

นิตยสารรายเดือน
ปีที่ 6 ฉบับที่

61

ตุลาคม 2563

ISSN 2465-3810
แจกฟรี • Free Copy
Line ID : @olunlaclub



O-lunla

โอ-ลันลา

เพื่อความเบิกบานของวัยลันลา

ไพศาล พืชมงคล ลมหายใจกับการเดินทางไกล • สมบัติทางอาหาร ที่ ยี่สิบหลา
• Senior 4.0 มีไฟไม่จอสาย

ไม่ว่าคุณจะลงทุนเพื่อใคร เราลงทุนเพื่อคุณ
B-SENIOR และ B-SENIOR-X

 กองทุนบัวหลวง®



Anyone who
keeps learning
stays young.



Henry Ford

"ใครก็ตามที่เรียนรู้อยู่เสมอ ก็จะเป็นหนุ่มสาวอยู่เสมอ"
เฮนรี ฟอร์ด

สารบัญ

ปีที่ 6 ฉบับที่

61

ตุลาคม
2563

นิตยสาร O-lunla (โอ-ลันลา)

ISSN : 2465-3810

บรรณาธิการผู้พิมพ์ผู้โฆษณา

สุพิน ธนวัฒน์เสรี

บรรณาธิการ สุพิน ธนวัฒน์เสรี

หัวหน้ากองบรรณาธิการ

วีรภา คำสนธิ

ผู้ช่วยบรรณาธิการ

เสาวลักษณ์ ศรีสุวรรณ

สุริดา บุญผากลิ่น

ออกแบบศิลปกรรม

มนูญ 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 olunclub@gmail.com



olunclub



@olunclub



www.olunla.net

ติดต่อโฆษณา

ศุภาญา ธนวัฒน์เสรี

โทร. 09 8695 1459

09 3629 8624



หนังสือนี้ พิมพ์ด้วยกระดาษรีไซเคิล
ใช้หมึกพิมพ์ที่ปลอดสารพิษและปลอดภัย
ช่วยลดการปล่อย CO₂ เกือบเท่ากับการ
ปลูกต้นไม้จำนวน 87 ต้น
เป็นเวลา 1 ปี (เพื่อช่วยในการลด CO₂ ในอากาศ)



8



16



13



20



22



24

4

Editor's Note

8

Cover Story

ไพศาล พืชมงคล สัมภาษณ์เกี่ยวกับการเดินทางไกล

13

Herb & Happiness ตรีผลา...ผลไม้เป็นยา

16

หุ่นตักฟางเรื่องเล่า
สมบัติทางอาหาร ตี ยี่สิบหก

20

Live Matter

ออกกำลังกายง่ายๆ กับของรอบตัวในบ้าน

22

Senior 4.0 มีไฟไม่จอสาย

24

O-update

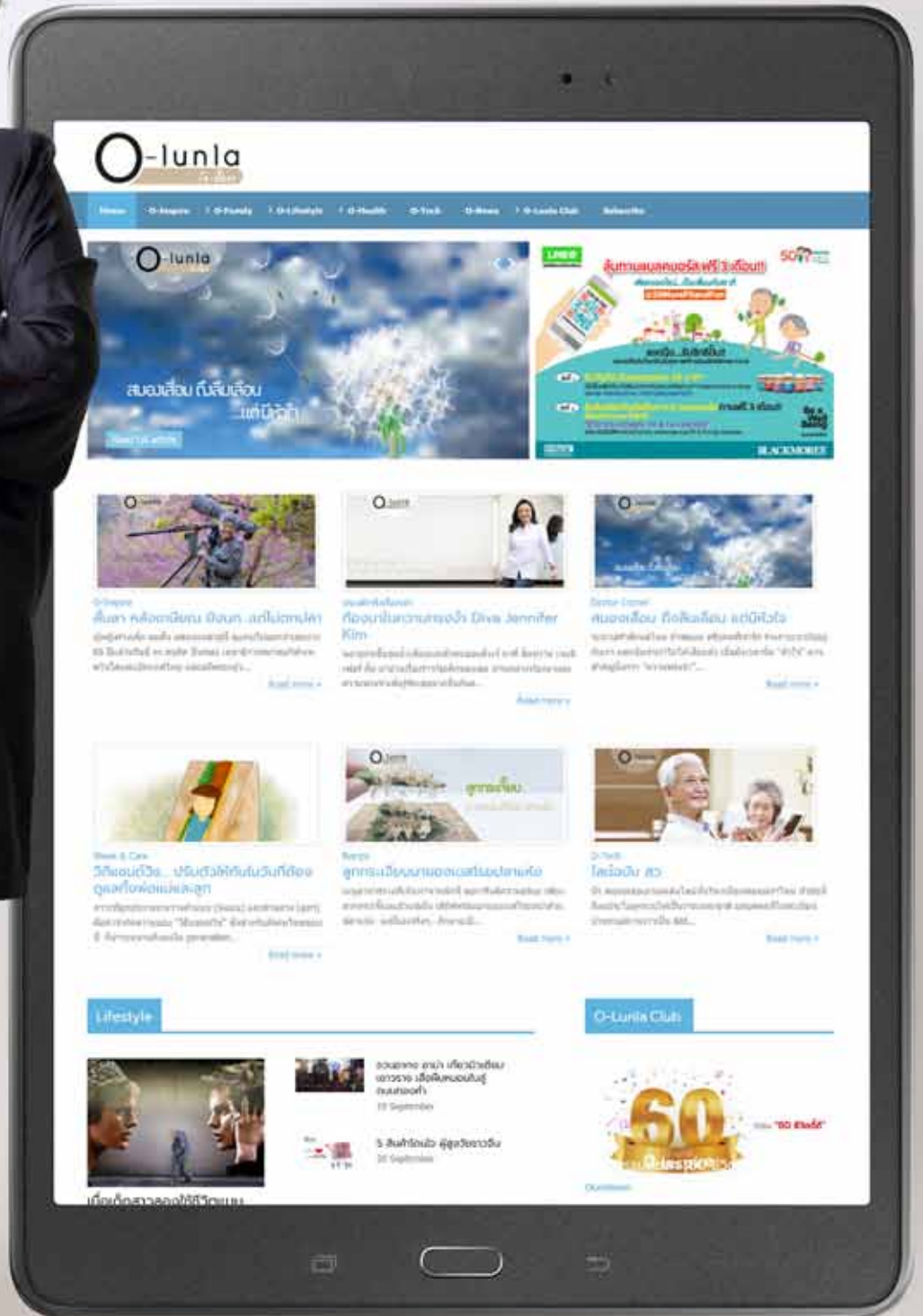


- ในการทำงานเป็นนักเขียน มีหลายครั้งที่มืออะไรหลายสิ่งอยากเขียน แต่กลับไม่ยอมลงมือเขียน หรือคิดแล้วคิดอีกก็ไม่รู้ว่าเขียนอย่างไรดี
- สถานการณ์การเมืองในบ้านเราช่วงสองเดือนที่ผ่านมาชวนให้เกิดความรู้สึกนี้อีกครั้ง
- ในหัวนึกได้แต่เรื่องง่ายที่เรียนสมัยเด็กว่า “สถาบันครอบครัว” สำคัญที่สุด และเป็นรากฐานความแข็งแรงของสังคมและประเทศ
- แม้บางเรื่องคนในครอบครัวจะเห็นต่างกัน แต่ก็น่าจะมีอีกร้อยพันเรื่องที่มีความสุขร่วมกัน
- อย่าลืมดูแลใจคนข้างๆ นะคะ

บรรณาธิการ
สุพิน ธนวัฒน์เสรี



มาลันลาออนไลน์กันที่
www.olunla.net



www.olunla.net



เศรษฐกิจอย่างนี้ จะลงทุน อย่างไร

เศรษฐกิจโลกปีนี้

IMF คาดการณ์ใหม่ในเดือน มิ.ย.ว่าเศรษฐกิจโลกจะหดตัวลง -4.9% ในปีนี้ ลดลงจากคาดการณ์เดิมในเดือน เม.ย.ที่ว่าจะหดตัวลง -3.0% และลดตัวเลขคาดการณ์ในปีหน้าสู่ระดับ +5.4% ซึ่งต่ำกว่าที่คาดการณ์ในเดือน เม.ย.ว่าจะขยายตัว +5.8% โดยคาดว่าเศรษฐกิจกลุ่มพัฒนาแล้ว (Advance Economies) จะหดตัว -8.0% และกลุ่มประเทศเกิดใหม่ (Emerging Economies) จะหดตัว -3.0% และคาดว่าไทยจะหดตัวลง -7.7% ในปีนี้ ซึ่งต่ำที่สุดในภูมิภาคอาเซียน

ทั้งนี้ IMF ได้ระบุว่าการใช้มาตรการกระตุ้นทั้งด้านการเงินและการคลังอย่างเต็มที่ในหลายประเทศได้ช่วยพยุงไม่ให้เศรษฐกิจหดตัวรุนแรงไปกว่านี้ โดยเฉพาะมาตรการที่พยุงการจ้างงานและการเสริมสภาพคล่องให้กับภาคธุรกิจ ซึ่งคาดว่าจะมีต่อเนื่องตลอดทั้งปี ขณะที่นโยบายการเงินจะผ่อนคลายไปตลอดจนถึงสิ้นปีหน้า

ผลก็คือการผ่อนคลายทางการเงินอย่างสุดโต่งนี้ได้ส่งผลบวกให้กับ Financial Markets ทั้งที่ภาพเศรษฐกิจดูไม่ดีเลย และได้เตือนว่าสถานะทางการคลังของรัฐบาลในหลายๆ ประเทศจะทรุดตัวลงอย่างหนักจากการออกมาตรการลดทอนผลกระทบจาก COVID-19 ซึ่งเป็นความเสี่ยงต่อการฟื้นตัวของเศรษฐกิจในระยะข้างหน้า และหนี้สาธารณะต่อ GDP ของโลกก็จะพุ่งขึ้นแรงจนทำจุดสูงสุดเป็นประวัติการณ์ที่ 101.5% ในปีนี้ ในขณะที่เป็น 82.8% ในปีก่อน

เราได้ปรับประมาณการ GDP ไทยในปีนี้อีกจากเดิม -5.2% ลดลงเป็น -8.0% (สมัยต้มยำกุ้งหดตัว -7.6%) เนื่องด้วย COVID-19 ส่งผลกระทบต่อเศรษฐกิจไทยในมุมกว้าง อันเนื่องมาจาก 3 สาเหตุหลัก ได้แก่

หลายประเทศทั่วโลกปิดน่านฟ้าและน่านน้ำ ทำให้การส่งออกและการท่องเที่ยวของไทยหยุดชะงัก ทำให้ออเดอร์สินค้าส่งออกหดตัว และขาดเม็ดเงินจากนักท่องเที่ยวต่างชาติตั้งแต่เดือน มี.ค.เป็นต้นมา

กิจกรรมเศรษฐกิจในประเทศหดตัวทั้งส่วนของการบริโภค เนื่องด้วยการจ้างงานและรายได้ของคนไทยมีแนวโน้มลดลง และหดตัวจากการลงทุน เพราะธุรกิจเอกชนชะลอการลงทุน

เครื่องจักรเดียวที่ยังขยายตัวอยู่คือการบริโภคภาครัฐ โดยรัฐบาลพยายามประคองเศรษฐกิจผ่านการออกมาตรการกระตุ้นเศรษฐกิจทั้ง 3 ระยะ เป็นเม็ดเงินกว่า 10% ของ GDP ขณะที่นโยบายการเงินก็อยู่ในทิศทางที่ผ่อนคลายเพื่อสนับสนุนให้เศรษฐกิจประคองตัวต่อไปได้ โดยตั้งแต่เดือน มี.ค.เป็นต้นมา ธปท.ได้ใช้นโยบายทั้งที่เป็นดอกเบี้ยและที่ไม่ใช่ดอกเบี้ยเพื่อช่วยเหลือทุกภาคส่วนของเศรษฐกิจ ทั้งสถาบันการเงิน ธุรกิจตลาดทุน และประชาชนทั่วไป



แต่หากกลัวหุ้น รับความ
ผันผวนไม่ไหว จะไปตราสารหนี้
ก็ต้องทนได้กับอัตราผลตอบแทน
กระจิริด น้อยนิดจนเอาเนี้ยถ่างตาตุ๋นก็
แทบมองไม่เห็นแล้ว และอย่าโลก อย่า
กระโดดเข้าไปหาตราสารหนี้หรือหุ้นกู้ของ
บริษัทที่ให้ผลตอบแทนสูงเกินจริงโดยไม่รับรู้
ถึงความเสี่ยง เพราะในภาวะดอกเบี้ยต่ำอย่างนี้
เขาควรกู้แบงก์ได้ในอัตราดอกเบี้ยเงินกู้ที่ไม่สูง ถ้า
รัฐบาลหรือ ธปท.ออกพันธบัตรอีกเมื่อไหร่ก็ให้รีบไป
จองด่วน

ทั้งนี้ เราคาดว่าเศรษฐกิจจะค่อยๆ พ้นตัวขึ้นมาได้ใน
ช่วงครึ่งปีหลังเมื่อรัฐบาลทยอยปลดล็อกให้ธุรกิจกลับมา
ดำเนินการได้ใกล้เคียงกับปกติ ซึ่งหากไม่มีการแพร่ระบาด
รอบสองและรัฐบาลออกมาตรการช่วยเหลือออกมาอย่าง
ต่อเนื่อง แม้ปีนี้ GDP ไทยคงจะหดตัว -8.0% แต่เรา
คาดหวังในเชิงบวกกว่าจะฟื้นตัวขึ้นมา 6.5% ในปีหน้า โดย
มีปัจจัยที่อาจทำให้ตลาดเคลื่อนไหว ได้แก่

1. ความสามารถในการควบคุม COVID-19
2. ภาระหนี้ครัวเรือนและธุรกิจ (เป็นตัวกำหนดการ
ใช้จ่ายภายในประเทศ)
3. ค่าเงินบาท (เป็นเครื่องสะท้อนความถูกแพงของ
สินค้าส่งออกจากไทย)

จากนี้ไปจะลงทุนอย่างไร

นี่คือคำถามยอดฮิตของท่านที่โชคดีเพราะยังคงมีเงิน
ให้ลงทุน

หากมองสั้นๆ แค่นี้ก็เดือน ตอบได้ว่ากระแสเงินจาก
ต่างประเทศที่ไหลเข้าออกในตลาดต่างๆ จะเป็นตัวกระตุ้น
สำคัญที่ทำให้ของในตลาดนั้นๆ มีราคาสูงขึ้นหรือลดลง
ซึ่งไม่ได้เกี่ยวข้องกับปัจจัยพื้นฐานที่ดีหรือไม่ดีเอาเสียเลย

ดังนั้น หากท่านสนใจหุ้น เพราะทนกับอัตราดอกเบี้ย
ที่โดนเหยียบจนแบนแต่ไม่ไหวจริงๆ ก็เลือกลงทุนใน
ตัวที่ดี ในราคาที่ถูกลงมากๆ และต้องมั่นใจว่าเขาจะไปรอด
แล้วถ้อยยาว...ซึ่งต้องอ่านบทวิเคราะห์จากโบรกเกอร์ที่
ท่านเชื่อถือ หรือลงทุนผ่านกองทุนรวมในค่ายที่ท่านมั่นใจ
และเข้าใจวิธีการลงทุนของเขา

เหนือสิ่งอื่นใด การกำหนดสัดส่วนลงทุนเฉพาะตน
สำคัญที่สุด และเป็นการกระจายเงินลงทุนไปในสินทรัพย์
หลายกลุ่ม ช่วยลดความเสี่ยงจากการกระจุกตัวได้

ถ้าอายุมากแล้ว ควรลดความโลภ ลดสัดส่วนลงทุนใน
หุ้นลงให้เหมาะกับตนเอง หากลงทุนหุ้นแล้วเงินส่วนนั้น
ลงนานได้ไม่เกิน 7 ปีก็ยอมถอนเงินส่วนนั้นออกจากหุ้น
ไปเสียจะดีกว่า ยกเว้นท่านเป็นนักเก็งกำไรมีอณมัตที่ยัง
ไม่ตาย ถ้าสุดข้าพเจ้าลดสัดส่วนกองทุนหุ้นทั้งในประเทศ
และนอกประเทศลงเหลือประมาณ 10% และมีกองทุน
ทองคำประมาณ 10% โดยอีกประมาณ 80% ที่เหลือเป็น
กองทุนตราสารหนี้ภาครัฐที่ให้ผลตอบแทนไม่ถึง 1% ต่อปี
ก็ต้องยอมทนเพราะอายุมากแล้ว

เพราะสำหรับคนอายุมากๆ ได้ผลตอบแทนน้อยนิด อาจ
จะดีกว่าขาดทุนจนเหลือไม่พอใช้ แต่ก็ต้องทำใจเวลาหุ้นขึ้น
อย่าไปเสียดาย ต้องรู้จักเพียงพอ

แต่ถ้าอายุน้อยหรือมีเวลาไม่ต่ำกว่า 10 ปีกว่าจะเกษียณ
อันนี้ยังรับความเสี่ยงได้ อย่าทิ้งโอกาสในหุ้น ให้จัดสัดส่วน
portfolio การลงทุนของท่านให้เหมาะสมกับเป้าหมาย
ทางการเงินของตนเองก็แล้วกัน

วรวรรณ ชาราภูมิ

ประธานกรรมการบริหาร บลจ.บัวหลวง จำกัด

ไพศาล พืชมงคล ลมหายใจ กับการเดินทางไกล

ผู้สัมภาษณ์ได้รู้จักชื่อไพศาล พืชมงคล ครั้งแรกราวปี 2537 เมื่อเข้าทำงานสื่อมวลชนใหม่ๆ เวลานั้นเป็นฟ้าใหม่ของวงการโทรคมนาคมที่พยายามปลดล็อกการผูกขาดบริการโทรศัพท์ภายในประเทศที่มีรัฐวิสาหกิจเป็นผู้ให้บริการเพียงรายเดียว ชื่อของไพศาลมักปรากฏบนหนังสือพิมพ์หน้าหนึ่ง เจ้าตัวบอกว่า เวลานั้นเขาได้รับก้อนหินมากกว่าดอกไม้ แต่ด้วยการผลักดันของฝ่ายที่เห็นด้วยกับการเปิดเสรี ทำให้ทุกวันนี้คนไทยเข้าถึงการสื่อสารทั้งโทรศัพท์และอินเทอร์เน็ตได้กว้างขวางในราคาที่ถูกลง นอกจากนั้นเขายังเป็นที่ปรึกษาให้หลายองค์กรและร่วมทำงานระดับชาติหลายโครงการ

โอ-ลันลาขอนัดสัมภาษณ์ ณ บมจ.ธรรมนิติ โดยตั้งใจที่จะไม่สนทนาเรื่องตำแหน่งหน้าที่การงานมากนัก แต่สนใจการใช้ชีวิตในวัย 70+ โดยเฉพาะเมื่อได้ยินว่าท่านเรียนรู้เคล็ดวิชา “คัมภีร์เคลื่อนขยายเส้นเอ็น” ซึ่งเป็นเรื่องเดียวกับที่คอหนังกำลังภายในรู้จักกันในนาม “การเดินลมปราณ”

คุณไพศาลเผยแพร่วิชาเดินลมปราณพิมพ์

ตำราแจกจ่าย ช่วยคนป่วยให้หายป่วย และยังสนใจศาสตร์หลายแขนง ทั้งรายโคลงกลอน ประพันธ์หนังสือวิทยาศาสตร์การแพทย์ บางคืนนอนดูดาวบนเขาสูง ชอบศึกษาโหราศาสตร์ในบางโอกาสสำคัญเขียนอักขระผ้ายันต์ ฯลฯ

“เกิดมาเป็นมนุษย์ ถ้าไม่ศึกษาก็เสียชาติเกิด” ไพศาลในปลายวัยฉกรรจ์บอกกับเราอย่างนั้น

มองชีวิตหลังวัย 60 อย่างไร

อายุ 60 ปีเป็นสมมติเกษียณของข้าราชการ เราเป็นภาคเอกชนจึงไม่อยู่ในภาคบังคับนั้น แต่ว่าอิทธิพลของภาครัฐก็แผ่ปกคลุมเอกชนด้วย จริงๆ แล้วสระรีระมนุษย์ไม่ได้แก่เมื่อ 60 ปี พระพุทธเจ้าบอกว่าคนเราสามารถมีอายุได้ 120 ปีหรือมากกว่านั้น แต่ต้องปฏิบัติตัวให้ดี นั่นคือเจริญโพชฌงค์ เจริญอิทธิบาท แต่ว่าคนเราได้ทำพฤติกรรมในการลดอายุขัยตัวเองลงตามลำดับ ในความคิดของผม คนเราจะเรียกว่าแก่ก็ต่อเมื่ออายุ 80 ถ้าเทียบจากเกณฑ์ 120 ก็ยังเหลือ 40 ปีของวัยชราทางพระเรียกว่า “สันยาสี”



อายุ 73 คุณบิยามว่าอยู่ในวัยอะไร

ผมอยู่ในปลายวัยฉกรรจ์ แต่อยู่ในภาคบังคับที่สมมติกันว่าเกษียณในวัย 60 ซึ่งก็มีข้อดีคือ เตือนให้โณงานสู่คนรุ่นใหม่ ต้องผ่านความเคยชิน

สมมติ ไม่เป็นจริงแน่เสมอไป ผมอายุ 73 แต่วันก่อนคุณผ่าย (ลูกสาว) เอาเครื่องวัดมวลกล้ามเนื้อมวลกระดูกมาวัด ผมอายุเท่ากับ 53 (ยิ้ม)

อายุยืนบุษย์ยาวถึง 120 ปี แล้วเหตุใดปัจจุบันคนเสียชีวิตเร็ว

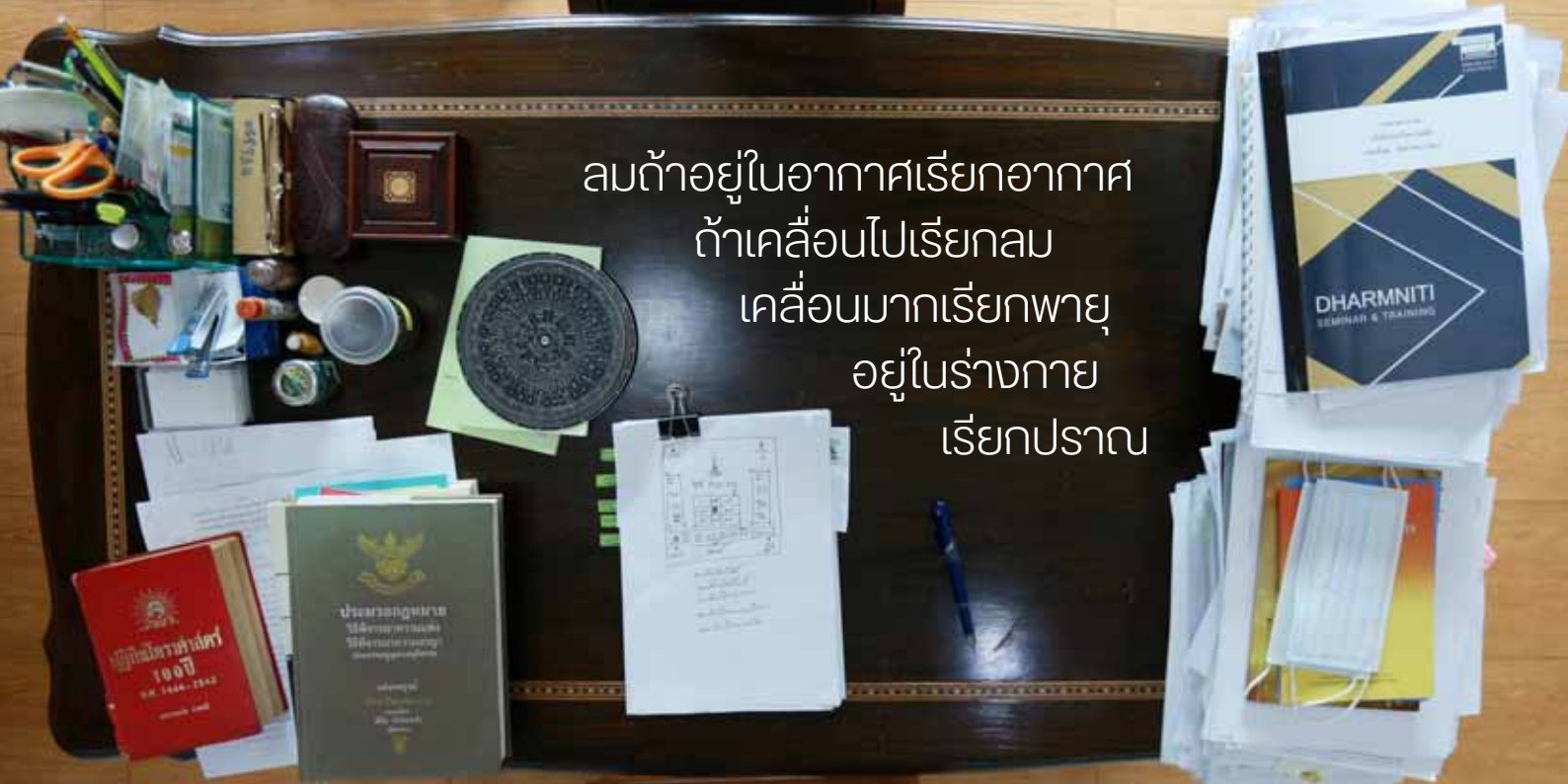
ในงานวิจัยพบว่า คนเรามักเสียชีวิตช่วง 70-80 ล้วนเป็นสิ่งที่เราทำขึ้นเอง ต้มเหล้า นอนดึก เสพของเมา ความเครียด ออกกำลังกายเกินควร ล้วนทำให้สังขารเสื่อม เส้นเลือดตีบ แตกตัน เป็นความซราที่หลอดเลือดไม่ใช่ผิวพรรณ บางคนอายุ 40 หลอดเลือดพังแล้ว จึงได้ยินเรื่องสโตรก (stroke) บ่อย ๆ

ผลการวิจัยของประเทศจีนพบเรื่องน่าทึ่งสองเรื่อง เรื่องแรกคือ ณ เวลา 22 นาฬิกา ถึง 6 นาฬิกา มีผู้เสียชีวิต 60% และจาก 6 นาฬิกา ถึง 22 นาฬิกา เสียชีวิต 40 เปอร์เซ็นต์ ทำไมล่ะ...

เวลา 22 ถึง 6 นาฬิกา น้ำในร่างกายเราหายไปอย่างน้อย 1,500 ซีซี และคนสูงอายุนั่งลุกปัสสาวะ 2-3 ครั้งเป็นเรื่องปกติ เมื่อน้ำหายไปเป็นผลให้น้ำในเลือดเข้มข้นกว่าปกติ ประกอบกับคนอายุมาก เส้นเลือดตีบแคบลง เพราะมีไขมันเกาะ พอถูกพรวดพราดก็หักได้ คนจำนวนหนึ่งหน้ามืด เสียชีวิตลัมในห้องน้ำ

เราถูกสอนมาผิด ๆ ว่า ก่อนนอนอย่าดื่มน้ำ กลัวจะลุกฉี่...ผิด ต้องพยายามจิบน้ำอยู่เสมอ เตี่ยผมอายุ 101 ปีแล้ว ยังสุขภาพดีตามวัย อ่านหนังสือพิมพ์โดยไม่ต้องใส่แว่น มีความจำที่ดี

ตั้งแต่ผมเกิดมาเห็นท่านทำสองอย่าง ตื่นขึ้นมาดื่มน้ำ



ลมถ้าอยู่ในอากาศเรียกอากาศ ถ้าเคลื่อนไปเรียกลม เคลื่อนมากเรียกพายุ อยู่ในร่างกาย เรียกปราณ

ก่อน 1 ชั้นใหญ่ ค่อยๆ ตีไป บนห้องนอนจะมีน้ำตั้งไว้
ชั้นหนึ่ง ตีแล้วแกว่งแขนประมาณ 22 นาที ซึ่งบังเอิญ
ตรงกับผลการวิจัยสมัยใหม่ว่า การออกกำลังกายที่ดี
ไม่ได้อยู่ที่ออกกำลังกายมาก แต่ที่ดีสุดคือ 22 นาที

ถ้าอย่างนั้นอะไรสำคัญที่สุดสำหรับการชะลอความชรา

พระพุทธเจ้าท่านเตือนว่าอาหารนั้นสำคัญ *อาหา
เรนะปัจจะโยโหตุ* อาหารคือความเป็นไปของกายนี้
ทำความเข้าใจเรื่องอาหารจะช่วยให้เราแก่ออย่างมี
ความสุขมากขึ้น

เตี้ยผม ยาก็ไม่กิน แต่อยู่ได้ทุกวันนี้โดยไม่ได้ออก
กำลังกาย แค่น้ำและอาหาร อยู่ได้เพราะความสมดุล
เราเป็นคนใต้ บ้านใกล้ทะเล มีอะไรได้มาก็กินตามนั้น
ที่สำคัญไม่กินอาหารซ้ำ จึงไม่มีอะไรกิน ไม่มีอะไรขาด
มนุษย์มีนิสัยกินแต่ของชอบซ้ำๆ อะไรที่ไม่ชอบไม่กิน
ก็ขาด จึงมีหลักหยินหยาง สร้างสมดุลให้ได้ในร่างกาย
ความเป็นปกติก็เกิดขึ้น ไม่ป่วยไข้

อีกเรื่องคือพระพุทธเจ้าบอกใจเป็นประธาน ถ้าใจ
มีความเบิกบาน มีความว่างเปล่า หน้าตาจะผ่องใส
ทุกอย่างต้องพอดี การนอนมากใช้ว่าจะดี พระพุทธเจ้า
ซึ่งเป็นศาสดาเอกของโลก นอนวันละ 4 ชั่วโมงเอง
ทางการแพทย์พบว่า ช่วงเวลาที่ร่างกายซ่อมแซมส่วนที่
สึกหรอมีเพียง 4 ชั่วโมง

ขณะนอนหลับ ร่างกายอยู่ในโหมดสแตนด์บาย
ปอดและหัวใจทำงานด้วยความถี่ในอัตราน้อยกว่าปกติ
ตรงกันอย่างบังเอิญกับการทำสมาธิ ผู้ที่ทำสมาธิขั้นสูง

ถึงขั้นกายสังขารสงบ ระวังได้ ลมหายใจจะแผ่ว กระทั่ง
เอาเส้นด้ายเส้นน้อยห้อยไว้ที่จมูก ด้ายนั้นก็ไม่สั่นไหว
ไปตามที่เรายหายใจ เป็นลมหายใจที่มีคุณภาพดีที่สุดใน
การซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย

ทราบว่าเคยป่วยหนัก

ก่อน 60 ผมไม่เคยมีโรคอะไร ตอนนี้มีความดัน ผม
เคยเป็นตับอาการหนัก ถึงขั้นเตรียมวัดได้แล้ว ตับอักเสบ
จากการกินยา ค่าตับสูงถึง 3,200 ปกติต้องตับวาย ถึง
ขั้นหมอท่านไม่รักษาแล้ว หมอท่านหนึ่งที่รักใคร่กัน
บอกว่า คุณไฟศาล คุณน่าจะตายไปแล้ว ผมไม่อยาก
เอาเงินคุณ ถึงไม่เอาคุณไปไว้โรงพยาบาล ให้คุณไป
นอนตายที่บ้าน

ตอนนั้นผมกลับบ้านเดินไม่ได้แล้ว ยืนไม่ได้ นอนก็
ไม่ได้ หายใจไม่ออก ต้องอยู่ชั้นล่าง ลูกปัสสาวะก็ไม่ได้
กระโดนต้องตั้งข้างหน้า นุ่งโสร่ง ปัสสาวะทุก 30 นาที
ร้อน ธาตุไฟแตก เราไม่รู้ เคยเห็นคนกำลังจะตาย ก็มา
นึกได้ว่า ตอนจบธรรมศาสตร์ ทำงานใหม่ๆ ไปอยู่กับ
อาจารย์ ท่านเป็นผู้พิพากษาศาลฎีกา ท่านหัวใจวาย
ขณะไปปรับปรุงวัด ความรู้สึกสุดท้าย ท่านรู้สึกว่
พระประธานในโบสถ์เปล่งแสงมาที่ท่าน จึงตั้งใจว่า
ถ้าตายจะขอตายในสมาธิ แล้วก็เจริญสมาธิทันที

ผมก็คิดว่าเราทำทางจะป่วยหนักแน่แล้ว ก็ตั้งใจ
ในเวลานั้นว่า ถ้ามันตายขอตายในสมาธิเหมือนท่าน
อาจารย์ ก็เจริญอานาปานสติ มาถึงเจริญกายานุปัส
สนาสติปัฏฐานขั้นที่ 3 ท่านสอนว่า สำเนียงรู้กองลม
ทั้งปวงหายใจออก สำเนียงรู้กองลมทั้งปวงหายใจเข้า

ก็ทดลองไปเรื่อย ปวดก็ปวด ก็หายใจ 1 นิ้วเป็นใจ 2 นิ้วเป็นใจ สุด 12 นิ้วเศษ นานเข้าก็รับรู้ทุกเซนติเมตร มีช่วงหนึ่งรู้สึกเย็นชานวบเข้ามา เคยเห็นโฆษณาฮอลส์ที่น้ำตกใหม่ ความเย็นชานเกิดขึ้นในฉับพลัน ความร้อนเป็นไฟหายไปทันที จิตนิ่งมาก เย็นชาไปทั้งตัว ตั้งแต่ตีสองถึงหกโมงเช้า อยู่ในสมาธิแบบนั้น



เบื้องหลังคือภาพวาดภูเขาไท่ซาน
ที่รัฐบาลจีนมอบให้เป็นที่ระลึก

ตอนเช้า จากที่เดินไม่ได้ก็เดินได้ ยึดแขนยึดขาดีมาก เริ่มจิบน้ำชาดื่มได้ ก็พิน ตั้งแต่บัดนั้นจนบัดนี้ 15 ปี

แล้ว ปกติคนที่ตับอักเสบถูกทำลายจะไม่ฟื้นแล้ว แต่ผลการตรวจล่าสุด ปรากฏว่าเซลล์ตับผมเวลานี้กลายเป็นเซลล์ตับแบบเด็กๆ ยาลักเซม ลักเม็ต ไม่ได้ฉีดเลย

ออกกำลังกายบ้างไหม

ผมออกกำลังกายน้อย ก็ฟากกลางแจ้งผมไม่เอา เคยเล่นกอล์ฟเสียเวลามากก็ไม่เอา แบดมินตันก็เลิกเล่นแต่กีฬาในร่ม หมากรอส หมากรุก มารู้อย่างหลังว่าที่เรานิยมและให้ความสนใจกันคือการออกกำลังกายภายนอก แต่เข้าใจน้อยเกี่ยวกับการออกกำลังภายใน

ถ้า “ออกกำลังภายใน” เส้นเลือด เส้นประสาท เส้นเอ็น กล้ามเนื้อได้ออกกำลังด้วย

กราบมาว่าได้เขียนตำราฟื้นฟูสุขภาพ แจกจ่าย

ผมเรียกว่าวิชา “เคลื่อนขยายย้ายเส้นเอ็น” มี 5 กระบวนท่า ซึ่งล้วนเป็นการออกกำลังกายจากภายใน ผมเขียนขึ้นแจกจ่าย ช่วยคนนี้ร้อยและเพ็งส่งไปถวายบุคคลสำคัญ

ผมได้เคล็ดวิชานี้จากสำนัก ประเทศจีน มีปีหนึ่งผมตามคณะผู้ใหญ่ไปดูการยิงดาวเทียมที่ซีซาง ระหว่างกลับ หิมะตกหนัก ฟ้าปิด เครื่องบินบินไม่ได้ รถไฟถึงสำนักก็ไปไม่ได้อีก น้ำท่วมทางรถไฟ ต้องจอดพัก คณะก็พากันไปวัดแห่งหนึ่ง หิมะเต็มลานเลย ผมเป็นคนช่าง

สังเกต เห็นหลวงจีนรูปหนึ่งใส่จีวรไม่หนา ใส่รองเท้าสานปกติ จีวรพลิ้ว ยืนกวาดหิมะ ผมเลยขอล่ามคนหนึ่ง ไปสนทนากับท่าน

ผมถามหลวงตาไม่หนาวหรือ ท่านตอบว่าทำไมต้องหนาวล่ะ ที่หนาวเพราะความร้อนเราไม่พอ ถ้าความร้อนพอก็จะไม่หนาว แล้วหลวงตาทำความร้อนมากกว่าคนปกติได้หรือ ท่านบอกคนเราทำอะไรก็ได้ แล้วท่านก็โบกมือ ต้นไม้ใกล้ๆ ก็พลิ้วเลย ดูเหมือนลมพัดก็ได้ แต่ไม่ใช่ลมพัด มันไม่บังเอิญขนาดนั้น

คุยไปหลายเรื่อง ท่านเห็นเราสนใจก็ถามว่า โยมมีเวลาเท่าไร ก็บอกว่าแล้วแต่ผู้ใหญ่ที่ไปดูแล คงสักครึ่งชั่วโมง

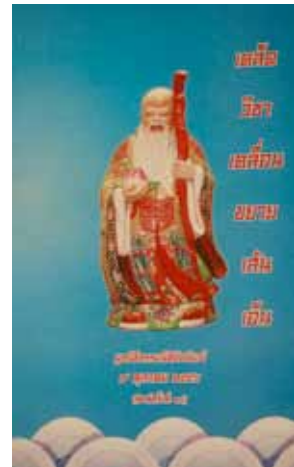
ท่านให้ผมกินน้ำชา ผมขอให้ท่านช่วยสอนให้หน่อย แต่เวลาจำกัดมาก สอนให้ 5 กระบวนท่า ผมก็เอามาเขียนแจก เดิมเขียนไว้ 3 กระบวนท่า ก็อีก 2 ท่า เพื่อไว้เปิดสอนตอนเราแก่เฒ่า ต่อมาคิดได้ว่า เราเป็นคนเห็นแก่ตัว เพื่อนมนุษย์ควรมีโอกาสได้เรียนสิ่งนี้ พอเขียนครั้งต่อไปเลยเขียนหมดทั้ง 5 ท่าเผยแพร่แจกจ่าย

พระลามะ พระทิเบต อายุเป็นร้อยๆ ฝึกกันทั้งนั้น ไม่ได้อัศจรรย์อะไร บ้านเราเรียกวิชาเคลื่อนย้ายเส้นเอ็น ทำให้มีการออกกำลังกายโดยเส้นเลือด เส้นเอ็น เส้นประสาททั้งหมด ถ้าหนักกำลังภายในเรียกเดินลมปราณ มือที่ตั้งไว้น้อยๆ แต่ออกกำลังได้ถึง 70 80 กิโลได้ กำลังนั้นมาจากไหน ก็คือการใช้กาย จิต ปราณ

ลมถ้าอยู่ในอากาศเรียกอากาศ ถ้าเคลื่อนไปเรียกลมเคลื่อนมากเรียกพายุ อยู่ในร่างกายเรียกปราณ คือลมที่เป็นเครื่องหล่อเลี้ยงชีวิต

ปราณนี้แหละสำคัญมาก เชื่อมโยงสิ่งที่มีมองเห็นไปสู่สิ่งที่มีมองไม่เห็น เป็นตัวเชื่อมโยงอีกโลกหนึ่งซึ่งใหญ่โตมหึมา คือ “ความว่าง” พระท่านเรียกโลกธาตุ วิทยาศาสตร์เรียกกาลแล็กซี

โลกธาตุทั้งหมดอยู่ที่ไหน อยู่ในความว่างที่ลมหายใจ เราเชื่อมไปถึง มีเป็นหมื่นแสนโลกธาตุ ปัญหาของเรา



II

เรานิยมและให้ความสนุกกับการออกกำลังกาย ภายนอก แต่ใ้ใจน้อยเกี่ยวกับการออกกำลังกายใน

II

12

O-lunda

ไปเยี่ยมมันได้หรือเปล่า เราเดินทางไปได้หรือไม่

สมเด็จพระสังฆราชท่านถึงเตือนพวกที่พูดจาดูหมิ่น
การสวดรัตนปริตร (รัตนสูตร) เมื่อตอนโรคระบาด ท่าน
ทรงเตือนว่า สิ่งที่ไม่เห็นอย่าคิดว่าไม่มี มนุษย์เล็กมาก
ทะนงตัวเองมาก

สิ่งที่มนุษย์รู้น้อยกว่าที่ไม่รู้เป็นอเนกอนันต์

มนุษย์เห็นได้น้อยมาก สิ่งที่มนุษย์ไม่เห็นเป็นอเนก
อนันต์

มนุษย์ได้ยินน้อยมาก ที่ไม่ได้ยินเป็นอเนกอนันต์

ก่อนถึงวัย 80 คุณอยากทำอะไรอีกไหม

วัยอย่างผมเป็นวัยเอาออก ไม่ใช่วัยเอาเข้า ถ้าเอาเข้า
จะหนัก เมื่อต้องเดินทางไกล เราไม่สามารถเอาอะไร
ไปได้แม้สักอย่างเดียว เราเตรียมเดินทางไกลให้ดี
ไม่ดีกว่าหรือ

พระพุทธเจ้าจึงสอนให้คนชราแล้ว...เบา เรียกว่า
วัยสันยาสี แปลเป็นไทยว่า “วัยแจกของ ส่องตะเกียง”
แจกของคืออะไร คุณมีอะไรแจกเขาไปเถอะ

อะไรล่ะที่เป็นตะเกียง **ปัญญา โลกสมบัติ ปรชฺชโต** คือ
ความรู้ ความจริง ปัญญา เปรียบดังตะเกียง

คนเราศึกษากันเยอะ เป็นมนุษย์ถ้าไม่ศึกษาก็เสีย
ชาติเกิด ด้านหนึ่งศึกษาเพื่อมีกิน มีอยู่ มีใช้ เพื่อแผ่ไป
ถึงลูกหลานด้วย แต่ศึกษาเพื่อตัวเองมีบ้างไหม โดย

เฉพาะเมื่อต้องเดินทางไกล ชีวิตเราคนหนึ่งมีครั้งเดียว
คนที่รักคุณที่สุด เขาก็ไม่ไปกับคุณ คนที่คุณรักเขาที่สุด
ชวนเขาก็ไม่ไป

คุณต้องเดินทางไกลและต้องไปคนเดียว จะไปใน
ที่มืดหรือสว่างก็ไม่รู้ ถ้าคุณไม่มีเครื่องมือติดตัว คุณ
จะไม่สามารถเดินทางด้วยความมั่นใจ

การเดินทางไกลจึงเป็นกิจอย่างหนึ่งของชีวิต คนเรา
เกิดมาแล้วควรได้ศึกษาวิธีเดินทางไกล สำหรับตัวเอง
ได้ล้มลองมาบ้างแล้วตอนป่วยหนัก

เครื่องมือคือศึกษาการเชื่อมโยงของร่างกาย รู้จัก
ร่างกาย รู้จักปรมาณ สิ่งที่ทำให้คุณมีชีวิต ถ้าคุณศึกษา
สร้างความคุ้นเคยเหมือนญาติสนิท คุณก็จะมีเพื่อนสนิท
เดินทางไกล แม้ดับไปแล้วก็จะไม่ดับ สิ่งที่คุณรู้ว่าคุณ
หายใจอยู่นี้สำคัญ การศึกษาพระพุทธานุศาสนาก็เพื่อ
ให้รู้ว่าคุณรู้ตัวว่าหายใจอยู่ เป็นสิ่งที่เชื่อมไปถึงโลก
ภายใน เป็นกุญแจไขไปอีกจักรวาลหนึ่ง ซึ่งใหญ่พอๆ
กับความว่างที่รองรับกาแล็กซีทั้งหลาย

เราเรียนประถม มัธยม ปริญญาตรี ขำมน้ำขำทะเล
ไปเรียนปริญญาเอก แต่กลับไม่เคยเรียนลมหายใจ

คุณรู้ไหม เวลาเราเกิด เราหายใจเข้าหรือหายใจออก
เวลาเราเดินทางไกล ลมหายใจสุดท้ายเข้าหรือออก
สิ่งที่อยู่กับตัวคุณทุกเวลาขณะที่ ทำไมเราไม่ศึกษาบ้าง



ตรีผลา... ผลเป็นยา

โควิด 19 อยู่กับชาวโลกมานานเกือบจะครบปีแล้ว ยังไม่มีทีท่าว่าจะทุเลาลง วัคซีนก็ยังไม่พร้อมไปก่อน ทุกคนก็ต้องตั้งการ์ดให้สูง ตกไม่ได้เลย การระบาดในเมียนมาและมาเลเซียกำลังพุ่ง เขตแดนระหว่างเขากับเราเป็นเส้นทางธรรมชาติยาวมาก น่าเป็นห่วง ทำให้ทีมเฝ้าระวังทำงานหนัก น่าเห็นใจสุดๆ รัฐบาลจะรับนักท่องเที่ยวต่างชาติมาช่วยเศรษฐกิจ เพราะต้องรักษาสสมดุลระหว่างรายได้กับสุขภาพอีก แม้เรารู้กันแล้วว่าต้องระวังดูแลสุขภาพแบบ new normal แต่ก็ยังไม่เคยชินเสียทีเดียว ต้องปรับตัวกันไป

สมุนไพรที่จะนำเสนอในเดือนนี้เป็นพิภักตยาสมุนไพร “ตรีผลา” คำว่าพิภักตนั้นเป็นศัพท์บัญญัติของยาไทย หมายถึง ตำรับยาที่ประกอบด้วยสมุนไพรตั้งแต่ 2 ชนิดขึ้นไป โดยมีน้ำหนักเท่าๆ กัน จะระบุจำนวนสมุนไพรไว้ข้างหน้า ตรีผลาจึงประกอบด้วยสมุนไพร 3 ชนิด ได้แก่ สมอไทย สมอพิเภก และมะขามป้อม ทั้งหมด

ใช้ผล รวมกันเป็นตรีผลา คือผลสามชนิด น้ำหนักเป็นอัตราส่วน 1:1:1 แยกเมล็ดออกไป ส่วนเนื้อตากแห้งบดเป็นผงละเอียด ทำเป็นยาลูกกลอนกิน หรือจะใช้ทั้งผลต้มน้ำดื่มก็ได้

ตรีผลาเป็นตำรับยาที่พบอยู่ในตำราอายุรเวทของอินเดียและมีบันทึกการใช้มากกว่าพันปี มีการใช้ป้องกันและบรรเทาอาการป่วยหลากหลายระบบ จนมีคำพังเพยพื้นบ้านของอินเดียว่า “No Mother? Do not worry so long as you have Triphala” “ถึงแม่คุณจากไป แต่ถ้าคุณมี ตรีผลา ก็ไม่ต้องกังวลแล้ว” ไม่ใช่ว่าตรีผลาจะแทนแม่ได้นะ มีความหมายว่า “ตรีผลา” ช่วยดูแลระบบต่างๆ และอวัยวะภายในของคน เหมือนกับที่แม่รักและดูแลลูกของเธอ ยังระบุว่าการผสมสมุนไพรทั้งสามชนิดไว้ด้วยกัน จะช่วยส่งเสริมศักยภาพของแต่ละชนิดเด่นขึ้นเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อสุขภาพของผู้บริโภค

สรรพคุณเด่นของตรีผลาในตำราอายุรเวทและการ



แพทย์แผนไทยคือช่วยรักษาสมดุลของระบบการย่อยอาหาร เจริญอาหาร บำรุงร่างกาย ทำให้การย่อยอาหารและการทำงานของตับและไตดีขึ้น ช่วยกำจัดของเสียออกจากร่างกาย เป็นยาระบายที่ดี แก้ไอมีเสมหะและฟอกเลือด พบว่านอกจากปรากฏการใช้ภายใต้ชื่อตรีผลาในสัปดาห์ที่กล่าวมาแล้ว ยังพบแทรกในตำรับยาสมุนไพรที่ใช้รักษาอาการป่วยต่างๆ เพื่อประโยชน์ในการปรับสมดุลผะ วาตะ และปิตตะ และฟื้นฟูร่างกายอีกด้วย

บทศรยตรีผลา

ตรีผลาเริ่มเป็นที่สนใจจากผู้บริโภคและนักวิจัยไม่นานนัก เริ่มจากความคิดถึงวิธีการป้องกันร่างกายก่อนเกิดอาการเจ็บป่วยต่างๆ ทฤษฎีของการแพทย์แผนโบราณของคนแถบเอเชียตะวันออก เช่นการแพทย์ของอินเดียและจีน ซึ่งมีประวัติรุ่งเรืองมาเป็นเวลานาน มีคำตอบที่น่าสนใจ เพราะใช้การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมด้วยวิถีธรรมชาติและสมุนไพร ต่างจากการแพทย์แผนปัจจุบันซึ่งมีแนวทางรักษาเมื่อเจ็บป่วยแล้ว จึงเกิดงานวิจัยเพื่อพิสูจน์ภูมิปัญญาโบราณ และหาสรรพคุณใหม่ๆ ของสมุนไพร รวมทั้งกลไกการออกฤทธิ์ด้วยกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ พบงานวิจัยตรีผลาย้อนหลังไปเพียงประมาณ 50 ปี มีงานวิจัยประมาณ 186 เรื่อง ส่วนใหญ่เป็นการทดลองในสัตว์ แต่ก็ถือว่าเป็นกุญแจสู่การใช้ในคน ที่น่าสนใจคือฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ และฤทธิ์ปรับความสามารถของระบบภูมิคุ้มกัน

สรรพคุณตามตำรายาไทยของตรีผลามีการพิสูจน์ด้วยการวิจัยในมนุษย์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งประสิทธิภาพในระบบทางเดินอาหาร สารประกอบสำคัญเป็นกลุ่มโพลีฟีนอล กลุ่มฟีนอลิก แทนนิน และกรดอินทรีย์หลายชนิด เช่น วิตามินซี จะทำหน้าที่ปรับบทบาทของเชื้อโรคในกระเพาะอาหาร โดยช่วยให้เชื้อโรคที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพเจริญเติบโตดีและแข็งแรงขึ้น เช่น แล็กโทบาซิลลัส (lactobacillus) บิฟิโดแบคทีเรียม (bifidobacterium) สามารถสร้างสารลดการอักเสบให้ร่างกายเพิ่มขึ้น อีกทั้งยังยับยั้งการขยายตัวของเชื้อโรคที่ไม่พึงประสงค์ เป็นยาระบายที่ดีช่วยรักษาสภาพเนื้อเยื่อบุผิวทางเดินอาหารและทำให้กากอาหารหรืออุจจาระเคลื่อนผ่านลำไส้ใหญ่ออกทางทวารหนักได้ง่ายขึ้น ผู้ป่วยท้องผูกเรื้อรังกินตรีผลาที่มีการควบคุมคุณภาพ ขนาด 2.5 กรัม วันละ 2 ครั้ง ติดต่อกันเป็นเวลา 1 เดือน ช่วยให้การระบายดีขึ้น ช่วยลดกรดในกระเพาะอาหาร เพิ่มความรู้สึกลอยสบายและไม่พบอาการข้างเคียง เหมาะสำหรับผู้ป่วยที่มีอาการลำไส้แปรปรวน (IBS) ซึ่งมีอาการปวดท้อง กล้ามเนื้อท้องเกร็ง ท้องเสีย คลื่นไส้ อาเจียน มีแก๊สในทางเดินอาหารมาก โดยไม่มีความผิดปกติของอวัยวะภายในอื่นๆ

พลังสามประสาน

ตรีผลามีรสฝาดแกมเปรี้ยว สารประกอบสำคัญของตรีผลาที่ทำให้มีรสฝาดเป็นกลุ่มฟีนอลิก ส่วนรสเปรี้ยวเกิดจากวิตามินซีและกรดอินทรีย์ต่างๆ นอกจากนั้น

มีคำพังเพยพื้นบ้านของอินเดียว่า “No Mother? Do not worry so long as you have Triphala” “ถึงแม่คุณจากไป แต่ถ้าคุณมี *ตรีผลา* ก็ไม่ต้องกังวลแล้ว”

ยังมีสารกลุ่มโพลีฟีนอลด้วย จึงทำให้มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระในระดับสูงมาก (โดยไปตามหาอนุมูลอิสระแล้วทำลายเสีย) ลดการอักเสบระดับเซลล์ พบว่ากลไกในการต้านอนุมูลอิสระของสมุนไพรรวมทั้งสามชนิดต่างกัน เมื่อนำมารวมกันจึงทำให้ประสิทธิภาพสูงขึ้น และส่งผลให้สามารถลดระดับน้ำตาลและไขมันในเลือด หยุดยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อแบคทีเรียและเชื้อราหลายชนิด ด้านการกลายพันธุ์ของเซลล์ร่างกายและการเจริญของก้อนเนื้อและเซลล์มะเร็ง ป้องกันเหตุร้ายที่จะเกิดกับเซลล์จากสารเคมีและรังสีต่างๆ

สำหรับโรคที่เรากลัวมากคือมะเร็ง พบว่าสารสกัดตรีผลาสามารถฆ่าเซลล์มะเร็งหลายชนิดในหลอดทดลอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งมะเร็งของผู้หญิง เช่นมะเร็งเต้านม แต่ไม่ทำอันตรายเซลล์ปกติ แสนใจเดียว

ที่น่าสนใจในห้วงเวลาโควิด 19 คือผลกระทบของตรีผลาต่อการปรับสมดุลในระบบภูมิคุ้มกัน (immunomodulatory effect) ซึ่งเกิดจากฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระนั่นเอง หมายความว่าบางสถานการณ์จะทำหน้าที่กระตุ้นการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน (immunostimulants) เช่น เมื่อร่างกายเกิดการติดเชื้อไม่ว่าจะเป็นแบคทีเรีย ไวรัส หรือเชื้อรา หรือเวลาที่มีอารมณ์เครียด แต่บางกรณีจะกดไว้ (immunosuppressants) เพื่อให้อาการลดลง เช่น เมื่อมีการแพ้หรือการอักเสบ ซึ่งถือว่ายอดเยี่ยมมาก

ปัจจุบันมีการวิจัยพบว่าตรีผลามีผลกำจัดคราบฟัน ซึ่งเป็นที่อยู่ของแบคทีเรียในช่องปากหลายชนิด ที่สำคัญคือสเตรปโตคอคคัส มิวแทนส์ (streptococcus mutans) อันเป็นสาเหตุทำให้ฟันผุ เหงือกอักเสบ และมีกลิ่นปาก โดยใช้น้ำยาบ้วนปากตรีผลา 6% ครั้งละ 15 ซีซี อกมกั้วควันละ 2 ครั้ง ได้ผลดีเท่ากับน้ำยาบ้วนปากที่มีสารมาตรฐานคลอร์เฮกซิดีน (chlorhexidine) 2% ซึ่งต่อมามีการพัฒนาทางการตลาดเป็นยาสีฟันไปแล้ว

สารทั้งหลายที่ช่วยกันออกฤทธิ์ละลายได้ดีในน้ำง่ายต่อการปรุงใช้ที่บ้าน ใช้ผลแห้งเพราะหาได้ง่ายกว่าล้างให้สะอาด แขน้ำไว้สักครู่ ต้มน้ำจนเดือด ตุ่นไฟอ่อนๆ สักครึ่งชั่วโมง กรองกากออก ใช้ดื่มหรือบ้วนปากตามสัดส่วนความเข้มข้นข้างต้น อาจปรุงแต่งรสชาติด้วยน้ำผึ้งหรือมะนาวให้อร่อยถูกใจ

ภูมิคุ้มกันของร่างกายไม่ได้เกิดจากเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ต้องรวมเป็นยาอายุวัฒนะ คืออาหารดี หลากหลาย และเหมาะสม ดื่มน้ำให้เพียงพอ หลีกเลี่ยงความเสี่ยงต่างๆ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ หายใจอากาศบริสุทธิ์ ปรับอารมณ์ให้คิดบวก ไม่คิดแค้นเครียด นอนหลับให้เพียงพอ การนำสมุนไพรรับนี้มาใช้ปรับธาตุหรือปรับสมดุลของการทำงานในร่างกายตามทฤษฎีการแพทย์ไทย เป็นการเสริมการป้องกันโรคต่างๆ ที่กล่าวมาแล้ว มิได้เป็นการรักษา ขอให้ทุกท่านโชคดี ปลอดภัย และผ่านวิกฤตการณ์ต่างๆ ไปได้ตลอด



รศ.พรอิจิต ศรลัมพ์

อดีตอาจารย์ประจำภาควิชาเภสัชพิษพิษศาสตร์ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล และอดีตผู้จัดการอุทยานธรรมชาติวิทยาสิริรุกษชาติ วัย 73 ปี จะมาเขียนเรื่องสมุนไพรขึ้นยาจนคุณได้กลิ่นได้รสของดีของสมุนไพรไทย

สมบัติทางอาหาร

ถ้าตัวหนังสือมีกลิ่น บทสัมภาษณ์นี้คงหอมหวาน เจกเช่นน้ำซุปรอควันจุกจากร้านก๋วยเตี๋ยวเนื้อ ยี่สิบหก ของตี๋นภัทร เลิศเสาวภาคย์ ทายาทของก๋วยเตี๋ยวเนื้อนายโส่ยที่สร้างชื่อบนถนนพระอาทิตย์มาหลายสิบปี จากเด็กหนุ่มที่รักการเที่ยวสนุกอยู่หลายสิบปี การลวกเส้นก๋วยเตี๋ยวติดอยู่ในดีเอ็นเอจนกลายเป็นเรื่องสามัญที่ตนเองมองข้าม วันหนึ่งเขาหันกลับมามองรากเหง้าของธุรกิจครอบครัว และต่อยอดด้วยวิธีคิดให้เข้ากับยุคสมัย ล้มลุกเรียนรู้และเติบโต จนได้คำตอบถึงวันนี้ว่า ชีวิตก็เหมือนน้ำซุปรดตรงที่ยิ่งเคี้ยวให้นานเท่าไรก็จะได้รับรสชาติที่หอมหวาน

ก๋วยเตี๋ยวเนื้อจากชวเกา

ตี๋เป็นลูกชายของนายโส่ย เจ้าของร้านก๋วยเตี๋ยวเนื้อชื่อดังที่สร้างชื่อตั้งแต่ปี 2519 เป็นลูกชายคนเล็กของคุณแม่ปิยะนุช ตติปัญญาเลิศ ผู้หญิงที่เป็นต้นแบบและเป็นพลังขับเคลื่อนให้เด็กรักสนุกคนหนึ่งกล้าเริ่มต้นชีวิตบทใหม่ของตัวเอง

“ปู่ชายเนื้อตั้งแต่อยู่ชวเกา เมืองจีน พอมาถึงรุ่นคุณพ่อก็ขายอยู่แถวถนนเศรษฐศิริ จนวันหนึ่งพ่อเลิกขาย ก็ชวนแม่มาเปิดร้านชื่อนายโส่ย บนถนนพระอาทิตย์ ผมมีหน้าที่ล้างจาน เสิร์ฟก๋วยเตี๋ยว ตักข้าวตั้งแต่เด็ก ผมเรียนไม่เก่ง ชอบเล่น วันหนึ่งก็คิดว่าไม่เรียนดีกว่าเพราะยังงี้ก็ต้องมาสอบทอดต่งนี่ ก็ค่อยๆ เรียนรู้จากแม่ ผักตุนเนื้อใช้เวลาเท่าไร ลวกก๋วยเตี๋ยวอย่างไร หั่นเนื้ออย่างไร

“แม่เล่าว่าสมัยก่อนขายได้วันละ 120 บาท จนวันหนึ่งคุณสันติ เศรษฐวิมล (แม่ช้อยนางรำ) มากินที่ร้าน ถูกใจก็ลงหนังสือให้ ร้านนายโส่ยจึงเป็นที่รู้จักตั้งแต่ตอนนั้น ส่วนพ่อเป็นคนพูดน้อย วันที่พ่อจากไป (7-8 ปีที่แล้ว) คุณแม่ต้องเข้ามาบริหารร้านก๋วยเตี๋ยวเต็มตัว ทุกอย่างที่คุณแม่เรียนรู้จากพ่อคือการเรียนรู้แบบดูเอา จำเอาทั้งนั้น สมัยพ่อเตรียมน้ำซุปรดต้องใช้น้ำซุปรดจากร้านลูกขึ้น วันไหนพ่อไม่มีน้ำซุปรด จะเห็นเลยว่าหงุดหงิด แต่คุณแม่ค่อยๆ พัฒนาและปรับปรุงเปลี่ยนแปลงสูตรด้วยตนเอง เป็นแนวทางสูตรของคุณแม่เองมากยิ่งขึ้น ส่งผลให้กลุ่มลูกค้าเปลี่ยนไป จากเดิมคือคนไทย ดั้งเดิมละแวกถนนพระอาทิตย์ เป็นกลุ่มลูกค้าต่างชาติ เช่นเกาหลี” คุณตี๋เล่าด้วยรอยยิ้มว่าหากไม่ติดสถานการณ์ COVID-19 เสียก่อน ทางเกาหลีเตรียมมาเจรจาซื้อสูตรร้านก๋วยเตี๋ยวของคุณแม่ไปเปิดแล้ว ในไถ่บู๊คจากเกาหลีบางเล่มถึงขึ้นมากองเทพฯ ต้องมากินร้านนายโส่ย

ยี่สิบหก



彩陽軒

20

ON THE LEGACY OF
PRAISED BEEF



สำหรับตี แม่เขาคือผู้หญิงที่มีจินตนาการด้านอาหารล้ำเลิศ แม่โตมาในย่านเยาวราช เด็กๆ มีหน้าที่ทำอาหารเสิร์ฟกลุ่ม โต๊ะเล่นไฟนกกะจอก อาหารจีนแม่ทำได้หมด ทั้งขาหมู ต้ม蹄ฮวนเกี่ยมฉ่าย อาหารไทยยกให้คือแกงเขียวหวาน ล่าสุดทำแกงลาวให้ลูกน้องกินโดยไม่ใส่ปลาร้า แต่ให้รสชาติปลาร้า ด้วยการนำปลาหมึกมาบดใส่ลงไป จนลูกน้องแซวว่า เจ้ทำได้อย่างไรให้เมนูเหมือนใส่ปลาร้า ผมว่าแม่คงมีเคล็ดลับคือดูยวบ และใส่จินตนาการ

สมบัติจากแม่

“เราไม่ใช่คนร่ำรวย ครอบครัวไม่มีสมบัติให้ สิ่งเดียวที่แม่ให้เป็นสมบัติ คือสมบัติทางอาหาร” จากลูกชายคนเล็กที่เรียนไม่จบ อะไรเป็นแรงจูงใจที่ทำให้เขาลุกขึ้นมาเปิดร้านก๋วยเตี๋ยวเนื้อ ในแนวทางของตนเอง เราเอ่ยถามเขาสั้นๆ

“แม่ส่งผมเรียนโรงเรียนเอกชน โรงเรียนจะให้ผมซ้ำชั้น ผมก็เลยไม่ไปเรียน หนีไปอยู่ร้านลาบซอยข้างๆ โรงเรียนทุกวัน วิถีกรรมคือเที่ยวจนถึงหกโมงเช้า นอนวันละ 2 ชั่วโมง เบลอๆ มาช่วยแม่เปิดร้าน กลิ่นเหล้าคูลุงมาเสิร์ฟก๋วยเตี๋ยว บางวันไม่กลับบ้าน 3-4 วัน จนวันหนึ่งหลานถ่ายคลิปมาให้ดูว่าแม่นั่งร้องไห้ ผมก็เลยคิดว่า เออ พอแล้ว...กลับบ้านไปหาแม่ดีกว่า” อีกหนึ่งพลังสำคัญคือคนรัก พี่ง-ณัฐพร เทพรัตน์ อดีตคิวเรเตอร์สาวจากฮ่องกง และอาจารย์มหาวิทยาลัยด้านการตลาด เธอมองเห็นและเชื่อมั่นในตัวของคุณตี จากร้านก๋วยเตี๋ยวนายโส่ย ช่วงกลางวันที่เปิดขายปกติ กลางคืนคุณตีลองดัดแปลงเป็นร้านหม้อไฟเปิดรับลูกค้ากลุ่มวัยรุ่นที่ต้องการสังสรรค์หลังเลิกงาน มองย้อนกลับไปก็เป็นที่นบเรียน เขารำพันว่าตนเองถลึงแม่มาเยอะแล้ว ได้เวลาเริ่มต้นเสียที จนเริ่มมองเห็นโอกาสในการนำ “สมบัติทางอาหาร” มาผนวกเป็นส่วนผสมของตัวเอง วันหนึ่งเขาก็ตัดสินใจก้าวออกมาเป็นเจ้าแก้มเต็มตัว

ห้าบเจ๊!

คนอาจจะเคยจดจำว่า ตี เจ้าของร้านนายโส่ย แต่วันที่ก้าวมาบุกเบิกเส้นทางใหม่ โจทย์ที่ทั้งคู่ช่วยกันคิดคือ “จะอย่างไรให้เป็นร้านของตีที่ยังเชื่อมโยงถึงร้านนายโส่ย” เลข 26 คือเลขวันเกิดของตี ยี่สิบหก แปลอีกทางว่า “หุง ต้ม ง่าย”

จากร้านทองสองคูหาดั้งเดิม ทั้งคู่ช่วยกันปรับปรุงร้านโดยมีโจทย์คือ กระแทกกับโครงสร้างน้อยที่สุด เนื่องจากเป็นอาคารของสำนักงานทรัพย์สินส่วนพระมหากษัตริย์ พี่ที่จบด้านเอเยนเตอร์ดีไซน์ ให้แสงและสีของร้านเป็นองค์ประกอบหลักให้ร้านมีมิติ แต่ลงทุนให้น้อยที่สุด นำโครงสร้างเหล็กดัดจากร้านทองดั้งเดิมมาปรับใช้ หรือแม้แต่บริเวณห้องเชฟเก่าก็ถูกนำมาปรับเป็น





ห้องครัว ที่สำคัญได้เล่าด้วยรอยยิ้มว่า “คิดจะเปิดร้านใหม่แล้ว ห้ามแจ้ง เราไม่ได้มีเงินถึง จะมาทำแค่ร้านเก๋ๆ แล้วก็ไปมันไม่ได้ เรามาด้วยความตั้งใจ”

ต้นาสมบัติจากคุณแม่ ทั้งการสอนเรื่องเนื้อที่ที่ต้องชำแหละ ปูบแล้วเตรียมปรุงเลย มาสดๆ ห้ามค้างคืน แต่ต้องต้มเคี่ยวให้นานข้ามคืน ลวกเส้นเล็กห้ามและ ต้องมีรสสัมผัสแบบอัลเดนเต้ นิดๆ (อัลเดนเต้ (Al Dente) เป็นเทคนิคในการทำอาหาร อิตาลีเย็น คือความรู้สึกที่สัมผัสจากการเคี้ยว ไม่เละ ไม่นิ่ม ไม่สุกมาก ยิ่งกรุบๆ อยู่ โดยทั่วไปจะใช้ในการทำเส้นพาสต้า)

“แต่มันก็ไม่ง่ายเลย” เขารำพึงขณะอยู่หน้าเตา ช่วงแรกๆ ผม ขายได้วันละ 500 บาท จากที่เคยมีลูกน้องเยอะๆ ต้องมาทำเอง ลวกเส้นก๋วยเตี๋ยว เก็บเงิน ซื้อวัตถุดิบเอง ตื่นเช้าต้มเนื้อ หั่นเนื้อ (เรากระซิบว่าเมื่อสักครู่ก็เห็นเจ้าของร้านล้างแก้วลูกค้าเอง)

เมนูที่สืบทอดจากร้านนายโส่ยนอกจากก๋วยเตี๋ยวเนื้อต้นที่ ให้กลิ่นหอมเย้ายวน (ผู้เขียนอยู่ในร้านนี้กว่า 3 ชั่วโมง ยืนยัน ว่ากลิ่นของอาหารช่างหนักแน่นและบ่งบอกรสชาติในซามได้ ชัดเจน) ที่ยี่สิบหลักยังมีเมนูข้าวอบ ขาหมูต้มเค็มหมั่นโถว ใคร ไม่กินเนื้อก็มีหอยเชลล์ กุ้ง เสิร์ฟเป็นทางเลือก ใครมาเป็น กลุ่มก็วนก็มาตั้งวงกินหม้อไฟเนื้อสไลด์ เนื้อซี่โครง ตบโจทย์ และสื่อสารกับลูกค้าอีกกลุ่ม

เขาเล่าว่ากว่าจะมีวันนี้ได้ ผ่านการตกเตียงในความต่างของ สองรุ่นทั้งเรื่องของสูตร การบริหาร การตลาด การซื้อสินค้า หรือ แม้แต่การสื่อสารกับลูกค้า และคุณทำอะไรให้ทุกอย่างลงเอย ด้วยดี เราแอบถาม “คุณต้องฟังเจเนอเรชั่นเก่าด้วย และเอา ความคิดของเราไปด้วย อย่ากระโดดไปคนเดียวเลย มันจะเจ๊ง เราควรเอาความต่างมาผสมกันและค่อยพัฒนาดีกว่า อย่างน้อย คนรุ่นเก่าๆ ก็มีอะไรดี และเอาความเป็นรุ่นใหม่ของเราเข้าไป ด้วย มันจะดีมากยิ่งขึ้น”

คงไม่เกินเลยถ้าจะบอกว่า ก้าวเล็กๆ ที่เขาตัดสินใจเดินออกมา เขาทำสำเร็จจากสัญลักษณ์ MICHELIN Plates (มิชลิน เพลท) คือร้านอาหารคุณภาพดีที่ใช้วัตถุดิบสดใหม่และปรุงอย่าง พิถีพิถันที่ประทับอยู่หน้าร้าน

“แม่โทรหาผมทุกวัน ถ้าวันไหนผมไม่ได้รับโทรศัพท์แม่จะ ดีใจมาก เพราะแม่จะรู้ว่าผมอยู่และผมขายดี” เขาเล่าติดตลก ก่อนจะขอตัวไปรับโทรศัพท์ของแม่ที่โทรมาอีกครั้ง

*บทสัมภาษณ์นี้ เราสัมภาษณ์กันผ่านแคนเตอร์ที่กั้นระหว่างโซนปรุง อาหารและบาร์น้ำ คุณที่ปรุงอาหารอยู่หน้าเตาและแวะมาตอบคำถามเรา เป็นระยะๆ เพราะอะไรนะเหรอ เพราะลูกค้าเข้าร้านตลอดจนเจ้าของร้าน ไม่มีเวลาได้พัก 😊

ออกกำลังกายง่ายๆ กับของรอบตัว ในบ้าน



อย่าให้อุปกรณ์และพื้นที่เป็นอุปสรรคในการเริ่มออกกำลังกายของคุณ

สำหรับใครที่เป็นการเริ่มต้นครั้งแรกในการออกกำลังกาย ให้มั่นใจว่าสิ่งนี้เป็นอีกหนึ่งทางเลือกเพื่อเสริมสร้างสุขภาพร่างกายของคุณได้อย่างแน่นอน ค่อยเป็นค่อยไปให้สม่ำเสมอ สะดวกสบาย สามารถทำได้ง่าย และจัดสรรการสลับพักสลับทำได้ตามปรารถนา เช่น หากคุณต้องการพักประมาณ 1 นาทีก่อนฝึกอีกรอบ ถ้ารู้สึกยังไม่หายเหนื่อย เมื่อเย็น คุณก็สามารถยืดเวลาให้นานขึ้นอีกหน่อยก็ได้ หรือในทางกลับกัน หากรู้สึกว้าวุ่นแล้ว หายเหนื่อย เมื่อเย็นก็พักให้น้อยลงได้เช่นกัน การพักแบบนี้คุณสามารถใช้ได้กับการเดิน การวิ่งจ็อกกิ้ง การก้าวขึ้นลง หรือการหมุนไหล่

คุณไม่ต้องถึงกับจริงจังจนเครียด หรือผลักดันตัวเองมากเกินไปเพื่อให้สำเร็จ หากบางครั้งคุณรู้สึกยังปวดเหนื่อยอยู่หรือยังรู้สึกไม่ดี ลองหยุดพักบ้างก็ได้ ใจเย็นๆ ไม่ต้องรีบร้อน และหากมีอาการไม่ดี ควรปรึกษาแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญ

เราจะมาใช้ของรอบตัวในบ้านมาออกกำลังกายกัน โดยมีทางเลือกสำหรับคนที่ต้องการให้หนักเพิ่มหรือเบาลงให้เหมาะสมกับแต่ละบุคคล

ในบางท่าฝึกที่ต้องการเพิ่มน้ำหนักหรือให้มีน้ำหนักใช้ด้วยก็ไม่ต้องกังวลกับการหาอุปกรณ์ เราสามารถใช้ขวดน้ำหนึ่งขวดหรือสองขวดแทนได้ หรือหากต้องการให้เบาลงอาจจะใช้อาหารกระป๋องแทน



ท่าที่หนึ่ง

- บริหารแขนด้านหน้าและหัวไหล่ด้วยท่าอแขนและดันไหล่ขึ้น
- ให้ถือขวดน้ำหรืออาหารกระป๋องด้วยมือทั้งสองข้างแล้วงอข้อศอกยกขึ้นหาหัวไหล่ทางด้านหน้า
- จากนั้นให้หงายมือทั้งสองข้างเข้าหาศีรษะพร้อมดันขึ้นให้สูงกว่าศีรษะ
- เหยียดข้อศอกตรงและเหยียดไหล่ขึ้น
- พยายามอย่าเกร็งไหล่และคอ ให้ปล่อยตามสบาย
- ลดลงกลับสู่ท่าเริ่มต้น ทำต่อเนื่อง 10-12 ครั้ง 2-3 เทียวกักระหว่างเทียวก 1-2 นาที

ท่าที่สอง



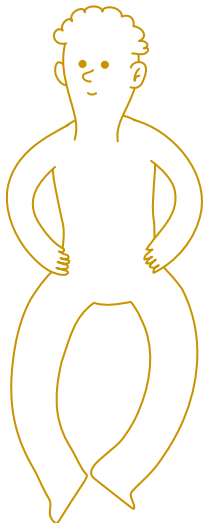
- บริหารต้นขาและสะโพกด้วยท่าอยู่นิ่ง
- ให้ยื่นหลังพนักพิงเก้าอี้เพื่อสามารถเอามือจับใช้เป็นตัวช่วยในการพยุงทรงตัวได้
- งอเข่าเหยียดสะโพกไปด้านหลัง ย่อลงเหมือนจะนั่งพร้อมหายใจเข้าแล้วค่อยๆ เหยียดยืดขึ้นกลับสู่ท่าเริ่มต้นพร้อมหายใจออก
- ยึดตัวให้ตรงพร้อมดันส้นเท้าลง ให้รู้สึกกล้ามเนื้อต้นขาและสะโพกด้านหลังทำงาน
- เวลาย่อพยายามให้สะโพกสูงกว่าเข่า และให้มั่นใจว่าเข่าไม่เกินปลายเท้า
- ทำต่อเนื่อง 10-12 ครั้ง 2-3 เที้ยว พักระหว่างเที้ยว 1-2 นาที
- หากต้องการให้หนักขึ้น ทำได้โดยไม่ต้องใช้เก้าอี้ช่วย

ท่าที่สาม



- บริหารกล้ามเนื้ออก ไหล่ ดันแขนด้านหลังด้วยท่าดันกำแพง
- เริ่มด้วยท่ายืนกางขากว้างประมาณไหล่ โนมัดตัวหากำแพงเหยียดแขนสุดวางมือทั้งสองข้างที่กำแพง
- ยืนห่างกำแพงมากเท่าไรจะยิ่งหนักขึ้น
- เทำยืนวางด้วยฝ่าเท้า งอศอกให้หน้าชิดหากำแพงมากที่สุดพร้อมหายใจเข้า
- ดันมือผลักตัวกลับมาสู่ท่าเริ่มต้นพร้อมหายใจออก
- คุณควรต้องรู้สึกวักกล้ามเนื้ออก ไหล่ และดันแขนด้านหลังทำงาน
- เวลาทำไม่เอนหลังเอนสะโพก
- ทำต่อเนื่อง 10-12 ครั้ง 2-3 เที้ยว พักระหว่างเที้ยว 1-2 นาที
- หากต้องการเพิ่มให้หนักขึ้นให้มาใช้กับโต๊ะแทนได้

ท่าที่สี่



- บริหารกล้ามเนื้อต้นขาและสะโพกด้วยท่าลุกขึ้นยืน
- จากท่าหนึ่งให้หายใจออกพร้อมมออกแรงที่สะโพกและขาลุกขึ้นยืน
- หายใจเข้าพร้อมย่อตัวลงนั่งสู่ท่าเริ่มต้น
- หากต้องการให้หนักขึ้น ลองไม่ต้องใช้มือช่วยขณะที่ลุกขึ้น หรือลองเหมือนเขย่งกระโดดหน่อยๆ ตอนลุกขึ้นด้วย
- ทำต่อเนื่อง 10-12 ครั้ง 2-3 เที้ยว พักระหว่างเที้ยว 1-2 นาที

ลองดูนะครับกับอุปกรณ์ภายในบ้านของใกล้ตัวก็เอามาออกกำลังกายได้ไม่ต้องซื้อ



ดร.ชัย อานามบารณ

รองคณบดีวิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล สมัยเด็กไม่สู้แข็งแรงนัก แต่เมื่อออกกำลังกายสม่ำเสมอเกิดผลดีต่อร่างกาย จึงตัดสินใจศึกษาด้านวิทยาศาสตร์และการกีฬายิ่งจริงจัง ซึ่งอาจารย์เล่าว่า 30 ปีก่อน เมื่อเด็กเรียนเก่งเลือกเรียนกีฬาจะถูกตั้งคำถาม แต่วันนี้ได้พิสูจน์แล้วว่า วิทยาศาสตร์การกีฬาช่วยให้สังคมสุขภาพดีในเชิงป้องกันและยังใช้ร่วมกับการรักษาในหลายโรคได้อีกด้วย

มีไฟไม่จ้อสาย



เมื่อวันที่ 14 ตุลาคมที่ผ่านมา แอปเปิลได้เปิดตัวโทรศัพท์ iPhone 12 ซึ่งเป็นรุ่นอัปเดตล่าสุดของบริษัท ตัวโทรศัพท์มีการอัปเดตสเปกหลายประการ ทั้งชิปประมวลผลใหม่ที่ทำงานเร็วขึ้น รองรับเทคโนโลยี 5G ตัวเครื่องบางลง น้ำหนักเบาขึ้น ฯลฯ สรุปรวมๆ ว่ามีการปรับปรุงให้ดีขึ้นในทุกมิติ มีเพียงสองสิ่งที่ขาดหายไป นั่นคือ iPhone จะไม่มีอะแดปเตอร์สำหรับชาร์จไฟและชุดหูฟังให้อีกต่อไป ด้วยเหตุผลด้านสิ่งแวดล้อม เพื่อลดปริมาณการใช้บรรจุภัณฑ์สำหรับอุปกรณ์เสริมที่ไม่จำเป็น ซึ่งก็มีส่วนถูก เพราะใครที่ใช้โทรศัพท์ iPhone อยู่ก็จะต้องมี USB Adapter ใช้งานกันอยู่แล้ว ไม่จำเป็นต้องซื้อใหม่ แต่แอปเปิลยังคงให้สายชาร์จแบบ Lightning มาด้วย โดยสายชาร์จรุ่นใหม่จะเป็นแบบ USB-C > Lightning ซึ่งหากจะใช้งานก็จะต้องใช้อะแดปเตอร์ที่มีพอร์ตแบบ USB-C เช่นกัน สำหรับคนที่มีอุปกรณ์หลายชิ้นก็จะต้องมีสายชาร์จหลายแบบเพื่อใช้งาน Senior 4.0 ฉบับนี้จึงขอแนะนำการเลือกซื้อที่ชาร์จแบบไร้สายมาใช้งานกันครับ เพื่อเป็นทางออกของปัญหาเรื่องสายชาร์จวุ่นๆ นี้

การชาร์จไฟแบบไร้สายจะใช้เทคโนโลยีแม่เหล็กไฟฟ้า โดยมีมาตรฐานการเชื่อมต่อที่เรียกว่า Qi (ออกเสียงว่า ซี) ซึ่งมีใช้งานในโทรศัพท์มือถือหลายรุ่นหลายยี่ห้อ โดยแอปเปิลเองก็มีแท่นชาร์จแบบไร้สายออกมาให้เลือกซื้อไปใช้งานเช่นกันด้วยชื่อ MagSafe สามารถชาร์จได้รวดเร็ว รองรับกำลังไฟในการชาร์จถึง 15W สามารถใช้ชาร์จอุปกรณ์ตระกูล i ได้ทุกชนิดทั้ง iPhone, iPad, iPod, iWatch สำหรับสนนราคาคงต้องรอการเปิดตัวอย่างเป็นทางการ สำหรับใครที่ไม่คิดจะรอแท่นชาร์จ MagSafe จากแอปเปิลก็สามารถเลือกซื้อแท่นชาร์จไร้สายจากแบรนด์ต่างๆ ได้หลากหลาย ซึ่งมีราคาหลักร้อยไปจนถึงหลักพัน การเลือกซื้อควรดูให้แน่ใจว่าได้รับรองมาตรฐานการเชื่อมต่อแบบ Qi ซึ่งจะใช้ชาร์จโทรศัพท์ได้ทั้งแอนดรอยด์และไอโฟน และดูที่กำลังไฟ ยิ่งกำลังไฟสูงจะยิ่งทำให้ชาร์จโทรศัพท์ได้เร็ว แต่ราคาก็สูงตามท้ายสุดคือพิจารณาจากลักษณะการใช้งานในชีวิตจริง ลองดูตัวอย่างแท่นชาร์จเหล่านี้ครับ

แท่นชาร์จคู่สำหรับคนโสด



XIAOMI Mi Wireless Charging Pad แท่นชาร์จไร้สายสุดคุ้มจากแบรนด์ Xiaomi สามารถชาร์จอุปกรณ์ที่รองรับมาตรฐาน Qi เช่น iPhone 8, Samsung Note ด้วยกำลังไฟ 5W อาจจะชาร์จได้ไม่เร็วเท่าไรนัก แต่เมื่อเทียบกับราคาไม่ถึง 500 บาท (ขึ้นอยู่กับร้านค้าและโปรโมชั่นที่ซื้อ) และความสะดวกแบบไร้สายใช้ชาร์จได้ทั้งโทรศัพท์แอนดรอยด์และไอโฟนก็ถือว่าคุ้มค่าน่าใช้มาก ๆ

แท่นชาร์จของคนรักอุปกรณ์

HOCO CW24 Handsome 3-in-1 แท่นชาร์จ 3 in 1 จากแบรนด์ Hoco สามารถชาร์จหลายอุปกรณ์ได้พร้อมกันทั้งโทรศัพท์ หูฟัง และนาฬิกา ช่วยประหยัดพื้นที่บนโต๊ะทำงานได้ดี ออกแบบมาเพื่อรองรับอุปกรณ์ตระกูล i จากแอปเปิลโดยเฉพาะ แท่นชาร์จมี 3 ตำแหน่งสำหรับ iPhone, iWatch และหูฟังไร้สาย โดยจะจ่ายไฟเล็กน้อยต่างกันตามลำดับ



แท่นชาร์จของคนมีคู่

Baseus 10W Dual Set Qi แท่นชาร์จไร้สายแบบคู่รองรับการชาร์จโทรศัพท์พร้อมกัน 2 เครื่อง เหมาะสำหรับครอบครัว สามารถใช้ได้ทั้งไอโฟนและแอนดรอยด์



แท่นชาร์จติดรถยนต์ สำหรับคนเดินทาง

Wireless Car Charger สำหรับคนที่ใช้รถยนต์เป็นประจำ แท่นชาร์จไร้สายติดรถจะช่วยเพิ่มความปลอดภัยได้มาก ไม่ต้องความหาสายชาร์จเพื่อใช้งานขณะขับรถ และยังแชร์แท่นชาร์จให้เพื่อนร่วมทางได้ง่ายในกรณีที่ใช้โทรศัพท์ต่างระบบกัน



ก่อนจะเลือกซื้อแท่นชาร์จไร้สายมาใช้งาน ควรตรวจสอบให้แน่ใจว่าโทรศัพท์ที่ใช้งานอยู่นั้นรองรับการชาร์จแบบไร้สายด้วย เพราะไม่ใช่ว่าโทรศัพท์ทุกรุ่นจะรองรับระบบนี้ (มักจะมีอยู่ในรุ่นไฮเอนด์เท่านั้น) แต่ถึงแม้โทรศัพท์ในมือท่านจะไม่รองรับการชาร์จแบบไร้สายก็ยังมีทางแก้ง่ายๆ โดยใช้อุปกรณ์เสริมเป็นแผ่นรับสัญญาณการชาร์จไร้สายต่อเพิ่มเข้ากับตัวโทรศัพท์ สามารถหาซื้อได้ทางออนไลน์ ราคาก็ไม่แพง ก่อนซื้อต้องอย่าลืมดูว่าได้พอร์ตเชื่อมต่อที่ตรงกับตัวโทรศัพท์ที่ใช้งานอยู่ ซึ่งมีทั้งแบบ Lightning และ USB Type A B C เพียงเท่านี้ชีวิตก็มีไฟได้แบบไร้สายครับ



1.2 พันล้าน ครั้ง

คือจำนวนการดาวน์โหลดแอปพลิเคชันของเหล่าบูมเมอร์ทั่วโลกที่เกิดในช่วงวิกฤตล็อกดาวน์ 3 เดือนแรก ของจากวิกฤตการณ์โควิด 19 และแอปฯ ยอดนิยม ได้แก่ เกม และ E-sport กว่า 82%



คือตัวเลขของเหล่าบูมเมอร์วัย 55-75 ปี ในประเทศอังกฤษที่ใช้เวลากับสมาร์ทโฟนตลอดทั้งวัน ช้ามฝั่งมายังประเทศจีน อากงอาม่านิยมใช้แอปฯ WeChat บ่อยที่สุด

เทรนด์โลกปี 2021 เปิดเผยออกมาแล้วโดย TCDC ศูนย์สร้างสรรค์งานออกแบบ ผ่านหนังสือ “เจาะเทรนด์โลก 2021 Reform this Moment”

มีตัวเลขที่น่าสนใจพบว่า วัยที่กลายเป็นฐานลูกค้าหลักของสินค้าประเภทไอทีและสมาร์ทโฟนคือวัยเหล่าเบบี้บูมเมอร์นั่นเอง จนก่อให้เกิดอาชีพใหม่ๆ เทรนด์ใหม่ๆ ตามมา วันนี้โอ-ลันลาขอหยิบเรื่องราวมาบอกเล่ากัน



นักการตลาดทำนายว่า หนึ่งในไอเทมที่จะครองใจวัยบูมเมอร์ นอกจากสินค้าในหมวด Anti-Aging ตลาดด้านอุปกรณ์เพื่อสุขภาพประเภทอุปกรณ์เซ็นเซอร์แบบพกพา (Wearable) เช่น นาฬิกาตรวจจับการเต้นของหัวใจ นาฬิกาสำหรับออกกำลังกาย เครื่องนับก้าว จะเติบโตและกลายเป็นสินค้าขายดีของวัยนี้



บุรุษพยาบาลในโลกไอที

จากการสังเกตพฤติกรรมของคุณปู่คุณย่า ทำให้หนุ่มน้อยเชื้อสายยิวอเมริกัน นาม จอร์แดน มิตต์เลอร์ วัย 16 ปี เปิดคอร์สสอนฟรีทางออนไลน์ชื่อว่า Mittler Senior Technology เพื่อให้ความช่วยเหลือเหล่าบูมเมอร์ที่ต้องการฝึกฝนด้านเทคโนโลยี เท่าทันและพัฒนาทักษะการใช้อุปกรณ์ไอทีเบื้องต้น เช่น ธุรกรรมการเงิน การดูแลสุขภาพด้วยไอที มารยาทการใช้สื่อโซเชียลมีเดียขั้นพื้นฐาน สำหรับจอร์แดน เขาเปรียบเสมือนเป็นเมนทอร์ด้านเทคโนโลยีสำหรับผู้ปวยติดเตียงและผู้สูงอายุที่นิยมใช้บริการ ด้วยมองเห็นว่าเหมือนมีหลานๆ มาพูดคุยและบอกเล่าเรื่องไอทีให้เป็นสิ่งใกล้ตัว เห็นไอเดียแล้ว อยากให้บ้านเรามีสตาร์ทอัพแนวนี้ดูบ้าง อาจเป็นปรากฏการณ์ใหม่ในโลกอนาคตของบ้านเราก็ได้

เตรียมพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging Society) อย่างมีคุณภาพกับ

นิตยสาร O-lunla



ฉันจะเป็นครูจวันตาย



มองใหม่วัยเกษียณ



ตีโอวายนี้เพื่อเธอ



ผู้สาวชาแดนซ์



ความสุขหลังเลนส์



เที่ยวชิลล์
สโวลีย์ลันลา



แม่ ป ปลา
'วิว' คือลมหายใจ



Start-up วัย 60+
เกษียณก็ทำ คอมพิวเตอร์



ศัลยาหั่นหมู่นวน้อยน้อย



Back to school



ผมทอดแม่
ก่อนไปทำงานทุกวัน



75 ปี ช่างเอก
แห่รัตนโกสินทร์



ท.โท ปลุกโลก
ศ.พ.พ.ประสิทธิ์ วัฒนาภา



บิตกราฟ...
ไม่มีวันหมดอายุ



เน็ตไอดอลรุ่นใหญ่
มาแว้วว



ส.ก.ส. 2562



ปาฏิหาริย์ข้ามขอบฟ้า



The Grand Master
เทควันโดสปิริต



แท็กซี่ปรัชญาโท



"บักบ เพื่อนรัก"
ชายผู้เกิดใหม่ในวัย 60



ฟู้ดเดลิเวอรี่
จากเซฟวียเก่า



ขนมเป็ยศึกษา
วิชาเพื่อชีวิต



สุฝุ่น...อาหารไร้สารพิษ



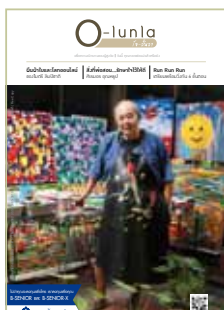
ปู่ทวด ตีกลี ก.พ.
ก่อนเกษียณ



เอ็กซ์ตรีมทีมชาติวัย 62!



รวมกิจกรรม
"สุข" ได้ที่บ้าน



ผืนผ้าใบและโลกออนไลน์
ของโมรี สิมปชาติ



อยู่ได้อย่างไร
สู้วัยไทยแลนด์



Power Rangers
จิตอาสาสู่วัยใจเ็นร้อย



สุดอากาศดีที่บ้านบนเขา
กับเป็ก โปสเตอร์



กรณารอกรายละเอียดให้ครบถ้วน

☐ สมัครให้ตนเอง ☐ สมาชิกใหม่ ☐ ต่ออายุสมาชิก

☐ สมัครให้ผู้อื่น เกี่ยวข้องเป็น _____

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

เริ่มรับฉบับที่ _____

ชื่อ-นามสกุลผู้สมัคร _____

วัน/เดือน/ปีเกิด _____ อายุ _____

โทรศัพท์ _____

อีเมล _____ Line ID _____

ชื่อ-นามสกุลผู้รับ _____

วัน/เดือน/ปีเกิด _____ อายุ _____

โทรศัพท์ _____

อีเมล _____ Line ID _____

ที่อยู่สำหรับจัดส่งหนังสือ _____

ท่านได้รับหนังสือเล่มนี้จาก _____

วิธีการชำระเงิน

โอนเงินเข้าบัญชี น.ส.สุพิน ธนวัฒน์เสรี

☐ ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาอโศก เลขที่บัญชี 032-421-4975

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

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

สแกนจ่ายด้วย
คิวอาร์โค้ด



หรือง่ายสุดๆ ถ่ายภาพใบสมัครและเอกสารการโอนเงินมาที่ Line ID : @olunclub



บริษัท เปเปอร์คอร์ส จำกัด 32/9 หมู่บ้านนันทยา ถนนพุทธมณฑลสาย 2 ซอย 21

แขวงศาลาธรรมสพน์ เขตทวีวัฒนา กรุงเทพฯ 10170

สอบถามเพิ่มเติม : โทรศัพท์ 0 2887 4830, 09 8695 1459, 09 3629 8624



: @olunclub

: olunclub

มาลั่นลากันนั้ย



O-lunla
โอ-ลั่นลา



ตามติดเรื่องราวดีๆ และกิจกรรมลั่นลาได้ที่



: olunlaclub



ID : @olunlaclub