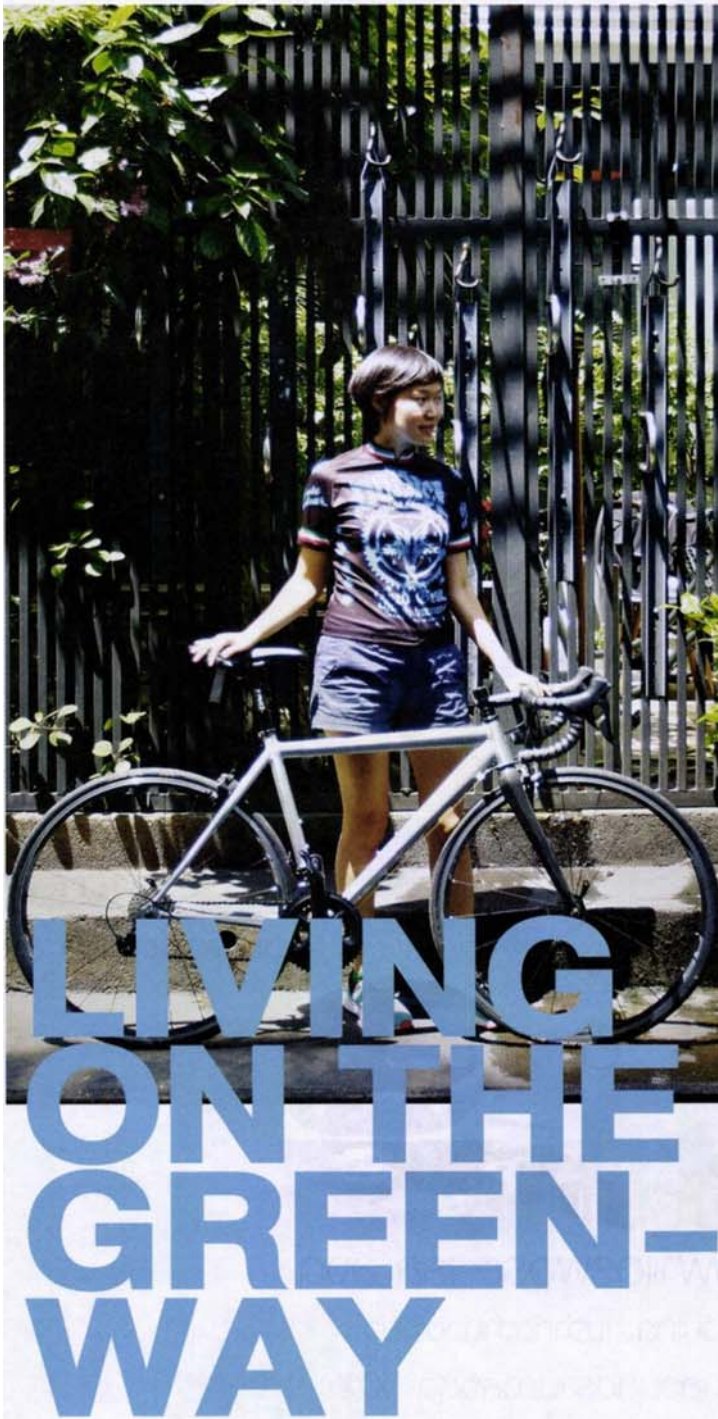




LIVING ON THE GREEN-WAY

เรื่อง : ปริญญา ก้อนรัมย์ ภาพ : ภาสกร อธิษฐานดี

หากใครเชื่อว่าชีวิตออกแบบไม่ได้ เราอยากให้คุณได้รู้จักเรื่องราวของ **ศิริลักษณ์ บำจันทนารักษ์** เพราะหญิงสาวผู้นี้ได้ออกแบบชีวิตของตนเองขึ้นมาจนสำเร็จมาแล้ว จากที่เคยป่วยหนักคิดว่าต้องรักษาจนโรคร้ายได้ในที่สุด และไปเพียงเท่านั้น เธอยังส่งต่อแรงบันดาลใจและสิ่งดีๆ ที่ได้พบเจอผ่านธุรกิจสีเขียวอย่าง 'ปลูกปั่น' (PukPun) ร้านน้ำผักผลไม้เพื่อสุขภาพ ที่ใส่ใจในเรื่องสิ่งแวดล้อมตั้งแต่ต้นทางจนถึงปลายทาง ไม่ว่าจะเป็นการคัดสรรวัตถุดิบที่ใช้ผักผลไม้อินทรีย์ หรือแม้กระทั่งการจัดส่งที่ใช้จักรยานที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม

ก่อนหน้านี้เราเป็นคนที่ไม่ค่อยออกกำลังกาย... สุขภาพแย่มาก... ตั้งแต่เรียนจบมหาวิทยาลัยก็เริ่มป่วยหนัก เป็นหลายโรคติดต่อกัน ซึ่งหมอก็ให้คำอธิบายไว้ว่าเป็นเพราะอะไร จนไปเจอหมอทางเลือก เขาตรวจแบบเจาะ คือแค่จับชีพจรเฉยๆ แล้วบอกว่าเรามีอาการอะไรบ้าง ถ้าสามารถเปลี่ยนอาหารและพฤติกรรมในชีวิตได้ก็จะหาย เขาก็ให้เมนูอาหารมา 6 หน้าเอสิ ซึ่งมันต้องใช้ความพยายามมากนะ เพราะว่าเราต้องล้างปากจ่ายตลาด ต้องกินอาหารที่ไม่ค่อยชิน และใช้ชีวิตแบบหนึ่งไปเลย

เราเริ่มหันมาดื่มน้ำผักผลไม้หลังจากที่... กินอาหารที่หมอนะแนะนำครบ 6 สัปดาห์จริงๆ รู้สึกได้เลยว่าอาการดีขึ้นตั้งแต่สัปดาห์แรก พอไปหาหมออีกครั้งเขาบอกว่าหายแล้ว ก็ถามหมอว่า แล้วจะกินอะไรต่อ เพราะจุดสำคัญเปลี่ยนตัวอวัยวะ 6 สัปดาห์จะเลิกเลยก็เหมือนคนฆ่าตัวตาย หมอบอกว่าให้กินผักผลไม้ 5 สี และดื่มน้ำครบแถมแถมตอนเช้า เขาก็เริ่มหาความรู้ว่าผักผลไม้ให้สารอาหารอะไรบ้าง จนในที่สุดก็มาลงท้ายที่น้ำผักผลไม้ปั่น เพราะว่าง่ายและครบที่สุด

ก่อนที่เราจะเริ่มทำธุรกิจปลูกปั่น เรา... ทดลองกินน้ำปั่นอยู่เองเกือบสามปี ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่เราคิดมาก จนคิดว่าทำไมถึงไม่รู้สึกตัวก่อนหน้านี้ จะได้อะไรบ้าง แล้วก็เริ่มรู้สึกเป็นห่วงเพื่อนๆ ขึ้นมา เลยเอาน้ำปั่นไปให้คนอื่นกินบ้าง พอเอาไปให้บ่อยๆ เขาก็บอกว่าการใจให้เขาทำขายเลยดีไหม ก็เริ่มคิดในแง่ธุรกิจบ้างแล้ว แต่ยังไม่ได้ลงมือทำเพราะงานเยอะ จนเมื่อประมาณปีที่แล้ว เอ (กฤตยา สันพมาศ) มาชวนให้เปิดร้าน เพราะตอนนั้นพื้นที่ของร้าน Velayenn วางอยู่ ก็เริ่มมาจากจุดนั้น

ร้านปลูกปั่นเปิดขายในระบบสมาชิกเท่านั้น เพราะ... เราได้เน้นร้านแค่สามแห่งต่างๆ ที่สองแห่งแล้วยังเหลือเต็มตู้ แล้วคิดว่าเขาทำอย่างไรต่อ ทั้งไปเลยหรือเปล่า หรือว่าเอามาขายอีกวันหนึ่ง เพราะด้วยระบบเศรษฐกิจมันสอนให้เรารู้ว่าอะไรที่ถึงจะต้องมาบวกเป็นต้นทุน ทำให้เรารู้สึกว่าถ้าทำธุรกิจบ้างจะไม่ถึงขี้ขาง ร้านปลูกปั่นเลยขายในระบบสมาชิกเท่านั้น

ธุรกิจที่เราทำเป็นธุรกิจสีเขียว เพราะ... อย่างแรกเราใช้ผักผลไม้อินทรีย์ กระบวนการผลิตเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม เราจะไม่ใช้ยาฆ่าแมลงโดยตรง ไม่ผ่านพ่อค้าคนกลาง เขาก็ผลิตมาให้เราได้แล้ว เราแค่เก็บไว้ แล้วให้เขากลับไปทำเป็นปุ๋ยหมัก ส่วนขวดแก้วที่ใช้ สมาชิกทุกคนต้องล้างแล้วคืนในวันรุ่งขึ้นเพื่อนำมาใช้ใหม่ หรือแม้แต่การจัดส่งเราก็ใช้จักรยานที่เราเลือกใช้การส่งน้ำปั่นด้วยจักรยานเป็นเพราะว่า... ที่ Velayenn Cafe เป็นร้านจักรยานด้วย ทำให้เรารู้สึกถึงคนจักรยานอยู่แล้ว ตอนเช้าจะมีคนจำนวนหนึ่งปั่นจักรยานแล้วไม่รู้ว่าจะไปไหนดี เราก็เลยคิดว่าทำไมไม่ให้คนพวกนี้มาทำสิ่งที่มันมีประโยชน์ ก็เริ่มประกาศรับสมัครในแฟนเพจของร้านจักรยาน Velayenn ก่อน ก็มีคนมาสมัครเต็มเลย จนกลายเป็นอาชีพใหม่ขึ้นมา

วิธีการรับสมัครนักปั่นของเราอันแรกต้องเป็นคนที่... ใช้วีลแชร์ได้หรือว่าเป็นเพราะการส่งน้ำปั่นไปตามที่ต่างๆ ต้องใช้ระบบค้นหาตลอดเวลา นอกจากนั้นต้องเป็นคนที่มีแรงกล้า มีความรับผิดชอบ และมีจักรยานเป็นของตัวเอง ซึ่งก่อนหน้านี้เราจะให้เขาไปทดสอบปั่น แล้วก็เขียนใบรับทราบการว่าทำอะไรบ้าง

เราไม่ให้สมาชิกเลือกน้ำปั่นในแต่ละวันด้วยตัวเอง เพราะ... เป็นเรื่องของต้นทุนเรื่องของฤดูกาล แล้วก็เรื่องของสุขภาพ ซึ่งสำคัญที่สุด เพราะว่าถ้าคุณยังเลือกผักผลไม้กินอะไร มันแสดงว่าร่างกายของคุณอาจจะยังขาดสิ่งนั้นอยู่ หรือถ้าเราเลือกผลไม้ไม่ออกฤดูก็เป็นการฉ้อราษฎร์บังหลวง เราจะไม่มองว่าดูถูกเขาว่าเขาคิดอะไร ผักผลไม้ไม่ออกอะไรนั้นแหละธรรมชาติบอกแล้วว่าคุณควรจะกินสิ่งนั้น

ปลูกปั่นเป็นธุรกิจที่เลือกผู้บริโภคโดยตัวเอง เพราะ... ด้วยวิธีการของเรา ถ้าคุณมีรถจักรยานหรือคุณเอาแค่ใจตัวเอง คุณก็ไม่ได้กิน เราไม่ได้ทำเพื่อเอาใจใคร แต่เราทำเพื่อคนที่กินมีร่างกายที่ดีขึ้น ซึ่งการกินน้ำปั่นของเราแค่เดือนเดียวอาจจะบอกอะไรไม่ได้ เพราะว่าคนทำทางโภชนาการมันวัดกันไม่ได้ แต่เขาจะรู้สึกได้เองเมื่อเวลาผ่านไป จะไม่เหมือนอาหารที่หมอกินแล้วก็รู้สึกไม่ค่อยดี

ส่วนตัวคิดว่าชีวิตของเราออกแบบได้ แต่... เราต้องเริ่มจากการเอาชนะตัวเองให้ได้ก่อน ถ้าเราไม่เอาใจตัวเอง แต่ยึดในเหตุผลที่ควรจะเป็น เราจะมีทางเลือกมากขึ้น ซึ่งการเอาชนะตัวเองเป็นชัยชนะที่ยิ่งใหญ่ที่สุด ถ้าเราเอาชนะเรื่องกิน เอาชนะเรื่องเปลี่ยนพฤติกรรมและเวลาในการใช้ชีวิต เรื่องอื่นจะง่ายขึ้นหมด

เมื่อเราเปลี่ยนตัวเองได้เราจะรู้สึก... เป็นอิสระ อิสระจากความชอบไม่ชอบ อะไรที่ทำได้ทำไม่ได้ ความอิสระนั้นมันโคตรดี ไปไหนมาไหนเราไม่ต้องมานั่งคิดว่าฉันจะกินอะไรดี กินอะไรก็ได้ อยู่อย่างไงก็ได้ ทำอะไรก็ได้ไม่มีขีดจำกัดให้ตัวเอง

ความคุ้มค่าของสิ่งที่เราทำในทุกวันนี้ก็คือ... เรื่องของความสุข ซึ่งเป็นความสุขที่ได้เงินด้วยนะ ไม่ใช่บอกว่าสุขแต่ต้องกัดก้อนเกลือกิน อันนั้นเราว่าไม่ค่อยสุข แล้วก็ยังไม่ยั่งยืน ตั้งแต่เริ่มต้นทำปลูกปั่นมา ไม่ว่ามีปัญหาอะไรจะมีคนคอยช่วยเหลืออยู่ตลอด พอเรารู้จักสิ่งเรากำลังทำ เขาก็พร้อมที่จะช่วยเหลือโดยไม่สนใจว่าฉันคุ้มหรือไม่คุ้ม เราได้เรียนรู้ว่า เวลาทำสิ่งๆ จะมีคนที่พร้อมจะช่วยเหลืออยู่เต็มไปหมดเลย

adB

HER WAY

• ศิริลักษณ์ บำจันทนารักษ์ เป็นคนมาจากคณะนิเทศศาสตร์ สาขาวิชาการออกแบบนิเทศศิลป์ มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ และไปเรียนต่อด้านภาษาที่ Beijing Language and Culture University อยู่ 1 ปี ซึ่งในช่วงเวลานั้นเองเธอประสบปัญหาจากอาการป่วยหนักหลายครั้ง ทั้งโรคไตถูกหลาย เป็นเนื้องอกที่รังไข่ รวมทั้งโรคกระดูกและไขข้ออักเสบ จนเธอต้องเข้ารับการรักษากับแพทย์ทางเลือก และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในชีวิตของตัวเองครั้งใหญ่ จนสามารถหายจากอาการป่วยได้ในที่สุด

• ปัจจุบันศิริลักษณ์มีอาชีพหลักเป็นนักออกแบบผลิตภัณฑ์ และออกแบบชีวิตตัวเองด้วยการเปิดร้านปลูกปั่น น้ำผักผลไม้ปั่นเพื่อสุขภาพ ร่วมกับ กฤตยา สันพมาศ โดยมีโมเดลธุรกิจสีเขียวที่ทั้งยั่งยืนและดีต่อสุขภาพ ใครที่อยากรู้จักเรื่องราวของพวกเขามากขึ้น หรืออยากเป็นส่วนหนึ่งในทีมปลูกปั่น สามารถติดตามรายละเอียดได้ที่ www.pukpun.com