

# HappyLife

The Holistic Happiness  
เพื่อชีวิตที่มีความสุขมากกว่า



พบกับการเปิดตัว  
ฟรีเซ็นเตอร์คนใหม่  
**BLA  
Prestige  
Health**

จ่ายค่ารักษาตามจริง  
สูงสุด 100 ล้านบาท



ชีวิตสวยงามเสมอ  
แม้ว่าจะ เป็น ครั้งสุดท้าย...  
พญ. พิเชรินทร์ สุคนธาภิรมย์ ณ พัทลุง



เลี้ยงลูก “ให้ล้มเป็น”  
หมอใจเฝ้าเลี้ยงลูกนอกบ้าน



เงินน้อยก็มีอสรภาพได้  
@TheMoneyMechanic



ฉบับที่  
**21**

กรกฎาคม - กันยายน 2562



Happy  
Talk



# แบ่งปันเวลา เท่ากับ แบ่งปันความสุข



ในหนึ่งวัน...คนเรามี 24 ชั่วโมงเท่ากัน และแต่ละคน ก็มีหน้าที่ความรับผิดชอบแตกต่างกันไป อยู่ที่ใครจะจัดสรรส่วน ผลมาให้ลงตัว จนเกิดเป็น “ความสุข” ในแบบฉบับของตัวเองมากที่สุด ถ้าหากให้พูดถึงสังคมในยุคนี้ ผมรู้สึกว่าการแบ่งปัน การเอื้ออาทร การเอื้อเพื่อเพื่อนได้เลือกรางไปอย่างน่าใจหาย ซึ่งมันจะดีกว่าไหม? หากเราลองปรับเปลี่ยนครั้งใหญ่ ตั้งเป้าหมายใหม่โดยการหันมาแบ่งปัน เวลาดูแลคนอื่นรอบๆ ตัว แบ่งปันโอกาส สร้างความสุขให้โลกใบเล็กๆ โบนัสเต็มไปด้วยช่วงเวลาแห่งรอยยิ้มไปพร้อมกัน

นิตยสาร HappyLife ฉบับนี้ จึงขอเป็นจุดเริ่มต้นจุดเล็กๆ ในการสร้างแรงบันดาลใจดีๆ ที่อยากจะชวนให้ทุกคนมาค้นพบว่าการ แบ่งปันช่วงเวลาแห่งความสุข ก็เป็นส่วนหนึ่งในการร่วมสร้างสังคมให้ดีขึ้นมาได้ เพียง...เริ่มต้นที่ตัวเรา

**ม.ล. จิรเศรษฐ ศุขสวัสดิ์**

กรรมการผู้จัดการใหญ่และประธานเจ้าหน้าที่บริหาร  
บริษัท กรุงเทพประกันชีวิต จำกัด (มหาชน)

## Contents

03

Life spiration

ชีวิตสวยงามเสมอ  
แม้ว่าจะเป็น ครั้งสุดท้าย..



14

Get Fit

วิ่งสลับเดิน เพลินๆ  
ก็เบิร์นกระจาย

16

Happy Plus

ช.โซ่ อาสา สุขทางใจที่  
“เงินก็ซื้อไม่ได้”

06

Live And Learn

เลียนแบบชีวิต CEO เหมือนล้าน

17

Money Session

เงินน้อยก็มีอิสรภาพได้

08

Live Offline

เมืองเจดีย์เสียดฟ้า  
ละลานตาด้วย คาเฟ่ริมน้ำสุดเก๋



11

Family In Love

เลี้ยงลูก “ให้ล้มเป็น”

18

Happy Life Club

Happy Learning & Happy  
Movie 2019

13

Eat Am Are

FOODSWAP สลับเมนู  
โปรด หยุ่ร่างย้วย

HappyLife

HappyLife The Holistic Happiness เพื่อชีวิตที่มีความสุขมากกว่า วารสารออนไลน์ ราย 3 เดือน จัดทำขึ้นเพื่อให้ผู้สนใจสามารถวางแผนสร้างความสุขของตัวเองได้อย่างลงตัว เพื่อความสุขที่มากกว่า บทความและรูปภาพในวารสาร HappyLife ส่งเสริมชีวิตตามกฎหมาย การนำบทความหรือรูปภาพในวารสารไปเผยแพร่ ต้องได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษรจากบริษัทเท่านั้น

เจ้าของ

บริษัท กรุงเทพประกันชีวิต จำกัด (มหาชน)  
23/115-121 รอยัลชิตีแควนิว 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 สลัด จำกัด



# ชีวิตสวยงามเสมอ แม้ว่าจะเป็นที่ ครั้งสุดท้าย..

*“หมอใจ พญ.พัชรินทร์ สุขนธภิรมย์ ณ พัทลุง  
ผู้เต็มรอยยิ้มให้ผู้ป่วยระยะสุดท้าย ด้วยศิลปะบำบัด”*

การเจ็บป่วยด้วยโรคร้ายแรงเป็นเรื่องที่ไม่มีใครอยากให้เกิด แต่ถ้ามันเกิดมาแล้ว เราอยู่กับมันอย่างไรให้ชีวิตมีความสุข หรืออย่างน้อยก็ไม่ทุกข์ไปมากกว่าเดิม มาพูดคุย และฟังมุมมองดีๆ ที่คุณอาจไม่เคยรู้จัก **“หมอใจ” พญ.พัชรินทร์ สุขนธภิรมย์ ณ พัทลุง** *คุณหมอผู้ใช้ศิลปะบำบัดเยียวยาผู้ป่วยระยะสุดท้าย*



## Life spiration

### “ จากจิตแพทย์สู่ คุณหมอนักบำบัด ”

หลังจากเรียนจบแพทย์จากมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ตั้งใจที่จะเป็นจิตแพทย์เด็ก เลยมาเรียนต่อวิชาจิตเวชที่โรงพยาบาลจุฬาฯ แล้วก็ได้มีโอกาสเรียนศิลปะด้วย เพราะว่าจริงๆ แล้วชอบศิลปะมาตั้งแต่เด็กค่ะ พอเราได้มาเรียนศิลปะอีกครั้งก็สัมผัสได้ว่ามันมีมุมที่สอดคล้องกับงานของ **จิตแพทย์ คือ ศิลปะมันสามารถเข้าถึงความรู้สึกของคนทำได้** หลังจากนั้นก็ไปศึกษาเรื่องศิลปะเพิ่มเติมที่อเมริกา พอยิ่งศึกษาเราก็ยิ่งชอบ ยิ่งรู้สึกใช่ เราได้อะไรมากมาย ได้รับรู้ตัวตนที่แท้จริง บางอย่างที่เคยเป็นปัญหาสำหรับเราก็เข้าใจและหาคำตอบได้ เราเลยคิดว่าถ้าเราลองเอาศิลปะมาบำบัด มันน่าจะง่ายเหมือนแบบที่จิตแพทย์ทำนะ แถมน่าจะไม่ต้องใช้ยาด้วย เลยเริ่มสนใจศิลปะบำบัดตั้งแต่นั้นมาค่ะ



“  
ต้องเลือกศิลปะ  
ให้ตรงกับแต่ละคน  
เพื่อให้เขาได้แสดงออก  
อย่างเต็มที่  
”

“  
ศิลปะบำบัดช่วยให้ผู้ป่วย  
ได้มีความสุขกับความเป็นจริง  
”

ศิลปะ คือ ความสุข ศิลปะไม่ได้ทำให้โรคหายไป หรือยื้อเวลาให้ยาวขึ้น แต่ช่วงเวลาที่ผู้ป่วยได้ทำงานศิลปะจะเป็นช่วงเวลาที่ไม่ได้คิดเรื่องอาการเจ็บป่วย ไม่ร้อนรน และสงบขึ้น **ดังนั้นเป้าหมายของการทำศิลปะบำบัดคือ การให้ผู้ป่วยเข้าถึงความสุขได้ในแบบที่เขาเป็นผ่านการทำศิลปะ** ศิลปะบำบัดสำหรับผู้ป่วยโรคระยะสุดท้ายจึงช่วยให้ผู้ป่วยได้มีโอกาสใช้เวลาที่เหลืออย่างสงบ ช่วยให้ผู้ป่วยใช้ชีวิตได้คุ้มมากขึ้น มีชีวิตอยู่ท่ามกลางความเป็นจริงได้อย่างหมดหวัง ไม่หมกมุ่นกับปัญหา และเตรียมความพร้อมความต้องการของตนเอง ในวาระสุดท้ายของชีวิต เพื่อจากลาอย่างไร้ความห่วงกังวลค่ะ

รูปแบบของงานศิลปะที่ใช้ เราไม่จำกัดรูปแบบเลยนะคะ ทั้งการวาด การปั้น รวมถึงการเล่านิทานด้วย โดยเราจะต้องเลือกศิลปะให้ตรงกับแต่ละคน ต้องสังเกตบุคลิก ลักษณะนิสัย แล้วเราจะพอเดาทางออกและจัดให้ตรงกับความถนัดของเขา เพื่อให้เขาได้แสดงออกอย่างเต็มที่ เพราะจุดมุ่งหมายไม่ใช่ความสวยงามของงานศิลปะ แต่ศิลปะบำบัดคือ การเยียวยาจิตใจ อารมณ์ผู้ป่วยให้รู้สึกดีขึ้น สบายขึ้น ส่วนเรามีหน้าที่คอยให้กำลังใจค่ะ





“  
**ครอบครัวสามารถช่วยบำบัด  
 ผู้ป่วยได้อย่างไร?**  
 ”

การดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายไม่ใช่เรื่องของ หมอหรือนักบำบัดอย่างเดียวนะคะ ญาติและผู้ดูแลก็สามารถทำได้ เพราะสิ่งที่ผู้ป่วยระยะสุดท้ายต้องการมากที่สุดไม่ใช่การยื้อชีวิต แต่เป็นคนที่เข้าใจ คอยรับฟัง อย่างแรกเลยควรเป็นผู้ฟังที่ดี ขออย่าได้ห้ามคนไข้ไม่ให้เสียใจ อย่าห้ามเขาไม่ให้พูดถึงความตาย เพราะเป็นการปิดโอกาสจริงๆ เขาอาจจะพร้อมแล้วที่จะฝากฝังสิ่งที่เขาอยากทำ เพื่อให้เขาได้จากไปอย่างสงบ



“  
**ใครก็สามารถ  
 ใช้ศิลปะบำบัดได้**  
 ”

มูลนิธินี้เกิดขึ้นมาได้ ใช้เวลาพอสมควร ครั้งแรกเปิดเพื่อรองรับงานที่เราได้เริ่มไว้แล้ว เช่น งานศิลปะบำบัดสำหรับผู้ป่วยในโรงพยาบาล โดยเฉพาะโรคเรื้อรัง แต่**ปัจจุบันศิลปะบำบัดของเราเปิดโอกาสให้กับทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย** คนที่เข้ามาไม่จำเป็นต้องเป็นผู้ป่วยระยะสุดท้ายเท่านั้น บางคนเป็นคนธรรมดา สุขภาพแข็งแรงฐานะดี แต่เขากลับรู้สึกว่าเหมือนชีวิตขาดอะไรไป รู้สึกยังไม่เต็มเต็ม แต่พอมานำบำบัดก็สามารถปลดล็อกความรู้สึกเหล่านั้นได้ค่ะ

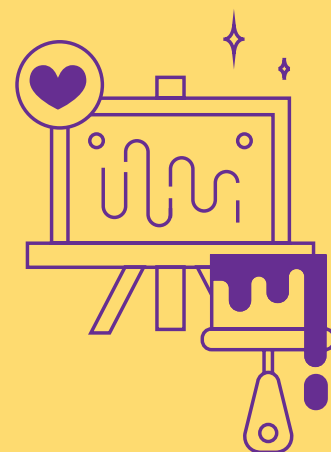
“  
**ไม่มีใครรู้อนาคต  
 เพราะฉะนั้นทำวันนี้ให้  
 ดีที่สุด**  
 ”

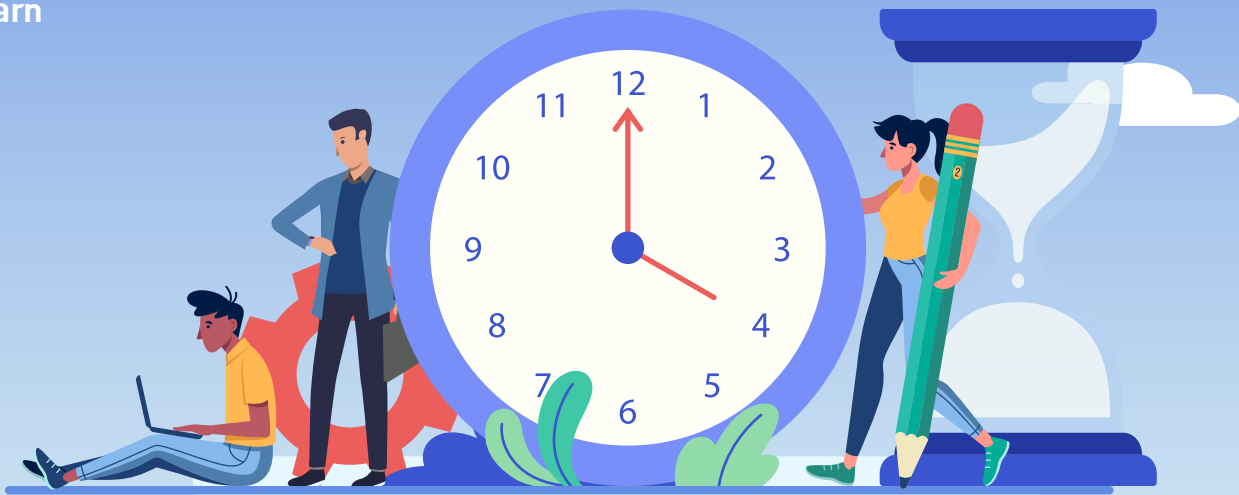
ถ้าพูดถึงสังคมเราทุกวันนี้ที่มักจะเป็นครอบครัวเดี่ยว ลูกมาใช้ชีวิตคนเดียว พ่อแม่อยู่ต่างจังหวัด มันเป็นการเปลี่ยนแปลงของสังคมที่เราเองก็ต้องปรับตัวตามยุคตามสมัยนะ แต่ก็เป็นเรื่องที่น่าเสียดายที่พ่อกับแม่มีเรื่องน่าเศร้าเกิดขึ้น ลูกๆ ก็กลับมาด้วยความรู้สึกผิด และพยายามชดเชยความรู้สึกนั้นด้วยการยื้อท่าน **แต่สิ่งที่ดีที่ลูกก็คือการกลับมาอยู่กับท่าน ใช้เวลาที่เหลืออย่างเต็มที่** ไม่มีอะไรที่จะฟันฝ่าธรรมชาติของมนุษย์ได้หรอกค่ะ แต่ถ้าวันนี้ยังมีโอกาสอยู่ด้วยกัน ก็รักท่าน และดูแลท่านให้มากๆ เพราะเราไม่รู้ว่าอนาคตจะเป็นยังไง



**The Plan**

- เราสามารถนำสิ่งที่ชอบมาเป็นอาชีพได้แต่ต้องศึกษาให้รู้จริง เหมือนที่หมอสามารถนำความรู้ด้านวิทยาศาสตร์ และความชอบเรื่องศิลปะ มาใช้ในการบำบัดคนไข้
- การวางแผนเป็นสิ่งสำคัญมากในชีวิต และต้องวางแผนให้ครอบคลุมทุกด้าน โดยเฉพาะเรื่องสุขภาพ ถ้าสุขภาพเราก็พร้อมที่จะทำสิ่งอื่นๆ ได้อย่างเต็มที่
- ดูแลตัวเองแล้วก็อย่าลืมดูแลคนที่เรารักให้มากๆ เพราะถ้าเราทำดีที่สุดแล้ว จะไม่มีคำว่าเสียใจภายหลังแน่นอน





# เลียนแบบชีวิต CEO เหมือนล้าน กับเทคนิค “บริหารเวลา” และแนวคิดสุดซิค

มีคนเคยกล่าวไว้ว่าถ้าอยากประสบความสำเร็จในชีวิตเป็นเจ้าของคน สิ่งที่สำคัญที่สุดต้องรู้จัก **“บริหารตัวเองให้เป็น ก่อนที่จะไปบริหารคนอื่น”** เพราะว่าความเป็นผู้นำ ผู้บริหาร หรือที่เราเรียกกันว่า CEO นั้นไม่ได้เป็นเรื่องของพรสวรรค์ที่มีติดตัวมาตั้งแต่เกิดเพียงอย่างเดียว แต่มันคือการสั่งสมประสบการณ์ และผสมผสานไปกับการเรียนรู้อยู่ตลอดเวลา

มาถึงตรงนี้เคยสงสัยกันไหมว่า บรรดาเหล่า CEO เขามีเคล็ดลับอะไรบ้างในการจัดการงาน และเรื่องส่วนตัว ทั้งๆ ที่มีการทำงานยุ่งยากกว่าคนธรรมดาเป็นหลายเท่าตัว วันนี้เราจึงอยากเชิญชวนทุกคน ลองมาเรียนรู้วิธีการ **“บริหารเวลา และวิถีคิด”** จากเหล่าบรรดา CEO กันดู ซึ่งเชื่อว่าจะช่วยให้ชีวิตของทุกคนมีความสุขมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นเรื่องงาน เรื่องส่วนตัว รวมถึงช่วยพัฒนาในอนาคตได้อีกด้วย ถ้าใครพร้อมจะเป็น CEO มือใหม่ หากทำได้ อนาคต CEO อยู่ไม่ไกลแน่นอน





Live & Learn

## มี 24 ชั่วโมงเท่านั้น แล้ว CEO บริหารจัดการเวลากันอย่างไรร

วารสาร Harvard Business Review ได้เผยแพร่ผลวิจัยเรื่องการบริหารเวลาของ CEO ซึ่งจากข้อมูลดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า ถึงแม้เหล่า CEO จะงานรัดตัวแต่ก็ไม่ได้ใช้เวลาไปกับการทำงานเพียงอย่างเดียว เพราะสัดส่วนเวลาพักผ่อนก็อยู่ใกล้เคียงกัน และก็บอกเราเป็นนัยๆ ว่าการทำงานหนักแบบอดหลับอดนอน ไม่ใช่สิ่งที่ผู้บริหารเขาทำกัน

### CEO จะใช้เวลา



10%



การเดินทาง

31%



การทำงาน

25%



เวลาส่วนตัว

5%



พักผ่อน

29%



การนอน

## ครูพักลักจำ เคล็ดลับความสำเร็จของ CEO ระดับโลก

**ตื่นเช้าขึ้นมากกว่าเดิม:** นี่คงตรงตามสุภาษิตไทยที่ว่า นกที่ตื่นเช้าย่อมจับหนอนได้ก่อนใคร คนที่เริ่มต้นไวย่อมมีโอกาสมากกว่า เพราะ CEO หลายคนหลายคนก็ตื่นเช้ากันทั้งนั้น เช่น ริชาร์ด แบรนสัน ผู้ก่อตั้ง Virgin Group เจ้าของบริษัทกว่า 400 แห่ง ก็รักการตื่นเช้าเป็นชีวิตจิตใจ โดยตื่นนอนประมาณ ตีห้าของทุกวัน เพื่อกินอาหารเช้าและออกกำลังกาย ส่วน อินดรา นูยี หญิงแกร่งของ PepsiCo ตื่นตีสี่ เพื่อเช็คอีเมล และไม่เคยไปถึงออฟฟิศหลังเจ็ดโมง

**เรียนรู้จากความผิดพลาด:** มีคนเคยกล่าวติดตลกเอาไว้ว่า “คนที่ไม่เคยทำอะไรผิดพลาด ก็คือคนที่ไม่เคยลงมือทำอะไรเลย” ซึ่งนั่นก็อาจจะเป็นเรื่องจริง เพราะไม่มีใครทำถูกต้องไปหมดทุกอย่างหรอก แต่จะมีสักกี่คนกันล่ะ ที่กล้ายึดอกรับว่าตัวเองนั้นพลาดพลั้ง และไม่โยนความผิดให้กับคนอื่น บิลเกตส์ ผู้ก่อตั้ง บริษัทไมโครซอฟท์ พูดถึงเรื่องนี้ว่า สิ่งที่เขาทำคือไม่ได้มองหาคนทำผิด แต่เก็บความผิดพลาดนั้นไปเป็นบทเรียนเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดการทำผิดซ้ำอีกมากกว่า เพราะการหาคนผิดไม่ใช่สิ่งที่ทำให้งานออกมาดีขึ้นนั่นเอง

**หาเวลาหยุดพักระหว่างการทำงาน:** นักวิจัยได้กล่าวว่ามีสมองของคนเราไม่สามารถเพ่งความสนใจไปที่สิ่งๆ หนึ่งได้นานตลอด 8 ชั่วโมง จึงควรมีการพักผ่อนระหว่างทำงาน เช่น เดินยืดเส้นยืดสาย พูดคุยกับเพื่อนร่วมงาน ซึ่งก็สอดคล้องกับแนวคิดของ โทนี ซาวตซ์ ผู้ก่อตั้ง Energy Project ที่แนะนำเคล็ดลับการทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและยั่งยืน นั่นคือการทำงานอย่างจริงจังด้วยความตั้งใจในช่วงเช้า และหยุดไปพักทุกๆ 90 นาที

**จัดลำดับความสำคัญให้เป็น:** อย่าลืมนะว่าเราคงไม่มีเวลาพอสำหรับทำทุกอย่างได้สำเร็จภายในวันเดียว เพราะฉะนั้นโฟกัสกับเรื่องที่สำคัญก่อนจึงเป็นสิ่งสำคัญ มาร์ค ซัคเคอร์เบิร์ก ผู้ก่อตั้ง Facebook แนะนำให้ถามตัวเองทุกวันว่าอะไรคือ สิ่งที่สำคัญที่สุดในวันนี้ที่ต้องทำ และเริ่มวางแผนการทำงานก่อนหลังให้ดี เพราะการสนใจทุกเรื่องไม่อาจทำให้ประสบความสำเร็จได้

เวลาเป็นสิ่งที่มียค่า แต่หลายครั้งเรากลับปล่อยทิ้งไป หรือ ไม่ได้ใช้อย่างเต็มที่ ดังนั้นคนที่สามารถจัดการกับเวลาได้ดีที่สุด ย่อมจะเป็นผู้ที่รู้จักใช้เวลาที่มีอยู่เปลี่ยนให้เป็นโอกาสได้ดีกว่าใครๆ ใด้งานที่มีคุณภาพดี และมีชีวิตที่มีความสุข





Live  
Offline



# นครปฐม



เมืองเจดีย์เสียดฟ้า  
ละลานตาด้วย...คาเฟ่ริมน้ำสุดเก๋

**“ส้มโอหวาน ข้าวสารขาว ลูกสาวงาม ข้าวหลามหวานมัน สนามจันทร์งามล้น พุทธมณฑลคู่ธานี พระปฐมเจดีย์เสียดฟ้า สวยงามตาแม่น้ำท่าจีน”**

หลายคนคงจะได้ไม่ยากกว่านี้คือคำขวัญของ “นครปฐม” จังหวัดจุดเช็กอินยอดฮิต เพราะสามารถเที่ยวได้อย่างครบรส ไม่ว่าจะแวะไหว้พระทำบุญ ถ่ายรูปกับสถาปัตยกรรม ตามรอยประวัติศาสตร์ เพลิดเพลินกับธรรมชาติ หรือจับจ่ายซื้อป๊อปปี้ ที่นครปฐมมีหมด

แต่อีกหนึ่งไฮไลท์สำคัญนั่นก็คือ **“คาเฟ่ริมน้ำ”** ที่ตั้งเรียงรายกันตามริมแม่น้ำรอให้ผู้มาเยือนเข้าไปสัมผัส ซึ่งวันนี้เราก็ได้คัดเลือกร้านที่น่าไปนั่งทอดกาย ทอดอารมณ์ ต้มด่ำกับบรรยากาศสุดชิล พร้อมด้วยเครื่องดื่ม และอาหารอร่อยๆ งานนี้ออกเลยว่าแค่ไปคาเฟ่ก็เหมือนได้ไปเที่ยวไกลๆ ในราคาย่อมเยาแต่ได้วิวหลักล้านกันแล้ว ชวนเพื่อน ออแฟน แล้วไปกันเลย

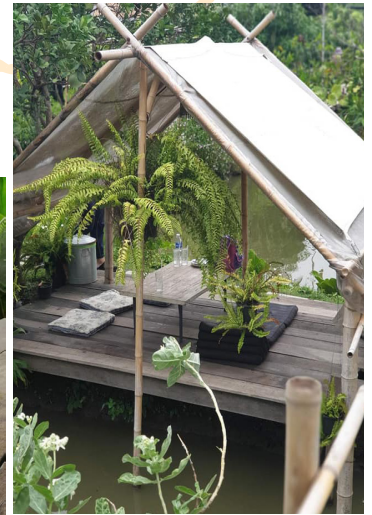


# The Three Little Pigs

## เดินเล่นชมสวน ชวนชิมอาหารออร์แกนิก

คาเฟ่ริมน้ำที่แรกกับชื่อแปลเป็นไทยแสนน่ารัก **“ลูกหมูน้อยสามตัว”** ตามนิทานชื่อดังที่เราเคยได้ฟังตอนเด็ก โดยการร้านได้ตกแต่งเป็น ฮิมสวนอันร่มรื่น โดยนำพื้นที่ของฟาร์มออร์แกนิกบนพื้นที่กว่า 7 ไร่ มาปรับปรุงเป็นร้านอาหาร คาเฟ่ และแบ่งเป็นโซนต่างๆ ให้เราได้ดื่มด่ำกับธรรมชาติได้อย่างเต็มที่

**ไฮไลท์ของร้านก็คือบรรยากาศที่นั่งริมร่องน้ำกลางสวนสุดชิล** เหมาะสำหรับมานั่งเล่นห้อยขาจิบกาแฟชมวิวสวยๆ และสามารถพายเรือเล่นไปตามร่องน้ำได้อีกด้วย รวมถึงเมนูออร์แกนิกที่ห้ามพลาดชิมเลยก็เลย เริ่มจากเมนูสารพัดเห็ดที่ส่งตรงมาจากฟาร์มของร้าน จึงรับประกันความสดใหม่ได้ ไม่ว่าจะเป็น ยำเห็ด แกรมเห็ด เห็ดชุบแป้งทอด หรือจะเป็นเมนูง่ายๆ อย่างข้าวไข่เจียวร้อนๆ ที่ทานคู่กับซดน้ำพริกเห็ดที่มาพร้อมกับผักสดๆ จากในสวน ก็อร่อยได้แบบไม่มีสารพิษ



# Tree & Tide Riverside

## ชมวิวสวยริมน้ำ ถ่ายรูปเช็กอินได้ ไม่มีเบื่อ...

ใครที่ชอบถ่ายรูปต้องถูกใจที่นี่ยิ่งแน่นอน เพราะนอกจากจะเป็น คาเฟ่บรรยากาศดีติดริมน้ำ ทางร้านยังได้เนรมิตมุมสวยๆ เอาไว้ให้เราเล่นชัตเตอร์กันได้ไม่ยั้ง แบ่งเป็นโซนๆ ได้อย่างลงตัว โดยเฉพาะ โซนร่มและ Bean bag ที่ได้รับความนิยมเป็นอย่างมาก ที่สำคัญร้าน ตั้งอยู่ห่างจากตลาดน้ำลำพญานิดเดียว เท่ากับว่าเที่ยวตลาดน้ำแล้ว ก็แวะมานั่งเล่นกันได้

**ไฮไลท์ของที่นี่ก็คือ ร่มสีหวานพาสเทลห้อยระย้าใต้ต้นไม้** กลายเป็น มุมถ่ายภาพเช็กอินยอดฮิต ส่วนเมนูของทางร้านมีทั้งอาหารคาว ขนมหวาน สารพัดเครื่องดื่ม แต่ที่ไม่อยากให้พลาดชิมก็คือ เครื่องดื่ม โซดา เพราะที่นี่มีน้ำเชื่อมดังมาตั้งแต่ในอดีต โดยเฉพาะกลิ่นมะลิ เป็น ซิกเนเจอร์ของทางร้าน นอกจากนั้นที่นี่ยังให้ลูกค้าพาน้องหมา มาที่ร้านได้ด้วย พร้อมสิ่งอำนวยความสะดวก เช่น ถ้วยน้ำ ถ้วยอาหาร ขนมน้องหมา น้ำดื่ม ถุงขยะ



Live  
Offline

## Floating space cafe

คาเฟ่ลอยน้ำวิวหลักล้าน  
พร้อมเมนูสุดอร่อย

คาเฟ่แห่งนี้ไม่ได้ตั้งอยู่ริมน้ำธรรมดา แต่มันเป็นเหมือนแพลอยอยู่บนน้ำเลยก็เดี๋ย  
โดยติดแพลมมาจากเรือนั่นเอง ถึงแม้พื้นที่จะไม่กว้างขวาง แต่การดีไซน์ต้องบอก  
เลยว่าสวยทุกมุม **มีที่นั่งในส่วนของแดดฟ้า ที่นั่งริมน้ำ และแปลที่ยื่นออกไปกลางน้ำ**  
สามารถมองเห็นวิวตลาดเก่าริมน้ำดอนหวาย พร้อมสัมผัสวิถีชีวิตริมน้ำได้แบบเพลินๆ

ไฮไลท์ของที่นี่ นอกจากวิวสวยๆ เมนูของทางร้านนั้นก็มีความครีเอทไม่ซ้ำใคร มีให้  
เลือกมากมาย ทั้ง ชา กาแฟ และน้ำโซดาต่างๆ หรือจะเป็นเมนูช็อกเนเจอร์ของที่นี่  
ก็คือนมกุหลาบอัญชัน ส่วนขนมก็มีตั้งแต่ฮันนี่โทสต์หลากหลายรสชาติ ขนมหวาน  
สไตล์ฟิวชั่น เช่น ชาไทยราดลบบนไอศกรีมรสวนิลา บอกเลยว่าที่นี่เหมาะกับการนั่ง  
พักผ่อนในวันสบายๆ และคุ้มค่ากับการมาเยือนแน่นอน



**พิเศษ! ผู้ถือบัตร BLA Happy Life Club**

รับสิทธิ์ ซื้อ 1 แกรม 1 Jelly blossom soda หรือเมนู  
Italian soda ตั้งแต่วันที่ 1 ส.ค. - 30 ก.ย. 62



## Kaffee & Bistro

สุดอากาศสดชื่น นั่งชิลๆ ท่ามกลางสวนมะพร้าว

คาเฟ่บ้านสวนริมร่องน้ำ หอมกรุ่นไปด้วยกลิ่นมะพร้าวที่ยืนต้นเรียงรายโดดเด่นเป็นเอกลักษณ์  
ของที่นี่เลยก็เดี๋ย ทางร้านแบ่งเป็น 2 โซนหลักๆ นั่นก็คือ โซนห้องแอร์ และโซนวิวสวนด้านนอก  
ที่จัดมุมที่นั่งให้ตามริมร่องร่องของสวน ซึ่งบรรยากาศนั้นเหมือนมานั่งเล่นที่บ้านคุณตาคุณยาย  
ตามต่างจังหวัด

**ไฮไลท์ของที่นี่ มีมุมถ่ายรูปสวยๆ มากมาย ในบรรยากาศแบบสบายๆ แถมยังสามารถ  
พายเรือไปตามร่องร่องได้ชมสวนเพลินๆ** ส่วนอาหารมีทั้งแบบคาวและแบบหวาน การันตี  
ว่าอร่อยทุกเมนู แต่ขอกระซิบว่าอย่าพลาดชิม ผัดไทยกับก๋วยเนื้อแน่นๆ หรือ ข้าวอัญชันที่กินคู่กับ  
หมูย่างนุ่มๆ สำหรับของหวานก็ตีงามไม่แพ้กัน โดยส่วนผสมจะใช้มะพร้าวเป็นหลัก ไม่ว่าจะเป็น  
เค้กมะพร้าว มะพร้าวอัญชัน ที่สำคัญ คือ ราคามีตรภาพมากๆ อิ่มท้องแล้วยังอิ่มอกอิ่มใจกลับ  
ไปด้วย

และนี่ก็คือ มนต์เสน่ห์อีกอย่างหนึ่งของนครปฐม ที่เราอยากเชิญชวนให้ทุกคนได้ไปสัมผัสกัน  
สักครั้ง มาปล่อยตัวปล่อยใจแล้วให้ธรรมชาติเยียวยา แล้วจะรู้ว่าความสุขอยู่ใกล้ตัวกว่าที่เราคิด



# เลี้ยงลูกให้ "ลุ่มเป็น"

เรื่องเล็กๆ ที่ไม่จำเป็นต้องเล่นใหญ่

.....

วันก่อน หมอได้รับข้อความจากคุณแม่ "คุณหมอคะ ลูกจะเริ่มเดินแล้ว เราควรซื้อหมวกกันน็อคให้ลูกใส่ดีไหมคะ" บ้านคนที่รู้จักก็เปลี่ยนพี่เลี้ยงลูกไป 5 คน เพราะ "ไม่รู้จักระวัง ทำให้น้องล้มจนเป็นแผล" "ไม่วิ่งเดี๋ยวล้ม" "อย่าปีนเดี๋ยวตก" "พ่ออุ้มเอง เดี่ยวทกล้ม" "ไม่เจ็บๆ ไม่ร้องๆ" คำพูดที่เราได้ยินพ่อแม่พูดกับลูกอยู่เสมอ



## ท่าทีของพ่อแม่ ที่มีต่อการ **"ล้ม"** ของลูก มีความสำคัญ เวลาลูกล้ม...

พ่อแม่ที่ตีพื้น ตีจักกรยาน **"นี่เนาะๆ ทำลูกเจ็บทรอ"** ลูกอาจเติบโตไปแบบคอยโทษคนอื่นหรือคอยหาคนคิดว่า **"ใครทำให้ฉันเจ็บ"**

พ่อแม่ที่ซ้ำเติมลูกว่า **"ทำไมต้องอย่างนี้"** **"เห็นไหมเพราะชนเลยต้องเจ็บตัว"** ลูกอาจจะโตไปแบบรู้สึกไม่ดีกับตัวเอง

พ่อแม่ที่คอยห้ามไม่ให้วิ่ง ไม่ให้เดิน เพียงเพราะ **"กลัวลูกจะเจ็บ"** ลูกอาจถูกปิดกั้นประสบการณ์ดีๆ ที่ลูกต้องเรียนรู้

พ่อแม่ที่เข้าไป บอกว่า **"ไม่ร้องๆๆ"** **"ไม่เจ็บๆๆ"** **"เจียบๆๆ"** ทำให้ลูกไม่เรียนรู้ที่จะอยู่กับความรู้สึกที่แท้จริง และได้จัดการตัวเอง

### เวลาลูกล้ม...

ถ้ามันแค่เบาๆ... แนะนำให้ยืนอยู่ห่างๆ พร้อมให้กำลังใจ **"ลูกโหมลูก แม่เป็นกำลังใจให้"** ถ้าลูกลุกเองได้ให้ชื่นชม **"เก่งจัง หนูลุกเองได้เลย หนูเป็นเด็กอดทนมาก"**

ถ้ามันเจ็บจนร้องไห้... ให้เดินเข้าไปกอด พร้อมบอกว่า **"แม่รู้ว่าหนูเจ็บ เจ็บตรงไหน กอดแม่ไว้นะ เดี่ยวมันจะค่อยๆ ดีขึ้น"** ลองชวนคิดถึงเรื่องอื่น เป่าลมหายใจ เพื่อให้ลูกเรียนรู้วิธีที่จะอยู่กับความเจ็บปวดนั้น พ่อแม่ที่สงบ ไม่แสดงท่าทีตกอกตกใจ ลูกจะรู้ว่าไม่ใช่ **"เรื่องใหญ่ในชีวิต"** เพราะเมื่อหัดเดิน หัดวิ่ง การสะดุดล้มมันช่างเป็น **"เรื่องธรรมดา"** เพราะชีวิตที่ต้อง **"ก้าว"** ไปข้างหน้า...ก็เช่นกัน

การเลี้ยงแบบไม่ประคบประหม่อม ไม่ปกป้องจนเกินไป จะทำให้ลูกเรียนรู้ในสิ่งที่สำคัญ **"ล้มเองลุกเอง"** และที่มากไปกว่านั้น

ลูกจะมี **"ความเชื่อมั่นในตัวเอง"** ความเชื่อมั่นที่ไม่ได้แปลว่า **"ฉันจะไม่ล้ม"** แต่เป็นความเชื่อมั่นว่า **"ฉันจะลุกได้"** ที่สำคัญความเชื่อมั่นว่า **"ฉันมีใครสักคน"** ที่ฉันรู้ว่ารักฉันมากแค่ไหน ใครคนนั้นที่คอยบอกฉันว่า **"ฉันเก่งพอที่จะลุกและไปต่อ"** ความเชื่อมั่นนั้นที่เราเรียกมันว่า... **"ความนับถือตนเอง"** การตอบสนองของพ่อแม่ สำคัญต่อการมองปัญหาหรืออุปสรรคของลูก ถ้าเราทำให้มันเป็นเรื่องใหญ่...มันจะใหญ่โต ถ้าเราคอยห้าม บังคับระวัง กังวล ประคบประหม่อม เรากำลังจะส่งสัญญาณให้ลูกรู้ทุกครั้งว่า **"ลูกลังไม่เก่งพอ"** ซึ่งนั่นสำคัญต่อความนับถือตัวเอง

อย่างลัวถ้าลูกละล้ม เพราะทุกครั้งของการล้ม...

ลูกระงับใจในตัวเเองที่ลุกลุกขึ้นได้

ลูกระมีความเชื่อมั่นว่ามัน **"ไม่ใช่เรื่องใหญ่ในชีวิต"**

ทุกครั้งที่เจ็บ **"ลูกระเรียนรู้และฝึกะวิ่งไม่ให้ตัวเองต้องเจ็บซ้ำๆ"**

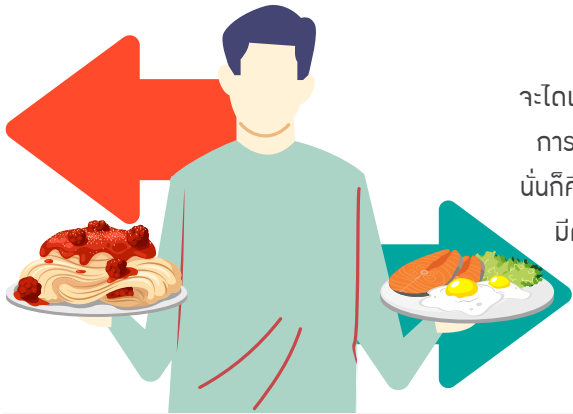
รักลูก...ปล่อยลูกให้ล้มบ้างนะคะ

เพราะก็คุณและลูกระงับใจที่เห็นเขา **"ลุกได้ด้วยตัวเอง"**

#หมอบโ้วพาเลี้ยงลูกนอกบ้าน

# FOOD SWAP

## สลับเมนูโปรด หยุกร่างช่วย



จะโตะก จะเฮลธ์ตี้ ก็ไม่ต้องอดอาหารให้ท้อว่าจันได้กั๊วกันอีกต่อไป เพราะวันนี้เรามีเคล็ดลับ การกินอาหารดีๆ มาฝาก ซึ่งกำลังเป็นเทรนด์ฮิตติดลมบนที่นิยมของคนที่ยากกินต้องได้กิน!! นั่นก็คือการกิน Food Swap ชื่ออาจจะฟังดูอินเตอร์ แต่หลักการไม่มีอะไรซับซ้อน เพราะคำว่า Swap มีความหมายว่า “สลับกัน” ไข่แล้ว มันก็คือการเปลี่ยนเมนูที่เรากินอยู่เป็นประจำ ส่วนผสมอาจจะไม่มีน้ำตาล แป้ง หรือมีแคลอรี่สูงๆ ทำให้เราอ้วนร่างกายโดยไม่รู้จักตัว เปลี่ยนมากินเมนูที่มีรสชาติใกล้เคียงกัน แต่แคลอรี่ต่ำกว่านั่นเอง ซึ่งก็จะช่วยให้เอ็นจอยกับการกินได้เหมือนเดิม แถมไม่ต้องกังวลเรื่องรูปร่าง หรือน้ำหนักอีกด้วย

## เปลี่ยนกันดูใหม่ เมนูไหนสลับกันได้บ้าง?



### น้ำอัดลม เปลี่ยนเป็น Infused Water

หลายคนเสพติดน้ำอัดลม แบบถอนตัวได้ยาก แต่กินทุกวันคงไม่ดีแน่ เพราะอุดมไปด้วยน้ำตาล ลองเปลี่ยนมาเป็น น้ำเปล่าที่หมักด้วยผลไม้ (Infused Water) เช่น ใส่น้ำมะนาว แอปเปิล เป็นชิ้นๆ ลงไปแช่ในน้ำดื่ม แค่นี้ก็ได้เครื่องดื่มเย็นๆ ชื่นใจแบบไม่ต้องกลัวอ้วนแล้ว



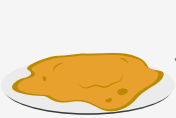
### เนื้อแดง เปลี่ยนเป็น เนื้อขาว

เนื้อแดงก็คือเนื้อจำพวก เนื้อหมู เนื้อวัว มักมีไขมันแทรกอยู่มากทำให้มีคอเลสเตอรอลสูง และการกินเนื้อแดงแปรรูป เช่น ไส้กรอก แฮม ก็เป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นความดัน เบาหวาน รวมถึงมะเร็ง ควรเปลี่ยนมากินเนื้อขาว คือพวกเนื้อไก่ เนื้อปลา ที่มีโปรตีนครบถ้วนไม่ต่างจากเนื้อแดง แถมยังมีไขมันน้อยกว่า



### ครีมเนย/ครีมเทียม เปลี่ยนเป็น ครีมเนย Low Fat

ไม่ว่าจะเป็นกาแฟเย็น ชาเย็น ชาไข่มุก พระเอกที่คอยช่วยเพิ่มความอร่อยก็ได้แก่ น้ำตาล นมข้นหวาน นมข้นจืด ครีมเทียมต่างๆ ก็ต้องแลกมาด้วยไขมันและคอเลสเตอรอลที่เพิ่มขึ้น วิธีปรับเปลี่ยนเมนูเหล่านี้คือ เลือกร้านที่ใส่ครีมเนยจากถั่วพืช แบบ Low Fat หรือชงกาแฟดำ แล้วเติมนมสดลงไป



### ไข่เจียว เปลี่ยนเป็น ไข่ขาวทอด

อีกหนึ่งทางเลือกของคนชอบกินไข่ เราขอแนะนำเมนูไข่ขาวทอด (ไข่ขาวสำเร็จรูปมีขายที่ห้างสรรพสินค้าทั่วไป) ซึ่งมีโปรตีนพอกๆ กับการกินไข่เจียว แต่คอเลสเตอรอล และแคลอรีนั้นน้อยกว่าครึ่งต่อครึ่งเลยทีเดียว เหมาะกับคนที่อยากลดน้ำหนักสุดๆ



### ขนมขบเคี้ยว เปลี่ยนเป็น ตระกูลถั่ว

ใครที่ชอบกินจุกจิกจิบ โดยเฉพาะขนมขบเคี้ยวประเภทมันฝรั่งทอดกรอบนั้น บอกเลยว่ามันจัดอยู่ในอาหารพลังงานสูงไร้ประโยชน์ที่ไม่ช่วยอะไร นอกจากทำให้อ้วนนั่นเอง เปลี่ยนมากินถั่วกันดีกว่า ไม่ว่าจะเป็น วอลนัท อัลมอนด์ ที่ช่วยเพิ่มระดับไขมันดี ลดระดับไขมันเลว และช่วยชะลอการเกิดริ้วรอยแห่งวัยได้เป็นอย่างดี

**สุดท้ายนี้..**เชื่อว่ากันว่า การจะทำเรื่องใหญ่ให้สำเร็จก็ต้องเริ่มจากการทำเรื่องเล็กๆ ในทุกๆ วัน ซึ่งก็สามารถนำมาปรับใช้กับการกินของเราได้เช่นกัน คือ ค่อยๆ ปรับ ค่อยๆ เปลี่ยนกันไป ไม่ต้องหักโหมหักดิบ ก็จะทำให้มีความสุข และมีสุขภาพที่ดีตามมาแน่นอน



Get Fit

# เคล็ดไม่ลับ ก่อนสตาร์ท

## วิ่งสลับเดิน เพลินๆ ก็เบิร์นกระจาย



สวัสดีค่ะ กระแสวิ่งยังคงมาแรงเหลือเกิน อาจเพราะการวิ่งเป็นการออกกำลังกายที่ง่าย ไม่ต้องมีอุปกรณ์อะไรมากมาย แค่มีรองเท้าผ้าใบคู่เดียวก็สามารถออกไปวิ่งได้แล้ว แต่อาจจริงๆนะ การวิ่งคือกีฬาที่ค่อนข้างอันตรายสำหรับบางคน เพราะเป็นกีฬาที่มีแรงกระแทกสูง ถ้าบางคนมีกล้ามเนื้อที่ไม่ค่อยแข็งแรง หรือมีปัญหาเรื่องข้อต่อต่างๆ ก็อาจจะทำให้ได้รับบาดเจ็บจากการวิ่งได้ อันนี้ต้องระวังนะค่ะ เพราะถ้าเกิดการบาดเจ็บขึ้นมา มันก็เชื่อว่าจะกลับมาสมบูรณ์เหมือนเดิม 100%

วันนี้ที่มีคำแนะนำสำหรับมือใหม่ที่อยากเริ่มวิ่งเพื่อสุขภาพ หรือเพื่อลดน้ำหนักมาบอกค่ะ เพราะมือใหม่บางคน พอเห็นคนอื่นวิ่งก็อยากจะวิ่งบ้าง พอได้ลองกลับวิ่งแค่ไม่ถึง 1 นาทีก็เหนื่อย และบางคนก็ถอดใจไม่ชอบการวิ่งไปเลย อยากบอกว่าคนที่วิ่งเก่งๆ ทุกคน ตอนเริ่มแรกก็เป็นแบบนี้ค่ะ วิ่งได้นิดหน่อยแล้วเหนื่อยวิ่งต่อไม่ไหว เพราะหัวใจของเรายังไม่แข็งแรงพอ ต้องอาศัยการฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ คราวนี้เราจะสามารถวิ่งต่อเนื่องได้เป็นชั่วโมงๆ เลยค่ะ

### ตารางฝึกสำหรับมือใหม่หัดวิ่ง

<p><b>1</b></p> <p>เดิน 2 นาที เดินเร็ว 1 นาที</p> <p><b>7 รอบ</b></p>	<p><b>2</b></p> <p>เดิน 2 นาที เดินเร็ว 1 นาที</p> <p><b>10 รอบ</b></p>	<p><b>3</b></p> <p>เดิน 1 นาที เดินเร็ว 1 นาที</p> <p><b>10 รอบ</b></p>	<p><b>4</b></p> <p>เดิน 1 นาที เดินเร็ว 1 นาที</p> <p><b>15 รอบ</b></p>	<p><b>5</b></p> <p><b>พัก</b></p>	<p><b>6</b></p> <p>เดิน 1 นาที เดินเร็ว 1 นาที วิ่งช้าๆ 30 วินาที</p> <p><b>5 รอบ</b></p>	<p><b>7</b></p> <p>เดิน 1 นาที เดินเร็ว 1 นาที วิ่งช้าๆ 30 วินาที</p> <p><b>7 รอบ</b></p>
<p><b>8</b></p> <p>เดิน 30 วินาที เดินเร็ว 1 นาที วิ่งช้าๆ 1 นาที</p> <p><b>5 รอบ</b></p>	<p><b>9</b></p> <p>เดิน 30 วินาที เดินเร็ว 1 นาที วิ่งช้าๆ 1 นาที</p> <p><b>7 รอบ</b></p>	<p><b>10</b></p> <p><b>พัก</b></p>	<p><b>11</b></p> <p>เดิน 1 นาที เดินเร็ว 1 นาที วิ่งช้าๆ 2 นาที</p> <p><b>5 รอบ</b></p>	<p><b>12</b></p> <p>เดิน 1 นาที วิ่งช้าๆ 2 นาที</p> <p><b>7 รอบ</b></p>	<p><b>13</b></p> <p>เดิน 1 นาที วิ่งช้าๆ 2 นาที</p> <p><b>5 รอบ</b></p>	<p><b>14</b></p> <p>เดิน 2 นาที วิ่งช้าๆ 3 นาที</p> <p><b>5 รอบ</b></p>
<p><b>15</b></p> <p><b>พัก</b></p>	<p><b>16</b></p> <p>เดิน 1 นาที วิ่งช้าๆ 3 นาที</p> <p><b>5 รอบ</b></p>	<p><b>17</b></p> <p>วิ่งช้าๆ 2 นาที วิ่งไม่เร็วมาก 1 นาที</p> <p><b>5 รอบ</b></p>	<p><b>18</b></p> <p>วิ่งช้าๆ 1 นาที วิ่งไม่เร็วมาก 1 นาที</p> <p><b>7 รอบ</b></p>	<p><b>19</b></p> <p>วิ่งช้าๆ 1 นาที วิ่งไม่เร็วมาก 2 นาที</p> <p><b>5 รอบ</b></p>	<p>พอบถึงวันที่ 19 เราจะวิ่งได้ อย่างต่อเนื่องโดยที่เราไม่รู้ตัวเลยล่ะ</p>	



สำหรับคนที่อยากฝึกวิ่งเพื่อต้องการความเร็วมากขึ้น ให้อ่อนๆ เพิ่มสปีดสลับกับวิ่งช้าไปเรื่อยๆนะค่ะ อย่ารีบร้อนอาจจะบาดเจ็บได้ค่ะ ส่วนคนที่ต้องการวิ่งเพื่อสุขภาพ หรือลดน้ำหนัก ให้เราวิ่งไม่ต้องเร็วมากไปเรื่อยๆ เหนื่อยก็ลดสปีดลงได้ค่ะ ไม่ต้องซีเรียสเรื่องความเร็ว เพราะยิ่งวิ่งเร็วก็ยิ่งเสี่ยงต่อการบาดเจ็บ วิ่งชิลๆ ไปค่ะ

# การทำงานของร่างกายขณะวิ่ง



5-10 นาที

ช่วยลดความเสี่ยง  
หัวใจวาย



20 นาที

กระตุ้นเซลล์  
ในร่างกายให้ทำงาน



30 นาที

ร่างกายเข้าสู่โหมด  
เบิร์นไขมัน



60 นาที

อัตราการเผาผลาญ  
เพิ่มสูงขึ้นกว่าวิ่ง 30 นาที ถึง 5 เท่า

## คำถามที่พบบ่อย เรื่องวิ่ง

- ต้องวิ่งกี่นาทีขึ้นไปร่างกายถึงจะดึงไขมันมาใช้?

วิ่งหรือเดินประมาณ 3 นาทีขึ้นไป ร่างกายก็ดึงไขมันมาใช้แล้วค่ะ แต่คนที่วิ่ง 30 นาที ร่างกายก็ใช้ไขมันเยอะกว่าคนที่วิ่ง 5 นาทีแน่นอน

- ควรจะวิ่งลงส่วนไหนของเท้า?

ถ้าต้องการความเร็วให้ลงกลางเท้า ถ้าต้องการวิ่งชิลๆ เพื่อสุขภาพก็ลงกลางเท้าหรือส้นเท้าได้ค่ะ และถ้าอยากวิ่งให้ดีขึ้น เราควรเล่นเวทเสริมเพื่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและเพื่อให้ร่างกายรักษามวลกล้ามเนื้อไม่ให้สูญเสียไประหว่างการลดน้ำหนักด้วยค่ะ และที่สำคัญ ก่อนวิ่งต้องมีกรวอร์มร่างกายและข้อต่อต่างๆ และ หลังวิ่งเสร็จเราควรยืดกล้ามเนื้อด้วยนะคะ

## ท่ายืดกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกาย ทุกท่าค้างไว้ 30 วินาที 2 ครั้ง



ท่ายืดกล้ามเนื้อ  
ต้นขาด้านหน้า

ท่ายืดกล้ามเนื้อ  
ต้นขาด้านใน



ท่ายืดกล้ามเนื้อ  
ต้นขาด้านหลัง



ท่ายืดเอ็นกล้ามเนื้อ  
ต้นขาด้านนอก



ขอให้มีความสุขกับการวิ่งค่ะ โดย นัทตี้



### Where to run

#### Peace Runners 2019 “เพื่อเธอ เพื่อสันติภาพ”

งานเดิน-วิ่ง การกุศล ส่งกำลังใจเพื่อสันติภาพ และรายได้หลังหักค่าใช้จ่าย มอบให้กับหน่วยงานในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนใต้

วันอาทิตย์ ที่ 10 พฤศจิกายน 2562

ณ กองพลทหารราบที่ 9 ค่ายสุรสีห์ จ.กาญจนบุรี

สมัคร หรือ ดูรายละเอียดเพิ่มเติมที่

<http://peacerunnersthailand.com/>

#### ก้าวด้วยธรรม ครั้งที่ ๓

เพื่อ ๑๘ โรงพยาบาล (กรุงเทพมหานคร)

งานเดิน-วิ่ง ที่จัดขึ้นพร้อมกันทั้ง 8 สนาม

(กรุงเทพมหานคร, กฟลีนส์, บุรีรัมย์, เชียงราย,

ชลบุรี, มุกดาหาร, แม่ฮ่องสอน และตราด)

โดยรายได้มอบให้แก่ โรงพยาบาลทั้ง 18 แห่ง

เพื่อใช้เป็นประโยชน์ในการรักษา

วันอาทิตย์ ที่ 24 พฤศจิกายน 2562

ณ วัดบวรนิเวศวิหาร กรุงเทพมหานคร

สมัคร หรือ ดูรายละเอียดเพิ่มเติมที่

<https://www.facebook.com/KawDuyDham/>



Happy Plus



# ช.โซ่ อาสา ความสุขทางใจที่ “เงินก็ซื้อไม่ได้”

ถ้าอยากเห็นสังคมที่ดี ต้องเริ่มทำความดี และส่งต่อความดี เพื่อสร้างคนดีให้สังคมดีขึ้น ครูปู วีระรัตน์ ชูอำนาจ อติศุภครุฑที่เกษียณแต่จิตวิญญาณแห่งความเป็นครูยังไม่จางหาย หนึ่งในผู้ก่อตั้งกลุ่ม “ช. โซ่ อาสา” กลุ่มที่ช่วยเหลือให้การศึกษาแก่เด็กผู้ด้อยโอกาส

## กลุ่ม “ช.โซ่ อาสา” เกิดขึ้นมาได้อย่างไร

เกิดจากการรวมตัวของอาสาสมัคร ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2543 ตอนนั้น กทม. เปิดรับสมัครครูพิทักษ์เด็กเร่ร่อน พอจบโครงการก็เลยตั้งกลุ่มอาสาของเราเอง โดยตอนนั้นมีคนแค่ 3 คนเอง หลังๆ ก็เริ่มมีนักศึกษาหลาย ๆ แห่งมาร่วมด้วยช่วยกัน จนเป็นกลุ่ม ช. โซ่ อาสา อย่างทุกวันนี้ครับ

## เน้นจริยธรรมเสริมวิชาการ

“การสอนของเราจะเน้นกิจกรรมที่มีคุณธรรมและจริยธรรมเป็นหลัก เพราะเด็กส่วนใหญ่เป็นเด็กเร่ร่อนในสลัม ซึ่งเรามองว่าพวกเขาอาจจะขาดเรื่องนี้ แต่โตขึ้นมาหน่อยก็จะเสริมด้วยวิชาการเข้าไปด้วยครับ แต่จุดประสงค์หลัก คือ เพื่อให้เด็กๆ เป็นคนดีของสังคม เราเชื่อว่าความดีของเด็กเหล่านี้จะช่วยให้สังคมดีขึ้นครับ”

## ความสุขคือการเห็นสังคมที่ดีขึ้น

เราลงพื้นที่แต่ละครั้ง ส่วนใหญ่อาสาสมัครทุกคนก็ช่วยกันดูแลค่าใช้จ่ายกันเอง จัดเตรียมตารางการเรียนการสอนกิจกรรมกันเอง แต่ถามว่าเราได้อะไรกลับมา ตอบได้เลยว่าคือ “ความสุข” ความสุขทางใจที่เงินก็ซื้อไม่ได้ ความสุขที่ได้เห็นเด็กๆ มีความสุข ความสุขที่ได้เห็นว่าสังคมดีขึ้น

ความดีไม่จำกัดเวลา จำกัดอายุ ใครที่อยากเป็นครูอาสา หรือบริจาคให้กับกลุ่ม ช.โซ่ อาสา นี้ก็สามารถติดต่อได้ที่ FB : เครือข่าย ช.โซ่ อาสา ได้เลย ถือเป็นโอกาสให้โอกาสเด็กเร่ร่อนได้มีการศึกษาและเป็นคนดีของสังคมต่อไป



Good To Give

## สร้างสังคมแห่งการช่วยเหลือ เปิดรับจิตอาสาและผู้สูงอายุในชุมชน

**About :** กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ เปิดพื้นที่ให้จิตอาสาและผู้สูงอายุในชุมชน สร้างสังคมแห่งการช่วยเหลือรองรับสังคมสูงวัยในอนาคต

สอบถามได้ที่เบอร์ : 02-642-4336

ดูละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ <http://www.dop.go.th/th> หรือ

[www.m-society.go.th](http://www.m-society.go.th)



## “สุขใจผู้ให้ ถูกใจผู้รับ” กับห้องได้บุญ สภากาชาดไทย

**About :** การบริจาคของเราจะเปลี่ยนของเหลือใช้ให้เป็นของมีคุณค่า สำหรับเจ้าของรายใหม่ พร้อมส่งต่อความช่วยเหลือไปถึงผู้ด้อยโอกาส จัดส่งสิ่งของบริจาคทางไปรษณีย์มาที่ “ห้องได้บุญ” สภากาชาดไทย ที่อยู่ สำนักงานจัดหารายได้ สภากาชาดไทย ตึกอำนวยการธรรม ชั้น 1 เลขที่ 1873 ถนนพระรามที่ 4 แขวงปทุมวัน เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

สอบถามได้ที่เบอร์ : 02-256-4622, 02-255-9911

ดูละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ [www.facebook.com/HongDaiBoon](http://www.facebook.com/HongDaiBoon)





# เงินน้อยก็มีอิสรภาพได้ ถ้ารู้จัก "ความฉลาดทางการเงิน"







คุณเคยได้ยินคำพูดนี้ไหม “ถ้ามีเงินมากแล้วจะรวย” ผมขอบอกว่า มันคือความเข้าใจผิดครั้งใหญ่ที่ทำให้คนส่วนใหญ่มีเงินไม่พอใช้ คุณลองถูกคิดดูนะครับ หากมีเงินมากแล้วจะรวย ทำไมสามล้อถูกหวย ถึงกลับมาจนในเวลาอันสั้น ทำไมดาราที่เคยโด่งดัง แต่บั้นปลายชีวิตไม่มีเงินติดตัวทำไมนักกีฬาที่ได้รางวัลหลักล้าน ผ่านไปไม่นานเหลือเงินหลักร้อย ทำไมเงินเดือนขึ้น แต่ยังบ่นว่าเงินไม่พอใช้ ทำไมจุดจบของการมีเงินมาก จึงไม่ใช่ความรวยเสมอไป คำตอบเรียบง่ายครับ เพราะมนุษย์สามารถเพิ่มรายจ่ายให้เทียบเท่ารายได้ได้เสมอ ตัวอย่างนี้ชี้ให้เห็นว่าเงินอย่างเดียว

ไม่ได้ทำให้รวย แต่วิธีที่จะช่วยให้รวยได้อย่างแท้จริงคือ **‘ความฉลาดทางการเงิน’**

ความฉลาดทางการเงิน ก็เหมือนต้นไม้เงิน ถ้าคุณใส่ใจรดน้ำพรวนดิน มันจะออกดอกออกผลเป็นเงินให้กับคุณ เงินจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับระดับความฉลาดทางการเงินของคุณ หากคุณมีเงินน้อย แต่หมั่นเพิ่มความฉลาดทางการเงิน เงินของคุณจะเพิ่มตามระดับความฉลาดทางการเงินที่สูงขึ้น แล้วความฉลาดทางการเงินคืออะไร คุณจักรพงษ์ เมษพันธุ์ ผู้เขียนหนังสือคนไทยฉลาดการเงินกล่าวไว้ว่า “ความฉลาดทางการเงิน ประกอบด้วยทักษะ 4 ด้าน ได้แก่...



- 1  **ทักษะการหารายได้** เริ่มจากการที่คุณต้องไม่ยึดติดกับความคิดแบบรายได้ทางเดียว **แต่คุณต้องมีรายได้หลายทางหากเงินเดือนไม่เพียงพอ** คุณก็ต้องหารายได้เพิ่ม ไม่ว่าจะโดยการทำธุรกิจ หาสินค้ามาขาย หรือ อาศัยความสามารถพิเศษในการทำงานฟรีแลนซ์
- 2  **ทักษะการใช้จ่าย** เป็นทักษะคู่ขนานกับการก่อหนี้ เพราะหนี้คือ รายจ่ายประจำที่ทำให้ชีวิตติดขัดทุกด้าน **คุณต้องแยกแยะให้ได้ว่าหนี้ย่ออะไรที่จะทำให้เงินเพิ่มพูน** หนี้ย่ออะไรที่ยังทำให้เงินลดลงอย่างไรค่า แต่ทางที่ดีที่สุดคือ การไม่ก่อหนี้ รวมถึงการไม่ใช้จ่ายฟุ่มเฟือยกับสิ่งไม่จำเป็น
- 3  **ทักษะการออม** คือ **การรักษาวินัย ยับยั้งความโลภ คิดถึงอนาคตก่อนความสุขชั่วคราว** แม้คุณมีรายได้น้อย คุณก็ยิ่งต้องออมเงิน เพราะการเห็นเงินออมเพิ่มพูนทีละเล็กละน้อยจะเป็นน้ำทิพย์หล่อเลี้ยงจิตใจให้คุณมีพลัง และเมื่อคุณใช้จ่ายเงินอย่างชาญฉลาด คุณก็จะมีเงินออมเพื่อการลงทุนต่อไป
- 4  **ทักษะการลงทุน** คือ การรู้วิธีทำให้เงินงอกเมย ทักษะข้อนี้ไม่ใช่แค่มีเงินแล้วไปซื้อหุ้น ซื้อกองทุน **แต่เป็นการมีความรู้ทางการเงิน เข้าใจธุรกิจ และเข้าใจตัวเอง** การลงทุนที่ผิดพลาดไม่ใช่เพราะดวง แต่เป็นเพราะการไม่มีความรู้ หากคุณมีความรู้การลงทุน คุณจะมองเห็นทางเลือกที่มากขึ้น และคุณจะพบว่าเงินน้อยก็ลงทุนได้

ที่สุดแล้ว คุณอาจเถียงว่าทำไมบางคนไม่ต้องลำบากมีทักษะอะไรพวกนี้ ผมคงบอกได้เพียงว่าชีวิตคนอื่นไม่ใช่หนทางสู่ความมั่งคั่งของคุณ **ชีวิตทางการเงินของคุณขึ้นอยู่กับตัวคุณเอง คุณจึงจำเป็นต้องเรียนรู้ และสร้างสมดุลของทักษะทั้งสี่**



Happy  
Life Club

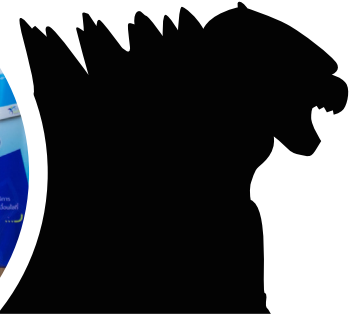
# Happy Learning 2019



## สัมผัสนวัตกรรมชีวิตธรรมชาติ Happy Learning 2019 จ.ระยอง

ช่วงปิดเทอมที่ผ่านมา กรุงเทพมหานครได้ชวนน้องๆ มาเรียนรู้นอกห้องเรียนกับกิจกรรม BLA Happy Life Club “Happy Learning” สัมผัสวิถีการใช้ชีวิตแบบธรรมชาติ เพาะต้นกล้า แปรรูปผลไม้ นึ่งรตรางชมสวนเก็บผลไม้ กรีดยางสดๆ จากต้น และร่วมกิจกรรมปล่อยปู คินสூอ้อมมกอดธรรมชาติ ณ ศูนย์การเรียนรู้มหาวิทยาลัยบ้านนอก โฮมสเตย์ บ้านจำรุง จ.ระยอง





# Happy Movies 2019 จ.ระนอง

Happy Movies 2019 จ.ระนอง สนุกกันต่อกับ ภาพยนตร์สัตว์ประหลาดภาคต่อแนวแอ็คชั่นผจญภัย สุดอลังการ “Godzilla II : King of the Monsters” ณ โรงภาพยนตร์เมเจอร์ ซีเนเพล็กซ์ บิ๊กซี จ. ระนอง ที่เสิร์ฟพร้อมเซตป๊อปคอร์น และเครื่องดื่ม ช่วยเพิ่มองศาความสุขให้เพิ่มขึ้นไปอีก



# คน Gen Y กับเรื่องภูมิคุ้มกันของชีวิต

คน Gen Y คือ กลุ่มคนที่เกิดในช่วงปี พ.ศ. 2523 – 2537 (ปัจจุบันมีอายุในช่วง 19 - 39 ปี) มีความเชื่อมั่นในตัวเองสูง ทะเยอทะยาน มุ่งมั่นต่อความสำเร็จ และแสวงหาความก้าวหน้าในอาชีพการงาน ในขณะที่เดียวกันก็ต้องการชีวิตที่มีความยืดหยุ่น ชอบความท้าทาย เดินทางท่องเที่ยวในต่างประเทศ ที่สำคัญคือคนกลุ่มนี้ยังให้ความสำคัญกับตัวเองมากกว่าคนใน Generation ก่อนๆ ซึ่งลักษณะนิสัยเหล่านี้ จะเห็นได้จากพฤติกรรมกรการบริโภค ที่มักจะมองหาและยอมจ่ายเงินให้กับสิ่งที่ตัวเองคิดว่าดี

และด้วยลักษณะนิสัยของคน Gen Y ที่ต้องการใช้ชีวิตได้อย่างเต็มที่ ตั้งใจทำในสิ่งที่ตัวเองชอบ และมุ่งมั่นต่อความสำเร็จ โดยเฉพาะเรื่องการดูแลสุขภาพ ที่เราจะเห็นใครต่อหลายคน ออกมาวิ่งหรือออกกำลังกาย รวมถึงการกินอาหารจนกลายเป็นเทรนด์ฮิต และที่สำคัญไปกว่านั้น คนในกลุ่มนี้ก็เริ่มหันมาให้ความสำคัญเกี่ยวกับ ‘ภูมิคุ้มกันของชีวิต’ หรือการดูแลสุขภาพตัวเองให้รอบคอบ เพราะต่อให้ประสบความสำเร็จแค่ไหน ก็มีโอกาสเกิดเรื่องไม่คาดฝันได้เสมอ

ช่วงนี้เราก็มีตัวอย่างของคน Gen Y ที่มองเห็นความสำคัญของเรื่องการวางแผนชีวิต และการวางแผนสุขภาพอย่าง “นาย-ณภัทร เสียงสมบุญ” หนึ่งในคนรุ่นใหม่ที่น่าติดตามของวงการบันเทิงไทย เพราะไม่ใช่แค่เพียงรูปลักษณ์ภายนอกที่มีเสน่ห์ แต่ความคิดความอ่านของเขายังสะท้อนให้เห็นถึงความฉลาด รอบคอบ รัดกุม ตามแบบฉบับคนยุคใหม่ได้เป็นอย่างดี

## ตัวช่วยในการวางแผนชีวิตขอ

### “นาย-ณภัทร” เมื่อสิ่งใดๆในโลกล้วนไม่เที่ยง

“สิ่งที่ผมยึดเป็นแผนที่ชีวิต คือ ศิลปะ กับ กฎไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) ผมก็ยังคงยึดสิ่งนั้นเป็นแนวทางในการใช้ชีวิตอยู่ เรียกว่าเป็น ‘ภูมิคุ้มกันของชีวิต’ ถ้าเรายึดตามแนวทางนั้นได้น้อยมากที่ชีวิตจะมีความทุกข์เกิดขึ้น มันเป็นกฎธรรมชาติของมนุษย์ ถ้าเข้าใจและยอมรับได้ ก็จะมีความสุขมากขึ้น และอย่างที่กฎไตรลักษณ์ได้บอกไว้ว่าสิ่งต่างๆ ล้วนไม่เที่ยง วันหนึ่งผมดูแข็งแรงมากๆ แต่วันหนึ่งผมอาจล้มป่วยขึ้นมา”

“ดังนั้น หนึ่งในแผนที่จะเป็นภูมิคุ้มกันชีวิตให้ผม คือ แบบประกันสุขภาพ BLA Prestige Health ของกรุงเทพประกันชีวิต ช่วยดูแลค่ารักษาพยาบาลทั้งผู้ป่วยใน ผู้ป่วยนอก และผู้ป่วยฉุกเฉิน จ่ายตามจริง สูงสุดถึง 100 ล้านบาท สามารถคุ้มครองครอบคลุมทั่วโลก ถึงอายุ 99 ปี รวมทั้งยังมีบริการเสริมด้านสุขภาพ BLA EveryCare คอยดูแลเราแบบครบวงจรตั้งแต่ก่อนรับการรักษา ระหว่างการรักษา และหลังจากการรักษาเรียบร้อยแล้ว”

บทสัมภาษณ์บางตอนของ “นาย-ณภัทร เสียงสมบุญ” จากเว็บไซต์ [The Standard](#)

เหนือระดับ...กับ

# BLA Prestige Health

สัญญาเพิ่มเติม บีแอลเอ เพรสทีจ เฮลท์

จ่ายค่ารักษาตามจริงสูงสุด 100 ล้านบาท ครอบคลุมทุกที่ทั่วโลก



คุ้มครองตลอด  
24 ชั่วโมง ทั่วโลก  
ถึงอายุ 99 ปี



ค่าห้องโรงพยาบาล  
สูงสุด วันละ  
25,000 บาท



รองรับค่าใช้จ่าย  
จากเทคโนโลยี  
การรักษาที่ทันสมัย



คุ้มครองค่ารักษา  
พยาบาล ทั้งผู้ป่วยใน  
ผู้ป่วยนอก  
ผู้ป่วยฉุกเฉิน



คุ้มครองค่ารักษา  
และดูแลช่วงพักฟื้น  
หลังออกจาก  
โรงพยาบาล

ความคุ้มครองข้างต้นกรณีเลือกแผน 3 แบบทั่วโลก และทำประกันก่อนอายุ 80 ปี | ผู้ซื้อควรทำความเข้าใจในรายละเอียดความคุ้มครอง และเงื่อนไข ก่อนตัดสินใจทำประกันกับทุกกลุ่ม



ติดต่อที่ปรึกษาการณิน  
และตัวแทนประกันชีวิต



02-777-8888

[www.banckoklife.com](http://www.banckoklife.com)



กรุงเทพประกันชีวิต  
ชีวิตที่มีความสุขมากกว่า

คนที่มองโลกในแง่ดี  
ย่อมเห็นโอกาสแม้ในยามวิกฤต  
คนที่มองโลกในแง่ร้าย  
ย่อมเห็นแต่วิกฤตในทุกโอกาส

