

แค่ฝึก วันละ 3 นาที สายตาดีตลอดไป

1日3分見るだけで
ぐんぐん目がよくなる!

ガボール・アイ

นายแพทย์อิสระ·มิตส์ รุย

เขียน

อนิชา เกมเผ่าพันธ์

แปล

สำนักพิมพ์อริบรันเทอร์เฮลท์

กรุงเทพมหานคร



หนังสือคุณภาพ
โดยอริบรันเทอร์กรุ๊ป

สารบัญ

คำนำสำนักพิมพ์ (6)

คำนำผู้เขียน (8)

บทนำ 1

เห็นผลกันตาหลังฝึกด้วย “กาบอร์อาย”

บทสัมภาษณ์พิเศษ นักแสดงชาวญี่ปุ่น

คุณชะวะตะ อะยะโกะ (Sawada Ayako) 10

เสียงสะท้อนจากผู้ทดลองปฏิบัติจริง! 16

ทำไมความสามารถในการมองเห็นถึงดีขึ้นได้ด้วย

“กาบอร์อาย” 24

โต่งตั้งทั่วสหรัฐอเมริกา

หลังได้รับการยืนยันจากมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย 28

“กาบอร์อาย” ช่วยป้องกันภาวะสมองเสื่อมได้! 29

Q&A ถาม - ตอบข้อสงสัยเกี่ยวกับ “กาบอร์อาย” 30

ได้เวลาฝึกสายตาแล้ว!

ลองทำ “กาบอร์อาย” กันดีกว่า 33

แบบเฉลย 62

“กาบอร์อาย” ง่ายๆ ใกล้เคียง ตัว

เทคนิคฝึกสายตาด้วยการมองทะลุ 88

ถ้าอยากขยายลานสายตา “กาบอร์อาย” ช่วยได้!

เทคนิคฟื้นฟูลานสายตา

90

เคล็ดลับช่วยให้สายตาดีขึ้น ①

ทำได้ทุกที่ทุกเวลาเพียงใช้แค่นิ้วชี้!

“การมองใกล้ไกลเพื่อบริหารสายตา”

93

เคล็ดลับช่วยให้สายตาดีขึ้น ②

ผ่อนคลายด้วยไออุ่น!

“การประคบร้อนดวงตา”

96

เคล็ดลับช่วยให้สายตาดีขึ้น ③

สรรพคุณดีกว่าบลูเบอร์รี่มากโข! “ปวยเล้ง”

98

เคล็ดลับช่วยให้สายตาดีขึ้น ④

วิธีแสนง่าย! แค่นวดแว่นสายตาวาว

“ผ่อนคลายการเพ่งสายตาด้วยวิธีทำให้เบลอ”

101

ภาคผนวก 1

“ชาร์ตวัดความสามารถในการมองเห็นระยะใกล้”

สำหรับตรวจวัดสายตาวาวตามอายุ

103

ภาคผนวก 2

“ชาร์ตวัดความสามารถในการมองเห็นระยะไกล”

สำหรับตรวจวัดสายตาสั้น

104

บทส่งท้าย

107

รู้จักผู้เขียน

108

คำแนะนำนักพิมพ์

ปฏิเสธไม่ได้ว่าโรคเกี่ยวกับ “ดวงตา” ส่งผลกระทบต่อ การดำเนินชีวิตประจำวันของเราเป็นอย่างมาก ไม่ว่าจะเป็น อากาศสายตาสั้น สายตาเอียง หรือสายตาวายตามอายุ ถึงจะมีอุปกรณ์ตัวช่วยอย่าง “แว่นตา” ก็ยังรู้สึกวุ่นวายได้ไม่สะดวก อยู่ดี

แล้วจะดีกว่าไหม ถ้ามีวิธีง่าย ๆ ที่ช่วยฟื้นฟูสายตาของคุณ ให้ดีขึ้นได้ใน 1 เดือน!

แค่ฝึกวันละ 3 นาที สายตาดีตลอดไป เล่มนี้ เขียน โดย ดร.ฮิระมัตสึ จักษุแพทย์ชื่อดังชาวญี่ปุ่นที่มีประสบการณ์ รักษาโรคเกี่ยวกับดวงตาให้แก่ผู้ป่วยมาแล้วมากกว่า 100,000 คน โดยเฉพาะในผู้สูงอายุ

ในเล่มผู้เขียนได้นำเทคนิคการฝึกสายตาด้วย “กาบอร์แพตช์” (Gabor Patch) มาใช้ ซึ่งเป็นวิธีเดียวในโลกที่ได้รับการยืนยัน ตามหลักวิทยาศาสตร์ เพื่อฟื้นฟูความสามารถในการมองเห็น ผ่านการประมวลผลของสมอง เพียงจับคู่หลายทางที่เหมือนกัน ให้เจอเท่านั้น!

แค่สละเวลาวันละ 3 นาที แล้วฝึกสายตาตามวิธีที่แนะนำ
ไวน์เล่มต่อเล่มกัน 3-4 สัปดาห์ ไม่ต้องใช้ยา ไม่ต้องผ่าตัด
ไม่มีผลข้างเคียงก็ฟื้นฟูปัญหาสายตาได้ แถมยังสนุกสนาน
และได้ฝึกสมองไปพร้อมกันด้วย วางมือไรท์หยิบหนังสือเล่มนี้
ขึ้นมาฝึกสายตาได้ทุกเมื่อ

นอกจากนี้ ตอนทำเล่มผู้เขียนยังแนะนำเคล็ดลับง่าย ๆ
อย่าง “การมองใกล้ไกลเพื่อบริหารสายตา” และ “การประคบ
ร้อนดวงตา” เพื่อเสริมประสิทธิภาพการฟื้นฟูสายตาให้เห็น
ผลทันใจโดยไม่ต้องใช้อุปกรณ์อะไรมากมายด้วย

**ลองเปิดใจและฝึกสายตาด้วยวิธีที่ซ่อนอยู่ในเล่ม แล้ว
พบผลลัพธ์น่าทึ่งด้วยตัวเอง!**

AMARIN
Health

เมษายน 2563

บทนำ

“ทำยังไงดี สายตาแยลงเรื่อย ๆ เลย”

คุณเองก็เป็นคนหนึ่งที่เกิดเช่นนี้ จนเริ่มถอดใจว่าคงไม่มีทางรักษาได้แน่แล้วใช่ไหม

ทั้งปัญหา **“สายตายาว”** เมื่ออายุเพิ่มขึ้น ปัญหา **“สายตาสั้น”** ที่เกิดจากการอ่านหนังสือหรือเล่นโทรศัพท์มือถือมากเกินไป...

หลายคนคงเคยลองหาสารพัดวิธีเพื่อแก้ไขให้สายตากลับมาดีดังเดิม

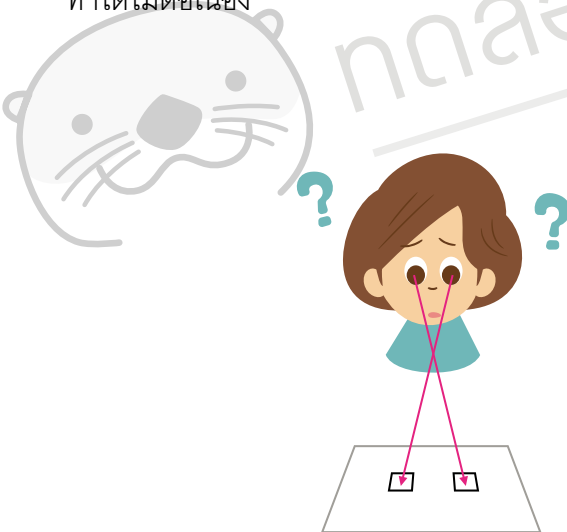


...แล้ววิธีเหล่านั้นช่วยให้สายตาของคุณดีขึ้นบ้างไหม

พอจะนึกออกไหมว่า อะไรคือสาเหตุสำคัญที่ทำให้ไม่ประสบความสำเร็จ

สาเหตุข้อแรกคือ ยุ่งยากวุ่นวาย ทั้งต้องฝึกบริหารดวงตา บ้างละ ต้องกินโน่นกินนี่บ้างละ

บางทีก็ต้องพึ่งเทคนิคพิเศษอย่าง “ภาพสามมิติ” ซึ่งคนส่วนใหญ่ลองแล้วต่างพูดทำนองเดียวกันว่า “ทำไม่ได้!” หรือ “ทำได้ไม่ต่อเนื่อง”

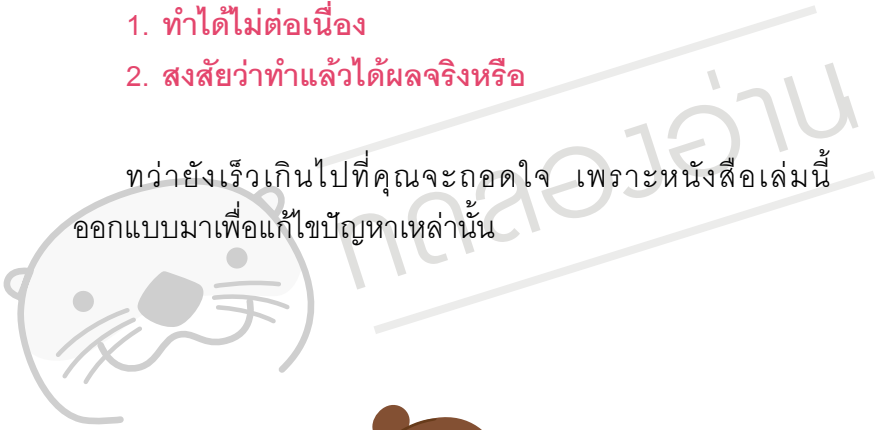


ด้วยเหตุนี้ **หนังสือฝึกสายตา** จึงน่าจะเป็นอีกหนึ่งวิธียอดนิยมในปัจจุบัน จนมีการตีพิมพ์หนังสือลักษณะนี้ออกมามากมาย แน่หนอนว่าการมองภาพช่วยสร้างความเพลิดเพลินได้ระดับหนึ่ง แต่คำถามคือ วิธีนี้ส่งผลดีต่อดวงตาจริงหรือ

สาเหตุที่ไม่ประสบผลสำเร็จมักเกิดจากปัจจัยสำคัญ 2 ประการ คือ

1. **ทำได้ไม่ต่อเนื่อง**
2. **สงสัยว่าทำแล้วได้ผลจริงหรือ**

ทว่ายังเร็วเกินไปที่คุณจะถอดใจ เพราะหนังสือเล่มนี้ออกแบบมาเพื่อแก้ไขปัญหาลำนั้น



วิธีฟื้นฟูความสามารถในการมองเห็นที่ผู้เขียนนำเสนอ
ในหนังสือเล่มนี้เรียกว่า “กาบอร์อาย” (Gabor Eye) ซึ่งช่วย
แก้ปัญหาความลึ้มเหลวจากการฝึกสายตาข้างต้นให้เห็นผล
ชัดเจน

เพียง จับคู่ลายทางที่เหมือนกันให้เจอเท่านั้น! ซึ่งลายทาง
ที่วุ้นนี้เรียกว่า “กาบอร์แพตช์” (Gabor Patch)

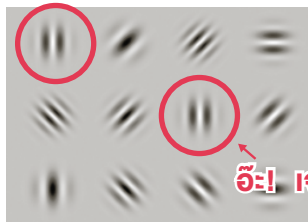
หากคุณกำลังคิดว่า “โกหกหรือเปล่า เจ้าลายทางหน้าตา
แปลกๆ พวกนี้แหละจะช่วยให้สายตาดีขึ้น...”

ลองเปิดใจแล้วอ่านให้จบก่อน คุณจะพบว่าหนังสือเล่มนี้
ไม่หลอกหลวง



↑
“กาบอร์แพตช์” หน้าตาเป็นแบบนี้

ลายที่เหมือนกับอยู่ไหน:



โอ๊ะ! เจอแล้ว



ที่สำคัญ ใช้เวลาเพียงแค่ **วันละ 3 นาที** วันไหนอยากอู้บ้าง ก็ไม่เป็นไร และไม่จำเป็นต้องใช้เทคนิคพิเศษในการมองเหมือนกับ “ภาพสามมิติ” แต่อย่างใด

ดังนั้น ไม่ว่าจะคุณจะเป็นใครก็ทำได้ วางมือไว้ก็หยิบหนังสือเล่มนี้ขึ้นมาเพื่อ **ฟื้นฟูความสามารถในการมองเห็นได้ทุกที่ทุกเวลา** ไม่ว่าจะ เป็นระหว่างเดินทางไปทำงานหรือทำธุระ ช่วงพักระหว่างทำงาน รอเพื่อน หรือคนรู้จัก เป็นต้น

เพียงเท่านี้ก็ขจัดปัญหาเรื่อง “ทำไม่ต่อเนื่อง” ไปได้แล้ว!



เอาละ! คราวนี้เรามาเข้าสู่ปัญหาเรื่อง **“สงสัยว่าทำแล้ว
ได้ผลจริงหรือ”** กันบ้าง

นอกจากช่วยฟื้นฟูความสามารถในการมองเห็นแล้ว จุดประสงค์สำคัญอีกข้อหนึ่งของหนังสือเล่มนี้คือ เพื่อขจัดข้อสงสัยว่า **“ทำแล้วได้ผลจริงหรือ”** ชนิดที่ทำให้คุณลืมประเด็นดังกล่าวไปได้เลย

เพราะวิธีการที่นำเสนอในเล่ม **เป็นวิธีเดียวในโลกที่ได้รับการยืนยันตามหลักวิทยาศาสตร์** ในกลุ่มแนวทางฟื้นฟูความสามารถในการมองเห็นโดยใช้สมอง!





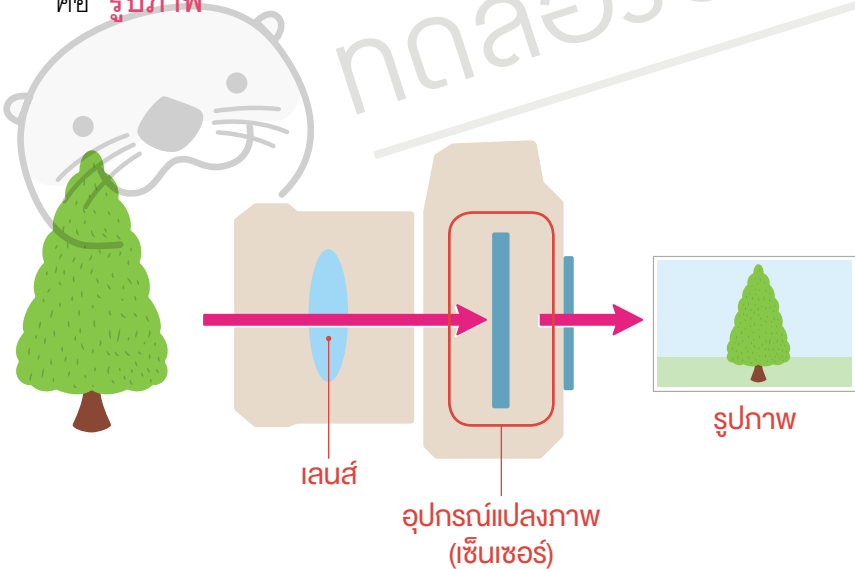
นอกจากนี้ หน่วยงานวิจัยแนวหน้าระดับโลกหลายแห่ง นำโดยมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนียยังได้เผยแพร่ผลการทดลองซึ่งเป็นหลักฐานบ่งชี้ว่าวิธีนี้ได้ผลจริง จนกลายเป็นประเด็นโด่งดังทั่วสหรัฐอเมริกา แม้แต่ *The New York Times* ยังหยิบมาเขียนถึง ซึ่งรายละเอียดปลีกย่อยนั้นผู้เขียนขอเก็บไว้เล่าทีหลัง เมื่อเข้าสู่เนื้อหาหลัก

ตอนนี้เรามาทำความเข้าใจกันก่อนว่า...

ความสามารถในการมองเห็นถูกกำหนดด้วยปัจจัย 2 ประการ คือ

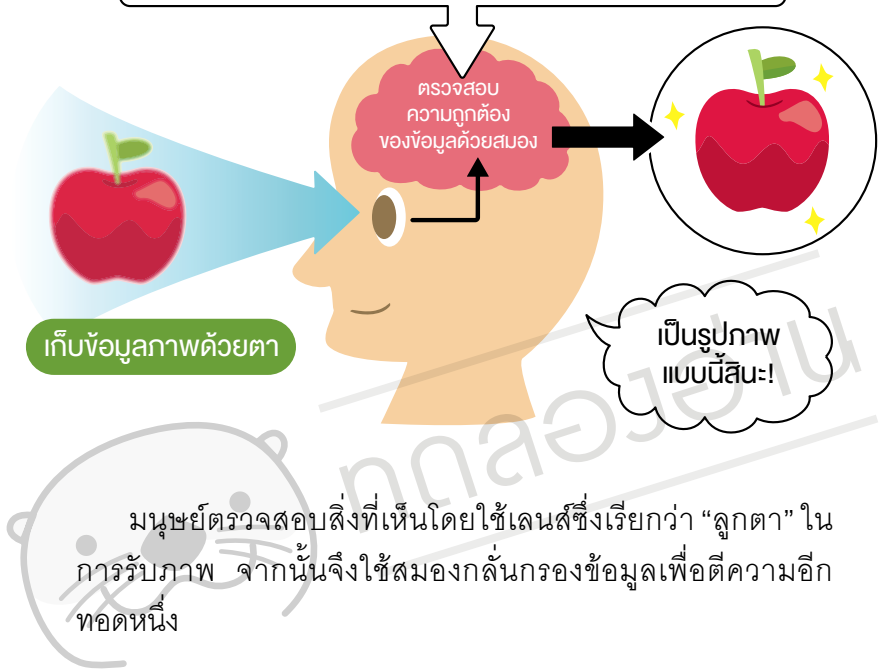
1. ลูกตา
2. สมอง

หากเปรียบเทียบเป็นกล้องถ่ายรูปน่าจะช่วยให้เห็นภาพชัดขึ้น โดยสมมติให้ลูกตาเป็น **เลนส์กล้อง** สมองเป็นกลไกที่เรียกว่า **เซ็นเซอร์** หรืออุปกรณ์แปลงภาพที่เห็นด้วยตาเป็นสัญญาณอิเล็กทรอนิกส์ ส่วนภาพที่ปรากฏออกมาให้เห็นคือ **รูปภาพ**





เราฝึกสมองส่วนที่จัดการ
ข้อมูลภาพได้ด้วย “กาบอร์อาย”



มนุษย์ตรวจสอบสิ่งที่เห็นโดยใช้เลนส์ซึ่งเรียกว่า “ลูกตา” ในการรับภาพ จากนั้นจึงใช้สมองกลั่นกรองข้อมูลเพื่อตีความอีกทอดหนึ่ง

“กาบอร์อาย” คือวิธีบริหารสมองส่วนที่ทำหน้าที่จัดการข้อมูลที่มองเห็น ทั้งยังเป็นวิธีฟื้นฟูความสามารถในการมองเห็นซึ่งได้รับการยืนยันผลลัพธ์ทางวิทยาศาสตร์

ขณะเดียวกัน “กาบอร์อาย” ยังใช้ได้กับทุกเพศทุกวัย ทุกประเภทสายตา ไม่ว่าจะใครก็ฟื้นฟูความสามารถในการมองเห็นได้ด้วยตนเอง

จากที่เคยสายตายาว
ตามอายุ
กลับดีขึ้นใน 1 เดือน!

เห็นผลกับตาหลังฝึกด้วย
“กาบอร์อาย”

บทสัมภาษณ์พิเศษ นักแสดงชาวญี่ปุ่น

คุณชะวะตะ อะยะโกะ (Sawada Ayako)

จากที่เคยต้องพกแว่นสายตายาวติดตัวตลอด ตอนนี้ฉัน
อ่านหนังสือได้ด้วยตาเปล่าอีกครั้ง ชีวิตสะดวกสบายขึ้นมาก!



ชะวะตะ อะยะโกะ (Sawada Ayako)

เกิดเมื่อ 1 มกราคม ปี ค.ศ. 1949 ที่จังหวัดฮกไกโด ประเทศญี่ปุ่น
เข้าวงการครั้งแรกในฐานะนักร้องในปี ค.ศ. 1973 หลังจากนั้นก็มีผลงาน
ต่างๆตามมามากมาย ทั้งละคร ภาพยนตร์ พิธีเซ็นเตอร์โฆษณา ละคร
เวที พิธีกรรายการโทรทัศน์ และเป็นดารารับเชิญในรายการต่างๆ

.....

พออายุย่างเข้าวัย 50 ปลายๆ ก็เริ่มมีอาการสายตาวาดตามอายุ มองอะไรก็ไม่ชัดเจน ในขณะที่กำลังกังวลกับปัญหาดังกล่าวอยู่นั้น ก็บังเอิญได้รับการทาบถามจากทีมงานรายการสุขภาพของช่องทีวีโตเกียว โดยฉันจะต้องทดลองฝึก “บริหารสายตาเพื่อชะลออาการสายตาวาดตามอายุ” เป็นเวลา 1 เดือน พร้อมทั้งจดบันทึกความเปลี่ยนแปลงของสายตาตลอดระยะเวลาดังกล่าวด้วย

ฉันจึงมีโอกาสได้ฝึกสายตาด้วย “กาบอร์อาย” ซึ่งคุณหมอฮิระมัตสึ (จักษุแพทย์ผู้เขียนหนังสือเล่มนี้) เป็นผู้สอน ร่วมกับ “การมองใกล้ไกลเพื่อบริหารสายตา” และ “การประคบร้อนดวงตา” เป็นเวลา 1 เดือน

แม้แต่คนผัดวันประกันพรุ่งแบบฉัน ก็ฝึก “กาบอร์อาย” ได้ต่อเนื่อง

ฉันตั้งเป้าหมายในการ “หาหลายทางที่เหมือนกัน” ของ “กาบอร์อาย” ไว้ว่า “ต้องทำด้วยความสนุกสนานเพลิดเพลิน” และคำแนะนำของคุณหมอที่ว่า “ไม่จำเป็นต้องมุ่งมั่นหาคำตอบให้ถูกต้องเสมอไป” ก็เหมาะกับฉันมาก

.....

เมื่อนึกขึ้นได้เวลาอยู่บ้าน ฉันจะหยิบแบบฝึกสายตาขึ้นมาทำ
ระหว่างนั่งพักผ่อนสบายๆ ในห้องนั่งเล่นประมาณวันละ 5 นาที
โดยไม่เจาะจงว่าต้องเป็นเวลาใด บางทีก็หลังมือเที่ยงบ้าง
ก่อนนอนบ้าง หรือบางทีก็ตอนนั่งคิดอะไรเรื่อยเปื่อย แล้วแต่
ว่าฉันสะดวกตอนไหน

ส่วน**“การมองใกล้ไกลเพื่อบริหารสายตา”** ก็เป็นวิธีง่ายๆ
“แค่มองสลับกันระหว่างระยะ 30 เซนติเมตรกับ 2 เมตร”
ฉันเคยได้ยินมาบ้างว่า “การมองระยะใกล้ไกลสลับกัน
ช่วยบริหารกล้ามเนื้อซึ่งทำหน้าที่ปรับจุดรวมสายตาได้อย่าง
เห็นผล” แต่เพิ่งรู้ว่าเป็นเรื่องจริงก็ตอนที่ได้ลองฝึกด้วยตนเอง
โดยอาศัยเวลาว่างอย่างตอนรอสัญญาณไฟคนข้ามถนน เป็นต้น
ซึ่งเคล็ดลับการบริหารสายตาดังวิธีนี้คือ ทำที่ไหนเมื่อไร
ก็ได้โดยใช้แค่นิวส์เพียงนิ้วเดียว

สำหรับ**“การประคบร้อนดวงตา”** ฉันมักใช้ผ้าขนหนูชุบ
น้ำอุ่นในอุณหภูมิประมาณ 40 องศาเซลเซียส บิดพอหมาด แล้ว
นำมาวางบนเปลือกตาเพื่อบรรเทาความเหนื่อยล้า หรือจะใช้
“แผ่นประคบร้อนดวงตา” ที่มีจำหน่ายตามท้องตลาดทั่วไปก็ได้
บ่อยครั้งที่ความรู้สึกสบายทำให้ฉันเคลิ้มจนผล็อยหลับไป

ความสามารถในการมองเห็น เพิ่มจาก 0.6 เป็น 1.0 ใน 1 เดือน!

หลังจากฝึกได้ 1 เดือน ฉันพบว่า “ความสามารถในการมองเห็นระยะใกล้” ซึ่งใช้วัดค่าสายตายาวตามอายุกลับดีขึ้นอย่างมาก จากเดิมอยู่ที่ 0.6 ขยับขึ้นมาเป็น 1.0 และที่เหนือความคาดหมายคือ แม้แต่ปัญหาสายตาสั้นก็ดีขึ้นด้วย เรียกว่าบอกลาแว่นเลนส์สองชั้น³สำหรับคนสายตายาวและสายตาสั้นไปได้เลย

ปกติฉันต้องวางแว่นตาไว้มุมละอันในบ้าน แต่ตอนนี้จำไม่ได้ด้วยซ้ำว่าวางแว่นไว้ตรงไหนบ้าง

ตั้งแต่รู้จักการฝึกสายตาด้วย “กาบอร์ราย” จากเดิมที่เคยพกแว่นติดตัวตลอดเวลาทำงาน ตอนนี้ฉันอ่านบทต่าง ๆ ได้ด้วยตาเปล่าอย่างสบาย ๆ แม้แต่เวลาขับรถก็มองเห็นสัญญาณไฟจราจรชัดแจ้ว

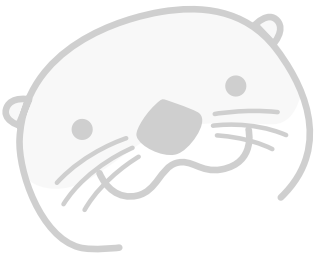
นอกจากนี้ ฉันยังใช้เวลาเขียนบทความลงบล็อกน้อยลง เพราะมองแป้นพิมพ์ได้ชัดขึ้น จึงพิมพ์ผิดน้อยกว่าเมื่อก่อน ส่วนการส่งข้อความทางไลน์ก็ทำได้เร็วขึ้น และความเครียดที่มักเกิดจากการเพ่งตัวหนังสือเล็ก ๆ บนหน้าจอโทรศัพท์ก็ลดลงจนแทบ

³Bifocal Lens คือเลนส์แว่นที่มีสองค่าสายตาในอันเดียว ทำให้มองเห็นได้ทั้งระยะใกล้และระยะไกล

.....

ไม่เหลือ แถมยังอ่านคำบรรยายได้ภาพที่เคยมองตกลั่นหรืออ่าน
ไม่ออกได้แบบทันทีอีกด้วย

ที่ประทับใจเหนืออะไรทั้งหมดคือ ปกติเวลาแต่งหน้าฉัน
ต้องสอดอายไลเนอร์เข้าไปในช่องว่างระหว่างตากับแวน แต่
ตอนนี้ฉันแต่งหน้าได้โดยไม่ต้องสวมแวนอีกต่อไป ชีวิตง่ายขึ้น
ราวกับพลิกฝ่ามือ



ทดลองอ่าน

แม้จะผ่านมากครั้งปีแล้ว แต่ผลลัพธ์ของ “กาบอร์อาย” ยังคงอยู่

จนถึงตอนนี้ก็ผ่านมา 6 เดือนแล้ว แต่ผลลัพธ์ที่ได้จากการฟื้นฟูความสามารถในการมองเห็นยังเหมือนเดิม ถึงแม้จะมีอาการตามัวบ้างในวันที่ใช้สายตาทหนัก เช่น จ้องจอโทรศัพท์นานๆ เขียนบทความยาวๆ ในบล็อก หรืออ่านและตอบอีเมลหลายฉบับ แต่พอหิบบแบบฝึกสายตาด้วย “กาบอร์อาย” ขึ้นมาบริหารดวงตา เพียงไม่นานอาการดังกล่าวก็หายไป

ฉันเชื่อว่าน่าจะมีคนจำนวนไม่น้อยที่พบว่าความสามารถในการมองเห็นของตนเองลดลงเมื่ออายุเพิ่มขึ้น แต่ไม่รู้จะรับมืออย่างไรนอกจากพึ่งพาแว่นตาหรือไม้เท้าช่วย

การฟื้นฟูความสามารถในการมองเห็นด้วยการฝึกสายตาแบบ “กาบอร์อาย” ช่วยแก้ปัญหาสายตาวตามอายุและสายตาสั้นดีขึ้น แถมยังเป็นวิธีที่ทำได้ง่ายๆ ไม่ต่างอะไรกับการบริหารร่างกาย

เสียงตอบรับล้มเหลว!

เสียงสะท้อนจากผู้ทดลอง ปฏิบัติจริง!

※ ขอสงวนชื่อจริงและใช้ชื่อสมมติแทน

คำอธิบายเพิ่มเติม

- ◆ “กาบอรั๋อาย” เทคนิคบริหารสายตาแบบง่าย ๆ เพียงจับคู่ลายทางที่เหมือนกันให้เจอ ซึ่งเป็นหัวใจหลักของหนังสือเล่มนี้
- ◆ “การมองใกล้ไกลเพื่อบริหารสายตา” เทคนิคบริหารสายตาแสนง่าย แค่ใช้นิ้วชี้เพียงนิ้วเดียว (อ่านรายละเอียดหน้า 93-95)
- ◆ “การประคบร้อนดวงตา” เคล็ดลับับดูแลดวงตาให้ผ่อนคลาย (อ่านรายละเอียดหน้า 96-97)

ความสามารถในการมองเห็นของตาซ้าย เพิ่มจาก 0.4 เป็น 1.0 ราวกับฝันไป!

ไอริส: ระบุ (ผู้หญิง ช่วงอายุ 40 ปี)

ความสามารถในการมองเห็นระยะใกล้ของฉันดีขึ้นมาก จากเดิมที่ตาขวาวัดได้ 0.7 เพิ่มเป็น 1.2 ตาซ้ายจาก 0.4 เพิ่มเป็น 1.0 และหากมองด้วยตาทั้งสองข้างจาก 1.0 เพิ่มเป็น 1.2

ฉันมักฝึกสายตาด้วย “กาบอร์อาย” ขณะอยู่บนรถ ครั้งละประมาณ 1 นาทีครึ่ง วันละ 1-3 ครั้ง จากนั้นใช้ฝ่ามือประคองดวงตาประมาณ 15 วินาที ส่วน “การมองใกล้ไกลเพื่อบริหารสายตา” ก็แค่ปรับจุดรวมสายตาให้อยู่ที่นิ้วชี้ แล้วมองใกล้ไกลสลับกันเท่านั้น

หากถามว่าอะไรคือปัจจัยที่ทำให้สายตาดีขึ้นขนาดนี้ อันดับแรกเลย ฉันรู้สึกว่ารหัสว่างฝึกสายตาด้วย “กาบอร์อาย” กล้ามเนื้อตาจะขยับเพื่อพยายามปรับจุดรวมสายตา ส่วนผลลัพธ์อีกข้อหนึ่งก็คือ ฉันมีอาการตาแห้งน้อยลงและขี้ตาก็ลดลงด้วย

ค่าสายตาสั้นและสายตาวางยับดีขึ้น อย่างละ 0.2 แม้จะอายุ 77 ปีแล้วก็ตาม

บัตสึอระ ทะคะโอะ (ผู้ชาย ช่วงอายุ 70 ปี)

เคยถอดใจว่าอายุขนาดนี้แล้วคงไม่มีทางที่สายตาจะดีขึ้น
ได้แน่นอน แต่ที่ลองฝึกดูเพราะเห็นว่าเป็นวิธีง่ายๆ ไม่มีอะไร
เสียหาย ซึ่งคนอายุมากแบบผมก็ทำได้ ผมฝึกสายตาด้วย
“คาบอร์อาย” หลังอาหารมื้อเช้าและเย็น จากนั้นก็ฝึก “มอง
ใกล้ไกลเพื่อบริหารสายตา” ระวังเดินอยู่ในบ้านหรือออกไป
เดินเล่นนอกบ้าน รวมแล้วประมาณวันละ 5 ครั้ง ส่วน
“การประคบร้อนดวงตา” ก็เลือกใช้วิธีง่ายๆ โดยถูฝ่ามือแล้ว
ยกขึ้นประคบดวงตาวันละ 3 ครั้ง

แค่เพียง 4 สัปดาห์ ก็ฟื้นฟูความสามารถในการมองเห็น
ทั้งสายตาสั้นและสายตาวางให้ยับดีขึ้นอย่างละ 0.2 นอกจากนี้
อาการตาล้าที่เป็นอยู่บ่อยๆ ก็หายไปด้วย จนผมเชื่อแล้วว่า
การฝึกวิธีนี้ได้ผลจริงโดยไม่เกี่ยวว่าจะอายุเท่าไร

ค่าสายตาตามอายุดีขึ้น จากเดิม 0.7 กลายเป็น 1.0 ภายใน 4 สัปดาห์!

คนโต ยูริโกะ (ผู้หญิง ช่วงอายุ 50 ปี)

ฉันฝึกสายตาด้วย “กาบอร์อาย” และ “มองใกล้ไกล เพื่อบริหารสายตา” เฉลี่ยวันละ 2 ครั้งในช่วงบ่ายและก่อนนอน แต่ถ้าเป็นวันหยุดจะเพิ่มอีก 1 ครั้งตอนเช้า ซึ่งฉันสนุกกับการฝึกสายตาด้วยวิธีนี้มาก

ส่วน “การประคบร้อนดวงตา” จะทำทุกเย็นระหว่างแช่น้ำอุ่นในอ่างอาบน้ำ โดยใช้แผ่นประคบร้อนดวงตาซึ่งมีขายทั่วไป

- หลังจากลองฝึกดู ฉันพบว่าช่วยบรรเทาความเหนื่อยล้าของดวงตาได้ดีมาก บ่อยครั้งที่ฉันใช้สายตาหนักต่อเนื่องกันหลายวัน เนื่องจากต้องทำงานอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์เอเย่ ทำงานเอกสารเอเย่ และเมื่อความเหนื่อยล้าสะสมมากเข้าก็พานให้ปวดศีรษะ ไหล่ตึง แต่หลังจากฝึกสายตาตามวิธีข้างต้นอาการต่างๆ ก็ทุเลาขึ้น

ผลลัพธ์ชัดเจนที่สุดคืออาการสายตาวตามอายุ จากเดิมค่าตัวเลขที่วัดได้อยู่ที่ 0.7 กลับเพิ่มเป็น 1.0 ภายในระยะเวลา 4 สัปดาห์! ส่วนอาการสายตาสั้นก็ดีขึ้นด้วย ความสามารถในการมองเห็นของตาขวาและตาซ้าย เมื่อมองด้วยตาทั้งสองข้างเพิ่มขึ้นอย่างละ 0.1

เห็นผลจริง! สายตาสั้นดีขึ้นใน 4 สัปดาห์ ค่าตัวเลขเพิ่มขึ้นเป็น 1.2

ชะกะโมะโตะ ซินอิจิโร (ผู้ชาย ช่วงอายุ 40 ปี)

จากเดิมซึ่งความสามารถในการมองเห็นระยะใกล้ของผมอยู่ที่ 0.9 กลับเพิ่มเป็น 1.2 ภายในเวลาเพียง 4 สัปดาห์! ตอนแรกก็เชื่อครึ่งไม่เชื่อครึ่ง นึกสงสัยอยู่เหมือนกันว่า “จะได้ผลจริงหรือ” เพราะวิธีฝึกดูง่าย ๆ ไม่รู้สิกว่าดวงตาเหนื่อยล้าเลย กระทั่งเห็นว่าค่าตัวเลขเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้นหลังวัดค่าความสามารถในการมองเห็นนี่ละ

ผมฝึกสายตาด้วย “กาบอร์อาย” เป็นประจำหลังจากกินมื้อเย็น ซึ่งไม่ได้ใช้เวลาหรือขั้นตอนมากมายอะไร จริงอยู่ว่าผลลัพธ์อาจไม่ได้ออกมาดีเด่นเหมือนผมกันทุกคน (ในขณะที่บางคนอาจดีกว่าของผมด้วยซ้ำ) แต่โดยส่วนตัวแล้วถือว่าวิธีการนี้เห็นผลดีจึงน่าตกใจ จึงอยากแนะนำให้ทุกคนลองฝึกดู

ยิ่งฝึก ยิ่งโฟกัสภาพได้เร็วขึ้น!

พรีโมโตะ กะมะอะ (ผู้หญิง ช่วงอายุ 50 ปี)

การฝึกสายตาด้วย “กาบอร์อาย” ร่วมกับลูก ๆ และสามี ทำให้ฉันมีสมาธิจดจ่ออยู่กับการฝึกมากขึ้น เพราะรู้สึกเหมือนกำลังเล่นเกม

ส่วน “การมองใกล้ไกลเพื่อบริหารสายตา” ฉันจะฝึกตอนอยู่ที่ทำงาน โดยใช้หน้าจคอมพิวเตอร์ในการมองระยะใกล้ และใช้ประตูทางออกฉุกเฉินเป็นจุดเพ่งสายตาในการมองระยะไกล ซึ่งได้ผลดีพอสมควร

ทว่าคงไม่มีอะไรช่วยให้ผ่อนคลายได้เท่ากับ “การประคบร้อนดวงตา” อีกแล้ว ซึ่งปกติฉันจะใช้แผ่นประคบร้อนดวงตาแบบใช้แล้วทิ้ง แต่ในฤดูหนาวฉันจะเปลี่ยนมาใช้แผ่นประคบร้อนดวงตาแบบใช้ซ้ำได้ด้วยการอุ่นในไมโครเวฟแทน

เพราะฝึกต่อเนื่องได้ง่าย ความสามารถในการมองเห็นจึงดีขึ้น โดยไม่รู้ตัว!

โตะชะวะ นะโอะกิ (ผู้ชาย ช่วงอายุ 60 ปี)

ความสามารถในการมองเห็นระยะใกล้ของผมดีขึ้น จากเดิม ตาขวาอยู่ที่ 0.6 ตาซ้ายอยู่ที่ 0.5 และเมื่อมองด้วยตาทั้งสองข้าง อยู่ที่ 0.6 กลับดีขึ้นเป็น 1.0 ทั้งหมดภายใน 4 สัปดาห์! ฟังดู อาจเหมือนเป็นเรื่องโกหก แต่ทั้งหมดคือเรื่องจริง แม้แต่อาการ สายตาวายตามอายุก็ดีขึ้นด้วย เพียงระยะเวลาแค่ 4 สัปดาห์ จากเดิมตาขวาอยู่ที่ 0.1 เพิ่มเป็น 0.3 ตาซ้ายอยู่ที่ 0.4 เพิ่ม เป็น 0.7 และเมื่อมองด้วยตาทั้งสองข้างอยู่ที่ 0.5 เพิ่มเป็น 0.8 ผมกำหนดไว้เลยว่าต้องฝึกสายตาด้วย “กาบอร์อาย” หลัง อาหารมื้อเช้า กลางวัน และเย็น ส่วน “การมองใกล้ไกล เพื่อบริหารสายตา” จะเปลี่ยนสถานที่ไปเรื่อยๆ ให้ไม่รู้สึกรึบ เพื่อ เช่น ฝึกตรงระเบียงบ้านบ้าง ในสวนสาธารณะบ้าง บางครั้ง ก็ทำพร้อมกับสูดลมหายใจเข้าและออกลึกๆ เป็นจังหวะ สำหรับ “การประคบร้อนดวงตา” ผมมักใช้ผ้าขนหนูผืนเล็กอุ่นในไมโครเวฟ แล้วพันทับด้วยผ้าขนหนูอีกผืนหนึ่งจนได้อุณหภูมิพอเหมาะ จากนั้นนำมาวางบนเปลือกตาประมาณ 5 นาที ซึ่งเป็นวิธีง่ายๆ ที่อยากแนะนำ

มองเห็นสีและแสงได้ชัดเจนขึ้น

ชิมะดะ โยะชิโกะ (ผู้หญิง ช่วงอายุ 30 ปี)

ฉันเป็นคนสายตาสั้น แต่หลังจากทดลองฝึกสายตาด้วย “กาบอร์อาย” เป็นเวลา 3 สัปดาห์ พบว่าค่าความสามารถในการมองเห็น จากเดิมตาขวาอยู่ที่ 0.7 กลับเพิ่มเป็น 0.9 ตาซ้ายอยู่ที่ 0.6 เพิ่มเป็น 0.8 และเมื่อมองด้วยตาทั้งสองข้างอยู่ที่ 0.9 เพิ่มเป็น 1.0 นอกจากความสามารถในการมองเห็นดีขึ้นแล้ว ยังมองเห็นแสงสีชัดเจนขึ้นด้วย

ฉันฝึกสายตาด้วย “กาบอร์อาย” วันละประมาณ 10 นาที ขณะอยู่บนรถระหว่างเดินทางไปทำงาน ข้อดีของการฝึกวิธีนี้คือ ทำที่ไหนเมื่อไรก็ได้ แถมยังไม่ทำให้ดวงตาเหนื่อยล้าด้วย ตรงกันข้ามเลยด้วยซ้ำ เพราะหลังจากฝึกแล้วฉันแทบไม่เคยมีอาการตาล้าอีกเลย

ส่วน “การประคบร้อนดวงตา” ฉันทำบ้างไม่ทำบ้าง ประมาณ สัปดาห์ละครั้ง...แต่ถึงอย่างนั้นสายตาของฉันก็ยังดีขึ้นแบบเห็นผลชัดเจน



ความสามารถในการมองเห็น ถึงดีขึ้นได้ด้วย “กาบอร์อาย”

ตามที่ได้อธิบายไปแล้วตอนต้นแล้วว่า “กาบอร์อาย” คือการบริหารสมองให้ทำงานดีขึ้น จึงส่งผลให้ความสามารถในการมองเห็นดีขึ้นตามมา

ปกติหากพูดถึงการปรับสภาพลูกตาให้ดีขึ้น หลายคนอาจนึกถึงการฟื้นฟูความสามารถในการมองเห็น อย่างเช่น รักษาอาการสายตาสั้น อาการสายตาวายตามอายุ หรือต้อกระจก เป็นต้น

ว่าการฝึกสายตาด้วย “กาบอร์อาย” ต่างจากแนวทางเหล่านั้นโดยสิ้นเชิง เพราะเป็นการฟื้นฟูความสามารถในการมองเห็นโดยใช้วิธีบริหารสมอง

เรื่องแบบนี้เป็นไปได้ด้วยหรือ...

เราต่างรู้กันดีว่ามนุษย์ใช้ดวงตาในการมองเห็นสิ่งต่าง ๆ แต่ในความเป็นจริงแล้วดวงตากลับไม่ได้มองเห็นทุกสิ่งแจ่มชัดเสมอไป



ถ้าไม่เชื่อเรามาทดสอบความจริงข้อนี้กันดีกว่า ลองดูรูปภาพที่ปรากฏอยู่ในหนังสือหน้านี้ ซึ่งประกอบด้วยรูปหัวใจ (♥) กับรูปไบโพล (♠) อย่างละ 1 รูป แล้วทำตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ยกหนังสือขึ้นแล้วยื่นออกห่างจากลำตัวพอประมาณ
2. ปิดตาซ้าย แล้วลืมตาขวา
3. ใช้ตาขวาจ้องรูปหัวใจ (♥) ที่อยู่ทางด้านซ้ายของภาพ
4. ขยับหนังสือเข้าหาใบหน้าทีละน้อย
5. เมื่อหนังสือขยับเข้ามาถึงตำแหน่งหนึ่ง รูปไบโพล (♠) จะหายไป

การหายไปเมื่อถึงตำแหน่งใดตำแหน่งหนึ่งนี้ เรียกว่า “จุดบอด” (Blind Spot)





การทดลองนี้แสดงให้เห็นว่า เมื่อมนุษย์มองคุณภาพหรือวัตถุด้วยตาข้างเดียว ภาพที่เห็นจะขาดหายไปบางส่วน ในช่วงเวลาดังกล่าว สมองจะคาดคะเนส่วนที่ดวงตามองไม่เห็นและเติมเต็มสิ่งนั้นจนครบสมบูรณ์โดยที่เราไม่ทันรู้ตัว เพราะหากปล่อยให้เห็นภาพขาดๆ หายๆ การใช้ชีวิตคงลำบากไม่น้อย

นอกจากนี้ สมองยังช่วยปรับสิ่งที่มองเห็น เพื่อแยกแยะตัวอักษรที่พัวเลือนได้อีกด้วย

ดังนั้น เวลาที่เรามองเห็นภาพได้เพียงเลือนรางเนื่องจากสายตาสั้นหรือสายตายาวตามอายุ สมองจะพยายามปรับให้ภาพนั้นปรากฏชัดที่สุดเท่าที่จะทำได้

การฝึกสายตาด้วย “กาบอร์อาย” จะช่วยให้ “พลังปรับความพร่าเลือนของภาพของสมอง” ทำงานมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ดังนั้น ปัญหาเกี่ยวกับการมองเห็นสารพัดรูปแบบ เช่น สายตาสั้น สายตายาวตามอายุ หรือตาพร่ามัว จึงได้รับการฟื้นฟูให้ดีขึ้น

ส่วน “กาบอร์แพตช์” หรือลวดลายลักษณะเฉพาะซึ่งถูกนำมาใช้ใน “กาบอร์อาย” เป็นลายทางที่คิดขึ้นโดยศาสตราจารย์ เดนนิส กาบอร์ โดยใช้รูปแบบทางคณิตศาสตร์ที่เรียกว่า “ตัวกรองกาบอร์” (Gabor Filter)

มีงานวิจัยระบุว่าลวดลายที่เกิดจากตัวกรองกาบอร์จะส่งอิทธิพลต่อ “เปลือกสมองส่วนการมองเห็น” (Visual Cortex) ซึ่งทำหน้าที่ประมวลข้อมูลของสายตา เพราะฉะนั้นการฝึกสายตาด้วย “กาบอร์แพตช์” จึงช่วยสร้างแรงกระตุ้นต่อเปลือกสมองส่วนการมองเห็นด้วย

โด่งดังทั่วสหรัฐอเมริกา หลังได้รับการยืนยันจาก มหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย

การฝึกสายตาด้วย “กาบอร์อาย” ได้รับการเผยแพร่ โดยหน่วยงานวิจัยชั้นนำของโลก นำโดยมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย ว่าช่วยกระตุ้นสมองเพื่อพัฒนาศักยภาพในการมองเห็นได้

ผลลัพธ์จากการทดลองเป็นเวลา 1 สัปดาห์ มีผู้เข้าร่วมการทดลองทั้งสิ้น 32 คน แบ่งเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนียจำนวน 16 คน (ชาย 8 คน หญิง 8 คน) และผู้มีอายุมากกว่า 65 ปีซึ่งอาศัยอยู่ในละแวกมหาวิทยาลัยอีก 16 คน (ชาย 8 คน หญิง 8 คน) พบว่า ความสามารถในการมองเห็นของผู้เข้าร่วมการทดลองทั้ง 2 กลุ่มดีขึ้นกว่าเดิม

นอกจากนี้มหาวิทยาลัยแคนซัสของสหรัฐอเมริกายังเป็นอีกหนึ่งสถาบันซึ่งทำการทดลองลักษณะเดียวกัน และได้ผลลัพธ์ออกมาในเชิงบวก นั่นคือ ความสามารถในการมองเห็นของผู้เข้าร่วมการทดลองดีขึ้นทุกคนทุกกลุ่มอายุ

หลังจากนั้น ในปี ค.ศ. 2017 บทความเกี่ยวกับ “การบริหารสมองช่วยพัฒนาศักยภาพการมองเห็น” ก็ได้รับการตีพิมพ์ลงใน *The New York Times* จนกลายเป็นกระแสที่คนพูดถึงกันทั่วสหรัฐอเมริกา

“กาบอร์อาย”

ช่วยป้องกันภาวะสมองเสื่อมได้!

การเพิ่มศักยภาพในการจัดการข้อมูลของสมอง นอกจากเป็นประโยชน์ต่อการมองเห็นแล้ว ยังส่งผลดีในเรื่องอื่นๆ อีกมากมาย

ตัวอย่างเช่น ภาวะสมองเสื่อมซึ่งอาจเกิดขึ้นจากการมองไม่เห็นหรือกลไกการทำงานของสมองเสื่อมประสิทธิภาพ

ด้วยเหตุนี้ การฝึกสายตาด้วย “กาบอร์อาย” จึงช่วยป้องกันภาวะสมองเสื่อมที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต ทั้งยังส่งผลดีต่อการเพิ่มพลังความทรงจำ พลังสมาธิ และป้องกันอาการหลงลืมต่างๆ



Q&A กาม-ตอบ

ข้อสงสัยเกี่ยวกับ “กาบอร์อาย”

Q ควรฝึกต่อเนื่องกันกี่วัน

A ควรฝึกติดต่อกันอย่างน้อยที่สุด 14 วัน แต่ส่วนใหญ่แล้วจะเห็นผลลัพธ์ชัดเจนหลังจากฝึกต่อเนื่องกัน 28 วัน (หรือประมาณ 1 เดือน)

Q ควรฝึกบ่อยแค่ไหน

A ถ้าจะให้ดีควรฝึกทุกวัน แต่กรณีที่ไม่มีสะดวกจริงๆ จะฝึกแค่สัปดาห์ละ 3 วันก็ไม่ใช่ปัญหา

Q ถ้าฝึกมากเกินไปจะทำให้ใช้งานสายตาหนักเกินไปหรือเปล่า

A หากฝึกมากเกินไปก็ไม่ก่อให้เกิดผลเสียใดๆ แต่ควรหยุดพักหากมีอาการผิดปกติ เช่น รู้สึกเหนื่อย เป็นต้น

Q ควรฝึกครั้งละกี่นาที

A ควรฝึกครั้งละ 3-10 นาที โดยจะฝึกแค่วันละครั้งก็ได้ แต่หากไม่รู้สึกเหนื่อยอะไรมากมาย แนะนำให้ฝึกมากกว่าวันละ 2 ครั้ง

Q ระหว่างตอนเข้ากับเย็บ
ควรฝึกช่วงเวลาไหนดีกว่ากัน

A จะฝึกตอนไหนก็ได้ ไม่จำเป็นต้องคำนึงถึงช่วงเวลา
แม้แต่เวลาที่ทำงานมาเหนื่อยๆ ก็ยังฝึกได้

Q หลังจากมองจนชินแล้ว หากฝึกเข้าไปเรื่อยๆ
จะยังได้ผลอยู่ไหม

A ต่อให้จำตำแหน่งได้แม่นแล้วก็ไม่เป็นปัญหา เพราะ
จุดประสงค์ของการฝึกสายตาด้วยวิธีนี้คือ การมอง
และจับคู่ลายทางที่เหมือนกัน ไม่ใช่การค้นหาคำตอบ
ที่ถูกต้อง

Q มีข้อจำกัดเรื่องอายุไหม

A การฝึกสายตาด้วยวิธีนี้เหมาะกับทุกเพศทุกวัย จะเด็ก
เล็กหรือผู้สูงอายุก็ฝึกได้หายห่วง

Q การฝึกวิธีนี้ให้ผลดีต่อผู้มีปัญหาสายตาแบบไหน

A ผลการทดลองยืนยันว่าให้ผลดีต่อผู้มีปัญหา “สายตา
สั้น” และ “สายตายาวตามอายุ” แต่มีข้อสันนิษฐาน
ตามหลักเหตุและผลว่าช่วยฟื้นฟูปัญหา “สายตายาว”
กับ “สายตาเอียง” ได้เช่นกัน

Q อะไรคือข้อแตกต่างระหว่างผู้ที่ฝึกแล้วเห็นผล กับใจกับผู้ที่ฝึกเท่าไรก็ไม่เห็นผลสักที

A การฝึกวิธีนี้จะเห็นผลชัดเจนก็ต่อเมื่อสมองทำงานอย่างเต็มประสิทธิภาพ ในทางกลับกัน หากมีแวแต่กลางแกลงใจว่า “วิธีนี้จะช่วยให้สายตาดีขึ้นจริงหรือ” มักไม่ได้ผลเท่าที่ควร พุดอีกอย่างคือ การฝึกวิธีนี้จะเห็นผลทันใจในคนที่คิดว่า “ดีขึ้นจริงด้วย” แม้เกิดการเปลี่ยนแปลงแค่เพียงเล็กน้อยก็ตาม

Q ต้องถอดแว่นหรือคอนแทกต์เลนส์ออกก่อนฝึกหรือไม่

A ไม่ต้องถอดออก ใส่ไว้ตามเดิมได้เลย

Q ไม่มั่นใจว่าจะทำได้ต่อเนื่อง

A อยากให้มองว่าการฝึกสายตาด้วยวิธีนี้เป็นเรื่องสนุก ว่าเมื่อไรก็ฝึกได้ทุกเมื่อ จะช่วยให้ฝึกได้ต่อเนื่องมากกว่า การเข้มงวดกับตนเองมากจนเกินไป

ตัวอย่างเช่น วันนี้อาจทำแค่ “การประคบร้อนดวงตา” พรุ่งนี้อาจฝึก “การมองใกล้ไกลเพื่อบริหารสายตา” แล้ววันมะริ้นค่อยฝึกสายตาด้วย “กาบอร์อาย” หรือจะฝึกให้ครบทั้ง 3 อย่างในวันเดียวกันเลยก็ได้แล้วแต่สะดวก เป็นต้น

แม้ว่าการฝึกสายตาด้วย “กาบอร์อาย” ให้ได้ผลดีที่สุดควรฝึกทุกวัน แต่หากล้มเลิกกลางคันเสียก่อนก็จะกลายเป็นว่าความพยายามที่ผ่านมาทั้งหมดสูญเปล่า ดังนั้นควรฝึกแบบค่อยเป็นค่อยไปจะดีกว่า

ได้เวลาฝึกสายตาแล้ว!

ลองทำ “กาบอร์อาย” กันดีกว่า

ลายทางแบบนี้ เรียกว่า “กาบอร์แพตช์” →



วิธีการ

1. เลือกลายทางที่คุณชอบมา 1 ลาย
2. จับคู่ลายทางที่เหมือนกันให้เจอ
3. จากนั้นเปลี่ยนมาเลือกลายอื่น แล้วจับคู่ให้เจอ
4. ทำซ้ำตามข้อ 1-3 กับลายอื่นๆ โดยฝึกต่อเนื่องกัน 3-10 นาที

ไม่จำเป็นต้องทำให้ครบทุกลาย
ขอแค่ฝึกด้วยความสนุกสนานก็พอ

※ ดูเฉลยที่หน้า 62

หนังสือเล่มนี้ออกแบบมาให้คุณฝึกสายตาได้ต่อเนื่องกัน 28 วัน

หากรู้สึกผิดปกติหลังจากฝึกสายตาให้หยุดทันที

เอาละ! มาเริ่มต้นกันดีกว่า รับรองสนุกแน่นอน!

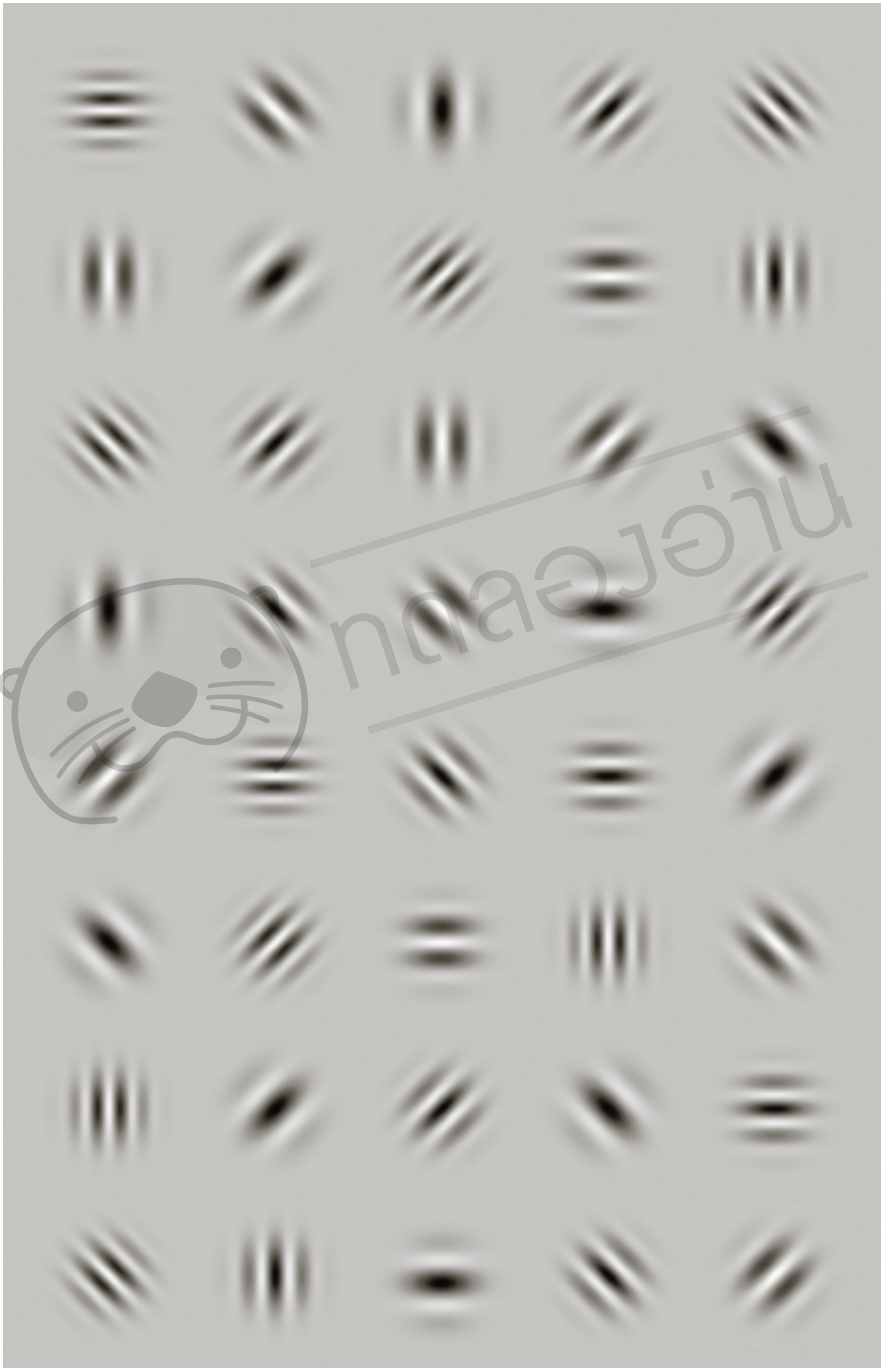


ทดลองอ่าน



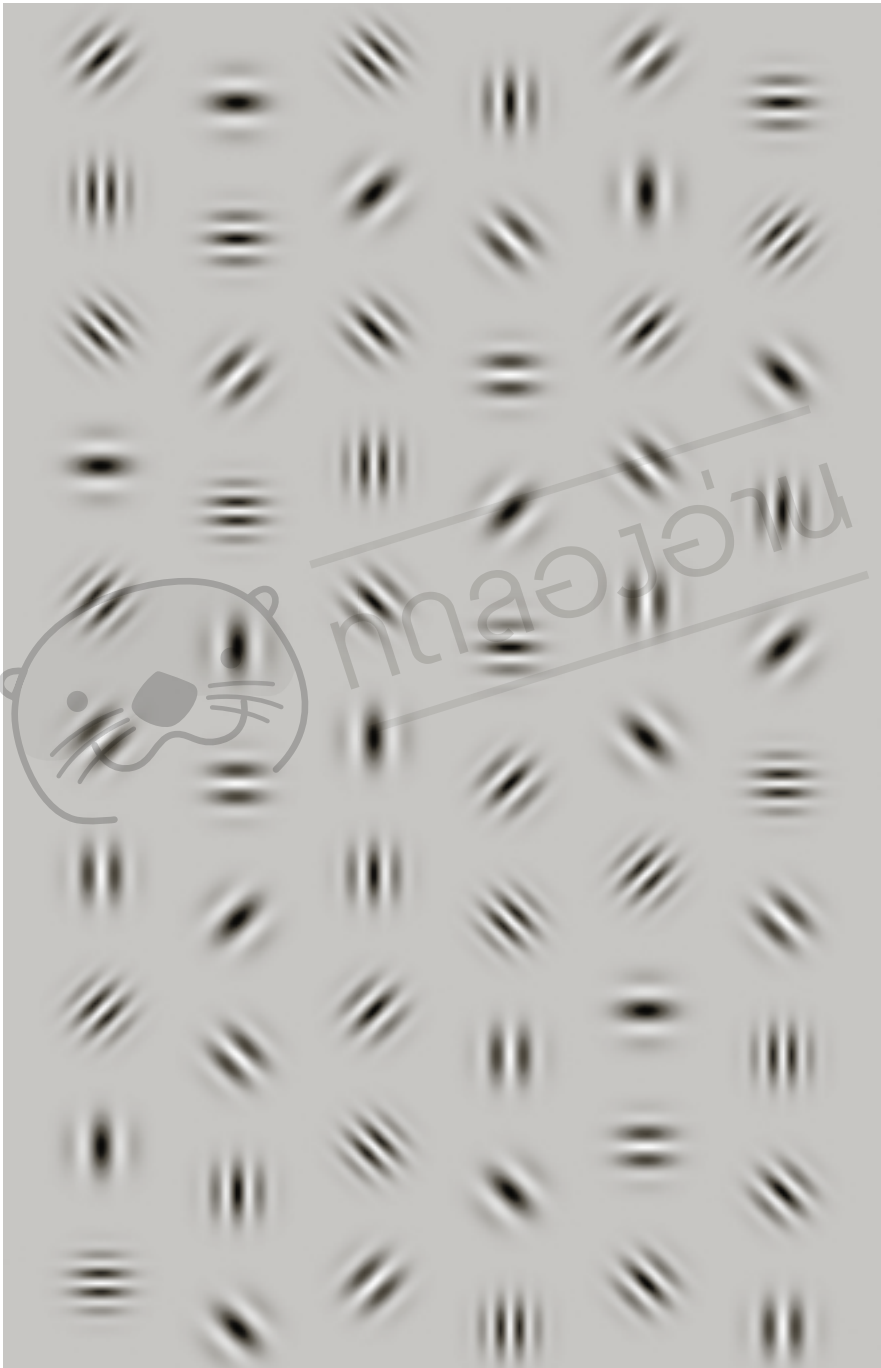


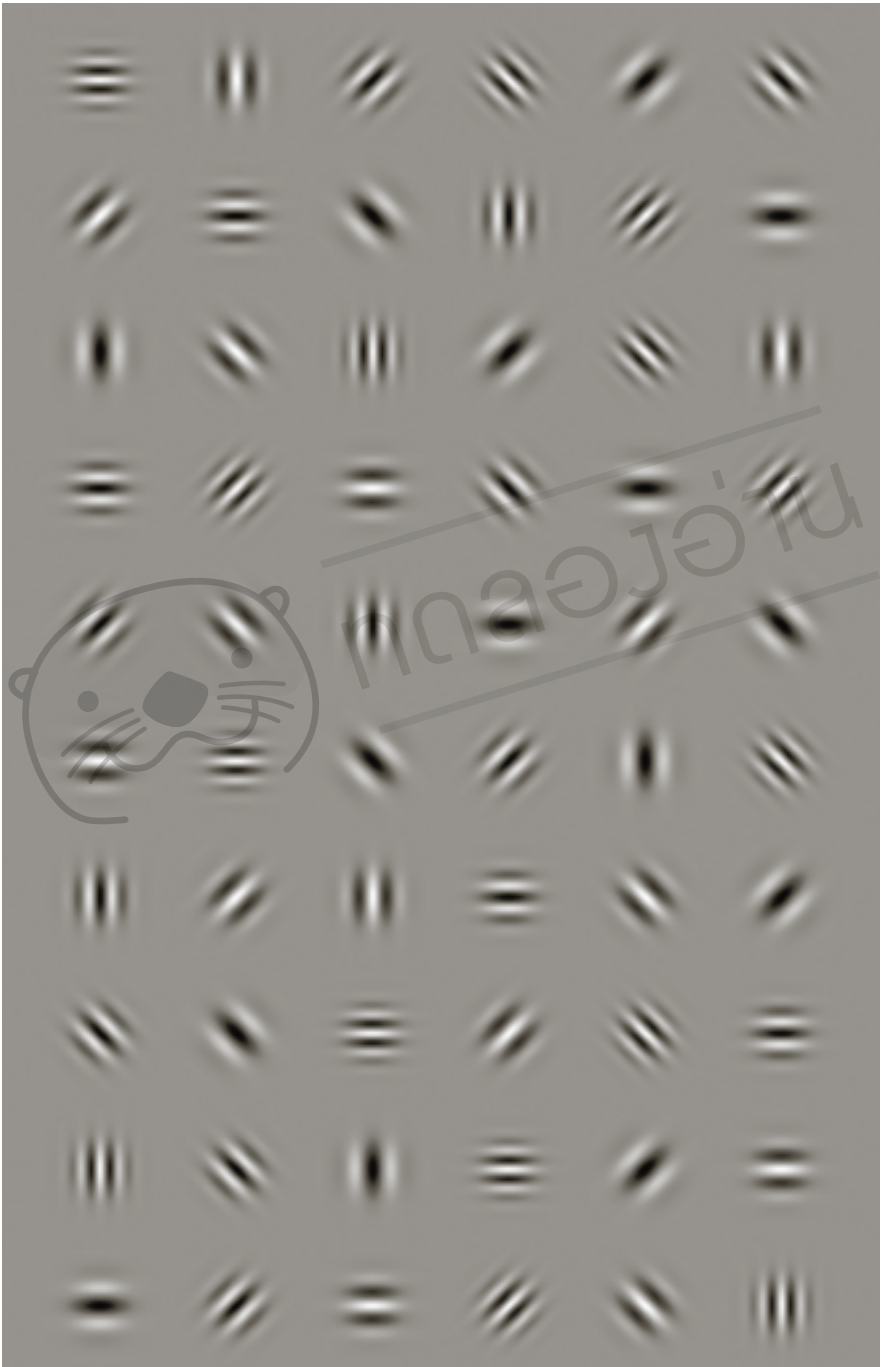
ทดลองอ่าน





ทดลองอ่าน





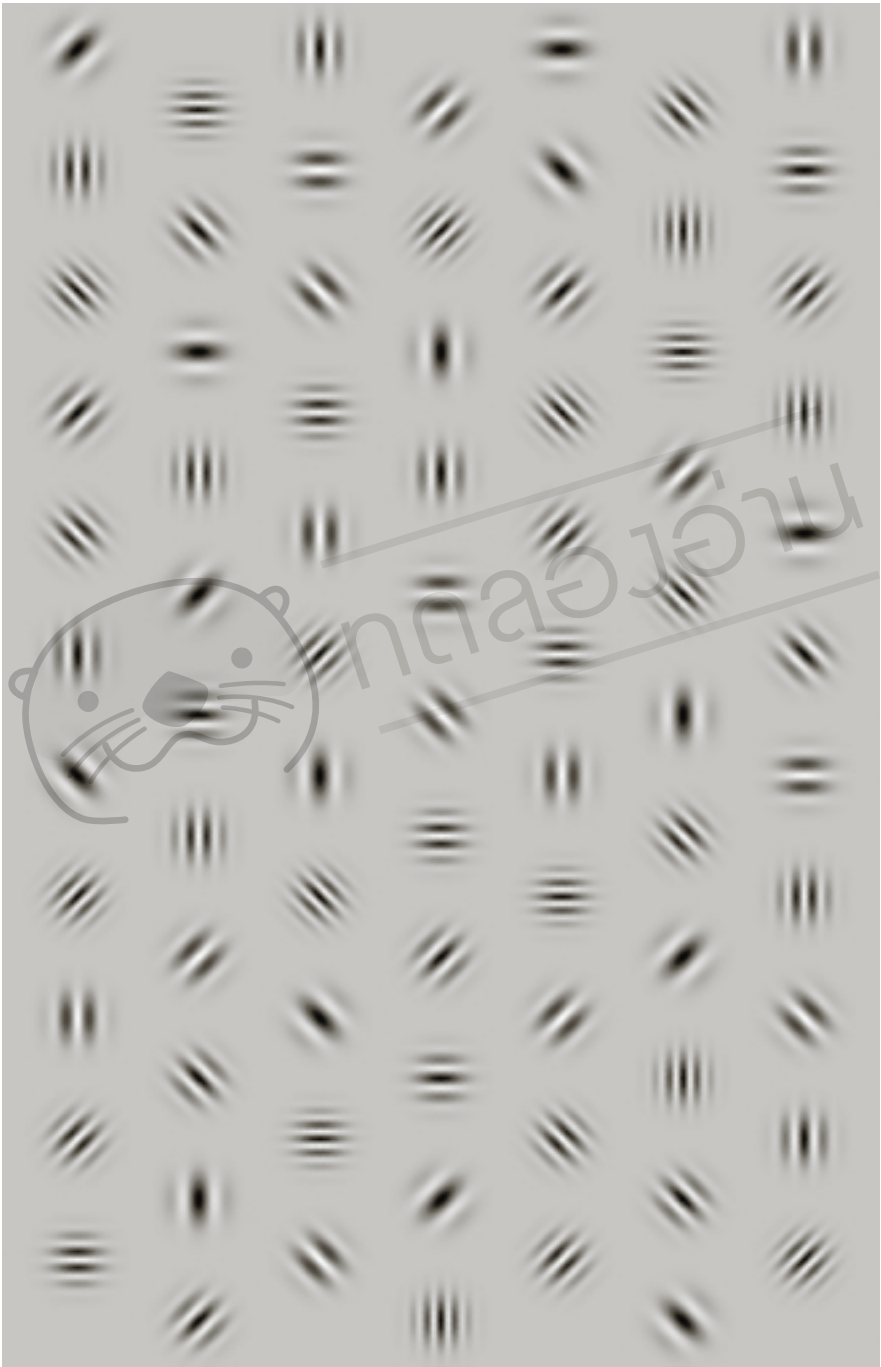
วันที่ 8

เข้าสู่สัปดาห์ที่ 2 แล้ว เรามาฝึกต่อกันเลย!

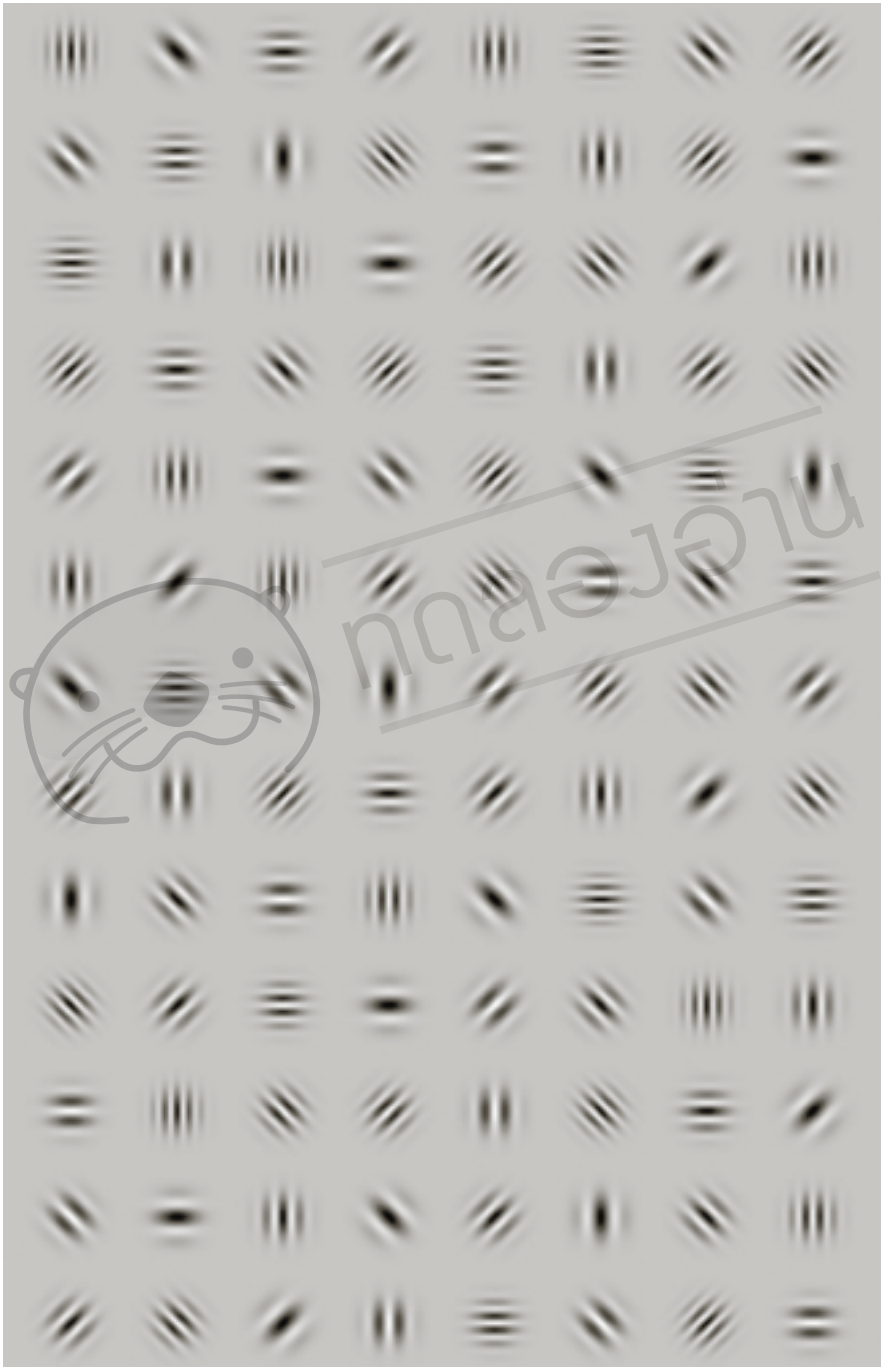


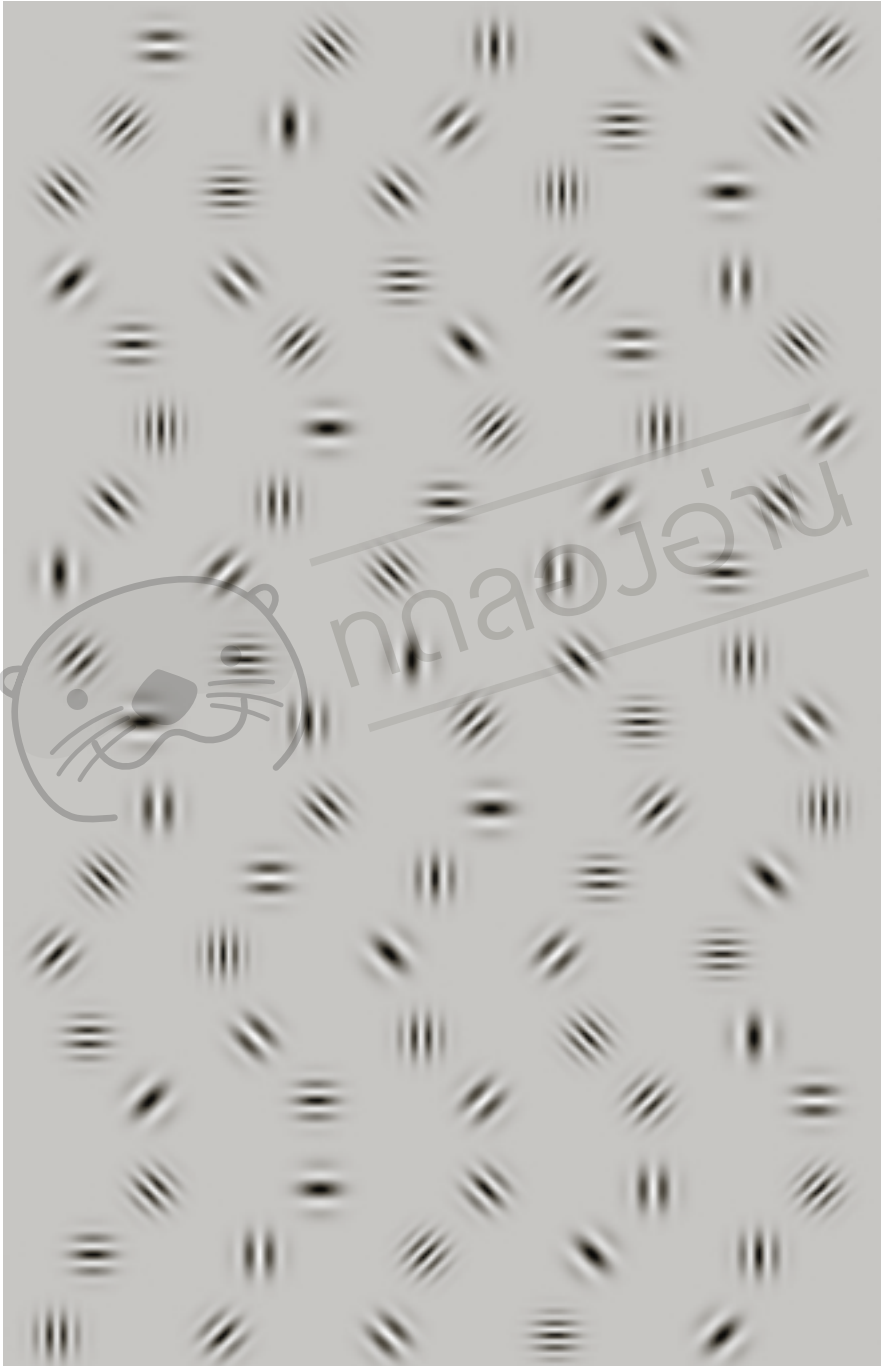








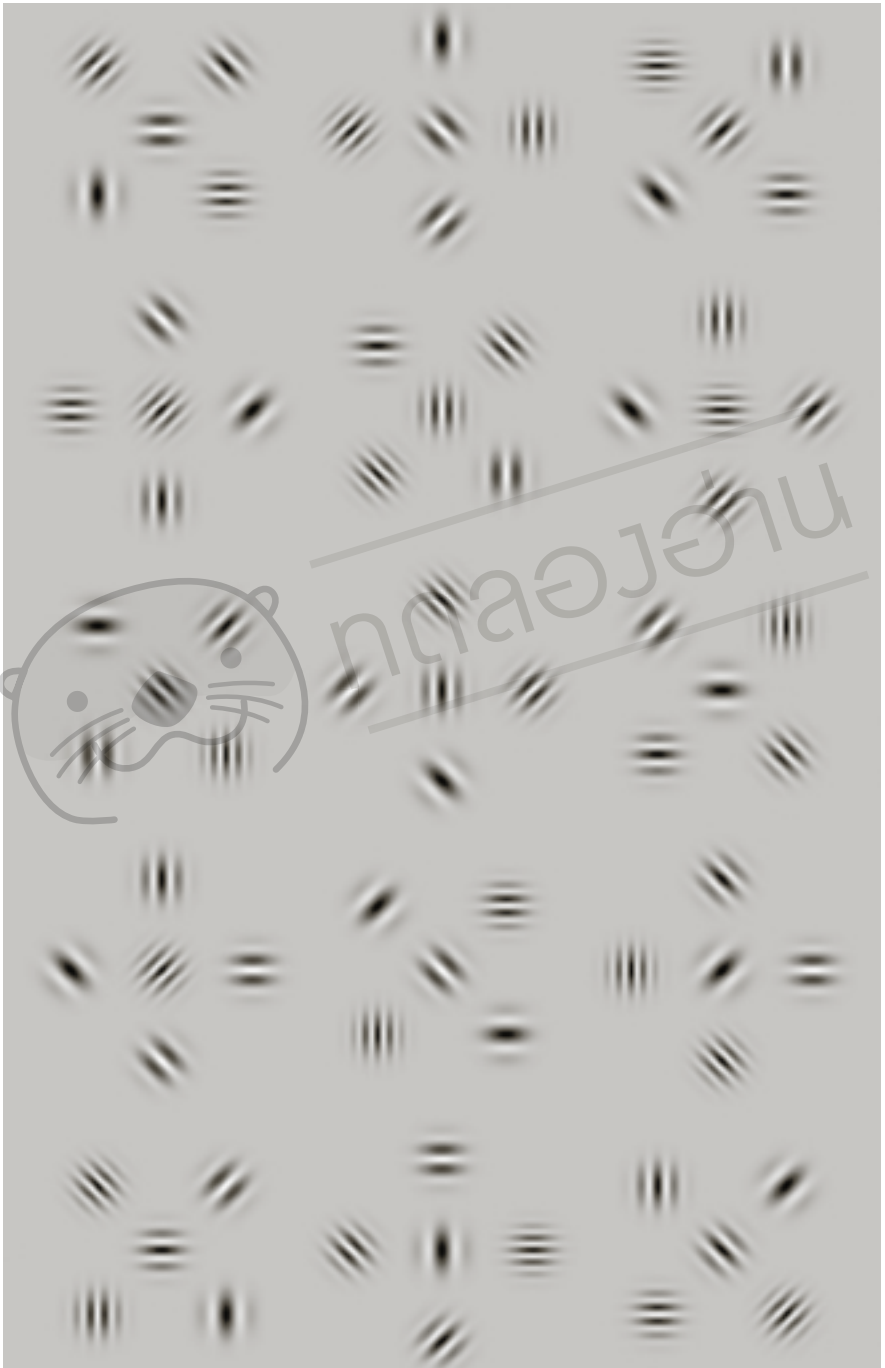


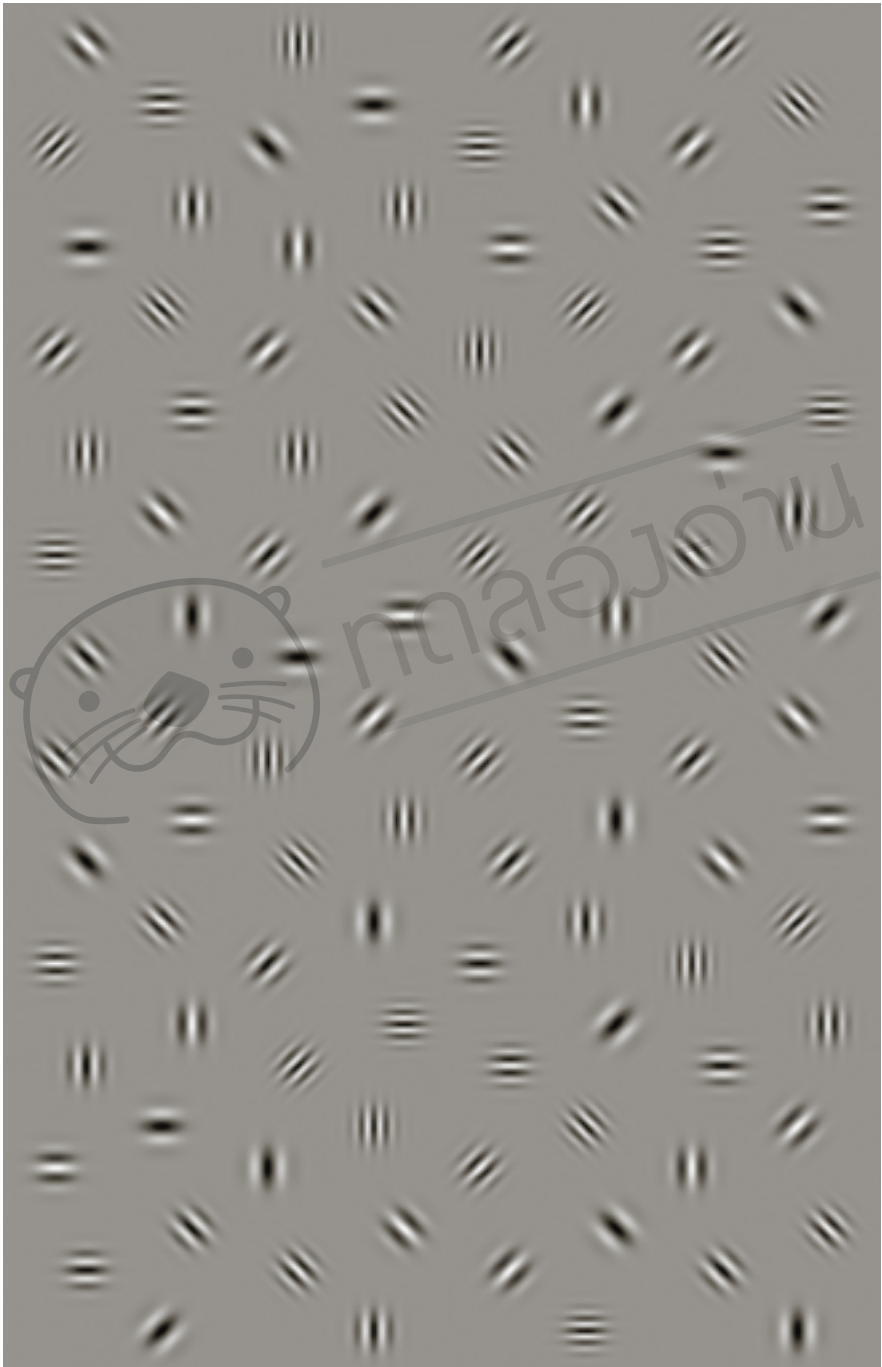


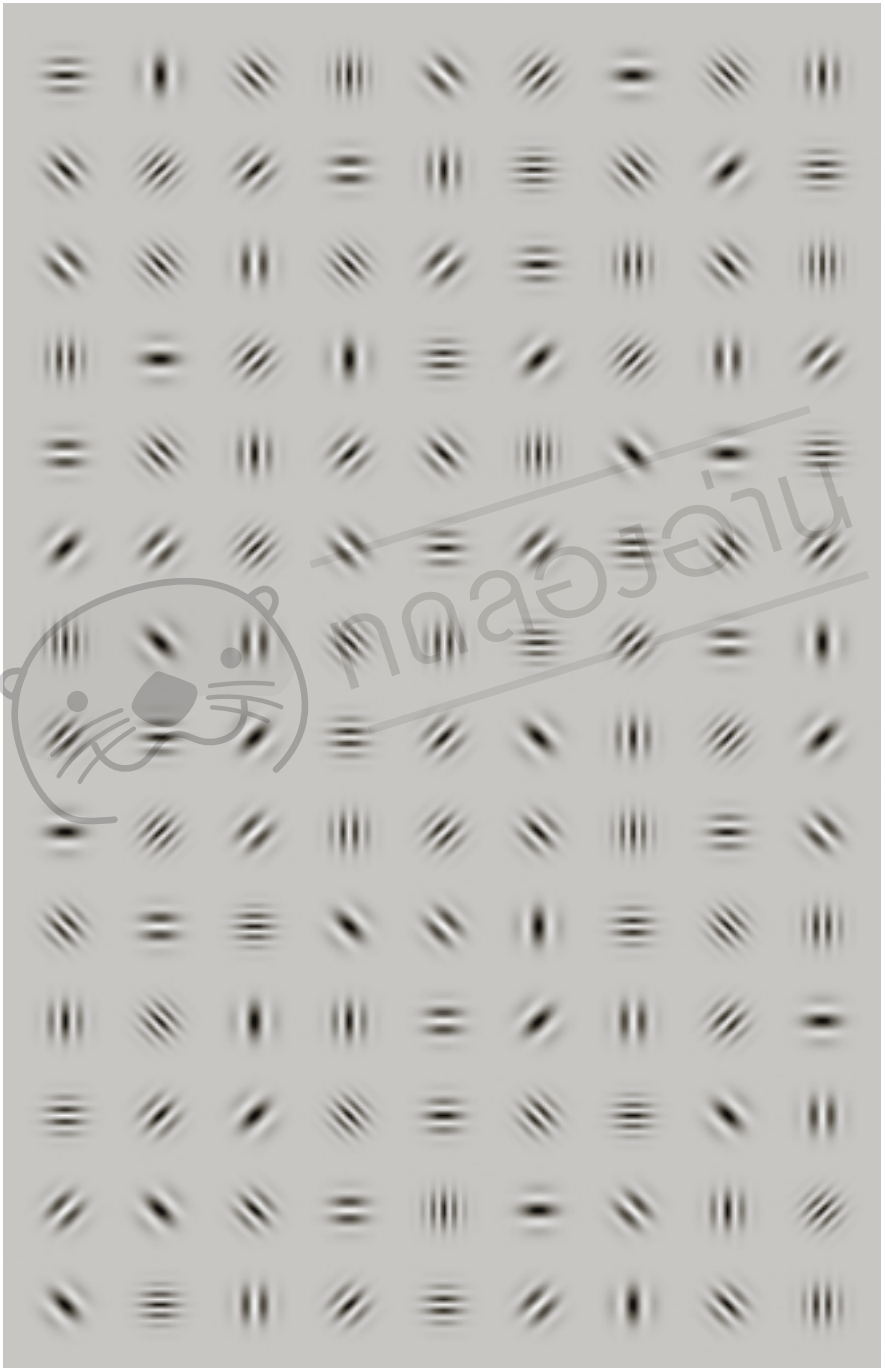
ผ่านมารุ่งทางแล้ว เรามาฝึกครั้งหลังกันต่อเลยดีกว่า!



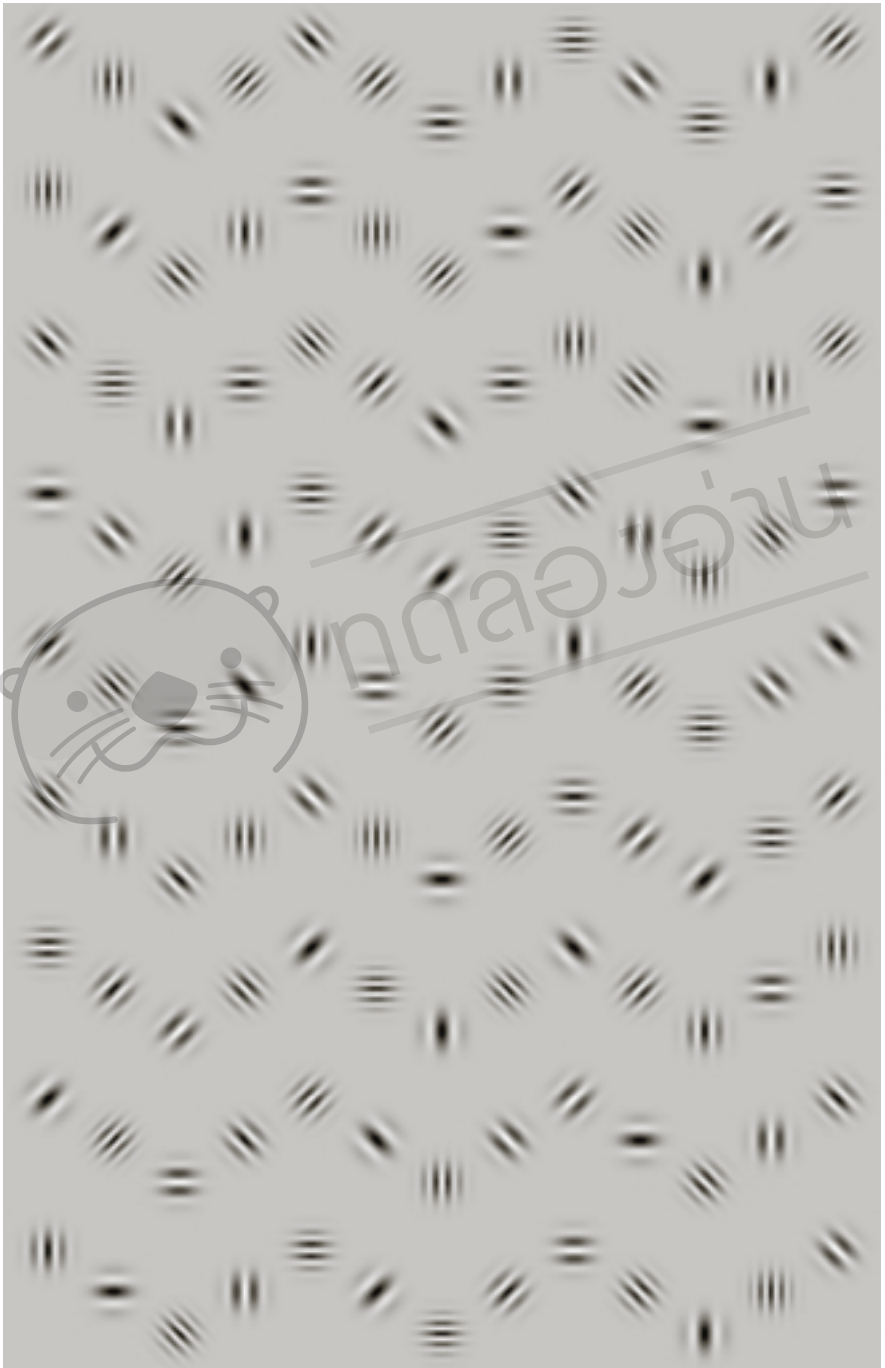
ทดลองอ่าน







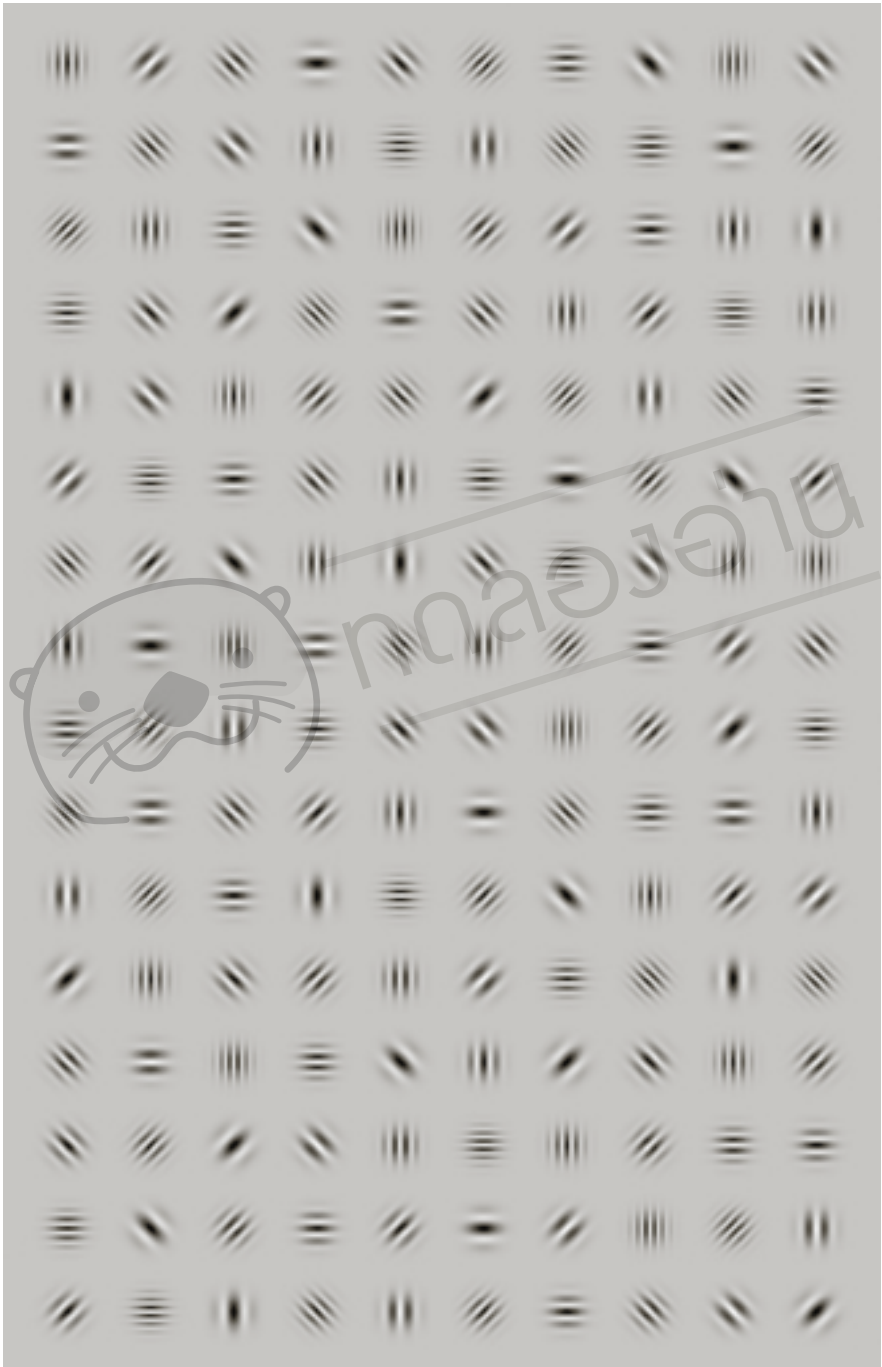


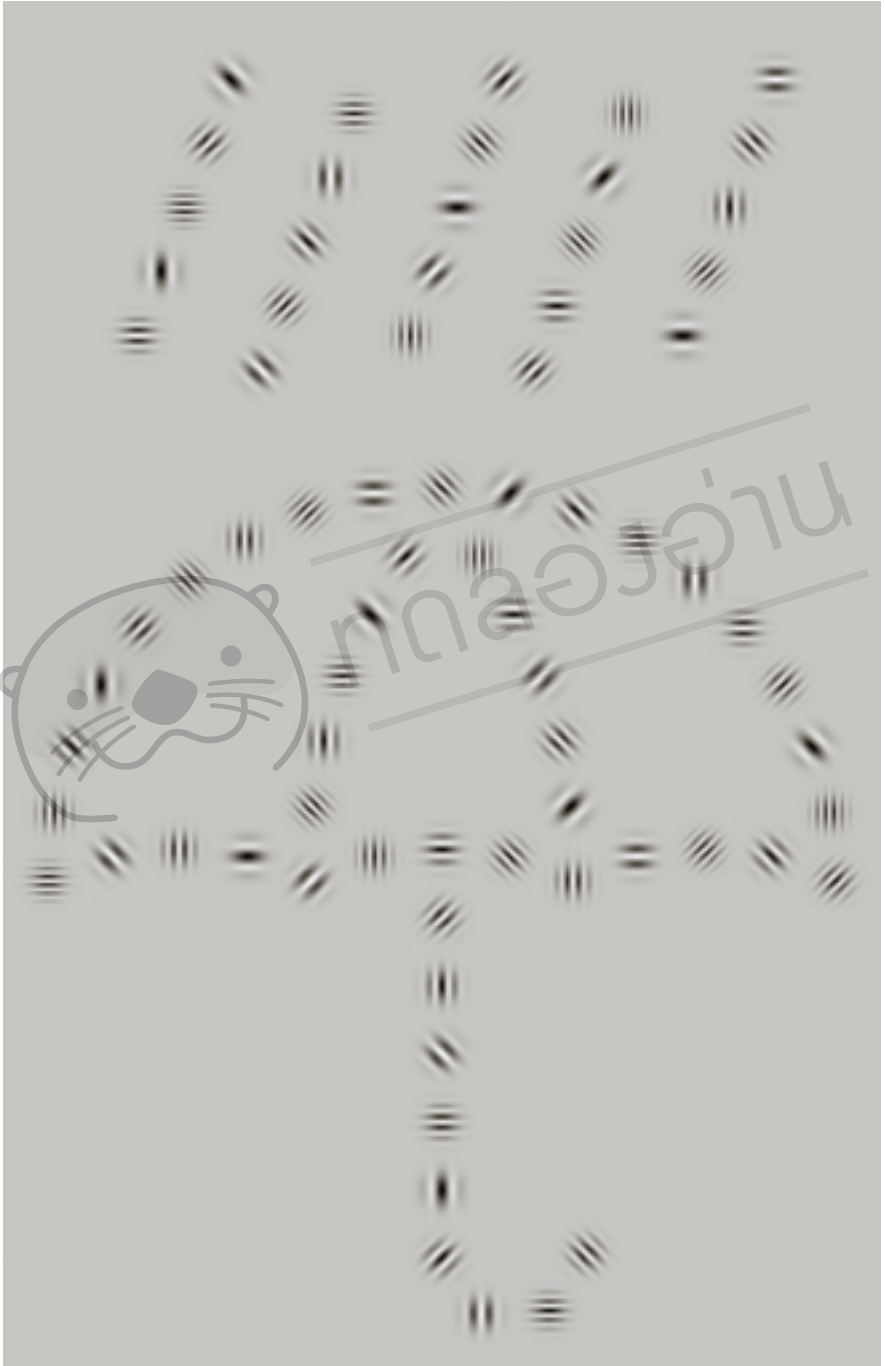




เริ่มเข้าสู่ระดับยากแล้วนะ! มาพยายามให้เต็มที่ใน 7 วันที่เหลือกันเถอะ!



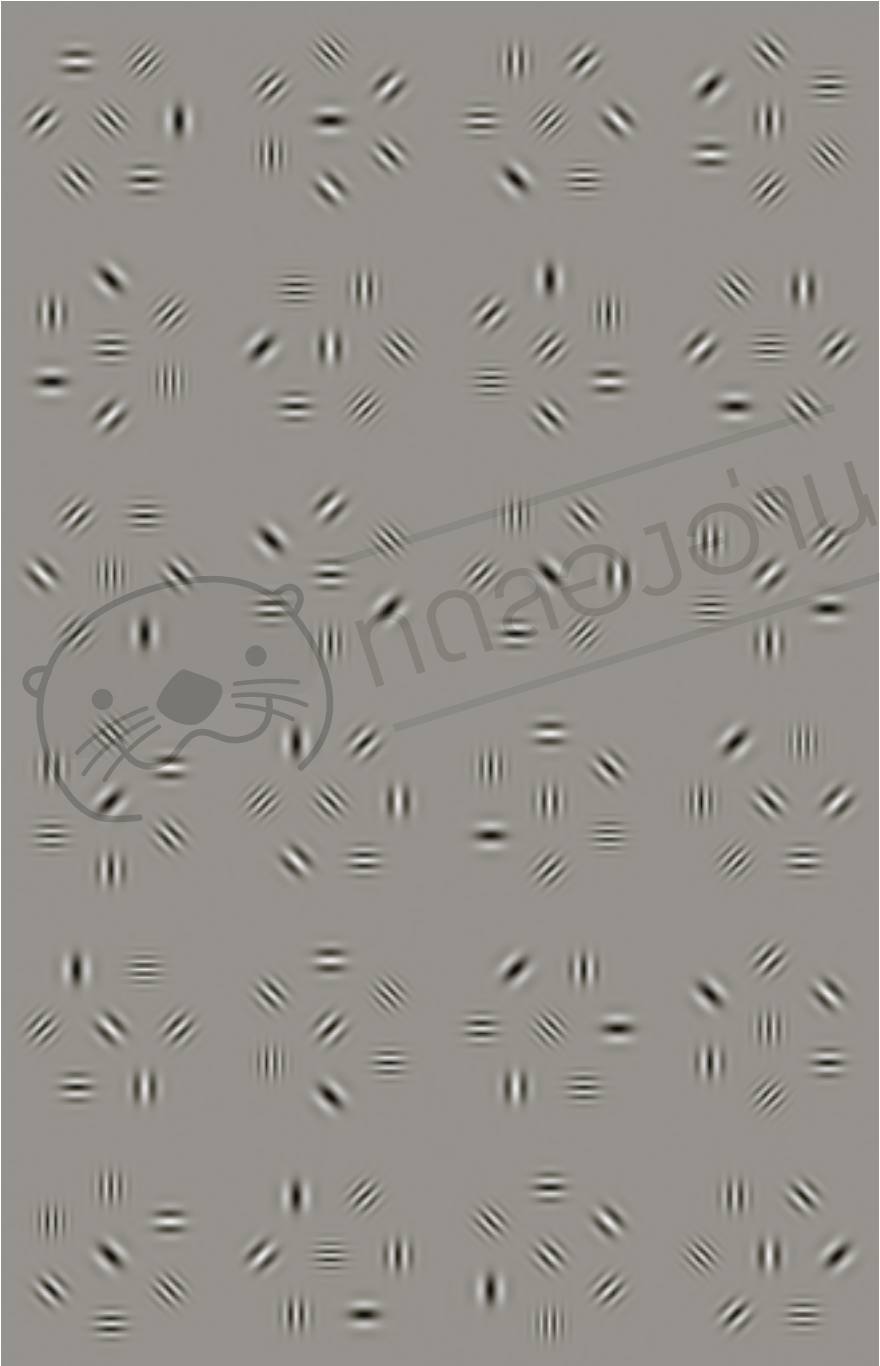












การ
ฝึก
จบ
เพียง
เท่า
นี้
ปรบ
มือ
ให้
ตน
เอง
หน่อย!