



คนเด่น ประจำฉบับ

“ จิตใจที่ดีคือ
ภูมิปัญญาที่สำคัญ ”



ช่วยแนะนำตัวกันหน่อย

สวัสดีค่ะ ชื่อ นางสาววรรณรี อัสตุตมางกูร ชื่อเล่น ปลา อายุ 29 ปี จบการศึกษาจาก Silpakorn University International College (Double degrees) B.B.A. in hotel management และ เรียนจบหลักสูตร Diplôme de Pâtisserie at Le Cordon Bleu จากประเทศฝรั่งเศสค่ะ

เรียนจบแล้วตอนนี้ทำอะไรอยู่?

ตอนนี้ปลาเป็นเจ้าของร้าน Sevendays cafe & bakehouse และควบตำแหน่ง Chef de Pâtisserie ดูแลควบคุมคุณภาพของอาหารขนมที่จำหน่ายในร้าน คิดค้นเมนูอาหารและขนมใหม่ๆ วางแผนด้านการตลาดของทางร้านไปด้วยในตัวค่ะ ร้านขนมของปลาตั้งอยู่แถว ม.ธุรกิจบัณฑิต ว่างๆ เชิญมาอุดหนุนกันได้นะคะ

กิจกรรมที่สนใจหรืองานอดิเรก

ปลาชอบเดินทางท่องเที่ยวหาอะไรใหม่ๆ ชิมอะไรใหม่ๆ เพื่อนำมาต่อยอดปรับปรุงพัฒนางานที่ร้าน และเดินทางไปยังสถานที่ท่องเที่ยวใหม่ๆ อยู่เสมอ ชอบลองเรียนรู้อะไรใหม่ๆ เหมือนได้ไปเปิดโลกใบใหม่และสร้างกำลังใจให้ตัวเองเป็นกำไรชีวิต อย่างหนึ่งที่สำคัญคือ ปลาได้ใช้เวลาอยู่กับครอบครัวที่รัก เหมือนได้ผ่อนคลาย เป็นประสบการณ์ชีวิตที่ดีมากๆ ค่ะ

ทราบเป็นธาลัสซีเมียเมื่อไหร่ รักษาที่ไหน

ปลาทราบว่า เป็นธาลัสซีเมีย ชนิดเบต้าอี ตอนอายุ 3 ขวบ ตอนแรกก็รักษาที่โรงพยาบาลเด็กมาก่อน และส่งต่อมา โรงพยาบาลศิริราช ตอนอายุ 5 ขวบ ปลาได้รับการดูแลรักษาจากทีมแพทย์และพยาบาลอย่างดีสม่ำเสมอ ปัจจุบันปลาเป็นคนไข้ของ อ.วิพร ค่ะ อาจารย์ดูแลมาตั้งแต่เด็กเลย



ปลาหมึกในการดำเนินชีวิตอย่างไรให้มีความสุข

ปลาคิดว่าความสุขเกิดขึ้นได้ไม่ยาก หลักๆ น่าจะอยู่ที่ใจตัวเอง ขอแค่คิดดีทำดี ไม่เอาเปรียบผู้อื่น เอาใจเขามาใส่ใจเรา แบ่งปัน ช่วยเหลือคนอื่น หมั่นทำบุญทำทาน รักษาศีล 5 ก็เป็นความสุขทางใจอย่างหนึ่งแล้วละ ความสุขง่ายๆ เกิดจากเราพอใจในสิ่งที่ได้มาและสิ่งที่มีอยู่ นอกจากนี้คงเป็นเรื่องกินกับเรื่องท่องเที่ยว เพราะปลาเป็นคนรู้ว่าชอบทำอะไรแล้วมีความสุขก็จะเลือกทำในสิ่งนั้นๆ เหมือนกับเราเลือกเดินทางหาความสุขนั่นเองละ

ปลาคิดว่าการเป็นโรคธาลัสซีเมีย

เป็นอุปสรรคในการใช้ชีวิตหรือการทำงานมั้ย?

ปลาไม่เคยคิดว่าโรคนี้เป็นอุปสรรคในการใช้ชีวิตเลย พยายามใช้ชีวิตให้เป็นเหมือนปกติ อะไรที่คนอื่นทำได้เราก็ต้องทำได้เหมือนกันและต้องทำให้ได้ดีด้วย เพราะไม่ชอบให้คนมองว่าเราแตกต่างจากคนอื่น และเราก็ไม่รู้สึกรำคาญกับตัวเอง เพียงแค่เราต้องดูแลตัวเองรักษาสุขภาพให้ดีกว่าคนปกติมากขึ้นเท่านั้นเอง (จนบางทีก็แอบเห็นคนปกติ ยังมีอาการไอ หรือเป็นหวัดบ่อยมากกว่าเราด้วยซ้ำไป 555)



อยากให้ปลาฝากข้อความ

แบ่งปันกำลังใจให้กับผู้ป่วยธาลัสซีเมียคนอื่นๆ

เราต้องหมั่นควบคุมเรื่องการรับประทานอาหาร เลือกรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ สะอาด ทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ (แอบมีเคล็ดลับดีๆ อยากแบ่งปันที่ทานบำรุงทุกวันคือ น้ำเต้าหู้ไม่ใส่น้ำตาล และส้ม 1-2 ลูก) เราเป็นคนช่างกินจะเอ็นจอยมีความสุขทุกครั้งที่ได้ทานของอร่อย เลยเน้นใส่ใจกับเรื่องกินเป็นพิเศษเป็นเรื่องใหญ่ พยายามงดไขมันตัวร้าย เพราะคิดว่าสุขภาพจะดีต้องดีจากภายในก่อนและที่สำคัญควรจะนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอในทุกๆ วัน จะทำให้เรายิ้มแย้มแจ่มใสสดชื่นพร้อมรับวันใหม่ที่ดีในทุกวันและหมั่นให้กำลังใจตัวเอง ปรับเปลี่ยนความคิดมองโลกในแง่ดี คิดบวกๆ เพราะคิดเสมอว่า “จิตใจที่ดีคือภูมิคุ้มกันโรคที่สำคัญ” อยากแข็งแรงต้องทำเอง ดูแลกายใจให้ดีนะค่ะ :))

ขอเป็นกำลังใจให้กับผู้ป่วยทุกคนนะค่ะ อยากให้ทุกคนให้กำลังใจตัวเองมากๆ อดทน เข้มแข็ง ทั่วทั้งกาย และใจ อย่าเอาชีวิตตัวเองไปเปรียบเทียบกับคนอื่น คนเราเกิดมาไม่เหมือนกัน อยู่ที่ว่าจะเลือกเดินหนทางอย่างไรให้มีความสุขในแบบของตัวเอง “ยอมรับ แต่ไม่ยอมแพ้” นะค่ะ ลู๊ว ค่ะ 🙌

