

O-lunla

โอ-ลันลา

เพื่อความเบิกบานของผู้สูงวัย | วันนี้ คุณทอดฟ้อแม่แล้วหรือยัง

พลเพชรชรา

ผู้ดูแลเริ่จากเซฟวัยเก่า

หุ่นตักฟัวเรื่องเล่า

เป่าลี พรพิมล

Herb & Happiness

ทำความรู้จักธาตุเจ้าเรือน

แจกฟรี | Free Copy

มีรายการรายเดือน ปีที่ 4 ฉบับที่ 45 | มิถุนายน 2562 | ISSN 2465-3810

ไม่ว่าคุณจะลงทุนเพื่อใคร เราลงทุนเพื่อคุณ
B-SENIOR และ B-SENIOR-X

 กองทุนบัวหลวง®



Line ID : @olunclub



บริษัท สุวรรณชาติ จำกัด ในพระบรมราชูปถัมภ์

Golden Place

นึกถึง...สุขภาพ

นึกถึง...โกเล่ด้น เพลซ



สินค้าโครงการตามพระราชดำริ

พัก - พลไม์ สินค้าเกษตรปลอดภัยจากสารพิษ ตามมาตรฐานสากล

โทร 02 729 3222

www.suvarnachad.co.th



4 Editor's Note

8 Cover Story
วไลยธรรมา ข้าวกล้องเดลิเวอรี่จากเซฟวียเก่า

14 Herb & Happiness
ธาตุเจ้าเรือน

16 หุ่นตักฟุ้งเรื่องเล่า
ความสุขหลังรถกระบะ และชัยชนะบนเวทีลูกทุ่ง

20 Senior 4.0
IoT : Internet of Things เมื่อสสวสั่งสื่อสารกัน

22 เกี้ยวเมืองรอง ลองแล้วจะรัก
ตอน เกี้ยวย้อนวัย หัวใจนักปรุง สุพรรณบุรี



หนังสือนี้ พิมพ์ด้วยกระดาษรีไซเคิล
ใช้หมึกพิมพ์ที่ไร้สารพิษและเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม
ช่วยลดการปล่อย CO₂ เกือบเท่ากับการ
ปลูกต้นไม้จำนวน 87 ต้น
เป็นเวลา 1 ปี (เพื่อช่วยในการดูดซับ CO₂ ในอากาศ)



นิตยสาร O-lunla (โอ-ลันลา) ISSN : 2465-3810 | บรรณาธิการผู้พิมพ์ผู้โฆษณา สุพิน ธนวัฒน์เสรี | บรรณาธิการ สุพิน ธนวัฒน์เสรี |
หัวหน้ากองบรรณาธิการ วีรภา ดำสนธิ | ผู้ช่วยบรรณาธิการ เสาวลักษณ์ ศรีสุวรรณ, สุริดา บุปผากลิ่น | ออกแบบศิลปกรรม มนัญญา จงวัฒนานุกุล
ถ่ายภาพ เนาวรัตน์ บุญวิภาส | พิสูจน์อักษร กันธิชา สุระเกียรติชัย | ฝ่ายการตลาดและกิจกรรม ศุภาญา ธนวัฒน์เสรี

บริษัท เปเปอร์คอร์ต จำกัด 32/9 ถนนพุทธมณฑลสาย 2 ซอย 21 แขวงศาลาธรรมสพน์ เขตทวีวัฒนา กรุงเทพฯ 10170

โทร. 0 2887 4830 | โทรสาร 0 2887 0486 | อีเมล olunclub@gmail.com



[olunclub](https://www.facebook.com/olunclub)



[@olunclub](https://www.line.me/@olunclub)



www.olunla.net

ติดต่อโฆษณา

ศุภาญา ธนวัฒน์เสรี โทร. 08 1699 5315, 08 6777 6919



รสมือแม่

ในบรรดาร้านอาหารญี่ปุ่นชื่อดังตามห้างสรรพสินค้า ดิฉันชอบร้านโอโตยะ (Ootoya) ครั้งแรกที่เดินเข้าร้านนี้เมื่อเกือบสิบปีก่อน จำได้ว่าเป็นเพราะคำเชิญชวนหน้าร้านที่ว่า “โอโตยะ ร้านอาหารญี่ปุ่นแท้ อร่อยเหมือนฝีมือแม่ทำให้กิน” พอดูในรายละเอียดก็น่าสงสัย เช่น ปลาย่างด้วยเตาถ่านหอมๆ หรือการหุงข้าวโดยวางถ่านไว้บนข้าวตามภูมิปัญญาดั้งเดิมเพื่อให้ข้าวดูดซึมแร่ธาตุที่ดีเข้าไป

ที่เล่ามาไม่ได้คำโฆษณาแม้แต่หน่อย

และในความเป็นจริงก็เข้าใจดีว่า เมื่อกลายเป็นแบรนด์ที่มีหลายร้อยสาขาก็จะมีความเป็นอุตสาหกรรม จนไม่รู้เป็นรสมือแม่ของใครต่อของใครเสียแล้ว

แต่เล่าเชื่อมโยงเพราะเนื้อหาเล่มนี้เป็นเรื่องอาหารการกิน จากการสังเกตและเก็บข้อมูลอย่างไม่เป็นทางการ ลูกๆ วัยทำงานจำนวนไม่น้อยไม่มีเวลาดูแลอาหารการกินของตนเอง บางทีรีบกินเพื่อรีบทำงานต่อ

ใครที่ยังอยู่ร่วมบ้านกับคุณพ่อคุณแม่จะโชคดีกว่า เพราะท่านมักเป็นผู้ดูแลอาหารการกินของคนในบ้าน อาหารที่ปรุงสุกใหม่ คุณค่าโภชนาการย่อมดีกว่าอาหารแปรรูปและอาหารแช่แข็งต่างๆ และเชื่อว่า “ทุกบ้าน” จะต้องมีการสุตรเด็ดฝีมือแม่ (หรือพ่อ)

ถ้าบ้านไหนคุณพ่อคุณแม่ยังชอบไปซื้อปิ้งย่างตลาด ทำกับข้าวกับปลาให้ลูกกิน แม้จะช้าลง รสชาติจะเปลี่ยนไปบ้างตามตุ่มรับรสที่เปลี่ยนแปลง แต่ส่งเสริมให้ท่านทำเถอะค่ะ เพราะว่าทำให้ท่านได้คิด ได้วางแผน ได้ออกกำลังกายเบาๆ และมีความสุขที่เห็นเวลาลูกเริ่ดอร่อยกับฝีมือตนเอง

เรื่องราวในฉบับนี้เป็นธุรกิจหนึ่งที่ตอบโจทย์สังคมสูงวัยที่จะเกิดขึ้นในอนาคต ฝ่ายหนึ่งทำงานจนไม่มีเวลา อีกฝ่ายมีฝีมือการเรือนการครัว จึงเกิดไอเดียนำไอทีและโซเชียลมีเดียมาสร้างธุรกิจอาหารเดลิเวอรีเล็กๆ

และที่ไม่อยากให้พลาดเลย คือโปรแกรมท่องเที่ยว “เที่ยวย้อนวัย หัวใจนักปรุง” 6-7 กรกฎาคม ที่โอ-ลันลา ร่วมกับ ททท. จัดทริปท่องเที่ยวไม่เหมือนใครที่จังหวัดสุพรรณบุรี บ้านไหนพ่อแม่มีฝีมือทำกับข้าวต้องไม่พลาดงานนี้เที่ยวด้วย แข่งทำอาหารด้วย ได้ปล่อยของและได้เพื่อน

เรื่องกินเรื่องใหญ่ นะคะ

สุพิน ธนวัฒน์เสรี

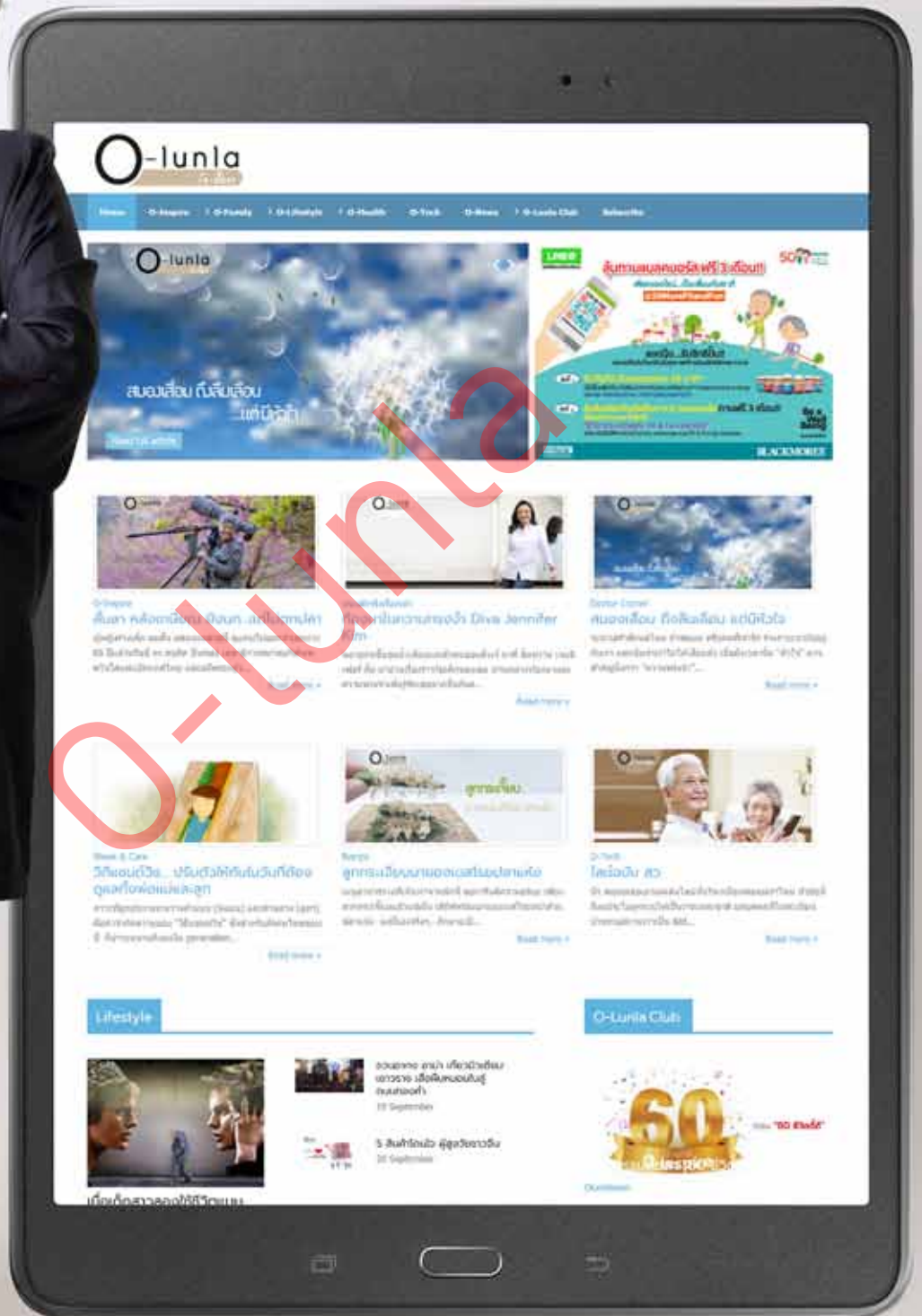
บรรณาธิการ

ภาพประกอบ : Unsplash.com

O-lunla

โอ-ลันลา

มาลันลาออนไลน์กันที่
www.olunla.net



www.olunla.net



ตอนที่ 1

การจัดพอร์ตลงทุน ของแต่ละ Generation

การจัดพอร์ตลงทุน เมื่อเรามีเวลาลงทุนได้ยาวนาน ก็จะรับความเสี่ยงได้มากกว่าคนอื่นเพื่อหวังโอกาสรับผลตอบแทนที่ดีกว่า แต่ถ้ามีเวลาลงทุนน้อยก็ไม่ควรนำเงินไปเสี่ยงเยอะ เพราะไม่ค่อยเหลือเวลาแก้ตัว

แต่คำว่า “มีเวลายาวนานหรือเหลือน้อยสำหรับการลงทุนนั้น” หมายถึงอะไร

เรื่องนี้ถ้าว่าตามทฤษฎีก็อย่างหนึ่ง แต่ถ้าว่าในทางปฏิบัติ ขอให้คำนึงส่วนตัวว่า มันคือ “**เวลาคงเหลือ** ก่อนที่เราจำเป็นต้องใช้เงินแต่ละก้อนนั้น ไม่ว่าเราจะมีอายุเท่าไรก็ตาม”

แนวคิดส่วนตัวนี้ แม้จะดูนอกกรอบไปสักหน่อย แต่มันก็คือความจริง

เพราะแม้แต่คนเกษียณแล้ว ไม่ได้แปลว่าจะต้องลดความเสี่ยงไปทั้งพอร์ตแล้วหันไปฝากเงินอย่างเดียว หรือมีตราสารหนี้ พันธบัตรไปทั้งหมด เนื่องจากไม่ใช่ว่าเกษียณปุ๊บจะตายปั๊บ บางคนอยู่ได้ถึง 90 ปี 100 ปีด้วยซ้ำ

ดังนั้นเขาจึงสามารถแบ่งเงินเป็นก้อนๆ ได้ว่า ก้อนนี้จะไม่ใช่ภายใน 5-7 ปี ก้อนนี้ต้องใช้ภายใน 2-3 ปีนี้ ฯลฯ เมื่อแบ่งก้อนเงินตามเวลาแล้ว เขาก็จะมีโอกาสในการลงทุนที่กว้างขึ้น ซึ่งหากไปแช่เงินทั้งหมดในเงินฝากด้วยอัตราดอกเบี้ยต่ำๆ อย่างที่เป็นอยู่ น่าจะไม่พอใช้ในตลอดอายุขัย

ส่วนคนที่อายุน้อยๆ บางคนก็รับความเสี่ยงได้ไม่มาก สำหรับก้อนเงินที่จะต้องใช้ในเร็ววัน เช่น เหลืออีก 1 ปีจะต้องใช้เงินในการดาวน์บ้าน แบบนี้ก็ไม่ควรนำเงินก้อนนี้ไปลงทุนในหุ้น แต่เขาอาจมีเงินที่สะสมได้อีกก้อนหนึ่งที่จะใช้ยามเกษียณในอีกหลายสิบปีข้างหน้า เงินส่วนนี้จึงรับความเสี่ยงสูงจากหุ้นได้

สรุปก็คือ เงินของแต่ละคนไม่ว่าจะมีอายุเท่าไรก็ตาม สามารถจัดแบ่งได้ตาม “**เวลาที่จำเป็นต้องใช้เงินก้อนนั้น**” และ “**คนหนึ่งคนก็ควรวางแผนลงทุนกับระดับความเสี่ยงในการลงทุนที่รับได้** โดยแยกก้อนเงินที่จะใช้ตามช่วงเวลา”

ที่กล่าวมาข้างต้นทั้งหมดนั้นคือแนวคิดที่ใช้ในการวางแผนการเงินของตนเองมาโดยตลอด หากแยกตาม Generation มีคำแนะนำกว้างๆ ในการลงทุนแต่ละ Gen ดังนี้

Gen Baby

ก็คือ Generation Baby Boomer นั่นเอง

คน Gen นี้ผ่านความทุกข์ยากตามสภาพเศรษฐกิจมาก่อนหลายวัฏจักร มีนิสัยทุ้มเท ทำงานเก็บเงินเก็บทอง เห็นคุณค่าของเงิน จึงไม่ชอบการขาดทุน นอกจากนี้ยังเชื่อมั่นในตัวเองสูง และหากเชื่อใครรักใครแล้วเปลี่ยนใจยาก

วันนี้ Gen Baby เกือบทั้งกลุ่มได้เกษียณแล้ว ดังนั้น การจัดพอร์ตจึงต้องคำนึงถึงความปลอดภัยของเงินเก็บเงินออม แต่ขณะเดียวกันก็อย่าไปกลัวว่าจะขาดทุนเงินต้นจนไม่กล้าลงทุน

ให้จัดพอร์ตหรือเลือกกองทุนที่เหมาะสมกับวัยเกษียณ เน้นการลงทุนที่มีความเสี่ยงต่ำสัก 70-80% แล้วนำเงินส่วนที่เหลือไปลงทุนในหุ้น กองอสังหาฯ โครงสร้างพื้นฐาน REIT ที่มีรูปแบบการจ่ายเงินปันผลสม่ำเสมอ ทำให้เงินในกระเป๋าโดยรวมสามารถออกเอยได้ผลตอบแทนดีกว่าเงินเฟ้อ ป้องกันไม่ให้ค่าเงินลดลงจากราคาสินค้าที่เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ

เงินเก็บเงินออมในส่วนปลอดภัย ต้องกระจายเก็บกระจายฝาก อย่างมั่นใจอะไรง่ายๆ ไม่ว่าจะสหกรณ์ หุ้นกู้ ธนาคาร ต้องจัดสรร ถ้าทำไม่ถูกก็ให้กองทุนดูแล เพราะกองทุนมีการกระจายอยู่แล้ว

มีคำเตือนพิเศษคือ วัยนี้จะมีเงินก่อนจากการทำงานมาทั้งชีวิต จึงต้องระมัดระวัง ต้องพึงระลึกเสมอว่า เงินก้อนนี้คือเงินก้อนสุดท้ายในชีวิต อย่าหวังน้ำบ่อหน้าให้ลูกหลานดูแล ต้องป้องกันไว้ก่อน ห้ามใจดีกับลูกหลาน อย่าไปให้เงินก้อนกับเขาจนตนเองไม่เหลือพอใช้ และอย่าปล่อยหลงหลาน พา কিনพา เทียว จ่ายเงินซื้อของให้หลานตัวน้อยด้วยความรักจนเกินพอดี ต้องคิดคร่าวๆ ก่อนว่า แต่ละเดือนเราต้องใช้จ่ายเท่าไร โดยเฉพาะค่ารักษาพยาบาลที่ราคาสูงขึ้นเรื่อยๆ เงินเพื่อค่ารักษาพยาบาลนี้สูงมาก

(ตอนต่อไปจะพาคุณมาทำความรู้จักกับการลงทุนที่เหมาะสมสำหรับ Gen X)

วรวรรณ ธาราภูมิ

ประธานกรรมการกิตติมศักดิ์ สมาคมบริษัทจัดการลงทุน

ประธานกรรมการบริหาร บลจ.บัวหลวง จำกัด





พลเพชรชรา

ข้าวกล้องเดลิเวอรี่จากเชฟวัยเก๋า



นี่คือการเดินทางของข้าวกล่องที่เกิดขึ้นทุกๆ วันของ “พลเพชรชรา” ธุรกิจอาหารเดลิเวอรี่ โดยมีพ่อครัวแม่ครัวหัวใจเพชรวัย 60 ปี้อปปรุงอาหารอยู่เบื้องหลัง

หลังจากประกาศเมนูประจำสัปดาห์ เปิดรับออเดอร์ล่วงหน้า 2 วัน ลูกค้าที่สั่งออนไลน์ล่วงหน้าผ่าน Line@ แอดมินอารมณ์ดีและผู้ก่อตั้ง คุณเอ-ปริศนา สุริยวัฒน์ จะรับหน้าที่รวบรวมยอดการสั่งซื้อส่งให้กับบรรดาพ่อครัวแม่ครัวหัวใจเพชรในเครือข่าย จากนั้นพ่อครัวแม่ครัวจะไปจ่ายตลาดด้วยความใส่ใจ กลับมาบ้านก็ล้างผัก หั่นผัก เด็ดผักไม่สวยทิ้งไป เพราะต้องการปรุงอาหารด้วยความใส่ใจทุกกล่อง เสร็จเรียบร้อยก็บรรจุกล่อง ก่อนที่แม่สเซนเซอร์จะตระเวนเช็คไปรับข้าวกล่องตามครัวของแต่ละบ้านในทุกๆ เช้ามารวบรวมที่ศูนย์บัญชาการ (บ้านแอดมิน) พร้อมกระจายส่งต่อไปตามที่อยู่ออฟฟิศของลูกค้าย่านสีลม สาทร พระราม 3 ให้ทันช่วงเที่ยง

เสียงตอบรับของข้าวกล่องแห่งความใส่ใจ ลูกค้าหลายๆ คนมองว่าสิ่งที่เขาได้ไม่ใช่แค่อาหารกล่อง แต่มาพร้อมกับความรักของคนรุ่นพ่อรุ่นแม่ เพราะแม่จะเป็นเพียงข้าวกล่องเล็กๆ แต่พ่อครัวแม่ครัวหัวใจเพชรก็ต้องการให้ทุกๆ คำมีความหมาย

จากคลาสเรียนโค้ชซึ่งสู่ห้องครัวเชฟวัยเก๋า

ก่อนที่จะมาเปิดธุรกิจอาหารเดลิเวอรี่ คุณเอ-ปริศนา สุริยวัฒน์ ทำงานในแวดวงธุรกิจส่งออกและเปิดบริษัททัวร์ โดยมุ่งเน้นไปที่กลุ่มลูกค้ามุสลิม แรกเริ่มความตั้งใจของเธอคือการทำทัวร์ฮาลาลที่ดีที่สุดในเอเชีย โดยนิสัยเป็นคนชอบเรียนรู้ เธอกำเป้าหมายพร้อมลงคลาสเรียนหลักสูตร GOALCLASS โดยโค้ชจตุพล สิทธิชัย แต่ก็ค้นพบว่าเป้าหมายที่ตั้งไว้ถูกเปลี่ยนทิศกลางคัน

“พอไปเรียนในคลาส โค้ชพูดมาคำหนึ่งว่า ให้ซื่อสัตย์กับความรู้สึกของตัวเอง ในคลาสมีสมการที่บอกว่า เป้าหมายเท่ากับภาพฝันบวกพรสวรรค์ เราก็คิดว่าพรสวรรค์ของเราคืออะไรหนอ จึงไปถามคนรอบข้าง คิดถึงฉันแค่ประโยคเดียว คิดถึงอะไร ถามหลายๆ คนก็ได้คีย์เวิร์ดมาคำหนึ่งว่า จุดเด่นของเราคือ ‘ความใส่ใจ’”

โค้ชยังคงฉายภาพให้เธอเห็นภาพตนเองต่อ ถ้าจุดเด่นนี้ถูกแปรเปลี่ยนเป็นงานประจำที่อยากจะทำมาทำทุกวัน เธอเห็นภาพอะไร เธอนึกถึงภาพของผู้สูงอายุ นึกถึงแม่ที่ชอบทำกับข้าว สังเกตตัวเองว่าไม่ว่าเราจะเติบโตไปมากแค่ไหน แต่แม่ก็ยังคงจะทำกับข้าว ตักข้าวให้เรากินในปริมาณเท่าเดิม เวลา



ไปบ้านป้าจะเห็นป้ากุ๊กจือทำอาหารให้กิน มันจะดี แคไหนถ้าพวกเขาเหล่านั้นได้มีเวทีแสดงออกถึงอาหารที่เขาเคยทำ และเผยแพร่อาหารสมือนั้นส่งต่อไปให้คนอื่นได้กินบ้าง แม่ๆ ป้าๆ จะรู้สึกว่าคุณค่าเมื่อได้ทำอาหารให้ลูกหลานกิน แต่น่าเสียดายที่ทุกวันนี้ลูกหลานอยู่ในสังคมเดี่ยว โอกาสที่จะได้แสดงศักยภาพทำอาหารก็ต้องรอช่วงเทศกาล รอวันรวมตัว จะดีแคไหนที่พวกเขาได้ทำอาหารที่รักในทุกวัน นี่คือการเห็นคุณค่าของผู้สูงวัย แม่ๆ ป้าๆ เหล่านั้นยังมีแรงทำได้ อยู่ แต่จะทำให้ใครกินล่ะ...คำถามอยู่ตรงนั้น โมเดลทางธุรกิจของพลเพชรชราจึงก่อตัวขึ้น

การก๊อปปี้พ่อครัวแม่ครัวสูงวัย

พลเพชรชราเริ่มเปิดตัวครั้งแรกในเดือนมีนาคม 2562 โดยมีพ่อครัวแม่ครัวจากเครือข่ายคนรู้จักของคุณเอเป็นผู้นำร่อง เธอยังประชาสัมพันธ์ผ่านสมาคมผู้สูงอายุ ชาวชุมชนในตลาดที่ทราบมาว่าแม่ค้าบางคนอาจจะขายอาหารแคว้นเสาร์-อาทิตย์ ระหว่างสัปดาห์อาจจะมามีเวลาว่างมาร่วมเครือข่าย อาหารที่ส่งขายอาจไม่ใช่อาหารรสเลิศ แต่เป็นอาหารที่ทำให้คุณรู้สึกเหมือนแม่ทำให้กินที่บ้าน บางเมนูมีเรื่องราว เช่น แม่ครัวเคยทำมาตั้งแต่งานโกนผมไฟลูกสาวคน

แรก ซึ่งเธอเคยคุยกับลูกค้าบางท่าน หลายๆ เสียงตอบรับว่า มากกว่าอาหาร แต่ลูกค้าก็เหมือนได้มอบความรักให้กับผู้สูงอายุกลุ่มนั้นกลับไป “เรารู้สึกว่าเหมือนกำลังเป็นสะพานเชื่อมความรักระหว่างคนกินกับพ่อครัวแม่ครัวที่เขาเองก็อยากจะส่งมอบสิ่งนี้เหมือนกัน” เธอเล่าด้วยรอยยิ้ม

เบื้องต้นพิกัดของพ่อครัวแม่ครัวจะต้องอยู่ในย่านประชาธิปไตย ท่งครุ พระประแดง เพื่อสะดวกในการจัดสรรระบบการขนส่ง หากแม่ครัวอาศัยอยู่นอกพื้นที่ต้องมีเงื่อนไขว่าสามารถเป็นฝ่ายมาส่งอาหารที่ส่วนกลางได้ทันช่วงเช้า ทางพลเพชรชราจะรับหน้าที่ตั้งแต่การจัดส่งถึงมือลูกค้า สื่อสารลูกค้าทางไลน์แอด จัดหาแพ็คเกจจิ้ง โดยบวกค่าดำเนินการต่อกล่องเพียงไม่ถึง 10% ของราคาขาย

กฎ กติกา มารยาทของการเข้าร่วมเครือข่าย ขอเป็นพ่อครัวแม่ครัววัย 55 ปีขึ้นไป รักการทำอาหาร เชื่อมมั่นว่าทำอาหารให้ลูกหลานกินอย่างไรก็อยากจะทำต่ออาหารสมือนั้นส่งคนอื่น อนุญาตให้ทางพลเพชรชราเข้าไปตรวจสอบกระบวนการปรุงอาหาร ตั้งแต่กรรมวิธีการล้างผัก การปรุงอาหาร ความสะอาดของครัวที่ได้มาตรฐาน



ไก่ทอดซิง เมนูเด็ดของยายนิต แม่ครัวประจำพลเพชรชรา

“เราต้องรับผิดชอบชีวิตคนกินจริงๆ นะ” คุณเอให้เหตุผล

เที่ยงนี้กินอะไรดี

เนื่องด้วยเคยใช้ชีวิตเป็นพนักงานใจกลางเมืองมากกว่า 20 ปี เธอเข้าใจความรู้สึกของคนทำงานดีว่า นึกไม่ออกว่ามือเที่ยงนี้จะกินอะไร เธอศึกษาสถิติและข้อมูลของอาหารเดลิเวอรี่ พบว่าภาพรวมของธุรกิจ Online Food Delivery ในประเทศไทย มีมูลค่าธุรกิจสูงถึง 2.6 หมื่นล้านบาทในปี 2560 (ข้อมูลจาก Euromonitor) กลุ่มลูกค้าตั้งแต่ Gen X ไปจนถึงกลุ่ม Millennials ผู้หญิงคือลูกค้าหลัก เพราะมีแนวโน้มการจับจ่ายอาหารมากกว่าผู้ชาย จากรายงานของ McKinsey & Company เผยว่าตัวเลขการสั่งอาหารทั้งหมดมีจำนวนถึง 84% เป็นการสั่งอาหารไปส่งที่บ้าน และอีก 16% ส่งไปที่ทำงาน เธอจึงเลือกทำธุรกิจในสัดส่วน 16% นั้น (อ้างอิงจากบทความ Food Delivery 4.0, มณีรัตน์ อนุโลมสมบัติ, คอลัมน์ CEO Blogs, www.bangkokbiznews.com)

นอกจากนี้ยังมีช่วงเวลาหลังเลิกงาน พลเพชรชราจะ

ส่งอาหารมือเย็นไปตามบ้านพักอาศัยย่านประจักษ์ศิลปาคม เพื่อรองรับฐานลูกค้าอีกกลุ่ม และอีกกลุ่มเป้าหมายคือบริการอาหารกล่องจัดเลี้ยงสำหรับประชุมสัมมนาไปจนถึงการจัดอีเวนต์

จากฝันเล็กๆ ที่นึกถึงรสมือแม่ ฝันที่ใหญ่ที่สุดที่เธอคิดไว้คือ อยากให้มีอาหารกล่องส่งออกเป็นหมื่นๆ กล่องต่อวัน มีพ่อครัวแม่ครัวตามเขตต่างๆ เข้ามาร่วมเครือข่าย

“อยากให้ผู้สูงวัยเป็นพันธมิตร ได้รับความรู้สึกดีๆ ออกไปพร้อมอาหารกล่องที่พวกเขาทำ” เธอทิ้งท้ายถึงความคิดที่อยากจะเห็นเหล่าเพชรชรา มารวมพลกัน ข้าวกล่องเหล่านั้นคงส่องแสงประกายวิบวับนำดู

ชื่อนี้มีความหมาย

พล มีที่มาจากชื่อโคชจตุพล และความหมายแปลว่ากลุ่มคนเพชร เปรียบเสมือนผู้สูงวัยทุกคนที่มีคุณค่าดังเพชรชรา ความหมายตรงตัวคือวัยชรา

จานเด็ด พลเพชรชรา

แม่แดง พรรณี วงศ์ลิ้มการ 57 ปี

เมนูเด็ด พลเพชรชรา : ข้าวซอย ลาบเหินือ เต้าหู้หมูสับ

“แม่เป็นคนจังหวัดลำพูน ก่อนหน้านี้ทำข้าวซอยขายที่ พระประแดง พอมาเจอพลเพชรชรา ก็รู้สึกว่าเข้าท่าดี ทำตรงนี้จะ ได้ไม่เหงา มีอะไรให้ทำเรื่อยๆ และมีรายได้เพิ่มขึ้น โดยเฉลี่ยส่ง ให้วันละสิบกว่ากล่อง บางวันก็น้อยกว่านั้น บางวันก็มากกว่านั้น

“เมนูที่ทำส่ง เช่น ข้าวซอย ลาบเหินือ แม่ยังคงไปตลาดเอง หั้วเอง (ยิ้ม) กลับมาก็ล้างผักด้วยน้ำเกลือ ผึ่งใส่ตะกร้า ผักที่เรา ไม่กินเราก็จะไม่ขาย อย่างข้าวซอยแม่ก็จะใช้เส้นบะหมี่ต้นตำรับ จากเชียงราย ยอมเสียค่าขนส่งหน่อย สมัยนี้การขนส่งสะดวกขึ้น ลำสุดทำเต้าหู้หมูสับ เป็นเมนูที่ลูกชายคนเดียวกินมาตั้งแต่เด็ก ความรู้สึกเก่าๆ มันได้กลับมาละ ตอนลูกเล็กๆ เราจะพยายาม ไปหาว่าลูกชอบกินอะไร เราจะไปสรรหามาให้ลูกกิน อยากให้เขา ได้กินอาหารที่ดี ทำอาหารตรงนี้ความทรงจำก็กลับมา บางวัน ลูกมาช่วยทำ ช่วยไปตลาด ก็ทำให้แม่ได้ใกล้ชิดกับลูกมากขึ้น”



ปิยวัธน วรรณลี (ป้อ) 58 ปี

เมนูเด็ด พลเพชรชรา : ผัดพริกขิงปลาสดทอด ต้มข่ากุ้ง

“ผมทำงานพนักงานบริษัทส่งออกมานาน 20 ปี ชีวิตกิน แต่อาหารถูกมาตลอด แต่จะชอบไปกินร้านนั้นร้านนี้แล้วจำ เมนู ถอดรหัสอาหารรสชาตินั้นๆ ออกมาเข้าครัวจะต้ม ผัด นึ่ง ทอด ทำได้หมด ประกอบกับผมใช้ชีวิตทำงานออฟฟิศมานาน เข้าใจธรรมชาติของคนออฟฟิศ จดออเดอร์ให้แม่บ้าน ว่าเที่ยงนี้กินอะไรดี แต่ตอนนี้บางทีค่าเช่าร้านอาหารใจกลางเมืองสูงขึ้นมาก ร้านขายอาหารทยอยปิดไปหมด ผมมองว่า โมเดลนี้น่าจะเป็นทางเลือกที่ดีสำหรับคนออฟฟิศ

“ตัดสินใจเข้าร่วมกับพลเพชรชรา เพราะต้องการเป็น จุดเริ่ม เป็นเชื้อไฟให้กองไฟมันใหญ่ขึ้น พลเพชรชราควรมี อาหารที่หลากหลายเพื่อเป็นทางเลือกของลูกค้า เมื่อมีเมนู หลากหลายก็จะขยายฐานลูกค้าได้ อยากจะเป็นส่วนหนึ่งให้ แปรนด์ขยายขึ้น ได้ช่วยเหลือ ทำให้ผู้สูงอายุมีงานทำมากขึ้น มีรายได้ดูแลตัวเองมากยิ่งขึ้น ไม่ต้องรอลูกหลาน”



ปราณี สุริยวัฒน์ (ยายนิต คุณแม่ของคุณเอ) วัย 70 ปี เมนูเด็ด พลเพชรชรา : ข้าวหมกไก่ ไก่ซอสขี้

ป.ล. ลูกๆ บอกว่าแค่ไข่ดาว ถ้าแม่ทอดก็อร่อย

“ทั้งชีวิตเป็นแม่บ้านของครอบครัวมาตลอด บ้านเรามีกฎว่ามือเย็นทุกคนต้องอยู่บนโต๊ะอาหาร หากใครติดเรียนกลับบ้านช้าต้องโทรมาบอกกันก่อน ดังนั้นบรรยากาศในบ้านก็จะอบอุ่นเวลากินข้าวด้วยกัน มีกับข้าวฝีมือแม่รอบบนโต๊ะ จนกระทั่งสามีเสียชีวิต เราก็รู้สึกราวอยู่คนเดียว โดดเดี่ยว ลูกๆ ไปทำงานกันหมด แถมมีลูกไปต่างประเทศอีก ผลปรากฏว่าเราเป็นโรคซึมเศร้า ผ่านไปสิบปีพบว่าตนเองเป็นมะเร็งต่อมไทรอยด์ (ปัจจุบันรักษาหายแล้ว) จนกระทั่งลูกสาวทำแบรนด์พลเพชรชรา เขามาชวนเราทำ ฟังแล้วรู้สึกดีที่งานของลูกได้ช่วยเพื่อนๆ ที่อายุวัยใกล้เคียงกับเราด้วย

“พอทำแล้วความรู้สึกเหมือนชีวิตเก่าๆ ของเราได้กลับมา แต่ก่อนเราเลี้ยงลูกเล็กๆ เราทำกับข้าวให้กินทุกวัน แต่พอสามีจากไป ก็วัตรตรงนั้นมันหายไป เมื่อได้กลับมาเข้าครัวอีกครั้ง ได้ทดลองคิดสูตรใหม่ๆ กับลูกๆ เราไม่เคยไปกินอาหารนอกบ้านก็ไม่รู้ว่าเป็นอย่างไร แต่ก็จินตนาการว่าแบบนี้ลูกๆ น่าจะชอบนะ มีแป้ง มีผัก มีเนื้อให้ครบ เราจะดูเรื่องราวอาหารโภชนาการด้วย

“เมื่อก่อนเป็นโรคซึมเศร้าต้องรักษาด้วยยา แต่ครั้งนี้โรคซึมเศร้ารักษาได้ด้วยการทำอาหาร” (ยิ้ม)

สงฟรี ไม่มีขั้นต่ำ ย่านสีลม สาทร พระราม 3

www.facebook.com/พลเพชรชรา

Line : @pholpedchara

ทุกๆ 1 กล่องของพลเพชรชรา จะส่งมอบ 1 บาท

ให้กับโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย

“รสมืออาแม่”

อาหารกล่องของคนสองรุ่น

รายนี้เป็นอีกตัวอย่างของธุรกิจอาหารเดลิเวอรี่ที่เกิดจากความรักในการทำอาหารของคนรุ่นคุณย่าคุณยาย มาต่อยอดกับความคิดสร้างสรรค์ของคนรุ่นใหม่และเกิดเป็นธุรกิจอาหารกล่องเดลิเวอรี่โดยประชาสัมพันธ์ผ่านช่องทางออนไลน์



ข้าวกล่องอาแม่

อาแม่วัย 74 ปี ที่เคยเปิดร้านขายข้าวแกงในอดีต จับมือกับหลานชายวัย 24 ปีที่อยากกินอาหารฝีมือของอาแม่อีกครั้ง โดยอาแม่ยังคงคิดเมนูและปรุงอาหารหน้าเตา ยกหม้อเบอร์ 40 ได้แข็งแรง ส่วนหลานชายก็รับหน้าที่ด้านการบริหารจัดการ การตลาด และการประชาสัมพันธ์ทางช่องทางออนไลน์ เกิดเป็นร้านข้าวกล่องออนไลน์ โดยมีแฮชแท็ก#ทำให้หลานมันกิน โด่งดังทางอินเทอร์เน็ตกลายเป็นธุรกิจที่เชื่อมคนสองวัยให้ใกล้ชิดกัน

armabox.net



อร่อยดีอาแม่อินดี้

ร้านนี้การันตีว่าอร่อยแค่สองอย่าง ก๋วยจั๊บและผัดไทย เพราะทั้งร้านมีแค่สองเมนู เพราะเป็นเมนูสูตรดั้งเดิมของอาแม่วัย 85 ปี และอาแม่ยังคงเข้าครัวเองร่วมกับหลานสาวบ้าง เปิดออเดอร์ข้าวกล่องสำหรับจัดเลี้ยง สัมมนา และชาวออฟฟิศ ซึ่งได้รับเสียงตอบรับอย่างดีในย่านติวานนท์ ซึ่งหลานสาวกระซิบบอกว่าตั้งแต่เปิดร้านข้าวกล่องสูตรอาแม่ ทำให้อาแม่สดใส กลับไปเป็นเด็กอีกครั้ง

<https://www.facebook.com/AroiDeeArmaIndy/>



ธาตุเจ้าเรือน

ท่านเคยสงสัยไหมว่าทำไมไม่มีใครเหมือนเราเป๊ียบเลย ไม่เหมือนทั้งรูปร่าง ความคิด การกระทำ ความชอบ ไม่แม้แต่ฝ่าแฝดไขใบเดียวกัน รูปร่างหน้าตาเหมือนกันขนาดนั้น ยังมีนิสัยบางอย่างที่ไม่เหมือนกัน ทำให้แน่ใจได้ว่าร่างกายเรามีธรรมชาติเป็นเอกภาพเฉพาะตัว ปัจจัยที่ทำให้ร่างกายเราสบายดีหรือไม่สบายน่าจะมาจากทุกอย่างภายในตัวเรา บางคนแข็งแรงมาแต่เกิดแต่น้องซีโรค ป่วยตลอด บางคนซีโมโห บางคนซีอ่อน ร้องไห้เก่ง ตัดสินใจอะไรไม่ค่อยได้ บางคนใจเย็น ลุ่มลึก บางคนคล่องแคล่ว แต่เพื่อนบางคนซีเซาหลักกลางวันตลอด

คนโบราณสังเกตเห็นธรรมชาติของมนุษย์ สิ่งแวดล้อมและพฤติกรรมของคนว่าล้วนเกี่ยวพันกัน จึงมีบันทึกอธิบายว่าองค์ประกอบของร่างกายมี 4 ส่วน

ธาตุดิน เป็นโครงสร้างของร่างกายที่เป็นอวัยวะต่างๆ มีคุณสมบัติแข็ง อยู่นิ่ง คงตัว จำแนกหลักๆ เป็น 20 ชนิด เช่น หัวใจ ตับ ปอด ลำไส้ กระดูก กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น ผม ขน เล็บ ฟัน ตลอดจนอาหารใหม่ อาหารเก่า สมอง เป็นต้น

ธาตุน้ำ มีคุณสมบัติที่ซึมซาบ ทำให้อ่อนตัว เป็นตัวกลางที่ทำให้สิ่งต่างๆ ไหลเวียนไป จำแนกเป็น 12 ชนิด ได้แก่ เลือด หนอง น้ำดี เสลด เหงื่อ มันทัน มันทลว น้ำตา น้ำมูก น้ำลาย ไขข้อ น้ำปัสสาวะ ทั้งสองธาตุนี้จะไม่มีการมีชีวิต แต่ธาตุลมและธาตุไฟมาช่วยจุดติดให้

ธาตุลม เป็นพลังขับเคลื่อนผลักดันให้เกิดการเคลื่อนไหวของธาตุดินและธาตุน้ำ ทำให้ระบบต่างๆ ในร่างกายทำงานได้ เช่น ระบบไหลเวียนของโลหิต การเคลื่อนไหวร่างกาย ทางเดินอาหาร ระบบประสาททั้ง

ส่วนกลางและอัตโนมัติที่ควบคุมและก่อให้เกิดความรู้สึก และลมหายใจเข้าออก

ธาตุไฟ หมายถึงพลังงานความร้อนที่สร้างความอบอุ่นและการเผาไหม้ แยกออกเป็นพลังงานที่ควบคุมการเผาผลาญอาหารและสร้างสารอาหารใหม่เพื่อเป็นพลังงานในการดำรงชีวิต มีไฟที่ทำให้ร้อนระส่ำระสาย อาจฟังดูแปลกๆ แต่หมายถึงจิตใจและอารมณ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านไม่มีความสุข เช่น โกรธ เสียใจ อิจฉา ไฟสำหรับเผาไหม้แก่คร่ำคร่า หมายถึงการเสื่อมสลายของเซลล์ในร่างกายไปตามอายุหรือสาเหตุอื่น เป็นต้น

การแพทย์แผนไทยมีรากฐานองค์ความรู้จากอายุรเวทของอินเดีย ชื่อธาตุจึงเป็นภาษาสันสกฤต วาตะคือลม ปิตตะคือไฟ และรวมโครงสร้างของร่างกายคือดินหรือปฏีและน้ำหรืออาโปเข้าด้วยกัน และเรียกว่า กัมพะ (Kapha)

ร่างกายของเราจะสมบูรณ์ แข็งแรง ไม่เจ็บป่วย ธาตุทั้งสี่ต้องทำงานประสานกันให้อยู่ในสภาพสมดุลหรือสัดส่วนที่พอเหมาะ ลองดูการเคี้ยวอาหารเป็นตัวอย่าง ปาก กระพุ้งแก้ม ลิ้น และฟัน คือธาตุดิน น้ำลายเป็นธาตุน้ำ การขยิบปากเคี้ยวอาหารเป็นอิทธิพลของธาตุลม ส่วนธาตุไฟทำให้เกิดการย่อยสลายเบื้องต้นของไขมัน และแบ่งด้วยน้ำลายที่มีเอนไซม์ชื่อ ไลเปส (lipase) และ อะไมเลส (amylase) จะเห็นว่ากิจกรรมการเคี้ยวอาหารเกิดจากความร่วมมือในการทำงานของธาตุทั้งสี่ ถ้าธาตุลมส่วนที่คุมการเคลื่อนไหวของปากเสียไป เช่นคนที่เป็นอัมพฤกษ์อัมพาต กิจกรรมนี้จะเกิดขึ้นไม่ได้ หรือถ้าฟันหักก็เคี้ยวลำบาก ส่งผลกระทบไปยังส่วนอื่น เช่น การย่อยอาหารในกระเพาะอาหารและการดูดซึมในลำไส้ด้วย

แต่สัดส่วนของธาตุทั้งสี่ในร่างกายเราไม่สมดุลตามทฤษฎี บางคนมีธาตุไฟมากกว่า หรือธาตุลมเด่นกว่าบ้าง ทำให้เรามีบุคลิกภาพและนิสัยใจคอ

ไม่เหมือนกัน การแพทย์แผนไทยจึงเรียกธรรมชาติตัวใครตัวมันนี้ว่า “ธาตุเจ้าเรือน” ใครมีไฟในตัวมากกว่าธาตุอื่นๆ อากาศร้อนในขณะนี้จะกระทบกับธาตุไฟในตัว จะเสียสมดุลง่ายกว่าคนที่มีธาตุ “กัมพะ” หรือคนที่มีธาตุลมมาก แต่ถ้ากินอาหารด้วยกัน บริโภคอาหารกลุ่มแบ่ง น้ำตาล และเนื้อสัตว์มากๆ กลุ่ม “กัมพะ” จะอ้วนง่ายกว่าเพื่อนๆ เพราะมีธาตุดินมากอยู่แล้ว เป็นต้น นอกจากธรรมชาติของเราจะสร้างปัญหาให้กับตัวเองแล้ว เรายังอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา เดี่ยวเย็น เดี่ยวร้อน เดี่ยวฝนตก ร่างกายเราต้องได้รับผลกระทบและเสียสมดุลไปอีกแบบหนึ่ง วัยเด็ก วัยหนุ่มสาว วัยชราล้วนก่อให้เกิดผลกระทบที่การแพทย์ไทยประเมินไว้แล้วอีกด้วย นิสัยใจคอของเราที่กำหนดจากธาตุเจ้าเรือน เช่น นิสัยใจร้อนของคนธาตุไฟ หรือใจเร็วของคนธาตุลม หรือความเฉื่อยของคนธาตุกัมพะ ควรปรับปรุงแก้ไขจะทำให้กลับสู่สมดุล ทำานให้ดูแลปรับการกินการอยู่จะช่วยได้ คนไฟหรือปิตตะต้องใช้อาหาร ผัก สมุนไพรสเย็น จืด เพื่อลดความร้อน ทำให้ร่างกายเย็นลง เป็นต้น พร้อมกับให้กำหนดรู้ตัวทำใจให้เย็นลง นับหนึ่งถึงร้อย take it easy ชาวลมหรือวาตะต้องช้าลง คิดให้รอบคอบ มิฉะนั้นจะเป็นโรคประสาทง่ายกว่าคนอื่น slow but sure ชาวกัมพะต้องฝึกตัวเองให้กระฉับกระเฉง หัดตื่นแต่เช้ามาอาบน้ำ ออกกำลังกาย จะได้ไม่อ้วน และถือคติว่า river of no return อ้วนแล้วอ้วนเลย

ผู้เขียนได้รับหนังสือ คู่มือกินตามธาตุ ของ มูลนิธิสุขภาพไทย จากคุณธีรเดช อุทัยวิทยารัตน์ ที่ศึกษาวิชาการแพทย์อายุรเวทจากครูหมอดันตำราที่อินเดีย เป็นผู้แปลและผู้แต่งหนังสือเล่มนี้ มีข้อมูลที่น่าสนใจมาก น่าเสียดายที่ไม่มีจำหน่ายแล้ว จึงขออนุญาตนำบางส่วนมาเรียบเรียงสั้นๆ ให้เป็นข้อมูลเพื่อวิเคราะห์ตนเองในเรื่องธาตุเจ้าเรือน รวมทั้งวิธีการปรับและดูแลสุขภาพด้วยการกินการอยู่ โปรดติดตามในฉบับต่อไป



ศ.พ้อมจิต ศสลับ

อดีตอาจารย์ประจำภาควิชาเภสัชพิษพิษศาสตร์ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล และอดีตผู้จัดการอุทยานธรรมชาติวิทยาสิริรุกขชาติ วัย 73 ปี จะมาเขียนเรื่องสนุกแบบขี้ขำจนคุณได้กลิ่นได้รสของดีของสมุนไพรไทย

ความสุขหลังรถกระบะ และชัยชนะ บนเวทีลูกทุ่ง

ภาพยนตร์เรื่อง Little Miss Sunshine (ปี 2006) เล่าถึงการเดินทางไกลข้ามรัฐของครอบครัวหนึ่ง โดยรถตู้สี่ล้อของมัสตาร์ด สมาชิกในครอบครัวมีเป้าหมายเดียวคือพาหลานตัวเล็กเดินทางไปตามความฝันเพื่อรางวัลเทพีหุ่นน้อย Miss Sunshine (มิสซันชายน)

เมื่อโอ-ลันลาได้ฟังเรื่องราวของเด็กสาวที่อยู่ตรงหน้า เปา-เปาวลี พรพิมล ช่างชวนให้คิดถึงภาพยนตร์เรื่องนี้ยิ่งนัก พาหนะคันเก่าของครอบครัวแต่เปี่ยมด้วยพลังเป็นน้ำมันเชื้อเพลิงขับเคลื่อน เป้าหมายเดียวของครอบครัวคือให้ลูกสาวคนเล็กได้ร้องเพลง มีพ่อคือคนขับ แม่ดูแลอาหารและเครื่องแต่งกาย พี่ชายรับหน้าที่บันทึกเสียงใส่เทป คาสเซตส่งน้องเข้าประกวดตามเวทีต่างๆ ผ่านมาสิบปี เรื่องราวของเด็กสาวคนนั้นมาไกลเกินฝัน ทั้งหมดเกิดจากพลังของครอบครัวเป็นแรงขับเคลื่อน

เจ้าของเสียงหวานปนสำเนียงเสียงสุพรรณอันเป็นเสน่ห์ เริ่มต้นเล่าถึงความทรงจำบนรถกระบะคันโปรดให้เราฟัง...





เปาวลีค้นพบว่าตัวเองชื่นชอบการร้องเพลง ตั้งแต่เมื่อไร

เปาเกิดและเติบโตที่อำเภอด่านช้าง จังหวัดสุพรรณบุรี คุณแม่เป็นคนชอบร้องเพลงเหมือนพ่อคุณ (คุณตา-ในภาษาท้องถิ่นสุพรรณบุรี) พ่อคุณร้องเพลงเพราะมากตั้งแต่หนูจำความได้ สมัยหนุ่มๆ พ่อคุณเป็นคนเชียร์ร่าว (นักร้องประจำร่าว) แต่พอมีครอบครัว ท่านต้องมาทำอะไรทำนา หนูเคยขี่หลังพ่อคุณ พ่อคุณร้องเพลงให้ฟัง กล่อมนอนด้วยเสียงเพลง จนกระทั่งท่านจากไป จำได้ว่าตอนหนูอายุ 5-6 ขวบได้มีโอกาสฟังเสียงร้องของพ่อคุณจากตลับเทปที่อัดไว้ เสียงท่านไพเราะมาก ทำให้รู้สึกที่ท่านได้ทำอะไรไว้ให้ลูกหลานฟังยามคิดถึงกัน สิ่งนี้คงตกมาถึงครอบครัวเรา บ้านเราเฮฮา เวลาที่หนูกลับมาจากโรงเรียน คุณพ่อคุณแม่กลับมาจากขายเสื้อผ้าที่ตลาด ทุกหกโมงเย็น นั่งล้อมวงกินข้าวเสร็จก็จะมาร้องคาราโอเกะเพลงลูกทุ่งด้วยกัน มีคอมพิวเตอร์ตัวเก่าๆ หนึ่งเครื่อง หนูได้เรียนรู้เพลงลูกทุ่งก็มาจากคุณแม่ บางเพลงเกิดไม่ทัน ก็มารู้จักเพราะแม่ที่เหมือนครูเพลงคนแรกนี่ละ แม่จะเลือกเพลงโชว์ลูกค่อ เป็นสิ่งสะกิดใจเรา ได้ยินแม่ร้องเพลงเราก็อยากร้องบ้าง (ยิ้ม)

ส่วนคุณพ่อเป็นคนอารมณ์ดีค่ะ แต่ว่าร้องเพลงไม่เพราะ จะมีเพลงประจำตัวคือเพลง “เรียกพี่ได้ไหม” พ่อกับแม่ขายของอยู่ที่ตลาดสดด่านช้าง เวลาว่างประจำปีจะมีเวทีเล็กๆ ให้พ่อค้าแม่ค้ามากินเลี้ยงกัน พ่อก็จะโดนชวนขึ้นไปร้องบนเวทีตลอด เราก็จะหัวเราะกัน ทำไม่ต้องเป็นพ่อด้วย แต่ก็สนุกดีนะคะ

เมื่อเดินทางสู่เส้นทางสายดนตรี ครอบครัว อยู่เคียงข้างคุณอย่างไร

พ่อกับแม่เห็นหนูมีความสามารถ ซึ่งท่านก็ไม่คิดไม่ฝันว่าจะต้องให้ลูกเป็นนักร้องหรือ แค่อยากจะให้ลูกทำตามสิ่งที่ตัวเองชอบ ตั้งแต่ 5 ขวบ แม่ก็จะซื้อซีดีเพลงมาให้ พ่อก็จะไปหาลำโพงเก่าๆ มาช่วยกันต่อ พอ 9 ขวบ มีงานโห่ท๊อปที่อำเภอด่านช้าง มีเวทีประกวดก็เลยได้โอกาสประกวดเหมาะๆ ลูกโตแล้วพอที่จะขึ้นเวทีได้ พ่อแม่ก็เลยส่งเวทีนั้นเป็นเวทีแรก แม่ก็ขึ้นไปประกวดด้วย ปรากฏว่าได้รางวัลรองชนะเลิศมาทั้งคู่ แล้วพ่อก็ไปหาพวงมาลัยมาคล้อง ทำให้เราได้คะแนนขวัญใจประชาชนด้วย ตอนนั้นสนุกมาก ทำให้เราอยากจะทำต่อไป แล้วเราก็ไปประกวดตามเวทีต่างๆ เริ่มรับงานร้องเพลงที่กาญจนบุรี



ระหว่างอำเภอด่านช้าง สุพรรณบุรี ใช้เวลาเดินทางไปกาญจนบุรี 1-2 ชั่วโมง หนูยังเป็นเด็กหญิงพรหมล เพ็ญพุ่ม เลิกเรียนสี่โมงเย็น สองคนพ่อลูกจะเดินทางไปด้วยกัน โดยแม่จะแบ่งหน้าที่เปิดร้านขายของให้ พ่อ ขับรถกระบะ เราก็ทำการบ้านหลังรถกระบะไป รับงานร้องเพลงตามงานศาลากลางจังหวัด ได้เงินคืนละ 700-1,000 บาท บางงานไปประกวดต้องแต่งหน้าทำผม พ่อซึ่งทำผมไม่เป็นเลยก็ต้องมาช่วยทำด้วย เขาภูมิใจมาก (หัวเราะ) พี่ชายจะรับหน้าที่อัดเสียงดนตรีใส่เทป ร้องเสร็จทีหนึ่งทีสองก็กลับมาถึงสุพรรณฯ รุ่งเช้าพอดี เราก็ไปเรียนต่อ ขอบตาอย่างนี้เกือบสิบปี

เคยแอบเหนื่อยที่ไม่ได้ใช้ชีวิตวัยรุ่นเหมือนเด็กทั่วไป บ้านเราก็ไม่ได้ร่ำรวย ขยายของบางวันไม่ได้กำไร แต่มีคำหนึ่งที่ทำให้หนูอยากเดินต่อไปเรื่อยๆ พ่อบอกว่า “ที่พาลูกไปนั่นไปนี่ เงินไม่ใช่สิ่งที่พ่อแม่อยากได้หรอก แต่อยากให้ลูกได้มีประสบการณ์ ได้ทำในสิ่งที่รักที่ฝัน แม้ว่าวันหนึ่งอาจจะได้หรือไม่ได้เป็นนักร้อง แต่ขอให้ได้ตั้งใจทำก่อน” เป็นเส้นทางที่มีทั้งพ่อ แม่ พี่ชายคอยสนับสนุนเราไปตลอด

และเมื่อวันก็ถึงฉัณษา ชีวิตครอบครัวเปลี่ยนไปมากน้อยแค่ไหน

ตอนนั้นเริ่มชัดเจนแล้วว่าเราอยากเป็นนักร้อง จนรายการ “คว่ำไมค์ คว่ำแชมป์” ทางช่อง FAN TV ของ

ค่าย Grammy Gold ประกาศรับสมัคร ตัดสินใจว่าเวทีนี้จะเป็นเวทีสุดท้ายแล้วละ แล้วก็ใกล้จะเรียนจบแล้ว ถ้าไม่ได้ก็ไม่ใช่ไร เรียนจบ ม.ปลาย เข้ามหาวิทยาลัย พอตัดสินใจปุ๊บ เราก็ส่งเสียงเพลงมาออดิชั่นโดยมีพี่ชายอัดให้ ปรากฏว่าเขาเรียกมาออดิชั่นสดๆ ร้องให้คณะกรรมการฟัง ต้องมาร้องที่ห้างแห่งหนึ่ง เราก็ปิดร้าน ยกของกันเข้ามาในกรุงเทพฯ จนเข้าถึงรอบสุดท้าย ซึ่งตรงกับวันสอบ O-Net A-Net เราต้องเลือกว่าจะไปสอบ หรือจะไปประกวดร้องเพลง เพราะความฝันอยู่ตรงหน้าอีกก้าวเดียว ตอนนั้นเครียดมาก ร้องให้ ความฝันก็อยู่ตรงหน้าแล้ว คำที่ช่วยทำให้หนูตัดสินใจได้ชัดเจนขึ้นก็คือคำของแม่ แม่บอกว่าเดี๋ยวนี้มหาวิทยาลัยเปิดมีมากมาย การเรียนเป็นเรื่องสำคัญ แต่เราสามารถเรียนได้ตลอดเวลา อายุไม่ใช่สิ่งที่มาปิดกั้น แต่ความฝันมันไม่ได้มาง่ายๆ ถ้ามันมาแล้ว แม่ก็อยากให้คว้าเอาไว้ เพราะแม่รู้ใจเรา เมื่อตัดสินใจ หนูก็ตั้งหน้าตั้งตาซ้อมจนคอเป็นหนอง วันประกวดมีชาวดลาดด่านช้างชนกันมาทั้งรถบัส คุณครูก็มา เพลงแรกหนูทำได้ไม่ดีเพราะเจ็บคอ จนถึงเพลงที่สอง แม่ให้กำลังใจว่าเสียงเราไม่ได้ไม่เป็นไร แต่ต้องเอนเตอร์เทนคนดู ผลประกาศออกมาเราได้รางวัลที่ 1 กลับบ้าน หลังจากรอเหงาๆ ผ่านไปสองเดือน ค่าย Grammy Gold ติดต่อมาให้มาเซ็นสัญญาเป็นนักร้องในสังกัด เรียนร้องเพลงปรับพื้นฐาน 1 ปี



ครอบครัวเราจึงตัดสินใจแบ่งหน้าที่กัน พ่อกับพี่ชายยังคงอยู่ที่สุพรรณบุรีเปิดร้านเสื้อผ้า หนูกับแม่มาอาศัยอยู่กรุงเทพฯ เซาแมนชั่น ย่านรามอินทรา ใกล้กับห้องอัดครุสลา คุณวุฒิ

ตอนนั้นเราเป็นแค่ นักร้องฝึกหัด ยังไม่ได้มีรายได้เข้ามา เราก็ต้องขยันที่จะเรียนรู้เอง เพราะค่ายได้ให้โอกาสมาแล้ว แต่ละครวันตารางแน่น แต่หนูจะมีแม่อยู่เคียงข้างทุกๆ ที่ หนูมีแม่เป็นทุกอย่าง คอยทำกับข้าวให้ เซาห้องอยู่รามอินทราต้องไปเรียนปิ่นเกล้า เราก็นั่งรถเมล์ รดตู้กันไปสองคน พี่ๆ นักร้องในค่ายน่ารัก บางวันก็ให้เราติดรถไปด้วย เราสองคนเริ่มจากไม่รู้อะไรเลย ที่เดียวในกรุงเทพฯ ที่แม่รู้จักคือตลาดโบ๊เบ๊ แต่เราต้องเรียนรู้กันเอง บางวันลงจากรถตู้ ขึ้นรถใต้ดินออกจากสถานี เเงหน้าขึ้นมารู้สึกเหมือนในหนังเลย เอ้า! แกรมมีหาย ที่จริงแล้วเราหันผัดผึ่งนั่นเอง (หัวเราะ)

ครอบครัวสอนคุณอย่างไรให้ใช้ชีวิตฉบับวันนี้

หนูเรียนรู้จากครอบครัว จากสิ่งที่พ่อแม่ทำให้เห็น ครอบครัวหนูไม่เคยพูดคำหยาบใส่กันเลย แม่พ่อแม่จะขายของในตลาด แต่ท่านไม่พูดคำหยาบใส่กัน บ้านเราเลี้ยงลูกแบบจริงๆ แม่ไม่ค่อยชม เพราะแม่เคยบอกว่า “ถ้าแม่ชมแล้วมันจะเกิดอะไรขึ้น เราอาจจะหลง หลงตัว สู้ให้แม่ว่า แล้วให้คนอื่นชมมายังขึ้นใจกว่า” สิ่ง que แม่เป็นตัวอย่างให้เห็นคือความอดทน แม่

เป็นผู้หญิงที่แกร่งมาก หนูจำภาพว่าแม่จะต้องขึ้นรถบัสมาซื้อของทีไปเป็นคนเดียว แล้วถือของพะรุงพะรัง แม่จะตื่นเช้ากว่าหนูและนอนที่หลังหนู เวลาที่ทำงานหนักๆ แม่จะเตรียมน้ำอุ่นมาให้เพื่อให้หนูแช่เท้า เพราะเรายืนบนส้นเข็มทั้งวัน แม่ดูแลหนูยิ่งกว่าดูแลตัวเอง จนบางครั้งหนูคิดว่าจะบาปไหม แต่แม่ก็บอกว่าไม่เป็นไร แม่ตั้งใจทำให้

วันที่หนูได้เงินค่าตัวจากการเป็นนักร้องก้อนแรกในชีวิต หนูลงไปที่ชั้นล่างตึกแกรมมี่ มีผู้ชายรองเท้าอยู่ข้างหน้า หนูก็ซื้อเลย 3 คู่ ให้พ่อ แม่ พี่ชายเป็นของขวัญชิ้นแรก เพราะเราเดินทางกันบ่อย ทำงานกันทุกวัน แต่รองเท้าของพ่อเปื่อย ของแม่ก็โทรม ครอบครัวเราแทบไม่เคยใส่รองเท้าดีๆ กันเลย นี่จึงเป็นของขวัญชิ้นแรกที่หนูตั้งใจให้ (ยิ้ม)

ทุกวันนี้จากรถกระบะที่พ่อเคยขับ พ่อกลายมาเป็นคนขับรถส่วนตัวเวลาหนูไปทำงานร้องเพลง แม่เป็นผู้จัดการส่วนตัว และคอยทำชุดให้หนูแสดงโชว์ พี่ชายเป็น Sound Engineer คอยดูแลงานเสียงให้การร้องเพลงมันเป็นอาชีพที่ทำให้เราทั้งครอบครัวมีความสุขและได้ออกเดินทางไปด้วยกัน

ยังร้องคาราโอเกะด้วยกันอยู่ไหม

ตอนนี้เป็นพ่อกับแม่ร้องกันเองแล้วค่ะ หนูอยู่บ้าน ขอนั่งฟังแล้วกัน (ยิ้ม)



IoT : Internet of Things

เมื่อสรรพสิ่งสื่อสารกัน

เชื่อว่าท่านผู้อ่านคงเคยรับชมภาพยนตร์เรื่องไอรอนแมนกันมาบ้าง ตัวเอกเป็นมหาเศรษฐีชื่อโทนี่ สตาร์ก มีเครื่องมือไฮเทคสารพัดสารพันคอยช่วยเหลือในการปราบเหล่าร้าย เมื่อดูแล้วก็คงเคยนึกจินตนาการอยากมีอุปกรณ์ไฮเทคแบบนั้นไว้ใช้งานบ้าง ปัจจุบันนี้การใช้งานอุปกรณ์ไฮเทคในชีวิตประจำวันไม่ใช่แค่เรื่องเพื่อฝันในนิยายอีกต่อไป Senior 4.0 ฉบับนี้จะชวนท่านผู้อ่านมาทำความรู้จักกับสิ่งที่เรียกว่า Internet of Things (IoT) อินเทอร์เน็ตของสรรพสิ่งที่ทำให้ข้าวของเครื่องใช้ต่างๆ กลายเป็นอุปกรณ์อัจฉริยะ

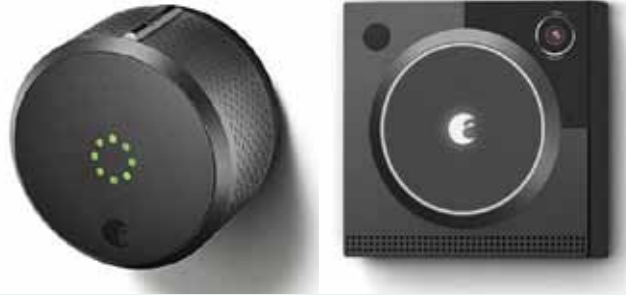
Internet of Things (IoT) เป็นส่วนต่อขยายของเครือข่ายอินเทอร์เน็ตที่เชื่อมโยงไปถึงอุปกรณ์เครื่องใช้ไฟฟ้าต่างๆ ที่ติดตั้งอุปกรณ์ควบคุมและเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตเอาไว้ ทำให้อุปกรณ์เหล่านั้นสามารถส่งข้อมูลไปยังอุปกรณ์อื่นๆ เพื่อออกคำสั่งให้ทำกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งตามที่ถูกตั้งโปรแกรมไว้ เช่น เซ็นเซอร์

ตรวจจับการเคลื่อนไหวที่ถูกใช้เพื่อรักษาความปลอดภัยภายในบ้าน เมื่อเซ็นเซอร์ตรวจพบความเคลื่อนไหวผิดปกติก็จะส่งสัญญาณเตือนผ่านทางอินเทอร์เน็ตเจ้าของบ้านก็สามารถตรวจสอบความผิดปกติได้ทันที

จะเห็นว่าอุปกรณ์ IoT มีความสามารถในการรับ-ส่งข้อมูล อุปกรณ์แต่ละชิ้นก็จะส่งข้อมูลเล็กๆ น้อยๆ ออกมา เช่น พวงกุญแจ IoT จะส่งข้อมูลของพิกัดตำแหน่งออกมา ข้อมูลนี้ก็สามารถนำไปใช้เพื่อติดตามค้นหาในกรณีสูญหายได้ หรือส่งพิกัดตำแหน่งนี้ไปยังหลอดไฟเพื่อให้หลอดไฟทำงานเมื่อเดินผ่าน ข้อมูลเดียวกันนี้ยังถูกส่งไปที่ล็อกประตูเพื่อปลดล็อกโดยอัตโนมัติ และหากรวมอุปกรณ์หลายๆ ชิ้นเข้าด้วยกันก็จะกลายเป็นเครือข่ายของอุปกรณ์ IoT ที่ช่วยอำนวยความสะดวกในการใช้ชีวิตประจำวันหรือที่เรียกกันว่า ระบบบ้านอัจฉริยะ (Smart Home)

หากมองในภาพใหญ่ IoT ยังถูกใช้ในอุตสาหกรรมหลายรูปแบบ ที่เห็นได้ชัดเจนนี้อุตสาหกรรมขนส่งที่มีการประยุกต์ใช้โดรนหรือเครื่องบินไร้คนขับมาใช้ในการขนส่งสินค้าที่ทั้งรวดเร็วและประหยัดค่าใช้จ่ายจากแรงงานมนุษย์ ค่ารถยนต์หลายๆ ค่าต่างก็กำลังทดสอบระบบยานยนต์แบบไร้คนขับที่จะเข้ามาทดแทนคนขับรถในอนาคต

IoT อาจจะดูคล้ายกับของเล่นราคาแพง แต่หากพิจารณาถึงสภาพสังคมที่กำลังเข้าสู่สังคมผู้สูงวัย จะพบว่า IoT ช่วยให้ผู้สูงวัยสามารถใช้ชีวิตได้ดีและพึ่งพาตนเองได้มากขึ้น โดยที่ลูกหลานยังสามารถให้การดูแลพ่อแม่ผู้สูงวัยได้ด้วยระบบสื่อสารผ่านอินเทอร์เน็ต สามารถให้ความช่วยเหลือได้ในยามฉุกเฉิน ลองมาดูตัวอย่างการใช้อุปกรณ์ IoT กันครับ



Smart Doorbell/Lock

กริ่ง/กุญแจประตูอัจฉริยะ กริ่งประตูพร้อมกล้อง เชื่อมต่อกับอินเทอร์เน็ตสามารถตรวจสอบและบันทึกสภาพหน้าประตูบ้านได้จากกระยะไกล สามารถปลดล็อกประตูบ้านผ่านอินเทอร์เน็ตได้ ช่วยให้มีมั่นใจได้ในความปลอดภัยของผู้อาศัย

Smart Band/Smart Watch

นาฬิกา/สายรัดข้อมืออัจฉริยะ อุปกรณ์ติดตามตัวที่เหมาะสมสำหรับผู้ต้องการดูแลสุขภาพ สามารถตรวจวัดชีพจร ความดัน วัดอัตราการก้าวเดิน ส่งข้อความเตือน โดยเชื่อมต่อกับโทรศัพท์มือถือ



Smart Alarm

เครื่องตรวจจับควันอัจฉริยะ เพิ่มความมั่นใจในความปลอดภัยจากไฟไหม้ ตัวเครื่องจะตรวจจับควันและส่งเสียงและสัญญาณเตือนไปยังโทรศัพท์มือถือเมื่อมีเหตุฉุกเฉิน



Smart Plug

ปลั๊กไฟอัจฉริยะ เปลี่ยนอุปกรณ์ธรรมดาให้กลายเป็นอุปกรณ์อัจฉริยะได้ง่ายๆ โดยปลั๊กไฟที่เชื่อมต่อและควบคุมการจ่ายไฟได้ผ่านอินเทอร์เน็ต ไม่ต้องกังวลว่าจะหลงลืมเปิดเครื่องใช้ไฟฟ้าทิ้งไว้เมื่อออกจากบ้าน



นี่เป็นเพียงตัวอย่างอุปกรณ์ IoT สำหรับการใช้งานในบ้าน ซึ่งน่าจะมีประโยชน์สำหรับบ้านที่มีผู้อาศัยสูงวัยหรือเด็กเล็กที่อาจต้องการความช่วยเหลือเล็กน้อยๆ เพื่อความปลอดภัยและคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

IoT ถึงแม้จะมีข้อดีมากมาย แต่ถึงอย่างไรก็ยังมีสิ่งที่ต้องระมัดระวังในการใช้งาน นั่นก็คือเรื่องความปลอดภัยในข้อมูลส่วนตัว เนื่องจากการทำงานของ IoT จะมีการส่งออกข้อมูลของผู้ใช้งานผ่านอินเทอร์เน็ตอยู่ตลอดเวลา และควรระวังไว้เสมอว่า ไม่ว่าอะไรก็ตามที่อยู่บนอินเทอร์เน็ตมีโอกาสถูกแฮ็ก (โจรกรรม) ได้เสมอ ดังนั้นควรเลือกใช้อุปกรณ์ที่ได้มาตรฐานและใช้พาสเวิร์ดที่ปลอดภัยในการป้องกันการเข้าถึงข้อมูลของผู้ไม่หวังดี ขอให้สนุกกับการใช้งาน IoT อย่างปลอดภัยครับ



ตอน
เที่ยวย้อนวัย หัวใจนักปรุง
สุพรรณบุรี

เที่ยวเมืองรอง ล่องแล้วจะรัก



ภาคกลาง
เที่ยวใกล้
ที่ใครก็สนุก



โอ-ลันลา เที่ยวถ้อย ททท. ชวนอัดฉีดความสุขในหัวใจ
เที่ยวท้องถิ่นไทยสไตล์ Go Local
แปลงร่างเป็นมาสเตอร์เชฟ ลุยสวนผักอินทรีย์
โชว์เสน่ห์ปลายจวักในคึกทำอาหารที่บ้านดงเย็น
สุดกลิ่นนาข้าวสะพรั่งหลังฝนพรำ พร้อมสัมผัสวิถีชีวิต
และจิตวิญญาณชาวนาไทยที่ “นาเฮียใช้”
ล่องเรือเอี่ยมจิ้งตามรอยเสด็จประพาสต้น ร.5
ชิมกุ้งแม่น้ำตัวโตๆ ที่บางปลาหมอ
ไหว้พระพุทธรูปสลักหน้าผาใหญ่ที่สุดในอาเซียน
แวะเดินเล่นสะพานไม้ไผ่
ชิมขนมอร่อยจากชาวบ้านที่ตลาดน้ำสะพานโค้ง



กำหนดการ “เที่ยวย้อนวัย หัวใจนักปรุง สุพรรณบุรี” 2 วัน 1 คืน

วันเสาร์ที่ 6 กรกฎาคม 2562

- 07.00 น. ลงทะเบียนหน้าปั้มบางจาก ถนนธนบุรี ขาออก (ใกล้ BTS ธนบุรี ทางออก 2)
- 07.30 น. ออกเดินทางสู่วิสาหกิจวนเกษตรดงเย็น จังหวัดสุพรรณบุรี
- 10.00 น. เที่ยวสวนเกษตรอินทรีย์ที่วิสาหกิจวนเกษตรดงเย็น
สนุกกับกิจกรรมแข่งขันทำอาหาร “เที่ยวย้อนวัย หัวใจนักปรุง”
รับประทานอาหารกลางวัน
- 13.30 น. เดินทางสู่วัดเขาทำเทียม จังหวัดสุพรรณบุรี
- 13.45 น. สักการะพระพุทธรูปแกะสลักหน้าผาใหญ่ที่สุดในอาเซียน
- 14.15 น. เดินทางสู่หน้าเหย้าใช้ จังหวัดสุพรรณบุรี
- 15.00 น. เรียนรู้จิตวิญญาณชาวนา ชมแปลงนาสาธิต ยังเก็บข้าว
หอมเดือนภัยเรือนไทยโบราณ ร้านโชห่วย ฯลฯ ที่นาเหย้าใช้
- 17.00 น. เดินทางสู่ที่พัก โรงแรมศรีอุทอง แกรนด์ จังหวัดสุพรรณบุรี แวะพักผ่อนตามอัธยาศัย
- 18.00 น. รับประทานอาหารเย็น สังสรรค์นัดนักการ คาราโอเกะ

วันอาทิตย์ที่ 7 กรกฎาคม 2562

- 09.00 น. ออกเดินทางสู่ตลาดน้ำสะพานโค้ง จังหวัดสุพรรณบุรี
 - 10.00 น. ชิมขนมชมวิถีธรรมชาติบนสะพานไม้ไผ่ที่ตลาดน้ำสะพานโค้ง
ดูส้มปลายักษ์ ไฮไลต์ใหม่ของอำเภอสองพี่น้อง
 - 11.00 น. เดินทางสู่ชุมชนบ้านแหลม อำเภอบางปลาม้า
 - 11.30 น. ล่องเรือเยี่ยมจันทรมรอยเส้นทางประพาสต้น ร.5
รับประทานอาหารกลางวัน น้ำต้วโต ต้มโคล้งปลาม้า น้ำพริกเผาโบราณ
ชมการทำรูปหอมวันเกิด ปรุงน้ำพริกเผา ทำขนมมงคลโบราณ ฯลฯ
 - 16.00 น. เดินทางกลับกรุงเทพฯ
 - 17.30 น. ถึงหน้าปั้มบางจาก BTS ธนบุรี กรุงเทพฯ
- *โปรแกรมอาจปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม



Line ID : @olunclub

ราคาทริป 3,500 บาท

(ส่วนลด 10% สำหรับผู้ที่จองภายในวันที่ 15 มิถุนายน เหลือ 3,150 บาท)

รับสมัครทริป 30 คน

ติดต่อข้อมูลเพิ่มเติม 08-5185-5880 / 086-777-6919

ความสุขไม่สิ้นสุด ในงาน



นิตยสาร O-lunla ร่วมกับศูนย์สุขภาพและไลฟ์สไตล์ 02 ชั้น 1 พาราไดซ์ พาร์ค ศรีนครินทร์ ชวนวัย 50 อัพ ร่วมลั่นลาในงาน Retire & Restart วันที่ 29 พฤษภาคม - 2 มิถุนายน 2562 งานที่ทำให้คำว่า “เกษียณ” เปลี่ยนไปตลอดกาล

ช้อปสนุก แชะสนั่น เพลิดเพลินกับกิจกรรมสินค้าสุขภาพ ความงาม ไปจนถึงนวัตกรรมเพื่อตอบโจทย์วัย 50+ ไปจนถึงตลาด O Market ที่เชิญพ่อค้าแม่ค้าวัยลั่นลามาเปิดตลาดกัน **เวิร์กช็อปสุดว้าว** รวมกิจกรรมทั้งสนุก ได้ความรู้กลับบ้าน และร่วมมอบพลังแห่งการแบ่งปัน **เสวนากระตุกต่อมแรงบันดาลใจ** เต็มพลังสมองจากการสัมมนาให้ความรู้ จากผู้ทรงคุณวุฒิในแต่ละสาขา **ชมโชว์วัยลั่นลา** ที่เรียกรอยยิ้มและความสุข

ความสุขจะเป็นอย่างไรไปชมภาพกันเลย

โชว์วัยลั่นลา



1. การแสดงอูคูเลเล่ จากหนุ่มน้อย-สาวน้อย ชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์
2. ยืดเส้น ยืดสาย กับการออกกำลังกายด้วย “ยางยืด”
โรงเรียนผู้สูงอายุมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
3. รำมาซิมารา “การแสดงราว” จากโรงเรียนผู้สูงอายุมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
4. การแสดง Line Dance ของสาววัยสะพรั่ง 60 ยังสวยปัง
นำทีมโดยครูจิตอาสา ครูจิม-อรุณศรี นำเฉียวกุล
5. ลีลา Rock'n Roll ร้องเพลง Cover Elvis Presley
กับโรงเรียนผู้สูงอายุมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

เวิร์กช็อปสุดว้าว



เข้าโรงเรียนอีกครั้งหลังวัยเกษียณ เทรนด์ใหม่สังคมผู้สูงวัย ชวน Back to School

ที่ 2 จากซ้าย : คุณลิขิต ลิ้มสรวย ผู้จัดการโรงเรียนผู้สูงอายุยานนาวา คุณสิริสุข อันตรเสน ตัวแทนจากกองส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุ กรมกิจการผู้สูงอายุ ดร.สันทณี เครือขอนแก่น รองผู้อำนวยการฝ่ายบริการสังคม สถาบันเสริมศึกษาและทรัพยากรมนุษย์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์



บรรยายเรื่อง

“อายุยืน สุขภาพดี กับแพทย์แผนจีน”
โดย แพทย์จีนอรภา ศิลมัฐ
มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ



ช้อปปิ้งสุดแซ่บ

เพลิดเพลินกับสินค้าและนวัตกรรม และตลาด O Market ที่เชิญพ่อค้าแม่ค้าวัยล้านลามาร่วมขายกันในงาน

เสวนากระตุกต่อมแรงบันดาลใจ



Fit-Firm-Fun ออกกำลังกายแสนสนุก

โดย ดร.ชลชัย อาณามนารถ มหาวิทยาลัยมหิดล



เกาส์กรรมรัฐที่ เทียนศิริ

กับการบรรยาย

“สุขภาพดีเมื่อสูงวัยใครว่ายาก”

“รู้เท่าทันการเงินวัยเกษียณ”

โดย คุณเสกสรร โตวิวัฒน์

จากกองทุนบัวหลวง



นอ้าปากเพิ่มพลังกับสู่วัยโอดอ Retire & Restart

จากซ้าย : คุณพลเดช วรฉัตร อดีตเอกอัครราชทูตไทยประจำประเทศศรีลังกา คุณอรเจต รังสิกุล ครูสอนโยคะวัย 60 อัฟแต่ยังหุ่นดี พิต เฟิร์ม คุณวิศิษฎ์ สิงห์เสนห์ อดีตอาจารย์มหาวิทยาลัยที่ผันตัวหลังเกษียณมาขับแท็กซี่

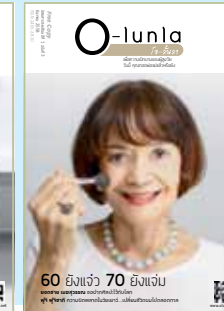
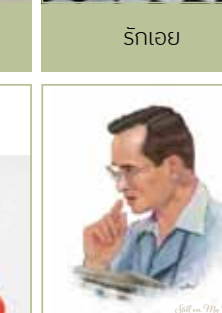
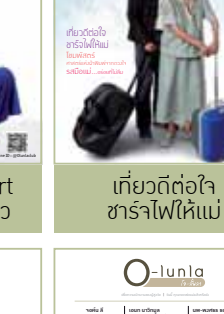


เสวนา “60 ไพล่แพร่ สู้วัยมีงาน”

จากซ้าย : คุณปริศนา สุริยวัฒน์ ผู้ก่อตั้ง “พลเพชรชรา” ธุรกิจอาหารกล่องเดลิเวอรี่โดยเชฟสูงวัย ดร.วราทัศน์ วงศ์สุรไกร กรรมการบริหารบริษัท โรงเส้นหมี่ขอเฮง จำกัด คุณรักชนก มีทรัพย์ ผู้อำนวยการสายงานทรัพยากรบุคคลกลาง บริษัท ไทยรุ่ง พาร์เทนเนอร์ส กรุ๊ป

เตรียมพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging Society) อย่างมีคุณภาพกับ

นิตยสาร O-lunla

 ไฉนวันละนิด ซิดกันอีกหน่อย Sound Mind & Sound Body คุณเข้าสังคมอย่าง ดี-นิตยสาร อีจัน	 ไม่อยากโรย ต้องเรียน สังคมออนไลน์ คุณเข้าสังคมอย่าง ดี-นิตยสาร อีจัน	 60 ยิ่งแจ่ม 70 ยิ่งแจ่ม คุณเข้าสังคมอย่าง ดี-นิตยสาร อีจัน	 60 ชีวิตดีดี คุณเข้าสังคมอย่าง ดี-นิตยสาร อีจัน	 รักเอย คุณเข้าสังคมอย่าง ดี-นิตยสาร อีจัน	 กรรพียกเท้า คุณเข้าสังคมอย่าง ดี-นิตยสาร อีจัน
 กีฬาเป็นยาวิเศษ อ้อไอ้ คุณเข้าสังคมอย่าง ดี-นิตยสาร อีจัน	 ไอกินาวาเมืองไทย คุณเข้าสังคมอย่าง ดี-นิตยสาร อีจัน	 ยืงนก แต่ไม่ตกปลา คุณเข้าสังคมอย่าง ดี-นิตยสาร อีจัน	 เซฟ ป.4 สู่หัวใจในครัวโลก คุณเข้าสังคมอย่าง ดี-นิตยสาร อีจัน	 Still on My Mind คุณเข้าสังคมอย่าง ดี-นิตยสาร อีจัน	 หากเราต้อง จากกัน คุณเข้าสังคมอย่าง ดี-นิตยสาร อีจัน
 สายธารแห่งการให้ คุณเข้าสังคมอย่าง ดี-นิตยสาร อีจัน	 หาแหล่งแฮงเอาท์ ความเหงาไม่มาเยือน คุณเข้าสังคมอย่าง ดี-นิตยสาร อีจัน	 Active Senior ใจไฟ สว่างมีงาน คุณเข้าสังคมอย่าง ดี-นิตยสาร อีจัน	 งานฝีมือคือยอดยา คุณเข้าสังคมอย่าง ดี-นิตยสาร อีจัน	 Retire & Restart เริ่มที่ใจ วัยไม่เก๋ียว คุณเข้าสังคมอย่าง ดี-นิตยสาร อีจัน	 เที่ยวดีต่อใจ ชาร์ไฟให้แม่ คุณเข้าสังคมอย่าง ดี-นิตยสาร อีจัน
 หลบหน่อย... บอยแบนด์มา คุณเข้าสังคมอย่าง ดี-นิตยสาร อีจัน	 ฉันจะเป็นครูในวันตาย คุณเข้าสังคมอย่าง ดี-นิตยสาร อีจัน	 มองใหม่วัยเกษียณ คุณเข้าสังคมอย่าง ดี-นิตยสาร อีจัน	 ดีไอวายนี้เพื่อเธอ คุณเข้าสังคมอย่าง ดี-นิตยสาร อีจัน	 ผู้สาวชาแดนซ์ คุณเข้าสังคมอย่าง ดี-นิตยสาร อีจัน	 ความสุขหลังเลนส์ คุณเข้าสังคมอย่าง ดี-นิตยสาร อีจัน
 เที่ยวซูลูซิล สไตลียลันลา คุณเข้าสังคมอย่าง ดี-นิตยสาร อีจัน	 เมื่ ๒ ปลา "วิว" คือลมหายใจ คุณเข้าสังคมอย่าง ดี-นิตยสาร อีจัน	 Start-up วัย 60+ เกษียณทั่วทิศ ขอมีธุรกิจ คุณเข้าสังคมอย่าง ดี-นิตยสาร อีจัน	 ศาลาหาหม่อมสาวน้อยน้อย คุณเข้าสังคมอย่าง ดี-นิตยสาร อีจัน	 Back to school คุณเข้าสังคมอย่าง ดี-นิตยสาร อีจัน	 ผมกอดแม่ ก่อนไปทำงานทุกวัน คุณเข้าสังคมอย่าง ดี-นิตยสาร อีจัน



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

☐ 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

มาลั่นลากันนั้ย



O-lunla
โ-ลั่นลา



ตามติดเรื่องราวดีๆ และกิจกรรมลั่นลาได้ที่



: olunlaclub



ID : @olunlaclub