

O-lunla

โอ-ลันลา

เพื่อความเบิกบานของผู้สูงอายุ | วันนี้ คุณถอดพ่อแม่แล้วหรือยัง

The Grand Master
เทควันโดสปริต

ผู้สูงอายุเพื่อนบ้าน
ใกล้บ้านเรา เขากำลังทำอะไรกัน

กัญชาไทย
ปลูกได้เสรี จริงหรือ



แจกฟรี | Free Copy

นิตยสารรายเดือน ปีที่ 4 ฉบับที่ 42 | มีนาคม 2562 | ISSN 2465-3810

ไม่ว่าคุณจะลงทุนเพื่อใคร เราลงทุนเพื่อคุณ
B-SENIOR และ B-SENIOR-X

 กองทุนบัวหลวง®



Line ID : @0lunclub



บริษัท สุวรรณชาติ จำกัด ในพระบรมราชูปถัมภ์

Golden Place

บึกถึง...สุขภาพ

บึกถึง...โกเลเด็น เพลซ



สินค้าโครงการตามพระราชดำริ

พัก - พลัม สินค้าเกษตรปลอดภัยจากสารพิษ ตามมาตรฐานสากล

โทร 02 729 3222

www.suvarnachad.co.th



- 4 Editor's Note
- 8 Cover Story
The Grand Master เทควันโดสปีด
- 12 Herb & Happiness
กัญชาไทย ปลุกได้เสรี จริงหรือ
- 14 Life Matter
วัยต่าง ต่างวัย คุยอย่างไรด้วยใจ
- 16 หนุนตักฟังเรื่องเล่า
เสียงหัวเราะในความทรงจำของพิมพ์พิชา อุดสาหัจฉิต
- 20 Special Scoop
Aging Society ใกล้บ้านเรา เขาทำอะไรกัน :
สำรวจแนวโน้มสังคมผู้สูงอายุเพื่อนบ้าน
- 24 O-Update
- 25 O-lunla Trip
ชวนเที่ยวเส้นทางสายเกลือ ดำริบลับเพื่อผิวสวย



หนังสือนี้ พิมพ์ด้วยกระดาษรีไซเคิล
ใช้หมึกพิมพ์ที่ไร้สารพิษและเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม
ช่วยลดการปล่อย CO₂ เทียบเท่ากับการ
ปลูกต้นขมิ้น จำนวน 87 ต้น
เป็นเวลา 1 ปี (เพื่อชดเชยการปล่อย CO₂ ในอากาศ)

นิตยสาร O-lunla (โอ-ลันลา) ISSN : 2465-3810 | บรรณาธิการผู้พิมพ์ผู้โฆษณา สุพิน ธนวัฒน์เสรี | บรรณาธิการ สุพิน ธนวัฒน์เสรี |
หัวหน้ากองบรรณาธิการ วีรภา ดำสนธิท | ผู้ช่วยบรรณาธิการ เสาวลักษณ์ ศรีสุวรรณ, สุธิดา บุปผากลิ่น | ออกแบบศิลปกรรม มนุญ จงวัฒนานุกูล
ถ่ายภาพ เนาวรัตน์ บุญวิภาส | พิสูจน์อักษร กัญธิชา สุรเกียรติชัย | ฝ่ายการตลาดและกิจกรรม ศุภาญา ธนวัฒน์เสรี

บริษัท เปเปอร์คอส จำกัด 32/9 ถนนพุทธมณฑลสาย 2 ซอย 21 แขวงศาลาธรรมสพน์ เขตทวีวัฒนา กรุงเทพฯ 10170
โทร. 0 2887 4830 | โทรสาร 0 2887 0486 | อีเมล olunlaclub@gmail.com

olunlaclub @olunlaclub www.olunla.net **ติดต่อโฆษณา** ศุภาญา ธนวัฒน์เสรี โทร. 08 1699 5315, 08 6777 6919

PARLIAMENT

ปาร์ลีย์เมนต์

มีนาคม 2562 เป็นเดือนที่มีความพิเศษ เพราะมีการเลือกตั้งทั่วประเทศที่คนไทยไม่ได้สัมผัสบรรยากาศนี้มานานถึง 7 ปีกว่า หลังเลือกตั้ง สภาอันทรงเกียรติจะเปิดทำงานและรัฐบาลก็ฟอร์มทีมกันไป

ฉบับนี้ขอแนะนำพระราชปราชญ์ของพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 6 ที่ทรงบันทึกไว้เป็นจดหมายเหตุร้ายวันสวนพระองค์ ตั้งแต่ปี 2454 (108 ปีที่แล้ว) ถึงการมีสภาผู้แทนราษฎรไว้ดังนี้

“การมีปาร์ลีย์เมนต์ ฤๅเป็นริบลิคไม่ตัดการฉ้อโกงฤๅการไม่สม่าเสมอให้หมดได้ แต่ว่า ข้อความที่ได้กล่าวมาแล้วนี้ ก็เป็นแต่หัวข้อบางข้อ ซึ่งตามความเห็นของเราเห็นว่าเป็นสำคัญ และโทษทั้งปวงที่ได้แสดงมาแล้วนั้นนี้อาจจะมีได้ไม่เฉพาะแต่ที่ในประเทศซึ่งใช้ในลักษณะปกครองเป็น “ลิมิเตดมอนาร์คี” ถึงในประเทศที่ใช้ลักษณะปกครองเป็น “ริบลิค” ก็ได้เหมือนกัน การมีปาร์ลีย์เมนต์ก็ดี ฤๅถึงแม้ว่าจะเปลี่ยนลักษณะปกครองเป็นริบลิคไปทีเดียวก็ดี ไม่ตัดการฉ้อโกงฤๅการไม่สม่าเสมอให้หมดไปได้เลย ถ้าผู้ถืออำนาจยังมีทางที่เลือกให้บำเหน็จรางวัลแก่ใครๆ ได้ ตามใจอยู่ตราบใด คนสอพลอและหัวประจบก็คงยังต้องมีอยู่ตราบนั้น จะผิดกันก็แต่ชื่อที่เรียกผู้มีอำนาจเท่านั้น”

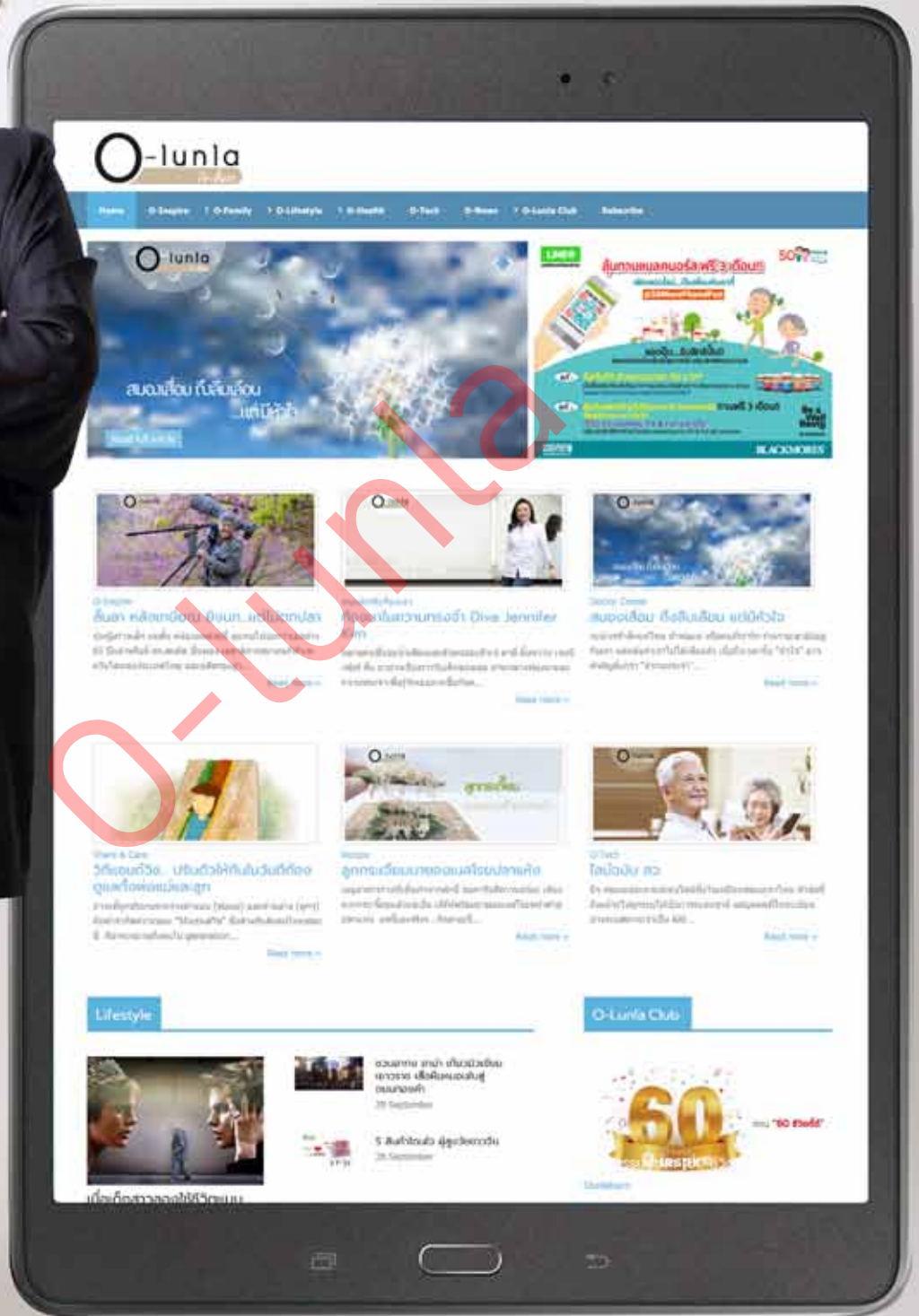
“...จึงเห็นได้ว่า ความนิยมของมหาชนเวลานี้เดินไปหาทางประชาธิปไตย คือทางให้อำนาจอยู่ในมือของประชาชนเองต้องการที่มีเสียงฤๅมีส่วนในการปกครองชาติบ้านเมืองของตนเองให้มากที่สุดที่จะเป็นไปได้ และเมื่อความเห็นของคนหลายๆ ตรงกันเข้าแล้ว ก็ยากที่จะตัดทานฤๅคัดค้านไว้ได้ คงจะต้องเป็นไปตามความเห็นอันนั้นคราว ๑ จะผิดกันก็แต่เวลาจะช้าฤๅเร็วเท่านั้น นักปราชญ์โรมันจึงได้แสดงเป็นภาษิตไว้ว่า “Vox populi vox dei” แปลว่า “เสียงประชาชนคือเสียงเทวดา” ขยายความว่าเทวดาเป็นผู้ที่นิยมกันว่ามิอำนาจใหญ่สามารถจะบันดาลให้สิ่งทั้งปวงเป็นไปตามปรารถนาทุกประการ อันประชาชนซึ่งมีความประสงค์ตรงกันอยู่แล้วโดยมาก และได้แสดงความประสงค์ตรงกันอยู่แล้วโดยมาก และได้แสดงความประสงค์อันนั้นให้ปรากฏชัดแล้ว ก็ไม่มีผู้ใดจะสามารถตัดทานได้ จึงนับว่ามีอำนาจเปรียบด้วยเทวดาจะนี้ เมื่อปรากฏอยู่เช่นนี้แล้ว ก็ไม่มีข้อควรสงสัยเลยเถิดว่า เมืองไทยเรานี้คงจะต้องเป็นไปอย่างประเทศอื่นๆ ได้เป็นมาแล้ว คงจะต้องมี “คอนสติตูชัน” อัน ๑ เป็นแน่แท้*”

*อ้างอิงจากหนังสือ พระราชณียกิจสำคัญในพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว พระบรมราชโบายทางการเมือง ของ จมื่นอมรรตรุณารักษ์ (แจ่ม สุนทรเวช) หน้า 111-112

O-lunla

โอ-ลันลา

มาลันลาออนไลน์กันที่
www.olunla.net



www.olunla.net



อาชีพ ของคนไทย หลังเกษียณ

อายุของการเกษียณในสังคมไทยโดยเฉลี่ยอยู่ที่อายุ 60 ปี ซึ่งด้วยวิทยาการทางการแพทย์ คนวัย 60 ยังคงแข็งแรง สมองยังคงสดใส ความจำยังดี และเป็นผู้มีไฟอยากทำงาน

แม้ด้วยข้อจำกัดของระบบที่มีการกำหนดตัวเลขเกษียณชัดเจน เช่น 60 ปีให้ถึงเวลาหยุดทำงาน แต่ปัจจุบันองค์กรจำนวนมากมีการต่ออายุผู้เกษียณออกไป เนื่องจากเสียดายประสบการณ์และความรู้ของบุคคลเหล่านั้น แต่ก็ยังเป็นลักษณะ case by case และก็มีองค์กรอีกมากที่มีผู้มีความรู้ความสามารถในวัย 60 อยู่คู่กับองค์กร แต่จำเป็นต้องให้เกษียณเพื่อเปิดโอกาสให้คนรุ่นใหม่ได้ขยับขึ้นตามความรู้ความสามารถ

อย่างไรก็ตาม สำหรับผู้เกษียณที่ยังมีไฟและมีประโยชน์ต่อประเทศ ต่อสังคม รวมถึงยังมีความสามารถในการหารายได้ ประกอบอาชีพ โดยอาศัยประสบการณ์ที่สั่งสมมาไม่ว่าจะเกี่ยวข้องกับอาชีพที่ทำมาตลอดหรือไม่ก็ตาม

อาชีพที่แนะนำไว้หารายได้สำหรับคนวัยเกษียณ อาจแบ่งได้เป็น 3 แบบ

แบบที่ 1



อาชีพที่เกี่ยวข้องกับความสามารถด้านวิชาชีพ งานที่เคยทำ

ผู้ที่ทำงานมาทั้งชีวิตย่อมมีประสบการณ์ มีความรู้ความสามารถ ในวัยที่ยังพอมีแรง สมองยังสดใส ก็อาจรับงานที่ปรึกษาในธุรกิจที่เคยทำงาน หรือเป็นกรรมการบริษัท คอยให้คำแนะนำผู้บริหาร โดยใช้ประสบการณ์หรือความรู้ความสามารถของตน โดยไม่ต้องเกี่ยวข้องกับบริษัท คือ

ออกมาทำอิสระ เช่น ครูที่เกษียณแล้ว รับจ้างสอนพิเศษ เด็กๆ ในละแวกบ้าน ซึ่งกรณีนี้สามารถบริหารเวลาและภาระงานได้ง่าย สามารถควบคุมปริมาณงานตามความเหมาะสมที่ทำได้ ทำให้มีความสุขและยังสร้างรายได้ให้กับตัวเอง หลายคนที่เป็น specialist ประกอบอาชีพอิสระ อาจใช้ความสามารถสอนคนอื่นได้ เช่น จิตรกร ช่างภาพ อาจเปิดสอนวาดรูป อบรมถ่ายภาพ

สำหรับผู้ที่มีความรู้ด้านคอมพิวเตอร์ อาจลองเปิดเฟซบุ๊กเพจให้ความรู้กับคนรุ่นใหม่ๆ ในวิชาชีพของตนเอง เช่น กฎหมาย วิทยาศาสตร์ พฤติกรรมคนสมัยนี้ไม่ชอบอ่านข้อมูลยาวๆ เน้นแต่ข้อสรุป ซึ่งการเน้นสรุปบางครั้งขาดที่มาที่ไปในเชิงลึกหรือแก่นจริงๆ ของเนื้อหา นั้น จำเป็นต้องอาศัยผู้ใหญ่วัยที่มีประสบการณ์มาช่วยย่อยในมุขลิกให้ง่ายต่อการเข้าใจ แล้วแบ่งปันเรื่องราวได้รับรู้ผ่านโซเชียลมีเดีย เช่น ง่ายที่สุดก็ผ่านเฟซบุ๊ก ซึ่งเป็นที่ที่คนยุคใหม่ใช้กันมากที่สุด ซึ่งการได้แบ่งปันให้คนอื่นเข้าใจในความรู้ต่างๆ เป็นการฝึกทักษะการสื่อสารของเรา



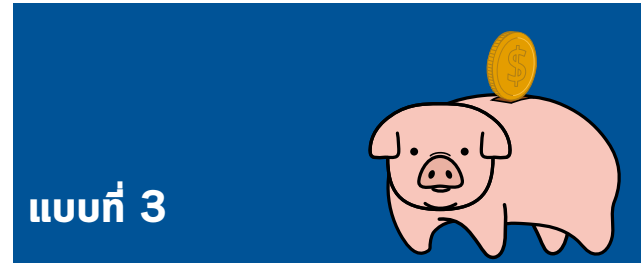
แบบที่ 2

ความชำนาญเฉพาะด้านสามารถนำมาหารายได้ให้กับตัวเองในวัยเกษียณได้ โดยเพิ่มเติมเรื่องมุมมองธุรกิจประกอบ จะทำให้กิจกรรมหารายได้หลังเกษียณสนุกและเป็นจริงมากขึ้น

สังคมปัจจุบันครอบครัวมีขนาดเล็กลงไม่ค่อยทำอาหารเอง มักซื้อรับประทาน แต่คนรุ่นก่อนทำกับข้าวเก่ง กินข้าวบ้านมากกว่าไปกินข้างนอก คนรุ่นใหม่ก็อยากกินข้าวบ้านอร่อยๆ แต่ทำไม่เป็น ก็เป็นช่องทางให้วัยเกษียณปัจจุบันสามารถทำอาหารขายในหมู่บ้านได้

สามารถทำอาหารขายในวันเสาร์-อาทิตย์ หรือทำเป็นข้าวกล่อง ผูกปิ่นโตส่งทุกเย็น มีรายการอาหารกำหนดไว้วันละ 3-4 อย่างให้เลือก แล้วส่งในหมู่บ้าน คิดราคาไม่แพง ถ้าเรามีฝีมือ ทำอร่อย สะอาด ก็หาลูกค้าได้ไม่ยาก

หรือแทนที่จะทำอาหารขายก็เปิดคอร์สสอนทำอาหาร วันหยุด วันอาทิตย์ คนรุ่นใหม่จำนวนมากทำไม่เป็นแต่ไม่ใช่ไม่อยากทำ เอาความเก่งของเราสอนเขา คิดดูๆ เอาค่าแรงนิดๆ หน่อยๆ แต่ทำให้เราสนุกไปด้วย



แบบที่ 3

การหารายได้จากเงินเก็บเงินออมที่มีอยู่

ทุกคนสามารถทำได้และควรทำ อย่างน้อยๆ ให้ได้ผลตอบแทนสูงกว่าเงินเฟ้อ อาจซื้อกองทุนรวมก็ได้ สำหรับคนที่มีความสามารถด้านการลงทุนอาจจะนำเงินบางส่วนมาลงทุนเองในหุ้น แบ่งสัดส่วนให้ถือว่ารับความเสี่ยงได้สูงสุดเท่าไร อย่านำเงินเก็บทั้งหมดมาลงทุนในตลาดหุ้นโดยตรง แม้จะเก่งแค่ไหนก็ตาม

สำหรับบางคนที่ไม่ชอบเล่นหุ้น อาจลงทุนในสิ่งที่ตนเองถนัด บางคนเก่งด้านจัดการก็อาจลงทุนอสังหาริมทรัพย์ ให้เช่า คอยเก็บค่าห้องพักรายวัน รายเดือน ถ้าบ้านเราอยู่ในพื้นที่ท่องเที่ยว เช่น เชียงใหม่ ถนนข้าวสาร ปรับบ้านบางส่วน แยกสัดส่วนให้ชัด กันบางชั้นเป็นห้องพักให้ต่างชาติเช่าได้เช่นกัน

คนทุกคนมีคุณค่าในตัวเอง วันที่เกษียณ เราก็ยังเป็นเราอยู่ ยังสามารถใช้คุณค่า ใช้ความรู้ความสามารถทำอะไรให้สังคม ให้ครอบครัวได้ นอกจากนั้นยังสร้างรายได้ให้กับตัวเองได้ จึงควรทำอะไรที่เป็นประโยชน์ ฟังฟังตนเองได้ ไม่เป็นภาระลูกหลานหรือสังคม

เสกสรร ไตรวิวัฒน์ CFP®

กองทุนบัวหลวง

 กองทุนบัวหลวง®



Cover Story | เรื่อง : วิภา คำสนธิ์

The Grand Master Dong Kuen Park Taekwondo Spirit

“ ผมใช้ชีวิตต่อสู้อยู่ข้างถนน ทั้งเตะ ทั้งต่อย แม่บอกผมว่า ถ้าไม่ชนะ ไม่ต้องกลับบ้าน สิ่งนี้ทำให้ผม เรียนรู้ความอดทน และทำให้ผม รู้จักกับเทควันโด ”

ภาพปกโอ-ลันลา ฉบับที่ 9 (เดือนมิถุนายน 2559) เป็นภาพเท่ๆ ของอาจารย์เสรี วิภาตะวงษ์ ครูสอนเทควันโดวัย 73 ปีที่ยังแข็งแรง ที่มงานได้เห็นพลังกำลังของผู้สูงวัยในการเตะต่อยและความโอบอ้อมอารีที่ยังสอนเทควันโดให้กับศิษย์ผู้สนใจทุกเพศทุกวัยโดยไม่คิดสตางค์

หลังสัมภาษณ์ครั้งนั้น ทีมงานเผ้ารอคอยการมาของ “อาจารย์ปู่” ดอง เคียน ปาร์ก (Dong Keun Park) ซึ่งเป็นอาจารย์ของอาจารย์เสรี เพราะได้ยืนยันว่าในวัยเฉียด 80 ท่านยังคงสอนเทควันโดทั้งที่ยิมส่วนตัวและในสถาบันชื่อดัง

ท่านจะเดินทางมาไทยแทบทุกปี อาจารย์เสรีและเหล่าลูกศิษย์เฝ้าด้วยความเคารพว่า ท่านแข็งแรงสุดยอด เดินทางมาไกลข้ามทวีปก็ไม่มีอาการเจ็ทแล็ก มาสังสรรค์กับศิษย์ของศิษย์ และพลาดไม่ได้ที่จะต้องมีชั่วโมงซ้อมด้วยกันซึ่งเป็นเวลาที่หลายคนรอคอย เพราะได้ฝึกกับ Great Grand Master

ต้นเดือนกุมภาพันธ์ ทีมงานโอ-ลันลาได้พบตัวจริงเสียงจริง ดอง เคียน ปาร์ก เทควันโด ตั้ง 9 อดีตหัวหน้าโค้ชเทควันโด ทีมชาติอเมริกัน รุ่นโอลิมปิก 1992 และครูสอนศิลปะป้องกันตัวที่โรงเรียนนายร้อยแห่งสหรัฐอเมริกาที่ปอยด์ ที่เดินทางมาไทยตามคำสัญญา



อาจารย์ดอง เคียน ปาร์ก และลูกศิษย์
อาจารย์ราม - เสรี วิภาตะวณิช

และความคิดถึงลูกศิษย์ ทำให้เรา
ได้เห็นศาสตร์นี้ที่มากกว่ามิติการ
ป้องกันตัว

เขาเรียกสิ่งนี้ว่า เทควันโดสปิริต...
เทควันโดให้ชีวิต ให้มิตรภาพและ
ความผูกพัน

ถนนนักสู้

ชายวัย 78 ปียังคงหลังตรง แผ่นหลังกว้าง ร่างกาย
กำยำเต็มไปด้วยกล้ามเนื้อ ซิทอัพ 100 ครั้งทุกวันเป็น
กิจวัตร สะท้อนว่าทั้งหมดล้วนเกิดจากวินัยและการ
ฝึกฝนเคียวกรามาทั้งชีวิต

แม้จะเป็นชาวเกาหลีใต้ใช้ชีวิตอยู่ที่อเมริกาว่าครึ่ง
ชีวิต แต่เขามีความผูกพันกับประเทศไทย เมื่อครั้งมา
เยือนเมืองไทยสมัยอายุ 26 ปี โชคชะดานำพาให้สอน
ลูกศิษย์ชาวไทยมากมาย รวมถึงอาจารย์ราม - เสรี
วิภาตะวณิช

อาจารย์ดอง เคียน ปาร์ก เดินทางมาประเทศไทย
ครั้งแรกในปี 2510 (ค.ศ. 1967) ในวัย 26 ปี ก่อน
หน้าหนึ่งปี เขาคือกัปตันทีมชาติเทควันโดเกาหลีที่นำ
ทีมไปคว้าชัยจากสนามประลองที่ญี่ปุ่น และได้รับเกียรติ
ยกย่องจากรัฐบาลปรากฏชื่อใน Hall of Fame หลังจาก
จบกีฬาเอเชียนเกมส์ ประเทศไทยเชื้อเชิญปรมาจารย์
ด้านเทควันโด 6 ท่านจากเกาหลีมาสอนศาสตร์ศิลปะ
ป้องกันตัว ซึ่งเวลานั้นสงครามเวียดนามกำลังคุกรุ่น
แซมเปียนเทควันโดเนื้อหอม ทหารอเมริกันที่เข้ามาตั้ง
ฐานทัพในไทยต้องการครูผู้เชี่ยวชาญในการสอนศิลปะ
ป้องกันตัวเพื่อสอนให้ทหารนำไปรบ ณ ค่ายทหารที่
อู่ตะเภา จ.ชลบุรี, ตาคลี จ.นครสวรรค์, จ.นครราชสีมา,
จ.นครพนม และ จ.อุบลราชธานี มีพลทหารอเมริกัน
กว่า 100,000 นายประจำการอยู่ แต่เขาไม่ได้ต้องการ
เป้าหมายนั้น

“ผมปฏิเสธการเป็นครูสอน
ประจำให้กับทหารอเมริกัน เพราะ
เขาอยากนำไปใช้รบที่เวียดนาม
แต่ฉันไม่ใช่เป้าหมายของผม ผม
ต้องการสอนเทควันโดให้คนไทย”

ย้อนกลับไปในวันที่ยังจำเทควันโด
อาจารย์ดอง เคียน ปาร์ก เริ่มต้นบท
สนทนาสั้นๆ ว่า “เรื่องมันยาวนาน...”

เขาเติบโตในชนบทของเกาหลีใต้ จังหวัดชอลลาใต้
(ชอลลันมโด) ในช่วงสงครามโลกครั้งที่ 2 การต่อสู้
ถูกบรรจุให้เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตมาตั้งแต่ยังเด็ก
เด็กชายดอง เคียน ปาร์ก ไม่รู้จักหน้าใสไร้ริ้วแบบหนุ่ม
เกาหลีปัจจุบัน เพราะหน้าจะแตกเย็น ข้าบวมตลอด
เวลา “ผมเติบโตมากับการต่อสู้ข้างถนน ที่นี้การต่อสู้
เป็นเรื่องปกติ แม้ผมซึ่งเข้มงวดมากบอกว่า ถ้าวันไหนสู้
ไม่ชนะไม่ต้องกลับบ้าน บางวันการต่อสู้ของผมยาวนาน
ที่แม้แต่พระอาทิตย์ตกดินไปแล้วก็ยังต้องสู้จนกว่าจะ
ชนะ ผมอยากชนะ ผมอยากกลับบ้าน สิ่งนี้เองทำให้
ผมรู้จักความอดทนและได้รู้จักเทควันโด

“หลังจากเรียนจบ พ่อวางแผนจะส่งผมเรียนต่อ
วิทยาลัย แต่ครอบครัวของเราก็ถูกญาติขโมยเงินไปเสีย
ก่อน ผมไม่มีเงินเรียนต่อ นั่นคือจุดหักเหให้ผมเข้าร่วม
เป็นทหารกองทัพเกาหลีใต้ที่ปูซาน ผมจึงเริ่มแข่งขัน
เทควันโดอย่างจริงจัง และชัยชนะในการแข่งขันระดับ
ชาติคือใบเบิกทางให้ผมได้เรียนต่อ”

อาจารย์ดอง เคียน ปาร์ก เล่าว่า ในอดีต กีฬา
เทควันโดนับว่าเป็นกีฬาในมุมเล็กๆ ของคนตัวเล็กๆ
ยังไม่ได้รับความนิยมและไม่ได้รับการสนับสนุนจาก
รัฐบาล ถ้าคุณคิดจะไปแข่ง โค้ชกับหัวหน้าทีมต้อง
ช่วยกันจ่ายเงินลงขันกันเองเพื่อส่งตัวนักกีฬา อาจารย์
ดอง เคียน ปาร์ก ในวัยหนุ่มตระเวนแข่งมาแล้วหลาก
เวที ตัวเขาเองเป็นหัวหน้าทีมกีฬาสมัครเล่น Korean



Amature Athelctics Union ที่นอกจากเดินสายแข่งนับร้อยๆ แมตช์แล้ว เขากับเพื่อนผู้รักเทควันโดยังพยายามอย่างยิ่งยวดโดยการเดินสายเจรจาพบปะผู้คน ขอความช่วยเหลือ และทำตามขั้นตอน ส่งกีฬาเทควันโดเข้ากีฬาแพนออเมริกาให้เป็นที่ยอมรับ ก่อนจะผลักดันเข้าเป็นกีฬาโอลิมปิกได้สำเร็จ

เทควันโดจึงไม่ใช่แค่การต่อสู้ของเด็กต่างจังหวัด แต่เป็นการสู้เพื่อให้ “ศิลปะการต่อสู้ของเกาหลี” เป็นที่รู้จักของโลก

โรยิบ 24 ชั่วโมง

เมื่อตัดสินใจว่าจะไม่ประจำการในค่ายทหารอเมริกัน แต่อยากสอนเทควันโดให้เป็นที่รู้จักแก่คนไทยในวงกว้าง นอกจากสอนที่มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์แล้ว ก็ปัดดันทีมชาติเกาหลีได้ตัดสินใจเปิดโรงยิมที่ชั้น 2 อาคารคึกคะยะ บริเวณหลังโรงหนังลิโด สยามสแควร์ ค่าเช่า 3,000 บาท เพื่อเปิดสอนให้กับผู้สนใจทั่วไป

สอนด้วยความใจของความเป็นครู เหนื่อยนักก็นอนบนชั้น 3 นั้นเลย ไม่ไปไหนไกล โดยได้รับการสนับสนุนจากคนเกาหลีในเมืองไทยด้วยกันที่เป็นเจ้าของร้านอาหาร “มาตามแห่งโคเรียเฮาส์” ย่านราชดำริ ผู้สนับสนุนทั้งเงินทุนให้เปิดโรงยิมเล็กๆ ไปจนถึงอาหารกิมจิให้อิ่มท้อง “ผมกินนอนที่โรงยิม ที่นี่เปิด 24 ชั่วโมง นักเรียนมาเมื่อไรก็สอนเมื่อนั้น มีทั้งนักเรียนไทยและต่างชาติแวะเวียนมาเสมอ” ที่นี้เองทำให้เขา รู้จักนักเรียนไทย ราม มารุต หรือเสรี วิภาตะวงษ์

วันหนึ่งเขาพบอุบัติเหตุชีวิตอีกครั้ง เขายืมเงินมาเพื่อปรับปรุงโรงยิม แต่คนที่จะมาช่วยกันพัฒนายิม

ก่อเรื่องและทำให้ยิมถูกปิด ชีวิตก็บอกว่าต้องออกเดินทางไปต่อ ลูกศิษย์ชาวอเมริกันสองคนช่วยกันทำเรื่องเชิญให้เขาไปเป็นครูสอนเทควันโดที่กองทัพอเมริกา “ชีวิตที่ไม่มีทางเลือก ต้องเดินหน้าอย่างเดียว ผมไม่มีเงิน ไม่มีแม่แต่ตัวเครื่องบิน ลูกอายุขวบครึ่ง ภรรยาเป็นแม่บ้าน แต่ลูกศิษย์ทั้งสองคนก็เตรียมทุกอย่างให้ทั้งหมด ผมมีเงินมาอเมริกาติดตัวเพียง 217 ดอลลาร์” แต่น้ำใจและมิตรภาพกีฬาเขาบินข้ามน้ำข้ามทะเลมาไกลถึงอเมริกา สิ่งนี้เรียกว่า “เทควันโดสปิริต”

ชีวิตของอาจารย์ดอง เคียน ปาร์ค เริ่มต้นที่อเมริกาในปี 2514 ค่อยๆ ก่อร่างสร้างตัวจากการถ่ายทอดวิชาเทควันโด เปิดโรงเรียนสอนเล็กๆ และสอนในมหาวิทยาลัยนิวยอร์ก ต่อมาสอนให้กับทีมชาติอเมริกันที่จะไปลงแข่งที่กรุงโซลอีกด้วย และมีชื่อเสียงเป็นที่ยอมรับ

เทควันโดสปิริตบอกให้เขา รู้จักตอบแทนบุญคุณคนเมื่อตั้งตัวได้และได้รับการยอมรับ มีชื่อเสียง เขากลับมารับครอบครัวของมาตามแห่งโคเรียเฮาส์มาใช้ชีวิตที่อเมริกาด้วยกัน ลูกๆ ได้กรีนการ์ด จบการศึกษาสถาบันชื่อดังอย่างมหาวิทยาลัยพรินซ์ตัน และมหาวิทยาลัยนิวยอร์ก มีชีวิตที่มั่นคง การงานก้าวหน้า ได้ทำงานอยู่บริษัทจัดอันดับเศรษฐกิจชื่อดัง Moody's Corporation

เทควันโดสปิริต

“เทควันโดคือ The Way of Life ไม่ใช่การสอนเตะต่อยเพื่อเอาชนะคนอื่น แต่เป็นการสอนให้คนมีคุณภาพ มีวินัยในตัวเอง ซื่อสัตย์ต่อตัวเองและคนอื่นๆ วินัยคือไม่ว่าฝนจะตกแดดจะออก ต้องตื่นตี 4 เพื่อออกวิ่ง



ฝึกซ้อม สอนให้เราควบคุมตนเอง มีความมั่นใจ นับถือผู้ใหญ่ ผู้อาวุโส แต่มากกว่านั้นคือมิตรภาพ”

การติดต่อระหว่างท่านอาจารย์กับศิษย์ขาดหายไปตั้งแต่ปี 2527 เพราะท่านอาจารย์ย้ายที่ตั้งสำนักไปที่แห่งใหม่ จดหมายที่ส่งไปถูกตีกลับมากกรุงเทพฯ จวบจนปี 2544 ยุคที่คอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ตเป็นที่นิยม อาจารย์เสรีจึงให้ลูกศิษย์คือคุณไก่ (เนติยะ ยอดเนร) ที่มีความรู้ทางด้านนี้เป็นผู้ค้นหา โดยให้โจทย์คือ เปิดหาชื่อของท่านอาจารย์และชื่อของสำนักจิตโดควาน แต่กว่าจะติดต่อได้สำเร็จก็ใช้เวลาหลายเดือน ด้วยความคิดถึงกันและกันแม้จะจากเมืองไทยไปนาน 30 ปี แต่ความผูกพันระหว่างครูและศิษย์ก็พาเขาบินข้ามน้ำข้ามทะเลกลับมาเมืองไทยอีกครั้งในต้นปี 2545

ที่สนามบินดอนเมือง อาจารย์เสรีและลูกศิษย์กลุ่มหนึ่งได้ไปรอต้อนรับการกลับมาเยือนเมืองไทยของท่านอาจารย์ต้อง เคียน ปาร์ก ด้วยความรู้สึกรื่นเริงและดีใจที่จะได้มีโอกาสพบกับตำนานที่มีชีวิต อาจารย์ใหญ่ของอาจารย์เสรี อาจารย์ปู่ของลูกศิษย์อาจารย์เสรี วินาทีที่ได้พบหน้ากัน ทั้งอาจารย์เสรีและลูกศิษย์ได้คุกเข่าลงกับพื้นและคำนับทำความเคารพท่านอาจารย์ต้อง เคียน ปาร์ก ท่ามกลางสายตาที่มองมาด้วยความแปลกใจของผู้คนในบริเวณนั้น

หลังจากวันนั้น ความผูกพันของทั้งคู่ก็ยาวนาน ต่อเนื่องเสมอมา อาจารย์จะแวะมาหาลูกศิษย์แทบทุกปี

เป็น “อาจารย์ปู่” ที่นักเรียนของอาจารย์เสรีให้ความเคารพสืบทอดอีกทอด

“ชีวิตนี้จะไม่รีไทร์” หนึ่งในเป้าหมายชีวิตที่อาจารย์ผู้นี้ยึดถือ “เหมือนคุณขับรถ คุณก็ต้องดูแลรักษา เช่นเดียวกับกับสุขภาพ ก็เหมือนรถที่ต้องดูแลรักษา การยังสอนอยู่ทำให้เราเป็นต้นแบบและทำให้ลูกศิษย์เชื่อมั่น เห็นว่าเรายังแข็งแรงและมีสุขภาพดีอยู่”

นอกจากจะสอนแทบทุกวันแล้ว อาจารย์ต้อง เคียน ปาร์ก ยังชิท้อวันละ 100 ครั้ง บริหารข้อมือ ข้อเท้า ทุกวัน

นอกจากนี้ยังมีเคล็ดลับสุขภาพดีคือ รับประทานผลไม้ก่อนรับประทานอาหาร เพื่อให้กระเพาะสามารถดูดซึมวิตามินได้ดี และงดอาหารเย็น เว้นเสียแต่มีเพื่อนที่ต้องพบปะสังสรรค์ เท่านั้นไม่พอ อาจารย์ยังบอกสูตรดูแลใบหน้าให้อ่อนเยาว์ด้วย แค่นำน้ำมันมะกอก ผักโขม และน้ำผึ้งขย่ำขยี้รวมกันและพอกไว้สักครู่ก่อนล้างออก

ดูจากภายนอก โอ-ลันลาทายว่าเขาแค่ 60 กว่าๆ เท่านั้นเอง เมื่อได้เห็นเวลาออกหมัด ซอยเตะเท้าเข้ากับเป้ากระสอบ กำลังวังชาเหมือนคนอายุสัก 40-50

“เป้าหมายของผมคือ ไม่หยุดสอนจนกว่าจะตาย” หนึ่งในเทควันโดสปริตที่เขายึดมั่น สะท้อนว่าทำไมเขายังคงกระโดดเตะและต่อได้อย่างเปี่ยมพลังเช่นทุกวันนี้

หมายเหตุ : ท่านอาจารย์ต้อง เคียน ปาร์ก มีกำหนดการจะเดินทางมาที่กรุงเทพฯ อีกครั้ง เพื่อมาร่วมในงานมอบเกียรติบัตร Taekwondo Hall of Fame ให้แก่นักเทควันโดทั่วโลก ซึ่งจะจัดขึ้นที่ The Athenee Hotel, a Luxury Collection Hotel, Bangkok ในวันที่ 24 สิงหาคม พ.ศ. 2562



กัญชาไทย ปลูกได้เสรี จริงหรือ

ผู้เขียนเคยรับฟังเรื่องมหัศจรรย์ของกัญชามาตั้งแต่เด็ก จำได้ว่าคุณป้าแกงไก่ใส่ยอดดอกกัญชานิดหน่อยเลี้ยงผู้คนที่มารับประทานข้าวที่บ้าน หุงข้าวด้วยหม้อดินแกงไก่อร่อยจัด ชาวบ้านชูดข้าวกันหม้อจนหม้อดินแตกไปเลย เพลงลูกทุ่งที่รุ่นผู้เขียนชอบฟังยังมีเรื่องกัญชาอยู่...ลา เอ๋ยลา ขึ้นต้นลาเป็นลำไม้ไผ่ พอเหลาลงไปกลายเป็นบ้องกัญชา...แสดงว่ากัญชาเป็นพืชคู่ครัวเรือนและสังคมไทยมานาน

ย้อนไปตั้งแต่สมัยอยุธยาตอนปลาย ในตำราพระโอสถพระนารายณ์ ซึ่งเป็นตำรายาไทยโบราณบันทึกว่า ใช้ “กัญชา” เป็นเครื่องยาสมุนไพร บางตำรับเป็นเครื่องยาร่วม บางตำรับเป็นเครื่องยาหลัก เช่น “สุขไสยาสน์ เหาการบูรส่วน 1 ใบสะเดา 2 ส่วน สหัตคคุณเทศ 3 ส่วน สมุลแว้ง 4 ส่วน เทียนดำ 5 ส่วน โกฎกระดุก 6 ส่วน ลูกจันทน์ 7 ส่วน ดอกบุนนาค 8 ส่วน พริกไทย 9 ส่วน ชิงแห้ง 10 ส่วน ดีปลี 11 ส่วน ใบกัญชา 12 ส่วน ทำเป็นจุนละลายน้ำผึ้ง เมื่อจะกินเสกด้วยสัพพีติโย 3 จบ แล้วกินพอควร แก่สรรพโรคทั้งปวงหายสิ้น มีกำลังกินเข้าได้นอนเป็นสุขหนักแลฯ” พ.ศ. 2477 มีพระราชบัญญัติกัญชา

ฉบับแรก ควบคุมทุกส่วนของกัญชา รวมทั้งวัตถุดิบต้นกัญชา เช่น ยาง ห้ามปลูก ห้ามมีไว้ในครอบครองพกพา ซื้อขาย รวมถึงบ้องกัญชาก็เป็นของผิดกฎหมายด้วย ระบุโทษไว้จำคุกไม่เกิน 1 ปี ปรับไม่เกิน 500 บาท สมัยนั้นก็มากโขอยู่ แต่ยังมีชาวบ้านแอบปลูกไว้กินน้อยเพื่อใช้ในครัวเรือน ต่อมาถูกควบคุมตามพระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ พ.ศ. 2522 ซึ่งกำหนดให้กัญชาเป็นยาเสพติดให้โทษในประเภท 5 เช่นเดียวกับพืชกระท่อม พืชผื่น ก็ยังเป็นเรื่องที่ย้ายวนให้แอบปลูก โดยมีพืชเศรษฐกิจคลุมอยู่รอบๆ เช่น ปลูกไว้กลางไร่อ้อย ไร่ข้าวโพดเลี้ยงสัตว์ เจ้าหน้าที่ตรวจจับได้เป็นระยะ

กัญชามีสรรพคุณแก้ปวด แก้คลื่นไส้ บรรเทาอาการไอ อ่อนล้า และโรคข้อ บรรเทาอาการหอบหืด เพราะมีคุณสมบัติที่ช่วยขยายหลอดลม ช่วยบรรเทาอาการปวดหัวไมเกรน ปวดประจำเดือน ออกฤทธิ์ต่อจิตประสาท ทำให้หลับสบาย ถ้าเสวกัญชานานๆ หรือขนาดสูงเกินไป สารที่อยู่ในกัญชาจะทำลายการทำงานของอวัยวะต่างๆ ทำให้ร่างกายอ่อนแอ อ่อนเพลีย น้ำหนักตัวลดลง สมรรถภาพทางกายเสื่อมโทรมจน

“ ประเทศทั่วโลกเริ่มมองกัญชาในมุมที่เปลี่ยนไป โดยมีการทบทวนว่ากัญชามีประโยชน์และโทษอย่างไร ”

ไม่สามารถทำงานได้ โดยเฉพาะงานที่ต้องใช้แรงกาย ความคิด และการตัดสินใจ ระบบภูมิคุ้มกันในร่างกาย จะเสื่อมตัวลงหรือบกพร่อง และติดเชื้อโรคต่างๆ ได้ง่ายขึ้น และที่สำคัญมีอาการทางจิต มีอาการประสาทหลอน ความคุมตัวเองไม่ได้ ไม่สนใจสิ่งแวดล้อม ความจำเสื่อม กล้ามเนื้อลีบ หัวใจเต้นเร็ว และหิวแหว่ ซึ่งเป็นอันตราย ต่อตนเองและผู้อื่น

ประเทศทั่วโลกเริ่มมองกัญชาในมุมที่เปลี่ยนไป โดยมีการทบทวนว่ากัญชามีประโยชน์และโทษอย่างไร กัญชามีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Cannabis sativa* วงศ์ *Cannabinaceae* ที่นิยมปลูกมีอีก 2 สายพันธุ์ *C. indica* และ *C. ruderalis* เพราะมีสารเป็นยาคือ cannabinoids สูง ปัจจุบันมีการวิจัยปรับปรุงพันธุ์ตลอดเวลาให้มีสาร ชนิดนี้เพิ่มขึ้นเพื่อใช้ทางการแพทย์ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง อาการร่วมของโรคร้ายทั้งหลาย ไม่ว่าจะเป็นโรคมะเร็ง โรคของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ เช่น อาการปวด คลื่นไส้ อาเจียน นอนไม่หลับ กล้ามเนื้ออ่อนแรง และอื่นๆ ที่กำลังถูกเผยแพร่ออกมา ในเดือนพฤษภาคม พ.ศ. 2558 สหรัฐอเมริกาออกกฎหมายให้ใช้กัญชาทางการแพทย์ได้ และประเทศอิสราเอลเป็นอีกประเทศหนึ่งที่ประกาศว่า ประเทศอิสราเอลจะเป็นดินแดนแห่ง นม น้ำผึ้ง และกัญชาทางการแพทย์

หันกลับไปมองการปลูกกัญชาของสองประเทศนี้ จะเห็นถึงการวิจัยปรับปรุงพันธุ์กัญชาให้ได้ผลคุ้มค่า สำหรับการปลูกแต่ละครั้ง ส่วนที่มีสารเป็นยาสูงที่สุดคือช่อดอก เราเรียกว่า “กะหรี่กัญชา” พันธุ์ใหม่ๆ จึงมีช่อดอกเป็นกระจุกใหญ่ ไม่เหมือนต้นของไทยที่เราคุ้น

แปลงปลูกจะเป็นโรงเรือนและพื้นที่ปิด เพื่อควบคุม สิ่งแวดล้อม ปริมาณความชื้น แสงแดด และป้องกัน แมลงศัตรูพืช วัตถุประสงค์กัญชาที่จะเข้าสู่กระบวนการ ผลิตยาจึงจะมีคุณภาพมาตรฐานที่ตั้งไว้ นอกจากนั้นยัง ป้องกันการเล็ดลอดของสายพันธุ์ที่มีค่าไว้ด้วย

ผู้เขียนไม่เห็นด้วยกับการให้ชาวบ้านปลูกไว้คนละ นิดละหน่อยแล้วจะรวบด้วยกัน ในเชิงวิทยาศาสตร์การ แพทย์และเภสัชกรรมทำไม่ถนัดขนาดนั้น ปลูกคนละที่ สองที่ ไม่ควบคุมเป็นระบบ ก็จะมีปัญหาเหมือนเราซื้อ มะระขึ้นจากแผงในตลาดทั่วประเทศ สารขมมากบ้าง น้อยบ้างมารวมกัน ไม่รู้ว่าคุณภาพยาในภาพรวมจะเป็น อย่งไร เดือนหน้าทำใหม่จะเหมือนเดิมไหม ผู้ป่วยที่ รอยาจะได้ยาที่มีคุณภาพไม่แน่นอน กินหายบ้างไม่หาย บ้าง สูงจนกินเป็นพิษไปเลยบ้าง

อนาคตของกัญชามีอยู่จริง แต่ต้องผ่านกระบวนการ ทางวิทยาศาสตร์ให้รอบคอบ ตั้งแต่ต้นน้ำคือการปลูก ที่ดี การทดลองในสัตว์และในคน ขนาดที่เหมาะสม ความเป็นพิษ วิธีเลี้ยงพิษ แพทย์แผนไทยจะใช้รักษา โรคระไรได้บ้าง เป็นยาแผนปัจจุบันใช้ขนาดเท่าไรกับ อาการอย่างไร ความรอบคอบจะก่อให้เกิดประโยชน์ อย่งยั่งยืน แต่จนบัดนี้ผู้เขียนยังไม่เห็นความชัดเจน ของกระบวนการเตรียมความพร้อมที่ว่าของราชการ ไทย คนไทยสนใจแต่ว่ากฎหมายจะออกอย่างไร อย่ำลิมว่าต่างประเทศเตรียมพร้อมแล้วทุกอย่าง เหมือนสิทธิบัตรที่เป็นปัญหากันอยู่ ผู้เขียนไม่ยุ่งเกี่ยว กับการเมือง แต่เห็นว่าปลูกกัญชาไทยได้อย่างเสรีจะ ได้ผลลัพธ์ที่น่าหวังใจไม่น้อย



ศ.พรอ้อมจิต คุสลับพ์

อดีตอาจารย์ประจำภาควิชาเภสัชพฤกษศาสตร์ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล และอดีตผู้จัดการอุทยานธรรมชาติวิทยาสิริรุกชาติ วัย 73 ปี จะมาเขียน เรื่องสนุกแบบขยี้ขย่าจนคุณได้กลิ่นได้รสของดีของสมุนไพรไทย

วัยต่าง...ต่างวัย คุยอย่างไรด้วยใจ

- แม่ : “ไอซ์...กินข้าว...ไอซ์ กินข้าว” เสียงเริ่มดังขึ้นจนเกือบเหมือนเสียงตวาด
 ลูก : “รู้แล้ว...” เสียงตอบที่ไม่แม่แต่เงยหน้าขึ้นจากจอโทรศัพท์
 แม่ : “รู้แล้วนะ...รู้อะไร”
 ลูก : “แม่รู้เรื่อง block chain มั้ย แล้วเรื่อง quantum computer...”
 แม่ : “ไม่รู้...ฉันรู้แต่ว่าตอนแกสองขวบ แกจะเกร็งเวลาฟ้าร้อง...ฉันรู้แต่ว่าฉัน
 ต้องหาเงินให้มากๆ ลูกฉันต้องได้เรียนสูงๆ”

สปอตโฆษณาของเมืองไทยประกันชีวิตเรื่อง “แม่รู้อะไรบ้าง” ภาพสะท้อนครอบครัวในยุคดิจิทัล เรื่องราวในสปอตจบลงด้วยการต่างตักอาหารให้กัน และกัน ปลอบให้ผู้ชมคิดเองว่า...เข้าใจกันแล้วอย่างไม่ต้องบอกว่า “เข้าใจ” แต่ภาพจบในชีวิตจริงอาจไม่เป็นเช่นในโฆษณา ซึ่งเรามักจะทิ้งบาดแผลด้วยการโต้เถียง ด้วยความเจียบ ด้วยการทำให้อีกฝ่ายจมอยู่กับอารมณ์ นอกจากสายใยระหว่างแม่วัยผู้ใหญ่กับลูกวัยรุ่น แม้แต่พ่อแม่วัยสูงอายุกับลูกวัยผู้ใหญ่ ปู่ย่าตายายกับหลานวัยรุ่นหรือแม้แต่หลานวัยเด็ก ซึ่งอาจทำให้เกิดคำพูดเหล่านี้ “พ่อนี้...ลืมหืมก็ยอมรับเถอะว่าลืมหืมไม่ต้องมาขึ้นเสียงหงุดหงิด...ตอนนี้พ่อนี้ลืมหืมบ่อยๆ อีกหน่อยจะยิ่งลืมหืมมากขึ้น เตรียมๆๆ ตัวไว้เลย จะได้

ไม่มาหงุดหงิดขึ้นเสียง” หรือบทสนทนาระหว่างลูกกับแม่ที่ถกเถียงกันว่า “นี่ๆ ดูนางสิ...พฤติกรรมต่างๆ ก็หาว่าว่า พุดอะไรไม่ได้เลย” “นี่ ฉันเป็นแม่นะ ไม่ใช่ลูกแก มันบาป รุ้มั๊ย” การสื่อสารเหล่านี้เป็นเหมือนมิดที่ทำร้ายกันและกันทุกๆ ที่เราไม่ได้ไม่รักกัน หรือทุกๆ ที่เรายังรักกันอยู่

ทำอย่างไรดีที่จะไม่ทำร้ายกันทุกๆ ที่เรายังรักกัน เพราะเราพูดกันไม่เข้าใจ “ความรักจะพาให้เราผ่านพ้นเหตุการณ์ต่างๆ” “ความเข้าใจและการยอมรับความแตกต่าง” หรือ “การสื่อสารแบบสองทาง” ลีวันนี้อายากชวนท่านผู้อ่านมารู้จัก “กรอบคิด (frame of reference)” เป็นส่วนผสมผสานกันของความรู้ ประสบการณ์ ทักษะ ความคิด ค่านิยม ความคาดหวัง



อุปนิสัย และแรงจูงใจที่บุคคลเรียนรู้สะสมมาและตกผลึกอยู่ภายใน บุคคลจะใช้กรอบคิดเมื่อการสื่อสารทั้งภาษากายและภาษาพูดทั้งในการรับรู้สาร (message) ที่ถูกส่งมา การเลือกวิธีการที่จะสื่อถึงสารหรือบอกสิ่งที่อยากจะบอก เมื่อกรอบคิดต่างกันย่อมรับรู้แปลความและตอบสนองต่อสิ่งต่างๆ ได้แตกต่างกัน

ปัจจัยสิ่งที่ทำให้กรอบคิดต่างคือ ธรรมชาติของแต่ละวัย กระบวนการคิดและเข้าใจแตกต่างกันไปตามวัย ในวัยเด็กจนถึงวัยรุ่นนั้นสมองกำลังเจริญเติบโต ทำให้การคิดและความเข้าใจจะเป็นแบบรูปธรรม (Concrete thinking) มากกว่าการคิดที่เป็นนามธรรม (Abstract thinking) ในขณะที่วัยผู้ใหญ่และวัยสูงอายุสมองนั้นจะเติบโตเต็มที่ ทำให้มีความสามารถในการคิดและเข้าใจความเป็นนามธรรมสูงกว่า สิ่งเหล่านี้เป็นไปตามพัฒนาการตามวัย นอกจากการพัฒนาในขาขึ้นที่ทุกอย่างค่อยๆ สมบูรณ์มากขึ้น พัฒนาการในขาลงโดยเฉพาะในวัยสูงอายุซึ่งจะพบความเสื่อมของเซลล์ประสาท เช่น เส้นประสาทสมองคู่ที่ 8 เสื่อมจะทำให้การได้ยินลดลงซึ่งจะกระทบการสื่อสารได้เช่นกัน นี่คงเป็นสิ่งที่ต้องทำความเข้าใจ หรืออาจจะเรียกว่าการเข้าใจกันในระดับการเจริญเติบโตของเซลล์ (cell) ซึ่งเป็นสิ่งที่เล็กมากๆ

นอกจากสมองที่เจริญสมบูรณ์ที่แตกต่างกัน ประสบการณ์ที่เกิดจากการเดินทางช่วงระยะเวลาและเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิตก็เป็นเงื่อนไขสำคัญที่ทำให้กรอบคิดที่ใช้ในการรับรู้ แปลความหมายของสิ่งที่ได้รับ

และในการตอบสนองขณะที่มีการสื่อสารแตกต่างกัน ซึ่งในชีวิตประจำวันในยุคดิจิทัลจะพบว่าประสบการณ์ของวัยผู้ใหญ่หรือกลุ่มคนยุค Baby Boom นั้น การติดต่อสื่อสารมากับความเร็วอินเทอร์เน็ต 2/3G การค้นหาความรู้จะอยู่ที่ห้องสมุด ในทางตรงกันข้ามกลุ่มผู้ใหญ่ตอนต้น วัยรุ่น และวัยเด็ก หรือที่เรียกว่ากลุ่ม Generation Y/Z เติบโตกับความเร็ว 4G ความรู้หาได้ทุกหนทุกแห่ง ไม่จำเป็นต้องเข้าห้องสมุด สิ่งต่างๆ เหล่านี้หล่อหลอมให้เกิดคุณลักษณะของบุคคลที่แตกต่างกัน ซึ่งจะเห็นได้จากคำบ่นของคนในยุค Baby Boom ว่าเด็กสมัยนี้ไม่อดทน จากส่วนนี้ทำให้เราต้องเข้าใจในระดับสังคม (social) เช่น ปัจจุบันสังคมเป็นสังคมที่รวดเร็ว เร่งรีบ รวดเร็ว และปรับเปลี่ยนตลอดเวลา กลุ่มผู้ใหญ่ (อาจ) ต้องเข้าใจและรวดเร็วตามบ้าง เหมือนกาแฟ 3 in 1 ส่วนวัยรุ่นก็ (อาจ) ก้าวข้ามเหมือนรถดีมกาแฟตริป ไม่ใช่กาแฟสำเร็จรูป

ในขณะที่วันนี้ ทุกวินาที โลกได้หมุนไปเร็วชนิดว่ากะพริบตาก็อาจตกเทรนด์ เราคงต้องหันกลับมา เดินให้ช้าลงเพื่อให้ได้ยินเสียงของความรักที่มีต่อกันและได้ยินเสียงที่ไม่ได้พูดออกมา การเดินช้าลงจะเปิดหน้าต่างหัวใจของเราให้กว้างขึ้น เปิดเผยให้คนอื่นได้ฟังสิ่งที่เราคิด และยอมรับสิ่งที่ผู้อื่นมองเห็น แต่เรามองไม่เห็น (จุดบอด) และท้ายสุดคือการลองฝึก “ให้ลองเอาใจเราไปใส่ใจเขา...ใจเขามาใส่ใจเรา” หรือ “put yourself in someone's shoe” สิ่งที่เราเห็นอาจจะต่างไป นั่นคือการขยายกรอบคิดเพื่อความเข้าใจ



ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รุ่งภา พานิรัตน์

จบการศึกษาระดับปริญญาเอกด้าน Nursing Science จาก Case Western Reserve University, Cleveland Ohio USA ปัจจุบันเป็นอาจารย์ภาควิชาสุขภาพจิตและจิตเวช วิทยาลัยวิทยาศาสตร์การแพทย์เจ้าฟ้าจุฬาภรณ และเป็นวิทยากรผู้เชี่ยวชาญด้านการให้คำปรึกษาและการสื่อสาร



หน้าตัดฝั่งเรื่องเล่า | สภาชนบท : สุพิน ธนวัฒน์เสรี เรียบเรียง : อธิภา คำสมบูรณ์

เสียงหัวเราะในความทรงจำ ของพิมพ์พิชชา อุตสาหจิต

เชื่อว่าคงไม่มีใครไม่รู้จักหนังสือการ์ตูนชายหัวเราะ และมหาสนุก หนังสือการ์ตูนแก๊กสามช่องจบที่สร้างเสียงหัวเราะอยู่คู่คนไทยมากกว่า 45 ปี ทั้งหมดล้วนเกิดจากความพยายามของครอบครัว “อุตสาหจิต” โดยมี บ.ก.วิฑิต หรือวิริทธิ์ อุตสาหจิต เป็นหัวเรือใหญ่ โดยได้รับไม้ผลัดจากคุณปู่บั้นลือ อุตสาหจิต ผู้ก่อตั้งสำนักพิมพ์บรรลือสาส์น ผู้มีบทบาทต่อการ์ตูนไทย และผู้จัดพิมพ์นิยายอมตะอย่างพล นิกร กิมหงวน

มาวันนี้ครอบครัวลือกรูปเติบโตใหญ่ และได้เวลาส่งไม้ผลัดให้นิว-พิมพ์พิชชา อุตสาหจิต ลูกสาวคนโตของ บ.ก.วิฑิต หรือวิริทธิ์ อุตสาหจิต รับทำหน้าที่สานต่อ และแปรผันเสียงหัวเราะที่เคยครื้นเครงบนหน้ากระดาษโลดแล่นสู่แพลตฟอร์มดิจิทัลและบรรดาธุรกิจสื่อใหม่ โดยมีหัวใจของการทำงานตามนามสกุลที่ครอบครัว “อุตสาหจิต” ส่งต่อให้มา นั่นคือการใส่ “ความอุตสาหะ” ลงไปในใจ

ทราบมาว่าคุณเติบโตมาในสำนักพิมพ์ ช่วยเล่าบรรยากาศให้ฟังสักนิด

นิวเติบโตมากับสำนักพิมพ์บรรลือสาส์น คุณพ่อคุณแม่ของนิวเป็นพนักงานทั้งคู่ ภาพจำสำหรับนิวคือคุณพ่อเป็นพนักงานหนัก ท่านไม่ได้ดูแลแค่ฝั่งคอนเทนต์ของสำนักพิมพ์เท่านั้น แต่ยังมีบทบาทเป็นนักธุรกิจ คือเป็นเจ้าของโรงพิมพ์ Cyberprint Group เลยต้องทำงานสองบริษัททุกวัน ตอนเช้าเป็นนักธุรกิจ ไปประชุมงานโรงพิมพ์ตั้งแต่ 7 โมง พอตอนบ่ายๆ ถึงจะเข้ามาทำฝั่งของสำนักพิมพ์บรรลือสาส์น เป็นบทบาทของ บ.ก.วิริทธิ์ ทำการ์ตูนชายหัวเราะ มหาสนุก ทั้งคัดต้นฉบับ ดูแลการทำงานในสำนักพิมพ์ ในขณะที่เดียวกันท่านก็ทำหน้าที่คุณพ่อที่ดี ตอนเช้าพาเด็กๆ ตื่นตี 5 คุณพ่อคุณแม่จะลงมากินข้าวเช้ากับลูกทั้งห้าคน เตรียมไปโรงเรียน คอยดูแลว่าขึ้นรถกันครบไหม กระเป๋านักเรียนเอาไปหรือยัง และอาจจะเป็นคนนั่งรถไปส่งหลานๆ ที่



ครอบครัวอุตสาหจิต ถ่ายเมื่อครั้งอากงยังมีชีวิต (จากซ้ายไปขวา)
อากงบันลือ อุตสาหจิต, คุณน้อบ, คุณนิว, คุณนาว, คุณแม่โชติกา, คุณแนนตี, คุณเนม
และคุณวิจิต หรือ บ.ก.วิจิต ที่ผู้อ่านชายหัวเราะผูกพัน

โรงเรียนทุกวันทำให้เห็นว่าทุกท่านรักษาสมดุลของชีวิต
ได้ดี ทั้งในบทบาทของผู้นำครอบครัว บทบาทของนัก
ธุรกิจ และบทบาทของ บ.ก.วิจิต ของแฟนฯ ชายหัวเราะ

ถ้าจะพูดถึง 3 บทบาท นักรัก คุณพ่อ แล้วก็ บ.ก. คุณนิวชอบบทบาทไหนของคุณพ่อมากที่สุด

ชอบที่สุดก็ต้องเป็นบทบาทคุณพ่อ นอกจากลูกๆ
แล้ว คนอื่นคงไม่ได้สัมผัส กับคนทั่วไปคุณพ่อก็จะ
เป็นนักรักที่ดูเรียบง่าย แต่เวลาอยู่กับลูกๆ ท่านมี
อารมณ์ขัน ท่านนั่งดูซีรีส์ตลกกับลูกๆ ได้ ชอบฟังลูกๆ
เล่าเรื่องตลก ส่วนบทบาทของ บ.ก.วิจิต นิวก็น่าจะ
ทั้งในฐานะของคนที่เป็นลูกของ บ.ก. แล้วก็ในบทบาท
ของนักอ่าน ตอนเด็กๆ นิวโตมาในสำนักพิมพ์ เห็นภาพ
คุณพ่อคุณแม่ทำงานไป เขาก็ปล่อยให้นิวอ่านหนังสือ
เพราะไม่มีของเล่นอย่างอื่น เราก็นั่งวาด ฝึกวาดรูป
ฝึกเขียนตัวหนังสือตาม อ่านหนังสือทุกเล่ม การ์ตูน
ทุกเล่มในห้องสมุด พอเราได้อ่านหนังสือเยอะ เราเลย
มีทักษะอ่านเขียนได้เร็วกว่าเด็กวัยเดียวกัน และมัน
ทำให้เราเรียนดีขึ้นด้วย พอเราอ่านเร็ว อ่านจนไม่มี
อะไรให้อ่านแล้ว เราก็เริ่มอ่านต้นฉบับ ทำให้เราได้เห็น
กระบวนการของการทำงาน เหมือนได้ล่อหลอมเราให้
เราชอบการทำงานคอนเทนต์ และมีทักษะทางด้านนี้ขึ้นมา
โดยที่เราเองก็ไม่ต้อง

ถ้าย้อนกลับไปยังจุดเริ่มต้นของสำนักพิมพ์ในยุค คุณปู่ คุณเห็นการปลุกฝังการทำงานอย่างไรบ้าง

อากงบันลือคือชื่อของบันลือกรุ๊ปในปัจจุบัน แม้ว่า
ปัจจุบันเราจะขยายไปทำสื่อใหม่ content ทุกรูปแบบ

ทั้ง motion content, animation online หรืองานอีเวนต์
แต่เราก็ไม่เคยลืมนึกว่าจุดเริ่มต้นมาจากรากฐานที่คุณปู่
บันลือได้สร้างเอาไว้ ทำให้เราได้เติบโตจากบรรลือสาส์น
ขยายมาเป็นบันลือกรุ๊ปอย่างทุกวันนี้ คุณปู่เป็นคน
อ่อนโยน รักครอบครัว รักหลานๆ คุณพ่อคงได้รับ
นิสัยทำงานหนักมาจากคุณปู่เช่นกัน ตอนเด็กๆ ภาพที่
นิวเห็นชินตาก็คือภาพที่คุณพ่อกับคุณปู่เดินไปทำงาน
ด้วยกันตอนเช้าๆ หรือปรึกษากันเรื่องงาน คุณปู่จะเดิน
ตรวจโรงงานถึงขนาดอายุ 80 กว่าแล้ว ก่อนคุณปู่เสีย
ก็ยังเดินตรวจโรงงานทุกวัน (ท่านเสียไปเมื่อ 2 ปี
ที่แล้ว) ท่านเป็นคนแข็งแรง มีวินัย ทั้งคุณพ่อและ
คุณปู่เป็นคนดูแลตัวเอง เรื่องอาหารการกินและการ
ออกกำลังกาย ท่านไม่ได้ดูแลตัวเองเพื่อให้ดูหล่อเหลา
แต่ไม่ยอมเป็นภาระกับลูกหลาน คุณปู่ชอบให้ลูกๆ
หลานๆ รักใคร่กลมเกลียวกัน บ้านนิวก็น่าจะเป็นบ้านที่
คุณปู่อยู่ก็ได้รับชมจากคุณอาและบ้านรอบๆ ทุกๆ
สารทิศ คุณปู่เป็นคนประหยัด และท่านก็ไม่เคยอายุที่
จะพูดว่าเขาเคยลำบากมาก่อน

เหล่านัก (คุณพ่อของคุณปู่) อพยพมาจากจีน
เสียผืนหมอนใบ นั่งสำเภามา แต่คุณปู่เกิดในเมืองไทย
เหล่านักทำงานหนักมาจากจีน สมัยนั้นการแพทย์ก็ยังไม่พัฒนา
ทำให้เสียชีวิตตั้งแต่คุณปู่ยังอายุแค่ 11 ปี
คุณปู่บันลือเป็นลูกชายคนโตของครอบครัว อายุ 11 ก็
ต้องเป็นหัวหน้าครอบครัวแล้ว ตอนนั้นที่บ้านแม่แต่เงิน
ทำศพยังไม่ มี ต้องให้พ่อเด็กตั้งมาช่วย คุณปู่เป็นคนให้
ความสำคัญกับการตอบแทนบุญคุณคน พอหลังๆ เรา
ลืมตาอ้าปากได้ เราสบายแล้ว ภาพที่นิวเห็นเป็นประจำ



พิมพ์พิชาเห็นป้ายอักษรจีนนี้ติดอยู่ข้างฝาบ้านมาตั้งแต่เด็ก ป้ายอักษรจีนคำว่า “忍” ประกอบด้วยตัวอักษรรูปมิดปักลงบนหัวใจ หมายถึงความอดทน อดกลั้น ซึ่งเป็นคติการทำงานที่สำคัญของครอบครัว

คือคุณปู่จะบริจาคเงินให้ป่อดึงตั้งที่ละเยอะๆ เพราะท่านไม่เคยลืมนึกว่าตอนที่บ้านเราลำบาก ป่อดึงตั้งเป็นคนช่วยทำศพของเหล่ากง ซึ่งทุกวันนี้คุณพ่อก็สานต่อ การให้เช่นกัน

คุณปู่เริ่มต้นสำนักพิมพ์ussล้อสาส์นได้อย่างไร

คุณปู่เองไม่ได้เรียนหนังสือเยอะ แต่ก็พยายามไปเรียนจนอ่านหนังสือภาษาไทยได้ และเรียนภาษาจีนเพื่อให้สามารถทำงานได้ ซึ่งมีประโยชน์มากเพราะว่าเรามาทำงานสำนักพิมพ์ ถ้าอ่านภาษาไทยไม่ได้ก็จะทำสิ่งนี้ไม่ได้เลย ก่อนหน้านี้ตอนหนุ่มๆ คุณปู่เคยขายกาแพอยู่แถวโรงไม้ แถวแก่งร้านไม้เห็นแว่ว จึงชวนให้เป็นช่าง แต่เหล่ามาบอกว่า อาชีพช่างมีช่วงเวลาเฉพาะที่ยังทำงานได้ อาจจะไม่ยั่งยืน เมื่ออายุเยอะแล้วจะลำบาก อาจถึงเลือกทำธุรกิจ เพราะว่าส่งต่อให้กับลูกหลานได้ เช่นกันกับคุณพ่อท่านก็เคยทำหนังสือเป็นผู้กำกับมาก่อน เรื่องผีห่าชาติที่คุณสรพงษ์ ชาตรีเล่นเป็นภาพยนตร์ที่ทำเงินดีมาก แต่คุณปู่กับคุณพ่อมองว่าหนังสือเป็นสิ่งที่ต้องเริ่มต้นใหม่ทุกครั้ง ไม่ได้เกิดการสร้างแบรนด์ เมื่อเทียบกับตัวหนังสือ พอเป็นหนังสือใหม่ก็ต้องไปลุ้นหน้างานอีกว่าจะสามารถทำเงินได้ไหม คนจะชอบหรือเปล่า สถานการณ์ตอนนั้นเป็นอย่างนี้ แต่ถ้าหนังสือยังขายไม่ได้ก็ยังเก็บไว้ขายต่อได้อีก ไม่ต้องพึ่งพาเจ้าของโรงหนัง และอะไรก็ตามที่มีแบรนด์ คนก็จะจำได้แล้วซื้ออ่านต่อเรื่อยๆ

จากสำนักพิมพ์สู่เส้นทวงขายหัวเราะได้อย่างไร

คุณพ่อไปเรียนต่อที่อังกฤษก็ไม่ได้ไปแบบสบาย และมีโอกาสได้ไปฝึกทำงานกับกองถ่ายหนังฝรั่ง ได้เจอผู้กำกับชื่อดัง พอกลับมาเริ่มทำขายหัวเราะ คุณพ่อก็จะมีมุมมองของความทันสมัยของโลกตะวันตก การ์ตูนเป็นเรื่องของการเล่าเรื่องทั้งเชิงภาพ เชิงภาษา ซึ่งคุณพ่อมีพื้นฐานเชิงภาษาอยู่แล้ว พอไปเรียนหนังสือก็จะได้มุมมองของการเล่าการ์ตูนแบบสมัยใหม่ มีมิติขึ้นซึ่งมันทำให้ขายหัวเราะกลายเป็นสิ่งที่ล้ำมากในยุคนั้นคือนอกจากเรื่อง story telling ดีแล้ว ก็ยังมีเรื่องของภาพ เรื่องของจังหวะปู ชง ตบ ขยี้เข้ามาด้วย คุณพ่อก็ยังสามารถโต้ให้พี่ๆ นักเขียนที่สมัยนั้นยังเป็นมือใหม่เช่นพี่ที่ตายลายเส้นแบบนี้จะ ต้องพัฒนาไปเป็นแนวนี้ คนนี้ต้องวาดให้สมส่วนไหม หรือวาดสมจริง คือทำให้ทักษะเชิงภาพของคุณพ่อดีขึ้น

ก่อนที่จะมีขายหัวเราะ หนังสือการ์ตูนจะเป็นแนวเล่มเดี่ยวจบ นักเขียนคนเดียวเขียนทั้งเล่ม เป็นการ์ตูนเรื่องยาว พอมาเป็นขายหัวเราะก็จะเจาะช่องว่างตลาดใหม่โดยเน้นไปที่อารมณ์ขัน หน้าเดี่ยวจบ มีลักษณะเป็นแก๊ก ลายเส้นหลากหลาย คุณพ่อนำความรู้ใหม่ๆ จากต่างประเทศแล้วก็ใส่ความคิดสร้างสรรค์ของเขาผสมผสาน ปรงออกมาเป็นขายหัวเราะซึ่งได้รับการตอบรับที่ดีตั้งแต่เล่มแรก



สื่อใหม่ที่คุณกำลังจะเดินหน้า มีคุณพ่อยืนเคียงข้างไปด้วยอย่างไร

เราจะขยายธุรกิจให้ครอบคลุมคอนเทนต์และทำงานร่วมกันได้ โดยไม่ได้คิดว่าเราไปเป็นสิ่งพิมพ์ หรือเราเป็นแอนิเมชัน แต่เราเป็น “content provider” ที่ผลิตเนื้อหาได้ทุกช่องทางเวลามีแคมเปญ เราก็สามารถวางกลยุทธ์ได้เลยว่า อันนี้เหมาะจะต่อยอดไปเป็นสื่อประเภทไหน โดยไม่จำกัดรูปแบบ แล้วก็ใช้เทคโนโลยีให้เป็นประโยชน์ในการปรับตัว จากสมัยก่อนที่เราเติบโตจากขายหัวเราะ มหาสนุก บังปอนด์ หนูหิ้น ซึ่งเป็นการ์ตูนที่เข้าถึงได้ทุกเพศทุกวัย เราต่อยอดมาเป็นคอนเทนต์อื่นๆ ทั้งแอนิเมชัน 2D และ 3D ธุรกิจคาแรกเตอร์คอนเทนต์ กลุ่มวัยรุ่นและคนรุ่นใหม่ อย่าง SALMON/BUN และ Production House อย่าง “SALMON HOUSE” ที่ได้รับการตอบรับดีจากวงการโฆษณา รวมถึงสื่อดิจิทัล เช่น THE MATTER/PIXNIQ และอีเวนต์ด้วย นอกจากนี้ยังทำ content marketing และ content strategy ให้กับบริษัทและแบรนด์ต่างๆ ด้วย เนื่องจากเราเข้าใจว่าคนไทยมีรสนิยมของการเสพสื่อในรูปแบบไหนบ้าง ทำให้เราทำสื่อได้หลากหลาย ซึ่งคุณพ่อคุณแม่ช่วยมากในเรื่องการโค้ชต่างๆ ท่านมองว่าบางเรื่องลูกไม่ต้องไปล้มเองก็ได้ เพราะพ่อแม่เคยล้มมาแล้ว การที่เราปรึกษาเขาเหมือนกับเป็นทางลัดที่เราไม่ต้องไปล้มเอง แต่เราก็สามารถเรียนรู้จากความผิดพลาดของเขาได้เหมือนกัน

นอกจากที่เราเห็นคุณปู่กับคุณพ่อทำให้เห็นเป็นตัวอย่างแล้ว มีคำสอนใดบ้างที่คุณจำได้แม่

คุณปู่เคยเล่าบทเรียนทางธุรกิจให้หลานฟังเพื่อให้เข้าใจวิธีคิด โดยให้หลานๆ ลองเลือกว่าเพื่อนสองคนทำงานก่อสร้างมาด้วยกัน แล้วก็แยกกันเปิดร้านขายวัสดุ ใครจะประสบความสำเร็จมากกว่ากัน คนหนึ่งเลือกขายค้อน ส่วนอีกคนเลือกขายตะปู ค้อนอันหนึ่งราคาแพงมาก ส่วนตะปุนอต สกรู ราคาหลักสตางค์ แต่สุดท้ายคนที่เลือกขายนอตเจริญรุ่งเรืองกว่า เพราะค้อนคนซื้อไปอันเดียวใช้ได้หลายปี คนทาบจะไม่เปลี่ยนค้อนเลย แต่สร้างบ้านหลังหนึ่งต้องใช้ นอต สกรูจำนวนมาก และต้องซื้อใหม่ตลอด เหมือนนมมอมองการณ์ไกลของธุรกิจ เราไม่สามารถมองแค่ว่าอันไหนแพงกว่า แต่สิ่งที่ยั่งยืนกว่าคือโอกาสในการขายได้ซ้ำๆ สม่าเสมอ

นิคิดว่าแนวคิดที่ท่านเล่าเหล่านี้เกี่ยวข้องกับนามสกุลเราด้วย คือความอดทน ความมานะบากบั่น อาจเป็นนักสู้ชีวิต ตั้งแต่เด็กๆ ก็ทำงาน ฝ่าฟันจนมาเป็นเจ้าของกิจการ มีปายปายหนึ่งที่ติดไว้เตือนใจเรา จนถึงตอนนี้ก็ยังติดอยู่ เป็นปายตัวอักษรจีนคำว่า “ยืน” ประกอบด้วยตัวอักษรที่เป็นมิตปักไปที่ตัวหัวใจ มันคือหลักการที่ทำให้เราอดทน พยายามมานะอดสาหะ ซึ่งทำให้ตระกูล “อุตสาหจิต” ของเราเติบโตมาจนทุกวันนี้ มาจากการไม่ยอมแพ้ ทุกวันนี้เวลาที่คิดว่าตัวเองทำงานหนักหรือลำบาก จะกลับไปมองคุณพ่อ กลับไปมองคุณปู่ ก็จะไม่กล้าบ่นว่าตัวเองลำบาก ท่านทั้งสองได้ปูรากฐานไว้ให้เราอย่างดีแล้ว ทั้งในแง่ของธุรกิจแล้วก็แง่ของการปลูกฝังนิสัย รู้สึกภูมิใจที่ได้เป็นครอบครัวอุตสาหกรรม และการรับไม่ผลัดเข้ามาดูแลธุรกิจของคุณพ่อเป็นบริษัทที่อาจก่อตั้งมา เราต้องดูแลให้เติบโตไปด้วยดีสืบต่อไป

Aging Society

ใกล้บ้านเรา เขากำลังทำอะไรกัน : สำรวจแนวโน้มสังคมผู้สูงอายุเพื่อนบ้าน

Special Scoop | เรื่อง : นิชชา



ปฏิเสธไม่ได้เลยว่า “สังคมผู้สูงอายุ” ที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรทำให้นานาประเทศ ประเทศบ้านใกล้เรือนเคียง รวมถึงเมืองไทย ทำทาบกับการวางแผนที่ เปิดคู่มือ ปรับกลยุทธ์กันใหม่ เพื่อเตรียมความพร้อมสู่สังคมผู้สูงวัยที่มีคุณภาพและมีความสุข

O-lunla ชวนสำรวจแนวโน้มสังคมผู้สูงอายุ มาดูกันว่าใกล้บ้านเรา เขากำลังทำอะไรกัน

จับตาคู่ญี่ปุ่นกับแนวคิด “เราจะไม่ปล่อยให้ผู้สูงอายุเฉยตาย”

เมื่อพูดถึงประเทศที่มีโครงสร้างประชากรเข้าสู่สังคมผู้สูงวัยก่อนใครในภูมิภาค และมีความพยายามอย่างมากในการบริหารจัดการที่ดี คงต้องยกให้ “ญี่ปุ่น” ประเทศที่มีประชากรที่มีอายุขัยเฉลี่ยสูงที่สุดในโลกคือ 83 ปี และมีจำนวนเด็กแรกเกิดใหม่ลดลงสวนทาง ทำให้รัฐบาลญี่ปุ่นพัฒนานโยบายดูแลผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง เกิดการปรับตัวในภาคธุรกิจและเทคโนโลยี จนกลายเป็นตัวอย่างที่สร้างสรรค์

หลักประกันความมั่นคงยามสูงวัย

ผู้สูงอายุในญี่ปุ่นมีทั้งกองทุนประกันสังคม กองทุนบำนาญแห่งชาติ ไปจนถึงกองทุนให้กับผู้สูงอายุที่ไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ที่รัฐจะเป็นผู้ประเมินเพื่อส่งไปเข้ารับการดูแลที่สถานดูแลกว่า 5,000 แห่งทั่วประเทศ



ต่อเวลาเกษียณ ลดความกังวล

ญี่ปุ่นขาดแคลนแรงงานวัยหนุ่มสาว ในปี 2583 จำนวนแรงงานคนญี่ปุ่นภายในประเทศอาจลดลงเหลือประมาณ 52 ล้านคน ทำให้ญี่ปุ่นเริ่มเปิดประเทศรับแรงงานจากต่างชาติมากขึ้น รวมถึงมีนโยบายขยายเวลาเกษียณจากปัจจุบัน 65 ปีเป็น 70 ปี

ตำแหน่งงานสำหรับผู้สูงอายุเพื่อผู้สูงอายุ

เคอิชิ ทาซากะ ชายวัยราว 70 ปี เขาทำงานในบ้านพักคนชรา Cross Hearts ในโตเกียว หน้าที่ของเขาคือการสร้างเสียงหัวเราะกับกลุ่มหญิงผู้สูงอายุวัยใกล้เคียงกัน จนอาจทำให้คนทั่วไปเข้าใจผิดว่าเขาเป็นผู้อยู่อาศัยในบ้านพักที่ตัดแปลงจากโรงเรียนประถมศึกษามาเป็นสถานพยาบาล ตามรายงานเกี่ยวกับผู้สูงอายุในโตเกียวของ CNN ทาซากะที่เป็นผู้ผลิตเต้าหู้ยังไม่คิดจะเกษียณเร็วๆ นี้ สนใจด้านงานดูแลที่ไม่ค่อยมีคนสนใจทำ และรู้สึกภูมิใจที่ได้ช่วยเหลือผู้สูงอายุ เพราะไม่มีใครเข้าใจผู้สูงอายุเท่าผู้สูงอายุด้วยกัน



อายุยืนด้วย Internet of Things

ปัจจุบันญี่ปุ่นมีจำนวนผู้ป่วยเบาหวานเพิ่มมากขึ้น และมีแนวทางนำเทคโนโลยีนี้เข้ามาช่วยเหลือผู้ป่วยภาวะที่มีน้ำตาลในเลือดสูงให้กลับมามีตัวเลขค่าน้ำตาลในเลือดที่ดีขึ้น สอดคล้องกับที่โคจิโร อูเอกิ ผู้อำนวยการศูนย์วิจัยด้านโรคเบาหวานของศูนย์แห่งชาติเพื่อสุขภาพและยาโลก กล่าวว่า ผู้สูงอายุจำนวนมากไม่ทราบวิธีการดูแลสุขภาพตัวเองเท่าที่ควร การนำเทคโนโลยีเข้ามาช่วยจะทำให้เห็นการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการใช้ชีวิตและมีแรงจูงใจที่จะทำให้มีสุขภาพที่ดี



เขตปกครองพิเศษฮ่องกงและความใส่ใจผ่านนวัตกรรม

รัฐบาลกลางพยายามจัดสรรงบประมาณอย่างมีประสิทธิภาพท่ามกลางอุปสรรคทางการเงินในปัจจุบัน และอีกไม่ถึง 25 ปีข้างหน้า ประชากรผู้สูงอายุจะเพิ่มขึ้นเป็น 2 เท่า ทำให้รัฐบาลใช้งบประมาณลงทุนไปกับการดูแลสุขภาพ การฝึกอบรมงาน การศึกษา ไปจนถึงค่าจ้างที่เป็นธรรม

GIES งานนวัตกรรมเพื่อผู้สูงอายุ

งาน GIES ที่จัดขึ้นทุกปี หรือ Gerontech and Innovation Expo cum Summit จัดขึ้นโดยภาครัฐเพื่อนำเสนอนวัตกรรมเพื่อผู้สูงอายุจากทั่วทุกมุมโลก ได้แก่ อุปกรณ์ช่วยกายภาพบำบัด หุ่นยนต์ที่ช่วยให้การออกกำลังกายง่ายขึ้น โชนจัดแสดงรถเข็นที่บังคับโดยสมาร์ทโฟน หุ่นยนต์สัตว์เลี้ยงที่ทำหน้าที่เป็นเพื่อน และนวัตกรรมเออาร์ (AR) พาผู้สูงอายุไปเปิดหูเปิดตาท่องเที่ยวทั่วโลกได้ แค่สวมอุปกรณ์ผ่านกล้อง นับเป็นหนึ่งในแฟร์ประจำปีที่สะท้อนให้เห็นถึงความใส่ใจต่อผู้สูงอายุ



Jockey Club Age-friendly City Project

ภายใต้โครงการ Hong Kong Jockey Club (The Trust) โครงการการกุศลที่มีรายได้จากการแข่งม้าที่ตั้งใจสร้างสังคมที่เป็นมิตรกับผู้สูงอายุ พร้อมเปิดโอกาสให้คนทุกช่วงอายุมีส่วนร่วม โดยมีกิจกรรมหลากหลาย อาทิ การระดมใจเตี้ยพิมพ์เขียวการขนส่งในอุดมคติสำหรับผู้สูงอายุ การอบรมให้ความรู้ กิจกรรมออกไปเดินเพื่อชีวิตแอนด์ที่ฟิตสำหรับผู้สูงอายุในฮ่องกงจำนวนมากให้ความสนใจ



สิงคโปร์ ในวันที่จะเป็นผู้นำสังคมผู้สูงอายุในอาเซียน

ในปี 2030 หรืออีก 11 ปีข้างหน้า สิงคโปร์จะมีประชากรที่เป็นผู้สูงอายุมากถึง 19% ของประเทศ ก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุเป็นประเทศแรกในอาเซียน วันนี้ผู้นำของสิงคโปร์ให้ความสำคัญและวางแผนเพื่อก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างชัดเจน ตั้งแต่ต้นนโยบายโครงสร้างพื้นฐานไปจนถึงสนับสนุนให้เกิดการมีส่วนร่วมที่คนต่างเจเนอเรชันต่างรุ่นได้เรียนรู้และมีส่วนร่วมช่วยเหลือเกื้อกูลกัน



ทุกเสียงมีความหมาย

แนวคิด “จุดรับฟัง” หรือ Listening Points เป็นตัวอย่างที่ดีที่ต้องพูดถึง ซึ่งมีที่มาจาก Ministerial Committee on Ageing (MCA) ทำงานร่วมกันกับชาวสิงคโปร์กว่า 4,000 คนที่มาร่วมด้วยช่วยกันแสดงความคิดเห็นผ่านช่องทางออนไลน์และพื้นที่สาธารณะว่าจะทำอะไรให้สังคมผู้สูงอายุในสิงคโปร์ดีขึ้น ไม่ใช่แค่วันนี้ แต่รองรับและเป็นมิตรกับผู้สูงอายุในอนาคต

อาสาสมัครผมสีเฝียว

ผู้สูงอายุในสิงคโปร์ตื่นตัวกับการดูแลสุขภาพตนเอง ไปจนถึงการลุกขึ้นมาเป็นอาสาสมัครดูแลเกื้อกูลกัน เหมือนกับ Ho Lai Lan วัย 69 ปี ที่มาพร้อมกับตำแหน่ง Silver Generation Ambassador เธอเลือก

ใช้ชีวิตหลังเกษียณโดยเป็นอาสาสมัคร ทำหน้าที่ไปเคาะประตูบ้านเยี่ยมผู้สูงอายุ และให้ความรู้เกี่ยวกับโปรแกรมการดูแลสุขภาพแห่งชาติสิงคโปร์ สอดคล้องกับนโยบายตั้งศักยภาพของผู้สูงวัยออกมาใช้เพื่อช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้คนในวัยเดียวกัน

50 อพ ต้องได้เรียน

The National Silver Academy (NSA) สถาบันที่เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุเลือกเรียนรู้ในหลักสูตรเพื่อพัฒนาตัวเองไปจนถึงสร้างอาชีพให้กับพลเมืองชาวสิงคโปร์ที่มีอายุตั้งแต่ 50 ปีขึ้นไป มีหลักสูตรตั้งแต่อาบนำตัดขนน้องหมาพื้นฐาน นวดสัตว์เลี้ยง ปลูกผัก ไม้ดอกไม้ประดับ ไปจนถึงหลักสูตรบัญชีและการเงิน



มาเลเซีย กิจกาเมืองแห่งสุขภาพ

ในปี 2573 นี้ คาดการณ์ว่ามาเลเซียจะมีประชากรที่อายุ 65 ปีขึ้นไปถึงร้อยละ 7 ของพลเมืองประเทศ และยังมีข้อมูลจากศูนย์วิจัยความเป็นอยู่ทางสังคมของ University of Malaya คาดว่าจำนวนประชากรชาวมาเลเซียอายุ 60 ปีขึ้นไปจะไต่ระดับไปถึง 3.5 ล้านคนในปี 2563 และ 6.3 ล้านคนในปี 2583 หรือร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด

ผู้นำประเทศที่มีอายุมากที่สุดในโลก

ดร.มหาธีร์ มูฮัมหมัด นายกรัฐมนตรีมาเลเซียคนปัจจุบัน ผู้นำประเทศที่มีอายุมากที่สุดในโลกในวัย 93 ปี ได้กล่าวในงาน “ผู้สูงอายุ การเรียนรู้ และเทคโนโลยี : การเพิ่มคุณค่าชีวิตและการเชื่อมโยงกับชุมชน” ปี 2561 ที่ผ่านมว่า “ต้องการกระตุ้นให้คนรุ่นเก่ายังคงทำงานและทำงานต่อไปแม้จะเกษียณอายุแล้ว เพราะการหยุดทำงาน หยุดกระตือรือร้นกับกิจกรรมในชีวิตประจำวันจะทำให้ร่างกายอ่อนแอ”

แรงงานและแม่หม้ายกับรายได้หลังเกษียณ

รัฐบาลมาเลเซียให้ความสำคัญกับผู้หญิงสูงอายุที่เป็นหญิงหม้ายที่ไม่มีรายได้ โดยมีกระทรวงสตรี ครอบครัว และพัฒนาชุมชน มาเลเซีย เป็นผู้รับผิดชอบประสานงานกับรัฐบาลและภาคเอกชน และชุมชน เพื่อให้ผู้สูงวัยที่เป็นแม่หม้ายยังสามารถอยู่ในภาคแรงงานได้

เมืองการแพทย์พบกับความเป็นอยู่สีเขียว

ยังมีภาคเอกชนที่มองเห็นความเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของประชากร โครงการที่อยู่อาศัยทางเลือกของผู้สูงอายุที่มีกำลังจ่ายจำนวน 800 ห้องอย่าง Home Farm ในไซเบอร์จายา จำลองความสำเร็จของซิลิคอนวัลเลย์มาไว้ที่มาเลเซีย เน้นการจัดสิ่งแวดล้อมแบบองค์รวมให้ผู้สูงอายุได้อยู่กับธรรมชาติท่ามกลางเมืองทันสมัย ทั้งมีการจัดการมลภาวะไปจนถึงการผลิตระบบเชื้อเพลิงชีวภาพนำพลังงานสะอาดมาใช้แบบครบวงจร

เมืองนวัตกรรมการแพทย์เพื่อผู้สูงวัย

Malaysian Industrial Development Finance (MIDF) ระบุว่า อุตสาหกรรมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพของมาเลเซียในระยะยาวจะมีอนาคตที่สดใสเนื่องจากความต้องการบริการสุขภาพของผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้นจากในประเทศและต่างประเทศ ที่แม้แต่ผู้สูงอายุในสิงคโปร์ยังเดินทางไปใช้บริการบ้านพักคนชราในรัฐยะโฮร์บาห์รูของมาเลเซียมากขึ้นด้วยค่าใช้จ่ายถูกกว่าสิงคโปร์

แหล่งที่มา :

ถอดโมเดลสังคมสูงวัย “ญี่ปุ่น” สร้าง “บ้านพัก” คีนุช “คนชรา”, thairath.co.th
 ผลสำรวจชี้คนญี่ปุ่นยังอยากทำงานถึงอายุ 65 ปี อีก 20 ปีกำลังแรงงานอาจจะเหลือ 52 ล้านคน, prachatai.com
 Where the elderly take care of each other - because no one else will, cnn.com
 Japan technology at its best. Aging population of Japan is supporting by innovation, billionairechronicle.com
 Dear Elders : อยู่ร่วมอย่างลงตัวกับผู้สูงวัย ด้วยนโยบายใหม่ในแบบฉบับสิงคโปร์, tcdc.or.th
np.edu.sg
 Preparing for ageing population, [New Straits Times Online](http://NewStraitsTimesOnline.com)
 Spark's Home Farm Set to Transform Cyberjaya Malaysia, sparkarchitects.com
 “มาเลเซีย” เมืองนวัตกรรมการแพทย์สู่อุตสาหกรรมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ, smartsme.co.th
 ชาวสิงคโปร์แห่ไปบ้านพักคนชราในมาเลเซีย, [SpringNews](http://SpringNews.com)
 ผู้สูงอายุฮ่อกงลำบาก ความช่วยเหลือจากรัฐไม่เพียงพอ, [pptvhd](http://pptvhd.com)
 How Hong Kong can make its ageing society an 'age-friendly society' that benefits everyone, scmp.com
 Health at Home ร่วมงาน GIES 2018 ที่ฮ่องกง, healthathome.in.th

แนวทะเลที่เชื่อมต่อ 3 จังหวัด กรุงเทพฯ-สมุทรสาคร-สมุทรปราการ ยาวถึง 4.7 กิโลเมตร

9-Update สุขกลางสายน้ำ เพลินยิ่ง Seed Bomb โรงเรียนผู้สูงอายุ มธ. ร่วมรักษาพื้นที่กรุงเทพฯ



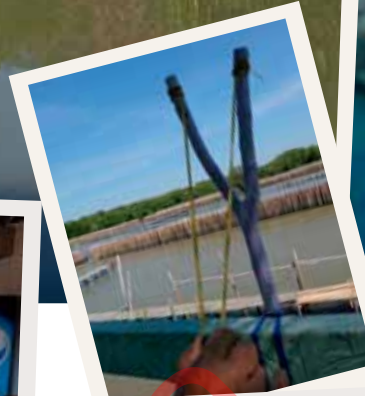
เมื่อได้ออกมาทำกิจกรรมร่วมกัน ก็ยิ่งสนิทสนมกันมากขึ้น



ตั้งใจฟังบรรยายจากเจ้าหน้าที่สำนักงานเขต บางขุนเทียนถึงแนวการอนุรักษ์พื้นที่เวศป่าชายเลน



ฝักโกงกางจะมีมากช่วงหน้าฝน เจ้าหน้าที่จะต้องเร่งเก็บไว้เพื่อขยายพันธุ์



การใช้ดินหุ้มเมล็ดแสม จะช่วยให้ยิงออกไปได้ไกลขึ้น



เทคนิคการยิง seed bomb ต้องยืดขาให้ต่ำ เพื่อให้ลูกดินพุ่งโค้งออกไปไกลจากชายฝั่ง

พื้นที่กรุงเทพฯ ทрудและถูกรุกจากน้ำทะเล ปัจจุบันบริเวณที่มีพื้นที่ติดทะเลของกรุงเทพมหานคร สมุทรสาคร และสมุทรปราการ หายไปเกือบ 3,000 ไร่ การแก้ไขที่มีประสิทธิภาพดีวิธีหนึ่งคือ การปลูกป่าชายเลนเพื่อเป็นแนวกันน้ำและลมที่จะกัดเซาะชายฝั่ง

เมื่อต้นเดือนมีนาคมที่ผ่านมา กลุ่มนักเรียนจากโรงเรียนผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ รุ่นที่ 3 (ท่าพระจันทร์) กลุ่ม 1 ได้จัดกิจกรรม “ปลูกป่าชายเลนทะเลบางขุนเทียน” ซึ่งที่ผ่านมาเขตบางขุนเทียนได้พยายามเพิ่มดินตะกอนแล้วประมาณ 30-40 เซนติเมตร และปลูกป่าแสมและโกงกางเพิ่มแล้วจำนวน 210 ไร่

สมาชิกพากันล่องเรือชมธรรมชาติ ต่อรถมอเตอร์ไซค์และสามล้อเพื่อเข้าไปถึงจุดยิง seed bomb เมล็ดแสม ปักชำฝักโกงกางและถ่ายรูปกันสนุกสนาน อีกหลายปีกว่าที่เมล็ดแสมและต้นโกงกางจะเติบโตเป็นต้นใหญ่ แต่พี่ๆ จากโรงเรียนผู้สูงอายุ มธ. เห็นความสำคัญว่า “ต้องทำเพื่อคนรุ่นหลัง”

One Day Trip

เส้นทางสายเกลือ ตำรับลับเพื่อผิวสวย แป้งรำเกลือจัด

โอ-ลันลาจัดทริปสุดพิเศษ ร่วมเดินทางค้นหาความลับความงามที่เดินทางผ่านมหาสมุทรและกาลเวลา ปรนนิบัติผิวหน้ากระจ่างใสด้วย “แป้งรำเกลือจัด”

แวะตลาดน้ำชิมน้ำตาลสดแสนชื่นใจ สักการะสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ชมความมหัศจรรย์โบสถ์ปรกโพธิ์ วัดบางกุ้ง และจิบกาแฟใส่เกลือ ชมวิวสวยๆ ที่คาเฟ่เกลือ Salt Lake De Maeklong



เส้นทางกรุงเทพฯ - สมุทรสงคราม วันเสาร์ที่ 25 พฤษภาคม 2562

- เช้า 07.00 น.** : ลงทะเบียนหน้าบิ๊มบางจาก ถ.ธนบุรี ซาออก (ใกล้ BTS ธนบุรี ทางออก 2)
: แวะซื้อตลาดน้ำท่าคา ชิมน้ำตาลสดแสนชื่นใจ
: เดินทางสู่จัดสรรสุดาแป้งรำเกลือจัด
: ลิ้มรสอาหารท้องถิ่นฝีมือชาวบ้าน ปลาทุแม่กลอง แกงส้มกุ้งใบชะคราม ฯลฯ
- บ่าย 13.00 น.** : ทรีตเมนต์ผิวหน้าด้วยแป้งรำเกลือจัด ภูมิปัญญาความงามกว่า 100 ปี
สปาเท้ากระตุ้นเส้นประสาทและการไหลเวียนโลหิต
เวิร์กช็อปหยอดแป้งรำบำรุงผิว ประงเกลือสปาสูตรพิเศษ
: Unseen Thailand โบสถ์ปรกโพธิ์ วัดบางกุ้ง
: ชิมกาแฟใส่เกลือรสแปลกลิ้น ชมวิวสวยๆ ที่นาเกลือ Salt Lake De Maeklong
- เย็น 17.00 น.** : เดินทางกลับกรุงเทพฯ

*โปรแกรมอาจปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม

ราคาทริป
1,090 บาท

(สมาชิกนิตยสารลดเหลือ 1,000 บาทถ้วน)

รับสมาชิกทริป 35 คน

ติดต่อข้อมูลเพิ่มเติม

















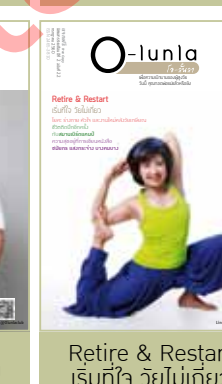













08-5185-5880 / 08-6777-6919 / 08-1699-5315



Line ID : @0lunclub

เตรียมพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging Society) อย่างมีคุณภาพกับ

นิตยสาร O-lunla

 <p>ไฉนวันละนิด ซิดกันอีกหน่อย</p>	 <p>ไม่อยากโรย ต้องเรียน</p>	 <p>60 ยิ่งแจ๋ว 70 ยิ่งแจ่ม</p>	 <p>60 ชีวิตดีดี</p>	 <p>รักเอ๋ย</p>	 <p>ทรัพย์สินที่แท้</p>
 <p>กีฬาเป็นยาวิเศษ อ้อไอ้</p>	 <p>ไอ้กานาวเมืองไทย</p>	 <p>ยิงนก แต่ไม่ตกปลา</p>	 <p>เซฟ ป.4 สุดยอดในครัวโลก</p>	 <p>Still on My Mind</p>	 <p>หากเราต้องจากกัน</p>
 <p>สายธารแห่งการให้</p>	 <p>หาแหล่งเฮงเอาต์ ความเหมาไม่มาเขื่อน</p>	 <p>Active Senior ใจไม่ไฟ สมองมีนา</p>	 <p>งานฝีมือคือยอดยา</p>	 <p>Retire & Restart เริ่มที่ใจ วัยไม่เกี่ยว</p>	 <p>เที่ยวดีต่อใจ ชาร์ใจไฟให้แม่</p>
 <p>หลบหน้อย... บอยแบนด์มา</p>	 <p>ฉันจะเป็นครูจวันตาย</p>	 <p>มองใหม่วัยเกษียณ</p>	 <p>ดีใจวายนี้เพื่อเธอ</p>	 <p>ผู้สาวชาแดนซ์</p>	 <p>ความสุขหลังเลนส์</p>
 <p>เที่ยวซูลูซิล สไตล้วยลันลา</p>	 <p>เมื่ง ป ปลา 'วิว' คือลมหายใจ</p>	 <p>Start-up วัย 60+ เกษียณทั่วที ฆอมธุรกิจ</p>	 <p>ศาลาชนพุ่มสาวน้อยน้อย</p>	 <p>Back to school</p>	 <p>ผมกอดแม่ ก่อนไปทำงานทุกวัน</p>



กรณารอรายละเอียดให้ครบถ้วน

สมัครให้ตนเอง สมาชิกใหม่ ต่ออายุสมาชิก

สมัครให้ผู้อื่น เกี่ยวข้องเป็น _____

สมัครสมาชิก 1 ปี (ได้รับ 12 เล่ม) ราคา 480 บาท (เก็บเฉพาะค่าดำเนินการและจัดส่งหนังสือ)
เริ่มรับฉบับที่ _____

ชื่อ-นามสกุลผู้สมัคร _____

วัน/เดือน/ปีเกิด _____ อายุ _____

โทรศัพท์ _____

อีเมล _____ Line ID _____

ชื่อ-นามสกุลผู้รับ _____

วัน/เดือน/ปีเกิด _____ อายุ _____

โทรศัพท์ _____

อีเมล _____ Line ID _____

ที่อยู่สำหรับจัดส่งหนังสือ _____

ท่านได้รับหนังสือเล่มนี้จาก _____

วิธีการชำระเงิน

โอนเงินเข้าบัญชี น.ส.สุพิน ธนวัฒน์เสรี

ธนาคารกรุงเทพ สาขาเซ็นทรัลพลาซ่า 2 เลขที่บัญชี 909-0-211-369

ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาอโศก เลขที่บัญชี 032-421-4975

ธนาคารกรุงไทย สาขาพุทธมณฑลสาย 2 เลขที่บัญชี 981-8-68115-0

ถ่ายภาพใบสมัครพร้อมเอกสารการโอนเงินมาที่ Email : olunclub@gmail.com | Fax : 0 2887 0486

สแกนจ่ายด้วย
คิวอาร์โค้ด



หรือง่ายสุดๆ ถ่ายภาพใบสมัครและเอกสารการโอนเงินมาที่ Line ID : @olunclub



บริษัท เปเปอร์คอร์ส จำกัด 32/9 หมู่บ้านนัทยา ถนนพุทธมณฑลสาย 2 ซอย 21

แขวงศาลาธรรมสพน์ เขตทวีวัฒนา กรุงเทพฯ 10170

สอบถามเพิ่มเติม : โทรศัพท์ 0 2887 4830, 08 1699 5315, 08 6777 6919 /



: @olunclub

: Olunclub

มาเล่นลากันนั้ย



O-lunla
โอลันลา



ตามติดเรื่องราวดีๆ และกิจกรรมลันลาได้ที่



/olunclub



ID: @olunclub