

happiness

Executive Insights

ความรับผิดชอบต่อเป็นสิ่งสำคัญที่สุด
ที่จะทำให้องค์กรผ่านพ้นช่วงเวลา
แห่งความไม่แน่นอน
ดร.สมพร ว่องวุฒิพรชัย

Happiness Life

นิยามความสุขของ
ดีเจพณ-พเม็ชัช เกษตรสิน

The Giant's Causeway Beach

ถนนยักษ์ในตำนานแห่งไอร์แลนด์เหนือ

Art Talk

ความสุขบนเส้นทางศิลปะ
กว่าครึ่งศตวรรษของ
'อารี สุทธิพันธ์'

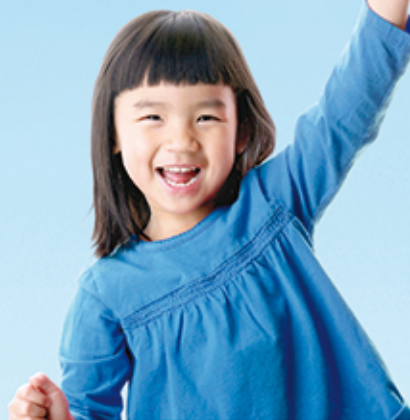
Aging Society

3 ปีซ้อน กับความสำเร็จอย่างต่อเนื่อง PTTGC 1 ใน 10 บริษัท ชั้นนำของโลกจาก DJSI



ความสำเร็จของเรา คือ ก้าวที่แข็งแกร่งของไทย

พีทีที โกลบอล เคมิคอล องค์กรของคนไทย
ที่ได้รับการจัดอันดับให้เป็น 1 ใน 10 บริษัทชั้นนำของโลก
ด้านการพัฒนาอย่างยั่งยืนในกลุ่มธุรกิจเคมีภัณฑ์
ถึง 3 ปีซ้อน จาก Dow Jones Sustainability Indices (DJSI)
ซึ่งเป็นดัชนีประเมินความยั่งยืนในการดำเนินธุรกิจ
ที่ได้รับการยอมรับจากนักลงทุนทั่วโลก



สวัสดีปีใหม่ไทย (สงกรานต์) ครึบ ผู้อ่านทุกท่าน

ช่วงนี้ประเทศไทยกำลังจะก้าวเข้าสู่ฤดูร้อนแบบเต็มตัวแล้ว อากาศเปลี่ยนแปลงบวกกับอุณหภูมิที่พุ่งสูงขึ้นจนน่าเป็นห่วง ขอให้ระวังรักษาสุขภาพและเตรียมตัวรับมือกับการเปลี่ยนแปลง โดยเฉพาะเตรียมตัวสำหรับภัยแล้งที่อาจจะรุนแรงในปีนี้อย่างแน่นอนครับ happiness ฉบับนี้เราขอเอาใจ (ใส่) ผู้สูงวัยทุกท่านด้วยเรื่องราวน่ารู้ของ Aging Society หรือสังคมผู้สูงวัย เพราะในอีกไม่เกิน 10 ปีข้างหน้าประเทศไทยจะเข้าสู่สังคมผู้สูงวัยอย่างเต็มรูปแบบ ซึ่งไม่เฉพาะในประเทศไทยเท่านั้น แต่เป็นเรื่องที่สังคมทั่วโลกกำลังให้ความสำคัญอยู่ในขณะนี้ครับ

เริ่มต้นกันที่การเตรียมตัวเข้าสู่สังคมผู้สูงวัยอย่างมีคุณภาพกับ Aging is Beautiful ในคอลัมน์ Cover Story ที่นำเสนอวิธีการดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจสำหรับผู้สูงวัยแบบรอบด้าน วิธีการบริหารสมองป้องกันโรคอัลไซเมอร์ในคอลัมน์ Good Health การดูแลสุขภาพจิตด้วยการปฏิบัติธรรม ‘ดูจิต’ กับคุณอัจฉราพรรณ ไพบูลย์สุวรรณ ใน Laan Dhamma ส่วนคุณผู้อ่านที่ปรารถนาจะมีใบหน้าอ่อนเยาว์ขอแนะนำให้บริหารกล้ามเนื้อใบหน้าด้วยการทำโยคะใน Let's Exercise พร้อมอัปเดตเทรนด์แฟชั่นและความงามมาฝากกันครับ

นอกจากนี้เรายังมีกิจกรรมสร้างความสุขตลอดช่วงซัมเมอร์มาฝากกัน ไม่ว่าจะเป็นการเข้าครัวทำอาหารกับเซฟพล ต้มชาเสถียร วิธีเพิ่มความสดชื่นภายในบ้านด้วยต้นไม้สีเขียว การประดิษฐ์กรอบรูปดอกไม้ พร้อมพาคุณไปท่องเที่ยวคลาเรียนที่เกาะสีชัง จ.ชลบุรี ขึ้นชมทัศนียภาพอีกฟากฝั่งของประเทศไอร์แลนด์ที่ The Giant's Causeway Beach ปิดท้ายด้วยการทำบุญไหว้พระตามราศีเพื่อความ เป็นสิริมงคล

หวังว่า happiness ฉบับนี้จะส่งความสุขให้คุณผู้อ่านทุกท่าน เพลิดเพลินจนลืมตัวเลขอุณหภูมิที่สูงขึ้นไปได้บ้าง แล้วพบกันฉบับหน้าครับ



พิจินต์ อภิวันทนาวร
บรรณาธิการบริหาร



**happiness
Magazine**

Aging Society





Gold Class Sustainability Award 2016

**IRPC ติด 1 ใน 2 บริษัทของโลก
ที่ได้รับรางวัลเหรียญทอง
(Gold Class Sustainability Award 2016)
จากการจัดอันดับของ RobecoSAM**

บริษัทหลักทรัพย์จัดการกองทุนที่เชี่ยวชาญ
ด้านการลงทุนอย่างยั่งยืน
โดยการคัดเลือกจาก 122 บริษัท
ในกลุ่มอุตสาหกรรมผู้ผลิตน้ำมันและก๊าซทั่วโลก
ซึ่งสะท้อนผลการดำเนินงานที่เป็นเลิศ
ทั้งด้าน เศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม
ในระดับสากลของ IRPC

MEMBER OF

**Dow Jones
Sustainability Indices**

In Collaboration with RobecoSAM



ทีมงานนิตยสาร happiness ต้องขอขอบคุณทุกคำแนะนำและความคิดเห็นดีๆ จากผู้ถือหุ้นกู้ของกลุ่ม ปตท. ที่ส่งจดหมายเข้ามา และเพื่อเป็นการขอบคุณ ทีมงานขอมอบของรางวัลเครื่องชั่งน้ำหนัก SOEHNLE มูลค่า 1,195 บาท ให้กับทั้ง 3 ท่าน

Mail Box

“ขอเป็นกำลังใจให้ทีมงานนิตยสาร ‘happiness’ ที่จัดทำนิตยสารที่ดีเยี่ยม สมแก่การรอคอยทุกไตรมาส และสร้าง happiness ให้แก่ผู้อ่าน/บรรดาผู้ถือหุ้นกู้ได้เสมอทุกฉบับ”

คุณลาวัณย์ เตียงหงษากุล

“เป็นนิตยสารที่ดี เหมาะกับผู้อ่านทุกเพศทุกวัย มีคอลัมน์ที่หลากหลาย มีความรู้และให้ความเพลิดเพลิน ในส่วนของรูปเล่มและขนาดมีความเหมาะสม กระดาษที่ใช้ในการพิมพ์มีคุณภาพดี”

ว่าที่ ร.ต.เชวง จินตนาเสริญย์

“ชอบมากค่ะ ได้รับเมื่อใดเปิดอ่านได้ทุกหน้าเลย มีอะไรน่าสนใจทุกๆ หน้าเลย เพลิดเพลินดีมาก”

คุณนุชนารถ กิษามานนท์



คณะผู้จัดทำนิตยสาร: happiness มอบสำหรับผู้ถือหุ้นกู้กลุ่ม ปตท.

ที่ปรึกษาทางคดี: คุณวิรัตน์ เอื้อนฤมิต

ที่ปรึกษา: คุณสัมพันธ์ สำเนียง

คุณพรรณนลิน มหาวงศ์ฤกษ์

คุณภัทรลดา สง่าแสง

บรรณาธิการบริหาร:

คุณพิจินต์ อภิวันทนาพร

บรรณาธิการ: คุณวิศรา วิฑูรกลชิต

กองบรรณาธิการ:

คุณนิศากร หุตะจุกะ

คุณภัทรรินทร์ เทียนสวัสดิ์

คุณสรวิศ สุรทิณซ์

จัดทำโดย: ฝ่ายผู้ลงทุนสัมพันธ์

บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน)

555 ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงจตุจักร

เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900

Call Center เพื่อผู้ถือหุ้นกู้ กลุ่ม ปตท.:

0-2624-5599

Website: www.pttplc.com

Email Address:

debentureclub@pttplc.com

ออกแบบและผลิตโดย:

บริษัท โปสต์ พับลิชซิง จำกัด (มหาชน)

แผนก Post Print

อาคารบางกอกโพสต์ เลขที่ 136

ถนน ณ ระนอง แขวงสุนทรโกษา

คลองเตย กรุงเทพฯ 10110

โทรศัพท์ 0-2616-4000 ต่อ 3141,

08-1907-1942

โทรสาร 0-2240-3698

- แจ้งเปลี่ยนที่อยู่ในทุกกรณีโปรดติดต่อนายทะเบียนบริษัทผู้ถือหุ้นกู้เท่านั้น
- แจ้งปัญหาในการจัดส่งนิตยสารและของรางวัล โทรศัพท์ 0-2616-4000 ต่อ 3141 โทรสาร 0-2240-3698
- ข้อคิดเห็นหรือบทความในนิตยสารฉบับนี้ เป็นความคิดเห็นส่วนตัวของผู้เขียนซึ่งไม่มีข้อผูกพันกับกลุ่มบริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) แต่อย่างใด
- รายชื่อผู้ถือหุ้นกู้ บริษัทในกลุ่ม ปตท. ข้อมูลปรับปรุงล่าสุด ณ เดือนมกราคม 2559



03

happiness

APR-JUN
LETTER TO
EDITOR

Contents

ISSUE
25

FROM THE EDITOR	01
จดหมายจากบรรณาธิการ	
LETTER TO EDITOR	03
จดหมายจากผู้อ่าน	
PTT GROUP'S NEWS	06
ข่าวประชาสัมพันธ์	
LAW 360^o	11
ประกันอาวุโส OK ไทนครัม!	
CARE SHARE RESPECT	12
- เส้นทางแห่งความสุข	
- โรงไฟฟ้าพลังน้ำชุมชนบ้านแม่ใจ กับรางวัลดีเด่น ด้านพลังงานทดแทน Thailand Energy Awards 2015	
WORLD UPDATE	16
ข่าวความเคลื่อนไหวทั่วโลก	
CALENDAR	18
อภิมหกรรมปฏิทินกิจกรรม	
ROYAL PROJECT	20
พิพิธภัณฑ์ผ้าในสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ	
EXECUTIVE INSIGHTS	22
ความรับผิดชอบเป็นสิ่งสำคัญที่สุด ที่จะทำให้องค์กรผ่านพ้นช่วงเวลาแห่งความไม่แน่นอน ดร.สมพร ว่องวุฒิพรชัย	
เกร็ดความรู้ด้านพลังงานประเทศ	26, 41
ENERGY REVIEW	27
GETAWAY GLOBAL	30
The Giant's Causeway Beach ถนนยักษ์ในตำนานแห่งไอร์แลนด์เหนือ	
HAPPY TIME	34
แม่ก็ตา... ภูมิปัญญาที่มากกว่าผ้าล้อมคราม	
ART TALK	36
ความสุขบนเส้นทางศิลปะกว่าครึ่งศตวรรษ ของ 'อารี สุทธิพันธุ์'	
SMART MONEY	38
รวยอย่างสร้างสรรค์	
ASK THE EXPERT	42
การออกกำลังกายกับโรคกระดูกพรุน	
HAPPINESS LIFE	44
นิยามความสุขของดีเจพุฒ-พุฒิชัย เกษตรสิน	





30



34



72



12



94



84

MOTOR GUIDE	48
ถึงเวลาเรียนรู้ระบบสื่อสารภายในรถยนต์กันแล้ว	
COVER STORY	50
Aging is Beautiful วัยวันที่หอมหวาน	
GOOD HEALTH	55
ปลูกพลังสมอง ถนอมความจำ	
LET'S EXERCISE	58
หน้าละอ่อนด้วยโยคะ	
SPORT	60
ลีลาศ...ก็ฟ้านี้ไม่มีหมกอายุ	
BEAUTY HEAD TO TOE	62
สมุนไพรแห่งความงาม	
COOL DESIGN	64
Smart & Elegant	
FASHION STORY	66
Colorful is NOW!	
GET CLOSER	68
เสริมสติปัญญาและความুদ্ধิตใจ	
ด้วยพลังบวกจากสัมผัสดัง 5	
LAAN DHAMMA	70
จากบ้านสวนขวัญสู่ลานธรรมกลางเมือง	
PTT'S GROUP CLUB	72
วิสัยทัศน์ของ พ.อ.พศ.นพ.ธีระเทพ ตันตยาคม	
จากบุ๋มแพทย์แถวหน้าของเมืองไทย	
GETAWAY URBAN	76
สี่ล้อ...เกาะนี้ยังมีมนตรึลลัง	
DINE OUT	80
แนะนำ 4 ร้านอาหาร	
CELEB RECIPE	84
Fusion Food Fresh, Flavor, Fast รับประทาน	
จาก 'เซฟพล ตันทาสติชัย'	
GARDENING	87
Garden Therapy มนตรวิเศษของการทำสวน	
MY SWEET HOME	90
1-2-TREE...	
DIY	92
La Fleur en Frame	
PET LOVERS	94
มะเขีมิยซูเปอร์สตาร์	
SMART IT	96
แอปพลิเคชันเพื่อการกินอยู่และการมีสุขภาพดี	
ENTERTAINMENT	98
โปรแกรมห้าง / ดนตรี / หนังสือ	
HOROSCOPE	101
ไฉ่วพระเสริมดวงปีใหม่ไทย	
SPECIAL FOR READERS	105



ค.พ. เทวินทร์ วงศ์วานิช (ซ้าย) ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) คว้ารางวัลผู้บริหารสูงสุดยอดเยี่ยมแห่งปี (The Asset CEO of the Year) ด้านประเภทธุรกิจน้ำมันและก๊าซ จากมิสเตอร์แดเนียล ยู บรรณาธิการบริหาร นิตยสารดิ แอสเซท (The Asset) ซึ่งเป็นนิตยสารการเงินชั้นนำแห่งเอเชีย โดยมอบให้แก่ซีอีโอที่มีวิสัยทัศน์ มีการกำกับดูแลกิจการที่ดี ตลอดจนให้ความสำคัญต่อสังคมและสิ่งแวดล้อม ณ อาคาร ปตท. สำนักงานใหญ่

**ซีอีโอ ปตท. คว้ารางวัล
ผู้บริหารยอดเยี่ยมแห่งปีระดับเอเชีย**



**ปตท. เปิดตัวรายการ ‘ยอดมนุษย์ฝีกหัด’
ค่ายวิทยาศาสตร์รู้รักษ์ทรัพยากรและพลังงาน**

คุณเทวินทร์ วงศ์วานิช ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) เปิดตัวรายการ ‘ยอดมนุษย์ฝีกหัด’ ค่ายวิทยาศาสตร์รู้รักษ์พลังงานเชิงสนุกสร้างสรรค์นอกห้องเรียน ส่งเสริมให้เยาวชนไทยเข้าใจถึงสิทธิและหน้าที่ในการใช้พลังงานอย่างถูกต้องและรู้คุณค่า ผ่านการเรียนรู้ของ 10 ยอดมนุษย์ฝีกหัดรุ่นจิ๋ว ที่จะมาพิชิตภารกิจด้านพลังงานและวิทยาศาสตร์ นำทีมโดยกัปตัน ‘โจ๊ก โขคุล’ พร้อมด้วยเหล่าเทรนเนอร์ อาทิ รถมอเตอร์ไซด์-คะเน็งนิง จักรสมิทธานนท์, เต่า-สมชาย เข้มกลัด, เถ่งเถิง, โหน่ง ชะชะซ่า และแขกรับเชิญอีกมากมาย ร่วมเปิดตัวรายการ ณ ศูนย์การค้าเซ็นทรัลเวิลด์

โดยเด็ก ๆ ทั้ง 10 คน ที่เข้าร่วมในรายการ ‘ยอดมนุษย์ฝีกหัด’ ได้ผ่านการคัดเลือกอย่างเข้มข้น จากคลิปวิดีโอที่ส่งเข้าร่วมประกวดกว่า 2,000 คน จากทั่วประเทศ เพื่อมารวมตัวกันในค่ายฝีกหัดการเป็นยอดมนุษย์ผู้รอบรู้ จนนำไปสู่การเรียนรู้พลังงานตลอดระยะเวลา 13 สัปดาห์ ณ โรงเรียนกำเนิดวิทย์ และสถาบันวิทยสิริเมธี จ.ระยอง โดยมีกัปตันยอดมนุษย์อย่างกัปตันโจ๊ก โขคุล ทำหน้าที่เป็นผู้อำนวยความสะดวกและอำนวยความสะดวก เพื่อพิชิตภารกิจด้านพลังงานและวิทยาศาสตร์สุดหิน อาทิ แบบฝีกหัดนำไฟฟ้า พลังงาน การสื่อสาร ฯลฯ จากเหล่าเทรนเนอร์สุดโหดที่ผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนกันมามอบโจทย์ให้ในแต่ละสัปดาห์ อาทิ ชั้นนี้ สุวรรณเมธานนท์, แก้ว-จรรย์ ละอองมณี, รถมอเตอร์ไซด์-คะเน็งนิง จักรสมิทธานนท์, เต่า-สมชาย เข้มกลัด, ไบเฟิร์น-พัศกร พลบูรณ์, โกะตี อารามบอย ฯลฯ เพื่อให้พวกเขาเติบโตไปเป็นยอดมนุษย์ผู้สร้างแรงบันดาลใจให้คนไทยรู้รักษ์พลังงานอย่างยั่งยืนต่อไปในอนาคต

ร่วมลุ้น! ร่วมเชียร์! เหล่ายอดมนุษย์ฝีกหัดไปกับ ปตท. ได้ในรายการ ‘ยอดมนุษย์ฝีกหัด’ ค่ายวิทยาศาสตร์รู้รักษ์พลังงานเชิงสนุกสร้างสรรค์นอกห้องเรียน ทุกวันเสาร์ เวลา 10.00-11.00 น. ทางช่องเวิร์คพอยท์ 23

คุณวิรัตน์ เอื้อนฤมิต ประธานเจ้าหน้าที่บริหารการเงิน บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) มอบเงินและกระเช้าของขวัญซึ่ง ปตท. ได้รับในวาระปีใหม่ให้แก่มูลนิธิบ้านนกขมิ้น เพื่อให้เด็กและเยาวชนที่อยู่ในความดูแลของมูลนิธิได้ใช้ประโยชน์จากสิ่งของและเงินบริจาคจากพนักงาน ทั้งนี้ ปตท. มีนโยบายงดรับของขวัญ (No Gift Policy) โดยมุ่งมั่นในการทำธุรกิจอย่างโปร่งใส ปฏิบัติหน้าที่ด้วยความเป็นธรรม มีจริยธรรม และสอดคล้องตามนโยบายการกำกับดูแลกิจการที่ดี จึงได้นำของขวัญที่ได้มาทำประโยชน์เพื่อสังคมต่อไป



ปตท. มอบของขวัญที่องค์กรได้รับในวาระปีใหม่ให้น้องๆ มูลนิธิบ้านนกขมิ้น

คุณระวี พัวพรพงษ์ ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการใหญ่อาวุโส ฝ่ายบริหารลูกค้าสัมพันธ์ บริษัท กลุ่มเซ็นทรัล จำกัด (ที่ 3 จากขวา) และคุณอรุณพล ฤกษ์พิบูลย์ รองกรรมการผู้จัดการใหญ่ หน่วยธุรกิจน้ำมัน บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) (ที่ 3 จากซ้าย) ร่วมเปิดแคมเปญสุดเอ็กซ์คลูซีฟ ‘สุขทุกการโอน โดนทุกคะแนน’ กับ The 1 Card และบัตร PTT Blue Card ที่จะมอบสิทธิการโอนคะแนนสะสมระหว่างทั้ง 2 บัตร โดยคะแนนสะสม The 1 Card ทุกๆ 1,000 คะแนน แลกรับคะแนนสะสม PTT Blue Card ได้ 500 คะแนน หรือนำคะแนนสะสม PTT Blue Card ทุกๆ 500 คะแนน มาแลกคะแนนสะสม The 1 Card ได้ 500 คะแนน ไม่จำกัดจำนวนครั้ง พบกับสิทธิพิเศษมากมายได้แล้ววันนี้ โดยแจ้งความประสงค์ได้ที่แผนกลูกค้าสัมพันธ์ห้างสรรพสินค้าเซ็นทรัล, เซ็นทรัล เอ็มบาสซี, เซน และโรบินสันทุกสาขา หรือผ่านทางเว็บไซต์ www.the-1-card.com และ www.pttbluecard.com ถึง 28 กุมภาพันธ์ 2562 สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม โทร. 08-1402-9253 latchanana@gmail.com



เดอะ วัน การ์ด พนิกกำลังพิกิต บลู การ์ด เปิดแคมเปญ ‘สุขทุกการโอน โดนทุกคะแนน’

PTT Group's News



PTTEP

ปตท.สผ. รับรางวัลนักลงทุนสัมพันธ์ยอดเยี่ยม จากตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย

คุณสมพร ว่องวุฒิพรชัย (ขวา) ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ปตท.สำรวจและผลิตปิโตรเลียม จำกัด (มหาชน) หรือ ปตท.สผ. ได้รับรางวัลนักลงทุนสัมพันธ์ยอดเยี่ยม (Best Investor Relations Awards) ในกลุ่มบริษัทที่มีมูลค่าตลาดเกิน 1 แสนล้านบาท จากคุณวิสุทธิ ศรีสุพรรณ รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงการคลัง โดยรางวัลดังกล่าวได้มาจากการประเมินของนักวิเคราะห์และผู้จัดการกองทุนในประเทศไทย



PTTEP

ปตท.สผ. รับ 3 รางวัลจาก The Asset นิตยสารด้านการเงินชั้นนำของเอเชีย

เป็นผู้แทนเข้ารับรางวัล The Asset Platinum Corporate Award รางวัล Best Initiative in Innovation Award และรางวัล Best Investor Relations Team Award จากนิตยสาร The Assets ซึ่งเป็นนิตยสารด้านการเงินชั้นนำของเอเชีย ที่มอบให้แก่บริษัทที่มีผลงานการบริหารจัดการที่เป็นเลิศทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ การเงิน การกำกับดูแลกิจการที่ดี ความรับผิดชอบต่อสังคม ความรับผิดชอบต่อสิ่งแวดล้อม และด้านนักลงทุนสัมพันธ์ พิธีมอบรางวัลดังกล่าวจัดขึ้นในงาน The Asset Corporate Awards 2015 ณ เขตบริหารพิเศษฮ่องกง

บริษัท ปตท.สำรวจและผลิตปิโตรเลียม จำกัด (มหาชน) หรือ ปตท.สผ. โดยคุณประมต ติราศัย (กลาง) ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการใหญ่ สายงานเลขานุการบริษัท

ปตท.สผ. ได้รับรางวัลจากนิตยสาร The Asset เป็นครั้งที่ 7 ส่วนรางวัล Best Initiative in Innovation และรางวัล Best Investor Relations เป็นรางวัลที่มีการมอบเป็นครั้งแรกในปี



PTTGC

พีทีที โกลบอล เคมิคอล รับรางวัลรายงานความยั่งยืน ประจำปี 2558 (Sustainability Report Award 2015) ประเภท 'รางวัลดีเด่น'

คุณปราณี ภูแพร ผู้จัดการฝ่ายหน่วยงาน Sustainability Management เป็นผู้แทน บริษัท พีทีที โกลบอล เคมิคอล จำกัด (มหาชน) รับรางวัลรายงานความยั่งยืน ประจำปี 2558 (Sustainability Report Award 2015) ประเภท 'รางวัลดีเด่น' จาก ดร.ชัยวัฒน์ วิบูลย์สวัสดิ์ ประธานกรรมการตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย ซึ่งรางวัลดังกล่าวเป็นความร่วมมือของ CSR Club สมาคมบริษัทจดทะเบียนไทย สำนักงานคณะกรรมการกำกับหลักทรัพย์ และสถาบันไทยพัฒนา เพื่อมอบให้กับบริษัทจดทะเบียนที่เปิดเผยข้อมูลด้านสิ่งแวดล้อม สังคม และการกำกับดูแลกิจการ (Environmental, Social and Governance: ESG) ในรูปแบบของรายงานความยั่งยืน ณ ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย

คุณสุวิทย์ ทินนโชติ รองกรรมการผู้จัดการใหญ่ กลุ่มผลิตภัณฑ์โอเลฟินส์ เป็นผู้แทน บริษัท พีทีที โกลบอล เคมิคอล รับรางวัลคุณภาพระดับอาเซียนจาก Dr.Yuri Gusakov, Chairman of Asian Network for Quality (ANQ) และคุณสนั่น อังอุบลกุล, President of Thailand-Vietnam Business Council โดย บริษัท พีทีที โกลบอล เคมิคอล จำกัด (มหาชน) สาขา 11 ได้รับรางวัล 2 ประเภท ได้แก่ ASEAN Excellent Enterprises & Businessman และ ASEAN Quality Goods & Services ในงาน ASEAN Communicate Program 2015 (ACP'15) ครั้งที่ 2 ซึ่งจัดขึ้นเพื่อต้องการยกระดับธุรกิจ อุตสาหกรรม และบริการใน เอเชีย ให้มีคุณภาพสูงเป็นที่ยอมรับในระดับโลก ณ Rainbow Hall, Baiyoke Sky Hotel กรุงเทพฯ จัดโดยสมาคมมาตรฐานและคุณภาพแห่งประเทศไทย



พีทีที โกลบอล เคมิคอล สาขา 11 คว้า 2 รางวัลคุณภาพระดับอาเซียน

(สมคท.) ร่วมกับ Vietnam Quality Association of Ho Chi Minh City (VQAH) และกระทรวงอุตสาหกรรม และการค้าของประเทศเวียดนาม

เมื่อเร็วๆ นี้ บริษัท ไทยออยล์ จำกัด (มหาชน) โดยคุณภาณุมาศ ชูชาติชัยกุลการ ผู้จัดการฝ่ายกิจการองค์กร (ที่ 2 จากซ้าย) รับมอบรางวัล TOP 50 ASEAN PLCs จากคุณรพี สุจริตกุล เลขาธิการสำนักงานคณะกรรมการกำกับหลักทรัพย์และตลาดหลักทรัพย์ (ก.ล.ต.) ในงาน ASEAN Corporate Governance Conference & Award ณ Manila Polo Club กรุงมะนิลา ประเทศฟิลิปปินส์

ASEAN Corporate Governance Scorecard (ACGS) เกิดจากแนวคิดของกลุ่ม ก.ล.ต. อาเซียน (ASEAN Capital Market Forum: ACMF) ที่ต้องการยกระดับมาตรฐานการกำกับดูแลกิจการของบริษัทจดทะเบียนในภูมิภาคอาเซียนให้เทียบเท่าระดับสากล เพื่อให้เป็นที่น่าเชื่อถือและยอมรับของนักลงทุนต่างชาติต่อการลงทุนในหลักทรัพย์ของบริษัทจดทะเบียนในภูมิภาคอาเซียน โดยบริษัทจดทะเบียนในอาเซียนจะได้รับการประเมินระดับการกำกับดูแลกิจการจาก CG Expert ของประเทศสมาชิก ทั้ง 6 ประเทศ ได้แก่ อินโดนีเซีย มาเลเซีย ฟิลิปปินส์ สิงคโปร์ เวียดนาม และไทย ซึ่งได้รับการแต่งตั้งจาก



ไทยออยล์ติด 1 ใน 50 บริษัทจดทะเบียนในภูมิภาค อาเซียนที่มีการกำกับดูแลกิจการที่ดีเป็นที่ยอมรับ ในระดับภูมิภาคอาเซียน (TOP 50 ASEAN PLCs)

ACMF โดยประเมินตามหลักเกณฑ์มาตรฐานสากลของ Organization for Economic Co-operation and Development: OECD)



ไทยออยล์คว้ารางวัลนักลงทุนสัมพันธ์ยอดเยี่ยม จาก SET Awards 2015

เมื่อเร็วๆ นี้ คุณอติคม เตบศิริ ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ไทยออยล์ จำกัด (มหาชน) คว้ารางวัลบริษัทจดทะเบียนด้านนักลงทุนสัมพันธ์ยอดเยี่ยม (Best Investor Relations Awards) ในงานประกาศผลรางวัล SET Awards

2015 โดยมีทีมงานนักลงทุนสัมพันธ์เข้าร่วมงานด้วย จัดโดยตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย และวารสารการเงินธนาคาร เพื่อประกาศเกียรติคุณและเชิดชูบริษัทจดทะเบียนในตลาดหลักทรัพย์ที่มีผลการดำเนินงานโดดเด่นในด้านต่างๆ ณ อาคารตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย

รางวัลบริษัทจดทะเบียนด้านนักลงทุนสัมพันธ์ยอดเยี่ยม (Best Investor Relations Awards) มอบให้แก่บริษัทจดทะเบียนที่มีความโดดเด่นด้านการดำเนินกิจกรรมนักลงทุนสัมพันธ์ ซึ่งผ่านการพิจารณาคัดเลือกจากคณะกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิของ ตลาด. ว่ามีคุณสมบัติผ่านเกณฑ์ต่างๆ ที่กำหนดไว้ ซึ่งรวมถึงการมีส่วนร่วมในงานด้านนักลงทุนสัมพันธ์ของทั้งองค์กร ระดับการเปิดเผยข้อมูลที่ถูกต้อง ครบถ้วน โปร่งใส และทันต่อเหตุการณ์ มีช่องทางการสื่อสารที่หลากหลายและมีประสิทธิภาพ ประกอบกับผลการประเมินบริษัทจากนักวิเคราะห์และนักลงทุนสถาบัน ตลอดจนเงื่อนไขอื่นๆ เพื่อคัดเลือกผู้ที่มีความเหมาะสมที่สุดในการได้รับรางวัลบริษัทจดทะเบียนด้านนักลงทุนสัมพันธ์ยอดเยี่ยม



IRPC ร่วมกับสมาคมผู้สื่อข่าวเศรษฐกิจ จัดงาน 'สัมมนาเจาะหุ้นปิโตรเคมีแบบ Exclusive'

คุณสุกฤตย์ สุรบถโสภณ กรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท โออาร์พีซี จำกัด (มหาชน) เป็นประธานเปิดงาน 'สัมมนาเจาะหุ้นปิโตรเคมีแบบ Exclusive' โดยมี

คุณธิดา สุดใจ นายกสมาคม พร้อมด้วยกรรมการสมาคม ผู้สื่อข่าวเศรษฐกิจ สื่อมวลชน และนักลงทุน เข้าร่วมงาน เมื่อวันที่ 8-10 มกราคม 2559 ณ จังหวัดภูเก็ต

โดยกรรมการผู้จัดการใหญ่ได้ให้เกียรติมาบรรยายในหัวข้อ 'ไขความลับธุรกิจปิโตรเคมี' เพื่อเผยแพร่ความรู้และความเข้าใจ เปิดมุมมอง และวิเคราะห์สถานการณ์แนวโน้มด้านธุรกิจปิโตรเลียมและปิโตรเคมีในแต่ละภูมิภาค รวมทั้งนโยบายความก้าวหน้าของโครงการลงทุน แผนการดำเนินงานในอนาคตของบริษัท ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อการทำความเข้าใจของสื่อมวลชน และเป็นข้อมูลให้กับนักลงทุน นอกจากนี้จะได้รับความรู้จากงานสัมมนาอย่างเข้มข้นแล้ว ยังได้ไปทัศนศึกษาดูงานการบริหารจัดการขยะมูลฝอยอย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อผลิตพลังงานไฟฟ้า ณ โรงไฟฟ้าขยะ เทศบาลนครภูเก็ต

Law 360° ประกันอาวุโส OK ไหมครับ!



ปัจจุบัน ประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ จึงทำให้มีผลิตภัณฑ์ต่างๆ เกิดขึ้นเพื่อมารองรับกลุ่มผู้สูงอายุ รวมถึงการประกันชีวิตด้วย ดังจะเห็นได้จากโฆษณาของบริษัทประกันต่างๆ ทั้งทางโทรทัศน์ วิทยุ หนังสือพิมพ์ และสื่อสังคมออนไลน์ เกี่ยวกับประกันชีวิตของผู้สูงอายุ โดยมักจะมีประโยคที่ได้ยินกันเป็นประจำว่า ‘ไม่ต้องตรวจสุขภาพ’ ‘ไม่ต้องตอบคำถามสุขภาพ’ ซึ่งทั้งสองเรื่องดังกล่าวก็เป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุกังวล เพราะส่วนมากมักจะมีโรคประจำตัว หรือกังวลว่าจะมีโรคประจำตัวกันทั้งนั้น มาดูกันว่าประกันอาวุโสมีสิ่งไหนที่ควรระวังและพิจารณาอะไรบ้าง

ก่อนอื่นมาทำความเข้าใจก่อนว่าการประกันชีวิต โดยไม่ต้องตรวจสุขภาพนั้น บริษัทประกันชีวิตจะต้องรับความเสี่ยงภัยสูงกว่าการรับประกันชีวิตที่มีการตรวจสุขภาพ ซึ่งบริษัทประกันชีวิตสามารถพิจารณาถึงความเสี่ยงในการรับประกันก่อนที่จะรับประกันชีวิต ดังนั้น โดยปกติแล้วเบี้ยประกันชีวิตแบบไม่มีการตรวจสุขภาพจึงสูงกว่าเมื่อเทียบกับเบี้ยประกันที่มีการตรวจสุขภาพในวงเงินประกันที่เท่าๆ กัน

สาระสำคัญของการประกันอาวุโสมีรายละเอียดที่สำคัญคล้ายๆ กันดังนี้

กรณีเสียชีวิตในปีกกรมธรรม์ที่ 1-2 สามารถแบ่งได้เป็น 2 กรณี ได้แก่

(ก) **การเสียชีวิตที่เกิดจากการเจ็บป่วย** ในปีกกรมธรรม์ที่ 1-2 ผู้เอาประกันจะได้รับเบี้ยประกันที่ส่งไปแล้วคืนพร้อมผลตอบแทนอีกร้อยละ 2 ของเบี้ยประกันที่ผู้เอาประกันได้นำส่งให้กับบริษัท เช่น ทุนประกันจำนวน 100,000 บาท ผู้เอาประกันชำระเบี้ยปีละ 5,000 บาท หากผู้เอาประกันเสียชีวิตในปีกกรมธรรม์ที่ 1 ซึ่งผู้เอาประกันได้ชำระค่าเบี้ยไปแล้วจำนวน 5,000 บาท สิ่งที่ผู้เอาประกันจะได้รับคือเบี้ยประกันจำนวน 5,000 บาท พร้อมผลตอบแทนร้อยละ 2 ของเบี้ยประกัน 5,000 บาท เท่ากับ 100 บาท รวมแล้วผู้เอาประกันจะได้เงินจำนวน 5,100 บาท

(ข) **หากเสียชีวิตจากอุบัติเหตุ** ในปีกกรมธรรม์ที่ 1-2

นอกจากเงินดังกล่าวในข้อ (ก) แล้ว ผู้เอาประกันจะได้รับเงินตามทุนประกันทั้งหมด ดังนั้น ตามตัวอย่างในข้อ (ก) ผู้เอาประกันจะได้รับเงินจำนวน 105,100 บาท

กรณีที่ผู้เอาประกันเสียชีวิตไม่ว่าจะเพราะจากการเจ็บป่วยหรืออุบัติเหตุในปีกกรมธรรม์ที่ 3 ขึ้นไป ผู้เอาประกันจะได้รับเงินทุนประกันตามตัวอย่างคือ ผู้เอาประกันก็จะได้รับเงินจำนวน 100,000 บาท และหากผู้เอาประกันมีชีวิตอยู่จนครบอายุสัญญา ซึ่งส่วนมากจะกำหนดไว้ที่ 90 ปี ผู้เอาประกันก็จะได้รับเงินตามทุนประกันหรือมากกว่าตามที่กำหนดไว้ในกรมธรรม์ของแต่ละเจ้า เช่น 120% หรือ 150% ของทุนประกัน

นอกจากที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ประกันอาวุโสของบางบริษัทจะกำหนดเงื่อนไขการรับผลประโยชน์อีกลักษณะหนึ่งคือ การเสียชีวิตจากอุบัติเหตุสาธารณะ เช่น ไฟไหม้อาคารสาธารณะ อุบัติเหตุจากรถสาธารณะ ที่ผู้เอาประกันเป็นผู้โดยสาร เป็นต้น ซึ่งมักจะกำหนดผลประโยชน์ตอบแทนในอัตราสูงกว่าทุนประกัน เช่น 200% ของทุนประกัน

ดังนั้น เพื่อประโยชน์สูงสุดผู้เอาประกันจึงควรศึกษารายละเอียดเงื่อนไขในการรับประกันให้ละเอียดก่อนการตัดสินใจทำสัญญาประกันชีวิต หากไม่แล้วอาจต้องมานั่งเสียใจเพราะได้รับผลตอบแทนที่ไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง หรือไม่สามารถเคลมประกันได้อย่างเช่นหลายๆ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นมาแล้วเกี่ยวกับประกันอาวุโสที่ไม่ต้องตรวจสุขภาพ แต่ยังคงต้อง ‘ตอบคำถามสุขภาพ’ ซึ่งหากบริษัทประกันตรวจสอบพบว่าข้อมูลที่ตอบคำถามไม่ถูกต้องหรือมีการปิดบังข้อมูล บริษัทประกันก็มีสิทธิ์ยกเลิกสัญญาประกันได้ **🚫**

Care
Share
Respect



เส้นทางแห่งความสุข

ความ สุขนั้นเกิดขึ้นได้หลากหลายรูปแบบ หนึ่งในนั้นคือการได้พักผ่อนเดินทางท่องเที่ยว และยังหากได้อนุรักษ์สิ่งแวดล้อมไปด้วยคงจะน่าสนใจไม่น้อยทีเดียว สำหรับผู้ที่ชื่นชอบการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ ขอแนะนำแหล่งท่องเที่ยวเชิงนิเวศ 6 แห่ง อันเป็น 'เส้นทางแห่งความสุข' ที่กลุ่มปตท. สร้างสรรค์จากความตั้งใจเพื่อร่วมสร้างความตระหนักถึงคุณค่าและการช่วยกันดูแลรักษาทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ซึ่งไม่เพียงแต่ส่งผลดีต่อระบบนิเวศและแหล่งท่องเที่ยวเท่านั้น ยังเกิดประโยชน์ต่อชุมชนท้องถิ่นอีกด้วย

1. ป่าในกรุง: ความสุขจากการใกล้ชิดธรรมชาติ

ป่าในกรุง ถนนสุขาภิบาล 2 กรุงเทพมหานคร เป็นการสร้างป่าธรรมชาติด้วยทฤษฎีการปลูกป่าเชิงนิเวศให้เป็นป่าดั้งเดิมของกรุงเทพฯ เช่นในอดีต ด้วยการรวบรวมพันธุ์ไม้ดั้งเดิมของกรุงเทพฯ และพันธุ์ไม้หายากกว่า 250 ชนิด อีกทั้งยังมีอาคารนิทรรศการเพื่อการเรียนรู้ ทางเดินชมธรรมชาติยกระดับ (Skywalk) และหอคอยชมป่า (Observation Tower) เพื่อเรียนรู้สังคมพืชต่างๆ ในโครงการ และเดินสูดอากาศบริสุทธิ์ให้ชุ่มปอด

2. ป่าวังจันทร์: ความสุขจากการเรียนรู้

ตั้งอยู่ ต.ป่ายูบใน อ.วังจันทร์ จ.ระยอง บนพื้นที่ 351 ไร่ เป็นแหล่งรวบรวมองค์ความรู้และจัดการป่าไม้ของ ปตท. รวมทั้งเป็นแหล่งสะสมพันธุ์ไม้ป่าหลากหลายชนิด อาทิ ป่าธรรมชาติ ไม้ป่าเศรษฐกิจ พืชอาหารตามธรรมชาติ รูปแบบระบบวนเกษตร เป็นสถานที่ท่องเที่ยวเชิงนิเวศและการเรียนรู้ที่ใช้พักผ่อนหย่อนใจในคราวเดียวกัน อีกทั้งยังเป็นพื้นที่ป่าแห่งแรกที่ร่วมโครงการลดก๊าซเรือนกระจกภาคสมัครใจ (T-VER) จึงเป็นอีกหนึ่งจุดหมายที่น่าสนใจใกล้กรุงเทพฯ

3. กุ้งบางกะเจ้า

พื้นที่สีเขียวกว่า 12,000 ไร่ ที่ อ.พระประแดง จ.สมุทรปราการ มาพร้อมหลากหลายสถานที่ท่องเที่ยวที่น่าสนใจ อาทิ เส้นทางศึกษาธรรมชาติที่สวนศรีนครเขื่อนขันธ์ ตลาดบางน้ำผึ้ง บ้านธูปหอมสมุนไพรรพพิพิภณท์ ปลากัดไทย บ้านลูกประคบฉัญพืช จุดชมทิวทัศน์ หอโบราณสถานในวัดวาอาราม รวมถึงสวนป่าและสวนผลไม้ที่มีให้เห็นอยู่ทั่วพื้นที่ของทั้ง 6 ตำบล มีไฮไลต์คือสะพานไม้ที่ทอดยาว สามารถเช่าจักรยานปั่นไปบนเส้นทางอันร่มรื่นได้ จะมาแบบคู่รักหรือครอบครัวก็สามารถสนุกสนานกับกิจกรรมนี้ได้

12
happiness

APR-JUN
CARE
SHARE
RESPECT

4. ศูนย์เรียนรู้ระบบนิเวศป่าชายเลนสิรินาถราชินี: ความสุขจากระบบนิเวศที่ยั่งยืน

ศูนย์เรียนรู้ด้านการฟื้นฟูป่าชายเลนจากนากุ้งร้างแห่งแรกของไทย ตั้งอยู่ในเขตป่าสงวนแห่งชาติป่าคลองเก่า อ.ปราณบุรี จ.ประจวบคีรีขันธ์ หนึ่งในพื้นที่แปลงปลูกป่าภายใต้โครงการปลูกป่าถาวรเฉลิมพระเกียรติฯ 1 ล้านไร่ ของ ปตท. ที่ไม่ควรพลาดคือการขึ้นไปชมวิวนบนหอคอยคราม ซึ่งสามารถเห็นผืนป่าชายเลนเขียวขจีสุดลูกหูลูกตา เป็นอีกจุดที่โรแมนติกไม่แพ้ที่ใด

5. สวนสมุนไพรสมเด็จพระเทพฯ: ความสุขจากภูมิปัญญา

แหล่งรวบรวมพันธุ์สมุนไพรกว่า 260 ชนิด เพื่อการศึกษาเรียนรู้ด้านภูมิปัญญาสมุนไพรไทย และเป็นที่พักผ่อนหย่อนใจ ตั้งอยู่ที่ อ.นิคมพัฒนา จ.ระยอง มีห้องนิทรรศการเกี่ยวกับสมุนไพรไทย มีรถ NGV บริการนำชมโดยรอบสวนสมุนไพร พร้อมมัคคุเทศก์บรรยายตลอดเส้นทาง หรือจะปั่นจักรยานชมโดยรอบด้วยตนเองก็ได้ นับเป็นแหล่งท่องเที่ยวที่ให้ความรู้ควบคู่กับกิจกรรมดีๆ สำหรับทุกเพศทุกวัย

6. สวนป่านิเวศระยองวนารมย์: ความสุขจากการอยู่ร่วมกัน

ครอบคลุมพื้นที่ 91 ไร่ ไร่ ใช้กล้าไม้กว่า 550,000 ต้น ในพื้นที่อุตสาหกรรมเชิงนิเวศ จ.ระยอง ที่กลุ่ม ปตท. มุ่งให้เป็นต้นแบบอุตสาหกรรมเชิงนิเวศของประเทศไทย ภายใต้ชื่อว่า 'นิเวศอุตสาหกรรมวนารมย์ กลุ่ม ปตท.' หรือ PTT WEcoZI พัฒนาระบบโรงงานให้เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม รวมถึงการสร้างศูนย์เรียนรู้ป่านิเวศระยองวนารมย์ เพื่อสร้างสมดุลให้ระบบนิเวศ จ.ระยอง เป็นการอยู่ร่วมกันระหว่างอุตสาหกรรม ชุมชน และสิ่งแวดล้อมอย่างยั่งยืน

เส้นทางแห่งความสุขนี้ถือเป็นความตั้งใจที่กลุ่ม ปตท. อยากแบ่งปันให้นักเดินทางทุกท่านได้รับทั้งความสุขและประสบการณ์จากการได้ใกล้ชิดธรรมชาติ รวมถึงการเรียนรู้เกี่ยวกับพันธุ์ไม้และระบบนิเวศ ที่สำคัญไม่ว่าจะเดินทางในเดือนไหนๆ ก็สามารถสร้างสุขได้ตลอดทั้งปี

ป่าในกรุง: เปิดวันอังคาร-อาทิตย์ ตั้งแต่เวลา 09.00-16.00 น. โทร. 0-2136-6380

ป่าวังจันทร์: เปิดวันอังคาร-อาทิตย์ ตั้งแต่เวลา 09.00-16.00 น. โทร. 09-8283-1856

คังบางกะเจ้า: เปิดทุกวัน ตั้งแต่เวลา 06.00-20.00 น. โทร. 0-2461-0972

ศูนย์ฯ สิรินาถราชินี: เปิดทุกวัน ตั้งแต่เวลา 08.30-16.00 น. / เข้าชมเป็นหมู่คณะ โทร. 0-3263-2255 หรือ 08-6607-7712

สวนสมุนไพรสมเด็จพระเทพฯ: เปิดวันอังคาร-อาทิตย์ ตั้งแต่เวลา 09.00-16.00 น. โทร. 0-3891-5213-5

สวนป่านิเวศระยองวนารมย์: สนใจเข้าชม ติดต่อ โทร. 0-2537-3679



Contents

ISSUE
25

FROM THE EDITOR	01
จดหมายจากบรรณาธิการ	
LETTER TO EDITOR	03
จดหมายจากผู้อ่าน	
PTT GROUP'S NEWS	06
ข่าวประชาสัมพันธ์	
LAW 360^o	11
ประกันอาวโธ OK ไทมครับ!	
CARE SHARE RESPECT	12
- เส้นทางแห่งความสุข	
- โรงไฟฟ้าพลังน้ำชุมชนบ้านแม่ใจ กับรางวัลดีเด่น ด้านพลังงานทดแทน Thailand Energy Awards 2015	
WORLD UPDATE	16
ข่าวความเคลื่อนไหวทั่วโลก	
CALENDAR	18
อีพดตปฏิทินกิจกรรม	
ROYAL PROJECT	20
พิพิธภัณฑ์ผ้าในสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ	
EXECUTIVE INSIGHTS	22
ความรับผิดชอบเป็นสิ่งสำคัญที่สุด ที่จะทำให้องค์กรผ่านพ้นช่วงเวลาแห่งความไม่แน่นอน ดร.สมพร ว่องวุฒินิพนธ์	
เกร็ดความรู้ด้านพลังงานประเทศ	26, 41
ENERGY REVIEW	27
GETAWAY GLOBAL	30
The Giant's Causeway Beach ถนนยักษ์ในตำนานแห่งไอร์แลนด์เหนือ	
HAPPY TIME	34
แม่ก็ตา... ภูมิปัญญาที่มากกว่าผ้าย้อมคราม	
ART TALK	36
ความสุขบนเส้นทางศิลปะกว่าครึ่งศตวรรษ ของ 'จ่ารี สุทธิพันธ์'	
SMART MONEY	38
รวยอย่างสร้างสรรค์	
ASK THE EXPERT	42
การออกกำลังกายกับโรคกระดูกพรุน	
HAPPINESS LIFE	44
นิยามความสุขของดีเจฟุฒ-ฟุฒนิชัย เกษตรสิน	





Care
Share
Respect



ยังคว้ารางวัล ASEAN Energy Awards ด้านพลังงานทดแทน ประเภทโครงการพลังงานหมุนเวียนที่ไม่เชื่อมโยงกับระบบสายส่งไฟฟ้า (Off-Grid) มาครองอีกรางวัลด้วย

โรงไฟฟ้าพลังน้ำชุมชนบ้านแม่โจ้พัฒนามาจากความต้องการของชุมชน ในการนำน้ำจากอ่างเก็บน้ำในพระราชดำริห้วยแม่เลิมมาต่อยอดให้เกิดประโยชน์สูงสุด โดยได้รับความร่วมมือจากชุมชน หน่วยงานภาครัฐ และเอกชน เพื่อมุ่งเน้นการสร้างความมั่นคงด้านพลังงานให้กับประเทศ และลดปัญหาด้านสิ่งแวดล้อม ช่วยลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจก โรงไฟฟ้าฯ มีขนาดกำลังการผลิตที่ 37 กิโลวัตต์ (kW) โดยมีศักยภาพในการผลิตไฟฟ้า 160,380 กิโลวัตต์ชั่วโมง (kWh) คิดเป็นปริมาณการลดการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ 88.00 ตัน CO₂ ปัจจุบันโรงไฟฟ้าฯ มีกำลังการผลิตจริงที่ 27.5 กิโลวัตต์ (kW) เนื่องจาก 2 ปีที่ผ่านมา (2557-2558) พื้นที่ประสบภาวะฝนแล้งต่อเนื่อง ทำให้ระดับน้ำในอ่างเก็บน้ำห้วยแม่เลิมมีปริมาณโดยเฉลี่ยน้อยกว่าร้อยละ 50 ของปริมาณการกักเก็บสูงสุด ทำให้สามารถผลิตไฟฟ้าจริงได้เพียง 60,988 กิโลวัตต์ชั่วโมง หรือเทียบเท่าการลดการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ 31.13 ตัน CO₂ ทั้งนี้ วิสาหกิจชุมชนโรงไฟฟ้าพลังน้ำบ้านแม่โจ้มีรายได้เฉลี่ย 2 ปี ที่ 291,856.47 บาท

และมีการวางแผนพัฒนาชุมชนให้พึ่งพาตนเองได้และสร้างจิตสำนึกด้วยการนำรายได้จากการจำหน่ายไฟฟ้ามาใช้ในการอนุรักษ์ป่าต้นน้ำ และทำการเกษตรอินทรีย์เพื่อรักษาคุณภาพของทรัพยากรน้ำให้กับชาวบ้านในพื้นที่ปลายน้ำ พร้อมส่งเสริมบทบาทเยาวชนในการบริหารจัดการทรัพยากรธรรมชาติ พัฒนาไปสู่การเป็น 'ศูนย์การเรียนรู้ปราชญ์ชาวบ้าน เพื่ออนุรักษ์วัฒนธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่น' โดยน้อมนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาเป็นแนวทางสร้างชุมชนต้นแบบที่เข้มแข็งและพึ่งพาตนเองได้อย่างยั่งยืน ๑



กรมพัฒนาพลังงานทดแทน
และอนุรักษ์พลังงาน
กระทรวงพลังงาน



15
happiness
APR-JUN
CARE
SHARE
RESPECT



"I'm doing my bit to end the scourge of single use plastic bottles that are choking our oceans and land. #BYOBottle and keep it clean."

#BYOBOTTLE



World Update

Seabin 'ถึงล่าขยะ' กลางทะเล

ขยะกลางทะเลทั้งเศษกระดาษ ขวดพลาสติก คราบน้ำมัน วัตถุแปลกปลอม หรือสิ่งปฏิกูลต่างๆ ที่ลอยเฝ้าอยู่กลางทะเล หากไม่รีบกำจัดทิ้งจะเป็นตัวบ่อนทำลายสิ่งแวดล้อมและธรรมชาติได้ ซึ่งจริงๆ ก็มีนักอนุรักษ์ นักนิเวศวิทยาจากหลายหน่วยงานทั่วโลกคอยเฝ้าระวังเรื่องนี้อยู่ไม่ห่าง แต่สองหนุ่ม 'แอนดรูว์ เทอร์ทัน' และ 'พีท เซลิงสกี' กลับมีวิธีช่วยกำจัดขยะกลางทะเลอย่างง่ายๆ โดยนำเอาระบบการไหลเวียนของน้ำมาประดิษฐ์ 'Seabin' ถึงดักขยะเพื่อดักขยะและสิ่งปฏิกูลที่ลอยอยู่บนผิวน้ำให้เข้าไปอยู่ในถัง ซึ่งการทำงานทั้งหมดจะผ่านเครื่องปั๊มที่จะคอยปัมน้ำให้ไหลวนอย่างต่อเนื่อง และในขั้นสุดท้ายของวงจรการทำงาน น้ำที่ดูดขึ้นมาหากมีคราบน้ำมันจะถูกแยกกรองอีกชั้น ดังนั้น ระบบการไหลเวียนของน้ำนี้ทำให้ Seabin สามารถทำงานได้อย่างต่อเนื่อง 24 ชั่วโมง ใน 7 วันต่อสัปดาห์ ตลอดทั้ง 365 วัน ส่วนตำแหน่งที่ติดตั้งจะอยู่ใกล้กับท่าเรือเพื่อความสะดวกต่อการทำความสะอาด

'ดนตรี' สุนทรีย์ภาพขับกล่อมโลกสวย

แรงขับเคลื่อนเรื่องดนตรีกับสิ่งแวดล้อมในประเทศออสเตรเลียจะจริงจังหลังเกิดวิกฤตการณ์โลกร้อนหนักยิ่งขึ้น ซึ่งเป็นผลมาจากจิตสำนึกด้านการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมของมนุษย์บงการลง จึงเกิดกลุ่มศิลปิน 'กรีนมิวสิกออสเตรเลีย' (Green Music Australia) ที่มีทั้งนักร้อง นักดนตรี มิวสิกเอเจนซี และผู้ที่ทำงานด้านสิ่งแวดล้อมของออสเตรเลีย ประสานมือกันหวังกระตุ้นจิตสำนึกของมนุษย์ให้รู้จักรักษาสิ่งแวดล้อมผ่านแคมเปญ 'BYO Bottle' (Bring Your Own Bottle) ด้วยการชมคอนเสิร์ตแล้ว 'พกขวดน้ำ' กันมาเอง ส่วนเจ้าของสถานที่ทำได้แค่ติดตั้งตู้บริการน้ำดื่มตามจุดต่างๆ เพื่อลดปริมาณขยะ โดยเฉพาะขวดพลาสติกที่ถูกทิ้งเกลื่อนกลาดหลังสิ้นสุดการแสดงคอนเสิร์ต ซึ่งเหล่าศิลปินต่างยอมรับกับแคมเปญนี้ด้วยการประชาสัมพันธ์โพสตรูปของตัวเองกับกระบอกน้ำส่วนตัวลงในอินสตาแกรมกันอย่างสนุกสนาน ตามด้วยข้อความเชิญชวนให้ทุกคนหันมาใช้กระบอกน้ำส่วนตัว ซึ่งผลตอบรับก็ออกมาดีเกินคาด นอกจากเกิดกลุ่มหนุ่มสาวจิตอาสาช่วยคัดแยกขยะต่างๆ หลังชมคอนเสิร์ตแล้ว ภาครัฐก็ยังนำแนวคิดนี้ไปต่อยอดเพื่อการประชาสัมพันธ์ลดโลกร้อนต่อไปได้อีกด้วย

16

happiness

APR-JUN
WORLD
UPDATE



เรือสำราญล่องสมุทรกับการกำจัดของเสียบนเรือ

การล่องเรือสำราญเพื่อการท่องเที่ยวได้รับความนิยมอย่างมากในช่วง 4-5 ปีนี้ เพราะบริษัทเรือสำราญต่างจัดกลยุทธ์จุดแข็งทั้งแพคเกจ ที่พัก อาหาร และจำนวนประเทศที่มีให้เลือกเพิ่มมากขึ้น จึงเป็นขบวนการสำคัญที่ทำให้นักท่องเที่ยวกระเป๋านักตัดสินใจเปลี่ยนบรรยากาศการเดินทางที่จำเจสู่การล่องเรือสำราญที่แสนสบายเพิ่มขึ้น ซึ่งสิ่งที่น่าเป็นห่วงคงหนีไม่พ้นปัญหาสิ่งแวดล้อมทางทะเล ที่เกิดจากการผลิตของเสียจากผู้โดยสารที่เพิ่มขึ้นทุกปี ขนาดรายงานสถิติอุตสาหกรรมท่องเที่ยวเรือสำราญเมื่อปี ค.ศ. 2014 ยังบอกว่ามีผู้โดยสารใช้บริการเรือสำราญเฉพาะในสหรัฐอเมริกา กว่า 20 ล้านราย ด้วยจำนวนเรือสำราญราว 250 ลำ มีการผลิตของเสียเป็นจำนวนมาก แต่เจ้าของกิจการเดินเรือสำราญก็มีวิธีกำจัดของเสียบนเรือตามมาตรฐานสากล ดังนี้

1. ของเสียชีวภาพจะถูกเผา กว่า 80% จากการผลิตของเสียบนเรือส่วนใหญ่เป็นเศษอาหารจะถูกกำจัดด้วยวิธีโยนเข้าเตาเผา ซึ่งได้ทั้งกำจัดของเสียและสร้างพลังงานความร้อนไปใช้ประโยชน์ ส่วนเถ้าขี้เถ้าจากเตาเผาจะถูกปล่อยทิ้งลงทะเล
2. แก้วและพลาสติกจะถูกบีบอัดเก็บบอร์ริไซเคิลด้วยเครื่องจักร เป็นการประหยัดเนื้อที่ เมื่อเรือเข้าเทียบฝั่งขยะอัดก้อนพวกนี้ก็จะถูกส่งต่อไปยังโรงงานรีไซเคิล
3. น้ำเสียจากสุขาจะถูกนำมาฆ่าเชื้อด้วยวิธีการทางชีวภาพก่อนปล่อยทิ้งลงสู่ทะเล
4. น้ำเสียขี้กล้างจากการชำระร่างกายถูกปล่อยลงทะเลโดยไม่ต้องผ่านการบำบัดที่ยุ่งยาก ไม่เป็นอันตรายต่อทรัพยากรทางทะเล

ขวดพลาสติก...อสุรกายสิ่งแวดล้อม

การเตือนสติกระตุ้นจิตสำนึกให้ผู้คนทั่วโลกหันมาใส่ใจเรื่องสิ่งแวดล้อมมีหลายรูปแบบ อย่างที่กรุงลอนดอน ประเทศอังกฤษ กลุ่มศิลปิน 'Luzinterruptus' จากประเทศสเปน ได้จัดนิทรรศการ Lumier London 2016 ณ บริเวณลานน้ำพุจัตุรัส Trafalgar เพื่อแสดงแสงสีเสียงผ่านเศษขยะจำพวกขวดพลาสติกรีไซเคิลที่มีมากถึง 13,000 ขวด ต่อยอดความคิดด้วยความหมายที่ลึกซึ้ง และเปลี่ยนจัตุรัส Trafalgar ด้วยการประดับตกแต่งขวดต่างๆ ล้อมรอบบริเวณน้ำพุยามค่ำคืนถือเป็นการกระตุ้นให้ประชาชนเกิดการตระหนักรู้ว่าปริมาณขยะพลาสติกบนโลกที่เพิ่มจำนวนมากขึ้นกำลังจะสร้างวิกฤตการณ์ให้แก่โลกใบกลมๆ นี้แล้ว 🌍

ที่มาและภาพประกอบ

<http://www.scienceillustratedthailand.com/>

<http://www.projectaware.org/>

<http://inhabitat.com>

<http://www.caloundramusicfestival.com>

<http://www.greenmusic.com>

DINOSAUR PLANET



CALENDAR

DINOSAUR PLANET

ตั้งแต่วันที่

ที เอ็มสเฟียร์ @ ที เอ็มทีสทริค สุขุมวิท 22-24

Dinosaur Planet สวนสนุกไดโนเสาร์ที่สมบูรณ์ที่สุดในอาเซียน ที่ให้ทั้งความรู้และความบันเทิงบนพื้นที่ที เอ็มสเฟียร์ของที เอ็มทีสทริคกว่า 14 ไร่ใจกลางกรุงเทพมหานคร โดยจะพาผู้ชมข้ามมิติผจญภัยไปสู่โลกล้านปีจำลองที่เต็มไปด้วยไดโนเสาร์เสมือนจริงราว 200 ชนิด ด้วยเทคนิคพิเศษทันสมัย ทั้งการเคลื่อนไหว จังหวะก้าวเดิน เสียงร้องอันทรงพลัง หรือแม้แต่ลมหายใจที่ทำให้ขนหัวลุก ไม่ว่าจะเป็นฝูงแรพเตอร์ (The Raptor X-Tream) ฉายากรงเล็บเพชรฆาต ประกบกับอสูรกายนักล่า ที-เร็กซ์ (T.Rex-Tyrannosaurus Rex) การเดินทางข้ามกาลเวลาผ่าน 'กระเช้าแคปซูลใส' (Crystal Capsule) ลอยเหนือ Giant Wheel บนความสูงระฟ้ากว่า 50 เมตร ทั้งหมดนี้เป็นปรากฏการณ์สุดพิเศษที่จะพบได้ใน Dinosaur Planet อิมปาร์คไดโนเสาร์สุดยิ่งใหญ่แห่งแรกของประเทศไทย หาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.dinosaurplanet.net

งานสัปดาห์หนังสือแห่งชาติ ครั้งที่ 44
และงานสัปดาห์หนังสือนานาชาติ ครั้งที่ 14
Bangkok International Book Fair 2016
29 มีนาคม-10 เมษายน 2559
ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์

หนอนหนังสือเตรียมเฮ เมื่อนายกสมาคมผู้จัดพิมพ์และผู้จำหน่ายหนังสือแห่งประเทศไทยบอกว่าปีนี้จะจัดยิ่งใหญ่กว่าทุกครั้ง หวังกระตุ้นให้คนไทยรักการอ่านหนังสือเพิ่มมากขึ้น โดยภายในงานนอกจากจะมีนิทรรศการ 100 ปี อ.ป๋วย อึ๊งภากรณ์ จากครุฑมารดาถึงเชิงตะกอนแล้ว ยังมีการเปิดตัวหนังสือผลงานพ็อกเก็ตบุ๊กคนดัง อาทิ ดัน อิชิตัน, กาละแมร์-พัชร์ศรี, ดีเจพุดมี และอีกหลายคนด้วย เหล่าดั่งดาราไม่ควรพลาด ส่วนพากสำนักพิมพ์ค่ายต่างๆ คงต้องงัดกลยุทธ์โปรโมชัน ลด แลก แจก แถม กันกระหน่ำ ดันดารานักเขียนมาประจำแฉงกันอย่างแน่นนอน...เตรียมหาหนังสือที่ชอบเรื่องที่ใช้ไว้ล่วงหน้าได้เลย

ความแล้ว

สัปดาห์
หนังสือ
แห่งชาติ
ครั้งที่
44 และสัปดาห์หนังสือ
นานาชาติ ครั้งที่ 14

29.03

10.04

2559

18

happiness
APR-JUN
CALENDAR

architect'16

สถาปัตย์ สถาปัตย์ สู่สามัญ

April 26 – May 1, 2016 | Challenger Hall 1-3
11.00 AM – 09.00 PM | IMPACT, Muang Thong Thani

งานสถาปนิก'59 Architect Expo'16

26 เมษายน-1 พฤษภาคม 2559

อิมแพค อาร์น่า เมืองทองธานี

เมื่อเทรนด์การออกแบบสถาปัตยกรรมของไทยในปัจจุบันได้สะท้อนถึงอัตลักษณ์ของความเป็นคนไทยมากขึ้นกว่าเดิม จึงเกิดแนวคิด ASA NEXT | ตัวตน คนไทย ขึ้นในงานสถาปนิก'59 ซึ่งเป็นงานแสดงเทคโนโลยีสถาปัตยกรรมใหญ่ที่สุดในอาเซียน ครั้งที่ 30 โดยมุ่งเน้นการโชว์ศักยภาพทางวิชาชีพของสถาปนิกชาวไทย และเป็นงานแสดงสินค้าศูนย์กลางนวัตกรรมวัสดุก่อสร้าง-ตกแต่งของภูมิภาคอาเซียน

งานมหัศจรรย์ท่องเที่ยวไทย 2559 Wonderful Thailand 2016

12-15 พฤษภาคม 2559


ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์

ชิม ช๊อป ชิลล์ ยังคงอยู่ในความสนใจของเหล่านักเดินทางบริษัท เอ็น.ซี.ซี. เอ็กซิปปัน ออกาไนเซอร์ จำกัด จัดงานมหัศจรรย์ท่องเที่ยวไทย มหัศจรรย์ท่องเที่ยวโลก 2559 หรือ Wonderful Thailand 2559 เพื่อخانรับนโยบายในการส่งเสริมและสนับสนุนธุรกิจท่องเที่ยวให้เติบโต ทั้งยังเป็นการประชาสัมพันธ์แหล่งท่องเที่ยวในประเทศไทยให้เป็นที่รู้จักแพร่หลายมากขึ้น แถมยังกระตุ้นยอดขายทางด้านการท่องเที่ยวตลอดทั้งปี ตั้งแต่ช่วงกรีนซีซั่นจนถึงไฮซีซั่น เตรียมตัวหาแพ็คเกจท่องเที่ยวราคาพิเศษเสียแต่เนิ่นๆ ถูกและดี มีคุณภาพชีวิตแจ่มใสในงานนี้งานเดียว

Christina Kingdom Concert

21-22 พฤษภาคม 2559

รอยัล พารากอน ฮอลล์

สาวกแดนซิงควีนส์ตั้งดีนาคงได้พิตซ้อมเป็นนินจาเดี่ยวผลุบเดี่ยวโผล่กันอย่างหนัก ยักย้ายสายสะบัดกับคอนเสิร์ตครั้งใหญ่เมื่อราชีนั้เท้าไฟ 'ดีนา-คริสติน่า อากัลาร์' จะจัดคอนเสิร์ต 'Christina Kingdom Concert' ฉลองครบรอบ 25 ปี พร้อมบรรดาเหล่าเอ็กซ์ตรีคว่า 10 ชีวิต รวมตัวจัดบอดี้เพนต์เปล่งกายเป็นชนเผ่าสุดแซบ จะสวยเวอร์วังอลังการขนาดไหน ล็อกคิวไว้ก่อนเลย 

จัดโดย การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย

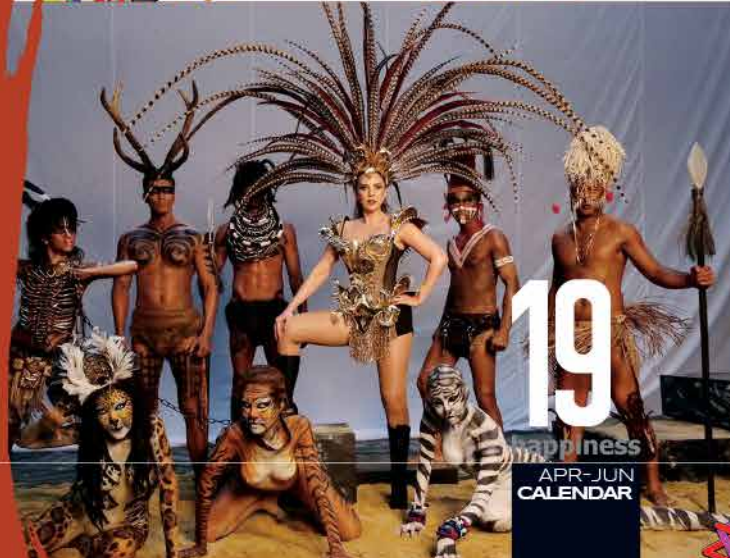
วันธรรมดา น่าเที่ยว

กลับมาอีกครั้ง !!

ณ ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์

ขอเชิญผู้ประกอบการ โรงแรม ที่พัก รีสอร์ท บริษัทนำเที่ยว รถเช่า และแหล่งท่องเที่ยวต่างๆ จับจองพื้นที่ก่อน

ราคาพิเศษเพียง **13,000** บาท เท่านั้น จำนวนจำกัด !

19

happiness
APR-JUN
CALENDAR

ROYAL PROJECT

พิพิธภัณฑ์ผ้าในสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ

สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ มีพระราชดำริให้จัดตั้งพิพิธภัณฑ์ผ้าฯ ขึ้นเพื่อเป็นแหล่งความรู้ที่ยั่งยืนเกี่ยวกับผ้าไทย ตลอดจนเครื่องแต่งกายของไทยแก่ผู้ที่สนใจได้เรียนรู้ประวัติศาสตร์ของผ้าชนิดต่างๆ สะท้อนผ่านการแต่งกายในแต่ละยุคสมัย อันเป็นเอกลักษณ์ของชาติ โดยเริ่มตั้งแต่สมัยรัตนโกสินทร์ตอนต้นจนถึงปัจจุบัน

นอกจากเป็นแหล่งรวบรวมความรู้เกี่ยวกับผ้าไทยแล้ว พิพิธภัณฑ์ผ้าฯ ยังเป็นศูนย์กลางในการจัดเก็บรักษาผ้าไทย และเอกสารที่เกี่ยวข้อง รวมถึงจัดแสดงงานหัตถศิลป์อันทรงคุณค่า ทั้งของราชสำนักและผ้าพื้นเมืองจากท้องถิ่นต่างๆ เพื่อเป็นการสืบสานสมบัติทางวัฒนธรรมอันล้ำค่าให้คงอยู่สืบไป

แนวคิดดังกล่าวเกิดขึ้นขณะที่พระองค์ตามเสด็จพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวไปเยี่ยมเยียนราษฎรซึ่งประสบอุทกภัยทางภาคอีสาน และทอดพระเนตรเห็นหญิงชาวบ้านที่มาเฝ้ารับเสด็จล้วนนุ่งชิ้นไหมมัดหมี่สวยงาม จึงมีรับสั่งให้ชาวบ้านทอผ้าไหมมัดหมี่ถวาย โดยจะทรงรับซื้อผ้าทอของชาวบ้านไว้ทั้งหมด เพื่อเป็นการสร้างรายได้เสริมให้กับครอบครัวยามว่างจากการเพาะปลูก และทรงนำผ้าไหมไทยมาให้นักออกแบบที่มีชื่อเสียงตัดเย็บฉลองพระองค์สำหรับวโรกาสต่างๆ จนเป็นที่นิยมทั้งชาวไทยและชาวต่างประเทศ



ห้องจัดแสดง 3 และ 4 นิทรรศการ 'พระหัตถ์ที่ทรงงานเพื่อแผ่นดิน'

ภายในห้องนี้บอกเล่าเรื่องราวที่เป็นจุดกำเนิดแห่งศิลปาชีพ ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2513 ที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ เสด็จพระราชดำเนินไปเยี่ยมราษฎรที่ประสบอุทกภัยที่ อ.นาหว้า จ.นครพนม ทำให้มีพระราชดำริถึงการพระราชทานอาชีพทอผ้าแก่ราษฎร ต่อมาได้มีพระราชเสาวนีย์ให้ท่านผู้หญิงสุประภาดา เกษมสันต์ ราชเลขานุการในพระองค์ในขณะนั้นลงพื้นที่ที่ จ.นครพนม เพื่อสำรวจความเป็นอยู่ของราษฎรและพระราชทานความช่วยเหลือ โดยได้ทรงกำชับว่า “แม่ผ้าถูเรือนก็อย่าละเลย” เพราะอาจได้พบลายผ้าโบราณซึ่งจะสืบไปถึงช่างทอและเรื่องราวต่างๆ ได้ จากจุดเริ่มต้นดังกล่าวได้กลายเป็นการฟื้นชีวิตผ้าทอมือไทยที่กำลังจะสูญหายพร้อมกับพัฒนาฐานะและคุณภาพชีวิตราษฎรไทยทุกภูมิภาคมาจวบจนปัจจุบัน

มูลนิธิส่งเสริมศิลปาชีพได้สร้างงานแก่ราษฎรชนบทให้สามารถยึดเป็นสัมมาชีพได้อย่างมีศักดิ์ศรี เป็นทางเลือกให้ราษฎรได้ทำงานที่ตนรักในบ้านเกิด ได้อยู่พร้อมหน้าครอบครัว ไม่ต้องอพยพเข้ามาทำมาหากินในเมืองใหญ่ และเหนือสิ่งอื่นใดคือได้เดินตามแนวพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ในการช่วยให้คนไทยสามารถเลี้ยงตนเองได้อย่างยั่งยืนสืบไป

คุณไหม-ปิยวรา ทีชชะระ เนตรน้อย หัวหน้าโครงการพิพิธภัณฑ์ผ้าฯ เล่าให้ฟังว่า พิพิธภัณฑ์แห่งนี้เปิดตัวอย่างเป็นทางการเมื่อปี พ.ศ. 2555 โดยผ้าที่นำมาจัดแสดงบางส่วนเป็นผ้าโบราณที่หายากมาก เป็นภูมิปัญญาของคนไทย ซึ่งถ้าไม่มีการอนุรักษ์ไว้คงสูญหายไปจากแผ่นดิน “หากสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ ไม่ทรงเห็นการณ์ไกลว่าควรอนุรักษ์ภูมิปัญญาเหล่านี้ไว้ และทรงช่วยสร้างให้เป็นอาชีพ วันนี้ภาพในอดีตก็อาจจะไม่มีให้เห็นอย่างเช่นในปัจจุบัน” ภายในพิพิธภัณฑ์ผ้าฯ แบ่งเป็นห้องจัดแสดง 4 ห้อง 3 นิทรรศการ ได้แก่

ห้องจัดแสดง 1 นิทรรศการ 'ราชพิศตรจากผ้าไทย'

จัดแสดงฉลองพระองค์ชุดสากลในสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ ที่ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้นำออกแบบชาวไทยและชาวต่างชาตินำผ้าไหมไทยมาใช้ในการตัดเย็บ ทำให้ผ้าไหมไทยเป็นที่รู้จักอย่างกว้างขวาง ถือเป็นพระราชกุศโลบายในการเผยแพร่และส่งเสริมผ้าไทย รวมทั้งศิลปวัฒนธรรมด้านการแต่งกายของสตรีไทยให้เป็นที่รู้จักในระดับสากล

ห้องจัดแสดง 2 นิทรรศการ 'ไทยพระราชนิยม'

จัดแสดงฉลองพระองค์ชุดไทยพระราชนิยมในสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ ตลอดจนผ้าและเครื่องแต่งกายในราชสำนัก เพื่อสะท้อนให้เห็นถึงพระอัจฉริยภาพในการสร้างสรรค์และสืบสานการแต่งกายแบบไทยที่แสดงถึงเอกลักษณ์ของความเป็นไทย โดยทรงเป็นผู้นำในการแต่งกายแบบไทยอย่างแท้จริง ทรงฉลองพระองค์ชุดไทยแบบต่างๆ ในการตามเสด็จพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวไปเจริญสัมพันธไมตรีกับนานาประเทศ ต่อมาฉลองพระองค์ชุดไทยของพระองค์เป็นที่รู้จักในชื่อ 'ชุดไทยพระราชนิยม' และเป็นต้นแบบชุดประจำชาติของสตรีไทยในปัจจุบัน

พิพิธภัณฑ์ผ้าในสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ตั้งอยู่ ณ หอรัชฎาภิเศกพิพิธภัณฑ์ในพระบรมมหาราชวัง ระหว่างประตูวิมานเทเวศร์ กับประตูวิเศษไชยศรี เปิดให้เข้าชมทุกวัน ตั้งแต่เวลา 09.00-16.30 น. อัตราค่าเข้าชม ผู้ใหญ่ 150 บาท, ผู้สูงอายุ (อายุ 65 ปีขึ้นไป) 80 บาท, นักเรียน / นักศึกษา 50 บาท, เด็กอายุต่ำกว่า 12 ปี เข้าชมฟรี สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ โทร. 0 2225 9420, 0 2225 9430 www.queensirikitmuseumoftextiles.org

ความรับผิดชอบ เป็นสิ่งสำคัญที่สุด ที่จะทำให้องค์กรผ่านพ้น ช่วงเวลาแห่งความไม่แน่นอน ดร.สมพร ว่องวุฒิพรชัย

ดร.สมพร ว่องวุฒิพรชัย ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ปตท.สำรวจและผลิตปิโตรเลียม จำกัด (มหาชน) หรือซีไอเอ็มบีปไทยฯ ภายใต้อาณัติการดำเนินงานในฐานะนี้ จะต้องทำอย่างไรให้การบริการบริษัทสำรวจและผลิตปิโตรเลียมผ่านช่วงเวลาที่ท้าทายไปได้ happiness มีโอกาสได้พูดคุยถึงแนวคิดในการบริหารจัดการของซีไอเอ็มบีปไทยฯ ที่เน้นความมีวินัยและความรับผิดชอบต่อผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย

ปตท.สผ. ต้องอยู่รอดและมั่นใจว่า มีโอกาสเติบโต

ปตท.สผ. เป็นบริษัทสำรวจและผลิตปิโตรเลียมของคนไทย ที่มีพันธกิจหลักในการแสวงหาปิโตรเลียมเพื่อสนองความต้องการใช้พลังงานภายในประเทศ และมีการขยายการลงทุนไปต่างประเทศ สามารถนำรายได้กลับคืนสู่ประเทศไทย เป็นบริษัทมหาชนที่ถูกจับตามองมากที่สุดบริษัทหนึ่งในยุคที่ราคาน้ำมันผันผวน

ดร.สมพรเล่าถึงการเข้ารับตำแหน่งซีไอเอ็มบีปไทยฯ เมื่อปลายปีที่ผ่านมามีว่า “ผมทราบอยู่แล้วว่าตอนที่เข้ารับตำแหน่งซีไอเอ็มบีปไทยฯ เป็นช่วงที่ราคาน้ำมันตกต่ำ สิ่งแรกที่คิดถึงเมื่อเป็นผู้บริหารสูงสุดของที่นี่ก็คือเราจะต้องบริหารบริษัทให้ผ่านช่วงเวลานี้ไปได้ ซึ่งมีความท้าทายเป็นอย่างยิ่ง ต้องวางแผนบริหารทั้งในระยะสั้นและระยะยาว ระยะสั้นก็คือการวางแผนลดต้นทุนการดำเนินงานการสำรวจและผลิตปิโตรเลียม ในขณะที่ต้องคิดว่าจะทำอย่างไรให้บริษัทเจริญเติบโตได้ในระยะยาว ต้องให้บริษัทอยู่รอด และทำให้ทุกคนมั่นใจว่าบริษัทยังมีศักยภาพที่แข็งแกร่ง มีความสามารถในการแข่งขันและต้องเจริญเติบโตได้ในอนาคต

“ดังนั้น ช่วงนี้เราจึงให้ความสำคัญอยู่ 3 เรื่อง เรื่องแรกคือการคงปริมาณการผลิตให้ได้ ซึ่งในปี 2558 เรายังมีส่วนการเติบโตของปริมาณการผลิตอยู่ที่ 3% เป็นไปตามเป้าหมายที่วางไว้ เรื่องที่สองคือการลดค่าใช้จ่ายภายใต้นโยบาย SAVE to be SAFE ที่พนักงานปตท.สผ. ทั้งระดับบริหารและพนักงานร่วมแรงร่วมใจกันช่วยลดค่าใช้จ่าย โดยเฉพาะค่าใช้จ่ายดำเนินการได้ถึง 25% เทียบกับงบประมาณที่ตั้งไว้เมื่อต้นปี 2558 และเพื่อบรรเทาผลกระทบจากราคาน้ำมัน เรายังได้ทำประกันความเสี่ยงราคาน้ำมัน (Oil Price Hedging) ซึ่งลดผลกระทบได้ประมาณ 120 ล้านดอลลาร์สหรัฐฯ ในปี 2558 ที่ผ่านมามี”

ยึดมั่นในกลยุทธ์ของบริษัท และมุ่งเน้น ความรับผิดชอบต่อ

ดร.สมพรร่วมงานกับ ปตท.สผ. มากกว่า 25 ปี ได้เรียนรู้วัฒนธรรมและหลักการบริหารองค์กรในแบบของ ปตท.สผ. เรียกได้ว่าเป็นลูกหม้อที่มีโอกาสได้หมุนเวียนบริหารงานด้านต่างๆ ในองค์กรผ่านหลักสูตรการเตรียมความพร้อมเพื่อเป็นผู้บริหารระดับสูง ทั้งหลักสูตรระดับนานาชาติและหลักสูตรที่กลุ่ม ปตท. จัดขึ้น ซึ่งนับเป็นพื้นฐานสำคัญของการประสานงานทั้งภายในและภายนอก



“

คำว่าความรับผิดชอบ
อยู่บนพื้นฐานของ
ความดีอยู่แล้ว เพียงแต่ว่า
ณ วันนี้ เราต้องเน้น
ต้องมีส่วนร่วม
และต้องลงมือทำ
อย่างจริงจัง

”

23

happiness

APR-JUN
EXECUTIVE
INSIGHTS



การเป็นผู้บริหารของ ดร.สมพร ซึ่งเคยมีส่วนร่วมในการบริหารจัดการ ปตท.สผ. ในช่วงก่อนหน้านี้ เมื่อนั่งในตำแหน่งซีอีโอจึงสานต่อกลยุทธ์ที่องค์กรกำหนดไว้ได้อย่างต่อเนื่อง “ผมเดินตามกลยุทธ์ของบริษัทที่ตั้งไว้ ทำให้บริหารงานต่อได้โดยไม่สะดุด เช่น การสานต่อแนวทาง SAVE to be SAFE เพื่อลดต้นทุนของบริษัท ในขณะที่เดียวกันก็พร้อมที่จะปรับตัวในช่วงที่สถานการณ์มีความผันผวนค่อนข้างมาก”

ดร.สมพรมีความเชื่อมั่นเรื่องของความรับผิดชอบ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่สุดในขณะนี้ “คำว่าความรับผิดชอบต่ออยู่บนพื้นฐานของความดีอยู่แล้ว เพียงแต่ว่า ณ วันนี้เราต้องเน้น ต้องมีส่วนร่วม และต้องลงมือทำอย่างจริงจัง” ดร.สมพรย้ำ

ความสำเร็จทุกอย่างจะเกิดขึ้นได้ เมื่อเรารับผิดชอบต่อหน้าที่ให้ดีที่สุด

เมื่อถูกถามถึงบทบาทในฐานะซีอีโอของบริษัทสำรวจและผลิตปิโตรเลียมว่าสิ่งที่เป็แรงขับเคลื่อนให้เขามุ่งมั่นทำงานด้วยความรับผิดชอบต่อไปคืออะไร ดร.สมพรตอบอย่างตรงไปตรงมาและจริงใจ เรียบง่ายตามแนวของตัวเองว่า

“ผมคิดแต่ที่ผมเป็นคนตัวเล็กๆ ที่ต้องรับผิดชอบต่อองค์กรนี้ โดยองค์กรนี้มีพันธกิจในการสร้างความมั่นคงทางพลังงานให้กับประเทศ และสร้างคุณค่าให้แก่ทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง หากผมและองค์กรนี้ทำหน้าที่และรับผิดชอบต่อให้ดีที่สุดย่อมส่งผลต่อภาพใหญ่ นั่นคือประเทศไทยของเรา ซึ่งถ้าทุกคนทำหน้าที่ให้ภาพเล็กๆ

ตรงนี้ดี ภาพใหญ่ก็จะดีตามไปด้วย ปตท.สผ. เป็นแกนขาของรัฐ ถ้าเรารับผิดชอบในหน้าที่ของเราให้ดี ฟันเฟืองตรงนี้ก็จะมีประโยชน์ต่อประเทศชาติ ผมคิดว่าความสำเร็จทุกอย่างเกิดขึ้นได้เมื่อเรารับผิดชอบต่อหน้าที่ให้ดีที่สุด

“ผมมีความเชื่อว่าเรื่องคนเป็นเรื่องสำคัญมาก ถ้าเรามีพนักงานที่เป็นคนดี คนเก่ง มีวินัย และรับผิดชอบต่อเขาก็จะสามารถหาทางออก แก้ปัญหา และวิ่งไปสู่เป้าหมายได้ คำว่า ‘รับผิดชอบต่อ’ หมายถึงต้องแสดงออกซึ่งความรับผิดชอบต่อตัว ถ้ามีคนเหล่านี้ ผมเชื่อว่าองค์กรจะปรับตัวได้ไม่ว่าจะเจอโจทย์ที่ยากและท้าทายแค่ไหนก็ตาม”

ทุกอย่างต้องโปร่งใส เปิดเผย ตรงไปตรงมา

“ผมถูกสอนมาในช่วงของการทำงานวิจัยว่าถ้ามีอะไรก็บอกกันตรงๆ แม้ว่าผลการทำงานจะออกมาในแง่ลบก็ต้องรายงานและหาวิธีการแก้ปัญหา อย่าเก็บปัญหาต่างๆ ไว้ มิฉะนั้นงานวิจัยก็จะไปผิดทาง และเราไม่รู้คนเดียวกันไม่เกิดประโยชน์ ซึ่งเรื่องนี้เป็นสิ่งที่ผมใช้เป็นหลักในการทำงานมาโดยตลอด

“ต้องยอมรับว่าธุรกิจของเรานั้นมีผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับหลายฝ่าย ดังนั้น การทำงานต่างๆ ต้องมีขั้นตอนที่ชัดเจน ถูกต้อง โปร่งใส และตรวจสอบได้ ขณะเดียวกันกิจกรรมที่จะเป็นประโยชน์เพื่อตอบแทนคืนสู่สังคมและดูแลสิ่งแวดล้อมก็เป็นสิ่งที่ ปตท.สผ. ให้ความสำคัญ ซึ่งทั้งผู้บริหารและพนักงานของเรา ก็จัดกิจกรรมและเข้าร่วมอย่างต่อเนื่อง”

ความสุขส่วนตัวที่เรียบง่ายคือ การอยู่กับครอบครัวและอ่านหนังสือ

เมื่อถามถึงแนวทางการใช้ชีวิตส่วนตัว ดร.สมพร บอกว่า “หากมีเวลารว่างผมชอบอ่านหนังสือชีวประวัติของบุคคลสำคัญ หนังสือปรัชญา รวมทั้งหนังสือที่เบาสมองด้วย วันหยุดพักผ่อนก็จะใช้เวลากับครอบครัว เป็นส่วนใหญ่

“สมัยที่ลูกผมยังเป็นเด็ก ผมและภรรยาก็ใช้เวลาและความสำคัญกับลูก ทำกิจกรรมต่างๆ ที่สามารถทำร่วมกันได้ พาลูกไปทำกิจกรรมที่ลูกสนใจ ไปพักผ่อน ซ่อมปั๊ม ใช้เวลาด้วยกันค่อนข้างมากหากผมไม่ต้องเดินทางไปทำงานต่างประเทศ ตอนนี้ลูกก็โตพอที่จะดูแลตัวเองได้แล้ว ผมและภรรยาเลยมีเวลามากขึ้น และมีความสุขกับการจัดการดูแลบ้าน และส่วนตัวผมก็ใช้เวลาไปกับการอ่านหนังสือ ซึ่งก็เป็นความสุขอีกทางหนึ่ง นิยามของ ‘ความสำเร็จในชีวิต’ ของผมคือการมีครอบครัวที่อบอุ่น มีลูกที่เจริญเติบโตก้าวหน้าและมีความรับผิดชอบ ไม่เป็นภาระต่อสังคม”

ปตท.สผ. เตรียมพร้อมรับทุกสถานการณ์

ในฐานะซีอีโอของ ปตท.สผ. ดร.สมพร แสดงวิสัยทัศน์ในการขับเคลื่อนองค์กรว่า “หากให้มองอนาคตอันใกล้จะเห็นว่า ปตท.สผ. มีโจทย์เรื่องของราคาน้ำมัน เรื่องสัมปทานที่กำลังจะหมดอายุ เรื่องความมั่นคงในการจัดหาพลังงาน และโอกาสของการขยายการลงทุนที่เหมาะสม เป็นโจทย์สำคัญที่ผมคิดอยู่ตลอด รวมทั้งบริษัทต้องแข่งขันกับบริษัทน้ำมันต่างชาติได้ ในอีกหลายสิบปีข้างหน้าจะต้องมี ปตท.สผ. อยู่ ถึงแม้วันนั้นผมจะพ้นหน้าที่นี้ไปแล้ว แต่ในวันนี้ต้องเตรียมความพร้อมและทางออกให้องค์กร นี่คือสิ่งที่ผมต้องทำ

“แม้ปี 2559 ยังคงเป็นปีที่ท้าทายสำหรับ ปตท.สผ. และธุรกิจสำรวจและผลิตปิโตรเลียมทั่วโลก แต่ด้วยการบริหารจัดการอย่างมืออาชีพ ซึ่งยังคงมุ่งเน้นการเพิ่มประสิทธิภาพการดำเนินงาน รักษามาตรฐานด้านความปลอดภัย และลดต้นทุนโดยคำนึงถึงความคุ้มค่า เพื่อสร้างสมดุลระหว่างกำไรและกระแสเงินสดจากการขาย ผมเชื่อว่า ปตท.สผ. จะยังคงสามารถสร้างมูลค่าเพิ่มและผลตอบแทนที่เหมาะสมให้แก่ผู้มีส่วนได้ส่วนเสียทุกกลุ่ม”

เค้าวากันว่า...

ก๊าซ LPG ในประเทศไม่พอ ยังส่งออกนอกประเทศด้วย



ความจริงคือ

ไทยส่งออกก๊าซ LPG ไปประเทศเพื่อนบ้านก็เพราะเป็นนโยบายภาครัฐ
ที่ต้องการช่วยเหลือเพื่อนบ้านที่ไม่มีโรงกลั่น โรงแยก
หรือค่าที่จะนำเข้าก๊าซเป็นของตนเอง
การทำสัญญาซื้อขายเป็นลักษณะรัฐต่อรัฐ (G2G)
โดยเป็นการนำเข้าเพื่อส่งออกในปริมาณ
ที่ภาครัฐกำหนด ปตท. เป็นเพียงผู้ปฏิบัติตามนโยบายรัฐ

26

happiness
APR-JUN
INFORMATION

ENERGY REVIEW

ในภาวะราคาน้ำมันที่ตกต่ำดังเช่นปัจจุบัน เรามาทำความเข้าใจสักนิดว่า ปตท.สผ. บริหารจัดการเพื่อบรรเทาผลกระทบของราคาน้ำมันอย่างไร

16 ส่วนของกำไรจากการดำเนินงานปกติ หรือ Recurring Net Profit ซึ่งเกี่ยวข้องกับผลการบริหารงานธุรกิจสำรวจและผลิตปิโตรเลียมของ ปตท.สผ. สามารถแบ่งปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อผลกำไรออกเป็น 3 ส่วนหลักๆ ได้แก่ ปริมาณการขาย ต้นทุน และราคาขาย 2 ปัจจัยแรกเป็นสิ่งที่บริษัทบริหารจัดการได้ แต่ราคาขายจะได้รับผลกระทบโดยตรงจากราคาน้ำมันดิบในตลาดโลกที่ปรับลด โดย ปตท.สผ. ได้บริหารจัดการแต่ละปัจจัยในปี 2558 ดังนี้

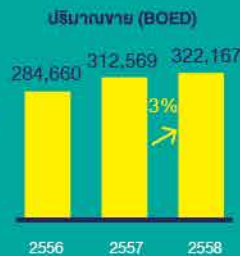
ปริมาณขาย

แนวทางบริหาร

- บริหารการผลิตให้ได้ตามแผน
- เน้นผลิตจากโครงการที่มีต้นทุนต่ำสอดคล้องกับภาวะราคาน้ำมัน

ผลงานปี 2558

- ปริมาณการขายเติบโต 3% เสริมสร้างความแข็งแกร่งของกระแสเงินสดจากการดำเนินงาน



ราคาขาย

เป็นไปตามกลไกของตลาดโลก อยู่นอกเหนือจากความควบคุมของบริษัท

แนวทางบริหาร

- บริษัทพยายามบรรเทาผลกระทบจากความผันผวนของราคาผ่านการทำ Oil Price Hedging

ผลงานปี 2558

- ลดผลกระทบได้ประมาณ 120 ล้านดอลลาร์ สรอ. จากการทำ Oil Price Hedging

กำไรจากการดำเนินงานปกติ (Recurring Net Profit)

ลดต้นทุนและบริหารเงินลงทุนให้มีประสิทธิภาพสูงสุด

แนวทางบริหาร

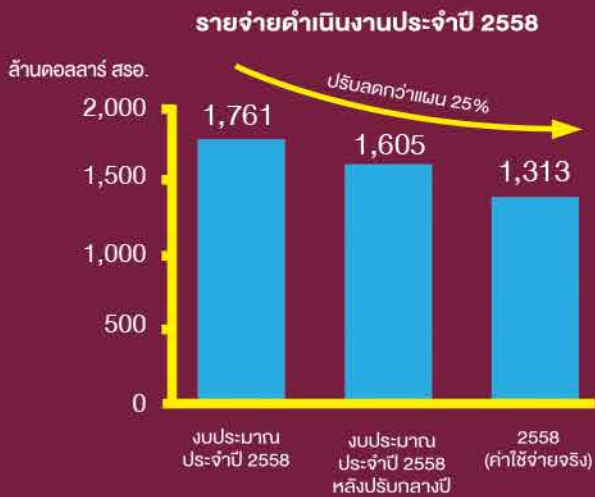
- ลดต้นทุนตามโครงการ SAVE to be SAFE ภายใต้แนวทางลด ละ เลื่อน โดยยังคงรักษามาตรฐานความปลอดภัย
 - ลด ค่าแนวทางลดค่าใช้จ่าย ลดต้นทุน และหาวิธีการทำงาน/เทคโนโลยีที่มีประสิทธิภาพ ที่จะช่วยลดต้นทุนทั้งระยะสั้นและยาว
 - ละ ละเว้นกิจกรรมที่ยังไม่มีความจำเป็นต้องทำ
 - เลื่อน เลื่อนการลงทุนในโครงการที่มีความเสี่ยงออกไปก่อน รวมถึงจัดอันดับความสำคัญของการใช้เงินลงทุน
- กิจกรรมหลักที่ส่งผลให้ค่าใช้จ่ายลดลงในปี 2558 อาทิ
 - การลดจำนวนวันและค่าใช้จ่ายในการเจาะหลุม โดยเฉพาะในอ่าวไทย ซึ่งที่ผ่านมาสามารถปรับลดได้มากกว่า 20%

- การบริหารจัดการด้านโลจิสติกส์ อาทิ การลดจำนวนเรือ การลดการสั่งซื้ออุปกรณ์การผลิตเพื่อมาเก็บไว้
- การเจรจาต่อรองสัญญาจัดจ้างอุปกรณ์และบริการต่างๆ ทั้งที่มีอยู่ในปัจจุบันและที่จะจัดจ้างในอนาคต

ผลงานปี 2558

- สามารถลดรายจ่ายดำเนินงานและเงินลงทุนมากกว่าแผน ส่งผลให้ต้นทุนต่อหน่วยลดลงมากกว่า 10%





จากแผนการดำเนินงานดังกล่าวซึ่งบริษัทได้พยายามบริหารจัดการในสิ่งที่ควบคุมได้ให้ดีที่สุด ส่งผลให้บริษัทยังมีกำไรจากการดำเนินงานปกติ 718 ล้านดอลลาร์ สรอ. อย่างไรก็ตาม ผลประกอบการของบริษัทยังได้รับผลกระทบจากปัจจัยที่ไม่เกี่ยวกับการดำเนินงานหลักอีก ส่วนใหญ่จะเป็นในรูปผลกระทบจากอัตราแลกเปลี่ยนและการบันทึกด้วยค่าสินทรัพย์ แต่ส่วนใหญ่ไม่ได้กระทบกับกระแสเงินสด

ส่งผลกระทบต่อกำไรสุทธิ

บันทึกด้วยค่าสินทรัพย์

- บันทึกด้วยค่าสินทรัพย์ จากราคาน้ำมันที่ปรับตัวลดลงในปี 2558
- ตามมาตรฐานบัญชี ไม่กระทบต่อกระแสเงินสด
- ผลกระทบปี 2558: ขาดทุนจากการบันทึกด้วยค่าสินทรัพย์ 1,385 ล้านดอลลาร์ สรอ.

ผลกระทบจากอัตราแลกเปลี่ยน

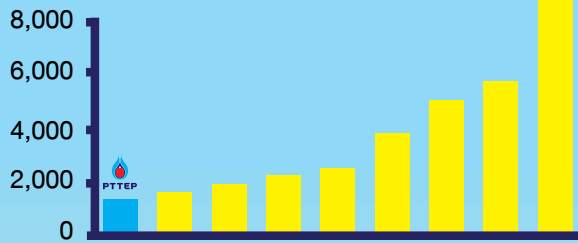
- ในรูปภาวการณ์ตัดบัญชี ภาษีต่างๆ ที่เกิดจากอัตราแลกเปลี่ยน ซึ่งโดยหลักส่วนใหญ่ไม่ส่งผลกระทบต่อกระแสเงินสด
- ผลกระทบปี 2558: ค่าใช้จ่ายภาษีที่เพิ่มขึ้นรวมกว่า 280 ล้านดอลลาร์ สรอ. จากเงินบาทที่อ่อนค่าลง (จาก 33.78 บาท/ดอลลาร์ สรอ. ณ สิ้นปี 2557 เป็น 36.09 บาท/ดอลลาร์ สรอ.)

แต่ไม่ได้ส่งผลกระทบต่อกระแสเงินสด

ราคาน้ำมันที่ตกลงได้ส่งผลกระทบต่อบริษัทสำรวจและผลิตปิโตรเลียมทั่วโลก ทั้งในด้านผลประกอบการ สภาพคล่อง รวมถึงราคาหุ้นในกลุ่มพลังงานที่ลดลงเป็นอย่างมาก แต่สำหรับ ปตท.สม. ในส่วนของสภาพคล่องนั้นยังคงที่แข็งแกร่งเมื่อเทียบกับบริษัทอื่น โดยมีเงินสดในมือกว่า 3 พันล้านดอลลาร์ สรอ. และยังคงมีกระแสเงินสดจากการดำเนินงานเป็นบวก

มูลค่าการบันทึกถ้อยคำสินทรัพย์ในปี 2558

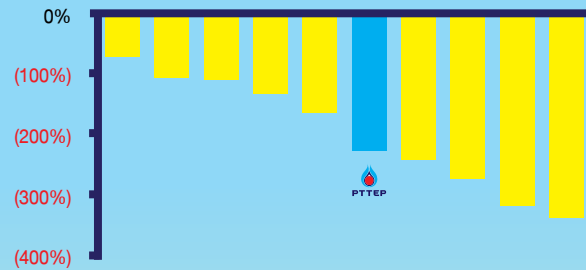
ล้านดอลลาร์ สหรัฐ.



บริษัทสำรวจและผลิตต่างๆ

การลดลงของกำไรขาดทุนในปี 2558

% การลดลงจากปี 2557



หมายเหตุ: บริษัทอื่นในอุตสาหกรรมที่เปรียบเทียบประกอบด้วย Anadarko, ConocoPhillips, Hess, Murphy Oil และธุรกิจต้นน้ำ (Upstream) ของ BP, Chevron, ExxonMobil, Shell และ Statoil

เกืออะไรขึ้น

- ราคาน้ำมันได้ปรับตัวลดลงตั้งแต่ปลายปี 2557 หลังจากที่สหรัฐฯ สามารถเพิ่มกำลังการผลิตจาก Shale Oil ได้อย่างต่อเนื่อง และกลุ่ม OPEC นำโดยซาอุดีอาระเบียได้ปรับระดับการผลิตเพื่อรักษาระดับราคาน้ำมัน ได้เปลี่ยนนโยบายมาเป็นเพิ่มกำลังการผลิตเพื่อรักษาสถาบันตลาด ทำให้ supply ล้นตลาด

- สถานะอุปทานล้นตลาดผ่อนคลายลงบ้างในช่วงสิ้นปี 2558 จากอุปทานที่เริ่มลดลงจากอเมริกาและความต้องการใช้น้ำมันในตลาดโลกที่สูงขึ้นในปีนี้ แต่ภาวะอุปทานล้นตลาดยังคงอยู่

- แนวโน้มตลาดยังมีความกังวลอยู่มากจากแนวโน้มเพิ่มการส่งออกน้ำมันดิบของอิหร่านหลังยกเลิกมาตรการคว่ำบาตร (คาดว่าอิหร่านจะสามารถเพิ่มปริมาณการส่งออกได้ 500,000-800,000 บาร์เรลต่อวัน ในช่วงครึ่งแรกของปี 2559) และอัตราการเติบโตของความต้องการใช้น้ำมันที่อาจได้รับผลกระทบจากภาวะเศรษฐกิจโลกที่ค่อนข้างซบเซา

ปัจจัยที่น่าจับตามองในปี 2559

1. อุปทานจากกลุ่ม non-OPEC โดยเฉพาะสหรัฐฯ ที่จะได้รับผลกระทบแค่นั้นจากราคาน้ำมันที่ตกลงอย่างต่อเนื่อง
2. นโยบายของกลุ่ม OPEC ในด้านนโยบายการผลิต
3. ความสามารถในการส่งออกของอิหร่านว่าจะส่งออกได้มากแค่ไหน
4. การฟื้นตัวของเศรษฐกิจโลก โดยเฉพาะยักษ์ใหญ่อย่างจีน

แนวโน้มราคาน้ำมัน

- สถาบันวิจัยการเงินและสถาบันวิจัยพลังงานหลายแห่งคาดการณ์ว่าราคาน้ำมันมีโอกาสปรับตัวสูงขึ้นในช่วงครึ่งหลังของปี 2559 จากอุปทานน้ำมันดิบที่คาดว่าจะลดลง **b**



THE GIANT'S CAUSEWAY BEACH

ถนนยักษ์ในตำนาน แห่งไอร์แลนด์เหนือ

สี ไม่ก็แห่งบนโลกที่ทำให้มนุษย์อย่างเราสามารถสร้างจินตนาการได้บรรเจิดสุดๆ อย่าง The Giant's Causeway Beach หรือถนนยักษ์แห่งไอร์แลนด์เหนือ ก็เป็นหนึ่งในนั้น เพราะด้วยความมหัศจรรย์ของแห่งหินบะซอลต์ที่ตั้งซ้อนเรียงรายเล่นระดับคล้ายทางเดินที่มีความยาวเป็นกิโลฯ ทอดยาวเหนือทะเลสีกคราม ทำให้เกิดนิยายปรัมปราที่มาจากความเชื่อของชนชาวไอริชแห่งไอร์แลนด์เหนือเล่าขานสืบต่อกันมาว่า ดินแดนแห่งนี้เคยเป็นถิ่นพำนักของยักษ์ใหญ่ ถึงได้เรียกที่นี่ว่า The Giant's Causeway

แต่ทว่าภาพที่ปรากฏอยู่เบื้องหน้าองเรานี้ตอนหนึ่งคือภาพของความจริงอันน่าทึ่ง ซึ่งกำลังกลายเป็นแหล่งท่องเที่ยวที่ได้รับความนิยมจากนักท่องเที่ยวทั่วโลกอยู่ในขณะนี้

The Giant's Causeway หรือ 'ถนนยักษ์' ตั้งอยู่บริเวณชายฝั่งตะวันออกเฉียงเหนือของเมือง Bushmills ใน County Antrim เป็นอีกหนึ่งไฮไลต์ที่นักท่องเที่ยวจากทั่วโลกใฝ่ฝันจะมาเยือน และค้นหา

จินตนาการจากทางเดินขั้นบันไดอันมโหฬารที่ถูกมโนภาพจากเสาหินบะซอลต์หลายเหลี่ยมที่มีความสูงกว่า 12 เมตร มากกว่า 40,000 แห่ง เชื่อมต่อกันแทบจะแนบสนิทเป็นเนื้อเดียวทอดล้ำเข้าไปในทะเลยาวถึง 3 กิโลเมตร ว่าเกิดจากฝีมือยักษ์แห่งไอร์แลนด์ที่ชื่อ 'ฟินน์ แม็คคูล' (Finn McCool) ได้นำมาตอกลงในมหาสมุทรแอตแลนติกเพื่อทำเป็นถนนเดินเท้าจากบ้านที่ตั้งอยู่บนชายฝั่งเขต Antrim ในไอร์แลนด์เหนือเพื่อข้ามมหาสมุทรไปสู่หมู่เกาะสแตฟฟา ซึ่งเป็นถ้าที่อยู่ของยักษ์แห่งสกอตแลนด์คู่อาฆาตชื่อว่า 'ฟินกอล' (Fingal) หลังสร้างเสร็จฟินน์ แม็คคูลได้นอนหลับไปด้วยความเหน็ดเหนื่อย ส่วนฟินกอลได้เดินข้ามฝั่งมายังบ้านยักษ์ฟินน์ แม็คคูลแต่เช้า เสียงฝีเท้าอันทรงพลัง



ทำให้ภรรยาของฟินน์ แม็คคูลตื่นขึ้น และเห็นพินกอล ตัวใหญ่กว่าสามีของนางมาก สามีคงสู้ไม่ได้ เลยคิดอุบายคว้าชุดนอนและหมวกของตนมาสวมให้สามีที่กำลังนอนกรน เมื่อพินกอลมาถึงก็ถามหาฟินน์ แม็คคูลนางจึงบอกให้เงิบๆ เตี้ยวลุกของนางจะตื่น ด้านพินกอลได้ยินก็ตกใจคิดว่านี่แค่ลูกยังตัวโตขนาดนี้ แล้วถ้าพ่อละจะตัวใหญขนาดไหน เลยรีบหนีกลับไป เมื่อออกสู่ทะเลอย่างปลอดภัยแล้วจึงถอนเสาหินเพื่อไม่ให้ใครตามมา ทุกวันนี้จึงเหลือเพียงแท่งหินริมชายฝั่งเท่านั้น

แต่โนแ่งวิทยาศาสตร์แล้วแท่งหินบะซอลต์ทรงหกเหลี่ยมที่เรียงรายเป็นขั้นบันไดเหล่านี้ เกิดจากลาวาที่ไหลจากปล่องภูเขาไฟลงสู่เมือง Antrim ขณะที่แข็งตัวลาวาจะหดตัว แต่เนื่องจากเนื้อหินบะซอลต์

จากลาวาบางส่วนมีความสม่ำเสมอแปลกไป ทำให้แรงหดตัวของลาวานี้กระจายไปทั่วทั้งผืน เกิดการแตกร้าวคล้ายดินแห้งแตกกระแหง อีกทั้งยังเกิดจากแรงคลื่นของมหาสมุทรแอตแลนติกสาดซัด ธารน้ำแข็งกัดเซาะมานานนับพันปี จึงเกิดเป็นสถาปัตยกรรมทางธรรมชาติที่สวยงาม จึงได้รับการขึ้นทะเบียนเป็นมรดกโลกทางธรรมชาติจากองค์การยูเนสโกเมื่อปี ค.ศ. 1986 ด้านกระทรวงการท่องเที่ยวและวัฒนธรรมของไอร์แลนด์เหนือเองก็ยิ่งให้เป็นสถานที่ที่ได้รับการอนุรักษ์ทางธรรมชาติแห่งชาติในปี ค.ศ. 1987 และเมื่อปี ค.ศ. 2015 ที่ผ่านมายังได้รับรางวัล Best Heritage Awards จาก British Travel Awards อีกด้วย

แลนด์มาร์กหีมาแห่งนี้มีชายหาดธรรมชาติถึง



3 แห่งด้วยกันเรียกตามขนาด Grand Causeway คือ ใหญ่มาก ขนาดกลางเรียก Middle Causeway ส่วน ขนาดเล็กก็ Little Causeway มีหินรูปร่างแปลกตาตาม ชายหาดอยู่มากมาย ที่ไม่ควรพลาดแก่การไปเยี่ยมชม คือ Giant's Boot รองเท้าบูตของฟินน์ แม็คคูล ยักษ์ ไอริชที่ได้ทำหลุดหาย ว่ากันว่ารองเท้าบูตนี้มีขนาด 66 นิ้วเลยทีเดียว Giant's Eyes แห่งหินที่มีรูตรงกลาง คล้ายดวงตา Giant's Harp หินที่มีรูปรทรงเหมือน รูปหิน Chimney Tops หินที่มีรูปร่างคล้ายปล่องไฟ Wishing Chair เก้าอี้หินฐานสมัยที่แม็คคูลยังเป็น ยักษ์เด็ก สมัยก่อนอนุญาตให้ผู้หญิงเท่านั้นขึ้นไปนั่งได้ แต่ปัจจุบันไม่มีกฎหมาย ที่นั่งที่เป็นหินบะซอลต์จึงดู เป็นมันวาวเพราะผ่านการนั่งมาแล้วไม่รู้กี่ครั้ง (และ ก็สมัย) เพราะเชื่อกันว่าถ้าใครได้ขึ้นไปนั่งบนเก้าอี้หิน แล้วอธิษฐานขออะไรก็ตามจะได้สมความปรารถนา

นอกจากนี้ยังมี The Camel หินริมทะเลที่รูปร่าง คล้ายอูฐมากจนน่าตกใจ ถือเป็นอีกจุดที่นักท่องเที่ยว ต้องไปเยี่ยมชม ว่ากันว่านี่คืออูฐของฟินน์ แม็คคูลที่ได้ พาเขาผ่านการเดินทางมายาวนาน มันนอนอยู่ตรงนั้น

จนกลายเป็นหิน และ The Giant's Gate อยู่ปลาย ทางของ Causeway เป็นหินก้อนมหึมาที่แยกออก เป็น 2 ผัง ทำให้ตรงกลางเป็นเหมือนทางเดินที่นำไปสู่ บริเวณที่เรียกว่า Port Noffer ถ้าเข้ามาบริเวณนี้แล้ว อย่าลืมไปดู Giant's Organ หินรูปร่างเหมือนออร์แกน ยักษ์ในโบสถ์ และหากอยากทดสอบสมรรถภาพความ แข็งแรงของหัวใจก็ให้ลองไต่ Shepherd's Steps 167 ขั้น ไปสู่ยอดหน้าผาดู และห่างจากชายฝั่งไป 120 กิโลเมตร จะเป็นที่ตั้งของหมู่เกาะสแตฟฟาที่รายล้อมไปด้วยหน้าผาหินสูง 40 เมตร และมีถ้ำขนาดใหญ่ซึ่ง เล่ากันว่าเป็นที่พำนักของยักษ์ฟินกอล โดยนักธรรมชาติ วิทยาชาวอังกฤษ เซอร์โจเซฟ แบงส์ ผู้ค้นพบจึงได้ตั้ง ชื่อถ้ำนี้ตามชื่อยักษ์ไปด้วยเสียเลย

ระหว่างอยู่ที่ Giant's Causeway ทุกคนจะปลด- ปล่อยความเป็นเด็กออกมาอย่างสนุกสนาน มีทั้งกลุ่ม เด็กและผู้ใหญ่ที่จินตนาการว่าตัวเองเป็นยักษ์แม็คคูล หรือยักษ์ฟินกอล บางคนตะโกนเสียงดังว่า Save Ireland! ช่วยสร้างรอยยิ้มให้กับนักท่องเที่ยวที่เดินผ่าน

TRAVELLER GUIDE

VISA:

การเดินทางสู่ไอร์แลนด์เหนือสามารถใช้วีซ่าอังกฤษได้ โดยเข้าไปสมัครออนไลน์ได้ที่ www.visa4uk.fco.gov.uk/home/welcome หรือไปขอวีซ่าได้ที่อาคาร Trendy สุขุมวิท 13 ใช้เวลาประมาณ 1-2 สัปดาห์ ข้อมูลเพิ่มเติม <https://www.dfa.ie/irish-embassy/thailand/> สถานทูตไอร์แลนด์ 208 ถนนวิบูลย์ ชั้น 12 ยูนิต 1201 ลุมพินี ปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทร. 0-2016-1360

WHEN TO GO:


สามารถท่องเที่ยวได้ตลอดทั้งปี แต่ถ้าไปในช่วงเทศกาลคริสต์มาสซึ่งเป็นวันหยุดยาวของสหราชอาณาจักรอาจเดินทางไม่ค่อยสะดวก ส่วนฤดูร้อนระหว่างเดือนมิถุนายน-สิงหาคมจะเป็นช่วงที่อากาศดี จึงมีบริการรถทัวร์เพิ่มมากขึ้นและคนก็จะมากขึ้นตามไปด้วย หรืออาจจะไปช่วงฤดูใบไม้ผลิระหว่างเดือนมีนาคม-พฤษภาคม หรือฤดูใบไม้ร่วงตั้งแต่เดือนกันยายน-พฤศจิกายน ส่วนฤดูหนาวระหว่างเดือนธันวาคม-กุมภาพันธ์นั้นอากาศค่อนข้างหนาวเย็น

HOW TO GET THERE:

- วิธีที่ง่ายและใช้เวลาน้อยที่สุดคือเดินทางโดยรถไฟจาก Belfast Central Station ไปที่ Coleraine (เช็ктารางเวลาได้ที่ www.translink.co.uk) ใช้เวลาประมาณชั่วโมงกว่าๆ (ดูแผนที่เมืองได้จาก www.coleraine.co.uk) จากนั้นนั่งรถบัส (Service 172) ใช้เวลาประมาณ 30 นาที โดยเลือกซื้อตั๋วรถไฟแบบ one-day ticket ซึ่งสามารถนั่งได้ไม่จำกัดเที่ยวในเวลา 1 วัน ซื้อตั๋วได้ที่ Belfast Central Station
- หากขับรถจะใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง 50 นาที โดยขับไปทางเหนือของ Belfast
- หากต้องการนั่งรถโค้ชสามารถใช้บริการ Ulsterbus Antrim Coaster (Service 252) รถออกจาก Europa Bus Centre เช็ктารางเวลาได้ที่ www.ulsterbus.co.uk
- มีรถมินิโค้ชนำเที่ยว 1 วัน จองได้ที่ www.minicoachni.co.uk/giants-causeway.cfm
- ถ้ามาจากลอนดอนสามารถใช้บริการเครื่องบินที่มีประมาณ 14 เที่ยวบินต่อวัน มีทั้งสายการบินทั่วไปและโลว์คอส ใช้เวลาบินประมาณ 1 ชั่วโมง 20 นาที



ไปมา นิยายปรัมปราของชาวไอร์แลนด์ไม่เพียงแต่สร้างความสนุกสนานเท่านั้น แต่ให้กลิ่นอายความเป็นจริงปนไปกับจินตนาการอันน่าทึ่งที่เข้ากันได้เป็นอย่างดี กับบรรยากาศสุดมหัศจรรย์รอบตัว แต่ยังคงสร้างอารมณ์ร่วมให้นักท่องเที่ยวทุกคนเชื่อว่า...นี่คือบ้านของยักษ์ แม้ก็คุณจริงๆ

นอกจากสถานที่ท่องเที่ยวที่ได้กล่าวมาแล้วก็ไม่ควรพลาด Visitor Centre ซึ่งเปิดเมื่อปี ค.ศ. 2012 สร้างโดยบริษัทสถาปนิกแห่งเมืองดับลิน Heneghan Peng ตัวอาคารสร้างด้วยหินบะซอลต์สีดำปึกเรียงรายให้ดูกลมกลืนไปกับสถาปัตยกรรมที่ธรรมชาติสร้างอย่าง Giant's Causeway จนสามารถคว้ารางวัลการออกแบบอาคารมาแล้วหลายรางวัล หากจะต้องจ่ายค่าเข้าชมก็ไม่เสียดาย ลืมบอกไปว่าหากมาเยือนเมือง Bushmills ได้ชื่นชมถนนยักษ์เลียบชายหาดแล้ว อย่าลืมนั่งเที่ยวชมโรงกลั่นวิสกี้เก่าแก่ที่สร้างตั้งแต่ปี ค.ศ. 1608 ด้วย ขนาดไม่ได้เข้าไปในโรงกลั่นยังได้กลิ่นหอมของวิสกี้อบอวลไปทั่วทั้งบริเวณ 

33

happiness

APR-JUN
GETAWAY
GLOBAL



จากซ้าย
แม่ประไพพันธ์ แดงใจ (ลูกสาวแม่ทิตา)
แม่ทิตา จันทร์เพ็งเพ็ญ (คุณยาย)
หลานคุณยาย - น้องมอญ สุขจิต

แม่ทิตา...ภูมิปัญญา ที่มากกว่าฝ้าย้อมคราม

เรื่อง ราวการพลิกฟื้นภูมิปัญญาฝ้าย้อมครามบ้านแม่ทิตาของแม่ประไพพันธ์ แดงใจ ถูกเล่าผ่านผ่านสื่อครั้งแล้วครั้งเล่า นับตั้งแต่ผ้าผืนงามจากแม่ทิตาได้อวดโฉมในภาพยนตร์เรื่อง 'Troy' เมื่อปี ค.ศ. 2014 ปลุกกระแสฝ้าย้อมครามให้กลายเป็นที่นิยมอย่างกว้างขวาง วันนี้ภูมิปัญญาฝ้าย้อมครามได้ถูกส่งต่อไปยังลูกสาวคนโต 'มอญ สุขจิต' ที่ตั้งใจจะพลิกโฉมแบรนด์แม่ทิตาให้ตอบใจത്യคนรุ่นใหม่มากที่สุด

“มอญกับขมิ้น (น้องสาว) เห็นคุณแม่ทำฝ้าย้อมครามมาตั้งแต่เด็กๆ แต่เราไม่เคยลงมือทำจริงๆ จังๆ เลย ด้วยความที่คุณพ่อเป็นข้าราชการ เขาอยากให้มอญเรียนหนังสืออย่างเดียว ตื่นเข้ามาต้องท่องศัพท์วันละ 4 คำ ท่องไม่ได้ก็โดนตี ตารางเรียนหนักมาก เหมือนเด็กกรุงเทพฯ ตื่น 6 โมง นอน 2 ทุ่ม ไม่เคยได้ดูทีวีเลย (ยิ้ม)”

สิ่งที่เด็กหญิงช่วยได้คือตามคุณแม่มาขายผ้าที่กรุงเทพฯ ช่วงปิดเทอม ทำให้เธอเห็นว่าคุณแม่จะขายผ้าได้แต่ละผืนไม่ใช่เรื่องง่าย เพราะสมัยนั้นผ้าครามถูกมองว่าเป็นผ้าของชาวนาไม่มีราคา “มีครั้งหนึ่งมอญมาช่วยแม่ขายของแล้วลูกค้าบอกว่าทำไมแพงจัง เราเป็นเด็กก็สงสัยว่าทำไมแม่ไม่ขายถูกๆ หน่อย เพราะเราอยากได้เงิน (หัวเราะ) วันนั้นขายของเสร็จกลับ จ.สกลนคร แม่ก็เลยพามอญเข้าป่าไปดูต้นคราม ตั้งแต่

นั้นมอญไม่เคยบ่นแล้วก็ไม่เคยลดราคาให้ลูกค้าอีกเลย (ยิ้ม)”

จากที่ไม่เคยคิดว่าจะมาทำฝ้าย้อมคราม พอเข้ามาเรียนบริหารธุรกิจที่เอแบค เธอเริ่มคิดสร้างธุรกิจของตัวเอง แต่สุดท้ายก็มาลงตัวที่ฝ้าย้อมคราม “อาจารย์ตั้งคำถามว่าธุรกิจของคุณแตกต่างจากคนอื่นอย่างไร จุดเด่นของคุณคืออะไร เราก็มานั่งคิดเออ เราย้อมผ้าเป็นนะ เราทอผ้าเป็น เรารู้ว่าปลูกต้นครามยังไง ซึ่งเพื่อนในห้องไม่มีใครรู้ ก็เลยตัดสินใจว่าเราจะทำธุรกิจฝ้าย้อมคราม” พอขึ้นปี 4 เธอไปสมัครเรียนแพชชั่นดีไซน์ที่สถาบันออกแบบนานาชาติชนาพัฒน์ และนำฝ้าย้อมครามของแม่ทิตามาทำคอลเล็กชั่นส่งครู เป็นการสร้างความแตกต่างให้กับวงการแพชชั่น และเป็นจุดเริ่มต้นให้เธอเข้ามาเรียนรู้กระบวนการย้อมครามอย่างจริงจัง รวมถึงเริ่มเข้าใจอุดมการณ์ของคุณแม่ว่าทำไมจึงต้องอนุรักษ์การย้อมผ้าครามเอาไว้

เมื่อ 20 กว่าปีก่อนแม่ประไพพันธ์เดินทางกลับบ้านที่จ.สกลนคร เพื่อค้นหาคำตอบที่แท้จริงของชีวิต เธอนึกถึงฝ้าย้อมครามที่คุณทวดเคยให้ไว้ มันเป็นภูมิปัญญาที่งดงามของชุมชน แต่กลับสูญหายไปอย่างน่าเสียดาย จึงตั้งใจจะรื้อฟื้นการทำฝ้าย้อมครามขึ้นมาอีกครั้ง แต่ก็ไม่ง่ายเลย เพราะนอกจากจะไม่มีใครทำ แล้วยังไม่มีการจัดบันทึกไว้ด้วย

“คุณยายทิตาบอกให้คุณแม่ไปตามหาคนมีมือตา คุณแม่ก็ไปนั่งเฝ้าที่ตลาดเช้า-เย็น ไปถามยายแก่ๆ ที่มีมือตาว่าเคยย้อมคราม



หรือเปล่า เขาตามหาอยู่ 2-3 ปีกว่าจะเจอ แต่ปัญหาคือไม่มีต้นครามในละแวกบ้าน ยายที่เราตามจนเจอก็บอกว่าถ้าตาเข้าไปเก็บของป่าแล้วเจอต้นครามจะติดต่อกลับมา คุณแม่ก็เข้าไปในป่าคว้าไข่หรือเปล่า แล้วก็ต้องไปเอาแม่โคมาเพาะอีก 2 ปี”

เธอบอกว่าเห็นคุณแม่ทุ่มเทให้กับการหมักน้ำครามแทบไม่ได้หลับได้นอน ลองผิดลองถูกอยู่นานหลายปีกว่าจะหมักครามด้วยวิธีธรรมชาติได้สำเร็จ “จริงๆ การหมักครามมันเป็นวิทยาศาสตร์นะ แต่ชาวบ้านไม่รู้ มันยังทำให้เราคิดว่าคนโบราณคิดได้อย่างไรว่าต้องผสมอะไรจึงทำให้เกิดความเป็นกรดเป็นด่างที่ย้อมผ้าติด บางคนใส่มะขามเปียก บางคนใส่เหล้าขาว มันเป็นความเชื่อ อย่างแม่ของมอญเป็นมังสวิรัตเคยใส่เหล้าให้ครามแล้วหม้อครามตาย (หัวเราะ) มันไม่มีสูตรตายตัว ยาย 20 คน ก็หมัก 20 สูตร ไม่เหมือนกันสักคน สีมันอาจจะต่างกันบ้าง เป็นน้ำเงินคนละเฉด แต่มันก็เป็นเสน่ห์ของผ้าย้อมครามนะ”

จุดเด่นของผ้าย้อมครามแม่ทีตาคือทุกขั้นตอนทำด้วยมือไม่พึ่งเครื่องจักรเลย เริ่มตั้งแต่การปลูกคราม การหมักคราม ปลูกฝ้าย และปั่นเส้นฝ้ายเอง นำมาย้อมและทอด้วยมือ “คุณแม่เคยพูดกับมอญว่าไม่มีมนุษย์ที่ไหนสู้ธรรมชาติได้หรอก เครื่องจักรยังงี้ก็สู้ธรรมชาติไม่ได้” แม้จะเหนื่อยแต่ก็ภูมิใจที่เป็นส่วนหนึ่งในการรักษาสิ่งแวดล้อม “การย้อมครามถ้าเป็นกระบวนการแบบดั้งเดิมไม่จำเป็นต้องใช้สารเคมีทำให้สีมันเข้าไปในเนื้อผ้านะ มันใช้กระบวนการหมักธรรมชาติ ฉะนั้นสิ่งที่หลีกเลี่ยงจากการย้อมถ้าเทลงบนผัก ผักจะโตเร็วมาก เป็นปุ๋ยที่ดีมาก เทลงน้ำปลาก็ชอบ สุนัขที่บ้านก็กินน้ำฝ้ายอมนะ น้องสาวที่เป็นสัตวแพทย์บอกว่ามันเป็นยาระบาย ทำให้ท้องไส้ดีด้วย แล้วผ้าย้อมครามป้องกันมะเร็งผิวหนังได้อีกด้วย มอญคิดนะว่าครามเป็นฮีโร่มาคู่โลกในอนาคตได้เลย (หัวเราะ) มันทำให้ออกซิเจนกลับมา น้ำกลับมา ดินกลับมา มันรักษาโลกได้เลยนะ”

มอญเล่าว่าหลังจากคุณแม่สร้างแบรนด์แม่ทีตาขึ้นเมื่อปี 2535 โดยนำชื่อของคุณยาย ‘ทีตา จันท์เพ็งเพ็ญ’ มาตั้งเป็นชื่อแบรนด์แล้ว ผ้าย้อมครามก็กลับมาเฟื่องฟูขึ้นอีกครั้ง ทำให้หลายชุมชนเริ่มหันมาทำผ้าย้อมครามมากขึ้น “มอญเคยโกรธนะว่าว่าคุณแม่จะพินันขึ้นมาได้ คุณแม่ต้องทำงานหนักมาก แล้วอยู่ดีๆ ใครก็ไม่รู้มาทำผ้าย้อมครามเหมือนกัน มาเอาชื่อเสียงเราไป แต่คุณแม่กลับบอกว่าคุณแม่มีความสุขมาก นี่แหละสิ่งที่แม่ต้องการ ทำให้ชุมชนกลับมามีลมหายใจอีกครั้ง คุณแม่ใจกว้างมาก (ยิ้ม)”

วันนี้เป็นหน้าที่ของคนรุ่นต่อไปอย่างเธอที่จะสร้างแบรนด์แม่ทีตาให้เติบโตไปอีกก้าว เพราะคอลเล็กชันของผ้าย้อมครามของเธอกำลังได้รับความนิยมจากคนรุ่นใหม่ ไม่ว่าจะเป็แจ็กเก็ต กางเกงขายาว กระโปรง หมวก ที่สามารถใช้ในชีวิตประจำวันได้นอกเหนือจากการทำโซฟา ผ้าม่าน ที่รองจาน ซึ่งถือเป็อีกหนึ่งความภูมิใจของแม่ทีตา

“ตอนที่เริ่มทำผ้าย้อมคราม มอญไม่ได้มองหาความสุขในชีวิตเหมือนคุณแม่เลยนะ มอญมองแต่ธุรกิจ จนวันหนึ่งมอญได้ไปเห็นคุณยายทอผ้าในหมู่บ้านเขาเอาเงินให้ลูกหลานใช้ แต่ก่อนลูกหลานต้องเอาเงินมาให้เขาใช้ มอญรู้สึกที่เราทำลมหายใจให้ชุมชนได้ มอญรู้สึกมีความสุขที่ทำให้คนอื่นมีความสุขจากสิ่งที่เราทำ (หัวเราะ) ผ้าย้อมครามมันเปลี่ยนเรา ยิ่งเรารู้จักผ้าย้อมคราม ทำให้เรามองคนอื่นมากขึ้นและมองตัวเองเล็กลง”

จากเด็กหญิงตัวน้อยที่แม่ชอบหัวกลับบ้านเกิดและเลี้ยงดูตามวิถีของแม่ ให้สัมผัสกับธรรมชาติและชุมชน ทำให้วันนี้เธอเติบโตเป็นลูกไม้ที่งดงาม ที่พร้อมจะสานต่อลมหายใจให้ชุมชนด้วยภูมิปัญญาผ้าย้อมครามต่อไป



35

happiness

APR-JUN
HAPPY
TIME



ความสุขบนเส้นทางศิลปะ กว่าครึ่งศตวรรษของ 'อารี สุทธิพันธุ์'

Art Talk

เพื่อ พูดถึงศิลปินสีน้ำที่มีแนวคิดร่วมสมัยคงไม่มีใครไม่รู้จัก 'ศาสตราจารย์พิเศษอารี สุทธิพันธุ์' หรือ 'ครุอรารี' ของลูกศิษย์ลูกหาทั่วประเทศ เพราะครุอรารีเป็นศิลปินผู้นำแนวความคิดสมัยใหม่มาใช้ในการเรียนการสอนศิลปะมากกว่า 50 ปีแล้ว และทำให้เกิดกระแสการเปลี่ยนแปลงในวงการศิลปะอย่างกว้างขวาง

วันนี้ครุอรารีเปิดบ้านย่านพระราม 9 ให้พวกเราเข้าเยี่ยมชมที่นี่เป็นทั้งที่ทำงานและพิพิธภัณฑ์ส่วนตัวที่ครุเรียกว่า Museum Without Walls หรือพิพิธภัณฑ์ที่ไม่มีผนังแขวนภาพ หลังจากเดินชมภาพเขียนจำนวนมากจนเราอดทึ่งไม่ได้แล้ว ครูก็กพาพวกเราเข้ามานั่งพูดคุยกันในห้องรับแขกเล็กๆ ที่เต็มไปด้วยหนังสือภาษาอังกฤษ-ไทย มีทั้งแนวศิลปะ วิทยาศาสตร์ คณิตศาสตร์ ปรัชญา ฯลฯ เพราะครุเป็นคนชอบอ่านชอบศึกษามาตั้งแต่วัยหนุ่ม และมักจะนำแง่มุมดีๆ จากหนังสือเหล่านี้ไปสอนศิษย์อยู่เสมอ แม้ในวัยเกษียณแล้ว ครูก็กยังไม่หยุดศึกษาเรียนรู้ "เราต้องอ่านหนังสือ ไม่งั้นเราตามเขาไม่ทัน" ระหว่างนั่งคุยกันครูก็กจะเปิดหนังสือเล่มนั้นเล่มนี้

ให้เราดู บางครั้งก็จะเสิร์ชหาข้อมูลจากโทรศัพท์มือถือมาอธิบายเพิ่มเติมในสิ่งที่ครุพูดให้เราเข้าใจ

แม้จะเกษียณมา 25 ปีแล้ว แต่ครุยังไม่ยอมหยุดสอน ครุยังสอนวาดรูปให้กับคนที่สนใจเรียนศิลปะ และเป็นวิทยากรอบรมโครงการศิลปะที่ศูนย์วัฒนธรรมแห่งประเทศไทย จัดโดยกรมส่งเสริมวัฒนธรรม กระทรวงวัฒนธรรม ซึ่งนักเรียนที่เรียนกับครุต่างพูดเป็นเสียงเดียวกันว่าสนุกและได้มากกว่าศิลปะ

"ผมเป็นครูสอนวิชาศิลปะที่มองเห็นวิชาการหลากหลาย การระบาย การออกแบบ การสร้างรูปทรง และประวัติความเป็นมาของศิลปะมานาน หมดเวลาราชการก็ยังคงสอนต่อ ทั้งใกล้และไกลตามอัยาศัย ระยะทางไม่เกิน 100 กิโลเมตร นับว่าเป็นการเลือกมีชีวิตอยู่ร่วมกับประสบการณ์ที่ไม่หวังผลตอบแทนอย่างมีความสุข"

ครุเริ่มต้นอาชีพตั้งแต่ปี พ.ศ. 2500 และได้รับทุนไปศึกษาศิลปะที่มหาวิทยาลัยอินดีแอนา สหรัฐอเมริกา ซึ่งเปลี่ยนความคิดในการทำงานศิลปะของครุใหม่ทั้งหมด พอกลับเมืองไทยครูก็กนำวิธีการสอนที่เรียกว่า The Natural Way to Draw &

36

happiness

APR-JUN
ART
TALK

Painting มาสอน เป็นการวาดภาพจากนอกเข้าไป (Outside-In) โดยให้นักศึกษาเป็นศูนย์กลาง หรือ Child Center ครูสอนด้วยวิธีใช้เส้นรอบรูป (Contour Drawing) คือใช้รูปและพื้นที่ที่จะเป็นการเขียนแบบแสงและเงาเพียงอย่างเดียว ซึ่งถือว่าเป็นเรื่องใหม่มากเมื่อ 50 กว่าปีที่แล้ว

จึงนับว่าครูเป็นผู้นำในการบุกเบิกการเรียนการสอนศิลปะสมัยใหม่ และเป็นผู้สร้างหลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิตวิชาเอกศิลปะให้กับคณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร รวมถึงบัญญัติคำว่าทัศนศิลป์ (Visual Art) ขึ้นมาใช้ในการสอน ครูยังเปิดโอกาสให้คนที่ไม่ได้เรียนศิลปะโดยตรงเข้ามาศึกษาใน

มหาวิทยาลัย ลูกศิษย์หลายคนมาจากทั้งสายวิทย์และสายศิลป์ โดยนำหลักคิดของจอห์น ดิวอี้ (John Dewey) เรื่อง Art as Experience มาใช้ในการวัดผล เป็นครั้งแรกที่ศิลปะและวิทยาศาสตร์ถูกผนวกเข้าหากัน

หลังทำงานหนักกว่าครึ่งศตวรรษ ครูได้รับเลือกให้เป็นศิลปินแห่งชาติ 2555 สาขาทัศนศิลป์จิตรกรรม ซึ่งเป็นบทพิสูจน์การต่อสู้ยาวนานในวงการศิลปะ “ผมเฉยๆ นะ เพราะเราไม่ได้ไปหวังอะไรอยู่แล้ว” ครูได้เขียนหนังสือขึ้นมาเล่มหนึ่งชื่อ ‘เพราะผมทำอย่างนี้หรือเขาจึงให้เป็น...ศิลปินแห่งชาติ’ เพื่อตอกย้ำให้เห็นว่าสิ่งที่ครูกำลังทำในวันนั้นไม่ได้สูญเปล่า ตอนหนึ่งครูได้เขียนถึงรางวัลนี้ว่า “ไม่ว่าท่านจะตัดสินผิดหรือถูกยังไงก็ตาม ผมไม่คืนนะ” เสียงหัวเราะดังขึ้นอีกครั้งกับอารมณ์ขันของศิลปินแห่งชาติ

ความสุขในวันนี้ของครูคือการได้สอนวาดรูป รวมถึงการถ่ายทอดความรู้เรื่องศิลปะให้กับลูกศิษย์อย่างไม่มีรู้สึกเหน็ดเหนื่อย ครูไม่เคยหยุดศึกษาค้นคว้าเพื่อหาเทคนิคใหม่ๆ มาสอนลูกศิษย์ การทำงานศิลปะของครูจึงไม่ใช่เพื่อความสุนทรีย์อย่างเดียว แต่ครูทำเพื่อทดลองให้แน่ใจก่อนที่จะนำไปสอน “ผมทำงานแบบมีเป้าหมาย ถ้าไม่มีเป้าหมายผมไม่ทำ”

เทคนิคการวาดภาพของครูน่าทึ่งมาก เป็นการวาดโดยไม่ต้องฟังพู่กันเลย ครูใช้ขวดพลาสติกปลายแหลม เช่น ขวดน้ำยา



โกรกผม เต็มสีเข้าไปแล้วใช้วาดแทนพู่กัน ปลายแหลมของมันไม่ต่างจากดินสอที่สามารถวัดเส้นลงบนกระดาษได้อย่างง่ายดาย ด้วยวิธีนี้ทำให้ครูวาดภาพได้อย่างรวดเร็วและแม่นยำ ส่วนใหญ่ครูจะวาดลงบนกระดาษขนาดใหญ่ๆ ภาพในธีมนี้อีกกัน “ผมเขียนทีละ 3-4 รูป ถ้าพรุ่งนี้แสดงงาน ผมขอเวลาชั่วโมงหนึ่ง ผมก็เขียนได้แล้ว”

ภาพเขียนของครูส่วนใหญ่จะเป็นภาพวัดและผู้หญิง วัดคือความดี ผู้หญิงคือความงามในทัศนะของครู ภาพของครูจะเป็นลายเส้นที่ดูเหมือนง่าย แต่จริงๆ แล้วต้องผ่านการฝึกฝนอย่างยาวนานจึงจะลากเส้นได้แม่นยำและสวยงามอ่อน-

ช้อยแบบนี้ “สมัยก่อนรูปผมไปแสดงที่ไหน มันขายไม่ได้หรอก เขาหาว่าผมไม่เก่ง เพราะคนเก่งๆ ต้องเขียนรูปเหมือนได้” ครูเล่าพร้อมกับหัวเราะไม่ถือสา เมื่อถามว่าแล้วทำไมครูไม่วาดภาพเหมือนล่ะ ครูบอกว่า “รูปถ่ายไม่เหมือน รูปเหมือนไม่มี” ครูจึงเลือกทำสิ่งที่ตัวเองรักมากกว่า ไม่ได้คิดเรื่องพาณิชย์ “รูปเขียนของผม ถ้าไปอยู่บ้านคนที่รัก ผมก็มีความสุขแล้ว” ทุกวันนี้บอกเลยว่ารูปเขียนของ ‘อารี สุทธิพันธ์ุ’ เริ่มเป็นที่ต้องการมากขึ้น จนเกิดเป็นโครงการเช่ารูปเขียน สำหรับคนที่ต้องการรูปของครูไปติดบ้านหรือออฟฟิศในราคาไม่แพง เพื่อให้ทุกคนมีโอกาสได้ชื่นชมรูปเขียนของครูศิลปะและศิลปินท่านนี้

ในวัย 85 ปี ครูยังเปี่ยมด้วยพลังในการทำงานอยู่เสมอ ครูเขียนรูปทุกวันตั้งแต่เช้าจนเกือบเที่ยง ครูบอกว่าเป็นศิลปินต้องมีวินัยในการทำงาน “เวลาเขียนรูปเราก็ผ่อนคลายนะ ไม่ต้องไปคิดอะไรมาก ถ้าได้เขียนมันก็สนุก” ไม่แปลกใจเลยว่าทำไมลูกศิษย์จึงพูดเป็นเสียงเดียวกันว่าเรียนศิลปะกับครูอาร์สนุกและตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา เพราะแค่ไม่กี่ชั่วโมงที่เราได้ฟังครูเล่า ก็สามารถสัมผัสได้ถึงจิตวิญญาณของความเป็นครูและศิลปินอย่างเต็มเปี่ยมแล้ว ๑

SMART MONEY



รวยอย่างสร้างสรรค์ โดย...คุณสุภา เจริญยิ่ง

คำว่า ‘รวยอย่างสร้างสรรค์’ บางทีเราก็ถามตัวเองว่าเราต้องสร้างสรรค์กันอย่างไร ดิฉันเป็นคนชอบจดหรือบันทึกเวลาอ่านบทความหรือข้อเขียนที่ชอบ แต่ข้อเสียก็คือมักจะลืมจดว่าลอกเขามาจากไหน แต่บทความที่เขียนต่อไปนี่มาจากหนังสือ *Wake Up Your Creative Genius* เขียนโดยคุณ Kurt Hanks & Jay Parry โดยผู้เขียนพูดถึงอุปสรรคที่ทำให้คนเราไม่สร้างสรรค์ หรือบางทีก็ใช้เวลามากที่จะคิดหรือทำอะไรที่แตกต่างจากเดิม ซึ่งในหนังสือเล่มนี้ก็ว่าไว้หลายหัวข้อ แต่ที่ดิฉันชอบที่สุดก็คือประเด็นที่ว่าคนเราไม่สร้างสรรค์บางทีก็มาจากการที่เราทำอะไร ‘จำเจ’ แกรมในหนังสือเล่มนี้ที่แปลเป็นไทยโดยคุณทวี ลักษณะมีวัฒนา ก็ได้มีการถอดเป็นสูตรที่น่าสนใจว่า

$$\begin{aligned} \text{จำเจ} &= \text{จำเป็น}^2 + \text{จำใจ}^3 \\ \text{จำเป็น}^2 + \text{จำใจ}^3 &= \text{ไม่สร้างสรรค์} \end{aligned}$$

โดยผู้เขียนได้เล่าถึงสามีภรรยาคู่หนึ่งที่แต่งงานกันมาเป็น 10 ปี สามีก็สังเกตเห็นว่าเวลาภรรยาจะชอบก่อนหมูแฮม เธอมักจะตัดช่วงปลายของหมูแฮมทั้ง 2 ชิ้น ออกเสมอ วันหนึ่งสามีก็เลยถามว่าทำไม ภรรยาก็บอกว่าเห็นคุณแม่ทำประจำ วันหนึ่งเขาไปทานข้าวบ้านคุณแม่ยายก็เลยถือโอกาสถามว่าทำไมต้องตัดส่วนปลายของหมูแฮมออก ทำให้การอบหมูแฮมอร่อยยิ่งขึ้น หรือ คุณแม่ยายก็ตอบว่าเพราะคุณยายหรือคุณแม่ของคุณแม่ท่านก็ทำแบบนั้น คุณสามีก็เลยไปถามคุณยายของภรรยาว่าทำไมถึงทำแบบนั้น เป็นสูตรโบราณของคุณยายหรืออย่างไร พอคุณยายได้ยินก็หัวเราะและตอบว่าเป็น

38

happiness

APR-JUN
SMART MONEY





เพราะสมัยก่อนไม่มีเตาขนาดใหญ่ มีเพียงเตาอบอันเล็กๆ เลยต้องตัดหัวตัดท้ายออกนิดหน่อยมันถึงใส่เข้าเตาอบได้พอดี มันเลยติดเป็นนิสัย ถึงแม้จะมีเตาใหญ่ขึ้นแล้วก็ยังต้องตัดหัวตัดท้ายอยู่เสมอ

พออ่านถึงตอนนี้ดิฉันนึกถึงเรื่องเล่าอีกเรื่องหนึ่งได้ว่า มีการสำรวจนักบินของเครื่องบินรบที่หนึ่งว่า ถึงแม้จะมีการสอนหลักสูตรเกี่ยวกับการกดปุ่มฉุกเฉินให้นักบินติดตัวออกมาเวลาเครื่องบินใกล้จะตกหรือมีภัย เพื่อให้ดึงออกจากเครื่องบินได้ แต่ผลการสำรวจปรากฏว่ามีนักบินน้อยมากที่จะกดปุ่มได้ทันในเวลาคับขัน ซึ่งตอนฝึกสามารถทำได้ แต่ในเวลาจริงแล้วกลับทำไม่ได้ อาจเป็นเพราะไม่เคยทำมาก่อน ซึ่งภายหลังก็เลยต้องสร้างห้องนักบินจำลองขึ้นมา

หรือจะเป็นเรื่องของเกวียนที่เดินออกจากหมู่บ้านจนมีรอยเกวียน แต่เราเดินทางมาๆ จนเกิดเป็นรอยเกวียนทำให้พื้นดินแข็ง คนเดินเกวียนก็รู้สึกสบายดี

เพราะดินเรียบและเดินเกวียนง่าย แต่พอพื้นดินไร้หญ้าปกคลุม เวลาฝนตกก็เป็นหลุมเป็นบ่อ แต่เพราะความเคยชินของคนเดินเกวียนก็ยังเดินไปในรอยเดิมนั้นกว่าจะรู้ตัวเกวียนนั้นจมติดลงไปไหนหล่มเสียแล้ว

หลายครั้งเราจะพบว่าความจำเจอาจเกิดขึ้นโดยที่เราไม่รู้สึกรู้สีกตัวเลย แล้วเราทำอย่างไรที่จะหลีกเลี่ยงไม่ให้ความจำเจทำลายความคิดสร้างสรรค์ของเรา ก็เลยเกิดแนวคิดที่คนเราไม่ควรจะทำอะไรเหมือนเดิมทุกวันๆ เพื่อที่จะให้เกิดการเปลี่ยนแปลงให้เราคิดอะไรใหม่ๆ บ้าง

Smart Money

จากการนี้ดิฉันจึงเห็นผู้สูงอายุหลายคนลุกขึ้นไปเรียนหนังสือตอนอายุเกินวัยไปเยอะแล้ว แต่กลับประสบความสำเร็จ หรือคุณหมอต่านหนึ่งที่ดิฉันได้เคยพบท่านนั้นอายุ 80 กว่าแล้ว แต่ดูหนุ่มเหมือนอายุ 40-50 ปี ถามท่านว่าท่านรักษาสุขภาพร่างกายอย่างไร ท่านก็บอกว่าเล่นดนตรี และออกกำลังกาย และที่ทำให้ดิฉันประหลาดใจคือท่านเพิ่งเริ่มหัดเล่นไวโอลินตอนอายุ 70 ปี และตอนที่ดิฉันพบท่านก็เล่นมากกว่า 10 ปีแล้ว และท่านก็เล่นได้ไพเราะมาก

ถ้าอย่างนั้นเราลองมาหา 'วิธีรวยอย่างสร้างสรรค์' กันหน่อยดีไหม เริ่มจากเราเคยนั่งคิดหรือไม่ว่าที่ผ่านมาเราได้เลือกวิธีการทำงานหรือสะสมความมั่งคั่งกันจากช่องทางใดบ้าง โดยเฉพาะผู้ที่ไม่ได้อยู่ตัวคนเดียวก็เหมือนมีภาระมากขึ้นก็ต้องคิดให้มากขึ้น

ถ้าจะเปรียบเทียบหัวข้อว่าเราจะทำอย่างไรเพื่อให้เกิดความรวยแบบสร้างสรรค์ ดิฉันขอเสนอการเริ่มต้นบันทึกให้กับตัวเองและคนข้างตัวเป็นหัวข้อดังต่อไปนี้

1. การเลือกหัวข้อ เช่น การเก็บออม การลงทุน การผ่อนบ้าน การผ่อนรถ เป็นต้น
2. เขียนความคิดและเป้าหมายที่เกี่ยวกับหัวข้อนั้นทั้งหมด ไม่ว่าจะเป็ความคิดที่ดูเข้าท่าหรือไม่เข้าทำก็ตาม
3. ไม่มีคำว่าไม่ เป็นไปไม่ได้ ในความคิด

4. หาคู่เพื่อปรึกษาถกเถียงและคล้อยตาม
5. พุ่งเป้าหมายไปที่พลังสมองไม่ใช่พลังกาย
6. เปิดใจให้กว้าง อย่าบังคับความคิดจนเกินไปนัก และปล่อยให้หลวมไว้

7. ท้ายที่สุดคือดีที่สุด

ลองเอาไปใช้นะคะ เราารู้สึกว่าเรื่องใดเราทำได้ ยังไม่ดี หรืออยากปรับปรุงให้ดีขึ้น ก็เลือกเอาหัวข้อขึ้นมาแล้วเขียนความคิดของเรา และใส่เป้าหมายที่เราอยากได้ทั้งหมดและอย่าเพิ่งให้คำว่า 'ไม่' ทำลายความคิดดีๆ ของเราไปเสียหมด และหาที่ปรึกษาปล่อยสมองเราให้ว่างและสุดท้าย เชื่อหรือไม่ว่าท้ายที่สุดดีที่ สุดจริงๆ ๕

40

happiness

APR-JUN
SMART
MONEY

ราคาน้ำมันโลกลดๆๆ แล้วทำไมราคาหน้าปั้มไม่ลดลงทันทีบ้าง?

"รู้ให้จริง"

ว่า...ราคาขายปลีกหน้าปั้มไม่ปรับขึ้นลงทันทีตามราคาน้ำมันดิบตลาดโลก เพราะต้องผ่านหลายกระบวนการกว่าจะมาถึงปั้ม

แหล่งน้ำมันดิบ
ทางทะเล - ทางบก

ค่าขุดเจาะ



ค่าขนส่ง

1. ราคาน้ำมันดิบตลาดโลก

ซื้อขายโดยอ้างอิงราคาตลาดของแหล่งที่มา และชนิดของน้ำมัน

2. ราคาน้ำมันสำเร็จรูปหน้าโรงกลั่น

- ซื้อขายโดยอ้างอิงตลาดกลางของภูมิภาค
- ไทยอ้างอิงตลาดกลางสิงคโปร์



ค่าประกัน



ค่าสูญหาย

โรงกลั่น

ค่าการกลั่น

ค่าขนส่ง



ค่าภาษี

ค่ากองทุน

ค่าการตลาด

3. ราคาขายปลีกหน้าปั้ม

ประกาศโดยสำนักงานนโยบายและแผนพลังงาน (สนพ.)
ดูประกาศได้ทุกวัน ที่ http://www.eppo.go.th/retail_prices.php

- ภาษีสรรพสามิต
- ภาษีเทศบาล
- ภาษีมูลค่าเพิ่ม
- กองทุนน้ำมันเชื้อเพลิง
- กองทุนเพื่อส่งเสริมการอนุรักษ์พลังงาน

- ค่าลงทุนสร้างปั้ม
- ค่าบริหารจัดการ
- ค่าน้ำ ค่าไฟ
- ค่าจ้างเด็กปั้ม ฯลฯ

Ask the Expert


การออกกำลังกายกับโรคกระดูกพรุน
โดย...หมอวิฑูรย์ ไกลรุ่งเรือง

มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.)
แจ้งผลสำรวจสุขภาพของกลุ่มผู้สูงอายุ ปี พ.ศ. 2556 (ฉบับล่าสุด) ว่ามีผู้สูงอายุที่อยู่ในสภาพ 'ติดเตียง' คือไม่สามารถช่วยตัวเองได้ถึงร้อยละ 2 และ 'ติดบ้าน' มีปัญหาการเคลื่อนไหว ไม่สามารถออกจากบ้านได้โดยสะดวกถึงร้อยละ 19 แสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุส่วนหนึ่งมีปัญหาสุขภาพด้านการเคลื่อนไหวร่างกาย อันมีผลมาจากมวลกระดูกเสื่อมทอย และอาจเสี่ยงต่อโรคที่เกี่ยวกับกระดูก ทั้งโรคข้อเข่าเสื่อม และโรคกระดูกพรุน ซึ่งเชื่อว่าคงไม่มีใครยอมให้โรคภัยมาพรากความสุขออกไปจากชีวิตได้ง่ายๆ อย่างแน่นอน เราจึงควรเอาใจใส่ดูแลสุขภาพร่างกายให้มากขึ้นก่อนจะสายเกินไป

42

happiness

APR-JUN
ASK THE
EXPERT




โรค กระดูกพรุน' หรือกระดูกโป่งบาง เป็นโรคที่มีปัญหามากขึ้นในปัจจุบัน และเป็นได้ทั้งกับผู้หญิงและผู้ชาย แต่จะพบในผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย เพราะผู้ชายมีปริมาณมวลกระดูกสูงกว่า และผู้ชายไม่มีการเปลี่ยนแปลงฮอร์โมนเพศอย่างรวดเร็วเหมือนผู้หญิงวัยหมดประจำเดือน ด้วยเหตุที่ผู้ชายมีเนื้อกระดูกมากกว่านี้เองจึงทำให้ผู้ชายเริ่มมีกระดูกโป่งบางหักซ้ำกว่าผู้หญิงประมาณ 10 ปี (ผู้ชายอายุประมาณ 85 ปี ผู้หญิงอายุประมาณ 75 ปี) ส่วนกระดูกหักตรงไหนมากที่สุดก็เห็นจะเป็นกระดูกสันหลัง กระดูกข้อมือ กระดูกสะโพก เป็นต้น

ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดภาวะกระดูกพรุน

1. น้ำหนักตัวน้อยเกินไป โดยเฉพาะผู้หญิงวัยหมดประจำเดือนที่ผอม
2. อายุมากขึ้น ความเสี่ยงในผู้สูงอายุที่จะมีผลต่อกระดูกหัก นอกจากจะเกิดจากการที่มีคุณภาพกระดูกบางลงเพราะอายุและฮอร์โมนเพศต่ำลงอย่างรวดเร็วแล้ว ยังมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการล้มอีกด้วย เพราะคนแก่ระบบประสาทอาจไม่ดี ทำให้การทรงตัวไม่ดี สายตาไม่ต้ออาจจนอะไรแล้วล้มได้ง่าย
3. ดัชนีมวลกาย (Body Mass Index: BMI) ลดลง หาได้จากการนำน้ำหนักตัวเป็นกิโลกรัมหารด้วยส่วนสูงเป็นเมตรยกกำลังสอง หาก BMI ลดลงมากกว่าปกติเท่าไร ปัจจัยเสี่ยงต่อกระดูกหักยิ่งมากเป็นทวีคูณ
4. การใช้ยาสเตียรอยด์นานๆ จะเกิดโรคกระดูกพรุนได้ พบว่าในช่วง 6 เดือนแรกกระดูกจะพรุนลงอย่างรวดเร็ว 5-15% หลังจากนั้นก็จะพรุนช้าลง ปัจจัยเสี่ยงต่อกระดูกสะโพกหักสูงถึง 2.48-4.42 เท่าเลยทีเดียว
5. การสูบบุหรี่พบว่าคนที่สูบเป็นประจำทำให้มีโอกาสกระดูกหักสูงกว่าคนไม่สูบถึง 1.15-1.36 เท่า แต่คนที่เคยสูบแล้วหยุดสูบก็จะทำให้ปัจจัยเสี่ยงนี้ลดลง
6. การดื่มสุรามากก็มีผลเสี่ยงเช่นกัน
7. ภาวะพร่องฮอร์โมนเพศ

สำหรับผู้สูงวัยการออกกำลังกายอาจจะทำได้เพียงแค่ออกกำลังกายเพื่อชะลอการลดลงของมวลกระดูกเท่านั้น แต่อย่างน้อยก็ลดความเสี่ยงกระดูกหักได้มากขึ้น และควรออกกำลังกายในท่าที่เหมาะสม ได้แก่

1. เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเพื่อช่วยลดปัญหาการล้ม อาทิ การยกน้ำหนัก การพายเรือ รำไท่เก๊ก ว่ายน้ำ
2. เพิ่มความว่องไว กระฉับกระเฉง เช่น การรับลูกบอล การวิ่งหลบหลีกสิ่งกีดขวาง เป็นต้น
3. เพิ่มความยืดหยุ่นและยืดกล้ามเนื้อ เช่น การก้มแตะ การฝึกหายใจเข้า-ออก การฝึกผ่อนคลาย เป็นต้น

การออกกำลังกายที่ส่งผลดีต่อมวลกระดูกจะหมดไปถ้าไม่ออกกำลังกาย เพราะมีผลสำรวจออกมาแล้วว่าผู้ที่ออกกำลังกาย 1 ปีแล้วหยุดออกกำลังกายไป 1 ปี เมื่อวัดมวลกระดูกแล้วพบว่าลดลงเท่ากับผู้ป่วยที่ไม่มีการออกกำลังกายเลย ดังนั้น ผู้สูงอายุควรออกกำลังกายให้สม่ำเสมอตลอดไป แต่ถ้ามีอาการหนักถึงกับทรงตัวไม่อยู่ หรือสายตาไม่ดีจนเดินจนอะไรแล้วล้มง่ายๆ ควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้านจะดีกว่า 

การรับประทานแคลเซียมป้องกันกระดูกพรุน

- วัยเด็ก 4-5 ปี ควรทาน 400 มก./วัน
- วัยรุ่น 9-18 ปี ควรทาน 1,000 มก./วัน
- วัยผู้ใหญ่ ควรทาน 800 มก./วัน

Happiness Life

“

“ผมจะมีคติพจน์ของ
ตัวเองอยู่ข้อหนึ่งคือ
ให้เกียรติทุกงานที่ทำ
ต่อให้งานนั้นจะเป็นงาน
ที่เราไม่ถนัดเลย
เราก็ให้เกียรติมัน
ลองเติมที่ดู เช่นร้องเพลง
(หัวเราะ) ในชีวิตผม
ไม่เคยอยาก
ร้องเพลงมาก่อน
แต่พอมาถึงวันหนึ่งเขาให้
เราร้องเพลง
ผมก็จะพยายามทำให้ดี
ที่สุด”

”



44

happiness
APR-JUN
HAPPINESS
LIFE

นิยามความสุขของดีเจฟุตบอล วุฒิชัย เกษตรสิน

166 สอดแห่งปีที่ขโมยหัวใจสาว ๆ กว่าครึ่งเมือง วัตจากยอดฟอลโลว์ Instagram ที่กินพื้นที่หัวใจแฟนคลับไปกว่า 2 ล้านคน ชั่วโมงนี้อาจเรียกได้ว่าเป็นผู้ชายที่ครบเครื่องที่สุดคนหนึ่งในวงการบันเทิง เขาคนนั้นคือดีเจฟุตบอล-วุฒิชัย เกษตรสิน

มีใครบางคนเคยบอกว่าจังหวะชีวิตของคนเราไม่เหมือนกัน อาจเทียบเคียงได้กับผู้ชายคนหนึ่งที่จังหวะและโอกาสครั้งสำคัญในชีวิตเดินทางมาถึงแบบไม่ทันตั้งตัว และนำมาซึ่งจุดเริ่มต้นของการเป็นนักแสดงขวัญใจมหาชนในเวลาต่อมา

“เริ่มจากผมเป็นดีเจมาประมาณ 2-3 ปี ที่คลื่นฮอตเวฟ 91.5 และพิธีกรรายการ OIC แล้วเริ่มได้ชิมलगเล่นซิตคอมซีรีส์บ้าง พอมาถึงช่วงปีที่ค่าย Exact มีละครเรื่องหนึ่งที่เขากำลังหาพระเอกอยู่ เขาก็ให้เราลองไปแคสตั้ดู แล้วก็ได้รับ ละครเรื่องแรกของผมเป็นละครยาวเต็มๆ คือ ‘เล่ห์นางฟ้า’ เล่นคู่กับ วิว-วรรณรท นั้นเป็นจุดเริ่มต้นสำคัญที่ก้าวสู่ละครอย่างเต็มตัว ประมาณ 3 ปีที่แล้ว

“จริงๆ แล้วส่วนตัวผมชอบการแสดงนะครับ เพราะเป็นอีกศาสตร์หนึ่งที่ทำลายความสามารถ ละครที่เราเล่นทุกเรื่อง ทุกคาแร็กเตอร์ บทบาทที่เราได้รับก็แตกต่างกันไป เจอเรื่องทีคาแร็กเตอร์ใกล้เคียงกับชีวิตก็ทำได้ง่ายหน่อย ส่วนเรื่องทีไกลตัวก็อาจจะต้องทำการบ้านเยอะ ต้องฝึกฝนเยอะๆ การแสดงเป็นสิ่งที่ผมรู้สึกว่ามันทำให้เราพัฒนาไปต่อได้ หรือค้นหอะไรบางอย่างสำหรับการเป็นนักแสดงที่ดีได้ไปเรื่อยๆ ไม่หยุดนิ่งอยู่กับที่ เหมือนเราได้เรียนรู้อะไรใหม่ๆ ทุกวัน”

สวมบทบาทได้ดีขนาดไหนการ์ตูนดีได้จากบทบาท ‘พีเสื้อ’ จากซีรีส์ ‘รักนะเปิดใจ’ ตอน Perfect Match ที่สาว ๆ พากันกรี๊ดกับตัวละครนี้แบบไม่พลาดสักตอน ซึ่งผมบอกว่าคาแร็กเตอร์นี้ใกล้เคียงกับตัวเองที่สุด “คาแร็กเตอร์ทีใกล้เคียงตัวเองมากที่สุดน่าจะเป็พีเสื้อจากรักนะเปิดใจ (ยิ้ม) เพราะในเรื่องจะเป็นผู้ชายที่เป็นคนดีแต่ขี้เล่นอะไรแบบนี้ครับ (ยิ้ม) ซึ่งในชีวิตจริงเราก็จะเป็นผู้ชายเฟรนด์ลืออยู่แล้ว มันก็เลยเล่นออกมาแล้วดูเป็นธรรมชาติ มีความสุขทั้งกับคนที่แสดงด้วยกันและคนที่ดูด้วยครับ”

ผมมีวิธีลองผิดลองถูกในการทำงาน และทำการบ้านกับบทที่ได้รับอย่างหนักหน่วงเสมอ ผลลัพธ์ที่ได้จึงผลิตดอกออกผลอย่างน่าชื่นใจ “ถ้าเป็นบททีไกลตัวมากเรายังต้องทำการบ้านหนักมากๆ ครับ ล่าสุด ‘เพื่อเธอ’ ก็ดราม่ามาก (ลากเสียงยาว) เป็นอีกเรื่องทีถือว่าทำลายมากสำหรับผม เพราะชีวิตเราไม่ได้เจออะไรทีมันดราม่าขนาดนี้ แล้วด้วยความทีเป็นผู้ชายร้องให้ค่อนข้างยากอยู่แล้ว แต่เรื่องนี้ผมต้องร้องให้เยอะมาก วิธีทำการบ้านของผมคือต้องปล่อยความรู้สึก ผมรู้สึกว่เล่นละครเรื่องนี้จะเป็นคนข้างในแข็งๆ ไม่ได้ ต้องเป็นคนทีเซนซิทีฟ อดมากกระทบนิดหนึ่งก็ต้อปล่อยให้ตัวเองไปตามนั้น เมื่อก่อนดูละครรู้สึกว่หา...ซีนนี้นักแสดงเขาเล่นดีมาก จะร้องให้ตามเราก็กั่นเอาไว้ ร้องทำไม (เสียงสูง) ไร้สาระ (ยิ้ม) หรือแม้แต่ฟังเพลงแล้วรู้สึกอินจนจะร้องให้กั่นไว้อีก แต่ตอนนี้พอฟังแล้วอินไปกับเพลงก็จะปล่อย น้ำตาจะไหลปล่อยมัน เหมือนเป็นการฝึกให้ความรู้สึกกับความเซนซิทีฟมันเบาบางลง บางทีเข้มแข็งมากเกินไปในละครดราม่ามันก็ไม่ดี

“บวกกับความทีผมเป็นดีเจมาก่อน ต้องใช้เรื่องของการสื่อสารเป็นประจำ การใช้เสียงและการออกเสียงมันดีมากสำหรับการเล่นละคร เราจะเป็นคนทีพูดชัดถ้อยชัดคำว่นักแสดงปกติหรือนักแสดงทีเป็นนักแสดงใหม่ เวลาพูดจะมีจังหวะจะโคนไม่โมโนโทน คำควบกล้ำ ร ล ผมค่อนข้างทีจะให้ความสำคัญเพราะเราเป็นคนสื่อสาร ดังนั้น การใช้ภาษาต้องถูกต้อง”

นี่คือของขวัญชิ้นพิเศษทีเขาได้รับจากอาชีพดีเจและพิธีกรจนสามารถนำมาต่อยอดในการเป็นนักแสดงได้ดี แต่อีกข้อทีเราอดถามไม่ได้คือเสียงตอบรับทีพุ่งขึ้นเรื่อยๆ ชนิดไม่มีตะเบอร์กจนกลายเป็นพระเอกทีมีแฟนคลับเหนียวแน่น ดาวรุ่งหนุ่มฮอตหรือฉายา ‘พุดตีกแตก’ ดูเหมือนจะบ่งบอกสถานะของเขาได้ดีทีเดียว ณ เวลานั้นเขารับมือกับกระแสความดังของตัวเองอย่างไร

“ในความรู้สึกของผมต้องบอกว่าตกใจ แล้วก็ดีใจมากครับ บอกตรงๆ ผมก็ยังเขินๆ อยู่เหมือนกันที่มีคนมาบอกว่าฮอตมากเลยนะ เป็นปีทอง ส่วนตัวรู้สึกว่าเป็นปีที่เราทำงานเยอะขึ้น เป็นคนคนหนึ่งที่มีโอกาสได้ทำงานเหมือนนักแสดงท่านอื่นๆ แต่เราก็กังเป็นดีเจพุทธธรรมคาจ คนเดิม เพราะพอถึงจุดๆ หนึ่งเราารู้ตัวเองว่าเราค่อยๆ สร้างตัวเองขึ้นมาจากอะไร ผมรู้สึกว่าเป็นคนที่โชคดีมาก ๆ คนหนึ่งที่เรามีรุ่นพี่ ทีมงาน ผู้ใหญ่คอยให้โอกาส และผลักดันให้เราได้ทำในสิ่งที่ไม่เคยทำมาก่อน ผมอยากจะขอบคุณทุกๆ ฝ่าย ทุกๆ คน ลำพังผมคนเดียวคงไม่มีโอกาสได้มายืนอยู่ตรงจุดนี้”

ระหว่าง ‘พรสวรรค์’ กับ ‘พรแสวง’ เขาคิดว่าตัวเองอยู่ฝั่งไหนกัน “ผมคิดว่าของผมน่าจะอยู่ฝั่งพรแสวง (ยิ้ม) เพราะผมไม่รู้ว่สิ่งที่เขาเรียกว่าพรสวรรค์มันมีอะไรบ้างในตัวผม คือไม่เป็นอะไรเลยสักอย่างครับ ตั้งแต่เด็กๆ ก็รู้สึกว่เราไม่ได้เก่งเท่าคนอื่น รู้ตัวเองดีครับ และต่อสู้กับความรู้สึกของตัวเองมาตลอดว่ทำไมคนอื่นเขาทำได้ ทำไมเขาสอบได้ที่ 1 ทำไมเราสอบได้ที่ 43 ในห้องมี 44 คน ผมเคยอยู่จุดนั้นมาแล้ว และรู้สึกว่เราไม่เก่ง เราเป็นเด็กโง่คนหนึ่งในห้อง แต่พอโตขึ้นมาความคิดมันเปลี่ยน ผมว่ความคิดของคนสำคัญสุดครับ ไม่ว่าจะเรียนน้อยหรือเรียนมาก บางคนจบ ป.4 แต่มีความคิดเหมือนคนที่จบดอกเตอร์ ผมค้นพบอย่างหนึ่งว่ถ้าเราไม่ได้มีพรสวรรค์เหมือนคนอื่นว่ไม่ได้เก่งเหมือนเขา แต่ถ้าตั้งใจทำทุกวัน ฝึกทุกวัน คนที่มีพรสวรรค์อาจจะก้าวไป 10 เรามิพรแสวงอาจจะได้ครึ่งก้าวหรือก้าวหนึ่ง เราอาจจะใช้เวลาปีหนึ่ง คนอื่นอาจจะใช้เวลา 6 เดือน แต่อย่างน้อยๆ ปลายทางมันก็ประสบความสำเร็จเหมือนกัน สุดท้ายอยู่ที่ใจด้วยครับว่าสู้ไหม

“อย่างเรื่องการเป็นนักแสดง ทุกวันนี้ผมยังต้องเรียนรู้ทักษะการแสดงอยู่เสมอ ต่อให้เล่น 10-20 เรื่องก็ตาม หม่อมน้อย (หม่อมหลวงพันธุ์เทวนพ เทวกุล) เคยบอกว่มันไม่พอหรอกสำหรับการเป็นนักแสดง เราต้องเติมเข้าไปเรื่อยๆ เหมือนชีวิตคนพอโตขึ้นไปตามอายุ ความรู้สึก การเจอเหตุการณ์ การคบเพื่อน ประสบการณ์ก็จะเปลี่ยนไปเรื่อยๆ ละครก็เหมือนกัน พอโตขึ้นบทบาทที่เรารับมันก็เปลี่ยนไป หรืออาจจะคล้ายๆ เดิม แต่เราจะมึวิธีการเล่นยังงั้ที่ไม่คล้ายกับของเดิมที่เราเคยเล่นมา มันก็อยู่ที่นักแสดงด้วย บางทีสอนอย่างเดียวกันนักแสดงไม่ได้ไปฝึกฝน

ต่อก็จะย้ายอยู่กับที่ เพราะฉะนั้นเราต้องพัฒนาตัวเองตลอดเวลา

“การเป็นนักแสดงทำให้ผมได้ฝึกความอดทน ได้ฝึกความสามารถว่เราไปได้ไกลแค่ไหน ได้เห็นคนที่เขาเก่งและได้เห็นคนที่ไม่ทำการบ้านเลย ไม่ถึงขนาดว่เป็นคนช่างสังเกตนะครับ แต่บางทีเวลาเจอคนที่ไม่ได้ตั้งใจซ้อมมันจะรู้สึกได้เอง แล้วก็ให้เห็นว่สุดท้ายแล้วใครเป็นยังงั้ ผลตอบรับมันก็จะเป็นอย่างนั้น คนที่พัฒนาตัวเอง มีความสามารถ และหมั่นเติมให้ตัวเองอยู่ตลอดเวลาเขาก็จะอยู่ในวงการบันเทิงได้นาน อย่างพีนก-สินจัย ทุกวันนี้ก็ยังไม่เล่นละครอยู่ บทบาทที่เขารับก็ยังเป็นบทบาทที่โอโห...ถ้าลองคิดว่วันหนึ่งเป็นเราต้องไปเล่นบทนั้นเราจะทำได้ไหม กับบางคนที่อยู่ในฐานะนักแสดงแล้วรู้สึกว่มันจะทำให้เขาดังหรือได้เงิน บางคนคิดแค่นั้นครับ แต่ส่วนตัวผมมองว่สุดท้ายแล้วเราไม่ได้ไปแข่งกับใคร เราแข่งกับตัวเอง เวลาถ่ายละครจบเรื่องหนึ่งแล้วปิดกล้อง 100% ผมจะประเมินตัวเองว่เราเป็นตัวแสดงที่เพิ่งเล่นจบไปในเรื่องนี้ได้ก็เปอร์เซ็นต์ ผมมักจะตรวจสอบตัวเองเสมอ”

ถ้าถามว่ตอนนี้รักการแสดงขนาดไหน ของผมอยู่ที่เต็ม 10 “น่าจะ 5 ครับ (หัวเราะ) ผมรู้สึกว่เรายังรักอาชีพนี้พึ้กร ยังรักอาชีพดีใจอยู่ ผมรู้สึกว่มันเป็นตัวเรา เราอยู่กับมันแล้วเรามีความสุข อยู่กับมันแล้วแฮปปี้ แต่ไม่ได้หมายความว่าละครไม่แฮปปี้นะครับ ละครก็แฮปปี้ แต่เพียงแค่ว่มันมีอะไรที่เรากำแล้วเราแฮปปี้กว่า แต่ผมจะมีคติพจน์ของตัวเองอยู่ข้อหนึ่งคือให้เกียรติทีมงานที่ทำ ต่อให้งานนั้นจะเป็นงานที่เรไม่ถนัดเลยเราก็ก้ให้เกียรติมัน ลองเติมทีดู เช่นร้องเพลง (หัวเราะ) ในชีวิตผมไม่เคยอยากร้องเพลงมาก่อน แต่พอมาถึงวันหนึ่งเขาให้เราร้องเพลงผมก็จะพยายามทำให้ดีที่สุด”

ได้ฟังมาถึงตรงนี้เราค้นพบว่าผมเป็นผู้ชายที่มีหลายโหมด ทั้งเฟรนด์ลี่ รักการเอนเตอร์เทน เป็นมนุษย์ที่ชอบตรวจสอบตัวเอง และมีกระบวนการคิดที่เป็นระบบ แม้จะใช้ชีวิตอยู่ในวงการบันเทิงที่มีสีสันผ่านเข้ามาในชีวิตมากมาย ได้รับโอกาสที่หลากหลาย และเวลาเกินครึ่งหมดไปกับการใช้ชีวิตในกองถ่ายมากกว่าชีวิตส่วนตัว แต่ผมบอกว่นิยามความสุขของเขามีจุดเริ่มต้นง่ายนิดเดียว นั่นคือวิถีคิดของตัวเอง รวมทั้งครอบครัวที่เป็นต้นแบบความคิดและปลูกฝังทัศนคติที่ดีตั้งแต่วัยเด็ก

“ด้วยความที่ที่บ้านพ่อแม่เป็นเกษตรกร ปลูกผลไม้ ทำสวนเราโตมาในแบบนั้น เด็กๆ เราไม่เคยเข้าใจเลยว่ทำไมถึงต้องทำสวน ปลูกผลไม้ ปีหนึ่งได้เก็บผลผลิต 2 ครั้ง แล้วมันก็ไม่รวยสักที เพราะของออกจากสวน 5 บาท ไปสู่พ่อค้าคนกลาง 25



“ความสุขของผมในทุกวันนี้คือทำสิ่งที่ตัวเองทำแล้วมีความสุข ไม่เดือดร้อนใคร ไม่เป็นพิษเป็นภัยต่อสังคม นั่นก็เป็นความสุขแล้ว ต่อให้คนอื่นพูดแล้วไม่ได้ต่อความรู้สึกของเรา แต่ถ้ามันคือความสุขของเราผมก็จะทำ ไม่ใช่ชั่วเขว เพราะว่าเรายืนอยู่ในจุดที่มีเด็กๆ มองเราเป็นไอดอล มีน้องๆ มาบอกว่าโตขึ้นมาผมอยากเป็นแบบพี่ๆ คุณนะ เราก็งงๆ อยากจะทำในสิ่งที่รู้สึกว่าเป็นตัวอย่างที่ดีให้กับเขา”

แถมอุณหภูมิความสุขในชีวิตของเขาตอนนี้กราฟอยู่ในช่วงที่สูงลิบทีเดียว “ถ้าเต็ม 10 ผมให้ 10 ครับ (ยิ้ม) บางที่เราเครียดมาจากการงาน ชีวิตจริงเราก็กพยายามให้มันแตะที่ 9-10 เอาไว้ เพราะถ้าละครเครียดแล้ว ชีวิตจริงมาเครียดอีก ผมหงอก ผมร่วงแน่ๆ (ยิ้ม) อยากให้ทุกคนใช้ชีวิตให้มีความสุข อะไรที่มันเป็นความสุขของเราก็จงทำมันเถอะครับ อย่าให้คนอื่นมาเปลี่ยนความคิด กลายเป็นเราล้มเลิกและไม่ทำ สุดท้ายพอถึงวันหนึ่งมองย้อนกลับมาแล้วรู้สึกเสียดาย วันนั้นเราน่าจะทำ แต่สุดท้ายแล้วอย่าไปทำให้สิ่งที่เราเรียกว่าความสุขของเราไปทำให้คนอื่นเดือดร้อนก็พอ ลองดูว่าความสุขของตัวเองสามารถไปถึงได้แค่ไหน” **h**

บาท โห...ทำไมเขาได้ตั้ง 20 บาท ทำไมบ้านเราได้ 5 บาทเอง ผมก็ถามที่บ้านว่าทำไมเราไม่ขยับตัวเองไปเป็นพ่อค้าคนกลาง และคำตอบที่ได้มันคือความสุขที่พ่อแม่เขาต้องการ ซึ่งเด็กๆ เราไม่เข้าใจหรอกครับ พอโตขึ้นมาถึงเข้าใจว่าความสุขไม่ได้อยู่ที่ตัวเงิน ผมว่าสิ่งเหล่านี้พ่อแม่ไม่ได้สอนเราจริงๆ แต่เราเรียนรู้ได้จากสิ่งที่เขาทำให้เห็น คือพอเพียง ไม่ได้รวยมากแต่มีความสุขของที่ปลูกก็ปลูกด้วยใจแล้วเก็บผลผลิตออกไปขาย คนกินมีความสุข คนทำที่อยู่เบื้องหลังก็แฮปปี้

ทุกวันนี้สิ่งที่ผมให้ความสำคัญมากที่สุดคือครอบครัว พ่อกับแม่เป็นผู้ให้กำเนิดเรา ตั้งแต่เด็กจนถึงมหาวิทยาลัยเขาก็ดูแลเราตลอด พอมาถึงวันหนึ่งที่เราแข็งแรง สามารถทำงานหาเลี้ยงตัวเองได้เราก็คงที่จะเป็นฝ่ายดูแลท่าน นอกจากเงินแล้วผมสามารถทำอะไรก็ได้ที่ลูกคนหนึ่งจะทดแทนบุญคุณให้กับท่านได้ ซึ่งผมเชื่อว่าทุกคนคิดแบบนี้อยู่แล้ว



47

happiness
APR-JUN
HAPPINESS
LIFE

Motor Guide

ถึงเวลาเรียนรู้ระบบสื่อสารภายในรถยนต์กันแล้ว

การพัฒนาของรถยนต์ในขณะนี้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในอนาคตต่อนี้ไป เราจะได้เห็นเทคโนโลยีทางด้านไอทีเข้ามามีบทบาทมากยิ่งขึ้น โดยจะเป็นส่วนของการเพิ่มประสิทธิภาพให้กับระบบต่างๆ ของรถยนต์เพื่อให้มีความสามารถในการตอบสนองการทำงานในด้านต่างๆ ได้อย่างสมบูรณ์แบบยิ่งขึ้น ส่วนการพัฒนาด้านเครื่องยนต์กลไกก็ยังคงมีต่อไป เพราะเป็นระบบขับเคลื่อนของรถยนต์

ตัว อย่างของเทคโนโลยีไอทีที่ได้รับการพัฒนาขึ้นเพื่อทำงานร่วมกับรถยนต์คือ ‘ระบบสื่อสารภายในรถยนต์’ เป็นระบบที่ช่วยให้ผู้ขับที่ใช้ระบบต่างๆ ภายในรถยนต์ และอุปกรณ์ภายนอก เช่น สมาร์ทโฟน สามารถเชื่อมต่อและใช้งานร่วมกันได้

การทำงานของระบบคือนำการใช้งานต่างๆ ของสมาร์ทโฟน เช่น การโทร.ออก-รับสาย การรับ-ส่งข้อความ การใช้งานอีเมล การใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ การฟังเพลง และอื่นๆ ไปแสดงผลอยู่บนหน้าจอแสดงผลของรถยนต์โดยการเชื่อมต่อผ่านสัญญาณบลูทูธ ซึ่งผู้ขับสามารถใช้งานแอปพลิเคชันในสมาร์ทโฟน รวมถึงควบคุมระบบต่างๆ ภายในรถ เช่น การเลือกเพลง ปรับระดับเสียงของวิทยุ หรือปรับอุณหภูมิแอร์ได้ด้วยการใช้คำสั่งเสียง หรือ Voice Command

48

happiness

APR-JUN
MOTOR
GUIDE



ประโยชน์ที่ผู้ใช้รถจะได้รับจากระบบดังกล่าวนี้ นอกจากเรื่องความสะดวกในการใช้โทรศัพท์ขณะขับรถ หรือการควบคุมระบบต่างๆ ภายในรถได้สะดวกขึ้นแล้ว เหนือสิ่งอื่นใดคือความปลอดภัย ซึ่งถือเป็นวัตถุประสงค์สำคัญของการพัฒนาระบบการสื่อสารภายในรถยนต์ขึ้นมา เนื่องจากการถือและใช้สมาร์ทโฟนในขณะที่ขับรถนั้นเป็นสิ่งที่อันตรายมาก

ระบบสื่อสารภายในรถยนต์ในขณะนี้เรียกได้ว่าเป็นระบบพื้นฐานที่มีใช้ในรถยนต์หลากหลายรุ่น โดยผู้ผลิตแต่ละค่ายแต่ละยี่ห้อจะมีชื่อเรียกระบบสื่อสารภายในรถยนต์ของตน ตลอดจนคุณสมบัติและวิธีการใช้งานแตกต่างกันไป เช่น Ford มีชื่อว่า Ford Sync, Chevrolet เรียกว่า MyLink หรือทาง Mazda ก็จะมีระบบ MZD Connect

นอกจากนั้นผู้พัฒนาระบบปฏิบัติการสำหรับสมาร์ทโฟนชื่อดังอย่าง Apple และ Google ก็ได้หันมาพัฒนาระบบสื่อสารภายในรถยนต์ด้วยเช่นกันในชื่อ

Apple CarPlay ในระบบ iOS และ Android Auto ซึ่งได้รับความสนใจอย่างมากจากผู้ผลิตรถยนต์ค่ายต่างๆ

คาดว่าอีกไม่นานทั้ง Apple CarPlay และ Android Auto จะได้รับการติดตั้งในรถยนต์รุ่นต่างๆ และถูกใช้งานอย่างแพร่หลาย เนื่องจากสมาร์ทโฟนที่มีการใช้งานส่วนใหญ่ต่างก็เป็นเครื่องมือสื่อสารที่ทำงานภายใต้ 2 ระบบปฏิบัติการดังกล่าว จึงน่าจะเป็นการดีที่สมาร์ทโฟนและระบบสื่อสารภายในรถยนต์จะได้ทำงานรองรับระบบปฏิบัติการที่เป็นมาตรฐานเดียวกัน

คงเป็นการดีหากในรถยนต์มีระบบเทคโนโลยีโอทีที่มีประโยชน์อยู่ และคุณสามารถใช้งานได้จริงๆ อาจจะมีความรู้สึกยุ่งยากบ้างในครั้งแรกๆ สำหรับผู้ที่ไม่มีความชำนาญด้านเทคโนโลยี แต่หากคุณเสียเวลาศึกษาสักนิด รับรองว่าระบบนี้จะช่วยให้การขับรถมีความสะดวกและปลอดภัยยิ่งขึ้น 🍀



AGING IS BEAUTIFUL

วัยวันที่หอมหวาน



ชีวิตคนเราเปรียบได้ดั่งผลไม้ที่รอเวลาสุกงอม เพื่อจะได้สัมผัสกับรสชาติที่หอมหวาน ซึ่งแน่นอนว่าไม่ใช่ช่วงวันเวลาแห่งความเป็นหนุ่มเป็นสาว หากแต่หมายถึงประสบการณ์ที่ได้ผ่านการเรียนรู้ ลองผิดลองถูก และผ่านมกกดสอบมาแล้วมากมาย จนถึงวันที่เริ่ม ‘สูงวัย’ และ ‘แก่’ ได้อย่างมีศิลปะ ดังที่ฝรั่งพูดกันออกบ่อยว่า ‘Life Starts at 40.’ หรือ ‘ชีวิตเริ่มต้นที่วัย 40’ จึงใช้ได้อยู่เสมอ นั่นเพราะเมื่อถึงวันที่คุณสูงวัยพอตัว คุณก็มาพร้อมทั้งวัยวุฒิ คุณวุฒิที่สั่งสมมามากพอชีวิตให้สวยงาม การจะทำอะไรในช่วงวัยที่เหลืออยู่ก็ดูจะเป็นเรื่องง่ายและเป็นไปได้มากกว่าวัยอื่นจริงๆ

Healthy Aging สุขภาพดีทุกช่วงวัย

การมีสุขภาพดีเป็นรากฐานสำคัญของชีวิต ซึ่งเราทุกคนจำเป็นต้องใส่ใจและปฏิบัติตนให้ถูกวิธี ยิ่งเมื่ออย่างเข้าสู่ภาวะสูงวัยด้วยแล้วยังต้องให้ความสำคัญเป็นอันดับ 1 Mansion Senior Living ชุมชนผู้สูงวัยในรัฐโอคลาโฮมาและจอร์เจีย แนะนำ 4 วิธีง่ายๆ ในการดูแลตัวเองดังนี้

กลับวันละนิด จิต-กายแจ่มใส

ไม่เพียงแต่เด็กเล็กเท่านั้นที่ต้องการเวลาหลับในช่วงบ่าย ผู้ใหญ่อย่างเราก็ต้องการเวลาสำหรับการพักผ่อนช่วงสั้นๆ ระหว่างวันเพื่อฟื้นฟูสุขภาพกายและใจ ซึ่งมีงานวิจัยจาก Dimitrios Trichopoulos ยืนยันว่าผู้ที่งีบหลับระหว่างวันเป็นประจำจะมีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจลดลงถึงร้อยละ 30

โซเชียลกันหน่อย

สังคมโซเชียลช่วยเชื่อมสัมพันธ์ของคนเราไว้ให้เหนียวแน่น การมีสายสัมพันธ์ที่ดีไม่ว่าจะเป็นเพื่อนเก่าสมัยมัธยม เพื่อนร่วมมหาวิทยาลัย รวมไปถึงคนรอบข้างที่คอยสนับสนุนคำชี้ให้คุณมีกำลังใจในการใช้ชีวิตอย่างที่ฝัน จะช่วยให้คุณมีชีวิตของคุณกระชุ่มกระชวยและชุ่มฉ่ำไปด้วยแรงบันดาลใจ

50
happiness

APR-JUN
COVER
STORY

Cover Story

Smart Beauty กับสาวสองพันปี

หากถามหาความสามารถทั้งชายและหญิงในยุคดิจิทัลอย่างนี้ ไม่ว่าจะคุณสูงวัยขึ้นสักแค่ไหนก็ถือเป็นเรื่องสำคัญที่จำเป็นต้องเรียนรู้ และต้องปรับตัวไปตามยุคสมัยอย่างเหมาะสม โดยเฉพาะเรื่องความสวยความงาม

Dr. Joel Schlessinger ศัลยแพทย์ความงามและผู้เชี่ยวชาญด้านผิวหนังแห่งสหรัฐอเมริกา มีคำแนะนำให้ผู้ชายและผู้หญิงรักษาสภาพผิวให้คงามสวยอย่างเป็นธรรมชาติดังต่อไปนี้

กันแดดไว้ก่อน

ไม่ว่าฟ้าจะครึ้ม ฝนจะตก แดดจะออก เราก็ต้องทาครีมกันแดดไว้เสมอเพื่อป้องกันรังสี UVA และ UVB ไม่ให้ทำร้ายผิว ซึ่งเป็นสาเหตุของการเกิดมะเร็งผิวหนัง โดยเฉพาะผู้หญิงผิวขาวทั้งหลายควรเลือกครีมกันแดดแบบ Physical Sunscreen ที่มีความปลอดภัยและปกป้องรังสี UVA และ UVB ได้ดี

ล้างหน้าก่อนนอน

‘ต้องไม่ลืมล้างหน้าก่อนนอน’ โดยเด็ดขาด โดยเฉพาะผู้หญิงที่ต้องลงเมกอัพก่อนออกไปทำงานหรือไปสังสรรค์กับเพื่อน เพราะการนอนหลับไปทั้งเมกอัพถือเป็นภัยร้ายแรงต่อผิว ที่ไม่เพียงทำให้รูขุมขนอุดตันแต่ยังไปหยุดยั้งกระบวนการผลัดเซลล์ผิวตามธรรมชาติ และเป็นสาเหตุของผิวแก่ก่อนวัย

ยืดผิวก็ดี

ลองได้อายุ 40 อັพกันแล้วคุณหมอแนะนำให้ขัดผิวอย่างอ่อนโยนสัปดาห์ละครั้ง ด้วยสครับธรรมชาติอย่างข้าวโอ๊ต ถั่วเขียว ข้าวหอมมะลิ หรือแม้แต่น้ำมันมะขามเปียกผสมขมิ้นและน้ำผึ้งตามตำรับคุณยาย เพื่อช่วยผลัดเซลล์ผิวที่ดูหมองคล้ำให้สดใสอยู่เสมอ

บำรุงรอบดวงตา

ดวงตาคือหน้าต่างของหัวใจ แต่ถ้าใครมีผิวรอบดวงตาหมองคล้ำ เกิดถุงใต้ตาหลายๆ ก็ควรดูแลทะนุถนอมเป็นประจำทุกวัน เพราะเป็นผิวส่วนที่บ่งบอกสัญญาณของความแก่ก่อนผิวบริเวณอื่น



เอ็กทิฟเข้าไว้

การออกกำลังกายเป็นประจำอย่างน้อยวันละ 2.5 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ เพียงแค่นี้ก็ช่วยให้สุขภาพทั้งใจและกายของคนวัยนี้แข็งแรงได้มากขึ้น เพียงออกกำลังกายเบาๆ ด้วยการเดินเล่น ทำสวน โยคะ หรือไทชิ ซึ่งก็เพียงพอแล้วที่จะทำให้ร่างกายได้ปรับคืนความสมดุล

กินอาหารเพิ่มพลังชีวิต

ไม่ว่าหญิงหรือชายหากอยู่ในช่วงวัย 40 ปีขึ้นไปประมาณร้อยละ 10 มีแนวโน้มที่จะขาดธาตุเหล็ก การรับประทานอาหารประเภทผักโขม ถั่วต่างๆ และผลไม้อบแห้งเพื่อเสริมธาตุเหล็ก จะช่วยให้เซลล์ในร่างกายได้รับออกซิเจนเพิ่มขึ้น ระบบอวัยวะภายในต่างๆ ทำงานได้เป็นปกติมากขึ้น ยังได้รับประทานอาหารตามหลักโภชนาการ โดยจัดสัดส่วนอาหารให้สมดุลในแต่ละวัน ผักและผลไม้ 1 ส่วน ธัญพืช 1 ส่วน โปรตีน (ปลา เต้าหู้ หรือถั่ว) 1 ส่วน ไขมันจากพืช 1 ส่วน เช่น ถั่วเปลือกแข็ง น้ำมันสกัดเย็น เช่น น้ำมันมะพร้าว น้ำมันงา น้ำมันมะกอก และเครื่องเทศเพิ่มรสชาติอีกนิดหน่อย ก็ช่วยให้สุขภาพดียิ่งขึ้นอีกด้วย



Style & Design ชีวิตออกแบบได้

แม้สุขภาพเป็นเรื่องสำคัญของชีวิต แต่บุคลิกที่ดีก็ช่วยเติมเต็มความมั่นใจให้กับคนวัยนี้เป็นอย่างมาก คุณสามารถดีไซน์การแต่งตัวของตัวเองให้มีสีสันได้ตามใจปรารถนา ดังที่โคโค ชานเอล กล่าวว่า “Fashion Fades, Only Style Remains the Same.” “แฟชั่นมาแล้วก็ไป แต่สไตล์ยังคงอยู่คงเดิม” ลองมาดูกฎทองของเธอกัน

Golden Rules of Aging Stylishly

1. สไตล์ส่วนบุคคล

จำไว้ว่าการแต่งกายเป็นสไตล์ส่วนบุคคลที่ไม่จำเป็นต้องลอกมาจากนิตยสารแฟชั่น สไตล์ส่วนบุคคลไม่เกี่ยวกับแบรนด์หรือเทรนด์ใหม่ล่าสุดอยู่เสมอ แต่ขึ้นอยู่กับอารมณ์กับบุคลิกที่หยิบจับในสิ่งที่ชอบ เลือกในสิ่งที่เป็นตัวคุณ มีความสุขที่จะสวมใส่ ไม่ว่าจะเสื้อผ้า รองเท้า หรือเครื่องประดับ

งดหวานสักหน่อย

การรับประทานของหวานหรือน้ำตาลมากเกินไปส่งผลให้ผิวพรรณเกิดริ้วรอยเหี่ยวย่นและหย่อนคล้อย เพราะน้ำตาลจะไปทำลายคอลลาเจนและอีลาสตินในผิว หากอยากมีผิวสวย เบ๊ะปังคงกระพันดังหนุ่มสาวสองพันปี ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานขนมหวาน หันมากินผลไม้ที่อุดมไปด้วยแอนตีออกซิแดนต์ เช่น ผลไม้ตระกูลส้ม เบอร์รี่ อะโวคาโดจะดีกว่า

เสริมแร่ธาตุกันวัย

ทางลัดสุดท้ายเพื่อความอ่อนเยาว์ให้ผิวพรรณไม่ว่าจะในคุณผู้หญิง หรือเฉพาะอย่างยิ่งในคุณผู้ชายที่มักเจอปัญหาเส้นผมน้อยลงเมื่ออายุมากขึ้น แต่ถ้าหากได้ทำตามคำแนะนำของ Dr. Claude Chauchard ผู้แต่งหนังสือ ‘คงความหนุ่มไว้หลังวัย 40’ หรือ ‘Man to Man: How to Stay Young after 40’ ที่ได้รับความนิยมมากในฝรั่งเศส ด้วยการรับประทานอาหารที่มีแร่ธาตุ 2 ชนิด ได้แก่ สังกะสี ซึ่งมีอยู่ในหอยนางรม เนื้อไก่ ไข่ นม ที่ช่วยกระตุ้นและควบคุมการทำงานของระบบสืบพันธุ์ ทำให้ผิวหนัง เส้นผม และเล็บกลับมามีชีวิตชีวาขึ้นอีกครั้ง และซีลีเนียมที่มีอยู่ในอาหารทะเล ตับ ปลาทูน่า จมูกข้าวสาลี หัวหอม กระเทียม มะเขือเทศ บรอกโคลี ข้าวกล้อง ซึ่งมีสรรพคุณช่วยชะลอความชราแล้วยังช่วยให้คุณผู้ชายมีประสิทธิผลการสืบพันธุ์อีกด้วย



2. มั่นใจกลายเป็นพลัง

การเลือกสไตล์ที่เป็นตัวของตัวเองมากที่สุดจะทำให้เกิดความมั่นใจเป็นอย่างมาก เพราะเริ่มต้นจากความชอบของคุณเอง ส่งผลให้เกิดความเชื่อมั่น กลายเป็นพลังบวกที่เติมเต็มชีวิตให้สดใส สุข สงบ โลกแล่นดังหนุ่มสาววัยเริ่มทำงานอีกครั้ง ดังประโยคคมต๊ะของโคโค ชานเนล ที่กล่าวว่า “You can be gorgeous at thirty, charming at forty, and irresistible for the rest of your life.” “ไม่ว่าจะวัยใด คุณก็สามารถสร้างความมั่นใจให้กับตัวเองได้ เพียงแค่คุณมีความสุขกับสิ่งที่คุณเลือก”

3. อีสรภาพก็แท้จริง

ในตอนเริ่มต้นการแต่งตัวตามสมัยอาจดูเป็นเรื่องของแฟชั่นฉาบฉวย เป็นเพียงเปลือกหุ้มภายนอกเท่านั้น แต่เมื่อคุณค้นพบความเป็นตัวเอง มีความเชื่อมั่น และมีความสุขกับชีวิตในปัจจุบัน สไตล์ที่คุณเป็นจะกลายเป็นอีสรภาพที่ทำให้คุณหลุดพ้นออกจากกรอบของคัมภีร์แฟชั่นอันน่าเบื่อหน่าย



Mindful Living สงบจากภายใน

เมื่อคุณเดินทางมาถึงจุดหนึ่งก็เริ่มเรียนรู้ที่จะปล่อยวาง และยอมรับต่อความสูงวัยของตัวเองได้มากขึ้น หลายคนเลือกที่จะหลีกเลี่ยงหาความสงบเพื่อยกระดับชีวิต การปฏิบัติสมาธิ (Meditation) จึงเป็นหนึ่งในเครื่องมือ ‘บำบัดใจ’ ที่สำคัญของคนในวัยนี้ ซึ่งมีอยู่ด้วยกันหลายวิธีได้แก่

สมาธิจินตทัศน์ (Visualization Meditation)

เหมาะสำหรับผู้ชอบเสพข้อมูลหรือคำแนะนำผ่านภาพต่างๆ เนื่องจากการมองภาพวัตถุสิ่งของที่ถูกรอบตัว หรือการสร้างภาพขึ้นในใจจะทำให้คุณจดจ่ออยู่กับภาพนั้น โดยไม่จำเป็นต้องมีเสียงดนตรีประกอบ

ฝึกอย่างไร

- นิ่งสบายๆ และคิดว่าร่างกายอยู่ในสภาวะผ่อนคลาย
- เลือกวัตถุที่จะพิจารณา หรือหลับตาแล้วสร้างภาพขึ้นในใจ เช่น ต้นไม้ ดอกไม้ เป็นต้น
- พิจารณาภาพที่เห็นหรือที่ภาพที่สร้างขึ้นในใจเป็นเวลา 5-10 นาที หรือมากกว่านั้น เมื่อจิตหลุดไปจากสิ่งที่กำลังพิจารณาให้ดึงจิตกลับมาจดจ่อที่สิ่งนั้นอีกครั้ง ศึกษาเพิ่มเติมได้ที่ meditationsociety.com

สวดมนต์ภาวนา (Chanting Meditation)

เหมาะสำหรับการค้นหาหัวใจและเสียงภายในของตัวเอง เนื่องจากการสวดภาวนาช่วยให้คุณแสดงความรู้สึกออกมา นั่นเพราะขณะที่เปล่งเสียงบทสวดเป็นท่วงทำนอง ความรู้สึกต่างๆ ของคุณจะถูกปลดปล่อย และการเปล่งออกมาเป็นคำพูดก็ช่วยให้การแสดงความรู้สึกออกมาง่ายขึ้น

ฝึกอย่างไร

- นิ่งลงบนเก้าอี้หรือบนพื้น จากนั้นค่อยๆ เริ่มเปล่งบทสวดออกมาเพื่อปลดปล่อยความเครียด
- เปล่งคำพูดซ้ำๆ เช่น พุทโธ พุทโธ จะเปล่งเสียงเบาๆ หรือดังๆ ก็ได้ขึ้นอยู่กับว่าคุณรู้สึกอย่างไร
- กล่าวบทสวดเช่นนั้นซ้ำๆ เป็นเวลา 2 นาที ทำติดต่อกันเป็นเวลา 2-3 วัน จากนั้นค่อยๆ ยืดระยะเวลาการสวดให้นานขึ้น โดยใช้บทสวดที่มีความยาวมากขึ้น เช่น บทบูชาพระรัตนตรัย หรือบทสวดต่างๆ ที่คุณชื่นชอบ
- หลับตาขณะที่สวดภาวนาก็ได้หากสิ่งที่เห็นรบกวนสมาธิ

ศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการทำสมาธิด้วยวิธีนี้ได้ที่ kirtanconnection.com หรือ jaiuttal.com

การเดินจงกรม (Walking Meditation)

หากเรายังมีชีวิตการทำงานวุ่นวายตลอดเวลา การทำสมาธิแบบเคลื่อนไหวดูจะเป็นวิธีปฏิบัติที่ง่ายที่สุด เพราะทำได้ทุกที่ทุกเวลา เช่น ขณะเดินไปขึ้นรถ เดินช้อปปิ้ง หรือแม้แต่เดินในออฟฟิศ

ฝึกอย่างไร

- เริ่มเดินด้วยฝีเท้าตามปกติ และปล่อยตัวตามสบาย
- กำหนดลมหายใจให้สอดคล้องการก้าวเดิน เช่น กำหนดให้ลมหายใจเข้าและออกยาวเท่ากับ 3 ก้าวเดิน รักษาฝีเท้าให้สม่ำเสมอและใช้ลมหายใจเป็นตัวกำหนด
- ขณะเดินให้สังเกตความรู้สึกของตนเองขณะที่เท้าสัมผัสพื้น ฝึกเดินเป็นเวลา 5-10 นาที จนสุดท้ายคุณเดินได้นาน 20 นาที หรือมากกว่านั้น ศึกษาการเดินสมาธิเพิ่มเติมได้ที่

wildmind.org/walking/introduction



เคล็ดลับ Up พลังสมองของวัย 40-60 ปี

1. เติมพลังสมองด้วยอาหารกาย บริโภคอาหารที่ดีครบหมู่ และเหมาะสมกับวัย
2. ออกกำลังกายเพิ่มพลังความจำ ร่างกายที่แข็งแรงช่วยให้สมองไม่เสื่อมถอย
3. สร้างพลังจิต ฝึกสมาธิ เพิ่มความจำ การทำสมาธิช่วยพักสมองและคืนความสดชื่นให้สมอง
4. หมั่นเติมพลังการเรียนรู้อยู่เสมอ การเรียนรู้สิ่งใหม่เป็นการพัฒนาสมองและเพิ่มศักยภาพให้กับตัวเอง

เคล็ดลับ Up พลังสมองของวัย 60+

วัยชราเริ่มมีความเสื่อมบางอวัยวะ เช่น หู ดังนั้น การนำหลักการพัฒนาสมองมาใช้จะต้องมีการประเมินความเสื่อมของอวัยวะ อวัยวะส่วนใดใช้งานได้อยู่ก็จัดการเรียนรู้ผ่านช่องทางนั้น

1. เล่นเกมจากสมาร์ทโฟนเพื่อพัฒนาสมองอยู่เสมอ
2. เดิน (Walk)
3. ท่องเที่ยว (Travel)
4. ออกกำลังกาย เช่น แอโรบิก (Aerobic Exercise) เพื่อลดความเครียด ผลที่ได้รับคือ หลับได้ง่าย ร่างกายสดชื่นเมื่อตื่น เกิดพลังจิต พลังปัญญา พร้อมทำงานต่อไป

ที่มา: www.okmd.or.th/e-book

Good Health

ปลุกพลังสมอง ถนอมความจำ

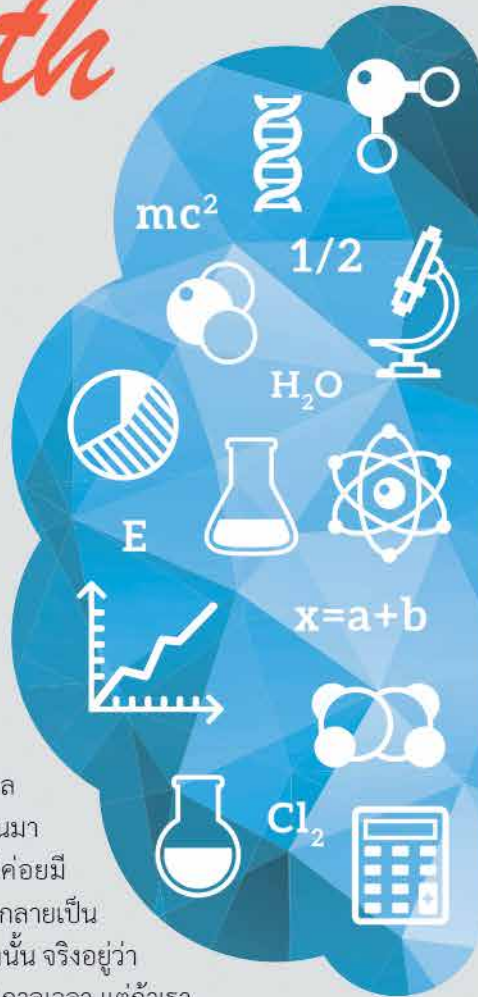
ทุก ชีวิตล้วนเริ่มต้นด้วยความสวยงาม แต่เมื่อผ่านช่วงวัยอันสดใส รวมถึงสิ่งสมประสงค์มาถึงระดับหนึ่งแล้ว ทุกคนควรจะมีช่วงเวลาอันผาสุกในบ้านปลาย ซึ่งก็ต้องวางเล็บกันต่อว่า ในสภาพที่สุขภาพกายยังแข็งแรง และสุขภาพจิตต้องดีด้วยเช่นกัน

แม้ไม่ใช่เรื่องง่ายที่ใครจะดูแลตัวเองกันได้ดีทุกคน บางคนขยันตื่นมาออกกำลังกายตั้งแต่เช้ามีด แต่ไม่ค่อยมีโอกาสได้ฝึกสมอง พอสูงวัยขึ้นก็กลับกลายเป็นคนขี้หลงขี้ลืมขั้นรุนแรงไปเสียอย่างนั้น จริงอยู่ว่าร่างกายของคนเราต้องเสื่อมไปตามกาลเวลา แต่ถ้าเรากลายเป็นโรคความจำเสื่อมก่อนวัยอันควร หรืออาการหนักถึงขั้นเป็น 'อัลไซเมอร์' นั้นก็คงไม่ดีแน่

นักวิทยาศาสตร์ค้นพบว่าปัจจัยหลักที่ทำให้คนเรามีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคอัลไซเมอร์ ได้แก่ ความชรา และพันธุกรรมแน่นอนว่าคงไม่มีใครสามารถเลือกหรือเปลี่ยนแปลงสิ่งเหล่านี้ได้ แต่ไม่ต้องเป็นกังวลไปเพราะอาจมีอีกหลายปัจจัยที่นักวิทยาศาสตร์ยังหาไม่พบเอาเป็นว่าถ้าคุณกำลังเข้าใกล้วัยเสี่ยงคงยังไม่สายที่จะหันมาใส่ใจต่อการใช้ชีวิตเพิ่มขึ้นอีกนิด นอกเหนือจากการดูแลสุขภาพตัวเองให้ดีด้วยการออกกำลังกายเป็นประจำ ต้องนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ เลือก

รับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ และไม่หาเรื่องบ่อนทำลายตัวเองด้วยสิ่งของมีเมาต่างๆ นอกจากนี้ยังมีอีก 2-3 ประการที่ต้องคำนึงถึงเป็นพิเศษซึ่งก็ได้แก่...

1. อย่าเครียด นักวิทยาศาสตร์ค้นพบว่าคนที่ชอบสะสมความเครียดไว้แบบเรื้อรัง หรือเผชิญภาวะเครียดสุดๆ อาจส่งผลให้เกิดการหดตัวของเนื้อสมองส่วนที่เรียกว่าฮิปโปแคมปัส ซึ่งมีบทบาทสำคัญเกี่ยวกับการเรียนรู้ที่ซับซ้อน และเป็นศูนย์ความจำพื้นฐาน



ในด้านความทรงจำจากประสบการณ์
เรียนรู้ สถานที่ และเหตุการณ์สำคัญต่างๆ
และนี้อาจนำไปสู่ความเสี่ยงต่ออาการ
อัลไซเมอร์และสมองเสื่อมได้ในที่สุด

ด้วยเหตุนี้การพาตัวเองให้ห่าง
ไกลจากความเครียดนับเป็นผลดี
ต่อสมองแน่นอน ซึ่งก็มีหลากหลาย
หนทางด้วยกัน ไม่ว่าจะเป็นการใช้ชีวิต
อย่างปล່อยวาง ไม่เก็บเอาเรื่องไม่เป็น
เรื่องมาเป็นอารมณ์ คิดถึงแต่เรื่องดีๆ
มีอารมณ์ขันอยู่เสมอ และปิดท้ายเรื่องราวในแต่ละวัน
ด้วยการทำสมาธิหรือกำหนดลมหายใจเข้า-ออกเพื่อ
เตรียมสมองให้เข้าสู่ภาวะผ่อนคลายยิ่งขึ้น

2. หมั่นเข้าสังคม เชื่อกันว่านี่คือวิธีการ
ป้องกันโรคอัลไซเมอร์ในช่วงบั้นปลายของชีวิตได้ดีที่สุด
คนยุคนี้อาจไม่รู้สึกว่าตัวเองมีปัญหากับการเข้าสังคม
มากนักเพราะอยู่แต่กับโลกโซเชียลออนไลน์ ไม่ว่าจะเป็น
เฟซบุ๊ก ไลน์ หรือแชตผ่านมือถือกับใครก็ได้ แต่ถ้าจะ
ให้ได้ผลจริงๆ การเข้าสังคมมนุษย์แบบเห็นหน้าเห็นตา
น่าจะดีต่อสุขภาพจิตมากกว่า การมีเพื่อนหลักสิบ
หลักร้อยในแวดวงสังคมออนไลน์คงเทียบไม่ได้กับ
การมีเพื่อนดีๆ ตัวเป็นๆ สักคนในชีวิตจริง ดังนั้น คนเรา
จึงต้องพยายามสร้างสัมพันธ์อันแน่นแฟ้นเข้าไว้ เพราะ
การมีเพื่อนแท้ในวัยชราเป็นสิ่งจำเป็นยิ่ง ถ้าตอนนี้ยัง
หาไม่พบก็ต้องหมั่นออกสังคมน้อยๆ ซึ่งมีให้เลือกหลาย
ทางด้วยกัน ไม่ว่าจะเป็นการไปร่วมงานบุญ งานอาสา
เข้าชมรม ไปจนถึงงานกิจกรรมการกุศลต่างๆ จะไปเข้า
คอร์สอบรมพิเศษ ไปอบรมกรรมฐานก็น่าสนใจไม่น้อย
หรือถ้าเป็นคนไม่ชอบออกไปไหนไกล แค่ออกไปนั่งเล่น
หมากรุกหน้าปากซอย ไปนั่งร้านกาแฟยามเช้า หรือ
ชักทายเพื่อนบ้านที่อยู่ติดกันอย่างสม่ำเสมอก็น่าจะให้
ผลดีแก่สุขภาพจิตได้ไม่แพ้กัน

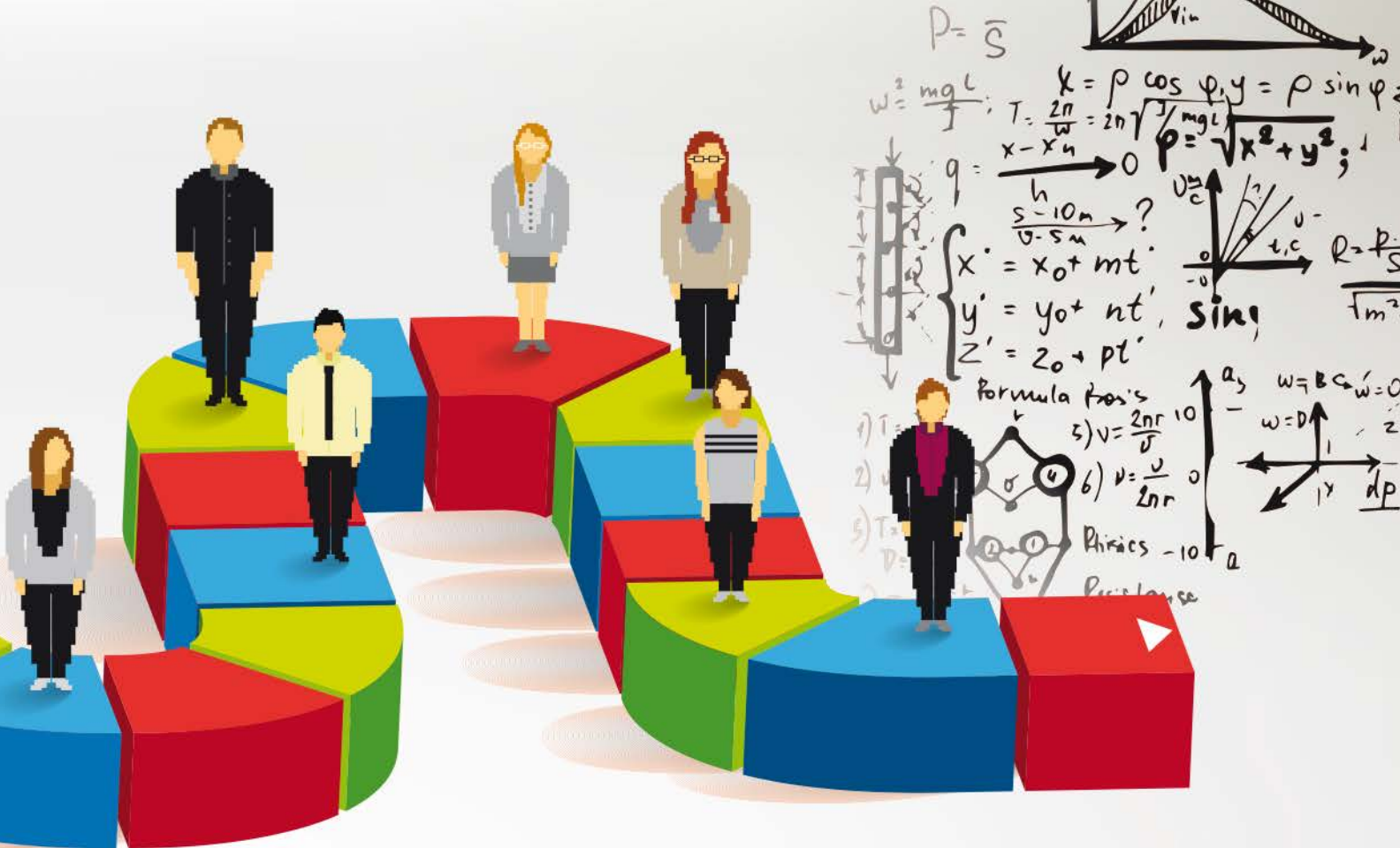
ไม่ว่าคุณจะเลือกคบหากับใคร จงพยายามรักษา
ความสัมพันธ์อันดีต่อกันเข้าไว้ รู้จักเผื่อแผ่และมี
การติดต่อกับเพื่อนฝูงอย่างสม่ำเสมอ รับรองว่าคุณจะ
ต้องพบกับเหล่ากัลยาณมิตรผู้ช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกัน
และกันในวันบั้นปลาย



3. ต้องฝึกสมองบ่อยๆ

มีคนเคยเปรียบเทียบเปรย
ไว้ว่าสมองคนเรานั้นไม่ต่าง
อะไรกับมัด ถ้าใครไม่ออกกำลังกาย
หัวๆ เฉื่อยชา ก็ต้องหมั่นลับ
สมองบ่อยๆ เช่น ฝึกจำอะไรต่างๆ
แทนการจด ลองคิดเลขรายการต่างๆ
ในชีวิตประจำวันโดยไม่ต้องพึ่งพาเครื่องคิดเลข
พยายามเรียนรู้หรือเสริมทักษะใหม่ๆ ที่ไม่เคยรู้มาก่อน
เช่น ลองหาสมุดหมาๆ สักเล่มและดินสอมาลอง
ฝึกหัดวาดภาพลายเส้นก็น่าสนใจ หรือจะทดลองเขียน
อัตชีวประวัติตัวเองในช่วงวัยเยาว์ก็ได้ ซึ่งนอกจากจะ
เปิดโอกาสให้เราได้ฝึกสมอง รื้อฟื้นความทรงจำแล้ว
ยังได้ฝึกการคัดลายมือไปในตัวอีกด้วย

ลองเล่นเกมกระดานหรือบอร์ดเกมที่มีขายตาม
ห้างสรรพสินค้าอย่างเช่น **คำคม เกมต่ออักษรภาษาไทย**
ก็น่าสนใจไม่น้อย นอกจากจะเป็นการสร้างปฏิสัมพันธ์
กับผู้อื่นแล้ว การฝึกทบทวนคำไทยๆ ยังเป็นการเสริม
คลังคำในสมองป้องกันปัญหานึกคำพูดบางคำไม่ออก
และช่วยให้สามารถสื่อสารกับผู้คนในชีวิตประจำวัน
ได้คล่องยิ่งขึ้น **ซูโดกุโปร์** เกมถอดรหัสปริศนาตัวเลข
แบบกล่องก็เป็นอีกตัวเลือกที่ดี เกมนี้มีดีตรงที่ใครๆ
ก็สามารถเล่นได้โดยไม่ต้องอาศัยสูตรทางคณิตศาสตร์
หรือทักษะทางภาษา รวมทั้งไม่เกี่ยวกับระดับการศึกษา
ขอแค่มีความอดทน ความมุ่งมั่น และระบบความคิดที่
เป็นเหตุเป็นผลเท่านั้น ซึ่งนอกจากจะได้ท้าทายกับ
การไขปริศนาตัวเลขแล้ว ซูโดกุยังเป็นเกมที่ฝึกสมาธิ



สนับสนุนว่าสามารถลดและฟื้นฟูอาการความจำเสื่อม และลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคอัลไซเมอร์ได้ด้วย

ส่วนเกมเดินหมากอย่าง **เกมโกะ** (หมากล้อมจีน) ก็ให้ทั้งความเพลิดเพลินและเป็นการฝึกสมาธิ ยกกระดับภูมิปัญญาไปในเวลาเดียวกัน จากจุดเริ่มต้นอารยธรรมจีนที่ยืนยงผ่านกาลเวลายาวนานนับกว่า 3,000 ปี เราคงไม่ต้องบรรยายสรรพคุณกันให้มากแล้ว

ถ้าไม่มีปัญหาทางสายตา การฝึกสมองด้วยฟรีแอปพลิเคชัน ฝึกสมองประลองปัญญาผ่านทางมือถือจอต่ๆ หรือแท็บเล็ต ก็นับว่าสะดวกสบายไม่น้อย ซึ่งส่วนใหญ่มีให้เลือกทั้งระบบ IOS, Android และ Windows Phone ถ้าตัดสินใจไม่ถูกว่าจะเลือกเกมไหนดี ขอให้ลองเริ่มต้นจากเกมเหล่านี้ก็ได้

Lumosity โดย Lumos Labs, Inc. เกมประลองเชาวน์ที่มีผู้เล่นกว่า 70 ล้านคนทั่วโลก ออกแบบขึ้นเพื่อช่วยพัฒนาความจำ และกระตุ้นสมองให้มีสมาธิจดจ่อกับสิ่งที่กำลังทำ

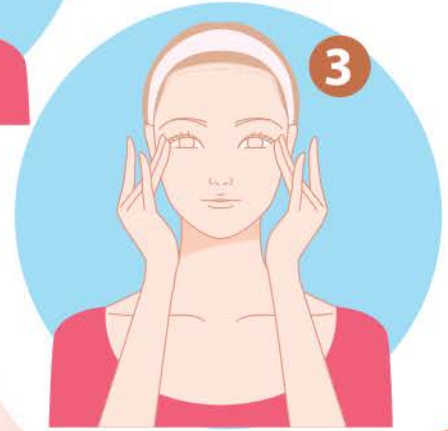
Threes! โดย Sivo LLC. เกมปัดซ้าย-ขวา บน-ล่าง เพื่อบวกเลขแบบง่ายๆ แต่มีเงื่อนไขว่า 1 ต้องบวกกับ 2 เท่านั้น ส่วนเลขอื่นๆ สามารถบวกเข้ากับเลขที่เหมือนกันได้ เป็นเกมที่เล่นแล้วติดลม เพราะความท้าทายมันง่ายจนคุณอยากจะเอาชนะไปเรื่อยๆ

Brain Wars โดย Translimit, Inc. เกมฝึกสมองที่โดดเด่นมากตรงที่เปิดโอกาสให้คุณได้ประลองความฉลาดกับเพื่อนๆ ในแวดวงโซเชียล หรือกับเพื่อนร่วมโลกคนใดก็ได้ โดยจะมีการสุ่มเลือกคู่แข่งให้โดยอัตโนมัติ เป็นอีกเกมที่เล่นแล้วติด เพราะคุณคงไม่ยอมแพ้ใครง่ายๆ แน่

อย่างไรก็แบ่งเวลาให้พอเหมาะพอดีก็แล้วกัน หากเล่นมากไปจนเครียดคงไม่เป็นผลดีแน่ๆ การลับสมองให้แอ็กทีฟไม่จำเป็นต้องใช้เวลาามาก แต่ควรทำทุกวันให้ติดเป็นนิสัย ถ้าใครทำได้ตามที่ว่ามาอาการอัลไซเมอร์หรือโรคสมองเสื่อมคงถูกกลืนเลื่อนไปจากชีวิตคุณแน่นอน **o**

Let's Exercise

หน้าละอ่อน ด้วยโยคะ



W อย่างเข้าเลข 3 ร็วรอยต่างๆ บนใบหน้าก็เริ่มมาเยือน การทาครีมบำรุงอย่างเดียวอาจไม่เพียงพอ Let's Exercise ฉบับนี้มีเคล็ดลับการชะลอริ้วรอยแห่งวัยด้วยการบริหารกล้ามเนื้อบนใบหน้ามาฝากกัน 'โยคะหน้า' (Face Yoga) เคล็ดลับหน้าเด็กหน้าเยาว์ แซซแท้ที่สุดฮิตในยามนี้

โยคะหน้าไม่เพียงช่วยผ่อนคลายและกระชับกล้ามเนื้อเท่านั้น แต่ยังกระตุ้นการผลิตคอลลาเจนและช่วยให้ผิวหนังยืดหยุ่นมากขึ้น ใบหน้าตึงกระชับ เปล่งปลั่งดูอ่อนเยาว์ และช่วยให้รู้สึกดีขึ้นด้วยสารแห่งความสุขที่เรียกว่า 'เอนดอร์ฟิน' ที่ถูกกระตุ้นออกมา

วิธีและขั้นตอนก็แสนง่าย แค่ทำจิตใจให้สบาย ปลดปล่อยสมองให้โล่ง หลับตา กำหนดลมหายใจเข้า-ออกประมาณ 1 นาที จึงค่อยๆ สิมตาขึ้น แล้วเริ่มปฏิบัติอย่างรอช้า

กล้ามเนื้อบนใบหน้ามีทั้งหมด 7 ส่วนสำคัญ ได้แก่

1. กล้ามเนื้อหน้าผาก หดเกร็งจะก่อให้เกิดริ้วรอยร่องลึกถึงขั้นกล้ามเนื้อได้ ใครที่คิ้วผูกโบจ๋าไว้ให้แม่แน่น ขับไล่วริ้วรอยและความอ่อนล้าด้วยการวางนิ้วชี้ไว้ที่โคนผมกลางหน้าผาก และวางนิ้วกลางไว้บนหัวคิ้ว นวดวนบริเวณหัวคิ้วประมาณ 5-10 วินาที แล้วค่อยๆ ลากไปทางหางคิ้วจนถึงขมับ ดึงยกขึ้นค้างไว้ 20 วินาที แล้วค่อยๆ ปล่อย

2. กล้ามเนื้อส่วนขมับ ส่วนนี้จะเป็นวงต่อเนื่องไปจนถึงด้านบนของใบหูที่เห็นเป็นรูปพัด ควรบริหารกล้ามเนื้อส่วนนี้ให้ผ่อนคลายอยู่เสมอ เพื่อคลายความตึงเครียด เพราะเป็นตัวการสำคัญของริ้วรอย โดยใช้ปลายนิ้ววนวนเบาๆ บริเวณขมับทั้งสองข้าง จากนั้นค่อยๆ ยกกล้ามเนื้อส่วนนี้ลากไปหยุดบริเวณเหนือใบหูทั้ง 2 ข้าง กดปลายนิ้วเบาๆ ค้างไว้ 20 วินาที

3. กล้ามเนื้อรอบดวงตา รอยคล้ำและถุงใต้ตากำจัดได้โดยใช้นิ้วกลางและนิ้วนางกดเบาๆ และนวดวนรอบบริเวณหัวตาสักครู่ จากนั้นลากนิ้วไปยังหางตา ยกค้างไว้ที่ขมับ 20 วินาที ส่วนบริเวณใต้ตาใช้นิ้วกลางและนิ้วนางกดและคลึงที่หัวตาเบาๆ วนไปรอบๆ ดวงตาทั้งด้านบนและล่าง

4. กล้ามเนื้อรอบริมฝีปาก บริหารด้วยการใช้นิ้วกลางและนิ้วนางมือซ้ายลูบจากขากรรไกรลงมาที่ปลายคาง ทำสลับทั้ง 2 ข้าง ทั้งวนแบบหมุนขึ้นและหมุนลงอย่างละ 20 วินาที จากนั้นใช้นิ้วชี้ขวา กดและนวดเบาๆ ที่มุมปาก



5. กล้ามเนื้อแก้ม เริ่มต้นบริหารด้วยการเม้มริมฝีปากบนเข้าหาฟันล่างให้ค้างยื่นออกมา จากนั้นยิ้มยกมุมปากขึ้น แล้วเงยหน้าขึ้นมองเพดานให้กล้ามเนื้อช่วงคอตึง ค้างไว้ 10 วินาที อีกวิธีคือใช้นิ้วกลางและนิ้วนางนวดวงบริเวณเหนือริมฝีปากประมาณ 10 วินาที จากนั้นให้ค่อยๆ กดนิ้วมือเบาๆ ลากเฉียงขึ้นเลยผ่านโหนกแก้มไปจนถึงขมับ กดค้างไว้ประมาณ 20 วินาที

6. กล้ามเนื้อส่วนใต้คาง ส่วนที่หย่อนยานได้ง่ายที่สุด บริหารด้วยการเงยหน้าขึ้น 45 องศา ใช้นิ้วชี้ นิ้วกลาง และนิ้วนางกตเบาๆ บริเวณคางทั้ง 2 ข้าง แล้วดึงยกขึ้นไปค้างไว้ที่บริเวณมุมปาก 20 วินาที

7. กล้ามเนื้อส่วนลำคอ ตบท้ายด้วยการเงยหน้าให้ช่วงลำคอตึง จากนั้นจางปากเป็นรูปสามเหลี่ยมค้างไว้ คือดึงมุมปากออกไปด้านข้างนั่นเอง แล้วค่อยๆ หุบปากกลับสู่หน้าปกติ

จบทุกท่าด้วยการหลับตา ปล่อยวางทุกอย่าง กำหนดลมหายใจเข้า-ออกเป็นเวลา 1 นาที อ้อ! โยคะหน้าวันละครึ่งก่อนนอนช่วยให้นอนหลับสบายอีกด้วยนะจะบอกให้

หน้าละอ่อนไม่ใช่เพียงแค่การทำโยคะ แต่ควรเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณประโยชน์ หลับให้เต็มอิ่ม ขับถ่ายเป็นประจำ ข้อสำคัญ...ไม่แสดงอารมณ์ทางสีหน้าอย่างโอเวอร์ เพียงเท่านี้ริ้วรอยก็ไม่ปรากฏให้ขุ่นใจ **h**

TRICKS!!!

บำรุงกล้ามเนื้อ เส้นเอ็นให้แข็งแรงด้วยถั่ว 5 สี คือ ลูกเดือย เม็ดบัว รากบัว มันเทศ มันต้ม และอย่าลืมทาครีมบำรุงผิว (ตามแนวกล้ามเนื้อ) ร่วมด้วยช่วยกันเพื่อความอ่อนเยาว์ตลอดกาล

ลีลาศ...

กีฬาที่ไม่มีหมดอายุ

เสียงเพลงบรรเลงทั้งจังหวะวอลซ์ บิกิน ชะชะซ่า รุมบ้า ฝานไปกับ ‘การเต้นลีลาศ’ ที่มีท่วงท่าพลิ้วไหว อ่อนโยน สง่างามของคู่เต้นหลากหลายที่โชว์สเต็ปอยู่กลางฟลอร์ ท่าเอาเราเคลิ้ม เพลอโยกย้ายสายเอวตามไปด้วยนั้น ลีลาศได้ถูกจัดให้เป็นกีฬาที่ใช้แข่งขันตามแบบสากลอีกประเภทหนึ่ง ซึ่งเหมาะกับทุกเพศตั้งแต่วัยเด็กจนถึงวัยผู้ใหญ่ แต่กลับได้รับความนิยมอย่างมากจากกลุ่มผู้สูงอายุ เพราะนอกจากอวัยวะทุกส่วนของร่างกายได้ออกกำลังกายแล้ว ทุกจังหวะการเคลื่อนไหวต่างๆ ยังช่วยในเรื่องของความจำ สมาธิ และการทรงตัวได้อีกด้วย

ส่วน เสียงเพลงบรรเลงประกอบการเต้นรำนั้น ก็เป็นเหมือน ‘ดนตรีบำบัด’ ที่ช่วยฟื้นฟูสภาพร่างกายให้กลับมาแข็งแรงและจิตใจที่อ่อนไหวให้เกิดความมั่นใจในการใช้ชีวิตโดยไม่รู้สึกลดแต่อย่างว่างแถมยังเกิดแรงบันดาลใจในการสร้างสรรค์คุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น โดยจัดตั้งกลุ่มก๊วนหรือสมาคมเล็กๆ กระจับมิตรเพื่อเชื่อมโยงให้ระลึกถึงชีวิตในอดีตที่หอมหวาน ปัจจุบันที่แสนสุข และมุ่งหาความสำเร็จในอนาคต โดยสถานที่รวมกลุ่มของเหล่านักเต้นลีลาศวัยนี้ส่วนใหญ่จะอยู่ตามภัตตาคาร ร้านอาหาร หรือในโรงแรมเสียมากกว่า

แต่ถ้าอยากย้อนรอยอดีตสมัยคุณตาคุณยาย ก็ต้องสถานลีลาศ ‘บางปู’ ณ สถานตากอากาศบางปู จ.สมุทรปราการ ที่ยังคงเอกลักษณ์แบบเดิมๆ ทั้งการแสดงดนตรี และฟลอร์ลีลาศ รวมถึงร้านอาหารศาลาสุโขทัย ที่ทำให้ผู้คนต่างเดินทางมาพักผ่อนหย่อนใจเพิ่มมากขึ้นทุกปี โดยเฉพาะในช่วงเดือน

60

happiness

APR-JUN
SPORT



Sport

พฤศจิกายนเข้ามาถึงเดือนมีนาคมของอีกปีที่คุณจะได้สัมผัสกับบนกนางนวลฝูงใหญ่ที่บินหนีหนาวจากอีกซีกโลกมาพำนักพักหากินริมฝั่งชายเลนเป็นประจำอย่างใกล้ชิด ครั้นตกเย็นก็ดื่มด่ำรสชาติอาหารทะเลควบคู่บรรยากาศสุดโรแมนติก พออาหารเริ่มย่อยก็จับคู่ลงฟลอร์ลีลาศกันต่อ เหล่านี้คือเสน่ห์ที่ทำให้ใครต่อใครลืมวายกันไปเลยทีเดียว ส่วนใครอยากจะได้ตามแต่ยังไม่มั่นใจในสเต็ปของตัวเองสามารถไปเข้าคอร์สอบรมตามโรงเรียนสอนลีลาศทั่วไปได้ ซึ่งเขาสอนกันตั้งแต่จังหวะพื้นฐานง่ายๆ อย่างวอลซ์ บิกิน ชะชะซ่า จากนั้นจึงค่อยเปลี่ยนเป็นท่ายากที่เน้นการสายสะโพกมากขึ้นอย่าง รุมบ้า แซมบ้า เป็นต้น

ส่วนเครื่องแต่งกายก็ไม่จำเป็นต้องจัดเต็มแบบชุดราตรีตามที่จินตนาเสมอไป ยิ่งเป็นแค่มือสมัครเล่นด้วยแล้วให้เลือกสวมชุดสบายๆ หรือกางเกงเพื่อความคล่องตัวจะดีกว่า แต่ถ้าต้องการโชว์ความพลิ้วไหวก็ควรเป็นชุดกระโปรงที่ไม่รัดรูปสำหรับผู้หญิง ส่วนผู้ชายแค่เสื้อเชิ้ตกับกางเกงขาสั้นที่ไม่แคบหรือยาวจนเกินไปก็สามารถเด็ดฉายสง่างามอยู่กลางฟลอร์ ดึงสายตาของผู้ชมมาจดจ้องอยู่ที่คู่ของคุณได้แล้วละ

ลีลาศที่หาได้บ้าง

1. ศูนย์กีฬาประชาชนิเวณ ๓.เทศบาลนิมิตใหม่
ใกล้วัดเสมียนนารี โทร. 0-2589-3201
2. สโมสรทหารบก (ส่วนกลาง) เทเวศร์
โทร. 0-2281-2588
3. โรงเรียนบุญเลิศ ลีลาศ
โทร. 08-1421-6663, 08-5957-2288
4. ร้านอาหารวินเทจ เรโทร สโมสร
โทร. 0-2731-4693-4
5. An An Flair Dancing Oasis โรงแรมมณเฑียร
สุรวงศ์ กรุงเทพฯ
โทร. 0-2292-2999, 0-2292-2888 

สมุนไพรแห่งความงาม

เป็นที่รู้กันดีว่าสมุนไพรมีอยู่มากมายหลายชนิด แต่ละชนิดล้วนให้คุณประโยชน์ที่แตกต่างกัน แล้วจะมีชนิดไหนบ้างที่ให้คุณสมบัติในการบำรุงผิวพรรณให้อ่อนเยาว์ ฉบับนี้เรารวบรวมไว้ให้คุณแล้วค่ะ



มะลิ เป็นสมุนไพรธรรมชาติที่อุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุหลากหลายชนิด ทั้งวิตามินเอ วิตามินซี แคลเซียม และธาตุเหล็ก โดยเฉพาะในส่วนของใบสามารถนำมารับประทานสดๆ เพื่อช่วยรับมือกับอนุมูลอิสระ ตันเหตุสำคัญที่ทำให้ผิวดูแก่ก่อนวัย นอกจากนี้ยังช่วยเสริมสร้างสุขภาพให้แข็งแรง เพราะช่วยลดคอเลสเตอรอลในเลือด รักษาสมดุลของระดับน้ำตาล และเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย

มะลิ จัดเป็นพืชในตระกูลขิง มีสีเหลืองเข้มและกลิ่นหอมเฉพาะตัว อุดมไปด้วยวิตามินหลากหลายชนิด ไม่ว่าจะเป็นวิตามินเอ วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 วิตามินซี และวิตามินอี ซึ่งคนไทยสมัยโบราณนิยมนำมาใช้ในการประกอบอาหาร และเป็นสมุนไพรบรรเทาโรคหลากหลายชนิด อาทิ แก้กูกเสียดแน่นท้อง ลดน้ำตาลในเลือด รวมทั้งให้คุณสมบัติในการลดการอักเสบของผิว เพื่อเสริมสร้างผิวให้แข็งแรงยิ่งขึ้น



ใบขี้เหล็ก เป็นพืชล้มลุกขนาดเล็ก มีถิ่นกำเนิดอยู่ในภูมิภาคแถบเอเชีย มีกลิ่นฉุน อุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุนานาชนิด เช่น วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 วิตามินเอ แคลเซียม แมกนีเซียม และกรดอะมิโนจำเป็นต่างๆ เป็นสมุนไพรที่มีฤทธิ์เย็น ช่วยแก้ร้อนใน ลดไข้ รวมทั้งนิยมนำใบสดมาทำเป็นเครื่องต้มเพื่อใช้เป็นยาระบายหรือขับปัสสาวะ นอกจากนี้ยังให้คุณสมบัติในการดีท็อกซ์ผิว ช่วยให้ผิวพรรณดูเปล่งปลั่งสดใสขึ้นด้วย

มะลิ เป็นพืชยืนต้นผลัดใบ มีถิ่นกำเนิดอยู่ในประเทศแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ใบและผลมีกลิ่นหอม ผลมะกอกจะมีรสเปรี้ยวอมหวาน ให้คุณค่าวิตามินซีสูง ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระ ตันเหตุสำคัญที่ทำให้ผิวร่วงโรย ทั้งยังให้สรรพคุณทางยา เพื่อช่วยลดอาการท้องอืด ท้องเฟ้อได้เป็นอย่างดี





กะเพรา จัดเป็นพืชล้มลุก ลักษณะใบเป็นใบเดี่ยวสีเขียวรูปทรงรี ขอบใบคมแหลม คล้ายฟันเลื่อย ในตำรายาของไทยให้สรรพคุณทางยาหลายอย่าง เช่น ลดอาการจุกเสียด แน่นท้อง ช่วยย่อยอาหาร และบำรุงธาตุ นอกจากนี้ชาวอินเดียโบราณจะถือว่ากะเพราเป็น ราชินีแห่งสมุนไพรและยาอายุวัฒนะ ไม่เพียงเท่านั้นยังให้คุณสมบัติในการดูแลผิวพรรณ ช่วยปกป้องประโลมผิวที่เหนียวล้าให้รู้สึกสดชื่นและผ่อนคลาย

ด้วยเวลาที่รีบเร่ง การเลือกใช้สมุนไพรสดเพื่อบำรุงผิวอาจเป็นเรื่องที่ยุ่งยาก ปัจจุบัน ในวงการความงามจึงได้นำเอาสมุนไพรต่างๆ มาสกัดเป็นผลิตภัณฑ์บำรุงผิวหลากหลายชนิด เพื่อให้คุณสมบัติในการถนอมผิวสวยได้อย่างรวดเร็วและมีประสิทธิภาพ

พร้อมเผยผิวสวย
และรู้สึกได้ถึง
ความอ่อนเยาว์

Turmeric & Cranberry Seed Energizing Radiance Masque (1,550 บาท) จาก Kiehl's
เนื้อมาสก์เข้มข้น ผสานคุณค่าของขมิ้น ช่วยปกป้องประโลม ผิวจากอาการระคายเคือง ให้ผิวดูเปล่งปลั่งสดใสสุขภาพดี



Anti/Oxi Skin Refining Anti-Dullness Cleansing Oil (3,900 บาท) จาก Shu Uemura
แตกต่างด้วยเนื้อออยล์ที่นุ่มลื่น อุดมด้วยสารสกัดจากมะรุม ให้คุณสมบัติในการรับมือกับอนุมูลอิสระ เพื่อฟื้นบำรุงผิวที่ หมองคล้ำให้กลับดูกระจ่างใสอย่างมีชีวิตชีวา



Dr. Andrew Weil for Origins Advanced Face Serum (4,200 บาท) จาก Origins
เนื้อเซรัมให้สัมผัสเบาสบายผิว ผสานคุณค่าสกัดจาก ไบเคเพรา ช่วยปกป้องประโลมผิวจากอาการเหนียวล้า เพื่อเผยผิวที่ดูเปล่งประกายอย่างมีสุขภาพดี



Olive Body Butter (790 บาท) จาก The Body Shop
อุดมด้วยคุณค่าจากมะกอก เนื้อสัมผัสเข้มข้น ช่วยฟื้นบำรุงผิวกายให้กลับ ชุ่มชื้น ไม่รู้สึกแห้งกร้าน



Extra Firming Body Cream (2,800 บาท) จาก Clarins
เนื้อครีมเข้มข้น มีส่วนผสมที่สกัดจากไบบัวบก ช่วยเสริมสร้างคอลลาเจนและอีลาสติน เพื่อเผยผิวเนียนกระชับอย่างมีสุขภาพดี



SMART & ELEGANT

เมื่อพูดถึงเรื่องภาพลักษณ์คงไม่มีอะไรจะดีไปกว่าคำว่า **First Impression** หรือความประทับใจเมื่อครั้งแรกพบ **happiness** ฉบับนี้ขอเอาใจคุณสุภาพบุรุษและสุภาพสตรีที่เปี่ยมไปด้วยความคิดและทัศนคติกับลูกที่นำจดจำ ที่สะท้อนภาพลักษณ์คนเมืองยุคดิจิทัลได้อย่างไรก็ดี เราจึงรวบรวมชิ้น Must-Have ที่บรรณานักออกแบบตั้งใจสรรสร้างขึ้นมาอย่างประณีต เพื่อให้คุณครีเอตลุคอย่างมีสไตล์และสง่างามตามแบบฉบับหนุ่มสาว **Smart & Elegant** ตัวจริงเสียงจริง



แว่นกันแดด จาก CHARLES & KEITH

ไอเท็มชิ้นสำคัญที่ช่วยเสริมลุคให้ดูสุภาพมากขึ้นและขาดไม่ได้ก็คือแว่นกันแดดทรงเวย์ฟาร์เออร์ที่เต็มไปด้วยองค์ประกอบของความเป็นตะวันออก หากแต่ดีไซน์เออร์นำมาตีความใหม่ให้ดูโมเดิร์นอย่างลงตัว บ่งบอกถึงความสง่างามภายใต้วัสดุคุณภาพระดับพรีเมียม

สายรัดข้อมือ จาก Christian Dior

แอ็กเซสเซอร์รี่ที่ควรมีประดับข้อมือรองจากนาฬิกาคือชิ้นประดับข้อมือเส้นนี้ แม้ระยะหลังจะเห็น Dior มุ่งเอาใจสาวกสตรีตสไตล์มากขึ้น แต่คอลเล็กชั่นนี้ยังไม่ทิ้งไลน์ความเรียบหรูให้เวิร์กก็งูแมนได้ชุ่มฉ่ำใจ กับดีไซน์ที่สวมใส่ง่ายและวัสดุที่ทำจากหนังคุณภาพดี ก่อนจะเพิ่มไฮไลต์ด้วยการตกแต่งเรซินรูปทรงสี่เหลี่ยมและมุก บอกเลยว่านี่เป็นชิ้นเด่นที่สาว ๆ ควรมีไว้ครอบครอง



กระเป๋า จาก MCM

แม้สีดำหรือความเคร่งขรึมจะเป็นเหมือนสัญลักษณ์ของความสง่างามก็ตามที แต่เมื่อเห็น Best Seller จากซีซั่นที่แล้วที่ลากยาวมาถึงซีซั่นนี้ของกระเป๋าดับเบิลแฮนด์ล้อย่าง Milla ที่ถือเป็นทางเลือกใหม่

สำหรับความสามารถแก้ไขในเวลากลางวันคุณอาจต้องเปลี่ยนใจ ด้วยลูกเล่นสดใหม่ในโทนสีเหลืองและฟ้า จนได้รับการยกย่องจากแฟชั่นนิสต้าว่าเป็นงานคลาสสิกตลอดกาลที่บ่งบอกถึงความสุขนุ่มลึก เรียบหรู มีสไตล์ และพื้นที่การใช้สอยที่มากกว่า ถ้ายังภักดีต่อสีดำขอให้พุ่งไปที่ Milla รุ่นงานปัก

สมาร์ทโฟน จาก Huawei

ใหม่ล้ำมาแรงกับสมาร์ทโฟนที่ตอบโจทย์คุณผู้หญิงได้อย่างครบครันสุดๆ อย่าง Huawei Mate 8 ที่เพิ่งเปิดตัวไปหมาดๆ ที่ลาสเวกัส นอกจากสีส้มและดีไซน์สุดเรียบหรูแล้ว ยังเปี่ยมด้วยฟังก์ชันและเทคโนโลยีล้ำยุค อาทิ เซ็นเซอร์กล้องรุ่นใหม่พัฒนาขึ้นมาให้โฟกัสฉับไว ภาพคมชัดสมบูรณ์แบบสำหรับการถ่ายเซลฟี แคมฟังก์ชันปรับแต่งโทนสีผิวให้สวยเนียนในทุกช็อต พร้อมระบบสแกนนามบัตรด้วยกล้อง แค่เพียงถ่ายภาพนามบัตรก็สามารถบันทึกชื่อและข้อมูลติดต่อแบบอัตโนมัติ หรือจะเป็นระบบสแกนลายนิ้วมือที่รวดเร็วและปลอดภัยในทุกสถานการณ์ เพื่อรองรับการจับจ่ายแบบออนไลน์โดยเฉพาะ



Cool Design



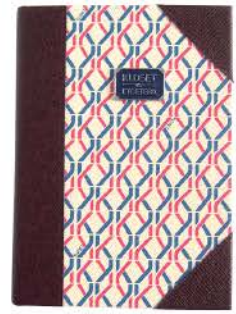
64

happiness

APR-JUN
COOL
DESIGN

สมุดโน้ต จาก Kloset Etcetera

สมุดโน้ตอาจเป็นสิ่งที่ถูกกละเลยในยุคที่โซเชียลมีเดียกำลังครอบคลุมทุกพื้นที่ แต่ถ้าวันไหนมือถือหรือแล็บท็อปของคุณเกิดแบบตา หมดเอาดีๆ เชื้อเถาะว่าสมุดโน้ตเป็นผู้ช่วยที่ดี โดยเฉพาะเล่มนี้ที่ตีไซเนอร์มีไอเดียสุดล้ำด้วยการนำสายเส้นของรถไฟฟ้ามหานครที่เปรียบเสมือนหัวใจของคนในสังคมเมืองที่เชื่อมต่อทุกที่ได้อย่างรวดเร็ว มาเป็นแรงบันดาลใจในการออกแบบ สะท้อนชีวิตเมโทรไลฟ์ผ่านสายเส้นสีน้ำเงิน-แดงสุดคลาสสิกได้เป็นอย่างดี



นาฬิกาข้อมือ จาก DKNY

อิทธิพลของสีขาวยังคงกระบาดต่อเนื่อง เพราะตีไซเนอร์ต่างลงมติเป็นเอกฉันท์ว่ามาแรงไม่แพ้สีอื่น ในปี ค.ศ. 2016 สีสดแค่นั้นยังต้องหลีกเลี่ยงให้แอ็กเซสเซอร์สีขึ้นเด่นจาก DKNY กับนาฬิกาข้อมือรุ่นล่าสุด Soho Boyfriend Watch จึงไม่แปลกใจที่สาว ๆ เมืองผู้ดีจะหันมาให้ความสำคัญกับนาฬิกาสีขาวเพราะให้ความรู้สึกเรียบหรูแบบไม่ต้องพยายาม

กระเป๋าใส่เอกสาร จาก Bally

ฟังก์ชันการใช้งานถือเป็นเรื่องสำคัญมาตลอดสำหรับ Bally และคอลเล็กชันนี้เป็นการผสมผสานกลิ่นอายระหว่างยุค '70s สุดเจ๋ง ผนวกกับยุคเรโทรและนีโอเพรพพีที่เน้นความเรียบง่ายแต่คงไว้ซึ่งความหรูหรา โดยแรงบันดาลใจได้มาจากกระเป๋ารุ่นโด่งดังของแบรนด์อย่าง Sommet ที่ทำหน้าที่ได้ทั้งบรรจุเอกสารและพร้อมสำหรับเดินทาง



ผ้าพันคอ จาก Christian Dior

“ท้องฟ้า: เส้นสายแห่งความงามของธรรมชาติที่ดูสดใสและสะอาด เป็นการมองย้อนกลับไปในอดีตเพื่อขยายไปสู่อนาคต สำหรับคอลเล็กชันฤดูใบไม้ผลิ/ฤดูร้อน” ราฟ ซิมงส์ อาร์ตไดเรกเตอร์ของคริสเตียน ดิออร์ บอกไว้ อย่างนั้น ไอเท็มชิ้นสำคัญสำหรับสุขภาพสตรีที่ต้องการตัวช่วยแห่งความสง่างามจึงบังชี้ไปที่ผ้าพันคอ หรือผ้าผูกคอตามแต่วิธีการใช้งาน และเติมไปด้วยลายพิมพ์ดอกไม้สีเหลืองและสีฟ้าของท้องฟ้าอันสดใส ตามมาด้วยสีชมพูที่ถูกกลทอนด้วยสีน้ำตาล ซึ่งทั้ง 4 เฉดเป็นเสมือนหัวใจสำคัญของซีซั่นที่ไม่อาจละเลยบนเนื้อผ้าโพลีเอสเตอร์ชนิดไอเท็มชิ้นนี้จึงเพอร์เฟกต์แบบไม่มีขาดตกบกพร่องตามสไตล์ Dior



นาฬิกาข้อมือ จาก Diesel

ผลงานการดีไซน์สุดล้ำของนาฬิกาข้อมือโคโนกราฟสำหรับผู้ชายรุ่น DZ4361 Ironside ที่มาพร้อมหน้าปัดคาดขวรวกับการปาดสันมือเพื่อแคบชั้นหน้าจอสมาร์ทโฟน และโหมดจับเวลาบนแผงหน้าปัดขนาดจิ๋วทำจากวัสดุพรีเมียม เข้ากันดีกับขอบและปุ่มเซตอัพสุดเทสเดนเลสสตีล และสายรัดข้อมือหนังสีดำ ถือเป็นไอเท็มสุดคูลที่ไม่ควรปล่อยให้หลุดมือ

ลำโพง Bluetooth จาก Harman Kardon

แกดเจ็ตสำคัญที่ต้องไม่พลาดยามออกทริปคือลำโพงขนาดพกพา Bluetooth รุ่น Esquire Mini จาก Harman Kardon แบรินด์ดังที่สะสมไม่ลจจ เป็นที่รู้จักไปทั่วโลก ดีไซน์ทำจากวัสดุหนังแท้และอะลูมิเนียม ลดการกระแทกด้วยฝาครอบเคลือบเซรามิกชนิดี เรื่องคุณภาพเสียงนั้นหายห่วง แลมออกแบบให้มีช่องระบายอากาศเพื่อให้เสียงเบสหนักแน่นขึ้นอีกเท่าตัว มีช่องต่อ USB สำหรับชาร์จแบตเตอรี่ และให้คุณเพลิดเพลินกับเสียงเพลงได้นานต่อเนื่อง 8 ชั่วโมงเต็ม



65

happiness
APR-JUN
COOL
DESIGN

COLORFUL IS NOW!



ลวดลายพิมพ์ดอกไม้

ลวดลายดอกไม้ยังคงมีอิทธิพลต่อเนื่องมาทุกซีซั่น และปรากฏในหลายรันเวย์เด่นสำหรับหน้าร้อนนี้ มีทั้งแบบลวดลายพิมพ์สีสดใสบนผ้าชีฟองเบาสบาย ไปจนถึงการประดับประดาดอกไม้แบบงานปักที่ดูแตกต่างแต่เรียกความสนใจได้เป็นอย่างดี



สีจาง

ซีซั่นนี้แม้ว่าสีสันแบบคัลเลอร์ฟูลจะมาแรงแบบจุดไม่อยู่ แต่ไม่อาจกลบหรือลดทอนความสง่างามของสีจางลงได้นั้นเพราะการแต่งตัวสไตล์มินิมัลยังคงครองใจสาวกแฟชั่น

หลังจากอันเคร่งตามเหล่าเซเลบริตี้และคนดังในฉบับที่แล้ว ครั้งนี้ขออัพเดททุกเรื่องราวของเทรนด์แฟชั่นล่าสุดที่ปรับใช้ได้จริงในทุกลุคทุกสไตล์ของสปริง/ซัมเมอร์ 2016 นี้จากรันเวย์เมืองแฟชั่นทั้งปารีส นิวยอร์ก ลอนดอน และมีลานที่มีให้เห็นตั้งแต่ลุคที่ยังออกไม่เลิกราจกซีซั่นที่แล้วอย่างกระโปรงอิตาลีสื่อเจ้าไหล่ ชั้นคลาสสิกตลอดกาลที่ยังไงก็ไม่เอาตัวอย่างลายขวางและลายพิมพ์ดอกไม้ หรือจะเป็นพลังแห่งสีขาวที่ยังครองบัลลังก์อยู่เสมอ แต่จะอย่างไร โทนสีที่ออกฮิตสำหรับฤดูกาลนี้ก็มิให้ตื่นตาไม่น้อย อาทิ สีแดงเบอร์กันดี น้ำเงินคราม ส้มลูกพลับ เหลืองมะนาว น้ำตาลอมเทา และชมพูคอรัล ฯลฯ เรื่อยไปจนถึงเทรนด์น้องใหม่มาแรงอย่างลายตาข่าย และปิดท้ายด้วยนิวทรี/แอร์เทรนด์สุดฮิตให้คุณได้สร้างลุคสุดใหม่ก่อนใคร

เจ้าไหล่ คอปก

อีกหนึ่งเทรนด์ที่ลากยาวมาตั้งแต่วินเทอร์คือเดรสซอตเจ้าไหล่และเสื้อคอปกที่กระแสวิงแรงไม่มีตก

ลวดขวาง

ชั้นคลาสสิกที่เชื่อเหลือเกินว่าทุกคนต้องมีติดตู้เสื้อผ้า (แถมซื้อเพิ่มเรื่อยๆ ไม่หยุดหย่อน) ซัมเมอร์นี้ขงออกมาได้เลย เพราะอย่างไรคำว่า Back to Basic ก็ยังคงใช้ได้ไม่ว่ายุคไหน

66

happiness
APR-JUN
FASHION
STORY



อัปเดต จับจับ

หลังจากปล่อยให้เซเลบริตี้หยิบมาฮอตทั้งทวนช่วงปลายปีที่แล้ว ในรูปแบบของกระโปรงอัปเดตลิตจีบถี่ๆ ซัมเมอร์นี้บนรันเวย์มีให้เห็นตั้งแต่เดรสตัวยาวแนบเนื้อ และกางเกงทรงโคร่ง ช่วยให้ดูผอมเพรียวอย่าบอกใคร

คล้องคอ

เสื้อครอปและเดรสดีไซน์คล้องคอและเปิดไหล่ดูเหมือนจะมีให้เห็นบ้างในซีซั่นที่แล้ว แต่ตอนนี้มาแบบจัดเต็มในสไตล์สวยเรียบหรูแบบจบในชุดเดียว

ลางตาห่าง

น้องใหม่มาแรงอย่างลายตาข่ายที่มีเห็นในชุดเดรส หรือการตัดต่อเข้ากับโครงเสื้อ ขับเน้นให้เห็นผิวมากขึ้น ลุคนี้ดูจะไปได้ดีกับสาวที่ต้องการความเซ็กซี่ระดับเบาๆ ไปจนถึงจัดเต็ม

Fashion Story



พริ้งฉัตร

ใครที่หลงรักสไตล์ชิบปีเล็กๆ ปีนี้ถือว่าเป็นปีทองทีเดียว เห็นได้จากไอเท็มชิ้นหลักอย่างเสื้อกำมะหยี่ กรวยกราย เดรสตัดต่อ และกระโปรงพริ้งฉัตรสลับเฉดสีอย่างลงตัว

แฟชั่นขาว

ความน่าตื่นตาตื่นใจคงต้องยกให้กับเทรนด์เนื้อผ้ามันวาว ลื่นๆ ราวกับเพิ่งลุกจากที่นอน ทำให้เกือบทุกแบรนด์ต้องยอมสยบให้กับเทรนด์นี้ที่มาแรงไม่แพ้ใคร แมตซ์ได้ตั้งแต่ลุคคุณนายไปจนถึงสตรีทแวร์

Makeup & Hair Trends

เทรนด์การแต่งหน้าประจำซีซั่นนี้ที่ยังคงอินต่อเนื่องคือเน้นการแต่งแต้มสีสันทึบที่เปลือกตา แมตซ์กับสีปากอ่อนๆ แบบธรรมชาติ และไปได้ดีกับผมยาวประจำที่เน้นเซดทรงแบบง่ายๆ ในโทนสีน้ำตาลอ่อนธรรมชาติ ส่วนเทรนด์สีผมที่มาแรงสุดๆ เอาใจสาวกแพชั่นที่ชื่นชอบการแต่งตัวจัดๆ คือสีพาสเทล และน้ำตาลอมเทา



Get Closer

เสริมสติปัญญาและความคิดดีๆ
ด้วยพลังบวกจากสัมผัสทั้ง 5

ส ม ม ตี ว่ามนุษย์ทุกคนเกิดขึ้นมาโดยถูกบรจุพลังชีวิตมาพอๆ กัน คนที่เรียนรู้วิธีการใช้พลังชีวิตของตนเองอย่างชาญฉลาด ไม่บั่นทอนพลังให้เกิดการสิ้นเปลือง และรู้จักนำพลังบางส่วนกลับมาหมุนเวียนอีกครั้ง ชีวิตก็ย่อมมีความสุขกว่าคนทั่วไปแน่นอน

การใช้พลังชีวิตอย่างคุ้มค่าและเกิดประโยชน์สูงสุดในทางปฏิบัตินั้นไม่ใช่เรื่องง่ายที่ใครก็ทำได้ แต่ถ้าใครมีความมุ่งมั่นที่จะใช้ชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ ปัจจัยพื้นฐานที่สำคัญที่สุดก็คือการเริ่มต้นคิดแต่สิ่งดีๆ นำพลังบวกมาใช้ ร่วมกับการมองโลกในแง่ดี นี่คือพลังบวกที่มีค่าสูงสุด

เรามาเรียนรู้วิธีเติมเต็มพลังบวกให้กับชีวิตผ่านสัมผัสทั้ง 5 ต่อไปนี้ ซึ่งอาจช่วยให้คุณใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข เติมเปี่ยมไปด้วยพลังสติและสัมปชัญญะ นำตนเองไม่ให้ประพฤตไปในทางที่ผิด และประสบความสำเร็จในทุกสิ่งที่มุ่งหวังได้ในที่สุด

จักขุสัมผัส (ตา)

ตาคืออวัยวะส่วนสำคัญที่สุดในการซึมซับสารพัดความรู้ พยายามเพ่งสายตาไปกับการพินิจพิเคราะห์แต่สิ่งดีๆ ไว้ก่อน อะไรที่ไม่ดีไม่มีแก่นสารกับชีวิตก็ขอให้มองข้ามไป รวมถึงสิ่งที่บั่นทอนกำลังใจของเราด้วย คนเรานั้นเกิดมาในครอบครัวที่มีฐานะแตกต่างกัน และถูกหล่อหลอมมาด้วยสิ่งแวดล้อมคนละแบบ ฉะนั้นเวลามองใครให้พยายามมองให้เห็นถึงแก่นแท้ของคนคนนั้น จะช่วยให้เรารู้สึกได้ถึงความเท่าเทียมกันในความเป็นมนุษย์ และถ้าต้องมองให้เห็นถึงความต่างก็จงเลือกมองในแง่ของความสามารถพิเศษของคนคนนั้น เพื่อใช้เป็นต้นแบบในการสร้างแรงบันดาลใจดีๆ อุบมาใต้กับการซึมซับพลังชีวิตด้านบวกที่สะท้อนออกมาจากผู้ที่ เป็นไอดอลแห่งความสำเร็จในใจเรานั้นเอง

จงอย่าได้มองความพิเศษของคนอื่นในเชิงวัตถุ ประดับฐานะ กระทั่งทำให้เรารู้สึกมีปมด้อยหรือรู้สึกต่ำต้อยว่าไม่มีดีเทียบเท่ากับคนอื่น จนนำไปสู่ความโลภอยากได้อยากมีแบบเขาบ้าง ซึ่งถ้าเราไม่มีปัญญาทำได้ อย่างเขา ก็จะทำให้เกิดความริษยา ขาดความมั่นใจในตัวเอง และอาจทำให้เกิดความอยากจะทำอะชนะด้วยวิธีการที่ไม่ถูกทำนองคลองธรรม ซึ่งล้วนแต่เป็นการสังสมพลังด้านลบให้กับชีวิตทั้งสิ้น ด้วยเหตุนี้เองการควบคุมสายตาให้จับจ้องแต่มุมมองดีๆ ที่ไม่บั่นทอนจิตใจ ย่อมนำไปสู่การเพิ่มพลังบวกให้กับชีวิตได้อย่างแน่นอน

โสตสัมผัส (หู)

คนหูเบาหรือคนประเภทฟังความไม่ครบถ้วนแล้วเอามาสรุปคิดเองเออเองนั้น นับเป็นการบั่นทอนพลังชีวิตประเภทหนึ่ง เพื่อป้องกันความสับสนในข้อมูลสื่อสาร เราจึงควรใส่ใจกับคู่สนทนาอย่างตั้งใจ ถ้าจะปักใจเชื่ออะไรที่ได้ฟังก็ต้องมั่นใจว่าเป็นสิ่งที่ได้ยินด้วยสองหูของตนเอง ไม่ควรฟังความข้างเดียวหรือฟังเขามาอีกที แล้วรีบด่วนสรุปโดยไม่มีโอกาสได้กลั่นกรองข้อเท็จจริงกันเสียก่อน

ลองคิดง่ายๆ ว่าถ้าคุณไปได้ยินอะไรมาผิดๆ สักเรื่อง ซึ่งกระทบความรู้สึกจนนอนไม่หลับไปหลายคืนนั้น มันเป็นการสิ้นเปลืองพลังชีวิตและรู้สึกอึดอัดในจิตใจกันสักแค่ไหน อาจถึงขั้นหมดกำลังใจกันเลยทีเดียว มาถึงตรงนี้ก็คงไม่ต้องอธิบายซ้ำอีกว่าการใช้หูสุดบ่งฟังเสียงรอบกายให้ชัดเจนและครบถ้วนใจความนั้น มันช่วยถนอมพลังชีวิตคุณได้อย่างไร

ขานสัมผัส (จมูก)

มนุษย์เรานั้นชอบดมอะไรหอมๆ และไวต่อกลิ่นไม่พึงประสงค์ เวลาสูดกลิ่นหอมหรืออึดอัดถ้าได้สูดดมอะไรหอมๆ ก็จะช่วยให้อารมณ์สดชื่น กระปรี้กระเปร่าขึ้นมาทันตา ดังนั้น หากใครต้องการสร้างบรรยากาศการทำงานที่ดี ต้องการเป็นที่รัก หรือมีความมั่นใจในการเข้าสังคม ก็ควรใส่ใจกับกลิ่นหอมในชีวิตประจำวันเป็นพิเศษ และควรพิถีพิถันในรสนิยมบ้าง เพราะบ่อยครั้งที่ความหอมเกินพอดีทำให้กลิ่นตัวฉุนถึงขั้นไม่มีใครกล้าเข้าใกล้ และนั่นคงไม่ช่วยให้คุณรู้สึกดีขึ้นได้แน่ๆ

กายสัมผัส (กาย)

เชื่อไหมว่าคนเราสามารถเติมเต็มความรู้สึกดีๆ มากมายให้กันและกันผ่านการสัมผัส ไม่ว่าจะเป็นการกอดกอด การกอดกอด การกอดกอด หรือการโอบกอด ซึ่งเป็นการถ่ายทอดความรักอันอบอุ่น ความเข้าใจ ปลอบประโลมให้กำลังใจ ความไว้วางใจ ความปลอดภัย ความหวังดี และอีกสารพัดพลังบวกที่มีผลดีต่อสมองและระบบความคิด ซึ่งเราพบแล้วว่าพลังบวกที่ได้มาจากทั้ง 5 สัมผัสดังกล่าว จะทำให้เรามีจิตใจที่เป็นสุข และส่งผลให้เราสามารถควบคุมอารมณ์ความคิดได้ดี พร้อมก้าวเดินไปสู่จุดหมายได้อย่างมั่นใจ

ชีวสัมผัส (ลิ้น)

นอกเหนือจากการใช้ปากพูดจาแต่สิ่งดีๆ กล่าวคำให้กำลังใจต่อตนเองและต่อผู้อื่นแล้ว รสสัมผัสจากการรับประทานอาหารให้อิ่ม ตรงเวลา เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ไม่ติดหวานจัด งดสิ่งของมีเมานับว่าเป็นการเติมพลังชีวิตที่ดีที่สุดวิธีหนึ่ง เพราะสมองคนเรานั้นไม่มีแหล่งเก็บสะสมพลังงาน ถ้าอยากสมองแจ่มใส คิดดี มีความจำดี ก็ต้องหมั่นเติมสารอาหารหล่อเลี้ยงอย่างสม่ำเสมอ โดยเฉพาะอาหารที่อุดมด้วยวิตามินบี 1, บี 2, บี 6 และบี 12 รวมถึงโคลีน กรดแพนโทนิคหรือวิตามินบี 5 ไนอะซินหรือวิตามิน B3 กรดไขมันโอเมก้า 3 และกรดโฟลิก ซึ่งพบได้ในอาหารหลากหลายชนิด อาทิ นมสด กุ้ง อาหารทะเล ธัญพืชไม่ขัดสี และถั่วชนิดต่างๆ แต่คุณไม่จำเป็นต้องเสียเวลาจดจำมันให้ยุ่งยาก แค่หมั่นบริโภคอาหารที่ประกอบด้วยผัก ผลไม้ ข้าวธัญพืช และโปรตีนให้ครบในแต่ละมื้อ เท่านั้น สมองคุณก็พร้อมทำงานอย่างเต็มประสิทธิภาพแล้ว 🍌



Laan Dhamma

จากบ้านสวนขวัญ สู่ลานธรรมกลางเมือง

เมื่อพูดถึงการปฏิบัติธรรม หลายคนคงรู้สึกว่าเป็นเรื่อง
ยุ่งยากและเสียเวลา โดยเฉพาะหนุ่มสาววัยทำงานโอกาสที่จะ
เดินทางไปปฏิบัติธรรมแทบไม่มี ด้วยเหตุนี้ป้าจี้-อัจฉราพรรณ
ไพบุลย์สุวรรณ จึงได้เปิดสตูดิโอโยคะและสถานที่ปฏิบัติธรรม
'อภาสักโยคะ' ขึ้นเพื่อให้คนเมืองได้มีโอกาสปฏิบัติธรรมมากขึ้น



“**ป้า** เปิดสตูดิโอโยคะที่นี่ (พระราม 9) และตั้งใจ
จะให้เป็นสถานที่ปฏิบัติธรรมด้วย คนจะได้ไม่ต้อง
ไปถึงนครชัยศรี ทุกบ่ายวันอาทิตย์ถ้าพระอาจารย์
ไม่รับกิจนิมนต์ที่ไหนท่านก็จะมาสอนที่นี่”

แรกเริ่มเดิมทีป้าจี้ได้มีโอกาสไปปฏิบัติธรรม
'ดูจิต' กับพระอาจารย์วัชชัย ธมฺมทีโป หลังจากนั้นก็
ชักชวนเพื่อนและญาติธรรมมาปฏิบัติกับพระอาจารย์ที่
บ้านสวนขวัญ นครชัยศรี และได้มีการบอกปากต่อปาก
ทำให้มีคนสนใจอยากจะมาปฏิบัติธรรมมากขึ้น ป้าจี้จึง
เปิดบ้านที่นครชัยศรีให้ประชาชนทั่วไปที่สนใจมาปฏิบัติ
ธรรมกับพระอาจารย์เดือนละครั้ง

“ที่บ้านสวนขวัญเราจะเริ่มกันตั้งแต่เช้า 10 โมงกว่า
คนก็มากันแล้ว มาถึงก็มาเดินเล่น ชมสวน ทานข้าว
ป้าจี้จะสั่งอาหารมาเลี้ยงทุกคน ไม่คิดค่าใช้จ่าย บาง
คนก็เอาอาหารมาร่วมทำบุญ พอ 11 โมงก็มาถวายเพล
ร่วมกัน และเริ่มปฏิบัติธรรมตอนบ่ายโมง”

ภายในบริเวณบ้านสวนขวัญร่มรื่นด้วยต้นไม้
น้อยใหญ่ สระบัว และเรือนไทย 3 หลัง เรือนใหญ่ใช้
เป็นลานธรรม จุคนได้ประมาณ 50 คน บรรยากาศ
ไม่เคร่งเหมือนสถานปฏิบัติธรรมอื่น คนที่มาส่วนใหญ่ก็
ทำตัวตามสบาย กอปรกับหลักการสอนของที่นี่คือการ
'ดูจิต' จึงสามารถปฏิบัติได้ทุกที่ ทุกเวลา ทุกอิริยาบถ
บางคนยึดงานเรือนเป็นที่ปฏิบัติ บางก็นั่งปฏิบัติใน
สวน เด็กๆ ที่ตามผู้ปกครองมาบางคนก็เข้าร่วมปฏิบัติ
บ้างก็วิ่งเล่นในสนาม บรรยากาศเต็มไปด้วยรอยยิ้ม
เสียงหัวเราะ และใบหน้าที่เป็นยิ้มอัมมบุญ

หลายคนกำลังสงสัยใช่ไหมว่าการปฏิบัติธรรม
ด้วยการดูจิตเป็นอย่างไร และทำไมป้าจี้ถึงได้ถือ
ปฏิบัติตามแนวทางนี้ “ป้าปฏิบัติธรรมมาทุกรูปแบบ
แล้ว แต่พอได้มาเป็นลูกศิษย์พระอาจารย์ธมฺมทีโป
การปฏิบัติก็ลัดตัดตรง ตามพุทธพจน์ของพระพุทธเจ้า
ว่าธรรมทั้งหลายทั้งปวงรวมลงที่ 'จิต' แล้วเรายูกับ
จิตได้ตลอดเวลา โดยที่เราไม่ต้องไปวัด เพราะจิตอยู่
กับตัวเราตลอด” หลังจากฝึกดูจิตแล้วทำให้ปล่อยวาง
กับสิ่งที่เข้ามากระทบได้เร็วขึ้น ตอนที่ยังไม่ได้ฝึกดูจิต
เวลามีอะไรเข้ามากระทบเราก็จะเอาจิตไปเกาะกับ
สิ่งนั้น ทำให้ไม่สามารถสลัดออกไปได้ง่ายๆ เหมือนไป
เพิ่มพลังให้ปัญหา จากเรื่องเล็กก็กลายเป็นเรื่องใหญ่ แต่
พอได้ฝึกดูจิตแล้วทำให้เห็นสิ่งต่างๆ ชัดเจนขึ้น จิตก็อยู่
ส่วนจิต ความคิดก็อยู่ส่วนความคิด อย่าเอาจิตไปเกาะ
กับความคิด พอเรายูกับจิตแล้วปล่อยวางเรากลับมี
พลังมากยิ่งขึ้น เพราะเราตัดสิ่งที่ไม่จำเป็นออกไปจาก
ชีวิต ทำให้ทำงานได้รวดเร็วยิ่งขึ้น”

คงเป็นคำตอบว่าทำไมป้าจี้ในวัย 64 ปี จึงทำงาน
ได้แคล่วคล่อง และสามารถบริหารจัดการเรื่องต่างๆ
ที่เข้ามาในแต่ละวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

นอกจากการดูจิตแล้วพระอาจารย์ยังสอนให้
แผ่เมตตา โดยน้อมความรู้สึกมาที่จิตซึ่งอยู่กลางหน้าอก
บริเวณลิ้นปี่ จากนั้นส่งกระแสไปที่ฝ่ามือทั้งสองข้าง
แล้วแผ่เมตตาให้ทุกชีวิตมีความสุข ด้วยวิธีนี้ทำให้
เราสามารถแผ่เมตตาได้ทุกขณะ “ป้าจี้ทำเป็นนิสัย
เลยนะ ขับรถยังแผ่เมตตาเลย ลงจากรถเดินเข้าสตูดิโอ

70
happiness

APR-JUN
LAAN
DHAMMA



บางตอนจากการบรรยายธรรม เรื่องการฝึกจิต โดยพระอาจารย์ธมฺมทีโป

ก็แผ่เมตตา เวลาเราไปไหนถ้าเรากลัวเราแผ่เมตตาให้เขา บางที่เขาทุกข์ทรมาน เราแผ่เมตตาเขาได้รับ เขาก็มีความสุข”

การดูจิตเป็นเหมือนเส้นทางลัดของการดับทุกข์ ดังที่พระพุทธองค์สอนว่าเป็น ‘ใบไม้ในกำมือ’ ไม่ใช่ใบไม้ในราวป่า ที่มีมากแต่ดับทุกข์ไม่ได้ ฉะนั้นการเรียนรู้เพียงครั้งเดียวก็สามารถปฏิบัติได้ แต่ที่หลายคนยังตามมาปฏิบัติกับพระอาจารย์เพราะต้องการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ในตัวเอง “พระอาจารย์สอนเหมือนเดิมทุกครั้ง แต่ที่เปลี่ยนแปลงคือข้างในตัวเราเอง เราเข้าถึงมากขึ้น เราเข้าใจมากขึ้น เราเห็นตัวอย่างของคนอื่นมากขึ้น แล้วพอข้างในเราเปลี่ยนแปลง เราก็ปล่อยวาง เราก็ไม่ไปปะทะกับคน เราก็ไม่ห่วงในเรื่องที่เรากังวลอยู่”

ดังนั้น การปฏิบัติธรรมกับพระอาจารย์ธมฺมทีโป จึงไม่ใช่เป็นการปฏิบัติที่จะเลื่อนขั้นเพื่อบรรลุดุธรรม แต่เป็นการปฏิบัติเพื่อปล่อยวางและเตรียมตัวนับถอยหลังอย่างสงบ “ตอนนี้ทุกชีวิตเริ่มนับถอยหลังแล้ว แต่คนเราไม่ได้นึกถึงตรงนั้น เรายังสนุกกับการใช้ชีวิต เราต้องคิดทุกวันว่าชีวิตมันสั้นแล้วนะ ให้รีบทำทุกสิ่งทุกอย่างอย่างย่อ เพราะไม่รู้ว่าจะพุ่งนี้จะได้อันไหนหรือเปล่า”

การปฏิบัติธรรมวันนี้จบลงแล้ว เราเชื่อเหลือเกินว่าทุกคนไม่ได้กลับบ้านมือเปล่า แต่ได้นำเอาหลักธรรมของพระอาจารย์ธมฺมทีโปกลับไปฝึกปฏิบัติเพื่อดูจิตของตัวเองอยู่เสมอ รวมถึงบอกต่อกับคนที่เรารักให้ลองปฏิบัติด้วยอย่างแน่นอน

“การฝึกจิตตามแนวทางมหาสติปัฏฐาน 4 อริยมรรคมีองค์ 8 จิตต้องมีฐาน ฐานของจิตจะอยู่ที่กลางหน้าอกบริเวณลิ้นปี่ เมื่อเรารู้สึกไปที่บริเวณกลางอก เราจะเห็นจิตเกิดดับวูบๆ (เหมือนซิฟจรเต็น) ที่เขาเรียกว่าเห็นจิตเกิดดับชั่วเสี้ยวนิ้วมือเดียว เราก็จะเรียนรู้ว่า จิตก็อยู่ส่วนจิต ความคิดก็อยู่ส่วนความคิด เราห้ามมันไม่ได้ มันผ่านมาเดียวมันก็ผ่านไป แต่คนเราชอบเอาความคิดมาเป็นของเรากำให้เป็นทุกข์ ถ้าเราไม่ฝึกจิต เราก็หลงติดอยู่กับอารมณ์ ความคิดน้อยใจ เสียใจ อิจฉา ริษยา แล้วมันจะครอบงำไปเรื่อยๆ เป็นอาสวกิเลสที่เอาออกยาก ฉะนั้นการฝึกจิตตามแนวทางมหาสติปัฏฐาน 4 อริยมรรคมีองค์ 8 พอเราดูจิตไปเรื่อยๆ เราจะแยกจิตกับความคิด จิตอยู่ส่วนจิต ความคิดอยู่ส่วนความคิด เมื่อเรารู้สึกไปเรื่อยๆ มันจะเข้าสู่ภายในเป็นปรมาตม์ พอเป็นปรมาตม์แล้ว เมื่อฝึกไปเรื่อยๆ เกิดเป็นวสีก็คือความชำนาญ พอเราดูจิตไปเรื่อยๆ จิตภายในจะนิ่งสงบ แล้วปัญญาภายในก็จะเกิด เมื่อปัญญาภายในเกิดอริยมรรคองค์ 8 จึงตามมา สติตัวนี้กลายเป็นมหาสติปัฏฐาน คือมีปัญญากำกับ เป็นสมาธิขั้นที่ 4 คือเห็นการเกิดดับ เมื่อเราเห็นจิตเกิดดับไปเรื่อยๆ จิตภายในตัวนี้เขาจะปล่อยวางโดยตัวเขาเอง ฉะนั้นบุคคลใดตามรักษาจิตไปทุกขณะ บุคคลนั้นย่อมพ้นจากบ่วงมารได้” ๘

ติดตามตารางการปฏิบัติธรรม บ้านสวนขวัญ

อ.นครชัยศรี จ.นครปฐม ได้ที่

<http://www.thammatipo.com> และ

Agaligo Yoga ชั้น 1 โครงการเดอะ ซีโอปป์ส แกรนด์

พระราม 9 แอท เบิ้ล กรุงเทพฯ

โทร. 0-2168-1297-9

<http://www.agaligoyoga.com>

71

happiness
APR-JUN
LAAN
DHAMMA

PTT's
Group
Club



วิสัยทัศน์ของ
พ.อ.ผศ.นพ.ธีระเทพ ตันตยาคม
จักษุแพทย์แถวหน้าของเมืองไทย

เป้าหมายหลักของผมคือ ผมต้องการเป็นจักษุแพทย์
ที่มีฝีมือการผ่าตัดที่ดีเยี่ยม ส่วนเป้าหมายของผมอีกอย่างคือ
การได้มีโอกาสตอบแทนสังคมด้วยการนำความรู้ที่เรามีมารักษา
ผู้ป่วยที่มองไม่เห็นให้กลับมามองเห็นได้ดีอีกครั้ง

“

”

72

happiness

APR-JUN
PTT'S
GROUP
CLUB

157 เคยคิดเสมอว่าการที่ใครสักคนมุ่งมั่นทำ
สิ่งที่รักอย่างไม่ย่อท้อนั้นพวกเขาได้แรงบันดาลใจ
มาจากอะไร วันนี้เราได้คำตอบหนึ่งจากผู้ชายคน
นี้ ‘พ.อ.ผศ.นพ.ธีระเทพ ตันยาคม’ จักษุแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ
ด้านกระจกตาและผ่าตัดแก้ไขสายตา โรงพยาบาล
พระมงกุฎเกล้า คุณหมอเล่าว่ามีความฝันที่จะเป็น
จักษุแพทย์มาตั้งแต่เด็กและมุ่งมั่นทำตามความฝัน
จนปัจจุบันได้เป็นจักษุแพทย์และอาจารย์แพทย์ที่มี
ส่วนช่วยพัฒนาวงการจักษุแพทย์ไทยให้กว้างขวาง
ทัดเทียมกับต่างประเทศ

สิ่งที่ทำให้ลูกชายคนโตของครอบครัว ‘ผู้พิพากษา’
มุ่งมั่นอยากจะเป็นจักษุแพทย์แทนการเดินตามรอย
คุณพ่อ “ตอนเรียน ม.4 ผมได้ชมรายการสารคดีเรื่อง
หนึ่งเกี่ยวกับทีมจักษุแพทย์ที่เดินทางไปผ่าตัดตาให้
กับผู้ป่วยที่ยากไร้ในประเทศแถบแอฟริกา หลังการ
ผ่าตัดผู้ป่วยกลับมามองเห็นได้ดี ผมรู้สึกว่าเป็นสิ่ง
มหัศจรรย์มากๆ นั่นเป็นเหตุการณ์ที่ผ่านมาประมาณ
20 ปีแล้วนะครับ และเป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้ผมมีความ
มุ่งมั่นอยากจะเป็นจักษุแพทย์”

แต่ความฝันอย่างเดียวคงไม่สามารถทำให้คุณหมอ
เป็นจักษุแพทย์ได้สำเร็จ “เมื่อมีความมุ่งมั่นอยาก
เป็นจักษุแพทย์ ผมจึงพยายามตั้งใจเรียนและสอบ
เอนทรานซ์เข้าเรียนแพทย์ที่ศิริราชได้ ระหว่างเรียนผม
มุ่งมั่นศึกษาหาความรู้ด้านจักษุวิทยา อะไรที่เกี่ยวข้อง
กับจักษุวิทยาผมจะติดตามตลอด เมื่อเรียนจบ 6 ปี
ผมไปทำงานใช้ทุนที่ต่างจังหวัด และได้รับความเมตตา
จากจักษุแพทย์รุ่นพี่ให้มาช่วยงานและสอนผม ทำให้
ผมมีความรู้ทางจักษุวิทยาตั้งแต่ก่อนเริ่มเรียนเป็นจักษุ
แพทย์ด้วยซ้ำไป หลังจากที่ใช้ทุนเสร็จ ผมก็สมัครเรียน
จักษุแพทย์ที่คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
3 ปี ระหว่างที่เรียนผมได้อาสาช่วยงานอาจารย์นอกเวลา
ทำให้ผมมีโอกาสพัฒนาฝีมือในการเรียนรู้ด้านจักษุ
วิทยา และได้เรียนรู้การผ่าตัดอย่างรวดเร็ว”

เส้นทางการเป็นจักษุแพทย์ของคุณหมอยังไม่จบ
เพียงเท่านั้น หลังจากเรียนจบจักษุแพทย์ที่เชียงใหม่แล้ว
คุณหมอได้ไปศึกษาต่อเฉพาะทางด้านกระจกตาและ
ผ่าตัดแก้ไขสายตาที่ศิริราช 1 ปี ก่อนจะเดินทางไป

ศึกษาต่อที่สหรัฐอเมริกา และที่นี้เองที่คุณหมอมองมีโอกาส
ศึกษาด้านการผ่าตัดแก้ไขสายตาและกระจกตาอย่าง
ที่ฝันไว้ตั้งแต่เด็ก

“ผมมีโอกาสได้เรียนกับโปรเฟสเซอร์ที่มีชื่อเสียง
และเก่งมากด้านผ่าตัดแก้ไขสายตา ท่านเคยเป็นประธาน
สมาคมจักษุแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านผ่าตัดแก้ไขสายตา
แห่งสหรัฐอเมริกาด้วย ท่านถ่ายทอดความรู้ให้ผม
มากมาย เมื่อเรียนใกล้จบท่านก็ชวนผมให้อยู่ทำงานกับ
ท่านที่อเมริกา แต่ตอนนั้นผมตัดสินใจกลับเมืองไทย
เพราะผมต้องการนำความรู้ที่เรียนมาทั้งหมดมารักษา
คนไข้ที่เมืองไทย”

เมื่อเราได้ฟังแบบนี้รู้สึกดีใจแทนคนไทยที่เรา
มีจักษุแพทย์ที่มีความสามารถกลับมาช่วยพัฒนาวงการ
แพทย์เพิ่มอีกคนหนึ่ง คุณหมอธีระเทพเริ่มต้นทำงาน
เป็นอาจารย์ที่กองจักษุกรรม โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า
ตั้งแต่ พ.ศ. 2549 จนถึงปัจจุบัน และเป็นแพทย์
ผู้เชี่ยวชาญด้านการผ่าตัดรักษากระจกตาและผ่าตัด
แก้ไขสายตาที่โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้าและที่อื่นๆ
อาทิ ศูนย์การแพทย์วิชัยยุทธ โรงพยาบาลพญาไท 1
และ 2 รวมทั้งโรงพยาบาลตา หู คอ จมูก ที่ปิ่นเกล้า

เมื่อมีโอกาสได้ทำงานที่ตัวเองรักแล้ว คุณหมอ
ทุ่มเทกับการรักษาผู้ป่วยอย่างเต็มกำลังความรู้ความ
สามารถ “เป้าหมายหลักของผมคือต้องการเป็นจักษุ
แพทย์ที่มีฝีมือการผ่าตัดที่ดีเยี่ยม ส่วนเป้าหมายของ
ผมอีกอย่างคือการได้มีโอกาสตอบแทนสังคม ด้วยการนำ
ความรู้ที่เราได้มารักษาผู้ป่วยที่มองไม่เห็นให้กลับมา
มองเห็นได้ดีอีกครั้ง เพราะในอดีตการผ่าตัดต่อกระจก
ช่วยให้ตามองได้สว่างขึ้น แต่ในปัจจุบันเทคโนโลยีและ
วิธีการผ่าตัดใหม่ๆ ทำให้การผ่าตัดสามารถแก้ไขสายตา
และช่วยให้ผู้ป่วยได้มองเห็นดียิ่งขึ้น นั่นเป็นสิ่งที่ผม
พยายามเรียนรู้มาตลอดเพื่อนำความรู้มารักษาผู้ป่วย
อย่างเต็มความสามารถ”

นอกจากการดูแลผู้ป่วยที่ยากไร้จากทั่วประเทศที่โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้าแล้ว ทางโรงพยาบาลยังมีหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ออกไปรักษาผู้ป่วยรอบนอกด้วย “เราไปช่วยตามโครงการต่างๆ แล้วก็ไม่ใช่เรื่องการผ่าตัดเพียงอย่างเดียว เรามีโครงการไปแนะนำความรู้ การป้องกัน การรักษาสุขภาพตาให้กับประชาชนอยู่เสมอครับ”

ในฐานะอาจารย์แพทย์ คุณหมอมีโอกาสผ่าตัดตาที่มีความยุ่งยากและซับซ้อนหลากหลายรูปแบบมาก และทุกครั้งผ่าตัดสำเร็จ ผู้ป่วยกลับมามองเห็นได้ใหม่นับเป็นความภูมิใจของอาชีพหมอ แต่คงไม่มีครั้งไหนที่คุณหมอจะภูมิใจเท่ากับการได้ผ่าตัดตาให้กับบุคลากรในฐานะลูกที่ได้ตอบแทนพระคุณและมอบสิ่งที่ดีที่สุดให้กับคุณพ่อ

“คุณพ่อผมเป็นต่อกระจกอยู่หลายปี แต่ท่านเป็นคนกลัวการผ่าตัดมาก (ซึ่งเป็นธรรมชาติของทุกคน) ภายหลังท่านเดินหกล้มบ่อยครั้ง ผมกังวลมาก ไม่อยากให้ท่านเป็นอะไร จนครั้งสุดท้ายผมจับมือคุณพ่อแล้วบอกว่า คุณพ่อครับ ผมจะเป็นหมอฟผ่าตัดตาให้คุณพ่อเอง ท่านก็ตอบตกลง เพราะเชื่อมั่นในตัวผม ในวันนั้นเมื่อผ่าตัดเสร็จ ผมเปิดตาให้คุณพ่อมองเลย คุณพ่อตีใจมาก บอกว่าเห็นชัดมาก ท่านบอกให้ผมผ่าตัดตาอีกข้างให้ท่านเลย ผมตื่นเต้นมาก ตอนนั้นผมผ่าตัดกระจกทั้ง 2 ข้างให้คุณพ่อมา 6 ปีแล้ว คุณพ่อผมเห็นชัดมากแม้แต่เม็ดตัวเล็กๆ และเวลานั่งรถไปเที่ยวกับผม คุณพ่อจะบอกทางให้ผมเสมอ สิ่งนี้ทำให้ผมมีความภูมิใจมาตลอดครับ”

เมื่อถามว่าอะไรคือความสุขในการทำงาน คุณหมอบอกแบบไม่ลังเลว่า “การได้เห็นผู้ป่วยมีความสุขเวลาที่มองเห็นชัดขึ้น เป็นความสุขที่ผมได้รับจากผู้ป่วยของผมในทุกๆ วัน และเป็นแรงผลักดันให้ผมพัฒนาฝีมือในการผ่าตัดให้ดียิ่งขึ้น”

ถึงแม้จะทำงานหนักแต่ชีวิตของคุณหมอก็ไม่ได้เคร่งเครียดอย่างที่เราคิด และยังมีวิธีบริหารเวลาได้

อย่างยอดเยี่ยม “อันที่จริงแล้วผมทำงานค่อนข้างหนักนะครับ การเป็นอาจารย์แพทย์ในโรงเรียนแพทย์ต้องทำหน้าที่ทั้งตรวจรักษาผู้ป่วย ผ่าตัด สอนนักเรียนแพทย์ และทำวิจัยเพื่อนำความรู้มาพัฒนาวงการแพทย์ แต่สิ่งที่ผมตระหนักอยู่เสมอคือสุขภาพเป็นสิ่งสำคัญ หากเรามีสุขภาพดี เราจะมีแรงไปดูแลผู้ป่วยได้อย่างเต็มที่ ฉะนั้นผมจึงได้จัดสรรเวลาเพื่อให้ตัวเองได้มีเวลาพักผ่อนอย่างเต็มที่ ผมจะนอนประมาณ 6-7 ชั่วโมงต่อวัน และออกกำลังกายอยู่เสมอ รวมทั้งผมสัญญากับตัวเองว่าต้องลาพักผ่อนทั้งในประเทศและต่างประเทศ เพื่อสร้างความสดชื่นให้กับตัวเองอย่างน้อยทุก 2-3 เดือน” เรียกว่าดูแลตัวเองครบทั้งร่างกายและจิตใจไปพร้อมๆ กัน ขณะเดียวกันคุณหมอก็ได้เล่าเคล็ดลับการดูแลสุขภาพให้ฟังว่า

“สิ่งที่ผมทำเพื่อสุขภาพทุกวันคือผมเลือกอาหารการกิน ผมจ่ายตลาดเอง เน้นอาหารประเภทปลาและผักที่มีประโยชน์ โชคดีที่ผมชอบทานมาตั้งแต่เด็กอยู่แล้ว ผมไม่ดื่มแอลกอฮอล์ ไม่ดื่มกาแฟ ไม่สูบบุหรี่ ทุกวันตอนเช้าผมจะออกกำลังกายเป็นเพื่อนคุณพ่อโดยการแกว่งแขนและรำไท่เก๊กที่บ้าน” เพราะนอกจากเพื่อสุขภาพตัวเองแล้ว ยังเพื่อสุขภาพของคุณพ่อวัย 87 ปีไปพร้อมๆ กันด้วย

แต่เรื่องที่เราอดทิ้งไม่ได้คือคุณหมอนักสะสมเหรียญกษาปณ์ด้วย “ผมชอบสะสมเหรียญกษาปณ์มาตั้งแต่เด็กครับ เริ่มจากคุณแม่ท่านสะสมเหรียญและแสตมป์ แต่ผมชอบเหรียญมากกว่า ผมเก็บสะสมเหรียญรุ่นต่างๆ ทั้งของไทยและต่างประเทศ ไม่ได้ถึงกับเป็นนักสะสมอาชีพ แต่มีเหรียญหายากอยู่บ้างเหมือนกัน เวลากลับมานั่งดูเหรียญที่มีเรื่องราว มีความทรงจำก็เพลินดี ทำให้เรามีกิจกรรมที่ผ่อนคลาย”

แต่อีกเรื่องที่รู้แล้วต้องทิ้งมากกว่าคือคุณหมอนักลงทุนมาตั้งแต่อายุ 12 ปี! “คุณแม่ผมสอนให้รู้จักการลงทุนตั้งแต่ผมอายุ 12 ปี ผมเริ่มลงทุนในตลาดหลักทรัพย์โดยใช้ชื่อคุณแม่ก่อน สมัยนั้นยังซื้อขายแบบจดใส่แผ่นกระดาษ ในปัจจุบันการลงทุนมีหลายแบบ ส่วนตัวผมเน้นการลงทุนในบริษัทที่มีความมั่นคงและมีธรรมาภิบาล เพราะทำให้เราได้ผลตอบแทนที่สูงขึ้น และมีความปลอดภัยในเงินที่ลงทุน”

“
การได้เห็นผู้ป่วยมีความสุขเวลาที่
มองเห็นชัดขึ้น เป็นความสุขที่ผม
ได้รับจากผู้ป่วยของผมในทุกๆ วัน
และเป็นแรงผลักดันให้ผมพัฒนา
ฝีมือในการผ่าตัดให้ดียิ่งขึ้น
”



เนื่องจากอาชีพจักษุแพทย์นั้นต้องใช้สมาธิและ
ความละเอียดสูงในการทำงาน ทำให้สิ่งเหล่านี้ซึมซับ
เข้ามาในชีวิตและในการตัดสินใจหลายๆ เรื่องของ
คุณหมอ “เวลาจะตัดสินใจเรื่องใดผมจะนั่ง ใช้สมาธิ
และวิเคราะห์โดยละเอียดก่อนตัดสินใจทำเรื่องนั้นๆ”
อาทิ การตัดสินใจลงทุนในหุ้นกู้ของ ปตท. เป็นสิ่งที่
คุณหมอลือเลื่องแล้ว “ปตท. นับเป็นบริษัทที่ใหญ่ที่สุด
และมีความมั่นคงสูง รวมทั้งเป็นองค์กรที่มีธรรมาภิบาล
ผมจึงไว้วางใจลงทุนหุ้นกู้ของ ปตท. และได้ผลตอบแทน
ที่ดีมาตลอดครับ” คุณหมอยังบอกอีกว่า “การลงทุน
ในบริษัทที่มีความมั่นคงสูง มีความเสี่ยงไม่แตกต่าง
กับเอาเงินไปฝากธนาคาร แต่ได้ผลตอบแทนที่ดีกว่า
อย่างที่บอก ผมลงทุนมาตั้งแต่อายุ 12 ปี ผมผ่าน
วิกฤตของตลาดหลักทรัพย์มาก่อนข้างเยอะ แต่เรา
ยังผ่านมาได้ ไม่มีอะไรเสียหาย เลยทำให้ผมมีความ
รู้สึกมั่นใจในการลงทุนมากขึ้น”

เราอดที่จะถามต่อไม่ได้ว่าอาชีพแพทย์ซึ่งมีความ
มั่นคงทางการเงินสูงอยู่แล้ว ทำไมคุณหมอยังเลือกที่
จะลงทุนในหุ้นกู้ของ ปตท.

คุณหมอยิ้มหน่อยๆ ก่อนตอบว่า “การลงทุนก็เหมือน
การสร้างโอกาส สร้างผลตอบแทน ให้เงินที่เราถืออยู่งอกเงย
มากขึ้น การออมเงินอย่างเดียวเราได้ผลตอบแทนน้อย
การลงทุนได้ผลตอบแทนที่มากกว่า ทำให้ชีวิตเรา
ไม่ต้องเหนื่อยยากมากในยามที่เราอายุมากขึ้น เรามี
เงินเก็บ มีเงินสำรองเพื่อใช้จ่าย ย่อมนำไปสู่คุณภาพ
ชีวิตที่ดีกว่า” นี่คือมุมมองอีกด้านหนึ่งของจักษุแพทย์
อนาคตไกล ที่นอกจากมีความสุขกับการดูแลสายตา
ของผู้ป่วยแล้ว เขายังไม่ลืมที่จะดูแลอนาคตของตัวเอง
และครอบครัวด้วย 🍀

ขอบคุณ: ร้านกาแฟรสิงห์
วังพญาไท ถ.ราชวิถี กรุงเทพฯ

Getaway Urban



ประภาคารอัมปางค์

76

happiness

APR-JUN
GETAWAY
URBAN

สี่ซัง...เกาะนี้ยังมีมนตร์ขลัง

สี่ซัง ชังแต่ชื่อ
เกาะนี้หรือจ=ซังใคร...'

พอนึกถึง 'เกาะสี่ซัง' เพลงของ
อาหม่อมมณีนครี สวัสดิวัตน์
ก็แว่วเข้ามาทันที แสดงให้เห็นว่า
สี่ซังเป็นเกาะที่มีชื่อเสียงมานาน
เพราะหากจะนับอายุจากเพลงนี้
ก็คงไม่ต่ำกว่า 50 ปี จริงๆ แล้ว
เนื้อเพลงมาจากบทละครเรื่อง
'พระร่วง' บทพระราชนิพนธ์ใน
พระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้า
เจ้าอยู่หัว ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2457
หรือ 102 ปีมาแล้ว

เกาะ สี่ซังเป็นสถานพักผ่อนตากอากาศมาตั้งแต่
สมัยรัชกาลที่ 4 และได้มีการสร้างเป็นพระราชวังเพื่อ
ใช้เป็นที่ประทับฤดูร้อนสมัยรัชกาลที่ 5 ถึงแม้เวลาจะ
ผ่านไปนานนับร้อยปี แต่เกาะแห่งนี้ก็ยังคงได้รับความนิยม
จากนักท่องเที่ยวทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติที่เดินทาง
มาพักผ่อนตลอดทั้งปี สงสัยแล้วใช่ไหมว่าอะไรคือเสน่ห์
ดึงดูดนักท่องเที่ยวให้มาเยือนเกาะสี่ซัง...ตามมาเลยคะ
วันนี้เราจะพาคุณย้อนวันวานรำลึกความหลังที่ถูกเรียก
อีกชื่อหนึ่งว่า 'เกาะแห่งรัก'

ไม่ไกลจากฝั่งราว 12 กิโลเมตร ในเขต อ.ศรีราชา
จ.ชลบุรี เป็นที่ตั้งของเกาะสี่ซังซึ่งอยู่บริเวณปากอ่าวไทย
ในอดีตเป็นที่จอดพักหลบมรสุมของเรือสินค้า และมี
ผู้คนอาศัยอยู่ไม่มาก เพราะสภาพโดยทั่วไปเป็นโขดหิน
ใหญ่ ไม่มีแหล่งน้ำธรรมชาติ แต่หลังจากที่มีการสร้าง
พระราชวังฤดูร้อนขึ้นจึงได้มีการสร้างบ่อน้ำ สะพาน
ถนน ฯลฯ ทำให้ชาวเกาะสี่ซังมีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น
ก่อก่อกับเมื่อปี พ.ศ. 2503 พื้นที่ของเกาะได้พัฒนา
เป็นท่าจอดเรือขนาดใหญ่เพื่อขนถ่ายสินค้าก่อนเข้า
กรุงเทพฯ ทำให้เกาะแห่งนี้เริ่มมีความเจริญมากขึ้น
ดังนั้น นอกจากอาชีพประมงซึ่งเป็นวิถีชุมชนดั้งเดิมแล้ว

ปัจจุบันรายได้ของชาวเกาะก็มาจากการท่องเที่ยว
นี่เอง

เราใช้เวลาเดินทางจากท่าเรือเกาะลอย อ.ศรีราชา
มาถึงท่าเรือเทววงศ์ เกาะสี่ซัง ประมาณ 15 นาที ด้วย
สปีดโบ๊ต และเหมารถสามล้อหรือสกายแลปพาหนะ
ประจำเกาะให้เป็นสวัสดิภาพเที่ยว สถานที่แรกๆ ที่ไป
เยี่ยมชมคือ 'พระจุฑาธุชราชฐาน' ซึ่งเคยเป็น
พระราชวังฤดูร้อนของรัชกาลที่ 5 และยังมีร่องรอย
ทางประวัติศาสตร์ให้เห็นมากมาย ไม่ว่าจะเป็น
'เรือนไม้ริมทะเล' ที่ปัจจุบันใช้เป็นสำนักงานบริการ
นักท่องเที่ยว พร้อมให้บริการอาหารว่างและเครื่องดื่ม
บริเวณใกล้กันยังมีเรือนผ่องศรี เรือนวัฒนา เรือน
อภิรมย์ ซึ่งเคยใช้เป็นสถานพักผ่อนของเจ้านายหลาย
พระองค์ และฐานพระที่นั่งมณฑลรัตนโรจน์ ซึ่งเคย
เป็นที่ตั้งของพระที่นั่งวิมานเมฆ

หลังจากดื่มด่ำกับสถาปัตยกรรมแบบยุโรปสมัย
รัชกาลที่ 5 แล้ว เราก็ก้าวขึ้นไปสักการะพระบรมรูป
รัชกาลที่ 5 ซึ่งประทับอยู่บนพลับพลาด้านบน และ
แวะเยี่ยมชมพระเจดีย์อุโบสถวัดอัมพวันกนิมิต
ต้นศรีมหาโพธิ์ซึ่งนำหน่อมาจากพุทธคยา ระฆังหิน
เจดีย์เหลี่ยม และศาลศรีชโลธรเทพ และไม้ส้มเชือกินที่
'สะพานอัมพวัน' สะพานไม้สี่ขาที่ทอดยาวออกไป
กลางทะเล เป็นจุดชมพระอาทิตย์ขึ้นที่สวยงามและโรแมนติก
ที่สุด หลังจากผ่านประตูพระราชฐานเข้าไปสิ่งแรก
ที่สัมผัสได้คือความร่มรื่นของต้นไม้ไม้ใหญ่ เช่น
มะขาม ตะแบก หางนกยูง โดยเฉพาะต้นลำทมซึ่ง
รัชกาลที่ 5 ทรงนำมาปลูกตอนสร้างพระราชวังจน
กลายเป็นสัญลักษณ์ของเกาะสี่ซัง อากาศที่นี่จึงสดชื่น
ด้านหน้าติดกับทะเล ได้ยินเสียงคลื่นเป็นระยะ แลม
รอบตัวยังรายล้อมไปด้วยเรือนสมัยโบราณ เดินๆ อยู่
นึกว่าหลงยุคเข้าไปในสมัยรัชกาลที่ 5 เสียอีก

สถานที่สำคัญอีกแห่งถ้าใครมาเกาะสีชังแล้วไม่ได้แวะถือว่าพลาดนั่นคือ ‘ศาลเจ้าพ่อเขาใหญ่’ ซึ่งตั้งอยู่บนเขาควายศิระ ทางด้านเหนือของเกาะ เล่ากันว่าสมัยก่อนพ่อค้าชาวจีนที่แวะมาจอดเรือบริเวณเกาะสีชังเห็นแสงสว่างวูบวาบบริเวณหัวเกาะเป็นประจำ เมื่อขึ้นไปดูก็พบหินรูปร่างคล้ายคนนั่งอยู่ จึงเรียกขานว่า ‘เจ้าพ่อเขาใหญ่’ ศาลแห่งนี้เป็นที่เคารพนับถือของชาวจีนทั้งในและต่างประเทศที่มักจะเดินทางมากราบไหว้ขอพร โดยเฉพาะช่วงตรุษจีนจะแน่นขนัดเป็นพิเศษ เพราะเชื่อว่าจะทำให้การค้าเจริญรุ่งเรือง และถ้ากราบไหว้เจ้าพ่อเขาใหญ่ติดต่อกัน 3 ปีจะมีโชคลาภร่ำรวย

อิ่มบุญกันแล้วเราไปอิมท้องกับอาหารทะเลที่หาดถ้ำพังหรืออ่าวอัมภูงค์ ตั้งอยู่บริเวณกลางเกาะด้านทิศตะวันตก มีลักษณะเป็นอ่าวโค้ง น้ำทะเลใสสะอาด หาดทรายขาวสวยงาม ซึ่งน่าจะเป็นหาดเดียวที่สามารถลงเล่นน้ำได้ บรรยากาศของที่นั่นค่อนข้างสงบเงียบไม่พลุกพล่าน เหมาะกับการนั่งรับลมชมทะเลเป็นที่สุด หลังจากนั้นขึ้นไปชมพระอาทิตย์ตกที่ช่องอิศริยาภรณ์หรือช่องเขาขาด ซึ่งเคยเป็นที่ตั้งพลับพลาที่ประทับสำหรับชมวิวและดูดาวของรัชกาลที่ 5 และเป็นจุดชมพระอาทิตย์ตกที่สวยงามที่สุดของเกาะสีชัง

ก่อนกลับเข้าฝั่งเราแวะชมประภาคาร ‘อัมภูงค์’ ที่ตั้งอยู่บริเวณท่าเรือศุลกากร เป็นแลนด์มาร์กใหม่ที่เพิ่งสร้างเสร็จไม่นาน ตัวประภาคารเป็นรูปทรงเก๋งจีนสูง 3 ชั้น ตกแต่งด้วยแสงไฟหลากสีที่จะเปลี่ยนสีทุก 10 วินาที เป็นสีอันสวยงามยามค่ำคืนจริงๆ

มาเกาะสีชังครั้งนี้รู้สึกมีความสุขกับชีวิตแบบสโลว์ไลฟ์ การได้สัมผัสวิถีชีวิตของชาวบ้านที่ไม่ประดิษฐ์รอยยิ้มที่ไม่ปรุงแต่ง และความเอื้อเฟื้อของชาวเกาะที่มีให้กับนักท่องเที่ยวอย่างจริงใจ ทั้งหมดนี้คือเสน่ห์ของสีชังที่ทำให้เราหลงรักและอยากกลับมาเยือนอีกครั้ง 🍍



ปารี ฮัท

พระอาทิตย์ตกที่สีชัง





เรือนผ่องศรี



สะพานอัมพวงค์

หาดถ้ำพิง



TRAVELLER GUIDE

HOW TO GO:

ขับรถยนต์มาจอดไว้ที่ท่าเรือเกาะลอย อ.ศรีราชา แล้วต่อเรือโดยสารข้ามฟาก เรือจะออกทุกชั่วโมงตั้งแต่ 07.00-20.00 น. ใช้เวลา 45 นาที หรือจะเช่าสปีดโบ๊ตก็ใช้เวลาประมาณ 15 นาที เมื่อขึ้นฝั่งที่ทำเรือเทววงษ์ เกาะสีชังแล้วให้เหมารถสามล้อหรือกายแลบซึ่งนั่งได้ประมาณ 4-6 คน โดยคนขับจะทำหน้าที่พาราทัวร์รอบเกาะ ค่าบริการประมาณ 250 บาท

WHEN TO GO:

ถ้าไม่เน้นกิจกรรมทางน้ำสามารถเดินทางท่องเที่ยวได้ตลอดทั้งปี เพราะยังมีสถานที่ท่องเที่ยวอื่นๆ ให้ชื่นชมอีกมาก อีกทั้งศาลเจ้าพ่อเขาใหญ่ ซ่องอิศริยาภรณ์ หรือพระราชวังจุฑาธุช ก็จะทำให้ความรู้สึที่แตกต่างกันไปในแต่ละฤดู อย่างช่วงฤดูร้อนที่ต้นลำทมผลัดใบ เหลือแต่ดอกก็จะมีกลิ่นหอมฟุ้งไปทั่วบริเวณ

เขาเล่าว่า:

เกาะสีชังเป็น 1 ใน 24 สถานที่ท่องเที่ยวในโครงการ 'เขาเล่าว่า' ที่ ททท. เชิญชวนให้นักท่องเที่ยวออกไปสัมผัสเกาะแห่งรัก ณ สะพานอัมพวงค์ และซ่องอิศริยาภรณ์

INFORMATION:

สอบถามรายละเอียดเกี่ยวกับเกาะสีชังเพิ่มเติมได้ที่ ททท. ภาคกลางเขต 3 โทร. 0-3842-7667, 0-3842-8750 E-mail: tatchon@tat.or.th



MANGO TREE ON THE RIVER

Mango Tree on The River ร้านอาหารไลฟ์สไตล์คอนเซ็ปต์แห่งแรกและยิ่งใหญ่ที่สุดในเครือ Coca Holding International ซึ่งเป็นเจ้าของเดียวกับร้านโคคาสุกี้ที่ตั้งอยู่บนถนนสุขุมวิทมานานกว่า 60 ปี จึงเป็นเครื่องหมายการันตีความอร่อยย៉ำให้ร้าน Mango Tree สาขาแรกบนถนนสุขุมวิทได้รับการตอบรับจากนักชิมเป็นอย่างดี ไม่ว่าจะเป็นการบริการ การเลือกวัตถุดิบที่สดใหม่ในทุกวัน ไปจนถึงความสะอาด และรสชาติอาหาร กระทั่งได้ขยายสาขาไปตามแหล่งแฮงค์เอาท์ต่างๆ มากมาย แต่สำหรับที่ Mango Tree on The River ณ โครงการยอดพิมาน ริเวอร์วอล์ค เหนือลำน้ำเจ้าพระยาแห่งนี้ จัดเป็นร้านที่สวยงาม ทันสมัย และใหญ่ที่สุด




บรรยากาศ: อาคารของโครงการยอดพิมาน ริเวอร์วอล์ค มีด้วยกัน 3 ชั้น ส่วนหนึ่งตกแต่งในสไตล์ร่วมสมัย เน้นโครงสร้างเหล็ก และกรุกระจกโดยรอบ ทำให้มองเห็นทัศนียภาพริมแม่น้ำเจ้าพระยาได้ 360 องศา ชั้นแรกเป็นครัวร้อนใช้ปรุงอาหารสดใหม่เสิร์ฟตลอดทั้งวัน ชั้น 2 มีที่นั่งสบายๆ ใครอยากรับลมชิมชั๊บบรรยากาศริมน้ำเชิญที่ส่วนเอาต์ดอร์ ส่วนใครอยากได้แอร์เย็นฉ่ำแต่ยังมองเห็นโค้งน้ำสวยวิวพระปรางค์วัดอรุณ โต๊ะด้านในก็มีหลายที่ให้นั่งมอง ชั้น 3 ตกแต่งเป็นบาร์ไค้เก้ เปิดบางส่วนรับลมธรรมชาติ จะนั่งจิบเครื่องดื่มชิลล์ๆ นั่งปล่อยอารมณ์หรือปาร์ตี้กับผองเพื่อนก็ไม่น้อย ยิ่งได้มากับคูรักขอบอกว่าโรแมนติกมาก



ต้องลอง: เมนูที่ไม่ควรพลาด อร่อยได้สุขภาพให้เรียกหา สลัดปลาหมึกย่าง นอกจากความอร่อยแล้วยังหน้าตาสวยชวนรับประทาน ซึ่งเป็นการนำเอาผักออร์แกนิก ผักสวนครัว และดอกไม้ที่กินได้มารวมกันอย่างลงตัว ทอดมันปูอลาสก้ากรอบนอกนุ่มในกินอร่อยแม้ไม่มีน้ำจิ้ม **ซีโครมอย่างน้ำผึ้ง**เสิร์ฟมาบนเตียงใหญ่ทรงกลม หน้าตาอาจดูคล้ายลาบแต่รสชาติล้ำกว่าเป็นก่อง เมนูควาอิกงานที่ต้องพูดถึงคือ **ลือบสเตอร์ผัดผงกะหรี่**ตัวโตแต่เนื้อนุ่มหวานอร่อยลงตัวกับน้ำแกงกะหรี่รสเข้มข้น รับประทานกับข้าวกล้องร้อนๆ รับประทานต้องติดใจกันทุกคน อย่าลืมดบท้ายด้วยของหวาน จะเลือกเป็นเมนูแต่ละวัน เมนูตามฤดูกาล หรือพานาคอตต้ามะพร้าวอ่อนที่มีเสิร์ฟทุกวันก็ได้



ที่ตั้ง: โครงการยอดพิมาน ริเวอร์วอล์ค อาคาร D5 (ท่าเรือปากคลองตลาด) ถนนอัษฎางค์ แขวงวังบูรพาภิรมย์ เขตพระนคร กรุงเทพฯ เปิดให้บริการทุกวัน โชนร้านอาหาร เปิดตั้งแต่เวลา 11.00-23.00 น. โชนบาร์ เปิดตั้งแต่เวลา 11.00-01.00 น. โทร. 0-2110-0820

 N13.741455
E100.494478

สิทธิพิเศษสำหรับผู้่าน happiness:
รับส่วนลด 10% ตั้งแต่วันที่-30 มิ.ย. 2559

80
happiness
APR-JUN
DINE OUT

Dine-Out


SIMMER BY PRAHA

Simmer by Praha เป็นร้านอาหารไทยโบราณสูตรป่าตอง-ทอรุ่ง จรุงกิจอนันต์ ที่ถ่ายทอดให้กับหลานชายคือคุณปราก สถาปนิกหนุ่มที่หลงใหลในการทำอาหาร ถึงแม้ร้านจะเปิดได้ไม่นาน แต่ด้วยรสชาติของอาหารที่เป็นเอกลักษณ์และเมนูที่หารับประทานยาก แถมเจ้าของยังพิถีพิถันในการเลือกใช้วัตถุดิบจากแหล่งที่ขึ้นชื่อและผักสดที่ส่วนใหญ่ปลูกเอง ลูกค้ายิ่งติดใจบอกต่อและแวะเวียนกันมาแน่นชนิดทุกวัน

บรรยากาศ: เหมือนเดินเข้ามาในตรอกแคบๆ ที่เต็มไปด้วยเรื่องราวจากภาพถ่ายของคนรู้จักที่นำมาประดับบนฝาผนังปูนเปลือย ดิบ จังใจให้ดูไม่น่าเย็นมากนัก เข้ากับโต๊ะไม้โซฟาลายที่คุณปรากลงมือประกอบเอง รวมถึงเดินเลือกซื้อจานขามเอง แต่ละใบลวดลายจะไม่เหมือนกัน ให้บรรยากาศเหมือนนั่งกินข้าวบ้านเพื่อนที่ไม่ต้องมีพิธีรีตองมาก

ต้องลอง: เมนูที่ทุกโต๊ะต้องสั่งคือ **แกงกะทิธัญจวน** (145 บาท) สูตรเฉพาะของทางร้าน คือใส่กะปิและกะทิเพิ่มความกลมกล่อมของรสชาติ **แกงมอญหมูย่าง** (140 บาท) ตัดแปลงจากแกงเผ็ดของมอญ โดยเติมกะทิให้ถูกลิ้นคนไทย เข้ากับหมูย่างหอมกรุ่น **แกงเหลืองพริกสดปลาสำลีญี่ปุ่น** (180 บาท) รสชาติเข้มข้นแต่ไม่เผ็ดมาก เติมรสหวานด้วยต้นคูนที่หารับประทานยาก **ปลาแซลมอนซอสมะม่วง** (230 บาท) ปลาแซลมอนหันชิ้นพอดีคำชุบแป้งทอด กรอบนอกนุ่มใน ราดด้วยซอสมะม่วงน้ำดอกไม้ เปรี้ยวหวานครบรส ตบท้ายด้วยขนมหวานที่ออกแนวสดชื่นเหมาะกับหน้าร้อนคือ **ส้มฉุน** (65 บาท) รวมผลไม้ ลิ้นจี่ เงาะ ลำไย ส้มซ่า มะกรูดเชื่อม โรยด้วยหอมเจียวและขิงซอย **ข้าวเม่ารวงน้ำกะทิ** (65 บาท) ข้าวเม่าคั่วพอง กรอบกรอบ อบควันเทียนหอมกรุ่น โรยบนน้ำกะทิเผือก **ข้าวเหนียวหน้าปลาแห้งแม่ยายปก** (95 บาท) ทำด้วยปลาช่อนแดดเดียวตำละเอียดคั่วกับสมุนไพรแห้งเครื่องกรอบ คลุกเคล้าหอมเจียวและน้ำตาลโรยบนข้าวเหนียวหมูนทำเอง หารับประทานยากมาก

ที่ตั้ง: ชั้น G อาคารสินธร ถ.วิทยุ แขวงลุมพินี เขตปทุมวัน กทม.
เปิดให้บริการวันจันทร์-ศุกร์ เวลา 10.30-17.00 น. โทร. 06-2471-9968

 N13.736029
E100.545168

สิทธิพิเศษสำหรับผู้อ่าน happiness:
รับส่วนลด 15% เฉพาะช่วงเวลา 13.00-17.00 น.
ตั้งแต่วันนี้-30 มิ.ย. 2559



81
happiness
APR-JUN
DINE OUT



Dine-Out ดาราดาล@BKK

เสียงโกลกน้ำพริกดังแว่วมาแต่ไกล ทำให้บรรยากาศการรับประทานอาหารนอกบ้านครั้งนี้ได้อารมณ์เหมือนนั่งอยู่บ้านญาติต่างจังหวัด ทั้งๆ ที่ความเป็นจริงกำลังนั่งรับลมเย็นๆ อยู่ที่ร้าน 'ดาราดาล@BKK' ร้านอาหารเหนือกลางกรุงที่แวะมาฝากท้องที่ไร้อิมต้องพุงกางกลับไปทุกครั้ง

บรรยากาศ: หากพูดถึงบรรยากาศรับรองว่าต้องถูกใจกับกิจกรรมแลกเปลี่ยนความรู้เรื่องเกษตรอินทรีย์ เพราะที่นี่ได้ปันพื้นที่เล็กๆ บริเวณด้านหน้าของร้าน จัดแบ่งเป็นแปลงปลูกสมุนไพรหอมๆ เปิดโอกาสให้ลูกค้าได้ชื่นชมและสร้างความคุ้นเคยให้ DNA เกษตรกรที่มีอยู่ในตัวพลุ่งพล่านขึ้นมาอีกครั้ง อยากรับประทานเหนือแสนอร่อยในบรรยากาศชิลล์ๆ ต้องลองแวะมาที่ร้านดาราดาล@BKK รับรองว่าทั้งอิมท้อง อิมใจ และได้ความรักกลับไปแน่นอน

ต้องลอง: ที่นี่มีอาหารเหนือรสชาติจัดจ้านให้เลือกมากมาย อาทิ ข้าวซอยไก่ ขนมหินน้ำเงี้ยว ลาบหมูคั่ว แกงฮังเล น้ำพริกอ่อง หมูทอดใบเตย ไก่ทอดน้ำปลา ซีโครงหมูทอด น้ำพริกข่าเห็ดนึ่ง ส้มตำ น้ำตก คอหมูย่าง และสลัดผักออร์แกนิกที่ทั้งสดและกรอบ แต่ละจานครบเครื่องถึงรสอาหารเหนือแท้ๆ สมกับที่แม่ครัวส่งตรงมาจากเชียงใหม่โดยเฉพาะ แถมสดชื่นสุขภาพดีด้วยสมุนไพรจากผลไม้ออร์แกนิกจากดาราดาล บ้านดิน ฟาร์ม ไม่ว่าจะเป็นเสาวรส กระเจี๊ยบ ลูกหม่อน หรือมัลเบอร์รี่ที่ขึ้นชื่อ ใครไปใครมาต้องไม่พลาดที่จะสั่งมาชิม

ที่ตั้ง: ร้านดาราดาล@BKK ตั้งอยู่ที่ ถ.พิชัย เขตดุสิต กทม. เปิดให้บริการ วันจันทร์-เสาร์ เวลา 11.00-21.00 น. ปิดวันอาทิตย์ โทร. 08-6378-3837 Line ID: daradalay E-mail: daradalay@hotmail.com Facebook Fanpage www.facebook.com/daradalay



N13.783364,
E100.519782

สิทธิพิเศษสำหรับผู้อ่าน happiness:

รับประทานอาหารครบ 1,000 บาท รับสมูทตี้ฟรี
1 รส 1 แก้ว ตั้งแต่วันนี้-30 มิ.ย. 2559

82
happiness
APR-JUN
DINE OUT

THE HOUSE ON SATHORN

ตึกเก่าโบราณกลางกรุงที่มีอายุกว่า 100 ปี เดิมเป็นบ้านพักของครอบครัว 'หลวงสาทร-ราชายุค' นักธุรกิจผู้มั่งคั่งในสมัยรัชกาลที่ 5 และเป็นมรดกตกทอดสู่ลูกหลาน เคยถูกเปลี่ยนเป็นโรงแรมหรู ต่อมาถูกนำมาเป็นที่ทำการสถานทูตรัสเซีย ประจำประเทศไทย และด้วยคุณค่าทางประวัติศาสตร์ของตัวอาคาร กรมศิลปากรและ W Hotel จึงร่วมมือกันบูรณะอาคารหลังนี้ให้กลับมีชีวิตและสวยงามดังเดิม เพื่อรับบทบาทใหม่เป็น 'The House on Sathorn'

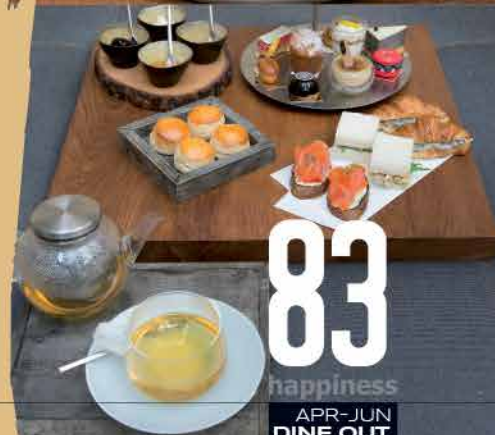
บรรยากาศ: ภายในร้านแบ่งเป็น 4 โซน โซนแรก The Dining Room นำเสนออาหารคอนเซ็ปต์เอเชีย อินสไปร์ โดยเชฟบินตรงจากกรุงอิสตันบูล ประเทศตุรกี แต่ละเมนูได้แรงบันดาลใจมาจากการเดินทางท่องเที่ยวไปทั่วเอเชียทั้งสิ้น แม้แต่วัตถุดิบเองก็ตาม ยิ่งถ้าที่นั่งโซนเคาน์เตอร์บาร์คุณจะได้เห็นการปรุงอาหาร รวมถึงได้พูดคุยแลกเปลี่ยนกับเชฟอย่างใกล้ชิด ตรงข้ามกันเป็น The Bar บริการเครื่องดื่มรสชาติดีมีกลิ่นอายความเป็นเอเชีย เลือกก่อนเครื่องก่อนเริ่มมื้ออาหารเย็นก็ได้ ภายใต้บรรยากาศหรูหราขลิบทั้งต้นเสาโบราณแกะสลักลวดลายสวยคลาสสิก สถาปัตยกรรมแบบนีโอคลาสสิก ลึกเข้าไปเป็นโซนกลางแจ้ง The Courtyard มุมผ่อนคลายในสวน รมรื่นด้วยต้นไม้ใหญ่อายุเกือบเท่าตัวบ้าน และต้นไม้บานาพันธุ์ หรือจะนั่งจิบชายามบ่าย ละเลียดเซตขนมหวานละมุนลิ้นตามด้วยกี้อร่อยดี

ต้องลอง: เมนูต้นตาดต้นใจ Pan-fried King Mackerel, Curry-Potato Risotto, Steamed Broccolini (ราคา 590 บาท) และ On My Way Home to Silom (ราคา 350 บาท) ถ้าจะเรียกเป็นไทยก็คือกล้วยปั่นราดน้ำกะทิ แต่รสชาติไฮโซกว่า ส่วนเมนูของหวานคือ Hong Kong Waffle Berries Maple Syrup (ราคาเน็ต 1,145 บาท) สำหรับเซตขนมหวานแนะนำ Char grilled free range baby chicken, tom-yum, pineapple (ราคา 590 บาท)

ที่ตั้ง: The House on Sathorn 106 ถ.สาทรเหนือ บางรัก กทม. 10500
เปิดให้บริการเวลา 12.00-14.30 น. และเมื่อเย็น 18.00-22.30 น. โทร. 0-2344-4000
www.thehouseonsathorn.com www.facebook.com/thehouseonsathorn

N13.722201
E100.528783

สิทธิพิเศษสำหรับผู้อ่าน happiness:
รับส่วนลด 15%
ตั้งแต่วันที่-30 มิ.ย. 2559



83

happiness
APR-JUN
DINE OUT

Celeb Recipe

FUSION FOOD

FRESH,
FLAVOR, FAST

รับร้อนจาก 'เชฟพล ตันทาสัตย์'

เมนูรับร้อนฉบับนี้ happiness ได้ริบหรี่ดี จาก 'เชฟพล ตันทาสัตย์' เชฟหนุ่มเจ้าของร้านอาหาร Wicked ชั้น 5 สยามสแควร์วัน และรายการ 'พลพรรคนักปรุง' ช่อง 9 โมเดิร์นไนน์ มาแนะนำอาหารสไตล์ฟิวชั่น 3 เมนู ที่รับรองว่าทุกคนสามารถทำตามได้ไม่ยาก ในคอนเซ็ปต์ Fresh, Flavor, Fast ที่เน้นวัตถุดิบซึ่งหาได้ตามฤดูกาล ไม่ว่าจะเป็นมะม่วงสุก ส้ม มะนาว เพื่อช่วยเพิ่มรสชาติให้อาหารและสร้างความสดชื่นให้แก่ผู้รับประทาน ซึ่งคุณสามารถสร้างสรรค์รสชาติได้ตามความชอบ รวมถึงดัดแปลงวัตถุดิบบางอย่างเพื่อให้ทุกเมนูเป็นจานโปรดของครอบครัว เพราะความสุขของเขาคือการปรุงอาหารอร่อยๆ ให้ทุกคนได้รับประทาน และแบ่งปันสูตรอาหารที่เขารังสรรค์ขึ้นให้คุณได้เข้าครัวทำรับประทานกันเองอย่างมีความสุข

CRAB TOAST WITH MANGO MAYO

หมอบั้งหน้าปูกับมายองเนสมะม่วง

ส่วนผสม

- | | |
|-------------|--------------|
| • ขนมปัง | 10 แผ่น |
| • มะม่วงสุก | สำหรับเสิร์ฟ |
| • ผักชี | สำหรับเสิร์ฟ |

มายองเนสมะม่วง

- | | |
|-------------------|------------|
| • มะม่วงสุกบด | 40 กรัม |
| • ไข่แดง | 2 ฟอง |
| • น้ำส้มสายชูข้าว | 1 ช้อนโต๊ะ |
| • เกลือ | หยิบมือ |
| • น้ำตาลทราย | ½ ช้อนชา |
| • น้ำมันรำข้าว | 1 ถ้วย |

84

happiness

APR-JUN
CELEB
RECIPE



หน้าปู

- กุ้งขาว 100 กรัม
- เนื้อปูนึ่งสุก 300 กรัม
- ไข่ขาว 1 ช้อนโต๊ะ
- น้ำมันงา 1 ช้อนชา
- ก้านผักชี (ซอย) 1 ช้อนชา
- เกลือและพริกไทย ปรุงรส
- พริกไทยขาว ปรุงรส
- งาขาว สำหรับโรยหน้า



วิธีทำ

1. ทำมายองเนสผสมด้วยการนำส่วนผสมทุกอย่างยกเว้นน้ำมันป็นให้เข้ากัน จากนั้นเทน้ำมันลงไปให้เป็นสายพร้อมเปิดเครื่องปั่นไปด้วย ตีจนมายองเนสผสมเป็นเนื้อเนียน
2. สับเนื้อกุ้งหยาบๆ นำไปคลุกเคล้ากับไข่ขาว น้ำมันงาก้านผักชี และเนื้อปู ปรุงรสด้วยเกลือและพริกไทย
3. ตัดแต่งขนมปังเป็นรูปทรงที่ต้องการ นำหน้าปูที่ผสมไว้แล้วทาลงบนขนมปัง ทำซ้ำจนหมด
4. ตั้งน้ำมันสำหรับทอดที่ 180 องศาเซลเซียส โรยงาบนหน้าขนมปัง นำลงไปทอดให้สุกกำลังดี นำขึ้นมาสะเด็ดน้ำมัน
5. เสิร์ฟขนมปังหน้าปูกับมายองเนสผสม แต่งหน้าด้วยมะม่วงสุกหั่นเต๋าและผักชี

Tips: มายองเนสนี้จะต่างจากมายองเนสทั่วไปคือต้องมีรสเปรี้ยวหวานอยู่ในนั้น (รสชาติคล้ายอาจาด) ถ้ามะม่วงหวานให้ตัดรสชาติด้วยน้ำส้มสายชู ถ้ามะม่วงเราเปรี้ยวต้องตัดด้วยน้ำตาล แล้วมันจะครบรส



BAKED LEMON SOY MAPLE SALMON

ปลาแซลมอนอบซอสเมเปิ้ลเลมอน

ส่วนผสม

- ปลาแซลมอน 500 กรัม
- โซยุ 80 มิลลิลิตร
- ผีวมะนาวเลมอน 2 ช้อน
- กระเทียม 2 กลีบ
- ชิง 5 แฉ่น
- เมเปิ้ลไซรัป 80 มิลลิลิตร
- มะนาวเลมอน
- แต่งกวาญี่ปุ่น
- ไข่ปลาแซลมอน
- ต้นหอม
- ใบสะระแหน่

วิธีทำ

1. นำปลาแซลมอนไปหมักกับโซยุ เมเปิ้ลไซรัป ผีวมะนาว ชิง และกระเทียม เป็นเวลา 10 นาที
2. ตั้งเตาอบที่ 200 องศาเซลเซียส นำปลาและซอสใส่ในถาดอบ นำเข้าเตาอบเป็นเวลา 15 นาที
3. จัดปลาใส่จาน กรองซอสใส่ตามลงไป แต่งหน้าด้วยแต่งกวาซอย ไข่ปลา ต้นหอม และใบสะระแหน่ เสิร์ฟกับมะนาวเลมอน

Tips: ถ้าชอบรสจัดให้นำโซยุมาเคี้ยวให้ได้กลิ่นคาราเมลนิดๆ แล้วใส่เมเปิ้ลไซรัปลงไป ถ้าไม่มีจะใช้น้ำตาลมะพร้าวหรือน้ำตาลโดนัทแทนก็ได้ แล้วบีบมะนาวเพื่อเพิ่มความสดชื่น

85

happiness

APR-JUN
CELEB
RECIPE



Celeb Recipe

ORANGE TEA GRANITA

กราณีชาเขียวส้ม

ส่วนผสม

- ผงชาไทย 20 กรัม
- น้ำตาลทราย 80 กรัม
- น้ำส้มคั้นสด 400 มิลลิลิตร
- น้ามะนาว 1 ช้อนโต๊ะ
- ใบสะระแหน่ สำหรับเสิร์ฟ

วิธีทำ

1. ต้มน้ำให้เดือด ใส่ชาลงไป พักไว้ประมาณ 5 นาที แล้วกรอง ใส่น้ำตาลทรายลงไปคนให้ละลาย
2. ใส่น้ำส้มและน้ามะนาวลงไป คนให้เข้ากัน นำไปแช่แข็งเป็นเวลา 5-6 ชั่วโมง
3. นำกรานิต้าออกจากช่องแช่แข็ง ใช้ส้อมขูดให้เป็นเกล็ดเล็กๆ แล้วนำกลับไปแช่เย็นอีกประมาณ 1 ชั่วโมง จากนั้นนำออกมาขูดอีกครั้งเพื่อให้ได้เกล็ดน้ำแข็งที่มีความเบาฟูมากขึ้น
4. จัดเสิร์ฟในแก้วที่นำไปแช่เย็นไว้ก่อน ตกแต่งด้วยใบสะระแหน่ (ถ้าต้องการ)

Tips: กรานิต้าเป็นของหวานแช่แข็ง สไตลิตาเลียน โดยจะนำผลไม้มาปั่นกับน้ำเชื่อม จากนั้นนำไปแช่เย็น แล้วเอามาขูดเป็นฝอย คุณพลงนำหลักการนี้มาใช้กับรสชาติแบบไทยๆ คือเอาส่วนผสมกับชาเย็นก็จะได้กลิ่นที่เป็นเอกลักษณ์ กลายเป็นชาเย็นรสลิ้มให้ความรู้สึกสดชื่น ๒

86

happiness

APR-JUN
CELEB
RECIPE

GARDEN THERAPY

มนตร์วิเศษของ การทำสวน

เป็นที่รู้กันมานานแล้ว
ว่าการทำสวนมีประโยชน์
มากมายหลายประการ
ไม่เฉพาะต่อสุขภาพ
ร่างกายเท่านั้นที่ได้รับ
ประโยชน์ยามเรา
เคลื่อนไหว ทว่าจิตใจ
ก็ได้รับการเยียวยา
และบำบัดรักษาให้สดชื่น
แจ่มใส ห่างไกลจาก
ความเครียดและ
ความเจ็บป่วยทางใจ
ได้เป็นอย่างดีอีกด้วย



คลายเครียดและเสริมสร้างพลังบวก

ใครที่เคยได้ลองจับพลั่วพรวนดิน เพาะกล้า และ ปลูกผัก จะค้นพบว่าช่วงเวลาที่เราจดจ่ออยู่กับงาน ตรงหน้าเป็นช่วงที่จิตใจของเราสงบนิ่ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเพาะกล้าผักเล็กจิ๋วที่ต้องใช้ทั้งความ ใจเย็นและความอดทนเป็นอย่างมาก อย่างงานวิจัย ชื่อ Gardening Promotes Neuroendocrine and Affective Restoration from Stress โดยนักวิจัย ชาวดัตช์ชื่อ Agnes E. Van Den Berg ระบุว่า การ ทำสวนช่วยให้ ‘ฮอร์โมนคอร์ติซอล’ (Cortisol) หรือ ฮอร์โมนความเครียดลดลงได้ ซึ่งฮอร์โมนตัวนี้จะ เกี่ยวข้องกับการทำงานของร่างกายในหลายๆ ระบบ นับตั้งแต่ระบบภูมิคุ้มกัน ความอ้วน ความทรงจำ และ โรคหัวใจ นอกจากนี้การทำสวนยังช่วยเสริมสร้าง พลังบวกให้กับนักทำสวนทั้งหลายอีกด้วย

ลดความเสี่ยงโรคหัวใจ และโรคหลอดเลือดสมอง

การทำสวนเป็นประจำทุกวันทำให้เราบรรลุ เป้าหมายในการออกกำลังกายได้ถึงสัปดาห์ละ 2.5 ชั่วโมงเป็นอย่างน้อย จากงานวิจัยชิ้นเดียวกันระบุว่า การทำสวนเป็นประจำช่วยลดอัตราเสี่ยงต่อการเกิด โรคหัวใจได้มากถึงร้อยละ 30 หรืออาจมากถึงร้อยละ 60 เลยทีเดียว นักทำสวนที่ชอบทำสวนในตอนเช้าและ ปล່อยให้ร่างกายได้สัมผัสกับแดดอ่อนๆ (อย่างน้อย 10 นาที) จะมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ โรคไขข้อ และ โรคมะเร็ง น้อยกว่าผู้ที่ไม่ได้สัมผัสแดดเลยถึง 2 เท่า รายงานนี้แนะนำให้ทำสวนอย่างน้อยวันละ 30 นาที เป็นประจำทุกวัน ตอนเช้า 15 นาที และในตอนเย็น อีก 15 นาที



Gardening

การทำสวนมีประโยชน์เสมอไม่ว่าคุณจะอยู่ในช่วงวัยใด ยิ่งสำหรับผู้สูงวัยด้วยแล้วการทำสวนถือเป็นกิจกรรมที่เอื้อให้คุณได้ออกกำลังกายอย่างพอเหมาะได้เชื่อมโยงตนเองกับธรรมชาติ ซึ่งจะช่วยเยียวยาอารมณ์และความเครียด ที่สำคัญยังช่วยให้คุณชื่นชมกับต้นไม้ ดอกไม้ และได้สัมผัสรสชาติแสนอร่อยของผักผลไม้ปลอดสารพิษที่ปลูกเองกับมือ

แต่การทำสวนของผู้สูงวัยก็จำเป็นต้องออกแบบให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายเพื่อไม่ให้เหนื่อยเกินไปหรือหลีกเลี่ยงการเกิดอุบัติเหตุขณะทำสวนได้ ต่อไปนี้คือหลักการง่ายๆ ของการทำสวนที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ

- ทำแปลงปลูกยกพื้นที่มีระดับสูงพอประมาณ เพื่อจะได้ไม่ต้องก้มมากขณะทำสวน หรือปลูกลงกระถาง
- ใช้เครื่องมือทำสวนที่มีที่จับยาว เพื่อให้จับได้สะดวกมือ
- ทำสวนตอนรุ่งเช้าหรือตอนเย็นเพื่อหลีกเลี่ยงแสงแดด
- อบอุ่นร่างกายด้วยการยืดเส้นก่อนการทำสวน เพื่อป้องกันการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ
- จดหาหมั่นงัไว้ไว้ที่ร่มไม้เพื่อพักผ่อน
- ติดตั้งระบบน้ำเพื่อลดภาระการรดน้ำด้วยสายยาง
- เลือกปลูกพันธุ์ไม้เลื้อยหรือกึ่งเลื้อยที่สามารถปล่อยให้เลื้อยพันขึ้นข้างบนแต่ไม่สูงมากนัก หรือบนซุ้มระแนงและรั้วบ้าน เพื่อให้สามารถเก็บเกี่ยวผลผลิตได้ง่าย

และนี่คือเคล็ดลับง่ายๆ ที่จะให้คุณทำสวนได้อย่างมีความสุขและปลอดภัย ที่สำคัญช่วยผ่อนคลายจากความเครียด และภูมิใจเมื่อเห็นต้นไม้ที่ลงมือปลูกเจริญงอกงามต่อไป 🌱

ฝึกมือให้คล่องแคล่วและแข็งแรง

การตัดกิ่ง รดน้ำ พรวนดิน เป็นกิจกรรมที่เราใช้มือทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งนักกายภาพบำบัดแนะนำให้ผู้สูงอายุ หรือผู้ป่วยที่มีปัญหาเรื่องกล้ามเนื้ออ่อนแรง ข้อติด หรืออาการอัมพฤกษ์เริ่มต้น ได้ทดลองฝึกฝนเป็นประจำ เพื่อสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและข้อต่อต่างๆ ช่วยเสริมสร้างความยืดหยุ่นและความแข็งแรงของมือได้เป็นอย่างดี

ต้านซึมเศร้าและอาการทางสมอง

มีงานวิจัยที่ช่วยยืนยันถึงข้อดีของการทำสวนที่ช่วยลดภาวะซึมเศร้าและโรคสมองเสื่อม ซึ่งติดตามศึกษาจากผู้สูงอายุ 3,000 คน ที่มีแนวโน้มว่าจะเป็นโรคสมองเสื่อม โดยรายงานชิ้นนี้ระบุว่า การทำสวนทุกวันเป็นประจำช่วยลดความเสี่ยงของการเป็นโรคสมองเสื่อมได้มากถึงร้อยละ 36 สาเหตุที่การทำสวนสามารถลดภาวะดังกล่าวได้ก็เนื่องมาจากการทำสวนเกี่ยวข้องกับการทำงานหลายอย่างในร่างกาย ทั้งเรื่องความแข็งแรง ความอดทน ความคล่องแคล่ว ชำนาญ การเรียนรู้และแก้ปัญหา ซึ่งช่วยให้ร่างกายได้รับการเยียวยาแบบองค์รวม ซึ่งเป็นผลดีต่อสมองอย่างมาก

My Sweet Home 1-2-TREE...



ในยุคสมัยใหม่ที่บ้านไม่ใช่เพียงสถานที่พักอาศัย แต่บ้านยังเป็นห้องทดลอง สวนสนุก...บวกกับสภาพอากาศบ้านเราที่เป็นเมืองร้อน หลายคนจึงรู้สึกโหยหาความเป็นธรรมชาติหรือพื้นที่สีเขียวมากขึ้น วันนี้เรามีไอเดียสร้างบรรยากาศภายในบ้านให้สดชื่นและผ่อนคลาย แถมยังช่วยเพิ่มมิติให้พื้นที่ได้เป็นอย่างดีจากการเนรมิตพื้นที่สีเขียวในบ้านหลังเดิม เติมเสน่ห์ให้น่าอยู่ยิ่งขึ้น ซึ่ง 'สีเขียว' ของต้นไม้คือทางเลือกที่ดีที่จะเปลี่ยนบรรยากาศแบบเดิมๆ ให้กลายเป็นสวรรค์แห่งการพักผ่อนที่สงบและผ่อนคลายได้อย่างไม่น่าเชื่อ อย่างเช่นบ้านของคุณก้อย 'ศุภาวรรณ ศรีนภารัตน์' เจ้าของบริษัทกราฟิกเอ้าส์และของแต่งบ้าน De Vinci ที่เราพามาทำความรู้จักในวันนี้ ส่วนตัวคุณก้อยเป็นคนรักธรรมชาติ จึงไม่แปลกใจที่มุมต่างๆ ในบ้านจะถูกโอบล้อมไปด้วยต้นไม้ใหญ่ โดยเฉพาะต้นไม้ที่ตั้งอยู่กลางบ้าน ซึ่งถือเป็นไฮไลต์สุดโปรด มาฟังไอเดียๆ เกี่ยวกับการเพิ่มพื้นที่สีเขียวในแบบของคุณก้อยกันค่ะ

Gardening Workspace มุมทำงานราวกับอยู่ในสวน

ลองเปลี่ยนจากสวนกลางแจ้งมาเป็นสวนในร่มที่สวยราวกับเทพนิยายดูไหม? คุณก้อยพูดถึงไอเดียการยกสวนสวยมาไว้กลางบ้านว่า “ส่วนตัวเป็นคนชอบความร่มรื่น อยากให้มีต้นไม้อยู่ในบ้านอยู่แล้ว เผอิญวันหนึ่งไปนั่งทานเบเกอรี่ที่ร้านใกล้บ้าน เขาปลูกต้นไม้ก้นใหญ่มากอยู่ในร้าน รู้สึกว่าสดชื่นจังเลย เห็นแล้วประทับใจ พอกลับบ้านก็เริ่มคิดไอเดียหาพื้นที่ที่เราจะสามารถนำต้นไม้มาลงได้ พอติดกลางบ้านยังโล่งอยู่เลยเอากะถางปูนโรมันที่เคยสั่งทำมาแทนกะถางตอนจะทำที่อบโตะไม้ก็บอกช่างว่าอยากได้ที่อบที่สามารถแยกได้เพื่อจะเอาต้นไม้ออกมาบำรุงรักษาและรับแดดได้ พอนั่งทำงานจริงๆ ชอบมาก (ยิ้ม) รู้สึกว่ามันสดชื่น สงบ ทำให้มีแรงบันดาลใจในการทำงาน ช่วงนี้กำลังวาดภาพดอกไม้อยู่ด้วย ความรู้สึกที่ได้อยู่กับธรรมชาติช่วยเติมเต็มจินตนาการได้”



English Garden สวนอังกฤษผสมผสาน

ความชุ่มฉ่ำไปด้วยต้นไม้ ดอกไม้ และน้ำพุที่เป็นจุดเด่นส่งผลทางใจมาถึงผู้สร้างสรรค์ไม่รู้จัก “สวนด้านนอกเป็นสิ่งที่เราต้องดูแลเป็นพิเศษ ส่วนตัวชอบสวนสไตล์อังกฤษ เพียงแต่ยังไม่ค่อยมีเวลาลงต้นไม้และดูแลมาก ต้นไม้ที่อยากแนะนำคือมะยมแดง คนไทยถือว่าเป็นไม้มงคลปลูกไว้หน้าบ้าน มีลูกสีแดงและใหญ่กว่าลูกมะยมปกติ แต่เม็ดดำในเหมือนลูกเชอร์รี่ (ยิ้ม), แคนา สมุนไพรของทางเหนือ ลักษณะจะดูเหมือนต้นไม้จริง ๆ ไม่ได้ถูกเซต, หงส์ฟู เป็นไม้มงคลของคนจีน ในความรู้สึกสวนจะต้องมีพันธุ์ไม้สีอื่นนอกจากสีเขียวผสมบ้าง ใบของหงส์ฟูจะมีสีแดงตลอดทั้งปี ดอกก็ออกสีแดงชมพูเข้มสวยงาม”



Small Glasshouse มุมพักผ่อนสายตากี่เชื่อมต่อไปยังสวน อังกฤษราวกับภาพพาราโมรา

สวนจิ๋วในเรือนกระจกที่สร้างขึ้นง่ายๆ แลมนได้ผลลัพธ์ทางใจระยะยาว “จริงๆ ตัวกลาสเฮ้าส์เรามีอยู่เดิม แต่มันไปหลบมุมอยู่ในสวนด้านนอก (ยิ้ม) พอเราจัดโซฟาใหม่ เปลี่ยนมุมเป็น 45 องศา พื้นที่ตรงนี้จึงเหมาะที่จะย้ายออกมาให้มุมมองเชื่อมกับสวนด้านนอก ทำให้เวลามองปุ๊บมีจุดเชื่อมโยงของสีเขียวเข้ามาไว้ในบ้าน เป็นเทคนิคเหมือนกันว่าตรงจุดไหนเราจะเชื่อมโยงกับจุดสีเขียวนอกบ้านได้ในกลาสเฮ้าส์จิ๋วเราเลือกกระเบื้องเพชรจริงมาตกแต่ง ช่วงนี้เริ่มทดลองปลูกไปเรื่อยๆ ข้อดีของกระเบื้องเพชรคือไม่ต้องดูแลมาก ทนแล้งได้ดี การเลือกใช้กระจกใสแทนผนังปูนกันที่บในส่วนของกำแพงจะช่วยให้ภาพรวมของพื้นที่สวนด้านนอกดูสบาย โปร่งตา และยังได้ชมวิวสวนสีเขียวอย่างเต็มตาด้วย”

Green Space Restaurant ไอเดียแจ่มกับประดับด้วยพืชผัก สวนครัว เพิ่มอรรถรสให้มื้ออาหาร

ยุคนี้ปฏิเสธไม่ได้ว่าต้นไม้ในขวดโหลเป็นเทรนด์การแต่งบ้านที่มาแรง โดยเฉพาะบนโต๊ะอาหาร แต่คุณก้อยมีไอเดียที่เก๋กว่านั้น “สวนจิ๋วในขวดโหลเป็นเทรนด์ที่เราตกตงมาได้สักพักแล้ว แต่มีไม่ประดับชื่อแปลกๆ อยู่พันธุ์หนึ่งที่เคยเปิดไปเจอในแมกกาซีนแต่งบ้านที่เราชอบเป็นการส่วนตัวคือ ‘โกฏจุฬาลำพา’ แต่ด้วยความที่หาชื่อไม่ได้จึงมองหาฟอร์มที่ใกล้เคียงกันจนไปเจอ ‘ผักชีลาว’ ที่รูปร่างหน้าตาเหมือนกัน ใบฟูๆ เป็นฝอยๆ น่ารักมาก เป็นผักสวนครัวทานได้ที่คนอาจนึกไม่ถึง เลยลองเอามาลงดินปลูกดู มันเวิร์กมาก ขึ้นง่ายโตเร็ว แต่เดิมเป็นไม้ประดับสวนอยู่แล้ว พอเริ่มโตประมาณครึ่งเมตรก็ต้องตัดเพื่อให้ไม่ล้ม เลยตัดไอดีใหม่ หลังจากตัดแล้วจึงพาเขามาอยู่ในบ้านบนโต๊ะกินข้าวของเรา พอรากงอกใหม่ก็ไปลงดินอีกครั้ง เหมือนเป็นการรีไซเคิล (ยิ้ม) อีกต้นที่มีดอกสีขาวๆ ม่วงๆ คือตำลึงหวาน เป็นผักสวนครัวทานได้ที่เราปลูกในสวนหน้าบ้าน พอปลูกแล้วเริ่มเลื้อยในสวนต้องตัดเหมือนกันเราก็ใช้ไอดีเดียวกันคือตัดมาใส่แจกันในบ้านก็จะให้ความรู้สึกเป็นธรรมชาติไม่ถูกปรุงแต่ง”



Tips

“หัวใจหลักคือต้องสำรวจสถานะแวดล้อมของบ้านและการใช้ชีวิตของเรา ดูฟิลลิ่ง ดูลักษณะของต้นไม้ที่ชอบ และเลือกพันธุ์ที่สามารถทนแล้งได้ดี

ใบไม่ร่วงมาก ลองสังเกตด้วยว่าตัวบ้านมีแสงธรรมชาติลอดเข้ามาได้มากน้อยแค่ไหน เพราะถ้ามีช่องแสงน้อยต้นไม้ก็อยู่ยาก สิ่งสำคัญคือต้องอยู่ในภาวะที่สามารถโยกย้ายได้ง่าย ไม่ควรลงดินถาวร

เราเชื่อว่าการที่ได้ลงมือทำอะไรสักอย่างที่เรารู้อยู่ใจด้วยตัวเองมันเป็นความสุขและความภูมิใจเล็กๆ เราชอบเวลาที่มองสวนเล็กๆ ในบ้าน หรือมองออกไปที่สวนเหมือนเห็นวิวธรรมชาติ มีลมพัดใบไม้ไหวได้ยินเสียงนกร้อง ถึงแม้จะเป็นพื้นที่สีเขียวเล็กๆ แต่ก็ให้ความรู้สึกสดชื่น พื้นที่ที่เราสร้างขึ้นมาเปรียบเหมือนเพื่อน บางทีเครียดจากงานออกมานั่งมองก็ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย ช่วยเยียวยาความรู้สึกและปลอบใจเราได้ตลอดเวลา”

ลองนำไอดีของคุณก้อยไปปรับแต่งมุมโปรดในบ้านของคุณ วิธีย่างๆ เพื่อชีวิตที่ใกล้ชิดธรรมชาติแบบไม่ต้องแพ้กกระเป๋าดูทาง 📍

DIY LA FLEUR EN FRAME

มาแปลงโฉมกรอบรูปที่แสนจะธรรมดาให้กลายเป็นของตกแต่งบ้านแสนเก๋ไม่เหมือนใคร เพียงแค่ใช้อุปกรณ์ไม่กี่อย่างก็สามารถเนรมิตเป็น La Fleur en Frame กรอบรูปดอกไม้แสนสวย ที่จะมาช่วยเพิ่มความสดใสให้กับบ้านของเราได้เพียงไม่กี่ขั้นตอน



อุปกรณ์

- กรอบรูป
- ดอกไม้พลาสติกสีส้มตามใจชอบ ทั้งดอกเล็ก ดอกใหญ่
- กรรไกร
- คัตเตอร์
- ปืนกาว
- กระดาษลูกฟูก
- ปากกา
- ไม้บรรทัด





วิธีทำ 'แบบเต็มกรอบ'

1. วัดขนาดด้านในของกรอบรูปแล้วขีดเส้นตามขนาดที่ต้องการ ลงบนกระดาษลูกฟูกที่เตรียมไว้ ขั้นตอนนี้ต้องวัดขนาดให้พอดี
2. ตัดกระดาษลูกฟูกให้เรียบร้อย เสร็จแล้วนำไปวางบนกรอบรูป เพื่อใช้เป็นฐานสำหรับแปะดอกไม้ในขั้นตอนต่อไป
3. ทากาวที่ฐานของดอกไม้พลาสติกที่เตรียมไว้
4. จัดเรียงดอกไม้พลาสติกให้เต็มกระดาษลูกฟูกโดยแซมดอกไม้ขนาดเล็กสีต่างๆ ตามใจชอบ เพียงเท่านี้ก็ได้กรอบรูปดอกไม้แสนสวยไว้ตกแต่งบ้านแล้ว

วิธีทำ 'แบบตัวอักษร'

ขั้นตอนจะคล้ายคลึงกัน โดยเปลี่ยนเป็นวาดตัวอักษรที่ต้องการลงบนกระดาษลูกฟูก แล้วนำดอกไม้เล็กใหญ่สีสนตามใจชอบไปจัดเรียงบนตัวอักษร จากนั้นนำไปใส่กรอบที่เตรียมไว้ เพียงเท่านี้ก็ได้กรอบรูปดอกไม้ตัวอักษรเป็นอีกทางเลือกหนึ่งในมุมโปรดของเรา ♡

มะเขมียวซูเปอร์สตาร์

16 วันที่โลกโซเชียลกำลังมาแรงเช่นทุกวันนี้ คนธรรมดาทั่วไปก็อาจกลายเป็นเซเลบหรือซูเปอร์สตาร์ได้ในชั่วข้ามคืน ไม่เว้นแม้แต่สัตว์เลี้ยงอย่าง ‘แมว’ ที่เจ้าของขยันโพสต์รูปความน่ารักน่าชังผ่านโซเชียลมีเดีย ทั้งทางเฟซบุ๊ก อินสตาแกรม หรือยูทูป ทำให้หลายตัวกลายเป็นเหมียวเซเลบไปเรียบร้อยแล้วโรงเรียนแมว

แมวเซเลบที่โด่งดังบนโลกออนไลน์และมียอดผู้ติดตามทางอินสตาแกรมกว่า 1 ล้านคนคือนาลา (Nala) แมวเพศเมีย พันธุ์ผสมระหว่างพันธุ์ไทยกับแท็บบี้ มิกซ์ (Siamese & Tabby Mix) เจ้าของเป็นคนไทยในสหรัฐอเมริกา และเพราะความน่ารักตัวกระจิริด ตากลมแป๋ว น่องนาลาจึงได้เป็นพรีเซ็นเตอร์ให้กับผลิตภัณฑ์อาหารแมวและสินค้าอื่นๆ อีกมากมาย เพื่อหารายได้ให้กับเพื่อนๆ ที่ศูนย์พักพิง ซึ่งครั้งหนึ่งเคยเป็นบ้านของเธอ

สำหรับนายแบบเหมียวที่โด่งดังไม่แพ้นาลาก็คือ มารู (Maru) แมวสายพันธุ์สกอตติช โฟลด์ (Scottish Fold) แห่งญี่ปุ่น ซึ่งลักษณะพิเศษของพันธุ์นี้คือ หน้ากลม หูพับ แต่หูของเจ้ามารูกลับตั้งไม่เหมือนใคร ส่วนขนที่ขาก็คล้ายกับสวมถุงเท้าสีขาวทั้ง 4 ข้าง ความน่ารักของมารูมาจากกิจกรรมกระโดดลงกล่องอย่างแม่นยำ ทำให้เจ้าของต้องแชร์ความรักผ่านยูทูปจนมีคนเข้าไปดูกว่าล้านวิว ชั่วพริบตา มารูก็กลายเป็นเซเลบแห่งดินแดนอาทิตย์อุทัยไปเสียแล้ว

ส่วนแมวไทยก็สร้างชื่อไม่แพ้แมวเทศ อย่างแมวจากเฟซบุ๊ก ‘ทูนหัวของบ่าว’ ที่ไล่เรียงสมาชิกรุ่นแรกจนถึงรุ่นตั้งแต่ ‘แม่มะลิ’ พ่อทูนหัว ‘เสือโคร่ง’ กับภรรยาสาว ‘เสือส้ม’ พร้อมลูกๆ ตระกูลเสือทั้ง ‘เสือชิตาห์’ ‘เสือปลา’ ‘เสือดาว’ และ ‘เสือด้า’ ส่วน ‘แมว



นาลา



น้องหวานหวาน



เส้าหลิน เค้เรียกผมว่าแมว



มารู แมวกล่อง



ทมแดง แมวอินดี้





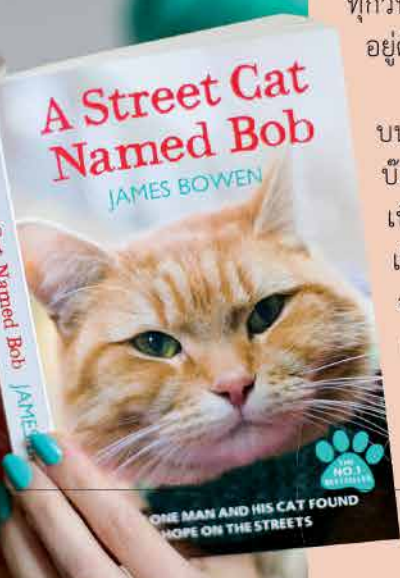
เสือโคร่ง (kingdomoftigers: ทูทัวของบ่าว



เสือดำ & เสือดาว



เสือส้ม



อโศก' ย้ายสามะโนคร้วมาอยู่บ้านบ่าวเป็นคู่ตุนาหงัน กับมะลิ ตามมาติดๆ ก็ 'เสือขาว' แมวจรจัดที่ถูก รถชนอาการปางตาย กระทั่งต้องเสียลูกตาไปข้างหนึ่ง และตอนนี้แม่บ่าวก็รับ 'นิ้วเนียน' มาอยู่ด้วยอีกตัว ความน่ารักน่าชังของทูนหัวของบ่าวทำให้ได้รับเชิญ เป็นเซเลบโซว์ตัวในงานอีเวนต์ต่างๆ มีทั้งแฟนคลับ จัดทำแบรนด์ทูนหัวฯ ทั้งหนังสือ พ็อกเก็ตบุ๊ก เสื้อผ้า และเป็นพรีเซ็นเตอร์ให้กับสินค้าต่างๆ มากมาย แม้แต่ สติกเกอร์ไลน์ก็ไม่เว้น ตอนนี้เว็บไซต์ทูนหัวของบ่าวได้ เปลี่ยนชื่อเพจมาเป็น 'kingdomoftigers: ทูทัวของบ่าว' เพื่อต้อนรับแฟนเพจชาวต่างชาติที่แวะเข้ามา ทักทายไม่ขาดสาย โดยมียอดถูกใจกว่า 3 ล้านไลค์ และเตรียมฉลองใหญ่เร็วๆ นี้

ข้ามฟากมายังเกาะอังกฤษกลางกรุงลอนดอน กับเรื่องราวความรัก ความผูกพัน ความกตัญญูระหว่าง 'บ๊อบ' แมวข้างถนนกับ 'เจมส์ โบเวน' นักดนตรีเปิดหมวก ที่เห็นเจ้าแมวสีส้มนอนบาดเจ็บ ร่างกายผ่ายผอม อยู่ตรงทางเดินของแฟลตที่เขาพักอยู่ โบเวนพาเจ้าบ๊อบ ไปรักษายังจนหายทั้งที่รายได้จากการเล่นดนตรีมีไม่มากนัก แต่ด้วยความสงสารและรักแมวเป็นทุนเดิม เขาตัดสินใจ เอาเงินที่จะไปซื้อยาเสพติดมาเป็นค่ารักษาพยาบาล ให้เจ้าบ๊อบจนมันหาย แล้วพาไปฝากที่สถานรับเลี้ยง แมวจรจัด เพราะไม่มีรายได้มากพอจะเลี้ยงเจ้าบ๊อบ ต่อไปได้

มีหรือที่บ๊อบจะยอม!! เจ้าบ๊อบวิ่งตามโบเวนจาก สถานรับเลี้ยงแมวจรจัดไปจนถึงแฟลตที่เขาพัก แม้ โบเวนทำใจแข็งไม่ยอมสูงสิง ไม่ยอมให้เข้าห้องนอน แต่มันก็ไม่ละความพยายามเดินตามเจ้านายไปทุกที่ ทุกวัน ในที่สุดโบเวนก็ใจอ่อนยอมให้เจ้าบ๊อบเข้ามา อยู่ด้วย หลังจากนั้นทั้งคู่ก็ไม่เคยแยกจากกันอีกเลย

ภาพนักดนตรีเปิดหมวกกับแมวสีส้มตัวอวบอ้วน บนไหล่ของโบเวนเป็นภาพชินตาของผู้คนย่านนั้น บ๊อบกลายเป็นตัวเรียกแขก ส่วนโบเวนก็มีรายได้ เพิ่มขึ้น และยังได้รับอาหารและเสื้อผ้าของแมว เป็นของแถม บางครั้งทั้งคู่ก็ทำไฮไฟว์กัน โดยบ๊อบ จะยืนสองขาตะมุตะมิ เป็นภาพความประทับใจ แก่ผู้พบเห็น และมีการไหลตลปความน่ารักของ คู่ซี้ผ่านโซเชียลเน็ตเวิร์กจนมีคนเข้าไปติดตาม กันมากมาย

Pet Lovers

ความกตัญญูรู้คุณของบ๊อบและความเมตตาของ โบเวนไม่อาจรอดพ้นสายตาของ 'แมรี แพทนอนส' ตัวแทนจากสำนักพิมพ์ Hodder & Stoughton ไปได้ เธอทาบตามให้โบเวนเซ็นสัญญาลิขสิทธิ์เล่าเรื่องราว ความรัก มิตรภาพ ความผูกพันระหว่างบ๊อบกับตัวเขา ผ่านตัวอักษรในชื่อ *A Street Cat Named Bob* ชายหนุ่มบอกว่านี่เป็นของขวัญวันเกิดที่ดีที่สุดในชีวิต เขาเล่าว่าครั้งหนึ่งมีคนเคยขอซื้อเจ้าบ๊อบแต่เขาตอบ กลับไปว่า "แล้วคุณจะให้ลูกคุณในราคาเท่าไรล่ะ" เพราะสำหรับโบเวนแล้วบ๊อบเป็นมากกว่าสัตว์เลี้ยง มันคือเพื่อนแท้ของเขา "การมีชีวิตอยู่เพื่อดูแลใครสักคน จะทำให้ชีวิตของเรามีค่าและมีความหมาย"

ยอดขายหนังสือพุ่งถึง 160,000 ฉบับ และติด อันดับหนังสือขายดีที่เกาะอังกฤษ จนได้รับการแปล มากกว่า 29 ภาษาทั่วโลก เรื่องราวของมะเหมียว 4 ขา กับกระต่ายนายโบเวนไม่ได้จบเพียงแค่นี้ ยังมีภาค ต่อตามมาคือ *The World According to Bob* และ ได้ตีพิมพ์เป็นหนังสือภาพสำหรับเด็กชื่อว่า 'My name is Bob' ส่วนเฟซบุ๊กก็สามารถติดตามได้ที่ www.facebook.com/StreetCatBob และนอกจาก บล็อกของบ๊อบ 'Around the World in 80 Bobs' แล้ว ยังมีทวิตเตอร์ twitter.com/StreetCatBob หรือไม่ก็รอลงการแสดงของบ๊อบได้จากภาพยนตร์ที่กำลังจะสร้างเสร็จในเร็วๆ นี้

ขอบคุณภาพจาก

www.facebook.com/kingdomoftigers

www.kingdomoftigers.com

www.mthai.com

แอปพลิเคชันเพื่อการกินอยู่ และการมีสุขภาพดี

สมาร์ทโฟนเป็นอุปกรณ์ที่มีประโยชน์ เนื่องจากสามารถติดตั้งแอปพลิเคชันเพื่อตอบสนองการใช้งานด้านต่างๆ ในชีวิตได้อย่างมากมาย ไม่ว่าจะเป็นเพื่อช่วยอำนวยความสะดวกในการทำงาน การเดินทาง ความบันเทิง รวมถึง เรื่องการกินอยู่ของเราด้วย เพียงมองหาและเลือกแอปพลิเคชันดีๆ ที่สอดคล้องกับความต้องการแล้วโหลดมาใช้ ชีวิตเราก็จะง่ายและมีคุณภาพที่ดีขึ้นได้ และหากใครกำลังมองหาแอปพลิเคชันเกี่ยวกับการกินอยู่และการออกกำลังกาย ลองไปทำความรู้จักกับ 2 แอปพลิเคชันดังต่อไปนี้



i-Cook Thai

เป็นแอปพลิเคชันแนะนำวิธีการทำอาหารไทยที่ขึ้นชื่อหลาย 10 เมนู เช่น ต้มยำกุ้ง แกงเขียวหวานไก่ พะแนงเนื้อ ต้มโคล้งปลาสดกรอบ ปลากระพงทอดใส่ข้าวผัดกระเทียม และอื่นๆ อีกหลายเมนู

การทำอาหารตามแอปพลิเคชัน i-Cook Thai แม้เป็นแม่ครัวมือใหม่ก็สามารถที่จะทำตามได้ไม่ยาก เนื่องจากวิธีการทำมีการแนะนำเป็นขั้นตอนไว้อย่างชัดเจน

แอปพลิเคชัน i-Cook Thai มีการใช้งานอยู่ 3 ส่วนคือ

COOKING หากใครมีวัตถุดิบอยู่ในครัวหรือในตู้เย็นแล้วคิดไม่ออกว่าจะทำเมนูอะไรดี ลองเข้าไปใช้งานในส่วนนี้ ซึ่งแอปพลิเคชันจะให้ระบุว่าวัตถุดิบที่มี

อยู่นั้นมีอะไรบ้าง จากนั้นจะแนะนำเมนูที่สามารถประกอบอาหารตามวัตถุดิบที่มีอยู่หรือเมนูที่ใกล้เคียง

MENU LIST แต่ถ้าจะประกอบอาหารในเมนูอาหารไทยที่สนใจ ก็สามารถเลือกได้จากการใช้งานในส่วนนี้ เมื่อเลือกเมนูได้แล้วแอปพลิเคชันจะแจ้งส่วนผสมและเครื่องปรุงที่ต้องใช้ให้ทราบ พร้อมทั้งขั้นตอนในการทำ

MEMO ส่วนนี้มีไว้เพื่อให้ผู้ใช้แอปพลิเคชันจดบันทึกสิ่งต่างๆ เช่น จดบันทึกสูตรหรือเทคนิควิธีการทำของตัวเอง เป็นต้น

Download: แอปพลิเคชัน i-Cook Thai รองรับระบบปฏิบัติการ iOS เท่านั้น สามารถดาวน์โหลดได้โดยเข้าไปที่ App Store แล้วพิมพ์ชื่อแอปได้เลย





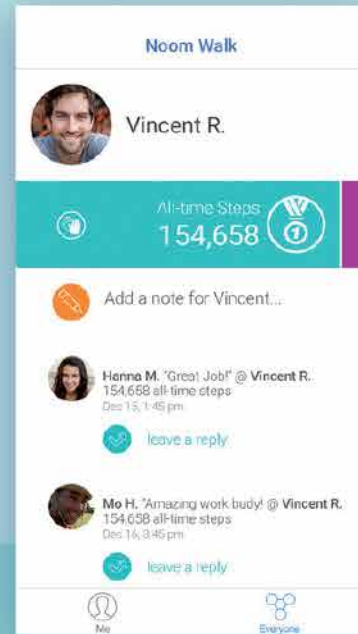
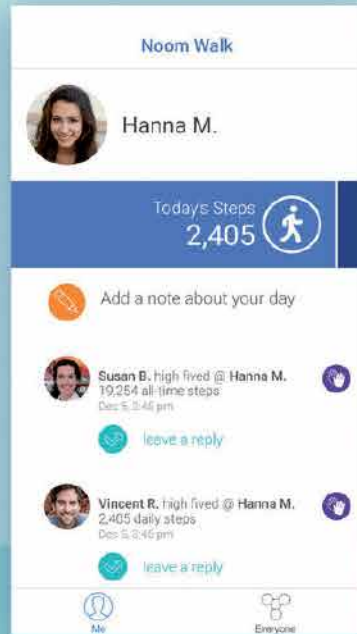
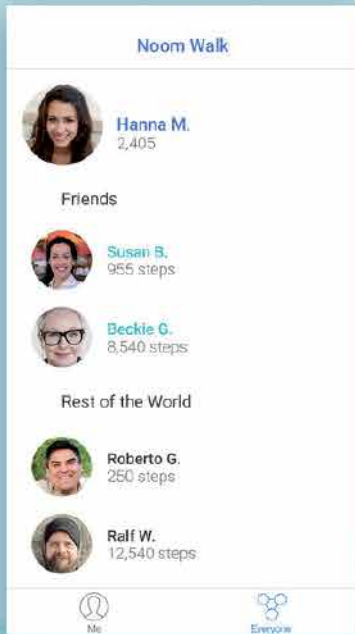
Noom Walk Pedometer

จะมีอะไรดีไปกว่าการได้กินอาหารที่ดี พร้อมทั้งได้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การออกกำลังกายที่ง่ายที่สุดและเหมาะสมสำหรับทุกเพศทุกวัยก็คือการเดิน Noom Walk Pedometer เป็นแอปพลิเคชันที่จะช่วยให้การออกกำลังกายด้วยการเดินมีประสิทธิภาพและมีความสุขมากขึ้น

คุณสมบัติที่น่าสนใจของแอปพลิเคชันนี้นอกจากจะช่วยบันทึกก้าวเดินในแต่ละวันแล้ว ยังสามารถเชื่อมต่อกับผู้ใช้งานคนอื่นๆ ที่ใช้แอปพลิเคชันนี้ได้ด้วย ทำให้สามารถแชร์และแสดงความคิดเห็นระหว่างผู้ที่ชื่นชอบและทำในสิ่งเดียวกันนี้ได้

การเดินให้มีประสิทธิภาพควรเดินให้เต็มฝ่าเท้าเดินด้วยความเร็วคงที่และสม่ำเสมอ ส่วนความเร็วในการเดินขึ้นอยู่กับสภาพร่างกายของแต่ละคน แต่ควรเดินให้ได้ครั้งละ 30-40 นาที สัปดาห์ละ 3-5 วัน

Download: แอปพลิเคชัน Noom Walk Pedometer รองรับทั้งระบบปฏิบัติการ iOS และ Android สามารถดาวน์โหลดได้โดยเข้าไปที่ App Store หรือ Play Store แล้วพิมพ์ชื่อแอปได้เลย



ทั้ง 2 แอปพลิเคชันที่แนะนำนี้สามารถดาวน์โหลดได้ฟรีไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆ และอีกเหตุผลสำคัญที่แนะนำ 2 แอปพลิเคชันนี้ก็คือ เรื่องของกราฟิกหรือ User Interface ที่สวยงามและสามารถใช้งานได้ง่าย

หวังว่าจะถูกใจคนที่รักการทำอาหาร หรือสนใจเรื่องของอาหารการกินและการออกกำลังกาย แต่นั่นก็เป็นเพียงทางเลือกหนึ่งเท่านั้น แอปพลิเคชันในหมวดของอาหารและสุขภาพยังมีให้เลือกอีกมากมาย สามารถเข้าไปค้นหาและดาวน์โหลดได้ในสโตร์ตามระบบปฏิบัติการของสมาร์ทโฟนที่ใช้งานอยู่ [📱](#)

Captain America: Civil War: เข้าฉาย 28 เมษายน

เรื่องราวสุดเข้มข้นเกิดขึ้นเมื่อ 2 ซูเปอร์ฮีโร่ กัปตันอเมริกาและไอรอนแมนมีความเห็นไม่ตรงกันเรื่องการลงทะเบียนยอดมนุษย์ ที่กำหนดให้เหล่าฮีโร่ต้องรายงานตัวกับรัฐบาล และยอมเป็นส่วนหนึ่งของกองกำลังตำรวจ โดยไอรอนแมนเห็นด้วยกับโครงการแต่กัปตันอเมริกา ยอมไม่ได้ เพราะมองว่าเป็นการลดทอนเสรีภาพของประชาชนสหรัฐฯ ซึ่งความเห็นของไอรอนแมนที่สวนทางกับสมาชิกคนอื่นๆ ในแก๊งเวเวนเจอร์ นำไปสู่การแบ่งยอดมนุษย์ออกเป็น 2 กลุ่ม อันเป็นจุดเริ่มต้นของสงครามระหว่างซูเปอร์ฮีโร่ด้วยกันเอง

A Bigger Splash: เข้าฉาย 13 พฤษภาคม

หนังแนวดราม่า อาชญากรรม เล่าถึงชีวิตคู่ของคูร์กชื่อดัง มารีแอนน์ เลน (รับบทโดย ทิลดา สวินตัน) ร็อกสตาร์สาวผู้โด่งดัง และพอลแฟนหนุ่มรุ่นน้อง (รับบทโดย มาทีอัส โชนาร์ต) ที่เดินทางไปพักผ่อนบนเกาะที่งดงามอย่างพานเทลเลอเรียในอิตาลี แต่แล้วความสงบสุขของทั้งคู่ก็ต้องสิ้นสุดลงโดยการมาเยือนที่ไม่คาดคิดของเพื่อนเก่าอย่างแฮร์รี่ (รับบทโดย ราล์ฟ โฟนส์) และเพนโลปี (รับบทโดย ดาโกตา จอห์นสัน) ลูกสาวของเขา ที่เข้ามาสร้างความปั่นป่วนให้กับทั้งคู่ ความหึงหวง ความรัก และเหตุการณ์อันตรายกำลังคืบคลานเข้าใกล้พวกเขาและทุกคนที่เกี่ยวข้อง

If Cats Disappeared from the World: เข้าฉาย 26 พฤษภาคม

คนเราจะมีชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่าได้อย่างไรหากปราศจากความทรงจำ แค่อธิบายสั้นๆ ก็เรียกความซึ้งกันได้แล้ว ยิ่งถ้าได้รู้เรื่องราวก็จะยิ่งเรียกน้ำตากันได้ไม่ยาก...

เรื่องราวของบุรุษไปรษณีย์คนหนึ่งทีหลังจากเลิกกับแฟนสาวก็พบว่าตัวเองป่วยเป็นโรคร้ายที่ไม่สามารถรักษาได้ มีเพียงแมวจรจัดที่เป็นเหมือนเพื่อนสนิทของเขาบนโลกใบนี้ และในคืนที่เขาใกล้ตายเขาได้รับข้อเสนอจากยมทูตที่จะช่วยยืดชีวิตให้เขา แต่ต้องแลกกับของ 1 ชิ้น ซึ่งเมื่อยกให้ยมทูตแล้วความทรงจำเกี่ยวกับของสิ่งนั้นก็หายไป เขาจะลืมทุกอย่าง...แต่เพื่อเป็นการซื้อเวลาให้ชีวิตตัวเอง...เขายอมแลก...แลกทีละชิ้น...จนถึงของชิ้นสุดท้าย...ซึ่งจะเป็นอะไรต้องไปติดตาม

Now You See Me 2: เข้าฉาย 10 มิถุนายน

หนังเล่าถึงเหตุการณ์ 1 ปีหลังจากแก๊งจตุรอาชา หรือ The Four Horsemen บั่นหัวเจ้าหน้าที่ FBI จนอยู่หมัดและล่อยนวลไปได้ แกรมยังได้รับการสรรเสริญจากผู้ชมในภาคที่แล้ว มาคราวนี้พวกเขากลับมาอีกครั้งพร้อมเผชิญหน้ากับคู่ปรับรายใหม่ ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของภารกิจปล้นที่อันตรายกว่าเดิม

ภาคนี้ได้ดาราชวัญใจผู้ชมจากแฮร์รี่ พอตเตอร์มาเสริมทัพด้วย นั่นคือแดเนียล แรดคลิฟฟ์, ลิซซี่ แคปแลน และเจย์ โชว์ มาร่วมประชันบทบาทกับทีมนักแสดงชุดเดิม [h](#)



BIG ASS THE LION



The Lion: Big Ass

หลังพ้ออัลบั้มแดนเนรมิตออกเดินสายพบแฟนเพลงทั่วประเทศมากกว่า 4 ปี วันนี้ Big Ass กลับมาพร้อมอัลบั้มใหม่ลำดับที่ 8 ชื่อ The Lion อัลบั้มที่ให้พลังและกำลังใจ โดยอัลบั้มนี้มีสีสันมากขึ้นจากที่เคยดำทะมึน และอยากให้ทุกคนมีความสุขจากเสียงเพลงของพวกเขา กับการเปิดตัวซิงเกิ้ลแรก 'เพลงรักของคนแพ้' เพลงที่ให้กำลังใจคนแพ้ทุกคนที่ยังหยัดยืนสู้ชีวิต



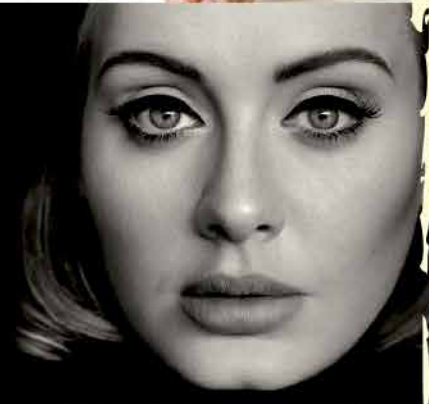
Detour: Cyndi Lauper

ซินดี ลอเปอร์ นักร้องชาวอเมริกันเจ้าของรางวัลแกรมมี่สาขา Best New Artist ในปี ค.ศ. 1985 ที่ความสามารถของเธอมีกว้างไกล กับความเพี้ยนที่แสดงออกในการแต่งตัว ถ้าในยุคนี้มีเลดี้ กาก้า ย้อนไปในยุค '80s ซินดีก็คือความแสบแบบเดียวกัน 'Detour' อัลบั้มล่าสุดของเธอนี้เป็นการโชว์พลังเสียงที่ผสมผสานท่วงทำนองคันทรี่ของนักร้องในยุค '40s, '50s และ '60s เข้าไป และยังได้นักร้องรับเชิญอย่างวินซ์ จิลล์, เอมมีลู แอร์ริส, อลิสัน เคราส์ และวิลลี่ เนลสัน ราชินีเพลงคันทรี่มาร่วมงานและเพื่อให้ได้อรรถรสของความเป็นคันทรี่มากขึ้นไปอีกเธอจึงเลือกบันทึกเสียงที่เมืองแนชวิลล์ เมืองที่ได้ชื่อว่าเป็นเมืองหลวงของเพลงคันทรี่อีกด้วย



The Power of Love 2016 by Warner Music Thailand


แม้จะล่วงเลยเดือนแห่งความรักมาแล้ว แต่คุณคงไม่ปฏิเสธหรือว่าความรักไม่มีกาลเวลา ไม่มีขีดจำกัด สามารถเกิดขึ้นได้ทุกที่ทุกเวลา เหมือนบทเพลงรักที่ไม่มีวันเลือนหายไปจากความทรงจำ 'The Power of Love' อัลบั้มชุดเดียวที่จะทำให้แฟนเพลงได้สัมผัสกับบทเพลงหวานๆ แสนประทับใจ ทั้งเพลงใหม่และเพลงอมตะที่ใครๆ ต่างรู้จักกันดี ไม่ว่าจะเป็น Angels ของร็อบบี้ วิลเลียมส์, Lay Me Down จากแซม สมิธ หรือ She Will Be Loved โดยมารูน ไฟว์ หาซื้อได้แล้วตามร้านขายซีดีชั้นนำ หรือทาง iTunes และ Apple Music



อัลบั้มเต็ม Adele 25 (Special Holiday Edition) (2016)

บิลบอร์ดได้ประกาศให้อัลบั้ม 25 เป็นหนึ่งในอัลบั้มฮิตที่ครองอันดับ 1 ติดต่อกันเป็นสัปดาห์ที่ 6 หลังจากวางขาย จึงยังพิสูจน์ให้เห็นว่าอะเดลคือศิลปินสาวที่สามารถถ่ายทอดความรู้สึกผ่านน้ำเสียงได้จับใจแฟนเพลงทั่วโลก อัลบั้ม '25' นี้เปิดตัวด้วยซิงเกิ้ลแรก 'Hello' ที่กลายเป็นเพลงฮิตและสร้างสถิติเป็นเอ็มวีที่เปิดตัวแรงที่สุดของปีนี้ ด้วยจำนวนผู้ชมกว่า 50 ล้านครั้ง ภายในเวลาเพียง 48 ชั่วโมงแรกที่เอ็มวีนี้ถูกปล่อยออกมาเต็มอิมได้แล้วกับ 11 เพลงใหม่ในอัลบั้ม '25' ตามร้านขายซีดีชั้นนำ หรือทาง iTunes และ Apple Music

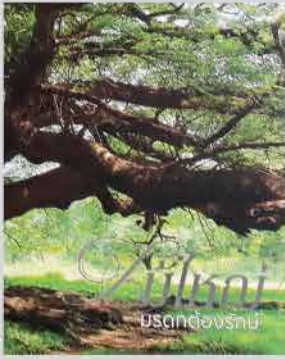
รักอยู่รอบกาย: Pause

หลังพบเสียงร้องสุดท้ายของโจ้ วงพอส หรือโจ้-อัมรินทร์ เหลืองบริบูรณ์ ที่ถูกบันทึกไว้ก่อนเสียชีวิตเมื่อ 14 ปีที่แล้ว เหล่าสมาชิกในวง นอ-นรเทพ มาแสง, บอส-นิรุจ เดชบุญ และเอ-พลกฤษณ์ วิริยานุภาพ ก็ได้นำเพลงนี้มาเผยแพร่ให้แฟนๆ ได้ฟังกันเมื่อวันที่ 20 กุมภาพันธ์ 2559 ซึ่งตรงกับวันที่โจ้จากไปพอดีพอดี จนเป็นกระแสในโลกโซเชียลอย่างต่อเนื่อง เพราะมียอดแชร์ถล่มทลาย จะว่าไปไม่ใช่ครั้งแรกที่มีการนำเพลงของศิลปินดังที่จากไปแล้วกลับมาออกอัลบั้มใหม่หรือเพลงใหม่ เพราะก่อนหน้านี้ในช่วงปลายปี ค.ศ. 2014 ไมเคิล แจ็กสัน ก็เคยออกอัลบั้มชุดใหม่มาแล้วหลังจากที่เขาเสียชีวิต สามารถฟังเสียงเพราะๆ ที่เป็น 'ตำนาน' ของโจ้ได้โดยดาวน์โหลดผ่าน iTunesStoreThailand 



Music

99
happiness
APR-JUN
ENTERTAINMENT



ไม้ใหญ่ มรดกต้องรักมิ

ผู้เขียน: ม.ล.เมธิรา เกษมสันต์ | สำนักพิมพ์: กรุงเทพธุรกิจ | ราคา: 295 บาท

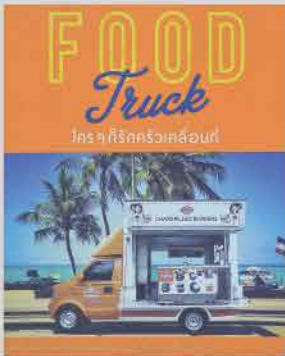
เป็นบันทึกการเดินทางของกลุ่มบ็กริเพื่อตามหา ‘ต้นไม้’ จากทั่วประเทศกว่า 60 ต้น ที่มีอายุตั้งแต่ 50-1,500 ปี มีความสวยงามและทรงคุณค่า รวมถึงความผูกพันระหว่างต้นไม้กับชุมชน เพื่อร่วมเทิดพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ในวโรกาสที่ทรงเจริญพระชนมพรรษา 84 พรรษา อาทิ ต้นจามจุรี (หน้าปก) อายุไม่ต่ำกว่า 100 ปี จ.กาญจนบุรี ที่มีรูปทรงสวยงามจนทำให้มีผู้คนจำนวนมากแวะมาเยี่ยมเยือนและบันทึกภาพความงดงามอยู่เสมอ เพื่อกระตุ้นให้สังคมเกิดความตื่นตัวและเห็นคุณค่าของต้นไม้ในฐานะมรดกของชาติที่ควรช่วยกันรักษาและส่งต่อถึงคนรุ่นหลัง



เที่ยวรอบลูก

ผู้เขียน: แม่ตุ๊กตา กุนบ๊อบบอย และ ด.ญ.ชื่นใจ | สำนักพิมพ์: Yoyee | ราคา: 395 บาท

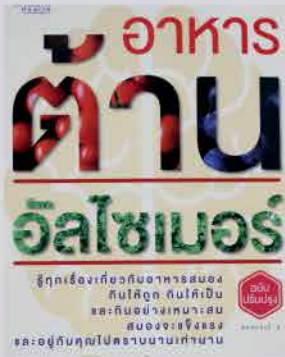
หนังสือเล่มนี้เป็นคู่มือพาลูกน้อยเที่ยวที่เกิดจากประสบการณ์จริงของพ่อบ๊อบบอย-ดริย และแม่ตุ๊กตา-พินดา ที่พา ด.ญ.ชื่นใจออกเดินทางท่องเที่ยวตั้งแต่อายุแค่ 3 เดือน เริ่มตั้งแต่เตรียมความพร้อมให้ลูกก่อนการเดินทาง การเตรียมเอกสารการขอวีซ่า การจัดการกระเป๋าและเตรียมอุปกรณ์เครื่องใช้ของลูก การจองตั๋วเครื่องบิน จองที่พัก ฯลฯ ฟังดูเหมือนจะยุ่งยากแต่บอกเลยว่าคุ้มค่า เพราะคุณจะได้เรียนรู้ประสบการณ์ใหม่ๆ ไปพร้อมกับลูก และได้เห็นพัฒนาการทางความคิดและการเติบโตของเขาอย่างมีความสุข



Food Truck ไครๆ ก็รักครัวเคลื่อนที่


ผู้เขียน: มิญ | สำนักพิมพ์: STEPS | ราคา: 325 บาท

คือปรากฏการณ์การขายอาหารที่ตอบสนองไลฟ์สไตล์ของคนเมืองในยุคนี้ได้อย่างลงตัว โดยเฉพาะในเมืองใหญ่อย่างกรุงเทพฯ และเชียงใหม่ ที่เราจะเริ่มเห็น Food Truck จอดเรียงรายตามถนนและงานอีเวนต์ต่างๆ มากขึ้น หนังสือเล่มนี้จะพาคคุณไปสัมผัสกับวิถีแห่ง Food Truck แบบรู้จัก รู้จริง พร้อมแนะนำ 30 Food Truck สุดคุลในเมืองไทยให้คุณไปลองชิม เช่น Daniel Thaiger, Mother Trucker, Deli Q, Pizza Aroy, Cat'Sherman ที่นอกจากรสชาติจะอร่อย ราคาไม่แพง รดแต่ละคันยังเท่ด้วยสไตล์การตกแต่งที่เป็นเอกลักษณ์ และถ้าคุณสนใจจะลงทุนในธุรกิจ Food Truck เขาก็มีข้อเสนอแนะพร้อมเคล็ดลับจากมืออาชีพมาฝากกันด้วย



อาหารต้านอัลไซเมอร์

ผู้เขียน: ศัลยา คงสมบูรณ์เวช | สำนักพิมพ์: อมรินทร์เฮลท์ | ราคา: 195 บาท

อัลไซเมอร์เป็นหนึ่งในโรคสมองเสื่อมที่พบมากในผู้สูงอายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป ที่สำคัญคือยังไม่ทราบสาเหตุที่ชัดเจน และยังไม่มียาการรักษาให้หายได้ แต่สามารถป้องกันหรือชะลอความเสื่อมได้ ซึ่ง ‘ศัลยา คงสมบูรณ์เวช’ นักโภชนาการจากสถาบันที่มีชื่อเสียงในสหรัฐอเมริกาและประเทศไทย ได้รวบรวมความรู้ใหม่ๆ ที่เน้นเรื่องของโภชนาการและการป้องกันโรคอัลไซเมอร์ อาทิ อาหารที่สมองขาดไม่ได้ วิธีเสริมพลังสมอง วิธีฟื้นฟูความจำสำหรับผู้สูงอายุ รวมถึงยุทธวิธีป้องกันสมอง เสริมด้วยสูตรอาหารต้านอัลไซเมอร์มาไว้ในหนังสือเล่มนี้แล้ว 

100

happiness

APR-JUN ENTERTAINMENT

Books



Horoscope

ไหว้พระเสริมดวงปีใหม่ไทย

ในช่วงเทศกาลสงกรานต์ปีนี้ถือเป็นโอกาสดีที่เราจะได้เดินทางกลับบ้านไปเยี่ยมครอบครัว รดน้ำดำหัวผู้ใหญ่ตามประเพณีไทย รวมถึงทำบุญไหว้พระเพื่อความเสริมมงคล แต่ถ้ายังไม่รู้จะไปไหว้พระทำบุญที่ไหนดี happiness ฉบับนี้ได้รวบรวมสถานที่ไหว้พระสำหรับ 12 ราศี และ 12 นักษัตร เพื่อช่วยเสริมสิริมงคลมาฝากกันค่ะ



ราศีเมษ (13 เม.ย.-13 พ.ค.)

ชาวราศีเมษเป็นยอดนักสู้ เป็นราศีแห่งผู้นำ ผู้บุกเบิก มีความเชื่อมั่นในตัวเองสูง พร้อมที่จะลุยไปข้างหน้าอยู่เสมอ แต่ปีนี้อาจจะมีปัญหาหนักใจเรื่องความรัก คู่ครอง รวมถึงปัญหาเกี่ยวกับข้อสัญญาและกฎหมาย ชาวราศีเมษต้องมีสติ ไม่ประมาท จึงควรไปไหว้พระอัญญาரசที่วัดสระเกศราชวรมหาวิหาร พระพุทธรูปยืนที่สูงที่สุดในกรุงเทพฯ เชื่อกันว่าสร้างขึ้นเพื่อให้บ้านเมืองสงบสุขปราศจากสงคราม และให้คนในชาติเกิดความรักสามัคคี

ราศีพฤษภ (14 พ.ค.-13 มิ.ย.)

ชาวราศีพฤษภเป็นนักบริหารการเงิน การธนาคาร นักสะสมตัวยง แล้วยังเป็นผู้ที่ตรงเส้นทึ่ เป็นที่ชื่นชอบของคนรอบข้าง ปี พ.ศ. 2559 อาจจะมีเรื่องทุกข์ใจเพราะคู่ครอง หุ้นส่วน หรือเพศตรงข้าม และมีเกณฑ์การเปลี่ยนแปลง โยกย้าย ทั้งเรื่องที่อยู่อาศัยและตำแหน่งหน้าที่การงาน จึงควรไปไหว้หลวงพ่อดุสิต วัดโพธิ์ชัย จ.หนองคาย พระพุทธรูปขัดสมาธิราบปางมารวิชัยที่ชาวหนองคายนับถือเพื่อให้คุ้มครองปกป้อง



ราศีเมถุน (14 มิ.ย.-14 ก.ค.)

ราศีแห่งสติปัญญา นักคิด นักเขียน นักวางแผน มีความสามารถรอบด้าน มักทำอะไรหลายๆ อย่างในเวลาเดียวกัน ไม่ค่อยปล่อยให้หัวสมองว่าง ภาพรวมในปี พ.ศ. 2559 ของชาวราศีเมถุนอยู่ในเกณฑ์ปานกลาง อาจจะมีปัญหาเรื่อง การเงิน ทำให้เสื่อมเสียชื่อเสียง และปัญหาด้านข้อตกลง สัญญา คดีความ จะตามมาด้วย ควรไปไหว้หลวงพ่อดุสิต (พระพุทธรูปหามุนี) วัดมหาพุทธาราม จ.ศรีสะเกษ เป็นพระพุทธรูปปางมารวิชัยศิลปะแบบนครจำปาสัก เพื่อช่วยปกป้องรักษาให้รอดพ้นจากสิ่งไม่ดี



ราศีกรกฎ (15 ก.ค.-16 ส.ค.)

ชาวราศีกรกฎเป็นคนใจเย็น สุภาพอ่อนโยน รักครอบครัว มีน้ำใจกับคนรอบข้าง มีความคิดสร้างสรรค์ ช่างจินตนาการ แต่ในปีนี้จะต้องเดือดร้อนวุ่นวายเกี่ยวกับ บุรุษหลาน บริวาร ไม่ควรขัดแย้งกับผู้ใหญ่ หัวหน้า ผู้บังคับบัญชา แนะนำให้ไปไหว้ พระพุทธชินราช วัดพระศรีรัตนมหาธาตุ จ.พิษณุโลก ซึ่งเป็นพระพุทธรูปที่ชาวไทย ศรัทธาและนิยมเดินทางมากราบไหว้ขอพรมากที่สุดองค์หนึ่ง เพื่อความเป็นสิริมงคล



ราศีสิงห์ (17 ส.ค.-16 ก.ย.)

ราศีแห่งความเป็นผู้นำ ทรูหรา สง่างาม และรัก ความยุติธรรม ปีนี้ถือเป็นช่วงที่ดีที่สุดของชาวราศีสิงห์ ในรอบ 12 ปี มีเกณฑ์ได้เปลี่ยนแปลงตัวเอง การงาน และสิ่งใหม่ๆ ประสบความสำเร็จ แต่เป็นราศีที่มี อารมณ์วูบวาบขึ้นเร็วลงเร็ว มีเหตุให้ต้องปะทะอารมณ์ กันบ่อย ต้องพยายามทำใจนิ่งๆ และหมั่นทำบุญ ไหว้พระบ่อยๆ ควรไปไหว้พระพุทธสิหิงค์ วัดพระสิงห์วรมหาวิหาร จ.เชียงใหม่ พระพุทธรูป โบราณหล่อด้วยสำริดหุ้มทองคำศิลปะแบบ ลังกา เพื่อช่วยเสริมสิริมงคลในชีวิต



ราศีกันย์ (17 ก.ย.-16 ต.ค.)

ชาวราศีกันย์เป็นนักแก้ปัญหา นักปฏิบัติ ชอบคิด ชอบวางแผน ชอบให้คำปรึกษา ชอบลงมือทำ ด้วยตนเอง และต้องเห็นงานแล้วเสร็จเรียบร้อย จึงจะวางใจได้ ปีนี้ชีวิตของชาวราศีกันย์เปรียบ เหมือนฟ้าหลังฝน เป็นช่วงที่ชีวิตเริ่มปรับตัวดีขึ้น เริ่มตั้งหลักได้ และพร้อมที่จะก้าวเดินไปข้างหน้า ได้อย่างมั่นคงต่อไป ควรไปไหว้หลวงพ่อดังใดจึง จนครบธม เป็นพระพุทธรูปปางมารวิชัย เชื่อกันว่า หลวงพ่อบันดาลให้เกิดความร่มเย็นเป็นสุขและ ดับร้อนให้คลายทุกข์ ทำให้ชาวบ้านเลื่อมใสศรัทธามาก



ราศีตุล (17 ต.ค.-15 พ.ย.)

ราศีแห่งความยุติธรรม ไม่ชอบทะเลาะ กับใคร ชอบศิลปะ สิ่งของสวยงาม ความ บันเทิง มีอารมณ์ศิลปิน ปีนี้ชาวราศีตุลอยู่ใน เกณฑ์ค่อนข้างดี ผู้ใหญ่ หัวหน้า ผู้บังคับบัญชา ให้ความช่วยเหลือสนับสนุนดี มีโชคลาภ ใคร อยากมีบ้านมีรถปีนี้มีความเป็นไปได้ค่อนข้าง สูง ชาวราศีตุลควรไปไหว้หลวงพ่อดังใด วัดป่า เลไลยก์ จ.สุพรรณบุรี พระพุทธรูปเก่าแก่ คู่บ้านคู่เมืองสุพรรณบุรี เพื่อเสริมบารมีและ ความเป็นสิริมงคลยิ่งขึ้น

ราศีพิจิก (16 พ.ย.-15 ธ.ค.)

เป็นราศีแห่งความสันโดษ คิดนอกกรอบ มองมุมกลับ เชื่อมมั่นในตัวเองสูง ในปีนี้ ชาวราศีพิจิกยังคงต้องพบเจอกับความทุกข์ การพลัดพราก โยกย้าย ทำให้เกิดความ รู้สึกเบื่อหน่าย สิ่งที่ดีจะทำหรือคาดหวังอะไรไว้มักจะต้องมีเหตุให้ผิดหวัง คลาดเคลื่อน เลื่อนออกไป ชาวราศีพิจิกจึงควรไปกราบขอพรหลวงพ่อดังใด อ.เวียงป่าเป้า จ.เชียงราย เพื่อช่วยเสริมดวงชะตาให้ประสบความสำเร็จในทุกๆ ด้าน

ราศีธนู (16 ส.ค.-15 ม.ค.)

ราศีแห่งคุณธรรมและการมองการณ์ไกล ปีนี้ดวงชะตาของชาวราศีธนูอยู่ในเกณฑ์ดี มีความเจริญก้าวหน้า ประสบความสำเร็จในด้านการงานเป็นอย่างดี โดยเฉพาะงานที่ต้องใช้ความรู้ความสามารถเฉพาะตัวและงานด้านวิชาการ ผู้หลักผู้ใหญ่ผู้บังคับบัญชาให้การสนับสนุนช่วยเหลือดี ชาวราศีธนูควรไปไหว้พระขอพรหลวงพ่ोजิน วัดปากน้ำ (บึงสระพัง) จ.อุบลราชธานี พระพุทธรูปปางมารวิชัยศิลปะเชียงแสน ล้านช้างอายุกว่า 700 ปี เพื่อความเป็นสิริมงคล

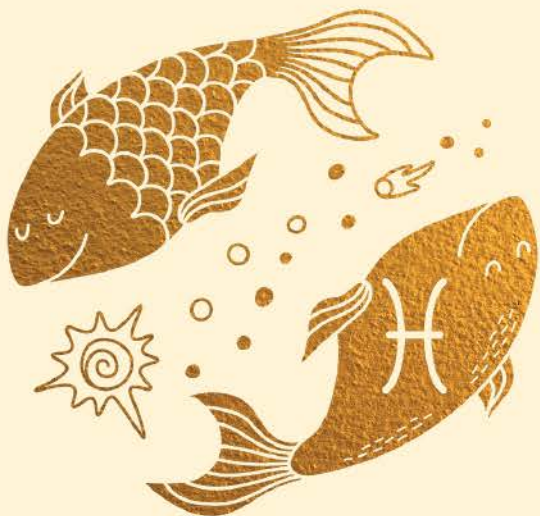


ราศีมังกร (16 ม.ค.-12 ก.พ.)

ราศีแห่งความอดทนและรอบคอบ เก็บออม ชาวราศีนี้จะเป็นนักปฏิบัติ นักพัฒนา เป็นผู้ที่มีความอดทน รอบคอบในการทำงาน มีระเบียบแบบแผนในการดำเนินชีวิต ในปีนี้มีเกณฑ์ประสบความสำเร็จแต่ก็แลกมาด้วยความเหนื่อยยาก ชาวราศีมังกรควรไปไหว้พระแก้วมรกต หรือพระพุทธรูปหามณีรัตนปฏิมากร ประดิษฐานอยู่ในวัดพระศรีรัตนศาสดาราม (วัดพระแก้ว) ในพระบรมมหาราชวัง เป็นพระพุทธรูปคู่บ้านคู่เมืองของชาวไทยเพื่อช่วยเสริมบารมี

ราศีกุมภ์ (13 ก.พ.-13 มี.ค.)

ราศีแห่งโชคกลาง ความสำเร็จ และมิตรภาพ ชาวราศีกุมภ์มีราหูเป็นดาวประจำราศี ปี พ.ศ. 2559 ทำอะไรก็ต้องมีสติ รอบคอบ ไม่ประมาท อยู่ในศีลในธรรม พยายามทำแต่กรรมดี แนะนำให้ไปไหว้หลวงพ่อบุญรอด ซึ่งประดิษฐานอยู่ในพระอุโบสถวัดโสธรวรารามวรวิหาร จ.ฉะเชิงเทรา เป็นพระพุทธรูปปางสมาธิ ซึ่งเป็นที่เลื่องลือว่ามีความศักดิ์สิทธิ์ ผู้ใดบารณาสิ่งใดที่ขอธรรมท่านก็ประสิทธิ์ประสาทให้สมประสงค์



ราศีมีน (14 มี.ค.-12 เม.ย.)

ราศีแห่งการหยั่งรู้ สุขุมเยือกเย็น มักมีลางสังหรณ์แม่นยำ นอกจากนี้ยังเป็นผู้ที่มีสติปัญญาดี มีความรอบรู้ ชอบสั่งสอนให้คนอื่น ปี พ.ศ. 2559 ชาวราศีมีนอาจจะพบกับปัญหาอุปสรรค และมีเรื่องเครียดๆ วุ่นวายเข้ามาตลอด จึงควรไปไหว้หลวงพ่อดโต หรือพระพุทธรูปไตรรัตนนายก ที่ชาวจีนเรียกว่า 'เจ้าปอคง' ประดิษฐานอยู่ในวัดพนัญเชิง จ.พระนครศรีอยุธยา เป็นพระพุทธรูปปูนปั้นปางมารวิชัย เป็นที่เคารพสักการะของชาวไทยและชาวไทยเชื้อสายจีนเพื่อความเจริญก้าวหน้า

ไหว้พระธาตุนคราภพระประจำปีนักษัตร

ปีชวด ควรไปไหว้พระธาตุนคราภจอมทองวรวิหาร จ.เชียงใหม่ ซึ่งเป็นที่ประดิษฐานพระทักษิณโมลีธาตุนคราภส่วนที่เชื่อกันว่าเป็นพระเศียรเบื้องขวาของพระพุทธรูป และสักการะหลวงพ่อเพชร พระประธานในพระวิหารจัตุรมุข เพื่อความเป็นสิริมงคล

ปีฉลู ควรไปไหว้วัดพระธาตูลำปางหลวง จ.ลำปาง ภายในองค์พระเจดีย์บรรจุพระเกศาและพระอัฐิธาตุจากพระนลาฏข้างขวา พระศอด้านหน้าและด้านหลัง และกราบขอพรพระแก้วดอนเต้า (พระแก้วมรกต) ซึ่งเป็นพระพุทธรูปปางสมาธิ ศิลปะล้านนา สลักด้วยหยกสีเขียวอายุกว่า 400 ปี พระพุทธรูปคู่บ้านคู่เมืองลำปาง

ปีขาล ควรไปไหว้วัดพระธาตุน้อย จ.แพร่ ที่ภายในเจดีย์บรรจุพระเกศาและพระบรมสารีริกธาตุ พระศอกซ้าย และกราบขอพรพระพุทธรูปโลกนารถพิตร ซึ่งประดิษฐานอยู่ในวิหารศิลปะล้านนาประยุกต์ และพระเจ้านอน ศิลปะพม่าอายุ 100 ปี เพื่อช่วยคุ้มครองป้องกันจากศัตรูและลดบันดาลให้ชีวิตดีขึ้น

ปีเถาะ ควรไปไหว้พระธาตุน้อย จ.น่าน จะทำให้ได้รับอานิสงส์อย่างแรงกล้า ทำให้ชีวิตอยู่ดีมีสุข ปราศจากโรคภัยต่างๆ มาเบียดเบียน หน้าที่การงานเจริญก้าวหน้า ภายในวิหารยังมีพระเจ้าล้านทองเป็นพระพุทธรูปคู่บ้านคู่เมืองที่ชาวเมืองเคารพบูชา

ปีมะโรง ควรไปไหว้พระพุทธรูปหินศักดิ์ วัดพระสิงห์วรมหาวิหาร จ.เชียงใหม่ ซึ่งเป็นพระพุทธรูปโบราณ ศิลปะเชียงแสนปางมารวิชัย ประดิษฐานอยู่ในวิหารลายคำ พระพุทธรูปศักดิ์สิทธิ์คู่เมืองเชียงใหม่และแผ่นดินล้านนา ให้ช่วยปกป้องรักษา

ปีมะเส็ง ควรไปไหว้พระศรีมหาโพธิ์พุทธคยา วัดโพธารามมหาวิหาร (วัดเจดีย์เจ็ดยอด) จ.เชียงใหม่ โบราณสถานเก่าแก่กว่า 500 ปีที่ศักดิ์สิทธิ์ และกราบขอพรพระประธานคือหลวงพ่อใหญ่ ซึ่งประดิษฐานในพระวิหารเพื่อความเป็นสิริมงคล

ปีมะเมีย ควรไหว้พระบรมธาตุ จ.ตาก ภายในวัดประดิษฐานพระพุทธรูปปูนปั้นปิดทอง พระวิหาร

หลวงพ่อทันทใจ เป็นพระพุทธรูปก่ออิฐถือปูนปางมารวิชัย ลงรักปิดทอง มีเรื่องเล่าว่าองค์พระสร้างเสร็จภายในวันเดียว และผู้ที่มาขอพรก็มักได้รับตามคำขอในเวลาอันรวดเร็ว อันเป็นที่มาของชื่อหลวงพ่อทันทใจ

ปีมะแม ควรไปไหว้พระธาตุดอยสุเทพ ปูชนียสถานสำคัญคู่เมืองเชียงใหม่ และกราบขอพรพระพุทธรูปศิลปะเชียงแสนในพระอุโบสถ รวมถึงพระพุทธรูปชินราช และรูปเหมือนครูบาศรีวิชัยภายในวิหารพระฤๅษี ด้านเหนือของพระบรมธาตุ เพื่อความเป็นสิริมงคล

ปีวอก ควรไปไหว้วัดพระธาตุนวม จ.นครพนม ซึ่งบรรจุพระอัฐิธาตุ (กระดูกส่วนหน้าอก) ของพระพุทธรูป และไปกราบพระพุทธรูปมารวิชัยศาสดา พระประธานในพระวิหารหอแก้ว และพระประธานในพระอุโบสถคือพระองค์แสนศาสดา พระพุทธรูปปางมารวิชัยเก่าแก่ที่มีอายุกว่า 400 ปี เพื่อให้ช่วยคุ้มครอง

ปีระกา ควรไปไหว้พระบรมธาตุหริภุญชัย จ.ลำพูน ตั้งอยู่ในวัดพระธาตุหริภุญชัย เป็นธาตุกระหม่อม ธาตุกระดูกอก ธาตุกระดูกนิ้วมือ และกราบพระประธานวัดพระธาตุหริภุญชัย พระพุทธรูปขนาดใหญ่ปางมารวิชัย ศิลปะเชียงแสน ซึ่งเป็นที่กราบไหว้สักการะของชาวเมืองลำพูน

ปีจอ ควรไปไหว้พระธาตุนคราภแก้วจุฬามณี วัดเกตการาม จ.เชียงใหม่ ซึ่งอนุโลมแทนพระธาตุนคราภแก้วจุฬามณีบนสวรรค์ชั้นดาวดึงส์ และพระธาตุนคราภแก้วในประเศพม่า และไปกราบขอพรพระพุทธรูปปางมารวิชัย พระประธานซึ่งประดิษฐานอยู่ในพระวิหารของวัดเกตการามเพื่อความเป็นสิริมงคล

ปีกุน ควรไปไหว้พระธาตุดอยตุง จ.เชียงราย ซึ่งประดิษฐานพระบรมสารีริกธาตุกระดูกโงปราง (พระรากขวัญเบื้องซ้าย) ของพระพุทธรูป เพื่อให้ช่วยปกป้องรักษา พระธาตุดอยตุงอยู่บนดอยสูงแวดล้อมด้วยป่ารกครึ้มที่เรียกว่าสวนเทพารักษ์ เชื่อกันว่าเป็นที่สถิตของเทพารักษ์และสิ่งศักดิ์สิทธิ์ และไปกราบขอพรพระประธานสิ่งหนึ่งเชียงแสนในพระวิหารหลวงเพื่อความเป็นสิริมงคล **๕**

Special for Readers

1. คุณกนกพร รัตมีเอี่ยม
2. คุณกนกพรพรรณ ประพันธ์
3. คุณกรวิชัย เตชะวรกุล
4. คุณกันตภณส์ วงศ์ชัยสุขเวช
5. คุณกิตติชัย ยวงนิชัย
6. คุณจิรพร วงศ์แสงนาค
7. คุณเฉลิมชัย วจิทธิสิน
8. คุณชุติมา อนันตปัย
9. คุณดาวรุ่ง จำเรียงฤทธิ์
10. คุณทวี บุรพเกียรติ
11. คุณธณิดา นิลต่าย
12. คุณธีรชัย จุฑารัตน์
13. คุณธีรชัย พิรุฬห์ทรัพย์
14. คุณธีรศักดิ์ เกตุเทพา
15. คุณแน่น้อย วนานุเวชพงศ์
16. คุณบันลือ พลมาลา
17. คุณบุญมี อนันตสุข
18. คุณประภาสิริ เนียมฉาย
19. คุณประศาสน์ จันทราทิพย์
20. คุณประสิทธิ์ หาญพินิจศักดิ์
21. คุณปัทมา อรุณวิริยะกิจ
22. คุณปาริฉัตร ตั้งเกรียงกิจ
23. คุณปิยดา สมบัติวัฒนา
24. คุณพรรณณี แซ่หว่าง
25. คุณพรศรี ธีระประเสริฐโสภณ
26. คุณเพียงแซ่ กิติเผ่า
27. คุณไพรัตน์ ยืนนาน
28. คุณมนฤทัย ธนารักษ์
29. คุณมยุรี รุตินันทกุล
30. คุณมาลินี อนุวัตเมธี
31. คุณลออ บุรณนิตย์
32. คุณวงเดือน เตชะรินทร์
33. คุณวรรณิการ์ ปินเจริญถาวร
34. คุณวิฑูรย์ ลภีรัตนกุล
35. คุณวิบูล ธารสารไพบุลย์
36. คุณวุฒิ ทวีวรติลก
37. คุณสมบัติ เสรีนนท์ชัย
38. คุณสมพร กลุขดาธิการ์
39. คุณสะหัสชัย บุญประเสริฐกิจ
40. คุณสิริพร ประคุณทั้งสิด
41. คุณสิริมา จำยสรรคโกชนัน
42. คุณสุภารัตน์ พจนาพนิช
43. คุณสุรชัย ศักดาพลชัย
44. คุณอนันต์ ทอสิเมสสถาพร
45. คุณอนุรัตน์ เตชะวัฒนนานันท์
46. คุณอรทัย ภูวดลพิทักษ์
47. คุณอรนุช เลิศภูริวงศ์
48. คุณอรวิดี สุริสีห์เสถียร
49. คุณอรรพรรณ เทพพรพิทักษ์
50. คุณอารี ชาตะวิริยะพันธ์

happiness Vol. 25 ขอเชิญผู้ถือหุ้้นทุ่ร่วมสนุกกับการตอบคำถาม 5 ข้อดังต่อไปนี้เพื่อชิงรางวัลจาก ปตท. จำนวน 50 ชีน โดยคำตอบ จะช่อยู่ในคอลัมนั้ 'เกร็ดความรู้ด้านพลังงานประเทศ' พบคำตอบ กากบาทข้อที่ถูกต้องที่สุด แล้วส่งแผ่นพับมาร่วมสนุกกันนะคะ (สงวนสิทธิ์เฉพาะผู้ถือหุ้้นทุ่กลุ่ม ปตท. หมดเขตร่วมสนุก 20 พฤษภาคม 2559)

1. ราคาน้ำมันสำเร็จรูปหน้าโรงกลั่น ไทยอ่างอิงตลาดกลางประเทศใด
 - ก อีรัก
 - ข สหรัฐอเมริกา
 - ค สิงคโปร์
 - ง ไทย
2. หน่วยงานใดรับผิดชอบการประกาศราคาขายปลีกน้ำมันสำเร็จรูป
 - ก ปตท.
 - ข สำนักงานนโยบายและแผนพลังงาน (สนพ.)
 - ค กรมพัฒนาพลังงานทดแทนและอนุรักษ์พลังงาน (พพ.)
 - ง กรมเชื้อเพลิงธรรมชาติ
3. การทำสัญญาซื้อขายก๊าซ LPG เป็นลักษณะ G2G หมายถึงอะไร
 - ก การซื้อขายแบบรัฐบาลต่อรัฐบาล
 - ข การซื้อขายระหว่าง ปตท. กับกระทรวงพลังงาน
 - ค การซื้อขายระหว่าง ปตท. กับรัฐบาล
 - ง การซื้อขายแบบพันธสัญญาร่วมกัน
4. กองทุนใดไม่เกี่ยวข้องกับราคาขายปลีกน้ำมันสำเร็จรูป
 - ก กองทุนน้ำมันเชื้อเพลิง
 - ข กองทุนเพื่อส่งเสริมการอนุรักษ์พลังงาน
 - ค กองทุนการออมแห่งชาติ
 - ง ถูกทุกข้อ
5. สามารถค้นหาราคาขายปลีกหน้าปั้มผ่านเว็บไซต์ใดเป็นหลัก
 - ก www.eppo.go.th
 - ข www.energy.go.th
 - ค www.dede.go.th
 - ง www.pttplc.com

เฉลยคำถามคอลัมนั้ Special for Readers นิตยสาร happiness Vol. 24 Jan-Mar 2016

1. ง. ถูกทุกข้อ
2. ข. ก.ล.ต.
3. ค. 62%
4. ง. 5:1
5. ค. ลดการพึ่งพางบประมาณจากรัฐ

รางวัลพิเศษ

1. คุณโชติรส สุรพลชัย
2. คุณรุ่งนภา โรจนนาวิน
3. คุณลัดดาวรรณ สมบูรณ์ทรัพย์
4. คุณวิฑูรย์ ไหลรุ่งเรือง
5. คุณสุวิมล รัตนวราภรณ์กุล

* ทางทีมงานจะจัดส่งของรางวัลให้กับผู้โชคดีทางไปรษณีย์

MEMBER OF
**Dow Jones
Sustainability Indices**
In Collaboration with RobecoSAM



เราสร้างมาตรฐานที่ดี เป็นที่ยอมรับในสากล เพื่ออนาคตที่ยั่งยืนของคนไทย

กลุ่ม ปตท.คงสท.สถานะ: DJSI Member 2015

ในกลุ่มอุตสาหกรรมน้ำมันและก๊าซ (OIX) และ กลุ่มธุรกิจเคมีภัณฑ์อย่างต่อเนื่อง สะท้อนศักยภาพการดำเนินงานธุรกิจที่โปร่งใส มีจรรยาบรรณ มุ่งเน้นการมีส่วนร่วมของผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย ควบคู่ดูแลสังคม สิ่งแวดล้อม เพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งในการเติบโตอย่างยั่งยืนของประเทศ

*Dow Jones Sustainability Indices (DJSI) คือ กลุ่มดัชนีความยั่งยืนที่ใช้ประเมินบริษัทในตลาดหลักทรัพย์ทั่วโลก ที่ได้รับความไว้วางใจสูงสุดจากนักลงทุน



www.pttplc.com