

 กรุงเทพมหานคร

# HappyLife

*The Holistic Happiness*

เพื่อชีวิตที่มีความสุขมากกว่า



รักช้ข้ามคลอง  
ณ ตลาดโบราณหัวตะเข้



ฝุ่นยังไม่สิ้นก็ต้องกินกันไป  
5 อาหารเสริมสร้างภูมิต้านทาน  
เอาชนะฝุ่น PM2.5



เที่ยวเมืองรอง  
ต้องห้ามพลาด!  
กับ 3 เส้นทางนอกสายตา

ฉบับที่  
**20**

พฤษภาคม - มิถุนายน 2562



Happy  
Talk



## ทำตามเป้าหมาย ที่วางไว้ได้อย่าง ครบถ้วน

ในแต่ละวัน... เวลาผ่านไปรวดเร็วเหลือเกิน คุณผู้อ่านคิดเหมือนกันไหมครับ? ผมรู้สึกว่าเราเพิ่งฉลองเทศกาลงานปีใหม่ไปเมื่อไม่นานมานี้เอง รู้สึกตัวอีกทีก็จะเข้าครึ่งปีแรกของปี 2019 กันละ แต่ถึงอย่างนั้น ผมก็สามารถทำตามเป้าหมายที่วางไว้ได้อย่างครบถ้วน และภาพความทรงจำดีๆ ก็ยังปรากฏอยู่ในความคิดอย่างชัดเจน

คุณผู้อ่านละครับ ลงมือทำตามเป้าหมายของตัวเองสำเร็จไปแล้วก็อย่างไรในช่วงครึ่งปีแรกนี้? บางคนอาจจะทำสำเร็จไปแล้วมากบ้างน้อยบ้าง บางคนอาจจะเพิ่งเริ่มทำ ก็ไม่เป็นไรนะครับ เพราะอย่างน้อยก็เป็นสัญญาณที่ดีว่าคุณจะไม่ปล่อยให้เวลาที่ผ่านมาผ่านไปนั้นสูญเปล่า กลายเป็นสิ่งที่ไม่มีความหมาย เพราะไม่มีอะไรให้จดจำ นั่นอาจจะเป็นไปได้ว่าคุณใช้ชีวิตในแต่ละวันจำเกินไป ไม่มีสิ่งที่น่าสนใจ ชขาดความท้าทาย ลองเปลี่ยนแปลงตัวเองใหม่ มองโลกในมุมใหม่ โดยมีเพื่อนคู่ใจอย่างนิตยสาร HappyLife ฉบับนี้ ที่มีเรื่องราวดีๆ ทั้งการสร้างแรงบันดาลใจ การดูแลสุขภาพกายสุขภาพใจ เพื่อชีวิตที่ยืนได้กว้างขึ้น สนุกมากขึ้น และมีความสุขที่มากกว่าของคุณผู้อ่านทุกท่านครับ

**ม.ล. จิรเศรษฐ ศุขสวัสดิ์**

กรรมการผู้จัดการใหญ่และประธานเจ้าหน้าที่บริหาร  
บริษัท กรุงเทพประกันชีวิต จำกัด (มหาชน)

# Contents

### 03

#### Life spiration

รักซ์ข้ามคลอง  
ณ ตลาดโบราณหัวตะเข้  
เรียนรู้วิถีลชชยะ  
สร้างชุมชนให้น่าอยู่



### 14

#### Get Fit

นั่งๆ นอนๆ  
หุ่นก็เป๊ะได้

### 16

#### Happy Plus

TRASHRUNNERS  
ทุกอย่างก้าว แทนคำบอก  
รักสิ่งแวดล้อม

### 06

#### Live And Learn

โลกหมุนไว แต่ใจพอเพียง  
เปลี่ยนชีวิตให้แฮปปี้ ด้วย  
ความพอดี

### 17

#### Money Session

ทำงานประจำควบบรรลุภารกิจส่วนตัว  
ก็ประสบความสำเร็จได้  
ไม่แพ้กัน!

### 08

#### Live Offline

เที่ยวเมืองรอง ต้องห้ามพลาด!  
กับ 2 เส้นทางนอกสายตา



### 11

#### Family In Love

รู้สิ่งใดไม่สู้รู้วิชา  
รู้รักษาตัวรอดเป็นยอดดี

### 18

#### Happy Life Club

Happy Movie :  
Avengers: Endgame

### 13

#### Eat Am Are

ฝุ่นยังไม่สิ้น ก็ต้อง“กิน” กันไป!!  
5 อาหารเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน  
เอาชนะฝุ่น PM2.5

## HappyLife

HappyLife The Holistic Happiness เพื่อชีวิตที่มีความสุขมากกว่า วารสารออนไลน์ ราย 3 เดือน จัดทำขึ้นเพื่อให้ผู้สนใจสามารถวางแผนสร้างความสุของค์รวมได้อย่างลงตัว เพื่อความสุขที่มากกว่า บทความและรูปภาพในวารสาร HappyLife ส่งวนลิทซ์ตามกฎหมาย การนำบทความหรือรูปภาพในวารสารไปเผยแพร่ ต้องได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษรจากบริษัทเท่านั้น

เจ้าของ  
บริษัท กรุงเทพประกันชีวิต จำกัด (มหาชน)  
23/115-121 รัชชชิตีอเวนิว ถนนพระราม 9  
เขตห้วยขวาง กรุงเทพฯ 10310  
โทร. 02-777-8888  
โทรสาร 02-777-8899  
www.bangkoklife.com

กองบรรณาธิการ  
ส่วนบริหารลูกค้าสัมพันธ์ ฝ่ายการตลาด  
โทร. 02-777-8577-8  
โทรสาร 02-777-8538  
อีเมล : crm.happylife@bangkoklife.com  
ออกแบบ  
บริษัท สลิต จำกัด



Life  
spiration

# รักษ์ข้ามคลอง ๗ ตลาดโบราณหัวตะเข้

## เรียนรู้วิถีลดขยะ สร้างชุมชนให้น่าอยู่

ภาพขยะที่ลอยเกลื่อนแม่น้ำลำคลอง ภาพขวดพลาสติกถูกทิ้งอยู่ตามแหล่งท่องเที่ยว หรือภาพเต่าทะเลโดนหลอดพลาสติกปักอยู่ตรงจมูก ล้วนเป็นอุทาหรณ์ ที่ช่วยปลุกกระแสการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม ลด ละ เลิก การใช้พลาสติกให้มีพล้มากยิ่งขึ้น จะเห็นว่าปัจจุบันนี้ เริ่มมีจิตอาสาออกมาตั้งกลุ่มเพื่อรณรงค์ลดการใช้พลาสติก รวมถึงจัดกิจกรรมเก็บขยะเพื่อให้สิ่งแวดล้อมรอบตัวกลับมาน่าอยู่อีกครั้ง เช่นเดียวกับ**คุณไฉก วรรณิ์ จันทรนิล** ผู้ชายที่หลงเสน่ห์ตลาดโบราณหัวตะเข้เข้าอย่างเต็มเป่า จนตัดสินใจมาปักหลักเปิดร้านกาแฟล้นฝันควบคู่กับโฮมสเตย์ที่นี่ และเมื่อเห็นว่าริมคลองสองฝั่งชุมชนเต็มไปด้วยขยะพลาสติก เขาก็ไม่รีรอ ที่จะชักชวนคนในชุมชน มาช่วยกันเก็บขยะเพื่อให้ชุมชนแห่งนี้ที่น่าอยู่ และวันนี้คุณไฉกจะมาบอกเล่าเรื่องราว การกู้ขยะในคลองชุมชนหัวตะเข้ให้พวกเราทุกคนได้รู้ เพื่อนำไปต่อยอด ปฏิบัติในชุมชนของตัวเอง





## Life spiration



# ตอนนี้ทุกคน เก็บขยะเป็นเรื่องปกติไปแล้ว ตอนเย็นๆ ใครพายเรือเล่นก็เก็บ

**ตลาดโบราณห้วยตะเข้กับเสน่ห์ที่ไม่เหมือนใคร**  
จริงๆ ผมเป็นเด็กต่างจังหวัด เข้ามาทำงานที่กรุงเทพฯ แล้วก็ได้มาเที่ยวที่นี่ แล้วรู้สึกชอบเพราะเจียบ สงบ เป็นกรุงเทพที่ยังมีวิถีชุมชนให้เห็นอยู่ ไม่ว่าข้างนอกจะวุ่นวาย หรือรถติดแค่ไหน พอข้ามสะพานมาบ๊ีบ มันเหมือนคนละโลกเลย ที่มีวิถีของมัน ต่อให้นักท่องเที่ยวมาเป็นพันคน ตลาดเราก็ก็น่าแบบนี้ เป็นคลองที่ยังมีชีวิต มีเรือมายกยอมาหาปลา มีเรือเซเว่นที่ขายสารพัดอย่าง เนี่ยแหละคือเสน่ห์ของมัน

### จุดเริ่มต้นของการเก็บขยะในชุมชน

เราเห็นขยะในคลองเท่านั้นเองครับ แล้วสิ่งที่เราทำได้ก็คือ ลงไปเก็บง่ายที่สุด จากนั้นจะทำได้ยังไงต่อล่ะ ไม่ยากเลย เราก็เก็บให้ต่อเนื่อง ทำไปเรื่อยๆ ครั้งแรกที่เก็บก็ชวนคนในชุมชนนี้แหละมาเก็บ ใครว่างก็มาช่วยกันเก็บ จนตอนนี้ทุกคนเก็บขยะเป็นเรื่องปกติไปแล้ว ตอนเย็นๆ ใครพายเรือเล่นก็เก็บ บางวันเราก็ก็นั่งเก็บขยะภายในชุมชนเอง หรือปั่นจักรยานเก็บในที่ไกลนิดนึงเราก็ก็นั่งกัน แล้วก็รณรงค์ให้คนเห็นปัญหาของการทิ้งขยะไม่ถูกที่ ทิ้งขยะลงคลอง

### สิ่งแวดล้อมที่ถกกลับมา พร้อมกับความ สามัคคีของคนในชุมชน

การเก็บขยะตรงนั้นมันไม่มีอะไรยากเลย สามารถทำได้เลยทันที ไม่ต้องตั้งงบประมาณใดๆ ทั้งสิ้น เพราะเรือที่เอามาพายเป็นเรือของคนในชุมชน เป็นเรือค้าขายที่ให้เขาพายเล่นอยู่แล้วเราก็ก็นำมาทำกิจกรรมนี้หน่อย เค้าก็ให้ยืมชาวบ้านบางหลังเอาเรือไม่ไปเก็บ บางบ้านผู้ประกอบการที่ทำร้านอาหารก็จะให้ยืมเรือยนต์บ้านใครมีสวิงมีคราด ก็ยืมมา เสร็จแล้วเราก็ก็นำไปล้างแล้วก็คืนเค้า หน่วยงานรัฐอย่าง กทม. จะเอางัดขยะมาให้ยืม เอาเรือมารอรับขยะที่เราเก็บ และเรายินดีต้อนรับคนนอกชุมชนที่อยากมาร่วมทั้งหมด แต่เราจะไม่มีการถ่ายภาพหมู่แบบกางไวเนล สร้างขยะขึ้นมา เราจะไม่มีนั่งเก้าอี้พิธีเปิด เราใช้คำว่าจิตอาสา มาถึงแล้วก็ลงมือเก็บ สิ่งที่เราทำมันสามารถต่อยอด เค้าสามารถเอาไปทำต่อที่ชุมชนเค้าได้

### ไม่บอกให้ใครไปเก็บขยะ แต่จะทำให้เห็น... จนกว่าจะมาช่วย

หลักการลดขยะของตัวเองคือ ทำให้คนเห็นภาพก่อนว่าเราลงมือทำ ไม่ได้ไปบอกทุกคนว่าเธอ...เราต้องช่วยกันลดขยะแบบนี้ล่ะ มาเก็บ

ขยะแบบนี้ แต่เราจะทำให้เค้าเห็น ผมเชื่อว่าคนทุกคนมีความเห็นอกเห็นใจกัน พอถึงจุดหนึ่ง คนที่เค้าเห็นคนเก็บบ่อยๆ แล้วเค้าจะตระหนัก เค้าจะเข้าใจ แล้วเค้าจะหยุดทิ้งจริงๆ จากคนที่เคยทิ้ง ผมเชื่อว่าสักวันเค้าอาจจะมาช่วยเก็บ หรือเค้าจะส่งใครมาช่วยเก็บ นี่แหละคือการแก้ปัญหาอย่างแท้จริง





## ร้านกาแฟก็เกิดจากความรักรัก ทุกแก้วทำอย่างละเอียดละไม

ที่ร้านเราจะแมนนวลหมดเลย ทำมือ ที่คั่วที่บดกาแฟ เหตุผลคือ มันทำชาติ จะได้มีเวลาพูดคุยแลกเปลี่ยนเรื่องสิ่งแวดล้อม แล้วการทำชาติหมายถึงว่าเราใส่ใจ แล้วที่ร้านจะไม่ใช้หลอดพลาสติก ไม่มีแก้วพลาสติกที่ใช้ครั้งเดียวทิ้ง เราจะใช้หลอดสแตนเลส อลูมิเนียมแทน ที่สำคัญคือ ถ้าลูกค้าจะ take away หรือกลับบ้าน ต้องเอาแก้วมาเองเท่านั้น หลอดก็ไม่มีให้ เพราะเราต้องการให้ทุกคนพกแก้วกับหลอดมาเอง เพื่อลดการสร้างขยะ นี่ก็เป็นอย่างหนึ่งที่ทำให้เค้าทราบที่จะหยุดยังขยะ เราเลือกได้ว่าเราจะสร้างขยะหรือว่าลดขยะ นิดเดียวเองขึ้นอยู่กับเรา เราใช้พลาสติก 5-10 นาที ในการกินน้ำ อย่างมากก็ไม่เกิน 2 ชม. แล้วในการย่อยสลายละ ทุกคนรู้ว่ามันใช้เวลานานแค่ไหน แต่ถ้าเราพกหลอดสแตนเลสแบบพับได้ ขายเป็นอินเตอร์เน็ตทั่วไป 200-300 บาท มันลดการสร้างขยะได้ตั้งเท่าไร ถ้าทุกคนหันกลับมาพก มันช่วยได้จริงๆ นะ



## ส่งต่อความรักด้วยกาแฟสัญญาใจ

อุปกรณ์พวกนี้ เราก็จะเอาไปชงกาแฟตามแหล่งท่องเที่ยวต่างๆ เช่น ท่าสองยาง อุ่มพาง ม่อนจอง เราใช้ชื่อว่ากาแฟสัญญาใจ ไปชงกาแฟให้นักท่องเที่ยวดื่ม แลกกับสัญญาใจที่ว่า จะไม่

ทิ้งขยะในป่า ในทะเล แหล่งท่องเที่ยว จะนำขยะของตัวเองออกมาด้วย ชงกาแฟไม่ขาย ไม่รับเงินบริจาค แต่แลกกับสัญญาใจของคุณ ในนามของกลุ่มอาสาเที่ยว ([facebook.com/rsatieowfanpage](https://www.facebook.com/rsatieowfanpage)) เราหวังว่าที่เราไปเป็นการสะกิดเล็กๆ เท่านั้นเอง ผมเชื่อว่านักท่องเที่ยวไม่มีใครอยากทำร้ายธรรมชาติ ที่สำคัญมันทำให้คนในพื้นที่เห็น ไม่จำเป็นต้องกาแฟหรือก ชาวัตมมัดหรืออะไรก็ได้ คุณทำไปแล้วก็บอกเรื่องราวตรงนี้ก็กับนักท่องเที่ยว เพื่อเป็นการตอกย้ำ ใครเอาอะไรเข้าไปก็เอาออกมา

## เก็บต่อไป เพื่อส่งต่อกำลังใจให้กัน

ขยะเกิดจากคนทิ้ง เมื่อคนไม่ทิ้งไม่มีขยะนี้แหละสิ่งที่เราพยายามทำ สิ่งที่เราทำเราไม่ได้คิดว่ามันจะสำเร็จภายในวันสองวัน ปีสองปี สิบปี ยี่สิบปี แต่ไอ้สิ่งที่เราทำเนี่ย มันเป็นการสร้างกำลังใจให้กับคนในอนาคตที่ต้องสู้เพื่อสิ่งแวดล้อม เพราะในอนาคตเรื่องพลาสติกที่เราสร้างมาเนี่ย มันจะเป็นนาโนพลาสติก มันจะเข้าไปในทุกสิ่งทุกอย่างเลย เค้าจะต้องสู้เกี่ยวกับเรื่องขยะเยอะมาก อยากให้เค้ารู้ว่าคนรุ่นนี้ก็ตระหนัก และพยายามสู้มาเรื่อยๆ อยากสร้างกำลังใจให้กับคนในอนาคต นี่คือนสิ่งที่เราพยายาม

หากสนใจอยากเป็นอาสาสมัครเก็บขยะที่ชุมชนหัวตะเข้ สามารถติดตามกิจกรรมในครั้งต่อไปได้ที่ [facebook.com/Lovehuatakhe](https://www.facebook.com/Lovehuatakhe)





Live &  
Learn

# โลกหมุนไว... แต่ใจพอเพียง

เปลี่ยนชีวิตให้แฮปปี้ ด้วยความพอดี

#โลกหมุนเร็วจนฉันทตามไม่ทันแล้วพี่บัวลอย

ประโยคฮิตในโลกออนไลน์ ณ ช่วงเวลาหนึ่ง ที่เอาไว้อธิบาย  
สิ่งต่างๆ รอบตัวที่เปลี่ยนไปจากเดิมแบบคาดไม่ถึง มีทั้งเรื่องดีและ  
ไม่ดี จนอาจจะต้องอกวนในใจว่ามีเรื่องแบบนี้เกิดขึ้นจริงๆ ด้วยหรือ และ  
ถ้าลองมองย้อนกลับไปในช่วงไม่ถึง 10 ปีที่ผ่านมา มีหลายสิ่งหลายอย่าง  
รอบตัวเราเปลี่ยนไปโดยอย่างสิ้นเชิง โดยเฉพาะพฤติกรรมในการใช้  
ชีวิตที่มีเทคโนโลยีเข้ามามีส่วนเกี่ยวข้อง และค่านิยมใหม่ๆ ที่เปลี่ยนแปลง  
อยู่ตลอดเวลา จนส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตของเรา ซึ่งนั่นก็ไม่ได้เป็น  
ปัญหาที่เกิดขึ้นกับร่างกายเสียเท่าไร แต่ปัญหาเกิดขึ้นกับใจมากกว่า

# มุษย์ยุค 4G ความทันสมัย ที่แลกมาด้วยความทุกข์ใจ

**เราพูดกันน้อยลง แต่กัมหนามากขึ้น** "วันนี้คนมากกว่า 1,000 ล้านคนใช้ชีวิตอยู่บนโลกโซเชียลมีเดียเป็นหลัก โดยเลือกที่จะสื่อสารกับคนไกลตัวมากกว่าคนใกล้ตัว และสนใจเรื่องราวในสังคมออนไลน์ มากกว่าสิ่งที่เกิดขึ้นรอบตัว"

**เราผูกติดกับการรอดจนเกินพอดี** "ต้องถ่ายรูปของใช้ แปรนต์เนม มือถือเครื่องใหม่ หรือมีอาหารสุดหรู เพื่อให้เพื่อนในโลกออนไลน์รับรู้ว่ามีชีวิตที่มีความสุข มากกว่าที่จะสนใจความสุขที่อยู่ตรงหน้า"

**เราเปรียบเทียบกับคนอื่นโดยไม่จำเป็น** "เมื่อเห็นคนอื่นมีชีวิตดีๆ ได้ง่ายขึ้นผ่านสื่อต่างๆ จนทำให้บางครั้งรู้สึกว่าตัวเองนั้นล้มเหลวในชีวิต เพราะไม่ได้มีชีวิตเหมือนคนอื่น และเกิดเป็นความทุกข์ตามมา"

**เราใช้จ่ายเกินตัวเพื่อให้คนยอมรับ** "ยอมเป็นหนี้ธนาคาร หรือ บัตรเครดิต ซื้อหรือใช้จ่ายในสิ่งฟุ่มเฟือยที่ไม่จำเป็นต่อชีวิตมากนัก เพื่อให้คนในสังคมยอมรับในตัวเรา"

**เราต้องเผชิญกับการวิพากษ์วิจารณ์** "ไม่ว่าจะเป็นฝ่ายที่พูดวิจารณ์ หรือเป็นคนที่ถูกวิจารณ์ เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ในยุคสมัยนี้ ที่มีเครื่องมือและพื้นที่ให้เราใช้คำพูดในแง่ลบเข้าหาหั่นกัน ซึ่งบางถ้อยคำสร้างผลกระทบให้กับจิตใจ และส่งผลร้ายตามมาอีกนับไม่ถ้วน"

อย่างไรก็ตาม นี่ก็เป็นส่วนหนึ่งของพฤติกรรมเพียงเสี้ยวหนึ่งเท่านั้น ที่ทำให้ใจเรากลายเป็น "ทุกข์" กับความทันสมัยที่ถาโถมเข้ามาดังคลื่นสึนามิ คำถามแล้วเราจะรับมือกับ สถานการณ์แบบนี้ยังไง คำตอบที่เรากำลังจะบอก ก็คือใช้วิธีการเบสิคที่สุดเข้าสู่ยังงี้ละ!



## "พอเพียง" คำคุณศัพท์ที่ตื้อใจเสมอ

พอเพียง คำที่เราได้ยินมานาน ทฤษฎีนี้ถูกคิดค้นมาตั้งแต่ปี พ.ศ.2538 โดย "ปราชญ์แห่งแผ่นดิน" หรือ ในหลวง รัชกาลที่ 9 ซึ่งไม่ได้เป็นเรื่องเกี่ยวกับเศรษฐกิจเพียงอย่างเดียว แต่เป็นปรัชญาชี้ถึงแนวทางการดำรงชีวิต ที่ไม่ว่าจะยุคสมัยไหนก็สามารถนำมาปรับใช้ได้ โดยเฉพาะเรื่องของจิตใจที่เป็นฐานรากการสร้างชีวิตที่เป็นสุข เพื่อรับมือกับโลกใบนี้ที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา

## และการใช้ชีวิตตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียงนั้น จะต้องมีความพอดี 5 ประการ คือ

### 1. ความพอดีด้านเศรษฐกิจ

ต้องมุ่งลดรายจ่ายก่อน ยึดหลักพออยู่พอกิน พอใช้ ไม่ใช้จ่ายเกินฐานะที่หามาได้ และหาเพิ่มอย่างค่อยเป็นค่อยไป พร้อมหลีกเลี่ยงการก่อหนี้ที่ไม่มีผลตอบแทน

### 2. ความพอดีด้านเทคโนโลยี

รู้จักใช้เทคโนโลยีให้เหมาะสม อย่าเชื่อเพียงสิ่งที่เห็นบนโลกออนไลน์ทั้งหมด แต่ควรใช้วิจารณญาณไตร่ตรองให้รอบด้าน รวมถึงเลือกเทคโนโลยีที่จะใช้ให้เกิดประโยชน์จริงๆ สำหรับตัวเองและสังคม

### 3. ความพอดีด้านสิ่งแวดล้อม

เราต้องเลิกนิสัยการใช้ทรัพยากรอย่างฟุ่มเฟือย เลือกใช้ทรัพยากรที่มีอยู่ให้เกิดประโยชน์และความยั่งยืนสูงสุด อย่าเป็นแค่นักอนุรักษ์ต้องบริหารจัดการให้เป็น ระวังไม่ให้เกิดกรรมกระทบสิ่งแวดล้อม อาทิเช่น ชยะ น้ำเน่าเสีย ฯลฯ

### 4. ความพอดีด้านสังคม

เราดีเพียงคนเดียวยังไม่พอ แต่เราจะต้องมีความสัมพันธ์กับคนอื่น ต้องช่วยเหลือเกื้อกูลกัน รู้จักสามัคคี มีจิตสาธารณะ เพื่อสร้างความเข้มแข็งให้กับครอบครัวและชุมชน

### 5. ความพอดีด้านจิตใจ

ต้องมีจิตใจเข้มแข็ง ไม่หลงไหลไปตามกิเลส ไม่ดูที่คนอื่น แต่ให้ดูที่ตัวเราเอง มีจิตสำนึกที่ดี มองโลกอย่างสร้างสรรค์ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และรู้จักประนีประนอม

ถ้าเราใช้ชีวิตได้ตามหลักความพอดี 5 ประการนี้ ไม่ว่าในอนาคต จะเกิดอะไรขึ้น เทคโนโลยีจะก้าวหน้าไปไกลเท่าไร แต่มีอย่างหนึ่งที่ไม่เปลี่ยนแปลงคือ "หัวใจ" ของเรา จะมีความสุขในทุกๆ วัน

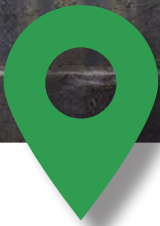


Live  
Offline

# เที่ยวเมืองรอง.

ต้องห้ามพลาด! กับ 2 เส้นทางนอกสายตา  
ถ้าได้มาจะต้องหลงรัก

การท่องเที่ยว ถือเป็นกิจกรรมสำคัญที่ช่วยกระตุ้นเศรษฐกิจไทย ให้คึกคัก และยังช่วยชำระแบตให้กับร่างกายได้เป็นอย่างดี ที่เป็นอย่างนี้ก็เพราะว่า ประเทศไทยมีแหล่งท่องเที่ยวที่สวยงาม ไม่ว่าจะเป็นแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติ ทางประวัติศาสตร์ หรือ ทางวัฒนธรรมอยู่มากมาย แต่หลายๆ คน ก็ยังนิยมไปเที่ยวจังหวัด ยอดฮิตหรือเมืองหลักอย่าง เชียงใหม่ เชียงราย ภูเก็ต กระบี่ ขอนแก่น อุดรฯ แต่วันนี้ Live Offline อยากให้คุณเปิดใจมอง **เส้นทางนอกสายตา อย่างอุดรดีดีและอุทัยธานี** ที่แม้จะไม่ได้ชื่อว่าเป็นเมืองรอง แต่ก็ไม่ใช่เมืองที่จะผ่านไปง่าย ๆ เพราะทั้ง 2 จังหวัดนี้ มีความสวยงามแอบซ่อนไว้ และพร้อมให้คุณเข้ามา ค้นหากความงามเหล่านั้นได้ทั้งปี



“เยือนเมืองแห่งขุนเขา ถิ่นเก่าวีรชน ลิ้มรส **ทุเรียนหลวลับแล**” ที่ อุดรดีดี ทำไมเมืองนี้ ถึงเป็นเมืองแรกที่ Live Offline อยากชวนคุณมาสัมผัส นั่นก็เป็นเพราะว่า จังหวัดเล็กๆ แห่งนี้ มักจะเป็นทางผ่านของคนที่ยังรักขึ้นไปเที่ยวเชียงใหม่ แต่คุณผู้อ่านรู้ไหมว่า อุดรดีดีมีแหล่งท่องเที่ยวที่สำคัญทางประวัติศาสตร์ และธรรมชาติที่สวยงามรอคุณอยู่ ถ้าไม่รู้จะเริ่มต้นยังไม่ ลองเที่ยวตามแพลนที่เราจัดให้ดีกว่า

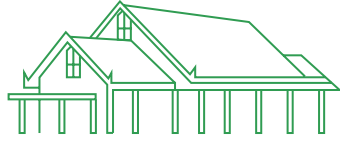


## 2 วัน 1 คืน Around อุดรดีดี

**วันที่ 1** เริ่มต้นด้วยการสักการะอนุสาวรีย์พระยาพิชัยดาบหัก ที่ตั้งเด่นสง่าอยู่หน้าศาลากลางจังหวัดอุดรดีดี ซึ่งอนุสาวรีย์นี้สร้างขึ้นเพื่อเป็นเกียรติประวัติในความกล้าหาญ รักชาติ และความเสียสละ แก่พระยาพิชัย บริเวณพื้นที่เดียวกัน ยังมี **พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติที่ใหญ่ที่สุดในโลก** หนักถึง 557.8 กิโล อีกด้วยเสร็จแล้วเราก็ไปเที่ยวลับแล เพื่อชมและชิม **ทุเรียนหลง-หลินลับแล**

ที่เขาว่ากันว่า เป็นทุเรียนที่อร่อยที่สุดในโลก มีเนื้อเนียนและรสชาติกลมกล่อม ที่สำคัญปลูกอยู่บนภูเขา จึงมีทัศนียภาพที่งดงาม นับเป็นไฮไลท์ที่ห้ามพลาดของฤดูกาลนี้ เมื่อชมจนหน้าใจ ก็ไปเล่นน้ำคลายร้อนกันที่น้ำตกแม่พลู แม้จะเป็นน้ำตกที่เกิดจากการตกแต่งธารน้ำ โดยการเทปูนให้น้ำไหลลดหลั่นจากบนเขาสูงลงมา แต่ความงามนั้น กลับเหมือนสิ่งที่ยุทธศาสตร์สร้างสรรค์ สวยงามและร่มรื่น





## วันที่ 2

แวะมาถ่ายภาพสุดอินดี้ที่ **สถานีรถไฟศิลาอาสน์** ที่ถือได้ว่าเป็นสถานีรถไฟที่สำคัญของสายเหนือ เพราะรถไฟแทบทุกขบวนจะแวะเติมน้ำมัน หรือไม่กี่ตัดตู้ ต่อตู้รถไฟกันที่นี่ จากนั้น ก็ขับรถออกนอกเมือง เพื่อไปเที่ยว **เขื่อนสิริกิติ์** ที่มีทิวทัศน์สวยงาม โอบล้อมไปด้วยภูเขาน้อยใหญ่ อากาศเลยเย็นสบายตลอดทั้งปี และมีกิจกรรมให้ทำหลากหลายแบบ ทั้งการล่องเรือเที่ยวรอบๆ เขื่อน ถ่ายรูปชมวิวนบนสันเขื่อน และขี่จักรยานรอบเขื่อน แค่นี้ก็อิ่มใจไปด้วยความสุข แต่เรายังมีอีกหนึ่งไฮไลท์สำคัญที่น้อยคนนักจะรู้ว่า จังหวัดอุตรดิตถ์อยู่ติดกับ สปป.ลาว สามารถขับรถยาวๆ ข้ามไปเที่ยว เวียงจันทน์ เวียงเวียง หลวงพระบางได้ โดยผ่านด่านภูดู่ เปิดทำการทุกวัน ตั้งแต่เวลา 06.00-20.00 น.



ร้านดีๆ ที่อยากให้แวะเมื่อไปอุตรดิตถ์ **ร้านลานโพธิ์ คาเฟ่** ไม่ว่าใครได้มาก็ต้องชอบร้านนี้ เพราะบรรยากาศดี เหมือนได้นั่งทานอาหารอยู่กลางป่า ชื่นชมหมู่ไม้บานาพันธุ์ แดงยังมีบ่อปลาการ์ปมีมุมให้ถ่ายรูปสวยๆ มากมาย เมื่อบริการที่อยากให้ออกราคาไม่แพง ปลาแซลมอน ปลาสมองใจ น้ำพริกผักลวก และกุ้งผัดเม็ดมะม่วงหิมพานต์ นอกจากนี้ ทางร้านยังมีกาแฟและเบเกอรี่ให้ทานอีกด้วย

พินดอ



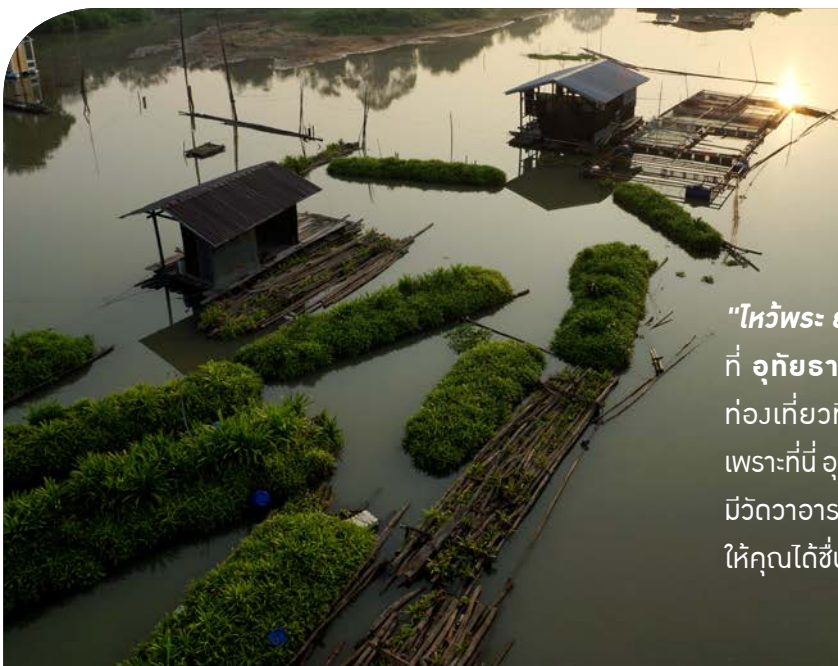
## ผู้ถือบัตร BLA HappyLife Club รับส่วนลด 5% (เฉพาะค่าอาหาร)

ตั้งแต่วันที่ - 30 มิถุนายน 2562

เปิดบริการทุกวัน เวลา 9.00-22.00 น.

ดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ Facebook.com

/lanphocafe หรือ โทร. 055-816-888



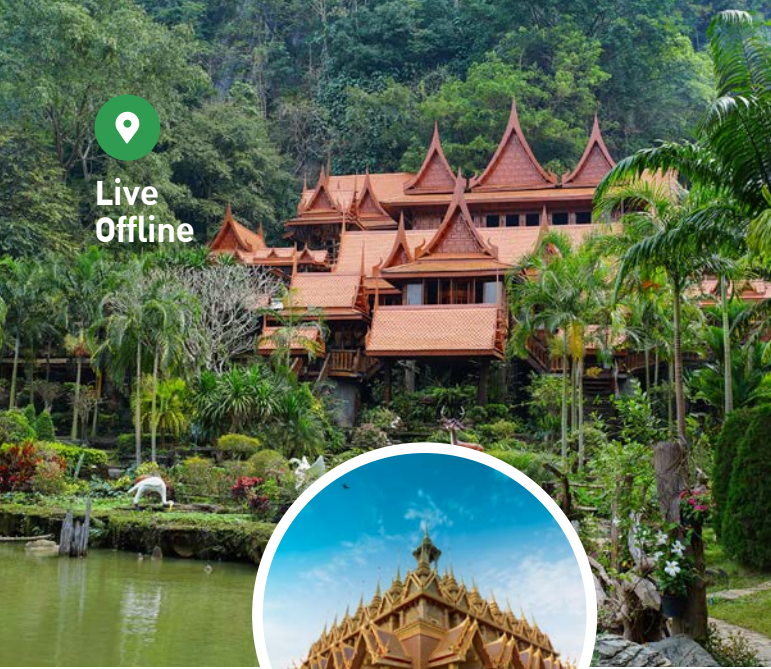
อุทัยธานี

### “ไหว้พระ ยลธรรมชาติ ชมวิถีชีวิตริมน้ำ”

ที่ **อุทัยธานี** เมืองรองแห่งนี้ อาจไม่ใช่จังหวัดแรกๆ ของการท่องเที่ยวที่คุณนึกถึง แต่ถ้าได้ลองมาแล้วจะรู้สึกหลงรักทันที เพราะที่นี่ อุดมไปด้วยธรรมชาติที่สวยงาม และมีเอกลักษณ์เฉพาะตัว มีวัดวาอารามไหว้เสริมสิริมงคล และมีวิถีชีวิตริมน้ำแบบสโลว์ไลฟ์ให้คุณได้ชื่นชม ถ้าพร้อมแล้วไปเที่ยวด้วยกันเลย!



Live  
Offline



## วันที่ 2

สวัสดิยามเช้าที่สดใส บนเขายอดสะแกกรัง คุณจะชมวิวแบบพาโนรามาของเมืองอุทัยฯ ยามเช้า และยังเป็นที่ตั้งของมณฑปประดิษฐานรอยพระพุทธรบาทจำลองที่ชาวอุทัยฯ เคารพบูชา จากนั้นลงเขาไปวัดท่าซุง หรืออีกชื่อคือวัดจันทาราม แวะชมวิหารแก้วสุดอลังการ ระเบียบระยับสวยงาม เมื่อเดินเข้าไปด้านในสุดของวิหารฯ จะประดิษฐานพระพุทธรชินราชจำลองเป็นพระประธาน แล้วปิดทริปกันด้วยการล่องเรือ ชมวิว วิถีชาวบ้าน ที่บริเวณท่าเรือแม่น้ำสะแกกรัง จะมีบริการพิเศษจากชาวบ้านในพื้นที่ นั่นก็คือกิจกรรมล่องเรือชมแม่น้ำสะแกกรัง ได้ทั้งความเพลิดเพลิน ผ่อนคลาย และประวัติความเป็นมาของจังหวัด

เห็นไหมว่า เมืองรอง 2 อ. ที่ Live Offline ชวนให้ไปเที่ยว มีความสวยงามของธรรมชาติ รวมถึงวิถีชีวิตชาวบ้านที่ช่อนอยู่และรอให้คุณมาสัมผัสจริงจัง สุดประทับใจ ก็เตรียมรถ จองที่พกให้พร้อม เที่ยวเมืองอุตรดิตถ์และอุทัยธานีด้วยกัน



มาชมเมนูปลาสดๆ รับประทาน ริมแม่น้ำสะแกกรัง ที่ร้าน **ป่าสำราญ** ร้านขึ้นชื่อของอุทัยฯ ที่จะให้คุณได้ชมวิถีชีวิต ริมน้ำ รสชาติอาหารก็จัดจ้านฝีมือชาวบ้านแท้ๆ เมนูแนะนำคือ ปลาแรดสมุนไพรทรงเครื่อง ทอดมันปลายี่สก



## 2 วัน 1 คืน Around อุทัยธานี

**วันที่ 1** เริ่มต้นด้วยการเสริมสิริมงคลให้ชีวิต ด้วยการไปไหว้พระ ณ **วัดถ้ำเขาวง** โดดเด่นด้วยสถาปัตยกรรมแบบไทยที่ทำจากไม้สักและไม้มะค่า โอบล้อมภูเขาหินปูน ธรรมชาติสุดแสนร่มรื่น มีธารน้ำตกเล็กๆ ที่สวยงามและเจียบสงบ ภายในวัดมีพระพุทธรบาทจำลองไว้ให้พุทธศาสนิกชนได้สักการะ เสร็จแล้วก็พากันผจญภัยย้อนเวลาไปสู่ป่าดึกดำบรรพ์ที่ **หุบป่าตาด** ผืนป่าที่เต็มไปด้วยต้นตาดและพืชพันธุ์โบราณ แปลกตา ตื่นตาไปกับโถงถ้ำขนาดใหญ่ คล้ายๆ ว่าเราเข้าไปสู่อุคไดโนเสาร์ แถมยังมีหินงอก หินย้อย และโถงถ้ำสุดตระการตา ให้ชมระหว่างเดินทางสำรวจอีกด้วย ช่วงเวลาที่ดีที่สุดในการมาหุบป่าตาดคือ 11:00-13:00 น. เพราะแสงจะส่องลงมา ทำให้เห็นหิน ต้นไม้และองค์ประกอบภายในถ้ำสวยงามมาก



**ผู้ถือบัตร BLA HappyLife Club**  
รับส่วนลด 5% (เฉพาะค่าอาหาร)

ตั้งแต่วันที่ - 30 มิถุนายน 2562

เปิดบริการทุกวัน เวลา 10.00-20.00 น.

ดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ Facebook.com/ร้านป่าสำราญ-อุทัยธานี หรือ โทร. 056-980-085



# รู้สิ่งใดไม่สู้รู้วิชา รู้รักษาตัวรอด เป็นยอดดี

บ้านเราเคยมีประสบการณ์ พาลูก 4 ขวบไปเดินห้างที่ต่างประเทศ ปกติเราก็พยายามให้ลูกอยู่ในสายตาเสมอ แต่...มันก็มีความผิดพลาดเกิดขึ้น หมอบอกลูกให้เดินไปดูชั้นรองเท้า ที่มองเห็นอยู่ในสายตา แต่พอหันกลับมาอีกที ลูกก็หายตัวไป หมอตะโกนเรียกเท่าไร ก็ไม่มีเสียงตอบใดๆ กลับมา ตอนนั้น... เข้าใจเลยว่าอาการ “ตัวซน” นี่มันเป็นยังไง โชคดีห้างที่เราไปเป็นห้างชั้นเดียว ถึงแม้จะใหญ่แต่ก็มีทางเข้าออกอยู่ทางเดียว พ่อก็รีบวิ่งไปที่ทางออก “ตอนนั้นกลัวอย่างเดียวคือคนมาอุ้มลูกไป” หมอกำลังหาทางไปที่ประชาสัมพันธ์ ทันใดนั้นสามีก็หันไปมองเห็นลูกสาวในชุด Owlets สีแดงตัวจิ๋ว ยืนเกาะโต๊ะ Cashier จ่ายเงิน พอเราเดินเข้าไป เจ้า Owlets ก็เริ่มน้ำตาซึม โผเข้ากอดพ่อแม่ พนักงานบอกว่า **“She comes and says, I am looking for my mom, could you please help me?”**

เหตุการณ์นี้สอนอะไรหมอหลายอย่าง นอกจากเรื่องการดูแลลูกใกล้ชิด เรายังเรียนรู้ด้วยว่าในสังคมปัจจุบันการ “เอาตัวรอดให้ได้” เป็นเรื่องสำคัญ เพราะมันไม่ใช่แค่ภัยอันตรายจากการพลัดหลงกับพ่อแม่ แต่มันมีภัยอันตรายที่เข้ามาในรูปแบบต่างๆ ทั้ง ยาเสพติด เพศสื่อ เกม มีสิ่งที่จะดึงรั้งออกจากทางที่ลูกควรเดินอยู่เสมอ หมอมีเป้าหมายในการเลี้ยงลูก นอกจากการตั้งใจเลี้ยงลูกให้มีความนับถือตัวเองที่ดี เป็นเด็กที่มีความสุข มีสัมพันธภาพที่ดีกับพ่อแม่ อีกหนึ่งเป้าหมายที่สำคัญ หมอตั้งใจอยากให้ลูก **“คิดเป็น”** หมอไม่เคยตั้งเป้าหมายให้ลูกเรียนเก่ง เพราะหมอเชื่อว่าโลกของลูกในยุคข้างหน้าไม่ใช่แค่เด็กเรียนดีที่จะอยู่ได้ แต่เป็นเด็ก **“คิดเป็น”** ที่จะอยู่รอด **“โลกของลูกข้างหน้า”** ที่ความรู้จะไม่ได้มาจากแค่ตำราหรือโรงเรียนโลกที่มีความท้าทายใหม่ๆ เข้ามาเสมอ ในขณะที่เดียวกันก็อันตรายและความเสี่ยง โลกที่ต้องการเด็กที่มีความคิดยืดหยุ่นได้ ตัดสินใจได้ ควบคุมตัวเองได้ดี



## Family in Love



**การคิดเป็น** (Executive Function = EF) เป็นหน้าที่สำคัญที่พ่อแม่ต้องช่วยลูกพัฒนา เพราะเด็กๆ ไม่ได้เกิดมาพร้อมสมองที่พัฒนาในเรื่องนี้ แต่เกิดมาพร้อมสมองที่ “พร้อมจะพัฒนา” ถ้ามีพ่อแม่และคนเลี้ยงดูที่ดีคอยช่วยเหลือ

การพัฒนาการคิดเป็น (Executive Function) เป็นการพัฒนาของสมองส่วนหน้า “สมองส่วนบัญชาการ” ที่มนุษย์พัฒนาได้มากกว่าสัตว์และสิ่งมีชีวิตอื่น

### การคิดเป็น ประกอบไปกับการสร้างหลัก 3 อย่างที่สำคัญ

1. **ความจำใช้งาน** คือ ความสามารถในการจำสิ่งต่างๆ และนำออกมาใช้งานเพื่อการคิด ตัดสินใจ และใช้ในการสื่อสาร
2. **การยับยั้งชั่งใจ** คือ ความสามารถในการควบคุมความคิด ความต้องการ ควบคุมอารมณ์ของตนเอง การโฟกัสที่จุดหมาย ไม่ว่อกว่าง่าย การประเมินเพื่อพัฒนาตนเอง เพื่อไปให้ถึงเป้าหมายที่ตั้งใจ รวมไปถึงการ “คิดก่อนทำ”
3. **การยืดหยุ่นทางความคิด** คือ ความสามารถในการปรับตัว ปรับความคิดความต้องการ

การจัดลำดับความสำคัญ เพื่อไปให้ถึงเป้าหมาย การพัฒนาสมองลูกให้คิดเป็น ทำได้ง่ายๆ ด้วยการ เล่น การทำกิจกรรมที่มีเป้าหมาย การทำให้ลูกมีประสบการณ์ที่หลากหลาย และการเลี้ยงดูเชิงบวกที่ไม่ทำลายสมอง

• **การเล่น** แทบทุกอย่างล้วนพัฒนาสมองลูกในเด็กเล็ก เช่น เล่นจ๊ะเอ๋ เล่นซ่อนของให้หา ต่อลีด ร้องเพลง การสนทนา การอ่านนิทาน ฯลฯ ในเด็กก่อนเข้าเรียน การเล่นด้วยภาษา เช่น เกมทายคำศัพท์ ผลัดกันพูดชื่อสัตว์สิ่งของ เพลงประกอบท่าทาง จะช่วยพัฒนาทั้งความจำใช้งาน การยับยั้งชั่งใจ และการยืดหยุ่นทางความคิด การสอนภาษาที่สอง จะช่วยเพิ่มศักยภาพของสมอง การเล่นเกม ต่อจิ๊กซอว์ การปั้นแป้ง การปั้น การต่อบล็อกสร้างชิ้นงาน การวาดรูป การเล่านิทานต่อเป็นเรื่อง ฯลฯ จะช่วยพัฒนาความสามารถทางการคิดในเด็กโต การเล่นเกมที่ฝึกคิด เล่นเป็นทีม เล่นบทบาทสมมติ บอร์ดเกม เกมสร้างเมือง ต่อเลโก้ การเล่นเกมดนตรี ร้องเพลง เล่นกีฬา การอ่าน การวาดเขียน การปีนที่สูง ฯลฯ ล้วนแล้วแต่ช่วยพัฒนาศักยภาพของการคิดเป็น

• **การกำกับกิจกรรม** ตัวอย่างกิจกรรมง่ายๆ ที่สร้างการพัฒนาการคิดเป็น แบบครบรอบด้าน

คือ “การทำงานบ้าน” “การทำงานที่ได้รับมอบหมาย” “การทำโครงการที่ตั้งเป้าหมายได้สำเร็จ”

- **การทำให้ลูกมีประสบการณ์ที่หลากหลาย** ทั้งจากการปล่อยให้ลูกแก้ไขปัญหในชีวิตประจำวัน และการพาลูกออกเดินทาง เพื่อพบเจอประสบการณ์ใหม่ๆ ล้วนแล้วแต่ทำให้มีการพัฒนาของสมองส่วนหน้า หรือสมองส่วนคิด
- **การเลี้ยงดูเชิงบวก** ที่ทำให้สมองส่วนคิดวิเคราะห์พัฒนาได้เต็มศักยภาพ ที่สำคัญการเล่น การทำกิจกรรมร่วมกัน การเป็นเพื่อนร่วมทางเพื่อไปถึงจุดหมาย ล้วนแล้วแต่สร้างสิ่งสำคัญและยิ่งใหญ่ที่สุดสิ่งหนึ่งในชีวิตลูก... การมีสัมพันธภาพที่ดีกับพ่อแม่

รักลูก... เลี้ยงลูกให้เป็นเด็กคิดเป็น และเป็นกัลยาณมิตรของลูกกันนะคะ

**#หมอไอแพะเลี้ยงลูกนอกบ้าน ผู้เชื่อว่าการเล่นเพื่อคิดเป็น เป็นงานสำคัญของชีวิตลูก**



Eat  
Am Are

# ฝุ่นยังไม่สิ้น ก็ต้อง “กิน” กันไป!!



## 5 อาหารเสริมสร้างภูมิต้านทาน เอาชนะฝุ่น PM2.5

คอกๆ แคกๆ...ฮัดซิว ไม่รู้ทำไมหลายวันมานี้ อยู่ๆ ก็มีอาการเจ็บคอ น้ำมูกไหล คันตามเนื้อตัว พอมองขึ้นไปบนท้องฟ้าเห็นอากาศขมุกขมัว ปกคลุมด้วยหมอกจางๆ จึงรู้ว่า พวกเรากำลังเผชิญวิกฤตฝุ่นควันเกินค่ามาตรฐานอีกแล้ว ซึ่งฝุ่นที่ว่านี้คือ PM2.5 ฝุ่นละอองขนาดเล็กไม่เกิน 2.5 ไมครอน เทียบง่ายๆ ว่ามีขนาดประมาณ 1 ใน 25 ของเส้นผ่าศูนย์กลางของเส้นผมมนุษย์ เล็กจนขนจมูกไม่สามารถกรองได้ เมื่อสูดเข้าไปจะทำให้เกิดการเจ็บป่วยด้วยโรคระบบทางเดินหายใจ และยังสามารแพร่กระจายเข้าสู่กระแสเลือด และแทรกซึมสู่กระบวนการทำงานของอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย เพิ่มความเสี่ยงเป็นโรคเรื้อรังและมะเร็งอีกด้วย

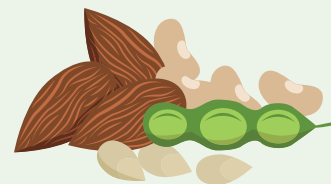
ไม่ว่าจะหนีไปไหน PM2.5 ก็ยังตามไปทุกที่ทั่วประเทศไทย เห็นได้จากรายงานของกรมควบคุมมลพิษ ที่สำคัญวิกฤตนี้ จะเกิดขึ้นเป็นระยะๆ อีกหลายปี เพราะฉะนั้นสิ่งที่ทำได้ตอนนี้ก็คือ ดูแลตัวเองให้พร้อมสู้ PM2.5! ด้วยการเลือกทานอาหารต้านฝุ่นที่ช่วยสร้างภูมิต้านทานให้กับร่างกาย แล้วอาหารต้านฝุ่น PM2.5 มีอะไรบ้าง? มาดูกันเลยดีกว่า...



**ปลาซาร์ดีน ปลาแฮร์ริ่ง ปลาแมคเคอเรล ปลาแซลมอน ปลาสวาย น้ำมันปลา** เป็นอาหารที่มีโอเมก้า 3 สูง ซึ่งช่วยเสริมสร้างระบบการทำงานของร่างกาย ปกป้องร่างกายจากมลภาวะทางอากาศได้

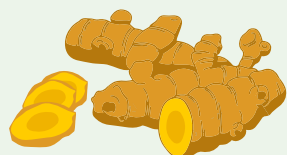


**ผักผลไม้สีเหลือง ส้ม แดง** เช่น ฟักทอง แครอท มะละกอ ลูกมะเขือเทศ มีสารแคโรทีนอยด์ เป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยลดความเสี่ยงในการเป็นมะเร็งได้

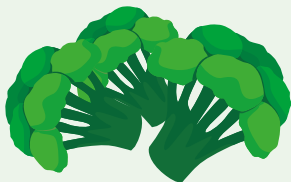


**ถั่วต่างๆ เมล็ดทานตะวัน อัลมอนต์** มีวิตามินอีสูง เป็นสารต้านอนุมูลอิสระได้อย่างดี ช่วยนำออกซิเจนเข้าสู่ร่างกาย เพิ่มสมรรถภาพความทนทานของระบบทางเดินหายใจ

นอกจากนี้ อย่าลืมเพิ่มความแข็งแรงให้ร่างกาย ด้วยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ ถ้าทำได้ ไม่ว่าจะ PM2.5 หรืออะไร ก็ทำร้ายสุขภาพของเราไม่ได้



**ขมิ้นชัน** สมุนไพรไทยมากมายสรรพคุณอุดมด้วยสารเคอร์คูมินที่ช่วยลดอาการอักเสบได้ และยังมีสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยลดความเสี่ยงของการเป็นมะเร็งด้วย



**บร็อคโคลี่** ผักสุตฮิต มีสารซัลโฟราเฟน ช่วยขับสารพิษ ส่งเสริมระบบภูมิคุ้มกันและยับยั้งการเจริญของเนื้องอกสามารถป้องกันอนุมูลอิสระที่เข้าไปทำลายเซลล์และทำลาย DNA ซึ่งเป็นสาเหตุของการเกิดมะเร็งได้

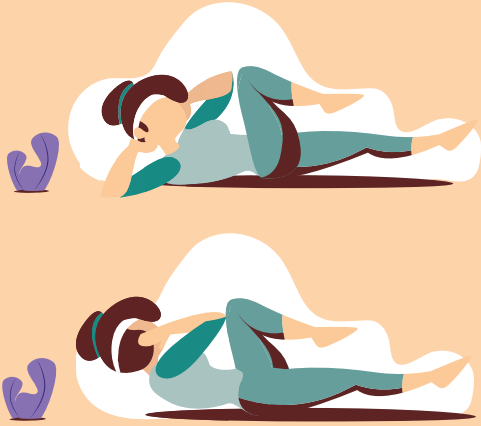


# นั่งๆ นอนๆ หุ่นก็เป๊ะได้

ทำออกกำลังกายช่วยสร้างซิกแพค  
เอวคอด และกระชับกัน

สวัสดีค่ะสาวๆ อย่างมีวแต่ทำงานจนล้าและสุขภาพตัวเองนะคะ เพราะสุขภาพ คือพื้นฐานของการดำรงชีวิต ถ้าสุขภาพดีก็เท่ากับเรามีพื้นฐานชีวิตที่ดีค่ะ ยิ่งตอนนี้เทรนด์การออกกำลังกายมาแรงมากๆ จะเห็นได้ว่ามีฟิตเนสเปิดใหม่อยู่เยอะไปหมด แต่สุดท้ายคุณผู้อ่านบางคนก็บอกว่าไม่สะดวกที่จะไปฟิตเนส เพราะบ้านไกล หรือว่ารถติด แต่วันนี้ ขอจำกัดเหล่านี้จะหมดไป เพราะเรามี 3 ท่าง่ายๆ ช่วยสร้างซิกแพค เอวคอด และกระชับกัน โดยไม่ต้องใช้อุปกรณ์อะไร สามารถนั่งๆ นอนๆ ทำบนเตียง แล้วเปิดซีรีส์ดูไปด้วยก็ได้เนอะ



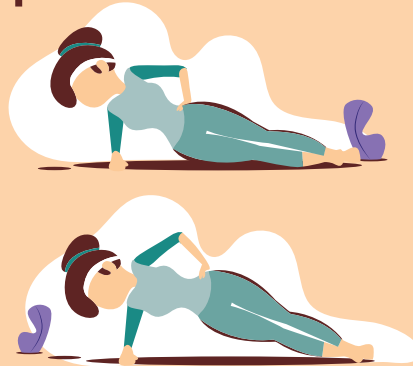


# 1. bicycle crunch

ทำนี้เป็นท่าบริหารหน้าท้องที่ดีมากๆ ทำหนึ่งเลย เพราะเค้าบอกว่ากล้ามเนื้อหน้าท้องทำงานเยอะมาก วิธีทำคือนอนราบกับพื้น ยกตัวขึ้นมา เอามือ 2 ข้างแตะไว้ที่หลังหู ส่วนขาให้ทำเหมือนเรากำลังปั่นจักรยาน แล้วจังหวะที่เราดึงขาซ้ายเข้ามาที่ลำตัว ให้เราเอาศอกขวาไปแตะ ทำสลับแบบนี้ไปเรื่อยๆ จนครบ 20 ครั้ง 3-4 เซต เวลาทำให้เกร็งหน้าท้องเยอะๆ

# 2. side plank hip dip

วิธีทำคือ เริ่มจาก ท่า side plank คือวางศอกกับไหล่ให้ตรงกัน ยกตัวขึ้น แล้วทิ้งสะโพกขึ้น-ลง มือใหม่ใช้วิธีงอขาแทนนะคะ ถ้ายังยากไป ให้ค้างไว้ที่ท่า side plank ได้คะ ทำนี้ช่วยบริหารกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัว หน้าท้องและเอว ตอนทำจะรู้สึกร้อนๆ ที่เอวด้านล่าง ให้ทำข้างละ 10 ครั้ง 3-4 เซต



# 3. single leg glute bridge



วิธีทำคือ นอนราบกับพื้น ชันเข่าขึ้นมาและยกขาข้างหนึ่งขึ้น จากนั้นยกสะโพกขึ้น-ลง มือใหม่ให้ทำ 2 ขาก่อนได้คะ ตอนทำต้องเกร็งหน้าท้องด้วยนะคะ ทำนี้คือ ท่ากระชับสะโพกที่ดีมาก และช่วยลดเซลลูไลท์ได้ด้วยคะ ให้ทำข้างละ 10 ครั้ง 3-4 เซต ถ้าทำ 2 ขาให้ทำเซตละ 20 ครั้งคะ



3 ท่านี้ นอกจากจะช่วยกระชับหน้าท้อง เอว และก้นของเราแล้ว ถ้าทำอย่างต่อเนื่อง ยังเป็นท่าที่ช่วยเบิร์นไขมันอีกด้วยคะ เรียกว่ายิ่งปั่นหนักยิ่งได้ก 2 ตัวเลย การออกกำลังกายจะช่วยให้ร่างกายเราแข็งแรง แต่ถ้าเรายังกินไม่เลือกอยู่ก็ยากที่จะผอม ดังนั้นเราต้องทำควบคู่กับการคุมอาหารด้วยนะคะ นักรับรองว่าหุ่นสวยในฝันไม่ไกลเกินเอื้อมแน่นอน! *นัทตี้*



## Where to run

มาดูกันว่าวันวิ่งไหนน่าสนใจ  
ได้ทั้งสุขภาพและได้บุญไป  
พร้อมๆ กัน

### Prachuap Run For Love: Huahin 2019

งานวิ่งการกุศล เพื่อมอบเครื่องมือ  
ฟื้นคืนชีพอัตโนมัติ ให้กับศูนย์หัวใจ  
โรงพยาบาลหัวหิน  
วันอาทิตย์ ที่ 2 มิถุนายน 2562  
ณ หัวหิน สวนหลวงราชินี 19 ไร่  
ดูรายละเอียดเพิ่มเติมที่ <https://www.runlah.com/events/c/prfl19>

### เดิน - วิ่ง สิริรัตนารมณีนิมิตมารathon ครั้งที่ 2

รายได้หลังหักค่าใช้จ่าย นำไปปรับปรุง  
ศูนย์การเรียนรู้เฉลิมพระเกียรติ  
สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ  
วันอาทิตย์ ที่ 30 มิถุนายน 2562  
ณ สวนหลวง ร.9 เขตประเวศกรุงเทพฯ  
ดูรายละเอียดเพิ่มเติมที่ <https://www.facebook.com/srtrunning/>



Happy Plus



# TRASH RUNNERS

ทุกอย่างก้าว แทนคำบอกรักสิ่งแวดล้อม

ปฏิเสธไม่ได้เลยว่าทุกวันนี้ การวิ่งออกกำลังกาย หรือวิ่งมาราธอน คือกิจกรรมบอกรักสุขภาพ ยอดนิยม เห็นได้จากตารางงานวิ่งที่มีมากกว่า 3 งาน ในแต่ละเดือน หลายๆ งาน จะนำรายได้จากผู้สมัครไปบริจาคให้มูลนิธิต่างๆ แต่วันนี้มีเยาวชนกลุ่มหนึ่งที่ออกมาวิ่ง เก็บขยะ เพื่อบอกรักสุขภาพและบอกรักสิ่งแวดล้อมในนามของ TRASHRUNNERS : วิ่ง เก็บ ขยะ

พุ่ม โธิด มະนาว อิว ต้นไม้ เป็นเด็กจังหวัดระยอง ที่มีจุดมุ่งหมายเดียวกันว่า อยากกลับมาพัฒนาบ้านเกิดให้น่าอยู่ พวกเขาเรียนรู้ว่าระยองคือหนึ่งในจังหวัดที่คนนิยมไปท่องเที่ยว แต่ในขณะเดียวกันสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัวกลับไม่งดงามเหมือนเก่า ทุกแหล่งท่องเที่ยวเต็มไปด้วยขยะ ด้วยเหตุนี้การวิ่งเก็บขยะบนชายหาดใกล้ๆ บ้านจึงเริ่มต้นขึ้นและขยายวงกว้างสร้างความตื่นตัวให้กับคนในชุมชน องค์กรท้องถิ่นจนกระทั่งระดับจังหวัด เข้ามาให้การสนับสนุน “สปอนเซอร์ก็จะมีหน่วยงานรัฐและเอกชนที่เห็นความสำคัญของปัญหาเรื่องขยะ เช่น วิลล่า บาหลิ รีสอร์ท การท่องเที่ยวจังหวัดระยอง แล้วก็จะมีคนในชุมชนที่มาร่วมกิจกรรมก็จะเอาขนมหรือน้ำมาสมทบค่ะ” นอกจากสิ่งแวดล้อมจะดีขึ้นแล้ว ยังช่วยสร้างความรักสามัคคีให้กับคนในชุมชนด้วย

แม้แต่นักท่องเที่ยวจากจังหวัดอื่น ก็ยังเข้าร่วมวิ่ง เก็บ ขยะ บริเวณแหล่งท่องเที่ยว เช่น ชายหาดแหลมแม่พิมพ์ สะพานรักษ์แสม แหลมตาล เป็นต้น “ผู้มาเข้าร่วมกิจกรรมในแต่ละครั้งไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย เพียงแต่ขอความร่วมมือในการนำขวดน้ำมาใส่น้ำดื่มเพื่อลดปริมาณขยะค่ะ” ถึงวันนี้ TRASHRUNNERS : วิ่ง เก็บ ขยะ จัดไปแล้วทั้งหมด 14 ครั้ง และจะจัดต่อไปอีกเรื่อยๆ เดือนละ 1 ครั้ง ในช่วงวันสำคัญ เพราะเน้นความสะดวกของสมาชิกที่ส่วนใหญ่มักทำงานประจำ ถ้าหากคุณอยากเป็นส่วนหนึ่งของนักวิ่ง เก็บ ขยะ สามารถติดตามรายละเอียดการจัดกิจกรรมครั้งต่อไปที่ facebook fanpage: TRASHRUNNERSTH หรือจะเริ่มชักชวนคนรอบข้างออกมาวิ่ง เก็บ ขยะ สร้างความน่าอยู่ให้กับชุมชนของตัวเองก็ได้



Good To Give

## แค่นวดคลายเมื่อย ก็ได้ช่วยผู้พิการทางการมองเห็น

**About:** โครงการนวดไทยโดยคนตาบอด ให้พวกเขาสามารถประกอบวิชาชีพการนวดไทย เพื่อเลี้ยงชีพได้ สอบถามได้ที่เบอร์: 02-589-4243  
ดูละเอียดเพิ่มเติมได้ที่: <http://www.thaihof.org/page/4392>

## กล่องเครื่องดื่มน้ำที่ใช้แล้วมีค่า ส่งกำหลังคา ให้ผู้ขาดแคลน กับโครงการ "หลังคาเขียว เพื่อมูลนิธิอาสาเพื่อนพึ่ง (ภาฯ) ยามยาก"

**About:** ขอชวนคุณส่งกล่องเครื่องดื่มที่ใช้แล้ว และล้างให้สะอาด เพื่อนำไปรีไซเคิลให้เป็นแผ่นหลังคาเขียว ให้กับผู้ที่ขาดแคลนต่อไป สอบถามได้ที่เบอร์: 02-747-8881  
ดูละเอียดเพิ่มเติมได้ที่: <https://www.tetrapak.com/th/thaigreenroofgreenroof>





# ทำงานประจำควบธุรกิจส่วนตัว ก็ประสบความสำเร็จได้ไม่แพ้กัน! ถ้ายึดหลักเศรษฐกิจพอเพียง



ความฝันของมนุษย์เงินเดือนหลายคน หนีไม่พ้นการมีธุรกิจส่วนตัวหรือการลงทุน ด้วยหวังว่า รายได้อีกทางหนึ่งจะช่วยสร้างความมั่งคั่งให้เราได้ แต่การทำธุรกิจส่วนตัวจำเป็นต้องใช้เวลาและ แรงกายเพิ่มขึ้นมาก ในขณะที่การลงทุนก็ต้องใช้เวลาและความรู้ หลายคนจึงตัดสินใจลาออกเพื่อสานฝัน ของตัวเอง ก่อนที่จะพบว่าความจริงกับความฝันไปกันไม่ได้

วันหนึ่งมีโอกาสได้คุยกับเพื่อนคนหนึ่ง ซึ่งเริ่มต้นธุรกิจโดยใช้เวลาวางจากงานประจำ เขาทำกำไรหลักพันในช่วงเริ่มต้น จนสามารถทำกำไรได้หลักแสนต่อเดือน และลาออก จากงานประจำไปทำธุรกิจเต็มเวลา

คำถามแรกที่ผมถามเขาก็คือ **"มันจะไม่เสี่ยงเกินไปหรือ ที่ลาออกจากงานที่มั่นคง แล้วไป ทำธุรกิจ"** คำตอบที่ได้ก็คือ **"ไม่เสี่ยง ถ้าเรายึดหลักเศรษฐกิจพอเพียง"** เขาหัวเราะก่อน ขยายความว่า **"ก็ทำธุรกิจให้มั่นคงก่อนสิ แล้วค่อยลาออก"**

## เริ่มแรก เราต้องเข้าใจคำว่า "พอเพียง"

### ข้อ 1

#### พอเพียง ไม่ได้แปลว่าลดคุณภาพชีวิต

บางคนเข้าใจว่าความพอเพียงคือการ ลดคุณภาพชีวิต เมื่อคิดเช่นนี้ คำว่าพอเพียงจะเป็น ข้ออ้างเพื่อลดศักยภาพตัวเอง ส่งผลให้ชี้เกียจทำงาน สุดท้ายก็ไม่มีจะกิน จริงอยู่ เราควรระมัดระวัง แต่ก็ต้องระมัดระวังให้ถูกเรื่อง คือ ข้าวปลาอาหาร ก็กินปกติ เพียงแค่ไม่สร้างหนี้บริโภคเงินจำเป็น เมื่อเราประหยัด เราจะมีเงินออมที่เพียงพอ ซึ่งจะลดลง ความเครียดจะน้อยลง สมองจะแจ่มใส เราจะสามารถตั้งเป้าหมายชีวิตที่เหมาะสมและดีพอสำหรับ ตัวเราและครอบครัวได้ อย่าไปตั้งเป้าหมายร้อยล้าน พันล้าน เพราะตั้งเป้าสูงเกินไปจิตใจก็ท้อถอยได้เช่นกัน เนื่องจากรู้อยู่แก่ใจว่าเป็นไปไม่ได้ ดังนั้น การรู้จัก ตั้งเป้าหมายที่เหมาะสมจึงเป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญ

### ข้อ 2

#### พอเพียง ไม่ได้หมายความว่าเพิ่มเติมไม่ได้ แต่คือการเพิ่มเติมแบบ 'ไม่โลภ'

การมีเป้าหมายชีวิตที่เหมาะสม ทำให้รู้ว่า ต้องมีรายได้เท่าไรจึงจะครอบคลุม หากงานประจำทำ รายได้ไม่ครอบคลุม จำเป็นต้องหาเพิ่ม นี่เป็นเรื่อง ปกติ เพราะธรรมชาติมนุษย์อยากมีชีวิตที่ดีขึ้นเสมอ แต่การเพิ่มเติมก็ต้องเพิ่มแบบพอเพียงก็คือ ไม่โลภ ถ้าเพิ่มเติมแบบโลภ ก็เหมือนการขยายร่าง แบบกบ กบขยายตัวเองแค่สร้างภาพเพื่อให้ศัตรู หวาดกลัว แต่ก็ไม่ใช้ตัวตนที่แท้จริง ที่สำคัญ โลกแบบ กบคือการไม่รู้จักประมาณตัวเอง ขยายธุรกิจ ขยาย ชีวิตเกินกว่าความสามารถตัวเอง เมื่อเรารู้ขอบเขต ของจำนวนเงินที่เหมาะสม เราจะสามารถคิดวิธีการ หารายได้เพิ่มเติม เราจะเริ่มมองออกแล้วว่าจากเวลา จากแรงกายที่มี เราจะทำอะไรที่เหมาะสมกับศักยภาพ ภายใต้อำนาจผลักดันที่ไม่กดดันเกินไป

### ข้อ 3

#### เริ่มต้นลงมือทำตามกำลังความสามารถ

ถ้าจะเพิ่มรายได้ ต้องเพิ่มศักยภาพตัวเอง โดยการเปิดใจเรียนรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ ลงทุนใน ความรู้ ลงทุนในตัวเอง ขาดตรงไหน เติมให้เต็ม ตรงไหน ให้บอกตัวเองว่ายังพร่อง ต้องไม่เป็น น้ำเต็มแก้ว การเพิ่มศักยภาพตัวเอง พัฒนาตัวเอง และลงมือทำเต็มความสามารถ ไม่ใช่ความโลภ แต่เป็น ความวิริยะอุตสาหะในทางโลกที่ควรฝึกฝนเมื่อศักยภาพ เราเหมาะสม และลงมือทำเต็มกำลังความสามารถ รายได้จะเพิ่มขึ้นเองจนถึงระดับที่ตั้งเป้าหมายไว้ พุดง่าย ๆ ก็คือ เราขยายศักยภาพเพื่อรองรับผลลัพธ์ ที่เพิ่มขึ้น ไม่ใช่ขยายความโลภ ตั้งเป้าหมายทำธุรกิจ ให้อยู่รอดก่อน แล้วค่อยต่อยอด อย่ารีบลาออก

ทั้งหมดนี้เป็นวิธีคิดสำหรับเริ่มทำธุรกิจโดยไม่ต้องลาออก หากเรามีความรู้ในศาสตร์และศิลป์ของธุรกิจ ฝึกฝนลงมือทำงานชำนาญ เมื่อนั้นเราจะรู้ตัวว่า พร้อมแล้วที่จะลาออก และความฝันของเราจะไม่ฟุ้งกลางทาง



Happy  
Life Club

## บริการเสริมด้านสุขภาพ



BLA Assistance Line  
**02-777-8989**  
บริการทุกวันตลอด 24 ชั่วโมง



### EveryCare Before

เตรียมให้พร้อม ก่อนเจ็บป่วย

- เจ็บป่วยก็ไม่ต้องกังวล เพราะเรามีบริการช่วยเหลือฉุกเฉินทางการแพทย์ ทั้งภายในประเทศไทยและเมื่ออยู่ต่างประเทศ



### EveryCare Special

ยามเจ็บป่วย คลายกังวลได้  
กับกรุงเทพประกันชีวิต

- อยู่ที่ไหนก็เคลมสบาย สะดวกและรวดเร็ว
- บริการสำรองค่าใช้จ่ายตามความคุ้มครองในกรมธรรม์สุขภาพ เมื่อเข้ารับการรักษาพยาบาลในต่างประเทศ



### EveryCare After

ดูแลต่อเนื่อง อบอุ่น อย่างมั่นใจ

- สะดวกกับบริการรับ-ส่ง เมื่อคุณออกจากโรงพยาบาล
- พักฟื้นต่อเนื่องได้อย่างสบายใจด้วยข้อมูลผู้ดูแลมืออาชีพ

## EveryCare Before

เตรียมให้พร้อมก่อนเจ็บป่วย



## EveryCare Special

ยามเจ็บป่วย  
คลายกังวลได้



## EveryCare After

ดูแลต่อเนื่อง อบอุ่น อย่างมั่นใจ



# แบบประกันที่ได้รับสิทธิ์

## ใช้บริการเสริมด้านสุขภาพ

สัญญาเพิ่มเติม การประกันสุขภาพ	EveryCare Before เตรียมให้พร้อมก่อนเจ็บป่วย		EveryCare Special ยามเจ็บป่วย คลายกังวลได้	EveryCare After ดูแลต่อเนื่อง อบอุ่น อย่างมั่นคง	
	ช่วยเหลือฉุกเฉินทางการแพทย์		บริการสำรอง ค่าใช้จ่าย ทางการแพทย์	บริการรถ รับ-ส่ง เมื่อออกจาก SW.	บริการข้อมูล สถานพยาบาล ดูแลผู้ป่วยพักฟื้น
	ในประเทศไทย	ในต่างประเทศ			
1. สุขภาพ 2011 และสุขภาพ 2011 (แบบมีความรับผิดชอบส่วนแรก)	✔				
2. บีแอลเอ รักสุขภาพ	✔				
3. บีแอลเอ เฮลท์ พลัส แผน 1,2					
4. บีแอลเอ เฮลท์ พลัส แผน 3, 4, 5	✔	✔		✔	✔
5. บีแอลเอ เพรสทีจ เฮลท์ พื้นที่คุ้มครอง ประเทศไทย	✔	✔		✔	✔
6. บีแอลเอ เพรสทีจ เฮลท์ พื้นที่ความคุ้มครองทวีปเอเชีย/ ทั่วโลก/ ทั่วโลกยกเว้น สหรัฐอเมริกา	✔	✔	✔	✔	✔



- ติดต่อกรุงเทพมหานครประกันชีวิต ผู้ช่วยส่วนบุคคล BLA Assistance Line โดยแจ้ง ชื่อ - นามสกุล ของผู้เอาประกันภัยแก่เจ้าหน้าที่
- อ่านข้อมูลรายละเอียดการบริการข้างต้นเพิ่มเติมได้ที่ [www.bangkoklife.com/happylifeclub](http://www.bangkoklife.com/happylifeclub)



BLA Assistance Line  
**02-777-8989**  
 บริการทุกวันตลอด 24 ชั่วโมง



Happy Life Club



กรุงเทพฯ ประกันชีวิต มอบความสุขอันแสนอบอุ่นอ่อน  
ที่เหมาะกับฤดูร้อนแบบนี้ ให้เพื่อนๆ สมาชิก BLA Happy  
Life Club ชาวหนองคาย คลายความร้อนด้วยภาพยนตร์  
ภาคต่อฟอร์มยักษ์ *Avengers: Endgame* รวมพลฮีโร่จักรวาล  
มาร์เวลที่เหลือรอด มาระเบิดความมันส์ กอบกู้จักรวาลจาก  
ธานอส งานนี้เราเปลี่ยนเพเจอร์ ซีเนเพล็กซ์ อีโคโนมิก เป็นพื้นที่  
แห่งความมันส์ ให้เพื่อนๆ สมาชิกได้สนุกและลุ้นระทึกงานแทบ  
นั่งไม่ติด แถมยังมีกิจกรรมดีๆ แจกขอมรางวัลสุดเซอร์ไพรส์  
ให้สมาชิกอีกด้วย





ถ้าอยากเป็นหนึ่งกับผู้โชคดีที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมพิเศษแบบนี้ และกิจกรรมอื่นๆ อีกมากมาย  
 แค่มิตรสมาชิก BLA Happy Life Club แล้วความสุขจะพุ่งเข้ามาหาคุณมากมาย!  
[www.bangkoklife.com/HappyLifeClub](http://www.bangkoklife.com/HappyLifeClub)  
[www.facebook.com/BLAHappyLife](http://www.facebook.com/BLAHappyLife)



ดี  
ต่อใจ



คนที่แก้ปัญหาได้เก่งที่สุด ไม่ใช่คนที่ฉลาดที่สุด  
“แต่คือคนที่รู้จักระงับอารมณ์ แล้วใช้สติ”  
ค้นหาทางออกของปัญหา