

'คุณปู่' เผยเคล็ดลับอายุยืน 109 ปี

เมื่อเวลา 12.00 น. วันที่ 29 เม.ย. พระครูสิทธิธรรมวิภัชเจ้าอาวาสวัดราชบูรณะ และคณะ ได้นำสิ่งของไปเยี่ยมเยียนนายปุ่น ตะโกชัย คุณปู่อายุยืนวัย 109 ปี อยู่บ้านเลขที่ 139 หมู่ 4 ต.วังทอง อ.วังทอง จ.พิษณุโลก อดีตทหารผ่านศึกที่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงอยู่กับลูกหลานอย่างมีความสุข โดยมี น.ส.สายหยุด ตะโกชัย อายุ 56 ปี ลูกสาวคนที่ 4 คอยดูแลอยู่ที่บ้านพักหลังดังกล่าว จากการตรวจสอบบัตรประจำตัวประชาชนของคุณปู่ปุ่นระบุว่า เกิดเมื่อ พ.ศ. 2449 แต่จริง ๆ แล้วคุณปู่ปุ่น เกิดเมื่อปี 2448 ซึ่งลดไปจากอายุจริง 1 ปี

คุณปู่ปุ่นเปิดเผยด้วยน้ำเสียงสั้นกระชับตามประสาผู้สูงอายุว่าตนเป็นคนจังหวัดพิจิตร เคยรับใช้ชาติในการเป็นทหารเกณฑ์ สังกัดกองพันที่ 2 กรมทหารราบที่ 4 ประจำ จ.พิษณุโลก รับใช้ชาติเป็นเวลา 8 ปีสมัยที่เป็นทหารอยู่นั้นได้ไปร่วมรบในช่วงสมัยสงครามอินโดจีน สงครามโลกครั้งที่ 2 และประจำการอยู่ชายแดนแถบ อ.แม่สอด จ.ตาก กระทั่งปลดประจำการ จึงได้รับเหรียญกล้าหาญ และเหรียญทหารผ่านศึกมาแล้วมากมาย ต่อมาได้มาตั้งรกรากอยู่ที่ อ.วังทอง จ.พิษณุโลก แต่งงานมีครอบครัวจนมีลูกทั้งหมด 5 คนส่วน

ภรรยาผู้ชีวิตได้ตายจากไปเมื่อหลายสิบปีก่อน คุณปู่วัยเก๋าร้อยเผยเคล็ดลับอายุยืนว่า สมัยหนุ่ม ๆ ทำงานหนักแต่ก็ยังชอบออกกำลังกายทุกวันเพราะได้รับการฝึกฝนในช่วงรับราชการทหาร อีกทั้งเป็นคนไม่ดื่มเหล้า ไม่สูบบุหรี่ชอบกินน้ำพริกผักต้มเป็นประจำ ทำให้ทุกวันนี้ร่างกายยังแข็งแรง เดินเหินได้ตามปกติ เพียงแต่ต้องมีไม้เท้าคอยช่วยค้ำยันพุงตัว นอกจากนี้ทุกเช้าหลังตื่นนอนตนจะลงมาจากบ้านเพื่อเดินออกกำลังกาย แต่เดินได้ไม่นานมากนัก เพราะช่วงนี้อากาศร้อนทำให้เหนื่อยได้ง่ายตามประสานแก่ส่วนความช่วยเหลือได้รับเบี้ยผู้สูงอายุ เดือนละ 1,000 บาท

ทั้งนี้ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพิษณุโลกได้มอบประกาศเกียรติคุณให้คุณปู่ปุ่น เป็นผู้มีสุขภาพดี มีอายุ 100 ปี ขึ้นไปประเภทฝ่ายชาย ได้รับโล่เกียรติคุณเมื่อเดือน ก.ย. 2556 ที่ผ่านมา จากนั้นพระครูสิทธิธรรมวิภัชและคณะได้มอบสิ่งของเพื่อให้กำลังใจในการเยี่ยมเยียนซึ่งทางคุณปู่ปุ่นได้ให้พรแก่คณะผู้ไปเยี่ยมและผู้สื่อข่าวอีกด้วยก่อนกลับคุณปู่ปุ่นยังยืนยันความแข็งแรงของตนเอง ด้วยการยืนตรงทำความเคารพวันทยหัตถ์แบบทหารอย่างเข้มแข็งสร้างความประทับใจให้ทุกคนเป็นอย่างมาก.