

Vol. 7 / Oct.-Dec. 2011

happiness



BANGKOK heritage

ร้อยเรียงเรื่องราวของวัง *The Palace*

ปตท. กับการเติบโตอย่างสร้างสรรค์และยั่งยืน
ดร. ไพรินทร์ ชูโชติการ

ฝึกฝีมือทำอาหารไทยตำรับชาววัง
Legacy Thai Cuisine



71 INTER SCAN



พลัง...สู่ทุกทางชัน
ให้ทุกสภาพถนน
เหมือนทางเรียบ

BlueDiesel

Blue Booster



BlueDiesel หนึ่งในนวัตกรรมน้ำมัน
เกรดพรีเมียมจาก PTT Blue Innovation
ที่มี Blue Booster เพิ่มค่าซีเทนให้เหนือ
มาตรฐานถึง 68* (มาตรฐานที่ 47) ทำให้
จุดระเบิดได้เร็ว เพิ่มอัตราเร่ง ให้กำลัง
และแรงบิดดีขึ้น ทั้งยังลดเสียงของ
เครื่องยนต์ เจียบลงจนรู้สึกได้ และเมื่อ
ทำงานร่วมกับสารทำความสะอาด
Nano Clean จึงทำให้เครื่องยนต์และ
หัวฉีดสะอาดในระดับ Superior Level

*ค่าซีเทนอาจแตกต่างกันบ้าง ขึ้นอยู่กับน้ำมันพื้นฐานจากโรงกลั่น



C M Y K 71 INTERSCAN

71 INTER SCAN

T. 02 631 7171

F. 02 631 7181 IFC_AD PTT DIESELM18C3W1-5/10/54





Editor's Letter



สวัสดีค่ะ:

ปีเก่ากำลังจะผ่านไป ปีใหม่กำลังจะมาถึง เรื่องราวของชีวิตก็เช่นเดียวกันต้องดำเนินต่อไปไม่มีหยุดนิ่ง ก่อนอื่นดิฉันมีความยินดีที่จะเรียนให้ผู้อ่านทุกท่านทราบข่าวดีว่านิตยสาร happiness ฉบับที่ 3 ได้รับรางวัลเหรียญบรอนซ์ จากงาน Thai Prints Awards ครั้งที่ 6 ของสมาคมการพิมพ์ไทย ในหมวดงานพิมพ์จากเครื่องป้อนม้วน (Web Offset) ซึ่งดิฉันถือว่ารางวัลนี้เป็นเกียรติอย่างยิ่ง ที่จะสร้างกำลังใจให้ทีมงานในการรังสรรค์นิตยสารแห่งความสุขฉบับนี้ต่อไป

สำหรับ happiness ฉบับนี้เราขอแนะนำเสนอในธีม Bangkok Heritage ซึ่งนำเสนอเรื่องราวเกี่ยวกับกรุงเทพฯ ในบางมุมที่ท่านอาจจะยังไม่ทราบ ทั้งเรื่องวัง ร้านอาหารบรรยากาศดี ๆ เหมาะกับโอกาสพิเศษต่างๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงสงกรานต์ สำหรับบทสัมภาษณ์ฉบับนี้ เราได้รับเกียรติจากท่านอาจารย์เผ่าทอง ทองเจือ ผู้อำนวยการผ้าไหมไทยและวัฒนธรรมไทย และ ดร.ไพรินทร์ ชูโชติถาวร ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ คนใหม่ของบริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) ซึ่งท่านได้มาเปิดใจทั้งเรื่องงานและเคล็ดลับความสุขของท่าน นอกจากนี้ยังมีเรื่องราวน่าอ่านและคอลัมน์ประจำอีกมากมาย

ก่อนจะจบบทบรรณาธิการในฉบับนี้ ดิฉันขอเรียนให้ท่านผู้อ่านทุกท่านทราบว่า happiness ฉบับนี้เป็นฉบับสุดท้ายที่ดิฉันจะรับหน้าที่บรรณาธิการบริหาร และตั้งแต่ฉบับหน้าเป็นต้นไป คุณณิชา จิรเมธธนิก ผู้ซึ่งมีประสบการณ์การทำงานด้านการเงินนักลงทุนสัมพันธ์ของบริษัทในกลุ่ม ปตท. จะเข้ามารับหน้าที่แทนดิฉัน ส่วนดิฉันได้รับมอบหมายให้ไปดูแลรับผิดชอบงานใหม่ หลังจากที่ได้รับมอบหมายจากนักลงทุนสัมพันธ์มากกว่า 10 ปี ทั้งนี้ เป็นไปตามนโยบายของ ปตท. ที่สนับสนุนให้ผู้บริหารต้องผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนหน้าที่ความรับผิดชอบ เพื่อสร้างประสบการณ์ในการทำงานในตำแหน่งหน้าที่ใหม่ๆ อยู่เสมอ ดิฉันขอเรียนให้ทุกท่านทราบว่า ตลอดเวลาที่ผ่านมา ดิฉันมีความสุขที่ได้คิด สร้างสรรค์ และสร้างความสุขให้กับท่านผู้อ่านทุกท่านผ่านกิจกรรมต่างๆ รวมถึงนิตยสาร happiness ซึ่งได้รับการตอบรับที่ดีและกำลังใจที่ท่วมท้นจากท่านผู้อ่านทุกท่านตั้งแต่ฉบับแรก

ดิฉันขอถือโอกาสนี้ในการกล่าวคำอำลาและกล่าวคำขอบคุณทุกๆ ท่านที่ได้เสียสละเวลาอันมีค่าให้คำแนะนำ ทิชม และเข้าร่วมในกิจกรรมต่างๆ ตลอดเวลาที่ผ่านมา ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นกำลังใจที่ยิ่งใหญ่ให้กับดิฉันและทีมงาน และดิฉันถือว่าการอ่านนิตยสารแห่งความสุขเล่มนี้แล้วนะคะ

ขอบคุณและสวัสดีค่ะ:

พรรณนลิน มทวงศ์ริกุล
บรรณาธิการบริหาร



Content

happiness magazine
Vol.7 / Oct.-Dec. issue

1 From the Editor

จดหมายจากบรรณาธิการ

4 Letter to Editor

ทุกความเห็น ทุกคำติชมมีความหมายสำหรับเรา

6 PTT News

ปตท. สนับสนุนจัดแข่งขันฟิสิกส์โอลิมปิก พัฒนา-
ศักยภาพเด็กไทย, เปิดตัวโปรโมชันใหม่คาเฟ่เมซอน
ฉลองครบ 555 สาขา รวมทั้งเรื่องของ CEO ปตท.
คว้ารางวัล Asian Corporate Director Recognition
Awards 2 ปีซ้อน และอีกหลายข่าวที่น่าสนใจ

10 We Care

ชื่นชมไปกับโครงการ “1 อำเภอ 1 โรงเรียนในฝัน”
ที่ปตท.ทำเพื่อสังคม

12 PTT Society

ชมภาพสนุกกับกิจกรรมชวนไปดูภาพยนตร์
ตำนานสมเด็จพระนเรศวร ภาค 4 และความสุขไม่สิ้นสุด
ที่งาน The Everlasting Concert

16 Around the World

รวบรวมเรื่องราวน่าสนใจจากทุกมุมโลกมาให้
ให้อ่านได้อัพเดท

18 Diary Dates

ปฏิทินข่าวและอีเว้นท์ที่น่าสนใจ

20 Beauty Head to Toes

รวมผลิตภัณฑ์แบรนด์ไทยคุณภาพดีมาให้เลือก

21 Body and Soul

ข้อมูลดีๆ ที่จะทำให้สุขภาพกายและใจแข็งแรง

24 Stay Fit and Firm

ฟิตและเฟิร์มด้วยกีฬาพิลาทิส

26 Health SOS

ภัยเงียบของโรคความดันโลหิตต่ำ

30 Style Inspired

แต่งสวยหล่อแบบหรรษาฉลองสิ้นปี

32 Cool Stuff

พบเทคโนโลยีใหม่ในแวดวงนาฬิกา



33 Good Idea

สารพัดของใช้ไอเดียเก๋ที่ใช้งานได้จริงและเป็นของขวัญได้อีกด้วย

34 Motoring

พบกับรถคลาสสิกที่ควรค่าแก่การสะสม

36 Sport

สนุกและได้สุขภาพกับกีฬาลีลาศ

38 Entertainment Update

อัปเดตหนังสือ เพลง ภาพยนตร์ และงานอาร์ตน่าสนใจ

42 Agenda

เที่ยว กิน ช้อป ที่โครงการหลวง



44 Exclusive

ติดตามอ่านบทสัมภาษณ์เรื่องปตท. กับการเติบโตอย่างสร้างสรรค์และยั่งยืน ของ ดร.ไพรินทร์ ชูโชติถาวร ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน)

48 Main Story / Bangkok Heritage

เพลินไปกับเรื่องเล่าชาววัง

52 Main Story / Bangkok's Top 10 lists

พบกับ 10 เรื่องฮอตของคนกรุงเทพฯ

56 Dhamma

เข้าถึงธรรมะง่ายๆ ด้วยโลกออนไลน์

58 From the Expert

อ่านเรื่องเล่าที่มีประโยชน์เกี่ยวกับผ้าไทย จาก อาจารย์เผ่าทอง ทองเจือ

62 PTT's Club

ความสุขเรียบง่ายจากสายใยอันอบอุ่น ของ ท่านผู้หญิงศรี ลิมปิชาติ

66 Energy Update

พบกับหลากหลายวิธีที่ช่วยลดโลกร้อนที่คุณก็ทำได้

70 Energy Info

ราคาน้ำมันที่ขึ้น - ลง เกี่ยวข้องกับ กองทุนน้ำมันเชื้อเพลิงอย่างไร

72 Debenture Tips

คำนวณราคาหุ้นกู้ไม่ยากอย่างที่คิด

74 Getaway Global / Getaway Urban

ชมสีสันของเกาะฮอกไกโด ประเทศญี่ปุ่น / พาเที่ยวเมืองนิทานหึ่งห้อย ณ อัมพวา

82 Dine Out

พบร้านอาหารวิวดีมีอพิเศษ

86 The Recipe

ฝึกฝีมือการทำอาหารไทยต้นตำรับชาววัง

90 Home and Gardening

ตระการตากับดอกไม้ไทยที่นำมาแต่งบ้านได้สวยลงตัว และวิธีแต่งสวนด้วยไอเดียมิคซ์แอนด์แมทซ์



98 Pet Lovers

เรื่องน่ารู้ของการผสมสุนัขข้ามสายพันธุ์

100 Horoscope

เช็ควงแม่นๆ ปลายปี

104 Recommended

พิพิธภัณฑ์หุ่นขี้ผึ้งไทยที่ผู้ปกครองควรพาลูกหลานไปชม

105 Special for Readers

เกมสนุกประจำเล่ม



Mail Box

ทางนิตยสารขอขอบคุณทุกคำแนะนำและความคิดเห็นจากท่านผู้อ่านทุกท่านที่ส่งจดหมายเข้ามา ทั้งสามท่านจะได้รับเครื่องเล่น MP3 แทนค่าขอบคุณจากคณะผู้จัดการ



ของรางวัล
Slap on Sound™ MP3 player
1 ชิ้น มูลค่ารางวัลละ 850 บาท

นิตยสาร happiness เป็นนิตยสารที่ดี ให้ความรู้และความเข้าใจในสิ่งที่ไม่เคยรู้มาก่อน มีประโยชน์มาก มีสาระทุกคอลัมน์ ดิฉันชอบคอลัมน์ลงทุนสไตล์ happiness มากค่ะ ทำให้คนที่ไม่รู้จักรีวิวการเงินก็ได้ศึกษามากขึ้นว่า คนเราต้องออมเงินเพื่ออะไร
คุณสุพิชชา รัตนมีชัยสกุล

อยากให้ออกวารสารเดือนละ 1 เล่ม เพราะมีเนื้อหาสาระชอบมากๆ โดยเฉพาะคอลัมน์ The Recipe, Dine Out, PTT Society, Body & Soul เป็นต้น ต่อมาคิดว่าวารสารมีประโยชน์อย่างนี้ น่าจะให้ผู้อื่นได้อ่านบ้าง จึงนำไปไว้ที่ร้านค่ะ
ปณิตดา สุวเขยถาวร

ขอชื่นชมผู้จัดทำนิตยสารเล่มนี้ที่สรรหาความรู้ ข้อมูล ข่าวสารต่างๆ ให้กับผู้อ่านได้ทุกเพศ ทุกวัย ภายในเล่มเต็มอิ่มด้วยความรู้ใหม่ๆ ทั้งในประเทศ นอกประเทศ ขอให้กำลังใจให้จัดทำนิตยสารดีๆ อย่างนี้ และพัฒนาให้ดียิ่งๆ ขึ้นไป
เขมชัย วิริยะโพธิ์ชัย

คณะผู้จัดทำ : happiness นิตยสารสำหรับผู้อ่านทุกท่าน ปตท.

ที่ปรึกษา :
คุณเทวินทร์ วงศ์วานิช
คุณชัชวาล เอี่ยมศิริ
คุณณิชา จิระเมธอนิก
บรรณาธิการบริหาร :
คุณพรพนนลิน มหาวงศ์อิกุล
บรรณาธิการ :
คุณพรพนนพร ศาสนนันท์
กองบรรณาธิการ :
คุณนิศากร หุตะจุฑา
คุณภัทรรินทร์ เทียนสวัสดิ์

จัดทำโดย :
ฝ่ายผู้ลงทุนสัมพันธ์
บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน)
555 ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงจตุจักร
เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900
โทรศัพท์ 0-2537-3518-9
โทรสาร 0-2537-3948
Call Center : 0-2624-5599
Website : www.pttplc.com
Email Address : ir@pttplc.com,
debentureclub@pttplc.com

ออกแบบและผลิตโดย :
บริษัทแคนดิส แอนด์ จำกัด
317/8 ถนนพระรามที่ 6 แขวงทุ่งพญาไท
เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400
โทรศัพท์ 0-2612-9662-3
โทรสาร 0-2612-9660

- แจ้งปัญหาในการจัดส่งนิตยสารและของรางวัล : โทรศัพท์ 0-2612-9662-3 โทรสาร 0-2612-9660
- แจ้งเปลี่ยนที่อยู่ในการจัดส่งนิตยสาร : ธนาคารไทยพาณิชย์ทุกสาขา
- ข้อคิดเห็นหรือบทความในนิตยสารฉบับนี้ เป็นความคิดเห็นส่วนตัวของผู้เขียนซึ่งไม่มีข้อผูกพันกับบริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) แต่อย่างใด



71 INTER SCAN



แรง...รักโลก
คืนลมหายใจให้ธรรมชาติ

BlueGasohol E20



Inno Protection

BlueGasohol E20 หนึ่งใน
นวัตกรรมน้ำมันเกรดพรีเมียม
จาก PTT Blue Innovation
ที่มีสารเคลือบ Inno Protection
คุณภาพสูงสุดมาตรฐาน U.S. Top Tier
ทำความสะอาดระบบเชื้อเพลิง ลดคราบเขม่า
และคราบสกปรกได้ในระดับต่ำกว่า
50 มิลลิกรัม และด้วยค่าออกเทนที่สูง
ถึง 98-99 จึงให้พลังแรง เต็มสมรรถนะ
เผาไหม้หมดจด ลดมลพิษให้โลก



71 INTERSCAN

71 INTER SCAN

T. 02 631 7171

F. 02 631 7181 AD_PTT GH E20M18C3W1-5/10/54



ปตท. ร่วมใจช่วยภัยน้ำท่วม



นางสาวยิ่งลักษณ์ ชินวัตร นายกรัฐมนตรี รับมอบเงินบริจาคจาก ดร.ไพโรจน์ ชูโชติธาวร ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ปตท.จำกัด (มหาชน) ในฐานะเป็นผู้แทนบริษัทในกลุ่ม ปตท. เพื่อนำไปช่วยเหลือผู้ประสบอุทกภัยน้ำท่วมในพื้นที่ต่างๆ ของประเทศผ่านสำนักนายกรัฐมนตรี

ที่ผ่านมากลุ่ม ปตท. ได้ให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ประสบภัยแล้วเป็นจำนวนเงินกว่า 40 ล้านบาท ผ่านเครือข่ายต่างๆ โดยมุ่งหวังให้ถึงมือผู้ประสบภัยโดยเร็วที่สุด ซึ่งเป็นหนึ่งภารกิจในฐานะองค์กรของคนไทยเพื่อคนไทยและการมีส่วนร่วมรับผิดชอบต่อสังคม

ส่งมอบงานประธานเจ้าหน้าที่บริหาร และกรรมการผู้จัดการใหญ่ ปตท. คนใหม่

เมื่อ 9 กันยายน 2554 คุณประเสริฐ บุญสัมพันธ์ ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ ปตท. ส่งมอบงานให้แก่ ดร.ไพโรจน์ ชูโชติธาวร เพื่อเข้ารับตำแหน่ง CEO แทนหลังปฏิบัติงานมาครบวาระ รวมระยะเวลาทั้งสิ้น 8 ปี พร้อมทั้งมอบ PTT Way ที่เกิดขึ้นจากการนำประสบการณ์ส่วนตัวในการทำงานกับ ปตท. ผสมกับการทำ Workshop ของผู้บริหารระดับสูงที่ได้มีส่วนร่วมในการนำ Best Practice ของบริษัทพลังงานขนาดใหญ่ทั่วโลกที่ประสบความสำเร็จ มาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับ ปตท.

การส่งมอบงานให้แก่ผู้บริหารรุ่นใหม่ตามวาระ เป็นอีกสิ่งหนึ่งที่ ปตท. ปฏิบัติเป็นแนวทางสำคัญในการสร้างคนคุณภาพที่สามารถสร้างความต่อเนื่องในการพัฒนาองค์กรให้มั่นคงและยั่งยืนตลอดไป



ปตท. รับรางวัลรัฐวิสาหกิจยอดเยี่ยมเป็นปีที่ 3



นายธีระชัย ภูวนาถนรานุบาล รัฐมนตรีว่าการกระทรวงการคลัง มอบรางวัล “รัฐวิสาหกิจยอดเยี่ยม ประจำปี 2554” แก่ คุณประเสริฐ บุญสัมพันธ์ ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) ซึ่งได้รับรางวัลดังกล่าวเป็นปีที่ 3 ในฐานะที่ ปตท. ได้รับคัดเลือกเป็นรัฐวิสาหกิจที่มีความโดดเด่น และมีมาตรการในการดำเนินงานครอบคลุมทุกด้าน รางวัลนี้ถือเป็นสุดยอดของรางวัลรัฐวิสาหกิจดีเด่น นอกจากนี้ ปตท. ยังได้รับรางวัลนวัตกรรมดีเด่น และรางวัลผู้นำองค์กรดีเด่นตลอด 2 ปีที่ผ่านมา (ปี 2552- 2553)

รางวัลต่างๆ ที่ ปตท. และผู้บริหารได้รับมาโดยตลอด เป็นสิ่งยืนยันถึงการเป็นองค์กรของชาติที่เป็นที่ยอมรับในระดับสากล ซึ่งสร้างความเชื่อมั่นให้แก่ผู้ที่เกี่ยวข้องทุกฝ่ายได้เสมอมา

ปตท. สนับสนุนจัดแข่งขันฟิสิกส์โอลิมปิกพัฒนาศักยภาพเด็กไทย

ความรู้ด้านฟิสิกส์มีส่วนสำคัญในการพัฒนาศักยภาพของเด็กและเยาวชนไทย โดยเฉพาะเด็กไทยที่มีความสนใจและความสามารถด้านวิทยาศาสตร์ ซึ่งสามารถนำความรู้นี้ไปต่อยอดเพื่อศึกษาต่อในระดับที่สูงขึ้น ปตท. โดยคุณประเสริฐ บุญสัมพันธ์ ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) ในฐานะประธานมูลนิธิพลังที่ยั่งยืน ได้มอบเงินสนับสนุน 1 ล้านบาท แก่ศาสตราจารย์กิตติคุณศักดา ศิริพันธุ์ เลขาธิการมูลนิธิส่งเสริมโอลิมปิกวิชาการและพัฒนามาตรฐานวิทยาศาสตร์การศึกษา ในพระอุปถัมภ์สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอเจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ เพื่อสนับสนุนส่งเสริมการจัดแข่งขันฟิสิกส์โอลิมปิกระหว่างประเทศ ครั้งที่ 42 ซึ่งจัดขึ้นระหว่างวันที่ 10-18 กรกฎาคมที่ผ่านมา

ปตท. เชื่อมั่นว่าการส่งเสริมพัฒนาการศึกษาด้านวิทยาศาสตร์และศักยภาพของนักเรียนไทยให้เทียบเท่าระดับสากลนั้น จะเป็นพื้นฐานสำคัญของการพัฒนาประเทศในอนาคตต่อไป



ปตท. “แบรนด์สุดยอด” หนึ่งในใจผู้บริโภค

คุณสรวิชัย รั้งศิริ รองกรรมการผู้จัดการใหญ่หน่วยธุรกิจน้ำมัน ร่วมแสดงความยินดีกับคุณชวลิต พันธุ์ทอง ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการใหญ่การตลาดขายปลีก หน่วยธุรกิจน้ำมัน และคุณรัชเดช เข็มทอง ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการใหญ่ธุรกิจหล่อลื่น บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) ในโอกาสที่ ปตท. ได้รับรางวัล Trusted Brand ประจำปี 2554 จากการโหวตของผู้อ่านนิตยสาร Reader's Digest เป็นปีที่ 11 รวมทั้งได้รับการโหวตให้เป็นแบรนด์สุดยอดระดับ Platinum ในหมวดสถานีบริการน้ำมัน ซึ่งเป็นรางวัลสูงสุดเพียงรายเดียวของประเทศไทยต่อเนื่องจากปีที่แล้ว นอกจากนี้ยังเป็นปีแรกที่ได้รับรางวัลในระดับ Gold จากการสำรวจความคิดเห็นของผู้บริโภคในหมวดน้ำมันหล่อลื่น และผลิตภัณฑ์หล่อลื่น ปตท. อีกด้วย



รางวัลนี้เป็นสิ่งสะท้อนให้เห็นว่า แบรนด์ไทยอย่าง ปตท. เป็นแบรนด์สุดยอดที่ได้รับความไว้วางใจ และความนิยมจากคนไทยจนเป็นที่หนึ่งในใจผู้บริโภค สมกับที่เป็นบริษัทที่ดำเนินธุรกิจเพื่อคนไทยอย่างแท้จริง

เปิดตัวโปรโมชันใหม่คาเฟ่เมซอน ฉลองครบ 555 สาขา



คาเฟ่เมซอน ร้านกาแฟที่กำลังเป็นที่นิยมของนักเดินทาง ด้วยคุณภาพของเครื่องดื่ม บริการ และบรรยากาศร้านที่สร้างความประทับใจให้กับลูกค้าทั่วประเทศ ในโอกาสที่คาเฟ่เมซอน มีสาขาครบ 555 สาขา คุณสรวิชัย รั้งศิริ รองกรรมการผู้จัดการใหญ่หน่วยธุรกิจน้ำมัน และคุณชวลิต พันธุ์ทอง ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการใหญ่การตลาดขายปลีก หน่วยธุรกิจน้ำมัน บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) ร่วมเป็นประธานในพิธีเปิดตัวโปรโมชันใหม่เพื่อขอบคุณลูกค้า

ด้วยสาขาที่มากถึง 555 สาขา และความนิยมที่ลูกค้ามีให้อย่างต่อเนื่อง ถือว่าปัจจุบันคาเฟ่เมซอน เป็นธุรกิจร้านกาแฟสดที่มีจำนวนร้านค้าเครือข่ายมากที่สุดในประเทศ

คาเฟ่เมซอนเปิดศูนย์ฝึกอบรม พัฒนามาตรฐานระดับสากล

คุณประเสริฐ บุญสัมพันธ์ ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) เป็นประธานเปิดศูนย์ฝึกอบรม Cafe Amazon Coaching Academy ณ ชั้น 7 อาคารสำนักงาน ปตท. พระโขนง เพื่อให้เป็นสถานที่จัดฝึกอบรมเสริมสร้างทักษะ ความรู้ ความชำนาญแก่ผู้ประกอบการ และสร้างความเป็นมาตรฐานในการให้บริการของร้านคาเฟ่เมซอนให้เทียบเท่าระดับสากล นอกจากนี้ ยังมีห้องปฏิบัติการวิจัยและพัฒนาผลิตภัณฑ์ (R&D Lab) เพื่อสร้างความมั่นใจว่าวัตถุดิบที่นำมาใช้นั้นได้รับการคัดสรรคุณภาพในระดับมาตรฐาน และมีการพัฒนาปรับปรุงสูตรเครื่องดื่มให้ตอบสนองความต้องการของ ผู้บริโภคได้อย่างตรงใจ

การพัฒนาอย่างไม่หยุดนิ่งเช่นนี้ จะทำให้คาเฟ่เมซอนเป็นร้านกาแฟสดที่มีมาตรฐานเทียบเท่าระดับสากล และครองใจผู้บริโภคได้ตลอดไป



CEO ปตท. ควารางวัล Asian Corporate Director Recognition Awards 2 ปีซ้อน



คุณประเสริฐ บุญสัมพันธ์ ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) คว้ารางวัล Asian Corporate Director Recognition Awards 2011 จากนิตยสาร Corporate Governance Asia เป็นปีที่ 2 ติดต่อกัน ในฐานะผู้นำองค์กรและกรรมการของบริษัทจดทะเบียนของไทย ที่มีผลงานโดดเด่นในการบริหารองค์กรให้ก้าวหน้าอย่างมีประสิทธิภาพควบคู่กับการส่งเสริมธรรมาภิบาล

นอกจากนี้ ปตท. ยังได้รับรางวัล Corporate Governance Asia Recognition Awards 2011 ซึ่งเป็นการได้รับรางวัลต่อเนื่องกันเป็นปีที่ 6 สะท้อนให้เห็นถึงการกำกับดูแลกิจการที่ดีอันนำมาซึ่งประโยชน์ของผู้มีส่วนได้เสียทุกกลุ่ม



โรงเรียนในฝัน พลีกระบบการศึกษา พัฒนาเยาวชนไทย

“การศึกษา” เป็นพื้นฐานสำคัญในการพัฒนาประเทศ เพราะเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยสร้างคนให้มีคุณภาพ เมื่อคนมีคุณภาพก็จะพัฒนาประเทศให้ก้าวหน้าไปในทางที่มีคุณภาพเช่นกัน

ปตท. เป็นองค์กรที่มีนโยบายในด้านความรับผิดชอบต่อสังคมและสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะการสนับสนุนด้านการศึกษาของเด็กและเยาวชน อันเป็นรากฐานสำคัญของการพัฒนาประเทศ จึงเข้าร่วมเป็นผู้อุปถัมภ์โครงการ “1 อำเภอ 1 โรงเรียนในฝัน” โครงการที่จัดตั้งขึ้นโดยกระทรวงศึกษาธิการ มาตั้งแต่ปี 2546 เพื่อเป็นหนึ่งในแนวทางในการปฏิรูปการศึกษาของชาติ

โรงเรียนในฝัน คือ โรงเรียนที่มุ่งจัดการศึกษาให้มีคุณภาพตามมาตรฐานทางการศึกษาของชาติ โดยให้สอดคล้องกับความต้องการของท้องถิ่น เป็นที่ยอมรับของนักเรียนผู้ปกครองและชุมชนด้วย เพื่อให้โรงเรียนเป็นแหล่งเรียนรู้ตลอดชีวิตของชุมชน และมีระบบการบริหารจัดการที่ดี มีวิสัยทัศน์ และมีความเชี่ยวชาญที่จะพัฒนาให้เป็นโรงเรียนต้นแบบให้กับโรงเรียนอื่นๆ ได้

ปตท. เข้าร่วมเป็นผู้อุปถัมภ์โรงเรียนในโครงการปี 2547-2549 โดยเลือกโรงเรียนที่อยู่ในพื้นที่ที่มีหน่วยงานตั้งอยู่ คือ โรงเรียนเสด็จวนชยางค์กุลวิทยา อ.เมือง จ.ลำปาง ซึ่งเป็นที่ตั้งของคลังปิโตรเลียมลำปาง มีเป้าหมายให้เป็นศูนย์กลางการเรียนรู้เทคโนโลยีสารสนเทศของจังหวัดลำปาง โรงเรียนชุมชนบ้านบางโหนด อ.ชนอม จ.นครศรีธรรมราช ซึ่งอยู่ในพื้นที่ตั้งของโรงแยกก๊าซธรรมชาติหน่วยที่ 4 มีเป้าหมายเพื่อเพิ่มศักยภาพโครงสร้างพื้นฐาน เช่น อาคารเรียนและห้องเรียน และโรงเรียนบ่อไร่วิทยา อ.บ่อไร่ จ.ตราด มีเป้าหมายให้เป็นองค์กรแห่งการเรียนรู้ อยู่ในความอุปถัมภ์ของธุรกิจระหว่างประเทศ

เพื่อก้าวไปสู่เป้าหมายของโรงเรียนในฝันตามที่วางไว้ ปตท. จึงมีแนวทางดำเนินการในโครงการตั้งแต่การสำรวจพื้นที่สู่เวทีประชาคม โดยลงพื้นที่สำรวจสภาพทั่วไปของโรงเรียนทั้ง 3 แห่ง เพื่อรวบรวมข้อมูลมาวิเคราะห์ศักยภาพและปัญหาของโรงเรียน แล้วนำมาวางแผนทางการยกระดับคุณภาพการศึกษาร่วมกับโรงเรียนอย่างใกล้ชิด เพราะการเป็นโรงเรียนในฝันนั้นต้องเป็นโรงเรียนที่ตรงตามความฝันหรือความต้องการของนักเรียน ครู ผู้ปกครอง และชุมชน ไม่ใช่ฝันของ ปตท.



การจัดเวทีประชาคมจึงเปิดโอกาสให้ผู้ที่เกี่ยวข้องทุกฝ่ายเข้า ร่วมกันกำหนดทิศทาง การพัฒนาโรงเรียนในฝันร่วมกัน โดยมี กรอบกลยุทธ์ของกระทรวงศึกษาธิการและเจตนารมณ์ของพระ ราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 เมื่อได้แนวทางที่ ชัดเจนแล้วก็เข้าสู่การดำเนินงานด้วยความเข้าใจ โดยใช้ความรั กความเข้าใจเป็นหลัก มากกว่าการสนับสนุนด้านงบประมาณ เพียงอย่างเดียว เพื่อให้เกิดการบริหารจัดการที่มุ่งพัฒนาทั้ง ด้านวิชาการ กระบวนการเรียนรู้ สภาพแวดล้อมของโรงเรียน และนำเครือข่ายเทคโนโลยีสารสนเทศมาใช้เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพ การเรียนรู้ รวมทั้งประสานความร่วมมือกับภาคีเครือข่ายและ หน่วยงานในพื้นที่อย่างใกล้ชิด เพื่อให้การพัฒนาเป็นไปอย่าง รวดเร็ว ซึ่งทั้ง 3 โรงเรียนสามารถผ่านการประเมินผลรับรองการ เป็นต้นแบบโรงเรียนในฝันได้ในระยะเวลาอันสั้นการดำเนินงาน โครงการยังเน้นความใกล้ชิดและต่อเนื่อง เพราะแม้ว่าทั้ง 3 โรงเรียน สามารถผ่านการประเมินรับรองการเป็นต้นแบบ โรงเรียนในฝันได้สำเร็จ ปตท. ก็ยังคงสนับสนุน การพัฒนา ความรู้ความสามารถควบคู่คุณธรรมจริยธรรมอย่างต่อเนื่อง และได้ขยายเวลาไปอีก 2 ปี ในปี 2550-2551 และทำให้พบ ปัญหาที่ต้องปรับปรุงแก้ไข นั่นคือ ปัญหาของครูผู้สอนที่ต้อง ทำงานด้านอื่นๆ ควบคู่กับงานสอน ปัญหาด้านทักษะการสอน ปัญหาการกำหนดและแผนการสอน ซึ่ง ปตท. ได้เข้าไปช่วย สนับสนุนการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาประสิทธิภาพของครู ส่วน ปัญหาด้านนักเรียนพบว่านักเรียนจำนวนมากมีปัญหาคอครบ

ปัญหาด้านเศรษฐกิจที่ส่งผลต่อการศึกษา ปตท. จึงช่วยจัดหา ทุนการศึกษาบางส่วน และประสานความร่วมมือกับชุมชนเพื่อ แก้ปัญหา

เมื่อดำเนินโครงการอย่างต่อเนื่องแล้ว ก็มีเป้าหมายไปสู่การ พัฒนาอย่างยั่งยืน ด้วยการทบทวน แก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ เพื่อให้ทั้ง 3 โรงเรียนสามารถบรรลุความฝันที่ตั้งไว้ในทุกด้าน คือ ความสำเร็จของนักเรียนที่มีคุณภาพการศึกษาตามเกณฑ์ ของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน และมีอัตรา การศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษามากขึ้น ความสำเร็จของ ครูที่เกิดขึ้น คือ มีทักษะการพัฒนาหลักสูตรและกระบวนการ เรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น สามารถใช้สื่อและนวัตกรรมเพื่อ จัดการเรียนการสอนได้ไปพร้อมกับการพัฒนาตนเอง

ความสำเร็จของโครงการยังส่งผลไปถึงระดับผู้บริหารโรงเรียน ทำให้ผู้บริหารโรงเรียนมีวิสัยทัศน์กว้างไกล บริหารโรงเรียนได้ อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถพัฒนาวิชาการ นวัตกรรม และ กระบวนการเรียนรู้ได้เป็นอย่างดี รวมถึงส่งผลถึงความสำเร็จ ของโรงเรียน ทำให้โรงเรียนมีความพร้อมในการจัดการเรียนการ สอน มีบรรยากาศ และสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ มี อุปกรณ์ การเรียนการสอนที่ทันสมัย และมีห้องสมุดที่ดีขึ้น

สำหรับความสำเร็จของผู้ปกครองและชุมชน เมื่อทั้ง 3 โรงเรียน กลายเป็นโรงเรียนของชุมชนอย่างแท้จริง จึงช่วยลดค่า ใช้จ่ายของผู้ปกครองในการส่งบุตรหลานเข้าเรียน และสามารถ ระดมทรัพยากรด้านต่างๆ จากชุมชนเพื่อพัฒนาการศึกษา อย่างเต็มที่ เพราะชุมชนมีความรู้ ความเข้าใจ และเห็นความ สำคัญของการยกระดับคุณภาพการศึกษาของโรงเรียนในท้องถิ่นตนเอง

ความสำเร็จของโรงเรียนทั้ง 3 แห่ง ทำให้ในปี 2553 ปตท. เริ่มขยายการพัฒนาการศึกษาตามแนวทางโรงเรียนในฝันใน ระดับพื้นที่ โดยร่วมกับสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้น พื้นฐาน คัดเลือกโรงเรียนเครือข่ายในแต่ละพื้นที่อีกแห่งละ 5-6 โรงเรียน รวมเป็น 19 โรงเรียนที่เข้าร่วมโครงการขยายเครือข่าย โรงเรียนในฝัน เพื่อพัฒนาต่อยอดต่อไปได้อย่างยั่งยืน

จากจุดเริ่มต้นเล็กๆ แต่ใส่ความตั้งใจและพัฒนาอย่างจริงจัง จึงจุดประกายขยายผลออกไปสู่วงกว้างขึ้นเรื่อยๆ ปตท. เชื่อว่า จุดเริ่มต้นเล็กๆ นี้จะกลายเป็นรากฐานสำคัญที่ต่อยอดให้การ ศึกษาของคนไทยมีประสิทธิภาพ นำไปสู่การพัฒนาสังคมและ ประเทศชาติได้อย่างมีคุณภาพตามที่ทุกคนฝันไว้เช่นกัน

ความสุขไม่สิ้นสุด THE EVERLASTING CONCERT





และแล้วช่วงเวลาแห่งความสุขก็เวียนมาอีกครั้ง สำหรับวาไรตี้คอนเสิร์ตที่ใหญ่แห่งปีที่ ปตท. จัดให้กับผู้ที่อหุณภูในชื่อ The Everlasting Concert ที่นำศิลปินระดับแนวหน้าของเมืองไทย อาทิ เจนนิเฟอร์ คิม วง ETC ธาณินทร์ อินทรเทพ วงโมโคโร ใหม่ เจริญปุระ และแบกรับเชิญสุดพิเศษ มาร่วมสร้างความทรงจำดีๆ พร้อมมีกิจกรรมหน้างานสนุกๆ ตลอดงาน

The Everlasting Concert จัดขึ้นเมื่อวันเสาร์ที่ 30 กรกฎาคมที่ผ่านมา 2 รอบคือ รอบบ่ายและรอบค่ำ เป็นคอนเสิร์ตที่ใช้เวลาถึง 4 ชั่วโมงครึ่ง เรียกว่าได้เต็มอิ่มกับเสียงเพลงไพเราะและมีความสุขกันอย่างแท้จริง

บรรยากาศในคอนเสิร์ตนั้นเปิดตัวด้วยวง ETC กับเพลงเก่าของศิลปินคนอื่น และเพลงที่สร้างชื่อให้วงอีกหลายเพลง จากนั้นก็มีอบเวทีให้กับศิลปินรุ่นครู ธาณินทร์ อินทรเทพ มากับเพลงไทยสากลเพราะๆ ในอดีตมากมาย ก่อนจะถึงคิวของศิลปินสาวเสียงทรงพลัง อย่าง เจนนิเฟอร์ คิม ที่มาพร้อมเพลงจีนเพราะๆ และเพลงไทยชื่อดังของเธออีกหลายเพลง และแน่นอนว่าเธอเล่นคอนเสิร์ตเมื่อไรจะต้องปล่อยมุขเรียกเสียงฮาจากผู้ชมได้เสมอ เรียกว่าเป็นช่วงที่ได้หัวเราะสนุกสนานอย่างเต็มที่ ยิ่งได้ตลกหญิงตลกก็ออกมาแจ่มในชุดแอโรไฮสเตรส เหมือน “เรยา” เพื่อให้เข้ากับเพลงประกอบละครดอกส้มสีทอง ก็ยิ่งเพิ่มความฮาได้มากขึ้น

ที่เรียกเสียงกรี๊ดจากสาวๆ ได้สนั่นฮอลล์ คือ การปรากฏตัวของณเดชน์ คุกกี้มิยะ พระเอกหนุ่มสุดฮอตแห่งปี พร้อมกับ หนูนานิ่งจิดา นางเอกร้อยล้านจากกวนมึนโฮ ที่มาพร้อมกันร้องเพลง “รักไม่ต้องการเวลา” ทั้งสองศิลปินปล่อยมุขกันสนุกสนานมากเช่นกัน ก่อนณเดชน์จะปล่อยให้หนูนานิ่งจิดาได้ร่วมร้องเพลงกับคุณประเสริฐ บุญสัมพันธ์ CEO ปตท. ในเพลงวนาสาวท



ความสนุกของคอนเสิร์ตยังไม่จบลงง่ายๆ เมื่อเจนนิเฟอร์ คิม กลับมาขึ้นเวทีอีกครั้ง พร้อมเพลงสากลเพราะๆ ตามมาด้วยนักร้องหนุ่มเจ้าพ่อเพลงละครที่เรียกเสียงกรี๊ดไม่แพ้ณเดชน์ อย่างอ้อฟปองศักดิ์ ที่นำเพลงประกอบละครเพราะๆ สุดฮิตมาร้องหลายเพลง ก่อนที่ทั้งคู่จะร่วมแจมพลังเสียงด้วยการร้องเพลงโต้ตอบกัน เรียกว่าเต็มอิ่มกันจริงๆ

ไฮไลท์สำคัญที่ทุกคนรอคอยอยู่ที่การแสดงต่อมาของวงโมโคโรชื่อดังของไทยที่ออกมาจัดเต็ม นำเพลงฮิตมาเรียกเสียงกรี๊ดจากแฟนคลับ ความสนุกยังคงต่อเนื่องด้วยศิลปินสาวคุณภาพ ใหม่ เจริญปุระ ที่นำเพลงฮิตของเธอมาร้องแบบมาราธอน ปิดท้ายด้วยเพลงจากนักร้องเวที Thailand's Got Talent เบน นันทิดา มาร้องคู่กับอ้อฟ ก่อนส่งผู้ชมกลับบ้านด้วยเพลงจากใหม่ให้เต้นกันแบบสุดฤทธิ์สุดเดชอีกครั้ง

เรียกว่าสมชื่อ The Everlasting Concert เพราะแม้คอนเสิร์ตจะจบลงแล้ว แต่ทุกคนก็ยังคงเก็บความทรงจำประทับใจนี้ไว้ใจตลอดไป

ชวนไปดู ตำนานสมเด็จพระนเรศวร ภาค 4

วันที่ 12-13 สิงหาคมที่ผ่านมามี Ptt. ได้จัดกิจกรรมชมภาพยนตร์ ตำนานสมเด็จพระนเรศวร ภาค 4 ที่โรงภาพยนตร์ เอส เอฟ วิลล์ ซีนEMA เซ็นทรัลวิลล์ ซึ่งครั้งนี้มีผู้ที่มาร่วมชมภาพยนตร์เป็นจำนวนมาก โดยจัดให้ชมถึง 12 รอบ



ตำนานสมเด็จพระนเรศวร ภาค 4 ตีกันันทบุเรง เป็นภาคที่เล่าถึงเหตุการณ์ภายหลังการประกาศเอกราช ในปี พ.ศ. 2127 นางสาวดินันท์บุเรง โปรดให้กรีฑาทักษิมาตีกรุงศรีอยุธยาคืนเป็นเมืองขึ้น ถึง 4 ครั้ง และศึกที่ทำราชอาณาจักรอยุธยาต้องเผชิญกับวิกฤตการณ์ เสี่ยงต่อการเสียแผ่นดิน คือ ตีกันันทบุเรง ในภาพยนตร์ได้นำเสนอวีรกรรมของสมเด็จพระนเรศวรมหาราช ในการทำศึกครั้งนี้ ไม่ว่าจะเมื่อครั้งออกปล้นค่ายพม่า จนเป็นที่มาของเรื่องพระแสงดาบคาบค่าย หรือการออกรบบนหลังอาชา จนสังหารลักไวทำมูทหารเอกฝ่ายหงสาวดี

การถ่ายทอดวีรกรรมของสมเด็จพระนเรศวรมหาราชลงบนแผ่นฟิล์มครั้งนี้ เป็นการจารึกเกียรติประวัติอีกครั้งในหน้าประวัติศาสตร์ภาพยนตร์ไทย และเพื่อให้มหากาพย์การสร้างตำนานสมเด็จพระนเรศวรมหาราชมีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น และคนไทยทุกคนที่ได้ชมภาพยนตร์มหากาพย์เรื่องนี้ทุกภาคก็จะได้รับทั้งอรรถรสของความบันเทิง และปลุกจิตสำนึกในความรักและห่วงแหนแผ่นดินเกิดที่บรรพบุรุษได้ร่วมกันปกป้องมา

กิจกรรมครั้งนี้จึงทำให้ผู้ถือหุ้นได้รับทั้งความบันเทิงและความรู้สึกดีๆ กลับไปทุกคน



Workshop พู๊ต้อหุ้ญกั ปตท. พุคคิจากย 2554-มกราค 2555

โยคะเพื่อสุขภาพ

ฝึกโยคะ ฝึกสมาธิ เรียนรู้การออกกำลังกายที่ได้ทั้งสมาธิและความแข็งแรงของร่างกาย

วิทยากร: คุณชมชื่น สิทธิเวช (ครูหนู)

วันและเวลา: วันเสาร์ที่ 19 พฤศจิกายน 2554 เวลา 8.30 - 11.30 น.

สถานที่: หอสมุดจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปฎิโย (สวนโมกข์ กรุงเทพฯ)

จำนวนผู้ร่วมกิจกรรมที่สามารถรับได้: 50 ท่านต่อรอบ (ผู้แจ้งความประสงค์เข้าร่วมกิจกรรมก่อน จะได้รับคัดเลือกก่อน)

ค่าใช้จ่าย: ฟรีสำหรับท่านผู้ถือหุ้ญและผู้ติดตาม 1 ท่าน

ท่านสามารถลงทะเบียนได้ตั้งแต่วันที่ 4 พฤศจิกายน 2554 โทร. 0-2624-5599

ทุกวันเวลา 8.00 - 18.00 น.

หมายเหตุ : ขอสงวนสิทธิ์การลงทะเบียนร่วมกิจกรรม สำหรับผู้ถือหุ้ญ ปตท. ที่ยังไม่เคยลงทะเบียนหรือไม่เคยร่วมกิจกรรมโยคะในปี 2554 ที่ผ่านมา



เบมภาพยนตร์ตำนานสมเด็จพระนเรศวรมหาราช ภาค 5

วันฉายภาพยนตร์: ต้นเดือนธันวาคม 2554 (รอการยืนยันจากค่ายหนัง)

สถานที่: โรงภาพยนตร์ เอส เอฟ เอ็ด ซีนม่า ชั้น 7 ศูนย์การค้าเซ็นทรัลเวิลด์

ค่าใช้จ่าย: ฟรีสำหรับท่านผู้ถือหุ้ญและผู้ติดตาม

รายละเอียดวัน เวลา ร่วมกิจกรรมลงทะเบียน ทาง ปตท. จะจัดส่งจดหมายเชิญให้กับผู้ถือหุ้ญทุกท่าน

รับบัตรชมคอนเสิร์ตคาราบาว

(สุ่มรายชื่อ (Random) จากผู้ถือหุ้ญที่ลงทะเบียนเพื่อเข้าชม)

วันและเวลา: 23 - 26 พฤศจิกายน 2554 (4 วัน) วันละ 1 รอบ ช่วงเย็น

สถานที่: ศูนย์การประชุมฯ สิริกิติ์

จำนวนผู้ร่วมกิจกรรมที่สามารถรับได้: 250 คนต่อรอบต่อวัน (หรือสำหรับผู้ถือหุ้ญผู้ 125 ท่านต่อรอบต่อวัน)

ค่าใช้จ่าย: ฟรีสำหรับท่านผู้ถือหุ้ญและผู้ติดตาม 1 ท่าน

การคัดเลือกผู้เข้าร่วมกิจกรรม: สุ่มรายชื่อจากผู้ถือหุ้ญที่ลงทะเบียนเข้าร่วมงานของแต่ละวัน

ระยะเวลาลงทะเบียน: ตั้งแต่วันที่ 7-7 พฤศจิกายน 2554

วิธีการลงทะเบียน: ผ่าน 3 ช่องทาง (กรุณาเลือกช่องทางใดช่องทางหนึ่ง)

- ลงทะเบียนผ่านทาง SMS (24 ชั่วโมง): พิมพ์ FC ตามด้วยหมายเลขอ้างอิงของท่าน (12 หลัก) ซึ่งปรากฏอยู่หลังชื่อนำของ ตามด้วยวันที่เข้าชมคอนเสิร์ต เช่น FC xxxxxxxxxxxx25 และส่ง SMS มาที่หมายเลข 4890011 (ค่าบริการครั้งละ 3 บาท)
 - พุธ 23 พฤศจิกายน 2554: พิมพ์ FC xxxxxxxxxxxxW23
 - พฤหัสบดี 24 พฤศจิกายน 2554: พิมพ์ FC xxxxxxxxxxxxT24
 - ศุกร์ 25 พฤศจิกายน 2554: พิมพ์ FC xxxxxxxxxxxxF25
 - เสาร์ 26 พฤศจิกายน 2554: พิมพ์ FC xxxxxxxxxxxxS26

- ลงทะเบียนผ่านทางระบบตอบรับอัตโนมัติ (ระบบ IVR) (24 ชั่วโมง): โทร.มาที่หมายเลข 02-624-5599
 - กด 8 เพื่อเข้าสู่ระบบการลงทะเบียนกิจกรรม
 - กด 5 เพื่อขอรับบัตรชมคอนเสิร์ตคาราบาว
 - กดหมายเลข อ้างอิงของท่าน (12 หลัก) ซึ่งปรากฏอยู่หลังชื่อนำของ
 - ตามด้วยหมายเลขโทรศัพท์มือถือที่สะดวกให้ติดต่อกลับ
 - ทำตามขั้นตอนที่แจ้งโดยระบบ IVR หรือ

- ลงทะเบียนผ่านทาง Call Center โทรมาที่หมายเลข 02-624-5599 ระหว่างเวลา 8.00 - 18.00 น. (ทุกวันไม่เว้นวันหยุดราชการ)

ประกาศ: ตั้งแต่ 9 พฤศจิกายน 2554 ผ่านทางระบบ SMS ไปยังโทรศัพท์มือถือของผู้ถือหุ้ญที่ได้แจ้งหมายเลขโทรศัพท์ไว้เมื่อลงทะเบียนหรือตรวจสอบรายชื่อผู้มีสิทธิ์เข้าร่วมกิจกรรมได้จากเว็บไซต์ของ ปตท.

www.ptt.com/TH/index.aspx (เข้าดูที่เมนูข้อมูลนักลงทุน)

การจัดส่งบัตรชมคอนเสิร์ต: ปตท. จะจัดส่งให้กับผู้ถือหุ้ญที่ได้รับคัดเลือกทางไปรษณีย์ลงทะเบียนตามที่อยู่ที่ได้แจ้งไว้ก่อนนายทะเบียน (ที่อยู่เดียวกับที่ได้รับนิตยสาร happiness)

ปตท. ก่อนวันงาน

หมายเหตุ : กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามเหตุการณ์และความเหมาะสม โดย ปตท. จะแจ้งให้ท่านผู้ถือหุ้ญที่ได้ลงทะเบียนเข้าร่วมกิจกรรมทราบ





Around *the world*

ฟ้าหลังฝนที่เมืองโครสต์เซิร์ช

คงจำกันได้เมื่อต้นปีที่ผ่านมาเมืองโครสต์เซิร์ช ประเทศนอร์วีจแลนด์ ประสบกับเหตุการณ์แผ่นดินไหวอย่างเลวร้าย ส่งผลให้มีผู้เสียชีวิตถึง 181 คน และเกิดความเสียหายที่ขยายเป็นวงกว้าง ทำให้เมืองบางส่วนไม่สามารถอยู่อาศัยได้ วันนี้รัฐบาลนอร์วีจแลนด์ ออกมาประกาศแผนฟื้นฟูเมืองโครสต์เซิร์ชแบบน่าสนใจทีเดียว โดยนายกเทศมนตรีของเมืองกล่าวว่าจะทำให้เมืองโครสต์เซิร์ชนี้เป็นเมืองในสวน “City in a Garden” ที่ปลอดภัย ยั่งยืน ทันสมัย พื้นที่ส่วนใหญ่จะสร้างเป็นสวนสาธารณะและจำกัดความสูงของตึก ซึ่งทางการได้เปิดโอกาสให้ประชาชนได้ร่วมเสนอแนวคิดว่า อยากให้เมืองเป็นอย่างไรและจะนำไอเดียดีๆ ที่เสนอมาไปอยู่ในแผนสร้างเมืองใหม่ด้วย รัฐบาลนอร์วีจแลนด์ คาดว่าต้องใช้งบประมาณถึง 2,000 ล้านดอลลาร์นอร์วีจแลนด์เลยทีเดียว ซึ่งในจำนวนนี้จะเป็นการสร้างอนุสรณ์รำลึกถึงเหตุการณ์อันเลวร้ายนี้ด้วย...ดีที่สุดคือการกลับไปสู่ธรรมชาติ ยั่งยืน และเรียบง่าย



ขั้วโลกเหนือไร้น้ำแข็ง

ผลของภาวะโลกร้อนนานวันยิ่งดูน่ากลัวมากขึ้นทุกที ล่าสุดการศึกษา จาก Arctic Monitoring Assessment Program (AMAP) ซึ่งเป็นความร่วมมือกันของนักวิทยาศาสตร์จาก 8 ประเทศในเขตขั้วโลกเหนือ รายงานว่าอุณหภูมิของมหาสมุทรอาร์กติกนั้นเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วในระยะเวลา 6 ปีที่ผ่านมา ทำให้น้ำแข็งขั้วโลกละลายเร็วกว่าที่ได้คาดการณ์ไว้ อันจะส่งผลให้ระดับน้ำทะเลสูงขึ้นมาก ส่งผลกระทบต่อเมืองที่อยู่บริเวณที่ราบต่ำ มีผลกระทบไม่ว่าจะเป็นกรุงลอนดอนหรือนครเซี่ยงไฮ้ จากภาวะน้ำแข็งละลายอย่างรวดเร็วนี้เป็นไปได้ว่าอีก 30-40 ปีข้างหน้า ขั้วโลกเหนือจะปราศจากน้ำแข็งในช่วงฤดูร้อนโดยสิ้นเชิง จะทำให้สัตว์ที่อาศัยอยู่ในบริเวณนั้นต้องอยู่อย่างยากลำบาก อาจถึงขั้นสูญพันธุ์ไปเลยทีเดียว ซึ่งเป็นที่แน่นอนแล้วว่าสาเหตุหลักของภาวะโลกร้อนนี้เกิดจากก๊าซเรือนกระจกที่ปล่อยออกสู่อวกาศ คงต้องเร่งมือชวยกันอย่างเร่งด่วน





ผู้หญิงที่โชคดีที่สุดในโลก

เมื่อไม่นานมานี้นิตยสาร Harper's ของสหรัฐอเมริกา ได้จัดทำรายงานว่ามีผู้หญิงคนหนึ่งนามว่า โจแอน อาร์. กินเธอร์ เป็นผู้หญิงที่โชคดีที่สุดในโลก ไม่ใช่ว่าเธอได้แต่งงานกับเศรษฐีน้ำมันที่ไหน แต่ผู้หญิงคนนี้ถูกลอตเตอรี่ที่รัฐเท็กซัสมาแล้วถึง 4 ครั้งในระยะเวลา 17 ปีที่ผ่านมา แต่ทุกครั้งเธอถูกรางวัลลอตเตอรี่ใหญ่หลักล้านเหรียญทุกครั้ง โดยครั้งแรกเธอได้เงิน 5.4 ล้านเหรียญดอลลาร์ อีก 10 ปีถัดมา เธอถูกรางวัลอีก 2 ล้านเหรียญดอลลาร์ และ 3 ล้านเหรียญดอลลาร์ ถัดมาอีก 2 ปี และสุดท้ายเธอถูกรางวัลใหญ่เป็นเงิน 10 ล้านเหรียญดอลลาร์ ซึ่งความน่าจะเป็นของการถูกลอตเตอรี่ทั้ง 4 ครั้งของเธอเท่ากับ 1 ใน 18 septillion (หรือ 18 ตามด้วยเลขศูนย์ 24 ตัว) นับเลขกันไม่ถูกเลยทีเดียว มีคนตั้งข้อสงสัยว่าเป็นไปได้หรือไม่ที่ผู้หญิงคนหนึ่งที่เธอเป็นด็อกเตอร์ทางด้านคณิตศาสตร์ ผู้เชี่ยวชาญด้านสถิติ และเป็นอาจารย์อยู่ที่มหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ดจะใช้หลักการของอัลกอริทึม (Algorithm) มาช่วยในการซื้อลอตเตอรี่ เธอซึ่งโชคดีจริงๆ



เห็นแวว

สโมสร Real Madrid เป็นสโมสรที่นักฟุตบอลระดับโลกใฝ่ฝันอยากไปค้าแข้งครั้งหนึ่งในชีวิต ล่าสุดได้สร้างความฮือฮาไปทั่วเมื่อทางสโมสรเซ็นสัญญารับเด็กชายอาร์เจนติน่า วัยเพียง 7 ปี ชื่อว่า ไลโอนเอล แองเจิล โคอิรา เข้าสังกัด ซึ่งทางสโมสรเห็นแววเด่นตั้งแต่ในวันคัดเลือกนักกีฬา โดยทางคุณพ่อของหนูน้อยไลโอนเอล หรือชื่อเล่นว่า ลีโอ นั้นบอกว่าตอนแรกสโมสรคู่แข่ง Athletic Madrid ได้ส่งจดหมายเชิญให้เข้าร่วมทีมก่อน แต่พ่อได้ทดลองเล่นกับทั้ง 2 ทีม เขาเลือกที่จะอยู่กับ Real Madrid ความฝันของหนูน้อยลีโอ คือ อยากเป็นเหมือนฮีโร่ของเขาซึ่งก็คือ ลีโอเนล แมสซี่ และอยากเล่นฟุตบอลให้กับทีมชาติอาร์เจนติน่าบ้านเกิดของเขา...ทำเอานักฟุตบอลหลายคนอิจฉาเลยทีเดียว



21-24 ตุลาคม ต้อนรับเปิดเทอมของคุณหนูๆ ด้วย Disney Live! Mickey's Music Festival คอนเสิร์ตสุดอลังการครั้งแรกในเมืองไทยของมิกกี้ตัวการ์ตูนยอดนิยมขวัญใจเด็กๆ ทั่วโลก ที่ยกขบวนผองเพื่อนตัวการ์ตูนดิสนีย์อีกกว่า 20 ชีวิต มาร้องเล่นเต้นรำในเพลงฮิตหลากหลายแนว อาทิ ป๊อปร็อค ฮิปฮอป แจ๊ซ และคันทรี่ เพื่อมอบประสบการณ์ความสุข สนุกไม่รู้ลืมแก่คุณหนูๆ โทร. 0-2262-3456 www.thaiticketmajor.com

20-23 ตุลาคม คนรักสัตว์เลี้ยงไม่ควรพลาดไปเยี่ยมชม Pet Variety 2011 ตอน Variety Pet มหกรรมสำหรับสัตว์เลี้ยงครบวงจร ที่รวบรวมมาทั้งสินค้าและบริการเพื่อสัตว์เลี้ยงโดยเฉพาะ อาทิ แพ้ชั้นเสื้อผ้า ผลิตภัณฑ์อาหาร เวชภัณฑ์ โรงพยาบาล คลินิกรักษาสัตว์ และสถานบริการอาบน้ำ ตกแต่งขน พร้อมกันนี้ยังจะได้เพลิดเพลินกับโชว์ที่แสดงความสามารถของสัตว์เลี้ยงได้อย่างน่าตื่นตาตื่นใจ ณ อิมแพ็ค เมืองทองธานี



27 ตุลาคม “เมืองจมน้ำ Lets's Panic” นิทรรศการที่ก่อกำเนิดขึ้นเพื่อสร้างจิตสำนึก และการตระหนักถึงปัญหาของสภาพแวดล้อมในปัจจุบันที่นับวันก็ยิ่งเข้าขั้นวิกฤตขึ้นเรื่อยๆ รวมถึงความเป็นไปได้ต่างๆ ของสิ่งนี้อาจเกิดขึ้นในอนาคตผ่านผลงานของศิลปินและนักออกแบบชื่อก้องที่รวมพลังกันมาเกือบ 20 ชีวิต อาทิ จิตต์สิงห์ สมบุญ พรทวีศักดิ์ ริมสกุล และณัฐวุฒิ เลื่อนไธสง ณ.หอศิลป์วัฒนธรรมแห่งกรุงเทพมหานคร

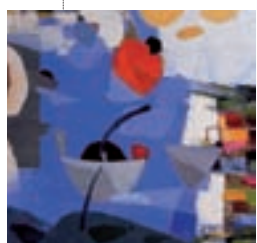


วันนี้-28 ตุลาคม อร่อยไม่อั้นสำหรับนักรับประทานอาหารวัยที่ “ทู ไฟร์ตี้ เอท คาเฟ่ แอนด์ บาร์” โรงแรม นอร์ธเกต รัชโยธิน เซอร์วิส เรสซิเดนซ์ ตอนนี้ไม่มีโปรโมชั่นบุฟเฟ่ต์อาหารยุโรปนานาชาติสุดคุ้ม เฉพาะค่าคืนวันศุกร์ ในราคาเพียง 399 บาทต่อท่าน โดยทางเชฟได้จัดเตรียมอาหารชั้นเลิศหลากหลายเมนูไว้คอยบริการ อาทิ เนื้อปลาตอลลีกับซอสครีมเห็ดแบบเมดิเตอร์เรเนียน หมวกออร์ดองเบลอสไตล์ฝรั่งเศส และไส้กรอกโชริโซแบบดั้งเดิมของสเปน สำรองที่นั่งได้ที่โทร. 0-2939-7949, 0-2338-3063



10-13 พฤศจิกายน “Thailand Health&Wellness” มหกรรมเพื่อคนรักสุขภาพจัดครั้งยิ่งใหญ่ส่งท้ายปีที่จะเปิดโอกาสให้คุณและคนที่คุณรักได้พบกับเคล็ดลับในการอยู่ดีมีสุข สวยงามดูดีและอายุยืนอย่างไรโรคร้าย ภายในงานจะได้พบกับสาระน่ารู้เรื่องของสุขภาพ นวัตกรรมเพื่อสุขภาพ

ใหม่ล่าสุด พร้อมบริการตรวจเช็คร่างกายฟรี โดยผู้เชี่ยวชาญจากโรงพยาบาลชั้นนำ อาหารเพื่อสุขภาพ ตลอดจนสินค้าและบริการทางด้านความงาม โทร. 0-2538-4904 , 0-2338-3063 www.thailandhealthandwellness.com



3 พฤศจิกายน ขอเชิญชมนิทรรศการภาพเขียนสีน้ำมัน “บ้านคือที่พำนักแห่งดวงใจ” ของบุญเกษม แซ่เคี้ยว จิตรกรฝีมือเยี่ยม ที่ได้แรงบันดาลใจในการสร้างสรรค์ผลงานมาจากช่วงเวลาอันแสนสุขที่เขาได้ใช้ชีวิตอย่างอิสระอยู่บริเวณชายทะเลและขอบฝั่งทะเลอันดามัน ซึ่งมีเรื่องราวและประสบการณ์ที่เกิดขึ้นมากมาย รวมถึงความรู้สึกที่ไม่อาจลืมเลือนออกไปจากหัวใจ ณ หอศิลป์-จามจุรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย





8 พฤศจิกายน หลังจากปล่อยให้แฟนเพลงชาวไทยรอเก้อมานานหลายปี ในที่สุดวง X JAPAN ก็ตัดสินใจบินตรงจากแดนซากุระ มาเปิดคอนเสิร์ตครั้งประวัติศาสตร์ครั้งแรกและครั้งเดียวในเมืองไทยภายใต้ชื่อ X JAPAN 2011 World Tour in Bangkok ให้เหล่าบรรดาแฟนเพลงตัวจริงได้ชมกันเป็นขวัญตา โดยซนเพลงฮิตระดับตำนานมาเล่นให้ฟังมากมาย ณ อิมแพ็ค อารีน่า เมืองทองธานี



ตลอดเดือนพฤศจิกายน Villa Maroc Resort แหล่งที่พักพิงสุดฮิป ริมหาดปรานบุรี ชวนนำเสนอแพ็คเกจ “เฟมิลี่ แอนด์ เฟรนด์” เพื่อมอบความทรงจำสุดประทับใจให้กับทุกครอบครัวหรือเพื่อน ๆ อันประกอบไปด้วย ห้องพักแบบวิลล่า 2 ห้องนอน หรือโรยัล วิลล่า จำนวน 1 คืน พร้อมเครื่องอำนวยความสะดวกสบายครบครัน ส่วนอาหารค่ำ เชฟได้จัดเตรียมเซ็ตอาหารสไตล์โมร็อกโก และเมนู

อาหารไทยรสเลิศไว้สำหรับ 4 ท่าน โทร. 032-630-771
www.villamarocresort.com



ตลอดเดือนธันวาคม กลับมาอีกครั้งอย่างยิ่งใหญ่ต่อการสมกับที่ทุกคนรอคอย สำหรับงานมหกรรมพืชสวนโลกเฉลิมพระเกียรติฯ ราชพฤกษ์ ประจำปี พ.ศ. 2554 หรือ The International Horticultural Exposition Royal Flora Ratchaphruek 2011 ที่ได้เนรมิตต้นไม้เต็มสวนกว่า 2 ล้านต้น โดยพืชพรรณไฮไลท์

ของประจำปีนี้ คือ สมุนไพรไทย บัวไทย รวมไปถึงกล้วยไม้หลากหลายสายพันธุ์ พร้อมสวนนานาชาติอีกกว่า 30 ประเทศ ณ อุทยานหลวงราชพฤกษ์ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่



3 ธันวาคม หากชอบอารมณ์แบบชิลล์ ชิลล์ ท่ามกลางสายลมหนาวที่พัดผ่านมาเยือน ต้องห้ามพลาด Ukulele Love Party คอนเสิร์ตสุดชิลล์ในฟาร์มโคนมไทย-เดนมาร์ก อำเภอมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี ที่ได้มีไปด้วยมนต์-

เสน่ห์แห่งเสียงดนตรีจากอูคูเลเล่ ซึ่งร้องบรรเลงโดยศิลปินชื่อดังอย่าง ออดี้ Bb และเอก ชะเอม นอกจากนี้ในงานยังมีร้านจำหน่ายสินค้า ไม่ว่าจะเป็นอาหาร ของฝาก สินค้าแฮนด์เมดและมุมถ่ายภาพสวยๆ อีกมากมาย โทร. 0-2833-5555

www.ukuleleloveparty.com



4 ธันวาคม เนื่องในวาระมหามงคลที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ จะทรงพระชนมพรรษาครบ 7 รอบ ในวันที่ 5 ธันวาคม 2554 นี้ ซีเคด้า มาร์เก็ต

ตลาดงานศิลปะกลางเมืองหัวหิน จึงขอร่วมถวายพระพรชัยแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ด้วยการจัดการแสดงโขนเฉลิมพระเกียรติ ตอนหนุมานชุกล่องดวงใจ อีกทั้งเป็นการสืบทอดและช่วยกันอนุรักษ์ศิลปะประจำชาติให้คงอยู่สืบไปด้วย โทร. 032-536-606 www.cicadamarket.net



ตลอดเดือนธันวาคม

พบกับสุดยอดการแสดงที่พร้อมเรียกเสียงฮาได้สนั่นจากแดนกิมจิกับ “Nanta” การแสดงละครตลกโดยไม่ใช้คำพูด ซึ่งได้นำมาผสมผสานกับ “Samulnori” แนวทางดนตรีพื้นเมืองดั้งเดิมของเกาหลี

ได้อย่างลงตัว จนกลายมาเป็นรูปแบบการแสดงที่มีเอกลักษณ์และเข้าถึงกลุ่มคนทุกเพศทุกวัย โดยเรื่องราวทั้งหมดจะเกิดขึ้นภายในห้องครัว สถานที่ที่ทุกคนคุ้นเคยและรู้สึกอบอุ่นเป็นมิตร

โทร. 0-2262-3456 www.thaiticketmajor.com

ความงามใหม่สไตล์ไทย

รวมแบรนด์ความงามดาวเด่นของไทย ซึ่งได้รับความนิยมทั้งในบ้านเราและในต่างประเทศ โดยอาศัยความพิถีพิถันในคุณภาพการผลิตบวกกับดีไซน์อันทันสมัยที่ยังคงความเป็นเอกลักษณ์ของความเป็นไทยไว้ มาดูว่ามีแบรนด์อะไรบ้างที่น่าสนใจ



(1) แร่ธาตุทรงคุณค่าเพื่อผิวสวย

Mud Muk ผลิตภัณฑ์โคลนแร่และน้ำแร่ธรรมชาติจากหลายแหล่งทั่วโลก มีคุณสมบัติเด่นในการกระชับรูขุมขนและการขจัดสิ่งตกค้างบนผิวหนังให้สะอาด มีด้วยกันอยู่ 4 ชนิด คือ French Green Clay โคลนสีเขียว เหมาะสำหรับผิวผสมถึงผิวมัน French Pink Clay โคลนสีชมพู เหมาะสำหรับผิวบอบบางหรือแพ้ง่าย Thai White Clay โคลนสีขาว ช่วยให้ผิวสะอาดสดชื่น และ Japanese Volcanic Mud โคลนภูเขาไฟจากใต้ท้องทะเลของญี่ปุ่น ซึ่งช่วยในการดีท็อกซ์ผิว (30 - 590 บาท)

(2) ดอกไม้งามเพื่อผิวพรรณหอมกรุ่น

Harnn แบรนด์ไทยดีไซน์ล้ำสมัยที่โด่งดังไปแล้วกว่า 20 ประเทศทั่วโลก ล่าสุดได้ออกคอลเลกชันกลิ่นใหม่ คือ Oriental Rose Collection ความหอมจากดอกกุหลาบ ซึ่งในตำนานถือว่าเป็นดอกไม้ที่งดงามที่สุด โดยทางหาญได้ใช้น้ำมันหอมระเหยบริสุทธิ์จากดอกกุหลาบจีน และส่วนผสมบำรุงอย่างสารสกัดจากสาหร่ายสีแดงและสีเขียวที่ช่วยให้ความชุ่มชื้นผิวอย่างอ่อนโยน รวมทั้งสารสกัดจาก โคเอนไซม์ คิวเทิน ซึ่งช่วยฟื้นฟูผิวให้เรียบเนียน โดยในกลุ่มประกอบด้วย เจลอาบหน้า บอดี้บาล์มบำรุงผิวกาย สครับขัดผิวกาย แชมพู ครีมนวดผม และครีมทามือ (650-1,450 บาท)

(3) บานาสุมุไพรเพื่อผิวสุขภาพดี

ผลิตภัณฑ์ Erb ทุกตัวจะใช้สมุนไพรไทยเป็นส่วนผสมหลักบวกกับงานดีไซน์แพ็คเกจจิ้งที่ได้แรงบันดาลใจมาจากงานศิลป์ในยุคสมัยรัชกาลที่ 5 แล้วนำมาปรับและถ่ายทอดใหม่ให้ภาพลักษณ์ดูโมเดิร์นขึ้น ผลิตภัณฑ์ที่แนะนำ ได้แก่ Seven Pollen Face Serum (2,050 บาท) เซรั่มเพื่อผิวอ่อนเยาว์โดยใช้สารสกัดจากขมิ้นชัน รวงข้าว และเกสร 7 ชนิดที่ปราศจากการใช้สารเคมี น้ำหอมหรือวัตถุกันเสีย และ Rock Salt Mineral Cream Scrub (1,500 บาท) สครับขัดผิวเนื้อครีมมีส่วนผสมเกลือสินเธาว์เนื้อละเอียดและน้ำมันไฮโปบาเพื่อช่วยขัดผิวกายให้สะอาด

(4) เต็มความสดชื่น ด้วยกลิ่นผลไม้หอมหวาน

ขอแนะนำ Mango Champagne Series ผลิตภัณฑ์ใหม่ล่าสุดจาก Divana Spa ที่ได้ใช้สารสกัดบริสุทธิ์จาก Mango Butter หรือผลมะม่วงที่อยู่ในป่าแถบแอฟริกา โดยมีคุณสมบัติในการช่วยให้ผิวชุ่มชื้นและเนียนนุ่ม เพราะอุดมด้วยวิตามินอีสูง นอกจากนี้ยังใช้ส่วนผสมของสารสกัดจากดอกไม้ พันธุ์ไม้ รวมถึงวิตามินนานาชนิด เป็นการเพิ่มการบำรุงผิวพรรณ และเส้นผมได้อย่างล้ำลึก โดยผลิตภัณฑ์ในกลุ่มนี้จะประกอบด้วย แชมพู ครีมนวดผม เจลอาบหน้า สครับขัดผิวกาย เซรั่มบำรุงผิวกายเนื้อบางเบา ครีมนวดผิวคอและทรงอก ออยล์นวดตัว แชนด์ครีม ลิปปาล์มและน้ำมันหอมระเหยที่สามารถให้หยดผสมสำหรับอาบหน้าหรือแช่ตัวได้ (350-1,200 บาท)



เลือกทานไขมันดีเพื่อผิวสวยอ่อนเยาว์

ผู้หญิงหลายคนที่กลัวอ้วนมักใช้วิธีงดการทานไขมันโดยสิ้นเชิง โดยหารู้ไม่ว่าผิวหนังเราก็ต้องการไขมันด้วยเช่นกัน เพราะสารอาหารเหล่านี้จะช่วยให้ผิวอ่อนนุ่ม ชุ่มชื้น และยังช่วยลำเลียงวิตามิน A D E K ไปบำรุงร่างกายอีกด้วย ลองสังเกตคนที่ลดความอ้วนอย่างใหม่ กระหม่อมักจะมีผิวที่ดูซีดเซียวและแห้งกร้าน จนดูแก่กว่าวัย ดังนั้นควรหันมาทานไขมันกันบ้าง โดยเลือกทานแต่ไขมันชนิดที่ดีต่อร่างกาย หรือที่เรียกว่าไขมันชนิดไม่อิ่มตัวกัน ซึ่งร่างกายและผิวเราต้องการได้รับประมาณวันละ 10-15% ของปริมาณแคลอรีทั้งหมด โดยพบมากในน้ำมันมะกอก น้ำมันงา น้ำมันปลา น้ำมันดอกทานตะวัน ปลาแซลมอน และปลาซาร์ดีน เป็นต้น

5 อาหารอันตรายต่อสุขภาพฟัน



แม้ฟันจะเป็นอวัยวะที่มีความแข็งแรงและทนทานสูง แต่ก็สามารถพ่ายแพ้ต่ออาหารและเครื่องดื่มบางชนิดได้ หากรับประทานติดต่อกันเป็นเวลานาน ซึ่งประกอบไปด้วย

1. น้ำอัดลม โดยมีส่วนผสมของกรดอยู่หลายชนิด เช่น Phosphoric, Malic, Citric และ Tartaric ซึ่งเป็นตัวทำลายสารเคลือบฟันให้สึกกร่อนได้ง่าย ส่วนน้ำอัดลมรสเปรี้ยวจะมีฤทธิ์ทำลายสูงกว่าน้ำอัดลมรสอื่น ๆ ถึงประมาณ 2-5 เท่าเลยทีเดียว

2. น้ำเกลือแร่และเครื่องดื่มให้พลังงาน เพราะมีปริมาณกรดสูงเช่นเดียวกับน้ำอัดลม

3. ขนมรสเปรี้ยว โดยเฉพาะที่ทานแล้วรู้สึกเปรี้ยวจัดเพื่อให้อู๊ดชื่นตัว และยังถ้าเป็นชนิดที่ต้องเคี้ยวหนักๆ เช่น เยลลี่หรือท็อฟก็จะยิ่งทำลายผิวชั้นนอกของฟันได้ง่ายขึ้น

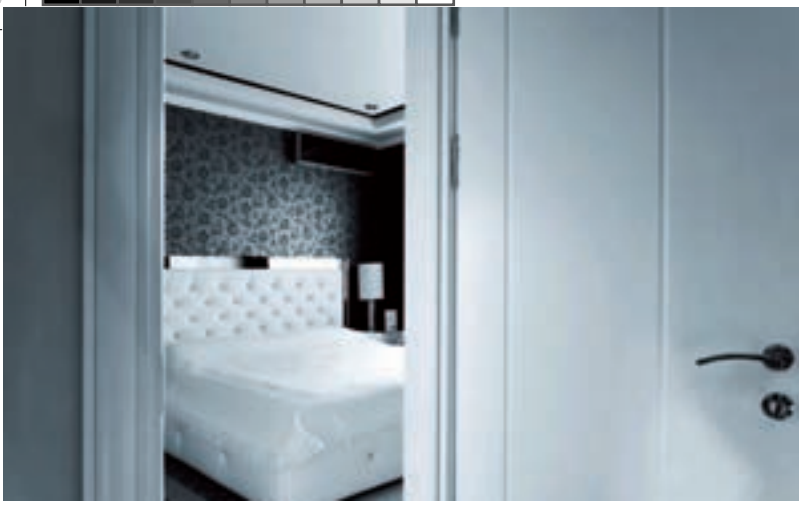
4. น้ำและผลไม้รสเปรี้ยว เช่น ส้ม มะนาว หรือเบอร์รี่ต่างๆ ซึ่งแม้จะมีประโยชน์ ก็ควรเว้นระยะการรับประทานและดื่มน้ำ หรือให้บ้วนปากตามหลังจากรับประทานเสร็จแล้ว

5. น้ำส้มสายชู โดยเฉพาะกับผู้ที่ชอบปรุงอาหารรสเปรี้ยวจัดหรือใช้ปรุงเป็นน้ำสลัดในปริมาณมาก



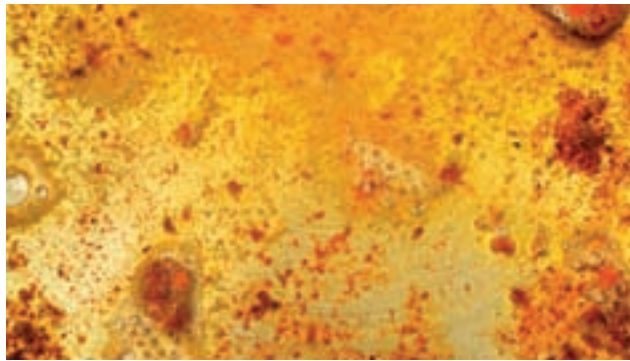
วางมือถือหนังสือก่อนเสี่ยงเป็นเนื้องอกได้

แหล่งข้อมูลทางวิชาการขององค์การอนามัยโลก (WHO) ระบุว่าคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า จากโทรศัพท์มือถือสามารถก่อให้เกิดมะเร็งสมองชนิด Glioma หรือเนื้องอกในสมองข้างเดียวกับที่ใช้โทรศัพท์ ซึ่งเป็นส่วนที่ได้รับความเสียหายได้ โดยกลุ่มเสี่ยงจะเป็นผู้ที่ใช้โทรศัพท์มือถือเป็นเวลานานและบ่อยครั้ง นอกจากนี้หลายคนมักนิยมวางโทรศัพท์ไว้ที่หัวเตียงและเปิดเครื่องไว้ตลอดคืน ทำให้ร่างกายรับคลื่นสัญญาณแม่เหล็กไฟฟ้าได้ และผู้ที่นิยมใส่มือถือไว้ใต้อกกระเป๋ากางเกงหรือกระเป๋าใบรอง ก็อาจเสี่ยงต่อการเป็นเนื้องอกที่บริเวณอื่นด้วยเช่นกัน ดังนั้น วิธีป้องกันในเบื้องต้นที่ดีที่สุด คือ ควรใช้อุปกรณ์แฮนด์ฟรีหรือบลูทูธ รวมทั้งปิดมือถือเวลาเข้านอนหรือวางไว้ให้ไกลจากหัวเตียง



ระวังโรคที่มากับเครื่องปรับอากาศ

แม้เครื่องปรับอากาศจะช่วยคลายร้อนลงได้ แต่ก็นับเป็นแหล่งสะสมเชื้อโรคนานาชนิด เช่น เชื้อรา ไวรัส และแบคทีเรีย ซึ่งล้วนส่งผลต่อสุขภาพทั้งสิ้น ไม่ว่าจะเป็นโรคภูมิแพ้ ที่คัดจมูก ผื่นผิวหนังอักเสบ หรือโรคเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ เป็นต้น ลองสังเกตง่ายๆ ถ้าเวลาเปิดแอร์แล้วมีกลิ่นอับชื้นปนออกมา กับลมเย็น แสดงว่าเครื่องปรับอากาศนี้มีเชื้อโรคแอบแฝงปนอยู่ และถึงเวลาที่ควรทำความสะอาด โดยนำแผ่นกรองออกมาล้างอย่างน้อยเดือนละครั้ง ด้วยการฉีดน้ำแรงๆ ที่ด้านหลังแผ่น เพื่อให้ฝุ่นตรงด้านหน้าหลุดออก ในแต่ละปีควรล้างเครื่องปรับอากาศแบบเต็มระบบ เพื่อช่วยขจัดเชื้อโรคที่ติดอยู่ตามส่วนต่างๆ ของเครื่องปรับอากาศได้ครบถ้วนยิ่งขึ้น แต่อย่ามองข้ามพัดลม ควรทำความสะอาดฝุ่นที่เกาะอยู่ตามใบพัดและฝาครอบพัดลมให้หมดจดอย่างน้อยอาทิตย์ละครั้ง



ใช้น้ำมันปรุงอาหารอย่างไรให้ปลอดภัย

เคล็ดลับง่ายๆ ในการใช้น้ำมันปรุงอาหารชนิดต่างๆ ให้เกิดประโยชน์ และคงคุณค่าของอาหารไว้ได้สูงสุด

- > เก็บน้ำมันพืชไว้ในที่เย็นและพ้นแสง เพื่อถนอมรักษาวิตามิน E ซึ่งช่วยในการต้านอนุมูลอิสระ
- > ไม่ควรเก็บน้ำมันที่ทอดแล้วในภาชนะที่ทำจากเหล็ก ทองแดง และทองเหลือง เพราะจะไปเร่งการเสื่อมสลายของน้ำมัน
- > ควรเปลี่ยนน้ำมันให้บ่อยขึ้น หากทอดเนื้อสัตว์ที่มีส่วนผสมของเครื่องปรุงหรือเกลือในปริมาณมาก
- > น้ำมันที่ตั้งไฟร้อนจัดหรือประมาณ 180 องศาเซลเซียส จะช่วยให้อาหารที่ทอดดูดซึมไขมันได้น้อยที่สุด อย่างไรก็ตาม เมื่อทอดเสร็จแล้ว ควรซับน้ำมันส่วนเกินหลังการทอด ซึ่งจะช่วยลดไขมันได้มากขึ้นอีกด้วย
- > ไม่ควรทอดด้วยน้ำมันซ้ำมากเกินไปโดยเฉพาะเมื่อน้ำมันทอดเริ่มมีกลิ่นหืนหรือมีลักษณะเหนียวขึ้น

รวมสุดยอดอาหารเพื่อเสริมร่างกายให้แข็งแรง



บำรุงสายตาให้คมชัด = บลูเบอร์รี่

อุดมด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งช่วยฟื้นฟูและบำรุงสายตาให้แข็งแรง ขนาดนักบินรบในสมัยช่วงสงครามโลกครั้งที่ 2 ยังต้องรับประทานบลูเบอร์รี่อย่างสม่ำเสมอ เพื่อช่วยบำรุงสายตาในยามที่ต้องบินตอนกลางคืนด้วย

เพิ่มพลังงาน = ข้าวโอ๊ต

ช่วยรักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้สมดุล ซึ่งช่วยให้ร่างกายมีพลังและไม่เหนื่อยล้าได้ง่าย



บรรเทาความเครียด = ผักชี

อุดมด้วยวิตามิน B1 B2 B3 B6 และ B12 ซึ่งช่วยบำรุงระบบสมองให้ผ่อนคลายลง



บรรเทาอาการซึมเศร้า = บราซิล นัท

ถั่วต่างๆ โดยเฉพาะบราซิล นัท อุดมด้วยธาตุซีเลเนียม (Selenium) ที่ช่วยทำให้อารมณ์สดชื่นขึ้นได้

บำรุงเส้นผมให้เงางาม = กะหล่ำปลีสีม่วง

มีธาตุเหล็กและแคลเซียม ซึ่งเป็นสารอาหารหลักเพื่อช่วยให้เส้นผมเงางาม



บำรุงผิวให้อ่อนเยาว์ = น้ำมันปลา และเมล็ดลินซิด (Linseeds)

ทั้งคู่มีกรดไขมันโอเมก้า 3 ที่มีความสำคัญต่อการบำรุงผิวและเล็บให้ชุ่มชื้น



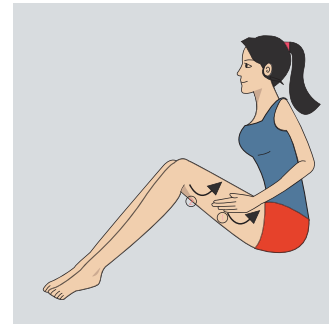


ผิวหนังตึงเครียดรอยด เป็นอย่างไร

สเต็มเซลล์เป็นกลุ่มฮอร์โมนที่ถูกสร้างขึ้นจากต่อมหมวกไตในร่างกายของเรา แต่ในวงการแพทย์แผนปัจจุบันมีการสร้างสารสเต็มเซลล์สังเคราะห์ขึ้นมา เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการรักษาโรคหลายชนิด เช่น ยารักษาโรคภูมิแพ้ ยาแก้แพ้หรือยารักษาข้ออักเสบ เป็นต้น สำหรับในวงการผิวหนัง มีการนำสเต็มเซลล์มาใช้เพื่อช่วยลดการอักเสบ รักษาผิวหรือลดผื่นแพ้ผิวหนังต่างๆ ซึ่งอยู่ในรูปแบบทั้งยาทา ยาเม็ดรับประทาน และยาฉีด ซึ่งทั้งหมดต้องอยู่ภายใต้ความดูแลของแพทย์และเภสัชกร อย่างไรก็ตาม ทุกวันนี้มีการแอบใส่สเต็มเซลล์ในครีมต่างๆ โดยที่ไม่ได้รับรองจากอย. (สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา) เช่น ใส่ในครีมทาแก้ม ยาทาผิว หรือครีมหน้าขาว ซึ่งตอนแรกอาจจะเห็นผล แต่ถ้าหากใช้ติดต่อกันมากเกินไปก็จะเกิดผลอันตรายจากสเต็มเซลล์ได้ เช่น ผิวหน้าจะบางลง เป็นผื่นแดง สีมืดคล้ำขึ้น เกิดการอักเสบหรือมีขนขึ้นบริเวณที่ทายา มีรอยแตกกลายหรือเป็นรอยต่างขาวได้ นอกจากนี้จะมีอาการผิวแพ้ง่าย ใช้ครีมอะไรก็แพ้หรือเป็นสิวซ้ำแล้วซ้ำอีก และไม่หายเสียที่ทั้งนี้เกิดจากการใช้สเต็มเซลล์เป็นเวลานานทำให้ปัญหาถูกกดทับเอาไว้และเมื่อเลิกใช้ยา ปัญหา ก็จะกลับมาอีก ทำให้เลิกยาไม่ได้นั่นเอง ดังนั้น วิธีแก้ที่ดีที่สุด คือ ไปปรึกษาแพทย์เพื่อช่วยรักษาอาการผิวตึงเครียดสเต็มเซลล์ นอกจากนี้ควรต้องบำรุงผิวและหลีกเลี่ยงแดดอย่างต่อเนืองด้วย

นวดกระตุ้นต่อน้ำเหลืองเพื่อขาเรียวสวย

มาป้องกันสภาวะขาบวม น้ำ รวมทั้งลดเซลล์ไขมันที่สะสมตามน่องและต้นขา ด้วยเทคนิคการนวดกระตุ้นการไหลเวียนของต่อน้ำเหลือง เพื่อช่วยขจัดของเสียที่คั่งค้าง โดยควรทำด้วยความแผ่วเบาและนุ่มนวล

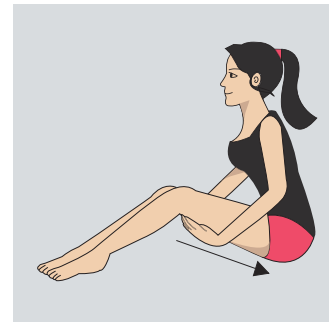
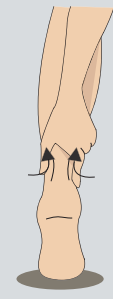


รูปที่ 1

กดมือนกลงบนด้านข้างต้นขา ทั้งสองข้าง แล้วนวดขึ้นตามลูกศรจากจุดที่ 1 ทำซ้ำ 5 ครั้ง จากนั้นเลื่อนมือลงบนจุดที่ 2 นวดวนขึ้นอีก 5 ครั้ง

รูปที่ 2

วางมือทั้งสองข้างที่หลังต้นขา พร้อมออกแรงกดเล็กน้อย แล้วลากนิ้วมือขึ้นมาตามแนวลูกศร

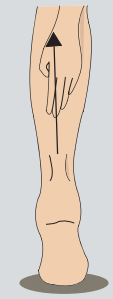


รูปที่ 3

ใช้นิ้วชี้และนิ้วโป้งจับที่ข้อเท้าตรงเอ็นร้อยหวาย โดยออกแรงบีบเล็กน้อย แล้วนวดวนขึ้นซ้ำๆ ตามแนวลูกศร ทำซ้ำ 5 ครั้ง จากนั้นทำสลับทำอีกข้าง

รูปที่ 4

ใช้นิ้วชี้ นิ้วกลาง และนิ้วนวมกดที่น่องแล้วลากขึ้นหาข้อพับ 1 ครั้ง



พิลาทิส เป็นการบริหารร่างกายที่คิดค้นโดย โจเซฟ พิลาทิส เมื่อ 90 กว่าปีมาแล้ว โดยผสมผสานระหว่างศาสตร์ตะวันตกและตะวันออก เพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงและยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อไปพร้อมกับการควบคุมจังหวะการหายใจเข้า-ออก ดังนั้น จึงเป็นการบริหารที่สัมพันธ์กันทั้งกายและใจ ทำบริหารของพิลาทิส มีตั้งแต่ท่าเบสิกง่ายๆ ที่สามารถทำได้เองที่บ้าน จนถึงท่าที่ต้องใช้ความชำนาญและการฝึกฝนร่วมกับผู้เชี่ยวชาญ โดยมีทั้งทำบริหารเดี่ยวๆ และการใช้อุปกรณ์ร่วมด้วย แต่โดยรวมแล้วถือว่าเป็นการบริหารที่มีความปลอดภัยสูง เพราะการเคลื่อนไหวในท่วงท่าต่างๆ จะช้า นุ่มนวล และลื่นไหลไปอย่างต่อเนื่อง จึงไม่มีการกระทบกระแทกที่รุนแรงแต่อย่างใด ดังนั้น เพื่อให้เกิดความชำนาญควรฝึกอย่างน้อยประมาณ 3 ครั้งต่อสัปดาห์ หรือ วันละประมาณ 10 - 15 นาที

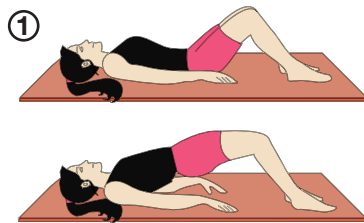
ประโยชน์ของ Pilates

- > เสริมสร้างความยืดหยุ่นให้แก่ร่างกาย และช่วยบริหารกระดูกสันหลัง จึงช่วยบรรเทาอาการปวดเมื่อย โดยเฉพาะช่วงหลังได้เป็นอย่างดี
- > ช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรงและช่วยคลายไข่มັນ ซึ่งส่งผลต่อรูปร่างที่เพรียวกระชับขึ้น
- > เสริมสร้างบุคลิกภาพที่ดี เช่น หลังตั้งตรงทำให้ร่างกายดูสง่างามขึ้น
- > กระตุ้นการไหลเวียนโลหิตที่ดี ซึ่งช่วยให้สุขภาพกายโดยรวมแข็งแรงขึ้น
- > ช่วยลดความเครียด เพราะมีการเน้นในเรื่องของการหายใจเข้า-ออก ทำให้จิตใจสงบลงได้ มาลองฝึกทำบริหารพิลาทิสอย่างง่ายๆ ด้วยตนเอง ซึ่งสามารถทำได้ทุกวัน ดังนี้

Easy Pilates Exercise

1. Pelvic Tilt ทำบริหารช่วงเชิงกราน ช่วยยืดกระดูกสันหลัง ทำท่านี้ 6-10 รอบ

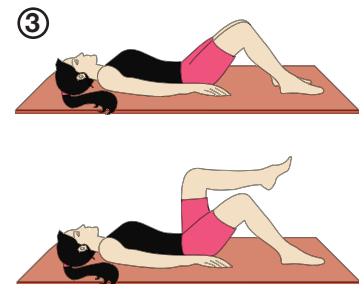
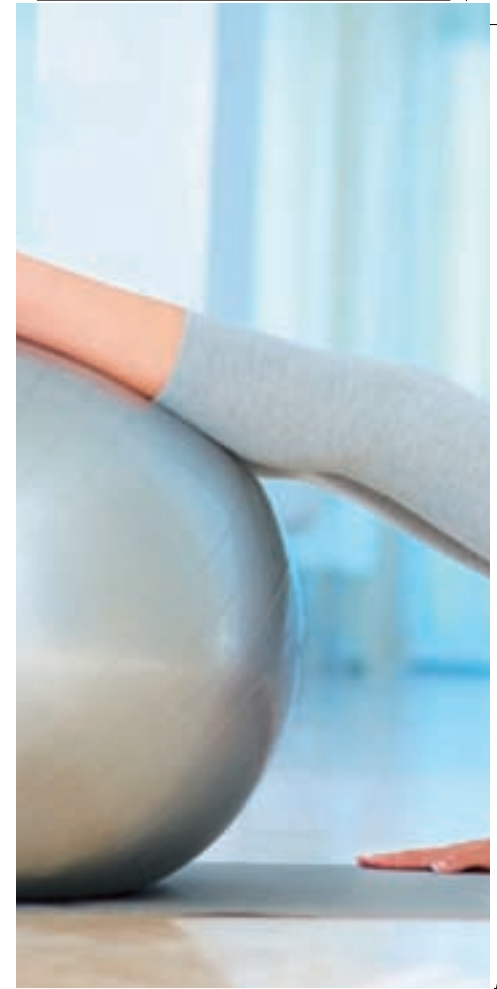
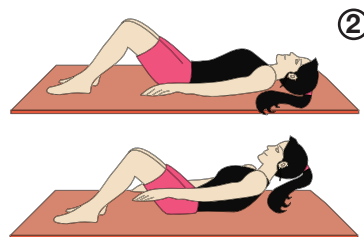
- A.** นอนให้หลังราบกับเสื่อชนิดที่เป็นพื้นยาง สำหรับออกกำลังกาย จากนั้นงอเข่าขึ้น กางขาออกเล็กน้อย วางแขนข้างลำตัวและวางเท้าราบกับพื้น
- B.** หายใจเข้า แล้วหายใจออกพร้อมยกเฉพาะช่วงเชิงกรานและเอวขึ้นด้านบน โดยให้หลังและหลังช่วงบนยังคงแตะอยู่ที่พื้น ให้รู้สึกถึงกระดูกสันหลังที่ได้ยืดขึ้น จากนั้นหายใจเข้า ค้างท่านี้ไว้สักเล็กน้อย หายใจออกพร้อมกลับสู่ท่าเริ่มต้น โดยค่อยๆ ไล่ลงจากแผ่นหลังช่วงบนลงสู่ช่วงเอว



2. Abdominal Preparation

ทำบริหารช่วงท้องทำท่านี้ 8-10 รอบ

- A.** นอนหลังราบกับพื้น งอเข่าขึ้น กางขาออกเล็กน้อย วางแขนข้างลำตัวและเท้าราบกับพื้น
- B.** หายใจเข้า หายใจออกพร้อมกับยกศีรษะ ให้บริเวณหลังช่วงบนโน้มไปข้างหน้าพร้อมยกแขนขึ้นขนานกับพื้นเล็กน้อย หายใจเข้า แล้วค้างท่านี้ไว้สักกระยะ หายใจออกพร้อมกับกลับเข้าสู่ท่าเริ่มต้น



3. Knee Lift ท่ายกเข่า เหมาะสำหรับผู้มีปัญหาปวดหลังช่วงล่าง ทำท่านี้ 6 รอบ

- A.** นอนหลังราบกับพื้น งอเข่าขึ้น กางขาออกเล็กน้อย วางแขนไว้ข้างลำตัว เท้าวางราบกับพื้น
- B.** หายใจเข้า หายใจออกพร้อมยกเข่าซ้ายให้ตั้งฉากกับพื้น หายใจเข้า พร้อมค้างท่านี้ไว้สักกระยะ หายใจออก พร้อมยกเข่าลงสู่ท่าเริ่มต้น ทำสลับอีกข้าง

67%

คือจำนวนคนไทยจาก 9 ล้านคนที่ป่วยจนต้องเข้ารักษาโรคตามโรงพยาบาลต่างๆ ทั่วประเทศ โดยสาเหตุเกิดจากการไม่ออกกำลังกาย ในขณะที่คนขยับออกกำลังกายติดต่อกันมากกว่า 3 เดือนมีเพียง 17% เท่านั้น



Pilates การบริหารแนวใหม่

เพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่น

แก่ร่างกาย



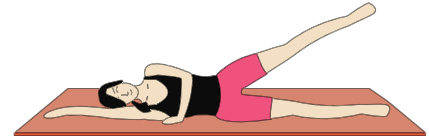
④

4. Hip Rolls ทำบริหารเร็วเพื่อช่วยคลายความเมื่อยล้าทำทำนี้ 10 รอบ

A. นอนหลังราบกับพื้นให้แขนอยู่ข้างลำตัว งอเข่าขึ้นให้ขาชิดกันและเท้าวางราบกับพื้น

B. หายใจเข้า หายใจออก พร้อมหันเฉพาะหัวเข่าไปทางด้านขวา โดยให้สะโพกและหัวไหล่อยู่ที่เดิม หายใจเข้าแล้วค้างท่านี้ไว้ หายใจออกพร้อมกลับสู่ท่าเริ่มต้น ทำสลับอีกข้าง

⑤



5. Side Leg Lifts ทำยกขาข้างข้าง ช่วยบริหารช่วงต้นขาทำทำนี้ 8-10 รอบ

A. นอนตะแคงให้ศีรษะนอนอยู่บนแขนด้านข้างที่เหยียดตรง ส่วนแขนด้านบนให้วางฝ่ามือแนบกับพื้นด้านหน้า เพื่อช่วยรักษาสมดุล ขาเหยียดตรง โดยให้นมมาด้านหน้าเล็กน้อย

B. หายใจเข้า พร้อมยกขาขึ้นด้านบน ให้ห่างจากขาข้างประมาณ 10 ซม. หายใจออก พร้อมลดระดับขาลงกลับสู่ท่าเริ่มต้น

C. เมื่อทำครบเซตแล้ว ให้เพิ่มระดับความสูงของขาขึ้นเป็น 20 ซม. หรือ 30 ซม. ตามลำดับ แต่ช่วงขาสูงให้ลดระดับขามาอยู่ที่ระดับ 10 ซม. เพื่อให้ง่ายต่อการยกขาขึ้นอีกครั้ง จนถึงรอบสุดท้าย ค่อยๆ ลดระดับขาลงมาสู่ท่าเริ่มต้น ทำสลับอีกข้าง

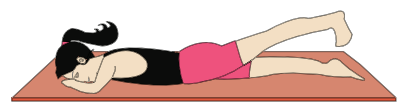
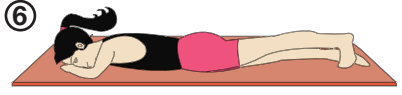
*เกร็งช่วงสะโพกและขาในระหว่างปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างความกระชับ

6. Prone Single Leg Lift ทำยกขาด้านหลัง ช่วยเสริมความกระชับช่วงขาและบั้นท้าย ทำทำนี้ 10 รอบ

A. นอนคว่ำให้หน้าท้องแนบกับพื้น วางฝ่ามือกับพื้น โดยบรรจบนิ้วโป้งทั้งสองข้าง และนิ้วชี้ให้เป็นรูปสามเหลี่ยม เพื่อวางหน้าผากไว้ตรงช่องว่างตรงกลาง ขาเหยียดตรงตั้งฝ่าเท้า โดยให้นิ้วเท้าของขาข้างหนึ่งแตะพื้น

B. หายใจเข้า พร้อมยกขาขึ้นด้านบนในระดับที่ยกไหว โดยเกร็งช่วงขาและสะโพกไปด้วย หายใจออก พร้อมลดระดับขาลงสู่ท่าเริ่มต้น ครบแล้วทำสลับข้างกัน

⑥





Low Blood Pressure

ความดันโลหิตต่ำ

ความดันโลหิตต่ำ เกิดได้อย่างไรดี ปัจจุบันนี้
คนส่วนใหญ่มักจะพุ่งความสนใจไปที่เรื่อง
ความดันโลหิตสูง แต่อาจไม่ใส่ใจเท่าไรนักกับ
เรื่องความดันโลหิตต่ำ ทั้งๆ ที่เป็นเรื่องที่ไม่ควร
มองข้ามอย่างยิ่ง เพราะนั่นอาจเป็นการส่ง
สัญญาณของโรคภัยที่แฝงอยู่โดยไม่รู้ตัว

ความดันโลหิตต่ำ (Hypotension) อาจจะไม่ใช่อะไรใหญ่ก็จริง แต่คนส่วนใหญ่มักวิตกกังวลอย่างมากหากว่ามีความดันสูง นั่นก็เพราะความดันสูงอาจก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพที่ร้ายแรงตามมาได้สูงเช่นกัน อย่างไรก็ตาม ความดันโลหิตเป็นสิ่งที่แสดงให้เห็นถึงการทำงานของหัวใจและระบบไหลเวียนโลหิตทั่วร่างกาย เมื่อพบว่ามีความดันต่ำ ก็ไม่ควรละเลย หรือรอไปจนมีอาการสำแดงให้เห็นมากขึ้น ถึงตอนนั้นโรคภัยอาจก่อตัวไปมากแล้วก็เป็นได้

ในการวัดความดันโลหิต ผลที่ได้จะออกมาเป็นตัวเลขสองค่าเสมอ เช่น 120/80 ตัวเลขหน้า คือ ค่าความดันขณะหัวใจบีบตัว ส่วนตัวเลขหลัง คือ ค่าความดันขณะหัวใจคลายตัว โดยเฉลี่ยแล้วค่าความดันปกติ จะอยู่ในราว 110/70-120/80 มิลลิเมตรปรอท (MmHg) ในรายที่เข้าข่ายความดันต่ำ ประเมินจากค่าเฉลี่ยในทางแพทย์ ก็คือวัดความดันโลหิตได้ต่ำกว่า 90/60 มิลลิเมตรปรอท ถ้าเป็นผู้สูงอายุ ค่าที่ออกมาไม่ควรต่ำกว่า 100/70 เพราะถ้าน้อยกว่านั้นก็ถือว่าความดันโลหิตต่ำ

วิธีสังเกตอาการ

คนที่ความดันโลหิตต่ำ ให้ระวังอาการอ่อนเพลีย วิงเวียน หน้ามืดได้ง่าย บางรายตอนเช้าๆ ตื่นนอนอาจรู้สึกไม่สดชื่นเท่าที่ควร ทั้งๆ ที่นอนหลับ หรือทานอาหารได้ตามปกติ หลังอาหารมื้อกลางวัน อาจมีอาการง่วงซึม เหมือนคนนอนไม่พอ สมာธิในหน้าที่การงานน้อยลง บางครั้งมีอาการใจสั่นร่วมด้วย แต่เป็นคนหนาวง่ายมาก ถ้าอยู่ในห้องแอร์ คนทั่วไปจะรู้สึกว่ากำลังพอดี แต่ผู้ที่มีความดันต่ำอาจรู้สึกหนาวเย็นกว่าปกติ นอกจากนี้ในบางรายที่มีภาวะความดันโลหิตต่ำ อาจจะไม่แสดงอาการเจ็บป่วยใดๆ ในขณะที่บางรายอาจมีอาการหุ้อ ปวดศีรษะ ตาลาย ปวดหลังและเอว มือเย็น เท้าเย็น สมองลัก ขาดสมาธิ หลงๆ ลืมๆ เป็นประจำ บางครั้งมีอาการเครียดง่าย ท้องเดิน ท้องผูก ท้องอืด ท้องเฟ้อ มีแก๊สสะสมในลำไส้ อาการเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ หรือประจำเดือนมาไม่ปกติ เป็นต้น อาการที่สำคัญคือ จะมีอาการเวียนศีรษะง่าย โดยเฉพาะเวลาลุกขึ้นยืนเร็วๆ เช่น เวลานั่งหรือนอนอยู่แล้วลุกขึ้นยืนเร็วๆ อาจจะมีอาการเวียนศีรษะสักกระยะหนึ่ง ซึ่งอาจเกิดเป็นบางครั้งคราว แต่โดยรวมทั่วๆ ไปมักดูปกติดี ยกเว้นนอนไม่พอจึงจะเกิดอาการอ่อนเพลีย และเวียนศีรษะเมื่อเปลี่ยนท่าเนื่องจากเลือดไปเลี้ยงสมองไม่พอ บางรายอาจรู้สึกคลื่นไส้ ตาลายร่วมด้วย แต่สักครู่ก็จะเป็นปกติ

ภาวะความดันโลหิตต่ำแบ่งออกได้เป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มอาการเรื้อรัง และกลุ่มอาการแบบเฉียบพลัน ความดันโลหิตชนิดเฉียบพลัน หมายถึง ความดันโลหิตต่ำลงแบบฮวบฮาบจากเกณฑ์ปกติ ซึ่งจะแสดงอาการหลักๆ คือ หน้ามืดและช็อกหมดสติ ซึ่งมัก



จะเกิดกับผู้ที่เป็นลมหรือหัวใจล้มเหลว นอกจากนี้การสูญเสียเหงื่อจากร่างกาย เสียเหงื่อมาก การสูญเสียเลือด ท้องร่วงอย่างรุนแรง ก็อาจทำให้ความดันโลหิตต่ำแบบเฉียบพลันได้ ถ้าความดันโลหิตต่ำจนหมดแรงจะเป็นลมแต่ไม่พบอาการผิดปกติอย่างอื่น ให้ตรวจดูให้แน่ใจว่ามีการเสียเลือดหรือไม่ และควรรีบนำส่งโรงพยาบาลโดยด่วน ส่วนภาวะความดันโลหิตต่ำโดยทั่วไปนั้น หมายถึง ความดันโลหิตต่ำชนิดเรื้อรัง ซึ่งแบ่งออกได้ดังนี้

1. ความดันโลหิตต่ำที่เป็นมาแต่กำเนิดหรือไม่ทราบสาเหตุ มักเกี่ยวข้องกับพันธุกรรมหรือเกิดกับผู้ที่มีรูปร่างผอมบาง อ่อนแอ ไม่ค่อยมีเรี่ยวแรง ส่วนใหญ่มักเกิดกับหญิงสาวที่มีรูปร่างผอมเพียว และในผู้สูงอายุ ซึ่งบางคนก็ไม่แสดงอาการเจ็บป่วยใดๆ แต่ในรายที่เป็นมาก อาจมีอาการอ่อนเพลียเรื้อรัง ใจสั่นวิวๆ วิงเวียน ปวดศีรษะ หรืออาจถึงกับเป็นลมได้ โดยเฉพาะในที่ที่มีอากาศร้อนอบอ้าวยิ่งต้องระวังให้มากขึ้น

2. ความดันโลหิตต่ำจากการเปลี่ยนอิริยาบถ หมายถึง ความดันโลหิตจะลดลงอย่างรวดเร็ว จากการเปลี่ยนท่าทางจากการนอนมาเป็นการนั่งหรือยืนในที่ หรือมีการยืนนานๆ ทำให้เลือดไปเลี้ยงสมองไม่พอ ส่งผลให้สมองทำงานผิดปกติจนเกิดอาการเวียนศีรษะ ตาพร่าคลื่นไส้ ใจสั่น ปวดต้นคอ ปวดหลัง ฯลฯ

3. ความดันโลหิตต่ำจากภาวะบกพร่องของร่างกาย เช่น ต่อมไทรอยด์ทำงานน้อยกว่าปกติ โรคกระดูกพรุน โรคตับอักเสบ วัณโรค โรคหัวใจรูมาติก ขาดสารอาหารเรื้อรัง โดยเฉพาะผู้ที่มีปัญหาเรื่องโลหิตจาง มักมีอาการ

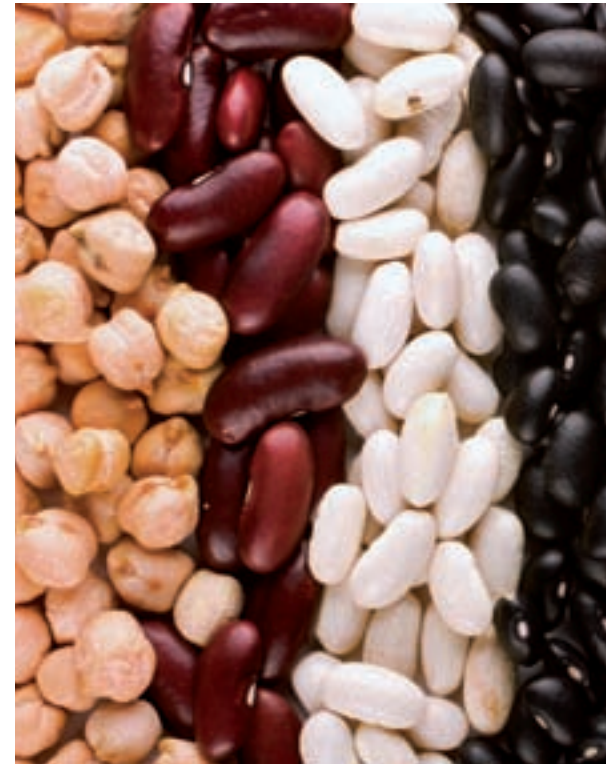
ความดันต่ำควบคู่อยู่ด้วย และที่ควรต้องสังเกตดูคือ การที่โลหิตจางนั้นเกิดเนื่องจากมีเลือดออกภายในร่างกายหรือไม่ เช่น ในบางรายอาจเป็นที่แผลในกระเพาะหรือลำไส้ เป็นต้น

นอกจากนี้ยังมีกรณีของผู้ที่มีภาวะความดันโลหิตต่ำจากการใช้ยาบางชนิดอีกด้วย เช่น ผู้ที่ใช้ยาลดความดันโลหิต ยากล่อมประสาท ยาต้านโรคซึมเศร้า เป็นต้น โดยเฉพาะผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่ใช้ยาลดความดันมากเกินขนาด เพราะต้องการปรับความดันให้ลดลงโดยเร็ว ซึ่งอาจทำให้เกิดความดันลดต่ำลงอย่างเฉียบพลันหลังปัสสาวะ เนื่องจากปัสสาวะถูกขับออกไปทำให้ความดันในช่องท้องลดลงอย่างรวดเร็ว ส่งผลให้ปริมาณเลือดที่กลับสู่หัวใจลดน้อยลงด้วย จึงอาจทำให้เป็นลมเนื่องจากความดันโลหิตลดลงอย่างเฉียบพลัน ซึ่งส่วนใหญ่มักจะเกิดกับผู้สูงอายุที่ตื่นขึ้นมาปัสสาวะกลางดึก การที่ความดันโลหิตต่ำเกินไปย่อมส่งผลให้เลือดไหลเวียนช้าลง เลือดไปหล่อเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายไม่เพียงพอ จึงง่ายต่อการเกิดลิ่มเลือด ทำให้หลอดเลือดอุดตันได้ง่าย หลอดเลือดฝอยส่วนปลายของร่างกายขาดเลือดไปเลี้ยง เกิดการคั่งของคาร์บอนไดออกไซด์ และของเสียจากกระบวนการเมตาบอลิซึม ซึ่งอาจส่งผลต่อสมอง เนื่องจากออกซิเจนและสารอาหารที่ส่งไปหล่อเลี้ยงไม่เพียงพอ ส่งผลให้มีอาการอ่อนเพลีย วิงเวียน ปวดศีรษะ หน้ามืด ชี้นหลังซีดซึมเศร้า สมองล้า ไม่มีสมาธิ ฯลฯ ถ้าปล่อยให้เกิดอย่างต่อเนื่องอาจทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานของร่างกายลดลง ส่งผลถึงความสามารถในการมองเห็น การได้ยินลดลง

นอกจากนี้ปัญหาความดันต่ำในผู้สูงอายุควรต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ เพราะอาจเป็นที่มาของอาการอัลไซเมอร์หรือเป็นตัวเร่งให้มีอาการรุนแรงขึ้น ทั้งยังอาจส่งผลให้หกล้มเนื่องจากเป็นลม ที่อาจทำให้กระดูกหัก จนถึงเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดสมองตีบ และกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดได้ง่าย

แนวทางดูแลร่างกาย

1. ตรวจเช็คความดันเลือดอย่างสม่ำเสมอ หมั่นวัดระดับความดันโลหิตของตนเอง และใส่ใจกับการเปลี่ยนแปลงของระดับความดันโลหิตอยู่เสมอ
2. ควรพักผ่อนให้เพียงพอ กับความต้องการของร่างกาย แต่ละคนมีความต้องการการพักผ่อนไม่เท่ากัน ควรหมั่นสังเกตดู ถ้าร่างกายได้พักผ่อนเต็มอ้อมก็จะตื่นขึ้นอย่างสดชื่นไม่อิดโรย หรือยังรู้สึกอ่อนเพลีย การพักผ่อนนอนหลับไม่เพียงพอจะทำให้ความดันลดลง ควรหลีกเลี่ยงการนอนดึก หรือทำงานหนักจนเกินควร และเวลานอนไม่ควรหนุนหมอนต่ำเกินไป
3. ใส่ใจขณะเปลี่ยนอิริยาบถ ไม่ควรเปลี่ยนอิริยาบถเร็วเกินไป ไม่ยืนนานๆ เวลาจะหยิบหรือเก็บข้าวของที่วางอยู่ในระดับต่ำไม่ควรก้มศีรษะลงทันที แต่ค่อยๆ ทรวดตัวลงก่อน ถ้าจะลุกจากที่นอนไม่ควรลุกยืนขึ้นทันที แต่ควรรอให้แน่ใจก่อนว่าร่างกายปรับเข้าที่ที่แล้วจึงค่อยๆ ลุกขึ้น
4. ดูแลอาหารการกินให้ครบทุกหมู่ ผู้ที่มีความดันโลหิตต่ำ ถ้าได้รับสารอาหารไม่เพียงพอจะทำให้ความดันยิ่งลดลงไปอีก แต่ถ้าเสริมอาหารให้เพียงพอจะช่วยให้ความดันเลือดกลับสู่ภาวะปกติมากยิ่งขึ้น จนถึงช่วยลดอาการไม่พึงประสงค์ต่างๆ ได้
5. ออกกำลังกายเป็นประจำ การออกกำลังกายทำให้ระบบประสาทเกิดความสมดุล หลอดเลือดหัวใจแข็งแรง ทั้งยังช่วยปรับระดับความดันเลือดให้ดีขึ้นได้



ควรเลือกประเภทการออกกำลังกายให้เหมาะสม ไม่ควรออกกำลังกายชนิดที่ต้องยืนนานๆ หรือเปลี่ยนท่าทางบ่อยๆ โดยเฉพาะในผู้ที่มีภาวะความดันต่ำขณะเปลี่ยนอิริยาบถ ส่วนผู้ที่มีภาวะความดันต่ำจากโรคภัยไข้เจ็บ ควรตรวจสอบความพร้อมของร่างกายก่อน ถ้าให้ดีควรปรึกษาแพทย์ และออกกำลังกายภายใต้การดูแลของผู้เชี่ยวชาญ

6. ควรใช้ยาอย่างระมัดระวัง ไม่ควรซื้อยามากินเอง และควรแจ้งให้แพทย์ทราบล่วงหน้าว่ามีอาการความดันโลหิตต่ำ



เคล็ดลับปฏิบัติตัวเพิ่ม

- > ควรเน้นอาหารจำพวกโปรตีนให้มากขึ้น ทั้งโปรตีนจากพืชและเนื้อสัตว์ จากพืช เช่น ถั่วเหลือง ถั่วดำ ถั่วแดง พืชผลจากถั่ว เช่น เต้าหู้ โปรตีนเกษตร เป็นต้น เนื้อสัตว์ เช่น ปลา อาหารทะเล เนื้อวัว เนื้อหมู เนื้อไก่ ฯลฯ กินโปรตีนและอาหารที่อุดมด้วยวิตามิน B และ C อย่างเพียงพอจะช่วยกระตุ้นการทำงานของฮอร์โมนต่อมหมวกไต มีส่วนช่วยในการปรับระดับความดันโลหิตให้สูงขึ้นได้
- > ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่ไม่เหมาะกับผู้ที่ภาวะความดันต่ำ เช่น เซลลอรี่ พริกขี้หนู ถั่วเขียว มะระ หอมหัวใหญ่ สาหร่ายทะเล หัวไชเท้า เป็นต้น
- > อาหารเสริมที่ควรกินเป็นประจำได้แก่ จำพวกกลุ่มวิตามิน B วิตามิน B COMPLEX 100 มิลลิกรัม วิตามิน B1 100 มิลลิกรัมและวิตามิน B12 500 ไมโครกรัม อย่างละ 1 เม็ดต่อวัน เสริมด้วยวิตามิน E 400 IU. วันละ 1 เม็ด วิตามิน E มีส่วนช่วยลดการแตกตัวของเม็ดเลือดแดง รวมถึงวิตามิน C ที่ช่วยในการดูดซึมแคลเซียม ธาตุเหล็ก และกระบวนการเมตาโบลิซึมของร่างกาย นอกจากนี้กรดโฟลิกที่ได้จากน้ำฟักจะช่วยสร้างเม็ดเลือดแดง และกรดอะมิโนในสาหร่ายเกลียวทองยังเป็นสารอาหารที่จำเป็นต่อผนังเส้นเลือดและระบบประสาทอัตโนมัติอีกด้วย
- > หมั่นออกกำลังกายเพื่อช่วยให้หัวใจ และระบบต่างๆ ในร่างกายแข็งแรง โดยเลือกออกกำลังกายเบาๆ แบบไม่หักโหม เช่น อาจเลือกเล่นโยคะในท่าที่เหมาะสม ไท้เก๊ก รำตะบอง เป็นต้น

ข้อควรระวัง

ไม่ควรอยู่ในสภาพแวดล้อมที่อากาศร้อนอบอ้าวนานเกินไป เพราะจะทำให้หลอดเลือดขยายตัวที่อาจทำให้ความดันโลหิตลดลงได้ นอกจากนี้การสวมใส่เสื้อผ้าที่แน่นอึดอัดเกินไป โดยเฉพาะสวมเสื้อที่มีปกเสื้อสูง คอเสื้อแคบ หรือผูกเนคไทแน่นเกินไป อาจจะไปกดทับหลอดเลือดแดงบริเวณต้นคอ ส่งผลให้ความดันต่ำลงจนหน้ามืดเป็นลมได้



The Gala Queen

หรูหราในคืนพิเศษ

เมื่อถึงคราวที่สาว ๆ ต้องสวยเจิดฉายในงานราตรี หนึ่งในแนวการแต่งตัวที่
รับรองได้ว่าใส่แล้วต้องสวยเด่นกว่าใคร ๆ ก็คือ เดรสสั้นและยาวในโทนสีทอง
ที่เปล่งประกาย ตกแต่งด้วยเลื่อมระยิบระยับ



แหวนคริสตัลทรงสูง
จาก Swarovski



สร้อยคอคริสตัล
จาก Swarovski



ชุดกระโปรงสั้น แขนกุด
ผ้าซาติน ปักเลื่อมช่วงบน
จาก Disaya
ราคา 17,950 บาท



ชุดกระโปรงยาวเกาะอก
ผ้าไหมซาติน เคลือบ
เมทัลลิก จาก Disaya
ราคา 14,500 บาท



กระเป๋าสะพายหนังดู ทรงสี่เหลี่ยม
สายโลหะ จาก Bvlgari



กระเป๋าสะพายหนังใบเล็ก
ประดับหมุดทอง
จาก Emporio Armani



รองเท้าส้นสูงผ้าซาติน
ประดับคริสตัล
จาก Aldo

รองเท้าส้นสูงตาข่ายหนัง
ประดับคริสตัล จาก Jimmy Choo
ราคา 88,500 บาท



ตุ้มหูระย้าคริสตัลเรือนทอง
จาก Kate Spade

Woman : Swarovski ชั้น 2 เกษรพลาซ่า, ชั้น M สยามพารากอน, Disaya ชั้น L เกษรพลาซ่า, ชั้น 2 เซ็นทรัลเวิลด์, Bvlgari ชั้น M สยามพารากอน,
Kate Spade ชั้น 1 เซ็นทรัลเวิลด์, ชั้น 1 เซ็นทรัล ซิดลม, Aldo ห้างสรรพสินค้าชั้นนำทั่วไป, Jimmy Choo ชั้น M สยามพารากอน,
Emporio Armani ชั้น 1 สยามพารากอน, ชั้น G เกษรพลาซ่า



It's Gentleman World

กั๊งเสื่อสุก เสื่อเช็ด รองเท้าหนัง หูกระต่ายหรือเนคไท ก่านี้ก็สามารถควงชายหนุ่ม
สุดเก๋ออกไปปรากฏตัวในการดินเนอร์สุดหรูได้แล้ว เพราะไม่ว่าจะพ่นมาทีลสมัย
สไตส์การแต่งตัวแบบคลาสสิกนี่ยังสร้างเสน่ห์ให้กับผู้สวมใส่ได้เสมอ



นาฬิกาทรงกลม
สายหนังจระเข้ จาก Zenith

หมวกฟิวส์ปีกแคบ
จาก Ted Baker



หูกระต่ายฟ้าไหมทรงแคบ
จาก Project 1.1 by Greyhound



เสื้อคาร์ดิแกนไหมพรมแขนยาว
กระดุมหน้า พร้อมเสื่อเช็ด
จาก G2000 ราคา 2,290 บาท



กระเป๋าทันทีหนัง ทรงสี่เหลี่ยม
จาก Versace



กระเป๋าถือหนัง ทรงสี่เหลี่ยม
จาก Versace



เข็มขัดหนังหัวโลหะ
จาก Dunhill



รองเท้าบูทหนังหุ้มข้อ
จาก Bally ราคา 26,200 บาท



เสื้อสูทฟ้าพ้ายร้อนปกสองชั้น
จาก G2000 ราคา 5,990 บาท

กางเกงฟ้าพ้ายขายาวทรงตรง
จาก Ted Baker

Men : Versace ชั้น M สยามพารากอน, G2000 ศูนย์การค้าชั้นนำทั่วไป, Ted Baker ชั้น 1 เซ็นทรัลเวสต์, Zenith ชั้น M สยามพารากอน ชั้น G ดี เอ็มโพเรียม, Project 1.1 by Greyhound ชั้น 3 สยามพารากอน, ชั้น 2 ดี เอ็มโพเรียม, Bally ชั้น 4 เซ็นทรัล ซิดลม, ชั้น 1 เกษรพลาซ่า, Dunhill ชั้น 4 เซ็นทรัล ซิดลม



Hot Hi-Tech Watches

นาฬิกาหัวใจของหนุ่มสาวสมัยใหม่ในยุคนี้ แค่มีดีที่รูปรูปยังไม่พอ ต้องมาพร้อมเทคโนโลยีสุดล้ำ ก็คงจะเรียกได้ว่าเจ๋งจริง! happiness จึงคัดสรรมาเฉพาะเทคโนโลยีออลๆ ให้คุณได้เลือกสวมใส่กัน



แรงบันดาลใจ จากดาราศาสตร์

เผยโฉม Moonstruck นาฬิกาเรือน อัจฉริยะของ Ulysse Nardin ที่จำลอง ระบบสุริยะจักรวาลมาไว้บนข้อมือ ทำงานด้วยกลไกคาลิเบอร์ UN-106 ที่สามารถควบคุมการทำงานได้อย่างเที่ยงตรงและแม่นยำ โดยไม่ต้องตั้งค่าใดๆ ในรอบเวลา 100,000 ปี อีกทั้งยังแสดงตำแหน่งของ พระอาทิตย์และพระจันทร์ให้สัมพันธ์ กับวงโคจรของโลก พร้อมบอกข้างขึ้น ข้างแรม ชั่วโมง นาที วินาที และปรับ เปลี่ยนไทม์โซนได้สะดวก



คูใจนักดำน้ำ

นาฬิกาเรือน Marine Royale 5847 จาก Breguet เรือน นี้คุณสุดคำบรรยายจริงๆ โดยรังสรรค์ขึ้นภายใต้

แรงบันดาลใจจากนาฬิกาเรือน ดั้งเดิมที่มีสเตอร์บริเกตต์ผลิตให้กับ ราชนาวีฝรั่งเศส ผลงานกับความเป็น เจ้าแห่งเทคโนโลยีการบอกเวลาด้วย

เสียง จนกำเนิดมาเป็นนาฬิกาเรือนใหม่สำหรับ นักดำน้ำที่มีกลไกตั้งปลุกในตัว และผ่านการทดสอบ จากใต้น้ำว่าเสียงปลุกสามารถเดินทางผ่านน้ำได้เร็วกว่าผ่านอากาศถึง 4 เท่า อีกทั้งยังสามารถกันน้ำลึกได้ถึง 300 เมตร



นาฬิกาเรือนเก่งของชายหนุ่ม

Premier-Jet Black Kinetic Perpetual นาฬิกา เรือนพิเศษที่รังสรรค์ขึ้นเพื่อฉลองการครบรอบ 130 ปี ของนาฬิกา Seiko ในปี 2011 นี้ ได้ส่ง ระบบกลไกอันเยี่ยมยอดแบบ Kinetic ซึ่ง สามารถสะสมพลังงานจากการเคลื่อนไหวได้ ยาวนานสูงสุดถึง 72 ชั่วโมง และยังมีระบบ Auto Replay ที่พร้อมจะปลุกเรือนเวลาที่แม้ จะไม่ได้ใช้งานมายาวนานถึง 4 ปี ให้ตื่นขึ้น ได้ในฉับพลัน พร้อมเซ็ตเวลาปัจจุบันได้เอง เพียงแค่คุณใช้แรงเขย่าเท่านั้น



สวยแกร่งทนทาน

ผลงานอันน่าทึ่งของแบรนด์ Omega ที่ก้าวขึ้นสู่ ทำเนียบเรือนเวลาคู่ใจของหญิงสาวทั่วโลกเป็น ที่เรียบร้อย เพราะนอกจากจะมีรูปลักษณ์ที่ สวยหรูสะกดใจแล้ว ยังทำงานด้วยกลไก อัตโนมัติโอเมก้า โค-แอ็กเซียล คาร์เบอร์ 8520 ลิขสิทธิ์เฉพาะของแบรนด์ ร่วมด้วยระบบ บาลานซ์สปริง ซิลิคอน เอส ไอ 14 (Si14) นวัตกรรมที่เข้ามาช่วยเสริมความแกร่งของ กลไกนาฬิกาให้ทนทาน สามารถรับแรง กระแทกจากปัจจัยภายนอก และการรบกวน จากสิ่งแวดล้อมได้ดีเยี่ยม



Babushka Pepper Mill

ตุ๊กตารัสเซียสีแดงสด
แสนสวยตัวนี้แท้จริงแล้วคือ
ที่บดพริกไทย ที่หากจะนำไป
ประดับเพื่อเพิ่มสีสันให้กับ
โต๊ะอาหารแล้วละก็เป็น
ไอเดียที่ดีเลย
ราคา 2,350 บาท
(ร้าน Qconceptstore ชั้น 3
สยามพารากอน)

Wine Stopper

ที่เปิดขวดไวน์จุกไม้ก๊อก
รูปหมากรุกคุณภาพ
เยี่ยม ช่วยถนอมรักษา
รสชาติของไวน์ให้
คงเดิม แถมดีไซน์
ยังเท่น่าหยิบใช้ด้วย
ราคา 1,185 บาท
(ร้าน Qconceptstore
ชั้น 3 สยามพารากอน)



Present Perfect

ของขวัญชิ้นเลิศ

ฉบับนี้เราขอแนะนำของขวัญชิ้นเลิศเนื่องในเทศกาลส่งความสุข
ที่กำลังจะมาถึง ซึ่งรับรองว่าจะต้องถูกใจทั้งผู้ให้และผู้รับแน่นอน

Gold Pillow

หมอนมงคลรูปทองคำแท่งยักษ์
ที่ถูกครีเอทขึ้นเพื่อให้อินเทรนด์
กับกระแสทองคำราคาแพง และ
เป็นของขวัญส่งท้ายปลายปี
ให้คนชอบสะสมทองนำไป
หนุนนอนกอด เพื่อว่าจะทำให้
หลับสนิทและฝันดียิ่งขึ้น
ราคา 378 บาท (ร้าน Loft
ชั้น 3 สาขาสยาม-
ดิศคัพเวอร์)



The Secret Box

กล่องเก็บของเอนกประสงค์ภายใต้ฟอร์ม
อันแสนสวยของวิทยุแนววินเทจโบราณ สำหรับ
เก็บข้าวของเครื่องใช้กระจุกกระจิกให้มารวมไว้
ด้วยกันเป็นหมวดหมู่ อีกทั้งยังเพิ่มความเป็น
ระเบียบเรียบร้อยและเป็นของตกแต่งบ้านได้ดี
ราคา 11,590 บาท (ร้าน Qconceptstore ชั้น 3
สยามพารากอน)

Bag Clips

ที่เปิดห่อขนมแว่นตากันแดดนี้ถูกออกแบบมาแทนที่
ความเซยของตัวหนีบกระดาษ หรือหนังสติ๊กเกอร์ที่เรามักใช้
ปิดปากถุงขนมที่ท่านไม่หมด เพื่อให้คงความกรอบนาน
จนกว่าจะหยิบมาทานในครั้งต่อไป
ราคา 280 บาท (ร้าน Loft ชั้น 3 สาขาสยามดิศคัพเวอร์)



Collectable Car รถแสบรัก



หนึ่งในของสะสมของคนรวย ต้องมีเรื่องของรถยนต์ติดอยู่ในโพยอย่างแน่นอน ซึ่งรถยนต์ที่นิยมมีหลากหลายชนิด แต่ถ้าจะให้เก่าและก็ต้องเป็นรถคลาสสิกเท่านั้น



หากพูดถึงคำว่า นี่หลายคนคงจะนึกไปถึงรถยนต์รุ่นเก่าๆ แบบเปิดประทุน ล้อขนาดเล็กที่เราเคยเห็นในภาพยนตร์ย้อนยุค แต่ในความเป็นจริงแล้วคำว่า รถยนต์คลาสสิก คือ รถยนต์ที่มีอายุย้อนไป 25 ปี ซึ่งนอกจากความเก๋าระดับอายุเบญจเพสเป็นจุดเริ่มต้นแล้ว ยังต้องมีคนนิยมสะสมไว้อีก รวมถึงต้องมีการดูแลบูรณะให้อยู่ในสภาพที่ใช้งานได้ เพราะไม่เช่นนั้นแล้วรถยนต์รุ่นนั้นจะกลายเป็นรถยนต์เก่า เสื่อมสภาพ เตรียมเข้าร้านขายรถเก่าที่เชียงใหม่ได้ทันที

เชื่อหรือไม่ว่าในเมืองไทยมีรถยนต์คลาสสิกอยู่นับพันคันทีเดียว สำหรับในประเทศไทยมีกลุ่มคนเล่นรถยนต์คลาสสิกกันไม่น้อย แต่ส่วนใหญ่จะเป็นการสะสมไว้ดูเล่นเป็นการส่วนตัวมากกว่าจะขับโชว์เจดิตตามท้องถนน รถยนต์กับคนไทยนั้นมีประวัติศาสตร์ผูกพันกันมานาน เนื่องจากผู้ที่นำรถยนต์เข้ามาในประเทศไทยคันแรก คือ พระบรมวงศานุวงศ์ และต่อมาในสมัยรัชกาลที่ 5 ก็ได้ทรงนำเขารถยนต์จากต่างประเทศ และนำมาใช้ในหน่วยงานราชการอีกด้วย รวมถึงกลุ่มพ่อค้า และ

ข้าราชการชั้นสูงในสมัยนั้น ที่นิยมใช้รถยนต์แทนรถม้า เพื่อเป็นการบ่งบอกถึงฐานะ ทำให้รถยนต์เหล่านั้นบางคันถูกเก็บสะสม และตกทอดกันมาสู่ยุคลูกยุคหลาน แต่จะว่ากันไปแล้ว กลุ่มคนที่สะสมรถยนต์เหล่านั้น ส่วนใหญ่จะต้องมีใจรักเป็นทุนเดิม และต้องมีกำลังทรัพย์เพียงพอที่จะซ่อมแซม ดูแล ให้รถยนต์คลาสสิกกลับมามีชีวิตอีกครั้ง รวมถึงการซื้อรถยนต์คลาสสิกเข้ามาประดับโรงรถด้วย

สำหรับรถยนต์คลาสสิกที่นิยมสะสมกันนั้นแบ่งออกเป็น 3 รุ่น โดยแบ่งตามอายุของรถยนต์ เริ่มจากกลุ่มแรก คือกลุ่มที่ถูกเรียกว่ารถยนต์โบราณจะผลิตก่อนปี ค.ศ. 1939 ถือว่าเป็นรุ่นก่อนสงครามโลกครั้งที่ 2 ซึ่งรถยนต์ประเภทนี้จะผลิตไม่มากนัก และที่สำคัญเก่าเหลือเกิน ทำให้ราคาค่างวดของรถในกลุ่มนี้แพงมากเพราะนอกจากหายากแล้ว ยังหาสภาพที่ดีๆ ยากอีกด้วย กลุ่มที่ 2 คือ รถยนต์คลาสสิกที่ผลิตตั้งแต่ปี ค.ศ. 1940-1956 ซึ่งเป็นช่วงสมัยสงครามโลกครั้งที่ 2 ซึ่งยังพอมือให้เห็นอยู่พอสมควร แต่ถูกเจ้าของเก็บไว้อย่างดีเยี่ยม และจะให้เห็นเฉพาะ

ตามงานประกวดรถโบราณเท่านั้น กลุ่มสุดท้าย คือ รถยนต์คลาสสิก ที่ผลิตตั้งแต่ปี ค.ศ. 1956 ซึ่งถือว่าเป็นกลุ่มรถที่มีจำนวนมากที่สุด และราคาจับต้องได้ คือ เริ่มต้นในหลักแสนบาท เนื่องจากยังไม่เก่ามากและมีจำนวนเหลืออยู่พอสมควร

ส่วนรถยนต์ที่นักเลงรถคนไทยนิยมสะสมนั้น หากเป็นกลุ่มรถคลาสสิกที่ผลิตตั้งแต่ปี ค.ศ. 1940-1956 ต้องบอกว่า มีหลายยี่ห้อ ตั้งแต่ เบนท์ลีย์ เมอร์เซเดส เบนซ์ บีเอ็มดับเบิลยู เปียต ซึ่งก็ขึ้นอยู่กับความชอบของแต่ละบุคคล รวมถึงความเป็นเอกลักษณ์ของรถรุ่นนั้นๆ ด้วย อย่างเช่น เมอร์เซเดส เบนซ์ รุ่น กัลวิงส์ ที่ผลิตขึ้นในปี ค.ศ. 1954 จุดเด่นอยู่ที่ประตูแบบปีกนก รุ่นแรกของโลก ผลิตจำนวนไม่กี่คัน และได้รับความนิยมในตลาดโลกมาก ซึ่งราคาของรถรุ่นดังกล่าวหากเป็นสภาพเดิมๆ ราคาในตลาดโลกที่มีการประมูลกัน คันละ 25-30 ล้านบาท

เปลี่ยนชิ้นส่วนอะไหล่ ที่เสียหายให้กลับมาเหมือนใหม่ และใช้งานได้ดี แต่อะไหล่ที่เปลี่ยนนั้นต้องเป็นอะไหล่เก่าแต่ต้องเป็นของแท้ ที่ยังสามารถใช้งานได้เหมือนเดิม เช่น กระจกมองข้างแตกหรือบิ่น ก็ต้องดัดขึ้น เข้าไปหาในอินเทอร์เน็ต เพื่อหาอะไหล่เก่าชิ้นนี้ ที่ยังสภาพดีๆ มาเปลี่ยน และยังคงละเอียดไปจนถึงตัวนอตของรถที่มีรถยนต์บางรุ่น จะมีนอตที่เป็นเอกลักษณ์ เช่น หัวนอตอาจเป็นหัวนอต 5 แฉก ก็ต้องไปหานอตรถรุ่นนี้มาใช้ให้ได้ หัวใจสำคัญของการดูแลรถแบบนี้คือ ต้องใช้อะไหล่ให้ตรงรุ่น ตรงยี่ห้อทุกชิ้น และรถยนต์คันนั้นต้องสามารถใช้งานได้จริงตามที่องถนน แต่ปัญหาคือ ต้องเป็นคนกระเป๋านักพอควร เพราะชิ้นส่วนอะไหล่รถยนต์เก่าของแท้ๆ นั้นมีราคาที่สูงมาก นอกจากนี้คนบูรณะยังจะต้องมีความรู้เกี่ยวกับรถยนต์คันที่เก็บสะสมเป็นอย่างดีด้วยว่าต้องหาซื้ออะไหล่ที่ไหน และมีราคา



สำหรับในประเทศไทย ราคาของเมอร์เซเดส เบนซ์ กัลวิงส์ ก่อนจะได้รับความนิยม ราคาอยู่ที่ไม่กี่แสนบาท แต่ในปัจจุบันราคาอยู่ที่ประมาณคันละ 10 กว่าล้านบาท แต่หากเป็นรถยนต์คลาสสิกแบบมีตำนานก็ต้อง Bentley R Type Hooper Saloon ที่ผลิตปี ค.ศ. 1952 ของ บุญฤทธิ์ จุลละทรัพย์ ซึ่งอยู่ในสภาพที่สวยงามสมบูรณ์ โดยตัวถังรถรุ่นนี้เป็นรุ่นที่สั่งทำแบบพิเศษ ซึ่งใช้การประกอบมือทั้งคัน และมีเพียง 20 คันในโลกเท่านั้น ที่สำคัญรถยนต์คันดังกล่าวเคยเป็นรถประจำตำแหน่งของจอมพล ป. (แปลก) พิบูลสงคราม อดีตนายกรัฐมนตรีของไทยอีกด้วย

สำหรับการเก็บรักษารถยนต์คลาสสิกก็มีอยู่ 3 ประเภท คือ รถยนต์คลาสสิกแบบเก่าเก็บหรือแบบเดิมๆ คือ ปล่อยให้เก่าไปตามสภาพ อย่างเบาๆ หนึ่งก็ปล่อยให้แตกสลายไปตามสภาพหนึ่ง ไม่มีการทำสีใหม่ หรือเบาๆ หนึ่งใหม่ เป็นต้น รถยนต์รุ่นนี้เรียกว่าเก่าตามสภาพ อนุรักษ์นิยมขั้นสุดซิด เพียงแค่ปิดกวาดเช็ดดูไม่ให้มีคราบฝุ่น หรือคราบสนิมมาติดกับตัวรถยนต์เป็นอันพอแล้ว ส่วนอีกแบบคือ มีการบูรณะให้อยู่ในสภาพเดิมให้ใหม่ขึ้นมา แต่ยังคงเอกลักษณ์ของรถโบราณไว้เป็นอย่างดี นั่นคือต้อง

ประมาณเท่าไร ไม่อย่างนั้นถูกพ่อค้าปั่นราคาอะไหล่สูงเกินจริง

ส่วนแบบสุดท้ายคือ พวกดัดแปลงรถยนต์คลาสสิก โดยจะใช้โครงรถรุ่นเดิมแต่ชิ้นส่วนประกอบอื่นๆ ดัดแปลงหมด อย่างการเปลี่ยนเครื่องยนต์เดิมเป็นเครื่องยนต์รถยนต์ญี่ปุ่นรุ่นปัจจุบัน หากสามารถใส่ลงห้องเครื่องได้ แล้วดัดแปลงช่วงล่างเพลาขับให้เหมาะกับเครื่องยนต์ใหม่ แล้วยังรวมถึงการดัดแปลงตัวรถยนต์ ภายในของรถยนต์ ให้ดูสวยเก๋ เท่ ตามความคิดของเจ้าของรถยนต์เป็นหลัก กลุ่มนี้จะไม่ได้คำนึงถึงความเป็นตัวตนของรถยนต์เก่ามากนัก แต่ตกแต่งเพราะชอบความแปลกใหม่ ข้อดีก็คือ สามารถนำรถมาใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างสบายใจ ซ่อมบำรุงง่ายกว่า 2 แบบแรก ข้อเสียข้อแรกคือ ต้องหาอุปกรณ์ดัดแปลงที่ไว้ใจได้ เพื่อไม่ให้ราคาสูงเกินความเป็นจริงและต้องได้มาตรฐาน และข้อเสียข้อที่สองคือ ราคาขายต่อจะไม่มีกำหนดตายตัว เนื่องจากอยู่ที่ความชอบของผู้ซื้อต่อ ถ้าไม่มีใครชอบราคา ก็หาผู้ซื้อใหม่ได้เลย

LET'S DANCE!!

มาเต้นรำกันเถอะ

คำว่า **“ลีลาศ”** หมายถึง การเต้นรำแบบสุภาพเพื่อความสนุกสนานและเพื่อพบปะเข้าสังคมกับบุคคลอื่นๆ ในงานเลี้ยงสังสรรค์หรืองานราตรีสโมสร การลีลาศเป็นที่นิยมในทุกชนชาติมายาวนานนับพันปี ได้เริ่มต้นขึ้นเมื่อในราวคริสต์ศตวรรษที่ 1400 ของชาติตะวันตก ซึ่งได้กล่าวถึง ลีลาการก้าวเดินที่มีเอกลักษณ์เฉพาะของลีลาศ ต้องสัมพันธ์กับท่วงทำนองดนตรีและเผยแพร่เข้ามาสู่เมืองไทยในสมัยพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 4

พาดหัวแบบนี้ คุณๆ
อย่าเพิ่งเข้าใจผิดว่า เราจะ
ชวนออกไปแดนซ์กระจายใน
คอนเสิร์ตของศิลปินคนดัง
ที่ไหน แต่เราจะชวนคุณมา
รู้จักกีฬาชนิดหนึ่งที่ให้ทั้ง
ความสนุกและช่วยให้สุขภาพดี
ต่างหาก กีฬาที่ว่านั่นก็คือ
“ลีลาศ” ก่อนอื่นเราลอง
มาทำความรู้จักกับกีฬา
ชนิดนี้กันสักหน่อยดีกว่า



ลีลาศตรงกับคำในภาษาอังกฤษ “Ballroom Dancing” เป็นการเต้นรำของคู่ชายหญิงตามจังหวะดนตรีที่มีแบบอย่างและลีลาการเต้นรำเฉพาะตัว โดยมักเกิดขึ้นในงานสังสรรค์ทางสังคม งานราตรีสโมสรต่างๆ แต่หากเป็นไปเพื่อความสนุกสนานของตัวผู้เต้นรำเอง และสำหรับการฝึกฝนลีลาศก็ไม่ใช่เรื่องยากแต่อย่างใด เพราะมีกฎเกณฑ์แบบแผนให้ปฏิบัติตามตายตัว การเต้นลีลาศไม่สามารถเต้นคนเดียวได้ จึงต้องคำนึงถึงการเข้าคู่ หรือ การจับคู่ลีลาศเป็นสิ่งสำคัญ เพราะถ้าจับคู่ไม่ถูกต้องตามแบบแผน นอกจากจะทำให้ขาดความสง่างามแล้ว ยังเป็นอุปสรรคอย่างยิ่งในการนำ (Lead) และการตาม (Follow) ซึ่งจะทำให้เสียการทรงตัว และการก้าวเท้าของคู่ลีลาศอาจไม่สอดคล้องสัมพันธ์กัน ดังนั้น การจับคู่ลีลาศที่ถูกต้องจึงมีความสำคัญยิ่ง โดยเฉพาะผู้ชายจะต้องศึกษาทำความเข้าใจให้ถูกต้อง

โดยปกติทำเริ่มต้นในการจับคู่ลีลาศแทบทุกจังหวะจะเริ่มด้วยการจับคู่แบบบอลรูมปิด (Closed Ballroom) ได้แก่ จังหวะวอลซ์ (Waltz) จังหวะควิกสเตป (Quick Step) จังหวะชา ชา ซ่า (Cha Cha Cha) และจังหวะบีกิน (Beguine) ซึ่งจะค่อนข้างช้าแต่มีจังหวะชัดเจน และเมื่อคู่ลีลาศออกกลดลวดลายต่างๆ การจับคู่ลีลาศจะเปลี่ยนไปเป็นแบบอื่นตามลวดลายของจังหวะนั้นๆ มีเพียงบางจังหวะที่จับคู่ลีลาศตอนเริ่มต้นแตกต่างออกไป ได้แก่ จังหวะแทงโก้ (Tango) จังหวะไจฟว์ (Jive) และจังหวะร็อกแอนด์โรล (Rock and Roll) ซึ่งจะมีจังหวะที่เร็วและเร้าใจขึ้น เป็นต้น ลีลาศแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ



1. การลีลาศเพื่อนันทนาการ

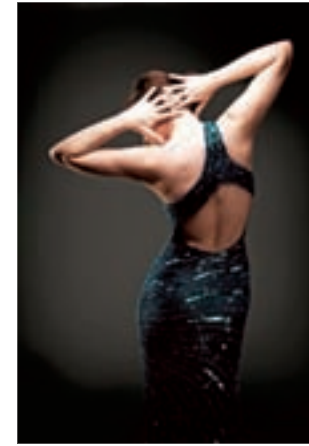
ซึ่งมีจุดมุ่งหมายเพื่อใช้เป็นกลยุทธ์ หรือเป็นสื่อกลางในการเชื่อมเชิฐ ดึงดูดความสนใจของบุคคลต่างๆ ให้เข้าร่วม มักพบได้บ่อยๆ ในงานสังสรรค์รื่นเริงต่างๆ

2. ลีลาศเพื่อการแข่งขันทางเทกกีฬา

ซึ่งมักคำนึงถึงรูปแบบที่ถูกต้องตามกฎเกณฑ์ และมีความสง่างามของท่วงท่าการเคลื่อนไหวตามธรรมชาติเป็นสิ่งสำคัญ ซึ่งเวลานี้ได้มีสมาคมลีลาศในหลายๆ ประเทศรวมถึงในประเทศไทย ได้ร่วมกันส่งเสริมลีลาศให้มีการพัฒนา และถือว่าลีลาศ คือ กีฬาชนิดหนึ่งที่ทำให้ทั้งความบันเทิงและส่งเสริมสุขภาพพลานามัยให้สมบูรณ์แข็งแรงได้ดียิ่งขึ้น นอกจากนี้ยังได้ร่วมกันจัดการแข่งขันกีฬาลีลาศขึ้นหลายระดับทั้งประเภทมืออาชีพและมือสมัครเล่นในเวทีระดับชาติและระดับนานาชาติ

ปัจจุบันกีฬาลีลาศนั้นเป็นที่นิยมของผู้คนในสังคมไทยมากๆ เหมาะสำหรับผู้คนทุกเพศทุกวัย ตั้งแต่เด็ก วัยรุ่น ผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ กีฬาลีลาศยังช่วยผ่อนคลายความเครียดและมีอารมณ์ดี รู้จักการอยู่ร่วมกันในสังคมได้เป็นอย่างดี ส่งเสริมให้มีความเชื่อมั่นในตนเองกล้าแสดงออก เสริมสร้างความแข็งแรงของหัวใจ ปอด กล้ามเนื้อข้อต่อ กระดูก เพิ่มการทรงตัวที่ดีและเคลื่อนไหวได้อย่างแคล่วคล่องว่องไวขึ้น ช่วยชะลอความชรา รักษารูปร่างทรวดทรง และบุคลิกภาพให้สง่างามขึ้น

การเต้นลีลาศยังเหมาะกับผู้สูงอายุ เพราะไม่ต้องใช้แรงกำลังมากมาย แต่สามารถบริหารร่างกายได้ทุกส่วน และท่วงท่า จังหวะการเคลื่อนไหวต่างๆ ก็ช่วยในเรื่องของความทรงจำ สมาธิ การทรงตัว ยังช่วยให้ผู้สูงอายุห่างไกลจากภาวะซึมเศร้า เพราะการที่ผู้สูงอายุได้มาร่วมกิจกรรมนั้นนอกจากจะได้ออกกำลังกายแล้ว ยังมีโอกาสได้พบปะเพื่อนฝูงในวัยเดียวกันอีกด้วย ส่วนเพลงที่ใช้ในการเต้นรำก็เปรียบได้ดัง ดนตรีบำบัด (Music Therapy) ที่ช่วยฟื้นฟูสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจในเวลาเดียวกัน เมื่อได้รู้ว่าประโยชน์เยอะอย่างนี้แล้ว เราจะรอช้าอยู่ไย รีบไปฝึกเต้นลีลาศกันดีกว่า...



สำหรับผู้สนใจเรียนเต้นลีลาศสามารถติดต่อไปได้ที่

1. สมาคมกีฬาลีลาศแห่งประเทศไทย

ซึ่งที่นั่นนอกจากจะให้บริการ สถานที่พร้อมครูฝึกลีลาศส่วนตัวสำหรับผู้เป็นสมาชิกแล้ว ในแต่ละเดือนทางสมาคมยังมีการอัพเดทข่าวสาร และข้อมูลต่างๆ เกี่ยวกับกีฬาลีลาศด้วย โทร: 0-2675-9776-8 หรือ www.tdsa.or.th

2. โรงเรียนบุญเลิศลีลาศ

ถือเป็นโรงเรียนสอนลีลาศชื่อดังอันดับต้นๆ ของเมืองไทย ซึ่งผู้ดำเนินการเรียนการสอนก็คือ อาจารย์บุญเลิศ กระบวนแสง บรรณครูแห่งกีฬาลีลาศในบ้านเรานั้นเอง โทร: 0-2225-2233, 0-2623-7738 หรือ www.boonlertdancesport.com

3. สถาบันบางกอกแดนซ์

ซึ่งเป็นสถาบันที่เชี่ยวชาญเรื่องการเต้นรำทุกประเภท รวมถึงการเต้นลีลาศแกมยังสะดวกในการใช้บริการ เพราะมีหลายสาขาใกล้บ้านให้เลือก สาขาชิดลม (สำนักงานใหญ่) อาคารเซ็นทรัล ชิดลม ทาวเวอร์ ชั้น 6 โทร: 0-2655-6880-1 กด 0 หรือ www.bangkokdance.co.th

BOOKS



เปิดห้องเรียนวิชาความสุข

โดย ดร.ทาล เบน ชาฮาร์
แปลโดย พรเลิศ อธิฐร์
สำนักพิมพ์วีเลิร์น
159 บาท

หนังสือเล่มนี้จัดอยู่ในหมวดจิตวิทยาก็จริงอยู่ แต่เนื้อหาไม่ได้ยากและทำให้เครียด ซึ่งยังได้รับเกียรติจาก ศ.นพ.ประเวศ วะสี และ หนูดี วนิษา เรซ มาให้คำนิยมด้วย เนื้อหาว่าด้วยการนำเอาหลักสูตรยอดนิยมของวิชาการสัมมนาจิตวิทยาเชิงบวก หรือ Positive Psychology ของมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ที่มีนักศึกษาลงทะเบียนเรียนมากถึงเทอมละ 1,400 คน ซึ่งกลายเป็นที่โด่งดังมาก เพราะเป็นวิชาที่พลิกโฉมหน้าการเรียนการสอนของมหาวิทยาลัยเก่าแก่ หนังสือเล่มนี้ ดร. ทาล ได้สรุปเนื้อหา พร้อมแบบฝึกหัดที่ให้นักศึกษาทำในห้องเรียนมาให้เราได้อ่าน ถ้าอยากรู้ว่าทำไมนักศึกษาถึงแย่งกันลงทะเบียนเรียนวิชานี้ ต้องรีบซื้อมาอ่าน



เคล็ดลับ 8 CEO ระดับโลก

โดย เจย์ กรีน
แปลโดย วิญญู กิ่งหิรัญวัฒน์
สำนักพิมพ์มติชน
160 บาท

แนวคิดในการบริหารของ 8 บริษัท ซึ่งดังในสหรัฐฯ ที่กลายเป็นต้นแบบของการบริหารที่นำเทรนด์ Design Thinking ไปใช้ได้อย่างได้ผล อย่างเช่น บริษัทตัวต่อเลโก้ ที่สังเกตแฟนตัวจริง เพื่อดูว่าพวกเขาคิดจะสร้างอะไรและเรียนรู้ว่าจะหาตลาดใหม่จากที่ไหน บริษัท คลิฟบาร์ สร้างวัฒนธรรมการเป็นตัวจริง และยึดการออกแบบผลิตภัณฑ์ที่ลูกค้าชื่นชอบ บริษัทไนกี้ ที่เห็นคุณค่าของวัฒนธรรมสมัยนิยม บริษัทปอร์เช่ ที่กลายเป็นสัญลักษณ์แห่งตำนานของรถที่เร้าใจและรูปลักษณ์โดดเด่น เป็นต้น ท่านจะได้เรียนรู้วิธีการสร้างแบรนด์แบบไม่ซ้ำกัน ซึ่งรับรองได้ว่าจะได้รับประโยชน์จากการอ่านอย่างมาก

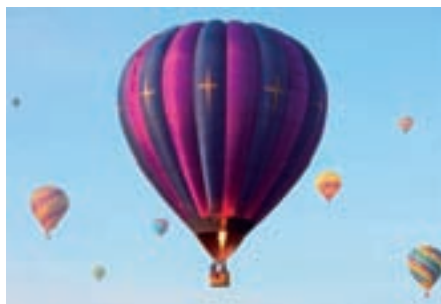


100 เรื่องล้าสมัยในสยาม

โดย ศิรญญา สุจินตวงษ์
สำนักพิมพ์อมรินทร์
199 บาท

หนังสือสี่ชมพูหวานปกเก้เล่มนี้จะทำให้คุณได้เพลิดเพลิน ยิ้มน้อยยิ้มใหญ่ระหว่างที่ใช้เวลาอ่าน เพราะเป็นหนังสือที่ได้ทำการรวบรวมเอาความเปรี๊ยะของคนรุ่นก่อนที่เหมาะอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่ชอบหยอเย้า และหวงแหนอดีตก็ยิ่งต้องควรอ่าน หากเพียงอยากรู้เรื่องล้าสมัยในสยามในแต่ละยุค อย่างเรื่องอภินิหารผ้าพันคอที่ทำให้คนเซ็กซี่ ได้กลายเป็นคนล้าสมัยในพริบตา หรืออาชีพแปลกๆ อย่างการรับจ้างเดิน นั่ง นอน ที่รายได้เกือบแสน และเรื่องน่ารักของสาวไทยที่จะน่าออกแต่ไม่ต้องถอดกำไล พบคำตอบแสนสนุก และมีเสน่ห์ได้แล้ววันนี้ แล้วจะเห็นด้วยว่าอ่านแล้วอมยิ้มได้ตลอดจริงๆ

Event and Show



Thailand International Balloon Festival 2011

ตระการตาอีกครั้งกับเทศกาลบอลลูนนานาชาติ ครั้งที่ 5 โดยบริษัท เอิร์ท วินด์ แอนด์ ไฟร์ จำกัด ร่วมกับ โรงเรียนปรินซ์รอยแยลส์วิทยาลัย และการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย (ททท.) จัดงานขึ้นบอลลูนชมทัศนียภาพเหนือเมือง ตามสายแม่น้ำปิงพร้อมกับกิจกรรมภายในงาน ประกอบด้วย การแสดงของหมู่บอลลูนยักษ์นานาชาติที่หลากสีล้วนทั้งยามเช้าและยามเย็นการแสดงแสง สี เสียงในยามค่ำคืนในรูปแบบงาน “Glow Night & Festival of Light” และการแสดงสุดพิเศษของแสงไฟพร้อมเสียงดนตรี “Animated Light Show” พร้อมร่วมสนุกกันภายในงาน กับการแต่งกายในธีม “สะท้อนแสง-Illuminated” ระหว่างวันที่ 25-27 พฤศจิกายน 2554 ณ โรงเรียนปรินซ์รอยแยลส์วิทยาลัย จังหวัดเชียงใหม่

MUSIC



Louder Charice

สาวน้อยวัย 18 ปี ผู้สร้างปรากฏการณ์ให้คนทั่วโลกต้องตะลึงกับพลังเสียง “ซาร์ริส” Charice หรือชื่อเต็มว่า “ซาร์ริส เพมเพงค็อกโก” Charice Pempengco ผู้โด่งดังจากการประกวดร้องเพลงในฟิลิปปินส์ ด้วยพลังเสียงที่โดดเด่น ทำให้คลิปปวีดีโอของเธอกลายเป็นที่สนใจของบรรดานักท่องเที่ยวอินเทอร์เน็ต และก็ไปเข้าตาพิธีกร Oprah Winfrey และทำให้เธอได้กลายมาเป็นศิลปินคนล่าสุดในสังกัดของ “เดวิด ฟอสเตอร์” David Foster เธอได้ออกซิงเกิ้ลเพลงใหม่ “Louder” ซึ่งในเพลงนี้เราจะเห็นการพัฒนาในแนวดนตรีที่ทันสมัยด้วยป๊อปแดนซ์



Big Ones Varies Artist

ลองหาอัลบั้มรวมเพลงฮิต Big Ones ที่รวบรวมเพลงดังเพราะๆ อย่างเพลง Just The Way You Are จาก Bruno Mar, Firework จาก Katy Perry, Baby จาก Justin Bieber ที่ยังคงอยู่ในชาร์ตเพลงฮิตทั่วโลก มีบทเพลงดังๆ มากถึง 18 เพลง ยังมีเพลง Need You Now จาก Lady Antebellum, F**k You จาก Cee Lo Green, Every Teardrop is a Waterfall จาก Coldplay และเวอร์ชันพิเศษของเพลงฮิต เพลง Rolling In The Deep (Jamie xx Shuffle) จาก Adele ที่ไม่ได้หาฟังกันได้ง่ายๆ อีกด้วย



Room 39

อิศรา กิจนิตยชัย (ทอม) ชุตติมน วิจิตรทฤษฎี (মন) และ โอฟาร์ ชูใจ (แวนใหญ่) ที่โชคชะตาพามาพบกันและได้ร่วมวงกัน ด้วยการคัฟเวอร์เพลงของศิลปินดังต่างๆ ในสไตล์พวกเขาเอง แล้วใช้ชื่อว่า Room 39 หมายถึง เบอร์ห้องอพาร์ทเมนท์ ที่พวกเขาอัดคิปปั้นเอง แม้จะยังไม่ได้เป็นศิลปินดัง แต่ก็มีเสียงเรียกร้องให้ทำเพลงและออกอัลบั้ม และแล้ว บอย โกสิยพงษ์ ประทับใจกับคิปปที่พวกเขาคัฟเวอร์เพลง “Billionaire” ของ Bruno Mar จึงส่งอีเมลล์ไปชวนมาร่วมงานด้วย ซึ่งก็เกิดแรกกับเพลง “หน่วง” ในฐานะศิลปินใหม่ล่าสุดของค่าย Love Is และตามมาด้วยซิงเกิ้ลที่สองกับเพลง “ระบายเฉยๆ” ที่เพิ่มจังหวะสนุกขึ้นก็ติดลมบนไปแล้วและอีกไม่นานคงจะได้ฟังอัลบั้มเต็มๆ กันแน่นอน

FILM

**Dream House**

กำหนดฉาย 13 ตุลาคม 2554

วิล แอ็ดเทนตัน (แดเนียล เคร็ก) ลาออกจากงานที่ทำในนิวยอร์ก และย้ายครอบครัวไปอยู่ที่รัฐนิวอิงแลนด์ กับ ลิบบี้ (เรเชล ไวซ์) ภรรยาและลูกสาวสองคน เมื่อเริ่มปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่ ก็พบว่าบ้านในฝันเคยเกิดเหตุฆาตกรรมขึ้น และเพื่อนบ้านก็เชื่อว่าเกิดจากสามีผู้รอดชีวิตเพียงคนเดียว วิล เริ่มสืบค้นเบาะแสกับ แอน ปีเตอร์สัน (นาโอมิ วอตต์) เพื่อนบ้านที่สนิทกับสมาชิกครอบครัวผู้ตายในขณะนั้น วิล และ แอน พยายามปะติดปะต่อเรื่องราวที่เกิดขึ้น และค้นพบกับเรื่องราวของชายคนสุดท้ายที่เคยอยู่ในบ้านหลังนี้ ซึ่งมีความเกี่ยวข้องที่น่าสะพรึงกลัวกับครอบครัวของเขา

**Immortals**

กำหนดฉาย 11 พฤศจิกายน 2554

เนื้อเรื่องพูดถึงธนูแห่งเอพิรุสตามตำนานของเทพนิยายกรีก ถือว่าเป็นอาวุธที่ทรงพลังที่สุดบนพื้นพิภพ ถูกสร้างด้วยน้ำมือของเทพเอเรส หรือเทพเจ้าแห่งสงครามที่ซ่อนไว้เพื่อไม่ให้ใครเป็นเจ้าของ ผู้ใดก็ตามที่ครอบครองก็จะมีอำนาจเหนือมวลมนุษย์และเหล่าทวยเทพ แต่ทุกคนต่างต้องการเป็นเจ้าของธนูนี้ โดยเฉพาะไฮเพอร์เรียน (มิกกี รูก) กษัตริย์บ้าอำนาจที่ประกาศสงครามกับเหล่าทวยเทพ เขารวบรวมกองทัพกระหายเลือดเพื่อพลิกแผ่นดินหาธนูนี้ เทพซีอุส จึงได้เลือกมนุษย์ที่ชื่อ เรซซึอุส (เฮนรี คาวิลล์) ที่เป็ความหวังเดียวที่จะหยุดยั้งไฮเพอร์เรียน และช่วยเหลือนมนุษย์เอาไว้ได้

**Mission: Impossible - Ghost Protocol**

กำหนดฉาย 15 ธันวาคม 2554

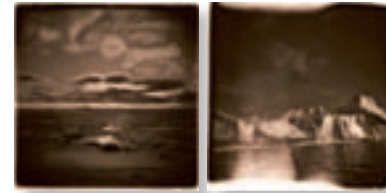
ภาพยนตร์ส่งท้ายปี 2554 นี้ Mission: Impossible 4 ปฏิบัติการไร้เงา จัดเต็มสุดๆ ทั้งโปรดักชั่นยิ่งใหญ่อลังการ ทอม ครูซ กลับมารับบท อีธาน ฮันท์ อีกครั้งในเรื่องราวของกลุ่มปฏิบัติการสายลับสุดยอดไฮเทคที่ต้องเสี่ยงตายในดินแดนอาหรับกับฉากไต่ระหับนยอดตึกที่สูงที่สุดในโลกที่ดูไบ ทอม ครูซ เล่นเองแบบไม่ใช้สตันท์ สำหรับภาคนี้จะมีลายน้ำเป็นรหัสตัวเลขมากมาย ซึ่งน่าจะเกี่ยวข้องกับชื่อของหนัง คือ Ghost Protocol ซึ่งเป็นการเรียกรหัสทางคอมพิวเตอร์แบบหนึ่ง แต่จะมีความเกี่ยวข้องกับปฏิบัติการครั้งนี้อย่างไรนั้น ต้องติดตามชมกัน



ART AND EXHIBITION

ANT(ARCTIC)A

วันที่ 4 ตุลาคม - 5 พฤศจิกายน 2554
ณ ละลานตา ไลฟ์อาร์ต



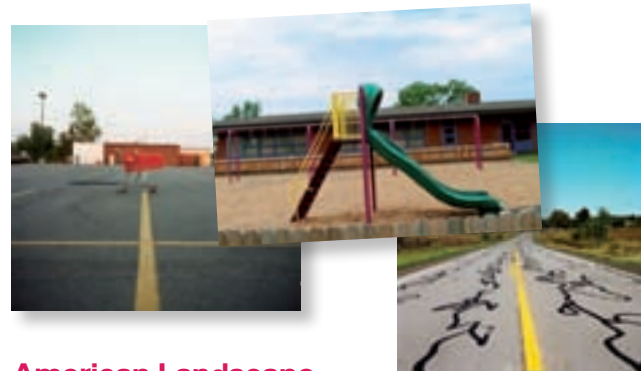
เป็นการแสดงผลงานภาพถ่ายโดยสองศิลปินร่วมสมัย ที่มีความแตกต่างอย่างสิ้นเชิง ได้แก่ สตีเฟ่น ฮีสทอจซ์ ชาวออสเตรเลีย เป็นศิลปินร่วมสมัยคนเดียวที่ได้รับเกียรติในการสำรวจทั่วโลกได้กับทีมนักวิทยาศาสตร์และนักสำรวจชาวออสเตรเลีย เขาเก็บภาพความงดงามของแสงออโรรา ทั้งในคืนที่แสงเป็นละอองพุ่งจัดจาง หรือในคืนที่แสงสว่างเขียวเข้มจนสามารถอ่านหนังสือได้ในคืนฟ้ามืด และ แคโรไลนา เฟอร์ก ชาวอาเจนติน่า ได้ถ่ายทอดประสบการณ์จากการใช้เวลาอยู่บนเกาะกรีนแลนด์เป็นเวลา 1 เดือนโดยที่รอบข้างไม่มีอะไร นอกจากธรรมชาติ เธอบันทึกภาพโดยใช้กล้องไฮลิก้า ซึ่งไม่มีเทคโนโลยีในการปรับแต่งภาพ เธอเลือกที่จะนำเสนอผลงานในมุมมองของภาพขาวดำ เพื่อสะท้อนความเงียบเหงาและว่างเปล่าของสถานที่ แต่มีความสวยงามและตรงไปตรงมาซึ่งหาดูที่ไหนไม่ได้ โทร. 0-2260-5381, 0-2204-0583 www.lalanta.com

My Magical Romance

วันที่ 4 - 30 พฤศจิกายน 2554
ณ ก้อย อาร์ต แกลเลอรี



ผลงานเดี่ยวชุดล่าสุดโดย ณัฐวุฒิ สิงห์ทอง ที่นำความหลงใหลการวาดภาพด้วยเทคนิค Drawing on Canvas มาใช้ในการสื่อสารถึงความงดงามของมหัศจรรย์แห่งความรักในแง่มุมต่างๆ โดยมีได้จำกัดว่าเป็นความรักของใคร ซึ่งเขาได้บอกเล่าถึงความงดงามและคุณค่าของความรัก แม้ว่ารักนั้นจะสร้างทุกข์หรือสุข ผ่านการใช้ภาพชุดของหญิงสาวเพื่อสื่อแทนค่าความรู้สึกของความรักในแง่มุมต่างๆ แต่ผลงานชุดนี้ จะสะท้อนให้เห็นถึงความมหัศจรรย์ของความรัก ซึ่งบางครั้งก็ลึกลับซับซ้อน ผ่งไว้ด้วยเสน่ห์เหลี่ยมกลลวง และความรักที่เต็มไปด้วยความปรารถนาอันรุนแรง และอ่อนหวานละมุนละไม ขึ้นอยู่กับกาลเวลาและความทรงจำ โทร. 0-2662-3218



American Landscape

วันที่ 22 พฤศจิกายน- 22 ธันวาคม 2554
ณ อาร์ตแกลเลอรีเฟลส แกลเลอรี

นิทรรศการ “American Landscape” โดย โอม พันธุ์ไพโรจน์ เป็นการสืบค้นภาพภูมิทัศน์ ทิวทัศน์ ภูมิประเทศ และสิ่งของต่างๆ ที่สะท้อนความเป็นชนชาติอเมริกัน เพื่อทำความเข้าใจจิตวิญญาณของชาวอเมริกันผ่านวิธีการจัดการกับผืนดินของคนในท้องถิ่น ด้วยแนวคิดของการสำรวจว่าชาวอเมริกันนำพื้นที่เหล่านั้นไปใช้ประโยชน์อย่างไร และด้วยเหตุผลใดจึงขยับขยาย ทำลาย และละทิ้งพื้นที่ซึ่งเคยสร้างประโยชน์ให้กับพวกเขาเองผลงานในครั้งนี้จะนำเสนอภาพภูมิทัศน์ที่สะท้อนถึงสภาวะจิตใจ และกระบวนการทางความคิดของชาวอเมริกันภายใต้บริบทแห่งสังคมในปัจจุบัน โทร. 0-2442-2092, 08-4772-2887 www.dooqo.com





The Royal PROJECT



เกี่ยว กิน ซื่อป ที่โครงการหลวง

มูลนิธิโครงการหลวงร่วมกับศูนย์การค้าเซ็นทรัลเวิลด์ จัดงาน “โครงการหลวง 42” (Royal Project 42) หนึ่งในโครงการตามแนวพระราชดำริ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ซึ่งเป็นปีที่ 42 ของโครงการ งานจัดขึ้นระหว่างวันที่ 4-14 สิงหาคม 2554 ณ ศูนย์การค้าเซ็นทรัลเวิลด์ ภายใต้แนวคิด “น้ำพระทัยหลังไหลสู่พลานามัยชาวสยาม” โดยได้รับพรมหากษัตริย์คุณสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ทรงเสด็จพระราชดำเนินเป็นองค์ประธานเปิดงานเมื่อวันที่ 4 สิงหาคม 2554 ที่ผ่านมา



“งานนี้จัดขึ้นเพื่อเฉลิมฉลองพระเกียรติเนื่องในวโรกาสครบรอบพระชนมายุ 84 พรรษา และเพื่อการเผยแพร่ผลิตภัณฑ์ของมูลนิธิโครงการหลวง โครงการสวนพระองค์ และโครงการของหน่วยงานต่างๆ ที่ได้เข้ามาสนองงานในมูลนิธิโครงการหลวง รวมทั้งสินค้าและพืชพันธุ์ใหม่ให้เป็นที่รู้จักกับบุคคลทั่วไป รวมทั้งงานนี้จัดขึ้นภายใต้แนวคิด นำพระทัยหลังไหลสู่พลานามัยชาวสยาม มีวัตถุประสงค์คือมุ่งหวังให้ประชาชนชาวไทยได้ประจักษ์ทั่วกันถึงน้ำพระทัยอันเปี่ยมด้วยพระเมตตาธรรม และพระมหากษัตริย์คุณที่ทรงสนพระทัยและทรงห่วงใยในทุกข์สุขของเหล่าอาณาประชาราษฎร์ ได้พระบรมโพิศสมภาร ที่ต้องใช้พระวิริยะอุตสาหะ ด้วยทรงทุ่มเทพระวรกายและพระราชหฤทัยที่มุ่งหวังจะรักษาไว้ซึ่งความสุขของประชาราษฎร์ และความมั่นคงของทรัพยากรแห่งแผ่นดิน ซึ่งพระเกียรติคุณนี้มีใช้จะเป็นที่ซาบซึ้งเฉพาะประชาชนชาวไทยเท่านั้น หากแต่ได้แผ่กระจายไปทั่วโลก จึงนับเป็นพระมหากษัตริย์คุณที่ไม่อาจมีชีวิตใดที่จะเสียดุลละได้เท่าเทียมอีก และไม่มีชีวิตใดบนผืนแผ่นดินนี้ที่จะสามารถทดแทนได้” หม่อมเจ้ากิติศเดช รัชนี ประธานมูลนิธิโครงการหลวง ทรงกล่าว

บรรยากาศภายในงานเต็มไปด้วยผลิตภัณฑ์มากมายจากร้านโครงการสวนพระองค์และโครงการหลวงกว่า 3,000 รายการ บนพื้นที่กว่า 3,000 ตารางเมตร สำหรับการตกแต่งพื้นที่ในปีนี้ได้มีการนำผลผลิตจากโครงการหลวง อาทิ ผัก ผลไม้ ดอกไม้สีสันสดใส มาตกแต่งสถานที่พร้อมเทคนิคหยาดน้ำฝนโปรยปรายลงมาจากปากฟ้า และลำธารไหลผ่าน เปรียบเสมือนดังหยาดน้ำทิพย์ประพรมในพื้นที่ชุ่มชื้น น้ำพระทัยซึ่งไหลหลังดังสายฝนและมีเมฆหยุดหย่อนนั้นนำมาซึ่งความปิติและความสุขในหัวใจของชาวไทย ที่แห่งแล้ง



และข้าซาก ได้เปลี่ยนเป็นชุมฉำฉำมสมมมมมม ที่ยากไร้กัพมมีกินมี อยู่ ที่เดือดร้อนลำเค็ญกัพมมมมมและจางหายไป ที่พมจะดี อยู่แล้วกักลับดียังขึ้น พระองค์คือนำทิพยแห่งชีวิตพสกนิกรชาวไทยอย่างแท้จริง โดยงานในปีนี้ได้ใช้พื้นที่จัดงานทั้งหมดกว่า 1,000 ตารางเมตร และเนรมิตลานหน้าเซ็นทรัลเวิลด์ให้เป็นซูปเปอร์มาร์เก็ตติดแอร์ขนาดใหญ่เพื่อให้ผู้มาในงาน ได้ซื้อสินค้ากันอย่างจุใจกว่าทุกปี สำหรับการจัดโชว์งานต่างๆ ที่น่าสนใจ ได้แก่

1. นิทรรศการ ในแนวคิด “โครงการหลวง จากชาวเขา...สู่ชาวรา และชาวโลก” พร้อมทั้งจัดแสดงประวัติความเป็นมาของโครงการหลวง และผลผลิตของโครงการหลวงที่สามารถพัฒนาได้มาถึงปัจจุบัน รวมถึงนิทรรศการของหน่วยงานต่างๆ ที่เป็นผู้สนับสนุนการดำเนินงานของโครงการหลวง ตั้งแต่เริ่มก่อตั้งโครงการถึงปัจจุบัน และผลงานเด่นโครงการหลวง ในปีนี้มีการนำเสนอข้อมูลผ่านสื่อหน้าจอสัมผัสระบบสัมผัส (Touch Screen)

2. Life Style Supermarket จำหน่ายผลิตภัณฑ์ของโครงการหลวง ได้แก่ ผัก ผลไม้ ไม้ดอก ไม้ประดับ และผลิตภัณฑ์แปรรูป รวมถึงผลิตภัณฑ์ไฮไลท์ประจำปี 2554 ร้านจัดจำหน่ายผลิตภัณฑ์จากร้านโครงการสวนพระองค์ได้นำผลิตภัณฑ์ไฮไลท์ซึ่งเป็นผลิตภัณฑ์แนะนำของแต่ละโครงการมาจัดจำหน่าย ประกอบด้วย

2.1 ร้านมูลนิธิส่งเสริมศิลปาชีพ ในสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ได้แก่ หัตถกรรมต่างๆ ผ้าทอ งานแกะสลัก

2.2 ศูนย์ศิลปาชีพบางไทร ผลิตภัณฑ์แนะนำ ได้แก่ ผ้าไหม งานหัตถกรรม

2.3 ร้านจิตรลดา ได้แก่ เสื้อยืดปักลาย“เรารักในหลวง” เสื้อโปโลปักตราสัญลักษณ์งานเฉลิมพระเกียรติฯ 84 พรรษา พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ

2.4 โครงการส่วพวงองค์สวนจิตรลดา ได้แก่ ผลิตภัณฑ์ข้าวตัวอย่าง ผลิตภัณฑ์นม

2.5 ร้านศิลปาชีพ 904 ได้แก่ ผ้าปักลาย ขนมไทย และอาหารว่าง

2.6 มูลนิธิสายใจไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ ได้แก่ งานพื้นที่ผ้างานเป่าแก้ว

2.7 ร้านภูฟ้า ได้แก่ ผลิตภัณฑ์จากผ้าปักกะญอ

2.8 สถาบันวิจัยจุฬาภรณ์ ได้แก่ กลุ่มเครื่องใช้ในห้องน้ำ กลุ่มเครื่องใช้บนโต๊ะอาหาร กลุ่มสปา กลุ่มแต่งบ้านและสวน

2.9 มูลนิธิอาสาเพื่อนพึ่ง (ภาฯ) ยามยาก ได้แก่ ตับบดอิสลาม

2.10 โครงการกัญนิมเบอร์วัน ได้แก่ เสื้อโปโล สายรัดข้อมือ

3. Gourmet Zone พบการจำหน่ายอาหาร และการออกร้านของร้านค้าชื่อดัง เช่น กัลปพฤกษ์, โรงแรมเซ็นทาราแกรนด์ แอท เซ็นทรัลเวิลด์ โรงแรมปาร์ค นายเลิศ ร้านจากศูนย์พัฒนาของโครงการหลวง 3 ศูนย์ ได้แก่ ชวนวาง ดอยอินทนนท์ ดอยอ่างขาง และสาธิตการทำอาหารโดยเชฟจากโรงแรมชื่อดังภายในประเทศ

แต่สำหรับผลิตภัณฑ์ไฮไลท์ประจำในปีนี้เป็น การนำผลผลิตและผลิตภัณฑ์ของมูลนิธิโครงการหลวงมาทำการแปรรูปโดยเชฟ และนักวิชาการด้านโภชนาการที่มีชื่อเสียงของประเทศ อาทิเช่น สุทธิพงษ์ สุริยะ (ขาบ) โชว์เมนูข้าวผัดข้าวกล้องดอยสไตน์ฟิงเกอร์ฟู๊ด การสาธิตเมนูกล้วยเดี่ยวแกงรัฐจวน จากกฤษณพงศ์ เกียรติศักดิ์ พิธีกรรายการ IDEA I DO ช่องเนชั่นทีวี เซฟพีพัฒน์ บริบูรณ์ สาธิตการทำเมนูแกงเลียงปลาเทราท์กับข้าวโพดหวานสองสีและเมนูซูปมะเขือเทศเวียดนาม นอกจากนี้ยังมีเชฟชื่อดังอีกหลายคนที่ได้เข้าร่วมโชว์ปรุงอาหารคาวหวานอีกหลากหลายชนิด เพื่อส่งเสริมการบริโภคสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย และเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันต้านทานโรคภัยไข้เจ็บในสภาพปัจจุบันให้แก่คนไทยทุกเพศทุกวัย ซึ่งทำให้สุขภาพแข็งแรงมากยิ่งขึ้น โดยที่ไม่ต้องไปพึ่งยาหรือวิตามินเสริมอาหารประเภทต่างๆ หากรับประทานผลผลิตหรือผลิตภัณฑ์เหล่านี้เป็นประจำ

สำหรับผลิตภัณฑ์ใหม่จากมูลนิธิโครงการหลวงที่มีขายในงาน เช่น น้ำเคปูกัสเบอร์รี่ ซีเรียลบาร์ (Cereal Bar) ที่ผลิตจากข้าวซ้อมมือ โฮลวีท เมล็ดพืชทองคลุกเคล้าด้วยน้ำเสาวรส ผลไม้อบแห้ง ถั่วแดงหลวง ผักกวางตุ้ง ต้นอินทรี และข้าวคอก เป็นต้น

ปตท.

กับการเติบโตอย่างสร้างสรรค์และยั่งยืน



ดร.ไพรินทร์ ชูโชติถาวร

ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน)

เมื่อเดือนพฤศจิกายนที่ผ่านมา ดร.ไพรินทร์ ชูโชติถาวร (กรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ไออาร์พีซี จำกัด (มหาชน) ในขณะนั้น) ได้รับคัดเลือกให้ดำรงตำแหน่ง CEO คนใหม่ของ ปตท. และถือได้ว่าจะเป็นผู้ที่มากุมบังเหียนองค์กรขนาดใหญ่ ที่มีบทบาทในการสร้างความมั่นคงด้านพลังงานให้กับประเทศไทยมานานกว่า 30 ปี happiness ฉบับนี้มีโอกาสได้มาพูดคุยกับ ดร.ไพรินทร์ ซึ่งท่านได้สะท้อนแนวคิดและมุมมองที่น่าสนใจในฐานะ CEO คนใหม่ที่จะนำพา ปตท. ไปสู่การเติบโตอย่างยั่งยืน

“ประสบการณ์การทำงานกับ ปตท. ของผมมีอยู่ 2 ช่วง” ดร.ไพรินทร์ เริ่มต้นเล่าถึงความผูกพันกับองค์กรแห่งนี้ “ช่วงแรก คือ เมื่อประมาณ ปี พ.ศ. 2528 สมัยท่านผู้ว่าการคนแรก ดร.ทองฉัตร หงส์ลดารมภ์ การทำงานในช่วงแรกเท่าที่จำได้ลำบากมาก เพราะ ปตท. ยังเป็นบริษัทไม่ใหญ่ และเป็นรัฐวิสาหกิจเต็มตัว ในช่วงบุกเบิก ทุกๆ เรื่องเราต้องเริ่มใหม่หมด ทั้งด้านการลงทุน ทุกเรื่องต้องไปขอครม. พอมีการเปลี่ยนแปลงทางการเมือง โครงการก็สะดุดหมด ลำบากมากกว่าเราจะตั้งตัวได้ ที่มาบตาพุดในสมัยนั้น คนทำงานยังน้อย เราสู้จักกันหมด เรียกว่าอยู่กันแบบเป็นพี่เป็นน้อง สมัยนั้นท่านผู้ว่าการประเสริฐ บุญสัมพันธ์ ยังตีปึงปองกับเราอยู่เลย ส่วนนายสายตรงของผมคือ ท่านผู้ว่าการ พลเดช สุขเวช ส่วนครั้งที่สองที่ผมเข้ามาทำงานกับ ปตท. คือเมื่อ 6-7 ปีก่อน ซึ่ง ปตท. เป็นบริษัทจดทะเบียน

แล้ว ผมก็ได้สัมผัสว่า ปตท. กลายเป็นองค์กรใหญ่ มีเครือข่ายการทำงานเยอะ และมีเรื่องที่น่าสนใจ ให้ทำอยู่มากทีเดียว”

การกลับมาร่วมงานกับ ปตท. ครั้งที่สองนี้ ดร.ไพรินทร์ มีโอกาสได้รับผิดชอบงานในสายปิโตรเคมีเป็นหลัก โดยในปี พ.ศ. 2548 เป็นกรรมการบริษัท พีทีที โพลีเมอร์ มาร์เก็ตติ้ง จำกัด จากนั้นไปเป็นกรรมการ บริษัท พีทีที อายาซี เคมิคอล จำกัด กรรมการ บริษัท บางกอกโพลีเอททีลีน จำกัด และกรรมการ บริษัท พีทีที เมทเทคเนนซ์ แอนด์ เอ็นจิเนียริง จำกัด จนกระทั่ง มารับตำแหน่งกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ไออาร์พีซี จำกัด (มหาชน) เมื่อปี พ.ศ. 2552

“การมาทำงานกับ ปตท. ในครั้งนี้ ผมได้รับโอกาสอย่างมาก ในการบุกเบิกเริ่มต้นบริษัทใหม่ๆ ให้ ปตท. หลายบริษัท ซึ่งถือว่าเป็นประสบการณ์สำคัญ เพราะการรับตำแหน่งผู้บริหารในบริษัทใหม่หลายบริษัท ทำให้มีโอกาสได้สัมผัสกับปัญหาหลายแบบ และการทำงานตรงนี้ ถือเป็นประสบการณ์ที่น่าประทับใจมาก” แต่เมื่อได้รับตำแหน่งสูงสุดในองค์กร ปตท. คือ ตำแหน่งประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการ ผู้จัดการใหญ่ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) ความรู้สึกแรกของ ดร.ไพรินทร์ คือ

“ผมรู้สึกเหมือนแบกโลกทั้งใบไว้บนบ่า เพราะภาระนี้หนักมาก ต้องมีความรับผิดชอบสูง แต่เมื่อเราอาสามาทำตรงนี้แล้วก็ต้องพยายามทำให้ดีที่สุด เพราะท่านผู้ว่าการประเสริฐ บุญสัมพันธ์ สร้างมาตรฐานไว้สูงมาก ความสำเร็จของ ปตท. ในช่วง 8 ปีที่ผ่านมาเป็นสิ่งที่ดีที่ผู้มาทำงานต่อไปคงจะต้องหนักใจ เพราะจะต้องทำให้ดีขึ้น ซึ่งถือเป็นความท้าทายที่ยิ่งใหญ่มาก” แม้ว่า ดร.ไพรินทร์ จะไม่ได้ทำงานอยู่กับ ปตท. ตลอด เพราะมีช่วงที่ทำงานออกไปสัมผัสกับการทำงานในกลุ่มธนาคารอยู่ช่วงหนึ่ง แต่ประสบการณ์จากภายนอกองค์กรนั้น ต้องถือว่าทำให้เกิดมุมมองที่แตกต่าง ในการมาบริหาร ปตท. โดยเฉพาะในยุคที่ ปตท. มีเป้าหมายในการพององค์กรให้เติบโตไปได้อย่างยั่งยืน

“ผมโชคดีที่ได้มีโอกาสไปทำงานในธุรกิจธนาคาร ก่อนจะกลับเข้ามาทำงานกับ ปตท. ใหม่อีกครั้งหนึ่ง ทำให้เรามีมุมมองต่อ ปตท. ในฐานะคนนอก ซึ่งผมถือว่าเป็นความได้เปรียบที่ทำให้เราสามารถมองจากต่างมุม ในการที่จะทำให้ ปตท. ก้าวไปสู่การเติบโตยิ่งขึ้น” ดร.ไพรินทร์ เล่าประสบการณ์ว่า “ตอนที่ออกจาก NPC (บริษัท ปิโตรเคมีแห่งชาติ) ผมได้ไปทำงานกับธนาคารกรุงเทพ ซึ่งได้นำทีมวิศวกรของ ปตท. ประมาณ 10 กว่าคนเข้าไป สร้างหน่วยงานที่เรียกว่า “IB” หรือ Investment Bank ทำหน้าที่เป็นที่ปรึกษาโครงการให้แก่ลูกค้าทั้งในเรื่องการขอเงินกู้ การขอสัมปทาน การจัดโครงสร้างบริษัท และตอนนั้นผมได้ทำโปรเจกต์ใหญ่ คือ โครงการทางด่วนชั้นที่

2 ต้องขอสัมปทาน พอได้สัมปทานแล้ว ทางแบงก์ก็อยู่ในฐานะเจ้าหนี้เงินกู้ของโครงการ ทีมวิศวกรก็ต้องช่วยกันตรวจสอบจนโครงการทางด่วน 2 ประสบความสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี จากนั้นเราก็ตัดโครงการต่อไปอีกหลายโครงการ อย่างทะเลคอมเอเชีย หรือแม้กระทั่งโรงกลั่นเอสพีอาร์ซี”

ประสบการณ์ในสายธุรกิจการเงินที่ถูกนำมาผสมผสานกับประสบการณ์ทำงานที่ ปตท. ทำให้ ดร.ไพรินทร์ มีมุมมองต่อ ปตท. เป็น 3 สถานะ คือ มุ่งประเด็นที่จะตอบคำถามว่าภารกิจของ ปตท. คืออะไร

“ภารกิจแรกของ ปตท. ในสมัยที่เรายังเป็นรัฐวิสาหกิจ อยู่ภายใต้พระราชบัญญัติจัดตั้งองค์กร คือ ภารกิจในการสร้างความมั่นคงทางพลังงานให้กับประเทศ ภารกิจที่สอง คือ หลังจากเราแปรรูปเป็นบริษัทมหาชน เป็นบริษัทที่จดทะเบียนในตลาดหลักทรัพย์แล้ว เราต้องสร้างความมั่งคั่งทางเศรษฐกิจ สร้างประโยชน์สูงสุดให้แก่ผู้มีส่วนได้เสีย แต่ไม่ได้หมายความว่า ภารกิจแรกจะหมดไป ในฐานะรัฐวิสาหกิจ เราต้องโปร่งใส มี Good Corporate Governance (บรรษัทภิบาลที่ดี) และปฏิบัติตามกฎหมาย คือ ยังคงต้องทำควบคู่กันไป ทั้งสร้างความ



มั่นคงและความมั่งคั่ง และไม่ใช้สำหรับองค์กรเท่านั้น แต่สำหรับประเทศและสังคมโดยรวม”

“ส่วนภารกิจที่สามนั้นสำคัญมาก คือ เราเป็นผู้ประกอบการที่ต้องใช้ทรัพยากรจำนวนมาก และเป็นการใช้ทรัพยากรที่มีผลกระทบต่อชุมชน ผมยกตัวอย่างหน่วยงานประเภทนี้อย่าง EGAT (การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย) ทุกวันนี้ EGAT จะตั้งโรงไฟฟ้าได้หรือไม่ ขึ้นอยู่กับการยอมรับของชุมชน เหมือนกับหน่วยงานหนึ่งจะสร้างโรงไฟฟ้านิวเคลียร์ได้หรือไม่ ไม่ได้เกี่ยวกับกำไรขาดทุน ไม่ได้เกี่ยวกับอะไรเลย แต่เกี่ยวกับชุมชนไหนที่เขาจะไปสร้าง และชุมชนนั้นจะยินยอมหรือไม่ เช่นเดียวกับ ปตท. ยุคแรกที่เราไปลงทุนที่มาบตาพุด เราก็ถูกต่อต้าน ดังนั้นภารกิจที่สามที่เราต้องคิดอยู่เสมอ คือ การได้รับการยอมรับของชุมชน และสุดท้ายคือ ทำอย่างไรให้ชุมชนยอมรับได้”

ด้วยภารกิจหลักที่ตั้งไว้ ดร.ไพโรจน์ทร์ จึงวางยุทธศาสตร์ของ ปตท. ไว้ว่าจะต้องเป็นองค์กรที่มี 3 องค์ประกอบ คือ Big, Long, Strong นั่นคือ เป็นองค์กรขนาดใหญ่ มีการเติบโตอย่างยั่งยืน และมีความมั่นคงแข็งแกร่งในทุกด้าน

“นอกจากการจะใช้ยุทธศาสตร์นี้ให้ประสบความสำเร็จแล้ว ผมยังมองในอีกมุมหนึ่งว่า ทุกวันนี้เราทำธุรกิจอยู่บนฐานของทรัพยากร เราอยากจะมีน้ำมันเราก็ไปซื้อปอน้ำมัน อยากมีถ่านหินก็ไปซื้อเหมือนถ่านหิน อยากปลูกสวนปาล์มน้ำมัน เราก็ไปซื้อสัมปทานป่า แล้วเปลี่ยนมาเป็นสวนปาล์ม ทั้งหมดที่ผมพูดเป็นทรัพยากรทั้งหมด ซึ่งมันมีปัญหายุ่งยากอย่างหนึ่งคือ เมื่อใช้มากทรัพยากรมันก็จะหมดไปอย่างรวดเร็ว ผมเคยเห็นคำพูดหนึ่งที่หน้าโรงเหล็กโรงหนึ่งที่เกาหลีว่า Resource is Limited but Creativity is Unlimited คือ ถ้าเราทำธุรกิจที่ยืนอยู่บนฐานทรัพยากร ซึ่งเป็นรูปธรรมอย่างนี้ มันมีวันหมดไปได้ แต่ถ้าเราทำธุรกิจอยู่บนพื้นฐานขององค์ความรู้ ซึ่งเป็นนามธรรม คือ การเอาองค์ประกอบความรู้เข้ามาเกี่ยวข้องด้วย มันจะไม่มีวันหมดหรือไม่สิ้นสุด ฉะนั้นข้อเสนอของผมก็คือ เราสร้างบริษัทนี้ให้ Big, Long, Strong แล้ว เรายังต้องย้ายจากฐานทรัพยากรไปอยู่บนฐานขององค์ความรู้และปัญญา แล้วก็ต้องเป็นองค์กรสีเขียวด้วย หมายความว่า ธุรกิจที่เราทำไม่ใช่แค่ผลิตทรัพยากรและขายทรัพยากรซึ่งเป็นโภคภัณฑ์ (Commodities) แต่เราต้องนำองค์ประกอบของเทคโนโลยีใส่เข้าไป เพื่อที่เราจะทำธุรกิจนั้นได้อย่างยั่งยืน ซึ่งผมจะเรียกองค์กรนี้ว่า TAGNOC ซึ่งก็คือ Technologically Advance and Green National Oil Company”

“ผมเปรียบแนวทางนี้เหมือนการสร้างปิรามิด มันต่างจากการสร้างหอเอนปิซ่า เพราะปิรามิดมีฐานที่กว้างและมั่นคง



แข็งแรงกว่า สามารถสร้างให้มีความสูงเท่ากันได้ แต่หอเอนปิซ่าสามารถสร้างได้เร็วกว่า เพราะเราจะเอาแค่ความสูง แต่การสร้างปิรามิดต้องสร้างฐานให้กว้างก่อน แล้วสุดท้ายอันที่ลึ้มง่ายกว่า คือ หอเอนปิซ่า แนวคิดการสร้างปิรามิดของผมคล้ายกับการตั้งเป้าหมายของ ปตท. ในการ เป็น Fortune 100 ซึ่งเป็นความท้าทาย แต่การจะไปถึงเป้าหมายนั้นเป็น Cause หรือ Effect ผมอยากให้เกิดจากผลของความพยายาม ความตั้งใจในการทำงานหลายๆ อย่างภายใต้ยุทธศาสตร์ Big, Long, Strong เราจะไม่เน้นมุ่งแค่เพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายเท่านั้น เพราะเราจะไม่ยอมละเลยอะไรหลายๆ อย่างไป ทั้งการทำธุรกิจให้เกิดความมั่งคั่ง และทำธุรกิจอย่างโปร่งใส ปฏิบัติตามกฎหมาย รวมถึงการทำ CSR เพื่อให้สังคมชุมชนยอมรับเรา CSR ของผมจึงหมายถึง Care, Share and Respect (ห่วงใย ใส่ใจ แบ่งปัน) เพราะเราต้องการที่จะได้ Trust and confidence จากสังคมชุมชน เพราะไม่อย่างนั้นเราจะแก้ไขปัญหาชุมชนไม่ได้ ผมจึงไม่ได้สัญญาว่า ปตท. จะต้องทำอะไรเท่าไร ก็เปอร์เซ็นต์ แต่ผมสัญญากับ ปตท. ว่า ถ้าเราทำแบบนี้จะทำให้ ปตท. อยู่ได้อย่างยั่งยืน เป็นองค์กร 100 ปี และยังคงตอบโจทย์ 2 ประเด็นหลักเสมอ คือ ความมั่นคงทางพลังงาน และความมั่งคั่งของชาติ”



“แต่ผมสัญญากับ ปตท. ว่า ถ้าเรากำแบบนี้ จะทำให้ ปตท. อยู่ได้อย่างยั่งยืน เป็นองค์กร 100 ปี และยังตอบโจทย์ 2 ประเด็นหลักเสมอ คือความมั่นคงทางพลังงานและความมั่งคั่งของชาติ”

ความละเอียดรอบคอบในวิถีคิดและมุมมองที่แตกต่าง ทำให้ ดร.ไพรินทร์ เป็นผู้บริหารที่ยึดหลักในการทำงานพื้นฐานอยู่ 3 ข้อ คือ แก้ปัญหา ไม่เพิ่มปัญหา ไม่เข้าไปเป็นส่วนหนึ่งของปัญหา หลักการง่าย ๆ ที่นำมาใช้ในการดำเนินชีวิตในแต่ละวันด้วย

“ปกติทุกวันนี้ผมนอนวันละ 5 ชั่วโมง เที่ยงคืนถึงตี 5 ตอนเช้าผมจะทำกับข้าวให้ลูก ส่งลูกไปโรงเรียนและมาทำงาน เพราะอย่างโรผมก็ต้องมาทำงานทุกวัน ดังนั้นผมเลยอาสาไปส่งลูกเอง เพราะมันจะมีประโยชน์อะไรที่จะให้อีกคนตื่นมาเพียงเพื่อมาทำกับข้าวและไปส่งลูก ผมมาถึงออฟฟิศประมาณ 7 โมงเช้าทุกวัน แต่ว่าตอนกลางวันผมกลับบ้านเร็วไม่ได้เพราะจะมีงานต่างๆ มาก ถ้าแบ่งเวลาแบบนี้ได้ก็มีความสุข เพราะสองคนไม่ต้องมาแย่งกันทำงานหรือมาทำอะไรที่ซ้ำซ้อน แต่แบ่งหน้าที่กันทำแบบมีเหตุผล”

“มีหลักที่ผมใช้ตั้งแต่เรียนหนังสือ ตอนไปเรียนเมืองนอก การทำวิจัยที่เมืองนอกเป็นงานที่เครียดมาก หลักอันหนึ่ง คืออย่าเอางานมาทำที่บ้าน ถ้าจะทำ ทำให้จบที่ทำงาน เพื่อรักษาบ้านไว้ให้เป็นพื้นที่ที่เราจะผ่อนคลาย ไม่เอาอารมณ์ไปใส่ที่บ้าน ถ้าเราไม่สามารถสลบอารมณ์หรือพักผ่อนได้ ตอนนอนเราก็จะเอาอารมณ์นั้นไปคิดด้วย ผมจึงแบ่งเวลางานกับการพักผ่อนชัดเจน ไม่ทำงานที่บ้าน ยกเว้นแต่มีเหตุจำเป็นจริงๆ” อีกมุมหนึ่งของชีวิต ดร.ไพรินทร์ เมื่อหลุดจากภาระหน้าที่การงานในแต่ละวัน จึงเป็นการพักผ่อนอยู่กับบ้าน เข้าครัว ทำอาหารง่ายๆ และใช้เวลาส่วนใหญ่หมดไปกับการอ่านหนังสือ ถ้ามีเวลาวันเสาร์หรืออาทิตย์ก็ไปเดินดูเทคโนโลยีใหม่ๆ ที่ฟอร์จูนทาวน์

“เนื่องจากผมไปเรียนที่ญี่ปุ่นมา ผมเลยชอบอาหารญี่ปุ่น ซึ่งผมทำได้หลายอย่าง อาหารเช้าผมก็ทำข้าวต้ม ทอดไข่ บะหมี่ ผมทำมา 20 กว่าปีแล้ว เพราะผมเป็นคนที่ต้องทานอาหารเช้า นี่ก็ปลูกฝังกับลูกๆ ด้วย เพราะเป็นอาหารหลัก มื้อเช้าเป็นมื้อเดียวที่เราทำให้เขาได้ อย่างน้อยเราก็รู้ว่า เป็นมื้อที่ลูกได้ทาน

อาหารสะอาด ได้คุณค่าครบ”

“ผมมีลูกสาว 2 คน คนโตอยู่ ปี 5 คณะสถาปัตยกรรม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2 ศิรราช ผมกับลูกค่อนข้างสนิทกัน จุดสำคัญของผมคือ พยายามเป็นเพื่อนกับลูก พยายามลดช่องว่าง เราต้องลดอายุของเรา ลดแนวคิด ลดวิถีอะไรต่างๆ เราถึงจะอยู่กับเขาได้ ฉะนั้นผมว่าในสถาบันครอบครัวเราต้องลดช่องว่างตรงนี้ลงด้วยความที่สังคมเปลี่ยน เทคโนโลยีเปลี่ยน แต่เราพยายามเป็นเพื่อนกับลูก แล้วให้คุณแม่เป็นคุณแม่ของลูก คุณพ่อเป็นเพื่อนของลูก”

ด้วยแนวคิดเรียบง่าย ความสุขในนิยามของ ดร.ไพรินทร์ อิงกับพุทธศาสนา คือ การไม่มีทุกข์ ปราศจากความกังวล และคิดเสมอว่าการมีโอกาส ทำงานมากกว่าคนอื่นก็ต้องทำให้ดีที่สุดและทำเพื่อประโยชน์ของคนอื่นด้วย

“ผมคิดเสมอว่า คนรุ่นหลังต้องเก่งกว่าเรา ดีกว่าเรา ด้วยเหตุผลนี้โลกจึงจะเจริญ ถ้าเราคิดอย่างนี้ เราก็จะไม่สำคัญว่าตัวเราดีหรือเก่งกว่าใครเพียงแต่ทำหน้าที่ของเราให้ดีที่สุด เพราะขึ้นมาสูงสุด สุดท้ายก็กลับคืนสู่สามัญ ทุกคนเป็นคนธรรมดาคนหนึ่งที่มีโอกาสมาทำงาน แต่สุดท้ายก็เพื่อคนรุ่นหลังที่จะมารับหน้าที่ต่อจากเรา และต้องทำให้เขาเก่งกว่าเรา ดีกว่าเรา”

สุดท้าย ดร.ไพรินทร์ ได้ให้ความมั่นใจกับผู้ถือหุ้นของ ปตท. ในฐานะ CEO คนใหม่ขององค์กรแห่งนี้ว่า “การลงทุนกับ ปตท. ถือเป็นการลงทุนที่ชาญฉลาด ในฐานะที่ผมเป็นผู้บริหารก็รับรองว่าจะรักษาเงินของท่าน ให้ปลอดภัยและงอกงาม ผมขอฝาก ปตท. ให้อยู่ในมือของผู้ถือหุ้นผู้ดีด้วย เพราะสุดท้ายแล้ว ปตท. ก็เป็นบริษัทของคนไทย หลายๆ คนบอกว่าเราเป็นบริษัทของเอกชน แต่เราต้องบอกว่าเราเป็นบริษัทเอกชนที่เป็นหัวใจของไทยแท้ และทำเพื่อคนไทย ปตท. จะไม่มีวันทรยศคนไทย ฉะนั้นสบายใจได้เมื่อ ปตท. ทำอะไร ไม่ได้ปิดบังหรือแสวงหา มาอย่างไม่มีจรรยาบรรณหรือไม่ยุติธรรม เพราะเราถือคติที่ว่า คนไทยจะต้องได้ประโยชน์สูงสุด”

The ร้อยเรียงเรื่องเวียงวัง Palace

ประเทศไทยมีพระราชวังและวังที่งดงามคุณค่ามากมาย โดยเฉพาะในเมืองหลวงอย่างกรุงเทพฯ นั้น มีวังหลายแห่งที่เปิดให้เข้าไปชื่นชมความงดงาม พร้อมเก็บเกี่ยวความรู้และเรื่องเล่าที่ทรงคุณค่า



ช่างภาพ : สายรินทร์ ชื่นอุดมสวัสดิ์

พระราชวังพญาไท ย้อนกลับไปประมาณ 100 ปี ที่ปลายถนนช้างอีหรือถนนราชวิถีนั้น เป็นสวนผักและไร่นา มีคลองสามเสนไหลผ่าน เป็นที่ต้องพระราชอัธยาศัยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว (รัชกาลที่ 5) จึงโปรดเกล้าฯ ให้ซื้อที่ดินประมาณ 100 ไร่เศษ เพื่อใช้ทดลองปลูกกล้วยไม้ และเป็นที่พักสำราญพระราชอิริยาบถ โปรดเกล้าฯ ให้สร้างโรงนาหลวงคลองพญาไท และโปรดเกล้าฯ ให้ย้ายพิธีจรดพระนังคัลแรกนาขวัญ ที่เคยประกอบพิธีที่ทุ่งพระเมรุ (ทุ่งสนามหลวง) มาจัดที่ทุ่งพญาไท ด้วยเหตุนี้พระตำหนักพญาไทจึงถูกสร้างขึ้นเมื่อปี พ.ศ. 2452 เพื่อเป็นที่ประทับสำราญพระราชอิริยาบถ หลังจากการก่อสร้างพระตำหนักเสร็จสมบูรณ์ รัชกาลที่ 5 เสด็จฯ มาประทับที่วังพญาไทบ่อยครั้ง ก่อนเสด็จสวรรคต

เมื่อสมเด็จพระบรมราชสวามีเสด็จสวรรคต เป็นเหตุให้สมเด็จพระศรีพัชรินทราบรมราชินีนาถ ทรงพระประชวร พระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว (รัชกาลที่ 6) ทรงได้

กราบบังคมทูลให้แปรพระราชฐานในพระบรมมหาราชวัง มาประทับที่พระราชวังพญาไท อีกทั้งยังเพื่อความสะดวกให้แพทย์ถวายการรักษา และครั้นเมื่อสมเด็จพระศรีพัชรินทราบรมราชินีนาถ เสด็จสวรรคต รัชกาลที่ 6 จึงได้ทรงพระราชดำริที่จะสร้างพระราชมณเฑียรสถานขึ้นใหม่ เพื่อเป็นที่ประทับในพระราชวังพญาไท ได้โปรดเกล้าฯ ให้ยกวังพญาไทขึ้นเป็นพระราชวังพญาไท เพื่อเป็นการเฉลิมพระเกียรติ สมเด็จพระศรีพัชรินทราบรมราชินีนาถ และโปรดเกล้าฯ ให้สร้างพระตำหนักอุดมวนาภรณ์ หรือที่ได้พระราชทานนามใหม่ว่า พระตำหนักเมฆลารูจี ขึ้นเป็นองค์แรก และได้ทรงโปรดเกล้าฯ ให้สร้างพระราชมณเฑียรสถานขึ้นแทนที่พระตำหนักเดิม พร้อมด้วยพระราชอุทยาน ซึ่งจัดเป็นสวน ตามแบบสถาปัตยกรรมอิตาเลียนสมัยเรอเนสซองส์ แต่เรียกกันว่า “สวนโรมัน”



อีกทั้งยังโปรดฯ ให้ย้าย “ดุสิตธานี” เมืองจำลอง ที่ทรงมีเจตนาสร้างขึ้นเพื่อฝึกหัดสั่งสอนวิธีการปกครองท้องถิ่นในระดับเทศบาลตามรูปแบบการปกครองในระบอบประชาธิปไตย ณ พระราชวังดุสิตมายังพระราชวังพญาไทเป็นการถาวร

ต่อมาสมัยพระบาทสมเด็จพระปกเกล้าเจ้าอยู่หัว (รัชกาลที่ 7) โปรดเกล้าฯ ให้กรมรถไฟหลวงปรับปรุงพระราชวังพญาไทเป็นโรงแรมชั้นหนึ่งสำหรับให้ชาวต่างประเทศพัก เพื่อการพาณิชย์กรรมและอุตสาหกรรมการท่องเที่ยว ระหว่างนั้นได้มีการใช้พระราชวังพญาไท เป็นที่ตั้งของสถานีวิทยุกระจายเสียง วิทยุแห่งแรกของไทย ภายหลังจากการเปลี่ยนแปลงการปกครองแผ่นดิน พ.ศ. 2475 กระทรวงกลาโหมต้องการใช้สถานที่เป็นที่ตั้งกองเสนาธิการ คณะกรรมการราษฎรหรือคณะรัฐมนตรี ในขณะนั้น จึงได้มีมติให้เลิกกิจการพร้อมกับให้ย้ายสถานีวิทยุกระจายเสียงกรุงเทพฯ ไปตั้งร่วมกับสถานีเครื่องส่งโทรเลข ที่ศาลาแดง ส่วนกองเสนาธิการจังหวัดทหารบกกรุงเทพฯ ได้ย้ายเข้ามาอยู่ที่พระราชวังพญาไท และต่อมาได้มีการพัฒนากองเสนาธิการมณฑลทหารบก ที่ 1 เป็นโรงพยาบาลทหารบกโดยใช้เขตพระราชฐานทั้งหมด เนื่องจากพระราชวังพญาไทเคยเป็นพระราชฐานที่ประทับในพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว เพื่อเป็นการเฉลิมพระเกียรติพระองค์ท่าน กองทัพบกจึงได้ขอพระราชทานนาม โรงพยาบาลทหารบกใหม่ว่า โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า และได้ย้ายที่ทำการไปอยู่ ณ อาคารหลังใหม่ในบริเวณใกล้เคียงกับพระราชวังพญาไท และใช้พระราชวังเป็นที่ทำการของกรมแพทย์ทหารบกเป็นเวลา 20 ปี หลังจากนั้นพระราชวังพญาไทได้จัดให้เป็นพิพิธภัณฑสถานสำหรับให้ประชาชนทั่วไปได้เข้าชม กรมศิลปากรได้ประกาศขึ้นทะเบียนพระราชวังพญาไท เป็นโบราณสถานที่สำคัญของชาติ ตั้งแต่วันที่ 12 มกราคม พ.ศ. 2522 ดังปรากฏในราชกิจจานุเบกษา เล่มที่ 96 ตอนที่ 15 ลงวันที่ 6 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2522

ปัจจุบันคงเหลือพระที่นั่ง ในพระราชวังพญาไท ที่สร้างในรัชกาลที่ 5 เพียงองค์เดียว คือ พระที่นั่งเทวราชสภารมย์ และพระที่นั่งที่สร้างขึ้นในสมัยรัชกาลที่ 6 คือ พระที่นั่งไวกูณฐเทพยสถาน พระที่นั่งพิมานจักรี พระที่นั่งศรีสุทธาวาส พระที่นั่งอุดมวนาภรณ์ พระตำหนักเมฆลารูจี สวนโรมัน และ ศาลาทิวหิรัญยพนาสูร

ลักษณะของสถาปัตยกรรมอันโดดเด่นของพระราชวังพญาไท คือ หอคอยสูงและหลังคายอดแหลมของพระที่นั่งพิมานจักรี ภายใต้อีกภาพเขียนแบบปูนเปียกเป็นลวดลายงดงามแบบตะวันตก



วังบางขุนพรหม ประกอบด้วยที่ดินผืนใหญ่เนื้อที่ทั้งที่เป็นของเจ้านายขุนนาง และราษฎร พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวทรงโปรดเกล้าฯ ให้รวบรวมเงินจัดซื้อที่ดินพระราชทาน สมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอ เจ้าฟ้าบริพัตรสุขุมพันธุ์ กรมพระนครสวรรค์วรพินิต พระราชโอรสเมื่อ พ.ศ. 2442 ใช้เป็นที่ประทับ และยังเป็นสถานที่จัดงานของสโมสรสันนิบาต เพื่อต้อนรับแขกบ้านแขกเมืองหลายครั้ง นอกจากนี้ยังใช้เป็นที่จัดงานสังสรรค์ของพระบรมวงศานุวงศ์ และเป็นสถานที่ให้ครูชาวต่างชาติใช้

จัดสอนวิชาต่างๆ ให้กับพระธิดาและเจ้านายฝ่ายในของวังอื่นๆ ในสมัยรัชกาลที่ 5 ซึ่งมีชื่อเรียกกันในสมัยนั้นว่า “บางขุนพรหมยูนิเวอร์ซิตี” ภายหลังการเปลี่ยนแปลงการปกครอง สมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอ เจ้าฟ้าบริพัตรสุขุมพันธุ์ กรมพระนครสวรรค์วรพินิต ได้ย้ายออกจากวังบางขุนพรหม เสด็จฯ ไปประทับอยู่ที่ตำหนักประเสบัน เกาะขวา ประเทศอินโดนีเซีย และประทับอยู่ที่นั่นจนสิ้นพระชนม์

วังบางขุนพรหม ก่อสร้างด้วยสถาปัตยกรรมแบบเรอเนสซองส์ผสมผสานกับลวดลายศิลปะแบบบาโรก ประติมากรรมด้วยเหล็กดัดและเสาปูนประดับลวดลายปูนปั้นทั้งดงาม กึ่งกลางสนามมีน้ำพุประดับขอบบ่อด้วยรูปเงือกฝรั่งชายหญิงและสัตว์น้ำต่างๆ ภายในวังประกอบไปด้วย ตำหนักทูลกระหม่อม เป็นตึก 2 ชั้น ที่ปลายปีกอีกด้านหนึ่งเป็นหอกลม 3 ชั้น ตำหนักสมเด็จพระฯ สร้างขึ้นเพื่อเป็นที่ประทับของสมเด็จพระปิตุจฉาเจ้าสุขุมาลมารศรีพระอัครราชเทวี ตำหนักหอ เป็นเรือน 2 ชั้นใช้เป็นที่ประทับเมื่อทรงเดินทางกลับจากประเทศเยอรมนี ตำหนักน้ำ เป็นตำหนักไม้ยูริรมแม่น้ำเจ้าพระยา เป็นที่ทรงพระอักษรห้องบรรทม และเป็นที่สุด็จลงเรือเมื่อครั้งยังทรงดำรงตำแหน่งอยู่กระทรวงทหารเรือ, ศาลาแตร เป็นศาลาวงกลม สร้างแบบยุโรปเรียกกันว่า “กระโจมแตร” ใช้เป็นที่ตั้งวงดนตรีแตรวงของทหารเรือ ทหารบก เมื่อมีการเลี้ยงต้อนรับแขก สำหรับห้องจัดแสดงพิพิธภัณฑ์

ภายในตำหนักวังบางขุนพรหม ปัจจุบันแบ่งออกเป็น 8 ห้องหลักๆ โดยใช้รูปแบบการนำเสนอด้วยเทคนิคสมัยใหม่ ซึ่งผู้เข้าชมจะได้รับทั้งความรู้และความเพลิดเพลินไม่น่าเบื่อ เดิมวังบางขุนพรหมเป็นอาคารที่ทำการธนาคารแห่งประเทศไทย ต่อมาเมื่ออาคารสำนักงานใหญ่หลังแรกได้ปิดทำการ วังบางขุนพรหมจึงไม่ได้ใช้งาน แต่เนื่องจากความงดงามของอาคาร ทางธนาคารจึงได้จัดทำเป็นพิพิธภัณฑ์ธนาคารแห่งประเทศไทย ต่อมาเมื่อธนาคารฯ ได้เป็นเจ้าของวังเทวะเวสม์ จึงปรับปรุงตำหนักใหญ่ของวังและจัดทำเป็นห้องจัดแสดงของพิพิธภัณฑ์ธนาคารแห่งประเทศไทยที่ตำหนักนี้ด้วย ปัจจุบันพิพิธภัณฑ์ฯ จึงตั้งอยู่ที่ในตำหนักใหญ่วังบางขุนพรหมและตำหนักใหญ่วังเทวะเวสม์ ในบริเวณของธนาคารแห่งประเทศไทย







วังสวนผักกาด ใจกลางเมืองย่านถนนศรีอยุธยา เป็นที่ตั้งของวังเก่าแก่ที่มีประวัติและความน่าสนใจ วังสวนผักกาด ประกอบด้วยอาคารพิพิธภัณฑ์เป็นตึกหลักไทยสมัยโบราณหลายหลัง หลังที่ ๑-๔ จัดเป็นหมู่เรือนไทย บางหลังก็เป็นของสมเด็จพระยาบรมมหาพิไชยญาติ ซึ่งเป็นต้นสกุลทางพระมารดา ของจอมพลเรือสมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอ เจ้าฟ้าบริพัตรสุขุมพันธุ์ กรมพระนครสวรรค์วรพินิต หรือ ทูลกระหม่อมบริพัตรฯ พระราชบิดาของเสด็จในกรมฯ ศิลปะโบราณวัตถุที่จัดแสดงส่วนใหญ่เป็นวัตถุโบราณที่สืบทอดมาจากบรรพบุรุษ วัตถุที่ค้นพบภายในประเทศ และที่หามาจากประเทศอื่นๆ เรือนไทยที่กล่าวทั้งหมดมีอยู่ 8 หลังด้วยกัน เรือนหลังที่ 1 ตั้งอยู่ด้านหน้าทิศเหนือขนานกับถนนศรีอยุธยา จัดแสดงพระรูปของราชวงศ์ไทยและเครื่องดนตรีไทยของทูลกระหม่อมบริพัตรฯ หลังที่ 2 มีสะพานเชื่อมจากเรือนหลังแรก เรือนหลังนี้ส่วนใหญ่เก็บเครื่องใช้ส่วนพระองค์ของเสด็จในกรมฯ และ “คุณท่าน” (ม.ร.ว.พันธุ์ทิพย์ บริพัตร) เรือนหลังที่ 3 จัดแสดงโบราณวัตถุต่างๆ อาทิ ภาชนะเบญจรงค์ เครื่องถมเงินและถมทอง เรือนหลังที่ 4 ซึ่งอยู่ทางทิศใต้ เป็นหอพระอยู่ทางทิศตะวันตก ภายในห้องพระมีพระพุทธรูปสำริดสมัยต่างๆ เช่น สมัยทวารวดี ศรีวิชัย ลพบุรี และสุโขทัย และมีพระบาทเกี่ยวกับพุทธประวัติ ใต้เรือนไทยหมู่นี้ คือ “ถ้ำอาลีบาบา” เป็นห้องที่เก็บรวบรวม ตัวอย่างหินสวยงามแปลกๆ ทั้งในประเทศและต่างประเทศ เรือนหลังที่ 5 จัดแสดงเครื่องแก้วลายทอง เครื่องเงิน ซึ่งทูลกระหม่อมบริพัตรฯ และเสด็จ

ในกรมฯ ทรงสะสมไว้ นอกจากนี้ ยังมีตุ๊กตาสังคโลกดินปั้น เหยี่ยูกษาปะปนสมัยต่างๆ ทั้งของไทย และต่างประเทศจำนวนมาก เรือนหลังที่ 6 จัดแสดงภาชนะต่างๆ อย่างภาชนะดินเผาสมัยโบราณเป็นต้น เรือนหลังที่ 7 จัดแสดงบริบทของไขนเรื่องรามเกียรติ์ในด้านศิลปกรรมแขนงต่างๆ เรือนหลังที่ 8 ชั้นบน จัดแสดงโบราณวัตถุยุคบ้านเชียง ชั้นล่างจัดแสดงตัวอย่างหิน เปลือกหอย และซากสัตว์โบราณขนาดเล็กที่อยู่ในหินฟอสซิล นอกจากนี้ ยังมี “หอเขียน” ตั้งอยู่ถัดจากสนามหญ้าสุดไปทางทิศใต้ ซึ่งเป็นที่เก็บภาพลายรดน้ำสมัยอยุธยาที่สมบูรณ์ที่สุด

ส่วนอาคารศิลปากรจุมภฏ-พันธุ์ทิพย์ เป็นอาคารที่ก่อสร้างขึ้นเมื่อ พ.ศ. 2536 เพื่อใช้เป็นที่ทำการของมูลนิธิฯ และเพื่อจัดกิจกรรมหรือนิทรรศการทางศิลปะและวัฒนธรรม ห้องศิลปนิทรรศการศรี ตั้งอยู่บนชั้น 2 ของอาคาร ซึ่งมูลนิธิจุมภฏ-พันธุ์ทิพย์ ได้ก่อตั้งขึ้น เพื่อส่งเสริมและเผยแพร่งานด้านศิลปกรรมและวัฒนธรรม ตลอดจนเป็นเวทีสำหรับศิลปินแขนงต่างๆ โดยการจัดกิจกรรมด้านศิลปวัฒนธรรมและนิทรรศการศิลปะหมุนเวียนตลอดปี

วังจักรพงษ์ ตั้งอยู่ริมถนนมหาราช ตรงข้ามกับกระทรวงพาณิชย์ (เก่า) ตรงเสาประตูมีตราจักรและตะบอง มีอักษรจารึกว่า บ้านจักรพงษ์ หรือเดิมเรียกกันว่า วังท่าเตียน เคยเป็นตำหนักส่วนพระองค์ของพระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าจุลจักรพงษ์ ต่อมาเป็นของทายาท หม่อมราชวงศ์นริศรา จักรพงษ์ สมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอ เจ้าฟ้าจักรพงษ์ภูวนารถ กรมหลวงพิษณุโลกประชานารถ ทรงสร้างตำหนักหลังนี้ประทานเป็นวังที่ประทับของพระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าจุลจักรพงษ์ เมื่อปี พ.ศ. 2452 ตลอดจนใช้เป็นที่ประทับพักผ่อนรับรองพระอาคันตุกะ และเป็นท่าเรือส่วนพระองค์ นอกเหนือจากวังที่ประทับคือวังปารุสกวันโดย เจ้าฟ้าจักรพงษ์ภูวนารถ จะทรงเรียกบ้านหลังนี้ว่า วังท่าเตียน

ต่อมาในปี พ.ศ. 2456 พระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัวโปรดเกล้าฯ ให้ใช้เป็นที่ประทับชั่วคราว ของสมเด็จพระเจ้าน้องยาเธอ เจ้าฟ้าประชาธิปกศักดิเดชน์ กรมขุนสุโขทัยธรรมราชา รวมถึงช่วงการเปลี่ยนแปลงการปกครอง คณะราษฎรได้ยึดวังปารุสกวันเป็นกองบัญชาการ จนกระทั่งในปี พ.ศ. 2481 เมื่อพระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าจุลจักรพงษ์ เสด็จกลับจากการศึกษาที่ประเทศอังกฤษ พร้อมหม่อมเอลิสะเบธ พระชายา จึงเปลี่ยนชื่อวังนี้เป็น วังจักรพงษ์ และปรับปรุงเป็นที่ประทับสืบมาในปี พ.ศ. 2506 พระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าจุลจักรพงษ์ สิ้นพระชนม์ วังจักรพงษ์ จึงเป็นของทายาทของราชสกุลจักรพงษ์ หม่อมราชวงศ์นริศรา จักรพงษ์ ปัจจุบันยังเป็นที่พำนักของหม่อมราชวงศ์นริศรา จักรพงษ์ บุตรชายคนโต



“ฮิวโก้” จุลจักร จักรพงษ์ และบุตรชายคนเล็ก ภูสวัชดี จักรพงษ์

วังจักรพงษ์เป็นอาคารสไตล์อิตาเลียนวิลล่า สร้างโดยสถาปนิกชาวอังกฤษชื่อโปรเฟสเซอร์ เอ็ดเวิร์ด ฮีลีย์ ตัวอาคารออกแบบให้ตอนหน้ามี 2 ชั้น ปีกซ้ายตอนในก่อสูงชันเป็น 3 ชั้น และมีหอสูงหลังคาทรงโดม ส่วนที่เป็นหอสูงเป็นที่บรรจุพระบรมอัฐิของพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว สมเด็จพระศรีพัชรินทราบรมราชินีนาถ สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากมลรวดี กรมหลวงพิษณุโลกประชานาถ และพระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าจุลจักรพงษ์ ด้านล่างตรงห้องนั่งเล่นจะทำเป็นกระจกทรงโค้งเพื่อให้สามารถชมวิวยุริยเม่น้ำเจ้าพระยา ปัจจุบันวังจักรพงษ์ เป็นที่ตั้งของสำนักพิมพ์วิเวกบุ๊ก จักรพงษ์วิลล่า และมูลนิธิโลกสีเขียว โดยมีหม่อมราชวงศ์นริศราจักรพงษ์เป็นผู้ก่อตั้ง จึงทำให้มีเพื่อนนักเขียนมากมายจากทั่วโลกแวะเวียนเป็นแขกมาพักที่วังแห่งนี้ ทุกคนล้วนแล้วแต่ชื่นชมบรรยากาศและความสวยงามของวัง วิเวกเม่น้ำเจ้าพระยา และวิวอาคาราม อีกทั้งประวัติความเป็นมาของวังจักรพงษ์ จึงทำให้เกิดโรงแรมจักรพงษ์วิลล่าขึ้น เป็นบูติกโฮเทล ซึ่งมีห้องพัก 7 แบบให้เลือกได้แก่ River View Suite, The Royal Suite, The White Suite, Thai House, Garden View, Chinese Suite, Mali, Fueng Fa, อีกทั้งยังมีห้องด้านล่างที่สามารถจัดงานต่างๆ ที่รองรับแขกได้ถึง 50 คน อีกด้วย

วังอื่นๆ ที่มีความน่าสนใจไม่แพ้กัน

วังถนนพระอาทิตย์ ตั้งอยู่บนถนนพระอาทิตย์ 147 ม.พ.ว. ถนนพระอาทิตย์ เป็นสำนักงานกองทุนสงเคราะห์เด็กแห่งสหประชาชาติ หรือ ยูนิเซฟ (UNICEF) สำนักงานเขต (Area Office) และฝ่ายบัตรอวยพร (Greeting Cards Operation) มาที่ตำหนักเดิมในปลายปี พ.ศ. 2535

พระราชวังเดิมหรือพระราชวังกรุงธนบุรี เป็นพระราชวังหลวงของสมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช ตั้งอยู่ริมฝั่งแม่น้ำเจ้าพระยาบริเวณปากคลองบางกอกใหญ่ ปัจจุบันเป็นที่ตั้งกองบัญชาการกองทัพเรือ

วังสระปทุม ตั้งอยู่บริเวณถนนพระรามที่ 1 และถนนพญาไท ปัจจุบันเป็นที่ประทับของสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

วังบ้านดอกไม้ ตั้งอยู่บริเวณถนนหลวงพาดเหนือต่อกับถนนวิสุทธิวงษ์ ปัจจุบันวังนี้ถูกกันเชียนเป็นโบราณสถาน โดยกรมศิลปากร

วังมหานาค ตั้งอยู่ริมคลองมหานาค บริเวณสะพานกษัตริย์ศึก ปัจจุบันเป็นส่วนหนึ่งของตลาดมหานาคและโรงแรมปรีชาพาเลซ โดยตัวโรงแรมและอาคารโถงแก้ววอร์ คือ ตำหนักใหญ่เดิม ซึ่งประกอบไปด้วย ตำหนักใหญ่ ตำหนักพระโอรส ตำหนักพระธิดา โรงม้า ในปัจจุบันเหลือเพียงตำหนักพระธิดาซึ่งอยู่ทางปีกซ้ายของวัง ที่ซ่อนตัวอยู่ในบริเวณตลาดมหานาค โดยเป็นที่พำนักของทายาทในราชสกุลจรัสประวัติ ม.ล. จีราส จรัสประวัติ

BANGKOK TOP 10 LIST

อัปเดตก้อตลิสก์ของชาวกรุงเทพฯ ก่อนจันดับปีใหม่ มาดูกันว่าตอนนี้มีอะไรบ้างที่อยู่ในกระแส และได้รับความนิยมต้องจับเข้ามาอยู่ในอ้อตลิสก์

1. Human Imagery Museum

ไม่ต้องบินไปไกลถึงต่างแดน เพราะ Madame Tussauds พิพิธภัณฑ์หุ่นขี้ผึ้งชื่อดังระดับโลกตัดสินใจมาเปิดให้เข้าชมในบ้านเรา โดยเลือกทำเลบนชั้น 6 ของสยามดิสคัฟเวอรีเป็นที่ตั้ง ซึ่งเป็นแห่งที่ 3 ในเอเชีย ต่อจาก ฮองกง เซี่ยงไฮ้ และเป็นแห่งแรกในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ที่ใช้งบลงทุนกว่า 500 ล้านบาท นอกจากนี้ความเหมือนจริงของหุ่นแต่ละตัวแล้ว ผู้เข้าชมยังสามารถจับต้องได้ และสนุกกับเทคนิค “อินเตอร์แอ็คทีฟ” ภายในโซนต่างๆ อีกด้วย

2. Champagne Surf & Turf Brunch

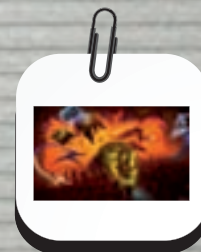
ทุกวันอาทิตย์ที่ 1 และ 3 ของเดือน ณ ห้องอาหาร 55 ของโรงแรมเซ็นทารา แกรนด์ เซ็นทรัลเวิลด์ จัดให้มีชั้นเดย์บรันช์ที่ถูกใจจนจันว่าเป็นบุฟเฟ่ต์สุดฮอต เพราะเสิร์ฟแต่ของดีๆ ทั้งนั้น ทั้งไขปลา คาร์เวียร์ ล็อบสเตอร์ตัวโต ปูอลาสก้า ฟร็วการ์หลายชนิด ส่วนของหวานมีวาล์โรห์นา (Valrhona) ช็อกโกแลต และเบอร์รี่บุฟเฟ่ต์ ที่สำคัญมีบริการฟรีโฟลว์ LOMBARD แชมเปญอีกด้วย

3. Adventureland

มาแล้วภาพยนตร์ 4 มิติที่กำลังฮอตสุดๆ เพราะนับได้ว่าเป็นประสบการณ์การชมภาพยนตร์แบบใหม่ล่าสุดที่จะทำให้คุณสัมผัสได้ถึงภาพ แสง สี เสียง สัมผัส กลิ่น และ เอฟเฟ็คท์ต่างๆ เช่น ละอองน้ำจากด้านหน้าและด้านข้าง แก้วน้ำแบบสั่นสะเทือน แก้วน้ำเคลือบไหว 3 ทิศทาง ลมเป่า การสะกิดเท้า สะกิดหลัง ไฟแฟลช ฟองสบู่ เสียงกระซิบที่ข้างหู และหมอกควัน เป็นต้น (ท่านสามารถเข้าชมภาพยนตร์ ได้ที่ฟารากอน ซีเนเพล็กซ์)

4. New Sanam Luang

และแล้วคนไทยก็ได้มีโอกาสใช้สนามหลวงกันอีกครั้ง หลังจากที่ถูกปิดไปเพื่อปรับปรุงทัศนียภาพมา สักกระยะหนึ่ง ซึ่งครั้งนี้สามารถเข้ามาพักผ่อนเดินเล่นใช้พื้นที่สนามหลวงได้ตามปกติ ตั้งแต่เวลา 05.00 น. - 22.00 น. แต่หลังจากนั้นพื้นที่สนามหลวงจะถูกปิดด้วยรั้วพับได้ที่ติดตั้งอยู่หลังต้นไม้ รอบสนามหลวง และได้เพิ่มระบบความปลอดภัยด้วยการติดตั้งกล้องโทรทัศน์วงจรปิดรอบสนามหลวง ติดตั้งไฟสปอตไลท์ และจะมีผู้มอำนวยการที่จะมีเจ้าหน้าที่เทศกิจรักษาความปลอดภัยตลอด 24 ชั่วโมง





5. Happy Feet

FitFlop คือ รองเท้าเพื่อสุขภาพนำเข้าจากประเทศอังกฤษ ซึ่งตอนนี้ได้รับความนิยมเป็นอย่างมาก เพราะเคลมว่าสามารถใส่แล้วเหมือนได้ออกกำลังกายอยู่ตลอดเวลา เนื่องจากมี Technology Microwobbleboard ซึ่งจะช่วยลดแรงกระแทกที่หลังและหัวเข่า และที่ข้อต่อต่างๆ ที่แน่ๆ ตอนนี้อยู่ในท้องตลาด และในโลกอินเทอร์เน็ตมีให้ซื้อกันอย่างง่ายดาย แต่ที่หวังของเลียนแบบที่บอกว่าจะทำได้ละม้ายคล้ายคลึงของจริงมากๆ



6. Small Wonder

พี่บ๊อบบี้ Israel Kamakawiwo'ole (IZ) นักดนตรีจากเกาะฮาวาย ผู้มีร่างอันอ้วนใหญ่ นั่นกลับเลือกเล่น Ukulele ตัวจิ๋ว (ขออย่าว่าจิ๋วจริงๆ เมื่ออยู่ในวงแขนของ IZ เป็นเครื่องดนตรีคู่กาย สร้างกระแสให้กับตัวเขาและเครื่องดนตรีชนิดนี้มาก และเมื่อเขาได้หยิบบทเพลง Over the Rainbow และ What a Wonderful World มาเล่น ทำให้ผู้คนหลงเสน่ห์ในเสียงของ Ukulele เข้าอย่างจัง และในบ้านเราช่วงนี้ถ้าใครบอกว่าไม่รู้จักเครื่องดนตรีตัวจิ๋วแต่แจ๋วชิ้นนี้ ก็คงเซยเต็มที



7. Doughnut Day

เมื่อครั้งที่ Krispy Kreme โดนัทสัญชาติอเมริกันเข้ามาเปิดสาขาแรกใหม่ๆ ทราบข่าวของการต่อแถวรอซื้อจนล้นออกมานอกถนนนั้นดังอยู่หลายเดือน มาคราวนี้สาขาสองที่เพิ่งเปิดตัวไปเมื่อไม่นาน ก็มีคนต่อแถวแบบวนรอบร้านอยู่หลายรอบ ถึงแม้ว่าจะไม่ดังเปรี้ยงปร้างเหมือนครั้งแรก แต่ก็ยังมีอีกหลายคนที่มีโอกาสได้ลองลิ้มชิมรสโดนัทคริสต์ปี ครีมนั้นสักครั้ง ดังนั้น จึงยังถือว่าเป็นแบรนด์โดนัทที่ยังคงฮอตอยู่ไม่เลิก



8. A Place to Chill

The Circle แหล่งช้อปปิ้งและทานอาหารย่านถนนราชพฤกษ์ มีการตกแต่งสถานที่ให้เป็นแบบสไตล์ Village Shopping Town ด้วยตัวอาคาร และการตกแต่งที่ถูกออกแบบมาให้เหมือนแหล่งช้อปปิ้งดังของต่างประเทศ จึงเป็นที่ถูกอกถูกใจทั้งขาช้อปปิ้งและช่างภาพเป็นอย่างยิ่ง อีกทั้งหลายคนต่างเคยปากว่าเหมือนยก Palio ที่เขาใหญ่มาไว้ที่กรุงเทพฯ



9. New Flag Ship Store

ปีนี้เสื้อผ้าและข้าวของเครื่องใช้หลายแบรนด์ที่เข้ามาเปิดช็อปในบ้านเรา ที่จะต้องยกให้ขึ้นแท่นในกระดาดะฮอตลิสต์ประจำปีนี้ ก็ตกเป็นของ Uniqlo แบรนด์ดังจากญี่ปุ่น ที่เข้ามาเปิดแฟลกชิพสโตร์ที่ใหญ่ที่สุดในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ณ เซ็นทรัลเวิลด์ เพียงวันเปิดร้านก็สร้างสถิติแฟนพันธุ์แท้พากันต่อแถวยาวเพื่อมาช้อปปิ้ง ราวกับได้ของฟรีกันเลยทีเดียว



10. Mega Home Store

คนรักการแต่งบ้านได้มีแหล่งช้อปปิ้งใหม่ล่าสุดให้เดินเพลินๆกันแล้ว ที่ Ikea แบรนด์สินค้าของแต่งบ้านดังสัญชาติสวีเดน ที่ขึ้นชื่อเรื่องของดีมีดีไซน์ แต่ราคาสบายกระเป๋า โดยมาเปิดที่เมกะบางนาเซ็นเตอร์ ด้วยพื้นที่กว่า 40,000 ตารางเมตร เต็มไปด้วยเฟอร์นิเจอร์ ของแต่งบ้าน ของใช้ในห้องน้ำ และอีกมากมาย รวมทั้งของใช้ประเภท DIY ให้ได้สนุกกับการประดิษฐ์ของแต่งบ้านเก่าๆ และที่ทำได้ด้วยตัวเอง ภายในสโตร์มีสินค้าให้เลือกกว่า 8,500 รายการ และมีร้านอาหารให้นั่งพักผ่อนหย่อนใจใหญ่ๆได้ถึง 700 ที่นั่ง



เข้าถึงธรรมะง่ายๆ ผ่านโลกออนไลน์

อินเทอร์เน็ต หรือ โลกออนไลน์ เป็นสิ่งที่มีบทบาทอย่างมากในชีวิตของคนยุคใหม่ แม้หลายคนจะมองว่ามีด้านที่อันตรายเหมือนกัน เพราะเป็นโลกที่เปิดกว้างในการเข้าถึงข้อมูลทุกรูปแบบ แต่หากนำมาใช้อย่างสร้างสรรค์ โลกออนไลน์ก็สามารถสร้างสิ่งที่ดีๆ ให้เกิดขึ้นในสังคมได้เช่นกัน อย่างการเผยแพร่ธรรมะผ่านอินเทอร์เน็ต

หลายปีที่ผ่านมา เราคงสังเกตได้ว่ามีสื่อหนังสือธรรมะผลิตออกมาเผยแพร่มากมาย ล้วนเป็นผลงานเขียนของพระอาจารย์ชื่อดัง นักคิด และนักเขียนหลายเล่มจึงกลายเป็นหนังสือยอดนิยมและหนังสือขายดี หนังสือธรรมะยังคงกลายเป็นของขวัญที่มอบให้กันในวันพิเศษต่างๆ มากขึ้น นั่นทำให้คนรุ่นใหม่เข้าถึงธรรมะได้ง่ายขึ้นผ่านหนังสือดีๆ เหล่านั้น

กระแสเรื่องหนังสือธรรมะเป็นกระแสในด้านดีของสังคม เช่นเดียวกับกระแสธรรมะออนไลน์บนโลกอินเทอร์เน็ต ที่ในช่วง 1-2 ปีนี้ มีเว็บไซต์ดีๆ เกี่ยวกับธรรมะเกิดขึ้นมากมาย รวมทั้งมีการใช้สื่อออนไลน์ในการเผยแพร่คำสอน แนวคิดทางพระพุทธศาสนา ยังไม่ได้มีแค่เพียงในประเทศไทยเท่านั้น แต่ยังมีใช้กันไปทั่วโลก อย่างในทวิตเตอร์ (Twitter) ที่ “ลามะ สุมาติ มารุต” ผู้ก่อตั้งและผู้อำนวยการทางจิตวิญญาณของ The Asian Classics Institute of Cape Ann ในสหรัฐอเมริกาเพื่อสอนพุทธศาสนาแบบทิเบต การทำสมาธิ และโยคะ ได้ใช้ทวิตเตอร์สอน

วิธีฝึกจิตให้กับบรรดาสาธุศิษย์หลายพันคน รวมทั้งสอนธรรมะส่งไปยังโทรศัพท์มือถือของบรรดาศิษย์ทุกวันผ่านบริการฟรีของทวิตเตอร์

หรืออย่างผู้นำทางศาสนาของโลกอย่างองค์ ทะไล ลามะ ผู้นำด้านจิตวิญญาณของทิเบต ก็มีหน้าทวิตเตอร์ของพระองค์อย่างเป็นทางการ คือ Dalai Lama (DalaiLama) on Twitter คนทั่วโลกและชาวทิเบตจำนวนมากได้ Follow ทวิตเตอร์ของพระองค์ และรู้สึกว่าได้ใกล้ชิดกับพระองค์มากยิ่งขึ้น โดยพระองค์ได้ทวิตคำสอนดีๆ อย่างเช่น “ความรักและความเมตตาากรุณา คือ พื้นฐานของสังคม ถ้าเราขาดความรู้สึกเหล่านี้ สังคมจะเผชิญกับความยุ่งยากอย่างมหันต์” หรือ “คุณไม่อาจซื้อสติปัญญา และความสงบภายในจิตใจด้วยเงิน ทั้งสองสิ่งนี้ ต้องสร้างขึ้นด้วยตัวคุณเองเท่านั้น”

สำหรับในประเทศไทย เราจะเห็นเว็บไซต์ดีๆ ที่เผยแพร่ธรรมะจากพระอาจารย์ นักคิดและนักเขียน รุ่นใหม่ๆ เกิดขึ้นมากมายเช่นกัน อย่างพระมหาวิมลชัย (ว.วิมลเมธี) พระนักวิชาการ ผู้เป็นทั้งนักคิด นักเขียน และนักบรรยายธรรมที่คนไทยจำนวนมากรู้จัก ช่องทางเข้าสู่ธรรมะบนโลกออนไลน์ของท่านที่ <http://www.dhammatoday.com> มีทั้งความรู้ บทความธรรมะดีๆ วิดีโอและคลิปเสียงบรรยายธรรม ส่วนใน facebook ที่ <http://www.facebook.com/vajiramedhi> รวมถึง Twitter ที่ @vajiramedhi มีไว้อัปเดตข่าวสารทางธรรมะ รวมถึง เอาไว้โพสต์พุทธวจนะ คำสั่งสอนของท่าน และครูบาอาจารย์ท่านอื่นๆ เช่น หลวงปู่ชา

ท่านพุทธทาสภิกขุ พระอาจารย์ไพศาล วิสาโล พระนักเผยแผ่ที่เป็นที่รู้จักดีอีกรูปหนึ่ง ท่านได้เปิดเว็บไซต์ที่รวบรวมบทความและบทบรรยายธรรม ทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษไว้ที่ www.visalo.org รวมทั้งใน facebook ที่ <http://www.facebook.com/visalo> ก็มีบทความธรรมะสอนใจดีๆ ที่สามารถเตือนสติ และแนะแนวทางการใช้ชีวิตให้หลุดพ้นจากทุกข์เช่นกัน

ส่วนคุณดังตฤณ นักเขียนชื่อดังที่มีผลงานหนังสือธรรมะดีๆ ยอดนิยมหลายเล่ม คือ “เสียดาย...คนตายไม่ได้อ่าน” ก็เคยเขียนบทความถึงการเผยแพร่ธรรมะบนโลกออนไลน์ว่า จะมีบทบาทอย่างมากสำหรับคนในยุคปัจจุบันและอินเทอร์เน็ตก็เป็นสื่อที่มีประโยชน์เมื่อนำมาใช้อย่างสร้างสรรค์จริงๆ และคุณดังตฤณเองก็ใช้สื่อนี้ในการเผยแพร่ข้อคิดดีๆ ผ่านเว็บไซต์ www.dungtrin.com ที่รวบรวมผลงานหนังสือทุกเล่มของเขาให้อ่านได้ฟรี และยังเผยแพร่บทความธรรมะในรูปแบบของนิตยสารออนไลน์อีก 2 ฉบับ คือ <http://www.dharmamag.com> และ <http://www.dlitemag.com> ซึ่งมีบทความน่าสนใจจากนักเขียนหลายท่าน รวมทั้งอัปเดตข้อคิดต่างๆ ผ่านทาง facebook ที่ <http://www.facebook.com/dungtrin> และ ใน Twitter ที่ [@dungtrin](https://twitter.com/dungtrin) ด้วยจากสื่อออนไลน์จากพระอาจารย์ นักคิด และนักเขียนโดยตรงแล้ว ยังมีเว็บไซต์ที่น่าเสนอธรรมะในอีกรูปแบบหนึ่ง คือ การเป็นศูนย์กลางของความคิดและกิจกรรมที่ช่วยจรรโลงสังคมและส่งเสริม ศีลธรรมในกลุ่มวัยรุ่นอย่าง “ใจสบาย ดอทคอม” ที่บริษัท ภูฏีไซน์ จำกัด จัดทำขึ้นเพื่อเป็นจุดเริ่มต้นและเป็นศูนย์รวมอีกแห่งบนโลกไซเบอร์ให้เด็กๆ วัยรุ่นและคนทั่วไปได้แสดงออกทางความคิดและการเชื่อมโยงเครือข่ายการทำดีสู่สังคมในวงกว้าง อีกเว็บหนึ่งที่น่าสนใจ คือ <http://www.kaiwaisai.com> เว็บธรรมะสำหรับวัยใส มีกิจกรรมดีส่งเสริมคุณธรรมมากมาย พร้อมข้อมูล สารคดีธรรมะแบบเบาๆ ที่มีประโยชน์และเพิ่มพูนสติปัญญาสำหรับเยาวชน

ไม่เพียงตัวอย่างช่องทางสื่อออนไลน์ที่เราได้กล่าวถึงไปแล้ว ยังมีเว็บไซต์ธรรมะที่น่าสนใจอีกมากมาย สำหรับคนที่สนใจคำสอนทางพระพุทธศาสนา ต้องการปฏิบัติธรรมอยู่ที่บ้าน หรือต้องการแง่คิด กำลังใจดีๆ เมื่อกำลังเผชิญหน้ากับปัญหา ก็ลองคลิกเข้าไปที่เว็บไซต์ต่างๆ เหล่านี้ ได้แก่

- <http://www.dhammadownload.com> รวมธรรมะบรรยายจากหลวงพ่อบุญมาศ ปาโมชฺสี
- <http://www.sangdhammsongchevit.com> ของพระอาจารย์สมชาติ
- <http://www.jarun.org> เว็บแนะนำสถานปฏิบัติธรรมของวัดอัมพวัน



จ.สิงห์บุรี และเผยแพร่ ธรรมะบรรยาย โดยหลวงพ่อบุญมาศ ปาโมชฺสี วัดอัมพวัน จ.สิงห์บุรี

- <http://www.84000.org/> เว็บรวบรวมพระไตรปิฎก ชาดก พระพุทธประวัติ ฯลฯ อีกมากมาย
- <http://www.larndham.net> กัลยาณมิตรทางธรรมผ่านเว็บบอร์ดที่เปี่ยมไปด้วยความรู้ และมิตรภาพของนักปฏิบัติธรรม
- <http://www.dhammadownload.com/> เว็บธรรมจักรที่รวบรวมข้อมูลทางพระพุทธศาสนาไว้จำนวนมาก
- <http://www.dhammadownload.com/> รวบรวมทุกเรื่องราวที่เกี่ยวกับพระพุทธศาสนา
- http://www.dhammadownload.com จัดทำโดยมูลนิธิศึกษาและเผยแพร่พระพุทธศาสนาเพื่อเป็นสื่อสำหรับการศึกษาและเผยแพร่พระธรรมตามแนวพระไตรปิฎกให้กับผู้สนใจทั่วไป
- <http://www.vipassanathai.com/> เว็บไซต์ของฝ่ายวิปัสสนาธุระ ส่วนธรรมนิเทศ มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- <http://www.luangta.com/> ฟังเทศน์จากหลวงตาบัว และฟังธรรมะออนไลน์จากครูบาอาจารย์ จากพระป่าสายหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต เช่น หลวงปู่หลุย จันทสาโร หลวงพ่อชา สุภัทโท เป็นต้น

ทุกวันนี้เราจึงธรรมะดีๆ มาเสริมให้ถึงที่บ้านหรือที่ทำงานทุกวัน ผ่านช่องทางออนไลน์ ใครที่เคยมีข้ออ้างว่าไม่มีเวลาไปปฏิบัติธรรม ลองใช้ช่องทางนี้ดู แล้วคุณจะเข้าใจอย่างชัดเจนขึ้นว่าธรรมะอยู่ในชีวิต และสำคัญต่อการใช้ชีวิตของเราจริงๆ



ผ้ากับความเป็นไทย ผ่านสายตา อาจารย์เผ่าทอง ทองเจือ

ผ้าทุกพื้นล้วนมีเรื่องราวอยู่เบื้องหลัง ยิ่งถ้าเป็นผ้าเก่าโบราณทรงคุณค่าและหาได้ยาก ยิ่งทำให้ผ้าพื้นนั้นๆ ทวีความล้ำค่ามากขึ้น มุมมองจากผู้สะสมผ้าล้ำค่าเหล่านี้ที่นับเป็นแหล่งกรุผ้าโบราณจำนวนมากที่สุดแหล่งหนึ่งของไทย จึงเป็นประโยชน์ได้ค้ำฟ้าแห่งชีวิต ที่ปรากฏให้เห็นลวดลายอันวิจิตรบรรจงของบุรุษ รุ่งงามนาม เผ่าทอง ทองเจือ ในฐานะนักประวัติศาสตร์ศิลป์ นักโบราณคดี อีกทั้งยังเป็นนักสะสมผ้าโบราณ

อาจารย์เผ่าทอง ถือว่าเป็นผู้ครอบครองผืนผ้าที่มีคุณค่าด้านวิชาการไว้มากที่สุดท่านหนึ่งของไทย เป็นอดีตคณบดี คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ปัจจุบันเป็นที่ปรึกษากรมหม่อนไหม ในสังกัดกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ ในฐานะที่เป็นผู้เชี่ยวชาญและเป็นพระราชเสาวนีย์สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ ให้เป็นผู้ร่วมจัดตั้งกรมหม่อนไหม

ย้อนความไปถึงจุดเริ่มต้นของการสะสมผ้าว่าเกิดขึ้นด้วยความรู้สึกผูกพันที่มีต่อผืนผ้าที่ทรงคุณค่า ซึ่งได้พบเห็นเรื่อยมาตั้งแต่วัยเด็ก จึงกลายเป็นสายใยผูกพันอันแยกไม่ออกที่มีต่อผ้ามาเนิ่นนาน จนเรียกได้ว่าตลอดชีวิตก็ว่าได้ “ตั้งแต่เด็ก ผมก็มีโอกาสได้เข้าไปเฝ้าที่วังสุโขทัย วังเลนอยู่ในวัง เวลาที่คุณย่าเข้าไปเฝ้าทุกอาทิตย์ก็ได้มีโอกาสตามเข้าไป พบเห็นคนในวังแต่งตัวเรียบร้อย มหาดเล็กก็จะใส่ใจกระเบนน้ำเงิน เป็นผ้าม่วงไหมจากจีน เนื้อสวย รีดเรียบอัดก๊อปปี้ เจ้านายส่วนมากนุ่งเป็นผ้าไทย สมเด็จพระนางเจ้ารำไพพรรณีฉลองพระองค์เป็นผ้าชิ้นเวลาประทับอยู่ที่วังสุโขทัย เวลาส่วนพระองค์ลาลองก็จะเป็นผ้าชิ้นใหม่ ส่วนเสื้อ เป็นเสื้อผ้าไหมบ้าง บางทีก็ผ้าฝ้ายไหมพัสดร์พิมพ์ลายบ้าง นี่เป็นความประทับใจตั้งแต่เด็กจนโตมา จนกระทั่งเข้าคณะโบราณคดี มหาวิทยาลัยศิลปากร ก็เลือกเรียนเกี่ยวกับผ้า มีวิชาเกี่ยวกับซ่อมสงวนอนุรักษ์โบราณวัตถุ ก็เลือกวิชาเกี่ยวกับผ้า งานผ้าเป็นงานละเอียดที่สุด ก็ถูกใจ เพราะชอบเกี่ยวกับผ้า ได้สัมผัสผ้า”

จากความประทับใจครั้งวัยเด็กที่ได้เห็นได้สัมผัสกับบรรดาผ้าแพรวพรรณที่หลากหลาย ล้วนงดงามและประณีตบรรจง จนสอบเข้าเรียนคณะโบราณคดี มหาวิทยาลัยศิลปากร “ปีพ.ศ. 2518 ออกไปเรียน ไปตามวัดเจอพวกผ้าห่อคัมภีร์มาทั้งเป็นผ้าชีวรี ก็เก็บมาบ้าง ขอเขามาบ้าง บางวัดขนมาเผาทั้ง ทั้งสมุดข่อยและเผาผ้าห่อคัมภีร์ บอกว่าปลวกขึ้นทำให้ศาลากการเปรี้ยว ดูเขาทั้งหมด การเรียนโบราณคดี ตอนเรียนปีหนึ่งก็เรียนในห้องเรียน แต่หลังจากนั้นเดินทางไปครบทุกจังหวัด ทำให้ได้เห็นผ้าที่ใช้งานในชีวิตประจำวัน ผ้าที่ใช้ในพิธีกรรม ในศาสนาต่างๆ ด้วย ก็เก็บจากผ้าต่างจังหวัดตามที่ต่างๆ ที่เราไปในชนบทไปอยู่กับชาวบ้านเป็นอาทิตย์เป็นเดือนๆ การไปอยู่บ้านนอกนานๆ เราก็ผูกพันกับเขา เข้าซิ่นก็ต้องไปเก็บผัก ตักน้ำ ต่ำข้าว ต้องไปตามหัวไร่ปลายนา กลายเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว เวลาจะกลับกรุงเทพฯ ชาวบ้านเขาผูกพันกับเรา บางทีให้หมอน ให้ของเป็นที่ระลึกของเขา ก็เก็บมาเรื่อยๆ จนเยอะขึ้น จึงตัดสินใจเก็บของ ได้ของเยอะมาก แล้วมีผ้าจากทุกหมู่บ้าน ตำบล ท้องถิ่นทุกภูมิภาคทุกจังหวัด ในที่สุดลามไปถึงประเทศเพื่อนบ้าน จีน ลาว เขมร พม่า เวียดนาม อินโดนีเซีย มาเลเซีย ครอบตัวเราเก็บจนหมด” หลังจากสะสมผ้าจนครบทั้งในไทยและประเทศเพื่อนบ้านจึงขยายไปในแถบดินแดนไกลทั่วโลก “พอมา

ทำบริษัททัวร์อัญมณีัญญา ผมไปทัวร์ต่างประเทศที่เป็นศิลปวัฒนธรรมก็มีผ้าอยู่ดี แม้จะได้ไปประเทศรอบตัวเรา ฟิลิปปินส์ อินเดีย เลยไปจอร์แดน ตุรกี คาซัคสถาน โรมาเนีย กรีซ ยุโรป ก็ยังมีผ้าทั้งนั้น เนปาล ภูฏาน ลิกซิม มีผ้าทั้งหมด ก็เริ่มเก็บจากตรงนั้น”

ส่วนการทำกิจการผ้าที่เชียงใหม่ เริ่มขึ้นในช่วงปี 2532 “ตอนนั้นเนื่องจากคุณแม่จะย้ายขึ้นไปลงหลักปักฐานอยู่เชียงใหม่ ผมก็เลยโอนย้ายจากธรรมศาสตร์ขึ้นไปอยู่ที่คณะวิจิตรศิลป์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ พอเข้าไปที่อำเภอแม่แจ่ม ดอยอินทนนท์ ก็เจอลูกศิษย์ธรรมศาสตร์ที่เป็นเด็กก๊กกรรม จบแล้วไปอยู่แม่แจ่ม เขาชวนให้ไปลงหลักปักฐาน เราก็ไปซื้อที่ดินปลูกบ้านที่แม่แจ่ม เราอยู่เชียงใหม่แต่เดี๋ยวก็แวบเข้าไป อยู่จนรู้สึกว่าคุณเคยเพราะเราเดินเล่นทุกเย็นไปตามหมู่บ้าน ผู้ใหญ่บ้านเรียกประชุมลูกบ้านพูดถึงปัญหาแร้นแค้นทั้งหลายก็ไปนั่งฟังเขา เออ เรามาอยู่บ้านเขา เขาทุกข์ เราก็น่าจะทุกข์ไปกับเขาด้วย เราก็น่าจะหาทำกิจการที่ช่วยเขาได้ เขาเป็นหนี้กันทุกคน จากที่จนกันอยู่ร่อยกว่าหลังคาเรือน ก็เลือกจนที่สุดมา 20 ครอบครัว เพื่อจะให้ความช่วยเหลือ”

จากนั้นอาจารย์เผ่าทอง จึงช่วยกันหาวิธีช่วยเหลือ ได้ทุนรัฐบาลออสเตรเลียมา 1 แสนบาท เอาไปซื้อเส้นฝ้ายจากตลาดเชียงใหม่มาแบ่งกันไป เพื่อให้ชาวบ้านเอาไปทอเป็นผ้า แล้วก็รับซื้อผ้าเหล่านั้นมาช่วยกันซื้อขายในหมู่บ้านเพื่อนฝูง ระยะเวลาทำแบบระบบขายฝากโดยมีอาจารย์เผ่าทองเป็นคนกลาง แต่เมื่อชาวบ้านยังไม่ได้รับเงินทันที จึงยังเดือดร้อน ไม่ลงตัว ในที่สุดจึงตัดสินใจชวนเพื่อนๆ ลงขันคนละ 2 แสนบาท เพื่อซื้อผ้าจากชาวบ้านมาลงทุนตัดเย็บเอง ทำเป็นผ้าคลุมไหล่ ผ้าเมตร ทอพรหมมาขายบ้าง รวมทั้งออกแบบตัดเย็บให้เสร็จสรรพ ในที่สุดก็ขายได้หมด นั่นคือที่มาของการทำกิจการผ้าอย่างจริงจัง ตั้งเป็นบริษัท เผ่าทองทองเจือและเพื่อน จำกัด ที่ต่อมาไม่นานก็มี การขยายตัวเนื่องจากลูกค้าถามหาผ้าอื่นๆ ด้วย “ผ้าฝ้ายทอที่แม่แจ่ม ผ้าไหมทอที่ปักธงชัย โคราซ แล้วก็มีชัยภูมิ บ้านเขว้า ปรากฏว่าเมื่อทำไปแล้วผลตอบรับดีมาก ก็ขยายออกไปเรื่อยๆ เส้นเดียวสองเส้น แต่เนื่องจากเราทอผ้าเอง ใช้ไหมเต็มจำนวนที่ควรจะต้องเป็น ไหมเส้นเดียวของเราเท่ากับคนอื่นสองเส้น คนอื่นสี่เส้น เราใช้สองเส้น ความแน่นคุณภาพของเราดีไม่ย่ำ ถ้าไหมเนื้อดี ทอแน่นจะไม่ย่ำ” ปัจจุบันได้ขยายมาสร้างโรงงานสำหรับเป็นแหล่งตัดเย็บที่จังหวัดลำพูน ซึ่งค่อนข้างใกล้และสะดวก เนื่องจากกลุ่มทอฝ้ายที่แม่แจ่มยังขาดความสามารถด้านตัดเย็บ แต่ก็ต้องเสริมอาชีพให้กับเขาด้วย “เรายังมีฝ้ายที่แม่แจ่มทอให้อยู่ แต่ทุกวันนี้ครอบครัวทอผ้าให้เราขยายไปทำข้าวเผ่าทอง สบู่เผ่าทอง เป็นชาวบ้านทำ อย่างแหนมเผ่าทอง เราไม่ได้ใช้เครื่องบด ให้เขาขอยมือด้วยเชียง นาข้าวเรามี



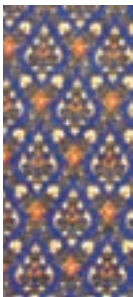
มะขามเปรี้ยวเยอะ มะขามดีไม่ใส่สาร เราก็ทำมะขามเปียก ผ่าทอง ปลูกชิงเยอะ ทำชิงดองผ่าทอง กระเทียมดองผ่าทอง ถึงสงกรานต์ต้องยกทาน้ำอบหอมๆ ให้ถูกใจ เราทำน้ำอบน้ำปรุง ผ่าทอง อะไรใช้ในชีวิตประจำวันเราก็ทำเองหมด ถ้ามันมานั่งคิดเรื่องกำไร อย่างนั้นเราทำเสียดีกว่า ตัวหนึ่งเราก็ได้แล้วได้กำไรดีกว่า แต่ถ้าจะเลิก คนที่เขาจะต้องพึ่งพาเราก็เดือดร้อนกันเยอะ”

จนวันนี้สายใยที่ผูกพันอยู่กับวิถีชีวิตของชาวเขากับผืนผ้าที่พวกเขาทอจึงยังคงอยู่ และผ้าจากฝีมือชาวเขาก็ยังถูกส่งให้ถึงมือเสมอ เมื่อถามถึงผ้าเก่ากรุ่นบร้อยๆ ปีอีกจำนวนมากที่อยู่ในความดูแล “ผ้าที่ถือว่ามีค่าแก่ที่สุดราวอยุธยาตอนปลาย สมัยพระเจ้าปราสาททอง ก็ประมาณปี พ.ศ. 2190 ปลายๆ ได้มาตอนสมัยเรียน ผ้าที่ผมไม่ได้ไปจัดแสดง ส่วนใหญ่เป็นผ้าผืนเก็บหมด ตอนนั้นมีมากกว่า 6,000 ชิ้น มันมาเรื่อยๆ และก็ยังมีผ้าเก่าอยู่เรื่อยๆ ทั้งซื้อแล้วก็มีคนส่งมาให้ ผมได้ผ้าดีๆ จากคนที่ส่งมาให้เยอะมาก มีคุณค่าทางวิชาการ อาจจะเป็นผ้าขาดกระรุ่งกระรัง เหมือนจะเป็นผ้าชีวีวแต่ว่ามันมีคุณค่าทางวิชาการ เช่นบอกว่า เป็นกลุ่มวัฒนธรรมไทย-ลาว ไทย-ญวนผสมกัน อย่างผ้าผืนนี้ (อาจารย์ผ่าทอง ยกผ้าเก่ากรุ่นที่ส่งมาทางไปรษณีย์หมาดๆ ขึ้นชี้

ให้ดู) แสดงให้เห็นถึงกรรมวิธีในการทอแบบเก็บขิดเส้นยืน ซึ่งปัจจุบันทอไม่ได้แล้วในบ้านเรา หรือว่าการทอแบบขิดตีนจกแบบของลาว คือ ทอรวดเดียวตั้งแต่หัวขิ้น กลางขิ้น ตีนขิ้น ทอต่อพรัดเดียวบนก็เดียวกันผืนเดียวกันเลย ไม่มีรอยเย็บสอยต่อ ในขณะที่กลุ่มวัฒนธรรมอื่นๆ จะทอแยกส่วนหัวขิ้น แล้วเอามาเปลวระริมให้ต่อกันกับส่วนตัวขิ้น แล้วมาเปลวระกับส่วนตีนขิ้น ก็มีส่งพัสดุไปรษณีย์มาให้เรื่อยๆ เพราะรู้ว่าเราเก็บ เจอทั้งเศษผ้าชีวีว ผ้าชีนุราขึ้นมาแห้ง ผ้าปักเก่าจริงๆ กระรุ่งกระรังก็ส่งมาบอกให้ เราช่วยเก็บช่วยล้าง ผ้าเหล่านี้ค่าซ่อมเป็นหมื่นๆ (คลังผ้าให้ดูรายละเอียด) พวกนี้เป็นสืบทอดชาติหมด คนส่งมาให้ ยกดินยกทอง มีทั้งมัดหมี่ หลายเทคนิคมาก เป็นใหม่ทั้งหมด เป็นสืบทอดชาติทั้งหมด นำเงินจะย้อมหอม สีแดงนี้ย้อมครั้ง เหลืองนี้อาจจะหลายอย่างหน่อยไม่แน่ใจ เพราะมีทั้งแก่นขนุน ขมิ้น อาจะย้อมแล้วชุบด้วยใบหูกวางให้ออกเป็นสีน้ำตาลนิดหนึ่งได้ สีเขียวอาจใช้ใบยอ ลูกยอได้ บางผืนที่เป็นสีเขียวจะใช้ย้อมขมิ้นกับแก่นขนุนก่อนทิ้งไว้จนหมาด แล้วเอาไปชุบหอมน้ำเงิน นี่คือภูมิปัญญาที่เขาผสมสี”

บรรดาผ้าที่สะสมไว้เป็นของไทยราวครึ่งหนึ่งได้ รองลงมาเป็นลาว อินเดีย เขมร พม่า จีน รวมทั้งยังเป็นแหล่งรวมผ้าล้ำค่าของอาเซียนและทั่วโลกด้วย กรูผ้าโบราณที่อยู่ในการเก็บรักษาที่นี้ถูกบันทึกในกินเนสบุ๊กเป็นลำดับต้นๆ “ผมไม่ได้เก็บผ้าสวยแต่อย่างใด แต่ถ้าเป็นผ้าวิชาการ ผมกล้าทำ ว่าผมเป็นที่หนึ่ง ผมไม่ได้ดูผ้าสวยแพงสมบุรณ์ แต่ผมเก็บผ้าชีวีว ฉะนั้นมันเหมือนครูบาอาจารย์สอนเรา ไม่ต้องเอาครูสวยที่สุด รวยที่สุดมาสอน เอาครูจนๆ มาสอน แล้วมีความรู้ดีจริงๆ ก็ให้ความรู้ได้เยอะแยะ” ด้วยประสบการณ์ที่ได้พบเห็นผ้าแพรวพรรณทั่วโลก เมื่อเปรียบเทียบกับผ้าไทย อาจารย์ผ่าทองให้ความเห็นว่า “ผ้าไทยคือยี่สิบที่สุดในบรรดาผ้าทั้งหลายในโลกนี้ ตีนจกเราก็สู้ลาวไม่ได้ เทคนิคลาวชนะเลิศ เทคนิคปักเราก็สู้จีนไม่ได้ จกลาวก็ดีกว่าเรา ละเอียดสวยกว่าไทย ปักจีนสวยกว่าเรา มัดหมี่อินเดีย อินเดียนี้สวยกว่าเรามากกว่าเรา ชนะเลิศหมด ของเขาทั้งหมดมาผสมเป็นเราก็กลายเป็นไทย เราคือไม่เหมือนเขา แต่เมื่อนำมารวมกันแล้วออกมา เราเป็นเลิศเรื่องการผสมผสาน ที่อื่นเขาจะมีดีไปแต่ละอย่าง แต่เมื่อผสมมาเป็นเรา ถือเป็นลูกผสมที่ดีที่สุด ความเป็นไทยเราผสมผสานได้ดีเลิศ คนไทยในอดีตเก่งที่สุดในการดั่งสิ่งที่ดีที่สุดเอามาใช้เป็นวัฒนธรรม แต่ปัจจุบันสอบตก”

“ผมคิดว่าความเป็นไทยอยู่ในหัวใจ นโยบายของรัฐต้องแก้ไขที่หัวใจคน ที่สามัญสำนึกความรู้สึก แต่อย่าไปติดยึดที่เปลือก ไม่จำเป็นต้องมานุ่งหมี่ผ้าไทย แต่ต้องมีสำนึกความเป็นไทย ความเป็นไทย คือ ความเสียสละ ประณีประนอม พึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน เข้าใจในเรื่องระบบอาวุโส คือ ความเป็นไทยรวมกันหมด แต่ขณะนี้ศีลธรรมในจิตใจหมดไปแล้ว เหลือแต่ยังพูดภาษาไทย ข้าวไทย





“นโยบายของรัฐต้องแก้ไขที่หัวใจคนที่สามัญสำนึกความรู้สึก แต่อย่าไปตัดยึดที่เปลือก ไม่จำเป็นต้องมาบุงกุ่มฟ้าไทย แต่ต้องมีสำนึกความเป็นไทย ความเป็นไทย คือ ความเสียสละ ประนีประนอม พึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน เข้าใจในเรื่องระบบอาวุโส”

อาจจะไม่เหลือในอนาคตก็ได้เพราะระบบอาหารเปลี่ยนแปลงไป ข้าวไม่ได้ตอบความเป็นไทย ไม่ได้เป็นเอกลักษณ์ของไทย เพื่อนบ้านก็กินข้าวเหมือนกัน เพราะฉะนั้นเอาเปลือกเป็นกุศโลบายเข้าถึงหัวใจคนให้มีสามัญสำนึกรักความเป็นไทย เป็นอะไรที่ออกจากภายในดีกว่า”

มาถึงการถนอมรักษาผ้ากันบ้าง อาจารย์เผ่าทองบอกถึงวิธีดูแลผ้าที่พุ่มพืกราวกับเป็นลูกที่เดียว “ผ้าประเภทนี้ต้องใช้แชมพูเด็กและซักด้วยมือเท่านั้น นำกาละมังใส่น้ำ ค่อยๆ ปูผ้าลงไปแล้วกดให้จมน้ำ แะทิ้งเอาไว้ประมาณครึ่งถึงหนึ่งชั่วโมง และให้นำผ้าขึ้นมาทำเป็นกระซอนเพื่อซัอนผ้า ไม่ควรใช้มือ เพราะผ้าประเภทนี้เมื่อเปียกน้ำ น้ำหนักจะดึงรั้งกันเองจนขาดได้ง่าย หลังจากนั้นก็เปลี่ยนน้ำ ใสแชมพูลงไปใหม่ ใช้มือกดเหมือนนวดผ้าอยู่บนผ้าสี สิ่งสกปรกที่ติดอยู่บนผ้าจะค่อยๆ ออก อาจต้องซักนวดผ้าด้วยแชมพูอยู่สักสองสามน้ำ จึงค่อยล้างออกด้วยน้ำสะอาด โดยใส่น้ำลงในกาละมัง เขย่าผ้าผ่านผ้าสีเพื่อชำระล้างจนสะอาดดี แล้วจึงนำขึ้นผึ่งลม วันหนึ่งจะซักได้ประมาณ 5-6 ผืน แล้วก็เก็บไว้ ผ้าเหล่านี้เหมือนลูกเลย อาจแอบล้าเอียงบ้าง แต่ว่าต้องให้ความรักเท่าๆ กัน เวลาม้วนเก็บก็ต้องม้วนดีเท่ากัน การหลบบแสงก็ต้องหลบบเท่ากัน เราคลี่ผ้าเหมือนเราอาบน้ำให้ลูก ผ้าที่ใหม่พวกนี้อยู่บนห้องนอนแล้ว เลื่อนมาตรงโต๊ะกินข้าวมาอยู่ด้วยกัน มาใหม่ต้องนอนด้วย

กันให้คู้กันก่อน ผ้าเก่าผมไม่เคยกลัว ใสบาตร ทำบุญทอดกฐินทอดผ้าป่าให้เขา ถึงจะเป็นผ้าฝรั่งผ้าชาติต่างๆ ก็ใช้ทำบุญแบบไทยๆ เหมือนกันหมด ทำบุญแล้วก็อุ่นใจ”

กับชีวิตความเป็นอยู่ในปัจจุบัน “ทุกวันนี้ถือว่าใช้ชีวิตอยู่กับความสุขเล็กน้อยได้ เพราะเลือกที่จะทำแต่ในสิ่งที่ตัวเองรักโดยออกจากราชการมาทำภาคเอกชนด้วย เป็นที่ปรึกษาไทยธนาคาร เกษียณออกมา อย่านั่งเฉยๆ ผมจะไม่สอนหนังสือ เปื่อแล้วสอนมา 30 ปี แต่ที่เลิกไม่ได้ คือโรงเรียนจิตรลดา และโรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า เขาเซะเงก สอนประวัติศาสตร์ไม่เกี่ยวกับผ้า ทั้ง 2 แห่งสอนฟรีไม่รับเงิน”

เมื่อถามถึงจุดมุ่งหมายในวันข้างหน้า “งานคือส่วนหนึ่งของชีวิต เราเกิดมาในบ้านเมืองเรา เราถือบัตรประชาชนไทยเท่ากับเรากินทรัพยากรของบ้านเรา เราต้องชดใช้ให้กับบ้านเมือง คนไทยด้วยกัน สังคมไทยด้วยกัน เราอยู่บ้านหลังนี้เราสะดวก มีน้ำมีไฟ แต่ยังมีคนไทยที่ไม่สะดวกอีกเยอะ ถ้าคิดในแง่ส่วนรวมเขาเป็นเพื่อนร่วมแผ่นดินกับเรา เขาก็ต้องมีสิทธิ์ ชีวิตที่จะต้องอยู่ร่วมกันต้องถ้อยที่ถ้อยอาศัย ก็ทำงานชดใช้สังคมไปเรื่อยๆ トラบไต่ที่ยังทำงานอยู่ ก็จะทำโน่นทำนี่ไปเรื่อยๆ ทำงานจนวันตาย” ทั้งหมดนี้คือส่วนหนึ่งจากมุมมองกว้างไกลที่จะช่วยจุดประกายความคิด เติมคุณค่าให้กับชีวิต จากสายตาผู้เชี่ยวชาญผ้าโบราณอันดับหนึ่งของเมืองไทย อาจารย์เผ่าทอง ทองเจือ





“นโยบายของรัฐต้องแก้ไขที่หัวใจคนที่สามัญสำนึกความรู้สึก แต่อย่าไปติดยึดที่เปลือก ไม่จำเป็นต้องมาบุงกุ่มฟ้าไทย แต่ต้องมีสำนึกความเป็นไทย ความเป็นไทย คือ ความเสียสละ ประณีประนอม พึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน เข้าใจในเรื่องระบบอาวุโส”

อาจจะไม่เหลือในอนาคตก็ได้เพราะระบบอาหารเปลี่ยนแปลงไป ข้าวไม่ได้ตอบความเป็นไทย ไม่ได้เป็นเอกลักษณ์ของไทย เพื่อนบ้านก็กินข้าวเหมือนกัน เพราะฉะนั้นเอาเปลือกเป็นกุศโลบายเข้าถึงหัวใจคนให้มีสามัญสำนึกรักความเป็นไทย เป็นอะไรที่ออกจากภายในดีกว่า”

มาถึงการถนอมรักษาผ้ากันบ้าง อาจารย์เผ่าทองบอกถึงวิธีดูแลผ้าที่พุ่มพืกราวกับเป็นลูกที่เดียว “ผ้าประเภทนี้ต้องใช้แชมพูเด็กและซักด้วยมือเท่านั้น นำกาละมังใส่น้ำ ค่อยๆ ปูผ้าลงไปแล้วกดให้จมน้ำ แะทิ้งเอาไว้ประมาณครึ่งถึงหนึ่งชั่วโมง และให้นำผ้าขึ้นมาทำเป็นกระซอนเพื่อช้อนผ้า ไม่ควรใช้มือ เพราะผ้าประเภทนี้เมื่อเปียกน้ำ น้ำหนักจะดึงรั้งกันเองจนขาดได้ง่าย หลังจากนั้นก็เปลี่ยนน้ำ ใสแชมพูลงไปใหม่ ใช้มือกดเหมือนนวดผ้าอยู่บนผ้าสี สิ่งสกปรกที่ติดอยู่บนผ้าจะค่อยๆ ออก อาจต้องซักนวดผ้าด้วยแชมพูอยู่สักสองสามน้ำ จึงค่อยล้างออกด้วยน้ำสะอาด โดยใส่น้ำลงในกาละมัง เขย่าผ้าผ่านผ้าสีเพื่อชำระล้างจนสะอาดดี แล้วจึงนำขึ้นผึ่งลม วันหนึ่งจะซักได้ประมาณ 5-6 ผืน แล้วก็เก็บไว้ ผ้าเหล่านี้เหมือนลูกเลย อาจแอบล้าเอียงบ้าง แต่ว่าต้องให้ความรักเท่าๆ กัน เวลาม้วนเก็บก็ต้องม้วนดีเท่ากัน การหลบแสงก็ต้องหลบเท่ากัน เราคลีผ้าเหมือนเราอาบน้ำให้ลูก ผ้าที่ใหม่พวกนี้อยู่บนห้องนอนแล้ว เลื่อนมาตรงโต๊ะกินข้าวมาอยู่ด้วยกัน มาใหม่ต้องนอนด้วย

กันให้คู้กันก่อน ผ้าเก่าผมไม่เคยกลัว ใสบาตร ทำบุญทอดกฐินทอดผ้าป่าให้เขา ถึงจะเป็นผ้าฝรั่งผ้าชาติต่างๆ ก็ใช้ทำบุญแบบไทยๆ เหมือนกันหมด ทำบุญแล้วก็อุ่นใจ”

กับชีวิตความเป็นอยู่ในปัจจุบัน “ทุกวันนี้ถือว่าใช้ชีวิตอยู่กับความสุขเล็กน้อยได้ เพราะเลือกที่จะทำแต่ในสิ่งที่ตัวเองรักโดยออกจากราชการมาทำภาคเอกชนด้วย เป็นที่ปรึกษาไทยธนาคาร เกษียณออกมา อย่างนั่งเฉยๆ ผมจะไม่สอนหนังสือ เปื่อแล้วสอนมา 30 ปี แต่ที่เลิกไม่ได้ คือโรงเรียนจิตรลดา และโรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า เขาซาเงก สอนประวัติศาสตร์ไม่เกี่ยวกับผ้า ทั้ง 2 แห่งสอนฟรีไม่รับเงิน”

เมื่อถามถึงจุดมุ่งหมายในวันข้างหน้า “งานคือส่วนหนึ่งของชีวิต เราเกิดมาในบ้านเมืองเรา เราถือบัตรประชาชนไทยเท่ากับเรากินทรัพยากรของบ้านเรา เราต้องซดใช้ให้กับบ้านเมือง คนไทยด้วยกัน สังคมไทยด้วยกัน เราอยู่บ้านหลังนี้เราสะดวก มีน้ำมีไฟ แต่ยังมีคนไทยที่ไม่สะดวกอีกเยอะ ถ้าคิดในแง่ส่วนรวมเขาเป็นเพื่อนร่วมแผ่นดินกับเรา เขาก็ต้องมีสิทธิ์ ชีวิตที่จะต้องอยู่ร่วมกันต้องถ้อยที่ถ้อยอาศัย ก็ทำงานซดใช้สังคมไปเรื่อยๆ トラบไต่ที่ยังทำงานอยู่ ก็จะคิดทำโน่นทำนี่ไปเรื่อยๆ ทำงานจนวันตาย” ทั้งหมดนี้คือส่วนหนึ่งจากมุมมองกว้างไกลที่จะช่วยจุดประกายความคิด เติมคุณค่าให้กับชีวิต จากสายตาผู้เชี่ยวชาญผ้าโบราณอันดับหนึ่งของเมืองไทย อาจารย์เผ่าทอง ทองเจือ



สุขเรียบง่าย จากสายใยอันอบอุ่น

ท่านผู้หญิงหญิงศรี สิมปิชาติ



PTT's Club ฉบับนี้มีโอกาสได้มาพูดคุยกับ ท่านผู้หญิงศรี ลิ้มปิชาติ (ม.ร.ว.ศรี โสณกุล) สมาชิกผู้ถือหุ้นผู้มีประสบการณ์ชีวิตที่น่าสนใจ โดยเฉพาะชีวิตการทำงานของท่านที่องค์การอาหารและการเกษตรแห่งสหประชาชาติ (Food and Agriculture Organization of the United Nations : FAO) ซึ่งทำให้ท่านมีโอกาสทำงานเพื่อประเทศและยังมีส่วนในการเผยแพร่พระราชนิพนธ์ในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ไปสู่ชาวโลกด้วย ท่านผู้หญิงศรี ลิ้มปิชาติ เป็นธิดาของหม่อมเจ้าบุรฉัตร โสณกุล และ หม่อมเจ้าหญิง กัลยาภิรมย์ กิติยากร ท่านเริ่มต้นเล่าชีวิตในวัยเด็กให้เราฟังว่า

“ดิฉันมีพี่น้อง 3 คน แล้วก็กำพร้าแม่ตั้งแต่อายุ 5-6 ขวบ แต่ท่านพ่อไม่ได้แต่งงานใหม่อีกเลย ท่านก็เลี้ยงดูลูกๆ ด้วยตัวเองตลอด ดิฉันเริ่มเรียนหนังสือที่โรงเรียนมาแตร์เดอี หลังจากนั้นท่านพ่อต้องไปศึกษาต่อก็เลยต้องไปอยู่กับท่านลุง แล้วจึงมาเข้าเรียนที่เขมะสิริอนุสสรณ์และโรงเรียนราชินีบน” ใช้ชีวิตในเมืองไทยช่วงหนึ่งจนท่านผู้หญิงอายุ 12 ปีจึงย้ายตามท่านพ่อ ซึ่งไปรับหน้าที่เป็นราชองครักษ์ในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ณ เมืองโลซานน์ ประเทศสวิตเซอร์แลนด์ “เราพี่น้อง 3 คนก็ย้ายตามท่านพ่อไปอยู่ที่นั่น ท่านพ่อเป็นราชองครักษ์คนแรกเลย ตอนนั้นพระเจ้าอยู่หัวฯ ทรงเพิ่งขึ้นครองราชย์ ท่านพ่อรับราชการเป็นทหารสื่อสาร จึงตามเสด็จไปประทับที่สวิตเซอร์แลนด์ ลูกๆ ก็เลยไปเรียนที่โน่น โดยดิฉันกับน้องชายเรียนที่สวิส ที่โรงเรียนโกสต์ เมืองโลซานน์ ส่วนพี่สาวเรียนเก่ง ท่านพ่อเลยให้ไปเรียนต่อที่อังกฤษ”

“ชีวิตตอนอยู่ที่นั่นมีความสุขมาก” ท่านผู้หญิงรำลึกความหลังด้วยรอยยิ้ม “มีครั้งหนึ่ง พระเจ้าอยู่หัวฯ เสด็จมาที่บ้าน และรับสั่งว่าบ้านนี้รักที่สุดเท่าที่เคยเห็นมา แต่มีความสุขที่สุด” ครอบครัวของท่านผู้หญิงใช้ชีวิตอยู่ที่สวิตเซอร์แลนด์ จนอายุได้ 16 ปี จึงกลับเมืองไทย “ดิฉันกลับเมืองไทยตอนอายุ 16 แต่กลับมาเพียงคนเดียว เพราะพี่สาวกับน้องชายยังคงเรียนต่ออยู่ที่ต่างประเทศ กลับมาก็ไม่เรียนต่อแต่ทำงานเลย การใช้ชีวิตที่นั่นทำให้เราได้ภาษากลับมาคือ อังกฤษกับฝรั่งเศส ซึ่งมีประโยชน์กับการทำงานของเราตลอด”

จริงๆ ตอนกลับมาเมืองไทยแรกๆ เราก็พยายามเรียนวาดรูปอยู่ประมาณปีหนึ่ง เพราะอยากเป็นอาร์ติสต์ แต่ก็ยาก เลยไม่ได้เรียนต่ออีก ทำงานเลย ดิฉันเริ่มทำงานที่กระทรวงต่างประเทศก่อน จนกระทั่งทางโรงแรมเอราวัณที่ตอนนั้นเพิ่งสร้างเสร็จ เขาก็อยากได้คนที่พูดภาษาฝรั่งเศสได้ ก็เลยย้ายไปทำงานที่โรงแรม ตอนอยู่กระทรวงต่างประเทศได้เงินเดือน 750 บาท แต่มาเอราวัณได้เงินเดือนพันกว่าบาท เราก็ดีใจแทบตาย พอสุดท้ายก็ไปทำงานที่องค์การอาหารและการเกษตร ได้เงินเดือนสามพันกว่าบาท ตอนนั้นถือว่าเยอะมาก ดิฉันก็เข้าไปทำงานเป็นพนักงานแปล หรือ Translator แปลภาษาอังกฤษ ฝรั่งเศส และไทย ใช้ 3 ภาษานี้แหละ ทำงานอยู่ที่ FAO นี้จนเกษียณ”

องค์การอาหารและการเกษตรแห่งสหประชาชาติ (Food and Agriculture Organization of the United Nations) หรือ FAO นี้ เป็นหน่วยงานพิเศษของสหประชาชาติที่ตั้งขึ้นเพื่อพัฒนามาตรฐานอาหารและสารอาหาร รวบรวม วิเคราะห์ และเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านโภชนาการ อาหาร การเกษตร ป่าไม้ และประมงให้กับประเทศต่างๆ เพื่อนำไปใช้เป็นข้อมูลประกอบการกำหนดนโยบายการเกษตรในแต่ละประเทศ และสำหรับในประเทศไทย FAO ยังได้ร่วมมือกับโครงการพัฒนาตามพระราชดำริต่างๆ ด้วย





“ดิฉันเริ่มชีวิตการทำงานก็สะสมประสบการณ์ทำงานมาทีละนิดละหน่อย สนุกและชอบทุกงานที่ทำ มีเรื่องที่ได้ก็ตอนทำอยู่ที่เอราวัณ ถ้าเกิดมีแขกที่พูดฝรั่งเศสแล้วเค้าอยากจะดำโรงแรม ดิฉันก็ต้องคอยรับฟัง (หัวเราะ) พอมาทำงานที่ FAO มีความรู้สึกว่าได้ทำอะไรเป็นชิ้นเป็นอัน มีประโยชน์กับประเทศ ทำงานแปลที่เป็นบทความบ้าง เป็นจดหมายบ้าง ซึ่งสิ่งหนึ่งที่ภูมิใจมากคือทาง FAO ทำหนังสือเกี่ยวกับพระเจ้าอยู่หัวฯ เราต้องไปหาข้อมูลมาแปลให้ แล้วเขาก็นำข้อมูลที่เราแปลไปให้เขียนถือว่าเราได้มีส่วนทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์ให้คนได้รับรู้ว่า พระเจ้าอยู่หัวฯ ของเราทรงพระปรีชาสามารถเพียงใด” เรื่องประทับใจครั้งหนึ่งของท่านผู้หญิงในการทำงานคือ เมื่อครั้งที่นายใหญ่ FAO มาเมืองไทย และพูดว่า “ไม่เคยเห็นที่ไหนในโลกที่ในวังมีสถานีทดลองเกษตรอยู่ในวัง

“ตอนนั้นนายใหญ่มาแล้วมีเวลาวางอยู่ครึ่งวันเลยพาเขาไปสวนจิตรฯ ดูโครงการต่างๆ เขาชอบมาก ประทับใจมาก และเป็นสิ่งที่เราภูมิใจที่งานของเรามีส่วนในการทำถวายท่านด้วย การเผยแพร่ให้คนอื่นได้รับรู้ถึงสิ่งที่พระเจ้าอยู่หัวฯ ทรงทำมา โดยตลอดว่า พระองค์ไม่ได้ทรงนึกถึงแต่พระองค์เองแต่ทรงนึกถึงคนอื่นเสมอและพระองค์ทรงรักคนไทยมากจริงๆ”

แม้ทุกวันนี้ ท่านผู้หญิงจะเกษียณจากการทำงานที่ FAO แล้ว แต่ยังคงทำงานเป็นที่ปรึกษาของ FAO โดยเฉพาะงานที่เกี่ยวข้องกับการถวายเป็นการรับใช้ได้เบื้องพระยุคลบาท “เร็วๆ นี้ก็ทำงานของ FAO จัดงานวันเกิด FAO ก็เป็นคนดูแลเชิญสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ ติดต่อตำรวจ ทหาร เรื่องรักษาความปลอดภัย ดูแลการจัดงานทุกอย่าง แถมยังต้องไปคอยประสานงาน ทำงานแทนคนอื่นด้วย คิดแล้วเราน่าจะเป็นผู้ชายนะ (หัวเราะ)”

สิ่งหนึ่งที่สัมผัสได้ตลอดการสนทนากับท่านผู้หญิงศรีคือ ท่านเป็นคนอารมณ์ดี มีรอยยิ้ม ที่สะท้อนความสุขออกมาได้ตลอดเวลา โดยเฉพาะเวลาที่ท่านผู้หญิงพูดคุยกับหลานสาวคนโต คุณพวย ณิชูอร ลิมปิชาติ ที่มาคลอเคลียอยู่ใกล้ๆ ตลอดความอบอุ่นของครอบครัวลิมปิชาติในบ้านหลังใหญ่ภายในซอยสุขุมวิท 26 เป็นสถานที่ที่ท่านผู้หญิงใช้ชีวิตกับคู่ชีวิต คุณประพจน์ ลิมปิชาติ และครอบครัวของลูกๆ ทั้ง 4 ที่ มาอยู่รวมกัน กลายเป็นครอบครัวใหญ่ซึ่งเต็มไปด้วยเสียงพูดคุย เสียงหัวเราะและความอบอุ่นตลอดเวลา

“ตอนนี้มีหลาน 5 คน อยู่รวมกันหมดในบ้านนี้ อยู่กันคนละชั้น เวลาหลานๆ อยู่พร้อมกันนี้ เสียงแซ่ดเลย ถ้าตอนเย็นๆ เขาคูยกัน เราต้องขอว่าขออนุญาตพูดมั่ง (หัวเราะ) นอกจากครอบครัว ก็จะไปเจอเพื่อนฝูงบ้าง ไปพูดคุยอาทิตย์ละครั้ง”

“คุณย่าชอบจัดดอกไม้ ทำอาหารด้วยค่ะ” คุณพวย หลานสาวพูดถึงคุณย่า “ตับบดคุณย่าอร่อยมาก รสชาติเข้มข้น ถึงเครื่องสมุนไพร ไล่เล้าเยอะ รสชาติไม่เหมือนที่อื่น อร่อยมาก”

“ดิฉันชอบรับประทาน เลยเปิดหนังสือแล้วก็ลองทำ แต่ที่ชอบจริงๆ และอยากจะทำได้ดีจริงๆ คือการวาดรูป แต่ไม่สำเร็จอยากเกินไป แต่เราพอมีความรู้ด้านศิลปะ อย่างเวลาไปดูงานหรือไปพิพิธภัณฑ์ก็มีความรู้ ดูงานเป็น” ท่านผู้หญิงกล่าวด้วยรอยยิ้ม

เมื่อถูกถามว่าทำไมท่านจึงเลือกลงทุนในหุ้นกู้ ปตท. ท่านกล่าวว่า ก็คงจะเหมือนกับคนไทยทุกคนที่เล็งเห็นว่า ปตท. มีความเจริญก้าวหน้ามาโดยตลอด มีความมั่นคง อีกทั้งมีการพัฒนาทั้งธุรกิจพลังงานและชุมชน รวมถึงความเป็นผู้นำที่จะพาประเทศไทยให้เทียบเท่ากับประเทศอื่นๆ ทั่วโลก

เมื่อเราถามถึงเคล็ดลับความสุขที่ทำให้ท่านผู้หญิงอารมณ์ดีอยู่เสมอ ท่านผู้หญิงหันไปลูบหน้าหลานสาวแล้วตอบว่า

“เคล็ดลับความสุขนะเหรอ นี่ไง” ท่านมองหน้าหลานสาวด้วยความรัก “คงเป็นชีวิตครอบครัวมั่งคั่ง เพราะอยู่ด้วยกันทุกวัน เจอกันทุกวัน ทุกคนกลับมาทานข้าวพร้อมกันทุกวัน ครอบครัวอบอุ่น เราก็มีความสุข”

เป็นความสุขที่เกิดขึ้นอย่างเรียบง่ายและไม่ต้องไปหาจากไหน แต่อยู่รายรอบตัวของท่านผู้หญิงศรี ลิมปิชาติ ในทุกวันทุกเวลา นั่นคือ ความสุขที่เกิดจากความอบอุ่นจากสายใยผูกพันระหว่างสมาชิกในครอบครัวนั่นเอง

“เคล็ดลับความสุขนะเหรอ นี่ไง
ท่านมองหน้าหลานสาวด้วยความรัก
คงเป็นชีวิตครอบครัวมั่งคั่ง
เพราะอยู่ด้วยกันทุกวัน เจอกันทุกวัน
ทุกคนกลับมาทานข้าวพร้อมกันทุกวัน
ครอบครัวอบอุ่น เราก็มีความสุข”





แค่ประหยัดพลังงาน...คุณก็ช่วยลดโลกร้อนได้

ภาวะวิกฤตของอากาศที่แปรปรวนไปทั่วโลก ทั้งอากาศที่ร้อนจัด หนาวจัด มีหิมะตกในพื้นที่ที่ไม่เคยตกเลย น้ำท่วมหนัก เกิดคลื่นสึนามิและแผ่นดินไหวขึ้นบ่อยๆ คือ สิ่งสะท้อนให้เห็นว่าภาวะโลกร้อนไม่ใช่เรื่องไกลตัว
แต่กำลังคืบคลานมาใกล้ตัวเรามากขึ้น และโลกกำลังเตือนให้เราหันมาใส่ใจกับสิ่งแวดล้อมมากขึ้น
ก่อนที่ทุกอย่างจะเลวร้ายไปมากกว่านี้



วิธีหนึ่งที่เราทุกคนจะสามารถช่วยลดภาวะโลกร้อนได้นั้น สามารถทำได้ทุกวัน ตลอดทั้งวัน ทั้งที่บ้านและที่ทำงาน คือ การประหยัดพลังงาน หรือใช้พลังงานอย่างคุ้มค่า ซึ่งมีส่วนอย่างมากในการลดก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ซึ่งเป็นสาเหตุของภาวะโลกร้อน แม้จะเป็นส่วนเล็กๆ แต่ถ้าคุณจำนวนมาก ร่วมกันทำก็สามารถส่งผลในวงกว้างได้ เรามาดูกันว่าวิธีนี้ช่วยลดโลกร้อนได้อย่างไร

วิธีที่ 1 ลดการใช้รถยนต์ หากเป็นไปได้ การลดปริมาณการใช้รถยนต์จะช่วยประหยัดพลังงาน ลดการใช้น้ำมัน และลดการปล่อยควันพิษสู่อากาศได้ดีที่สุด แต่สำหรับคนมีรถและจำเป็นต้องใช้รถเป็นประจำ เรามีวิธีขับรถให้ประหยัดน้ำมันมาฝากกัน

- เริ่มจาก...ขณะสตาร์ทรถไม่ควรเปิดเครื่องปรับอากาศ ไฟหน้ารถ และเครื่องเสียง เพราะจะทำให้เครื่องยนต์ทำงานหนักขึ้น เปลืองน้ำมันมากขึ้นอีก 10%
- ไม่เร่งเครื่องยนต์ เพราะการเร่งเครื่องยนต์ขณะเกียร์ว่าง 10 ครั้ง ส่งผลให้รถจักรยานยนต์สิ้นเปลืองน้ำมัน 15 ซีซี. รถปิกอัพ รถตู้ สิ้นเปลืองน้ำมัน 100 ซีซี. และรถบรรทุกสิ้นเปลืองน้ำมัน 300 ซีซี.
- ขับรถระยะไกลด้วยความเร็วคงที่และไม่เกินป้ายจำกัดความเร็ว โดยอัตราความเร็วรถที่เหมาะสมที่จะประหยัดน้ำมันได้มากที่สุดคือ 60-80 กม./ชม.
- ก่อนถึงไฟแดงชะลอความเร็วแต่เนิ่นๆ ด้วยการถอนคันเร่ง แล้วค่อยๆเหยียบเบรก นอกจากจะช่วยประหยัดน้ำมันแล้วยังช่วยยืดอายุผ้าเบรกด้วย
- ปิดเครื่องปรับอากาศในรถก่อนถึงที่หมายสัก 2-3 นาที ช่วยประหยัดน้ำมันได้ 30 ซีซี.
- เลือกเติมน้ำมันที่มีค่าออกเทนเหมาะสมกับเครื่องยนต์ ขับ 91 เติม 91 แต่ถ้าเติมน้ำมันออกเทน 95 ทั้ๆ ที่รถของคุณใช้ออกเทน 91 ได้ ทำให้คุณเสียเงินเพิ่มและไม่ช่วยให้เครื่องยนต์แรงขึ้น





วิธีที่ 2 ปลุกต้นไม้ เพื่อเพิ่มพื้นที่สีเขียวให้โลกและช่วยเพิ่มอากาศบริสุทธิ์

วิธีที่ 3 จัดระเบียบการซักผ้าใหม่ มีผลการศึกษาล่าสุดของสถาบันอุตสาหกรรมการผลิต มหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย ค้นพบว่า ขั้นตอนการซักผ้าและอบผ้าให้แห้งใช้พลังงานถึง 60% ของการผลิตเสื้อผ้าทั้งหมด จึงจัดระเบียบการซักผ้ารีดผ้าใหม่ โดยเปลี่ยนจากการซักผ้าด้วยน้ำอุ่นเป็นน้ำเย็น หรือรวบรวมเสื้อผ้าให้ได้กองโตพอสมควรก่อน แล้วค่อยนำไปซักทีเดียว เลือกตากแดดตากลมให้แห้งตามธรรมชาติดีกว่าใช้เครื่องอบผ้าทั้งกินไฟและทำลายสิ่งแวดล้อม

วิธีที่ 4 ใส่เสื้อผ้ามือสองพิทักษ์โลก นอกจากประหยัดแล้วยังลดการผลิตเสื้อผ้าใหม่ ซึ่งต้องใช้พลังงานสิ้นเปลืองทั้งจากการผลิตและขนส่ง อันเป็นสาเหตุให้เกิดการแพร่กระจายก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์สู่ชั้นบรรยากาศ

วิธีที่ 5 เปลี่ยนหลอดไฟใหม่เป็นแบบประหยัด หรือหลอดไฟตะเกียบ จะช่วยประหยัดไฟได้มากกว่าหลอดไฟธรรมดาได้ 3-5 เท่า แถมมีอายุการใช้งานนานกว่าหลายเท่าตัว

วิธีที่ 6 เปลี่ยนอาหารให้เป็นเชื้อเพลิง หลายปีมานี้ นักวิทยาศาสตร์ทั่วโลกพยายามคิดค้นวิธีผลิตเชื้อเพลิงชีวภาพจากพืชพันธุ์ธรรมชาติ ตั้งแต่ข้าวโพด ถั่วเหลือง น้ำมันหุงต้ม ไปจนถึงขยะ เพื่อเป็นทางเลือกใหม่ทดแทนพลังงานจากน้ำมัน



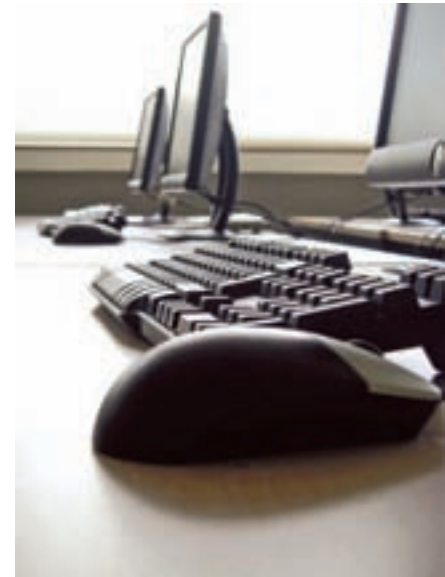
อย่างกระทรวงพลังงาน สหรัฐอเมริกา ได้เพิ่มงบประมาณเป็นสองเท่าเพื่อทำวิจัยคิดค้นเชื้อเพลิงชีวภาพโดยเฉพาะ

วิธีที่ 7 ใช้ถุงผ้าแทนถุงพลาสติก ทุกปีมีถุงพลาสติกถูกผลิตออกสู่ตลาดมากกว่า 50,000 ล้านถุง และมีเพียง 3% ของถุงพลาสติกที่นำไปรีไซเคิลนำกลับมาใช้ใหม่อีกครั้ง และถุงพลาสติกแต่ละใบต้องใช้เวลาราว 1 ปีกว่าจะย่อยสลายหมดไปจากโลก

วิธีที่ 8 ลดการใช้พลังงานที่ใช้ภายในบ้านเรือนที่อยู่อาศัย ด้วยการจัดบ้านให้สอดคล้องกับหลักธรรมชาติ ทิศทางแดดและลม แทนที่จะใช้แอร์ตลอดเวลา จะช่วยประหยัดพลังงานได้ถึง 40% ซึ่งมีผลการศึกษาของสหรัฐอเมริกาบ่งชี้ว่า 22.7 ตันของก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ที่แพร่กระจายอยู่ในอากาศมาจากบ้านเรือนที่อยู่อาศัยนี้เอง

วิธีที่ 9 ปิดไฟทุกครั้งที่เราเสร็จงาน เป็นวิธีที่ช่วยประหยัดพลังงานได้ดีที่สุดอีกหนึ่งวิธี สามารถทำได้ทั้งที่บ้านและที่ทำงาน

วิธีที่ 10 ปิดคอมพิวเตอร์หรือหน้าจอตอนพักกลางวัน หรือไม่ได้ใช้งาน เพราะไม่เพียงแต่จะเปลืองไฟ ยังก่อให้เกิดมลพิษต่อสิ่งแวดล้อม การปิดคอมพิวเตอร์ โทรศัพท์ และเครื่องใช้ไฟฟ้าอื่นๆ โดยใช้ปุ่มสแตนด์บายพาวเวอร์ ทำให้กินไฟในบ้านแบบไม่รู้ตัวถึง 75%



นอกจาก 10 วิธีประหยัดพลังงานที่ทำได้ง่ายๆ แล้ว เราคาดกันว่าทั่วโลกกำลังตื่นตัว และตระหนักถึงผลกระทบจากภาวะโลกร้อนกันมากแค่ไหน

ในบริเวณก่อสร้างหรือชุมชนด้อยพัฒนาทั่วโลก โดยติดตั้งในสวนสาธารณะ กลางกรุงลอนดอนเป็นแห่งแรก และแห่งที่สองในสวนสาธารณะเมืองมาดากัสการ์แล้ว

มหาวิทยาลัยจอร์เจีย เว็บจอร์เจียของสื่อยักษ์ใหญ่ในอังกฤษ Bikeradar พุดถึงมหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด ในสหรัฐอเมริกาว่า เป็นมหาวิทยาลัยที่เริ่มดำเนินการแผนงานด้านจักรยานอย่างจริงจังตั้งแต่ปี ค.ศ. 1891 จนปัจจุบันมีผู้ใช้จักรยานในมหาวิทยาลัยต่อวันเฉลี่ย 13,000 ราย และชมรมจักรยานของมหาวิทยาลัย มีนักศึกษาเข้าร่วมเป็นสมาชิกในชมรมจักรยานมากกว่า 7,000 คน ซึ่งสมาชิกทั้งหมดได้แสดงเจตจำนงที่จะใช้จักรยานในการสัญจรไปมาแทนการใช้รถยนต์เป็นหลัก

น้ำแข็งติดไฟ ที่ญี่ปุ่นมีการเตรียมทดสอบสกัดก๊าซธรรมชาติจากแหล่งมีเทนไฮเดรตที่อยู่ใต้พื้นมหาสมุทรเป็นครั้งแรกของโลก โดยการทดสอบนี้จะกินพื้นที่ตลอดแนวชายฝั่งตะวันตกเฉียงใต้ของกรุงโตเกียว ตั้งแต่จังหวัดชิสุโอกะไปจนถึงวากายามะ ซึ่งพบว่ามีเทนไฮเดรตในสภาพแวดล้อมที่มีความดันสูงและอุณหภูมิต่ำ เช่น พื้นมหาสมุทร โดยเฉพาะบริเวณรอยต่อของทวีปจะจับตัวเป็นผลึกคริสตัลเมื่อสัมผัสกับความเย็นของน้ำทะเล และนี่ก็จะเป็นแหล่งพลังงานทดแทนสำคัญในอนาคต เช่นเดียวกับพลังงานทดแทนอย่างพลังงานแสงอาทิตย์และพลังงานลมที่ใช้กันมากขึ้นในญี่ปุ่น

ผลของกิจกรรมดังกล่าว ทำให้ตัวเลขรถยนต์ที่มีคนขับคนเดียวมีจำนวนลดลงจาก 72 % ในปี ค.ศ. 2002 เป็น 48 % ในปี ค.ศ. 2010 และจำนวนผู้ใช้จักรยานเพื่อการสัญจรของมหาวิทยาลัยเพิ่มเป็นจำนวน 21.7 % มหาวิทยาลัยแห่งนี้จึงเป็นต้นแบบให้อีกหลายๆ แห่งทั่วโลกหันมาให้ความสำคัญกับการลดการใช้พลังงานด้วยการขี่จักรยานแทน

ปัญหาโลกร้อนไม่ได้เป็นปัญหาของคนใดคนหนึ่ง หรือกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง แต่เป็นปัญหาของทุกคนบนโลก หากเราช่วยกันลดการใช้พลังงาน และพยายามหาแหล่งพลังงานทดแทน ก็จะสามารถช่วยเยียวยาโลกใบนี้ได้ ซึ่งสุดท้ายก็จะส่งผลถึงคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นของทุกคนบนโลกด้วยเช่นกัน

ห้องน้ำ (ซักโครก) แบบใหม่ไม่ใช้น้ำ จุดเด่นของห้องน้ำ (ซักโครก) ตัวนี้คือ “ไม่ใช้น้ำ” และยังสามารถนำของเสียไปทำเป็นก๊าซชีวภาพ และนำไปทำเป็นก๊าซหุงต้มได้ ระบบดังกล่าวผู้ผลิตยืนยันว่าจะช่วยรักษาสุขอนามัยของผู้ใช้ แล้วก็ยังเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมด้วย และเหมาะแก่การนำไปติดตั้งตามสวนสาธารณะ



ราคาขายปลีกน้ำมันปรับขึ้น-ลง เกี่ยวข้องกับกองทุนน้ำมันเชื้อเพลิงอย่างไร

กองทุนน้ำมันเชื้อเพลิง จัดตั้งขึ้นตามเจตนาของพระราชกำหนดแก้ไขและป้องกันภาวะขาดแคลนน้ำมันเชื้อเพลิง พ.ศ. 2516 โดยเป็นกลไกของรัฐในการป้องกันภาวะการขาดแคลนน้ำมันเชื้อเพลิง และใช้รักษาระดับราคาขายปลีกน้ำมันเชื้อเพลิงของประเทศ

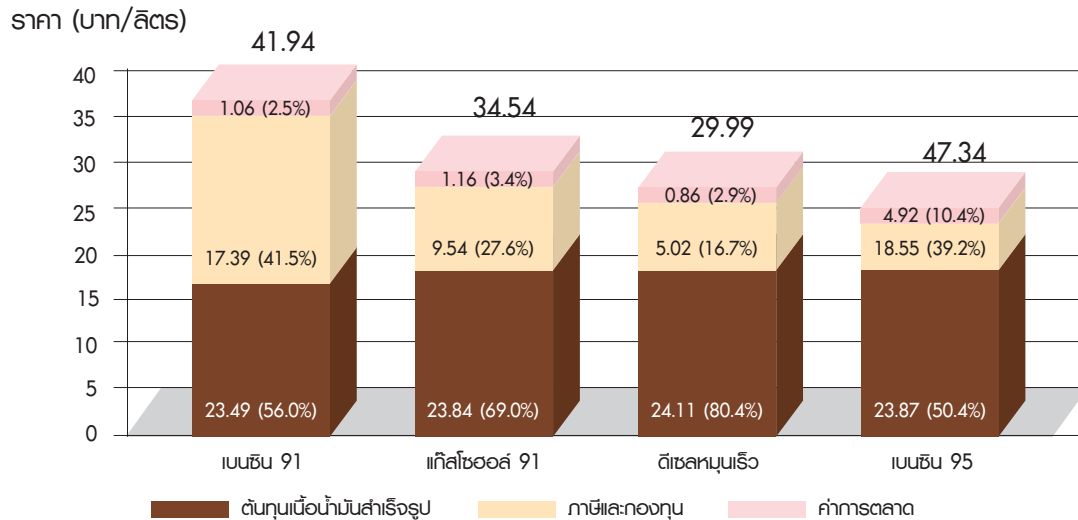


ราคาน้ำมันสำเร็จรูปในประเทศไทยอิงราคาน้ำมันตลาดสิงคโปร์⁽¹⁾ เพราะโรงกลั่นน้ำมันในประเทศต้องจำหน่ายน้ำมันในราคาที่แข่งขันกับราคานำเข้าน้ำมันสำเร็จรูปจากตลาดสิงคโปร์ ซึ่งอยู่ใกล้ประเทศไทยมากที่สุดและเป็นตลาดส่งออกที่ใหญ่ที่สุดในภูมิภาคเอเชีย รวมทั้งราคาน้ำมันตลาดสิงคโปร์มีการเคลื่อนไหวในทิศทางเดียวกับตลาดภูมิภาคอื่นๆ สามารถสะท้อนอุปสงค์และอุปทานน้ำมันที่แท้จริงของภูมิภาคด้วย ทำให้น้ำมันสำเร็จรูปจากสิงคโปร์เป็นราคาเปรียบเทียบที่โรงกลั่นของไทยจะต้องแข่งขันด้วย

ราคาน้ำมันสำเร็จรูปในประเทศที่อ้างอิงราคาตลาดสิงคโปร์ ถือเป็นตัวแปรสำคัญตัวหนึ่งที่กำหนดราคาขายปลีกน้ำมันในประเทศ ซึ่งการเปลี่ยนแปลงราคาน้ำมันสำเร็จรูปนี้ ทำให้ต้นทุนของราคาขายปลีกน้ำมันเปลี่ยนแปลงขึ้นลงทุกวัน ขณะที่ราคาขายปลีกน้ำมันในประเทศไม่ได้ปรับขึ้นลงทุกวัน นอกจากนี้ อัตราแลกเปลี่ยน อัตราภาษี และการจัดเก็บเงินเข้ากองทุนน้ำมัน มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงขึ้นลงของราคาขายปลีกน้ำมันเช่นกัน

หากพิจารณาโครงสร้างราคาน้ำมันขายปลีกของไทยพบว่า โดยเฉลี่ย 50-65% ของราคาขายปลีกเป็นต้นทุนเนื่อน้ำมันที่ยังไม่รวมค่าขนส่งหรือที่เรียกว่า ราคา ณ โรงกลั่น อีก 30-45% เป็นค่าภาษีและเงินนำส่งกองทุน ส่วนที่เหลือ 5% เป็นค่าการตลาด ดังนั้น หากมีการจัดเก็บภาษีและเงินนำส่งกองทุน⁽²⁾ ในอัตราที่สูงก็จะส่งผลให้ราคาขายปลีกน้ำมันสูงขึ้นด้วย ในทางตรงกันข้าม หากลดการจัดเก็บภาษีและเงินนำส่งกองทุน ราคาขายปลีกน้ำมันก็จะปรับตัวลดลงเช่นกัน

โครงสร้างราคาน้ำมันในประเทศ (เขตกรุงเทพฯ) ณ วันที่ 26 สิงหาคม 2554



- สิงคโปร์ถือเป็นศูนย์กลางการซื้อขายน้ำมันของภูมิภาคนี้ ทำให้ผู้ค้าน้ำมันจัดตั้งบริษัทเพื่อดำเนินการซื้อขายน้ำมันในสิงคโปร์มากกว่า 300 บริษัท อย่างไรก็ตามราคาน้ำมันในตลาดสิงคโปร์ไม่ใช่ราคามีประกาศหรือกำหนดโดยรัฐบาลสิงคโปร์แต่เป็นราคาที่สะท้อนถึงการซื้อขายน้ำมันของทุกประเทศในภูมิภาคเอเชีย
- อัตราภาษีและเงินนำส่งกองทุนดังกล่าวประกอบด้วยภาษีสรรพสามิต ภาษีเทศบาล ภาษีมูลค่าเพิ่ม กองทุนน้ำมันเชื้อเพลิง และกองทุนเพื่อส่งเสริมการอนุรักษ์พลังงาน

น้ำมันเชื้อเพลิงที่ใช้กันในประเทศจะต้องมีการส่งเงินเข้ากองทุนน้ำมันเชื้อเพลิงตามอัตราที่แตกต่างกันไปสำหรับน้ำมันแต่ละชนิด และอัตรานี้สามารถเปลี่ยนแปลงได้ในแต่ละช่วงเวลา ดังนั้น กองทุนน้ำมันเชื้อเพลิงจึงเป็นตัวช่วยลดความผันผวนของราคาน้ำมันได้ในระดับหนึ่ง โดยการนำเงินกองทุนน้ำมันเชื้อเพลิงมาช่วยอุดหนุนไม่ให้ราคาขายปลีกสูงเกินไป และเมื่อราคาน้ำมันในตลาดโลกลดลง จึงค่อยเรียกเก็บเงินเข้ากองทุนน้ำมันเชื้อเพลิงกลับคืนมาตามเดิม เพื่อเก็บเงินสำรองไว้ใช้ในวิกฤตครั้งต่อไป หรือใช้เงินกองทุนน้ำมันที่เก็บจากเชื้อเพลิงบางประเภท เพื่อรักษาระดับราคาของเชื้อเพลิงบางประเภท

ประมาณการฐาน: กองทุนน้ำมันเชื้อเพลิง ณ 15 สิงหาคม 2554

เงินสดในบัญชี	14,366 ล้านบาท
หนี้สินกองทุน	-13,928 ล้านบาท
ฐานกองทุน	441 ล้านบาท

หมายเหตุ: หนี้สินกองทุนเช่น หนี้สินเงินชดเชยก๊าซ LPG, หนี้เงินชดเชยการตรึงราคาก๊าซ NGV, หนี้เงินชดเชยน้ำมันดีเซล และแก๊สโซฮอล์, หนี้เงินชดเชยการผลิตน้ำมันเชื้อเพลิงมาตรฐาน ยูโร 4

** ที่มา : สถาบันบริหารกองทุนพลังงาน

นอกจากนี้ อัตราภาษียังเป็นเครื่องมืออีกตัวหนึ่งในการส่งเสริมการใช้พลังงานทดแทน โดยการกำหนดภาษีน้ำมันแก๊สโซฮอล์และน้ำมันไบโอดีเซลต่ำกว่าน้ำมันเบนซินและน้ำมันดีเซล ทำให้ราคาขายปลีกของพลังงานทดแทนต่ำลง เพื่อจูงใจประชาชนให้เกิดการใช้มากขึ้น

ที่สำคัญ ไม่ว่าจะราคาน้ำมันปรับขึ้น-ลง เราทุกคนควรจะ
ช่วยกันประหยัดพลังงานนะค่ะ

คำนวณราคาหุ้นกู้ ไม่ยากอย่างที่คิด

ปัจจุบันการซื้อขายหุ้นกู้สามารถทำได้ง่ายและสะดวกมากขึ้นโดยผ่านตลาดตราสารหนี้ (BEX) หรือผ่านธนาคารพาณิชย์ การซื้อขายผ่าน BEX ผู้ลงทุนสามารถกำหนดราคาได้เหมือนการซื้อขายหุ้นสามัญทั่วไป วันนี้เรามาลองดูวิธีการคำนวณราคาหุ้นกู้ เพื่อจะได้ใช้ประกอบการตัดสินใจซื้อขายในครั้งถัดไปกันค่ะ

การคำนวณราคาหุ้นกู้ประกอบด้วยส่วนสำคัญ 2 ส่วนคือ ส่วนของเงินต้น (Principal) หรือเรียกว่ามูลค่าที่ตราไว้ (Par Value) ซึ่งผู้ถือจะได้รับเมื่อถึงวันครบกำหนดหนี้ ส่วนที่สองคือ ผลรวมของผลตอบแทนที่ผู้ถือหุ้นกู้จะได้รับ หรือหมายถึงผลตอบแทนจากการให้ยืมเงิน ซึ่งอยู่ในรูปของดอกเบี้ยที่ได้รับเป็นงวดๆ หรือเรียกว่าคูปอง (Coupon)

ตัวอย่างเช่น หุ้นกู้อายุ 5 ปี มูลค่าที่ตราไว้ 1,000 บาท อัตราดอกเบี้ยของหุ้นกู้คือ 10% จ่ายดอกเบี้ยปีละ 2 ครั้ง (หรือครึ่งละ 5%) ปัจจุบันมีอายุคงเหลือ 2 ปี (หรือ 4 งวดดอกเบี้ย) มูลค่าหุ้นกู้ (โดยไม่คิดมูลค่าตามเวลา (Time Value of Money)) ค่อนข้างง่าย จะเท่ากับผลรวมของดอกเบี้ยที่ได้รับในอนาคต และเงินต้น (หรือเท่ากับ $50+50+50+50+1,000 = 1,200$ บาท)

แต่หากถือหุ้นกู้นี้ต่อไปอีก 6 เดือน ดอกเบี้ยที่จะได้รับในอนาคตเหลือเพียง 3 งวด หุ้นกู้ก็จะมีมูลค่าลดลงเป็น 1,150 บาท จะเห็นได้ว่า ยิ่งใกล้วันครบกำหนดได้ถอนราคาของหุ้นกู้ จะยังมีมูลค่าลดลงจนใกล้เคียงมูลค่าได้ถอนมากขึ้น

ยังมีปัจจัยสำคัญที่ทำให้มูลค่าดอกเบี้ยและเงินต้นมีค่าไม่เท่ากับมูลค่าวันนี้ คือ **อัตราเงินเฟ้อ** ที่ทำให้มูลค่าของเงินหนึ่งร้อยบาทในอนาคต มีค่าไม่เท่ากับเงินหนึ่งร้อยบาทในวันนี้ หมายถึงได้มีการคำนวณมูลค่า ตามมูลค่าของเงินตามเวลา (Time Value of Money) เช่น ถ้าอัตราเงินเฟ้อปัจจุบันเท่ากับ 5% หมายความว่า วันนี้หนึ่งสิบลบาทเล่มละ 100 บาท เมื่อเวลาผ่านไป 1 ปี หนึ่งสิบลบาทเล่มเดียวกันจะมีราคา 105 บาท (ตามภาวะเงินเฟ้อ) หรือถ้าเก็บเงิน 100 บาทไว้จนถึงปีหน้า โดยไม่นำไปลงทุนใดๆ ก็จะไม่สามารถซื้อหนึ่งสิบลบาทเล่มเดียวกันได้ เนื่องจากราคาหนังสือที่เพิ่มขึ้นตามภาวะเงินเฟ้อ (ค่าครองชีพ) เป็น 105 บาท

$$\text{มูลค่า ณ ปัจจุบัน} = \frac{\text{มูลค่าในอนาคต}}{(1 + \text{อัตราเงินเฟ้อ})}$$

➔ $100 = 105 / (1 + 5\%)$

นอกจากอัตราเงินเฟ้อแล้ว **อัตราดอกเบี้ยอ้างอิงในตลาด** เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่นักลงทุนนำมาประกอบเพื่อหามูลค่าของหุ้นกู้ เมื่อนำสองปัจจัย (เงินเฟ้อและอัตราดอกเบี้ยอ้างอิงในตลาด) มาคำนวณ มูลค่าหุ้นกู้เท่ากับผลรวมของเงินที่ได้รับจากดอกเบี้ยในงวดต่างๆ ที่เหลืออยู่ก่อนหมดอายุ และเงินต้น (มูลค่าที่ตราไว้) โดยคิดเป็นมูลค่าปัจจุบัน⁽¹⁾

$$\text{มูลค่า ณ ปัจจุบัน} = \frac{\text{มูลค่าในอนาคต ณ เวลา T}}{(1 + \text{Yield})^T}$$

ในการคำนวณ อัตราเงินเฟ้อจะถูกเปลี่ยนเป็นผลตอบแทนที่คาดหวังขึ้นต่ำจากการลงทุน (หรือเรียกว่า Yield) ในระดับความเสี่ยงที่คาดการณ์ไว้ ซึ่งโดยทั่วไปจะเปรียบเทียบกับความเสี่ยงนี้กับอัตราดอกเบี้ยในตลาด หรืออัตราเงินฝากในระยะเวลาเท่าๆ กัน ซึ่งมีความเสี่ยงต่ำมาก ตัวอย่างเช่น ปัจจุบันอัตราดอกเบี้ยเงินฝากประจำ 2 ปี เท่ากับ 2.75% หมายความว่า ผู้ลงทุนควรต้องการได้รับผลตอบแทน (Yield) ที่มากกว่าอัตรานี้ (หรือหมายถึงต้องการให้ได้ผลตอบแทนมากกว่าเงินเฟ้อ เพื่อให้ มูลค่าหุ้นกู้ไม่ลดลง) เช่นผู้ลงทุนต้องการ Yield ที่ 4%

ตัวแปรอีกตัวหนึ่งคือ ระยะเวลาที่ได้รับกระแสเงินสดในอนาคตนับจากปัจจุบัน (ใช้สัญลักษณ์ T แทนปัจจุบัน) มูลค่าปัจจุบันของหุ้นกู้ ที่นำมูลค่าตามเวลา Time value of Money มาคำนวณด้วย สามารถคำนวณได้ดังนี้

ตัวอย่างเช่น หุ้นกู้อายุ 5 ปี มีมูลค่าที่ตราไว้ 1,000 บาท อัตราดอกเบี้ยของหุ้นกู้ 10% จ่ายดอกเบี้ยปีละ 2 ครั้ง (หรือครึ่งละ 5%) ปัจจุบันมีอายุเหลือ 2 ปี โดยผู้ลงทุนต้องการผลตอบแทน (YIELD) ที่ 4%

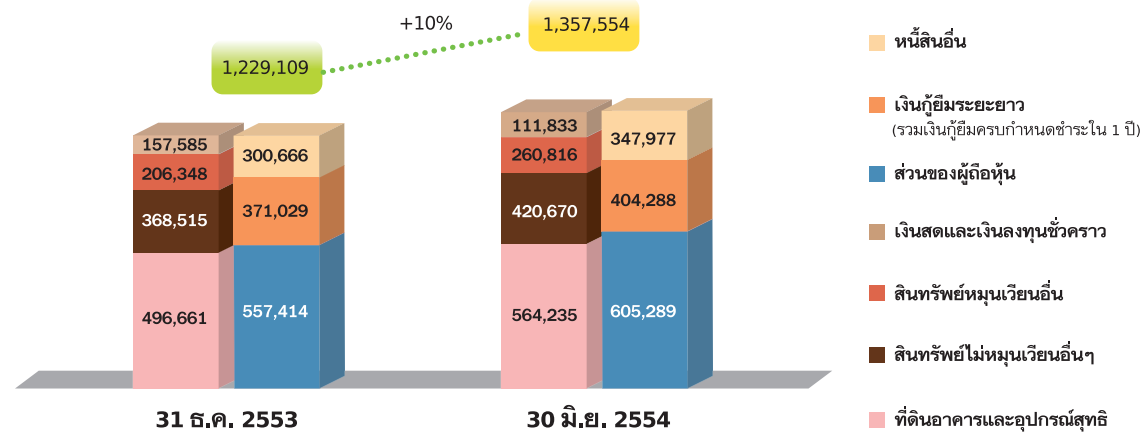
$$\begin{aligned} \text{มูลค่าหุ้นกู้ปัจจุบัน} = & \text{ดอกเบี้ยงวดที่ 1}/(1+2\%)^1 \\ & + \text{ดอกเบี้ยงวดที่ 2}/(1+2\%)^2 \\ & + \text{ดอกเบี้ยงวดที่ 3}/(1+2\%)^3 \\ & + \text{ดอกเบี้ยงวดที่ 4}/(1+2\%)^4 \\ & + \text{เงินต้น (ที่ได้รับในงวดที่ 4)}/(1+2\%)^4 \end{aligned}$$

รายงานผลประกอบการไตรมาส 2 และ 6 เดือนแรก ปี 2554

ผลการดำเนินงานไตรมาส 2 ปี 2554 เปรียบเทียบกับไตรมาส 2 ปี 2553

ในไตรมาส 2 ปี 2554 (2Q/2554) ปตท. และบริษัทย่อยมีรายได้จากการขาย 643,577 ล้านบาท เพิ่มขึ้นจากไตรมาส 2 ปี 2553 (2Q/2553) 148,238 ล้านบาท หรือ 29.9% เป็นผลจากปริมาณและราคาขายผลิตภัณฑ์ที่เพิ่มขึ้นตามราคาผลิตภัณฑ์ในตลาดโลกจากความต้องการผลิตภัณฑ์ที่เพิ่มขึ้นตามการเจริญเติบโตของเศรษฐกิจโลก กำไรก่อนหักต้นทุนทางการเงิน ภาษีเงินได้ ค่าเสื่อมราคาและค่าตัดจำหน่าย รวมทั้งค่าใช้จ่ายอื่น และรายได้อื่นที่ไม่เกี่ยวข้องกับการดำเนินงาน (EBITDA) 55,054 ล้านบาท เพิ่มขึ้น 11,589 ล้านบาท หรือ 26.7% จากปริมาณและราคาขายดังกล่าวข้างต้น นอกจากนี้ ใน 2Q/2554 ปตท. และบริษัทย่อยมีส่วนแบ่งกำไรจากเงินลงทุนในบริษัทร่วม 10,409 ล้านบาท เพิ่มขึ้น 7,567 ล้านบาท หรือ 266.2% จากผลการดำเนินงานโดยรวมที่ดีขึ้น โดยเฉพาะจากกลุ่มธุรกิจการกลั่นที่มีค่าการกลั่น (GRM) ที่สูงขึ้นตามความต้องการใช้น้ำมัน ประกอบกับเหตุการณ์ความไม่สงบในประเทศผู้ส่งออกน้ำมันดิบ การอ่อนค่าของเงินดอลลาร์สหรัฐฯ และเหตุการณ์สินค้าที่ญี่ปุ่น รวมทั้งการปิดซ่อมบำรุงของโรงกลั่นในเอเชียหลายแห่ง ส่งผลให้ราคาน้ำมันสำเร็จรูปปรับตัวอยู่ในระดับสูง นอกจากนี้ ผลการดำเนินงานของกลุ่มธุรกิจปิโตรเคมีสายอะโรเมติกส์ดีขึ้น เนื่องจากส่วนต่างราคาผลิตภัณฑ์และวัตถุดิบ (Spread Margin) เพิ่มขึ้นตามภาวะเศรษฐกิจโลกที่มีการขยายตัว โดยเฉพาะพาราไซลีน นอกจากนี้ กลุ่มธุรกิจปิโตรเคมีสายโพลีเอทิลีนส์มีผลการดำเนินงานที่ดีขึ้น จากปริมาณการขายและราคาปรับตัวเพิ่มขึ้นจากทุกผลิตภัณฑ์ รวมทั้ง Spread Margin ของ MEG เพิ่มขึ้นจากอุปทานที่ลดลงจากเหตุการณ์ไฟไหม้โรงผลิต Ethylene ในไต้หวัน ใน 2Q/2554 มีกำไรจากอัตราแลกเปลี่ยน 1,064 ล้านบาท (2Q/2553 กำไรจากอัตราแลกเปลี่ยน 701 ล้านบาท) ส่งผลให้ปตท. และบริษัทย่อยมีกำไรสุทธิเพิ่มขึ้น 15,504 ล้านบาท หรือ 91.1% จาก 17,024 ล้านบาท (หรือ 6.00 บาทต่อหุ้น) ใน 2Q/2553 เป็น 32,528 ล้านบาท (หรือ 11.40 บาทต่อหุ้น) ใน 2Q/2554

งบดุล หน่วย : ล้านบาท



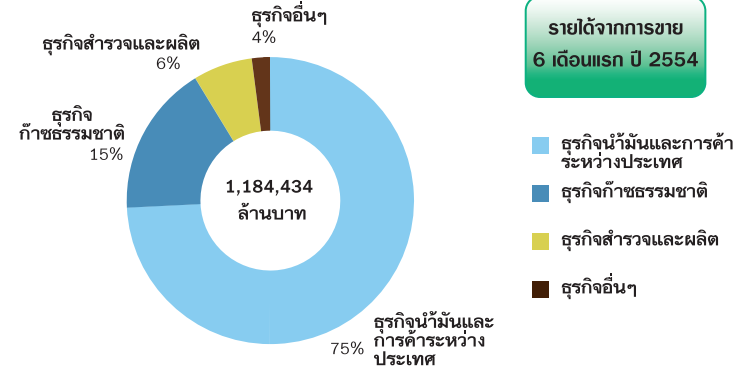
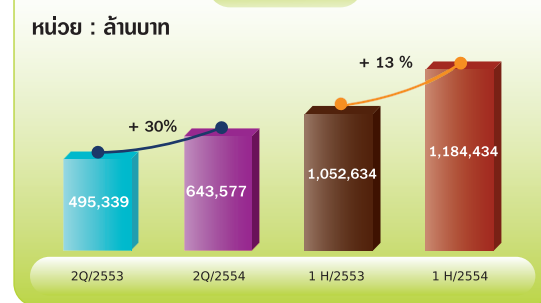
อัตราส่วนการเงิน

อัตราส่วนทางการเงินและกำไรต่อหุ้น	หน่วย	2Q/2553	2Q/2554	1H/2553	1H/2554
อัตราส่วนกำไรขั้นต้น	ร้อยละ	8.67	9.02	9.06	9.37
อัตราส่วนกำไรสุทธิ	ร้อยละ	3.44	4.94	4.15	5.52
อัตราส่วนหนี้สินรวมต่อส่วนของผู้ถือหุ้น	เท่า	1.21	1.24	1.21	1.24
อัตราส่วนความสามารถในการชำระดอกเบี้ย	เท่า	7.27	4.68	10.26	9.45
กำไรต่อหุ้น	บาท/หุ้น	6.00	11.40	14.04	23.52

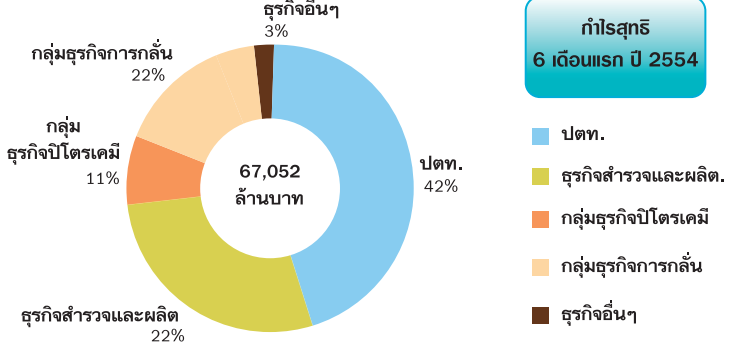
ผลการดำเนินงาน 6 เดือนแรกของปี 2554 เปรียบเทียบกับช่วงเดียวกันของปี 2553

ปตท. และบริษัทย่อยมีรายได้จากการขายใน 6 เดือนแรกของปี 2554 (1H/2554) 1,184,434 ล้านบาท เพิ่มขึ้นจาก 6 เดือนแรกของปี 2553 (1H/2553) 240,075 ล้านบาท หรือ 25.4% เนื่องจากปริมาณและราคาขายผลิตภัณฑ์ที่ปรับตัวเพิ่มขึ้นตามราคาผลิตภัณฑ์ในตลาดโลก มี EBITDA 106,907 ล้านบาท เพิ่มขึ้น 20,617 ล้านบาท หรือ 23.9% จากปริมาณและราคาขายดังกล่าวข้างต้น และใน 1H/2554 ปตท. และบริษัทย่อยมีส่วนแบ่งกำไรจากเงินลงทุนในบริษัทร่วม 21,651 ล้านบาท เพิ่มขึ้น 13,756 ล้านบาท หรือ 174.2% จากผลการดำเนินงานที่เพิ่มขึ้น โดยเฉพาะจากกลุ่มธุรกิจการกลั่นที่มีผลการดำเนินงานที่ดีขึ้นจากค่าการกลั่น (GRM) ที่ปรับตัวสูงขึ้นตามความต้องการใช้น้ำมัน ประกอบกับเหตุการณ์ความไม่สงบในประเทศผู้ผลิตและส่งออกน้ำมันและเหตุการณ์สินค้าที่ญี่ปุ่น เป็นผลให้อุปทานน้ำมันดิบเพิ่มขึ้น รวมทั้งผลการดำเนินงานของกลุ่มธุรกิจปิโตรเคมีสายอะโรเมติกส์ดีขึ้น โดยเฉพาะ Spread Margin ของผลิตภัณฑ์พาราไซลีนที่สูงขึ้นจากความต้องการของภูมิภาคเอเชีย ยุโรป และสหรัฐอเมริกา และจากโรงงานอะโรเมติกส์ในญี่ปุ่นต้องหยุดผลิตฉุกเฉินจากสินค้า แม้ว่าอุปทานของโรงอะโรเมติกส์เพิ่มขึ้น ทำให้สามารถกลับมาผลิตได้ใน 2Q/2554 เร็วกว่าที่คาดการณ์ไว้ นอกจากนี้ กลุ่มธุรกิจปิโตรเคมีสายโพลีเอทิลีนส์มีผลการดำเนินงานที่ดีขึ้น จากปริมาณการขายที่เพิ่มขึ้นเกือบทุกผลิตภัณฑ์ รวมทั้งราคาผลิตภัณฑ์ที่ปรับตัวดีขึ้น โดยเฉพาะ MEG ที่อุปทานหายไปจากเหตุการณ์ไฟไหม้ในไต้หวัน จึงทำให้ Spread Margin ของ MEG ปรับตัวสูงขึ้นมาก ใน 1H/2554 ปตท. และบริษัทย่อยมีกำไรจากอัตราแลกเปลี่ยน 3,656 ล้านบาท (1H/2553 มีกำไรจากอัตราแลกเปลี่ยน 2,820 ล้านบาท) ส่งผลให้ปตท. และบริษัทย่อยมีกำไรสุทธิเพิ่มขึ้น 27,253 ล้านบาท หรือ 68.5% จาก 39,799 ล้านบาทใน 1H/2553 (14.04 บาทต่อหุ้น) เป็น 67,052 ล้านบาท (หรือ 23.52 บาทต่อหุ้น)

รายได้จากการขาย



กำไรสุทธิ



Season Changes *in Hokkaido*



ฮอกไกโด

“OoiooiHokkaido, Hokkaido hoho... (I’m A Hokkaido MAN)...” เสียงเพลงทำนองสนุกสนาน
เสมือนเชิญชวนให้ทุกครั้งที่ดินพำนัก Yoshinoya ย่าน Susukinu ได้เข้าไปสัมผัสกับบรรยากาศแหล่งรวมร้านอาหาร
ความบันเทิงที่คึกคักและมีชีวิตชีวาที่สุดในเมือง Sapporo เมืองท่องเที่ยวที่สำคัญที่สุดบนเกาะฮอกไกโด
ซึ่งมีขนาดใหญ่เป็นอันดับ 5 ของประเทศญี่ปุ่น และเป็นเมืองที่มีสีสันของความสุขในทุกฤดูกาล

แม้ในช่วงฤดูร้อนเช่นนี้ Sapporo ก็ยังมีอากาศที่เย็นสบาย บรรยากาศอันสดชื่นของสวนสาธารณะใจกลางเมือง Sapporo ที่ดอกไม้หลากสี แข่งกันผลิบาน รวมทั้งดอกิลลิที่ส่งกลิ่นหอม มีน้ำพุ และ Sapporo TV Tower เป็นฉากหลัง ชาวฮอกไกโดโดยเฉพาะในเมืองที่ผู้คนหนาแน่นกว่าเมืองอื่นเช่น Sapporo นี้ ต่างพากันเฝ้ารอฤดูร้อนที่ผ่านเข้ามาในเดือนกรกฎาคม ถึงสิงหาคมของทุกปี หลังจากที่ต้องใช้ชีวิตอยู่กับอากาศหนาวเย็นเกือบทั้งปี บนสนามหญ้าเขียวขจีใน Odori Park จะมีผู้คนออกมาจับจ่ายสดๆ ใช้โทรศัพท์มือถือถ่ายภาพกับดอกไม้ ทางเดินรอบข้างจะมีรถเข็นขายอาหารและขนมพื้นเมือง ซึ่งรวมไปถึงข้าวโพดปิ้งสดใหม่ หรือที่ชาวฮอกไกโด เรียกว่า Tokibi ซึ่งเป็นผลผลิตหอมหวานของฤดูร้อนที่ส่งกลิ่นเย้ายวน อีกฝั่งหนึ่งของ Odori Park ก็จะมีลานเบียร์การ์เดน ซึ่งจะมีเฉพาะในหน้าร้อน และจะเริ่มคึกคักตั้งแต่เวลาเย็นไปจนถึงมืดค่ำ

จาก Sapporo เดินทางต่อไปยัง Asahikawa ซึ่งเป็นจุดสำหรับแวะพักที่จะต่อไปยังจุดหมายของการท่องเที่ยวฮอกไกโดฤดูร้อนคือ เมือง Furano ในฤดูหนาว เมืองนี้จะเป็นลานสกี แต่เมื่อฤดูร้อนมาเยือน Furano เกือบทั้งเมือง จะกลายเป็นทุ่งหญ้าและทุ่งดอกลาเวนเดอร์สีม่วง สดตัดกับดอกไม้สีส้มสดใสสีนารานาพันธุ์ ที่เราเห็นกันบ่อยๆ ในภาพโฆษณาการท่องเที่ยวของฮอกไกโด และเมือง Biei เมืองเล็กๆ ใกล้กับ Furano ที่มีภูมิประเทศเป็นเนินเขาสลับซับซ้อน มีสีทองของรวงข้าวสาลีสลับกับทุ่งหญ้าสีเขียว และสีส้มของทุ่งดอกไม้แดงงามเหมือนเมืองในเทพนิยาย

จาก Sapporo ไป Asahikawa โดยรถไฟ Limited Express ใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง 20 นาที Asahikawa Station จะเป็นจุดตั้งต้นของ Scenic Train หรือที่เรียกกันว่า Norokko-go Train ที่จะตกแต่งอย่างน่ารักและมีที่นั่งที่หันหน้ามองออกไปยังหน้าต่างเต็มบาน เพื่อชมวิวดอกข้างทางจากสถานี Asahikawa จะผ่านเมือง Biei ก่อนและแล่นต่อไปจนถึงสถานี Lavender Farm หรือ Lavender Batake ซึ่งเปิดให้บริการเฉพาะในฤดูร้อนเช่นกัน สถานีนี้จะห่างจาก Tomita Farm (โทมิตะ ฟาร์ม) ที่เป็นจุดเที่ยวชมทุ่งลาเวนเดอร์ที่พลาดไม่ได้เพียงประมาณ 200 เมตร

Tomita Farm มีพื้นที่กว้างใหญ่กว่า 12 เฮกเตอร์ปลูกดอกไม้หลายชนิดตามฤดูกาล ได้แก่ ลาเวนเดอร์ ยิบโซฟีลาร์ คอสมอส บิวบิว ทานตะวัน ซึ่งแบ่งออกเป็นแปลงที่มีชื่อเรียกต่างๆ กันได้แก่ Lavender Garden,

Autumn Field, Hanabito Field หรือที่เรียกกันว่า Rainbow Field ตามแปลงดอกไม้ที่มีสีสันไล่เรียงกันดังสายรุ้ง และสูงขึ้นไปบนส่วนที่เป็นเนินเขาก็จะเห็นเป็นทุ่งทานตะวันดอกโตสีเหลืองสด ที่เบ่งบานรับแสงอาทิตย์ในฤดูร้อน นอกจากนั้นยังมี Potpourri House โรงงานเครื่องปั้นดินเผาซึ่งเป็นหัตถกรรมพื้นเมืองที่โดดเด่นในแถบนี้ รวมทั้ง Distillery Workshop และ Perfume Workshop เป็นโรงงานกลั่นน้ำหอมจากดอกลาเวนเดอร์ ภายในฟาร์มจะมีร้านขายเครื่องดื่มและจุดพักรับประทานอาหารที่มาจากผลผลิตในฟาร์มได้แก่ เครื่องดื่มโซดากลั่นลาเวนเดอร์ ซึ่งช่วยเพิ่มความสดชื่นหลังจากการเดินทางเที่ยวชมแปลงดอกไม้ท่ามกลางแสงแดดในฤดูร้อน ข้าวโพดต้ม เมล่อน โครเกตที่ทำจากมันฝรั่ง และที่ห้ามพลาดคือ ซอฟท์ไอศกรีมฮอกไกโด รสลาเวนเดอร์ ซึ่งแม้จะเป็นรสที่แปลกไปสำหรับบ้านเรา แต่ก็เป็นที่ยอมรับกันว่า อาหารและขนมที่ทำมาจากผลิตภัณฑ์นมของเกาะฮอกไกโดนั้นแสนอร่อย และไม่เข้มข้นจนเกินไป

Tomita Farm เปิดให้นักท่องเที่ยวเข้าชมโดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย นอกจากจุดเที่ยวชมต่างๆ แล้ว ยังมี Shop House ที่จำหน่ายของที่ระลึก และผลิตภัณฑ์ต่างๆ โดยเฉพาะที่ทำจากดอกลาเวนเดอร์ ดอกไม้นานาพันธุ์ภายในฟาร์ม จะมีช่วงเวลาที่ยังเบ่งบานเต็มที่ไล่เรียงกันตามสภาพอากาศ แต่ถ้าหากตั้งใจจะมาชมช่วงที่ดอกลาเวนเดอร์สวยงามที่สุด ควรเป็นช่วงประมาณปลายกรกฎาคม หากเป็นช่วงต้นเดือนสิงหาคม อากาศจะเริ่มร้อนจนทำให้ความสนุกสนานในการท่องเที่ยวลดลงไป

จาก Tomita Farm หากมีเวลาและไม่เหนื่อยจนเกินไปสามารถนั่งรถไฟต่อไปอีก 1 สถานีคือ Naka-Furano Station เพื่อเที่ยวชม Choei Lavender Farm ซึ่งแม้จะมีพื้นที่น้อยกว่า Tomita Farm แต่มีแลนด์สเคปที่สวยงามอยู่ในหุบเขานักท่องเที่ยวสามารถใช้บริการนั่งสกีลิฟท์ขึ้นไปชมทัศนียภาพอันสวยงามของภูเขาและเมือง Furano โดยเสียค่าบริการเพียงเล็กน้อย

จากลาเวนเดอร์ ฟาร์มนั่ง Furano Bus (หรืออาจใช้ Kururu Bus ซึ่งเป็น Sightseeing Bus ก็ได้) ต่อไปยัง Furano Cheese Factory ซึ่งอยู่บนเนินเขา มีสนามหญ้ารายรอบ มีอาคารเตี้ยๆ เพียง 2 อาคาร ตัวอาคารหลักจะมีประวัติความเป็นมาแหล่งผลิตภัณฑ์นม ซีสของฮอกไกโดและของโลก ชั้น 2 จะมีห้องกระจกสำหรับ Workshop การทำขนมและผลิตภัณฑ์จากชีส ซึ่งต้องสำรองเวลาล่วงหน้า หากต้องการร่วมกิจกรรมดังกล่าว

นอกจากนี้ยังมีชีสรูปแบบต่างๆ รวมถึงชีสเค้กแช่เย็นที่สดและอร่อย และผลิตภัณฑ์จากชีสอื่นๆ ให้ชิมและเลือกซื้อ อาคารที่อยู่ถัดไปจะเป็น Ice Cream Factory ซึ่งสาธิตการทำไอศกรีมและจำหน่ายไอศกรีมแสนอร่อยหลากรส และยังมี Pizza Factory ซึ่งจะทำกันสดๆ ให้ทานหลังจากที่หยอดตู้อัตโนมัติเลือกเมนูและนำตัวไปยื่นให้กับเชฟที่จะนวดแป้งและอบพิซซ่าจากครัวแบบเปิดโล่งโดยเมนูอาหารและขนมทั้งหลายใน Cheese Factory จะถูกสร้างสรรค์เพื่อเน้นจุดเด่นของกลิ่นและรสของผลิตภัณฑ์นมและชีสที่แสนอร่อยของโรงงานแห่งนี้

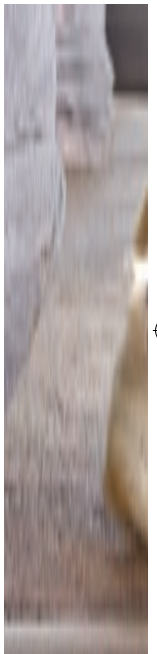
ในช่วงเย็นสามารถแวะไปเดินเล่นสัมผัสบรรยากาศธรรมชาติที่ Ningle Terrace ในสวนป่าด้านล่างของ New Furano Prince Hotel ซึ่งเป็นโรงแรมที่ตั้งอยู่บนภูเขา Ningle Terrace มีลักษณะเป็นกระท่อมไม้เล็กๆ ประมาณกว่า 10 หลัง จำหน่ายงานฝีมือหัตถกรรมพื้นเมือง รวมทั้งของที่ระลึกน่ารักต่างๆ รอบๆ กระท่อมเหล่านี้จะเป็นป่าสน มีน้ำตกธรรมชาติ หากเดินลึกเข้าไปในป่าตามกลิ่นหอมกรุ่นของกาแพคั่วบดที่โชยมา จะพบกระท่อมขนาดย่อมๆ เมื่อแหม่มประตูเข้าไปกลายเป็นคาเฟ่น่ารัก ที่เป็นที่นั่งพักจิบกาแฟหอมกรุ่นและขนมเค้ก Ningle Terrace นี้เปิดให้บริการตั้งแต่เที่ยงถึงประมาณ 3 ทุ่ม ช่วงเวลาเย็นถึงค่ำ จะเป็นช่วงที่นักท่องเที่ยวพากันมาเดินเล่นชมบรรยากาศโรแมนติกที่มีแสงไฟสลัวจากกระท่อมและแสงไฟประดับตามทางเดิน

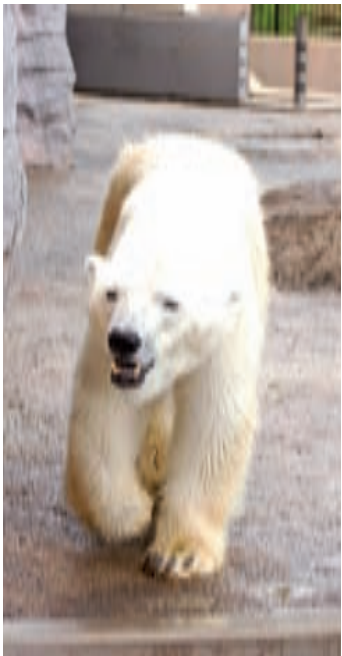
นักท่องเที่ยวที่เดินทางมา Furano ส่วนใหญ่เลือกกลับไปค้างแรมที่ Asahikawa หรือหากเป็น one-day trip ก็อาจกลับไป Sapporo เลย แต่เราอยากสัมผัสบรรยากาศที่แท้จริงของเมืองเล็กๆ ที่มีเสน่ห์แห่งนี้ จึงเลือกพักที่อพาร์ทเมนท์ ซึ่งเจ้าของเป็นชาวญี่ปุ่น ที่สื่อสารภาษาอังกฤษได้ดี Tsuru Apartments มีลักษณะเหมือนบ้านกล่อง 2 ชั้นน่ารักเรียงต่อกัน 5 หลัง โดยหลังซ้ายสุดเป็นร้านอาหาร ส่วนที่เรพักนั้น ชั้นล่างเป็น Living Room และห้องครัวทันสมัย ชั้น 2 มี 2 ห้องนอน และห้องน้ำที่มีสิ่งอำนวยความสะดวกครบครัน รวมไปถึงเครื่องซักและอบผ้า คุณ Hiro เจ้าของอพาร์ทเมนท์เป็นผู้ที่มีใจรักการท่องเที่ยวและการทำอาหาร และยังเป็นเชฟมาก่อน จึงเลือกมาซื้อที่สร้างอพาร์ทเมนท์ในเมือง Furano และทำทุกอย่างด้วยตัวเองคนเดียว คำว่านี้คุณ Hiro เลือกทำซีฟู๊ดบาร์บีคิวเป็นเมนูอาหารเย็นโดยใช้ของสดตามฤดูกาล เริ่มจากสลัดที่ทำจากข่าปูยักษ์ของปู Taraba กับผักและมะเขือเทศสดของฮอกไกโด กุ้งสด หอยเชลล์ชิ้นใหญ่ หมึกสด หรือที่เรียกว่า Natsu-ika (summer squid) เนื้อหมูสไลด์และซีโครงหมูหมักพริกหวาน เสิร์ฟอย่างรวมกันบนเตาถ่านกลิ่นหอมกรุ่น รับประทานกับน้ำจิ้มบาร์บีคิวสูตรของคุณ Hiro โดยมีข้าวโพดหวานปิ้ง และเมลอนสีส้มจัดหวานเย็นชื่นใจปิดท้าย

ออกจาก Tsuru Apartments และ Furano ด้วยความประทับใจ



หมายมั่นว่าจะต้องกลับมาอีก คุณ Hiro ขับรถไปส่งเราถึง JR Furano Station เพื่อต่อรถไฟไปยังเมือง Biei ซึ่งใช้เวลาเพียงไม่ถึง 40 นาที จริงๆ แล้ว Biei เป็นเมืองเล็กที่แทบไม่มีอะไรเลย แต่เนื่องจากภูมิประเทศที่เป็นเนินสลับซับซ้อนไปจนสุดสายตา พื้นดินถูกใช้ในการเกษตรกรรมเพื่อปลูกมันฝรั่ง ข้าวสาลี ลาเวนเดอร์ และดอกป๊อปปี้ ทำให้เนินทุ่งเหล่านี้ถูกย้อมสีตามฤดูกาล เป็นภาพงดงามประทับใจ การท่องเที่ยวใน Biei นั้น ถ้าจะให้ได้อรรถรสควรเช่าจักรยานปั่นไปบนเนินเขาที่มี 2 เส้นทางหลักคือ Panorama Road ซึ่งชันน้อยกว่า และมีจุดเที่ยวชมหลักคือสวนสาธารณะบนยอดเขา Sangainooka Tenbo-Koen อีกเส้นทางคือ Patchwork Road ซึ่งตั้งชื่อตามทุ่งเนินสีสดใสที่ตัดกันเป็นตาราง มีจุดแวะชม ได้แก่ ต้นไม้ Ken & Mary ที่ใช้เป็นโลเคชันถ่ายทำภาพยนตร์โฆษณารถยนต์ยี่ห้อหนึ่งที่มีตัวเอกคือคุณ Ken & Mary อันโด่งดังหรือ เนิน Mild Seven ที่ใช้ถ่ายทำโฆษณา เป็นต้น แต่ถ้าอยากเที่ยวแบบสบาย สามารถเลือกใช้บริการรถนำเที่ยว Twinkle Bus ซึ่งมีให้เลือกทั้ง 2 เส้นทาง โดยรถจะแวะพักตามจุดต่างๆ ใช้เวลาแตกต่างกันไปตามเส้นทาง





ข้อมูลการเดินทาง

การเดินทาง

- ▶ Japan Airlines, ANA มีบริการเที่ยวบินจากกรุงเทพฯ ไปซัปโปโรโดยต้องแวะต่อเครื่องที่สนามบิน Narita
- ▶ Korean Airlines มีเที่ยวบินเช่นกัน ต่อเครื่องที่สนามบิน Incheon ใช้เวลาเดินทางรวมต่อเครื่องประมาณ 11 ชั่วโมง

การเดินทางระหว่างเมือง

หากท่องเที่ยวหลายเมืองควรซื้อ Hokkaido Rail Pass ซึ่งใช้กับ JR Train ได้ทุกประเภท รวมทั้ง JR Bus บางประเภท แต่ถ้าเดินทางระหว่างเมืองเพียง Sapporo, Asahikawa, Furano และ Biei สามารถเลือกซื้อ Furano Biei Round Tour Ticket ซึ่งจะมีโปรโมชั่นตามช่วงเวลา ตรวจสอบได้จาก

www.jrhokkaido.co.jp/global/english/travel/index.html

ในฤดูร้อนช่วงเดือนมิถุนายน-สิงหาคม ยังมีรถไฟสาย Furano Lavender Express ซึ่งให้บริการจาก Sapporo ไปถึง JR Furano Station ใช้เวลาประมาณ 2 ชั่วโมง

- ▶ Kururu Bus-Sightseeing Bus ที่วิ่งวน loop ให้บริการนำนักท่องเที่ยวไปยังจุดท่องเที่ยวสำคัญในเมือง Furano* เช่น Tomita Farm**, Wine Factory, Cheese Factory การใช้บริการ ต้องซื้อเป็น Day Pass ในราคา 900 เยน สามารถขึ้นลงในจุดท่องเที่ยวต่างๆ ได้อย่างไม่จำกัดจำนวนครั้งใน 1 วัน ตรวจสอบตารางเวลาได้จาก www.lavenderfurano.com/bus.htm

แนะนำที่พัก

- ▶ Sapporo-Mercure Hotel Sapporo ห้องพักใหม่ ทันสมัย และกว้างขวาง อยู่ในย่าน Susukino ใกล้ทั้งร้านอาหาร แหล่งบันเทิงและสถานีรถไฟใต้ดิน 2 สาย www.mecure.com/Sapporo
- ▶ Furano-Tsuru Apartments ห่างจากสถานี JR Furano Station ประมาณ 8 นาที ใกล้ convenience store 7-11 ร้านอาหาร และคาเฟ่ ห้องพัก 2 คน เริ่มตั้งแต่ One-bedroom apartment ซึ่งมี Living room และครัวพร้อมอุปกรณ์ทันสมัย www.tsuru-apartments.com/english/

*Furano: www.furanotourism.com/english/home.htm

**Tomita Farm: www.farm-tomita.co.jp/en/index.html

หลังจากสดชื่นกับสีสันของฤดูร้อนในบรรยากาศทุ่งหญ้าและดอกไม้ กลับมาเที่ยวเมือง Asahikawa ที่มีพื้นที่ใหญ่เป็นอันดับ 2 รองจาก Sapporo สถานที่ที่ไม่ควรพลาดคือ Asahiyama Zoo ซึ่งอยู่นอกเมืองออกไปประมาณ 40 นาที ไฮไลท์ของสวนสัตว์แห่งนี้คือ หมีขาวจากทั่วโลกที่จะเดินอย่างง่วงงวนในฤดูร้อน หอแมวน้ำ รวมถึงเพนกวิน 4 สายพันธุ์ สามารถใช้เวลาอยู่ในสวนสัตว์ได้ถึงครึ่งวัน และหากอยากเห็นความน่ารักของสัตว์เหล่านี้ ควรตรวจสอบเวลาแสดงโชว์และเวลาให้อาหารสัตว์เพื่อแบ่งเวลาเดินชมได้อย่างเหมาะสม

แม้ภัยธรรมชาติที่เกิดขึ้นในญี่ปุ่นยังไม่หมดสิ้น แต่ความร่วมมือใจของชาวญี่ปุ่นนั้นได้เป็นที่ประจักษ์ต่อสายตาของชาวโลก เราได้พบและพูดคุยกับชาวญี่ปุ่นที่มาจากบริเวณใกล้เคียงที่ประสบภัย ที่ได้ถือโอกาสมาพักผ่อนท่องเที่ยวชอกโกโดในฤดูกาลอันเต็มไปด้วยสีสันนี้ก็พบว่ามีความกล้าหาญที่ดียิ่งยวด สำหรับเกาะชอกโกโดนั้น ท่าเลที่อยู่ห่างออกมาจากเมืองต่างๆ ในเกาะฮอนชูที่ได้รับผลกระทบจากแผ่นดินไหวเช่นโตเกียวถึงกว่า 1 พันกิโลเมตร ทำให้เกาะชอกโกโดยังคงปลอดภัยจากสสารกัมมันตรังสีโดยสิ้นเชิง และยังคงความสนุกสนานรื่นเริงได้ในทุกฤดูกาล

The Firefly's Tale

สำหรับคนที่นั่งทำงานตั้งแต่
ตะวันส่องหน้าออกมาทักทาย จนถึง
เวลาอาหารเย็นที่อาจจะต้องทานข้าวกับ
เพื่อนร่วมงานในห้องประชุม นั้น การหาเวลา
พักผ่อนคงจะหายากเหมือนงมเข็มในมหาสมุทร
เห็นทีว่าจะคิดหาวิธีไหนสักอย่าง คงเป็นไม่ได้ยาก
happiness เสมอนี้ ขอแนะนำทางเลือกในการเที่ยวต่าง
จังหวัดที่ได้ทั้งบรรยากาศที่สวยงาม อาหารอร่อย
หลากหลาย มีแหล่งท่องเที่ยวที่น่าสนใจ และที่สำคัญ
ใช้เวลาในการเดินทางเพียงชั่วโมงกว่าๆ เท่านั้น
ก็จะได้สัมผัสกับบรรยากาศที่สวยงามและ
การพักผ่อนอย่างแท้จริง

ย้อนวันวาน ฟังนิทาน หิ่งห้อย

อัมพวาเป็นอำเภอเล็กๆ ในจังหวัดสมุทรสงคราม มีมนตร์เสน่ห์ดึงดูดผู้คนมากมายให้มาเยี่ยมเยียนไม่ขาดสาย เมื่อกระแสความนิยมแนววินเทจย้อนยุคกลับมาอีกครั้ง การดำรงวิถีชีวิตริมแม่น้ำแม่กลองที่แสนจะเรียบง่าย กลับกลายมาเป็นความเก๋สร้างประทับใจ ทำให้ผู้คนในเมืองเสาะแสวงหาเพื่อที่จะได้สัมผัสถึงความสุขและความหลังอย่างแท้จริง ครั้งเมื่อคุณตากุณยายังอยู่ในวัยเยาว์นั้นได้กลับมาใช้ชีวิตชีวาอีกครั้ง

อัมพวาถึงแม้จะได้ชื่อว่าเป็นเมืองที่มีการอนุรักษ์วิถีชีวิตความเป็นอยู่ไว้ได้ดีที่สุด แต่ถึงกระนั้นก็ยังมีการปรับตัวเพื่อตอบรับกับความต้องการจากนักท่องเที่ยวที่หลังไหลกันเข้ามาทั้งนักท่องเที่ยวชาวไทยและชาวต่างชาติ มีการพัฒนาถนนหนทาง สิ่งอำนวยความสะดวกให้กับนักท่องเที่ยว เห็นได้จากรีสอร์ทหลากหลายสไตล์ ตั้งแต่บูทีคีสอร์ทจนไปถึงโฮมสเตย์ที่มีให้เลือกมากมายตามแต่ความชอบ และงบประมาณของแต่ละคน หากจะมาอัมพวาการเลือกที่พักที่อยู่ติดริมแม่น้ำเห็นจะเป็นตัวเลือกที่ได้บรรยากาศที่สุด เพราะการได้นั่งทอดอารมณ์สัมผัสลมเย็นๆ ชมวิวแม่น้ำสองข้างทางที่เต็มไปด้วยต้นไม้ที่แซมด้วยต้นลำพูให้ความรู้สึกที่แตกต่างทั้งแสงขาวนวลตาในยามเช้าตัดกับแสงสีทองยามพระอาทิตย์ตกดิน การได้ตื่นเช้าเห็นแสงแรกของวันอาจเป็นเรื่องแปลกใหม่ และน่าประทับใจกับธรรมชาติที่หยิบยื่นให้เรามา

เมื่อตื่นเช้าลุกมาใส่บาตรและได้ทำบุญนั้น น่าอภิมภยยิ่งนัก ผนวกกับการได้เห็นน้ำใสสีเทาไหลเอื่อยเรื่อลำเล็กๆ ที่พระสงฆ์พายมารับบาตรในตอนเช้าเป็นกิจกรรมที่คุ้มค่ากับการตื่นเช้าอย่างที่ไม่เคยรู้สึกมาก่อน ข้อดีอีกอย่างหนึ่งของรีสอร์ทริมน้ำแบบนี้ส่วนใหญ่จะมีบริการล่องเรือชมหิ่งห้อยในตอนกลางคืน ซึ่งมีให้เห็นกันอย่างหนาตาตามกิ่งก้านของต้นลำพูและต้นโกงกาง และจะเยอะที่สุดในช่วงเดือนพฤษภาคมจนถึงเดือนตุลาคม

ส่วนอีกหนึ่งไฮไลต์ของการมาอัมพวาที่ขาดเสียมิได้ก็คงจะเป็นการเดินทางเที่ยวช้อปปิ้งที่ตลาดน้ำอัมพวา ตลาดที่นี้จะเริ่มคึกคักกันประมาณ 4 โมงเย็น มีเฉพาะวันศุกร์ วันเสาร์ และ วันอาทิตย์ ร้านรวงห้องแถวทั้งแบบเก่าจริงและเลียนแบบจะเปิดขายเสื้อผ้า อาหาร ของเล่นแบบที่เด็กสมัยนี้ไม่เคยเห็นมาก่อน ของที่ระลึกและขนมหวานต้นตำรับของชาวอัมพวา เพราะที่นี่ยังขึ้นชื่อมานานเรื่องการทำน้ำตาลมะพร้าวที่หอมหวาน หรือจะเลือกซื้อเลือกชิมผลไม้ อาหารทะเลเผา กุ้งเผา ไบรอน ผัดไทย หอยทอด ก๋วยเตี๋ยวเรือที่แม่ค้าท้องถิ่นพายเรือกันมาขายกันเต็มแน่นทั้งสองฝั่งคลอง บางร้านยังใช้เบตองใส่อาหารมาเสิร์ฟดูน่าอดทนยิ่ง เพราะเป็นการช่วยอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม ซึ่งดูเหมือนว่าร้านรวงต่างๆ ที่มามากมายละลานตาแค่นี้ก็น่าจะไม่เท่ากับผู้มาเยือนที่ดูยิ่งมากขึ้น ถ้าหากเดินลัดเลาะตลาดน้ำ



ไปเรื่อยๆ ก็จะพบกับโครงการ “อัมพวา ชัยพัฒนานุรักษ์” ซึ่งเป็นโครงการที่สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ นำที่ดินที่ชาวอัมพวา ทูลเกล้าถวายมาพัฒนาให้เกิดประโยชน์แก่ชุมชน โดยจัดเป็นส่วนการแสดงต่างๆ เพื่ออนุรักษ์วิถีชีวิตของชุมชน ซึ่งเต็มไปด้วย ประวัติศาสตร์ วัฒนธรรม และประเพณี ที่สะท้อนความเป็นไทยได้อย่างงดงามยิ่งนัก ภายในโครงการนี้ประกอบไปด้วยสวนสาธิต การเกษตรเพื่อการเรียนรู้ ลานวัฒนธรรมนาคะวะรังค์ บ้านครูเอื้อ ที่จัดแสดงประวัติและผลงานที่ผ่านมาของครูเอื้อ สุนทรสนาน และลานจัดการแสดงที่สลับสับเปลี่ยนกันไปทั้งการแสดงดนตรีไทย หุ่นสาย และผลิตภัณฑ์จากกะลามะพร้าว

หากใครที่ชื่นชอบการท่องเที่ยวเชิงประวัติศาสตร์แบบนี้ยังมีที่ท่องเที่ยวลักษณะนี้อีกแห่งคืออุทยาน ร.2 ที่แสดงศิลปะโบราณ วัตถุสะท้อนให้เห็นถึงศิลปวัฒนธรรมและความเป็นอยู่ตั้งแต่สมัยต้นยุครัตนโกสินทร์ โดยจัดแสดงภายในเรือนไทย 4 หลัง ทั้ง



เรียงลำดับภาพจากซ้ายไปขวา :

- > พาหนะที่จอดอยู่ที่บ้านอัมพวา
- > พ่อค้าแม่ขายพายเรือเข้าประจำที่กันที่ตลาดน้ำบางขุนเรือศีกศัก
- > USS ยากายบนเจ้าแสนสงบ
- > มุขสบายนั่งรับกาเฟรมวิวแม่น้ำภายในรีสอร์ท

ข้อมูลการเดินทาง

การเดินทาง

เดินทางโดยรถยนต์ตามทางหลวงหมายเลข 35 ถนนสายธนบุรี-ปากท่อ (พระราม 2) ผ่านสี่แยกมหาชัย-นาเกลือ ประมาณหลัก กิโลเมตรที่ 63 จะมีทางแยกต่างระดับ เข้าตัวเมืองสมุทรสงคราม จากตัวจังหวัดใช้เส้นทางหลวงหมายเลข 325 ทางเดียวกับไปอำเภอดำเนินสะดวกและอุทยาน ร.2 ประมาณ 6 กม. ก่อนถึงสามแยกไฟแดง มีทางแยกทางซ้ายเข้า อ.อัมพวา ไปอีกประมาณ 800 เมตร

แนะนำร้านอาหาร

> **ร้านอาหารข้างเรือ** อยู่เลยตลาดน้ำอัมพวาเข้าไปทางวัดข้างเรือคนูเด็ค ข้าวผัดปูที่ได้มาเป็นกรรมเจียงแน่นจาน ผัดไทยกุ้งแม่น้ำ ปลาเต้าหู้เดี่ยวโจรสลัดกุ้งเผา แล้วอย่าลืมตบท้ายด้วยเผือกหิมะเป็นของหวาน โทร. 034-725-414, 034-725-541

> **ร้านน้องอู๋ อัมพวา** อยู่เลยตลาดน้ำอัมพวา ตรงไปทางอุทยาน ร.2 จานเด่นของที่นี่เป็นเมนูปลาที่ปรุงได้สารพัดปลาหู ผัดพริกไทยดำ ผัดผงกะหรี่ ปลาหูฟู ปลาหูต้มมะดัน ส่วนเมนูยอดนิยมอีกอย่าง คือ ส้มตำปูทะเลไข่ โทร. 034-769-765, 034-769-913

www.nongaumrestaurant.com

> **ร้านเจ๊แดง สมุทรสงคราม** จากถนนพระราม 2 ตรงไปดอนหอยหลอด แยกจากถนนเพชรเกษมที่กิโลเมตรที่ 62 ก่อนข้ามสะพานเข้าเมืองสมุทรสงคราม เข้าทางเดียวกับดอนหอยหลอด ตรงไปประมาณ 1 กิโลเมตร จะเห็นร้านแดงอาหารทะเล อยู่ทางด้านซ้ายมือ เมนูแนะนำ หอยหลอดผัดฉ่า ปลาหูเต้าหู้ ปลาจะละเม็ดทอดน้ำปลา อาหารทะเลสด โดยเฉพาะปูทะเลก้ามใหญ่เนื้อแน่น โทร. 034-769-913, 034-769-765

ที่พัก

> **บ้านอัมพวา รีสอร์ทแอนด์สปา** บรรยากาศริมแม่น้ำบริการระดับโรงแรม 4 ดาวมีทั้งห้องพักแบบสแตนดาร์ดจนถึงวิลล่าสระว่ายน้ำส่วนตัว โทร. 034-752-222

www.baanamphawa.com

> **บ้านแม่เฒ่า รีสอร์ทริมน้ำบรรยากาศแบบกันเอง พร้อมสระว่ายน้ำ** ระบบน้ำเกลือที่ปลอดภัยต่อสายตาโดยเฉพาะสำหรับเด็ก ห้องพักผ่อนขนาดบ้านหลังใหญ่และเล็ก ทั้งสองแห่งมีบริการรถสองล้อชมหิ่งห้อยในตอนกลางคืนและเรือรับส่งตลาดน้ำอัมพวา โทร. 034-767-566-7, 08-1646-8907

www.banmaenam.com

เสื้อผ้า เครื่องแต่งกายของชายและหญิงไทยโบราณ หัวโขน หุ่นในวรรณคดีที่เป็นพระราชนิพนธ์ของสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัย เช่น เรื่องอิเหนา เรื่องสังข์ทอง เครื่องถ้วยชามเบญจรงค์ รวมไปถึงการได้เห็นการจัดแต่งบ้านไทยในยุคหนึ่ง

กิจกรรมที่ไม่ควรพลาดอีกอย่าง คือ การขี่จักรยานชมรอบอำเภอ ซึ่งมีให้เช่าอยู่ทั่วๆ ไป ทั้งได้ความสนุกสนานและออกกำลังกาย สุดอากาศบริสุทธิ์ แวะชมเตาตาล สวนเคียวน้ำตาลมะพร้าว ชมสวนผลไม้ตามข้างทาง หรืออยากขี่จักรยานเลยไปที่เขาวัดเพื่อนมัสการพระที่วัดบางกุ้งก็ได้บุญกุศลและความเพลิดเพลินไปอีกแบบ

การพักผ่อนอย่างเต็มอิ่มเพียงสองวันหยุดสุดสัปดาห์ที่อัมพวาก็น่าจะเพียงพอสำหรับร่างกายที่ต้องการเติมพลังให้เรากลับไปสร้างสรรค์และสนุกกับงานได้อีกครั้ง

A Room with the View

กรุงเทพมหานคร เมืองหลวงที่เรารู้จักใช้ชีวิตอยู่กันทุกๆ วัน จนบางทีเราอาจลืมไปแล้วว่าเมืองนี้สวยงามขนาดไหน ฉบับนี้จะพาท่านไปชมร้านอาหารที่ลือลั่นแต่นำเสนอวิวสวยๆ ในกรุงเทพฯ ที่หลายๆ คนอาจไม่เคยสัมผัสมาก่อน



Three Sixty

ชั้น 32 โรงแรมมิลเลนเนียม ฮิลตัน 123 ถนนเจริญนคร กรุงเทพฯ
เปิดบริการทุกวัน 17.00 น. - 01.00 น.
โทร. 0-2442-2000

ปัจจุบันสกายบาร์หรือร้านอาหารบนยอดตึกกำลังได้รับความนิยมอย่างสูง แต่หากใครกำลังหาสถานที่ที่ให้ครบทั้งวิวแม่น้ำเจ้าพระยาบวกทัศนียภาพของกรุงเทพฯ ยามค่ำคืนในสถานที่ที่เก๋ไก๋ไม่ต้องห่วงเรื่องฟ้าฝน ขอแนะนำที่นี่ ร้านทริซิกซ์ตี้ โรงแรมมิลเลนเนียม ฮิลตัน ที่นี่คุณจะเห็นวิวของกรุงเทพฯ ได้ครบทุกมุมทุกองศา หากใครชอบวิวตรงมุมใดก็เลือกนั่งได้ตามสบายและฟังเพลงแจ๊สที่ขับร้องโดยนักร้องชื่อดังจากสหรัฐฯ นอกจากนี้จะมีเครื่องดื่มที่ออกแบบมาโดยเฉพาะ เช่น Grilled Orange Margarita หรือ Blueberry Pancake มีอาหารสำหรับทานเล่นเคล้าวิวสวยอีกด้วย เช่น Mini burger ที่เป็นเบอร์เกอร์หน้าทาซอ ปลาแซลมอนรมควัน และปุยักษ์ หรือจะเป็น Foie Gras Croquettes เสริฟกับน้ำส้มบัลซามิกที่บ่มถึง 15 ปีทีเดียว และที่พลาดไม่ได้ น่าจะเป็นชีสต่างๆ เพราะโรงแรมแห่งนี้ได้ลงทุนสร้างห้องสำหรับเก็บชีสโดยเฉพาะ มีบริเวณที่นั่งด้านนอกไว้สำหรับผู้ที่ชอบรับลมธรรมชาติ โดยทุกคืนจะฉายภาพยนตร์ขาว-ดำแสนคลาสสิกให้นั่งจิบเครื่องดื่มกับคนรู้ใจ สำหรับในคืนวันพระจันทร์เต็มดวง ทางร้านได้เพิ่มความเก๋ไก๋ไปอีกขั้นด้วยการเตรียมตะกร้าปิกนิกไว้บริการคู่รักแสนโรแมนติกอีกด้วย

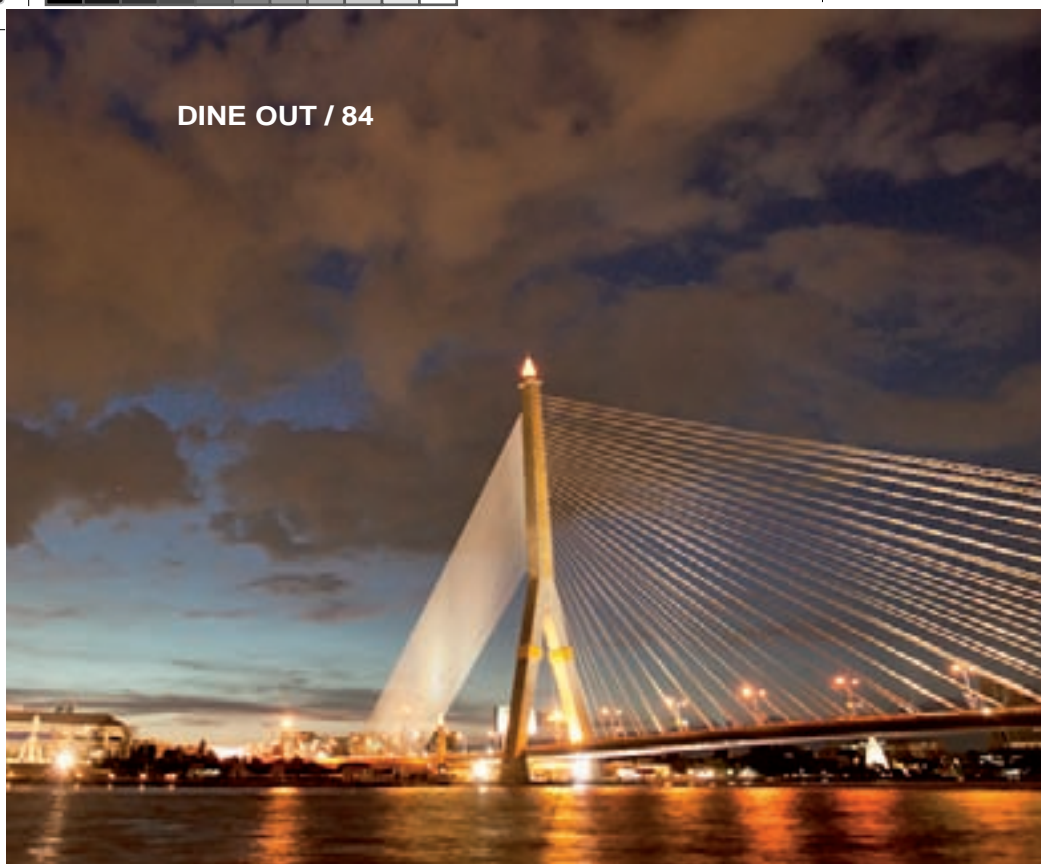


The Deck by the River

โรงแรมอรุณ เรสซิเดนซ์ 36-38 ซอยประตูนกยูง ถนนมหาจักร กรุงเทพฯ
เปิดบริการ วันจันทร์-พฤหัสบดี 08.00 น. - 22.00 น. วันศุกร์-อาทิตย์ 08.00 น. - 23.00 น.
โทร. 0-2221-9158

เชื่อว่าวิถีชีวิตของคนไทยมีความผูกพันกับสายน้ำมาแต่ไหนแต่ไร จึงไม่น่าแปลกที่ร้านอาหารริมแม่น้ำจึงมักได้รับความนิยมอย่างสูง รวมถึงร้าน The Deck ตั้งอยู่ในโรงแรมอรุณ เรสซิเดนซ์ ซึ่งเป็นการนำอาคารเก่าในแบบชิโนโปรตุกีสในซอยเล็กๆ ริมน้ำมาปรับปรุงเน้นบรรยากาศที่เป็นธรรมชาติและความเป็นไทย ด้วยการใช้วัสดุที่ทำจากไม้เพิ่มความรู้สึกอบอุ่นด้วยของสะสมเล็กๆ น้อยๆ วางประดับอยู่ ร้าน The Deck ตั้งอยู่บนชั้น 1 ถึงชั้น 3 สามารถมองเห็นพระปรางค์วัดอรุณฯ สวยเด่นเป็นสง่าอยู่ด้านหน้า คุณภาพอาหารที่นี่ไม่แพ้วิวเลย์ทีเดียว เมนูเป็นการผสมผสานกันทั้งอาหารไทยและอาหารฝรั่ง เช่น “Trio Ravioli” เป็นราวิโอลี่สามสีสามรสที่เป็นไส้ตับห่าน ไส้ทรัฟเฟิล และไส้กุ้งกับเนยแข็งร็อคอตต้าเสิร์ฟมาในซอสมะเขือเทศ และขอแนะนำแกงกะหรี่แกะเสิร์ฟกับขนมปังปิ้งปัด้าเป็นแกงกะหรี่ที่รสชาติดี หอมเครื่องเทศ ส่วนแกงนั้นต้นจันทน์นุ่มเปื่อย ปิดท้ายมื้ออร่อยด้วย Mille-feuille with Fresh Strawberries and Mascarpone Cheese Mousse นอกจากนั้นแล้วชั้นบนสุดของร้านเป็นบาร์ชื่อ Amorosa ที่นี่คุณจะได้เห็นวิวแม่น้ำแบบพาโนรามา เหมาะสำหรับขึ้นมามีมาก่อนหรือหลังหลังรับประทานอาหารในบรรยากาศที่อยากจะลิ้มเลียน





กินลม ชมสะพาน

11/6 ถนนสามเสน ซอย 3 กรุงเทพฯ
เปิดบริการทุกวัน 11.00 น. – 01.00 น.
โทร. 0-2628-8382-3

ร้านกินลม ชมสะพานน่าจะเหมาะสำหรับลูกค้าที่อยากนั่งสบายๆ ชมทัศนียภาพสวยๆ ของสะพานพระราม 8 ที่ตั้งตระหง่านอยู่ด้านหน้า ที่นี้ น่าจะเป็นร้านที่เห็นวิวสะพานใกล้ที่สุด ร้านนี้สร้างเป็นบ้านไม้สีขาวเปิดโล่งรับลม ให้บรรยากาศเหมือนบ้านริมน้ำสมัยก่อน ร้านอาหารตั้งอยู่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา เน้นอาหารจำพวกปลาและกุ้ง อาหารที่ขายดีเป็นอันดับหนึ่งของที่นี่คือ ปลากระพงย่างเกลือ หรือจะเป็นกุ้งแม่น้ำเผาสดๆ ทางร้านยังมีอาหารนานาชาติเพื่อสนองความต้องการอันหลากหลาย ที่ถือว่าเป็นงานเด็ดของที่นี่คือ ขาหมูบววาเรียน ที่มีส่วนหนึ่งที่กรอบอร่อยและเนื้อด้านในอันแสนนุ่ม ร้านกินลม ชมสะพานเปิดบริการมาถึง 10 ปีแล้ว หากแต่ด้วยยังมีลูกค้าแวะเวียนมาอย่างไม่ขาดสาย ส่วนหนึ่งน่าจะมาจากบรรยากาศโดยเฉพะสะพานพระราม 8 ยามค่ำคืน เราจึงเห็นคนมากันเป็นโต๊ะใหญ่สังสรรค์เฮฮา กัน ฟังเพลงที่เป็นวงอะคูสติคเบาๆ ที่เล่นคลอตลอดทั้งคืน ที่นี่ยังมีบริการ Dinner Cruise บนเรือไม้สีขาวในแบบโบราณที่จะพาคุณล่องเรือชมและรับประทานอาหารจากสะพานพระราม 8 ไปจนถึงสะพานสาทร โดยอาหารบนเรือเป็นอาหารชุดหรือบุฟเฟ่ต์ขึ้นอยู่กับจำนวนลูกค้า





สุภัทรา ริเวอร์เฮ้าส์

266 ซอยวัดระฆัง ถนนอรุณอมรินทร์ กรุงเทพฯ
เปิดบริการทุกวัน 11.00 น. - 14.00 น. 17.30 น. - 23.00 น.
โทร. 0-2411-0305

หากใครกำลังหาร้านอาหารที่เหมาะสมสำหรับการเลี้ยงรับรองบุคคลสำคัญ ที่นี่จะสร้างความประทับใจให้กับคุณพิเศษเหล่านั้นไม่น้อย เนื่องจากตั้งอยู่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา จะสามารถเห็นทั้งวัดพระแก้ว พระปรางค์วัดอรุณฯ รวมถึงสะพานพระราม 8 ช่วงกลางวันคุณจะได้เห็นวิถีชีวิตผู้คนริมฝั่งแม่น้ำเจ้าพระยา พอดกกลางคืนแสงทองจากวัดวาอารามจะทำให้ใจคุณรู้สึกสงบ ร้านสุภัทรา ริเวอร์เฮ้าส์ เป็นบ้านทรงไทยที่ถูกตกแต่งมาอย่างมีรสนิยม อยู่ท่ามกลางสวนที่มีต้นไม้ใหญ่ร่มครึ้ม โดยคุณสามารถเลือกได้ว่าจะนั่งทานในบ้านหรืออยากรับลมแม่น้ำบนระเบียงด้านนอก หากใครอยากนั่งโต๊ะริมแม่น้ำแนะนำให้ออกล่องหน้า อาหารที่นี่เป็นอาหารไทยทั้งแบบดั้งเดิมและซีฟู้ด เน้นความสดของวัตถุดิบเป็นพิเศษ เช่น กระเจาดทะเลเผาทานกับน้ำจิ้มซีฟู้ดรสเด็ด หรือยำส้มโอทะเลที่มาครบทั้งกุ้งสดและปลาหมึก ส่วนอาหารเป็นที่นิยมของลูกค้า ได้แก่ เปิดกรอบซอสมะขาม รสชาติอาจมีการปรับให้เข้ากับชาวต่างชาติบ้าง แต่หากคุณอยากได้รสจัดแบบไทยๆ ก็สามารถแจ้งพนักงานได้ เพื่อความสะดวกในการเดินทางแนะนำให้ออกรถที่ท่ามหาราชฝั่งพระนครแล้วนั่งเรือข้ามฟากที่ทางร้านจัดไว้บริการ

Legacy Thai Cuisine

อาหารไทยต้นตำรับ

เสน่ห์ปลายจวักอาหารไทยโบราณนั้นเลื่องลือไกลไปถึงต่างแดน ล่าสุดแกงมัสมั่นของเราก็ได้รับการโหวตจากเว็บไซต์ CNN Gold ว่าเป็นอาหารที่อร่อยที่สุดในโลก และยังถูกจัดเป็นราชาแห่งอาหารอีกด้วย ขนมีไทยหรืออาหารไทยโบราณรสชาติต้นตำรับสำหรับบางชนิดหากทานได้ยากมากขึ้น happiness ฉบับนี้ได้รวบรวมเมนูข้าว หวาน ที่คนรุ่นใหม่หลายคนอาจไม่รู้จักมานำเสนอ ถึงแม้ว่าอาหารไทยจะมีขั้นตอนการทำบางเมนูอาจยุ่งยากสักเล็กน้อย แต่ผลลัพธ์ที่ออกมา็นั้นน่าชื่นใจยิ่งนัก



แกงมัสมั่นเม็ดบัว

เป็นอาหารไทยที่มีขายกันแทบทุกร้าน บางบ้านนิยมซื้อเป็นถุงมาแช่เย็นเก็บไว้สุดท้ายก็ลงเอยที่การอุ่นให้ร้อนแล้วราดข้าว จริงๆ แล้วแกงมัสมั่นเป็นแกงที่ทำได้ไม่ยากนัก แกงการนำไปปรุงได้หลากหลายเมนู มาดูไอเดียกันเลยดีกว่า

วิธีทำ

- > โขลกส่วนผสมเครื่องแกงที่เตรียมไว้ให้ละเอียด หลังจากนั้นให้นำน้ำพริกที่โขลกเป็นเนื้อเดียวกันมาผัดกับน้ำมัน จนมีกลิ่นหอม แล้วใส่ลูกกระวานลงไปเพื่อให้มีกลิ่นหอมเครื่องเทศและไม่เหม็นหืน
- > ล้างเม็ดบัวให้สะอาด เช่นน้ำอุ่นให้พองตัวสัก 15 นาที จากนั้นนำลงต้มในน้ำเดือดประมาณ 10 นาที หรือจนกว่าเม็ดบัวจะสุก ตักขึ้นล้างด้วยน้ำเย็น แกะเอาดีบัวสีเขียวที่อยู่ข้างในออก
- > ปอกเปลือกมันฝรั่งออกล้างด้วยน้ำเกลือ เพื่อล้างยางออกไม่ให้ผิวของมันฝรั่งดำ หรืออีกวิธีหนึ่งล้างมันฝรั่งให้สะอาด แล้วนำไปนึ่ง แล้วลอกเปลือกออก ส่วนหอมแขกปอกเปลือกแล้วนำไปนึ่งให้สุกเช่นกัน พักไว้ เมื่อมันฝรั่งและหอมแขกสุกดีแล้วหั่นมันฝรั่งเป็นชิ้นพอคำ ส่วนหอมแขกใช้มีดผ่าให้เป็น 8 แฉก ให้เหมือนดอกไม้
- > ล้างไก่ให้สะอาดเพื่อขจัดเลือดที่ติดตามข้อออก เพราะเวลาที่เคี้ยวในกะทิจะเป็นลิ่มดำๆ พักไว้ให้สะเด็ดน้ำ
- > นำกะทิใส่หม้อตั้งไฟอ่อนๆ ใส่ไก่ที่เตรียมไว้ลงเคี่ยวจนเปื่อยและนุ่ม ระหว่างที่เคี่ยว ควรหมั่นตักฟองและลิ่มเลือดที่ลอยอยู่บนกะทิออก ใส่เครื่องแกงลงในหม้อ คนจนเครื่องแกงแตกตัวไม่จับเป็นก้อน ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลทราย น้ำส้มมะขาม ชิมรสให้กลมกล่อม (ถ้ามีน้ำส้มซ่าให้ใส่ 1 ช้อนโต๊ะ แต่ถ้าไม่มีให้เพิ่มน้ำมะขาม 1 ช้อนโต๊ะ)
- > ใส่มันฝรั่ง หอมแขก ที่หั่นเตรียมเอาไว้แล้วลงในหม้อ ใส่เม็ดบัวที่สุกแล้วลงในหม้อคนให้ทั่ว ปิดไฟแล้วยกลง





ส่วนผสมเครื่องแกง

หอมแดงเผา	20 หัว
พริกแห้งเผา	20 เม็ด
ตะไคร้หั่นพอย	5 ต้น
ข่าเผา	3 แว่น
กระเทียมเผา	15 กลีบ
กะปิเผา	1 ช้อนโต๊ะ
ลูกผักชีคั่ว	1 1/2 ช้อนโต๊ะ
ยี่หระคั่ว	1 ช้อนโต๊ะ
ลูกจันทร์คั่ว	2 ลูก
ดอกจันทร์คั่ว	2 ดอก
กานพลูคั่ว	7 ดอก
อบเชยคั่ว	1/2 นิ้ว
ลูกกระวาน	9 ลูก
ใบกระวาน	5 ใบ
น้ำมันตัวเหลืองสำหรับผัด	1 ถ้วยตวง (250 มิลลิกรัม)

ส่วนผสมเครื่องปรุง

น่องไก่หรือสะโพก	2 ชิ้น
กะทิ	3 ถ้วยตวง (750 มิลลิกรัม)
มันฝรั่ง	1 หัว
หอมแขก	2 หัว
เม็ดบัวแห้ง	10 เม็ด
น้ำตาลทราย	4 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำส้มมะขาม	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำส้มซ่า	1 ช้อนโต๊ะ

หมายเหตุ เครื่องเทศที่กล่าวมานี้ต้องคั่วก่อน ส่วนเครื่องลอย เช่น ลูกกระวาน ใบกระวาน ไม่ต้องเผา



เคล็ดลับ

- การทำมันฝรั่งเม็ดบัวต้องต้มเม็ดบัวให้สุกเสียก่อน ควรเอาดีบัวออกเพราะมีรสขม แต่คนโบราณนิยมเอาดีบัวไปตากแดดแล้วนำไปผสมกับข่าไว้สำหรับขิงขี้ม เพราะดีบัวมีสรรพคุณลดการกระจาย บำรุงหลอดเลือดและหัวใจ
- มันฝรั่งและหอมแขกควรนึ่งให้สุก เพราะไม่เช่นนั้นนึ่งจากมันฝรั่งและหอมแขกจะทำให้แกงมันฝรั่งมีสีคล้ำขึ้นและเสียง่าย การทำแกงมันฝรั่งในสมัยก่อนนิยมใช้มันเทศ ซึ่งเป็นของหาง่ายและมีราคาถูก ส่วนหอมที่นำมาใช้ก็เป็นหอมใหญ่ธรรมดา แต่อาจจะแกะสลักเป็นดอกบัว มันเทศก็แกะสลักเป็นหอยสังข์ เพื่อให้ดูสวยงามและน่ารับประทานมากยิ่งขึ้น
- รสชาติของมันฝรั่งต้องหวานน่าเปี้ยว กลิ่นลงไปแล้วเค็มในคอ และสิ่งที่ขาดไม่ได้คือน้ำส้มซ่า นี่คือ สูตรเฉพาะของ ม.ล.พวงทินกร ท่านบอกว่า เวลาทานลงคอจะหอมขึ้นจุก ยกเว้นได้ในกรณีที่ไม่ใช่ฤดูของน้ำส้มซ่าหรืออยู่ต่างประเทศ เพราะส้มซ่าจะหาได้ยากสำหรับทำอาหารไทย ต้องหมั่นสังเกตดู ถ้าเคี้ยวไฟแรงสีของน้ำพริกก็จะเปลี่ยนไป ต้องเคี้ยวไฟอ่อนๆ คนโบราณจะบอกว่าเคี้ยวไฟนุ่มๆ จนแกงขึ้นขึ้น



ยำไก่ใบมะกอก

ส่วนผสม	
ใบมะกอกเลือกใบอ่อนๆ หั่นหยาบ	2 ถ้วย
เนื้ออกไก่	200 กรัม
มะพร้าวูดขาวคั่ว	1 ช้อนโต๊ะ
หัวกะทิ	2 ช้อนโต๊ะ

เครื่องปรุงรสน้ำยำไก่ใบมะกอก	
พริกชี้หนู	10 เม็ด
น้ำมะนาว	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำมะขาม	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	3 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปีบ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	1 ช้อนชา
รากผักชีหั่นละเอียด	1 ช้อนชา
พริกแห้งคั่ว	7 เม็ด
หอมแดงเผา	8 หัว
กระเทียมเผา	5 กลีบ

วิธีทำ

- > นำรากผักชี พริกแห้งคั่ว หอมแดงเผา กระเทียมเผามาโขลกรวมกันให้ละเอียดเป็นเนื้อเดียวกัน ใส่พริกชี้หนูโขลกหยาบๆ แล้วจึงปรุงรสด้วยน้ำมะนาว น้ำมะขาม น้ำตาลปีบ น้ำตาลทราย และน้ำปลา ชิมรสให้กลมกล่อมออกหวานนิดๆ
- > นำเนื้ออกไก่ต้มให้สุก ตักขึ้นพักไว้ให้เย็น จากนั้นนำมาฉีกเป็นเส้นๆ พักไว้
- > ใส่ใบมะกอกอ่อนลงในอ่างผสม ใส่เนื้อไก่ลงไป ราดน้ำยำลงคลุกให้โย่งๆ ระวังใบมะกอกช้ำ ตักใส่จาน โรยมะพร้าวคั่วลงให้ทั่ว ราดด้วยหัวกะทิ ก่อนรับประทาน





ขนมดอกอัญชัน

ส่วนผสมเครื่องปรุง

แป้งข้าวเจ้า	1 ถ้วยตวง
(ถ้าต้องการให้แข็งเพิ่มอีก 2/3 ช้อนโต๊ะ)	
แป้งท้าว	1 ช้อนโต๊ะ
แป้งมัน	2/3 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	2 ถ้วยตวง
กลิ่นดอกไม้	1/3 ช้อนชา
น้ำดอกอัญชัน	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

- นำแป้งข้าวเจ้า แป้งท้าว และแป้งมันผสมกัน ใส่น้ำคนให้ละลาย จนแป้งไม่จับตัวเป็นก้อน จากนั้นตามด้วยน้ำดอกอัญชัน
- นำน้ำตาลทรายใส่ผสมลงในแป้งคนให้ละลาย ผสมสีผสมอาหารตามชอบ อย่าให้สีเข้มนัก ใส่กลิ่นดอกไม้ คนให้ส่วนผสมทั้งหมดเข้ากัน
- นำถ้วยตะไลขึ้นนึ่งในลังถึง(ภาชนะสำหรับนึ่ง) จนร้อนจัด จากนั้นตักน้ำแข็งที่ผสมไว้เทใส่ในถ้วยตะไล ประมาณครึ่งถ้วย ไม่ควรเทเยอะเกินครึ่งถ้วย เพราะจะทำให้แป้งไม่สุก ปิดฝานึ่งไว้ประมาณ 2 นาที แล้วเปิดฝาดูว่าขนมเริ่มนุ่มหรือยัง ถ้าเริ่มนุ่มตรงกลางแล้ว ให้นำมาวางไว้ข้างนอกจนเย็น แล้วใช้ไม้แคะออก จัดใส่จาน

เครื่องปรุงหน้าขนม

กะทิขาวเคาะ	1 1/2 ถ้วยตวง
แป้งข้าวเจ้า	1/3 ถ้วยตวง
เกลือ	1/2 ช้อนชา

วิธีทำ

- นำกะทิ แป้งข้าวเจ้า และเกลือ ผสมกันยกขึ้นตั้งไฟ คนจนข้น ยกลง
- นำตัวขนมหยอดลงในพิมพ์ใช้หน้าขนมหยอดตาม

สูตรและการปรุง

โรงเรียนศิลปะศาสตร์อาหารไทย โดย ม.ล.พวง ทิคุนส โทร. 0-2911-1588





Modern Thai

วิถีไทยในสังคม ร่วมสมัย

ออกแบบ : โรงเรียนศิลปศาสตร์อาหารไทยโดย มล. พวง กิ่งนุส

เมื่อเอ่ยถึง “เอกลักษณ์แห่งความเป็นไทย” หลายคนมักนึกถึงงานช่าง งานฝีมือที่ประณีตงดงาม ละอียดลออ ซึ่งต้องใช้ทั้งเวลา บวกกับความเพียรพยายามอย่างสูงในการประดิษฐ์แต่ละชิ้นงานให้เสร็จสมบูรณ์ ดังนั้น ด้วยวิถีชีวิตของชาวเมืองในปัจจุบันที่ต้องใช้ชีวิตอย่างรีบเร่งและแข่งขันกับเวลา จึงทำให้เอกลักษณ์แห่งความเป็นไทยค่อยๆ เลือนหายไปตามกาลเวลาด้วย ดังนั้น ฉบับนี้จึงรวบรวมหลากหลายไอเดียแต่งบ้านสุดเลิฟในแนวไทยร่วมสมัย ซึ่งสามารถทำเองได้ง่ายๆ และที่สำคัญยังประหยัดสตางค์ด้วย เพราะวัสดุที่ใช้ล้วนหาได้ในรั้วบ้าน ละแวกบ้าน หรือตามท้องตลาดทั่วไป เริ่มต้นด้วยไอเดียแรก คือ

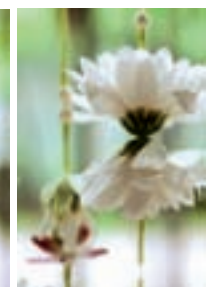


บ้านดอกไม้แสนสวย

สำหรับแขวนประดับตามมุมต่างๆ ที่เราอยากเพิ่มเติมความสดชื่น หรืออำพราง เพื่อแก้ไขจุดบกพร่องของพื้นที่ที่แลดูไม่งาม โดยสามารถนำไปแขวนได้ตามชอบกระจุกชอบหน้าต่าง และชอบประตู ดอกไม้ที่เลือกใช้ก็มีดอกมะลิ (ในฤดูกาลที่ดอกมะลิแพง เราก็หันมาใช้ดอกพุทธรักษาได้) ทุกส่วนของดอกกรัก ไม่ว่าจะเป็น หมวกรัก ฐานรองดอก และตัวดอก ร่วมด้วยดอกมัม ส่วนวิธีทำก็ไม่ยาก เริ่มจากการตัดด้ายเส้นระดับความยาว 120 ซม. 130 ซม. 140 ซม. และ 150 ซม. ตามลำดับ จากนั้นก็ใช้เข็มร้อยมาลัยแบบยาวร้อยเข้ากับเส้นด้าย ตามด้วยการร้อยดอกไม้สลับชนิด และสีสลับไปมาให้เต็มเข็ม แล้วจึงค่อยๆ รูดดอกไม้ทั้งหมดลงไปที่เส้นด้าย พอร้อยจนได้เส้นดอกไม้ครบตามที่ต้องการแล้วก็นำมาผูกประดับกับไม้ไผ่ เจาะรูยาวประมาณ 1 เมตร จากนั้นก็นำไปแขวนได้เลย

ทิปส์ในการเลือกดอกไม้

อันที่จริงเราสามารถพลิกแพลงใช้ดอกไม้ชนิดใดก็ได้ตามใจชอบ ยิ่งถ้าเป็นดอกไม้ที่หาง่ายในฤดูกาลหรือดอกไม้ที่มีตามฤดูกาลจะยิ่งดี เพราะจะได้ถึงความสวยงาม สะดวก และประหยัดด้วย ควรเลือกดอกไม้ที่มีความคงทนแบบทำบ้านดอกไม้ครั้งเดียวสามารถคงความสวยงามอยู่ได้หลายๆ วัน โทนสีของดอกไม้เลือกใช้ได้ตามรสนิยม แต่ถ้าจะให้ปลอดภัย คือ โทนสีขาวสลับเขียว ซึ่งเมื่อนำมาแขวนกันแล้วชิ้นงานจะออกมาดูดี คลาสสิกมาก หรือถ้าชอบโทนสีดูฉูดฉาด แนะนำให้เลือกดอกไม้สีสดๆ มาตัดกัน หรือถ้าชอบแนวหวาน ควรเลือกดอกไม้โทนสีอ่อนๆ แบบลูกกวาดพาสเทล





เทียนดอกบัว

ไอเดียนี้ก็เก๋ไฉ่เล่น เพราะแทนที่จะนำเทียนหอมธรรมดา มาจุดเพื่อเพิ่มความโรแมนติกให้กับบ้าน เราก็ได้มรายละเอียดให้ น่าสนใจขึ้น ด้วยการนำดอกบัวหลวงทั้งสีขาวและสีชมพู มาปักกลีบดอก จากนั้นก็ตัดก้านบัวทิ้งและคว้านไส้เกสรออก แล้วใส่เทียนหอมลงไปแทนที่ เทำนี้ก็อันเสร็จก็สามารถนำไปลอยในอ่างน้ำหรือหาถาด ภาชนะสวยๆ มาวางเรียงเทียนหอมดอกบัวก็ย่อมได้



โคมไฟมะละกอ

ซึ่งเป็นโคมไฟที่ประยุกต์มาจากงานแกะสลักผักผลไม้ไม่ตามแบบโบราณประเพณี โดยยังคงเอกลักษณ์แห่งเส้นลายการแกะสลักที่ชดช้อยของงานฝีมือไทยไว้อย่างครบถ้วน และสำหรับใครที่ไม่ถนัดงานแกะสลักยากๆ แนะนำให้พลิกแพลงมาแกะสลักลวดลายเรขาคณิตแบบง่ายๆ แทนได้ เช่น ลายสามเหลี่ยม สี่เหลี่ยม วงกลม ลายดาว ลายพระจันทร์ เป็นต้น จากนั้นให้ใส่หลอดไฟเล็กเข้าไป เทำนี้ก็เรียบร้อย



จานเซิงประดับดอกไม้

ซึ่งของแต่งบ้านชิ้นเลือนี่ เหมาะสำหรับงานปาร์ตี้ในสวนยามค่ำคืนเป็นอย่างยิ่ง เพราะนอกจากจะมีดีที่รูปโฉมแล้ว ยังมีฟังก์ชันพิเศษในการไล่นกด้วย เพราะเราใช้ต้นตะไคร้เป็นโครงสร้างหลัก โดยรูปทรงของโครงดอกไม้ที่นั่นมีแรงบันดาลใจมาจากชะลอมใส่ของ ซึ่งได้กลิ่นอายแบบไทยแท้ๆ แต่นำมาปรับประยุกต์ให้ร่วมสมัยมากขึ้น ส่วนดอกไม้ที่นำมาจัดแต่งก็มีทั้งดอกกรั๊กม่วง ดอกบัว พวงชมพู อัญชัน กระเพราแดง (หรืออาจใช้กระเจี๊ยบแดงแทนได้) วิธีการจัดก็ไม่ได้มีพิธีรีตองมากมาย เพียงจัดระดับให้ลดหลั่นกันตามความสวยงามหรือตามรสนิยมของผู้จัด ส่วนภาชนะที่ใช้ ก็ไม่ต้องไปหาที่ไหนไกล ลองมองหาถาดใส่ลูกอม ถาดใส่ขนม หรือถาดใส่ผลไม้ในบ้านดูก่อนได้ และพอดอกไม้เริ่มเหี่ยวหรือใช้งานเสร็จแล้ว เราก็สามารถนำมาชุบแป้งทอด ทำเป็นเมนูอร่อยประจำครอบครัว จิ้มกับน้ำจิ้มรสเผ็ดหวานก็แสนจะเข้ากัน



The Good Mixer

แตกต่างแต่ลงตัว

รูปแบบของการจัดสวนในปัจจุบันนั้นมีมากมายหลากหลายสไตล์ ซึ่งปัจจัยของความแตกต่างนั้นก็ขึ้นอยู่กับรสนิยมของเจ้าของบ้าน โดยการจัดแต่งสวนนั้นสามารถสะท้อนบุคลิกและตัวตนของเจ้าของบ้านได้อย่างดี ดังนั้น การจัดสวนให้สวยงามน่าอยู่ จึงต้องมาจากความพึงพอใจของเจ้าของบ้านเป็นหลัก แต่ทั้งนี้ทั้งนั้น สไตล์การแต่งสวนก็ต้องเชื่อมโยงกับรูปแบบของบ้านด้วย เช่น บ้านทรงไทยหรือบ้านเรือไม้ ควรแต่งสวนแบบไทย บ้านทรงยุโรป เหมาะกับสวนอังกฤษหรือสวนฝรั่งเศส บ้านแบบย้อนยุค เหมาะกับสวนแบบวินเทจ สวนบ้านไร่ ควรแต่งสวนแบบอเมริกันคันทรี่ เป็นต้น



สถานที่ : สวนอารมณดี

สำหรับ happiness ฉบับนี้ ขอเสนอไอเดียแบบผสมผสานนำความเป็นยุโรปมาผสมกับกลิ่นอายแบบไทย จนเกิดเป็นสไตล์ใหม่ที่ลงตัว และสามารถไปกันได้ดีกับบ้านทุกสไตล์ สิ่งสำคัญที่สุดสำหรับการแต่งสวนแบบยุโรปในกลิ่นอายแบบไทย นั่นคือการเลือกแอ็คเซสเซอรี่แต่งสวน เช่น บ้านนก น้ำพุ อ่างอาบน้ำนกกม้านั่ง โต๊ะ เก้าอี้ ฯลฯ ที่ทำจากหลากหลายวัสดุ ให้เหมาะสมกับขนาดพื้นที่สวน ถ้าเป็นสวนขนาดกลางจะได้เปรียบกว่า เพราะเจ้าของสามารถโชว์ฝีมือในการมิกซ์แอนด์แมทซ์แอ็คเซสเซอรี่แต่งสวนชิ้นใหญ่ ชิ้นกลาง ชิ้นเล็กให้มารวมอยู่ด้วยกันได้ ถ้าเป็นคนโตนีเยียม อพาร์ทเมนต์ ก็สามารถหาแอ็คเซสเซอรี่มาจัดสวนให้สวยได้เช่นกัน แต่คงไม่ใช่สวนแนวราบ แนะนำให้เป็นสวนแนวตั้ง แนวแขวนจะดีกว่า เพราะจะประหยัดพื้นที่ จะดูสวยงามกว่ากันเยอะ

นอกจากการเลือกแอ็คเซสเซอรี่ให้เหมาะกับพื้นที่แล้ว สวนแบบยุโรปในกลิ่นอายแบบไทย ยังมีศิษย์เวิร์ดอยู่กับการนำพืชพันธุ์และดอกไม้ไทยมาผสมผสานรวมเข้ากับพืชสวนตะวันตก ซึ่งก่อให้เกิดมิติความงามสไตล์ใหม่ และความรื่นรมย์ทางสายตา โดยข้อดีของการแต่งสวนสไตล์ใหม่นี้คือ เป็นสวนที่สวยงามตลอดปี เพราะพืชพันธุ์ดอกไม้ไทยนั้นเหมาะกับอากาศเมืองร้อนแบบบ้านเราที่สุด แถมยังออกดอกสีสวยสดให้ได้ชมกันทุกฤดูกาล เช่น ดอกมะลิ ดอกกล้วยไม้ ดอกบัว ซึ่งต่างจากสวนแบบฝรั่งที่จะอดความงดงามได้แค่ในช่วงฤดูหนาวเท่านั้น เนื่องจากสภาพอากาศไม่เอื้ออำนวยต่อการเพาะปลูก



ทิปส์ในการจัดสวน

1. ภาพรวมของสวนควรเต็มไปด้วยความเขียวขจีของไม้ใบต่างๆ ซึ่งช่วยให้บรรยากาศของบ้านแลดูสดชื่น ร่มรื่น จากนั้นให้แซมด้วยดอกไม้พันธุ์ไทยต่างๆ หลากสีสันทัน
2. โทนสีสันทันของดอกไม้ที่เลือกปลูกสามารถเลือกได้ตามชอบใจ บางคนชอบสีดูตัดทึบ ก็เลือกดอกไม้สีตัดกัน เช่น ดอกสีเหลืองตัดกับสีม่วง และสีน้ำเงิน แต่ถ้าชอบแบบชอฟฟๆ ละมุนตา ให้เลือกดอกไม้โทนสีพาสเทล เช่น สีขาว สีชมพูอ่อน และสีฟ้าอ่อน เป็นต้น ซึ่งการเลือกสีสันทันของดอกไม้ใบนั้นก็สามารถบ่งบอกอารมณ์ของสวนได้ด้วย และการเลือกพันธุ์ไม้หรือดอกไม้มาจัดแต่งนั้น ควรยึดพื้นที่สีเขียวเป็นหลัก ประมาณ 70-80 % ของพื้นที่ แล้วแซมด้วยดอกไม้สีต่างๆ ราว 10-20 % เท่านั้น เพื่อความสวยงาม ร่มรื่น
3. ขนาดของพันธุ์ไม้และดอกไม้ที่เลือกมาแต่งสวนโดยปกติแล้วควรมี 3 ระดับ คือ พันธุ์ไม้ระดับสูง ระดับกลาง และระดับต่ำ อีกทั้งยังควรมีขนาดของใบที่แตกต่างกัน เพื่อให้พื้นที่สวนแลดูมีมิติ จะไม่ราบเรียบเกินไป
4. เพื่อให้พันธุ์ไม้และดอกไม้งอกงามสดสวยได้ตั้งใจต้องเลือกดินปลูกให้เหมาะสม ซึ่งปกติที่ร้านขายดินจะมีดินที่เหมาะสมกับพืชแต่ละชนิดไว้ให้เสร็จสรรพ เช่น ปุ๋ยสูตรเร่งดอก ปุ๋ยสูตรเร่งใบ และปุ๋ยสูตรพืชน้ำ เป็นต้น ที่สำคัญควรหมั่นรดน้ำพรวนดินเป็นประจำ



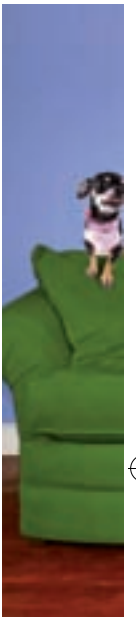
Hybrid DOG

สุนัขพันธุ์ผสม (แท้)



“เพื่อนที่ดีที่สุดของมนุษย์” นิยามนี้ยังคงเป็นปัจจุบันเสมอ ในหมู่คนรักสุนัข ซึ่งนอกจากสุนัขจะมีหน้าตาน่ารักน่าเอ็นดูแล้ว ยังช่วยมอบความเพลิดเพลิน เป็นเพื่อนคลายเหงา ตลอดจนช่วยขัดเกลาจิตใจของมนุษย์ให้มีความเมตตา และความโอบอ้อมอารีอีกด้วย

แต่การเลี้ยงสุนัขไว้ในครอบครองนั้นก็ไม่ใช่เรื่องง่ายนัก เพราะต้องดูแลประคบประหงม เอาใจใส่กันตลอดเวลา ดังนั้น ผู้เลี้ยงจึงต้องศึกษานิสัยใจคอ และลักษณะเฉพาะของสุนัขสายพันธุ์ที่ตนเองเลี้ยงมาเป็นอย่างดี เพื่อที่จะได้มีความสุขกันทั้งสองฝ่ายทั้งผู้เลี้ยงและตัวสุนัขเอง ซึ่งโดยส่วนใหญ่แล้ว ผู้คนมักจะเลือกเลี้ยงสุนัขสายพันธุ์แท้ เพราะมีความสวยงาม ร่างกายแข็งแรง มีมาตรฐานทางกายภาพ และอุปนิสัยที่เป็นเอกลักษณ์ของสายพันธุ์ จึงทำให้ง่ายต่อการดูแล และสามารถเลือกเลี้ยงให้เหมาะกับไลฟ์สไตล์ของผู้เลี้ยงได้ด้วย เช่น บางคนมีเวลาดูแลประคบประหงมเต็มที่ ก็สามารถเลี้ยงสุนัขที่มีขนยาวๆ ซึ่งต้องคอยบำรุงขนของสุนัขให้เงางามและแปรงขนเป็นประจำ เพื่อไม่ให้ขนสุนัขพันกันยุ่งเหยิง แต่ถ้าบางคนมีเวลาไม่มาก และไม่ค่อยพิถีพิถันเท่าไร ควรเลือกเลี้ยงสุนัขขนสั้น ถ้าเลี้ยงสุนัขให้เป็นเพื่อนกับเด็กหรือคนชรา ควรเลือกเลี้ยงสุนัขสายพันธุ์ที่ใจดี ขี้เล่น และร่าเริง เป็นต้น อย่างไรก็ตาม สุนัขพันธุ์แท้ก็ใช่ว่าจะมีแต่ข้อดีอย่างเดียว ข้อด้อยของสุนัขก็ปรากฏให้เห็นอยู่ เช่น บางสายพันธุ์มักตาแฉะ ผลัดขนบ่อย เป็นโรคผิวหนัง หรือมีโรคประจำสายพันธุ์ด้วยเช่นกัน มนุษย์จึงทำการคิดค้นและพัฒนาสายพันธุ์ไปเรื่อยๆ เพื่อให้ได้สุนัขที่สมบูรณ์แบบมากที่สุด นั่นจึงเป็นที่มาของ **“สุนัขพันธุ์ผสมแท้” (Hybrid Dog)** ซึ่งเป็นกระแสมาแรงสำหรับคนรักสุนัขในช่วงเวลานี้



เคล็ดลับในการเลือกซื้อสุนัขพันธุ์ผสมแท้

1. ศึกษาข้อมูลอย่างละเอียดเพื่อคัดเลือกสายพันธุ์สุนัขที่ต้องการ และเลือกผู้เพาะพันธุ์สุนัขที่ดีมีคุณภาพ
2. ควรเดินทางไปหาผู้เพาะพันธุ์ถึงแหล่ง เพื่อให้แน่ใจว่าจะได้ลูกสุนัขมีสุขภาพแข็งแรง และได้รับการเลี้ยงดูแลในสถานเพาะเลี้ยงที่ดี
3. ควรไปพบและรู้จักตัวพ่อกับแม่พันธุ์ลูกสุนัข หรืออย่างน้อยต้องรู้รายละเอียดการสืบสายพันธุ์ของสุนัข
4. ควรขอหรือเรียกดูเอกสารการตรวจสอบสุขภาพของพ่อพันธุ์แม่พันธุ์ก่อนเสมอ

“สุนัขพันธุ์ผสมแท้” เกิดขึ้นจากการผสมแบบข้ามสายพันธุ์ของสุนัขพันธุ์แท้ 2 สายพันธุ์ เพื่อออกแบบให้ได้ลักษณะเฉพาะที่ต้องการ ทำให้สุนัขมีอายุยืนยาว และมีสุขภาพที่แข็งแรงมากขึ้น ซึ่งผู้เพาะสุนัขเหล่านี้ต้องพยายามให้ได้ลูกสุนัขที่ตรงตามมาตรฐานสายพันธุ์มากที่สุด กล่าวคือ รับผิดชอบต่อพ่อแม่พันธุ์และแม่พันธุ์มารวมไว้ให้ได้มากที่สุด อันที่จริงแล้ววิธีการผสมสุนัขแบบข้ามสายพันธุ์นี้ไม่ได้เพิ่งถูกค้นพบ หากแต่มีประวัติการผสมแบบข้ามสายพันธุ์มานานแล้ว จนหลายคนคิดว่าสุนัขเหล่านี้เป็นสายพันธุ์แท้ไปแล้ว อย่างเช่น เซาท์ เซาท์ (Chao Chao) เจ้าสุนัขขนฟูนุ่มนิ่ม จากจีน ที่ถือกำเนิดขึ้นเป็นครั้งแรกในสมัยราชวงศ์ฮั่น โดยผสมกันระหว่างสุนัขพันธุ์มาสทิฟฟ์ (Mastiffs) จากทิเบต และซามอยด์ (Samoyed) จากตอนเหนือของไซบีเรีย หรือสุนัขตัวจิ๋วแสนน่ารักอย่าง ยอร์กเชียร์ เทอร์เรีย (Yorkshire Terrier) ที่ถือกำเนิดขึ้นในราวคริสต์ศตวรรษที่ 19 สมัยสมเด็จพระนางเจ้าวิกตอเรียแห่งอังกฤษ โดยเป็นการผสมข้ามสายพันธุ์ระหว่างวอเตอร์ไซด์ เทอร์เรีย แบล็คแอนด์แทน อิงลิช เทอร์เรีย และไคลเดสเดล เทอร์เรีย



ปัจจุบัน สาเหตุที่ทำให้สุนัขพันธุ์ผสมกลับมาฮอตฮิต เป็นที่ต้องการของตลาด และมีราคาสูงเทียบเท่ากับสุนัขพันธุ์แท้เลยก็คือ การทดลองนำสุนัขพันธุ์แท้ไปผสมกับสายพันธุ์อื่น เพื่อให้ได้ลูกสุนัขที่มีคุณสมบัติขานไม่หลุดร่วง ทำให้คนที่แพ้ขนสุนัขสามารถเลี้ยงสุนัขได้ อีกทั้งยังได้สุนัขหน้าตาน่ารักไปอีกแบบ นับแต่นั้นมาการผสมสุนัขข้ามสายพันธุ์จึงเป็นที่นิยม และมีผู้เริ่มนำสุนัขพันธุ์แท้ต่างชนิดมาผสมกันจนเกิดเป็นสายพันธุ์ใหม่ที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัว โดยชื่อเรียกของสายพันธุ์ มักเป็นการนำชื่อสายพันธุ์ของพ่อและแม่มารวมกัน เช่น ลาบาดอร์กับพุดเดิ้ล เป็น ลาบลาดูเดิ้ล (Labradoodle) บิ๊กกับบีเกิล เป็น บิ๊กเกิล (Puggle) เยอรมัน

เชพเพิร์ดกับไซบีเรียน ฮัสกี้ เป็นเยอรมัน ฮัสกี้ (German Husky) พุดเดิ้ลกับเซนต์เบอร์นาร์ด เป็น เซนต์เบอร์ดูเดิ้ล (Saint Berdoodle) บิ๊กกับพุดเดิ้ล เป็น บิ๊กกะพู (Pugapoo) เป็นต้น และที่น่าสังเกตคือสุนัขสายพันธุ์ใหม่ที่ถูกกล่าวไปในข้างต้น มักมีพันธุ์พุดเดิ้ลเข้าไปเกี่ยวข้องอยู่ด้วยเสมอ นั่นก็เป็นเพราะสุนัขพันธุ์พุดเดิ้ลส่วนใหญ่ขนจะไม่หลุดร่วงง่าย จึงทำให้ผู้ที่แพ้โรคภูมิแพ้สามารถเลี้ยงได้ หรือไม่เลี้ยงก็จะทำให้ผู้เลี้ยงเป็นโรคภูมิแพ้ นอกจากนี้สุนัขพันธุ์พุดเดิ้ลยังเป็นสายพันธุ์ที่หน้าตาน่ารัก มีอายุยืน แข็งแรงเฉลียวฉลาดและว่องไว กว่าสุนัขสายพันธุ์อื่นด้วย ข้อดีของการเลี้ยงสุนัขสายพันธุ์ผสมแท้ อันดับแรกเลยก็คือ ได้สุนัขที่สมบูรณ์แบบ

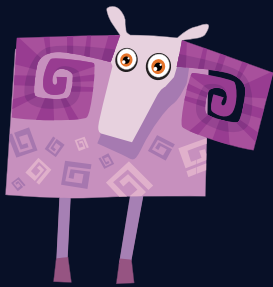
ตั้งใจ ทั้งเรื่องหน้าตา บุคลิกลักษณะนิสัยใจคอ ซึ่งแม้จะมีราคาสูง เพราะการผสมพันธุ์ให้ได้สุนัขพันธุ์ผสมแท้ไม่ใช่เรื่องง่าย แต่ก็ถือว่าคุ้มค่า อันดับต่อมาคือ สุนัขจะมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงกว่าสุนัขพันธุ์แท้ทั่วไป และจะไม่ค่อยมีโรคประจำตัวของสายพันธุ์ ผลลัพธ์ก็คือ สุนัขจะมีอายุยืนยาวมากขึ้น ส่วนวิธีการเลี้ยงสุนัขพันธุ์ผสมแท้ก็เหมือนการเลี้ยงดูสุนัขสายพันธุ์อื่นๆ ทั่วไป แต่อาจจะต้องศึกษารายละเอียดมากขึ้น เพราะผู้เลี้ยงจะต้องศึกษามาตรฐานของสายพันธุ์ทั้งฝ่ายพ่อและแม่ของลูกสุนัขเป็นอย่างดี เพราะสุนัขแต่ละสายพันธุ์จะมีบุคลิก ลักษณะ นิสัยใจคอ และต้องการการดูแลที่แตกต่างกัน ดังนั้นผู้เลี้ยงจึงควรเอาใจใส่ในเรื่องนี้ให้มาก

Pursue Your Life

ลิขิตดวงดาว

โดย แอนทาร์ส

ช่วง 3 เดือนสุดท้ายของปี พ.ศ.2554 ระหว่างเดือนตุลาคมถึงเดือนธันวาคม ดวงดาวสำคัญอันเป็นเจ้าแห่งโทษทุกข การทำงานหนัก ความอดทน จะมีพลิกผันชีวิตในหลายๆ ด้าน ดวงดาวจะเคลื่อนย้ายตำแหน่งจากราศีกันย์ไปสู่ราศีตุล นับเป็นการเปลี่ยนผ่านครั้งใหญ่ของโหราศาสตร์ทุกคนทั้งดีและร้าย เพราะดาวเสาร์จะสถิตยในแต่ละราศี เป็นระยะเวลาถึง 2 ปี ครึ่ง ดังนั้น การเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่นี้จึงส่งผลกระทบต่อโหราศาสตร์ และ 3 เดือนสุดท้ายของปี มีวันที่เกิดมหาฤกษ์ พลอดดีปร่งโล่งสะดวกดังหวัง ได้แก่ วันที่ 14 ตุลาคม 8 พฤศจิกายน และวันที่ 6 19 20 และ 24 ธันวาคม ส่วนวันที่ ต้องระวังไม่นำรถหรือออกจากอู่ หรือซื้อรถยนต์ยานพาหนะใหม่อย่างเด็ดขาด ถ้าฟันทำไปจะเกิดอุบัติเหตุร้ายในภายหลัง ซึ่งจะตรงกับวันที่ 5 และ 20 ตุลาคม 3 และ 18 พฤศจิกายน 3 และ 18 ธันวาคม สำหรับโหราศาสตร์ของแต่ละราศี ใน 3 เดือนสุดท้ายอันได้รับผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงของดวงดาวครั้งใหญ่มีรายละเอียด...ดังนี้

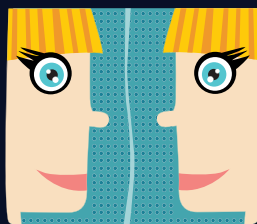


ผู้ที่เกิดระหว่างวันที่ 16 เมษายน - 15 พฤษภาคม (ลัคนาราศีเมษ)

ชาวราศีเมษผู้มีวิญญานของนักผจญภัย ทุกอย่างมันใจว่า “เราทำได้” 3 เดือนสุดท้ายของปี เรื่องการเงินต้องรอบคอบให้มาก ไม่ควรให้ใครยืมหรือค้ำประกันให้ใคร จะมีเหตุให้ยุ่งยากได้ง่าย ระวังจะมีปัญหาเรื่องเงิน หากยังใช้จ่ายฟุ่มเฟือย คุณมีเกณฑ์เดินทางต่างประเทศหรือไปปฏิบัติภาวนาในช่วงปลายปี ยังมีโชคดีในเรื่องการงาน มีโอกาสได้เปลี่ยนงานไปทำงานในด้านที่ตัวเองถนัด จะลดขั้นกระป๋องเปล่าหลายด้าน แต่ระวังเรื่องศัตรูที่คอยทิ่มแทงอยู่ข้างหลัง จะทะเลาะกับคนได้ง่าย ขอให้ระวังคำพูด การตกลงเจรจา การลงนามในเอกสาร การประสานงานจะไม่ใช่ไปดั่งหวัง จะถูกโกง แต่มีโชคด้านการศึกษา การหาความรู้ต่างๆ สอบเรียนต่อก็ผ่านสบาย เรื่องความรักเจ้ากรรมนายเวรจะมาเยือน จะเกิดความแตกร้าง ไม่ว่าจะคบหาใครช่วงนี้หรือจากนี้ไป อย่ายิ่งทุ่มเทให้มากนัก จะมีเหตุให้เจ็บช้ำได้ง่าย แต่ปลายปีมีโอกาสเดินทางกับคนรัก ส่วนคนโสด จะบึงคนจากการเดินทาง

ผู้ที่เกิดระหว่างวันที่ 16 พฤษภาคม - 15 มิถุนายน (ลัคนาราศีพฤษภ)

ชาวราศีพฤษภเป็นผู้รอบคอบ มัธยัสถ์ ตรีเตรียมสิ่งต่างๆไว้สำหรับวันหน้าเสมอ 3 เดือนสุดท้ายของปี ระวังให้มากในเรื่องการวิวาทกับผู้ใหญ่และคนในบ้าน จะกระทบกระทั่งกัน และมักมีเหตุให้ช่อมแซมยานพาหนะและบ้านเรือน เรื่องการเงินจะตึงเครียดบ้างในเดือนตุลาคม หลังจากนั้นพอจะคล่องตัวได้บ้าง มีการลงทุนใหม่ๆ การหมุนเงินที่พอจะทำกำไรได้ เรื่องการศึกษา งานวิชาการยังไม่ขยับไปไหน ปลายปีระวังเจ็บตัวจากของมีคม อุบัติเหตุเล็กๆ น้อยๆ การเจรจา ประสานงานทำข้อตกลงสัญญาต่างๆ จะไปด้วยดี เดือนพฤศจิกายนและธันวาคม จะมีผลงานปรากฏโดดเด่นมากในช่วงนี้ ส่วนเรื่องความรัก จะมีคนมารุมล้อมตามจีบ ระวังเจอปัญหาเรื่องหึงหวง รักสามเส้า เสียชื่อในเรื่องรักๆ ใคร่ๆ ความรักจะระหกระเหิน ไม่ค่อยราบรื่นเท่าไรนัก

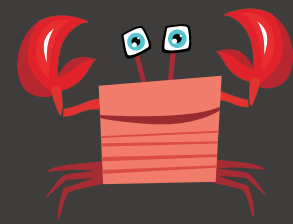


ผู้ที่เกิดระหว่างวันที่ 16 มิถุนายน - 15 กรกฎาคม (ลัคนาราศีเมถุน)

ชาวราศีเมถุนผู้นิยมการเปลี่ยนแปลงใหม่ๆ อยู่เสมอ 3 เดือนสุดท้ายของปี เป็นช่วงที่ต้องรอบคอบในการติดต่อประสานงาน เสร็จจากตกลงทำสัญญาต่างๆ อย่ายะล้าใจเป็นอันขาดเพราะอาจมีเหตุไม่ชอบมาพากลซุกซ่อนอยู่ ระวังการทะเลาะเบาะแว้ง ถูกใส่ร้ายป้ายสี ทำให้เสื่อมเสียชื่อเสียง การพูดจาต้องมีหลักฐานให้แน่ชัดไม่เช่นนั้นอาจจะเดือดร้อน จะมีโชคเข้ามา การเงินจะคล่องมือหมุนสะดวก งานเข้าไม่ขาดมือ แต่อาจติดขัด มีเหตุให้ควักให้จ่ายมากกว่าปกติ เดือนพฤศจิกายนมีเกณฑ์ดีในการได้ลาภที่ไม่ใช่การเสี่ยงโชค ส่วนเรื่องความรัก เดือนตุลาคมจะมีคนมาชอบพอ มีความสุขในความสัมพันธ์ เดือนพฤศจิกายนระวังเกิดการขัดแย้ง มีนตึงไส้กันหรือห่างเหินกันไป ด้วยระยะทาง แต่เดือนธันวาคมจะมีความสุขมากขึ้น คนโสดจะได้พบเนื้อคู่

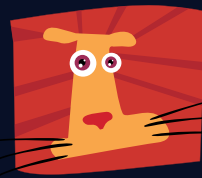
ผู้ที่เกิดระหว่างวันที่ 16 กรกฎาคม - 15 สิงหาคม (ลัคนาราศีกรกฎ)

ชาวราศีกรกฎเป็นผู้ใช้ชีวิตอย่างระมัดระวัง 3 เดือนสุดท้ายของปีนี้ ยังต้องระวังเจ็บตัวจากของร้อนและของมีคม อุบัติเหตุเล็กๆ น้อยๆ ส่วนเรื่องทรัพย์สินยังมีความเคลื่อนไหวที่ดี มีการหมุนเงินสูง เงินเข้าออกคล่องตัว ได้รับที่ดิน บ้าน ได้รับมรดก หรือทำรายได้จากสิ่งเหล่านี้ คู่ครองหรือเพศตรงข้ามจะนำเงินทองมาให้ แต่จากนี้ไปก็ต้องระมัดระวังเกี่ยวกับสุขภาพของญาติผู้ใหญ่ไว้ด้วย การงานจะได้บุกเบิกสิ่งใหม่ๆ ทำงานอย่างสบายใจและอิสระมากขึ้น ส่วนเรื่องความรักยังแจ่มใสช่วงเดือนตุลาคมและพฤศจิกายน คนโสดจะมีคนมาปลื้ม แต่ดูคุณไม่ค่อยใส่ใจนัก แต่เมื่อเข้าเดือนธันวาคม ความรักจะเป็นกราฟขาลง จะทะเลาะวิวาท อยู่ใกล้กันจะตึงเครียดได้กันง่าย หรืออาจมีเหตุให้ห่างเหินกันไปสักระยะ



ผู้ที่เกิดระหว่างวันที่ 16 สิงหาคม - 15 กันยายน (ลักษณะราศีสิงห์)

ชาวราศีสิงห์ผู้งามสง่าและหยิ่งทะนง 3 เดือนสุดท้ายของปีนี้ยังต้องระมัดระวังอุบัติเหตุ การผ่าตัดเจ็บตัวจากของร้อนและของมีคม จะไม่โง่งายและออกอาการรุนแรงกว่าปกติ ตั้งสติดีๆ และใจเย็นๆ ไว้บ้าง เรื่องการเงินหากมีหนี้สินใดๆ เดือนตุลาคมเหมาะแก่การเจรจาทำข้อตกลง เพราะจะหาทางออกได้อย่างลงตัว แต่เรื่องเงินจะเข้าและจ่ายออกได้ง่าย การหมุนเงินจะยังไม่คล่อง เดือนพฤศจิกายนอาจอึดอัดหนักอกหนักใจบ้าง แต่จะค่อยๆ ผ่อนคลายปัญหาไปได้ ปลายปีหายใจสะดวกขึ้น การงานก็ยังเดินหน้าได้ดี จะเผชิญหน้ากับความขัดแย้ง และได้ใช้ความบริสุทธิ์ยุติธรรมเป็นเครื่องป้องกันตัว ผู้ใหญ่เชื่อถือสนับสนุนดี ส่วนเรื่องความรักมีโอกาสได้พาคคนรักเข้าบ้านพบปะเครือญาติ ผู้ใหญ่แนะนำคนน่าสนใจมาให้พิจารณา หรือผู้ใหญ่คนหนึ่งที่ติดต่อคุณไปมาต้อนรับมาขอบคุณซะเอง



ผู้ที่เกิดระหว่างวันที่ 16 กันยายน - 15 ตุลาคม (ลักษณะราศีกันย์)



ชาวราศีกันย์ผู้เต็มไปด้วยความละเอียดรอบคอบ 3 เดือนสุดท้ายของปีนี้เป็นช่วงที่ชีวิตจะเบิกบานแจ่มใสขึ้นมาก จากนั้นไปปัญหาสุขภาพป่วยไข้จะค่อยๆ พ้นตัว สภาพร่างกายแข็งแรงขึ้น ความยุ่งยากเหน็ดเหนื่อยปัญหาการค้างค้ำกำลังจะหมดไป หลังวันที่ 7 ธันวาคม ดวงคุณจะดีขึ้นในหลายด้าน การเงินค่อนข้างสดใสจะหมุนเงินได้คล่องตัว มีโอกาสได้ของเก่า ของฝากจากต่างประเทศ วัตถุมงคลมีค่า และอาจเป็นหนี้ระยะยาวจากทรัพย์สินก้อนใหญ่ หรืออสังหาริมทรัพย์ บ้าน ที่ดิน มาเป็นของตนเอง การงานจะชัดเจนขึ้น จัดการประสานงานและทำข้อตกลงสัญญาได้เดินหน้าเต็มที่ ได้ทุ่มเทกับการงานมีผลงานปรากฏ คุณอยากบุกเบิกงานใหม่ หางานใหม่มีโอกาสดีเข้ามา ส่วนเรื่องความรัก คนรักพาลาภผลมาให้ เดือนธันวาคมผู้ใหญ่จะสนับสนุนเรื่องความรัก แนะนำคนดีมาให้พิจารณา ได้พาคคนรักพบปะเครือญาติ หรือได้คนอายุเยอะมาอยู่ซิดใกล้

ผู้ที่เกิดระหว่างวันที่ 16 ตุลาคม - 15 พฤศจิกายน (ลักษณะราศีตุล)

ชาวราศีตุลผู้โอบอ้อมอารี 3 เดือนสุดท้ายของปีนี้เป็นช่วงที่ต้องเตรียมตัวรับไว้ดีๆ เพราะจะพบกับ การเปลี่ยนแปลง ระวังเรื่องสุขภาพ และอย่าไปเสียใจใดๆ ไม่ว่าเรื่องเงินหรือเรื่องงาน เพราะผลจะออกทางลบ อาจมีเหตุให้ขึ้นโรงขึ้นศาล แต่จะเอาตัวรอดได้ ไปสะเดาะเคราะห์ปล่อยปลาที่เขาจะฆ่าด้วยก็ดี เรื่องงานนั้นปลายปีจะยุ่งยากมาก มีเหตุวุ่นวายหลายอย่าง ความถูกต้องบริสุทธิ์จะคุ้มครองคุณได้ การเจรจาต่อรอง ประสานงานยังก้าวหน้า เรื่องเงินยังคล่องตัว มีโอกาสได้ของกำนัลเป็นงานศิลปะดีๆ เครื่องประดับราคาสูง แต่ก็ต้องระวังของหาย ระวังอุบัติเหตุเล็กๆ น้อยๆ ความรักยังมีโอกาสดีของการพบคู่ ผู้ใหญ่พาคคนมาให้รู้จัก มีดวงแต่งงาน และมีโอกาสเดินทางไกลไปต่างประเทศ ไปตามโบราณสถานศักดิ์สิทธิ์ รวมทั้งจะได้ลาภเป็นวัตถุมงคล หรือของเก่าจากแดนไกล



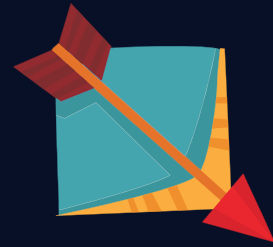
ผู้ที่เกิดระหว่างวันที่ 16 พฤศจิกายน - 15 ธันวาคม (ลักษณะราศีพิจิก)



ชาวราศีพิจิกผู้มุ่งมั่นพากเพียรไม่เลิก ไม่ท้อถอย 3 เดือนสุดท้ายของปีนี้ ยังมีเหตุให้เดินทางไกลปรากฏอยู่ด้วย แต่จะไปอย่างไม่สบายนัก ต้องเข้าไปแก้ปัญหาหลายอย่าง การงานจะมีการเปลี่ยนแปลง ได้เห็นการขัดแย้งชนิดแตกหักในที่ทำงานหรือได้ไปทำงานท่ามกลางความขัดแย้ง ท่ามกลางความเสี่ยง คุณจะมีผลงานปรากฏในที่สาธารณะ มีชื่อเสียงความสำเร็จโดดเด่น แข่งขันได้ มีให้ลุ้น เดือนตุลาคมการเงินจะฝืดเคืองติดขัดตึงเครียดบ้าง หลังจากนั้นจะคล่องสบายมือ จนออกจะสิ้นเปลืองมากเกินไป และมีโอกาสได้เครื่องประดับของมีค่า งานศิลปะดีๆ หรือเครื่องดนตรีดีๆ เรื่องความรัก เดือนตุลาคมยังหมองหม่น ห่างเหิน หรือเป็นสัมพันธ์แบบลับๆ ซ่อนเร้น หลังจากนั้นจะถูกเปิดเผยตัวตนมากขึ้น แต่ให้ระมัดระวังความลุ่มหลงที่ร้อนแรงด้วยตัณหาหาคะ เพราะจะทำให้คุณเดือดร้อน

ผู้เกิดระหว่างวันที่ 16 ธันวาคม - 15 มกราคม (ลัคนาราศีธนู)

ชาวราศีธนูผู้ใจถึงและกล้าได้กล้าเสีย 3 เดือนสุดท้ายของปีนี้ ยังมีการเปลี่ยนแปลงหลายอย่าง เดือนตุลาคมยังสนุกกับการงานมีลาภทางการเงินการต่อรองเจรจา แต่เดือนพฤศจิกายนและ ธันวาคมการติดต่อประสานงานจะติดขัด จะไม่ลงตัว หาข้อสรุปไม่ค่อยได้ สัญญาจะเลื่อนไประวัง โคนเบี้ยวเอาดี้อๆ ระวังทะเลาะวิวาทขัดแย้ง ปลายปีการงานจะเหนื่อยค่อนข้างมาก ถูกคนแย่งชิง ตำแหน่ง แย่งชิงผลงานได้ การเงินยังพอทำกำไร หมุนเงินได้คล่อง ปลายปีจะมีผลประโยชน์จาก ผลงานเก่าๆ ไหลมาเข้ามาในกระเป๋า ความรักยังมีความสุขดี เป็นกำลังใจและช่วยเหลือกันดี เดือน พฤศจิกายนที่ต่อระวังการเข้าใจผิดหรือมีนตึง อาจห่างเหินกัน เดือนธันวาคมเรื่องรักจะสุขสำราญ มีคนมาชอบ คนอยากมีลูกให้ลองเวิร์คๆ ดู ยังมีโอกาสดีในการได้สมาชิกใหม่ในบ้าน

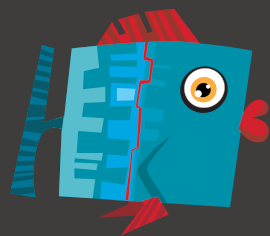


ผู้เกิดระหว่างวันที่ 16 กุมภาพันธ์ - 15 มีนาคม (ลัคนาราศีกุมภ์)

ชาวกุมภ์ผู้เมตตาและมีจิตอาสา 3 เดือนสุดท้ายของปีนี้ ให้ระมัดระวังการเจ็บตัวจากของร้อน ของมีคม การผ่าตัด อุบัติเหตุ แต่ไม่ว่าจะเจอเรื่องแรงๆ อย่างไรก็ตามสิ่งศักดิ์สิทธิ์จะคุ้มครองให้เอาตัวรอดได้ เรื่องทางการเงินจะมีการลงทุนใหม่ๆ เข้าหุ้น และหมุนเงินไปได้อย่างดี กับผู้ใหญ่กับคนในครอบครัวที่เคยขัดแย้ง จะปรองดองรักใคร่ใกล้ชิดกันมากขึ้น มีโอกาสในการเดินทางไกล ไปต่างประเทศ ไปปฏิบัติภาวนา ไปตามที่เก่าๆ แหล่งโบราณเพลิดเพลินใจดี การงานจะมีการตกลงใหม่ๆ ผู้ใหญ่สนับสนุน จะมีชื่อเสียงความสำเร็จ มีผลงานโดดเด่น เสนอความเห็นใดๆ จะมีผู้ชื่นชมยกย่อง มีโอกาสก้าวหน้าจัดการได้เรียบร้อย ส่วนเรื่องรักนั้นเข้มขึ้นเบิกบาน จะได้เดินทางร่วมกับคนรัก แต่ปลายปีคือหลังวันที่ 19 ธันวาคมเป็นต้นไปเรื่องรักใคร่จะค่อยๆ ผิดไปบ้าง อาจมีเหตุให้ห่างกัน หรือหมางเมิน เพราะความไม่เข้าใจกัน

ผู้เกิดระหว่างวันที่ 16 มกราคม - 15 กุมภาพันธ์ (ลัคนาราศีเมษ)

ชาวราศีเมษผู้รอบคอบคิดมาก 3 เดือนสุดท้ายของปีนี้ยังมีเกณฑ์การเปลี่ยนแปลงเรื่องการทำงาน ต้องคิดดีๆ อย่าใจเร็วหรือความเด็ดขาด งานจะดีกับการติดต่อต่างประเทศ ติดต่อกันในแวดวงศาสนา หรือมีการขยายโรงงาน ทำงานเกี่ยวกับการเกษตร อสังหาริมทรัพย์จะมีโชคเข้ามา แต่ก็ยังต้องระวังเจ็บตัวจากอุบัติเหตุเล็กๆ น้อยๆ สะดุดหนักล้มไว้ด้วย การเงินมีโอกาสได้ลาภเข้ามาเรื่อยๆ คล่องตัว แต่ครึ่งเดือนแรกของเดือนธันวาคมจะติดขัดบ้าง สุขภาพไม่ค่อยดีนัก จะอ่อนล้า ป่วยไข้ง่าย พยายามรักษาร่างกายให้อบอุ่นไว้ด้วยไม่งั้นจะทรุดเร็วมาก การต่อรองเจรจาประสานงาน ทำข้อตกลงสัญญา ถือว่าก้าวหน้าตลอด เรื่องที่ต้องระวังคือ คนรักและคนในครอบครัวกันง่าย หลังวันที่ 19 ธันวาคม ชีวิตจะแจ่มใสขึ้น คนโสดได้มีเรื่องก๊วกกัก ได้พบรักอันหวานชื่น ที่รักกันอยู่ ก็จะแนบแน่นรักใคร่กันมากขึ้น



ผู้เกิดระหว่างวันที่ 16 มีนาคม - 15 เมษายน (ลัคนาราศีเมษ)

ชาวราศีเมษผู้ช่างฝัน 3 เดือนสุดท้ายของปีนี้ ภาวะความยุ่งยาก ในบางเรื่องที่ยาวนานจะถึงครายุติคลี่คลาย คนที่เหน็ดเหนื่อยอย่างกว้างจะได้พบผู้อุปถัมภ์ แต่เรื่องสุขภาพนั้นยังป่วยไข้ง่าย ต้องใช้เวลาในการฟื้นกำลัง การเงินเดือนตุลาคมจะติดขัด แต่หลังจากนั้นจะค่อยๆ ดีขึ้น การเจรจาตกลงเรื่องเงินทองทรัพย์สินคล่องตัว ยังมีโอกาสดีในการเดินทางไกล ไปต่างประเทศ หรือไปตามสถานที่ศักดิ์สิทธิ์ได้ภาวนาอย่างก้าวหน้าทางจิต การงานจะได้ใช้ความสามารถเต็มที่ที่เป็นพิเศษ ในการพลิกแพลงติดต่อประสานงานกับต่างชาติ หรือคนในแวดวงจิตวิญญาณ ศาสนา จะมีผลงานโดดเด่น ปรากฏเป็นที่ชื่นชมในทีไรๆ เรื่องความรักคนมีคู่แล้ว เรื่องยุ่งยากจะคลี่คลาย ความสัมพันธ์จะลงตัวราบรื่นขึ้น คนที่อยากมีรักจะพบรักจากการทำงานร่วมกัน คนรักช่วยเหลือเรื่องงานและพาโชคลาภมาให้

พิพิธภัณฑ์ หุ่นขี้ผึ้งไทย



43/2 หมู่ 1 ถนนบรมราชชนนี
(เป็นเกล้า-นครชัยศรี) กม. 31
ต.ขุนแก้ว อ.นครชัยศรี
จ.นครปฐม 73120
เปิดบริการให้เข้าชมทุกวัน
วันจันทร์-ศุกร์ ตั้งแต่เวลา
09.00 น.-17.30 น.
วันเสาร์-อาทิตย์ / วันหยุดราชการ
เวลา 08.30 น.-18.00 น.
โทร. 034-332-607, 034-332-109,
034-332-061

หุ่นขี้ผึ้งมาตามทูโซ่ได้เป็นแรงบันดาลใจให้อาจารย์ดวงแก้ว พิทยากรศิลป์และคณะผู้ร่วมงานคิดที่จะสร้างสรรคหุ่นขี้ผึ้งแบบต่างๆ ที่เป็นของไทย แต่มีปัญหาเรื่องของอุณหภูมิ ความชื้น ฝุ่นละออง วัสดุขี้ผึ้งที่ไม่คงสภาพและเสื่อมสลายง่าย อีกทั้งยังมีปัญหาการขาดแคลนด้านอุปกรณ์ เครื่องมือ ที่ไม่สามารถหาซื้อได้ตามท้องตลาด จนต้องออกแบบคิดสร้างขึ้นมาเอง แม้จะใช้ระยะเวลาในการค้นคว้าที่ยาวนาน จึงต้องใช้ทั้งความพยายามและอดทนเป็นอย่างยิ่ง จนทำให้กลุ่มผู้ร่วมงานเห็นสมควรที่จะร่วมแรงร่วมใจสนับสนุนโครงการสร้างสรรค์ผลงานหุ่นขี้ผึ้งนี้อย่างจริงจัง ในที่สุดอาจารย์ดวงแก้วก็สามารถคิดค้นวิธีการสร้างสรรค์รูปปั้นหุ่นขี้ผึ้งไฟเบอร์กลาสให้มีลักษณะเหมือนคนจริงที่สุด ซึ่งถือว่าเป็นการสร้างสรรคสิ่งแปลกใหม่ในงานประติมากรรม และคณะผู้ร่วมงานเห็นว่าสามารถที่จะสร้างชื่อเสียงให้กับประเทศไทยได้ รวมทั้งจะแสดงให้เห็นถึงฝีมือเชิงช่างของคนไทยที่ไม่แพ้ใคร ดังนั้น โครงการจัดตั้งพิพิธภัณฑ์หุ่นขี้ผึ้งไฟเบอร์กลาสในชื่อ “พิพิธภัณฑ์หุ่นขี้ผึ้งไทย” จึงเกิดขึ้น

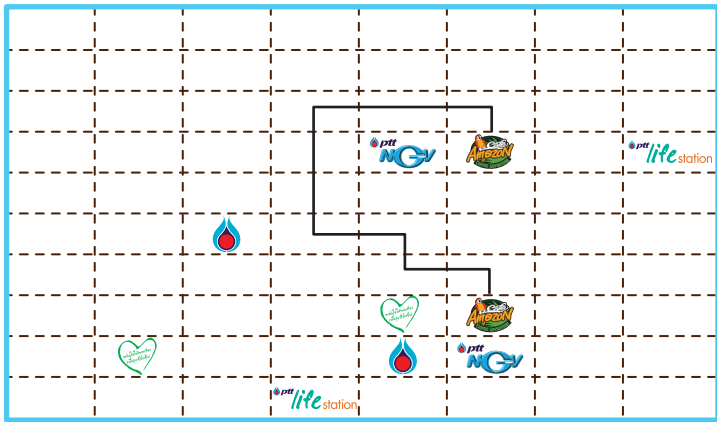
พิพิธภัณฑ์หุ่นขี้ผึ้งไทยเปิดบริการให้เข้าชม เมื่อวันที่ 14 มิถุนายน พ.ศ.2532 สถาบันศิลปะเล็กๆ แห่งนี้สร้างขึ้นเพื่อให้เป็นพิพิธภัณฑ์ของประชาชนและคำนึงถึงประโยชน์ส่วนรวม ดังนั้น จึงออกแบบตกแต่งภายนอกให้ดูโปร่งสบายรายล้อมด้วยสระน้ำขนาดใหญ่ ทุ่งขึ้นด้วยสนามหญ้าสีเขียวที่ปลูกสลับกับการปลูกพันธุ์ไม้ไทยที่ให้ร่มเงา ส่วนสนามหญ้าริมสระน้ำใช้เป็นสถานที่จัดกิจกรรมพิเศษต่างๆ ด้วย เช่น งานวันเด็ก ลานวัฒนธรรม สืบสานงานศิลป์ เป็นต้น หลักเกณฑ์ในการสร้างสรรค์ผลงานในแต่ละชุดจะต้องมีความเหมือนจริงอย่างสมบูรณ์ ซึ่งต้องอาศัยข้อมูลเป็นหลักเพราะเป็นหัวใจสำคัญของการสร้างงาน ทีมงานจะต้องทำการค้นคว้าหาข้อมูลของบุคคลที่จะปั้น เช่น ประวัติ อายุ บุคลิก ลักษณะพิเศษ อุปนิสัย รูปร่าง สัดส่วนอย่างละเอียด ด้วยการถ่ายรูปเก็บภาพต้นแบบในทุกมุม รวมทั้งตรวจสอบลักษณะและสีของผิวนัยน์ตาและผม เป็นต้น ถ้าเป็นบุคคลที่มีชีวิตอยู่คงไม่ใช่เรื่องยาก แต่ถ้าบุคคลต้นแบบเป็นผู้ที่เสียชีวิตไปแล้วก็ต้องขวนขวายหาภาพถ่าย เอกสารเท่าที่มีอยู่ ตลอดจนสัมภาษณ์บุคคลใกล้ชิดให้ได้ข้อมูลมากที่สุด รวมถึงลักษณะของร่างกายจิตใจ ซึ่งจะช่วยทำให้สามารถใส่บุคลิกให้หุ่นแต่ละรูปมีเอกลักษณ์ที่แตกต่างกัน เกิดเป็นประติมากรรมหุ่นขี้ผึ้งที่ผู้สร้างสรรค์งานเรียกว่า “เสมือนมีชีวิตและวิญญาณ”

ผลงานที่สร้างและจัดแสดงในรอบ 22 ปี มีจำนวนรูปหุ่นทั้งสิ้น 122 รูป แบ่งออกเป็น ชุดมุมหนึ่งของชีวิตประกอบด้วยรูปหุ่นจำนวน 5 ชุด ชุดพระอริยสงฆ์ ชุดพระบรมรูปอดีตพระมหากษัตริย์ราชวงศ์จักรี ตั้งแต่รัชกาลที่ 1-8 ชุดสมเด็จพระปิยมหาราชกับการเลิกทาส ชุดพระอภัยมณีของสุนทรภู่ ชุดการละเล่นของเด็กไทย ชุดความทรงจำอันงดงามในสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี และสมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ และสุดท้ายชุดบุคคลสำคัญของโลกและสามครูเพลงไทย

ลากเส้นจับคู่

เราในโลกที่เกี่ยวข้องกับ ปตท. อยู่ 5 โลโก้ ซึ่งคุณจะต้องลากเส้นจับคู่แต่ละโลโก้ โดยมีกติกาดังนี้

- ไม่ให้แต่ละเส้นทับหรือตัดกัน
 - ห้ามลากเส้นทแยงและห้ามลากเส้นผ่านไปในช่องที่มีโลโก้อยู่
- ไม่ยากเลยนะค่ะ แล้วอย่าลืมส่งคำตอบมาร่วมรับของรางวัลสุดพิเศษจาก happiness กันค่ะ



รายชื่อผู้โชคดีสำหรับแบบธุรกิจตอบรับ happiness 2011/Vol. 6

- คุณวิรัชย์ เอื้องใจคชชัย 260837229712
- คุณกรรณกาน แสงสงวน 213478850612
- คุณจรงค์ศิลป์ ทวีรังสรรค์ 210561581212
- คุณศักดิ์ขจร สว่าง 210061399012
- คุณชิวลิ้ง แซ่ตั้ง 180839406112
- คุณประภาส ศิริเจริญสมบัติ 180612344212
- คุณรัตนา เมฆาอริรักษ์ 090916586112
- คุณก้องศักดิ์ อินทรักษ์ 090537789712
- คุณณัฐ โคนันงาน 090518022312
- คุณณัฏฐิณี จันทร์จรัส 090312023812
- คุณกรรณกาน จิรวินัย 080371195112
- คุณพรศรี สภาเจริญกุล 010214962112
- คุณดาวรุ่ง ฉ่ำพึ้ง 080220363112
- คุณนันทวรรณ กุศล 070524043512
- คุณลาวัลย์ ปันเวระ 070485260812
- คุณนงนุช ทรรษศิริชัย 070240755112
- คุณกฤษดา ช่อกุล 070130854612
- คุณเบญญา สันติธกุล 060710672912
- คุณเนาวรัตน์ ปณตวิวัฒน์ 060666013112
- คุณชานันท์ สุขลักษณ์ 060550858612
- คุณกิตติยา สายบัวทอง 060500164112
- คุณอารีวรรณ ตรีวาท 060381379112
- คุณชวลิต จิรวินัย 060302001312
- คุณเยาวินา นันทานนท์ 060185815412
- คุณวรรณกร เรืองยศกุล 010214784412
- คุณฉวีวรรณ จิตรกร 06014956912
- คุณสมจิตร สัจจินานนท์ 060107855712
- คุณวันทนา อุกาษนันท์ 060047861112
- คุณดวงทิพย์ กุลจิรานนท์ 050256436512
- คุณประศานา จิระพันธ์กุล 045334522512
- คุณนงลักษณ์ จงรวีรา 040231707112
- คุณนอย พิกษ์สัมพันธ์ 035144870312
- คุณชยุตฉัตร รังแก้ว 030746758912
- คุณกิตติ ศิลพรกุล 030551450712
- คุณภัทรา ศิริสุขเกษม 030372741812
- คุณบงการ บุญอยู่ 030215100512
- คุณไพไลวรรณ อินทรานนท์ 020951080012
- คุณธีระ จิระรัตน์โพธิ์ชัย 020947231712
- คุณอังคณา สุทธาภา 020597790012
- คุณนรนา อินทรานนท์ 020567188312
- คุณจาวรณ วีระอมรกุล 020549377312
- คุณพรพิมล ตั้งอรุณสันต์ 020452443312
- คุณประสงค์ เลิศศรีสันต์ 020376927812
- คุณวิรัชย์ ทรงจักรักษ์ 020349048912
- คุณณัฐวิรัตน์ ปงักรกิจ 020235796412
- คุณภาณี เรืองสุวรรณ 020125986812
- คุณปรกรณ์ จริยะโยธิน 020121795412
- คุณชานนพร นันทรัตน์พงศ์ 020069518912
- คุณนิตการ เกษมลาวัลย์ 020007409412
- คุณจักรกริช เหล่าสุวรรณ 015973003012
- คุณวริษา ตันติสถาพร 015840611112
- คุณพิทยา หม่า 010994711112
- คุณสมเจตนา นาคเกษม 010950821412
- คุณโสภณ วงศ์วาทย์ 010943836812
- คุณรณิดา เกษมวิสุทธิ 010936922112
- คุณสมศักดิ์ กิตติพานิช 010908064512
- คุณประทุม หล้าปาน 010876179712
- คุณณิชาภา เลิศนันทปัญญา 010875416912
- คุณเดอแอนเน็ท ลายคราม 010868660312
- คุณเพชรมาลี วัฒนานันท์ 010841805612
- คุณสุภาณี ตั้งอยู่สุข 010806836612
- คุณทวีชัย เจริญกิตติชัย 010757892112
- คุณพรทิพย์ ปิติฉัตร 010754137912
- คุณณัฐวิรัตน์ แสงศิริฤทธิ์ 010740273612
- คุณณัฏฐิณี เล็กเจริญสุข 010194735112
- คุณนุชพร พิบูลวรกุล 010723511412
- คุณนงนุช รุ่งพิบูลย์ 010712341112
- คุณจรรยา บุญทวีลาภ 010707679812
- คุณสุภาณี น้าเพชร 010694471712
- คุณวิภา ไทอร่ามรัตน์ 010687064712
- คุณณัฏฐิณี วัฒนชัยสกุล 010678693912
- คุณณฤมล บุศยพัลลภ 010662108512
- คุณศิริศักดิ์ สุวรรณวงศ์ 010631802512
- คุณอรุณทิพย์ สันติศิริโชติ 010605627812
- คุณยุพิน ยิ่งประภาพร 010604559512
- คุณพิชญภา อารามพงษ์พันธ์ 010601665712
- คุณรุ่งนภา สันธารเด่นดวง 010678693912
- คุณโกมล ศิวะวระ 010545076512
- คุณกอบกุล เลิศกษัตริย์ 010544835412
- คุณวรรณภา เอื้อสุนทรวัฒนา 010531922112
- คุณรุ่งนภา จิตพิณกุล 010193774212
- คุณพรพิสิ ตั้งคันเดรานนท์ 010482365212
- คุณพรทิพย์ เสาวภาคย์ 010474679112
- คุณพวง อ้ามาศย์มณี 010472938412
- คุณณชชา ไชลเจริญชัย 010470494112
- คุณศรินทร์ล ธรรมรัตน์วิภา 010459212212
- คุณกิตติมา ตันเจริญ 010455106812
- คุณกมล จิระวรรณธนะ 010431895512
- คุณจรรยา สมคิด 010406533412
- คุณศศิธรย์ สิลลาปมิตร 010169996212
- คุณสุวิมล ค่ายแสง 010381440912
- คุณสุณิสา ไชย์นิยม 010370070312
- คุณสุนทร คงกฤษพันธ์ 010369066012
- คุณทรงเกียรติ จันทร์ศิริโชติ 010165621912
- คุณบุญไพ สัจจวานนท์ 010357175712
- คุณกิงแก้ว ปรีทยจินดา 010298275312
- คุณจรรยา เพ็ชรศรีสายรุ้ง 010260762412
- คุณอังคณา ติเรกสถาพร 010250779112
- คุณนภาพร สิวมนคุณ 010247850712
- คุณกมลรัตน์ บุญสูง 010244570112

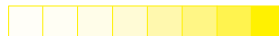
รายชื่อผู้โชคดีสำหรับ Special for Readers happiness 2011/Vol. 6

- คุณสมจิตร ศิริชานะวุฒิชัย 080421349012
- คุณจิราภรณ์ ตานพานิชการ 070094377312
- คุณวิมล เข้มขี้เหล็ก 010129183812
- คุณสุติมา พงศ์พันธ์ 080216146912
- คุณสุวิมล พงษ์พานนท์ 010411416812
- คุณสมจิตร วิสุทธีแสง 060643546612
- คุณนันทพร ศานตเกษม 010823716612
- คุณสมชัย เสวตสุทธีพันธ์ 080841486612
- คุณสมบัติ อุ่นเจริญกุล 010482675012
- คุณเสาวภาลัย หัมพการ 010901581112
- คุณสมพร มานะอุดมการ 010313386712
- คุณขวัญ สันธารเมือง 010255869712
- คุณสิริทิพย์ ปวีรานนท์ 010057308812
- คุณพัชรมนต์ บุญอุยศิริชัย 010106184312
- คุณสุวิภา สักขณสง่า 060439518612
- คุณปวีณา วงศ์สุรีย์ 010227877012
- คุณพรพิไล โรจนวิธานวิชัย 010756604212
- คุณประทัย พิศภูมิวิดี 010377538612
- คุณพงษ์ธรา วิจิตเรวไพศาล 010963419512
- คุณขวัญธร อานูจวิรัตน์ 010339118412
- คุณลลนา สุทัศน์ ณ อยุธยา 010929843312
- คุณนันทน์ ลิขานวิรัตน์ 010192872712
- คุณวิมล จินาสกุลเจริญ 090588985012
- คุณสมพร หิรัญชัยวุฒิ 010536131512
- คุณชานนพร พิตยวิชัย 010440295312
- คุณวัลลภา ไชยมโนวงศ์ 010825197112
- คุณดาวเรือง มงคลศิริ 060183078212
- คุณรจนา อุษายพร 010509593112
- คุณราตรี อาหารธรรมคุณ 060707453812
- คุณนศพร ลิ้มรัชทายม 080770239912
- คุณสมศักดิ์ ศักดิ์บุรณพงษ์ 010968216912
- คุณเบญจมาศ ภัทยะสุวรรณ 060828547412
- คุณสงวน ทิพย์มณี 090330155112
- คุณเบญจวรรณ ภาษะวรรณ 090658687912
- คุณสมศักดิ์ โฆษะวิวัฒน์ 090981550012
- คุณสุณิดา เดชมรรชัย 060496648312
- คุณสุรพล ประภักฐานันท์ 010090855312
- คุณกรณีย์ สันติดำรงกุล 010300417512
- คุณเนตรมณี ลุทธิศักดิ์ 060192438312
- คุณวิมลศิริ สันติวิธานนท์ 010150330612
- คุณณัฐญา เกิดกฤษณานนท์ 010796218812
- คุณสุวิมลพร แซ่จิว 060651933212
- คุณสุวิธาน วิไลศพนธ์ 010056819912
- คุณนันทน์ อัมไพรวรรณ 010559555112
- คุณบุศลิน นส.ศุภลักษณ์ สมประเสริฐ, นางอารยา รัตนานันท์ 010454173812
- คุณวีระพันธ์ โอปานชกุล 015623144012
- คุณวีโรจน์ พงษ์เมษา 050258266112
- คุณสุวิธาน อิศราภักษ์ 010371374712
- คุณชิตยา คู่มไพบรณ 010387731612
- คุณกรวิภา พัญญาวัลย์ 010493467912

ทาง ปตท. จะจัดส่งของรางวัลให้กับผู้โชคดีทางไปรษณีย์



71 INTER SCAN



แรง...แรงได้ตั้งใจ
ให้ทุกที่เหมือนอยู่ใกล้

BlueGasohol 95

G2 Friction Modifier



BlueGasohol 95 หนึ่งในนวัตกรรมน้ำมันเกรดพรีเมียมจาก PTT Blue Innovation ที่มี G2 Friction Modifier สารลดแรงเสียดทานเวอร์ชันล่าสุด รายแรกและรายเดียวในประเทศ หล่อลื่นกระบอกสูบ เพิ่มแรงอัดและอัตราเร่งสูงสุด ปกป้องชิ้นส่วนโลหะ ให้เครื่องยนต์ แรงเต็มสมรรถนะ เหมาะสำหรับเครื่องยนต์เบนซินทุกชนิด รวมถึงรถรอบจัดสมรรถนะสูง



71 INTERSCAN

71 INTER SCAN

T. 02 631 7171

F. 02 631 7181 OBC_AD PTT GH 95M18C3-5/10/54





HOME



Vol. 7 / Oct.-Dec. 2011

happiness



BANGKOK heritage

ร้อยเรียงเรื่องราวของวัง *The Palace*

ปตท. กับการเติบโตอย่างสร้างสรรค์และยั่งยืน
ดร. ไพรินทร์ ชูโชติการ

ฝึกฝีมือทำอาหารไทยตำรับชาววัง
Legacy Thai Cuisine