หลังจากนั้นหมดไปกับการแสวงหาความรู้และเทคนิคการเกษตรใหม่ๆ ลุงสละยอมรับกับตัวเองว่า สนุกไม่ใช่น้อยกับการไปร่วมฝึกอบรมต่างๆ ที่หน่วยงานราชการจัดขึ้น ในฐานะเกษตรกร เขาคิดว่าโลกกำลังเปลี่ยน เกษตรกรต้องเปลี่ยนวิธีคิด วิธีการ เพื่อรับมือความเปลี่ยนแปลงของธรรมชาติที่กำลังเกิดขึ้น

ลุงสละเล่าให้ฟังว่า เมื่อก่อนฝนฟ้าตกต้องตามฤดูกาล ที่คนโบราณบอกว่า นกกระเจาฝนร้อง กบเขียดส่งเสียง มดอพยพ เป็นสัญญาณของฝนตกที่แม่นยำนัก แต่ใน 25-30 ปีหลังจากที่ผ่านมา ฟ้าฝนไม่เหมือนก่อน ผลผลิตตกต่ำ สภาพป่าบนภูเขามีน้อย เมื่อก่อนมีต้นไม้ใหญ่ๆ เตียนนี้มีแต่ต้นไม้เล็กๆ

พื้นที่สระบุรีที่ลุงสละอาศัยอยู่ไม่มีชลประทาน การเกษตรอาศัยแต่เทวดาที่ช่วยบันดาลน้ำฝนให้ รายได้ลดน้อยถอยลงเรื่อยๆ กระทั่งกรมวิชาการเกษตรแนะนำ **“ฝนหลวง”** เพื่อช่วยในการทำการเกษตร สมัยก่อนชาวบ้านเรียกว่า **“ฝนเทียม”**

ในปี 2557 มีการเปิดอบรมโครงการฝนหลวงแก่อาสาสมัครเกษตรกรอย่างเป็นทางการเป็นครั้งแรก เฉพาะภาคกลางมี 13 จังหวัด สำหรับสระบุรีประกอบ



ด้วยอาสาสมัคร 13 คนจาก 13 อำเภอ ลุงสละเข้าร่วมอบรมเป็นรุ่นแรกนี้ด้วยได้รับคัดเลือกให้เป็นประธานอาสาสมัครफलหลวงระดับจังหวัด ทำงานเชื่อมโยงกับศูนย์ปฏิบัติการफलหลวงภาคกลาง มีหน้าที่รายงานประจำวันถึงสภาพอากาศ ความชื้นสัมพัทธ์ ปริมาณเมฆ และอุณหภูมิในพื้นที่ ลุงสละถ่ายรูปแล้วส่งข้อมูลทางไลน์ นับว่าสะดวกมาก

“เราก็ส่งข่าวไป เจ้าหน้าที่फलหลวงเมื่อเล็งเห็นว่าพื้นที่ใดมีปัจจัยพร้อมก็จะรีบดำเนินการดึงเมฆที่มีน้ำหนักให้มารวมเป็นกลุ่ม ปฏิบัติการफलหลวงให้ทันทั่วทั้ง”

ลุงสละเล่าต่อไปว่า ปีนีกรรมอุตุนิยมวิทยาคาดการณ์ว่าฝนจะมალ่า ช้าร้อยปีก่อนๆ ที่ฝนน้อยติดต่อกันมา 1-2 ปีแล้ว เกษตรกรต้องปรับตัว คนที่ไม่พัฒนาไม่ปรับเปลี่ยนจะเป็นหนี้เป็นสิน การทำกินก็จะไม่ดี เอาตัวรอดยาก ในฐานะจิตอาสาคนหนึ่งก็อาศัยว่าทำเป็นตัวอย่างให้เพื่อนเกษตรกรด้วยกันได้เห็น ผลผลิตได้ดี มีเงินเหลือเก็บ (หลักล้านบาท) สร้างฐานะได้เพราะวางแผนและวางแผนไว้ในกรอบความพอดีความพอเพียง

“การเป็นอาสาสมัครफलหลวงตลอดระยะเวลา 5 ปีที่ผ่านมา อันดับแรกคือได้ช่วยเหลือราชการ ถือว่าทำงานถวายพ่อหลวง ในหลวงท่านให้เราเยอะ เราทำงานได้ตอบแทนพระองค์ท่านบ้าง วิทยาการอบรมफलหลวงเคยเล่าให้ฟังว่า รู้หรือเปล่าในหลวงรัชกาลที่ 9 ท่านทรงงานตอนกลางคืนดึกดื่น 3-4 ทุ่ม ทรงรับสั่งให้อธิบดีกรมชลประทาน อธิบดีกรมफलหลวงเข้าไปรายงาน ถามว่าตรงไหนฝนแล้ง ตรงไหนดีไม่ดีทำยังไงช่วยเหลือเกษตรกร ท่านห่วงเรื่องฝนเรื่องน้ำ

ทรงห่วงใยเกษตรกรมาก ฟังแล้วน้ำตาไหล”

รางวัลอาสาสมัครफलหลวงดีเด่นระดับประเทศ

คนแรก ลุงสละบอกว่า คือความภาคภูมิใจ การพิจารณาใช้หลักเกณฑ์เรื่องการปฏิบัติหน้าที่ วัดจากการทำงาน วัดจากเครือข่าย การวางแผน ความพร้อมและความสม่ำเสมอ ที่สำคัญคือความสามารถในการบูรณาการกับหน่วยงานราชการมากมายที่เกี่ยวข้อง ปัจจุบันสระบุรีถือเป็นจังหวัดที่มีความพร้อมมากที่สุด ขณะที่อาสาสมัครफलหลวงก็มีครบแล้วทุก 13 อำเภอ หากเป้าหมายต่อไปของลุงสละก็คือการพัฒนาให้เกิดอาสาสมัครफलหลวงให้ครบจำนวนทั้ง 111 ตำบลของจังหวัดสระบุรี

นอกเหนือจากความภาคภูมิใจ คือความรู้สึกที่เข้าร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการทดแทนพระมหากรุณาธิคุณของในหลวงรัชกาลที่ 9 ผู้ทรงโปรดเกล้าฯ พระราชทานโครงการफलหลวงแก่พี่น้องประชาชนเกษตรกรทั่วประเทศ

“เมื่อลมฝนบนฟ้ามาลี้ว ดันไม้พลั่วลู่กิ่งใบ”

นี่คืองานของเครือข่ายจิตอาสาफलหลวงนับพันคนทั่วประเทศ ส่วนหนึ่งของความจำเริญ

เย็นเหมือน “สายฝน”

ศูนย์ปฏิบัติการफलหลวงของไทยมีทั้งหมด 5 ศูนย์ ประจำอยู่ทุกภาคของประเทศ ได้แก่
เชียงใหม่-ศูนย์ปฏิบัติการफलหลวงภาคเหนือ
ขอนแก่น-ศูนย์ปฏิบัติการफलหลวงภาคอีสาน
ระยอง-ศูนย์ปฏิบัติการफलหลวงภาคตะวันออก
ประจวบคีรีขันธ์-ศูนย์ปฏิบัติการफलหลวงภาคใต้



เรื่อง : สุคนธ์ ธนวัฒน์

นพชนก สุวรรณพิมลกุล

จิตอาสาสิ่งแวดล้อม โลกสะอาด ใจสบาย

แกรก...

กรีด...

กร็อบแกร็บ...

แกรก...กร็บ

ให้ทายว่าเสียงอะไร 😊

“เราเทน้ำออกให้หมด แกะสลากขวดออก พับๆ แล้วยัดเข้าไปในขวดให้แน่น บีบขวดให้แบนแบบนี้... แล้วเก็บรวมไว้ รอรถของวัดจากแดงมารับ บางครั้งทางวัดรถไม่พอ เราก็ให้แท็กซี่พาประจำไปส่ง รู้ไหมว่า ขวดน้ำ 15 ขวด ผลิตจีวรได้ 1 ผืน และผ้าขวด 4 กิโลกรัม ได้ถึงขยะ 1 ใบ”

ใช่แล้ว...เสียงที่ได้ยินคือเสียงบีบขวดพลาสติก ที่ ป่านพ-นพชนก สุวรรณพิมลกุล คุณป้าจิตอาสาวัย 73 ปีทำเป็นประจำ

“ตอนแรกสามีเขาหาว่า ทำไมเราชอบเอาขยะ เข้าบ้าน เราบอกนี่ไม่ใช่ขยะ นี่ของมีประโยชน์ (หัวเราะ)”

ป่านพสมัยสาว ๆ เป็นพนักงานคอลเซ็นเตอร์ 13 องค์การโทรศัพท์แห่งประเทศไทย คอยตอบคำถาม ให้บริการการสอบถามเลขหมายในยุคที่ประเทศไทย ยังไม่มีอินเทอร์เน็ต ภายหลังเมื่อได้พบกับหนุ่มจีน มาเลเซีย จึงลาออกมาช่วยเหลือกิจการของสามีและ เป็นแม่บ้านเต็มตัว เมื่อลูกๆ โตทำงานกันหมด และ ภารกิจปรณิบัติคุณแม่ที่ป่วยจนวาระสุดท้ายจบลง ชีวิตก่อนและหลังเกษียณจึงมีเวลาว่างพ

ตอนอายุประมาณ 55 ปี ป่านพสมัครเข้ารับการอบรมธรรมทานามัยรุ่น 1 ที่ “มูลนิธิชีวิตพัฒนา ในพระอุปถัมภ์สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์” ซึ่งเมื่อเกือบ 20 ปีที่แล้ว พลเรือเอก หม่อมเจ้าปุสาณ สวัสดิวัตน์ ทรงสอน ออกกำลังกายและการดูแลสุขภาพอนามัยชีวิตด้วยตัวเอง

สิบปีต่อมา ป่านพได้มีโอกาสเข้าอบรมกับ “มูลนิธิกัลยาณการุณย์” ซึ่งธนาคารกรุงเทพเป็นผู้ให้การสนับสนุน หลังการอบรมเธอเป็นจิตอาสาช่วยดูแลผู้ป่วย



กลุ่มไลน์ล่วงหน้า ชักชวนกันสวดมนต์ ทำสมาธิ ร่วมกัน และส่งพลังดีๆ ให้กับผู้ป่วย”

บ้านพียงเคยเป็นจิตอาสาโครงการ I SEE U Contemplative Care ออกเยี่ยมผู้ป่วยเรื้อรัง และผู้ป่วยระยะสุดท้ายตามโรงพยาบาล สถาน สงเคราะห์ โดยนำคำเทศน์เกี่ยวกับการเจริญสติ ในการดูแลชีวิตผู้ป่วยของพระครุฑชิต อภิญาโน เจ้าอาวาสวัดป่าสันติธรรม จ.ชัยภูมิ มาเป็น แนวทางในการดำเนินงาน นอกจากนี้ยังเป็น สมาชิกจิตอาสากลุ่มอัครจริยาสิ่งแวดล้อม ของ ชมรมพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล จิตอาสา

ออกเยี่ยมให้กำลังใจตามบ้านผู้ป่วยระยะสุดท้ายแบบ เพื่อนช่วยเพื่อน เพราะบ้านพอเข้าใจอย่างดีว่า การดูแล ผู้ป่วย โดยเฉพาะผู้ป่วยติดเตียง ทั้งผู้ป่วยและญาติ ผู้ป่วยนั้นเหนื่อยเพียงใด

บ้านพียงยังเสียสละที่มีความรู้ในการดูแลผู้ป่วย ซ้ำไป ไม่เช่นนั้นจะได้ใช้ในการดูแลคุณพ่อซึ่งป่วยเป็น มะเร็งปอดระยะสุดท้าย รวมถึงคุณแม่ที่ป่วยตาม อายุขัยที่มากขึ้น

“ไม่ใช่งานรักษากาย แต่เป็นงานรักษาใจ ฟังผู้ป่วย เป็นอันดับหนึ่ง บางคนป่วยแล้วเอาแต่ใจ หงุดหงิด ทุกข์ทั้งผู้ป่วยและผู้ดูแล งานของเราคือฟังและ พุดคุย ให้กำลังใจ คุณหมอมโนบอกว่าให้ผู้ป่วยเป็นหนึ่ง ตัวเราเองเป็นศูนย์ เมื่อก่อนตอนยังไม่ได้อบรม เราดูแล พ่อแม่ บางทีเราก็กไม่เข้าใจเขาเลย เสียหายเราน่าจะรู้ เรื่องการดูแลตั้งแต่ตอนนั้น”

ผู้เข้าอบรมจะได้รับการฝึกให้มี 5 ทักษะ คือ การ บำบัดด้วยการทำสมาธิ การพยาบาลผู้ป่วย ศิลปะ บำบัด การให้คำปรึกษาแนะนำ และการช่วยเหลือด้าน สวัสดิการสังคม

“บางทีเราเพียงแต่จับมือ ส่งพลังใจให้คนป่วย แล้ว ให้เขาคิดในสิ่งที่ดีๆ เท่านั้นเอง งานไม่ยาก เราได้ทำ สิ่งดีๆ กลางคืนเราก็กหลับสบายด้วย”

ปัจจุบันเครือข่ายนี้ก็ยังทำหน้าที่แข็งขัน โดยใช้ เทคโนโลยีการสื่อสารมาสนับสนุน โดย ดร.นพ.มโน เลหาวิช ประธานมูลนิธิฯ ใช้ไลน์กลุ่มแจ้งข่าว

“ช่วงหัวค่ำประมาณ 3-4 ทุ่ม ทางคุณหมอก็กะนัดใน

กลุ่มบ้านปันรัก เป็นต้น

“งานจิตอาสาที่ข้าชอบที่สุดตอนนี้คือด้านสิ่งแวดล้อม คือเก็บขวดพลาสติกนี้แหละ เชื้อใหม่ บ้าอยากทำมา นานแล้ว เราเห็นว่าควรมีการแยกขยะเปียก ขยะแห้ง แต่ไม่เห็นมีใครทำ พอได้รู้จักวัดจากแดงรับพลาสติกไป ทำประโยชน์ก็ทำส่งตลอด”

วัดจากแดง จังหวัดสมุทรปราการ ปัจจุบันเจ้าอาวาส คือ พระมหาประนอม ธัมมาลังกาโร ได้ส่งเสริมด้าน สิ่งแวดล้อม โดยนำขยะมาพัฒนาให้เกิดประโยชน์ เช่น การนำขวดพลาสติกมาปั่นแล้วผสมกับเส้นใย นาโนผลิตจิ๋วร นำฝาขวดมาผลิตถังขยะพลาสติก ทำ กำแพงเกเบี่ยน นอกจากนี้ยังนำเศษอาหารเหลือจาก รับประทานในแต่ละวันมาผลิตปุ๋ย

ล่าสุดบ้านพียงสนใจเข้ารับการอบรมโครงการครูสาสมาธิ (ครูสอนสมาธิ) ของหลวงพ่อวิริยงค์ สิรินุโร สถาบัน พลังจิตตานุภาพ

เมื่อถามว่ามีงานจิตอาสามากมาย ด้วยอายุอานาม เท่านั้น เหนื่อยไหม บ้านพียงเราะแทนคำตอบ นับนิ้วและ ไล่ให้ฟังทีละวัน ออกจากบ้านแทบทุกวัน จะมีวันว่าง ของตัวเองอย่างน้อยสัปดาห์ละสองวัน สำหรับไป พบหมอบ้าง หรือทำกิจกรรมชาจรที่เพื่อนๆ ชวน

“เราก็กทำไปเรื่อยๆ ไม่ได้เคร่งเครียดอะไร เพื่อน คนไหนที่ชอบไป เราก็กจะชวน บางคนที่ไม่ชอบบอก จากบ้าน เราก็กไม่ชวน ผู้สูงอายุต้องมีอะไรทำ บางคน ชอบร้องเพลง แต่บ้าร้องไม่เป็น บ้านพียงมีงานจิตอาสา นี้แหละ ได้เจอเพื่อน และสบายใจ”



เรื่อง : วิจารณ์ คำสาป

ฉันทนา เคารยะพงศ์ และพัชรี เพ็ชรเพ็ง บัดดี้อาสาตำรวจท่องเที่ยว

ในยามเทศกาลสำคัญ ขณะที่หลายคนออกเดินทางท่องเที่ยว ยังมีหญิงวัย 67 ปี สวมกางเกงกีฬาคว่ำหมวกแก๊ป สวมรองเท้าผ้าใบ ใส่เสื้อโปโลแขนสั้น ที่ด้านหลังปักเป็นอักษรคำว่า “Tourist Police Volunteer” เตรียมออกไปทำหน้าที่ด้วยความภาคภูมิใจ

“คนอื่นเที่ยว เราไม่เที่ยว เราทำหน้าที่ด้วยความเต็มใจ” คำบอกเล่าของ “พี่ฉันทนา” ฉันทนา เคารยะพงศ์ เธอเป็นส่วนหนึ่งของจิตอาสาตำรวจท่องเที่ยวมาตลอด 2 ปี เมื่อใดที่มีคำสั่งจากกองบัญชาการตำรวจท่องเที่ยว เรียกกำลังพลจิตอาสาในช่วงเทศกาลสำคัญ พี่ฉันทนาจะสวมรองเท้าผ้าใบร่วมเป็นหนึ่งในพลเมือง “จิตอาสาตำรวจท่องเที่ยว” อยู่เสมอ

“เดินไกลเป็นกิโล คอยตรวจตราพร้อมขบวนกับคุณตำรวจ อยากให้นักท่องเที่ยวมาแล้วสะดวกสบายประทับใจเมืองไทย ดังนั้นร่างกายเราต้องแข็งแรง บางทีตำรวจรุ่นลูกถาม บ้าไหม ไหม เราบอกไหม ก็เดินไปด้วยกันจนเขาเชื่อมั่น”

จิตอาสาตำรวจท่องเที่ยวมีหน้าที่คอยอำนวยความสะดวกแก่นักท่องเที่ยว หนึ่งในงานหลักของ

เธอคือการเดินรณรงค์ “ป้องปราม” ให้นักท่องเที่ยวเฝ้าระวังมิฉฉฉ คอยแนะนำเส้นทางให้นักท่องเที่ยวต่างชาติ (พี่ฉันทนา อดีตเป็นพนักงานโรงแรม จึงทำให้เธอไม่เคยจะชินที่จะสปีกอิงลิชกับนักท่องเที่ยวทั้งฝรั่งและชาวจีน) หากเจอเหตุการณ์ไม่ชอบมาพากล จิตอาสาที่จะรายงานตรงให้กับตำรวจท่องเที่ยว

นอกจากนี้เธอยังชวนเพื่อนสนิทมาชิก อบต.บางบัวทอง พี่เล็ก-พัชรี เพ็ชรเพ็ง ข้าราชการบำนาญ อดีตเจ้าหน้าที่พัสดุจัดซื้อ โรงพยาบาลศรีธัญญา มาร่วมเป็นส่วนหนึ่งของทีมจิตอาสาด้วย

“อยากให้คนมาเที่ยวได้รับความสะดวกสบายปลอดภัย ยิ่งเห็นชาวต่างชาติยิ้มแย้ม มาเที่ยวแล้วรู้สึกคนไทยใจดีนะ เราก็ภูมิใจว่าอย่างน้อยเขามาเที่ยวเมืองไทยแล้วมีความสุข” พี่เล็กเล่าถึงงานจิตอาสาในมุมมองของเธอบ้าง “ฝรั่งบางคนเห็นเราบอก โอ้ว อายุเราก็กะเยอะแล้ว แต่เรายังช่วยบริการ ช่วยจูงนักท่องเที่ยวสูงวัยด้วยกัน ภาษากายของเราแสดงออกไปว่าเราจริงใจช่วยเหลือเขาจริงๆ”

แม้จะพักอยู่ย่านบางบัวทอง จังหวัดนนทบุรี แต่



งานจิตอาสาของทั้งคู่ขึ้นตรงกับสถานีตำรวจท่องเที่ยว กรุงเทพฯได้ หากได้รับการกิจ ทั้งคู่จะเกี่ยวก้อยกันนั่งรถไฟฟ้ามหานครออกภาคสนาม

“อิด พร้อม คล่องแคล่ว กระฉับกระเฉง และมีจิตสาธารณะ” นี่อาจเป็นคำนิยามของคุณสมบัติการเป็นจิตอาสาตำรวจท่องเที่ยว

“เราเป็นผู้หญิง ต้องเดินตามตำรวจผู้ชาย ดังนั้นเราจะต้องแข็งแรง ไม่ทำตัวให้เป็นภาระ...คุณต้องพร้อม ตรงนี้สำคัญมาก” พี่ฉิ้นเล่าเสริม เธอเล่าว่าครั้งหนึ่งหลังจากเสร็จภารกิจจิตอาสางานกาชาดที่สวนลุมฯ ตอนสองทุ่ม ภารกิจต่อไปคือการรับหน้าที่ “จิตอาสาจราจร” งานวิ่งมาราธอนสะพานพระปิ่นเกล้า สวมรองเท้าผ้าใบ ใส่เสื้อสะท้อนแสง ถือกระบองไฟเตรียมอำนวยความสะดวก คอยโบกรถ ป้อนักวิ่งริมถนนให้ปลอดภัย เพราะเธอเคยผ่านการอบรมการจราจร ที่สำคัญ สแตนด์บายต่อเนื่องเที่ยงคืนถึงตีสี่นั่งหลับคาฟุตบาท แต่ทั้งหมดคือความตั้งใจที่ได้ทำ พี่ฉิ้นเล่าว่าเธอมีแอปพลิเคชันนับก้าวในโทรศัพท์เป็นครูสอนรำไม้พลองที่ กศน. ปัจจุบันลูกสาวทั้งสาม

มีหน้าที่การงานที่มั่นคงแล้ว ช่วงเวลาต่อจากนี้คือช่วงเวลาอิสระที่ได้ทำในสิ่งที่รัก นั่นคืองานจิตสาธารณะ

ส่วนพี่เล็กนั้น สามีกาไปได้ 7 ปีแล้ว เธอตั้งปณิธานกับตนเองว่า จะเป็นจิตอาสาทุกงานเมื่อคนมาชวน “อายุเราก็เยอะแล้ว อยากทำอะไรที่ให้ประโยชน์แก่สังคม เพราะสังคมให้เราเยอะแล้ว สมัยก่อนที่ทำงานไม่มีเวลามาทำอะไรอย่างนี้ แต่ตอนนี้จิตอาสาเปิดโลกกว้าง ดีกว่านอนอยู่บ้าน เพราะจะป่วยและใช้เงินหลวงมารักษาตัวเองนะ” พี่เล็กเป็นคนอารมณ์ดี เธอเล่าด้วยเสียงหัวเราะก่อนจะขอตัวปลีกออกจากวงสัมภาษณ์เพื่อไปร่วมปาร์ตี้โต๊ะแชร์ แสดงให้เห็นว่าแม้จะอยู่ลำพังมากกว่า 7 ปี แต่เธอมีมิตรภาพและมีกิจกรรมไม่ทำให้เหงาเลย

“อายุเราเหลือน้อย หดไปเรื่อย ๆ สิ่งใดที่เราทำได้เรายังมีความสามารถ มีกำลัง เราก็อยากจะทำให้เต็มที่” พี่ฉิ้นทิ้งท้ายถึงงานจิตอาสา

และเมื่อเอ่ยถามว่า งานจิตอาสามีมากมาย ทำไมต้องเป็นจิตอาสาตำรวจท่องเที่ยว พี่ฉิ้นตอบทันที “ก็ชุดมันเท!”

หยิบสาระข่าวสารรอบตัวมาบอกเล่ากับชาวโอ-ลันลา



The Perennials (เดอะ เพอร์เนเนียลส์)

นิยามใหม่วัยไม้ยืนต้น

วัยนี้เป็นวัยชอบถ่ายรูป ชอบโซเชียล ชอบเที่ยว และรักสนุก...เอ๊ะ นี่เราพูดถึงวัยไหนกันนะ

วัยรุ่นยุคมิลเลนเนียล (Millennial) หลบไปก่อน เพราะปีนี้เป็นปีที่วิจัยตลาดจากฝรั่งเศส Ipsos ได้ทำการบัญญัติศัพท์ใหม่ “The Perennials” (เดอะ เพอร์เนเนียลส์) แปลตรงตัวคือ ต้นไม้ยืนต้นที่มีอายุยืน มาสู่คำที่ใช้เรียกกลุ่มผู้บริโภคนสูงอายุ เป็นวัยที่เต็มเปี่ยมไปด้วยประสบการณ์ ผ่านร้อนผ่านหนาว เป็นผู้เชี่ยวชาญชีวิตและกำลังจะกลายเป็นวัยที่ทรงอิทธิพลพอๆ กับวัยรุ่นยุคนี้เลย

ในรายงาน The Perennials : Future of Aging โดย Ipsos กล่าวว่า ผู้สูงอายุสมัยใหม่ยังคงสนุกกับการทำงาน มีการวางแผนการเงินที่รอบคอบมากขึ้น และมีไลฟ์สไตล์การใช้ชีวิตที่กระฉับกระเฉง ดังที่เราเห็นหลายๆ ท่านเกษียณแล้วยังคงทำงาน มีโลกใบใหม่ที่

สนุก ชอบถ่ายรูปและสร้างสรรค์ผ่านโซเชียลเป็นชีวิตจิตใจ (รวมถึงตัวอย่างของพลังจิตอาสาสูงวัยในโอ-ลันลาคับนี้)

ที่สำคัญ วัยไม้ยืนต้น เดอะ เพอร์เนเนียลส์ นับเป็นหนึ่งในความท้าทายของวงการธุรกิจในยุคต่อไปที่ต้องหันมาทำความเข้าใจคนกลุ่มนี้มากขึ้น เสียงของคนกลุ่มนี้จะดังขึ้น เป็นที่สนใจมากขึ้น เพราะนักการตลาดจะเตรียมพร้อมสร้างสินค้าหรือบริการที่ตอบโจทย์คนวัยนี้ให้มากที่สุด

แหล่งที่มา : บทความ จับตา “กลุ่ม Perennials” ประชากรสูงวัยที่กำลังเป็นใหญ่เหนือกลุ่ม Millennial
<https://positioningmag.com>

ภาพประกอบ Unsplash.com

5G

เครือข่ายแห่งอนาคต

เมื่อวันที่ 16 กุมภาพันธ์ 2563 ที่ผ่านมา มีข่าวน่าสนใจเรื่องหนึ่งในแวดวงโทรคมนาคม นั่นก็คือการจัดสรรประมูลคลื่นความถี่สำหรับระบบ 5G โดย กสทช. ซึ่งผู้ประกอบการโทรคมนาคมแต่ละรายต่างก็ได้รับสัมปทานคลื่นความถี่ไปถ้วนหน้า โดยภาครัฐจะได้รับเงินค่าสัมปทานรวมกว่าแสนล้านบาท หลายท่านที่อ่านข่าวนี้แล้ว อาจจะมีคำถามขึ้นในใจว่า 5G คืออะไร มีความสำคัญอย่างไร และจะมีผลกระทบอะไรต่อคนทั่วไปอย่างเราๆ ท่านๆ บ้าง โอ-ลันลาฉบับนี้จะขอชวนท่านผู้อ่านมาทำความรู้จักกับ 5G กันครับ

5G คืออะไร

ก่อนอื่นต้องทำความเข้าใจกับตัวอักษร G กันก่อนครับ G = Generation หมายถึงรุ่น หรือยุคสมัยของเทคโนโลยีโทรคมนาคมแบบไร้สาย ซึ่งมีวิวัฒนาการดังนี้

1G คือยุคของโทรศัพท์ที่สื่อสารด้วยเสียง

2G จะเป็นยุคเริ่มต้นของระบบดิจิทัล โดยเพิ่มความสามารถในการส่งข้อความ (SMS)

3G เป็นยุคที่เข้าสู่เครือข่ายอินเทอร์เน็ต สามารถส่งข้อมูลผ่านระบบเครือข่ายไร้สายได้ทั้งภาพและเสียง

4G คือระบบเครือข่ายไร้สายความเร็วสูงที่ทำให้การใช้งานอินเทอร์เน็ตทำได้ง่ายขึ้น สามารถดูวิดีโอคุณภาพสูงได้อย่างไม่สะดุด ปัจจุบันนี้ประเทศไทยเรายังคาบเกี่ยวอยู่ระหว่าง 3G และ 4G (ต้องยอมรับกันว่าเครือข่าย 4G ยังไม่ครอบคลุมพื้นที่ทั้งหมดได้ในปัจจุบัน)

สำหรับระบบเครือข่าย 5G นั้นก็จะเป็นวิวัฒนาการในยุคที่ 5 ของระบบเครือข่ายไร้สายที่มีความเร็วสูงมาก โดยจะมีความเร็วกว่าระบบ 4G ถึงสิบเท่า (ในทางทฤษฎี) เรียกได้ว่าเทียบเท่ากับเครือข่ายไฟเบอร์ออปติกเลยทีเดียว



5G ทำงานอย่างไร

หากท่านผู้อ่านได้ตามข่าวการประมูลคลื่นความถี่ 5G จะพบว่า มีคลื่นความถี่อยู่สามช่วงที่ถูกนำออกประมูล นั่นคือคลื่นความถี่ 700MHz, 2600MHz และ 26MHz โดยระบบเครือข่าย 5G จะทำงานโดยใช้คลื่นความถี่สามช่วงมาประกอบกัน ช่วงคลื่นความถี่ต่ำจะครอบคลุมพื้นที่กว้างไกลกว่าและสามารถทะลุทะลวงสิ่งกีดขวางเช่นกำแพงตึก ฯลฯ ได้ดีกว่าแต่จะให้ความเร็วในการเชื่อมต่อที่ต่ำกว่า ส่วนคลื่นความถี่ขนาดกลางจะให้ความเร็วในการเชื่อมต่อที่สูงขึ้นและความหน่วงต่ำกว่า สำหรับคลื่นความถี่สูงก็จะให้ความเร็วในการเชื่อมต่อที่สูงที่สุด ความหน่วงต่ำที่สุด แต่ก็ครอบคลุมพื้นที่แคบที่สุดและยังมีความสามารถในการทะลุทะลวงสิ่งกีดขวางต่ำเช่นเดียวกัน ระบบ 5G จึงต้องใช้คลื่นความถี่ในหลายช่วงเพื่อช่วยรักษาการเชื่อมต่อความเร็วสูงให้ครอบคลุมพื้นที่มากที่สุดและกว้างไกลที่สุดนั่นเอง

5G ดีอย่างไร

หลายๆ ท่านคงเคยมีประสบการณ์ที่ไม่สามารถเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตได้ในบริเวณที่มีคนอยู่กันหนาแน่น เช่น ในถนนที่จราจรติดขัด ในงานคอนเสิร์ต ฯลฯ ปัญหาเหล่านี้จะหมดไปเนื่องจากระบบ 5G รองรับการเชื่อมต่อพร้อมกันของผู้ใช้งานได้ในจำนวนมาก (สามารถรองรับการเชื่อมต่อของอุปกรณ์พร้อมกันถึงล้านชิ้นต่อตารางกิโลเมตรของเครือข่าย) และนอกจากความเร็วของระบบ 5G ที่ทำให้เราสามารถดูละครทางมือถือได้แบบไม่มีกระตุกแล้ว จุดเด่นที่สำคัญที่สุดของ

ระบบ 5G ก็คือมีความหน่วงต่ำ (Low Latency) ทำให้อุปกรณ์ที่เชื่อมต่อในระบบ 5G จะมีการตอบสนองที่รวดเร็วแบบเรียลไทม์ ซึ่งเป็นสิ่งที่จำเป็นต่อระบบ “อัจฉริยะ” ต่างๆ เช่นระบบรถยนต์ไร้คนขับ IoT และระบบเพื่อความปลอดภัยต่างๆ ที่ต้องการความแม่นยำสูง ซึ่งคาดหวังกันว่าจะถูกนำไปใช้ในการแพทย์ โดยแพทย์จะสามารถทำการผ่าตัดรักษาผู้ป่วยได้จากระยะไกลผ่านเครือข่าย 5G ช่วยยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้คนที่อยู่ห่างไกล

ควรเตรียมตัวอย่างไรในการเข้าสู่ยุค 5G

คำตอบคือ ไม่ต้องเตรียมตัวอะไร (---) เพราะถึงแม้ว่าจะมีการประมูลคลื่นความถี่กันเสร็จเรียบร้อยแล้ว แต่ผู้ประกอบการทุกรายยังต้องการเวลาและการลงทุนอีกมาก เพื่อสร้างระบบพื้นฐานขึ้นมารองรับ (อย่างทั่วถึง) ซึ่งน่าจะกินเวลาอีกหลายปี อีกทั้งโทรศัพท์หรืออุปกรณ์ที่รองรับเครือข่ายแบบ 5G ยังมีจำนวนน้อยในตลาดและยังมีราคาแพงมาก ซึ่งคงไม่คุ้มค่านัก หากจะซื้อมาใช้ดูซีรีส์เกาหลีในบริเวณแคบๆ ที่มีสัญญาณ 5G ให้ “ทดลอง” ใช้งาน การเปลี่ยนผ่านไปสู่อุปกรณ์ 5G น่าจะเกิดขึ้นแบบค่อยเป็นค่อยไป ซึ่งในอนาคตอันใกล้ เมื่อระบบพื้นฐานได้ครอบคลุมพื้นที่มากพอ อุปกรณ์ที่รองรับระบบ 5G ก็จะกลายเป็นมาตรฐานใหม่ซึ่งจะมีราคาถูกลงมาเองตามกลไกตลาดเมื่อถึงเวลานั้น เชื่อว่า 5G น่าจะยกระดับคุณภาพชีวิตของทุกๆ ท่านได้มากที่สุดครับ



พระคุณแผ่นดิน-พระคุณข้าวเปลือก ที่นาเอียใช้ จ.สุพรรณบุรี

ไม่ไกลจากกรุงเทพฯ “ศูนย์เรียนรู้วิถีชีวิตและจิตวิญญาณชาวนาไทย-นาเอียใช้” จังหวัดสุพรรณบุรี เป็นหนึ่งในจุดเช็คอินที่ได้รับความสนใจจากนักท่องเที่ยว

ไม่น่าเชื่อว่าภายในอำเภอเมืองจะมีสถานที่ท่องเที่ยวพักผ่อนเย็นสบาย นาข้าวเขียวขจี มีวัฒนธรรมวิถีชีวิตชาวนาให้เรียนรู้ รวมถึงรวบรวมหนังสือและพระราชประวัติการทรงงานด้านการพัฒนาข้าว และหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของในหลวง รัชกาลที่ 9

สถานที่แห่งนี้ดูแลโดยนิทัศน์ เจริญธรรมรักษา ที่สร้างศูนย์การเรียนรู้แห่งนี้เพราะครอบครัวของเขาสำนึกในพระคุณของข้าวเปลือกและประเทศไทย

ความเป็นมาในการก่อตั้ง “นาเอียใช้”

ผมเป็นบุตรชายคนที่สองจากบุตรชายทั้งหมดสี่คนของ “นาเอียใช้”

พ่อเป็นคนไทยเชื้อสายจีน อากงอำมาตยาพพะมาหนี

ความแห้งแล้งจากข้าวเถา มณฑลกวางตุ้ง ประเทศจีน มาอยู่จังหวัดสุพรรณบุรี ตั้งแต่ปี 2468 ท่านได้ยืมว่า เขียมล้อ (สยาม) อุดมสมบูรณ์มาก ถ้าขยันและซื่อสัตย์ รับรองว่าประสบความสำเร็จ ท่านรับจ้างทำทุกอย่าง พอมีเงินเก็บ อำมาตยาพพะมาของเอาชนม กะปิ น้ำปลา หัวหอมไปแลกข้าว รองจนกว่าข้าวจะมีราคาแพงขึ้นก็ขาย ได้กำไรมาก็ขยายซื้อรถบรรทุกทุกเกา ชีวิตมันคงขึ้นด้วยพระคุณของข้าวเปลือกจนมาถึงรุ่นผม

ผมเรียนหนังสือไม่เก่ง ได้เกรดเฉลี่ย 1 กว่าๆ พี่น้องเรียนเก่งหมด เลยคิดว่าผมนี้แหละควรออกมาช่วยครอบครัว ผมเป็นคนซึ่กแล้ว ซึ่กลาด พูดติดอ่าง ไม่มีความมั่นใจในตัวเอง แต่สิ่งหนึ่งที่รู้สึกมั่นใจตัวเองว่าทำได้คือการทำการเกษตร จริงๆ ผมอยากเรียนมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ แต่พยายามแล้วไม่สำเร็จ

พ่อและแม่บอกผมคำเดียวว่าขอให้ผมเรียนจบ ม.3



จากนั้นไม่เรียนพ่อไม่ว่า ตอนอยู่ชั้น ม.2 ผมได้เกรดเฉลี่ย 1.90 คุณครูเชิญผู้ปกครองไปรับสมุดพก ครูบอกกับแม่ว่า ลูกชายคุณยังใช้ไม่ได้ ต้องแก้ไขโดยด่วน ไม่เช่นนั้นต่อไปจะลำบาก...แต่หลังจากเดินลับตาครูไปแล้ว แม่กอดคอผม แม่บอกว่า “ทัศนียุตยอด ไม่ติดศูนย์สักตัวเดียว” นี่คือการปลอบประโลมที่มีค่ามาก ทำให้ผมกล้าเดินต่อในชีวิตของผม

พ่อแม่ทุกขโหมที่เราเรียนไม่เก่ง

พ่อแม่พี่น้องผมไม่เคยดูถูกผมเลย วันที่ผมสอบติดโรงเรียนกรรณสูตศึกษาลัย ตอน ม.1 เป็นครั้งแรกที่ครอบครัวเราได้ไปเลี้ยงฉลองที่ภัตตาคาร (ยัม) เพราะใครๆ ก็คิดว่าผมไม่สามารถสอบติดโรงเรียนประจำจังหวัดได้ แล้วแม่ก็พาผมแค้นบนสิ่งศักดิ์สิทธิ์ต่างๆ ที่ท่านขอไว้ รวมถึงที่บ้านด้วย

พ่อและแม่ไม่สอนลูกด้วยวาจาว่าความซื่อสัตย์ต้องทำยังไง แต่พ่อจะทำให้ดู ท่านไม่เคยบอกลูกสักคำเลยว่าพ่อเหนื่อย แต่ลูกสัมผัสได้ ดึกคืนหนึ่งตีสอง เราได้ยินเสียงคนเรียก “ใช้เว้ย ใช้เว้ย รถตกถนน” ที่บ้านผมมีรถวินซ์ (รถกว่าน 6 ล้อ หน้ายาวที่ติดเครื่องจุดลากช่วยในยุคที่ถนนหนทางยังไม่ดี) พ่อไปทุกครั้งไม่ว่าเวลาไหน ไม่เคยปฏิเสธแม้แต่ครั้งเดียว พ่อบอกว่ารถตกถนนคนทุกขใจมาก ถ้าไปช่วยดิ่ง เขาก็ทำงานต่อได้ และเราเองก็ได้เงินก้อนหนึ่งมาดูแลครอบครัว

ผมรู้สึกมีความทุกข์กับการท่องจำ ผมมีความจำที่สั้นมาก จะสะกดนามสกุลเจริญธรรมรักษาเป็นภาษาอังกฤษไม่ถูกเลย แต่ผมทำได้สองอย่างคือทำเกษตร

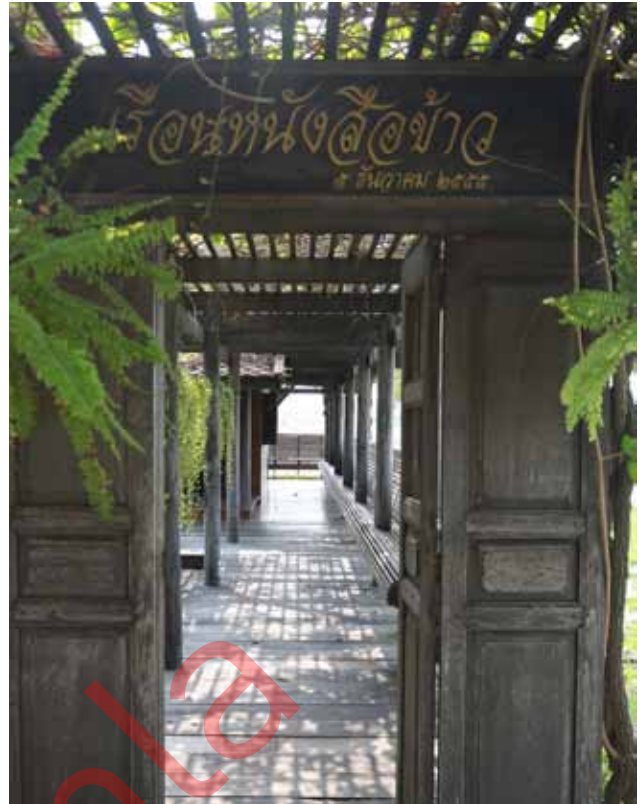
และงานศิลปะ ผมชอบวาดเขียน ชอบจัดองค์ประกอบ เลยคิดว่าผมน่าจะเป็นนักจัดสวนให้เจ้าของสวนเจ้าของบ้านภูมิใจในสวนของเขาจนไม่ยอมไปเที่ยวที่อื่น นี่คือการเป้าหมายตอนผมจบ ม.6 ไม่ได้คิดว่าจะมาเป็นพ่อค้าคนกลางที่พ่อทำอยู่ เพราะผมขี้อาย ชักกลัวคิดแต่ว่าวันหนึ่งจะเป็นนักจัดสวนมืออันดับต้นๆ ของประเทศไทย

แต่ว่าความโชคร้ายของครอบครัวก็มาถึงในปี 2538 ผมออกจากโรงเรียนมาช่วยพ่อได้ 4 ปีก็ยังทำอะไรไม่ค่อยได้ เป็นแค่มือไม้ให้พ่อ ปีนั้นผมอายุ 22 พ่อผมก็ป่วยเป็นเส้นเลือดในสมองตีบ อัมพฤกษ์ ไม่สามารถเดินได้ ทำให้ผมต้องรับผิดชอบงานของพ่อทั้งหมด ผมเคยเห็นพ่อซื้อข้าวอย่างไร ขายที่ไหน แต่ไม่เคยทำด้วยตัวเอง พอถึงวันนั้นมันเป็นไฟต์บังคับ

กลัวไหม

กลัวมาก...เป็นวันที่ผมตกต่ำที่สุดเลย ผมทำขาดทุนไปซื้อข้าวจากชาวนา เขาเห็นเราเป็นเด็ก บางทีพูดข่มเหง ไม่ยอมให้ราคาที่เราเสนอ ขายแพง แล้วพอเราไปขายแก่แกโรงสี แก่แกเห็นข้าวไม่ได้มาตรฐานก็กดราคา เราไม่กล้าขอเพิ่มจากเก่าแกโรงสี พ่อบอกว่า...แบบนี้ นานๆ เข้าต้องเจ๊งแน่เลย ผมเอาผ้าคลุมหน้า เพราะทุกข์ที่สุด กลัว ซื้อถูกก็ซื้อไม่ได้ ซื้อแพงก็ขาดทุน พ่อเห็นผมเสียใจ เลยบอกว่าหลังจากนี้จะไม่ว่ามึงอีกแล้ว...แล้วเอามือข้างที่ยังใช้ได้ตีทุบหัวตัวเอง เป็นภาพที่บาดใจผมที่สุดในชีวิต

ผมร้องไห้โฮออกไป ไปนั่งอยู่ข้างโกดังแล้วก็เอามือ



ชกหน้าตัวเอง ทำไมชีวิตต้องเป็นอย่างนี้ เหมือนเราจะ
ทนไม่ไหว วันนั้นคือวันสุดท้ายที่เราตกต่ำที่สุด แม่เดิน
ตามหา มานั่งข้างๆ กอดคอผม ถามว่าผมเป็นอะไร ผม
บอกว่าผมทำไม่ได้ ผมไม่เก่ง ไม่สามารถค้าข้าวเปลือก
ได้ แม่ผมบอกมันใจว่าทัศนทำได้ แต่จะทำอะไรให้คิด
รอบคอบ ถ้าคิดดีแล้วไม่ต้องกลัว ถ้าทำแล้วยังผิดอยู่
ก็กลับมาคิดใหม่ แก้ใหม่แล้วก็ทำมันอีก ปรัชญาคนที่
เขารู้ เดี่ยวเราก็ทำได้ แม่ให้กำลังใจจนผมหยุดร้องให้
รุ่งขึ้นผมก็พยายามทำอย่างที่ผมบอก ทุกวันๆ พ่อข้าว
ผ่านไปพันฤดูหนึ่ง ผมกลับทำในสิ่งที่ผมไม่เคยคิดว่า
ผมจะทำได้ คือสามารถพูดให้ชาวนายอมรับได้ พูดขอ
เช่าแก่งโรงสีให้เขาเอ็นดูได้ ผมก็รู้ว่า คนเรากล้ามีความ
นอบน้อมถ่อมตน ไปที่ไหนใครก็อยากช่วยเหลือ

ส่วนอาการของพ่อ เราช่วยกันดูแลจนอาการดีขึ้น
เขาใจสู้มาก พ่อดีขึ้นมาก็ช่วยผมขับรถขนตากข้าว
วันที่เขากระโดดขึ้นรถโฟร์ก ลิฟต์ได้ เขาพูดกับตัวเองว่า
ถ้าเขาทำงานได้แบบนี้ เขาไม่ตายแล้ว ถ้าต้องอยู่เฉยๆ
เขาตายแน่ ผมก็พาเขาไปทุกที่ พาไปคุยกับแม่ค้า ไป
ยกข้าวบริการลูกค้า พาไปดูลูกน้อง ลูกน้องทำงานยังไง
เขาก็เป็นแม่ทัพกลับมาคุมในโกดังได้

จากการค้าข้าวเปลือก ทำไมถึงก้าวมาสู่การ ทำนาเชิงเหี้ยมกว่า

ผมซื้อข้าวเปลือกแทนพ่อได้ 2 ปี ผมรู้สึกว่
อาชีพนี้ไม่ทำให้ผมมีความสุข ผมเป็นพ่อค้าคนกลาง
ที่ปล่อยเงินกู้และต้องทวงหนี้ด้วย ทุกข์ที่สุดคือตอน
ทวงหนี้ ผมอยากเป็นนักเกษตร เลยคิดว่าจะปรับปรุง
ดัดแปลงธุรกิจของครอบครัวเราอย่างไรให้ทำงานแล้ว
มีความสุข ผมเลยขอพ่อว่าเปลี่ยนแนวครอบครัวจากที่
รับซื้อข้าวเปลือกมาผลิตเป็นเมล็ดพันธุ์ข้าว ครอบครัว
มีความกังวลว่าแล้วใครจะมาซื้อพันธุ์ข้าว เพราะชาวนา
เก็บเมล็ดพันธุ์ข้าวไว้เองอยู่แล้ว สมัยนั้นเป็นเรื่องใหม่
ยังไม่มีใครทำธุรกิจเมล็ดพันธุ์ข้าวเลย มีแต่เมล็ดพันธุ์
อื่นๆ

ผมบอกกับครอบครัวว่า ผมจะทำแบบเป็นระบบ
มีเครื่องคัดเมล็ดพันธุ์ แพ็กใส่กระสอบ รับประกัน
คุณภาพ คิดแบบเป็นวิทยาศาสตร์ คิดแบบเกษตรที่
เรารักของเราจะต่อยอดในงานของเมล็ดพันธุ์ได้อย่างไร

ประมาณปี 2540 เลย์ตัดสินใจบอกชาวนาว่าผม
จะเลิกซื้อข้าวเปลือก ใครเป็นหนี้ไม่มีเงินก็ให้เอา
หลักทรัพย์มาให้ผม 30% ของมูลค่าหนี้ แล้วผมคืน

โดนดให้เลย บอกว่าหลังจากนี้เรา
ไม่เป็นหนี้กัน เขาก็ไม่ต้องมากังวล
ผมก็ไม่ต้องกังวลว่าใครเป็นหนี้ผม
ผมจะทำเมล็ดพันธุ์ข้าว

ปีนั้นเป็นปีที่ข้าวราคาแพงมาก
เป็นปีที่เศรษฐกิจฟองสบู่แตก

ธุรกิจอื่นแย่ แต่ข้าวไม่แย่ ส่งออกได้ตันละ 7,000
บาท พ่อข้าวแพงชาวนาก็ไม่อยากเก็บเมล็ดพันธุ์
แล้ว ขายหมด แล้วมาซื้อจากผมที่คัดแล้วดีกว่า
พ่อได้ผลผลิตดี เขาก็บอกต่อกัน เดิมการขาย
เมล็ดพันธุ์ข้าวเป็นแค่ธุรกิจเสริมของโรงสี คือข้าว
ที่รับซื้อมา หากเก่าแก่โรงสีเห็นคุณภาพดี เขาจะ
คัดแยกไว้ขายต่อ แต่ไม่ได้ทำเป็นระบบ ผมนำเมล็ดพันธุ์
จากศูนย์วิจัยข้าวไปให้ชาวนาที่เก่งปลูก แล้วผมก็รับซื้อ
กลับมา คัด บรรจุกระสอบ ชาวนาก็จะได้ **หนึ่ง** สะดวก
สอง คุณภาพดี **สาม** ราคาไม่แพง แล้วเสริมศักยภาพ
ด้วยการรับประกัน ถ้าไม่ออกยีนดีคืนเงิน กิจการเรา
เลยเติบโตเร็วมาก

พอธุรกิจมั่นคง ผมก็เริ่มชวนน้องชายที่เรียนจบ
วิทยาศาสตร์ จุฬาฯ ให้มาช่วยเป็นกำลังหลัก ผมถึงได้
ขยายธุรกิจได้

แล้วศูนย์เรียนรู้วิถีชีวิตและจิตวิญญาณ ชาวนาไทย-บาเฮียใช้แห่งนี้เริ่มอย่างไร

พอทำเมล็ดพันธุ์ได้สักกระยะหนึ่ง ผมเกิดความโลภ
อยากเป็นรายใหญ่ที่สุดในประเทศไทย ผมกู้เงินมา
80 ล้าน พ่อผมเตือนแล้วเตือนอีกว่าอย่ากู้ แต่ผม
ไม่เชื่อ ขยายเครื่องคัดพันธุ์ ทำลานตากเพิ่ม ซื้อรถ
โฟร์ก ลิฟต์ จนถึงวันที่เกิดหายนะ คือทำให้บุญรักษา
คุณภาพไม่ได้ เลยขายเมล็ดพันธุ์ข้าวไม่ได้ เป็นวันที่
เรารู้สึกว่าเราล้มเหลว สุดท้ายผมใช้เงิน 80 ล้าน
ละลายไป วันนั้นผมถึงกลับมาศึกษาหลักของปรัชญา
เศรษฐกิจพอเพียง ประมาณปี 2547

อันดับแรกที่ผมทำคือ ลดพื้นที่เหลือแค่ 30% ลูกนา
ผมลดเลย เหลือไว้แค่ 30% ที่มีคุณภาพ เพราะรู้แล้ว
ว่าการทำให้ใหญ่แต่ควบคุมไม่ได้คือหายนะ ปรากฏว่าสนุก
มาก ทำแล้วคุณภาพดี งอกดี ตากทัน คัดทัน จนผม
มารอดปีที่ข้าวราคาตันละ 20,000 ผมมีข้าวอยู่ 3,000
ตัน ผมตกลงซื้อไว้ตอนราคา 7,000 บาท แต่พอราคา



ข้าวขึ้น ผมขายได้ 20,000 กว่า
ผมจึงหลุดจากพันธนาการมาได้
ผมปฏิญาณว่า ชีวิตนี้ผมขอ
หมดหนี้ในขณะที่พ่อผมมีชีวิตอยู่
ไม่เช่นนั้นท่านจะทุกข์ที่จาก
โลกใบนี้ไปโดยมีห่วงหนี้ 80 ล้าน

ก่อนหน้านี้ผมยอมรับว่า ผมไม่ได้ศึกษาเศรษฐกิจ
พอเพียงอย่างลึกซึ้ง แต่เทิดทูนพระองค์ท่าน ผม
มาย้อนฟังพระราชดำริในภายหลังเป็นร้อยครั้ง คุณ
ต้องระเบิดออกมาจากข้างใน พอใจในสิ่งที่ตัวเองเป็น
ใช้ความเพียร แต่ไม่ใช้ความโลภ ทำสุดกำลัง แต่ห้าม
เลยกำลัง

ผมค่อยๆ พัฒนาศูนย์เรียนรู้วิถีชีวิตและจิตวิญญาณ
ชาวนาไทย-บาเฮียใช้ สิ่งนี้เกิดจากผมคิดว่าชีวิตใน
ด้านธุรกิจ ผมพอแล้ว แต่ไม่ได้หมายความว่าผม
หยุดนะ ผมพอกับขนาดของธุรกิจ คิดว่านี่คือสุดกำลัง
ของทีมทีมหนึ่งที่จะทำได้ ถ้าทำให้อีกกว่านี้ ผมไม่
สามารถควบคุมดูแลได้ แต่ว่าผมมีกำลังเหลือพอที่จะ
ทำอีกสิ่งหนึ่งที่สำคัญไม่แพ้กัน นั่นคือการตอบแทน
ผู้มีพระคุณ

พ่อแม่ อากง อาม่า ได้รับพระคุณจากแผ่นดิน
ไทย ถ้ายังอยู่เมืองจีนอยู่ผมก็คงไม่มีวันนี้ พระคุณของ
ข้าวเปลือกดูแลครอบครัวผมมา เลยคิดสร้างสถานที่
แห่งนี้ นำภูมิปัญญาของบรรพบุรุษที่สั่งสมมา รวบรวม
และจัดแสดงวัฒนธรรมด้านข้าวทั้งดงาม และเปิด
เป็นทางการปี 2558

ส่วนต่อคุณค่าของข้าวให้เจเนอเรชันต่อไป อย่างไร

ความสำเร็จของครอบครัวผมเกิดจากแม่จะไม่ยอม
ให้ลูกกินข้าวเย็นก่อนพ่อ พ่อจะกลับทุ่มสองทุ่ม ลูก
จะต้องนั่งรอเพื่อกินข้าวกับพ่อ เราจะได้ความรู้และ
ประสบการณ์ของพ่อจากข้าวมือเย็น

ทุกวันนี้ลูกๆ ทุกคนก็โตมีครอบครัวแล้ว แต่พวกเรา
ก็ไม่เคยลืมที่จะหาโอกาสสมาธิข้าวมือเย็นพร้อมกัน มี
เรื่องราวสนุกสนานที่เป็นประโยชน์ของแต่ละคนมาเล่า
ให้ฟัง ข้าวมือเย็นสำหรับพวกเราก็คงจะเป็นมือพิเศษ
โต๊ะที่พิเศษอย่างนี้ตลอดไป และจะสืบทอดให้ลูกให้
หลานต่อไป ให้เขาเห็นความสำคัญของอาหารมือเย็น

พริกไทย... เครื่องเทศคู่ครัวไทย

ช่วงนี้คนไทยกำลังเครียดเรื่องภัยแล้งที่จะยาวนาน ไปถึงเดือนพฤษภาคม น้ำประปาเริ่มมีรสกร่อย แล้วจะมีน้ำบริโภคอีกนานไหม คนแก่อย่างผู้เขียนมักจะนึกถึงสิ่งแวดล้อมที่ดีและความอุดมสมบูรณ์ของทรัพยากรในวัยเด็ก แต่โลกเปลี่ยนไปแล้ว นิสัยและความเคยชินของคนไทยก็เปลี่ยนไป จนเรามีวันนี้ ต้องบอกว่า ทำใจในสภาพปัจจุบัน ประหยัดน้ำและใช้อย่างพอเพียง ทำวันนี้ให้ดีที่สุด สู้ๆ ด้วยสติ เราจะผ่านไปได้ด้วยกัน หันมาอ่านเรื่องเบาๆ แต่เผ็ดจูนกันดีกว่า เชื่อไหมว่าที่ตั้งประเทศไทยเป็นเขตร้อนชื้น เป็นเส้นทางลมมรสุมตะวันตกเฉียงใต้ที่พัดมวลอากาศชื้นจากมหาสมุทรอินเดียมาสู่ประเทศไทย ทำให้มีเมฆมากและฝนชุกทั่วไป จึงถือว่าคนไทยโบราณเป็นชาวน้ำโดยแท้ อาหารไทยสมัยก่อนจะเป็นน้ำพริก ผักจิ้ม มีปลาเป็นเนื้อสัตว์หลัก พืชสำหรับปรุงรสในการประกอบอาหารคือ หอม กระเทียม ตะไคร้ ใบมะกรูด ขิง กระชาย เป็นต้น

ในยุค 2,000 ปีก่อนคริสต์ศักราช อินเดียเป็นแหล่งปลูกเครื่องเทศที่สำคัญ ต่อมามีการอพยพโยกย้ายของชาวอินเดียสู่ประเทศไทย นำมาซึ่งพระพุทธศาสนา ระบบการแพทย์ มีการแลกเปลี่ยนการค้าและวัฒนธรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งวัฒนธรรมการบริโภคสัตว์ชนิดอื่น เช่น เนื้อวัว ซึ่งมีกลิ่นสาบจุน ทำให้วิถีการกินอาหารของคนไทยมีความซับซ้อนมากขึ้น การดับกลิ่นคาว

จึงเป็นขั้นตอนที่สำคัญ เป็นที่มาของ “เครื่องเทศ” เช่น ลูกผักชี ยี่หระ กระวาน กานพลู พริกไทย และอีกมากมาย เป็นส่วนประกอบสำคัญในน้ำพริกแกงที่ใช้ปรุงเนื้อสัตว์ เครื่องเทศยังมีคุณสมบัติช่วยย่อยเนื้อสัตว์ ช่วยแก้ท้องอืดท้องเฟ้อ ในที่สุดเครื่องเทศก็ถูกผสมผสานเข้าสู่ครัวไทย และกลายเป็นน้ำพริกแกงหลากหลายชนิดที่เราคุ้นเคยมานานนั่นเอง

พริกไทย สลึงเผ็ดชุ่มซ่า

พริกไทยเป็นเครื่องเทศชนิดหนึ่งที่ไม่เคยขาดจากครัวไทย จะทำโจ๊ก ข้าวต้ม แกงจืด ก็ต้องพรมพริกไทยป่นสักนิด จะซุสให้ชุ่มซ่าเข้มข้น แม้แต่อาหารแห้งก็ยังนิยมใส่ ไม่ว่าจะเป็นผัดซีอิ้ว หรือราดหน้า ในน้ำพริกแกงแทบทุกชนิดต้องใส่พริกไทยทั้งแกงเผ็ด พะแนง แกงคั่ว แกงมัสมั่น แม้กระทั่งแกงเลียง ชาวต่างชาติเรียกพริกไทยว่า Pepper ชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Piper nigrum* L. ชื่อแรกมาจากชื่อวงศ์ Piperaceae ส่วน nigrum เป็นภาษาละตินแปลว่า “ดำ” พริกไทยเป็นไม้เถาเลื้อยพัน ขอบปล้องชัดเจน และมีรากอากาศแตกออกมาจากข้อ ใบหนา ดอกและผลเป็นช่อ ผลย่อยรูปร่างกลม ผลดิบสีเขียว พอแก่จะเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาลและแดงตามลำดับ ในการค้าขายระหว่างประเทศจะนำผลพริกไทยที่แก่จัดเริ่มเป็นสีน้ำตาลมาตากแห้ง เปลือกผลจะเป็นสีดำ ผิวย่นขรุขระ เรียกว่าพริกไทยดำ ใช้เป็นยาสมุนไพรและปรุงอาหารทาง

ตะวันตก ส่วนพริกไทยขาวมักใช้ในการปรุงอาหารไทยและจีน เพราะมีสีสวยกว่า ไม่เป็นผงดำติดกับสีอาหาร โดยใช้ผลที่สูงอมเป็นสีแดงมาแช่น้ำให้เปลือกนิ่มและขัดถูออกไป ทำให้เหลือแต่เนื้อในเมล็ด แล้วจึงตากแห้ง มีกลิ่นรสอ่อนกว่าพริกไทยดำ สรรพคุณยาไทยระบุว่า ช่วยขับลม แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ บำรุงธาตุ ขับเหงื่อ ลดน้ำตาลในเลือด ลดความอ้วน ช่วยการไหลเวียนโลหิต ป้องกันอัมพฤกษ์ อัมพาต บำรุงธาตุ แก้ปวดท้องรอบเดือน ป้องกันโรคลมชัก บำรุงประสาท บรรเทาอาการชาปลายมือปลายเท้า

สรรพคุณ “พริกไทย”

พริกไทยมีสารออกฤทธิ์หลากหลายชนิด มีน้ำมันหอมระเหยที่เป็นกลิ่นเฉพาะ ที่สำคัญที่สุดเป็นกลุ่มแอลคาลอยด์ชื่อพิเพอริน (piperine) ซึ่งมีรสเผ็ดและพบมากที่เปลือกผลประมาณ 1-2% พริกไทยมีผลช่วยกระตุ้นความอยากอาหาร เพิ่มการหลั่งน้ำลายออกมา ย่อยอาหารเบื้องต้นขณะเคี้ยวในปาก กระตุ้นการหลั่งน้ำย่อยในกระเพาะอาหาร (gastric secretion) กระตุ้นการบีบตัวของลำไส้เพื่อเคลื่อนผ่านอาหาร รวมทั้งการทำงานของกล้ามเนื้อลำไส้ใหญ่ส่วนต้น (colon) ด้วย จึงช่วยให้การย่อยอาหารดีขึ้น ลดอาการปวดท้องอาหารไม่ย่อยและคลื่นไส้ เหมาะกับคนที่กำลังท้องเสีย เพราะมีฤทธิ์ยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อโรค พริกไทยมีรสเผ็ดร้อน ช่วยบำรุงธาตุลม มีฤทธิ์กระตุ้นระบบประสาทให้ทำงานได้ดี ลดอาการปวด ปวดข้อเข่า ปวดกล้ามเนื้อ บรรเทาอาการหวัด ไข้หวัด และหนาวสั่น เพิ่มการไหลเวียนของเลือด ช่วยกำจัดของเสียออกจากร่างกาย โดยกระตุ้นการขับเหงื่อและขับปัสสาวะ

พบประเด็นที่น่าสนใจจากงานวิจัยหลายชิ้น พริกไทยและสารสำคัญคือพิเพอริน มีฤทธิ์ต้านออกซิเดชัน โดยรักษาระดับเอนไซม์ต้านอนุมูลอิสระหลายชนิด ส่งผลให้สามารถลดไขมันในเลือดของหนูที่ได้รับอาหารที่มีไขมันสูง

และลดน้ำตาลในเลือดของหนูทดลองที่กระตุ้นให้เป็นเบาหวาน ช่วยกระตุ้นความจำ และลดการถูกทำลายของเซลล์สมองส่วนที่มีบทบาทสำคัญในการสร้างความทรงจำระยะยาว งานวิจัยจึงสรุปว่าการบริโภคพริกไทยในจานอาหารจะช่วยป้องกันโรคอัลไซเมอร์ได้ นอกจากนี้ยังพบว่าพิเพอรินสามารถปกป้องเซลล์จากการถูกทำลายด้วยสารพิษ ผงพริกไทยสามารถปกป้องลำไส้ใหญ่ส่วนต้นจากสารก่อมะเร็งในหนูทดลองได้ อีกทั้งยังพบว่าพิเพอรินถูกดูดซึมผ่านผนังลำไส้เล็กได้รวดเร็วมากและไปจับกับสารอาหารหรือยา ช่วยให้สารอาหารที่กินร่วมกับพริกไทยมีการดูดซึมได้มากขึ้น และร่างกายนำไปใช้ประโยชน์ได้มากกว่า

แม้ว่าพริกไทยจะมีคุณสมบัติที่ดี แต่ไม่ควรรับประทานแคปซูลพริกไทยเดี่ยวในปริมาณมากและระยะเวลานาน เพราะมีการศึกษาความเป็นพิษเรื้อรังพบว่า พริกไทยอาจก่อการกลายพันธุ์และก่อมะเร็งได้ และไม่ควรใช้ลดความอ้วนเด็ดขาด

แหล่งปลูกพริกไทยที่สำคัญอยู่ที่จังหวัดจันทบุรี สามารถสร้างรายได้เข้าจังหวัดได้ปีละประมาณ 30-60 ล้านบาท ส่วนใหญ่เป็นการบริโภคในประเทศ ผู้เขียนเคยถามเด็กประถมที่เข้ามาเรียนรู้สมุนไพรที่อุทยานธรรมชาติวิทยาสีริรุกชาติ มหิดล ว่า “หนูรู้จักพริกไทยไหมคะ” เด็กๆ ตอบว่า “รู้จักค่ะ” “พริกไทยมีอยู่ที่ชนิดคะ” ตอบ “3 ชนิดคะ” เอาละสิ คุณยายอาจารย์เริ่มงงเอง กลับใจถามต่อว่า “อะไรบ้างคะ” “พริกไทยดำ พริกไทยขาว และพริกไทยเขียวคะ” เด็กๆ เราเก่งนะ ไม่ลืมนับพริกไทยอ่อนที่ใส่ในผัดผัสด้วยเด็กฯ ยังรู้จักพริกไทยเลย ผู้ใหญ่อ่านคุณสมบัติที่ดีของพริกไทยแล้วอย่าลืมนำใส่ในจานอาหารเพื่อสุขภาพของเราและลูกหลาน ทั้งยังช่วยให้เกษตรกรผู้ผลิตมีรายได้เป็นพืชที่ใช้น้ำน้อยด้วย เหมาะกับยุคสมัยเลย



ศ.พ.ร้อมจิต กระจับปี่

อดีตอาจารย์ประจำภาควิชาเภสัชพฤกษศาสตร์ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล และอดีตผู้จัดการอุทยานธรรมชาติวิทยาสีริรุกชาติ วัย 73 ปี จะมาเขียนเรื่องสนุกแบบขี้ขำจนคุณได้กลิ่นได้รสของดีของสมุนไพรไทย

13 ข้อ

ช่วยชะลอวัย

ด้วยการยกน้ำหนัก



รู้ไหมว่าวัยลั่นลาสามารถออกกำลังกายด้วยการยกน้ำหนัก (weight training) ได้เช่นกัน หากรู้จักวิธีการที่เหมาะสม

ผมมักได้รับคำถามอยู่เสมอว่า ต้องยกน้ำหนักขนาดเท่าไร ปริมาณใดถึงเหมาะสม ทั้งได้ประโยชน์และปลอดภัย ก่อนอื่นต้องทำความเข้าใจก่อนว่า การออกกำลังกายล้วนมีปัจจัยที่แตกต่างกันไปตามอายุ เพศ พื้นฐานการดำเนินชีวิต ประสบการณ์การออกกำลังกาย รวมถึงข้อจำกัดด้านสุขภาพ ไม่ว่าเราจะออกกำลังกายมากน้อยหนักเบาแค่ไหน ควรอยู่ภายใต้ความปลอดภัย สนุกสนานเพลิดเพลิน และเหมาะสม “สมวัย”

แน่นอนว่าความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บย่อมเกิดขึ้นได้ระหว่างออกกำลังกาย สำหรับคนทุกเพศทุกวัย ดังนั้น เราเองจำเป็นต้องเลือกรูปแบบ วิธีการ อุปกรณ์อย่างเหมาะสม ผมแนะนำเทคนิคเตรียมพร้อมและข้อควรระวังก่อนออกกำลังกายมาฝาก

เข้าใจและใส่ใจก่อนออกกำลังกาย

- ให้ความสำคัญกับการอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายเสมอ
- เมื่อออกกำลังกายใกล้ครบกำหนด ค่อยๆ ลดระดับความหนักจนใกล้เคียงสภาวะปกติ
- คำนึงถึงการเคลื่อนไหวที่เหมาะสมของร่างกายในท่าต่างๆ เช่น การแกว่งแขน ความยาวในการก้าวเดิน การย่อลงมากน้อย เป็นต้น
- การออกกำลังกาย สามารถปรึกษา ตรวจประเมินกับทีมแพทย์เพื่อความมั่นใจยิ่งขึ้น



การออกกำลังกายด้วยการยกน้ำหนักหรือแรงต้านทาน นับเป็นทางเลือกที่น่าสนใจ มาดูสิว่าถ้าเราออกกำลังกายด้วยการยกน้ำหนักจะส่งผลอะไรกับเราบ้าง

13 ข้อช่วยชะลอวัยด้วยการยกน้ำหนัก

1. เมื่อเข้าสู่วัยลั้นลา หลังอายุ 60 ปีขึ้นไป ผู้สูงอายุมักสูญเสียมวลกล้ามเนื้อ ดังนั้นการออกกำลังกายด้วยการยกน้ำหนักสามารถชะลอสภาวะมวลกล้ามเนื้อน้อย (Sarcopenia) การสูญเสียมวลกล้ามเนื้อและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อได้
2. การยกน้ำหนักช่วยเพิ่มมวลกล้ามเนื้อและใช้พลังงานจากไขมันในร่างกายมากขึ้น
3. ยิ่งออกกำลังกายประเภทนี้ยิ่งแข็งแรง สนุกกับกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวันมากยิ่งขึ้น
4. เพิ่มประสิทธิภาพของร่างกาย สามารถใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ
5. ลดอาการปวดข้อ ข้อเสื่อม และการลดลงของมวลกระดูกได้
6. ส่งเสริมสุขภาพด้านระบบหัวใจ การไหลเวียนของเลือด และการทำงานของปอดดีขึ้น
7. ส่งเสริมสุขภาพทางด้านอารมณ์ให้แจ่มใสขึ้น
8. ส่งเสริมกระบวนการรับรู้ได้ดียิ่งขึ้น
9. ทำให้อายุยืนยาวมากยิ่งขึ้น
10. ช่วยรับมือกับเบาหวานประเภทที่ 2* ได้อย่างดีขึ้น
11. สามารถส่งเสริมการพักผ่อนด้วยการนอนหลับได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น
12. สามารถเพิ่มไมโทคอนเดรีย หรือแหล่งสร้างพลังงานในเซลล์ได้ดีขึ้น
13. สามารถป้องกันและฟื้นฟูสภาวะกระดูกสะโพกหักได้

ไม่น่าเชื่อเลยใช่ไหมครับ ว่าการออกกำลังกายด้วย “การยกน้ำหนัก” จะได้ประโยชน์มหาศาล และช่วยชะลอวัย ทำให้เราดูเป็นหนุ่มสาวมากขึ้น มาติดตามดูกันว่า ฉบับหน้าผมจะมีเกร็ดความรู้ด้านวิทยาศาสตร์และการออกกำลังกายสนุกๆ อย่างไบบ้าง

**เบาหวานประเภทที่ 2 คือ สภาวะที่ร่างกายไม่สามารถสร้างฮอร์โมนอินซูลินได้อย่างมีประสิทธิภาพ ความผิดปกติของเมตาบอลิซึม น้ำตาลในเลือดสูง ปกติมักพบในวัยกลางคนถึงวัยอายุมาก และเกิดจากคนที่มีภาวะอ้วนและขาดการออกกำลังกาย*

<https://th.wikipedia.org>



ดร.ชลชัย อานามบารก

อาจารย์ประจำวิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล สมัยเด็กไม่สู้แข็งแรงนัก แต่เมื่อออกกำลังกายสม่ำเสมอเกิดผลดีต่อร่างกาย จึงตัดสินใจศึกษาด้านวิทยาศาสตร์และการกีฬาอย่างจริงจัง ซึ่งอาจารย์เล่าว่า 30 ปีก่อน เมื่อเด็กเรียนเก่งเลือกเรียนกีฬามักถูกตั้งคำถาม แต่วันนี้ได้พิสูจน์แล้วว่า วิทยาศาสตร์การกีฬาช่วยให้สังคมสุขภาพดีในเชิงป้องกันและยังใช้ร่วมกับการรักษาในหลายโรคได้ดีอีกด้วย

เตรียมพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging Society) อย่างมีคุณภาพกับ นิตยสาร O-lunla





กรณารกรกรยละเียกให้กรบถ้วน

☐ 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

มาลั่นลากันนั้ย



O-lunla
โ-ลั่นลา



ตามติดเรื่องราวดีๆ และกิจกรรมลั่นลาได้ที่



: olunlaclub



ID : @olunlaclub