

O-lunla

โอ-ลันลา

เพื่อความเบิกบานของผู้สูงวัย | วันนี้ คุณทอดฟ้อแม่แล้วหรือยัง

ชนมปัฐกษะ
วิชาเพื่อชีวิต

Life Matter
เตรียมพร้อมให้ฟิต รับชีวิตสูงวัย

Senior 4.0
ชวนรู้จักสกุลเงินดิจิทัล

แจกฟรี | Free Copy

มีนาคมรายเดือน ปีที่ 4 ฉบับที่ 46 | กรกฎาคม 2562 | ISSN 2465-3810

ไม่ว่าคุณจะลงทุนเพื่อใคร เราลงทุนเพื่อคุณ
B-SENIOR และ B-SENIOR-X

 กองทุนบัวหลวง®



Line ID : @olunclub



ทรงพระเจริญ

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ
ข้าพระพุทธเจ้า คณะผู้จัดทำนิตยสารโอ-ลันลา



4 Editor's Note

8 Cover Story
ขนมปังคึกษา วิชาเพื่อชีวิต

13 O-Update

16 Herb & Happiness
ตามหา “ธาตุเจ้าเรือน” กันเถอะ

20 Life Matter
เตรียมพร้อมให้ฟิต รับชีวิตสูงวัย

22 Senior 4.0
สกุลเงินดิจิทัล...รู้เท่าทัน มันคืออะไร

24 ภาพบรรยากาศ เทียวเมืองรอง ลองแล้วจะรัก
ตอน เทียวย้อนวัย หัวใจนักปรง จ.สุพรรณบุรี



หนังสือนี้ พิมพ์ด้วยกระดาษรีไซเคิล
ใช้หมึกพิมพ์ที่เคลือบด้วยสารเคลือบ
ช่วยลดการปล่อย CO₂ เทียบเท่ากับการ
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, สุธิดา บุปผากลิ่น | ออกแบบศิลปกรรม มนุญ จงวัฒนานุกูล
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://line.me/tv/@olunclub)



www.olunla.net

ติดต่อโฆษณา

ศุภาญา ธนวัฒน์เสรี โทร. 08 1699 5315, 08 6777 6919



ระหว่าง Platform กับ Content

สาวนางหนึ่งเสียใจที่ชายคนรักไม่สนใจ ร้องไห้จนผล็อยหลับไป ในภวังค์ก็หลับกึ่งตื่น เทวดาปรากฏกายและให้พรเธอหนึ่งข้อ เธอร้องขอ “เทวดาเจ้าข้า โปรดบันดาลให้หนูเป็นสิ่งที่เขานึกถึงเมื่อลืมตาตื่น และคิดถึงเสมอก่อนเข้านอน” เทวดาใจดีพยักหน้าหงิกๆ และร่ายมนต์เป่าเพียง

...และแล้ว...หญิงสาวก็ได้กลายเป็น “โทรศัพท์มือถือ”

เรื่องราวข้างต้นแต่สะท้อนความเป็นจริงในยุค 4.0 😊 หลายคนตื่นนอนมาคว้ามือถือ และหลับไปพร้อมกับมือถือ นาคิดนะคะว่า ท่ามกลางข่าวสารมากมายที่หลั่งไหลเข้ามาหาเราอย่างใกล้ชิด ผ่านเครื่องมือที่อยู่ในมือเราเกือบตลอดเวลา ข้อมูลที่เสพแท้จริงมี “ประโยชน์” เพียงใด

สองปีมานี้เห็นเพื่อนพี่น้องวงการสื่อมวลชนทยอยปิดตัวกันไปก็ใจหาย ล่าสุดคือข่าวคราวการลดคนและคืนสัมปทานของทีวีดิจิทัล เพื่อนฝูงเล่าสู่กันฟังว่าทีวีดิจิทัลช่องหนึ่ง แต่เดิมได้เจ้าของหนึ่งได้จะมีนักข่าวเฉียด 10 คน ก็ลดเหลือแค่ 3-4 คน บางได้เหลือแค่ 2 คน เมื่อเป็นเช่นนี้จึงไม่แปลกที่แต่ละวัน เราพบคอนเทนต์ที่ซ้ำไปซ้ำมาจากสำนักข่าว ข้อความฟอร์เวิร์ดในโซเชียลซ้ำๆ ชาวบนเฟซบุ๊กถูกแคปหน้าจอมาลงกลุ่มไลน์ คอมเมนต์ดราม่าในอินสตาแกรมถูกหยิบมาพาดหัวในพอร์ทัลเว็บดัง ชาวในเว็บดังถูกนำไปขยายต่อในเฟซบุ๊กหลายๆ ชาวที่ล่อยผ่านจอมือถือมีเนื้อหาสาระเบาหวิว

ถ้าประชาชนส่วนใหญ่ของประเทศเสพและถูกหล่อหลอมด้วยคอนเทนต์อ่อนสาระ อะไรจะเกิดขึ้นกับความสามารใน “การคิด” ของคนในประเทศเรา

Platform ที่เกิดขึ้นทำให้เราทุกคนต่างวิ่งไล่และต้องรีบกระโดดกันขึ้นไปบนแพลตฟอร์มนั้นเพื่อชัยชนะทางธุรกิจ และใช้เวลากับการแต่งองค์ทรงเครื่องลงแพลตฟอร์มต่างๆ แทนที่จะใช้เวลากับการพัฒนา Content ซึ่งในอนาคตไม่รู้จะมีแพลตฟอร์มอะไรใหม่ๆ อีกบ้าง

...แต่ชัยชนะอันน่าหวังของยุค 4.0 และ 5.0

สุพิน ธนวัฒน์เสรี

บรรณาธิการ

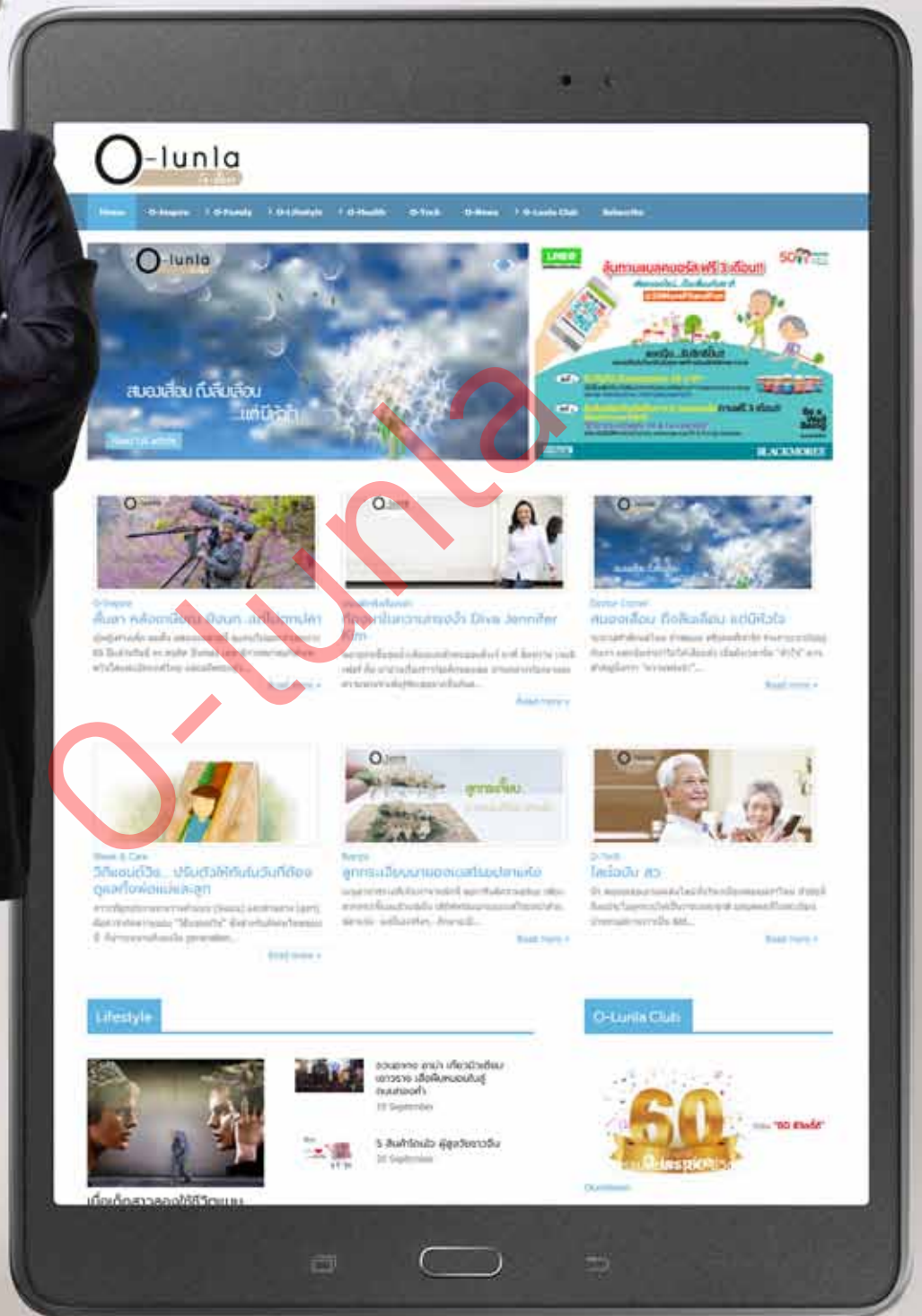
ภาพประกอบ : Unsplash.com

บทความและรูปภาพในนิตยสารโอ-ลันลา สงวนลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย การนำไปเผยแพร่ต้องได้รับอนุญาตจากบริษัท เปเปอร์คอร์ส จำกัด เท่านั้น

O-lunla

โอ-ลันลา

มาลันลาออนไลน์กันที่
www.olunla.net



www.olunla.net



ตอนที่ 2/2

การจัดพอร์ตลงทุน ของแต่ละ Generation

ฉบับที่แล้วได้ให้ข้อมูลการจัดพอร์ตและเลือกกองทุนที่เหมาะสมกับวัยเกษียณ หรือ Gen Baby ฉบับนี้จะพาคุณผู้อ่านมารู้จักแต่ละ Generation เพิ่มเติม แต่ละ Gen ล้วนมีความแตกต่างทางไลฟ์สไตล์และแนวทางการลงทุนอย่างไร

Gen X

Gen X ในวันนี้ คือ กลุ่มวัยกลางคนจนถึงวัยที่เข้าใกล้วัยเกษียณ วัยนี้ถ้าเป็นรุ่นแรกๆ จะเกิดท่ามกลางความทุกข์ยากของพ่อแม่คือ Gen Baby จึงถูกฝึกฝนด้านวินัยความอดทน (แต่ยังไม่ถูกฝึกเข้มเท่า Gen Baby) Gen X จะยอมรับการเปลี่ยนแปลงได้ง่ายกว่า เพราะใช้ชีวิตท่ามกลางการเปลี่ยนแปลง เกิดในยุคทีวีสี มีเครื่องวิดีโอ มีเกมกด เป็นวัยรุ่นในช่วงเริ่มมีคอมพิวเตอร์ เริ่มทำงานในยุคราคาโทรศัพท์มือถือจับต้องได้ จนถึงปัจจุบัน

ด้านการเงิน Gen X ในวันนี้เป็นวัยมั่งคั่ง เพราะสะสมเงินออมตลอดช่วงชีวิตการทำงาน ผ่านช่วงต้มยำกุ้ง แต่มี

เวลาแถม รู้จักการลงทุนในหุ้น ทองคำ อยู่ในช่วงรอยต่อของดอกเบี๋ยสูงและดอกเบี๋ยต่ำ จึงตื่นตระหนกทางเลือกอื่น และรู้จักกองทุนที่ช่วยลดภาษี

พอร์ตลงทุนของ Gen X จึงควรมีส่วนผสมทั้งหุ้นและตราสารหนี้ อย่าใส่หุ้นเยอะเหมือนตอนอายุ 30-40 ปี เพราะจากนี้ไปตลาดหุ้นจะไม่สวยงามให้ผลตอบแทนสูงๆ เหมือนก่อน อาจลงทุนในหุ้นตั้งแต่ 40-70% แล้วแต่ว่ามีอายุการทำงานเหลือเท่าไร ส่วนที่เหลือก็เป็นตราสารหนี้หรือเงินฝาก และแบ่งไปลงทุนกองทุนอสังหา REIT โครงสร้างพื้นฐานบ้าง

ที่สำคัญ Gen X ต้องกระจายการลงทุนและดูผลตอบแทนแบบพอร์ตการลงทุน ไม่ดูเป็นรายผลิตภัณฑ์ และต้องรู้จักปรับสัดส่วนการลงทุน โดยลดสินทรัพย์ที่มีความเสี่ยงลงเมื่อเข้าใกล้วัยเกษียณมากขึ้น เพราะเวลาแถมจะน้อยลงหากเกิดเหตุการณ์ไม่คาดคิดกับเงินลงทุนของ Gen X

Gen Y

Gen Y ในปัจจุบันเป็นวัยตั้งแต่เริ่มต้นทำงานจนถึงทำงานมาแล้วประมาณ 10-15 ปี วัยนี้จะต่างจาก Gen X มากขึ้นอย่างเห็นได้ชัด แม้จะอายุต่างกันไม่มาก เพราะ Gen Y เกิดในยุคที่พ่อแม่ Gen X เริ่มมีเงินทอง มีลูกน้อยลง รักลูกมาก เริ่มให้อิสระทางความคิดในการเลี้ยงดู Gen Y จึงเกิดมาพร้อมคอมพิวเตอร์และการเติบโตทางเทคโนโลยี มีเงินในมือใช้จ่ายจากผู้ปกครองพ่อแม่ในระดับที่ดี

พอร์ตลงทุนของ Gen Y ควรเป็นพอร์ตที่มีหุ้นสูง เพราะยังอยู่ในวัยเริ่มต้นทำงาน อาจจะถึง 70-90% แต่จุดสำคัญของกลุ่มที่น่าเป็นห่วงคือมีหนี้เยอะ จึงต้องสร้างวินัยทางการเงินและควบคุมการใช้จ่ายให้ได้ เพราะเติบโตมาในยุคที่สังคมเปิดกว้าง กล้าคิด กล้าทำ แต่ประสบการณ์ยังน้อย มีโอกาสผิดพลาดสูง เพราะเป็นกลุ่มมั่นใจในตัวเองมาก อาจจะมองอะไรไม่รอบด้าน

การตัดสินใจลงทุนของ Gen Y มักจะนิยมชมชอบคนที่ประสบความสำเร็จ ให้ความสำคัญกับเรื่องเงินกับการประสบความสำเร็จ เปลี่ยนใจง่าย ถ้าใครอยู่วัยนี้ต้องบังคับตัวเองให้ได้ ออมก่อนใช้ บังคับลงทุนแบบถัวเฉลี่ยไปเลย การบังคับให้ลงทุนระยะยาวควรลงทุนสม่ำเสมอทุกเดือน ไม่ใช่ว่าเจอช่วงเศรษฐกิจและการลงทุนผันผวนเลยย้ายไปย้ายมา แบบนั้นคงจะแย่

Gen Z

Gen Z เป็นกลุ่มที่เกิดช่วงปี 2540 ขึ้นไป เกิดหลังวิกฤตด้านการเงิน จึงไม่เห็นความทุกข์ยากของตัวย่างัก มีชีวิตสะดวกสบาย เกิดมาพร้อมสิ่งอำนวยความสะดวกมากมาย ชอบการผจญภัย เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ แต่ถ้าเจอสิ่งที่ถูกใจจะทุ่มเท สนใจอะไรจะจริงจัง มั่นคงกว่า Gen Y

ปัจจุบัน Gen Z เริ่มเข้าสู่ตลาดแรงงาน ชอบอะไรชัดเจน เห็นผล แม้ว่าการลงทุนระยะยาวเป็นเรื่องพื้นฐานสำหรับวัยเริ่มต้นทำงาน แต่ไม่ตรงกับทัศนคติของ Gen Z เพราะเชื่อว่าโอกาสของการหาเงินมีเยอะ นอกจากนี้ Gen Z ยังชอบศึกษาหาความรู้ ใ้กฎเกิล ดูข้อมูลจากอินเทอร์เน็ต แล้วยังเรียนรู้ได้เร็ว

พอร์ตการลงทุนของ Gen Z ก็คล้ายๆ Gen Y คือนเน้นหุ้นได้ถึง 80-90% แต่ด้วยลักษณะนิสัยของ Gen Z การทำให้กลุ่มนี้รู้จักบริหารสภาพคล่องจึงสำคัญมาก

ถ้า Gen Z เป็นคนที่ไม่อยู่สายการเงินก็ต้องกั๊กบังคับให้ลงทุนระยะยาวสม่ำเสมอทุกเดือนผ่านกองทุน แต่ถ้า Gen Z เป็นกลุ่มคนที่สนใจการเงิน กลุ่มนี้จะหาข้อมูลมาก อยากลองอยากทำเอง ก็ขอเตือนว่า อย่าซื้อขายหุ้นเอง ทั้งก่อน เพราะการเล่นหุ้นทุกวันนี้ยากขึ้นมาก ถ้าอยากลองอยากพิสูจน์ก็ไม่ห้าม แต่ให้แบ่งกองทุนครึ่ง ซื้อขายเองครึ่ง สัก 2-3 ปี แล้วรอดูผล

สรุป

การจัดแบ่งพอร์ตลงทุนตาม Generation ก็เหมือนดูดวงมหาโหลตามราศี มันก็พอใช้เป็นกรอบได้ แต่กฎเกณฑ์สำคัญ คือ การวางแผนของแต่ละปัจเจกบุคคล ซึ่งก็คือ “เวลาคงเหลือก่อนที่เราจำเป็นต้องใช้เงินแต่ละก้อนนั้น ไม่ว่าเราจะมีอายุเท่าไรก็ตาม”

วรวรรณ ธาราภูมิ

ประธานกรรมการกิตติมศักดิ์ สมาคมบริษัทจัดการลงทุน
ประธานกรรมการบริหาร บลจ.บัวหลวง จำกัด





Cover Story | เรื่อง : วิชา คำสันทัก

ขนมปังศักดิ์หา วิชาเพื่อชีวิต



นับเป็นเวลากว่า 9 ปีแล้ว ที่บ้านไม้หลังเล็กซึ่งซ่อนตัวอยู่ท่ามกลางตึกสูงย่านสีลมเปิดเป็นห้องเรียนทำขนมปังในบรรยากาศอบอุ่น สอนโดยครูแป้น-พัชรบูรณ์ ด้านโพธิ์วัฒน์ หนึ่งในทีมกรรมการบริหารบริษัท แพลนโมทิฟ จำกัด ที่ผันตัวมาเป็นครูสอนทำขนมปังสไตล์ Heartmade ก่อนเกษียณ (ทุกวันนี้ยังแบ่งเวลาเข้าร่วมประชุมในบทบาทผู้บริหารอยู่เป็นระยะ)

แม้จะเป็นห้องเรียนขนาดเล็กที่เปิดรับผู้เรียนเพียงครั้งละ 5 คน แต่บรรยากาศเปี่ยมไปด้วยคุณภาพ เพราะผู้สอนเน้นการเรียนรู้เชิงประสบการณ์และการเข้าใจตัวเองผ่านการเรียนรู้ของแป้งขนมปัง “เรียนทำขนมปังที่นี่จะเก่งไม่เก่งอยู่ที่ตัวคุณ คุณให้เวลากับมันไหม คุณเห็นข้อบกพร่องที่คุณพร้อมจะแก้ไขหรือเปล่า คุณต้องลุกขึ้นมาทำด้วยตนเอง และคุณจะเลอะ... เมื่อคุณลงทำ”

เมื่อเริ่มต้นสนทนา ครูแป้นบรรจงหันขนมปังเป็นชิ้นเล็กๆ ใส่จาน เสิร์ฟพร้อมชาอุ่นๆ เธอบอกเล่าชีวิตที่ผ่านมาให้ฟังอย่างเป็นธรรมชาติ ขนมปังของครูละมุนลิ้นจนหนึ่งในทีมงานเอ่ยปากถามว่า ถ้าอยากกินขนมปังฝีมือครูแป้นจะหาซื้อได้ที่ไหน “ไม่ขายค่ะ” เธอพูดพร้อมเสียงหัวเราะ “เป้าหมายไม่ได้อยากได้เงิน เป้าหมายคืออยากส่งไม้ต่อเท่านั้นเอง”

...คุณอยากเข้ามาทำความรู้จักห้องเรียนนี้ด้วยกันแล้วหรือยัง

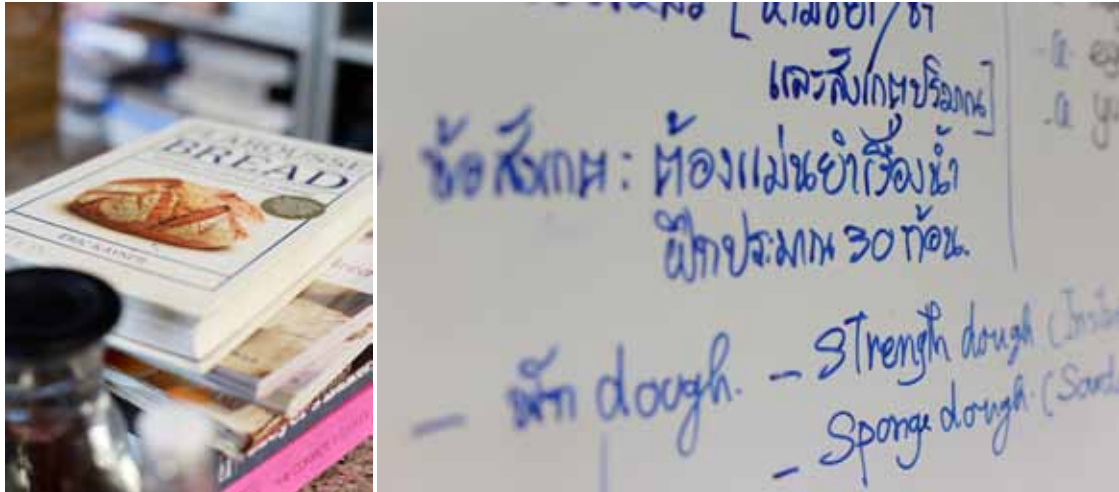
นับเป็นแผนก่อนเกษียณสำหรับครูแป้น พัทธบูรณ์ ที่เตรียมตัวออกไปใช้ชีวิตใกล้ธรรมชาติและพึ่งพาตนเองกับกลุ่มเพื่อนๆ ฟิน้องในเครือกลุ่มบริษัทแพลน

อันเป็นผลพวงจากการเคยไปใช้ชีวิตในชนบทในช่วงเหตุการณ์ 6 ตุลาคม 2519

“สมัยก่อนหยุดงานเมื่อไร เราก็ไปนอนชมดาว ไปคุยกับชาวบ้าน ชุดปอน้ำ ทำสวนเกษตร ประกอบกับพี่แบน (คุณธีรพล นิยม ผู้ร่วมบุกเบิกบริษัท แพลนโมทิฟ จำกัด และผู้ร่วมก่อตั้งสถาบันอาศรมศิลป์) มีที่ดินตาบอดอยู่ 8 ไร่ และจะทำคอนเซ็ปต์หมู่บ้านเฮ โดยแบ่งที่ดินขาย แต่ละคนก็มาซื้อที่แปลงเล็กๆ พอมายู่ที่นี่ ครูหัดปลูกผักจนผู้อำนวยการโรงเรียนรุ่งอรุณ (รศ.ประภาภัทร นิยม ภรรยาคุณธีรพล) บอกว่าให้ช่วยสอนเด็กปลูกผักหน่อยได้ไหม โดยให้เด็กเดินมาเรียนที่บ้าน นับเป็นจุดเริ่มต้นของการเป็นครูครั้งแรก โดยไม่ได้ตั้งใจ ซึ่งมันเติมเต็มชีวิตเรามาก ไม่คิดว่าปลูกผักสนุกๆ จะมีคนมาเล่นกับเรานานถึง 8 ปี”

นักเรียนรุ่นแรกขณะนั้นเป็นเด็ก ป.2 ปัจจุบันอยู่มหาวิทยาลัยปี 1 กันแล้ว เธอสอนให้เด็กๆ รู้จักจุลินทรีย์โบกาคิ ห่วงโซ่ระบบนิเวศของสิ่งมีชีวิต เป็นชีวิตคุณครูมีอสมัครเล่นที่สนุกมาก เธอได้เห็นแววตาของเด็ก ป.2 ที่ช่างซักถาม อยากรู้ อยากเรียนไปหมดทุกอย่าง หากเป็นนักเรียนชั้นโตขึ้นมาอีกนิด ห้องเรียนปลูกผักของครูแป้นจะสอนให้เด็กเขียนรายงาน ผักการออกแบบโลโก้ จะขายผักต้องทำอย่างไร บางคนหากไม่ชอบขาย เธอจะสอนให้นำผักมาทำกับข้าว เป็นห้องเรียนที่แลกเปลี่ยนทั้งเรื่องการปลูกผัก การทำอาหาร โดยมีครูคอยสอนทักษะตั้งแต่จุดเตา เหลาไม้กลัด ก่อไฟฟืน

และเมื่อวันหนึ่งที่เธอผันตัวมาทำห้องเรียนขนมปัง (โดยไม่ได้ตั้งใจ)



ปั้นขนมปังเพื่อนักมวย

“เริ่มหัดทำขนมปังครั้งแรก เพราะลูกชายสมัครเป็นนักมวยมหาวิทยาลัย เขาต้องฟิตร่างกาย กินแป้ง กินไข่ ที่ละ 8 ฟองเพื่อสร้างมวลกล้ามเนื้อ แต่เราเห็นขนมปังที่ลูกกินซึ่งผลิตในระบบอุตสาหกรรมเป็นขนมปังที่ไม่น่าไว้วางใจเลย เราจึงอยากทำขนมปังให้ลูก

“จากทำไมไม่เป็นเลยต้องไปซื้อหนังสือมาอ่าน ตอนแรกใช้เครื่องทำ อบเสร็จเรียบร้อย แต่ทำไปสักพักหนึ่งอาจารย์เพื่อนข้างบ้านมาบอกว่า ‘แป้ง ใช้มือไปเลย’ จึงเป็นจุดเริ่มต้นทำขนมปังให้ลูกกิน เริ่มต้นก็ยังไม่ค่อยดี พอเริ่มทำบ่อยๆ ยิ่งทำ เราจะทำยิ่งแก้ไขข้อบกพร่องตัวเองได้”

ว่าแล้วเธอก็ชี้ชวนให้ดูกองหนังสือกองโต นั่นละคือ “ครูของครู”

“มันเป็น wisdom ที่ใครต่อใครเขียนมา เราก็เป็นผู้เสพ ผู้เรียนรู้ ก็เปิดอ่าน” เธอฝึกฝนอยู่สองปี และมีโอกาสวางขายอยู่หนึ่งปีเต็มๆ ในร้านสุขภาพ ทุกสัปดาห์ เธอจะต้องแบ่งเวลาทำขนมปังสัปดาห์ละสองครั้ง จากทำครั้งละ 3 ก้อน ขยับเป็นครั้งละ 12 ก้อน “เป็นปีที่ได้ข้อสรุปเยอะเกี่ยวกับขนมปัง เพราะเราได้ฝึกฝนเยอะ และบันทึก แก้ไข ปรับปรุง ครูบอกนักเรียนเลยว่า เธอจะเลอะค่าเมื่อลงมือทำ เพราะเราได้เห็นจากตัวเองเพราะเรากำลังจะปรับตัวเองให้เป็น machine ใจใหม่ เราไม่ได้ใช้เครื่องผสมแป้ง เราใช้มือของเราใช้ความรู้สึก ครูได้ข้อสรุปว่า การทำขนมปังใช้อยู่ 2 อย่าง คือ feeling กับ rhythm”

ทำขนมปังต้องมีกำลังภายใน

“ถ้าคุณไม่ดูแล machine ตัวนี้ก็จะสอนไม่ได้” การทำขนมปังสะท้อนไปถึงการดูแลเอาใจใส่ร่างกายตัวเอง ด้วยประสบการณ์ทำให้ครูเบนมองนักเรียนที่เดินเข้ามาในคลาสออกเลยว่า บางคนหากกำลังแขนไม่พอ เธอจะแนะนำว่าอย่าเพิ่งรีบร้อนขนมปัง ไปยกเวทก่อนนะ เพราะมือคุณยังไม่มีน้ำหนัก

ทำขนมปังต้องมีกำลังภายใน เธอแบ่งเวลาทำโยคะ สัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง ยืดเหยียดเพราะปกติเป็นคนหลังงอ ฝึกการหายใจให้มีคุณภาพ การฝึกโยคะทำให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น นอนยาวขึ้น นอกจากนี้คือการทำอาหารด้วยตนเอง ครูเบนเป็นสมาชิก CSA ผัก ประสานใจที่ด่านช้าง สุพรรณบุรี (ระบบการตลาดที่ผู้บริโภคให้การสนับสนุนผู้ผลิตเกษตรอินทรีย์) มากกว่า 18 ปี ส่วนกำลังภายในด้านจิตใจก็หมั่นหาเวลาออกเดินทางเพื่อเติมพลัง ว่าแล้วเธอหยิบโบรชัวร์ของงาน World Expo ปี 2015 ในธีมความยั่งยืนทางอาหาร โบรชัวร์แผ่นเล็กถูกเก็บไว้และมาบอกเล่าอย่างสนุก บอชของ EU พูดเรื่องขนมปัง ขนมปังคือ Tradition ภูมิปัญญา กับ Innovation นวัตกรรม เช่น การขัดสี การขึ้นรูปขนมปังทรงต่างๆ จากนั้นเธอหยิบ poppy seed จากตุรกี ที่ฝั่งขนมปังจากอุซเบกิสถาน หยิบรูปถ่ายคนทำขนมปังที่พม่ามาให้เราชม ยามว่างถ้าเดินทาง ขนมปังจะถูกบรรจุเป็นหนึ่งในหมวดการเรียนรู้โลกระหว่างเดินทางเสมอ



ขนมปังเปลี่ยนชีวิต

ห้องเรียนของครูแป้นเปิดกว้าง รับนักเรียนมาแล้วหลากหลายอาชีพ คลาสเริ่มเรียน 10 โมงเช้า กว่าเจบบก 6 โมงเย็น นักเรียนมาถึงก็แนะนำตัวว่า ทำไมถึงมาสนใจขนมปัง เคยหัดทำมาก่อนไหม เธอเรียกชั้นตอนนี้ว่าทำความรู้จักกับผู้เรียน

หากเรียนขนมปังอย่างจริงจัง บางคลาสต้องเรียนกันเป็นเทอม แต่เนื่องด้วยห้องเรียนขนมปังทำเองเป็นแบบวันเดียว หลักสูตรสบายๆ ของครูแป้นจึงเน้นที่ความเข้าใจ

“ครูก็ปูพื้นฐาน ผสมแบ่งให้เขาดู ให้เขาหัดนวด ให้เขาทำเองของเขา ครูก็ทำหน้าที่นำพาไปเรื่อยๆ ให้เขาเข้าใจ ครูสอนแบบเข้าใจ ไม่ต้องมาจดมาจำ พอเข้าใจแล้วมันไหลไปเอง เพราะฉะนั้นคุณก็จะไหลไปเองได้ คุณต้องฝึก เขียนไว้เลยคะว่าต้องฝึกขั้นต่ำ 30 ก่อน ไม่ใช่ว่าคุณมาเรียนวันเดียวแล้วคุณจะเก่ง ดิฉันยังทำมาตั้ง 2-3 ปี (ยิ้ม) คุณต้องฝึกฝนสิ่งเดิมซ้ำๆ 10,000 ชั่วโมง คุณจึงจะเป็น expert นี่ครูขอแค่ 30 ก่อน ยังไม่ถึง 10,000 ชั่วโมงเลยนะ ครั้งละ 5 ชั่วโมง 30 ก่อน ก็เป็น 150 ชั่วโมง แล้วถ้าใครไม่ฝึกนะคะ คุณจะเสียเวลาที่ คุณตั้งใจมาเรียน ถ้าคุณไม่ใช้เวลาให้ตัวเองไปฝึกฝน ไม่มีทางจะได้ขนมปังที่ดีของคุณได้เลย

“ทั้งหมดเพราะเราฝึกมาจากตัวเราเอง ยิ่งมาก ชั่วโมงคุณก็จะเด่นร่ากับก่อนแบ่งได้สวยงาม เราเป็นผู้ชาย แบ่งเป็นผู้หญิง ต้องเดินไปด้วยกัน” เธอเล่าว่า ครั้งหนึ่งการเดินทางไปมูลนิธิธิดาใจ ประเทศไต้หวัน ซึ่งพูดประเด็นเมล็ดพันธุ์อันดีงามมีในตัวคนทุกคน อยู่ที่ว่าเราจะเติบโตหรือไม่

“ครูพยายามกระตุ้นเมล็ดพันธุ์อันดีงามในตัวผู้เรียนให้ออกมา เพราะว่าการทำขนมปัง หัวใจคือการรู้เนื้อ

รู้ตัวตลอดเวลา เหมือนปฏิบัติธรรม ถ้าคุณรู้เนื้อรู้ตัว ตลอดคือคุณจับจังหวะมันได้ ขณะนี้ควรจะทำ ขณะนี้ควรจะทำเร็ว ขณะนี้ควรจะทำต่อเนือง ขณะนี้ควรจะทำพัก ต้องดักอย่างแม่นยำ ต้องใช้สติ และการรู้เนื้อรู้ตัวตลอดเวลา สิ่งนี้คือ feeling กับ rhythm

“ซึ่งถ้าคุณจัดเวลา เมล็ดพันธุ์คุณได้ตกพื้นดิน คุณได้รดน้ำพรวนดิน มีแดด ก็เติบโตทั้งนั้นแหละ โรงเรียนเราไม่ได้เน้นให้มาเรียนหลายๆ ครั้งเหมือนที่อื่น เราจะแนะนำให้เรียนครั้งเดียว กลับไปบ้านฝึกฝนทำให้ได้ 30 ก่อน เขียนบันทึกที่ตัวเองทำ เขียนแม้กระทั่งวันนี้ อากาศอุณหภูมิเท่าไร เพราะยีสต์มันทำงานกับอากาศข้างนอก อธิบายให้เขาเข้าใจ เขาจะได้ไปพึ่งพาตัวเองไปจัดการ machine ของเขาให้ดี”

มากกว่าขนมปัง สิ่งที่ครูแป้นกำลังทำคือ การดึงให้ผู้เรียนทุกคนกลับมาเห็นอะไรในตัวเอง เขาอาจค้นพบว่าตัวเองไม่ชอบทำขนมปังก็ได้ แต่อย่างน้อยคือการรู้เนื้อรู้ตัวและรู้จักตัวเองโดยมีขนมปังเป็นเครื่องมือ

ขนมปังของเธอทำให้นักเรียนได้สร้างอาชีพใหม่ บางคนเรียนขนมปังเพื่อไปสนับสนุนธุรกิจที่ทำอยู่ บางคนสุขภาพแข็งแรงขึ้นจากแนวความคิดพึ่งพาทางอาหารด้วยตนเอง บางคนหันกลับมามองและรู้จักตัวเองมากขึ้น หรือนักเรียน เช่น คุณโรส-วรวิศรามาหากายี (เจ้าของโรงแรมพระนครนอนเล่น) ก็นำความรู้ด้านขนมปังไปแบ่งปันต่อที่ทัศนสถานหญิง นักเรียนคนหนึ่งประทับใจจนต้องแต่งเพลงให้ บางคนเขียนการ์ดมาบอกครูว่าขนมปังได้เปลี่ยนชีวิตพวกเขา ในหลายแง่มุม เมล็ดพันธุ์เล็กๆ กำลังเติบโตและแบ่งบานผ่านห้องเรียนขนมปังเล็กๆ ขวนให้นึกถึงประโยคสนทนาเมื่อเริ่มต้น “เราอยากส่งไม้ต่อเท่านั้นเอง”

นักเรียนครูแป้นบอกว่า



หลายๆ ครั้ง เมื่อจบคลาสไป นักเรียนจะวาดรูปความรู้สึก ความประทับใจที่มีต่อคลาสขนมปังทำเองแห่งนี้ ดังเช่นภาพลายเส้นพุทกันจิน เขียนคำว่า Life จากนักเรียน ชวณัฐ ล้วนแสง (สถาปนิกชุมชน) ภาพลายเส้นการ์ตูนโดยนักวาดภาพประกอบ ต้องการ-วลัยกร สมรรถกร ครูแป้นแล้วว่า หลังจากเรียนจบคลาสเธอก็หยิบปากกาและวาดภาพนี้ให้สดๆ ภาพถ่ายขนมปังผลงานนักเรียนที่ส่งมาเป็นโปสเตอร์การ์ด แค่นี้หัวใจคนสอนก็เบ่งบานแล้ว



“ขนมปังที่ครูสอนมากกว่าขนมปัง ครูสอนเรื่องราวความเป็นมา เหมือนได้เรียนประวัติศาสตร์แต่โบราณ หลังจากเรียนกับครู ทุกครั้งที่เห็นขนมปัง ความรู้สึกก็เปลี่ยนไป ครูสอนให้เรารู้ คิดไปข้างหน้า ครูสอนให้ตื่นรู้ ช่วงสังเกต” ส่วนหนึ่งจากสมุดบันทึกจากนักเรียนของครู



ครูแป้นเก็บโปสเตอร์การ์ดลายมือของนักเรียนชั้น ป.2 ที่เรียนปลูกผักไว้ทุกชั้น หยิบมาอ่านก็ครั้งก็มีความสุข



“เรียนขนมปังกับครูแป้นเมื่อปีที่แล้ว ก่อนหน้านี้ทำเบเกอรี่ชนิดอื่นๆ เป็น แต่ยังทำขนมปังไม่เป็น เคยไปเรียนคลาสขนมปังมาแล้วหลายแห่ง แต่ประทับใจห้องเรียนของครูแป้นมากที่สุด

“ครูมีอินเนอร์ความเป็นครูเต็มเปี่ยม หากใครไม่ตั้งใจเรียน ครูจะไม่ปล่อย (ยิ้ม) เพราะครูไม่ละเลยและอยากส่งต่อความรู้จากรุ่นสู่รุ่นจริงๆ เรียนกับครูสองวัน วันแรกครูจะสอนทฤษฎี ทำให้รู้จักแบ่งแต่ละชนิด น้ำตาล เกลือ น้ำมัน ทำให้เราเข้าใจศาสตร์และทำให้พบว่าขนมปังที่ครูสอน จริงๆ แล้วมีองค์ประกอบไม่มากเลย แต่สามารถดัดแปลงเป็นสูตรต่างๆ ได้ ซึ่งตอบโจทย์คนรักสุขภาพมากเนื่องจากวัตถุดิบไม่ซับซ้อนเหมือนขนมปังแบบอุตสาหกรรม วันที่สองครูสอนภาคปฏิบัติ นวดด้วยมือ ครูย้ำเสมอว่าเธอต้องไปฝึกฝนต่อเองอย่างน้อย 30 ก่อน เรียนจบส่งการบ้านผลงานทางไลน์ ระหว่างเรียนครูก็สนุกสนาน สังเกตว่าครูมีความสุขที่ได้ทำขนมปังจริงๆ และคลาสของครูจุติประกายให้วันนี้ ดิฉันได้เปิดแบรนด์ขนมปังเล็กๆ Happylicious เราจะทำขนมปังอย่างมีความสุข”

สุนิสา สดสุน

นานา สาระ ข่าวนานาโลกที่เราเก็บมาฝากคุณ

O-Update | เรื่อง O-lunla Team



ไอเดียธุรกิจเพื่อชาวลันลา แบบนี้ก็มีด้วย

ธุรกิจหลายๆ ธุรกิจเกิดขึ้นเพื่อแก้ปัญหาเฉพาะกลุ่ม และถ้าเป็นธุรกิจเพื่อสังคมผู้สูงวัยล่ะ พวกเขามองเห็นปัญหาและต้องการเติมเต็มเพื่อแก้ไขอย่างไร เราขอนำเสนอธุรกิจที่เกิดจากแนวคิดการ “เอาใจ (คุณลุงคุณป้า) มาใส่ใจเรา”

โมเดลลิ่งรวมผู้สูงวัยในรัสเซีย Oldushka

ปัญหา : จะดีแค่ไหนที่ได้สร้างคุณค่าให้ผู้สูงวัย และแบรนด์ต่างๆ ก็มีนายแบบนางแบบรุ่นใหญ่ชายสินค้า

Oldushka คือโมเดลลิ่งเอเจนซีที่ก่อตั้งโดยช่างภาพ Igor Gavar โดยมีเงื่อนไขว่าผู้สมัครมาเป็นแบบต้องอายุ 45 ปีขึ้นไป โปรเจกต์ที่ทำให้โมเดลลิ่งเจ้านี้เป็นที่ฮือฮาคือการเปิดตัว 18 นายแบบนางแบบแบบผสมสีเงินจากรัสเซียที่มีอายุ 60-85 ปี รื้อรอยและเส้นผมสีดอกเลาสะท้อนความงามและความจริงของชีวิตได้อย่างโดดเด่น จนบรรดาแบรนด์เสื้อผ้าอย่าง Saint Laurent Russia มาใช้บริการโมเดลลิ่งเจ้านี้



สแกน QR Code



ธุรกิจผลิตอาหาร 3D เพื่อผู้สูงวัย เคี้ยวง่าย กลืนคล่อง

ปัญหา : ผู้สูงวัยมักมีปัญหาด้านการเคี้ยว การกลืนอาหาร ธุรกิจ 3D จะช่วยตอบโจทย์ให้มือนี้ สำราญมากขึ้น

ไอเดียนี้อาจเป็นมิติที่ทาง EU ให้ความสนใจมาสักระยะ บริษัทนวัตกรรมอาหารจากเยอรมนีอย่าง bio-zoon ก็มีเครื่องผลิต 3D จำลองเป็นไส้กรอกที่ดูน่ากิน แต่เนื้อในคืออาหารเจลลี่สำหรับผู้สูงวัย ล่าสุดเขตเทศบาลจากสวีเดนเผยแนวคิดการทำอาหารรูปแบบ 3D จำลองเพื่อผู้สูงวัย เพื่อสร้างสุนทรียะและความรื่นรมย์ในมื้ออาหาร

ทางรัฐบาลของสวีเดนทำวิจัยพบว่า 8% ของผู้สูงวัยในประเทศมีปัญหาเรื่องการเคี้ยวและการกลืนอาหาร บางท่านเมื่อมีปัญหาสุขภาพก็จะกินอาหารได้น้อย จึงเกิดแนวคิดปรับปรุงรูปแบบการกินอาหาร โดยให้การออกแบบ 3D เข้ามามีส่วนช่วยสร้างภาพให้มื้ออาหารนั้นน่ากินมากยิ่งขึ้น แต่ยังคงวัตถุดิบเพื่อสุขภาพตามหลักโภชนาการเช่นเดิม อาทิ อาหารบดที่ผสมบร็อกโคลี่ปั่นกับไก่ต้ม จะถูกเนรมิตจำลองเป็นมื้ออาหารแบบ 3D ให้กลายเป็นน้องไก่สุดน่ารักไปจนถึงบางเมนูจำลอง เช่น แชลมอนราดซอสครีมเห็ดไส้กรอกราดซอส แต่ยังคงการผลิตวัตถุดิบให้เหมาะสมกับผู้สูงวัย เช่น นำเจลลี่ที่กลืนง่ายมาผลิต โดยแนวคิดนี้จะนำร่องไปใช้กับศูนย์เฮลท์แคร์หลายๆ แห่งในสวีเดนนำร่องก่อน

เห็นไหมล่ะว่า เรื่องกินเรื่องใหญ่ ไม่ว่าวัยไหนก็ยังไม่อยากเสพยาอาหารให้ได้รสชาติ แม้ในทางสายตาก็ยังดี

สแกน QR Code





NanaGram บริการส่งรูปประทับใจให้หัวใจผู้สูงวัยที่บ้านพอพู่

ปัญหา : เมื่อผู้สูงวัยไม่สะดวกดูรูปจากโทรศัพท์มือถือและโซเชียล

ในยุคที่เราอัปเดตรูปถ่ายประทับใจไว้บนผนังบ้านกันน้อยลง เพราะเราบันทึกภาพด้วยโทรศัพท์มือถือ กดแชะแล้วแชร์ผ่านโซเชียล แต่รู้ไหมว่า หนึ่งในพฤติกรรมของผู้สูงอายุคือ ท่านอาจจะไม่ได้สะดวกเปิดรูปในโทรศัพท์มือถือได้บ่อยๆ บางท่านไม่มีแอคเคานต์โซเชียล และท่านเชื่อว่าการมองรูปถ่ายที่บันทึกความประทับใจคือการจับต้องความสุขความทรงจำนั้นได้ดีที่สุด NanaGram คือธุรกิจจากอเมริกา บริการล้างอัดรูปถ่าย ขนาด 4x6 หรือ 4x4 นิ้ว และส่งตรงไปให้คุณปู่คุณย่าคุณตาคุณยายที่บ้าน เหมาะสำหรับลูกหลานที่อยู่ห่างไกล แม้จะเคยส่งรูปภาพให้ท่านทางไลน์แล้ว แต่ท่านก็อยากมองเห็นภาพความทรงจำที่จับต้องได้ผ่านรูปถ่าย โดยสิ่งนี้เป็นไอเดียจาก Alex และ Andy หลานชายของคุณตาที่ต้องการทำของขวัญอันมีค่าในวัยครบ 94 ปี

หลักการให้บริการคือคุณต้องสมัครเป็นสมาชิก และส่งไฟล์ภาพประทับใจพร้อมบรรยายความรู้สึกของภาพนั้นๆ ไปให้แบรนด์ทางอีเมล จากนั้นทาง NanaGram จะล้างอัดภาพและส่งไปรษณีย์ไปให้

คุณปู่คุณย่าที่บ้านทุกเดือน โดยมีโปรแกรมแจ้งเตือนก่อนส่งทุกครั้งทาง SMS ซึ่งพบว่าลูกค้าหลักคือหลานๆ ที่อยากติดต่อกับปู่ย่าตายาย แต่อยู่กันคนละรัฐ ไม่มีเวลาเดินทางไปหาบ่อยนัก และการได้ดูภาพถ่ายจากลูกหลานก็เติมพลังใจให้กับผู้สูงวัยได้อย่างดี

ราคาค่าบริการให้เลือกเป็นแพ็คเกจ ตั้งแต่เดือนละ 6.99 เหรียญสหรัฐ ส่งภาพได้ 5 ภาพต่อเดือน เดือนละ 9.99 เหรียญสหรัฐ ส่งภาพได้ 10 ภาพต่อเดือน หรือพรีเมียมสุดๆ เดือนละ 14.99 เหรียญสหรัฐ ส่งภาพได้ 25 ภาพต่อเดือน

บริการนี้ทำให้เราได้เห็นรอยยิ้มของปู่ย่าตายายหลายๆ ท่าน อาจจะเป็นโมเมนต์เป่าเค้กเมื่อตอนอายุ 94 ปี โมเมนต์ภาพถ่ายของหลานชายคนแรก ภาพลูกหลานๆ ที่อัปเดตข่าวคราวตนเองผ่านรูปถ่าย และทำให้ยิ่งตอกย้ำว่า ภาพถ่าย 1 ใบแทนคำพูดได้ นับร้อยนับพัน และภาพถ่ายก็สามารถเป็นของขวัญที่สร้างความสุขและรอยยิ้มของผู้สูงวัยด้วยเช่นกัน

สแกน QR Code ►



The Freebird Club พักบ้าน สว.โหมคะ



หลายปีที่ผ่านมา นักท่องเที่ยวเดินทางชาวไทยได้รู้จักกับบริการ airbnb มากขึ้น ซึ่งเป็นบริการที่เจ้าของอสังหาริมทรัพย์นำทรัพย์สินตนเองมาปรับปรุง ตกแต่ง จัดแจงให้พร้อมสำหรับเป็นบ้านพักนักท่องเที่ยว และเปิดรับลูกค้าผ่านเว็บและแอปพลิเคชัน airbnb และราวสองสามปีมานี้ก็เป็นที่รู้จักของคนไทยมากขึ้น เมื่อ airbnb เข้ามาทำตลาดชักชวนคนไทยร่วมเป็นเครือข่ายธุรกิจ นำบ้าน คอนโดฯ หรือที่พักตนเองที่ว่างมาหารายได้ตามคอนเซ็ปต์เศรษฐกิจแบบแบ่งปัน (Sharing Economy)

ตอนที่โอ-ลันลาจัดอบรมโครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณให้กับสำนักงาน ก.พ. ข้าราชการ

หลายท่านก็บึ้งโอเดียวว่า เมื่อเกษียณกลับไปอยู่บ้านเกิดจะปรับปรุงพัฒนาบ้านให้สวยงาม มีที่เหลือกก็เปิดให้บริการนักท่องเที่ยวแบบ airbnb บ้าง

ตอนนี้ธุรกิจนี้น่าสนุก เมื่อ สว.ออกมาร่วมสร้างสีสัน โดยราวปี 2560 มีเครือข่ายโฮมสเตย์ชื่อ “เดอะฟรีเบิร์ด คลับ” เกิดขึ้น มีเป้าหมายรับนักท่องเที่ยววัย 50 อัพ จุดเริ่มต้นของเครือข่ายนี้เริ่มต้นที่เมืองเคอร์รี่ ประเทศไอร์แลนด์ นายปีเตอร์ แมนแกน ทำธุรกิจให้เช่าที่พัก โดยมีคุณพ่อโอเวน ทหารผ่านศึกที่เกษียณแล้วเป็นผู้ต้อนรับแขกผู้มาเยือน ซึ่งสร้างความประทับใจให้แขก เพราะคุณพ่อบริการเป็นกันเอง พาเที่ยวผับ ดึกอล์ฟ พาเที่ยวชอกแซกในท้องถิ่นชุมชน ก็เลยเป็นความสนุกที่พ่วงด้วยมิตรภาพที่เมื่อได้รับเสียงตอบรับที่ดี จึงตั้งเป็นกลุ่มเครือข่าย The Freebird Club และขยายตัวรวดเร็วจากการที่เพื่อนบอกต่อเพื่อน กลายเป็นเครือข่ายระดับโลก รองรับความต้องการของ สว.ที่รักการท่องเที่ยวที่มีมากมายทั่วโลก

ใครที่มีทางและมีความสามารถทางภาษา ลองดูนะคะ

ผ้าอ้อมประหยัด (ซักได้)

เมื่อประเทศไทยเข้าสู่สังคมสูงอายุ ผลิตภัณฑ์หลากหลายจะทยอยออกมาให้เห็นอีกมากมาย ภาพที่เห็นนี้ โอ-ลันลาพบที่งาน Thailand Social Expo ซึ่งกระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์เป็นเจ้าภาพเมื่อต้นเดือนกรกฎาคมที่ผ่านมา โดยกรมกิจการผู้สูงอายุเป็นกรมหนึ่งที่ชักชวนให้ชุมชนต่างๆ นำผลงานที่เป็นประโยชน์ต่อสังคมสูงอายุมาร่วมจัดแสดง

กางเกง “ผ้าอ้อมประหยัด (ซักได้)” สำหรับผู้สูงอายุ ดัดเย็บจากผ้าขาวม้า ระบายอากาศได้ดี เหมาะกับบ้านที่มีผู้ป่วยติดเตียง ต้องใช้ผ้าอ้อมจำนวนมากนี้เป็นผลงานของชุมชนเทศบาลตำบลบางสีทอง จังหวัดนนทบุรี ที่ทดลองผลิตขึ้นและให้ครอบครัวผู้ป่วยทดลองใช้ โดยใช้ร่วมกับผ้าอ้อมแบบเป็นชิ้นแทนการใช้ผ้าอ้อมแบบกางเกงสวมซึ่งมีราคาสูงกว่า



ผลประเมินค่าใช้จ่ายหลังการทดลองใช้ (3 ขึ้นต่อวัน) พบว่า ในระยะเวลา 10 วันประหยัดค่าใช้จ่ายไป 210-380 บาท ในระยะเวลา 1 เดือน ประหยัดได้ 1,170-1,800 บาท ในระยะเวลา 60 วัน ประหยัดได้ 2,340-3,600 บาท

นอกจากช่วยลดค่าใช้จ่ายระยะยาวสำหรับครอบครัวผู้ป่วยแล้ว หากมีผู้สนใจมากขึ้นและส่งผลิตก็จะเป็นการสร้างรายได้ให้กับกลุ่มแม่บ้านตำบลบางสีทองอีกทางหนึ่งด้วย



ตามหา “ธาตุเจ้าเรือน” กันเถอะ

ตามหลักการแพทย์แผนไทย ซึ่งขอย้ำว่ามีรากองค์ความรู้มาจากการแพทย์อายุรเวทของอินเดีย ร่างกายของเราทุกคนจะประกอบด้วยธาตุสี่ชนิด ดินและน้ำรวมกัน เรียกว่า กษะ ธาตุลม วาตะ และธาตุไฟ ปิตตะ แต่ละคนมีสัดส่วนที่ไม่เท่ากัน อาจจะมีกษะเป็นหลัก หรือลมเป็นหลัก หรือไฟเป็นหลัก และมีสัดส่วนของธาตุที่เหลือในอัตราส่วนต่างๆ กัน ซึ่งจะแสดงออกด้วยบุคลิก อุปนิสัยใจคอ อารมณ์ ผิวพรรณ และอาการอื่นๆ แบบสอบถามชุดนี้ ขออนุญาตคัดลอกจากหนังสือคู่มือกินตามธาตุ ของ มูลนิธิสุขภาพไทย ซึ่งคุณธีรเดช อุทัยวิทยารัตน์ เป็นผู้นิพนธ์ไว้ หลังจากคุณกรอกข้อมูล

และสรุปแล้ว จะได้ทราบว่า คุณจัดอยู่ในลักษณะกลุ่มใด จะได้รับต้นให้ถูกต้อง ก่อให้เกิดสมดุลและไม่เจ็บป่วย

แบบทดสอบแบ่งลักษณะเป็นของคน 3 ตอน 1. วาตะ 2. ปิตตะ และ 3. กษะ ให้คุณอ่านทุกตอนที่ละเอียดๆ ประเมินตนเอง และให้คะแนนที่ละเอียดๆ ที่ละเอียดๆ ไม่นำข้อมูลมารวมกันเพื่อประเมิน หากข้อความในข้อนั้นตรงกับความเป็นตัวคุณ ตรงกับความชอบหรือบุคลิกของคุณทุกอย่าง ให้คะแนน 2 หากตรงบ้าง ไม่ตรงบ้าง ให้คะแนน 1 หากไม่ตรงเลย ให้คะแนน 0 ตัวอย่างเช่น คุณมีดวงตากกลมโต สีนํ้าตาล ตาแห้งกะพริบตาบ่อย แต่ตาไม่แดง จะประเมินได้ดังนี้

ตอนที่ 1 : ลักษณะของคนวาตะ		ตอนที่ 2 : ลักษณะของคนปิตตะ		ตอนที่ 3 : ลักษณะของคนกษะ	
ดวงตาของคุณมีขนาดเล็ก นัยน์ตาแห้ง สีนํ้าตาล คุณมักจะ กะพริบตาหรือเลิควับบ่อย	1	ดวงตาของคุณขนาดปานกลาง ตาคม เห็นเส้นเลือดฝอยชัด ตาแดงหรือระคายเคืองง่าย	0	ดวงตาของคุณกลมโต แววตา นุ่มนวล นัยน์ตาชุ่มชื้น	1

แบบทดสอบธาตุเจ้าเรือน

	ตอนที่ 1 : ลักษณะของคนวาตะ	ตอนที่ 2 : ลักษณะของคนปิตตะ	ตอนที่ 3 : ลักษณะของคนกะมะ
1	ผิวของคุณแห้ง หยิบ สีผิวค่อนข้างคล้ำ	ผิวของคุณมัน นุ่ม สีสีแดงหรือคล้ำ มีไฟ ผ้า หรือรอยต่างดำตามผิวหนึ่ง มักถูกแดดเผาหรือเป็นผื่นแดงง่าย	ผิวของคุณค่อนข้างขาว นุ่ม ละเอียด
2	ผมและขนไม่ดก แห้ง บาง แตกปลายง่าย	ผมและขนปานกลาง ผมนุ่มละเอียด สีส่อน้ำตาล มีแนวโน้มว่าผมจะหงอกเร็วหรือหงอกก่อนวัย หรือศีรษะล้าน	ผมและขนของคุณค่อนข้างดกดำ ผมหยิกหรือหยักศกเป็นเงางาม ไม่ร่วงง่าย
3	ใบหน้าของคุณยาว รูปหน้าออกเป็นสี่เหลี่ยม คางเล็ก	ใบหน้าของคุณเป็นรูปหัวใจ คางแหลม	คุณมีใบหน้าค่อนข้างใหญ่ กลม อวบอ้วน
4	คิ้วและขนตาของคุณบาง เส้นเล็ก ขนตาน้อย สัน สีน้ำตาล	คิ้วและขนตาของคุณไม่ดกมาก	คุณมีคิ้วหนา ขนตาวาวถึ สีดำ
5	ดวงตาของคุณมีขนาดเล็ก นัยน์ตาแห้ง สีน้ำตาล คุณมักจะกะพริบตาหรือ เลิกคิ้วบ่อย	ดวงตาของคุณขนาดปานกลาง ตาคม เห็นเส้นเลือดฝอยชัด ตาแดงหรือ ระคายเคืองง่าย	ดวงตาของคุณกลมโต แววตานุ่มนวล นัยน์ตาชุ่มชื้น
6	จมูกของคุณเล็ก แคบ ไม่โด่ง	จมูกของคุณแหลม ขนาดปานกลาง	จมูกของคุณใหญ่ รูปร่างค่อนข้างกลม เป็นมัน
7	ปากของคุณมีขนาดเล็กหรือใหญ่กว่าปกติ ไม่ค่อยได้สัดส่วนกับขนาดใบหน้า	ปากของคุณขนาดปานกลาง	ปากของคุณค่อนข้างใหญ่
8	ริมฝีปากของคุณบาง แคบ แห้ง สีคล้ำ ริมฝีปากไม่เรียบเสมอกัน	ริมฝีปากของคุณขนาดปานกลาง ได้สัดส่วน ริมฝีปากนุ่มสีแดง	ริมฝีปากของคุณเต็มอิ่ม เป็นเงา สีชมพู
9	ฟันของคุณเรียงตัวไม่สม่ำเสมอ บางซี่มีขนาดใหญ่หรือยื่น ฟันผุหรือ มีรอยแตกง่าย เหงือกกร่น	ฟันของคุณขนาดปานกลาง สีค่อนข้างเหลือง เหงือกนุ่มสีแดง	ฟันและเหงือกของคุณแข็งแรง ฟันเรียงตัวสม่ำเสมอ สีขาวเป็นเงางาม เหงือกสีชมพู
10	เล็บของคุณมีขนาดเล็ก บางเพราะเป็นคลื่น ชิด ขอบกัดเล็บ	เล็บของคุณขนาดปานกลาง เรียบแบน เป็นเงา สีแดง	เล็บของคุณค่อนข้างใหญ่ หนา สีชมพู หรือชิด เรียบ โค้ง เป็นเงา
11	ลำคอของคุณผอมบาง ลำคอยาวหรือ สั้นผิดปกติ	ลำคอของคุณขนาดปานกลาง ดูได้สัดส่วนกับร่างกาย	ลำคอของคุณหนา คุ่มนึ่ง
12	คุณมีรูปร่างเล็ก ผอมบาง เตี้ยหรือสูง ผิดปกติ ความสูงดูไม่สมส่วนกับรูปร่างนัก ไหล่และสะโพกแคบ	คุณมีรูปร่างปานกลาง ได้สัดส่วน ไม่เจ้าเนื้อมากนัก	คุณเป็นคนรูปร่างค่อนข้างใหญ่ เจ้าเนื้อ ไหล่กว้าง สะโพกใหญ่
13	น้ำหนักตัวของคุณน้อย น้ำหนักลดลงง่ายแต่เพิ่มยาก	น้ำหนักตัวของคุณปานกลาง เป็นคนที่ควบคุมน้ำหนักตัวได้ดี สามารถลดหรือเพิ่มได้ไม่ยากนัก	น้ำหนักตัวของคุณค่อนข้างมาก น้ำหนักตัวเพิ่มง่ายแต่ลดยาก มีแนวโน้มที่อ้วนง่าย
14	กล้ามเนื้อของคุณเล็ก เส้นเอ็นและเส้นเลือดโปนหรือเห็นได้ง่าย	กล้ามเนื้อของคุณไม่ใหญ่มาก แต่ก็แน่นพอสมควร	กล้ามเนื้อของคุณใหญ่ แน่น แข็งแรง
15	ข้อของคุณเด่น โปน มักมีเสียงดังตามข้อเวลาขยับตัวหรือแขนขา	ข้อของคุณใหญ่ปานกลาง ได้สัดส่วนกับแขนขา	ข้อของคุณใหญ่ แน่น มีความหล่อลื่นดี
16	คุณเป็นคนเหงื่อออกน้อย ไม่ค่อยมีกลิ่นตัว	คุณเป็นคนเหงื่อออกมากและมีกลิ่นตัว	คุณเป็นคนเหงื่อออกปานกลาง

17	คุณชอบอากาศอุ่น ทนอากาศเย็นไม่ค่อยได้	คุณทนอากาศร้อนไม่ค่อยได้ ชอบอากาศเย็น	คุณชอบอากาศอุ่น ไม่ชอบอากาศเย็นและชื้น
18	ส่วนใหญ่คุณไม่ค่อยถ่ายทุกวัน มักท้องผูก	ปกติแล้วคุณจะถ่ายทุกวัน บางวันถ่ายมากกว่าหนึ่งครั้ง มักจะท้องเสียมากกว่าท้องผูก	คุณขับถ่ายทุกวัน ส่วนใหญ่วันละครึ่ง และค่อนข้างเป็นเวลา
19	อุจจาระของคุณค่อนข้างแห้งหรือแข็ง สีเข้ม ท้องผูก ท้องอืดเสมอ	อุจจาระของคุณค่อนข้างเหลวหรือนิ่ม มักมีสีเหลือง	อุจจาระของคุณเกาะเป็นก้อนดี ไม่แข็งหรือเหลวมาก
20	ความหิวและความอยากอาหาร ไม่ค่อยแน่นอน บางวันกินเก่ง บางวันเบื่ออาหาร	ระบบย่อยอาหารของคุณส่วนใหญ่จะดี ถึงเวลามักจะหิว กินจุ ถ้าหิวแล้วไม่ได้กินคุณจะหงุดหงิดง่าย	คุณหิวไม่บ่อย ความหิวและความ อยากอาหารค่อนข้างคงที่ สามารถ ทนหิวได้โดยไม่รู้สึกหงุดหงิด
21	คุณเป็นคนนอนน้อย ส่วนใหญ่ไม่เกิน วันละ 6 ชั่วโมง หลับยากไม่สนิท มักตื่นขึ้นกลางดึกแล้วหลับต่อได้ยาก	คุณนอนวันละ 6-8 ชั่วโมงหลับสนิท ตื่นแล้วมักลุกจากเตียงทันที ไม่มัวโอ้อ้อ สามารถกำหนดเวลาตื่นได้ไม่ยาก	คุณเป็นคนนอนมาก มักนอนวันละ 8 ชั่วโมงหรือนานกว่านั้น หลับสนิท และค่อนข้างซีเซา ตื่นแล้วไม่ค่อย ยอมลุกจากเตียงทันที
22	คุณมักจะฝันบ่อย บางครั้งฝันหลาย เรื่องในคืนเดียว ตื่นแล้วจำความฝัน ไม่ค่อยได้ มักฝันเกี่ยวกับการเดินทาง เช่น ฝันว่าเหาะบินได้ ฝันเกี่ยวกับ ท้องฟ้า	คุณฝันไม่บ่อยนัก ความฝันของคุณมัก เป็นเรื่องเกี่ยวกับความรุนแรงหรือการ ทะเลาะวิวาท การถกเถียง ฝันเกี่ยวกับ ไฟ แสงสว่าง ฟาร์อง ฟาผ่า	ปกติคุณมักไม่ค่อยฝัน ถ้าฝันมักฝัน แบบโรแมนติก ฝันเกี่ยวกับดอกไม้ แม่น้ำลำธาร ฝันถึงความรัก การลอบโยน การเอาอกเอาใจ
23	คุณเป็นคนทำอะไรรวดเร็ว ไม่ค่อย อยู่นิ่ง มักเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น กระดิกนิ้ว ขยับเท้า เคาะโต๊ะ โดยไม่มีจุดมุ่งหมายหรือไม่รู้ตัว	เวลาคุณจะเคลื่อนไหวร่างกายหรือทำ กิจกรรมอะไร มักมีจุดมุ่งหมายที่ชัดเจน	คุณเป็นคนค่อนข้างช้า ชอบอยู่นิ่งๆ มักเฉื่อยชาหรือรู้สึกซีเกียจ
24	พลังในตัวคุณจะมีเป็นช่วงสั้นๆ คุณมีความอดทนน้อย เหนื่อยหรือ หมดแรงง่าย ไม่อึด	คุณเป็นคนที่มีความพลังและความอดทน ปานกลาง	คุณมีพลังแบบซ้ๆ สม่่าเสมอ แต่มีความอดทนสูง
25	คุณเป็นคนพูดเร็ว ช่างพูด พูดมาก คำพูดไม่กระชับ	คุณเป็นคนพูดจากระชับได้ใจความ เสียงดังฟังชัด ไม่ค่อยพูดมาก	คุณเป็นคนพูดน้อย ไม่ช่างพูด พูดช้า
26	น้ำเสียงของคุณแห้งหรือแหบห้าว เสียงไม่ใส น้ำเสียงไม่กังวาน	คุณเป็นคนเสียงดังกังวานหรือแหลม น้ำเสียงมีพลังอำนาจ เวลาพูด มักมีลักษณะเหมือนออกคำสั่ง	น้ำเสียงของคุณทุ้ม นุ่มนวล อ่อนหวาน น่าฟัง
27	คุณเป็นคนที่เรียนรู้อะไรได้รวดเร็ว แต่ก็ลืมง่าย เป็นคนช่างคิดแต่ไม่ชอบ ลงมือทำ	คุณเป็นคนที่เรียนรู้ได้เร็วและมักคิดอะไร ทะลุปรุโปร่ง ความคิดเฉียบแหลม ความจำดีปานกลาง	คุณเป็นคนที่เรียนรู้สิ่งต่างๆ ได้ช้า แต่จดจำได้นาน ไม่ช่างคิดนาน
28	เวลาเผชิญกับปัญหา คุณมักวิตกกังวล หรือหวาดกลัว	ปฏิกิริยาของคุณเวลาเผชิญกับปัญหา คือมักจะรู้สึกหงุดหงิด ฉุนเฉียว หรือ โกรธไม่พอใจ อยากจัดการให้สิ้นเรื่อง สิ้นราว	คุณเป็นคนไม่ชอบเผชิญกับปัญหา อยากหลีกเลี่ยงหรือให้คนอื่นแก้ปัญหา แทน
29	คุณเป็นคนตัดสินใจไม่เด็ดขาด มักลังเล ไม่แน่ใจ	คุณเป็นคนตัดสินใจเด็ดขาด กล้าตัดสินใจ ตัดสินใจแล้วไม่ค่อยเปลี่ยนแปลง เว้นแต่จะมีเหตุผลจริงๆ	คุณเป็นคนไม่ชอบตัดสินใจหรือ ตัดสินใจช้า อยากจะเป็นผู้ตาม มากกว่า
คะแนนรวมวาตะ		คะแนนรวมปิตตะ	คะแนนรวมภะ



เมื่อทำจนครบแล้วนำคะแนนมารวมกัน นำคะแนนรวมของกลุ่มวาตะ กลุ่มปิตตะ และกลุ่มกัมมะเปรียบเทียบกัน จะทราบได้ว่าธาตุเจ้าเรือนของคุณเป็นอย่างไร ที่สำคัญคือต้องเลือกคำตอบให้ใกล้เคียงความจริงมากที่สุด บางข้ออาจขอให้เพื่อนสนิทหรือญาติที่คุ้นเคยช่วยเลือกคำตอบให้ จะได้ข้อมูลที่ใกล้เคียงกับความจริงที่สุด

ตัวอย่างการประเมินธาตุเจ้าเรือน

คะแนนวาตะ	คะแนนปิตตะ	คะแนนกัมมะ	วาตะ/ปิตตะ/กัมมะ	สรุปธาตุเจ้าเรือน	ธาตุเจ้าเรือนแบ่งเป็น 3 กลุ่ม
30	14	12	30/14/12	วาตะ	เอกโทษ คะแนนอีกสองพลังต่ำกว่าอย่างชัดเจน
10	32	14	10/32/14	ปิตตะ	
15	12	36	15/12/36	กัมมะ	
37	27	10	37/27/10	วาตะ-ปิตตะ	ทวิโทษ คะแนนสองพลังใกล้เคียงและสูงกว่าอีกพลังหนึ่งอย่างชัดเจน
25	12	32	25/12/32	วาตะ-กัมมะ	
14	30	28	14/30/28	ปิตตะ-กัมมะ	
22	18	20	22/18/20	วาตะ-ปิตตะ-กัมมะ	สมโทษ คะแนนตรีโทษทั้งสามใกล้เคียงกัน

จากแบบสอบถาม คุณพอจะรู้แล้วว่าพื้นฐานร่างกายเป็นอย่างไร ต่อไปจะมาสรุปกันว่าเราจะดูแลให้ธาตุทั้งสี่ที่พร่องไปจากพื้นฐานของตัวเอง พร่องๆ หรือเกินๆ ไปจากอิทธิพลของสิ่งแวดล้อม สภาพอากาศ และอื่นๆ เข้ามาสู่สมดุลให้มากที่สุดได้อย่างไร ใช้ผักสมุนไพร การปรับอารมณ์ที่เคยชินอยู่ และการออกกำลังกายได้หรือไม่ และใช้อย่างไร เพื่อให้เราห่างไข้ไกลโรคและไม่ต้องเสียเงินมาก



ศร.พริ้มจิต ศรลัมพ์

อดีตอาจารย์ประจำภาควิชาเภสัชพฤกษศาสตร์ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล และอดีตผู้จัดการอุทยานธรรมชาติวิทยาสิริรุกชาติ วัย 73 ปี จะมาเขียนเรื่องสนุกแบบขี้ยาจนคุณได้กลิ่นได้รสของดีของสมุนไพรไทย



Life Matter

เตรียมพร้อมให้ฟิต รับชีวิตสูงวัย

“ไม่ว่าจะอายุเท่าไร ไม่มีคำว่าสายเกินไปสำหรับการดูแลตัวเอง ด้วยการออกกำลังกาย”

หลายๆ ท่านคงแปลกใจว่าการออกกำลังกายก่อนเข้าสู่ช่วงสูงวัยนั้นดีอย่างไร แล้วจะทำด้วยวิธีอะไรดี จะหนักไปหรือไม่ เหมาะสมกับเราไหม เราลองมารู้รู้แลกเปลี่ยนกันครับ

มีหลายเหตุผลจากหลายๆ หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพได้ให้ข้อมูลไว้ว่า เมื่อเราก้าวเข้าสู่ช่วงสูงวัย ระบบการทำงานต่างๆ ของร่างกายเราจะเริ่มทำหน้าที่ถดถอยลง ไม่ว่าจะเป็นความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ปริมาณของกล้ามเนื้อ รวมถึงการทำงานต่างๆ ของกล้ามเนื้อ และก็ไม่เพียงเท่านั้น ยังมีอีกมากมาย เช่น การทำงานของสายตาที่ไม่เหมือนเดิม การเผาผลาญพลังงานน้อยลง การรับรู้รสชาติของอาหารไม่เหมือนเดิม ระบบการย่อยเริ่มใช้เวลามากขึ้น รวมไปถึงความจำที่อยากจำกลับลืม ซึ่งหลายๆ ท่านก็คงคิดว่าไม่เห็นแปลกอะไร พอถึงวัยนี้แล้วทุกคนก็เหมือนกันหมด เรื่องธรรมดาอยู่แล้ว

จริงหรือครับ...ไม่น่าจะเหมือนกันหมดนะครับ

เพราะมีหลายเหตุผลที่สามารถสร้างความแตกต่างในการถดถอยของสุขภาพร่างกายเราได้ ไม่ว่าจะเป็นการดูแลตัวเองอย่างสม่ำเสมอทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ซึ่งก็มาจากการที่ใช้อวัยวะอย่างเหมาะสม ไม่มากเกินไปจนเกินไป มีการเพิ่มเติมขดเชยส่วนที่ขาด ลดตัดส่วนที่เกินอย่างเหมาะสม หรือหากมีการใช้ตัวช่วยมากไปก็ขดเชยด้วยการดูแลด้านอาหาร การพักผ่อนที่เหมาะสมและเพียงพอ ไม่สร้างความเครียดให้กับตัวเองหรือหลีกเลี่ยงให้น้อยลง ซึ่งสิ่งเหล่านี้เองจะส่งผลต่อจุดเริ่มต้นหรือผลกระทบกับสุขภาพของเราๆ ท่านๆ ได้ ในด้านที่ดีก็จะสามารถต่ออายุการทำงานของระบบต่างๆ ได้ยาวนานขึ้น แต่ถ้าไม่ดีล่ะ ปัญหาต่างๆ ย่อมจะตามมาได้

สิ่งแรกที่เราัมักพบเห็นมากที่สุดน่าจะเป็นน้ำหนักตัวที่เพิ่มเกินมาตรฐานจนเป็นตัวเริ่มของแขกที่มาเยือนอีกหลายอย่าง เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน หัวใจ กระดูกกล้ำเนื้อ อากาศเจ็บปวดร่างกายและส่วนต่างๆ ที่ก่อนหน้านี้ไม่เคยมีมาก่อน รวมไปถึงการเดิน การเคลื่อนที่เคลื่อนไหวที่ทำให้เราต้องวิตกกังวลกลัวจะหกล้ม

ขาดความมั่นใจ ไข้แล้วครับ เราอาจคิดว่าการดูแลด้วยการออกกำลังกายไม่เห็นจำเป็นสำหรับเราเลย

เหนื่อยก็เหนื่อย ยุ่งยาก น่าเบื่อ เสียเวลา ต่างๆ นานา แต่จริงๆ แล้วการออกกำลังกายก็เหมือนการออมเงิน ยิ่งถ้าเราเริ่มต้นสะสมไว้นานเท่าไรก็ยิ่งดี จะต่อยอดจะนำมาใช้ก็สะดวกได้หมด ฉะนั้นถ้าเรา

ค่อยๆ เก็บออมไปที่ละเล็กละน้อย นานเข้าก็จะยิ่งเพิ่มพูนขึ้นเอง

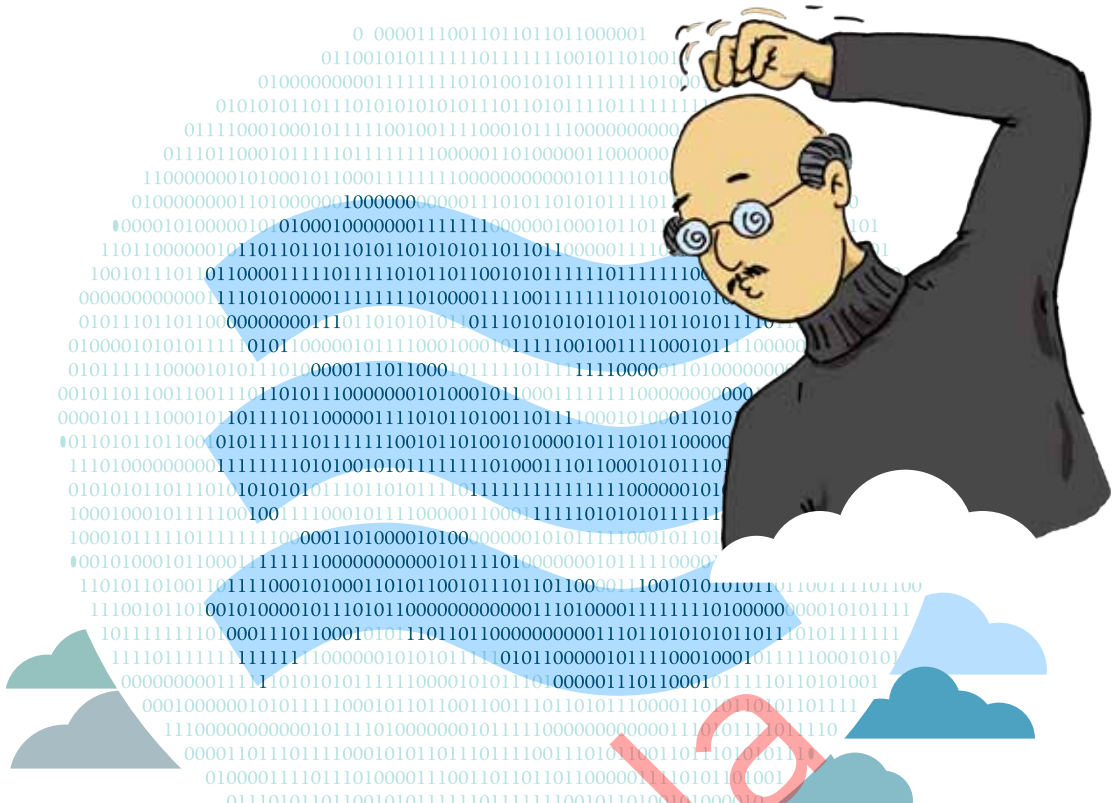
ร่างกายเราก็เหมือนกัน เราต้องค่อยๆ สะสมเพิ่มเติมจะได้ไม่ต้องหักโหม ไม่ต้องรู้สึกเหนื่อย หนักเกินไปจนท้อแท้ได้ง่ายๆ และเมื่อเราอายุมากขึ้น สุขภาพจะได้คงที่หรือถดถอยลงอย่างช้าๆ มีเวลาให้เราได้ปรับตัวรับมือ เราจะได้พบอีกหนึ่งข้อมูลดีๆ ทางการศึกษาด้านสุขภาพนั้นก็คือ ถ้าเรามีกิจกรรมทางกายที่สม่ำเสมอต่อเนื่องจะส่งผลให้อายุยืนยาวขึ้นอย่างไร้โรคภัย คิดดูสิครับว่าน่าสนใจแค่ไหน

การที่มีอายุยืนยาวได้อยู่กับคนที่เรารัก สิ่งที่เรารักและได้ทำสิ่งที่เรารักได้นานๆ โดยที่ไม่เป็นภาระ หรืออยากจะทำอะไรก็ไม่ได้ทำ อยากรับประทานอะไรก็รับประทานไม่ได้ ถึงเวลาแล้วนะครับที่จะมาดูแลตัวเองกัน ด้วยการออกกำลังกายวันละนิดอย่างสม่ำเสมอ รับรองว่าดอกผลตอบแทนอาจไม่ทันใจแต่เกินคาดแน่นอนครับ



ดร.ชัย อานามบารณ

อาจารย์ประจำวิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล สมัยเด็กไม่สู้แข็งแรงนัก แต่เมื่อออกกำลังกายสม่ำเสมอเกิดผลดีต่อร่างกาย จึงตัดสินใจศึกษาด้านวิทยาศาสตร์และการกีฬาอย่างจริงจัง ซึ่งอาจารย์เล่าว่า 30 ปีก่อน เมื่อเด็กเรียนเก่งเลือกเรียนกีฬามักถูกตั้งคำถาม แต่วันนี้ได้พิสูจน์แล้วว่า วิทยาศาสตร์การกีฬาช่วยให้สังคมสุขภาพดีในเชิงป้องกันและยังใช้ร่วมกับการรักษาในหลายโรคได้ดีอีกด้วย



Senior 4.0 | เรือง : manoon c.

สกุลเงินดิจิทัล... รู้เท่าทัน มันคืออะไร

ในช่วงเดือนมิถุนายนที่ผ่านมา มีข่าวเล็กๆ ชิ้นหนึ่งที่เป็นข่าวใหญ่ระดับโลกสำหรับแวดวงการเงิน การธนาคาร คือข่าวการเปิดตัวสกุลเงินดิจิทัลที่ชื่อ Libra โดยเฟซบุ๊ก สำหรับท่านผู้อ่านโอ-ลันลา หลายๆ ท่านอาจจะเคยได้ยินเรื่องราวของเงินดิจิทัล (Cryptocurrency) กันมาบ้าง เช่นเงินสกุล Bitcoin และอาจยังสงสัยว่า เงินดิจิทัลคืออะไร แล้วเงินลิบราของเฟซบุ๊กสำคัญอย่างไรถึงกลายเป็นข่าวใหญ่ขึ้นมาได้ Senior 4.0 ฉบับนี้จะขอเชิญทุกท่านมาทำความรู้จักกับเงินดิจิทัลกันครับ

Cryptocurrency หรือเงินดิจิทัลนั้นกำเนิดขึ้นมาหลายปีแล้ว ซึ่งมีอยู่หลายสกุลเงินด้วยกัน ถือเป็นสินทรัพย์ชนิดหนึ่งซึ่งจะถูกเก็บรักษาในรูปแบบดิจิทัล หลายท่านคงมีคำถามว่า ในเมื่อสินทรัพย์ชนิดนี้ไม่มีรูปร่างที่จับต้องได้ เป็นเพียงแค่ตัวเลขในระบบคอมพิวเตอร์เท่านั้น แล้วเราจะเชื่อถือได้อย่างไรว่าสินทรัพย์นี้มีมูลค่าจริงๆ คำตอบก็คือเทคโนโลยีที่เรียกว่า บล็อกเชน (Blockchain) ครับ ซึ่งเจ้าบล็อกเชน

นี้เองที่ได้รับการยอมรับว่ามีความปลอดภัยและมีความน่าเชื่อถือสูงมาก ทำให้เชื่อมั่นได้ในการทำธุรกรรมด้วยเงินดิจิทัล

สกุลเงินดิจิทัลที่เป็นที่รู้จักกันมากที่สุดก็คงจะเป็นสกุลเงิน Bitcoin ซึ่งถือเป็นสกุลเงินดิจิทัลแบบแรกที่ใช้เทคโนโลยีบล็อกเชน (Blockchain) ปัจจุบันมีการซื้อขายบิตคอยน์กันในวงจำกัด และมูลค่าของบิตคอยน์ก็มีความผันผวนสูงมาก ขึ้น-ลงเร็วสุดๆ ปัจจุบันนี้ 1 บิตคอยน์มีมูลค่ามากกว่าสามแสนบาทเลยทีเดียว (แพงกว่าเดือนที่ผ่านมาเกือบหนึ่งแสน) ซึ่งความผันผวนของมูลค่าบิตคอยน์นี้เองทำให้ไม่มีการนำบิตคอยน์มาใช้ในการซื้อขายแลกเปลี่ยนแทนเงินปกติกัน แต่จะใช้เป็นสินทรัพย์เพื่อการเก็งกำไรกันมากกว่า

ด้วยเหตุผลข้างต้นนี้เองที่ทำให้เกิดสกุลเงินดิจิทัลแบบใหม่ที่ชื่อลิบรา (Libra) ซึ่งมีจุดมุ่งหมายที่ต้องการสร้างสกุลเงินดิจิทัลที่มีความน่าเชื่อถือสูงแต่ความผันผวนต่ำ สามารถใช้ซื้อขายแลกเปลี่ยนแทนเงินกันได้จริงๆ โดยเฟซบุ๊ก เจ้าของโซเชียลมีเดียที่ใหญ่ที่สุด

ในโลกร่วมมือกับอีก 27 บริษัท เช่น Visa, Mastercard, Spotify ฯลฯ ได้จัดตั้งองค์กรกลางที่เรียกว่า Libra Association ขึ้นมาเพื่อกำกับดูแลสกุลเงินลิบราโดยเฉพาะ เพื่อเป็นการแสดงออกว่าสกุลเงินลิบราจะไม่ถูกครอบงำโดยเฟซบุ๊กหรือบริษัทใดๆ แต่จะเป็นองค์กรอิสระที่เกิดจากความร่วมมือของหลายฝ่าย

วิธีที่จะทำให้สกุลเงินลิบรามีความเสถียร ไม่ผันผวนง่ายๆ เหมือนบิตคอยน์ก็คือ ลิบราจะใช้ระบบตะกร้าเงิน โดยที่ผู้ร่วมก่อตั้ง 27 บริษัทนั้นจะลงทุนกันฝ่ายละ 10 ล้านดอลลาร์ เพื่อเป็นทุนสำรองในตะกร้าเงินนี้ และเงินทุนนี้จะถูกเก็บไว้ในรูปของสกุลเงินหลักๆ ของโลก 5 สกุล ได้แก่ ดอลลาร์สหรัฐ ปอนด์สเตอร์ลิง ยูโร เยนญี่ปุ่น และหยวนจีน โดยทุกๆ เหรียญลิบราที่ออกมาจะต้องมีเงินตราจริงๆ สำรองเอาไว้ในตะกร้าเงินดังกล่าวเพื่อประกันความผันผวนของค่าเงิน สำหรับในเรื่องความปลอดภัยในการทำธุรกรรม ลิบราก็ยังจะใช้เทคโนโลยีบล็อกเชนเช่นเดียวกับสกุลเงินดิจิทัลอื่นๆ แต่จะเป็นบล็อกเชนที่พัฒนาขึ้นมาใหม่โดย Libra Association เอง ซึ่งจะมีรายละเอียดการทำงานแตกต่างจากระบบบล็อกเชนทั่วไปอยู่บ้าง

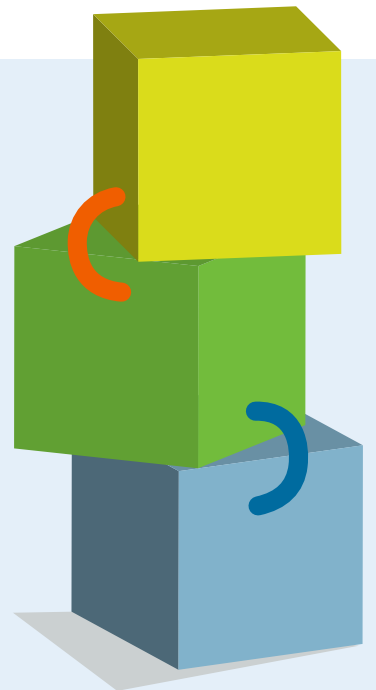
เฟซบุ๊กประกาศว่าจะเปิดให้ใช้เงินลิบราอย่างเป็นทางการในปี 2563 นี้ เมื่อถึงเวลานั้น ผู้ใช้งานจะต้องมีกระเป๋าเงินดิจิทัล (E-Wallet) เพื่อใช้กับเงินสกุลลิบรา กระเป๋าเงินนี้ออกโดยเฟซบุ๊กเอง มีชื่อว่า คาลิบรา (Calibra) โดยผู้ใช้งานจะต้องเอาเงินจริงๆ ไปแลกซื้อเงินลิบราเพื่อเก็บไว้ใช้งานในกระเป๋าคาลิบรา และถ้าเงินสกุลลิบราถูกยอมรับให้ใช้งานได้อย่างถูกต้องและแพร่หลายจริงๆ ตามที่เฟซบุ๊กตั้งเป้าหมายเอาไว้ก็จะทำให้การโอนเงินให้กันและกันเป็นไปได้ง่ายและรวดเร็วมากๆ โดยแทบจะไม่มีค่าธรรมเนียมใดๆ เลย ไม่ว่าจะเป็นการโอนเงินข้ามจังหวัดหรือข้ามประเทศ โดยไม่ต้องกังวลสนใจในเรื่องของอัตราแลกเปลี่ยนเงินตราอีกด้วย เนื่องจากลิบราจะกลายเป็นสกุลเงินสากลที่ใช้ร่วมกัน

เรื่องเงินดิจิทัลนี้ฟังดูเหมือนจะเป็นเรื่องไกลตัว แต่ถ้าสังเกตดูแนวโน้มของการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ในปัจจุบันนี้แล้วก็เชื่อได้เลยว่านี่เป็นเรื่องที่จะต้องเกิดขึ้นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ทางที่ดีก็คือเรียนรู้และทำความเข้าใจเสียแต่เนิ่นๆ โดยเฉพาะท่านที่ทำงานเกี่ยวข้องกับธุรกรรมรับ-จ่ายเงินออนไลน์ หรือค้าขายกับต่างชาติครับ

บล็อกเชนคืออะไร ทำไมจึงเชื่อได้ว่าปลอดภัย

บล็อกเชนเป็นรูปแบบของระบบการบันทึกประวัติการทำธุรกรรมที่เกิดขึ้น ต่างจากระบบบันทึกบัญชีทั่วไปที่จะแสดงตัวเลขยอดเงินในบัญชี แต่บล็อกเชนจะแสดงผลลัพธ์ที่เกิดจากประวัติการทำธุรกรรมในบัญชีนั้นๆ แทน เช่น นาย ก. มีเงิน (สกุลใดๆ ก็ตาม) อยู่ 100 เมื่อวันที่ xx เวลา xxx ใช้เงินซื้อสินค้าจากนาย ข. ไป 50 เมื่อวันที่ x เวลา xx และในวันที่ y เวลา yy ได้รับเงินค่าจ้างจากนาย ค. จำนวน 30 เมื่อตรวจสอบบัญชี บล็อกเชนจะแสดงผลลัพธ์ของ $100 - 50 + 30$ ซึ่งคือประวัติของการทำธุรกรรม และจะให้ผลลัพธ์เป็นยอดรวมของบัญชี = 80 ประวัติธุรกรรมต่างๆ นี้เองที่เรียกว่าบล็อก ซึ่งจะถูกรวบรวมต่อกันไปเรื่อยๆ แบบลูกโซ่ ซึ่งตามตัวอย่างข้างต้นจะเห็นว่าการเชื่อมโยงกันของบล็อกถึง 3 ชุด แต่ละบล็อกก็แสดงการทำธุรกรรมของนาย ก. ข. และ ค. ซึ่งจะเชื่อมโยงกันไปเรื่อยๆ ทำให้ยากต่อการปลอมแปลงบัญชี

เมื่อมีการทำธุรกรรมแต่ละครั้งในระบบบล็อกเชน จะต้องมีการยืนยันความถูกต้องของธุรกรรมนั้นๆ ซึ่งจะต้องถูกยืนยันโดยบุคคลที่สามที่จะเข้ามาตรวจสอบความถูกต้องของบล็อกเชน ซึ่งผู้ตรวจสอบก็จะได้รับค่าตอบแทนตามจำนวนที่กำหนด นี่คือที่มาของคำว่า “ชุดบิตคอยน์”





ปลูกความสุข ย้อนวัยความสุข
กับทริป

จ.สุพรรณบุรี

เที่ยวเมืองรอง ลองแล้วจะรัก



ภาคกลาง
เที่ยวใกล้
ที่ใกล้ที่สุด



TOURISM AUTHORITY OF THAILAND



เชื่อว่า เรื่องกินเรื่องใหญ่ แต่เรื่องเที่ยวเรว่าใหญ่
ไม่แพ้กัน!! เป็นที่มาของความเอ็กซ์คลูซีฟฉบับท้องถิ่นที่
โอ-ลันลา ร่วมกับการท่องเที่ยวภาคกลาง ททท. จัดทริป
เที่ยวเมืองรอง ลองแล้วจะรัก ตอน “เที่ยวย้อนวัย หัวใจ
นักปรุง” จ.สุพรรณบุรี เมื่อ 6-7 กรกฎาคม ที่ผ่านมา

เลียดสูบฉีดเหมือนนั่งไทม์แมชชีนย้อนวัยเข้าค่าย
เมื่อครั้งอายุ 14 ชาวบ้านกลุ่ม วิสาหกิจวนเกษตรบ้าน
ดงเย็น พาลูกทริปปวยลันลาเดินลัดเลาะไปตามแนวสวน
ไร่นาเขียวขจี แนะนำให้รู้จักผักปลอดสารที่ชาวบ้านตั้งใจ
ปลูกขึ้นมา สนุกกับการเก็บผักเก็บเห็ด บ้างเก็บไข่ไก่จาก
แม่ไก่อารมณ์ดีใส่ตะกร้า เตรียมตัวโชว์เสน่ห์ปลายจวัก
ในเมนูพื้นบ้าน คดวงตะหวาดดลิลลาในศึกแข่งทำอาหาร
ที่มีความสนุกเป็นเดิมพัน ผลลัพธ์ที่ได้คืออาหารรสจัดจ้าน
ถูกใจกรรมการ โกยรางวัลกลับบ้านกันเพียบ ช่วงบ่าย
ชาวลันลาแวะไหว้พระพุทธรูปขยศิริศรีสุวรรณภูมิ
พระแกะสลักผาที่ใหญ่ที่สุดในอาเซียน ที่วัดเขาทำเทียม
คล้อยเย็นไปชมท้องนาเขียวขจีที่ นาเฮียใช้ ซึ่งเจ้าของ
ตั้งใจสร้างขึ้นจากความจงรักภักดี

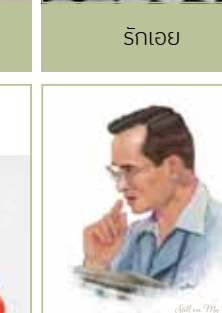
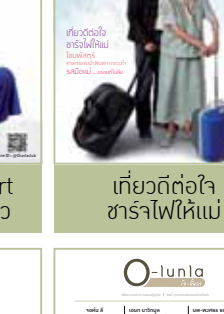
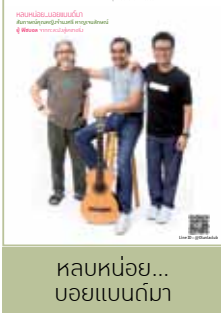


เช้าวันต่อมา เราพากันไปเดินเล่นที่ ตลาดน้ำสะพานโค้ง
แวะชิมแวะซื้อขนมและผักท้องถิ่น แซะรูปคู่กับบัวแดง
ตัดกับสุมปลายักษ์ใฝ่สานภูมิปัญญาชาวบ้าน แร่งเหลือเพื่อ
เราไปสนุกต่อกับชาวบ้านชุมชนบ้านแหลม บางปلام้า
นักดนตรีกลองยาวพาเราลงเรือเยี่ยมจั่นล่องแม่น้ำสุพรรณบุรี
ร้องรำเพลงให้เรือตามรอยเสด็จประพาสต้น ร.5 ปิดท้าย
ความสำราญด้วยมือเด็ดริมน้ำ กุ้งแม่น้ำเผา ต้มโคล้ง
ปلام้า ฯลฯ ขอขอบคุณผู้ใหญ่ใจดี ผอ.ไพรัช ทุมเสน
ผู้อำนวยการกองตลาดภาคกลาง ททท. และคุณพิมพ์กานต์
พิพิธนันท์ รองผู้อำนวยการ ททท. สำนักงานสุพรรณบุรี
ที่มาร่วมต้อนรับและสนุกสนานไปกับพวกเรา

สุพรรณบุรียังมีของดีซ่อนอยู่อีกมากมาย ทั้งแหล่ง
ท่องเที่ยวธรรมชาติ สิ่งก่อสร้างตระการตา และวิถีชุมชนที่
ร่ำรวยทรัพยากรและมิตรภาพ ลองเปิดใจสัมผัสความสุข
และแบ่งปันความสุขอย่างง่ายๆ เทียวเมืองรองคู่สักครั้ง แล้ว
คุณะหลงรักมันเหมือนพวกเราละ ^^

เตรียมพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging Society) อย่างมีคุณภาพกับ

นิตยสาร O-lunla

 ไฉนวันละนิด ซิดกันอีกหน่อย Sound Mind & Sound Body คุณเข้าสังคมอย่าง ดี-นิตยสาร อีจัน ไฉนวันละนิด ซิดกันอีกหน่อย	 ไม่อยากโรย ต้องเรียน เสียงดนตรี เล่น ฟัง สอน คุณเข้าสังคมอย่าง ดี-นิตยสาร อีจัน ไม่อยากโรย ต้องเรียน	 60 ยิ่งแจ่ม 70 ยิ่งแจ่ม คุณเข้าสังคมอย่าง ดี-นิตยสาร อีจัน 60 ยิ่งแจ่ม 70 ยิ่งแจ่ม	 60 ชีวิตดี คุณเข้าสังคมอย่าง ดี-นิตยสาร อีจัน 60 ชีวิตดี	 รักเอย คุณเข้าสังคมอย่าง ดี-นิตยสาร อีจัน รักเอย	 กรรพยักเก้ คุณเข้าสังคมอย่าง ดี-นิตยสาร อีจัน กรรพยักเก้
 กีฬาเป็นยาวิเศษ อ้อไอ้ คุณเข้าสังคมอย่าง ดี-นิตยสาร อีจัน กีฬาเป็นยาวิเศษ อ้อไอ้	 ไอกินาวาเมืองไทย คุณเข้าสังคมอย่าง ดี-นิตยสาร อีจัน ไอกินาวาเมืองไทย	 ยืงนก แต่ไม่ตกปลา คุณเข้าสังคมอย่าง ดี-นิตยสาร อีจัน ยืงนก แต่ไม่ตกปลา	 เซฟ ป.4 สู่ใจใจในครัวโลก คุณเข้าสังคมอย่าง ดี-นิตยสาร อีจัน เซฟ ป.4 สู่ใจใจในครัวโลก	 Still on My Mind คุณเข้าสังคมอย่าง ดี-นิตยสาร อีจัน Still on My Mind	 หากเราต้อง จากกัน คุณเข้าสังคมอย่าง ดี-นิตยสาร อีจัน หากเราต้องจากกัน
 สายธารแห่งการให้ คุณเข้าสังคมอย่าง ดี-นิตยสาร อีจัน สายธารแห่งการให้	 หาแหล่งแฮงเอาท์ ความเหงาไม่มาเยือน คุณเข้าสังคมอย่าง ดี-นิตยสาร อีจัน หาแหล่งแฮงเอาท์ ความเหงาไม่มาเยือน	 Active Senior ใจไฟ สว่างมีงาน คุณเข้าสังคมอย่าง ดี-นิตยสาร อีจัน Active Senior ใจไฟ สว่างมีงาน	 งานฝีมือคือยอดยา คุณเข้าสังคมอย่าง ดี-นิตยสาร อีจัน งานฝีมือคือยอดยา	 Retire & Restart เริ่มที่ใจ วัยไม่เก๋ียว คุณเข้าสังคมอย่าง ดี-นิตยสาร อีจัน Retire & Restart เริ่มที่ใจ วัยไม่เก๋ียว	 เที่ยวดีต่อใจ ชาร์ไฟให้แม่ คุณเข้าสังคมอย่าง ดี-นิตยสาร อีจัน เที่ยวดีต่อใจ ชาร์ไฟให้แม่
 หลบหน่อย... บอยแบนด์มา คุณเข้าสังคมอย่าง ดี-นิตยสาร อีจัน หลบหน่อย... บอยแบนด์มา	 ฉันจะเป็นครูในวันตาย คุณเข้าสังคมอย่าง ดี-นิตยสาร อีจัน ฉันจะเป็นครูในวันตาย	 มองใหม่วัยเกษียณ คุณเข้าสังคมอย่าง ดี-นิตยสาร อีจัน มองใหม่วัยเกษียณ	 ดีไอวายนี้เพื่อเธอ คุณเข้าสังคมอย่าง ดี-นิตยสาร อีจัน ดีไอวายนี้เพื่อเธอ	 ผู้สาวชาแดนซ์ คุณเข้าสังคมอย่าง ดี-นิตยสาร อีจัน ผู้สาวชาแดนซ์	 ความสุขหลังเลนส์ คุณเข้าสังคมอย่าง ดี-นิตยสาร อีจัน ความสุขหลังเลนส์
 เที่ยวซูลิล สไตลียลันลา คุณเข้าสังคมอย่าง ดี-นิตยสาร อีจัน เที่ยวซูลิล สไตลียลันลา	 เมื่ ๒ ปลา "วี" คือลมหายใจ คุณเข้าสังคมอย่าง ดี-นิตยสาร อีจัน เมื่ ๒ ปลา "วี" คือลมหายใจ	 Start-up วัย 60+ เกษียณทั่วทิศ ขอมีธุรกิจ คุณเข้าสังคมอย่าง ดี-นิตยสาร อีจัน Start-up วัย 60+ เกษียณทั่วทิศ ขอมีธุรกิจ	 ศาลาหาหม่นสาวน้อยน้อย คุณเข้าสังคมอย่าง ดี-นิตยสาร อีจัน ศาลาหาหม่นสาวน้อยน้อย	 Back to school คุณเข้าสังคมอย่าง ดี-นิตยสาร อีจัน Back to school	 ผมกอดแม่ ก่อนไปทำงานทุกวัน คุณเข้าสังคมอย่าง ดี-นิตยสาร อีจัน ผมกอดแม่ ก่อนไปทำงานทุกวัน



กรณารกรกรายละเอียดให้ครบถ้วน

☐ 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
โอ-ลั่นลา



ตามติดเรื่องราวดีๆ และกิจกรรมลั่นลาได้ที่



: olunlaclub



ID : @olunlaclub