

O-lunla

โอ-ลันลา

เพื่อความเบิกบานของผู้สูงวัย | วันนี้ คุณทอดฟ้อแม่แล้วหรือยัง

อ.ยักษ-วิวัฒน์ ศัลยกำธร
สู่ฝัน...อาหารไร้สารพิษ

รู้จัก “คอมบูชา”
เครื่องดื่มมีชีวิต

Work Life Balance
รับมือวันที่พ่อแม่ป่วย

แจกฟรี | Free Copy

มีนิตยสารรายเดือน ปีที่ 4 ฉบับที่ 47 | สิงหาคม 2562 | ISSN 2465-3810

ไม่ว่าคุณจะลงทุนเพื่อใคร เราลงทุนเพื่อคุณ
B-SENIOR และ B-SENIOR-X

 กองทุนบัวหลวง®



Line ID : @olunclub

งานแฟร์ เพื่อคนที่คุณแคร์

“เริ่มก่อน รู้ก่อน พร้อมก่อนใคร สุขใจ...วัยเกษียณ”



LIVING
STANDARDS



FOOD/BEVERAGE
& CLOTHING



MEDICAL CARE
& SUPPORT



FINANCE &
INVESTMENT



LEISURE



29 สิงหาคม – 1 กันยายน นี้ 10.00 – 20.00 น.

BITEC EH 103 กรุงเทพฯ

CARE EXPO Thailand 2019 งานแสดงสินค้าและบริการตอบทุกโจทย์การใช้ชีวิตวัยเกษียณ

ร่วมกิจกรรมสัมมนาฟรี!! จากหน่วยงานภาครัฐและเอกชน รับชมสินค้านวัตกรรมสำหรับผู้สูงอายุ

ผลิตภัณฑ์อาหารเสริม การเงิน การลงทุน การออกแบบบ้านและที่อยู่อาศัย บริการตรวจสุขภาพฟรี!! จากโรงพยาบาลชั้นนำ

ร่วมสนุกไปกับ มินิคอนเสิร์ตจาก คู่ซ่าคู่ขี้ รัชนิย - กำภู และร่วมเสวนาไปกับ สุวิช-กรภัทร พิธีกรจากรายการ “คุยโหมง บ่าย3โมง”

เริ่มก่อน รู้ก่อน พร้อมก่อนใคร ในงาน CARE EXPO Thailand 2019 งานแฟร์ เพื่อคนที่คุณแคร์

ORGANIZED BY :



ติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่:

บริษัท บิเนส อีเว้นท์ เซอร์วิส (ไทยแลนด์) จำกัด (เบสท์)
โทรศัพท์: 02 322 2111 ต่อ 241-245 โทร: 065-252-9262-4
Email: info@careexpothailand.com

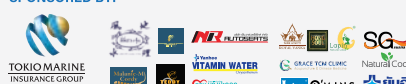
www.careexpothailand.com



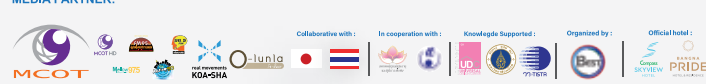
SUPPORTED BY:



SPONSORED BY:



MEDIA PARTNER:





4 Editor's Note

8 Cover Story
อ.ยักษ์-วิวัฒน์ ศัลยกำธร
สู่ฝัน...อาหารไร้สารพิษ

14 O-Update

16 Special Story
Kombucha ชาหมัก ความรัก และการเยียวยา

20 Share & Care
จัดการชีวิตอย่างไร...
ในวันที่พ่อแม่ป่วยพร้อมกัน

22 Herb & Happiness
กินเพื่อรักษาสุขภาพ

24 Senior 4.0
รับ-ส่ง-จ่ายง่าย ๆ ไม่ต้องออกจากบ้าน



หนังสือนี้ พิมพ์ด้วยกระดาษรีไซเคิล
ใช้หมึกพิมพ์ที่ปลอดสารพิษ
ช่วยลดการปล่อย CO₂ เทียบเท่ากับ
การปลูกต้นไม้นาน 87 วัน
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 มนุญ 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 olunlaclub@gmail.com

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



อะไรๆ ก็ไม่เหมือนเดิม

ฟังข่าววิทยุ อ่านหนังสือพิมพ์ หรืออ่านข่าวจากอินเทอร์เน็ต ช่วงเดือนที่ผ่านมา จับความกังวลใจของคนไทย ได้อยู่สองเรื่อง เรื่องแรก การประท้วงที่ฮ่องกง เรื่องที่สอง ภาวะเศรษฐกิจถดถอย (recession)

ตัวดิฉันเองเติบโตมากับฮ่องกงในความหมายหลากหลาย จำได้ว่าตอนเด็ก อาซิ้มแถวบ้านบินไปฮ่องกงบ่อยๆ ปล่อยให้ลูกๆ ดูแลกันเอง หายไปเป็นอาทิตย์เพื่อไปหาซื้อของมาขาย สมัยนั้นถ้าเราซื้อปิ้งซื้อเสื้อผ้าแฟชั่น มักได้ยินคนขายพูดเชิญชวนว่า “นี่เสื้อฮ่องกงนะคะ” (สมัยนี้จะได้ยินว่า “นี่เสื้อเกาหลีนะคะ”)

ฮ่องกงยังเป็นที่จดจำของคนยุคเบบี้บูมและเจนเอ็กซ์ เพราะละครจากทีวีบี ทีวีเอ ฮ่องกงเฟียบ มังกรหยก ซอลิ้วเฮียง องค์ชายสิบสี่ เซียวฮือยี้ ฤทธิ์มิดสัน ฯลฯ ก่อนจะถูกเบียดตกไปโดยเคซีรีส์

พอเข้ามามหาวิทยาลัย ในห้องเรียนประวัติศาสตร์ ได้เห็นฮ่องกงในอีกมิติหนึ่ง สงครามฝิ่นที่จบลงด้วยสนธิสัญญานานกิง ยอมให้อังกฤษเช่าเกาะ 99 ปี อ่านประวัติศาสตร์บางช่วงก็ต้องบอกว่า มันไม่แพ้ซีรีส์ฮ่องกง เชื่อว่าความหดหู่ ความกังวลย่อมเกิดขึ้นในใจของคนฮ่องกงเวลานั้น

เมื่อเข้ามาทำงานสื่อมวลชนใหม่ๆ จำได้ว่าฮ่องกงมีงานยิ่งใหญ่ 1 กรกฎาคม 2540 อังกฤษคืนเกาะฮ่องกง คนจากทั่วสารทิศหลั่งไหลกันไปร่วมเฉลิมฉลอง แต่คนฮ่องกงที่โตมาในยุคอังกฤษปกครองลึกๆ ก็กังวลใจ แต่ไทยแลนด์ไม่ทันจะรู้สึกยินดีอะไรกับเขาหรอก รัฐบาลไทยก็ประกาศลอยตัวค่าเงินบาท 2 กรกฎาคม 2540 คนทั้งประเทศต้องก้มหน้าทำงานใช้หนี้และรับหาทางแก้ไขปัญหาของตัวเอง กว่าที่จะฟื้น กว่าที่จะตั้งตัวกันใหม่ ก็กินเวลาพอควร

ก้มหน้าก้มตาทำงานไป ฝ่าคลื่นการเปลี่ยนแปลงของโลกและเทคโนโลยี เผลอแป๊บเดียวปี 2562 ก็ได้ยินเรื่องฮ่องกงประท้วงใหญ่ ซึ่งคนทั้งนอกประเทศ ในประเทศต่างกังวลว่าจะทำให้ฮ่องกงไม่เหมือนเดิมอีกต่อไป ส่วนเรื่องเศรษฐกิจ เกจิวิเคราะห์ว่าจะถดถอยอีกแล้วหรือนี่

วนเวียนอยู่เช่นนี้

รักษากายและใจให้แข็งแรงนะคะ ไว้ตามดูซีรีส์ฮ่องกงและเศรษฐกิจในอีก 20 ปีข้างหน้ากันค่ะ

สุพิน ธนวัฒน์เสรี

บรรณาธิการ

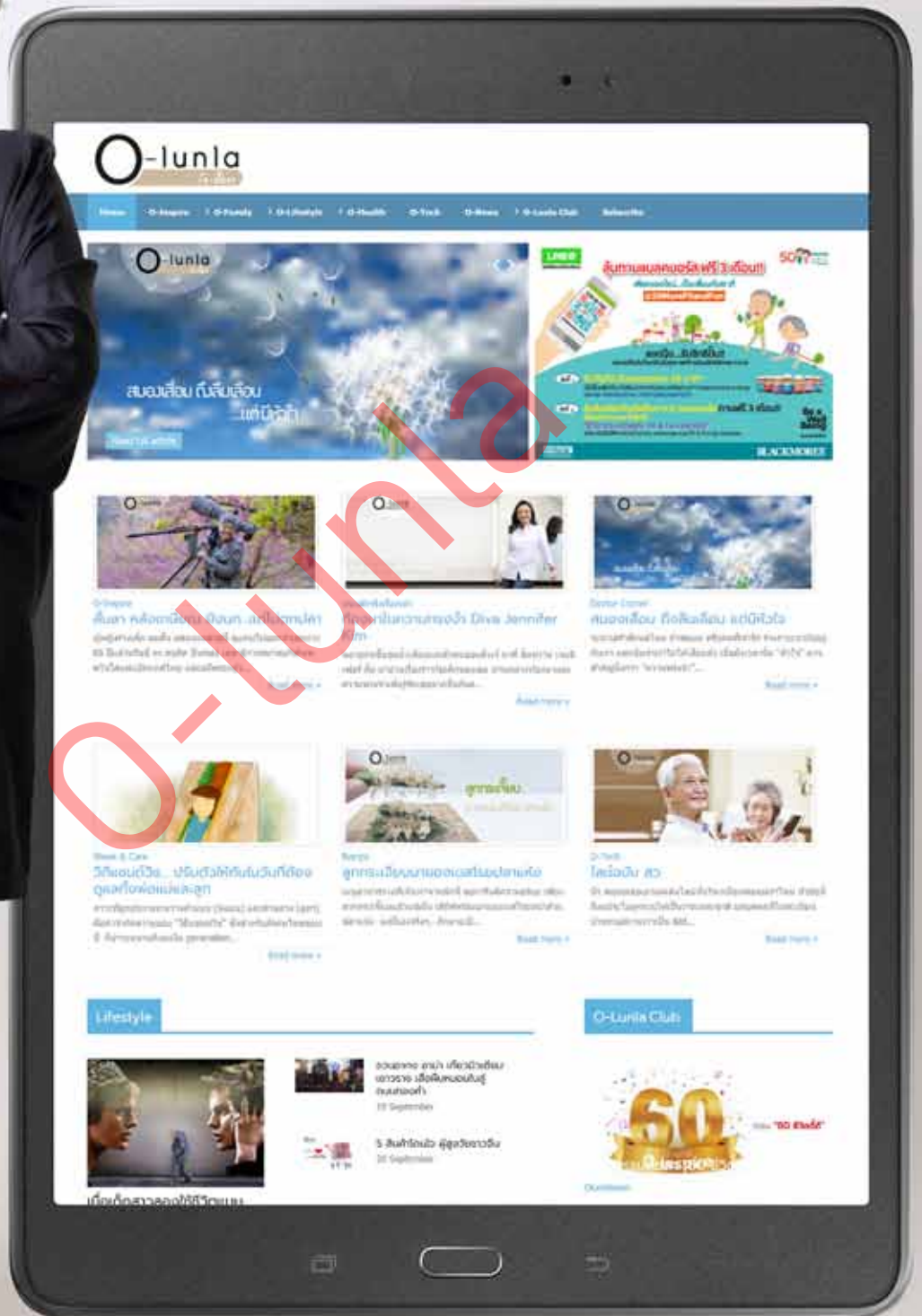
ภาพประกอบ : Unsplash.com

บทความและรูปภาพในนิตยสารโอ-ลันลา สงวนลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย การนำไปเผยแพร่ต้องได้รับอนุญาตจากบริษัท เปเปอร์คอร์ปส์ จำกัด เท่านั้น

O-lunla

โอ-ลันลา

มาลันลาออนไลน์กันที่
www.olunla.net



www.olunla.net



สิทธิควรรู้ ของคุณแม่มือใหม่

คุณแม่มือใหม่ได้รับสิทธิประโยชน์หลายทาง คุณแม่ควรตรวจสอบสิทธิและใช้สิทธิที่ตนมีให้ครบถ้วน เพื่อความคุ้มครองและไม่เป็นการเสียสิทธิ โดยสิทธิที่ได้รับจะช่วยลดค่าใช้จ่ายที่จะเกิดขึ้นได้บ้างไม่มากนักน้อย

หากคุณแม่เป็นพนักงานบริษัท สิทธิแรกที่พึงได้รับคือสิทธิประกันสังคม ตามมาตรา 33 โดยคุณแม่สามารถเช็กสิทธิได้เลยว่าเป็นไปตามเงื่อนไขที่ว่า มีการจ่ายเงินสมทบมาแล้วไม่น้อยกว่า 5 เดือน ภายใน 15 เดือนก่อนคลอดบุตรหรือไม่ ถ้าใช่คุณก็จะได้รับสิทธินั้นในทันที โดยประกันสังคมจะจ่ายค่าคลอดในอัตราเหมาให้กับเรา (ผู้ประกันตน) ในอัตรา 13,000 บาทต่อการคลอดบุตร 1 ครั้ง

นอกจากนี้ยังได้รับเงินสงเคราะห์จากการหยุดงานเพื่อการคลอดบุตรเหมาจ่ายในอัตราร้อยละ 50 ของค่าจ้างเฉลี่ยเป็นระยะเวลา 90 วัน โดยคำนวณจากฐานค่าจ้างตามจริงสูงสุดไม่เกินเดือนละ 15,000 บาท (ยกตัวอย่างเงินเดือน 15,000 บาท เท่ากับได้เดือนละ 7,500 บาทเป็นเวลา 3 เดือน รวมเป็นเงิน 22,500 บาท)

ในกรณีมีบุตรมากกว่า 1 คน เช่น ปีนี้มีบุตรคนที่ 2 จะยังได้รับสิทธิประกันสังคมเหมือนเดิม แต่หากมีคนที่ 3 จะไม่ได้รับสิทธิเงินสงเคราะห์การหยุดงานเพื่อการคลอดบุตรเหมาจ่าย (เดือนละ 7,500 บาทเป็นเวลา 3 เดือน) เพราะจ่ายเพียงแค่ 2 คนเท่านั้น

นอกจากนี้ยังได้รับสิทธิกรณีสงเคราะห์บุตรจากประกันสังคม โดยจะได้รับเดือนละ 600 บาทต่อบุตร 1 คน โดยสิทธินี้จะได้รับตั้งแต่แรกเกิดจนถึง 6 ปีบริบูรณ์ไม่เกิน 3 คน (ต้องเป็นบุตรที่ชอบด้วยกฎหมาย ยกเว้นบุตรบุญธรรมหรือบุตรซึ่งยกให้เป็นบุตรบุญธรรมของบุคคลอื่น) ซึ่งสิทธิรับเงินสงเคราะห์บุตรจะได้รับ โดยมีเงื่อนไขว่า มีการจ่ายเงินสมทบมาแล้วไม่น้อยกว่า 12 เดือน ภายใน 36 เดือนก่อนเดือนที่มีสิทธิได้รับประโยชน์ทดแทน

ขณะที่ล่าสุดปี 2561 นี้ มีข่าวดีเพิ่มเติม คือ ประกันสังคมเพิ่มเงินค่าฝากครรภ์ให้ 1,000 บาท เริ่มมีผลบังคับใช้ตั้งแต่วันที่ 1 พฤษภาคม 2561 เป็นต้นไป โดยแบ่งจ่ายตามอายุครรภ์

1. อายุครรภ์ไม่เกิน 12 สัปดาห์ จ่ายในอัตราเท่าที่จ่ายจริง ไม่เกิน 500 บาท
2. อายุครรภ์มากกว่า 12 สัปดาห์ แต่ไม่เกิน 20 สัปดาห์ จ่ายในอัตราเท่าที่จ่ายจริง ไม่เกิน 300 บาท
3. อายุครรภ์มากกว่า 20 สัปดาห์ แต่ไม่เกิน 28 สัปดาห์ จ่ายในอัตราเท่าที่จ่ายจริง ไม่เกิน 200 บาท

ทั้งนี้ต้องมีหลักฐานการเข้ารับบริการจากสถานพยาบาลที่ใช้บริการฝากครรภ์ตามอายุครรภ์ที่กำหนด เพื่อขอรับประโยชน์ทดแทนในส่วนค่าตรวจและรับฝากครรภ์เพิ่มเติม โดยไม่ต้องรอให้มีการคลอดบุตร

มาต่อกันที่สิทธิประโยชน์ทางภาษี คุณแม่จะได้รับสิทธิอย่างไรกันบ้าง

ในส่วนของสิทธิค่าลดหย่อนบุตร สามารถลดหย่อนภาษีได้เพิ่มอีก 30,000 บาท (คุณแม่พลได้ 30,000 บาท คุณแม่ลัดได้ 30,000 บาท) โดยต้องเป็นบุตรที่ชอบด้วยกฎหมาย ซึ่งคุณแม่จะได้สิทธิตามชอบด้วยกฎหมายโดยอัตโนมัติ (กรณีจดทะเบียนสมรส หากไม่ได้จดทะเบียนสมรส คุณพ่อต้องจดทะเบียนรับรองบุตร) การลดหย่อนจะไม่จำกัดจำนวนบุตร หากเป็นบุตรที่ชอบด้วยกฎหมาย แต่หากมีบุตรบุญธรรมมารวมด้วย จะสามารถใช้สิทธิได้ไม่เกิน 3 คนเท่านั้น

สำหรับบุตรที่สามารถลดหย่อนได้ จะต้องมิใช่อายุไม่เกิน 25 ปี และกำลังศึกษาในระดับมหาวิทยาลัยหรืออุดมศึกษา และบุตรต้องไม่มีเงินได้เกิน 30,000 บาท

นอกจากนี้ หากมีบุตรคนที่ 2 ตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม 2561 เป็นต้นไป จะได้สิทธิภาษีเพิ่มเติมอีกด้วย โดยคุณพ่อคุณแม่สามารถนำค่าใช้จ่ายในการฝากครรภ์และคลอดมาลดหย่อนภาษีได้ 60,000 บาท ยกเว้นผู้ที่มีการเบิกจ่ายค่าใช้จ่ายในการฝากครรภ์หรือคลอดบุตรจากแหล่งอื่นๆ แล้ว

อย่างไรก็ดี ค่าใช้จ่ายนี้สามารถแบ่งเบิกตามจริงเพื่อลดหย่อนในปีนั้น โดยรวมกันแล้วไม่เกิน 60,000 บาท เช่น ปี 2561 มีค่าใช้จ่ายเกิดขึ้น 40,000 บาท ก็ใช้สิทธิ 40,000 บาท ปี 2562 มีค่าใช้จ่ายเกิดขึ้นจริงอีก 30,000 บาท ก็สามารถใช้ได้อีก 20,000 บาท (รวมเป็น 60,000 บาท)

สุดท้าย สิทธิใกล้ๆ ตัวที่เราไม่ควรพลาด นั่นคือ สิทธิในฐานะลูกจ้าง ซึ่งนายจ้างจะต้องให้สิทธิเราลาคลอดได้ 90 วันตามกฎหมายแรงงาน และจะต้องจ่ายเงินเดือนให้เราในอัตรา 50% ของค่าจ้างเป็นเวลาไม่น้อยกว่า 45 วันด้วย อย่างเช่น เราได้เงินเดือนๆ ละ 40,000 บาท ในช่วง 90 วันที่ลาคลอดจะได้รับเพียง 50% ของเงินเดือน หรือเท่ากับ 20,000 บาทเป็นเวลา 3 เดือน คือ 60,000 บาท หรือได้รับ 40,000 บาทเต็มจำนวนในเดือนแรก และ 20,000 บาทในเดือนที่ 2 ส่วนเดือนที่ 3 จะไม่ได้รับเงินเดือน ซึ่งจะเป็นการเตือนเราว่า หมดเวลาลาคลอดต้องรีบกลับมาทำงานหาเงินเพื่อครอบครัวได้แล้วค่ะ

อรรถพรณ์ บัวประชุม CFP® กองทุนบัวหลวง





อ.ยักษ์-วิวัฒน์ ศัลยกำธร สู่ฝัน...อาหารไร้สารพิษ

ในช่วงสิบกว่าปีมานี้ นิตยสารโอ-ลันลาสังเกตเห็นว่า มีผู้สนใจกิจกรรมธรรมชาติมากขึ้น หลายเวทีสัมมนา มีผู้ประกาศตัวว่าจะเลิกจากงานโก้หรูในห้องแอร์ มีหน้ามีตาสูงงานเกษตรที่อาบเหงื่อ เคล้ากลิ่นดิน กลิ่นหญ้า หลายคนในจำนวนนั้นต้องหาโอกาสสักครั้ง ที่จะเข้าไปในห้องเรียนของ “อาจารย์ยักษ์”

เราทราบกันดีว่า อาจารย์ยักษ์-ดร.วิวัฒน์ ศัลยกำธร ทำงานรับใช้เบื้องพระยุคลบาท ในหลวงรัชกาลที่ 9 และมุ่งมั่นกับการเผยแพร่ความรู้ “กิจกรรมธรรมชาติ”

ในวัย 65 ปี อาจารย์กระฉับกระเฉง พูดเสียงดัง มีอารมณ์ขัน และขึ้นเหนือล่องใต้เพื่อไปบรรยายในที่ต่างๆ



“ข้าชายผมเจ็บมาเป็นปี ดีขึ้นมากแล้ว ไปปลูกป่าบนเขาที่พะเยา ฝนตก ลื่น ตัวไถลลงมา แล้วเอาแขนกับขาคันไว้ เรียบร้อย ก็ทำงานไป ไม่ต้องสนใจมันมาก”

ฝันของชายวัย 65 ผู้นี้ไม่ธรรมดา ไม่ใช่การมีอายุยืนอยู่ให้ถึงร้อยขวบ แต่ฝันจะปฏิวัติอาหารของคนไทยให้ไร้สารพิษ และยังฝันไกลร่วมปฏิวัติกับคนที่มีความคิดเดียวกันอื่นๆ ทั่วโลกด้วยว่า อยากเห็นโลกมีอาหารที่ปลอดภัย

ขอลาเรื่องเบาๆ ก่อน กำไมจิ้งจอก “ยักษ์”

ตอนเกิดจริงๆ ที่บ้านเรียกว่า “นิต” เพราะว่าเกิดก่อนกำหนด ท้องเป็นปานแดง ผื่นหน้าท้องมันยังไม่สมบูรณ์ดีเลย ผมเป็นลูกคนสุดท้อง แม่อายุมากแล้ว คนคิดว่าตายแน่เพราะพี่ชายก็ตายไปคนหนึ่ง ที่บ้านเลยไปฝากหลวงพ่อโสธร พระที่วัดท่านตั้งชื่อว่านิต คือตัวนิตเดียว ก็รอดมาได้ พอโตมาต้องเดิน ต้องพายเรือไปโรงเรียนทุกวัน เล็กๆ เดินวันละ 4 กิโลเมตร พอโตขึ้นเดิน 12 กิโลเมตร ร่างกายก็แข็งแรงขึ้น พอไปเรียนมัธยมที่วัดนวลนรดิศ กรุงเทพฯ เป็นนักมวยเล่นกล้าม มีอยู่คนหนึ่งไปต่ออย่างผาโรงเรียนซึ่งไม่สู้กันแล้วแตกทะเล โดนตี เพื่อนก็เลยเรียกว่า “ไอ้ยักษ์” ตั้งแต่นั้นมา

เด็กๆ ได้ช่วยครอบครัวหรือสนใจทำกิจกรรมบ้านไหม

มีพี่น้องอยู่ เข้าใจ แต่ไม่สนใจ พ่อแม่ไม่ให้ทำ เขาบอกให้ไปเป็นเจ้าคนนายคน ให้ขยันเรียน ที่บ้านมีที่ 40 ไร่ที่แปดริ้ว ข้าวปลูกอุดมสมบูรณ์ ปลาช่อนตัวใหญ่มากจนแลได้เป็นแปดริ้ว คุณพ่อเป็นคนไทยผสมจีน แม่เป็นไทยผสมลาว ทำนาผสม พ่อผมท่านเก่งมาก หน้าหนักทำนาไป เวลานั้นน้อยท่านทำกังหันลม ระเบิดดินน้ำหมดหน้านาก็ปล่อยน้ำทะเลเข้านา เลี้ยงกุ้งหอยปูปลา

ผมถูกปลูกฝังว่า ต้องไปเป็นนักกฎหมาย เป็นนักปกครอง แต่เด็กๆ มีฝันว่าอยากเป็นครู ครูเท่มากเลย เด็กบ้านนอกก็เห็นแต่ครูเนอะ อีกอย่างที่ยากเป็นคือเป็นนายอำเภอ เพราะดูหน้าตาบอวย พวกป็นสองข้างพอถึงนายอำเภอตายปุ๊บก็ไปแย่งเอาดาวมาติดได้เลยเด็กๆ คิดว่าเป็นนายอำเภอมั่นง่ายว้ย

จบมารับราชการ แล้วมีจุดเปลี่ยนอะไรที่ทำให้เกิบน้าสับสนพระราชปณิธานเรื่องเศรษฐกิจพอเพียง

คือมีหลายครั้งด้วยกันนะ ครั้งหนึ่งท่านรับสั่งว่า พวกเราเชื่อฝรั่ง ศรัทธาฝรั่งมาก คือผมเรียนรัฐศาสตร์ต้องเรียนเศรษฐศาสตร์ด้วย นักเรียนเศรษฐศาสตร์ต้องได้เรียนความคิดยิ่งใหญ่ของโลก The Wealth of Nations เขียนโดย อัดัม สมิธ เศรษฐกิจจะมั่งคั่งได้ต้องหาเงิน ความเจริญวัดที่เงิน ท่านก็ชวนกลุ่มพวกผมที่ตามเสด็จฯ เชื่อฝรั่ง ศรัทธาฝรั่งมากเกินไป ตอนนั้นผมเพิ่งอายุ 20 กว่าๆ ยังหน่อมแน้มอยู่เลย

ท่านรับสั่งว่า ประเทศไทยต้องทำนา แม้ราคาข้าวจะต่ำก็ต้องทำนา เพราะว่าในอนาคตประชากรมากขึ้น เรื่องอาหารเป็นเรื่องใหญ่ เป็นเรื่องความมั่นคง มีผู้นำต่างประเทศถามพระองค์ท่านว่าครองราชย์มายาวนานได้อย่างไรตั้ง 60 ปี ท่ามกลางการโดนยื้อยุดระหว่างคอมมิวนิสต์กับทุนนิยม พระองค์ท่านตอบว่าก็สร้างความมั่นคงทางอาหารไว้ ให้คนไทยมีอาหารกิน อย่าทิ้งอาชีพทำนาทำไร่

พระองค์ท่านทรงเห็นปัญหามานานแล้ว

อย่าลืมนะว่าท่านขึ้นครองราชย์ต่อเนื่องจากปีที่มีการตั้งยูเอ็น (องค์การสหประชาชาติ ตั้งเมื่อ พ.ศ. 2488) ท่านทรงทราบว่ายูเอ็นคิดอะไร ท่านประสุมิติที่อเมริกา



ทรงเจริญพระชนมพรรษาที่สวีสนะครับ ท่านเห็นว่า ทฤษฎีของสมิธ อนาคตโลกจะทนไม่ได้เพราะเน้น แข่งขันเสรี แปลว่าสนองกิเลส หาเงินเท่าไรไม่รู้จักพอ คนคนหนึ่งมีที่ดินแสนไร่ ล้านไร่ ไม่รู้จักพอ ท่าน มหาตมะ คานธี พุดชัต ทรัพยากรทั้งโลกไม่พอกับ กิเลสคนคนเดียว

เราเอามาคิดทบทวน ท่านรับสั่งมีเหตุผล คุณอย่าลืมนะ ยุคผมเป็นยุคคิเบอรัล เรียกร้องเสรีภาพ ยุค นกสีเหลือง เรียกร้องการปฏิวัติ เกลียดขุนศึกคักดินา ผมอยู่ทั้งยุค 14 ตุลาคม 2516 และ 6 ตุลาคม 2519 ตอนนั้นนิสิตนักศึกษาสนใจสารนิพนธ์เหมาเจ๋อตุง เลนิน สตาลิน มาร์กซิสม์ อยากจะฆ่านายทุนทั้ง

ตั้งแต่อยู่มัธยมฯ วัดนวลนรดิศ ผมก็มานั่งฟัง เลกเชอร์ที่ลานโพธิ์ ยุคผมไม่เชื่อทุนนิยมอยู่แล้ว พอ โตมา เห็นความจริงมาเรื่อยๆ ว่าทุกประเทศในโลกเล็ก ลัทธิคอมมิวนิสต์ไป ตอนนี้อยู่มีคอมมิวนิสต์หลงโรงกัน อยู่บ้าง ขณะเดียวกันทุนนิยมสุดขั้วก็ไปไม่รอด ยูเอิน ยังลุกขึ้นมาประกาศว่าถ้าประเทศยูรเวีย เป็นประเทศ อุตสาหกรรมที่อุปเท่ห์ของโลก จีดีพีพุ่งพรวด แต่มี ความเหลื่อมล้ำ สังคมมีแต่ความขัดแย้ง อากาศบริสุทธิ์ ไม่เหลือ ป่าหมด อย่างนี้ยูเอินไม่ยอมรับนะครับ เขา ตกลงกันไว้อย่างนี้ตั้งแต่ผมยังเป็นซี 4 ซี 5 ทำงานอยู่ สภาพัฒนาฯ

ท่านตรัสชัดมากเลยว่า เราไม่อยากเป็นประเทศ ก้าวหน้าอย่างมาก ประเทศอุตสาหกรรมก้าวหน้าอย่าง มากมีแต่ถอยหลังและถอยหลังอย่างน่ากลัว

เราเริ่มทบทวนว่าสิ่งที่พระเจ้าอยู่หัวพูดกับสิ่งพ่อ แม่ท่านั้นเหมือนกัน พ่อผมเป็นผู้หลักผู้ใหญ่ เป็นที่

เคารพนับถือของทั้งตำบล แม้แต่คนทะเลาะกัน ที่นา กินแดนกันก็มาหา พ่อเหมือนผู้พิพากษา คนป่วยมา มาหาตีหนึ่งตีสอง พ่อก็รักษาให้ ควายป่วยก็รักษา รักษาทั้งคนและสัตว์ ก็เห็นพ่อรับใช้สังคมมา แต่ไม่มี ใครอยากทำหรรอ “เงินค่ากำนัล” รู้จักไหม ค่าครู หกสลึง ในตำราเขาอนุญาตให้เก็บแค่หกสลึง ศาสตร์ ความรู้เหล่านี้ญาติพี่น้องไม่มีใครเอา แต่ผมได้ติดตาม บ้างนิดๆหน่อยๆ เวลาคนป่วยมา ทั้งบ้านต้องตื่น ผมต้ม น้ำร้อนช่วยพ่อ ช่วยเจียดยา เหมือนหมอเถื่อนโบราณ ตำราอายุ 800-900 ปีต้องแอบไว้

ท่านตรัสว่า บรรพบุรุษท่านทำไว้ดีแล้ว ท่านจะไป พัฒนาท่านก็ต้องพูดให้ชาวบ้านเข้าใจ

อาจารย์เริ่มหวนกลับมาลงมือทำเกษตร กำนา ทำสวนตอนไหน

คือตอนรับราชการเขาเชิญไปบรรยาย แล้วก็ถูก ทักท้วงว่า...ท่านเคยทำไหม เราก็เลยมาทำไว้ที่นี้ (ศูนย์ กลางกรรมธรรมชาติมาบเอื้อง จ.ชลบุรี) ประมาณปี 2526-2527 เป็นที่ดินของพี่ชาย มาปลูกเสาร-อาทิตย์ แล้วก็ไป ไม่ค่อยได้ผลเพราะไม่ได้ดูแล เลยตัดสินใจ ลาออกมาดูแล แต่ก็ยังไม่ได้มาวิบากเยอะเพราะถูก ชวนไปสอนหนังสือหลายแห่ง ทั้งนี้ดำ มหาวิทยาลัย เกริก ช่วยงานที่วังสระปทุม แต่ก็วางรากฐานไว้ 11 ปี ก่อนลาออก

ผมรักป่า ผมปลูกป่าไว้ก่อนสองที่เลย ที่บ้านเกิด ผม บ้านโพธิ์ จังหวัดฉะเชิงเทรา และทำที่นี้ด้วย แต่ บ้านโพธิ์เป็นพื้นที่น้ำท่วม ช่วงหนึ่งเกิดเอลนีโญ ต้อง เร่งขุดหนองน้ำให้ทันก่อนเอลนีโญจะมา เลยต้องใช้รถ แแบ็กโฮขุด เอาดินมาทำโคก 3 ลูก คนก็ไปดูงานกันเยอะ



พอมีชื่อเสียงขึ้นมา ทางประปากีมาขอที่ดินที่ถมเป็นโคก มาทำเป็นถังประปา ชาวบ้านก็ได้มาใช้ มีประโยชน์ ผม กู้เงินสหกรณ์มาทำนะ สองแสนห้าเยอะมากสมัยก่อน ผ่อนเอา แต่ผมก็ได้บุญ ก็ผ่อนบุญอยู่สิบกว่าปี

ที่จริงการขุดหนองน้ำใหญ่สมัยก่อนไม่มีแบ็กโฮนะ ใช้คนยี่สิบคนยืนเรียงกันขุด ตอนผมเด็กๆ ขุดด้วยมือนี้แหละ ค่อยๆ ขุดไป ใช้เวลาหลายปี ผมทำเกษตรเพราะศรัทธา อยากสืบทอด อยากทดลองสิ่งที่พระเจ้าอยู่หัวตรัสสอน และคิดแค่ว่าเดี่ยวเกษียณจะมาอยู่ที่นี่ จะเอาปิ่นน้ำมาสูบ ทำธารน้ำตก โห...เท่ เป็นพวกอินดี้ เกษียณก็อยากอยู่ใกล้พ่อแม่ คิดแค่นั้น

แล้วทำไมอาจารย์ถึงมีสาวกสักสิบล้านคนมากมาย

ตอนเริ่มทำ คนก็หาว่าบ้าใช้ไหม เราก็สู้ คือเป็นคนที่ถูกปลูกฝังมาตั้งแต่เด็ก ทำอะไรต้องสำเร็จ ไม่ยอมแพ้ ปลูกปีแรกล้มเหลว 100 เปอร์เซ็นต์ ต้นไม้ตายไม่เหลือเลย เราลงไม้ทุกชนิดที่คนให้มา หน่วยงานไหนมีอะไรก็ไปขอเขามาหมด เจอที่ชอบก็ซื้อ ปีแรกเฉพาะผลไม้ซื้อเป็นหมื่น คุณคิดดู...เงินเดือนผมสองหมื่น ผมออกก่อนกำหนด ผมเหลือบ้านญาติเก่าพัน ผมซื้อผลไม้ พันธุ์ไม้มาปลูกเกือบสองเท่าของเงินเดือน หมดไม่เหลือเลย ด้วยเพราะเราไม่ได้อยู่ดูแลประจำ ลงไว้แล้วก็กลับไปทำงาน ปีถัดไปก็เริ่มเอาหญ้าแฝกลง พอทำถูกวิธีก็รอด แต่ก็ยังทำไม่ทัน เพราะที่นี้เป็นดินดาน วันหนึ่งผมขุดได้หลุมเดียว ถ้าดินธรรมดาผมขุดได้วันละเป็นร้อยหลุม

ทำไมอาจารย์เลือกทำบริเวณที่ดินมีปัญหา

เราเห็นพระเจ้าอยู่หัวทรงเลือกทำในที่ดินเปรี้ยว ที่ดินเค็ม ที่ดินดาน ที่ดินลูกรัง แล้วก็ตรัสว่าถ้าทำการ

เกษตรโดยใช้เคมีอย่างนี้ต่อไปดินจะเสื่อมโทรม บางคนเอาที่ดิน 600 กว่าไร่มาทำการเกษตร ใส่ปุ๋ยเคมีใช้ยาฆ่าหญ้า นานไปดินก็เป็นดาน ฝนก็ชะเอาหน้าดินไปหมด มันเกิดจาก soil pollution ก่อน แล้วก็เกิด soil erosion พอคุณเอาสารพิษลงไป สรรพชีวิต ไล่เดือน จุลินทรีย์ตาย ดินก่อตัวแข็งแล้วเป็นกรด พอเป็นกรดไม่อุ้มน้ำ เวลาฝนตกก็ชะเอาดินดีไปหมดก็เหลือแต่ดาน

ท่านปลูกไม้ที่เรียกว่า “ไม้สามอย่างประโยชน์สี่อย่าง” ก็คือสิ่งที่ FAO (องค์การอาหารและเกษตรแห่งสหประชาชาติ) เรียกว่า soil biodiversity และทูลเกล้าฯ ถวายรางวัล เพราะว่างานที่ท่านทำ หนึ่งคือหยุดสารพิษ ชาวบ้านทำนาสมัยก่อน 50 ถึงอยู่สบาย เดี่ยวนี้ได้ 80-100 ถึง แต่ต้นทุนก็สูงขึ้นเพราะทั้งปุ๋ยทั้งยาต้องซื้อ สุดท้ายก็เจ๊งอยู่ไม่ได้ แต่ถ้าทำนาแบบผลผลิตไม่ต้องสูง แต่บนคันนามีทุกอย่าง มีกล้วย มีผัก ก็อยู่ได้สบาย

เราพยายามต่อสู้กับความคิดเดิมว่าต้องใช้ปุ๋ย ใช้ยา ขอมขอ ขอนายอำเภอมาช่วยกันรณรงค์ คือเราเชื่อฝรั่งเกินไปว่าต้องมี N-P-K เท่านั้นเท่านั้น แล้วไม่รู้ด้วยว่าปุ๋ยมาจากอะไร นี่ไงคือคนไทยไม่ศรัทธาคนไทย เป็นค่าตรัสที่ลึกซึ้งมาก ผมพิสูจน์ไปที่ละนิดๆ ยิ่งชัดเจนขึ้นทุกวันว่าฝรั่งไม่ได้ฉลาดกว่าเรา โลกฉิบหายเพราะฝรั่งใช้โลก

ดูอย่างที่นี่ ผมไม่มีเงินสักแดง แต่เด็กมีหอพักอยู่ เพราะคนเขาเห็นเขาศรัทธา คนมีดั่งค์เหลือมาช่วยทุกคนเขาศรัทธาเขาก็มาช่วยกันสร้าง ผมไม่ต้องไปยุ่ง ผมทำหน้าที่ขออนุญาตตั้งโรงเรียนตามพระราชบัญญัติมาตรา 12 ชื่อ “ศูนย์การเรียนรู้เกษตรกรรมธรรมชาติ

“

ถ้าคุณทำกิจกรรมธรรมดาอย่างฉลาด อายุจะยืนขึ้น สร้างความแข็งแรงและแข็งแกร่งให้กับจิตใจ แต่ทุกวันนี้ทำกิจกรรมสร้างเวอร์สร้างกรรม

”

มาบเอื้อง” แต่ว่าพระกับครูเขาเรียกที่นี้ว่า “โรงเรียน
พุทะเลี่ยมหาวิชชาลัย” ตามหนังสือพระมหาชนก

ตอนนี้มีนักเรียน 6 รุ่น และมีนักศึกษาจากประเทศ
ภูฏานมาเรียนปริญญาตรีด้วย โดยเราสร้างหลักสูตร
ร่วมกันกับสถาบันอาศรมศิลป์ เรียนได้ 1 ปี ผมให้ทำ
Zero Baht Project โจทย์คือให้นำความรู้ที่เรียนไปมา
ทำพื้นที่จริงให้มีพอกิน พอใช้ พออยู่ และมีระบบนิเวศที่
ร่มเย็น ให้พื้นที่เปล่าไป 1 ไร่ในศูนย์กิจกรรมธรรมชาติ
มาบเอื้องนี้แหละ ให้เงินแค่ห้าพันบาท ถ้าทำสำเร็จโดย
เงินห้าพันยังอยู่ครบถือว่าผ่าน เป้าหมายคือให้หาความ
ร่วมมือจากเครือข่ายที่เราพาเขาไปรู้จักแล้ว มีโรงเรียน
ชุมชน มีวัด มีศูนย์ฝึก มีค่ายพักพิง จะซื้อก็ได้ แต่จะถูก
ตัดคะแนนไปเรื่อยๆ เขาก็ทำโปรเจกต์จนสำเร็จ มีบ้าน
ดินสร้างเอง มีอาหารกินรอบบ้านดินหลังนั้น ตั้งชื่อให้
ว่า ภูฏานวิลเลจ หลังจากนั้นเราก็เชิญพ่อแม่เขาบินมา
ดูผลงานการเรียนของลูก ทุกคนประทับใจมาก

จากทำทดลองบนที่ถินตัวเองมาสู่การทำศูนย์อบรม และศูนย์การเรียนรู้ได้อย่างไร

เริ่มจากอาจารย์ชวน รัตนวรหะ (นักวิชาการ
และอดีตข้าราชการกรมวิชาการเกษตร) แก่ก็ไม่เชื่อ
ว่า เฮ้ย...ยักษ์ทำได้จริงหรือ ไม่ใช่ปุ๋ยไม่ใช่ยา ฟี้ก็
ดูสิ แก่ก็แอบมาดู ต่อมาคนก็ขอมาดูงานสัมมนาหลัง
วิกฤตต้มยำกุ้ง ผมไม่มีที่กักเลี้ยงตัดที่เล่าหามาเป็นห้อง
อบรมตั้งแต่ปี 2541 (ซึ่งเป็นที่มาของชื่อ มหาวิทยาลัย
คอกหมู) แล้วมีพรรคพวกบริจาคไม่มาช่วยทำห้อง
อบรม ก็ทำไปเรื่อย แล้วคนอยากมาพักค้างเพื่อให้เห็น
จริงก็ต้องหาตัก เอาสมุนไพรรไปขาย ได้เงินมาสร้าง

ห้องพักสองห้อง ปี 2544 พรรคพวกหลายคนช่วยกัน
ตั้งบริษัทขึ้น หาสมุนไพรรไปขายเอาเงินมาสร้างศูนย์
แล้วก็ตั้งมูลนิธิขึ้นจะได้มีคนมาบริจาค

ตอนนำท่วมกรุงเทพฯ ปี 2554 คนมาที่นี้เยอะขึ้น
บอกกันปากต่อปาก เอ๊ะ เลี้ยงกุ้งได้ด้วยหรือ คือการนำ
คำสอนของในหลวง คำสอนของรุ่นพ่อ รุ่นแม่ และอ่าน
เพิ่มเติมมาพัฒนา เป็นการทำให้เสร็จไปด้วย เพิ่งรู้ว่า
ผมเป็นนักค้นหาดั้งแต่เด็ก ชน อยากรู้อยากเห็นไปหมด

ทุกวันนี้ก็ยัง

ใช่ ถ้านับแบบพ่อผม แบบหมอโบราณ 9 เดือนใน
ท้องด้วยก็คือ ผมอายุ 66 ปีกว่า อย่างเข้า 67 แล้วนะ
ผมยังชนอยู่เลย อยากรู้ ผมชอบเรียนในคลอง
ดูสิ่งสารพัด ดูเหี้ย ดูนก ไปเฝ้าดูมดเดิน มันหักท่าย
กันยังงี้ ผมเพิ่งเข้าใจว่านักวิทยาศาสตร์เกิดจาก
observation

อีลอน มัสก์ ตั้งโรงเรียนขึ้นมาแล้วเอาเครื่องมือให้
ลูกเรือเล่น เด็กได้ลองของจริงก็สนุกตื่นต่อนอยากรู้ไป
หมด สมองได้ต่อติดกันป๊ิงๆ 700 ครั้งต่อวินาที หมอ
เรียกว่า ซินแนปส์ ผมว่าสมองผมต่อกัน 700 ครั้งต่อ
วินาที เพราะความชน มันตื่นเต้น

ดูแลสุขภาพอย่างไรบ้าง

ผมเชื่อเรื่องใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว ถ้าอารมณ์
ห่อเหี่ยว ร่างกายก็จะห่อเหี่ยวตาม เพื่อนผมคนหนึ่ง
อายุ 70 ป่วยแล้วนอนไม่กินอะไร ผมก็ไปเยี่ยมและ
บอกว่า...งานที่ในหลวงสั่งไว้ยังไม่เสร็จ อย่มาทำเป็น
ใจเสาะ จะมาตายได้ยังไง แก่เลยลุกสู้ กินอาหาร
กำลังใจใจ ผมเคยมีเพื่อนทำงานป่าไม้ อายุ 50 กว่า



ฟิอาเรีย สุวรรณจินดา ตอนนั้นแกเป็นมะเร็งขั้นสุดท้าย หมอยืนยันว่าอยู่ไม่เกิน 7 วัน ผมก็ไปหา ทวนให้ฟัง สิ่งไหนหลวงรับสั่งไว้ 1, 2, 3, 4, 5 พี่เป็นคนเดียวนะ ที่ท่านรับสั่งโดยตรง... อารีย์เราสั่งให้ทำ... แต่กับคนอื่นท่านทรงใช้คำว่า เรามีดำริ ทั้งประเทศที่ผมรู้จัก พระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ 9 สั่งคนคนเดียวเท่านั้น เพราะฉะนั้นพี่ไม่มีสิทธิ์ตาย ลูกขึ้นมาสู้

แกไม่ตายเว้ยเฮ้ย อยู่มาได้อีกสิบกว่าปี ใจใจ พระพุทธเจ้าตรัสว่า “มโน ปุพฺพกมา ธมฺมา มโน เสฏฺฐา มโนมยา” ใจเป็นประธาน ใจมันยิ่งใหญ่ ฝึกให้เป็นคนอารมณ์ดี ป่วยเดี๋ยวก็หาย ปีกว่าก็หายจริงๆ นอกจากใจแล้ว อากาศ อาหารต้องดี

ผมอยู่เพื่อต่อสู้ให้อาหารทั้งแผ่นดินไทยไม่มีพิษ เป็นความฝันและคิดว่าเมืองไทยต้องใช้เวลาอย่างน้อย 20 ปี ของโลกต้องใช้เวลาไม่น้อยกว่า 40 ปี ถึงจะสำเร็จได้ เพราะเราเป็นเกษตรที่เราใช้สารเคมีมา 50 กว่าปี ก็ต้องใช้เวลาไม่น้อยกว่ากันในการแก้ไข

ตอนนั้นอาจารย์ก็จะอายุ 105 ปี

ผมก็พูดเล่นทุกครั้งว่า จะอยู่อีก 80 ปี ตอนนั้นผม 66 อีก 80 ปีก็แค่ 146 เองใช่ไหม คนฟังก็ถามว่า อาจารย์จะอยู่ถึงเหรอ เอ้า...พูดให้ต่อใจ (ยิ้ม) ต่อราคาลงมาได้ คืออารมณ์ดี จะอยู่ได้ถึงอายุเท่าไรก็เรื่องของมัน แต่เรา มาทำที่เหตุดู งานนี้เป็นงานเพื่อตัวเอง เพื่อลูกตัวเอง เพื่อเพื่อน เพื่อนมนุษย์ชาติทั้งโลก พระพุทธเจ้ายังตรัสเลยว่า อาหารเป็นหนึ่งในโลก คุณจะไปอยู่ที่ไหนต้องมีโภชนะ สัปปายะ ต้องหาได้สะดวกไม่มีพิษ กินแล้วเซลล์ต้อง

แข็งแรง ที่กินไปแล้วเซลล์เหี่ยวเป็นมะเร็งอย่างนี้ต้องสู้ คือเป้าหมายใหญ่สุด

มีบางคนบอกว่าเศรษฐกิจพอเพียงเป็นเพียง วาทกรรม ผมอยากจะพิสูจน์ ท่านสอนว่า เศรษฐกิจพอเพียงและทฤษฎีใหม่นี้จะสร้างความเจริญให้ประเทศได้ แต่ต้องไม่ใจร้อน ต้องไม่พูดมาก คือลงมือทำ ความสำเร็จเป็นเครื่องพูดแทน ต้องไม่ทะเลาะกัน คือ ไม่ไปทะเลาะกับใคร ไปบรรยายที่ไหนมีคนไม่เห็นด้วย ผมก็ไม่ทะเลาะ ต้องมีความเพียรและต้องอดทน

มีคนบอกว่า อายุมากแล้ว ไม่มีแรง ไม่เหมาะกับการทำกิจกรรม

ไม่จริง ถ้าคุณทำกิจกรรมอย่างฉลาด อายุจะยืนขึ้น การทำกิจกรรมนี้แหละเป็นกิจกรรมสร้างความแข็งแรงและความแข็งแกร่งให้กับจิตใจ แต่ทุกวันนี้ เป็นกิจกรรมสร้างเวรสร้างกรรม คุณเริ่มนับหนึ่ง คุณเริ่มฆ่าหญ้า ฆ่าไล่เดือน จุลินทรีย์เป็นล้านๆ ชีวิตตายแมลงตาย ศีลข้อหนึ่งเป็นศีลที่ทำให้คุณอายุยืน หนอนกตนิตเดียวแคใบไม้อ่อนๆ สามใบแล้วมันก็กลายเป็นผีเสื้อไป ยกเว้นหนอนแก้วมันกินทั้งต้นเลย แมลงปกติมันกินนิดเดียว คุณฆ่ามันทำไม แล้วคุณเชื่อไหม พืชจะกระตุ้นดินร่วนซุยขึ้นมาใหม่ ผลผลิตจะเพิ่ม ผมไม่ได้สังเกตเห็นคนเดียวนะ มีงานวิจัยเขียนไว้เป็นภาษาไทยก็มี ภาษาอังกฤษก็มี

อาจารย์วางแผนที่จะรีไทร์จากงานไว้ไหม

จนกว่าจะเดินไม่ไหว ผมอาจจะบอกลูกศิษย์ว่า ช่วยอุ้มผมไปตีกับเขาหน่อย (หัวเราะ)



วัยไหนก็ไม่หวั่น หากฝันจะเดินทาง

ใกล้ปลายปีแล้ว หลายๆ ท่านอาจมีแผนเดินทางสำหรับพักผ่อน วางแผนเที่ยวเป็นครอบครัว วางแผนกับเพื่อนเก่าๆ กี่วัน หรือลูกก็มองหาแผนการเดินทางสำหรับคุณพ่อคุณแม่สูงวัย

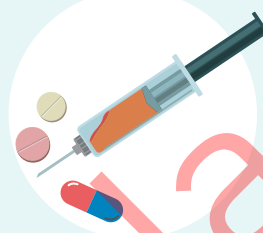
O-lunla ชวนคุณมาสำรวจเคล็ดลับการเดินทางหลากหลายรูปแบบ



การโดยสารทางเครื่องบิน

1. สำรองโรคประจำตัวก่อนเดินทาง

โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัว เช่น โลหิตจาง โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคระบบทางเดินหายใจ จะมีความเสี่ยงเพิ่มขึ้นเพราะร่างกายได้รับออกซิเจนลดลง ความกดอากาศลดลงทำให้เกิดภาวะปวดหู หูอื้อ ปวดโพรงไซนัสได้ เพราะก๊าซที่อยู่ตามโพรงอากาศต่างๆ ของร่างกายขยายตัวนั่นเอง ทั้งนี้คุณลูกค้าควรสำรวจโรคประจำตัวของคุณพ่อคุณแม่ก่อนออกเดินทาง



2. สุขภาพดีก่อนเดินทาง

พบแพทย์ตรวจร่างกายเพื่อรับใบรับรองแพทย์ ฉีดวัคซีนป้องกันโรค และนำยาติดตัวไปด้วยเสมอ

3. กำกับระกันการเดินทาง

เพื่อครอบคลุมทั้งกรณีการเกิดอุบัติเหตุ การเจ็บป่วย เที่ยวบินล่าช้า กระเป๋าเดินทางสูญหาย



4. แจ้งล่วงหน้ากับสายการบิน

กรณีต้องมีอุปกรณ์เฉพาะ เช่น รถเข็น ถังออกซิเจน การแพ้อาหาร

เรียบเรียงข้อมูลจาก : ฝ่ายเวชศาสตร์การบิน สำนักงานการบินพลเรือนแห่งประเทศไทย (CAAT)

โดย นพ.มานพ จิตต์จรัส

การโดยสารทางรถ

(กรณีระยะยาว)



1. ใช้ GPS วางแผนเส้นทางล่วงหน้า เนื่องจากการเดินทางกับผู้สูงอายุจำเป็นต้องมีจุดแวะพักบ่อยๆ เพื่อยืดเส้นยืดสาย และพักเข้าห้องน้ำ

2. เตรียมเสบียงให้พร้อม อาหาร ขนมว่างระหว่างเดินทาง ยาประจำตัว หรือยาสำหรับคลายคลื่นเหียนอาเจียน

3. ผ้าอ้อมผู้ใหญ่ เตรียมไว้ระหว่างเดินทาง ควรเตรียมผ้าอ้อมผู้ใหญ่ ผ้าเช็ดตัว ผ้าเช็ดหน้า ทิชชูเปียกสำรองระหว่างเดินทางอยู่เสมอ

เพราะหนทางข้างหน้าจะเป็นอย่างไรไม่สำคัญเท่ากับการที่เราเริ่มเตรียมความพร้อมก่อนออกเดินทาง



50
Shades of Age
A memoir and for the city dweller



รางวัลบล็อกเกอร์สายเที่ยวรุ่นใหญ่

Voucher.co.id เว็บไซต์คู่มือส่วนลดจากประเทศอินโดนีเซีย จัดแคมเปญมอบรางวัลให้กับบล็อกเกอร์ ด้วยเหตุผลว่า บล็อกเกอร์คือผู้จุดประกายให้ผู้คนลุกขึ้นมาเรียนรู้ประสบการณ์ใหม่ๆ หนึ่งในนั้นหมวดที่ได้รับรางวัลจากผู้อ่านคือ Baby Boomer Travel Blogs Award บล็อกเกอร์แต่ละคนล้วนมีคาแรกเตอร์ที่ชัดเจนมาก บางคนเดินทางกับคู่รักเกียยณ บางคนเดินทางคนเดียว บางคนวาดภาพประกอบในเว็บสุดน่ารักด้วยตัวเอง โดยมีจุดหมายเดียวกันคือ พวกเขาใช้การเดินทางเป็นงานประจำ

หลังเกียยณ และแบ่งปันประสบการณ์ สร้างแรงบันดาลใจผ่านรูปถ่าย พร้อมบรรจุคำแนะนำเล็กๆ น้อยๆ อีกทั้งบล็อกเกอร์บางคนมีหมวดลงโฆษณาสร้างรายได้หลังเกียยณได้เลยทีเดียว ตัวอย่าง www.50shadesofage.com เคที่เป็นชาวออสเตรเลีย เธอเริ่มต้นเว็บไซต์นี้ในปี 2012 เพื่อสร้างแรงบันดาลใจให้กับผู้หญิงวัย 50+ ที่ควรวางแผนการท่องเที่ยวของแม่ ภรรยา มาสู่การเดินทางที่เป็นอิสระ เว็บไซต์ของเธอภาพสวย สบายตา นอกจากพาเที่ยวจุดหมายต่างๆ แล้ว ยังมีทริปส์การสอนใช้เทคโนโลยีให้สนุกระหว่างเดินทางอีกด้วย

ในบ้านเรานั้นเริ่มเห็นนักเดินทางวัย 60+ หลายๆ ท่านหันมาบอกเล่าการเดินทางผ่านโซเชียลมีเดียของตนเอง เห็นแล้วก็อดยืมตามไม่ได้ ใครว่าเกียยณแล้วต้องอยู่บ้านเฉยๆ โลกนี้ยังมีอะไรให้สำรวจอีกมากมาย

รวมบล็อกเกอร์สายเที่ยวรุ่นใหญ่ที่ได้รางวัล <https://voucher.co.id/awards/baby-boomer-travel-blogs-award>

ผิงตง จุดหมายใหม่ที่ไต้หวัน

ตั้งแต่การท่องเที่ยวไต้หวันมองเห็นศักยภาพของนักท่องเที่ยวจากประเทศไทย ต้องบอกว่า 2-3 ปีมานี้ไต้หวันรุกการตลาดหนักมาก มีทั้งอีเวนต์ เวิร์กช็อป และประชุมสัมมนาต่อเนื่องเพื่อแนะนำแหล่งท่องเที่ยวที่น่าสนใจให้คนไทยรู้จัก

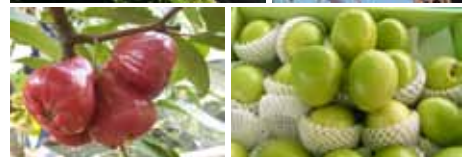
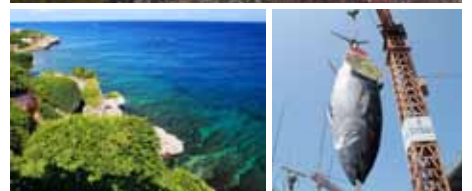
ผิงตง (Pingtung) เป็นอีกจุดหมายหนึ่งที่ไต้หวันภูมิใจนำเสนอ คนไทยอาจยังไม่ค่อยคุ้นชื่อผิงตงเท่าไรนัก แต่ถ้าเอ่ยชื่อ “เกาสหิง” จะคุ้นมากกว่า ซึ่งก็คือเมืองสามใบเตาแห่งแดนใต้ที่นักท่องเที่ยวมักไปเป็นแพ็คคือ เกาสหิง-ผิงตง-ไถหนาน

ผิงตงเป็นมณฑลทางตอนใต้ที่มีเสน่ห์หลากหลาย ทั้งแหล่งท่องเที่ยวชายทะเล วัดวาอาราม พิพิธภัณฑ์ อุทยานแห่งชาติ ที่ท่องเที่ยวยอดเยี่ยมก็เช่น ท่าเทียบเรือประมงโฮ่วปี้หู (Houbihu Fishing Port) ซึ่งเป็นท่าเทียบเรือยอชท์ที่ใหญ่สุดในไต้หวัน หาดหนานหวาน (Nanwan Beach) อุทยานแห่งชาติเค็นตง (Kenting Nature Park) พิพิธภัณฑ์แห่งชาติด้านชีววิทยาทางทะเลและสัตว์น้ำ (National Museum of Marine Biology & Aquarium) ยังมีตลาดโต้รุ่งที่ไม่ควรพลาด ของกินที่เป็นชิคเนเจอร์ของเมืองนี้มากมาย เช่น ปลาโอไต้หวัน กุ้งชาคุระ หน่อครีบน้ำ ชมพู่มะม่วง อ้ายเหวิน พุทรา และสำหรับคนที่ชอบเที่ยวเชิงวัฒนธรรม ผิงตงก็มีชนเผ่าหลายชนเผ่าให้เรียนรู้

สนใจข้อมูลเพิ่มเติม ติดตามได้ที่เว็บไซต์ <https://pthg.gov.tw> ซึ่งทางรัฐบาลผิงตงทำข้อมูลรองรับไว้ถึง 7 ภาษา



Tony Wu ผู้บริหารการท่องเที่ยวไต้หวัน ประจำประเทศไทย และ Liu, Yu-Lin ผู้แทนจากรัฐบาลผิงตง ร่วมกันเล่าความงดงามของผิงตง





Kombucha

ชาหมัก ความรัก
และการเยียวยา



ตีบ-ฉัตรทิพย์ พิงธรรม เจ้าของแบรนด์ชาหมักหรือคอมบูชา (Kombucha) นามว่า Pure Luck สำหรับเธอ ชาหมักเปรียบเสมือนเครื่องดื่มที่มีชีวิต เป็นหนึ่งในวิธีการนำธรรมชาติมาปรับสมดุลร่างกาย

เส้นทางการเดินทางของ Pure Luck เริ่มต้นที่นิวยอร์กในปี 2553 เธอนำความรู้และประสบการณ์ด้านชาหมักมาแบ่งปันและเปิดตลาดในประเทศไทย กรุงเทพฯ ในปี 2556 ขณะนั้นกระแสสุขภาพยังไม่เป็นที่รู้จักเท่าใดนัก เธอแพ็กกระป๋องกลับไปอเมริกาเพื่อปรับปรุงคุณภาพ จนได้รับการจัดอันดับเป็น 1 ใน 5 แรนด์คอมบูชาที่ดีที่สุด โดยนิตยสาร Food & Wine ในปี 2017 (พ.ศ. 2560)

การเดินทางข้างหน้ามีหนทางที่ส่องสว่างรออยู่ ทว่าในปีเดียวกันเธอได้รับสารว่าบุคคลอันเป็นที่รักในครอบครัวป่วย ตีบตัดสินใจแพ็กกระป๋องกลับเมืองไทย นำองค์ความรู้ธรรมชาติบำบัดของเธอติดตัวมาเพื่อดูแลคุณแม่และเยียวยาด้วยหนทางธรรมชาติ...

บทสัมภาษณ์คอมบูชา

“คอมบูชา หรือชาหมัก คุณค่าของมันคือการเติมแบคทีเรียหรือจุลินทรีย์ชั้นดีกลับสู่ลำไส้ของเรา เมื่อแบคทีเรียมีชีวิตผ่านการเลี้ยงดูมาอย่างดีก็จะเป็นสิ่งมีชีวิตที่มีคุณค่าต่อลำไส้” ตีบเริ่มต้นอธิบายให้เราเห็นภาพ ตามสโลแกนของแบรนด์ Healthy Gut, Happy Mind เมื่อใดที่ลำไส้ดี ชีวิตก็มีสุข เพราะลำไส้คือสมองที่สอง เป็นศูนย์กลางของร่างกาย

“แบรนด์เราเรียกได้ว่าเป็น Pure kombucha เราไม่เติมอะไรเลย เราหมักนานจนได้สารอาหารที่สมบูรณ์

แทบจะไม่มีน้ำตาลเหลืออยู่แล้ว จากนั้นเราบรรจุขวดทันที หัวใจของคอมบูชาคือการเติมแบคทีเรียดีกลับสู่ลำไส้ ถ้าใช้ชาที่มีสารเคมีในการหมัก สารเคมีก็จะยังอยู่ในตัวชาและทำลายแบคทีเรียที่อาศัยอยู่ ดังนั้นเราจะเข้มงวดในทุกขั้นตอน”

คอมบูชาตำรับ Pure Luck เกิดจากการหมักบ่มของ 4 วัตถุดิบหลัก คือ ใบชาออร์แกนิก น้ำแร่ธรรมชาติ จุลินทรีย์ (หัวเชื้อที่มีคุณภาพ ปราศจากสารปนเปื้อน) และน้ำตาลออร์แกนิกที่ไม่ฟอกสี ใช้ระยะเวลาหมักนานถึง 21-30 วัน และไม่ผสมน้ำผลไม้แต่งเช่นคอมบูชาทั่วไป เมื่อบ่มได้ที่ ชาหมักบรรจุขวดจะให้ความรู้สึกซ่าและมีกลิ่นแอลกอฮอล์เล็กน้อย ดื่มแล้วร้อนท้องเบาๆ คล้ายเป็นการกระตุ้นเคาะประตูที่ลำไส้ มีประโยชน์สารพัน เช่น ช่วยร่างกายสร้างภูมิคุ้มกัน มีการศึกษาทางวิทยาศาสตร์พบว่า คอมบูชาเป็นแหล่งโพรไบโอติกส์ซึ่งไปทดแทนจุลินทรีย์สายพันธุ์ดีในระบบย่อยอาหารที่สูญเสียไป ดีต่อระบบย่อยอาหารของร่างกาย อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ ลดระดับคอเลสเตอรอล (ที่มา : บทความ Kombucha ชาหมักหลากหลายคุณประโยชน์ www.pobpad.com)

กรรมวิธีผลิตชาหมักของเธอเปรียบเสมือนการสร้างสรรคงานคราฟต์ ตั้งแต่การเสาะหาใบชาอย่างประณีต ใบชาทั้งหมดล้วนเป็นชาออร์แกนิก ใบชาบางลอตถูกเก็บเกี่ยวในคืนพระจันทร์เต็มดวง บางลอตถูกเก็บเกี่ยวจากไร่ชาที่สดมন্দ บางลอตถูกปลูกและเลี้ยงดูในระบบไบโอดินามิก (ระบบเกษตรที่สร้างความสมดุลโดยไม่พึ่งพาปัจจัยภายนอก)



“เราลงพื้นที่เพาะปลูก ดูแลตั้งแต่ดินที่ใช้ กรรมวิธีในการเพาะปลูก อยากจะกินผักที่ดีต้องมาตั้งแต่เมล็ดพันธุ์ที่ดี ปลูกในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม เราก็จะได้คุณค่าและรสชาติในตัวของมันเอง” คุณตี๋บให้เหตุผล

ความพิถีพิถันขั้นที่สองคือ ภาชนะที่ใช้ในการหมัก เนื่องจากคอมบูชาเป็นกรด ค่า pH 2.8-3.2 ดังนั้นหากหมักในถังพลาสติกก็จะมีโอกาสทำให้กรดจากชาหมักนั้นกัดกร่อนพลาสติกได้ เธอจึงเลือกใช้โหลแก้วขนาด 20 ลิตร ใช้ถังไม้โอ๊คจากฝรั่งเศส หรือใช้โถงดินจากอิตาลี “คนยุคก่อนหากไม่มีถังพลาสติก ไม่มีถังสแตนเลส จะใช้โถงดิน โถงไม้” นี่เป็นหนึ่งในความตั้งใจให้กรรมวิธีการผลิตย้อนคืนสู่จุดเริ่มต้น ใช้ชีวิตใกล้เคียงกับธรรมชาติมากที่สุด สิ่งเหล่านี้สะท้อนถึงความตั้งใจในการสรรหาวัตถุดิบก่อนส่งถึงมือผู้บริโภค

มากกว่าคอมบูชาคือการหันกลับมาบอกร่างกาย

เป้าหมายสูงสุดของการทำแบรนด์คอมบูชา คือการสร้างสุขภาพที่ดีให้กับตนเอง และชักชวนคนรอบข้างมาร่วมสร้างสุขภาพที่ดีได้โดยอาศัยวินัยและความใส่ใจเป็นพื้นฐาน

คุณตี๋บเป็นนักเรียนทุนเยอรมัน ใช้ชีวิตอยู่ในยุโรป ทำงานด้านแพชชั่นดีไซน์มาหลายปี จากนั้นย้ายไปอยู่นิวยอร์ก ก่อนกลับเมืองไทย ที่นิวยอร์กอาหารที่กินมักเป็นอาหารแปรรูปแตกต่างจากอาหารออร์แกนิกที่ยุโรป

เธอสังเกตความผิดปกติของร่างกายตนเอง เนื่องจากที่ทรงอกกำเริบอีกครั้ง เธอศึกษาการแพทย์ทางเลือก และการดูแลสุขภาพด้วยอาหาร และมีโอกาสได้รู้จักคอมบูชาและหันมาศึกษาเชิงลึก เธอเริ่มหันมาฟังเสียงร่างกายตัวเอง เริ่มสังเกตตนเองเมื่อเข้าร้านสะดวกซื้อ พลิกดูฉลากเครื่องดื่มและพบว่าวัตถุดิบในอาหารเป็นน้ำตาลเสียส่วนใหญ่ คำตอบง่ายๆ ที่เธอเลือกเดินคือการมีวินัยใส่ใจสุขภาพตัวเอง

การเยียวยาจากธรรมชาติ

“ครอบครัวตี๋บตอนเด็กๆ เราเลี้ยงเปิด ไร่ เพาะปลูกผักเอง คุณพ่อเข้มงวดเรื่องอาหาร ท่านเป็นทนายปลูกฝังเรื่องการมีวินัย ตื่นตี 4 นั่งสมาธิ 1 ชั่วโมง ตี 5 ไปวิ่งออกกำลังกายที่การกีฬาแห่งประเทศไทยทุกวัน ที่บ้านกินข้าวซ้อมมือข้าวแดงตั้งแต่เด็กๆ พ่อไม่อนุญาตให้กินขนม น้ำอัดลมภายในบ้านเลย ส่วนคุณแม่แม่ดีกรีความเข้มงวดน้อยกว่า แต่ท่านก็ใส่ใจสุขภาพเสมอ” เธอเล่าถึงพื้นฐานครอบครัว

“พอทราบข่าว กิจการที่อเมริกาเราต้องพักไปเลย เราทำงานด้านธรรมชาติบำบัดอยู่ เชื่อว่าสิ่งที่ทำน่าจะเป็นประโยชน์กับคนที่เรารักมากที่สุด ครอบครัวสำคัญที่สุด โอเค ย้ายกลับมาไทย” คุณตี๋บอธิบายสั้นๆ แต่ทำให้เราเห็นภาพมากกว่าผู้หญิงตัวเล็กๆ คนเดียวต้องเด็ดเดี่ยวแค่ไหน

“ถ้าสังเกตดูจะรู้ว่าสิ่งที่ร่างกายแสดงออกมานั้น



มาจากพฤติกรรมเรา เราต้องหยุดพึ่งร่างกายของเรา กินอะไรผิดไป หรืออยู่ดีๆ เป็นผื่น ไปทำอะไรมา กินอะไรที่ทำให้ท้องผูก ย่อยยาก อย่างมะเร็งสามารถเกิดขึ้นได้จากหลายๆ สาเหตุ ทั้งกรรมพันธุ์ รับบลพิษ ความเครียด”

และเราควรจะไปรักษาที่สาเหตุ รักษาด้วยการปรับเปลี่ยนที่ต้นตอ เริ่มต้นจากสิ่งง่ายๆ ใกล้ตัว คือ ลมหายใจ

คนเรามากลมหายใจ ซึ่งคล้ายกับการฝึกสมาธิ

การบรรยายข้อที่หนึ่งคือการ ฝึกลมหายใจผ่านเกลียว โดยใช้กระบอกเกลียว บรรจุเกลียวหิมาลายาหยดด้วยน้ำมันกายาน ช่วยฆ่าเชื้อแบคทีเรีย ฝึกฝนให้สุดลมหายใจเข้าไปให้ลึก ฝ่อออกมาให้ยาวกว่า สองคือ ตัดน้ำตาลออกไปจากวงจรอาหาร เพราะน้ำตาลเป็นอาหารให้เชื้อมะเร็ง เธอปรุงอาหารมังสวิรัตให้คุณแม่สามมื้อทุกวัน ดื่มน้ำแรววันละ 3 ลิตร ลดความเครียด เพราะความเครียดเป็นอาหารมะเร็งชนิดหนึ่ง คนเครียดสังเกตว่าจะป่วยง่าย ระบบภูมิคุ้มกันไม่ดี สีคือ การออกกำลังกาย ให้ออกซิเจนเข้าไปหล่อเลี้ยงร่างกาย โดยเลือกโยคะ และห้า เธอใช้ คอมบูชา เป็นหนึ่งในอาหารที่ช่วยปรับสมดุลร่างกาย ซึ่งจากการที่เธอสังเกตและติดตาม ผู้ดื่มคอมบูชานอกจากจะมีภูมิคุ้มกันดีขึ้น ระบบขับถ่ายดีขึ้นแล้ว ยังช่วยลดความอยากในการ

บริโภคน้ำตาลลงด้วยผลการทดลองผ่านไป 8 เดือน บุคคลอื่นเป็นที่รักของครอบครัวกลับมามีสุขภาพแข็งแรงอีกครั้ง

ด้วยความตั้งใจอยากแบ่งปันสุขภาพที่ดี ครั้นจะให้ลูกค้าซื้อชาหมักของเธอทุกขวดอาจเป็นเรื่องยาก จะดีแค่ไหนถ้าคนรักสุขภาพสามารถทำชาหมักดื่มเองได้ที่บ้าน เธอจึงเปิดคลาสแชร์ประสบการณ์และความรู้ในการหมักคอมบูชาให้แก่ผู้ที่สนใจ

“หลายๆ คนที่มาเรียนเวิร์กช็อปในคลาส กลับมาบอกว่าชาหมักที่เธอปรุงทำให้คนในครอบครัวสุขภาพดีขึ้น ภูมิแพ้หาย น้ำตาลในเลือดลดลง รู้สึกว่าสิ่งที่เราทำมีประโยชน์กับคนอื่น แต่ดี๊ดีเพิ่งมาตระหนักเร็วๆ นี้เองว่า ความสำเร็จสูงสุดของเราคือการได้ทำเครื่องดื่มมีชีวิตให้พ่อแม่เราได้กิน พอคนที่ใกล้ตัวที่สุดดื่มได้และยอมรับได้คือความสำเร็จสูงสุด”

เธอทิ้งท้ายถึงความสุขที่ได้เห็นคุณพ่อวัยเกษียณดื่มชาหมักทุกๆ เช้าก่อนออกไปซ้อมวิ่งเท้าเปล่า 4 ชั่วโมง และภาพของคุณแม่ที่ยืนรดน้ำต้นไม้ สุดอากาศบริสุทธิ์ในทุกๆ เช้า โดยมีชาหมักของเธอเป็นพลัง

ดูแลสุขภาพด้วยการปรับอาหารการกิน ใช้ศาสตร์การแพทย์ทางเลือกผสมผสานกับการแพทย์ทางหลัก ซึ่งยาที่สำคัญที่สุดคือพลังความรักจากลูกสาวและความเอาใจใส่ต่อร่างกายโดยใช้หลักพื้นฐานของธรรมชาติ



จัดการชีวิตอย่างไร... ในวันที่พ่อแม่ป่วยพร้อมกัน

ฉันมีอาชีพเป็นช่างเสริมสวย แต่งงานมีครอบครัว อยู่กรุงเทพฯ มีพี่น้องทั้งหมด 7 คน เราเติบโตที่ทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช เมื่ออยู่ในวัยทำงาน พี่น้อง แยกย้ายมาทำงานกรุงเทพฯ เกือบหมด เหลือเพียง พี่ชายคนโตที่แต่งงานมีครอบครัวและสร้างบ้านอยู่ใกล้ พ่อแม่ พวกเราพี่น้องจึงรู้สึกอุ่นใจที่มีคนคอยดูแลท่าน

จนวันที่พ่อแม่อายุราว 70 ปีล้มป่วยเป็นเส้นเลือดในสมองตีบสองเส้น เราตัดสินใจพาพ่อแม่มาอยู่กับพี่สาว คนที่สองที่อยู่นนทบุรีโดยมีแม่ตามมาดูแลด้วย ชีวิต ในกรุงเทพฯ ที่วุ่นวาย ไม่มีเพื่อนบ้านที่เคยรู้จักมักคุ้น ทำให้แม่ต้องปรับตัวบ้างในตอนแรก แต่ด้วยความรักพ่อแม่จึงอดทนจนผ่านมาได้

แต่แล้วเหตุการณ์ก็ยิ่งเลวร้าย เมื่อแม่ที่เคย ทำหน้าที่ดูแลพ่อแม่มีอาการเส้นเลือดในสมองตีบที่สมอง ซีกซ้ายทำให้ร่างกายข้างขวาอ่อนแรง ตอนนั้นลูกๆ ต้อง มานั่งปรึกษากันแล้วว่าจะดูแลพ่อแม่อย่างไร ฉันคิดว่า ถ้าเราผลักภาระให้พี่สาวทั้งหมดก็จะทำให้เธอเหนื่อย

หนักมาก จึงตัดสินใจรับพ่อแม่มาดูแลที่บ้านฝั่งธนบุรี ส่วน แม่ นั้นมีพี่สาวกับน้องๆ ฝั่งนนทบุรีช่วยกันดูแล ส่วน ค่าใช้จ่ายในการดูแลจากที่ลูกทุกคนเคยให้แม่ตอนที่ยัง แข็งแรงเดือนละ 2,400 บาทก็เพิ่มเป็น 5,000 บาท แม้ทั้งคู่ไม่ถึงขนาดเป็นคนใช้ติดเตียงแต่ก็ใกล้เคียง พ่อ ยังพอขยับตัวได้บ้าง แต่ก็มีอาการอัลไซเมอร์เพิ่มเข้ามา ส่วนแม่ร่างกายอ่อนแรงทำให้ขยับตัวลุกนั่งไม่ได้ แต่ ความจำและสมองยังแม่นยำ ถ้าวันไหนแม่คิดถึงพ่อ พี่สาวและน้องชายก็จะช่วยพามาเจอกันที่บ้านของน้อง แม่ในวัย 86 น้ำตาไหลเมื่อเห็นสภาพของพ่อในวัย 83 ส่วนพ่อนั้นจำแม่ไม่ได้

ก่อนหน้านี้ฉันไม่เคยคิดมาก่อนว่าเมื่อพ่อแม่เข้าสู่ ช่วงสูงวัยแล้วเจ็บป่วยพร้อมกันเราจะต้องรับมืออย่างไร ทุกอย่างเกิดขึ้นแล้วเราจึงมาคิดหาวิธี บางอย่างก็ทำให้เกิดความผิดพลาดจนไม่อาจแก้ไข แต่ฉันเชื่อว่าถ้า เราดูแลพ่อแม่ด้วยความรัก สุดท้ายเราจะสามารถหา ทางออกให้กับทุกปัญหาได้นั่นเอง

Work Life Balance เคล็ดไม่ลับ วิธีรับมือ

ฉันอยากแบ่งปันประสบการณ์ในการดูแลพ่อแม่ให้กับคนเป็นลูกทุกคนได้ทราบ เพื่อจะได้หาวิธีตั้งรับได้แต่เนิ่นๆ และนำไปปรับใช้กับครอบครัวของตัวเองนะคะ

1. ใช้ไลน์กลุ่มเชื่อมความสัมพันธ์

เมื่อพ่อแม่เข้าสู่วัยเลข 8 สุขภาพของท่านจะทรุดลงอย่างรวดเร็ว ขอให้ลูกๆ ทุกคนลองพูดคุยกันว่าถ้าพ่อแม่เจ็บป่วยเราจะช่วยกันอย่างไร สิ่งแรกที่ผมทำคือการตั้งไลน์กลุ่มของครอบครัวแล้วปรึกษาหารือกันว่าวันนี้สุขภาพของพ่อแม่เป็นอย่างไร ลูกคนไหนสะดวกก็แวะไปดูแลท่าน

2. ผลัดเวรกันระหว่างพี่น้อง

ตอนที่พ่อแม่เจ็บป่วยพร้อมกันสองคน จะมีลูกหนึ่งคนที่ทำหน้าที่หลักในการดูแล ส่วนพี่น้องคนอื่นๆ เราจัดเวรจอร์จนวันที่มาดูแลเช่น วันอังคารเป็นน้องคนที่สอง วันพุธน้องคนที่สาม แต่ถ้าบังเอิญใครติดงานก็จะฝากให้คนที่ทำหน้าที่หลักช่วยดูแล

3. เตรียมแผนสำรอง ผู้ช่วยเสริม

แม้เราจะให้พี่น้องคนใดคนหนึ่งดูแลพ่อแม่ แต่นั่นก็ไม่เพียงพอ เราจำเป็นต้องจ้างคนมาดูแลพ่อแม่ในช่วงกลางวันที่เราไม่อยู่ด้วย นั่นหมายถึงค่าใช้จ่ายที่เพิ่มขึ้น (ราว 12,000-15,000 บาทต่อเดือน) ไม่นับค่าแพมเพิร์สและอาหารเสริมอื่นๆ

4. วางแผนการกํารว

เราต้องจัดการดูแลพ่อแม่โดยไม่ให้กระทบกับงาน โชคดีที่ผมภากับน้องสาวทำงานเสริมสวญจึงพอมีเวลาปลีกตัวไปดูแลพ่อแม่ในช่วงกลางวัน ส่วนน้องชายคนรองสุดท้องก็จะแวะไปดูแลแม่ในช่วงกลางวันเพราะที่ทำงานอยู่ใกล้บ้าน ในกรณีที่ทำงานประจำอาจแจ้งให้เจ้านายรับทราบ แต่ก็ต้องไม่นำเรื่องนี้มาเป็นเหตุให้ไปทำงานสายบ่อยๆ ทุกอย่างอยู่ที่เราจัดการวางแผนล่วงหน้า

5. ปรับสภาพจิตใจตนเอง

เมื่อดูแลพ่อแม่ที่เจ็บป่วยเราอาจจะเกิดอารมณ์หงุดหงิดได้บ้าง พยายามคิดว่าตอนเด็กๆ ท่านก็เหนื่อยและหงุดหงิดในการดูแลเราเช่นกัน ให้ทำใจมองว่าสิ่งที่ท่านทำมาจากสภาพร่างกายและสมองที่เสื่อมไปตามวัยวันหนึ่งเราก็อาจเป็นเหมือนท่านเช่นกัน

6. เลือกโรงพยาบาลที่มีความพร้อมในการรักษา

เมื่อพ่อแม่มีอาการอ่อนแรงหรือปากเบี้ยวซึ่งเป็นอาการของโรคหลอดเลือดสมอง เราควรรีบพาไปหาหมอภายใน 3-4 ชั่วโมง โดยหมอจะให้ยาละลายลิ่มเลือด ถ้าได้รับการรักษาภายในครึ่งชั่วโมงหรือ 1 ชั่วโมงโอกาสหายเป็นปกติมีถึง 3 เท่าของกลุ่มที่ไม่ได้รับยาและโอกาสนั้นลดลงเรื่อยๆ เมื่อเวลาผ่านไป สำหรับฉันอยากแนะนำให้พาพ่อแม่ไปหาโรงพยาบาลที่มีความพร้อมในการตรวจรักษา เพราะหากเราตัดสินใจพลาดก็หมายถึงชีวิตของพ่อแม่ที่จะไม่เหมือนเดิมอีกต่อไป

7. กรณีหลอดเลือดสมองตีบ-แตก-อุดตัน

สามารถรับการรักษาฟรีเบื้องต้นได้ทุกโรงพยาบาล โดยโทร.เรียก 1669 เข้าศูนย์เอราวัน สำหรับผู้ที่อาศัยอยู่ฝั่งธนบุรี ศูนย์จะคัดกรองแล้วแจ้งต่อไปยังหน่วยบริการการแพทย์ฉุกเฉิน (EMS) ในเขตที่ดูแลเพื่อให้เข้ามารับผู้ป่วยไปยังรถ Mobile Stroke Unit ของ รพ. ศิริราช ที่มีทีมแพทย์และพยาบาลพร้อมให้บริการฉุกเฉิน ณ บิมน้ำมัน ปตท. ซึ่งศูนย์เอราวันเป็นผู้ประสานไปเช่นกัน

(หมายเหตุ บริการ 1669 ในกรุงเทพฯ เรียกศูนย์เอราวัน ในต่างหวัด 1669 เรียก ศูนย์นเรนทร จะทำหน้าที่สอบถามและคัดกรองผู้ป่วย หากพบว่ามีความเสี่ยงเข้าข่ายโรคหลอดเลือดสมอง จะประสานงานกับโรงพยาบาลใกล้เคียงที่มีศักยภาพในการรักษาโรคนี้หรือไปยังโรงพยาบาลที่ญาติคนไข้ร้องขอ)

8. ลูกเองก็ต้องแข็งแรงด้วย

คนเป็นลูกต้องเตรียมร่างกายไว้ให้พร้อม เพราะเราต้องยกต้องพยุงพ่อแม่ที่เจ็บป่วยติดต่อกันนานๆ บอกได้เลยว่าทำให้เราปวดกล้ามเนื้อได้ง่ายเลยทีเดียว

9. บริหารความสัมพันธ์ให้ดี

พูดคุยกับสามีภรรยาหรือลูกให้เข้าใจในการทำหน้าที่ดูแลพ่อแม่ของเรา ไม่เช่นนั้นอาจเกิดปัญหาครอบครัวได้ เช่น สามีอาจรู้สึกที่เราไม่ใส่ใจเขา เพราะไปนอนเฝ้าพ่อแม่ ไม่ได้มาอยู่ด้วยกันในบางวัน ดังนั้นการบริหารความสัมพันธ์ในครอบครัวย่อมก็เป็นเรื่องที่ต้องใส่ใจ

กินเพื่อรักษาสุขภาพ

จากตอนที่แล้ว ตามหา “ธาตุเจ้าเรือน” กันเถาะ คงพอจะประเมินได้แล้วว่าพื้นฐานร่างกายของท่านเป็นแบบใด มีจุดอ่อนใดบ้างที่ต้องดูแลเป็นพิเศษ ฉบับนี้เราจะนำข้อมูลในแบบทดสอบจากฉบับที่แล้วมาวิเคราะห์ และเรียนรู้เพื่อปรับพฤติกรรมอาหารการกิน

อายุรเวทเรียกกษะ วาตะ และปิตตะ ว่าตรีโทษ คือ มีผลให้คุณให้โทษโดยตรงต่อสมดุลของร่างกาย หรืออีกนัยหนึ่งคือสุขภาพที่ดีของเรา ถ้าคุณเป็นชาววาตะ

ลมคือจุดอ่อนที่มักจะเกินไป ต้องดูแลเป็นพิเศษ ขณะที่จุดอ่อนของชาวปิตตะคือไฟ สำหรับกษะคือน้ำหนักของดินและความชื้นของน้ำ

ผักและสมุนไพรก็มีธรรมชาติและสรรพคุณเป็นลักษณะเฉพาะตัวเหมือนกัน รสยาแผนไทยมี 9 รสก็จริง แต่รสที่เราสัมผัสได้ด้วยลิ้นและมีผลตรงกับตรีโทษ ได้แก่ หวาน เปรี้ยว เค็ม เผ็ดร้อน ชม และฝาด

รส	คุณสมบัติ	ผลต่อตรีโทษ			สรรพคุณเป็นยา
		กษะ	วาตะ	ปิตตะ	
หวาน	หนัก ชุ่มชื้น เย็น	เพิ่ม	ลด	ลด	เพิ่มความชุ่มชื้น บำรุงกำลัง บำรุงกล้ามเนื้อและหัวใจ เจริญอาหาร แก้อ่อนเพลีย แก้ไอแห้ง
เปรี้ยว	หนัก ชุ่มชื้น ร้อน	เพิ่ม	ลด	เพิ่ม	แก้กระหายน้ำ กัดเสมหะเหนียว ไซ้ ท้องผูก พอกโลหิต
เค็ม	หนัก ชุ่มชื้น ร้อน	เพิ่ม	ลด	เพิ่ม	แก้โรคผิวหนัง ท้องผูก ขับเมือกมันในลำไส้ พอกโลหิต เสมหะเหนียว
เผ็ดร้อน	เบา แห้ง ร้อน	ลด	เพิ่ม	เพิ่ม	แก้โรคลมจุกเสียด ขับลม ขับเหงื่อ ช่วยย่อยอาหาร บำรุงธาตุไฟ
ชม	เบา แห้ง เย็น	ลด	เพิ่ม	ลด	แก้ไข้ บำรุงน้ำดี เจริญอาหาร
ฝาด	เบา แห้ง เย็น	ลด	เพิ่ม	ลด	แก้บิด ท้องร่วง ช่วยสมานบาดแผลทั้งภายในและภายนอก

ชาววาตะเป็นลม มีคุณสมบัติแห้ง เย็น เบา ไม่แน่นอน เคลื่อนไหวไม่อยู่นิ่ง ท่านที่เป็นชาววาตะจึงต้องเพิ่มความชุ่มชื้น อบอุ่น และหนัก รสที่เหมาะสมสำหรับท่านคือ หวาน เปรี้ยว เค็ม แต่ต้องเสริมไฟด้วยรสเผ็ดร้อนบ้าง ช่วยแก้ปัญหาการย่อยอาหารไม่ค่อยดีและท้องอืด ควรกินข้าวสุกนิ่มๆ น้ำตาล น้ำผึ้ง ผู้เขียนเป็นชาววาตะ ชอบกินข้าวเกรียบกุ้ง เพลินไปหน่อยเดียว เกิดปัญหากระพุ้งแก้มเป็นแผลแตกทันที ข้าวแต่นและคุกกี้แห้งๆ ก็เช่นกัน แก้ไขความแห้งด้วยการกินผักต้มดีกว่าผักสด การต้มจะลดความฝาดขม

ของผักและเพิ่มความชื้นด้วย ต้มนมได้ ใช้น้ำสลัดชนิดใสครีม หรือยาใส่กะทิ จะได้ไม่แห้งมาก ต้องการผักและผลไม้รสหวาน เปรี้ยว เช่น กล้วยน้ำว่าสุก มะละกอสุก สับปะรด ทุเรียน เงาะ ลำไย เครื่องเทศมีรสเผ็ดร้อน ช่วยเสริมไฟ เช่นพริกไทยไม่ควรกินเนื้อสัตว์มากเพราะไม่ค่อยมีไฟย่อย จะท้องอืด ไม่ควรกินขนมกรุบกรอบและไอศกรีมมากนัก ออกกำลังกายเบาๆ เช่น โยคะ ฤาษีดัดตน เพราะกระดูกหลวม ปวดเข่าง่าย ไม่ควรลงน้ำหนักมาก

ชาวปิตตะเป็นไฟ ร้อน เฝอผลาญ เข้มข้น ทะลุ ทะลวง รุนแรง ควรกินรสชาติที่ลดไฟ เช่น หวาน ขม และฝาด ลดไฟด้วยการกินผักสดใบเขียว ผักรสฝาด ขม จืด กินผักเปรี้ยวและเผ็ดร้อนน้อยๆ หน่อกล้วย กล้วยไม้สดรสหวานและเย็นจะดีมาก เช่น มะพร้าว อุ่นหวาน มะม่วงสุก แตงโม ส้มหวาน ลิ้นจี่ มังคุด กินนมและเนยจืดได้

สิ่งที่ไม่ควรกินหรือควรเลี่ยง ได้แก่ เนื้อสัตว์และอาหารทะเล เพราะให้พลังงานมาก ทำให้ชาวปิตตะ ก้าวร้าว หงุดหงิด กินเนื้อไก่จะดีกว่า ทุเรียนและขนมปังที่มีการหมักด้วยยีสต์ ไม่ควรกินอาหารที่ปรุงด้วยน้ำมันมาก เช่นของทอด เลือกชนิดน้ำมันที่ต้องใช้ เช่น น้ำมันทานตะวัน มะพร้าว มะกอก หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายกลางแจ้ง แดด เข้าโรงยิมเย็นสบายดีกว่า และนั่งสมาธิให้ใจเย็นลงด้วย

ชาวคณะเป็นดินและน้ำ จึงหนัก นิ่ง และมั่นคง เย็น ชุ่มชื้น ต้องใช้รสเผ็ดร้อน ขม และฝาดคุมดินและน้ำ ชาวคณะอ้วนง่าย ลดยาก ต้องการแป้งน้อยกว่าสองกลุ่มแรก เหมาะกับขนมปังปังเพื่อลดความชุ่มชื้นลง จะดีกว่า ไม่เหมาะกับนมและเนย ควรกินผักใบเขียว และผักรสเผ็ดร้อน ขม และฝาดให้มาก ส่วนผักเปรี้ยว หวาน และพืชกินหัว ต้องน้อยหน่อย

สิ่งที่ควรเลี่ยง ได้แก่ ผลไม้สดรสหวาน เปรี้ยว กินเนื้อสัตว์ เช่น ไก่ ไข่ อาหารทะเล ทุเรียน การปรุงอาหารควรใช้วิธีปิ้งย่าง อบ มากกว่าทอดน้ำมัน ใช้ น้ำมันทานตะวันพอได้ ออกกำลังกายให้หนักๆ และสม่ำเสมอจะช่วยรักษาน้ำหนักได้มาก

เราทุกคนล้วนมีธาตุทั้งสี่ในตัวเหมือนกันตามสัดส่วนต่างๆ จึงต้องให้ความสำคัญกับทุกธาตุ กลุ่มที่เป็นทวิโทษต้องซับซ้อนกว่าเล็กน้อย บางคนเป็นชาววาตะ-ปิตตะ จะมีลักษณะผสมกัน จึงมีนิสัยบางอย่างเป็น

วาตะ บางอย่างเป็นปิตตะกึ่งๆ อยู่ ไม่แรงสุดโต่งแบบ เอกโทษ คือวาตะหรือปิตตะล้วน ในช่วงฤดูฝนและหนาวควรกินอาหารที่คุมวาตะ และกินอาหารที่คุมปิตตะในหน้าร้อนและปลายฝนต้นหนาว เสริมรสเผ็ดร้อนในฤดูหนาวหรือฝนบ้างเพื่อกระตุ้นธาตุไฟ ส่วนชาวปิตตะ-คณะมักเป็นคนรูปร่างล่ำสันหรือท้วม ผิวขาว แบบกษะ เป็นคนอ่อนหวาน ซื่อไม้น้อยกว่าชาวปิตตะ ควรกินอาหารที่คุมกษะในช่วงก่อนเข้าฤดูร้อน และคุมปิตตะช่วงอากาศร้อน ชาววาตะ-คณะมักมีปัญหาเรื่องระบบย่อยอาหารและทางเดินหายใจ เช่น หอบหืด ไอ มีเสมหะ ควรกินอาหารที่เหมาะสมกับวาตะในฤดูร้อน และฤดูฝน เน้นอาหารที่ควบคุมกษะในช่วงก่อนเข้าฤดูร้อน อาหารรสเปรี้ยวและเค็ม เพิ่มความร้อนในช่วงที่มีอากาศเย็น ใช้แต่งเติมด้วยรสเผ็ดร้อนบ้าง จะช่วยเพิ่มไฟในร่างกาย

สงสัยใช่ไหมว่า ทำไมต้องปรับอาหารในฤดูนั้นๆ ฤดูนี้ ธาตุทั้งสี่ย่อมได้รับอิทธิพลจากเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมและทำให้ขาดสมดุลง่ายขึ้นเพราะปรับตัวไม่ทัน ฤดูร้อนเรามากเจ็บป่วยจากความร้อนมา กระทบธาตุไฟ ฤดูฝนอากาศจะเย็นขึ้น กระทบต่อธาตุลม ส่วนฤดูหนาวมีอากาศหนาวแห้ง จะก่อปัญหาเกี่ยวกับธาตุน้ำ ปรับตัวด้วยอาหารหรือน้ำสมุนไพรก็ได้

จะเห็นได้ว่าการแพทย์ไทยไม่ได้สร้างทฤษฎีจากความเพ้อฝัน มีรากฐานความคิดจากความเป็นจริงของธรรมชาติ และพบว่าแก้ไขได้ด้วยธรรมชาติ ด้วยตัวเอง อาศัยสิ่งรอบตัวจากธรรมชาติในการปรับแต่ง อ่านแล้วดูเหมือนยาก แต่ถ้ากำหนดเรื่องราวเหล่านี้ไว้ในใจค่อยๆ ทำ สักพักจะกลายเป็นความเคยชิน

ตอนหน้าจะเล่าถึงผักที่มีรสชาติต่างๆ ซึ่งเราจะนำมาปรุงอาหารให้ได้ทั้งประโยชน์ต่อสุขภาพและความอร่อยแบบไทยๆ



ศร.พร้อมจิต กระจับปี่

อดีตอาจารย์ประจำภาควิชาเภสัชพฤกษศาสตร์ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล และอดีตผู้จัดการอุทยานธรรมชาติวิทยาสิริรุกขชาติ วัย 73 ปี จะมาเขียนเรื่องสนุกแบบขี้ยาจนคุณได้กลิ่นได้รสของดีของสมุนไพรไทย

รับ-ส่ง-จ่ายง่าย ๆ ไม่ต้องออกจากบ้าน



“หนูเล็ก...บายนี่หนูช่วยออกไปส่งของให้คุณยายหน่อยนะจ๊ะ แล้วขากลับก็แวะจ่ายบิลค่าน้ำให้ยายด้วยนะ”

“ได้ค่ะคุณยาย...”

“แล้วก็...ถ้าผ่านตลาดก็แวะซื้อกะปิ น้ำปลาให้ยายสักหน่อยนะจ๊ะ”

“.....”

สำหรับผู้สูงวัยแล้ว การมีลูกหลานอยู่ใกล้ๆ คอยเป็นธุระจัดหาให้คงเป็นเรื่องที่ใครก็ต้องการ แต่ปัจจัยของสังคมในปัจจุบัน ลูกหลานต้องไปโรงเรียน ไปทำงานไกลบ้าน สภาพจราจรแสนจะติดขัด จะให้ลูกหลานมาคอยอยู่ใกล้ๆ ให้เรียกใช้ก็ไม่ใช่ว่าเรื่องง่ายของหลายๆ ครอบครัว การจะออกจากบ้านไปทำธุระนู่นนี่นั่นด้วยตัวเองก็ไม่คล่องตัวเอาเสียเลย ทำให้เสียสุขภาพไปเปล่าๆ โชคดีสำหรับ สว.ยุค 4.0 ที่ปัจจุบันนี้มีบริการรับ-ส่งของสารพัดสารพันที่จะช่วยให้เรามีคุณภาพชีวิตที่ดี ทำธุรกรรมได้โดยแทบไม่ต้องออกจากบ้าน ขอเพียงแค่มือโทรศัพท์มือถือและอินเทอร์เน็ตเท่านั้น

ลองมาดูกันครับว่าบริการเหล่านี้มีอะไรบ้าง

จ่ายบิลสารพัดด้วยแอปฯ

การชำระค่าสาธารณูปโภคต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นค่าน้ำ ค่าไฟ ค่าโทรศัพท์ หรือแม้แต่ค่างวดผ่อนบ้าน ผ่อนรถ สามารถจ่ายได้ง่ายๆ ด้วยแอปฯ ของธนาคารต่างๆ โดยไม่เสียค่าธรรมเนียม

ลองตรวจสอบบริการของธนาคารที่มีบัญชีอยู่ แล้วดาวน์โหลดแอปฯ ของธนาคารนั้นๆ มาใช้งาน หากกังวลเรื่องความปลอดภัยของธุรกรรมออนไลน์ก็สามารถป้องกันได้โดยเปิดบัญชีย่อยที่มีเงินเก็บไว้ไม่มากสำหรับใช้ทำธุรกรรมออนไลน์โดยเฉพาะ นอกจากแอปฯ ของธนาคารโดยตรงแล้ว ยังมีบริการแบบเดียวกันจากผู้ให้บริการแบบ Non-Bank เช่นบริการ e-Wallet ของไลน์ AIS, DTAC, True ซึ่งให้บริการชำระบิลค่าน้ำ ค่าไฟเช่นกัน สามารถเลือกใช้งานได้ตามสะดวก และสำหรับท่านที่ยังต้องใช้เงินสดเพื่อฝากเข้าบัญชีก็ไม่จำเป็นต้องเดินทางไปถึงธนาคารที่อาจจะอยู่ไกลบ้าน ธนาคารชั้นนำหลายแห่ง เช่น ไทยพาณิชย์ กรุงศรีอยุธยา กสิกรไทย ต่างก็มีบริการรับฝาก-ถอนเงินสดได้จากช่องทางต่างๆ เช่น เคาน์เตอร์ เซอร์วิสในร้านสะดวกซื้อ (7-11) ในปั้มน้ำมัน ฯลฯ โดยมีค่าธรรมเนียมเพียงเล็กน้อย ช่วยลดเวลาเดินทางได้มาก ลองตรวจสอบจากเว็บไซต์ของธนาคารที่ใช้บริการอยู่ครับ



ตัวอย่างขั้นตอนการใช้บริการสั่งอาหารจากฟู้ดแพนด้า ก่อนอื่นต้องดาวน์โหลดแอปฯ และลงทะเบียนผู้ใช้งานเสียก่อน จากนั้นจึงเข้าไปเลือกรายการอาหารจากร้านที่ต้องการ



ตัวอย่างขั้นตอนการใช้ “บริการช่วยเหลือ” ของ LalaMove



บริการไลน์แมน จากแอปพลิเคชันไลน์ จะให้บริการครอบคลุมหลายรูปแบบ ทั้งบริการส่งอาหาร ส่งพัสดุ และฝากซื้อของ สามารถชำระค่าบริการด้วย เงินสดและ Line Pay

สั่งอาหารส่งตรงถึงบ้าน

เราอาจคุ้นเคยกับการสั่งพิซซ่าเดลิเวอรี่มารับประทานที่บ้าน แต่ปัจจุบันนี้เราสามารถเลือกสั่งอาหารแทบทุกประเภทให้ส่งตรงถึงบ้านได้ ด้วยบริการส่งอาหารจากผู้ให้บริการหลากหลาย เช่น ไลน์แมน เก็ทฟู้ด แกร็บฟู้ด ฟู้ดแพนด้า ฯลฯ เพียงเลือกดาว์นโหลดแอปพลิเคชันจากแอปฯ สตอร์ของระบบโทรศัพท์ แล้วลงทะเบียนเพื่อใช้งาน แต่ละแอปฯ จะมีรายชื่อของร้านอาหารที่ลงทะเบียนไว้กับระบบให้สามารถเลือกซื้อได้ตามต้องการ ควรตรวจสอบพื้นที่ให้บริการและค่าธรรมเนียมของแต่ละแอปฯ ก่อนใช้งาน

รับ-ส่งเอกสาร พัสดุ ตรงถึงบ้าน

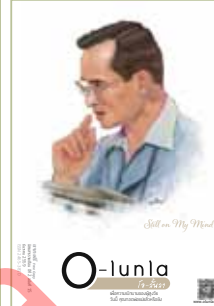
หลายๆ ท่าน การเดินทางไปส่งเอกสารหรือพัสดุถึงที่ทำการไปรษณีย์อาจไม่สะดวกนัก ปัจจุบันนี้มีบริการรับ-ส่งเอกสารถึงที่บ้านโดยผู้ให้บริการหลายเจ้า ซึ่งผู้ให้บริการแต่ละรายต่างก็มีจุดเด่นของการให้บริการแตกต่างกัน เช่น หากเป็นการส่งเอกสารชิ้นเล็กๆ ในระยะทางไม่ไกลนักก็อาจจะเลือกใช้บริการแมสเซนเจอร์ของไลน์แมน Skootar ฯลฯ หากเป็นพัสดุชิ้นใหญ่หรือต้องการส่งทางไกลข้ามจังหวัดก็อาจเลือกใช้บริการของ Kerry Express หรือ SCG Express ซึ่งมีบริการรับ-ส่งพัสดุถึงบ้านเช่นกัน และยังมีระบบตรวจสอบสถานะของพัสดุที่ส่งไปแล้วได้อีกด้วย

นอกจากบริการรับ-ส่งเอกสารและพัสดุแล้ว ผู้ให้บริการบางรายยังมีบริการรับฝากซื้อของให้อีกด้วย ไม่ว่าจะเป็นของกินของใช้หรือจ่ายตลาด โดยมีการจำกัดวงเงินสูงสุดในการฝากซื้อของในแต่ละครั้งต่างกันไป ในผู้ให้บริการแต่ละราย เช่น ลาลามูฟ จำกัดวงเงินไม่เกินหนึ่งพันบาท GrabMart จำกัดวงเงินไม่เกินห้าร้อยบาท สำหรับไลน์แมนจะจำกัดบริการคือรับซื้อให้จากร้านสะดวกซื้อเท่านั้น

ผู้ให้บริการแต่ละรายจะมีรายละเอียดการให้บริการและค่าธรรมเนียมแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของและระยะทางที่ต้องการส่งเป็นหลัก เช่น สิ่งของขนาดใหญ่ เล็ก อาหารสดที่ต้องแช่เย็น หรือแม้กระทั่งเพราะบางต้องการการดูแลเป็นพิเศษ หรือแม้กระทั่งสัตว์เลี้ยง ลองศึกษาดูให้ตรงกับความต้องการก่อนเลือกใช้ครับ

เตรียมพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging Society) อย่างมีคุณภาพกับ

นิตยสาร O-lunla

 ไฉนวันละนิด ซิดกันอีกหน่อย Sound Mind & Sound Body คุณเข้าสังคมอย่าง ดี-นิตยสาร อีจัน ไฉนวันละนิด ซิดกันอีกหน่อย	 ไม่อยากโรย ต้องเรียน สังคมผู้สูงอายุ... คุณเข้าสังคมอย่าง ดี-นิตยสาร อีจัน ไม่อยากโรย ต้องเรียน	 60 ยิ่งแจ่ม 70 ยิ่งแจ่ม คุณเข้าสังคมอย่าง ดี-นิตยสาร อีจัน 60 ยิ่งแจ่ม 70 ยิ่งแจ่ม	 60 ชีวิตดีดี คุณเข้าสังคมอย่าง ดี-นิตยสาร อีจัน 60 ชีวิตดีดี	 รักเอ๋ย คุณเข้าสังคมอย่าง ดี-นิตยสาร อีจัน รักเอ๋ย	 กรรพยักเก้ คุณเข้าสังคมอย่าง ดี-นิตยสาร อีจัน กรรพยักเก้
 กีฬาเป็นยาวิเศษ อ้อไอ้ คุณเข้าสังคมอย่าง ดี-นิตยสาร อีจัน กีฬาเป็นยาวิเศษ อ้อไอ้	 ไอกินาวาเมืองไทย คุณเข้าสังคมอย่าง ดี-นิตยสาร อีจัน ไอกินาวาเมืองไทย	 ยีนบก แต่ไม่ตกปลา คุณเข้าสังคมอย่าง ดี-นิตยสาร อีจัน ยีนบก แต่ไม่ตกปลา	 เซฟ ป.4 สู่สุดใจในครัวโลก คุณเข้าสังคมอย่าง ดี-นิตยสาร อีจัน เซฟ ป.4 สู่สุดใจในครัวโลก	 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	 หาแหล่งแฮงเอาต์ ความเหงาไม่มาเยือน คุณเข้าสังคมอย่าง ดี-นิตยสาร อีจัน หาแหล่งแฮงเอาต์ ความเหงาไม่มาเยือน	 Active Senior ใจไฟ สว่างมีนา คุณเข้าสังคมอย่าง ดี-นิตยสาร อีจัน Active Senior ใจไฟ สว่างมีนา	 งานฝีมือคือยอดยา คุณเข้าสังคมอย่าง ดี-นิตยสาร อีจัน งานฝีมือคือยอดยา	 Retire & Restart เริ่มที่ใจ วัยไม่เกี้ยว คุณเข้าสังคมอย่าง ดี-นิตยสาร อีจัน Retire & Restart เริ่มที่ใจ วัยไม่เกี้ยว	 เที่ยวดีต่อใจ ซาร์ไฟให้แฉ่ คุณเข้าสังคมอย่าง ดี-นิตยสาร อีจัน เที่ยวดีต่อใจ ซาร์ไฟให้แฉ่
 หลบหน้อย... บอยแบนด์มา คุณเข้าสังคมอย่าง ดี-นิตยสาร อีจัน หลบหน้อย... 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
 เที่ยวซูลูซิล สไตล้วยลันลา คุณเข้าสังคมอย่าง ดี-นิตยสาร อีจัน เที่ยวซูลูซิล สไตล้วยลันลา	 เมื่ ๒ ปลา "วี" คือลมหายใจ คุณเข้าสังคมอย่าง ดี-นิตยสาร อีจัน เมื่ ๒ ปลา "วี" คือลมหายใจ	 Start-up วัย 60+ เกษียณทั่วทิศ ขอมริฐกริ คุณเข้าสังคมอย่าง ดี-นิตยสาร อีจัน Start-up วัย 60+ เกษียณทั่วทิศ ขอมริฐกริ	 ศาลาหาหม่นสาวน้อยน้อย คุณเข้าสังคมอย่าง ดี-นิตยสาร อีจัน ศาลาหาหม่นสาวน้อยน้อย	 Back to school คุณเข้าสังคมอย่าง ดี-นิตยสาร อีจัน Back to school	 ผมกอดแม่ ก่อนไปทำงานทุกวัน คุณเข้าสังคมอย่าง ดี-นิตยสาร อีจัน ผมกอดแม่ ก่อนไปทำงานทุกวัน



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

มาเล่นลากันนั้ย



O-lunla
โอ-ลันลา



ตามติดเรื่องราวดีๆ และกิจกรรมลันลาได้ที่



: olunlaclub



ID : @olunlaclub