พลังหัวใจ
สรัญญา พจนาพิทักษ์

50 ยังแจ๋ว (ของจริง!)

นอกจากจอโทรทัศน์แล้วในชีวิตจริงมีบ่อยแค่ไหนที่เราจะพบ “พี่สาวที่ดูอ่อนเยาว์กว่าน้องสาว หรือคุณแม่ที่ดูสาวใสกว่าลูกสาว”?

จะว่าไปแล้วผู้หญิงที่สาวใสกว่าอายุนั้นก็พอมีอยู่ เพราะในโลกนี้มียาวิเศษที่ช่วยให้ผู้หญิงอ่อนกว่าวัยได้จริงแท้แน่นอนกว่าครีมบำรุงทั้งหลาย นั่นคือ “ธรรมชาติ” นั่นเอง

ตัวอย่างหนึ่งที่ยืนยันได้คือเรื่องราวของ “ป้าสั้น” แห่งบ้านไสยนาขัน ต.ควนขนุน อ.เขาชัยสน จังหวัดพัทลุง ผู้มีสมญาว่า “เด็กอนามัย” เพราะเป็นผู้ที่มีสุขภาพอนามัยดี มีจุดเด่นอยู่ที่ความเปล่งปลั่ง อ่อนกว่าวัย ทั้งที่อายุ 55 ปีแล้ว และมักถูกแซวเสมอว่า *“ดูสาวกว่าลูกสาวคนเล็ก”* เสียอีก

หากนับจากวันเกิดในปี 2494 ปัจจุบันป้าสั้นก็อายุ 55 ปีแล้ว เมื่ออายุ 33 ปี สามีถูกฟ้าผ่าตายขณะออกไปจูงวัวที่เลี้ยงไว้หลบฝน หลังจากนั้นป้าสั้นก็ทำงานหนักโดยไม่เลือกงานเพื่อหาเลี้ยงลูกทั้ง 5 คน ทั้งทำนา ปลูกผักไว้กินและขาย ควบคู่กับการทำงานรับจ้างทุกประเภท ทั้งดำนา เกี่ยวข้าว เก็บน้ำยางตั้งแต่เช้าตรู่ รวมถึงงานก่อสร้าง ฯลฯ จนสามารถเก็บหอมรอมริบและบริหารทรัพย์สินที่เป็นมรดกจากสามี คือวัวและที่ดินที่พ่อแม่สามียกให้จนสามารถปลูกบ้านเป็นของตัวเอง เลี้ยงลูกจนโต และมีเงินเหลือเก็บสะสมเป็นทุนสำรองไว้ใช้

ทุกวันนี้ ป้าสั้นมีหลาน 12 คน ลูกๆ ปลูกบ้านอยู่ใกล้ๆ กัน มีรายได้มาจากการเป็นลูกจ้างทำความสะอาดของสถานีอนามัยไสยนาขัน

ถามถึงเงินเดือน คุณป้าหน้าใสยิ้มอย่างภูมิใจก่อนเปิดเผยว่าทุกวันนี้ได้รับเงินเดือนๆ ละ 700 บาท แต่มีเงินเหลือเก็บ ไม่เป็นหนี้ใคร เพราะใช้จ่ายอย่างประหยัด กินอยู่แบบพอเพียง อีกทั้งยังมีเงินช่วยเหลือเจือจุนลูกๆ ที่หาไม่พอใช้ และทำบุญงานศพให้เพื่อนบ้านงานละ 100 บาทไม่เคยขาด

เมื่อปีที่ผ่านมาป้าสั้นได้รับการยอมรับให้เป็นตัวอย่างของผู้มีสุขภาพดีของหมู่บ้าน เพราะเป็นผู้นำกลุ่มออกกำลังกายด้วยวิธีการเต้นแอโรบิค รวมทั้งยังดูแลสุขภาพในทุกด้านเป็นอย่างดี โดยเลือกทานอาหารที่มีประโยชน์ปลอดสารพิษ มีอารมณ์ดี อยู่ร่วมกับครอบครัวและสังคมอย่างมีความสุข

“สมัยก่อนเวลาทำงานหนักมักปวดเมื่อยร่างกายจนต้องกินยาแก้ปวดบ่อยๆ แต่เมื่อมาเริ่มออกกำลังกาย อาการปวดเมื่อยค่อยๆ หายไป นอกจากนี้ ยังเลือกทานแต่อาหารที่มีประโยชน์ เน้นผักพื้นบ้าน น้ำเต้าหู้และถั่วเขียวต้มน้ำตาลยึดหลักอยู่ให้สนุก ไม่เครียด จึงรู้สึกกระปรี้กระเปร่า สดชื่น” ป้าสั้นเผยเคล็ดลับหน้าใส

กิจวัตรในแต่ละวันของป้าสั้น จะเริ่มขึ้นตั้งแต่ตื่นนอน 05.00 น. จากนั้นขี่จักรยานมาทำงานตอน 6.00 น. ระยะทางประมาณ 1.5 กม. แล้วเริ่มต้นทำความสะอาดและช่วยงานที่อนามัย ตอนเที่ยงเก็บผักที่ปลูกไว้รอบๆ รั้วมาทำอาหารกลางวันกินร่วมกับเจ้าหน้าที่ หลังเลิกงานรับหน้าที่ติดตั้งและตระเตรียมเครื่องเสียงให้พร้อม เพื่อเต้นแอโรบิคตอน 18.00 น. ที่โรงเรียนประจำหมู่บ้าน โดยขณะนี้ป้าสั้นเป็นประธานชมรมอยู่ จากนั้นจึงกลับบ้านเล่นกับหลาน พูดคุยกับลูกๆ ทำอาหารเย็น กินข้าว และเข้านอนตอนสองทุ่ม สำหรับในวันพระ ป้าสั้นไปทำบุญและทำความสะอาดวัดในช่วงเช้า และหากใครมีกิจกรรมอะไรก็ไปช่วยงานด้วยความเต็มใจ ไม่เคยเกี่ยงงอน

เรื่องราวของป้าสั้น ยืนยันให้เห็นว่าเคล็ดลับความสาวใสนั้นไม่ได้ซื้อขาดกันด้วยครีมชะลอวัยกระปุกละหลายพันหลายหมื่น และความลำบากตรากตรำนั้นหาใช่ตัวกีดกั้นความรื่นรมย์ไปจากชีวิต

เพราะทุกอย่างนั้นอยู่ที่ “หัวใจ”

ท้าให้หา

กองบรรณาธิการ

ท้าให้ตอบฉบับนี้มาในมาดใหม่ ไม่มีคำถาม แต่ขอเชิญชวนผู้อ่าน “เวทีปฏิรูป” ร่วมบอกเล่าประสบการณ์ของท่าน หรือคนรู้จัก ในการนำแนวคิด “เศรษฐกิจพอเพียง” ไปเป็นปฏิบัติในชีวิตจริงเพื่อสร้างความอยู่เย็นเป็นสุข ในเรื่องใดก็ได้ ผู้ที่มีเรื่องราวดีๆ นำมาเล่าสู่กัน 100 ท่านแรก สปรส.ยินดีกำนัลด้วยวีซีดี ทรงคุณค่าน่าเป็นเจ้าของ “นวัตกรรมสุขภาพชุมชน”

รู้แล้วอย่ารอช้า รีบส่งข้อเขียนความยาวไม่เกิน 1 หน้า มาที่ **คุณสุมาลี ประทุมนันท์** ที่ สปรส. ในกระทรวงสาธารณสุข ตามที่อยู่หัวมุมบนซ้ายมือของพื้นที่จัดส่งในหน้าเดียวกันนี้

เรื่องราวดีๆ ของท่าน อาจถูกนำเผยแพร่ใน “เวทีปฏิรูป” ฉบับต่อไป ใครจะรู้?

เพื่อสุขภาพคนไทย
สปรส

สำนักงานปฏิรูประบบสุขภาพแห่งชาติ (สปรส.)
อาคารทิศเหนือสวนสุขภาพ ภายในกระทรวงสาธารณสุข
ถ.ติวานนท์ อ.เมือง จ.นนทบุรี
11000

ชำระฝากส่งเป็นรายเดือน
ใบอนุญาตที่ 168/2543
ปณ.นนทบุรี

ติดตามความคืบหน้า ร่าง พ.ร.บ.สุขภาพแห่งชาติ ในสภาฯ
ความเคลื่อนไหวของสมัชชาสุขภาพ และเส้นทางความคิด กิจกรรม
ข่าวสารข้อมูลเพื่อการปฏิรูประบบสุขภาพ
ได้ที่นี่ “เวทีปฏิรูป” รายเดือน
หรือทุกเมื่อที่เว็บไซต์ สปรส. www.hsro.or.th