



happiness

VACATION

6 CEOs
PTT GROUP

10 Best
Vacation
in Thailand

issue
13 | APRIL-
JUNE
2013

บุรินทร์ บุญวิสุทธิ์
กับความสงบบนเส้นทางจักรยาน

ทุกก้าว เพื่อสร้างอนาคตพลังงานให้ยั่งยืน

ทุกก้าวของ ปตท.สผ.
ด้วยจิตสำนึกรับผิดชอบต่อ

ก้าวฝ่าพายุหิมะหนาวเหน็บ
ในอเมริกาเหนือ

ก้าวลึกลับสู่พื้นมหาสมุทร

ก้าวข้ามทะเลทรายร้อนระอุ
ในตะวันออกกลาง
และแอฟริกา



ไกลสุดขอบฟ้าหรือลึกลับใต้มหาสมุทร ปตท.สผ. พร้อมก้าวต่อไปด้วยใจมุ่งมั่น เพื่อแสวงหาแหล่งพลังงานสำรอง ด้วยจิตสำนึกรับผิดชอบต่อความมั่นคงด้านพลังงานในอนาคต ต่อความยั่งยืนของชุมชน และสิ่งแวดล้อม



ร้อนนัก...ก็...พักคลายร้อน

สวัสดีค่ะ...

เข้าสู่ปีที่ 4 แล้วสำหรับ happiness ซึ่ง ปตท. ได้จัดทำขึ้นเพื่อมอบความสุขพิเศษแต่ท่านผู้ถือหุ้นก็ ปตท. มาอย่างต่อเนื่อง ในปีนี้ถึงเวลาแล้วที่เราจะแผ่ขยายความสุขนี้ไปยังผู้ถือหุ้นของบริษัทใน “กลุ่ม” ด้วย ดิฉันจึงถือเป็นโอกาสอันดีในการเปิดตัว CEO ทั้ง 6 ท่าน จาก ปตท. ปตท.สม. พีทีที โกลบอล เคมิคอล ไทยออยล์ ไออาร์พีซี และบางจากฯ ที่จะมาร่วมแบ่งปันมุมมองของการอยู่ร่วมกันฉันทครอบครัวสุขสันต์ ในแบบฉบับที่เรียกว่า “แสงจตุรร่วม...สงวนจุดต่าง...” พร้อมแล้วพลิกไปอ่านคอลัมน์ Executive Insights กันเลย และคอลัมน์ Happiness Life ของคุณบุรินทร์ บุญวิสุทธิ์ CEO ศิลปิน นักปั้นจักรยานที่มักจะพาครอบครัวไปพักผ่อนด้วยพาหนะ 2 ล้อ ไร้มลพิษ...พิชิตโลกร้อนสอดรับกับ Theme “Vacation” รับลมร้อนของฉบับนี้

สำหรับแฟนประจำของ happiness ที่ติดตามซึ่งกันมาตลอด ฉบับที่ 13 นี้ทีมงานได้คัดเนื้อหาที่เต็มไปด้วยสีสันของวันพักผ่อน และสารพัดวิธีสร้างความสุขในเทศกาลวันหยุดยาวที่จะมาถึง รวมทั้งเพิ่มสาระน่ารู้แก่ผู้ถือหุ้นของกลุ่ม ปตท. เราให้หลากหลายยิ่งขึ้น โดยเพิ่มคอลัมน์ขึ้นใหม่ 2 คอลัมน์ตามคำแนะนำดีๆ จากท่านผู้อ่าน ได้แก่ “Law 360°” ซึ่งว่าด้วยเกร็ดความรู้เรื่องกฎหมายและภาษีที่อยู่ใกล้ตัว เช่นเดียวกับเรื่องของภาษาแง่มุมต่างๆ ในคอลัมน์ “Language Tips” นอกจากนี้ยังมีเนื้อหาว่าด้วยการดูแลสุขภาพ Good Health เรื่องราวหรือสถานที่แปลกใหม่ที่น่าสนใจใน World Update ขวนเพลิดเพลินไปกับ Gardening จัดสวนด้วยพันธุ์ไม้แปลก สงบกายสงบใจกับ “ธรรมะบทที่หนึ่ง” ใน Laan Dhamma ลงครัวทำอาหารอร่อยกับ Celeb คนดังใน Celeb Recipe และที่จะขาดเสียมิได้กินข้าวนอกบ้านกับคอลัมน์ Dine Out แนะนำร้านอาหารใหม่ไว้ให้ไปลิ้มลองกัน

ไอเดียท่องเที่ยวดับร้อนยามนี้ต้องพลิกไปอ่าน Cover Story กับ 10 ที่หนีเที่ยวถูกใจชาทั่วทั้งไทยและเทศ หากจะเล็งที่นอนอาบแดดแบบสงบส่วนตัว เชิญสัมผัส “เกาะตาชัย-หมู่เกาะสิมิลัน สวรรค์แห่งห้วงน้ำสีคราม” อีกทางเลือกที่ไม่เคยสร้างความผิดหวัง การันตีความดังโดยได้รับโหวตให้เป็นแหล่งดำน้ำดูปะการังน้ำตื้นที่ดีที่สุดแห่งหนึ่งของโลก

“ฤดูร้อน” ใช่ว่าจะเต็มไปด้วยเรื่องร้อนรุ่ม เพียงคุณลอง “กลับมุมคิด” มองโลกในแง่บวก ก็จะมีมุมมองความรื่นรมย์ที่ซ่อนอยู่ในคิมหันตฤดูนี้อีกมากมาย

พร้อมแล้วเตรียมตัวลุยกับวันพักผ่อน...ที่รอคอย ใน “Vacation” นี้แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้าในบรรยากาศของ Rain&Forest

ไทยออยล์

เรามุ่งมั่นกลั่นความสุข

เพื่อคุณภาพชีวิต และอนาคตที่ดีให้กับประเทศ



น้ำมันยูโร 4

น้ำมันเครื่อง
คุณภาพสูง

ยางปูถนน

ผลิตไฟฟ้า

น้ำมันเชื้อเพลิง

สารตั้งต้น
เส้นใยสังเคราะห์

สารตั้งต้น
เม็ดพลาสติก

Thai Oil
Group

ไทยออยล์ อยู่เป็นส่วนหนึ่งในชีวิตของคนไทยตลอดมา จากกลิ่นพลังงานสะอาดให้กับโลก กลั่นเชื้อเพลิงหล่อเลี้ยงเศรษฐกิจ
กลั่นพลังผลิตไฟฟ้าสร้างความสว่างไสวให้ทุกชีวิต และกลั่นพลังสร้างนวัตกรรมใหม่ๆ เพื่อตอบสนองความสะดวกสบาย
ให้กับคนไทยนับล้าน และเรายังคงมุ่งมั่นกลั่นผลิตภัณฑ์ทุกชนิดเพื่ออนาคตของประเทศ และเพื่อความสุขของคนไทยตลอดไป

Thai Oil
Group
Refining Our Future



NEWS&VIEW Letter to Editor

Mail Box

ทีมงานนิตยสาร happiness ต้องขอขอบคุณคำแนะนำตลอดจนความคิดเห็นดีๆ จากผู้ถือหุ้บงของปตท. ทั้ง 3 ท่านที่ส่งเข้ามา และเพื่อเป็นการขอบคุณ ทีมงานขอมอบนาฬิกาข้อมือมีวิทยุในตัว ให้ทั้ง 3 ท่าน



“จัดรูปเล่มสวย เนื้อหาสาระน่ารู้ น่าสนใจจนวางไม่ลง ควรจัดแข่งกีฬาบรรดาสมาชิก เช่น แบดมินตัน ปิงปอง ฟุตบอล ตามระดับอายุ ฯลฯ”

คุณชำนาญ ธีระสนธิกุล

เลขทะเบียนผู้ถือหุ้บง 031042973314

“นิตยสาร happiness เป็นนิตยสารที่มีคุณค่า น่าอ่าน ถ้าเพิ่มคอลัมน์เกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพด้วยจะดีมากค่ะ ส่วนกิจกรรมผู้ถือหุ้บงสัมพันธ์ส่วนใหญ่จะทำในกรุงเทพฯ ทำให้ผู้ถือหุ้บงที่อยู่ต่างจังหวัดมีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมน้อย”

คุณสุนรยา เอื้ออารีวงศา

เลขทะเบียนผู้ถือหุ้บง 046009912813

“ติดใจ Around the World ตามด้วย Environment Report ตื่นตาตื่นใจค่ะ และขอบคุณสำหรับ Gardening สามารถเอาไปประยุกต์แต่งบ้านได้ ขอขอบคุณมากค่ะ”

คุณสุมิตรา ลัมเจริญสุข

เลขทะเบียนผู้ถือหุ้บง 001176110513

ของรางวัลสำหรับข้อเสนอแนะนาฬิกาข้อมือมีวิทยุในตัว
มูลค่า 990 บาท

คณะผู้จัดทำนิตยสาร : **happiness** มอบสำหรับผู้ถือหุ้บงกลุ่ม ปตท.

ที่ปรึกษาภาคีสถิต : คุณสุรงค์ บุณกุล

ที่ปรึกษา :

คุณวิรัตน์ เอื้อนฤมิตร

คุณปฎิภาณ สุคนธมา

บรรณาธิการบริหาร :

คุณณิชา จิระเมธณกิจ

บรรณาธิการ :

คุณพัชราภรณ์ เพชรประดับ

กองบรรณาธิการ :

คุณภัทธรณ์ จุฑะพล

คุณนิศากร หุ้บงจุฑะ

คุณภัทรินทร์ เทียนสวัสดิ์

คุณสรวิศ สุรทินท์

จัดทำโดย : ฝ่ายผู้ลงทุนสัมพันธ์

บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน)

555 ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงจตุจักร

เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900

Call Center เพื่อผู้ถือหุ้บง กลุ่ม ปตท. :

02 624 5599

Website : www.pttplc.com

Email Address :

debentureclub@pttplc.com

ออกแบบและผลิตโดย :

บริษัท โฟสต์ พับลิซซิง จำกัด (มหาชน)

แผนก Commercial Printing

อาคารบางกอกโฟสต์ เลขที่ 136

ถนน ๓ ระนอง แยกสุนทรโกษา

คลองเตย กรุงเทพฯ 10110

โทรศัพท์ 02 616 4000 ต่อ 3141

โทรสาร 02 240 3698

• แจ้งปัญหาในการจัดส่งนิตยสารและของรางวัล โทรศัพท์ 02 616 4000 ต่อ 3141 โทรสาร 02 240 3698

• ข้อคิดเห็นหรือบทความในนิตยสารฉบับนี้ เป็นความคิดเห็นส่วนตัวของผู้เขียนซึ่งไม่มีข้อผูกพันกับกลุ่มบริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) แต่อย่างใด



NEWS&VIEW

From the Editor	1
จดหมายจากบรรณาธิการ	
Letter to Editor	3
จดหมายจากผู้อ่าน	
PTT Group's News	6
ข่าวประชาสัมพันธ์	
Care Share Respect	11
โครงการพี่น้า รักษ์น้ำ เสาช่วยมหาด จ.ระยอง	
ก๋องปู่จาหรือกลองบูชา	
World Update	14
ข่าวความเคลื่อนไหวทั่วโลก	
Calendar	18
อัปเดตปฏิทินกิจกรรม	

PEOPLE

Executive Insights	20
6 CEOs ปตท. กรู๊ป	
Happiness Life	24
บุรินทร์ บุญวิสุทธิ์ กับความสุขบนเส้นทางจักรยาน	
PTT Group's Club	28
45 ปี แห่งความภาคภูมิใจของ ศ.นพ.อมร ลีลารัตน์	



FEATURE

Smart Money	32
หุ้นปั่นผล...อีกทางเลือกสำหรับนักลงทุน	
Ask the Expert	36
โครงการพระราชดำริของพ่อหลวง	
Law 360°	38
การออมเงินและภาษี...เรื่องใกล้ตัวที่ไม่ควรมองข้าม	
Language Tips	39
คำ “รุ่นๆ” ที่ทุกรุ่นต้องรู้	
Energy Review	40
คุณภาพชีวิตใต้หลังคาในหน้าร้อน	
Go Green	43
“Sunny Bangchak” Today For Better Tomorrow	
Motor Guide	46
ความปลอดภัยในการท่องเที่ยว	
Cover Story	48
10 Best Vacation in Thailand	

NEWS&VIEW

Contents



HEALTH

Good Health	54
รับมือกับโรคภัยหน้าร้อน	
Let's Exercise	58
Update! เทรนด์ฮิต “วิ่งเท้าเปล่า” ทางเลือกเพื่อสุขภาพเท้าที่ดีกว่า	
Sport	60
“Flow Boarding” กีฬาท้าทายชนิดใหม่สำหรับชาว Extreme	
Beauty Head to Toe	62
ปรนนิบัติผิวสวยรับลมร้อน	
Cool Design	64
Summer Colorful	
ฤดูกาลแห่งสีสันอันเจิดจ้า	

HEART&SOUL

Think Good	66
กลับมามุมคิด	
Get Closer	68
หักโหมงานมากไป ใช่ว่าจะรวย	
Laan Dhamma	70
ธรรมะบทที่หนึ่ง	

LEISURE

Getaway Global	72
Okinawa Land of Blue Sea Blue Sky	
Getaway Urban	76
เกาะตาชัย - หมู่เกาะสิมิลัน สวรรค์แห่งห้วงน้ำสีคราม	
Dine Out	80
แนะนำ 4 ร้านอาหารกลางกรุง	
On the Side Walk	84
ลอดช่องน้ำแข็งใสรสไทยที่ยังไม่จาง	
Celeb Recipe	86
เมนูขยายเวลารัก กระชับเวลาปรุงของ ม.ล.ขวัญทิพย์ เทวกุล	
Gardening	89
หม้อข้าวหม้อแกงลิง นกกล้าในโลกสีเขียว	
My Sweet Home	92
Room Arranging จัดบ้านรับหน้าร้อน	
Entertainment	96
โปรแกรมหนัง/ดนตรี/หนังสือ/วิจารณ์บันเทิง	
Pet Lovers	100
แพชั่นทรงผมของน้องหมา เทรนด์ใหม่ ต้องทันสมัย มีสไตล์ และดูแลง่าย	
Horoscope	101
Power of colour the secret of goods and life	
Special for Readers	105
เกมส์ปริศนาอักษรไขว้	





รับถ้วยพระราชทานฯ

สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ พระราชทานพระราชวโรกาสให้ นายวิเชียร อุษณาโชติ กรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท บางจากปิโตรเลียม จำกัด (มหาชน) พร้อมด้วยคณะผู้บริหาร บริษัท บางจากฯ คณะผู้บริหารสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) คณะครู นักเรียน โรงเรียนทองสวีสต์วิทยาลัย จังหวัดแม่ฮ่องสอน เข้าเฝ้าทูลละอองพระบาทรับพระราชทานถ้วยรางวัลชนะเลิศ โครงการประกวดสุดยอดเยาวชนพลังงานทดแทน Thailand Go Green ประจำปี 2555 ในหัวข้อ “เรียนรู้สู่ภัยพิบัติ ด้วยนวัตกรรมพลังงานทดแทน” ณ อาคารชัยพัฒนา สวนจิตรลดา เมื่อเร็ว ๆ นี้



IRPC รับพระราชทานของที่ระลึก

สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ พระราชทานพระราชวโรกาสให้นายอริคม เต็บศิริ กรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ไออาร์พีซี จำกัด (มหาชน) เข้าเฝ้าฯ รับพระราชทานของที่ระลึกในโอกาสที่บริษัทฯ ร่วมสมทบทุนเป็นจำนวนเงิน 1 ล้านบาท ในการก่อสร้างอาคารกิตติวัฒนา ระยะที่ 2 และศูนย์ผ่าตัดผ่านกล้องพร้อมระบบถ่ายทอดทางไกลบัวหลวง (BELTEC) ณ โรงพยาบาลธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต จังหวัดปทุมธานี เมื่อวันศุกร์ที่ 25 มกราคม 2556



รัฐมนตรีว่าการกระทรวงทรัพยากรธรณีของสาธารณรัฐ โมซัมบิก เยี่ยมชมการดำเนินงานของกลุ่ม ปตท.

ดร.ไพรินทร์ ชูโชติถาวร เป็นประธานให้การต้อนรับ ฯพณฯ เอสเปอร์รันซา บีแอส รมต. ว่าการกระทรวงทรัพยากรธรณี สาธารณรัฐโมซัมบิก และคณะ เยี่ยมชมการดำเนินงานของกลุ่ม ปตท. โดยนายสุพัฒน์พงษ์ พันธุ์มีเชาว์ บรรยายสรุปภาพรวมการดำเนินงานของ ปตท. นายเทวินทร์ วงศ์วานิช ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ ปตท.สผ. บรรยายสรุปการลงทุนของบริษัท ปตท.สผ. ในสาธารณรัฐโมซัมบิก และประเทศต่างๆ ณ อาคาร ปตท. สำนักงานใหญ่

ปตท. คว้ารางวัลองค์กรดีเลิศของเอเชีย

นายสุกฤตย์ สุรบถโสภณ รองกรรมการผู้จัดการใหญ่ หน่วยธุรกิจปิโตรเคมีและการกลั่น คว้ารางวัลองค์กรดีเลิศระดับแพลตตินั่ม จากนิตยสาร The Asset หรือ The Asset's Platinum Award for All-Round Excellence ซึ่งพิจารณาจากผลสำรวจความคิดเห็นของนักลงทุน นักวิเคราะห์ และผู้เชี่ยวชาญในอุตสาหกรรมจากสถาบันชั้นนำทั่วโลกที่ลงทุนในตลาดทุนเอเชียใน 6 ด้าน ได้แก่ สถานะทางการเงิน การบริหารจัดการ การกำกับดูแลกิจการที่ดี ความรับผิดชอบต่อสังคม ความรับผิดชอบต่อสิ่งแวดล้อม และการเปิดเผยข้อมูลผ่านหน่วยงานนักลงทุนสัมพันธ์ ทั้งนี้ ปตท. เป็นบริษัทไทยเพียงบริษัทเดียวที่ได้รับรางวัลในระดับแพลตตินั่มต่อเนื่องกันเป็นปีที่ 4





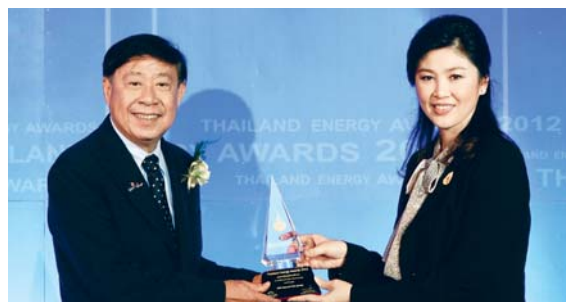
ปตท.สผ. ควำรางวัล “บริษัทที่มีการบริหารจัดการดีที่สุดของประเทศไทย” และ “บริษัทที่มีการบริหารจัดการดีที่สุดของเอเชียประเภทธุรกิจน้ำมันและก๊าซธรรมชาติ” ประจำปี พ.ศ. 2556 จากนิตยสารยูโรมันนี่

นายเทวินทร์ วงศ์วานิช ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ปตท. สำรวจและผลิตปิโตรเลียม จำกัด (มหาชน) หรือ ปตท.สผ. รับมอบรางวัล “บริษัทที่มีการบริหารจัดการดีที่สุดของประเทศไทย” และ “บริษัทที่มีการบริหารจัดการดีที่สุดของเอเชียประเภทธุรกิจน้ำมันและก๊าซธรรมชาติ” จากนายมาคัส แลงสตัน หัวหน้าภูมิภาคเอเชีย นิตยสารยูโรมันนี่ โดยรางวัลดังกล่าวมอบให้แก่บริษัทที่มีความโดดเด่น ด้านทฤษฎีการบริหารจัดการ ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงผลการดำเนินงานที่ดี ประสิทธิภาพในการบริหารผลกำไร ศักยภาพในการเติบโตทางธุรกิจ รวมถึงความโปร่งใสด้านการเปิดเผยข้อมูล และบรรษัทภิบาล โดยสำรวจจากนักวิเคราะห์สถาบันการเงินขนาดใหญ่ รวมถึงศูนย์วิจัยต่างๆ ทั่วเอเชียแปซิฟิก



ปตท.สผ. รับรางวัล The Best secondary offering จาก The Asset Triple A Regional Deal Awards 2012

นางสาวเพ็ญจันทร์ จริเกษม รองกรรมการผู้จัดการใหญ่ กลุ่มงานการเงินและบัญชี บริษัท ปตท.สำรวจและผลิตปิโตรเลียม จำกัด (มหาชน) หรือ ปตท.สผ. รับมอบรางวัล The Best secondary offering ในงาน The Asset Triple A Regional Deal Awards 2012 ซึ่งจัดโดยนิตยสาร The Asset ของฮ่องกงสำหรับการออกหุ้นสามัญเพิ่มทุนให้กับประชาชนทั่วไปโดยเฉพาะเจาะจง (Preferential Public Offering) จำนวน 92.3 พันล้านบาท



พีทีที โกลบอล เคมิคอล คว้ารางวัลอุตสาหกรรมดีเด่นประจำปี 2555

นายอนนต์ สิริแสงทักษิณ ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร บริษัท พีทีที โกลบอล เคมิคอล จำกัด (มหาชน) คว้ารางวัลอุตสาหกรรมดีเด่นประจำปี 2555 ประเภทการบริหารความปลอดภัย จากนางสาวยิ่งลักษณ์ ชินวัตร นายกรัฐมนตรี ในงานพิธีมอบรางวัลอุตสาหกรรม ประจำปี 2555 เมื่อวันที่ 30 พฤศจิกายน 2555 ณ ตึกสันติไมตรี ทำเนียบรัฐบาล จัดโดยกระทรวงอุตสาหกรรม เพื่อเป็นกำลังใจและเป็นแบบอย่างแก่ผู้ประกอบการธุรกิจอุตสาหกรรมที่มีแนวทางในการสร้างสรรค์สิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาอุตสาหกรรมของประเทศ โดยในปีนี้ PTTGC คว้ารางวัลจากสาขา 3 : สาขาโรงโหล่ฟีนส์ ไอ-สี่

ไทยออยล์คว้ารางวัล Thailand Energy Awards เป็นปีที่ 4

เมื่อเร็วๆ นี้ นางสาวยิ่งลักษณ์ ชินวัตร นายกรัฐมนตรี มอบรางวัล Thailand Energy Awards ประจำปี 2555 ด้านบุคลากรดีเด่นด้านพลังงาน ประเภททีมงานด้านพลังงานโรงงานควบคุม ให้แก่นายชัยวัฒน์ ดำรงค์มงคลกุล รองกรรมการผู้อำนวยการด้านโรงงาน บริษัท ไทยออยล์ จำกัด (มหาชน) ซึ่งนับเป็นปีที่ 4 ที่บริษัทฯ คว้ารางวัล Thailand Energy Awards จากกระทรวงพลังงาน พิธีดังกล่าวจัดขึ้น ณ ห้อง Synergy Hall ศูนย์เอนเนอร์ยี คอมเพล็กซ์ ถนนวิภาวดีรังสิต



ผู้บริหาร พีทีที โกลบอล เคมิคอล คว้ารางวัลยอดเยี่ยม ในงาน SAA Awards for Listed Companies 2012

นายอนนต์ สิริแสงทักษิณ ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร นายปฏิภาณ สุคนธมาน รองกรรมการผู้จัดการใหญ่ สายงานการเงินและบัญชี และนายทิตติพงษ์ จุลพรศิริดี ผู้จัดการฝ่ายหน่วยงานการเงินองค์กร และนักลงทุนสัมพันธ์ บริษัท พีทีที โกลบอล เคมิคอล จำกัด (มหาชน) คว้ารางวัล CEO ยอดเยี่ยม, CFO ยอดเยี่ยม และ IR ยอดเยี่ยม ตามลำดับ จาก คุณกิตติรัตน์ ณ ระนอง รองนายกรัฐมนตรี และรัฐมนตรีว่าการกระทรวงการคลัง ในงานมอบรางวัล SAA Awards for Listed Companies 2012 จัดโดยสมาคมนักวิเคราะห์หลักทรัพย์ (Securities Analysts Association) ต่อเนื่องเป็นปีที่ 4 ติดต่อกัน เมื่อวันที่ 6 กุมภาพันธ์ 2556 ณ ห้องบอลรูม โรงแรมไพร์ซีสชั่นส์ กรุงเทพฯ โดย PTTGC คว้ารางวัลครบถ้วนทั้ง 3 สาขาในหมวด "สินค้าอุตสาหกรรม"



ปตท. จับมือ KBANK เปิดตัวระบบเติมน้ำมันอัจฉริยะครั้งแรกของไทย “PTT Smart Fuel-up Technology”

ดร.ไพโรจน์ทร์ ชูโชติถาวร ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร และกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) และ นายปรีดี ดาวฉาย รองกรรมการผู้จัดการอาวุโส ธนาคารกสิกรไทย ร่วมเป็นประธานในพิธีเปิดตัวระบบเติมน้ำมันอัจฉริยะ PTT Smart Fuel-up Technology นวัตกรรมในการควบคุมและตรวจสอบการเติมน้ำมันในสถานีบริการน้ำมันที่มีประสิทธิภาพและทันสมัยที่สุด โดยมี นายสรยุทธ รัชคศิริ รองกรรมการผู้จัดการใหญ่หน่วยธุรกิจน้ำมัน บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) ร่วมในพิธี ณ สถานีบริการน้ำมัน ปตท. สาขาสำนักงานใหญ่



กลุ่ม ปตท. มอบของขวัญวันเด็กแก่ครูและเยาวชน 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้

ดร.ไพโรจน์ทร์ ชูโชติถาวร มอบของขวัญวันเด็กและเงินบริจาค สำหรับจัดซื้อหนังสือและอุปกรณ์การเรียน อุปกรณ์กีฬา และสิ่งของ มอบให้แก่ครูและเยาวชนในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ ได้แก่ ยะลา ปัตตานี และนราธิวาส โดยมี นายสมเกียรติ บุญชู ที่ปรึกษานายกรัฐมนตรี ฝ่ายข้าราชการประจำ นายฐานิส ศรียะพันธ์ อธิบดีกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน และ นายพงษ์ศักดิ์ ยิ่งชนม์เจริญ นายกเทศมนตรี นครยะลา ร่วมรับมอบ ณ อาคารสำนักงานใหญ่ ปตท. ถนนวิภาวดีรังสิต

ไทยออยล์คว้ารางวัล Platts 250 บริษัทพลังงานระดับโลกของปี 2555

เมื่อเร็วๆ นี้ นายวีรศักดิ์ โฆสิตไพศาล ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร บริษัท ไทยออยล์ จำกัด (มหาชน) (กลาง) รับมอบรางวัล 2012 Platts TOP 250 Global Energy Company Rankings จาก คุณแลร์รี่ นีล ประธาน Platts ภาคพื้นเอเชีย (ขวา) โดย Platts ซึ่งเป็นผู้นำด้านเครือข่ายข้อมูลข่าวสารพลังงานระดับโลก และเป็นผู้นำกำหนดราคาซื้อขายน้ำมัน ก๊าซธรรมชาติ และปิโตรเคมีทั่วโลก ได้จัดอันดับบริษัทฯ อยู่ในอันดับที่ 11 ในภูมิภาคเอเชีย และอันดับที่ 17 ของโลกในกลุ่มธุรกิจการผลิตน้ำมันและก๊าซธรรมชาติ พิธีดังกล่าวจัดขึ้นที่โรงแรมมารีน่าเบย์แซนด์ ประเทศสิงคโปร์ **h**





โครงการฟื้นป่า รักษา น้ำ เหว้าช่วยมหะหาด

โครงการฟื้นป่ารักษา น้ำ เหว้าช่วยมหะหาด คือ โครงการฟื้นฟูและรักษาสภาพแวดล้อมทรัพยากรบนภูเขาห้วยมะหาด จังหวัดระยอง ผ่านการปลูกต้นไม้ สร้างฝายชะลอน้ำ สร้างความยั่งยืนให้กับระบบนิเวศ เป็นการเพิ่มความหลากหลายทางชีวภาพ (Biodiversity) เป็นแนวทางที่ บริษัท พีทีที โกลบอล เคมิคอล จำกัด (มหาชน) หรือ PTTGC ดำเนินการด้านพัฒนาอย่างยั่งยืน ประกอบด้วย การดำเนินงานด้านเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม

รักษาทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ไปพร้อมๆ กันกับการพัฒนาในด้านต่างๆ นอกจากนี้ PTTGC ยังได้รับรางวัลชนะเลิศ Platts Global Energy Award 2012 สาขา Stewardship Award – Corporate Social Responsibility จากโครงการฟื้นป่า รักษา น้ำ เหว้าช่วยมหะหาด จังหวัดระยอง อีกด้วย

การที่ PTTGC ได้รับรางวัลแห่งความภาคภูมิใจนี้ สะท้อนให้เห็นถึงความมุ่งมั่นที่บริษัท ได้ทุ่มเทให้กับสังคมและสิ่งแวดล้อมอย่างเต็มที่ด้วยความจริงใจ อยากให้ป่าเขาห้วยมะหาดกลับมาอุดมสมบูรณ์เหมือนเดิม เพราะป่าเขาห้วยมะหาดถือเป็นแหล่งทรัพยากรธรรมชาติสำคัญของจังหวัดระยอง เป็นทั้งแหล่งน้ำเพื่อการอุปโภค บริโภค และเป็นแหล่งทำมาหากิน อีกทั้งอำนวยความสะดวกให้กับชุมชนในพื้นที่ด้วย หากชุมชนมีความสุข บริษัทเองก็สุขใจตามไปด้วย เพราะระยองก็เปรียบเหมือนบ้านอีกหลังหนึ่งของบริษัท ดังนั้นจึงอยากให้ทุกคนเห็นความสำคัญของการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมรอบๆ ตัวเรา ดังที่บริษัทให้ความสำคัญและได้ดำเนินโครงการนี้มาแล้วเป็นเวลากว่า 3 ปี



ก้องปู่จาหรือ กลองบูชา

"...ต้นไม้ที่แข็งแรง ก็ยอมมาจากรากที่ฝังแน่นในพื้นดิน ประเทศชาติที่เข้มแข็ง ก็ยอมมาจากวัฒนธรรมที่แข็งแรง..." คำกล่าวของหลวงประดิษฐไพเราะ หรือนายศรี ต้วละครจากภาพยนตร์เรื่อง "โหมโรง" แม้เป็นเพียงคำกล่าวสั้นๆ แต่ก็กินความหมายอย่างลึกซึ้ง สร้างความตระหนักในการสืบทอดวัฒนธรรมอันดีงามของไทยให้คงอยู่สืบไปชั่วลูกชั่วหลาน ในชั่วโมงที่โลกแควลงทุกขณะ ความเป็นสากลใช้อธิบายความเปลี่ยนแปลงของสังคม "วัฒนธรรมอันดีงามของไทย" จึงเป็นสิ่งเดียวที่ใช้อธิบายความเป็นไทยในท่ามกลางกระแสความเป็นสากล

"กลองปู่จา ก้องปู่จา หรือ กลองบูชา" นับเป็นศิลปะการแสดงของชาวล้านนาอีกประเภทหนึ่งที่นับวันจะเลือนหายไป หรือหากจะมีการสืบทอดอยู่บ้าง ก็มักเป็นกลุ่มผู้สูงอายุที่ยังเคร่งครัดในวัฒนธรรมล้านนา ชาวล้านนามักแขวน "ก้องปู่จา หรือกลองบูชา" บนหอกกลองหรือตามศาลาวัดต่างๆ เพื่อ 1. ตีเรียกประชุม ให้ญาติโยมทราบถึงการนำเครื่องไทยธรรมไปถวายวัด 2. ตียามเกิดเหตุด่วนเหตุร้าย เช่น อัคคีภัย วาตภัย อุทกภัย 3. ตีเมื่อพระภิกษุ สามเณรเทศนาจบ หรือเสร็จสิ้นพิธีกรรมทางศาสนา เช่น งานदानก้วยสลาก งานฉลองเสนาสนะ เทศน์มหาชาติ 4. ตีบูชาพระรัตนตรัย เพื่อแจ้งว่าวันรุ่งขึ้นเป็นวันพระ

"ก้องปู่จา" เป็นกลองขนาดใหญ่ซึ่งด้วยหนังทั้งสองด้าน ตรึงหนังด้วยหมุดไม้ ยาวประมาณ 1.50 - 2.50 เมตร โดยทั่วไปเส้นผ่าศูนย์กลางหน้ากลองประมาณ 45-150 เซนติเมตร ทำจากไม้ประดู่หรือไม้สัก ภายในแขวนน้ำเต้าลงอักขระพื้นเมืองเป็นคาถากำกับเรียกว่า "หัวใจกลอง" ก้องปู่จา 1ชุด ประกอบด้วย กลองหลวง กลองตั้งหรือกลองต้าง เดิมมีเพียง 1 ใบ หมายถึง ศาสนาพุทธ ต่อมาเพิ่มเป็น 4 ใบ ส่วนใบเล็ก 3 ใบเรียก "กลองลูกต๊อบ" หมายถึง พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์

จึงหะหรือท่วงทำนองในการตีเรียกว่า "ระบำ" ในแต่ละ

ท้องถิ่นจะมีเพลงหรือระบำของตนเอง เช่น ลำปางมีระบำสาวเก็บผัก ระบำบ้านวังหม้อ ระบำตี่งั้ง ระบำปี่หนานเจ็บต็อง ระบำหลักเปิดหลักไก่อ ระบำย่าจุ่ม ระบำสะบัดชัย ฯลฯ ในจังหวัดเชียงใหม่ ลำพูน และจังหวัดใกล้เคียงมีระบำสาวหลับเตอะ เสือขบตุ้ ล็องน่าน เป็นต้น

“ก่องปู้จา” จึงเป็นศิลปะการแสดงเฉพาะถิ่นอันเกี่ยวเนื่องกับพระพุทธศาสนาที่ควรค่าต่อการอนุรักษ์ ปตท. ในฐานะที่มีหน่วยงานตั้งอยู่ในพื้นที่จังหวัดภาคเหนือ คือ คลังปิโตรเลียมลำปางจึงร่วมกับจังหวัดลำปาง เพื่อช่วยฟื้นฟูและอนุรักษ์ “ประเพณีตีก่องปู้จา” โดยได้ดำเนินการตั้งแต่ปี 2545


กิจกรรมดังกล่าวมีทั้งการนำครูภูมิปัญญาไทย ศิลปินพื้นบ้าน ตลอดจนวิทยากรผู้เชี่ยวชาญในเรื่องก่องปู้จาเข้าไปสอนวิธีการตีกลองที่ถูกต้องให้กับชุมชนทั้ง 13 อำเภอของจังหวัดลำปาง และยังได้ร่วมมือกับจังหวัดลำปางและสมาคมชาวเหนือ (ในขณะนั้น) จัดการประชุมตกลงสวयงาม และการตีก่องปู้จาในระดับอำเภอขึ้น โดยจัดขึ้นครั้งแรกเมื่อวันที่ 16-17 มีนาคม 2545 เพื่อคัดเลือกกลองสวयงาม ผู้ตีกลองที่มีลีลาในการตีได้อย่างสวयงามและไพเราะไปแข่งขันในระดับจังหวัด “งานมหกรรมก่องปู้จาล้านนาไทย” (ปัจจุบันคืองานมหกรรมก่องปู้จา จังหวัดลำปาง) เพื่อกระตุ้นให้เกิดการอนุรักษ์วัฒนธรรมนี้ไว้ และสืบสานเป็นงานประจำปีของจังหวัดต่อไป

นอกจากนี้ ปตท. ยังได้จัดสร้างก่องปู้จาจำนวน 9 ชุด มอบให้แก่จังหวัดลำปางเมื่อปี 2547 รวมถึงจัดสร้างโองก่องปู้จา ณ วัดเจดีย์ขาวหลัง อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง เพื่อเก็บ



รักษาก่องปู้จาทั้ง 9 ชุด รวมทั้งเป็นสถานที่รวบรวมเรื่องราวเกี่ยวกับประเพณีการตีก่องปู้จา เพื่อให้ผู้สนใจได้ศึกษาอีกทั้งยังสนับสนุนการจัดทำก่องปู้จาสำหรับซ่อมเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันของทั้ง 13 อำเภอ โดยกลองดังกล่าวทำจากถังน้ำมันที่ใช้แล้ว ของ ปตท. และได้ส่งมอบให้แก่สภาวัฒนธรรมอำเภอของแต่ละอำเภอเมื่อวันที่ 4 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2552

พร้อมกับจัดกิจกรรมค่ายเยาวชน “ปตท. อนุรักษ์ประเพณีตีก่องปู้จา” โดยร่วมมือกับสภาวัฒนธรรมจังหวัดลำปาง สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดลำปาง มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง นำวิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิ และปราชญ์ชาวบ้านที่มีความเชี่ยวชาญเรื่อง “ก่องปู้จา” มาถ่ายทอดองค์ความรู้ทั้งเรื่องประวัติความเป็นมาของก่องปู้จา วิธีการตีกลอง ทำนองเพลงและอื่นๆ ที่เกี่ยวกับก่องปู้จาให้กับเยาวชนที่สนใจ

ปัจจุบันนอกจากชาวบ้านล้านนาจะตีก่องปู้จาในกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาแล้วยังนิยมตีเพื่อความบันเทิง ความสนุกสนาน ใช้แสดงในงานรื่นเริงต่างๆ โดยมีเครื่องดนตรีประกอบคือ ฉาบ และโหม่ง ตลอดจนมีการนำเอาฟ้อนเข้ามาประกอบให้ดูสวयงาม สามารถพบเห็นการตีก่องปู้จาได้ในขบวนแห่หรือขบวนแสดงศิลปะพื้นบ้านทั่วไป ซึ่งชาวล้านนาได้ธำรงรักษาเอกลักษณ์ทางภูมิปัญญาท้องถิ่นแต่โบราณกาลไว้เพื่อชนรุ่นหลังได้สืบทอดวัฒนธรรมอันล้ำค่า ถือเป็นอีกหนึ่งความภาคภูมิใจของ ปตท. ที่มีส่วนร่วมในการอนุรักษ์มรดกของชาตินี้ไว้สืบต่อไป 





Cardboard Cathedral

เป็นที่ทราบกันว่ามหาวิหารแห่งโครสต์เซิร์ช ได้พังทลายลงจากเหตุแผ่นดินไหวครั้งใหญ่เมื่อเดือนกุมภาพันธ์ปี 2011 การบูรณะซ่อมแซมโบสถ์อันเป็นดั่งสัญลักษณ์แห่งความหวังนี้ แน่นนอนว่าต้องใช้ระยะเวลายาวนาน ทางเมืองโครสต์เซิร์ชจึงสร้าง Cardboard Cathedral ขึ้นเพื่อเป็นโบสถ์ชั่วคราว จากฝีมือการออกแบบของ ชิเงรุ บัน สถาปนิกชาวญี่ปุ่น ผู้เชี่ยวชาญด้านการออกแบบโครงสร้างอาคารในพื้นที่ภัยพิบัติ ซึ่งงานนี้เขาทำให้ฟรี แถมยังนำเทคนิคการใช้ท่อกระดาษแข็งเป็นโครงสร้างหลัก มาใช้ร่วมกับโครงสร้างเหล็ก คานไม้ และแผ่นคอนกรีต ซึ่งว่ากันว่ามหาวิหารกระดาษแข็งชั่วคราวแห่งนี้ สามารถทนต่อสภาพอากาศ และมีอายุใช้งานนานได้ถึง 20 ปีเลยทีเดียว



World's Largest Oceanarium

South East Asia Aquarium ถือเป็นอะควาเรียมที่ใหญ่ที่สุดในโลกในขณะนี้ จนอาจเรียกได้ว่า Oceanarium เลยทีเดียว ตั้งอยู่ที่ Sentosa Resort World Marine Life Park ประเทศสิงคโปร์ อะควาเรียมแห่งนี้เป็นที่อยู่อาศัยของสัตว์ทะเลราว 100,000 ตัว มีความหลากหลายถึง 800 สายพันธุ์ ทั้งหมดแหวกว่ายอยู่ในปริมาณน้ำราว 45 ล้านลิตร สามารถชมสัตว์ทะเลเหล่านี้ได้ผ่านผนังโปร่งใสที่ใหญ่ที่สุดในโลก คือ กว้าง 36 เมตร และสูง 8.3 เมตร



นอส์ลอป ผ้าขนหนูอิชิฮิโร (Towel Museum Ichihiro)

ได้ยื่นซื้อพิพิธภัณฑ์แปลกๆ ในญี่ปุ่นมาก็มาก ไม่ว่าจะเป็พิพิธภัณฑ์บะหมี่กิ่งสำเร็จรูป พิพิธภัณฑ์ปลาเซลมอน ไปจนถึงพิพิธภัณฑ์พยาธิ ความแปลกใหม่ยังไม่หยุดเพียงแค่นั้น ที่เมืองอิเมะบะริ ในจังหวัดเอะฮิเมะ บนเกาะชิโกะกุ มีหอศิลป์ผ้าขนหนู ที่หลายคนคงจินตนาการไม่ออกว่าจะจัดแสดงอย่างไร ที่นี่เป็นอาคารบนเนินเขาในรูปแบบสถาปัตยกรรมที่เรียกว่า “Modern Japanese chateau W” เป็นอาคารสูง 5 ชั้น ที่แบ่งออกเป็นส่วนๆ ได้แก่ ส่วนจัดแสดงประวัติความเป็นมาของกระบวนการทำผ้าขนหนู งานศิลปะที่ทำจากผ้าขนหนู หรือคอลเลคชั่นผ้าขนหนูแบบต่างๆ ถือเป็นหอศิลป์แห่งแรกของโลกที่นำเสนอประวัติและวัฒนธรรมของผ้าขนหนูเลยก็ว่าได้ รับรองว่าผ้าขนหนูที่นี่ไม่ธรรมดาอย่างที่คิดแน่นอน นอกจากนี้ ยังมีร้านอาหารและร้านค้าภายในหอศิลป์ที่ได้รับความนิยมจากนักท่องเที่ยวเป็นอย่างมากอีกด้วย ข้อมูลเพิ่มเติม www.ichihiro.co.jp/art/index.html



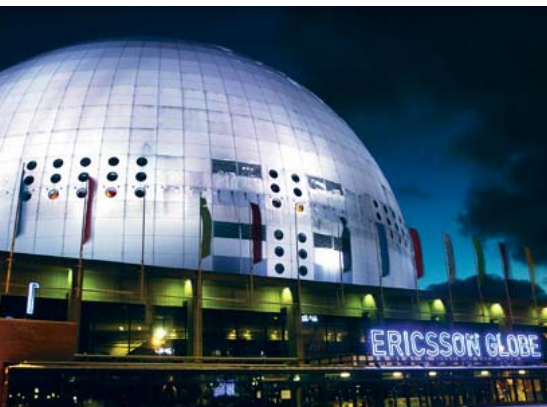
Victoria's Bayside Police Station

เมื่อพูดถึงสถานีตำรวจ หลายคนคงนึกถึงสถานที่ที่ไม่น่าอภิรมย์นัก แต่สถานีตำรวจ Victoria's Bayside ในเขต Sandringham ของเมืองเมลเบิร์น รัฐวิกตอเรีย ประเทศออสเตรเลีย ได้เปลี่ยนทัศนคติเดิมๆ ต่อสถานีตำรวจไปโดยสิ้นเชิง โดยได้รับการออกแบบในสไตล์โมเดิร์น ดูทันสมัย สะอาดสะอ้าน ปลอดภัย และดูเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน สถานีตำรวจแห่งนี้เกิดจากความตั้งใจของตำรวจรัฐวิกตอเรียที่อยากให้ชุมชนมีทัศนคติที่ดีต่อเจ้าหน้าที่ มีความใกล้ชิดและรู้สึกสะดวกใจที่จะติดต่อสื่อสารกันมากขึ้น นับเป็นไอเดียดีๆ ทางสถาปัตยกรรมที่นับว่ามีผลต่อคนในชุมชนมากทีเดียว แถมยังการันตีด้วยรางวัลทางด้านสถาปัตยกรรมอีกด้วย



จักรยานเช่าบนกำแพง

กรุงมะนิลา ประเทศฟิลิปปินส์ ปรณรงค์การใช้จักรยานเพื่อลดปัญหาการจราจร โดยทางการได้นำจักรยานมาแขวนตามกำแพงตลอดถนนสายหลักในย่านมากาติ ของกรุงมะนิลา เพื่อให้ประชาชนเช่า ซึ่งก็สร้างความสะอาดตา และช่วยประหยัดเนื้อที่ และเมื่อเร็วๆ นี้ก็ได้เปิดเลนจักรยานที่ Epifanio Delos Santos Avenue ซึ่งเป็นบริเวณที่มีป้ายรถประจำทางน้อย ทั้งยังเป็นการสนับสนุนการใช้จักรยานให้มากขึ้นเพื่อส่งเสริมสุขภาพของคนในชุมชน



Skyview at Ericsson Globe

Stockholm Globe Arenas เป็นตึกทรงกลมที่ใหญ่ที่สุดในโลก (The largest spherical building) มีความสูงประมาณ 85 เมตร เส้นผ่าศูนย์กลาง 110 เมตร มีความจุราว 600,000 ลูกบาศก์เมตร หากเปิดน้ำจากก๊อกเพื่อเติมน้ำใส่ลูกโลกนี้ต้องใช้เวลาลงถึง 40 ปี ที่นี่สามารถจุผู้ชมได้ถึง 16,000 ที่นั่ง ตั้งอยู่ที่กรุงสตอกโฮล์ม ประเทศสวีเดน ตึกนี้ใช้สำหรับการจัดแข่งขันกีฬาและงานอีเวนต์ต่างๆ เปิดใช้งานตั้งแต่ปี ค.ศ. 1989 และเพิ่งมีการเปลี่ยนชื่อเป็น Ericsson Globe เมื่อปี 2010 ที่ผ่านมามีลิฟต์กระเช้าที่สร้างขึ้นบนตึกเพื่อชมวิวกรุงสตอกโฮล์มโดยรอบได้อีกด้วย



เวตรูปภาพฉุกเฉิน

หากพูดถึงมลพิษในเมืองใหญ่ๆ อย่างลอนดอนเจสิส หรือนิวยอร์ก ก็คงไม่มีใครรู้สึกแปลกใจ แต่ขณะนี้พื้นที่ที่ถูกประกาศว่ามี



มลพิษสูงสุดในสหรัฐฯ อยู่ที่เมือง Salt Lake รัฐยูทาห์ โดยเกิดหมอกหนาสีขาวปกคลุมไปทั้งเมืองเป็นระยะเวลาอันยาวนาน การต้องประกาศภาวะฉุกเฉิน เตือนเด็ก คนชรา และผู้ที่เป็นโรคเกี่ยวกับทางเดินหายใจไม่ให้ออกจากบ้านโดยไม่จำเป็น ทั้งนี้ คาดว่าหมอกดังกล่าวเกิดจากอุณหภูมิที่แปรปรวน และสภาพทางภูมิศาสตร์ของเมืองที่มีส่วนทำให้มลพิษโดนกักเอาไว้

ห้างปลอดคาร์บอน

หลังจากที่ห้างสรรพสินค้า Tesco ของประเทศอังกฤษ และสาธารณรัฐเช็ก ได้พัฒนาเป็นสาธิตปลอดคาร์บอนไปแล้ว Tesco Lotus ได้ต่อยอดสาธิตรักษ์สิ่งแวดล้อม เป็นสาธิตปลอดคาร์บอน (Zero Carbon) สาขาที่ 3 ของโลก แห่งแรกในประเทศไทยและในทวีปเอเชียที่อำเภอบางพระ จังหวัดชลบุรี ด้วยการผสมผสานของหลายนวัตกรรมประหยัดพลังงาน ไม่ว่าจะเป็น การใช้หลอดไฟ LED ซึ่งใช้ปริมาณไฟฟ้าต่ำ มีระบบหรือไฟอัตโนมัติ มีหลังคาที่สามารถให้แสงส่องทะลุลงมา รวมถึงการใช้สารไฮโดรคาร์บอน เป็นสารทำความสะอาดในระบบ ทดแทนการใช้ไฮโดรฟลูโอคาร์บอนแบบเดิม ทำให้ไม่มีการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์นั่นเอง



Plastic Bottle Prohibited

ให้ชาวเมืองหันมาดื่มน้ำประปามากขึ้นเพื่อบรรเทาปัญหาขยะพลาสติกในเมือง ทั้งนี้จะมีผลบังคับกับน้ำดื่มที่ปราศจากฟองและรสชาติเท่านั้น น้ำอัดลมต่างๆ ได้รับการยกเว้น ผู้ละเมิดกฎหมายครั้งแรกจะได้รับหมายเตือนจากทางการ แต่หากยังฝืนขายน้ำดื่มบรรจุขวดเป็นครั้งที่ 2 จะถูกปรับเงิน 25 ดอลลาร์สหรัฐฯ (ประมาณ 760 บาท) และเพิ่มเป็น 50 ดอลลาร์สหรัฐฯ ในครั้งต่อไป



ที่เมืองคองคอร์ด ในมลรัฐแมสซาชูเซตส์ของสหรัฐฯ ออกกฎหมายห้ามจำหน่ายน้ำดื่มบรรจุขวดพลาสติก โดยเริ่มมีผลบังคับในวันขึ้นปีใหม่ที่ผ่านมา นั้นหมายความว่าน้ำดื่มบรรจุขวดพลาสติกกลายเป็นสินค้าผิดกฎหมายของเมืองนี้ กฎหมายดังกล่าวมีจุดประสงค์กระตุ้น





Bluetooth Talking Glove

เมื่อถุงมือไม่ได้มีไว้ใส่ เพื่อให้ความอบอุ่นอีกต่อไป Hi-Call บริษัทจากอิตาลี ได้ผลิต Bluetooth Talking Glove ที่นอกจากจะสามารถสวมใส่เหมือนถุงมือทั่วไปแล้วยังสามารถใช้คุยโทรศัพท์ได้อีกด้วย โดยมีการทำงานแบบบลูทูธ มีไมโครโฟนและลำโพงเย็บติดอยู่ที่นิ้วโป้งและนิ้วก้อย การใช้งานก็แสนง่าย เพียงทำมือเป็นรูปโทรศัพท์แบบที่คุ้นเคยกัน เหมาะอย่างยิ่งสำหรับนักทำกิจกรรมแบบเอาท์ดอร์ หรือคูร์กจะใช้เป็นคู่งานก็น่ารัก เก๋ไปอีกแบบ ในราคา 49 ยูโร



ปลูกถ่ายแขน 2 ขา

สปีดรีเบรนต์

มารีร็อก-โก (Brendan Marrocco) ทหารสหรัฐฯ วัย 26 ปี ได้รับความเจ็บจากระเบิดริมถนนในอิรักเมื่อเดือนเมษายน ปี 2009 จนสูญเสียแขนและขาไปทั้งหมด ได้เข้าผ่าตัดปลูกถ่ายแขนทั้ง 2 ขา ที่โรงพยาบาลจอห์น ฮอปกินส์ นครบัลติมอร์ (John Hopkins Hospital) รัฐแมริแลนด์ สหรัฐฯ โดยใช้เวลาผ่าตัดถึง 13 ชั่วโมง เมื่อเดือนธันวาคมปี 2012 โดยขณะนี้เขากำลังฝึกใช้แขนทั้งสองข้าง เพราะหวังที่จะขับรถและว่ายน้ำได้อีกครั้ง

นักรอชั้นในม บนดาวอังคาร

ยานอวกาศสำรวจดาวอังคาร ที่ชื่อ มาร์ส รีคอนเนสซองส์ ออร์บิเตอร์ หรือ MRO ขององค์การบริหารการบิน อวกาศสหรัฐฯ หรือนาซ่า ระบุว่าชั้นหินบนพื้นของแอ่ง McLaughlin ซึ่งมีเส้นผ่าศูนย์กลาง 92 กิโลเมตร และลึก 2.2 กิโลเมตร ความลึกนี้อาจทำให้มีน้ำใต้ดินไหลเข้าไปข้างใน ซึ่งชั้นหินที่อยู่ก้นแอ่งมีแร่คาร์บอนेटและดินแร่ผสมอยู่ โดยแร่เหล่านี้เกิดขึ้นจากปฏิกิริยาของน้ำ มีการตั้งข้อสังเกตว่าภายในแอ่งและใต้ผิวดินมีน้ำ ทำให้เกิดสภาพแวดล้อมที่มีความชื้น และอาจเป็นที่อยู่ของสิ่งมีชีวิต ๑



เมษายน-มิถุนายน

2556



1 เมษายน-
30 มิถุนายน

เทศกาลผีเสื้อ อุทยานแห่งชาติปางสีดา จ.สระแก้ว
ถือเป็นความมหัศจรรย์ทางธรรมชาติที่หาได้ยาก และ 1 ปีมีเพียงครั้งเดียวเท่านั้น สำหรับเทศกาลผีเสื้อปางสีดา ณ อุทยานแห่งชาติปางสีดา จ.สระแก้ว ซึ่งจะได้พบกับผีเสื้อหลากหลายสายพันธุ์กว่า 400 ชนิดนับล้านตัว ลงมาหากินในอุทยานฯ เช่น ผีเสื้อหนอนคูน ผีเสื้อหางดาบลายจุด ผีเสื้อหางดาบลายขีด ผีเสื้อหนอนใบกุ่ม ผีเสื้อหนอนจำปี ผีเสื้อมัลลาย เป็นต้น นอกจากนี้จะได้ชมเหล่าผีเสื้ออย่างใกล้ชิดแล้ว ยังมีวิวสวยๆ มากมายภายในอุทยานฯ ให้ชื่นชมเป็นของแถมอีกด้วย



3-5 เมษายน

งานปอยส่างลอง จ.แม่ฮ่องสอน
“ปอยส่างลอง” คืองานประเพณีบวชลูกแก้วของชาวไทยใหญ่ เป็นการบรรพชาสามเณรเพื่อสืบทอดพระพุทธศาสนา และศึกษาพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ซึ่งเชื่อกันว่าจะได้รับอานิสงส์มากกว่าการบวชพระ ตลอดการจัดงานทั้ง 3 วัน นักท่องเที่ยวจะได้ชมความสวยงามของขบวนแห่อันตระการตาของชาวไทยใหญ่ จังหวัดแม่ฮ่องสอน



9-12 พฤษภาคม

งานมหกรรมการเงิน มั่นนี้ เอ็กซ์โป ครั้งที่ 13 (Money Expo 2013) ณ อิมแพค เมืองทองธานี
เวียนมาอีกครั้ง กับงานมหกรรมการเงินการลงทุนที่ยิ่งใหญ่ที่สุดของประเทศ งานมหกรรมการเงิน มั่นนี้ เอ็กซ์โป ครั้งที่ 13 (Money Expo 2013) ที่ปีนี้ยิ่งใหญ่กว่าทุกปีด้วยการเพิ่มพื้นที่จัดงานเป็น 65,000 ตารางเมตร ในแนวคิด “สี่สັນแห่งเงินตรา” เพื่อสะท้อนถึงความหลากหลายของบริการทางการเงิน และการลงทุน ที่ธนาคารและสถาบันการเงินต่างๆ นำมาให้บริการในงานนี้ ณ อิมแพค เมืองทองธานี



11-12 พฤษภาคม

งานประเพณีบุญบั้งไฟ จ.ยโสธร
งานบุญบั้งไฟเป็นพิธีกรรมศักดิ์สิทธิ์ของชาวอีสานในการบูชาพญาแถน เทพแห่งฝน เพื่อดลบันดาลให้ฝนตกต้องตามฤดูกาลก่อนถึงฤดูทำนา ขอแนะนำให้ไปเที่ยวชมงานประเพณีบุญบั้งไฟของยโสธร ที่ได้รับความสนใจทั้งจากชาวไทยและต่างชาติ เพราะมีบั้งไฟจากประเทศญี่ปุ่นและประเทศเพื่อนบ้านมาร่วมงานทุกปี จนมีชื่อเสียงไปทั่วโลก ภายในงานมีการประกวดแห่แข่งบั้งไฟ บั้งไฟสวยงาม ประกวดกองเชียร์ ฯลฯ

เมษายน-มิถุนายน

2556



7 พฤษภาคม-
2 มิถุนายน

ชมละครเพลง “แฟนธอม ออฟดิโอเปร่า” (Phantom of the Opera) เมืองไทย รัชดาลัย เรียดอร์

แฟนละครเพลงเตรียมเฮ! เพราะปีอีซี-เทโร ซีเนริโอ เตรียมนำละครเพลงเรื่อง “แฟนธอม ออฟ ดิโอเปร่า” (Phantom of the Opera) ละครเพลงเรื่องเยี่ยมที่มีชื่อเสียงยาวนานมากที่สุดเรื่องหนึ่งของโลก มาเปิดการแสดง ณ เมืองไทยรัชดาลัย เรียดอร์ ข้อมูลเพิ่มเติมติดต่อได้ที่ โทร. 02 262 3838 หรือ www.thaiticketmajor.com



23-26 พฤษภาคม

Pet Expo 2013 ศูนย์การ
ประชุมแห่งชาติสิริกิติ์

คนรักสัตว์ทั้งหลายต้องไม่พลาดงานนี้ Pet Expo 2013 งานแฟร์ด้านสัตว์เลี้ยงที่รวบรวมผลิตภัณฑ์อาหารสัตว์ เวชภัณฑ์ อาหารเสริม ผลิตภัณฑ์บำรุงขน เสื้อผ้าเครื่องประดับ ของเล่น อุปกรณ์พัฒนาทักษะ โรงพยาบาลสัตว์ โรงแรม และที่พักที่สามารถพาสัตว์เลี้ยงเข้าพักได้ นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมพิเศษอีกมากมายในงาน อาทิ โปรโมชันสุดพิเศษจากร้านค้าและบริการเพื่อสัตว์เลี้ยงแสนรัก ชมสัตว์เลี้ยงแปลกหายาก การประกวดสัตว์เลี้ยงปูกสวยงาม โชว์น่ารักๆ จากสัตว์เลี้ยงแสนรัก ที่ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์



1 มิถุนายน-
31 กรกฎาคม

เทศกาลท่องเที่ยวดอกไม้
กระเจียวงาม จ.ชัยภูมิ

ไปดูดอกไม้สวยๆ ให้เบิกบานใจกันดีกว่า กับ “เทศกาลท่องเที่ยวดอกไม้กระเจียวงาม” ณ อุทยานแห่งชาติป่าหินงาม อ.เทพสถิต และอุทยานแห่งชาติไทรทอง อ.หนองบัวระเหว จ.ชัยภูมิ ชมสวนหินงาม ป่าหินล้านปีที่ธรรมชาติปั้นแต่งเป็นรูปร่างแปลกตาตามแต่จินตนาการของเรา และดอกไม้กระเจียวสีขาว สีเขียว สีชมพูอมม่วง ที่พร้อมอวดความงามแก่ทุกสายตา



15-16 มิถุนายน

เทศกาลดนตรีหัวหินแจ๊ซ
เฟสตีวัล ริมชายหาด
หัวหิน

อีกครั้งกับงานเทศกาลดนตรีที่คอแจ๊ซรอคอย “หัวหินแจ๊ซเฟสตีวัล” ที่ให้คอเพลงแจ๊ซได้ดื่มด่ำกับดนตรีแจ๊ซหลากหลายสไตล์จากวงดนตรีชั้นนำที่มีชื่อเสียงทั้งของไทยและต่างประเทศ กับบรรยากาศสบายๆ ริมชายหาดหัวหิน **b**

เผยกลยุทธ์การบริหารองค์กรพลังงานแห่งชาติกับ 6 CEOs ของกลุ่ม ปตท.

กลุ่ม ปตท. ยึดมั่นในพันธกิจที่มีต่อผู้มีส่วนได้เสียทุกกลุ่ม เพื่อสร้างความมั่นคงทางพลังงานและความ
มั่นคงทางเศรษฐกิจให้กับประเทศ ภายใต้หลักการกำกับดูแลที่ดี เคียงคู่ไปกับความรับผิดชอบต่อสังคม
ดังนั้นการดำเนินธุรกิจที่สอดคล้องและเป็นไปในทิศทางเดียวกัน
จึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งต่อการขับเคลื่อนกลุ่ม ปตท. ไปสู่ความมั่นคงและยั่งยืน
อันจะสร้างความเชื่อมั่นให้กับผู้ลงทุนและสร้างประโยชน์คืนสู่สังคมไทยสืบไป





ดร. ไพรินทร์ ชูโชติการ

ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่
บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน)

กลุ่ม ปตท. ต้องดำเนินธุรกิจอยู่บนฐานขององค์ความรู้ (KNOWLEDGE BASE) มากกว่าฐานของทรัพยากร (RESOURCE BASE) แบบเดิม โดยดึงเอาศักยภาพสูงสุดของแต่ละบริษัทในกลุ่มออกมา และมีทิศทางที่ชัดเจนร่วมกัน

“ภารกิจหลักของ ปตท. เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับความมั่นคงทางพลังงาน และความมั่นคงทางเศรษฐกิจของชาติ การจะก้าวไปถึงบริษัทขนาดใหญ่ (Big) มีความยั่งยืน (Long) และมีผลตอบแทนการลงทุนในระดับต้นๆ ของบริษัทชั้นนำในธุรกิจ (Strong) ได้นั้น กลุ่ม ปตท. ต้องดำเนินธุรกิจอยู่บนฐานขององค์ความรู้ (Knowledge Base) มากกว่าฐานของทรัพยากร (Resource Base) แบบเดิม โดยดึงเอาศักยภาพสูงสุดของแต่ละบริษัทในกลุ่มออกมา และมีทิศทางที่ชัดเจนร่วมกัน แผนการลงทุนของ ปตท. ทั้งกลุ่มในระยะ 5 ปีข้างหน้าจะมีมูลค่าถึง 1 ล้านล้านบาท ทำให้กลุ่มต้องประสานงานและเชื่อมโยงกันในทุกมิติ เพื่อการเติบโตอย่างยั่งยืนและได้เปรียบในการแข่งขันระดับโลก”

“สำหรับผู้ถือหุ้นของกลุ่ม ปตท. ขอให้ท่านมีความมั่นใจในการบริหารจัดการ โดยเฉพาะด้านการเงินว่ากลุ่มเราจะนำเงินไปใช้ด้วยความรอบคอบ ระมัดระวัง โดยคำนึงถึงประโยชน์ของผู้มีส่วนได้ส่วนเสียทุกกลุ่มอย่างสมดุล และที่สำคัญซึ่งพลาดไม่ได้เลยคือการจ่ายดอกเบี้ยและคืนเงินต้นให้กับทุกท่าน อย่างครบถ้วนและตรงเวลาตลอดไป”



คุณกวันทร์ วงศ์วานิช

ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่
บริษัท ปตท. สำรวจและผลิตปิโตรเลียม จำกัด (มหาชน)

นอกจากความสามารถในการสำรวจ พัฒนา และผลิตปิโตรเลียม เพื่อเสริมสร้างเสถียรภาพด้านพลังงานให้แก่ประเทศไทยแล้ว การสร้างผลตอบแทนที่ดีให้กับผู้มีส่วนได้เสีย การกำกับกิจการที่ดี และความรับผิดชอบต่อสังคมสิ่งแวดล้อม ในพื้นที่ที่เราดำเนินอยู่ ทำให้เราได้รับการสนับสนุนจากผู้มีส่วนเกี่ยวข้องอย่างจริงจัง

“ภารกิจหลักของ ปตท.สผ. คือ การสำรวจ พัฒนา และผลิตปิโตรเลียม โดยมีการขยายกิจการทั้งในและต่างประเทศอย่างต่อเนื่อง นอกจากความสามารถในด้านการสำรวจ พัฒนา และผลิตปิโตรเลียม เพื่อเสริมสร้างเสถียรภาพด้านพลังงานให้แก่ประเทศไทยแล้ว การสร้างผลตอบแทนที่ดีให้กับผู้มีส่วนได้เสีย การกำกับกิจการที่ดีและความรับผิดชอบต่อสังคมสิ่งแวดล้อม ในพื้นที่ที่เราดำเนินอยู่ ทำให้เราได้รับการสนับสนุนจากผู้มีส่วนเกี่ยวข้องอย่างดียิ่ง เป้าหมายหลักเพื่อเพิ่มระดับการผลิตให้เติบโตอย่างต่อเนื่อง มุ่งรักษาสัดส่วนปริมาณสำรองปิโตรเลียมต่อปริมาณการผลิตในระดับ 10 ปี โดยให้มีผลตอบแทนการลงทุนในระดับที่น่าพอใจ เพื่อสร้างความเชื่อมั่นให้กับผู้ถือหุ้น”

“แนวคิดของการบริหารงานแบบกลุ่มนั้น ก่อให้เกิดประโยชน์ในหลายด้าน ล่าสุดในการเพิ่มทุนจำนวน 92,300 ล้านบาทเมื่อปลายปี 2555 ปตท. ในฐานะเป็นผู้ถือหุ้นใหญ่ได้จองซื้อหุ้น คิดเป็นมูลค่าถึงประมาณ 60,259 ล้านบาท เพื่อคงสัดส่วนการถือหุ้นในระดับเดิม ทำให้ผู้ถือหุ้นรายอื่นมีความเชื่อมั่นตามไปด้วย ส่งผลให้มีการตอบรับในการจองซื้อหุ้นเพิ่มทุนกว่า 2 เท่าของมูลค่าที่เสนอขาย ถือเป็นการเสนอขายหุ้นสามัญเพิ่มทุนที่มีมูลค่าสูงที่สุดในประวัติศาสตร์ของประเทศไทยทีเดียว”



คุณอนนต์ สิริแสงทักษิณ

ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร

บริษัท พีทีที โกลบอล เคมิคอล จำกัด (มหาชน)

*สร้างประโยชน์สูงสุดให้แก่ผู้ถือหุ้น และคำนึงถึงผู้มีส่วนได้เสียที่เกี่ยวข้อง
เพื่อสร้างความเชื่อมั่นและเติบโตอย่างยั่งยืนร่วมกัน*

“ผมจะให้ความสำคัญต่อการกำกับดูแลกิจการที่ดี รวมถึงความเป็นเลิศด้านการบริหารจัดการองค์กร และมีความรับผิดชอบต่อสังคมภายใต้การดำเนินงานอย่างเป็นธรรม โปร่งใสและตรวจสอบได้ โดยมุ่งเน้นการสร้างประโยชน์สูงสุดให้แก่ผู้ถือหุ้น และคำนึงถึงผู้มีส่วนได้เสียที่เกี่ยวข้อง ทั้งนี้เพื่อสร้างความเชื่อมั่นและต่อยอดให้เกิดการเติบโตได้อย่างยั่งยืน”

“สำหรับแผนการเติบโตในอีก 5 ปีข้างหน้า PTTGC จะมุ่งเน้นการลงทุนตามวัตถุประสงค์หลัก ได้แก่ โครงการลงทุนเพื่อเพิ่มขีดความสามารถในการแข่งขันของธุรกิจเดิม (Core Uplift) อีกประเภทคือโครงการลงทุนเพื่อความเติบโตในผลิตภัณฑ์ใหม่ที่ต่อเนื่องจากผลิตภัณฑ์เดิมไปยังภูมิภาคใหม่ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในภูมิภาคเอเชีย ซึ่งเราเรียกว่าเป็นโครงการประเภท 1-Step Adjacencies และสุดท้ายสำหรับ Emerging Business Models คือโครงการลงทุนในผลิตภัณฑ์ที่มีรูปแบบการทำธุรกิจใหม่ๆ เช่น ผลิตภัณฑ์พลาสติกชีวภาพ”



คุณวีรศักดิ์ ไชยสีไพศาล

ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่

บริษัท ไทยออยล์ จำกัด (มหาชน)

*การบริหารงานแบบกลุ่มจะสัมฤทธิ์ผลได้จะต้องมีการแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์
รวมทั้งการใช้ทรัพยากรของแต่ละบริษัทให้เกิดประโยชน์สูงสุด*

“ด้วยความมุ่งมั่นที่จะบริหารงานแบบ Operational Excellence เราจึงเน้นการดึงความเป็นเลิศออกมาจากทุกสายงานของกลุ่ม เพื่อให้พนักงานมีส่วนร่วมในการตั้งเป้าหมายทางธุรกิจและนำพาองค์กรไปให้ถึงเป้าหมายนั้น และด้วยความร่วมแรงร่วมใจของทุกบริษัท มีการแบ่งปันข้อมูลที่เป็นประโยชน์ซึ่งกันและกัน ก่อให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ สามารถนำไปต่อยอดทางธุรกิจได้ อาทิ โครงการปรับปรุงกระบวนการผลิตร่วมกัน เพื่อให้แต่ละบริษัทมีระบบบริหารจัดการการผลิตที่มีประสิทธิภาพ ปลอดภัย เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม และสามารถลดต้นทุนการผลิตได้ในที่สุด หรือการบริหารการเงินเป็นกลุ่ม เช่น การจัดลำดับก่อนหลังด้านการดำเนินงานในตลาดเงิน เพื่อให้แผนงานสอดคล้องกันทุกบริษัท ทำให้หุ้นกู้ของกลุ่ม ปตท. มีความหลากหลาย ซึ่งนอกจากจะช่วยเพิ่มทางเลือกในการลงทุนได้แล้ว ยังส่งผลให้แต่ละบริษัทประสบผลสำเร็จในการระดมทุนได้ตามความต้องการ และเกิดประโยชน์สูงสุดตามแผนการจัดหาเงินที่กำหนดไว้”



คุณอริคม เตบศิริ
กรรมการผู้จัดการใหญ่
บริษัท IRPC จำกัด (มหาชน)

*การบริหารงานที่เป็นหนึ่งเดียว สัมฤทธิ์การบริหารจัดการที่เหมาะสมรัดกุม
ท่ามกลางกระแสความเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาของตลาดโลก*

“ท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาของตลาดโลก การดำเนินธุรกิจในทิศทางเดียวกัน สนับสนุนกัน ทำให้เกิดพลังร่วมที่เรียกว่า synergy จะเป็นอาวุธสำคัญในการรักษาขีดความสามารถในการแข่งขันในเวทีโลกได้ ซึ่งแผนกลยุทธ์บริหารจัดการนี้จะสามารถเห็นผลได้ในทันที ขณะที่ในระยะยาว เราต้องเพิ่มขีดความสามารถในการแข่งขันให้สามารถพัฒนาองค์กรไปสู่เป้าหมายที่วางไว้ได้ โดยการดึงศักยภาพบุคลากรของแต่ละบริษัทในกลุ่ม ที่มีความรู้ความชำนาญที่แตกต่างกัน ออกมาใช้ให้ได้ประโยชน์สูงสุด การแบ่งปันประสบการณ์การทำงานในมุมมองที่ต่างกันไป จะช่วยลดเวลาการลองผิดลองถูก การมีการบริหารจัดการความรู้ หรือ Knowledge Management อย่างเป็นระบบ จึงเป็นการวางรากฐานองค์ความรู้ ที่ส่งผ่านให้แก่คนรุ่นหลังเพื่อให้เกิดการพัฒนาต่อยอดได้อย่างรวดเร็วขึ้น”

“อย่างไรก็ตาม บริษัทฯ ยังคงมุ่งดำเนินการตามปรัชญาของบริษัทฯ ที่จะเน้นการสร้างสมดุลระหว่างการดำเนินงานด้านเศรษฐกิจ สังคมและสิ่งแวดล้อมอย่างต่อเนื่อง เพื่อสร้างมูลค่าเพิ่มแก่ธุรกิจให้เติบโตอย่างยั่งยืนไปสู่ความเป็น บริษัทปิโตรเคมีครบวงจรชั้นนำของเอเชีย”



คุณวิเชียร อุษณาโชติ
กรรมการผู้จัดการใหญ่
บริษัท บางจากปิโตรเลียม จำกัด (มหาชน)

*บริษัทในกลุ่ม ปตท. อยู่ในกลุ่มธุรกิจที่ใกล้ถึงง มีความเชื่อมโยง
และเกื้อหนุนซึ่งกันและกัน ซึ่งนับเป็นส่วนสำคัญในการดำเนินกลยุทธ์
และกำหนดหน้ะงาในการบริหารงาน*

“บริษัทฯ มีแผนลงทุนในโครงการธุรกิจพลังงานทดแทนอื่นๆ ร่วมกับบริษัทในกลุ่ม ครอบคลุมทั้งโครงการผลิตไฟฟ้าจากเซลล์แสงอาทิตย์ ลงทุนต่อขยายโรงงานผลิตไบโอดีเซล ลงทุนในโรงงานผลิตเอทานอล โดยบางจากฯ ได้ร่วมมือกับไทยออยล์ เพื่อสนับสนุนการพัฒนาตลาดเอทานอลเพื่อการส่งออกในอนาคต และสอดคล้องกับนโยบายของประเทศไทยในการพัฒนาให้เป็นศูนย์กลางการจำหน่ายเอทานอลของภูมิภาค”

“บริษัทฯ ยึดถือเป้าหมายและการบริหารจัดการในการสร้างสมดุลทั้งการสร้างมูลค่าและการสร้างคุณค่าองค์กรอย่างยั่งยืน โดยพัฒนาธุรกิจในปัจจุบันและธุรกิจใหม่รวมถึงลงทุนสู่ธุรกิจที่มีศักยภาพอื่นๆ อย่างต่อเนื่อง แผนการปฏิบัติการจะต้องมีความเชื่อมโยงหรือไม่ขัดต่อเป้าหมายตัวชี้วัดด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม พัฒนาและส่งเสริมวัฒนธรรมและค่านิยมให้กับบุคลากร รวมถึงการพัฒนาาระบบและกระบวนการโดยนำหลักการบริหารจัดการตามเกณฑ์รางวัลคุณภาพแห่งชาติ (Thailand Quality Award) มาเป็นแนวทาง โดยเชื่อมั่นว่ากลยุทธ์ดังกล่าวจะเป็นหลักในการดำเนินการธุรกิจให้เติบโตได้อย่างยั่งยืน” **๑**

PEOPLE
Happiness Life



บุรินทร์ บุญวิสุทธิ์

กับความสงบบนเส้นทางจักรยาน

บุรินทร์ บุญวิสุทธิ์ หรือ บุรินทร์ กรูฟ ไโรดอร์ส ผู้ชายมากความสามารถ ซึ่งเป็นทั้งนักธุรกิจ นักพากย์ และนักร้องที่มีเอกลักษณ์โดดเด่น จนได้รับฉายาว่า “เจ้าพ่อเพลงดิสโก้เมืองไทย” นอกจากบทบาททั้งหลายที่ได้กล่าวมาแล้ว เรายังให้ความสนใจกับการปั่นจักรยาน จนปัจจุบันได้ร่วมก่อตั้งชมรมคนรักจักรยานขึ้นมา

แน่นอนว่าการที่เราจะรักหรือชอบอะไรสักอย่างย่อมต้องมีเรื่องราวความประทับใจเกิดขึ้นกับสิ่งนั้นไม่มากนักน้อย วันนี่เราจึงชวนคุณบุรินทร์มานั่งพูดคุยกันแบบสบายๆ ในเรื่องการปั่นจักรยานกัน

สุขภาพ จุดเริ่มต้นของการปั่น

เมื่อทราบถึงหัวข้อในการสนทนา คุณบุรินทร์ก็ยิ้มออกมาอย่างอารมณ์ดี และเล่าให้ฟังว่า เขาปั่นจักรยานอย่างจริงจังมาได้ปีกว่าๆ แล้ว โดยมีจุดเริ่มต้นและแรงบันดาลใจจากคน 2 คน “คนแรกชื่อพี่ชัยภักดิ์ พี่เค้าทำงานอยู่ที่บริษัทบุญรอดบริวเวอรี่ เขามาชวนผมไปปั่นจักรยาน พร้อมพี่อีกคนชื่อคุณบอล เป็นโปรดิวเซอร์ของผมและเป็นมือกีตาร์ของวงอาร์ทเมเนตต์คุณป้าเมื่อประมาณ 2 ปีที่แล้ว พี่คนนี้เคย

“คุณพ่อคุณแม่ผมก็ปั่นจักรยาน คุณแม่มีรถพับ คุณพ่อปั่นรถจักรยานแบบทัวริ่ง ที่ไม่ต้องหมอบมากนัก ซึ่งเหมาะกับผู้ใหญ่ ตั้งแต่ปั่นจักรยานมา คุณพ่อก็สุขภาพดีขึ้น”

หนักร้อยกว่าก็โลกรั้ม เป็นคนเหนื่อยง่าย แต่ปัจจุบันน้ำหนักลดไป 30 กว่ากิโล กลายเป็นคนที่แข็งแรงมาก”

หลังจากเริ่มปั่นจักรยานไปได้สักพัก คุณบุรินทร์ก็เห็นการเปลี่ยนแปลงของสุขภาพตัวเอง “ปกติผมจะไปตรวจร่างกายทุกปี บางทีก็พบว่าน้ำตาลสูง เพราะผมเป็นคนกินหวานเยอะ บางทีก็มีคอเลสเตอรอลบ้าง ผมคิดว่าร่างกายเราเผาผลาญได้ไม่ดีเหมือนตอนอายุ 10 กว่า 20 กว่า รู้สึกว่าทำอะไรจะเหนื่อยง่าย พอมาปั่นจักรยานได้สักครึ่งปี ไปตรวจร่างกาย คุณหมอตระเวนแล้วพบว่า น้ำตาลในเลือดลดลง อยู่ในเกณฑ์ที่ดี คอเลสเตอรอลก็ไม่มี ไขมันดีสูงขึ้น ซึ่งปกติไขมันดีผมมีน้อยมาก ตรวจ

ทุกๆ อย่างก็พบว่าดีหมด คุณหมอซึ่งบังเอิญเป็นคนปั่นจักรยานเหมือนกัน บอกว่าจักรยานมันช่วยชีวิตเราจริงๆ ทำให้สุขภาพของเราดีขึ้น เวลาที่ผมเล่นคอนเสิร์ตต้องใช้พลังงานเยอะมาก ทั้งร้อง ทั้งเต้น ต้องปฏิสัมพันธ์กับคนดู ปกติประมาณเพลงที่ 8 ก็จะมีหมดแรง เหนื่อย สู้ไม่ไหว แต่พอมาปั่นจักรยานแล้วรู้สึกดีขึ้นมาก สามารถเล่น 20 เพลงได้สบายๆ เลย”

มิตรภาพ เรื่องราวดีๆ ระหว่างทาง

นอกจากจะมีสุขภาพที่ดีขึ้นแล้ว คุณบุรินทร์ยังได้รับมิตรภาพดีๆ จากเพื่อนร่วมทางอยู่เสมอ เวลาที่ออกไปปั่นจักรยาน เมื่อเราถามถึงเหตุการณ์ประทับใจ เขาก็เล่าให้ฟังว่า “มีครั้งหนึ่งผมไปแข่งจักรยานที่สุพรรณบุรีโดยนัดกับเพื่อนไว้ พอผมออกตัวมาก็มองไม่เห็นเพื่อน ไม่รู้ว่าเขาหายไปไหน เราก็เป็นห่วงเพื่อน ปรากฏว่าพอไปเจอกันที่จุดรับน้ำที่ 2 ตอนนั้นผ่านไปประมาณ 40 กิโลเมตร เขาจะมีจุดแจกน้ำให้นักปั่น ปรากฏว่าไปเจอเขาจีนน้ำอยู่ เรายังอ้าว... มายืนอยู่นี่เองหรือ พอผมหันกลับไปมองข้างหน้าอีกทีปรากฏว่าคนที่ปั่นอยู่ข้างหน้าเกิดเบรกกะทันหัน ผมเบรกไม่ทันเลยชนเข้าไปเต็มแรงจนรถล้ม



แขนถลอก ขาก็เจ็บ คนที่แข่งอยู่เขาก็จอตลอดเข้ามาถามว่าน้องเป็นไงบ้าง ล้อจักรยานผมคุด เขาก็มาช่วย มาตัดล้อให้ ปรับรถเพื่อให้สามารถปั่นต่อไปได้ คือรถของผมหลังจากล้มแล้วปั่นต่อไปไม่ได้ เขาถามว่าผมมีเครื่องมือไหม ผมตอบไปว่าไม่มี เขาก็กุลิกจอบไปเอาเครื่องมือมาซ่อมรถให้ ซึ่งผมประทับใจในน้ำใจของเขามากที่เขาหยุดการแข่งขันเพื่อมาช่วยผม ผมรู้สึกว่าการปั่นจักรยานมันเป็นที่หาที่ไม่ได้เน้นการแข่งขัน คือบางคนเขาไม่ได้ต้องการมาแข่งกับเวลา เขาต้องการมาสนุกสนาน ได้มารู้จักคน ก็ถือว่าโชคดีที่ได้มาเจอคนดีๆ อย่างนี้”

จักรยาน เปลี่ยนไลฟ์สไตล์

ตั้งแต่ปั่นจักรยานมา หลากหลายอย่างในชีวิตของคุณบุรินทร์เปลี่ยนแปลงไป รวมถึงไลฟ์สไตล์ในการใช้ชีวิตด้วย ตอนนี้เขาได้กลายมาเป็นหัวหน้าแก๊งที่คอยชวนเพื่อนๆ ออกไปปั่นจักรยานตามที่ต่างๆ อย่างสนุกสนาน บางช่วงที่ไม่มีมิโซว์ก็จะออกไปปั่นอาทิตย์ละ 4-5 ครั้ง

“การที่ผู้ชายกลุ่มหนึ่งได้ออกไปทำกิจกรรมด้วยกัน มันก็จะคล้ายๆ แก๊งแฟนฉันที่ออกไปปั่นจักรยานกัน สนุกสนาน ไปกินไอศกรีม ไปกินขนมกัน”

“เมื่อก่อนผมจะเป็นคนที่ชอบ

ไปเที่ยวกลางคืนบ้าง กินข้าวเสร็จก็จะไปนั่งบาร์ นั่งฟังเพลงต่อ แต่ปัจจุบันนี้เปลี่ยนไปหมดเลยครับ 4 ทุ่มแทนที่เราจะนัดกันที่ผับหรือบาร์ เรากลับนัดเจอกันที่ลานพระบรมรูปทรงม้าแทน เพื่อปั่นจักรยานไปหลักสี่ ไปรังสิต แล้วก็ปั่นกลับ ประมาณ 60 กิโลเมตร พอปั่นเสร็จ เราก็ไม่อยากจะออกไปเที่ยวกลางคืนต่อแล้ว เพราะเหนื่อย อยากกลับบ้านไปอาบน้ำ ดูทีวีสบายๆ”

ไลฟ์ไซคลิ่ง (Life Cycling) ชมรมสำหรับคนที่รักจักรยาน

หลังจากที่คุณบุรินทร์ปั่นจักรยานมาได้ปีกว่าๆ ทำให้รู้ว่ากีฬาประเภทนี้มีประโยชน์มากมายจริงๆ และอยากจะเผยแพร่ให้เป็นที่สนใจมากขึ้น จึงได้ร่วมก่อตั้งชมรมชื่อว่า ไลฟ์ไซคลิ่ง (Life Cycling) เป็นชมรมสำหรับผู้ที่รักจักรยานโดยเฉพาะ

“เราคิดว่าเราต้องตั้งชมรมพร้อมกับจัดงานเฟสติวัลด้วย ซึ่งตอนนี้ก็สำเร็จแล้ว งานไลฟ์ไซคลิ่งครั้งแรกถูกจัดขึ้นที่ศูนย์การค้าดิเอ็มโพเรียมได้รับความสนใจสูงมาก สมัครสมาชิกหลายพันคนแล้ว ในโอกาสต่อไปเราจะจัดการแข่งขันจักรยาน ซึ่งมีอะไรมากกว่าการแข่งขันทั่วๆ ไป คือแทนที่จะปั่นไปให้ถึงจุดมุ่งหมาย รับถ้วย แล้วก็กลับบ้าน ก็จะทำให้มีเฟสติวัลด้วย ปั่นจักรยานไป เช่น ดูคอนเสิร์ตด้วยกันอะไรอย่างนี้ อันนี้คือโครงการต่อไปที่กำลังจะเกิดขึ้น”

ความสุขของครอบครัว คือความสุขของเรา

“ผมคิดว่าการที่ครอบครัวเรามีความสุขก็ทำให้เราพลอยมีความสุขไปด้วย ผมเริ่มมองเห็นว่าบางทีสิ่งของไม่ใช่ความสุขที่แท้จริง ความสุขที่แท้จริงคือสิ่งที่เราได้อยู่กับครอบครัว สิ่งที่ต้องได้จริงก็คือ จากพ่อแม่ที่มีให้เรา จากภรรยา ความรักจากลูก การที่เราได้อยู่ด้วยกัน เวลาที่เหลือทั้งหมดนี้คือความสุข ซึ่งเราต้องหาวิธีการที่จะบาลานซ์ความสุขตรงนี้ให้ได้” นี่คือนมมองความสุขของคุณบุรินทร์ ซึ่งน่าจะเป็นอีกหนึ่งเหตุผลที่ทำให้เขามีความสุขในการปั่นจักรยาน เพราะการปั่นจักรยานทำให้เขาได้มีกิจกรรมร่วมกับครอบครัว

“ตอนนี้รถที่บ้านหลายต่อหลายคันจะมีแร็กจักรยานอยู่หมดเลย ส่วนใหญ่เราจะขับรถยนต์ไปก่อน แล้วพอไปถึงที่ก็จะนำรถจักรยานไปปั่น ผมจะไปพื้ทยาบ่อย ไปปั่นจักรยานที่เขาซีจรรย์ มีขึ้นเขาสนุกๆ ไม่โหดมาก บันสบายๆ รอบหนึ่งประมาณ 20 กว่ากิโลเร็วๆ นี้เราจะไปที่หัวหินครับ ผมอาจจะขี่จักรยานจากหัวหินไปปราณบุรี ถึงปราณบุรีแล้วก็กลับมาหัวหิน”

“คุณพ่อ คุณแม่ผมก็ปั่นจักรยาน คุณแม่มีรถพับ คุณพ่อปั่นรถจักรยานแบบทัวร์ริง ที่ไม่ต้องหมอบมากนัก ซึ่งเหมาะกับผู้ใหญ่ ตั้งแต่ปั่นจักรยานมาคุณพ่อก็สุขภาพดีขึ้น เมื่อก่อนกิจกรรมของครอบครัวส่วนใหญ่จะเป็นการไปกินข้าวตามห้างสรรพสินค้า ตั้งแต่เริ่มปั่นจักรยานเราก็เปลี่ยนเป็น



เข้าสวนสาธารณะ หรือไปเขาดินเราก็นำจักรยานเข้าไป พาลูกไปดูสวนสัตว์ แล้วก็ขี่จักรยานไปด้วยกัน”

หลังจากได้ฟังเรื่องราวความประทับใจต่างๆ ในการขี่จักรยานของ

คุณบุรินทร์ บุญวิสุทธิ์ แล้วคงทำให้หลายคนอยากจะจับจักรยานที่จอดไว้ ออกไปปั่นอีกครั้ง ซึ่งเราเชื่อว่าทุกคนจะได้รับทั้งสุขภาพที่ดีและมิตรภาพที่งดงามถึงเรื่องราวดีๆ อีกมากมาย ตลอดเส้นทางกรปั่นจักรยาน **h**

PEOPLE
PTT Group's Club



45 ปี แห่งความภาคภูมิใจของ ศ.นพ.อมร ลีลารัตน์

เมื่อชีวิตการทำงานเต็มไปด้วยความสุข เวลา 45 ปี ที่คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล จึงผ่านไปอย่างรวดเร็ว “ผมเกษียณอายุการทำงานที่คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาลปีนี้ แต่งานที่ผู้ติดตามให้ผมรับไว้อายุ 80 ยังไม่รู้อะไรสำเร็จหรือเปล่า 45 ปีของอาชีพแพทย์ ผมไม่อยากพูดอะไรมาก นอกจากคำว่า ภูมิใจและสนุกมากกับผลงานที่ผ่านมา” ศ.นพ.อมร ลีลารัตน์ อดีตหัวหน้าภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล และอดีตรองอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหิดล กล่าวด้วยน้ำเสียงอันเบิกบาน และมีความสุขอย่างแท้จริง

คุณหมอเป็นบุตรชายคนที่ 2 ของครอบครัว “ลีลารัตน์” เจ้าของกิจการบริษัท ถ้วยทองโอสธ จำกัด น้ำมันหม่อง น้ำตาลสีเหลือง ที่คนรุ่นปู่รุ่นย่าพกพาติดตัวเป็นประจำ “เมื่อคุณพ่ออพยพมาจากจีนแผ่นดินใหญ่ ทำธุรกิจจนมั่นคง ท่านจึงหมายมั่นปั้นมืออยากให้ผมเรียนต่อเภสัชกร เพื่อจะได้กลับมาช่วยดูแลธุรกิจของครอบครัว”

คุณหมอเรียนชั้นมัธยมที่โรงเรียนอัสสัมชัญ บางรัก ผลการเรียนอยู่ใน

“ปตท. เป็นองค์กรที่ได้รับรางวัลอะไรมากมาย ก่อนหน้านี้ผมเคยลงทุนกับ TRUST แต่ก็ขาดทุน เพราะพิษฟองสบู่แตก แต่กับ ปตท. ผมลงทุนทั้งหุ้นกู้และหุ้นสามัญ เท่าที่ผ่านมาก็กำไรมาตลอด”

ระดับดีเยี่ยม ทำให้ต้องคอยตอบคำถามใครต่อใครเสมอว่าอยากเป็นอะไร? เมื่อบุพการีประสงค์อยากให้เรียนเภสัชกร คุณหมอจึงค่อนข้างโน้มเอียงไปตามความต้องการของคุณพ่อ แต่ก็มีเหตุบังเอิญให้เกิดความพลิกผันกับชีวิต

“ถามว่าทำไมผมจึงตัดสินใจเรียนแพทย์ เมื่อผมเรียนจบชั้น ม.8 ที่อัสสัมชัญ บางรัก ปีนั้นการสอบเอ็นทรานซ์มีการเปลี่ยนแปลง คือมหาวิทยาลัยต่างๆ ต้องการเปิดรับนักศึกษาแบบสอบตรงแทนการสอบรวม ผมจึงเลือกสอบไว้ 3 แห่ง คือ มหาวิทยาลัยแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยเลือกคณะเภสัชศาสตร์ เป็นอันดับหนึ่งที่มหาวิทยาลัยแพทยศาสตร์ ส่วนที่อื่นเลือกแพทย์เป็นอันดับหนึ่ง”

“เมื่อผมเริ่มสอบสัมภาษณ์

ที่มหาวิทยาลัยแพทยศาสตร์ก่อน คณะกรรมการถามผมว่า อยากจะเรียนแพทย์ไหมเพราะคะแนนคุณถึง (ส่วนที่จุฬาฯ และเชียงใหม่ ผมติดแพทย์อยู่แล้ว และที่จุฬาฯ สอบสัมภาษณ์ในวันรุ่งขึ้น) ผมตัดสินใจในวินาทีนั้นแล้วจึงกลับมาบอกคุณพ่อ ว่ายังมีน้องชาย 2 คน ซึ่งเรียนที่ตั้งใจให้เขาเรียนเภสัชแทนผมไปก็แล้วกัน เพราะผมเองอยากเรียนแพทย์มากกว่า แล้วในสมัยนั้นนักศึกษาที่สอบเข้าเรียนแพทย์ได้มักจะเรียนเก่งอยู่แล้ว ผู้ที่เรียนเก่งเหล่านี้จะไปสอบติดมหาวิทยาลัย 2-3 แห่งเป็นอย่างน้อย ทำให้ปีนั้นแต่ละสถาบันจะยุ่งมากในการเรียกนักศึกษาสำรองมาเสริมให้เต็ม มหาวิทยาลัยบางแห่งต้องเรียกตัวถึง 3-4 ครั้งกว่าจะได้ครบตามจำนวน แม้กระทั่งที่จุฬาฯ เองผมเข้าไปเรียนแล้ว ยังมีการเรียกตัวนักศึกษาแพทย์”

“ผมเรียนอยู่ที่จุฬาฯ 2 ปี สนุกมาก ปีแรกที่เข้าไปโดนรับน้องเกือบทุกวัน กิจกรรมเยอะมากแต่ผมชอบนะ พอข้ามฟากมาเรียนที่ศิริราช ต่างกันโดยสิ้นเชิงที่นี่เข้มข้นเรื่องวิชาการมาก เรียนตั้งแต่ 8 โมงเช้า ถึง 5 โมงเย็นทุกวัน การเรียนแพทย์สมัยก่อนต่างกับปัจจุบันมาก ในสมัยที่ผมเรียนนักศึกษาแพทย์จะได้รับการป้อนข้อมูลตามตำรา การทำหัตถการผ่าฝี เย็บแผล นักศึกษาแพทย์

PEOPLE PTT Group's Club

ก็ทำกันในห้องเย็บแผลที่ตึกด้านที่ติดกับ
ริมแม่น้ำเจ้าพระยา มีรุ่นพี่เฝ้าสอนดูอยู่
คนไข้ถูกเงินเข้ามา ก็รักษากันที่ตึกนี้”

“แต่ปัจจุบันวิทยาการทางด้าน
การแพทย์ก้าวหน้ามาก ตำรับตำราเรียน
กัน 10 ปีก็ไม่มีวันจบ แพทย์เฉพาะทาง
จึงเกิดขึ้นหลายสาขามาก ซึ่งเป็นผลดี
ต่อคนไข้ การเรียนจึงเน้นหนักไปในเชิง
วิเคราะห์ตามอาการคนไข้และค้นหา
ความรู้ด้วยตนเองเพิ่มมากขึ้น เพราะ
ฉะนั้นนักศึกษาแพทย์จึงต้องลงมาพบ
กับคนไข้ให้เร็วที่สุด แต่กว่าจะลงมือ
รักษาได้จะต้องผ่านการเทรนจนชำนาญ
ก่อน เพราะคนไข้มีสิทธิที่จะไม่ขอรับการ
รักษาพยาบาลได้ตามกฎหมาย”

“ทำไมผมจึงเลือกเป็นผู้
เชี่ยวชาญโรคติดเชื้อ เพราะเคยได้ยิน
คนพูดว่า ‘เป็นหมอ-ชอบเลี้ยงไข้’ และ
บางโรค เช่น โรคไต และโรคเบาหวานเป็น
โรคเรื้อรังรักษาไม่หายขาด ณ เวลานั้น
มีโรคเดียวที่ส่วนมากรักษาให้หายขาด
ได้ด้วยระยะเวลาอันสั้นคือ ‘โรคติดเชื้อ’
สมัยนั้นยังไม่มีโรคเอดส์ เมื่อทำงานเป็น



แพทย์เวร (intern) จบ ก็เข้ามาทาง
อายุรกรรมจนครบ 3 ปี แล้วผมเลือกเป็น
อาจารย์ในด้านโรคติดเชื้อทันที เพราะ
โรคติดเชื้อเป็นโรคที่รักษาได้ง่ายมาก
เพียงเราทราบสมุฏฐานของโรคอย่าง
แน่ชัด กินหรือฉีดยาไม่นานก็หายขาด”

เมื่อค้นพบว่าตนเองทั้งสนุก
และมีความสุขยามได้เห็นคนไข้ที่ป่วย
ด้วยโรคติดเชื้ออย่างรุนแรง หายป่วย
กลับบ้านเยี่ยงคนปกติ คุณหมอจึงรู้สึก
ภาคภูมิใจอย่างสูงสุด และยอมอุทิศชีวิต
ให้กับโรคติดเชื้อมายาวนานถึง 45 ปี

“โรคติดเชื้อเกิดจากเชื้อไวรัส
แบคทีเรีย เชื้อรา โปรโตซัว ฯลฯ มักเกิด

ขึ้นกับผู้ป่วยที่มีร่างกายอ่อนแอ กอปร
กับมีเชื้อโรคบางตัวที่มีความสามารถ
พิเศษในการบุกรุกเข้าไปในเนื้อเยื่อและ
จับกับเซลล์ของเรา แต่ถ้าเรามีร่างกาย
แข็งแรง มีภูมิคุ้มกันที่ดี เชื้อโรคก็จะ
ถูกทำลายโดยแอนติบอดีกระทั่งไม่
สามารถเข้าไปทำลายเซลล์ต่างๆ จน
ลุกลามกลายเป็นโรคติดเชื้อได้ กลุ่ม
โรคติดเชื้อที่พบบ่อย ได้แก่ ไข้หวัด
อหิวาตกโรค ไทฟอยด์หรือไข้รากสาด
น้อย โรคไข้เลือดออก และโรคเอดส์ ซึ่ง
ร้ายแรงที่สุดสำหรับการป้องกันที่ดีที่สุด
คือ ต้องย้อนกลับไปดูที่ช่องทางต่างๆ ที่
เสี่ยงต่อการติดเชื้อ ได้แก่ 1) ลมหายใจ
ควรหลีกเลี่ยงที่แออัด การสวมหน้ากาก
อนามัยป้องกันได้เพียงบางส่วน 2) ทาง
ปาก เราจึงต้องกินอาหารที่ปรุงสุกก่อน
เสมอ 3) ผ่านทางผิวหนัง ปกติผิวหนัง
เราจะช่วยป้องกันเชื้อโรคได้เป็นอย่างดี
ดังนั้นควรหลีกเลี่ยงการเกาหรืออื่นใด
ที่ทำให้ผิวหนังเกิดรอยแผลหรือถลอก
เพราะเชื้อโรคจะแทรกผ่านได้ 4) ผ่าน
ทางการมีเพศสัมพันธ์ ซึ่งต้องย้ำเรื่อง
ความปลอดภัยอย่างมาก 5) ผ่านทางโลหิต
ข้อผิดพลาดอาจจะเกิดจากกรณี



PEOPLE PTT Group's Club

ที่ผู้บริจาคป่วยแล้วไม่แจ้งให้เจ้าหน้าที่
พยาบาลที่รับบริจาคโลหิตทราบ”

อย่างไรก็ตาม แม้โรคติดเชื้อ
จะได้รับการยืนยันว่าสามารถรักษาให้
หายขาดหรือยับยั้งไว้ได้ร้อยเปอร์เซ็นต์
แต่คุณหมอก็เตือนว่าแม้พัฒนาการทาง
ด้านการแพทย์จะก้าวหน้าไปสักเพียง
ใดก็ตามแต่เชื้อโรคก็มีพัฒนาการตามทัน
เช่นกัน ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งของการดื้อยา

“เดิมทีการรักษาโรคติดเชื้อใช้
เพียงยาต้านจุลชีพกลุ่มเพนิซิลลิน หรือ
กลุ่มที่สกัดจากเชื้อรา ก็ทำลายเชื้อโรค
ได้ แต่ใช้ยาไม่กี่ปี ก็เกิดการดื้อยาขึ้น
เร็วๆ นี้มีข้อมูลว่า แบคทีเรียที่อยู่ในถ้ำ
Lechuguilla Cave, New Mexico ซึ่ง
เป็นบริเวณที่ไม่ติดกับผิวโลกมานาน 4
ล้านปี (ก่อนที่เราจะรู้จักยาต้านจุลชีพ
ขนานใดๆ เสียอีก) ปรากฏว่าแบคทีเรีย
ในถ้ำนั้น มีกลไกการดื้อยาแม้แต่ยา
ขนานใหม่ๆ ที่เราเพิ่งผลิตได้ หรือแม้จะ
เป็นยาต้านจุลชีพที่เป็นสารสังเคราะห์
ซึ่งเป็นสารที่ไม่เคยมีมาก่อนเสียด้วยซ้ำ
แสดงว่าเชื้อโรคมีพัฒนาการในด้านการ
ดื้อยาตั้งแต่โบราณกาลและเตรียมตัว
ล่วงหน้าไว้นานแล้วการพึ่งยาปฏิชีวนะ
เพียงอย่างเดียวจึงไม่พอ เราต้องดูแล
สุขภาพให้แข็งแรงด้วยเพื่อต้านกับโรค
ติดเชื้อ”

ระหว่างสนทนากันรอยยิ้มไม่
เคยเลือนหายไปจากใบหน้าของคุณหมอ
พลอยทำให้บรรยากาศผ่อนคลาย เมื่อ
ถูกถามถึงเคล็ดลับในการดูแลสุขภาพ
คุณหมอหัวเราะด้วยเสียงอันดังพร้อม
ทั้งตอบว่า...



“เคล็ดลับในการดูแลสุขภาพ
ของผมคือ การมีสุขภาพจิตและกาย
แข็งแรง ออกกำลังกายในการดำเนิน
ชีวิตประจำวัน เช่น การเดินเร็ว เพราะ
ทุกวันนั้นผมต้องเดินตามตึกต่างๆ ใน
โรงพยาบาล วันหนึ่งอาจเดินหลายครั้ง
หรือการขึ้นลงบันได 2-4 ชั้น เป็น
ประจำทุกวัน ปีนี้จะต้องเกษียณอายุ
ทำงานที่โรงพยาบาลศิริราชแล้วก็เตรียม
ตัวอยู่เหมือนกันโดยเฉพาะเรื่องของ
ความมั่นคงทางด้านการเงิน ซึ่งตรงนี้
ผมเลือกที่จะลงทุนกับหุ้นกู้ของ ปตท.
ซึ่งเป็นกลุ่มบริษัทพลังงานที่มั่นคงมาก
ถามว่าทำไมถึงมั่นใจ เพราะที่ผ่านมา
ปตท. เป็นองค์กรที่ได้รับรางวัลอะ
ยะมากมาย ก่อนหน้านี้ผมเคยลงทุน
กับ Trust แต่ก็ขาดทุนเพราะพิษฟอง
สบู่แตก แต่กับ ปตท. ผมลงทุนทั้งหุ้นกู้
และหุ้นสามัญ เท่าที่ผ่านมาก็กำไรมา
ตลอดเพราะฉะนั้นเมื่อไหร่ที่หุ้น PTT ลง

มาต่ำกว่า 300 บาท ผมจะไปซื้อ
ซื้อทันที หรือเมื่อไหร่ที่มีการประกาศ
ขายหุ้นกู้เพิ่มผมจะคอยเวียนไปถามแบงก์
ไทยพาณิชย์ สาขาศิริราช ว่าพอจะมีขาย
ไหม ถ้ามีผมจะแจ้งให้เขาทราบ ว่า ผม
สนใจ เพราะสำหรับหุ้นกู้ของ ปตท.
แม้จะเป็นการลงทุนที่ไม่หวือหวา แต่ก็
เป็นการลงทุนระยะยาว ที่ให้ผลตอบแทน
ที่มั่นคง และที่สำคัญคือ มีค่าความเสี่ยง
สำหรับนักลงทุนเป็นศูนย์ครับ”

นอกจากคุณหมอมร ลีลาวัศมี
จะให้เกียรติมาเป็นแขกรับเชิญใน
คอลัมน์ PTT Group's Club แล้ว
คุณหมอยังฝากคำแนะนำดีๆ เรื่อง
การดูแลสุขภาพผ่านไปยังผู้ถือหุ้นกู้
ปตท. และกลุ่ม ปตท. แบบง่ายๆ คือ
นอนหลับให้เพียงพอ หมั่นออกกำลังกาย
กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ งานไหนทำได้ทำ
เลย คิดบวกแล้วจะสนุกกับงาน เท่านี้
สุขภาพดีก็จะอยู่กับเราตลอดไป **h**



หุ้นปันผล อีกทางเลือกสำหรับนักลงทุน

เมื่อดัชนีตลาดหุ้นไทยทะยานทุบสถิติรอบ 18 ปี ราคาหุ้นส่วนใหญ่ปรับตัวขึ้นชนิดเต็มมูลค่าพื้นฐานเกือบถึงตลาดแล้ว และช่วงเวลาอย่างนี้ หากใครคิดจะลงทุน คงต้องเลือกสรรกันให้ดี ๆ ไม่เช่นนั้นแทนที่จะมีกำไรกลับต้องขาดทุนโดยไม่รู้ตัว

บรรดาผู้เชี่ยวชาญในตลาดหุ้นไทยส่วนใหญ่จะให้คำแนะนำว่า ถึงเวลาที่เหมาะสมกับการเลือกลงทุนหุ้นปันผลได้แล้ว โดยเฉพาะช่วงที่บริษัทจดทะเบียนรายงานผลประกอบการงวดประจำปี ซึ่งแต่ละบริษัทจะมีการประกาศจ่ายเงินปันผลตามนโยบายที่บริษัทกำหนดไว้หรือมากกว่านั้น ขึ้นอยู่กับความสามารถทำกำไรได้ในแต่ละปี

หากเป็นนักลงทุนที่คุ้นเคยกับตลาดหุ้นอยู่แล้ว คงไม่ยากที่จะค้นหา “หุ้นปันผล” ที่จะให้ผลตอบแทนในระดับที่ดีกว่าการฝากเงินไว้กับธนาคารพาณิชย์ แต่

สำหรับนักลงทุนหน้าใหม่ที่เพิ่งเริ่มเข้ามาลงทุนและยังไม่มีประสบการณ์มากพอ ควรลองศึกษาข้อมูลเพื่อที่จะนำไปใช้ในการตัดสินใจเลือกหุ้นปันผล

การลงทุนในหุ้นปันผลถือว่าการลงทุนที่มีระดับความเสี่ยงต่ำและปลอดภัย หากเปรียบเทียบกับการซื้อขายหุ้นเพื่อหวังเฉพาะกำไรส่วนต่างราคาเท่านั้น ซึ่งผู้ลงทุนจะต้องมีเป้าหมายที่ชัดเจนว่าต้องการจะลงทุนในระยะเวลาแค่ไหน ส่วนมากการลงทุนหุ้นปันผลจะต้องเป็นผู้ลงทุนแบบนิยมการลงทุนระยะกลางถึงยาว เนื่องจากผู้ลงทุนควรจะเข้าไปลงทุนก่อนที่บริษัทจะประกาศจ่ายเงินปันผล เพราะเมื่อใดที่บริษัทประกาศจ่ายเงินปันผล ราคาหุ้นจะปรับขึ้นไปเท่ากับอัตราเงินปันผลที่ประกาศในทันที

ในทางกลับกันเมื่อถึงเวลาจ่ายปันผล หุ้นจะถูกแขวนเครื่องหมาย XD หรือเครื่องหมายที่ไม่มีสิทธิรับเงินปันผล หากผู้ลงทุนซื้อหุ้นหลังขึ้นเครื่องหมายดังกล่าวแล้วก็ไม่ได้รับเงินปันผล และลักษณะของราคาหุ้นก็จะปรับตัวลดลงเท่ากับอัตราที่บริษัทจะจ่าย

การลงทุนในหุ้นปันผล นักลงทุนส่วนใหญ่มองว่าเป็นทางเลือกที่ปลอดภัย แต่หากมองอีกมุม การลงทุนประเภทนี้มีความเสี่ยง โดยเฉพาะกรณีที่ผู้ลงทุนไม่ได้ศึกษาข้อมูลอย่างดีพอ เช่น การเข้าไปซื้อผิดจังหวะ หรือซื้อก่อนวันขึ้นเครื่องหมายแบบกระชั้นชิด ซึ่งมีโอกาสที่ราคาหุ้นจะปรับตัวลงแรงกว่าอัตราเงินปันผลที่จ่าย ก็ทำให้

เกิดการขาดทุนได้ง่าย

อย่างไรก็ตามการลงทุนในหุ้นปีนผล ยังมีมีความน่าสนใจมากขึ้นเรื่อยๆ โดยเฉพาะหลังจากที่มีผลงานการวิจัยของตลาดหลักทรัพย์ในเรื่อง “หุ้นปีนผล : ชุมทรัพย์การลงทุน” ซึ่งมีการศึกษาหุ้นที่จ่ายปันผลตั้งแต่ปี 2549-2553 มีจำนวน 288 บริษัท เทียบจากบริษัททั้งหมด 512 บริษัท คิดเป็น 56.3% ของบริษัททั้งหมด ซึ่งถือว่าบริษัทจำนวนมากเกินครึ่งที่สามารถจ่ายปันผลได้

ผลตอบแทนเฉลี่ยในส่วนของเงินปันผลทั้งตลาด มากสุดอยู่ที่ 36.5% และน้อยสุดอยู่ที่ 25.3%

นอกจากนี้งานวิจัยยังบอกอีกว่า กลุ่มหุ้นปีนผล ราคาหุ้นจะมีความผันผวนน้อยกว่าตลาดรวม และมีอัตราการเจริญเติบโตของสินทรัพย์รวม รายได้รวม และกำไรสุทธิดีกว่า และกลุ่มที่มีอัตราการเติบโตโดดเด่นที่สุดคือ กลุ่มที่มีการจ่ายปันผลสูงสุด

ในตอนสรุปบทวิจัยได้เสนอว่า การลงทุนในหุ้นที่จ่ายปันผลอย่างต่อเนื่องเหมาะสำหรับนักลงทุนมือใหม่ เนื่องจากการลงทุนในหุ้นปีนผลนั้นให้ผลตอบแทนที่ดีกว่าการลงทุนแบบอื่น และให้ผลตอบแทนมากกว่า ในขณะที่มีความเสี่ยงต่ำกว่าตลาดรวมอีกด้วย

แนวทางเลือกหุ้นที่ปันผลดี

การเลือกหุ้นที่ปันผลดี หลักการง่ายๆ ที่น่าสนใจก็คือ ควรเป็นหุ้นที่มีการจ่ายปันผลสม่ำเสมอ และมีอัตราปันผลสูงขึ้นทุกปี หรือมีแนวโน้มสูงขึ้น



และควรดูประวัติย้อนหลัง 3-5 ปี

การปันผลสม่ำเสมอ หมายถึงบริษัทที่สามารถทำตามสัญญาที่ให้ไว้กับผู้ถือหุ้นอย่างเคร่งครัด โดยถือเอาสิทธิของผู้ถือหุ้นเป็นสำคัญ เช่น นโยบายเงินปันผลไม่ต่ำกว่า 40% ของกำไรสุทธิหลังหักภาษีเงินได้นิติบุคคลในแต่ละปีของงบการเงินรวม

หากตรวจสอบแล้วว่าที่ผ่านมา มีการจ่ายตามนโยบายปันผลนี้อย่างสม่ำเสมอก็มั่นใจได้อย่างหนึ่งแล้วว่าบริษัทนี้รักษาค่าพูดและรักษากำไรในระดับที่สามารถจ่ายได้ตลอด

ส่วนหุ้นที่จ่ายเงินปันผลสูงขึ้นทุกปี หรือมีแนวโน้มที่สูงขึ้น หมายถึง

บริษัทที่สามารถทำกำไรเพิ่มขึ้นทุกปี หรือมีกำไรสุทธิต่อหุ้น (EPS) ที่เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง หรือมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น หากบริษัทกำไรเพิ่ม แน่นนอนว่าบริษัทจะต้องจ่ายเงินปันผลเพิ่มขึ้นทุกปี ซึ่งเป็นไปตามนโยบายเงินปันผลของบริษัท สอดคล้องกับคำมั่นสัญญาของบริษัทที่ผู้บริหารมักจะเชิญชวนและยืนยันว่าบริษัทมีนโยบายจ่ายปันผลอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งในฐานะผู้ลงทุนก็ควรจะต้องติดตามประวัติย้อนหลังว่าบริษัทที่เข้าไปลงทุนสามารถทำได้เช่นนั้นหรือไม่ เพราะถือว่าข้อมูลในอดีตสามารถบอกอนาคตได้ และเป็นข้อมูลสำคัญในการใช้ลงทุน



4 หลักเกณฑ์ในการเลือกหุ้นปันผล

หากต้องการพิจารณาหุ้นปันผลที่ดีที่สุดให้ลองศึกษามากขึ้น เพื่อสร้างผลตอบแทนที่น่าพอใจว่าการออมในรูปแบบอื่น โดยต้องลงทุนระยะกลางถึงยาวนั้น ควรเลือกลงทุนหุ้นที่อยู่ในเกณฑ์ดังนี้

1. คาดว่าจะมีการจ่ายเงินปันผลเฉลี่ย 2 ปีข้างหน้าสูงกว่า 4% ในหุ้นขนาดใหญ่ และสูงกว่า 5% ในหุ้นปันผลของบริษัทขนาดกลางและขนาดเล็กเพื่อผลตอบแทนที่ชนะเงินเฟ้อ
2. หุ้นที่มีสัดส่วนหนี้สินต่อทุนต่ำกว่า 1.5 เท่า (ยกเว้นสถาบันการเงิน) สะท้อนสถานะหนี้สินต่อทุนต่ำ ลดความเสี่ยงที่จะไม่จ่ายเงินปันผล
3. หุ้นที่มีอัตราผลตอบแทนต่อส่วนผู้ถือหุ้น (ROE) สูงกว่า 10%
4. แนวโน้มกำไรในอีก 2 ปีข้างหน้าเติบโตต่อเนื่อง

หลักเกณฑ์ในส่วนนี้อาจจะต้องเป็นนักลงทุนที่มีความรู้ความเข้าใจ และสามารถหาข้อมูลได้ด้วยตัวเองในระดับหนึ่ง ซึ่งนักลงทุนมือใหม่ที่ต้องการดูข้อมูลก็สามารถหาได้จากโบรกเกอร์ที่เป็นสมาชิกตลาดหลักทรัพย์และเว็บไซต์ของตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย (www.set.or.th)



กลยุทธ์ลงทุนหุ้นปันผลระยะสั้น

ตามความเห็นของนักวิเคราะห์ท่านหนึ่งแนะนำว่า กลยุทธ์การลงทุนหุ้นปันผลระยะสั้นสามารถทำได้โดยผลการศึกษาด้านราคาของหุ้นปันผลย้อนหลัง 8 ปีพบว่ากลยุทธ์สำหรับหุ้นขนาดใหญ่ ควรซื้อก่อนขึ้นเครื่องหมาย XD ระยะสั้นเพียง 2 สัปดาห์ และขายหลังปลดเครื่องหมาย XD 1-2 สัปดาห์ จะให้ผลตอบแทนเฉลี่ยที่น่าพอใจราว 2.8-3.9% เนื่องจากส่วนใหญ่เป็นหุ้นนำดัชนี ซึ่งราคาหุ้นมักจะผันผวนตามภาวะตลาด

การลงทุนเพื่อหวังผลตอบแทนจากหุ้นปันผลจึงควรลงทุนในช่วงระยะเวลาสั้นๆ แตกต่างจากหุ้นขนาดกลางถึงขนาดเล็ก ควรซื้อในช่วงที่ยาวกว่า คือก่อนวันขึ้นเครื่องหมาย XD ราว 2 เดือน และขายก่อนวัน XD 1 วัน จะให้ผลตอบแทนที่น่าพึงพอใจที่สุดเฉลี่ยราว 9.1%

กุมภาพันธ์-มีนาคม ฤดูกาลดีซื้อหุ้นปันผล

ข้อมูลของโบรกเกอร์ส่วนใหญ่

จะเริ่มแนะนำให้ผู้ลงทุนทยอยซื้อหุ้นปันผลตั้งแต่เดือนกุมภาพันธ์-มีนาคม เนื่องจากเป็นช่วงประกาศจ่ายปันผลอยู่แล้ว และจากผลการศึกษาของโบรกเกอร์พบว่า โดยปกติแล้วหุ้นปันผลสูงมักจะให้ผลตอบแทนที่โดดเด่นอย่างมีนัยสำคัญในช่วงเดือนดังกล่าว โดยให้ผลตอบแทนเฉลี่ยสูงกว่าหุ้นปันผลต่ำอยู่ 4.5%

หุ้นที่น่าสนใจสำหรับการลงทุนในช่วงนี้ควรเลือกหุ้นในดัชนี SET 100 ที่คาดว่าจะจ่ายเงินปันผลสุทธิ ซึ่งหักที่จ่ายระหว่างกาลไปแล้วสูงสุดสำหรับการดำเนินงานในปี พ.ศ. 2555 และยังเป็นหุ้นที่มีโอกาสที่ราคาจะปรับตัวขึ้นจากปัจจุบัน

ปันผลมีทั้งเงินสดและหุ้นสามัญ

การปันผลของบริษัทจดทะเบียนจะมีหลายรูปแบบ บางบริษัทเลือกปันผลเป็นหุ้นเงินสด บางบริษัทจะจ่ายเป็นหุ้นสามัญ เนื่องจากต้องการสำรองเงินสดไว้เพื่อการขยายกิจการ โดยเฉพาะในช่วงที่บรรยากาศการลงทุน

FEATURE Smart Money

ในตลาดหุ้นเอื้ออำนวย และอยู่ในช่วงขาขึ้น บรรดาบริษัทจดทะเบียนจะเลือกวิธีจ่ายปันผลเป็นหุ้น หรือบางบริษัทจะจ่ายทั้งเป็นเงินสดและหุ้นในคราวเดียวกันก็ได้

การลงทุนในหุ้นปันผลในช่วงตลาดหุ้นขาขึ้น นักลงทุนมีโอกาสดำเนินการผลตอบแทนทั้งจากปันผล และจากส่วนต่างราคาหุ้น โดยหุ้นขนาดใหญ่ที่มีปัจจัยพื้นฐานที่ดี ส่วนใหญ่จะมีนโยบายการจ่ายปันผลสม่ำเสมอ

อย่างไรก็ตามนโยบายการจ่ายปันผลไม่จำเป็นจะต้องจ่ายปีละครั้ง บางบริษัทจ่ายระหว่างกาลปีละ 2 ครั้ง คืองวดครึ่งปีแรก และครึ่งปีหลัง หรือบางบริษัทอาจจะจ่ายปันผลเป็นรายไตรมาส

แม้การลงทุนในหุ้นปันผลที่มีปัจจัยพื้นฐานที่ดีจะมีความปลอดภัยเมื่อเทียบกับการลงทุนในหุ้นอื่นๆ แต่นักลงทุนก็ต้องศึกษาข้อมูลให้รอบด้าน เพราะการลงทุนมีหลายรูปแบบ นักลงทุนสามารถเลือกลงทุนในรูปแบบฉบับของตัวเองได้ เริ่มตั้งแต่กลุ่มที่สามารถรับความเสี่ยงสูงได้ก็จะมีรูปแบบการลงทุนในหุ้นในสัดส่วนที่มาก นักลงทุนที่นิยมความเสี่ยงปานกลางก็จะเลือกลงทุนทั้งในส่วนของตลาดหุ้น และตลาดตราสารหนี้ หรือประเภทที่ขอความเสี่ยงต่ำก็จะมีตราสารลงทุนแบบคุ้มครองเงินต้น

ทั้งนี้ก่อนการเปิดบัญชีซื้อขายกับบริษัทหลักก็จะมีแบบฟอร์มให้ลูกค้ากรอกข้อมูลเพื่อที่เจ้าหน้าที่การตลาด

(มาร์เก็ตติ้ง) จะได้รับพฤติกรรมการลงทุนและความประสงค์ของลูกค้าก่อนที่จะให้คำแนะนำการลงทุน ส่วนนักลงทุนหน้าใหม่จริงๆ ที่ต้องการลงทุนในตลาดหุ้นแต่ขาดความรู้ความเข้าใจ สามารถเลือกลงทุนผ่านบริษัทหลักทรัพย์จัดการกองทุนรวม หรือ บลจ. ซึ่งมีให้เลือกหลายบริษัท นักลงทุนสามารถเข้าไปศึกษาข้อมูลย้อนหลังของแต่ละ บลจ. ได้ว่าสถิติการให้ผลตอบแทนเป็นอย่างไร

หากต้องการลงทุนแบบที่ได้รับความนิยมประโยชน์ทางด้านภาษีก็สามารถเลือกลงทุนผ่านกองทุนรวมเพื่อการเลี้ยงชีพ (Retirement Mutual Fund : RMF) และกองทุนหุ้นระยะยาว (Long Term Equity Fund : LTF) ซึ่งกองทุน RMF เป็นกองทุนรวมที่มีวัตถุประสงค์ในการส่งเสริมการออมและการลงทุนของบุคคลเพื่อเตรียมความพร้อมไว้สำหรับการเกษียณอายุ ผู้ลงทุนจะได้รับสิทธิประโยชน์ทางภาษีมากกว่าการลงทุนในกองทุนรวมทั่วไป

ส่วน LTF เป็นกองทุนรวมหุ้นระยะยาวที่เน้นลงทุนระยะยาวในหุ้นที่จดทะเบียนในตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย บุคคลธรรมดาจะได้รับสิทธิประโยชน์ทางภาษีเพื่อเป็นแรงจูงใจในการลงทุน

ทั้งนี้จะเห็นได้ว่าตราสารการลงทุนในปัจจุบันมีมากมายเพื่อเป็นทางเลือกการลงทุนในยุคที่อัตราดอกเบี้ยเงินฝากต่ำ ขึ้นอยู่กับว่าจะเลือกลงทุนแบบไหนจึงจะเหมาะกับตัวเอง **h**

โบรกเกอร์ทยอยปรับเป้าดัชนี

ภาพรวมการลงทุนในช่วงที่เหลือของปีนี้ นักลงทุนจะต้องระมัดระวัง แม้ว่าตลาดหุ้นไทยจะได้รับอานิสงส์จากกระแสเงินทุนไหลเข้าจากต่างประเทศ รวมทั้งภาพรวมของเศรษฐกิจภายในที่ยังเติบโตต่อเนื่อง แต่การที่ดัชนีปรับตัวเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว จนดัชนีใกล้เข้าสู่อุปสงค์ที่เต็มปีอาจจะมีแรงขายทำกำไรเกิดขึ้น

นักวิเคราะห์จากโบรกเกอร์ส่วนใหญ่ประเมินว่า ไตรมาสแรกของปี 2556 ดัชนีหุ้นไทยน่าจะขึ้นลงอยู่ที่ประมาณ 1,500-1,550 จุด ซึ่งในช่วงเดือนกุมภาพันธ์ 2556 ดัชนีหุ้นปรับตัวเพิ่มขึ้นใกล้ถึงเป้าหมายทั้งปี หลังจากที่มีปัจจัยเสริมต่อทิศทางตลาดหุ้นไทย ทั้งเรื่องบริษัทจดทะเบียน รายงานผลกำไรประจำปี 2555 และการประกาศจ่ายปันผล ซึ่งมีแนวโน้มการจ่ายปันผลสูงกว่าที่คาด จากกระแสเงินสดสูง และยังไม่มีการลงทุนใหม่ๆ เพิ่ม ทำให้โบรกเกอร์หลายแห่งเริ่มทยอยปรับเป้าดัชนีปี 2556 เพิ่มขึ้น บางแห่งมองว่ามีโอกาสถึง 1,700 จุด

สัญญาณเศรษฐกิจโลกผ่านจุดต่ำสุดในช่วงปลายปี 2555 ถึงต้นปี 2556 จากรายงานภาคการผลิตและการส่งออกที่ฟื้นตัวขึ้น หลังจีน ญี่ปุ่น เยอรมนี ส่งสัญญาณผ่านจุดต่ำสุดทางเศรษฐกิจจะส่งผลให้เกิดการย้ายสินทรัพย์ลงทุนมาเป็นหุ้นเพิ่มขึ้น ซึ่งแม้สภาพคล่องในตลาดจะมากมายมหาศาล มีเงินไหลเข้ามาลงทุนในตลาดหุ้นอย่างต่อเนื่อง แต่ก็ต้องระวังแรงขายทำกำไรของนักลงทุนต่างชาติที่พร้อมจะขายหุ้นได้ทุกราคา เพราะมีต้นทุนตั้งแต่ระดับดัชนีต่ำกว่า 1,000 จุด



โครงการพระราชดำริ ของพ่อหลวง

Ask the Expert เป็นคอลัมน์ที่เปิดพื้นที่เพื่อใช้เป็นสื่อกลางระหว่างผู้อ่าน กับทีมงานผู้จัดทำนิตยสาร happiness ดังนั้นหากท่านมีเรื่องราวดีๆ ที่อยากให้เรานำเสนอ หรือมีข้อสงสัยเกี่ยวกับเรื่องใด สามารถสอบถามได้ที่:

Q “โครงการพระราชดำริของในหลวงตามภาคต่างๆ ประกอบด้วยโครงการประเภทใดบ้าง อยากให้แบ่งเป็นภาคหรือแยกประเภทค่ะ”
จาก คุณฉันทนา จูประไพ (ทะเบียนผู้ถือหุ้น 0663004345)

A “โครงการพระราชดำริ” เป็นโครงการที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว พระราชทานแก่ราษฎร ด้วยความห่วงใยในทุกข์สุขของอาณาประชาราษฎร์ จึงเสด็จพระราชดำเนินไปยังถิ่นทุรกันดารห่างไกลมากกว่าประทับอยู่ในวัง เพื่อทรงรวบรวมข้อมูลไว้เป็นแนวทางที่จะพระราชทานแนวพระราชดำริไปใช้ในการแก้ปัญหาต่างๆ

ปัจจุบันโครงการพระราชดำริมีทั้งสิ้น 4,219 โครงการ กระจายอยู่ทั่ว

ทุกภูมิภาคของประเทศ จำแนกออกเป็น 8 ประเภท ได้แก่ การพัฒนาแหล่งน้ำ การเกษตร สิ่งแวดล้อม ส่งเสริมอาชีพ สาธารณสุข สื่อสารและคมนาคม สวัสดิการสังคม และโครงการสำคัญอื่นๆ โดยโครงการต่างๆ มีสำนักงานคณะกรรมการพิเศษเพื่อประสานงานโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ เป็นผู้ประสานงาน



โครงการเกี่ยวกับดิน เช่น โครงการศูนย์ศึกษาการพัฒนาเขาหินซ้อน จังหวัดฉะเชิงเทรา โครงการทดลองแก้ปัญหาดินเปรี้ยว จังหวัดนครนายก โครงการหญ้าแฝกทั่วประเทศ โครงการแก้มลิงดิน จังหวัดนราธิวาส



โครงการเกี่ยวกับป่า เช่น โครงการศูนย์ศึกษาการพัฒนาภูพาน จังหวัดสกลนคร โครงการศูนย์ศึกษาการพัฒนาห้วยฮ่องไคร้ จังหวัดเชียงใหม่ โครงการพัฒนาปากน้ำปราณบุรี จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ โครงการศูนย์ศึกษาวิจัยธรรมชาติและป่าพสุสิรินธร จังหวัดนราธิวาส

FEATURE Ask the Expert



โครงการเกี่ยวกับน้ำ เช่น โครงการแก้มลิง เขื่อนป่าสักชลสิทธิ์ จังหวัดลพบุรี โครงการเชื่อมคลองทำด้านจังหวัดนครนายก โครงการพัฒนาพื้นที่ลุ่มน้ำแม่ลาว จังหวัดลำพูน โครงการบำบัดน้ำเสียโดยใช้พืช บึงมรกต กะสัน กรุงเทพมหานคร โครงการผันหลวง โครงการผันน้ำเข้าที่สวนพระองค์บริเวณพระราชานุสาวรีย์สมเด็จพระสุริโยทัย ทุ่งมะขามหย่อง จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

โครงการพัฒนาชนบท แบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ 1) โครงการส่วนพระองค์ เช่น โครงการนาข้าวทดลองในพระตำหนักสวนจิตรลดา โครงการปลานิล 2) โครงการพัฒนาอาชีพเกษตรกรในชนบท มักเป็นโครงการหลวงเพื่อพัฒนาชาวเขาและเกษตรกรในที่สูง เช่น สถานีวิจัยโนโครงการหลวงทั้ง 3 แห่ง คือ สถานีเกษตรหลวงอ่างขาง สถานีเกษตรหลวงแม่สอด และสถานีเกษตรหลวงปางดะ ธนาคารข้าวบ้านป่าแป๋ อำเภอแม่สะเรียง จังหวัดแม่ฮ่องสอน



โครงการด้านการเกษตร เช่น โครงการพัฒนาแบบเบ็ดเสร็จ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา โครงการพัฒนาพื้นที่บริเวณวัดมงคลชัยพัฒนาอันเนื่องมาจากพระราชดำริ จังหวัดสระบุรี โครงการสาธิตทฤษฎีใหม่ บ้านแดนสามัคคี อำเภอเขาวง จังหวัดกาฬสินธุ์



โครงการด้านสิ่งแวดล้อม เช่น ศูนย์ศึกษาการพัฒนาห้วยฮ่องไคร้อันเนื่องมาจากพระราชดำริ จังหวัดเชียงใหม่ โครงการอนุรักษ์แหล่งน้ำต้นน้ำลำธารทั่วประเทศ



โครงการสวัสดิการสังคม เช่น มูลนิธิราชประชานุเคราะห์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ มูลนิธิสายใจไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ มูลนิธิราชประชานุเคราะห์ และโครงการส่งเสริมอาชีพ ได้แก่ โครงการพระดาบส



โครงการด้านวิศวกรรม เช่น โครงการทางคู่ขนานลอยฟ้าบรมราชชนนี โครงการสะพานพระราม 8 โครงการด้านการจราจร เกี่ยวกับการขยายถนนคอขวดจุดต่างๆ ไปโอทีเซลและแก๊สโซฮอล์จากพืชของไทย กังหันชัยพัฒนา ฝายแม่ั่ว โครงการฝายชะลอน้ำหรือการจัดทำฝายชะลอน้ำ เพื่อฟื้นฟูป่าเสื่อมโทรม **h**

ข้อมูลจาก : สำนักงานคณะกรรมการพิเศษเพื่อประสานงานโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ

การออมเงินและภาษี... เรื่องใกล้ตัวที่ไม่ควรมองข้าม

ถูกต้องตามกฎหมาย ที่เรียกกันว่า “การหลบหลีกภาษีอากร (Tax Avoidance)” ซึ่งต่างกับคำว่า “การหลีกเลี่ยงภาษีอากรหรือการหนีภาษีอากร (Tax Evasion)” ที่หมายถึง การแสดงเจตนาหรือจงใจหลีกเลี่ยงภาษีอากรโดยทุจริตหรือโดยผิดกฎหมาย เช่น ผู้รอกภาษีไม่รอกจำนวนเงินได้หรือทรัพย์สินที่จะต้องเสียภาษีในแบบแสดงรายการโดยเจตนา หรือรอกแต่รอกไม่ตรงต่อความเป็นจริงเพื่อให้เสียภาษีน้อย หรือเจตนาละเลยไม่ยื่นรายการที่ต้องยื่นเพื่อหลีกเลี่ยงหรือพยายามหลีกเลี่ยงภาษีอากร

คงไม่มีใครกล้าปฏิเสธได้ว่า เมื่อทุกคนมีรายได้แล้ว จะไม่ต้องเสียภาษี แต่เราควรจะมาคิดและวางแผนการเสียภาษีว่าจะทำอย่างไรเพื่อเสียภาษีให้น้อยที่สุด โดยทำอย่าง



การหลีกเลี่ยงภาษีอากร หรือการหนีภาษีอากร (Tax Evasion) นั้น ผู้มีเงินได้จะต้องรับผิดชอบเสียภาษีอากรตามจำนวนเงินที่หลีกเลี่ยงพร้อมทั้งเบี้ยปรับ และเงินเพิ่ม ซึ่งเป็นบทลงโทษทางแพ่ง โดยไม่อาจที่จะลดหย่อนผ่อนโทษลงได้ ทั้งยังต้องรับผิดชอบทางกำหนดโทษทางอาญา ได้แก่ โทษจำคุก และค่าปรับ ตามมาตรา 37 แห่งประมวลรัษฎากรอีกด้วย

เมื่อตัวเองทราบดีอยู่แล้วว่า ต้องมีหน้าที่ตามกฎหมายที่จะต้องเสียภาษี เราจึงมาวางแผนภาษีเพื่อให้ได้ประโยชน์อันสูงสุด กับการออมเงินของเรา โดยเฉพาะคนที่มียาไรได้แบบมนุษย์เงินเดือน บางครั้งทุกคนทำงาน แต่ไม่รู้จักวิธีการออมเงิน ออมอย่างไรถึงจะได้รับดอกเบี่ยที่คุ้มค่า วิธีการออมเงินกับธนาคารที่จะได้ประโยชน์ แทนที่จะฝากออมทรัพย์ เราควรนำเงินที่เก็บไว้เป็นจำนวนสูงๆ ที่เราคิดว่ายังไม่ใช้เงินจำนวนดังกล่าว ฝากประจำไว้กับธนาคาร เพราะจะทำให้เราได้ออกเบี่ยสูงกว่าฝากออมทรัพย์ ตัวเราเองไม่ต้องกังวลเรื่องที่ฝากประจำ แม้ออกเบี่ยที่เราได้รับแล้วต้องถูกหักภาษี 15% แต่เราสามารถขอคืนภาษีที่ถูกหักได้ เราเองก็ควรทราบว่ารายได้ของเราได้รับปีละเท่าไร ถ้าฐานภาษีเราอยู่ที่ 5% เราก็มีสิทธิได้รับเงินดอกเบี่ยคืนมาตั้ง 10% หรือถ้าฐานภาษีอยู่ที่ 10% เราก็มีสิทธิได้รับเงินดอกเบี่ยคืนมาอีก 5% บางครั้งเรามองว่าเป็นเรื่องที่ยุ่งยาก แต่ถ้าเราศึกษาและสนใจจะทำให้เราเห็นถึงความคุ้มค่าที่จะได้รับ เมื่อรู้แล้วก็ยังไม่สายที่จะเริ่มต้นกัน

ล่าสุด ได้มีการปรับอัตราภาษีเงินได้บุคคลธรรมดา ลดลง โดยทางคณะรัฐมนตรี ได้อนุมัติการปรับปรุงโครงสร้างภาษีเงินได้บุคคลธรรมดา เพื่อส่งเสริมความเป็นธรรมและให้สอดคล้องกับภาวะเศรษฐกิจ โดยคาดหวังว่าจะสร้างความเป็นธรรมในการกระจายรายได้มากขึ้น และปิดช่องโหว่ในการหนีภาษี ซึ่งมาตรการของโครงสร้างภาษีใหม่นี้ จะใช้บังคับปีภาษี 2556 ที่จะต้องยื่นรายการในปี 2557 เป็นต้นไป ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

- รายได้สุทธิ 150,000 บาทแรก ได้รับการยกเว้นภาษีเหมือนเดิม
- รายได้สุทธิ 150,001-300,000 บาท จากเดิมเสียภาษี 10% ลดลงเป็น 5%
- รายได้สุทธิ 300,001- 500,000 บาท เสียภาษี 10% เหมือนเดิม
- รายได้สุทธิ 500,001-750,000 บาท จากเดิมเสียภาษี 20% ลดลงเป็น 15%
- รายได้สุทธิ 750,001-1,000,000 บาท เสียภาษี 20% เหมือนเดิม
- รายได้สุทธิ 1,000,001 - 2,000,000 บาท จากเดิมเสียภาษี 30% ลดลงเป็น 25%
- รายได้สุทธิ 2,000,001-4,000,000 บาท เสียภาษี 30% เหมือนเดิม
- รายได้สุทธิตั้งแต่ 4,000,000 บาท จากเดิมเสียภาษี 37% ลดลงเป็น 35%

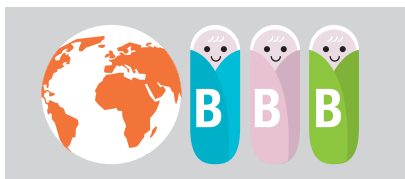
อย่างไรก็ตามการเปลี่ยนแปลงอัตราภาษีเงินได้บุคคลธรรมดาดังกล่าวจะมีผลก็ต่อเมื่อมีการประกาศเป็นพระราชกฤษฎีกาออกมาบังคับใช้อย่างเป็นทางการ **h**

คำ “รุ่นๆ” ที่ทุกรุ่นต้องรู้

ปกติแล้วเราจะเรียกคนในแต่ละรุ่นตามความสัมพันธ์เป็นหลัก เช่น คนรุ่นปู่รุ่นย่า คนรุ่นพ่อรุ่นแม่ หรือคนรุ่นลูก แต่ตอนนี้การแบ่งรุ่นของเราเปลี่ยนไปตามความโหวงของโลก (ทั้งที่จริงโลกก็หมุนด้วยความเร็วเท่าเดิม)

พอเกริ่นสักนิดว่าการแบ่งรุ่นที่ว่านี่จะเป็นการแบ่งตามความเปลี่ยนแปลงทางสังคม และพฤติกรรมของคนในยุคต่างๆ ซึ่งส่งผลให้คนที่อยู่ในยุคเดียวกันมีจุดเด่นร่วมกัน ทำให้เกิดกลุ่มคนที่มีความคิดและพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่แตกต่างกัน ลองไปดูกันซิคะว่าแบ่งกันอย่างไร

เพื่อความเข้าใจที่ตรงกันเราจะเรียกรุ่นเหล่านี้ว่า “Gen” หรือ “เจน” ที่ย่อมาจาก “Generation”



Gen B (Generation B) เกิดในช่วง พ.ศ. 2489-2507 ซึ่งเป็นช่วงใกล้จบสงครามโลกครั้งที่ 2 และมีนโยบายส่งเสริมให้แต่ละครอบครัวมีลูกมาก คนในเจนนี้จึงเกิดมาพร้อมกับการสร้างและฟื้นฟู จึงเป็นคนที่รู้คุณค่าของเงิน ทำงานหนักเพื่อสร้างฐานะให้กับครอบครัว มีค่านิยมทำงานราชการ เพราะเชื่อว่าเป็นอาชีพที่มีเกียรติและศักดิ์ศรี



Gen X (Generation X) เกิดในช่วง พ.ศ. 2508-2523 หรือเป็นรุ่นลูกหลานของ Gen B คนรุ่นนี้จะใช้ชีวิตสบายกว่า Gen B เพราะมีทรัพย์สินมรดกที่พ่อแม่สร้างไว้ให้ มีกำลังในการใช้จ่าย เลือกงานเองได้ มีความเชื่อมั่นในตัวเองสูง แต่คนรุ่นนี้จะไม่สนใจเรื่องอุปกรณ์อื่นทันสมัยสักเท่าไร เช่น คอมพิวเตอร์ จะใช้ก็ต่อเมื่อจำเป็นจริงๆ เท่านั้น



Gen Y (Generation Y) เกิดในช่วง พ.ศ. 2524-2537 หรือก็คือรุ่นลูกหลานของ Gen X คนเจนนี้กล้าแสดงออก ไม่แคร์ต่อคำวิจารณ์ มั่นใจในตัวเอง ชอบความรวดเร็วและไฮเทค ใช้ชีวิตส่วนใหญ่อยู่ในโลกอินเทอร์เน็ต มีความอดทนต่ำ สังเกตได้ชัดจากพฤติกรรมการรักง่ายหน่ายเร็ว ไม่ลังเลที่จะเปลี่ยนงานหากได้รับเงินเดือนที่สูงกว่า



Gen S (Generation S) ถือว่าเป็นคนรุ่นใหม่อย่างแท้จริง มีการระบุว่า เป็นเด็กที่เกิดในช่วง 3-5 ปีที่ผ่านมา ซึ่ง S ก็ย่อมาจาก Screen เพราะเป็นเด็กที่เกิดมาในยุคดิจิทัล และมีการปฏิวัติเทคโนโลยีอย่างเต็มรูปแบบ และอยู่ท่ามกลาง “จอ” รอบตัว ซึ่งเด็กกลุ่มนี้ จะได้รับการเลี้ยงดู การสอน และประสบการณ์หลักจากการสัมผัสหน้าจอเกือบทั้งหมด



Gen C (Generation C) คนในเจนนี้ได้รับการยกเว้นในเรื่องปีเกิด เพราะอาจเป็นคนที่เกิดหลัง Gen Y หรืออาจเป็นคน Gen B และ Gen X เพราะคนที่จะอยู่ใน Gen C ได้นั้น ได้รับการจัดรุ่นด้วยพฤติกรรม การใช้ชีวิตในการเชื่อมต่อกับผู้อื่น หรือ Connect หรือ Community โดยใช้อินเทอร์เน็ตผ่านเครื่องมือต่างๆ ทั้งโทรศัพท์มือถือ แท็บเล็ต คอมพิวเตอร์ ดังนั้นคน Gen C จึงเป็นคนยุคดิจิทัล ที่ชอบความรวดเร็ว ทันสมัย ใจร้อน เป็นตัวของตัวเองสูง ดังนั้นใครที่ชอบเทคโนโลยีความทันสมัยจะถูกจัดอยู่ใน Gen C ทันทีโดยไม่เกี่ยวกับอายุและปีเกิด

ลองไปสำรวจตัวเองดูนะคะว่าเราอยู่ใน Gen ไต แต่ถ้าคุณมีโทรศัพท์มือถือแบบหน้าจอสัมผัส มี iPad หรือได้เคยลองใช้ของพวกนี้กันมาบ้าง คุณคือคน Gen C แต่ถ้ายังไม่ได้ลองก็อย่าช้าจะได้ขยับรุ่นลงมาบ้าง... ^h



แนวทางในการปรับภูมิทัศน์ของบ้าน รับกับหน้าร้อนนี้ได้

พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติชาวลาวบางกอก หรืออีกชื่อหนึ่งคือพิพิธภัณฑสถานท้องถิ่น กรุงเทพมหานคร เขตบางรัก ตั้งอยู่ที่ซอยเจริญกรุง 43 เป็นกลุ่มอาคารที่ได้รับรางวัลอนุรักษ์ศิลปสถาปัตยกรรมดีเด่น สมาคมสถาปนิกสยามในพระบรมราชูปถัมภ์ เมื่อปี พ.ศ. 2550 และเป็นหนึ่งในแหล่งท่องเที่ยวมุมมองใหม่ในบางกอก จัดตั้งขึ้นตามความตั้งใจของ รศ.วราพร สุรวดี ผู้เป็นเจ้าของ ซึ่งอยากจะจัดบ้าน และทรัพย์สินมรดกที่ได้จากมารดา คือนางสอาง สุรวดี (ต้น บุนนาค) ให้เป็นพิพิธภัณฑสถานเพื่อให้ชนรุ่นหลังได้ศึกษาว่ากว่า 70 ปีที่แล้ว เขาอยู่บ้านกันได้อย่างไร โดยไม่ต้องพึ่งเครื่องปรับอากาศ

อาคารทั้งหมดที่ปรากฏในพิพิธภัณฑสถานชาวลาวบางกอกแห่งนี้ ประกอบด้วยเรือนไม้ 2 ชั้น หลังเดิม 1 หลัง จัดแสดงเครื่องเรือนและวิถีชีวิตของครอบครัว ส่วนเรือนไม้ 2 ชั้นด้านหลัง เป็นคลินิกเดิมที่รื้อย้ายมาจากทุ่งมหาเมฆของนายแพทย์ ฟรานซิส คริสเตียน ศัลยแพทย์อินเดียที่สำเร็จการ

คุณภาพชีวิตได้หลังคา ในหน้าร้อน

อากาศช่วงเดือนนี้ร้อนขึ้นเรื่อย ๆ คงไม่พ้นที่จะต้องเปิดแอร์กันในแต่ละบ้าน เคยสงสัยกันบ้างไหมว่าคุณสมบัติก่อนเขาอยู่กันอย่างไร วันนี้จึงอยากชวนไปพิสูจน์ว่าปัจจุบันก็ยังสามารถอยู่สบายภายใต้ชายคาในหน้าร้อน โดยไม่ต้องพึ่งเครื่องปรับอากาศกันได้อย่างไร แคมป์อยู่ในใจกลางกรุงเทพฯ เสียอีกด้วย อาคารนั้นนอกจากเป็นอาคารเก่าของชาวกรุงสมัยก่อน ยังเป็นแหล่งเรียนรู้เรื่องท้องถิ่นที่สำคัญของ กทม.ด้วย เรือนพิพิธภัณฑสถานชาวลาวบางกอก จึงน่าจะเป็นตัวอย่างบ้านไทยในอดีต ที่ไม่ถูกความร้อนเข้ามากล้ากราย ซึ่งสามารถนำลักษณะดังกล่าวมาเป็น



FEATURE Energy Review

ศึกษาจากอังกฤษ สามีคนแรกของนางสาว โดยปัจจุบันจัดแสดงประวัติ และรูปหล่อโลหะของคุณหมอ จากต้นแบบฝีมือปั้นของ ศ.ศิลป์ พีระศรี ตลอดจนหนังสือ และอุปกรณ์เครื่องมือแพทย์สุดท้ายคืออาคารแถวครึ่งตึกครึ่งไม้ อีก 1 หลังที่จัดแสดงข้าวของเครื่องใช้ และของสะสมส่วนตัวของครอบครัวสุวรรณดี ทุกอาคารได้รับการดูแลรักษาเป็นอย่างดี ตามรูปแบบเดิมเมื่อแรกสร้าง แม้จะไม่ได้ใช้เครื่องปรับอากาศในบางอาคาร แต่อาศัยร่มไม้ที่ครึ้มอยู่โดยรอบ ประกอบกับบ่อน้ำขนาดใหญ่ภายในบริเวณ ก็ช่วยให้สามารถเดินชมได้ด้วยความสะดวก เพลิดเพลินแม้ในวันที่อากาศอบอ้าวชวนให้คิดถึงความสะดวกสบายในยุคสมัยนั้นได้โดยอัตโนมัติ

หากเข้าไปเดินภายในเรือนหลังที่ 1 และ 2 จะพบว่าเรือนทั้งสองมีวิธีการก่อสร้างในทำนองเดียวกัน อันเป็นวิธีที่คนสมัยก่อนใช้ในการช่วยลดความร้อนเข้าสู่ตัวอาคาร ตั้งแต่การยกพื้นชั้นล่างให้สูงจากระดับดินประมาณ 80 ซม.-1.00 ม. จุดประสงค์แรกก็คงเพื่อเลี่ยงน้ำท่วม แต่ก็เกิดผลพลอยได้ในเรื่องการถ่ายเทอากาศ อันช่วยชะลอการเสื่อมสภาพของพื้นไม้และโครงสร้างจากความอับชื้นใต้ดินไปด้วย ซึ่งการยกพื้นให้เป็นช่องว่างของอากาศ (Air gap) นี้ช่วยได้มากในเรื่องการนำพาความร้อนจากดินชั้นสู่พื้นโดยตรง

เรือนทั้งสองหลังนี้มีระเบียงขนาดใหญ่ด้านหน้าทางเข้า ก่อนจะถึงห้องที่กั้นเพื่อการใช้งาน ระเบียงนี้

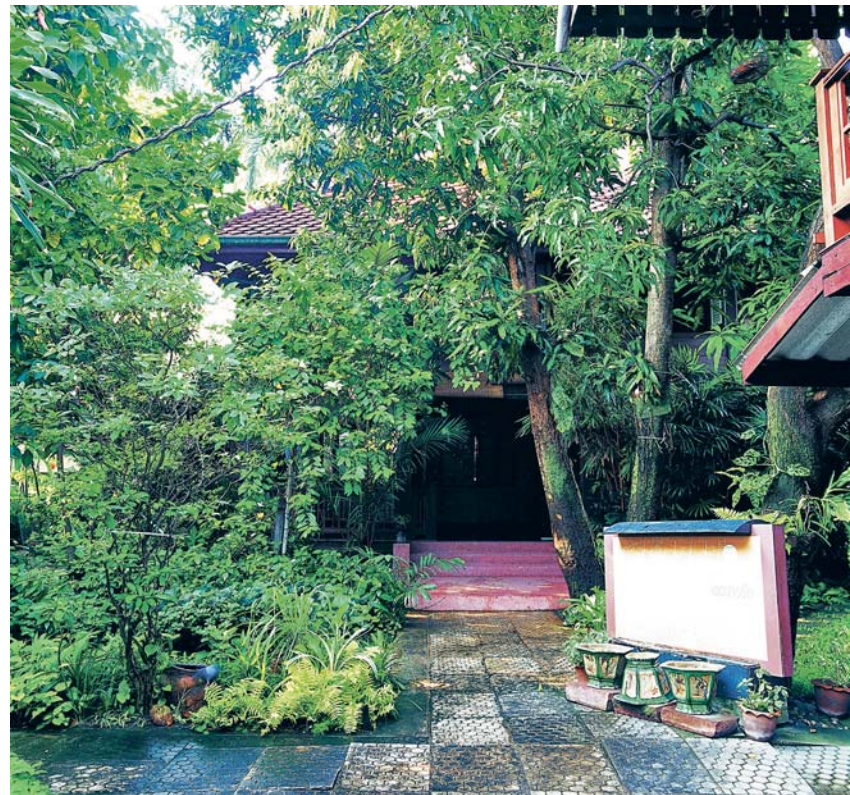
เปรียบได้กับเพิงโถงหรือพาโล (Veranda) ของบ้านเรือนไทยสมัยก่อน ถือเป็นพื้นที่ที่น่าอยู่ที่สุดในวันที่อากาศร้อนอบอ้าว เพราะเป็นพื้นที่เปลี่ยนผ่านความรู้สึกจากภายนอกอาคารที่จะโดนแดดปะทะโดยตรง โดยบริเวณระเบียงนี้หากมีแดดส่อง หรือละอองฝนสาดเข้ามา ก็จะมีภูมิไม้ไม้ที่สามารถซึ่กรอกลงมาช่วยป้องกันได้ในอีกระดับหนึ่ง

สิ่งสำคัญที่ช่วยให้อาคารซึ่งมี 2 ชั้นนี้ไม่ร้อนอบอ้าว โดยเฉพาะชั้นบน ก็คือการเจาะช่องเปิดที่เพียงพอ และอยู่ในตำแหน่งที่เหมาะสม ทำให้อากาศไหลผ่านได้ทั่วทั้งห้อง แม้บางที่



จะไม่ได้เปิดหน้าต่าง แต่หน้าต่างแบบบานเกล็ดไม้ และช่องลมเหนือผนังก็สามารถช่วยได้มาก (เพียงแต่ต้องหมั่นทำความสะอาดไม่ให้มีฝุ่นจับหนาอันเป็นการขวางทางลมได้)

สุดท้ายสิ่งที่ช่วยให้อาคารไม้ทั้งสองหลังนี้เย็นสบาย โดยปราศจากเครื่องปรับอากาศก็คงเป็นหลังคาทรงปั้นหยาดมจั่วมุงกระเบื้องซีเมนต์ หรือกระเบื้องว่าว ที่มีความสูงชันมากกว่า 30



FEATURE Energy Review



องศา อันทำให้เกิดช่องว่างอากาศขนาดใหญ่ภายใต้ผืนหลังคา ซึ่งเมื่อเจาะช่องหรือใส่เกล็ดไม้ช่วยระบายอากาศร้อนให้ออกจากภายในผืนหลังคาได้สะดวกขึ้น ความร้อนจากแดดที่ปะทะโดยตรงบนหลังคา ก็ไม่อบอู่นานภายใต้หลังคา และแผ่รังสีมาถึงพื้นที่ใต้ฝ้าเพดานได้น้อยลงตามหลักการง่ายๆ ของการระบายความร้อน

มีอีกพื้นที่หนึ่งซึ่งเป็นที่นิยมของผู้มาเยี่ยมชม แม้จะไม่ได้จัดแสดงอะไร นั่นคือศาลาโถงติดกับเรือนหลังที่ 1 ศาลานี้แต่เดิมเป็นเรือนนอนที่ถูกต่อเติมให้พอกับการใช้งานในสมัยก่อน

แต่ต่อมาถูกปรับเป็นศาลาโถงเพื่อใช้งานอเนกประสงค์ ด้วยความที่อากาศถ่ายเทได้สะดวกทุกด้าน เพราะไม่มีผนังกัน ประกอบกับตั้งประดิษฐานบ่อน้ำขนาดใหญ่ และมีต้นไม้ที่ร่มครึ้มปกคลุมอยู่ตลอดเวลา ทำให้ศาลาหลังนี้ไม่ขาดคนมานั่งพัก หรือบางครั้งก็ถูกใช้เป็นที่บรรยายข้อมูลก่อนเข้าชมของหมู่คณะ

หากใครมีโอกาสน่าผ่านไปแถว นั้น หรือมีแขกหรือชาวต่างชาติที่ต้องพาไปรับรองแถวริมน้ำเจ้าพระยา ก็อย่าลืมแวะเข้าไปดูวิถีชีวิตชาวบางกอก ตั้งแต่เครื่องใช้ไม้สอย เครื่องเรือนหรือเฟอร์นิเจอร์แบบยุโรป (แต่ฝีมือช่างจีน)

และวิธีอยู่ให้สบายในอดีต รับรองได้ว่าคงประทับใจ และอาจได้ไอเดียนำมาปรับใช้กับบ้านตนเองบ้างไม่มากก็น้อย เพราะปัจจุบันคนกรุงเทพฯ ทุกวันนี้ดูจะเชื่อกันเหลือเกินว่าขาดเครื่องปรับอากาศแล้ว บ้านช่องคงไม่สามารถอยู่ให้สบายได้ จนสิ้นเปลืองพลังงานไปโดยไม่จำเป็น

แล้วใครจะลองเอาไปสร้างอยู่บ้างก็คงไม่เลว ที่สำคัญคืออย่าลืมปลูกต้นไม้เยอะๆ และเผื่อที่ว่างไว้ขุดบ่อน้ำด้วย จะได้อยู่สบายครบสูตรตามแบบฉบับของชาวบางกอก **h**

(พิพิธภัณฑ์เปิดให้เยี่ยมชมโดยไม่คิดค่าใช้จ่ายทุกวันพุธ-อาทิตย์ ตั้งแต่เวลา 10.00-16.00 น. ปิดวันจันทร์-อังคาร สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ 02 234 6741, 02 233 7027)

“Sunny Bangchak” *Today For Better Tomorrow*



“พัฒนารุทกิจอย่างยั่งยืนไปกับสิ่ง
แวดล้อมและสังคม” คือวัฒนธรรม
องค์กรของ บริษัท บางจาก
ปิโตรเลียม จำกัด (มหาชน)

ระยะที่ 1 ที่อำเภอบางปะอิน จังหวัด
พระนครศรีอยุธยา ติดตั้ง 44 เมกะวัตต์
จำหน่ายไฟฟ้าให้การไฟฟ้าฝ่าย
ผลิตแห่งประเทศไทยและการไฟฟ้า
ส่วนภูมิภาค ตั้งแต่ต้นเดือนเมษายน
2555 เป็นต้นมา

ระยะที่ 2 ที่อำเภอบำเหน็จณรงค์ จังหวัด
ชัยภูมิ และอำเภอบางปะหัน จังหวัด
พระนครศรีอยุธยา รวม 50 เมกะวัตต์
และระยะที่ 3 แยกส่วนตั้งอยู่ที่ภาค
ตะวันออกและภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
ติดตั้งรวม 50 เมกะวัตต์



นอกเหนือจากเชื้อเพลิงชีวภาพจากพืชพลังงาน ประเทศไทยยังมีพื้นที่ที่มีศักยภาพในการผลิตไฟฟ้าจากแสงอาทิตย์ซึ่งเป็นพลังงานสะอาดจำนวนมาก เมื่อเทียบกับประเทศอื่นๆ เนื่องจากตั้งอยู่ในเขตศูนย์สูตรทำให้มีช่วงเวลาในการรับแสงอาทิตย์ตลอดทั้งปี มากกว่าประเทศในแถบยุโรปที่ปัจจุบันมีการผลิตและการใช้ไฟฟ้าจากพลังงานแสงอาทิตย์เป็นจำนวนมาก ดังจะเห็นได้จากแผนที่ความเข้มแสงอาทิตย์ของโลก โดยพื้นที่ส่วนใหญ่ของประเทศไทยจะได้รับพลังงานแสงอาทิตย์เฉลี่ยวันละ 4.7-5.5 กิโลวัตต์-ชั่วโมงต่อตารางเมตร ซึ่งสูงกว่าประเทศทางแถบยุโรปที่มีค่าเฉลี่ยเพียงวันละ 3-4 กิโลวัตต์-ชั่วโมงต่อตารางเมตรเท่านั้น



จังหวัดทางภาคตะวันออกเฉียงเหนือของไทย เช่น นครราชสีมา บุรีรัมย์ สุรินทร์ ศรีสะเกษ อุบลราชธานี ชัยภูมิ ร้อยเอ็ด ยโสธร อุดรธานี ฯลฯ และจังหวัดในภาคกลางอย่าง สุพรรณบุรี ชัยนาท ลพบุรี พระนครศรีอยุธยา ฯลฯ พื้นที่เหล่านี้คิดเป็นร้อยละ 15 ของประเทศ โดยพื้นที่ 1 ตารางเมตร จะได้รับพลังงานแสงอาทิตย์เฉลี่ยวันละประมาณ 5 กิโลวัตต์-ชั่วโมง

เฉพาะที่อำเภอบางปะอิน เมื่อองค์การบริหารการบินและอวกาศแห่งชาติของประเทศสหรัฐอเมริกา หรือองค์การนาซ่าระบุว่า พื้นที่อำเภอบางปะอิน จังหวัดพระนครศรีอยุธยาได้รับพลังงานแสงอาทิตย์สูงถึงวันละ 5.2 กิโลวัตต์-ชั่วโมงต่อตารางเมตร บริษัท บางจากปิโตรเลียม จำกัด (มหาชน) จึงได้เริ่มดำเนินโครงการผลิตไฟฟ้าจากเซลล์แสงอาทิตย์ (Solar Cell) จำนวน 150,000 เซลล์ ในบริเวณพื้นที่ 480 ไร่ ด้วยเงินลงทุนราว 4,200 ล้านบาท กำลังการผลิตติดตั้งอยู่ที่ 44 เมกะวัตต์ หรือ 44 ล้านวัตต์ บางจากฯ ตั้งชื่อโรงไฟฟ้าเซลล์แสงอาทิตย์แห่งแรกนี้ว่า “Sunny Bangchak” ซึ่งถือเป็นการเปลี่ยนโฉมหน้าบริษัทครั้งสำคัญ จากที่เคยเป็นผู้ผลิตและผู้ค้าน้ำมันให้กลายเป็นบริษัทพลังงานสะอาดสำหรับโลกอนาคต

NEWS&VIEW Go Green



Sunny Bangchak หรือศูนย์เรียนรู้พลังงานบางจาก ตามแนวพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว พระบิดาแห่งพลังงานภาคแทนของคนไทย จึงประกอบด้วยห้องจัดแสดงสื่อมัลติมีเดีย ในรูปแบบ 360 องศา อธิบายถึงความสำคัญของพลังงานทดแทนในปัจจุบันและอนาคต ชั้นล่างจัดเป็นห้องนิทรรศการ ซึ่งผู้เข้าชมจะได้เรียนรู้พลังงานรอบตัวทั้งพลังงานแสงอาทิตย์ ลม และคลื่น

Sunny Bangchak เป็นฟาร์มผลิตพลังงานไฟฟ้า คำนวณแล้วพบว่ามีส่วนช่วยบรรเทาภาวะปัญหาโลกร้อน โดยลดการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ได้ถึง 38,000 ตันต่อปี เทียบเท่ากับการปลูกป่าถึง 26,000 ไร่ โดยทั่วไปโรงไฟฟ้าจะเริ่มผลิตได้ตั้งแต่ 6 โมงเช้า และจะมีปริมาณไฟฟ้าที่ผลิตเพิ่มขึ้นตามความเข้มของแสงไปจนถึงช่วงเที่ยงวัน หลังจากนั้นก็จะค่อยๆ ลดลงและหยุดการผลิตประมาณ 6 โมงเย็น ประมาณการว่าโครงการผลิตไฟฟ้าจากเซลล์แสงอาทิตย์บางปะอินมีกำลังผลิตปีละ 70 ล้านกิโลวัตต์-ชั่วโมง หรือรองรับความต้องการไฟฟ้าได้กว่า 1 หมื่นครัวเรือน

สำหรับอุปกรณ์หลักของโรงไฟฟ้าจากเซลล์แสงอาทิตย์ บางปะอิน เลือกใช้แผงโซลาร์เซลล์ ชนิดผลึกรวมซิลิคอน (Multi Crystalline Silicon Solar Cell) ของบริษัท Suntech จากประเทศจีน ซึ่งได้รับความเชื่อถือจากตลาดโลก เนื่องจากแผงเซลล์แสงอาทิตย์ชนิดนี้มีอายุของการพัฒนาเทคโนโลยีมานานกว่า 30 ปี ทำให้มั่นใจว่าจะมีประสิทธิภาพผลิตไฟฟ้าได้ยาวนานถึง 25 ปี และจะถูกบริษัทผู้ผลิตนำกลับไปรีไซเคิลใหม่เมื่อประสิทธิภาพการใช้งานเหลือประมาณ 80 เปอร์เซ็นต์

การทำงานของเซลล์แสงอาทิตย์ 1 แผงจะประกอบด้วยเซลล์แสงอาทิตย์หลายๆ เซลล์ต่อกัน และเป็นสิ่งประดิษฐ์ทางอิเล็กทรอนิกส์ ที่ทำหน้าที่เปลี่ยนพลังงานแสงอาทิตย์เป็นพลังงานไฟฟ้าได้โดยตรง เซลล์แสงอาทิตย์ทำขึ้นจากสารกึ่งตัวนำ ซึ่งมีความสามารถในการดูดกลืนพลังงานแสงอาทิตย์ สารกึ่งตัวนำที่ราคาถูกและมีมากที่สุดบนพื้นโลก ได้แก่ สารซิลิคอน ซึ่งถลุงได้จากแร่ควอตซ์ และถูกนำไปผ่านขั้นตอนการทำให้บริสุทธิ์กระทั่งกลายเป็นผลึกเพื่อนำมาใช้เป็นเซลล์แสงอาทิตย์

สำหรับประเทศไทย การติดตั้งวางแผงเซลล์แสงอาทิตย์ เพื่อผลิตไฟฟ้าให้ได้ประสิทธิภาพสูงสุด ควรหันหน้าไปทางทิศใต้ เนื่องจากประเทศไทยอยู่ในเขตซีกโลกเหนือ แนวเส้นของแสงอาทิตย์จึงขึ้นจากทิศตะวันออก และตกในทิศตะวันตก การวางจึงควรเอียงทำมุมประมาณ 10-20 องศา โดยไม่ถูกบดบังจากเงาของสิ่งปลูกสร้างใดๆ เพื่อที่จะได้ปริมาณไฟฟ้าสูงสุด

เพราะฉะนั้น “ดวงอาทิตย์” จึงเป็นแหล่งพลังงานที่พร้อมให้เราคนปุมใช้งานแทบจะในทันที ขณะที่น้ำมัน ก๊าซธรรมชาติ และถ่านหิน ต้องผ่านกระบวนการสำรวจ ขุดเจาะ แปรรูป และขนส่ง กว่าจะเดินทางมาจากแหล่งกำเนิดถึงโรงผลิตไฟฟ้า จึงใช้เวลามากกว่าพลังงานแสงอาทิตย์หลายเท่า **h**



ความปลอดภัยในการท่องเที่ยว



ช่วงหน้าร้อน เป็นช่วงที่มีการเดินทางท่องเที่ยวค่อนข้างมาก เพราะมีวันหยุดต่อเนื่องยาวนานหลายวัน ในการเดินทางท่องเที่ยว นั้น หากจะขับรถไปด้วยตนเองควรมีการเตรียมรถให้พร้อมสำหรับการเดินทาง คนขับก็มีความสำคัญมากเช่นกัน ไม่ว่าจะเป็นความพร้อมของร่างกายสำหรับการเดินทาง มีการพักผ่อนอย่างเพียงพอ รวมทั้งมีประสิทธิภาพและความสามารถในการขับขี่ ซึ่งก็ไม่มีอะไรมากนัก เพียงแค่อย่าประมาท ขับรถอย่างมีสติ ไม่คึกคะนอง ไม่ดื่มเหล้าก่อนและขณะขับรถ เข้าใจในวิธีการขับรถที่ถูกต้อง

การตรวจเช็กขณะขับรถ

การขับรถที่ถูกต้องควรใส่ใจตรวจสอบสภาพรถขณะขับขี่ โดยใช้ประสาทสัมผัสต่างๆ คอยตรวจดูว่ามีอะไรผิดปกติบ้างหรือเปล่า สิ่งที่ควรปฏิบัติให้เป็นนิสัย คือ การเหลือบมองมาตรวัดเป็นระยะๆ โดยดูว่ามีอะไรผิดปกติบ้างหรือเปล่า คอยฟังเสียงที่ดังผิดปกติของเครื่องยนต์ จมูกก็ดมกลิ่นผิดปกติที่อาจเกิดขึ้น หรือตรวจสอบความรู้สึกในการทำงานของเครื่องยนต์ เช่น อัตราการเร่ง การสั่นสะท้าน และแม้กระทั่งการเบรก ก็ต้องดูว่ามีอาการผิดปกติหรือเปล่า



สร้างนิสัยที่ดีในการขับ

1. การขับรถลงเขาหรือแม้แต่ทางที่ลาดเอียงมากๆ ควรเปลี่ยนมาใช้เกียร์ต่ำ เพื่อให้เครื่องยนต์มีส่วนช่วยในการชะลอความเร็ว จะได้ไม่ต้องพึ่งพาวเบรกมากจนเกินไป หากใช้เบรกมากๆ จะทำให้ผ้าเบรกร้อนจัด จนกระทั่งผ้าเบรกไหม้ ตามด้วยอาการเบรกไม่อยู่

2. การขับรถบนเส้นทางโค้ง โดยเฉพาะบนทางด่วนยกระดับ มักจะเจอกับปัญหาเรื่องลมแรงมาปะทะด้านข้าง ทำให้รถเสียการทรงตัว หากเกิดกรณีเช่นนี้อย่ากระตุกพวงมาลัยเพื่อหักหน้ารถให้เข้ามายังเส้นทางเดิมอย่างกะทันหัน ให้ค่อยๆ หักพวงมาลัยกลับทีละน้อย และลดความเร็วลง

3. หากมีความจำเป็นต้องเปลี่ยนเกียร์ลงเป็นเกียร์ต่ำ สำหรับรถเกียร์ธรรมดาควรใช้วิธีถอนคันเร่งให้รอบเครื่องลดลงก่อนที่จะเปลี่ยนเกียร์ ไม่ควรปล่อยคลัตช์แบบทันทีทันใด เพราะนอกจากจะทำให้เครื่องยนต์สึกหรอและระบบส่งกำลังเสียหาย ยังก่อให้เกิดภาวะไปถึงเพลลาขับ หรือเพลลากลาง สำหรับรถขับล้อหลังด้วย นอกจากนี้ถ้าพื้นถนนเปียก การปล่อยคลัตช์อย่างรวดเร็ว อาจทำให้เกิดการลื่นไถลได้ง่าย

เรื่องของการใช้เบรก

1. ถ้าเบรกเปียก ประสิทธิภาพการทำงานจะลดลง การเหยียบเบรกเบาๆ แซ่ทิ้งไว้เป็นช่วงๆ สลับกับการขับตามปกติจะทำให้เบรกแห้งได้ อีกวิธีหนึ่งคือใช้เท้าขวาถดคันเร่งแล้วไปตามปกติ แล้วใช้เท้าซ้ายเหยียบเบรกไปพร้อมกัน การเสียดสีของผ้าเบรกกับจานเบรกจะเกิดเป็นความร้อนทำให้เบรกแห้งเร็วขึ้น

2. เมื่อขับรถลงเขาให้ถอนคันเร่งลดความเร็วลง แล้วเปลี่ยนเกียร์ลงเป็นเกียร์ต่ำ โดยระลึกไว้ว่าการใช้เบรกพร่ำเพรื่อจะทำให้เบรกร้อนจัดจนผ้าเบรกไหม้ ซึ่งอาจทำให้เกิดอันตรายได้

3. สำหรับรถที่ใช้ระบบเกียร์อัตโนมัติ อย่าขับโดยวางเท้าซ้ายบนแป้นเหยียบเบรกตลอดเวลา เพราะผ้าเบรกจะถูกดันให้เสียดสีกับจานเบรกจนร้อนขึ้นมา จะทำให้เกิดอันตรายได้ เพราะความฝืดของล้อทำให้อัตราสิ้นเปลืองเพิ่มขึ้นโดยไม่จำเป็น

4. ขณะที่กำลังขับอยู่พบว่ายางแบน ห้ามเบรกอย่างรุนแรงเด็ดขาด เพราะจะทำให้รถเสียหลัก ควรถอนคันเร่งเพื่อลดความเร็วลง ค่อยๆ เหยียบเบรกทีละน้อย จากนั้นก็บังคับรถเข้าชิดขอบทาง หากทำเลที่ปลอดภัยไม่กีดขวางการจราจรจึงค่อยเปลี่ยนยาง

5. อย่าใจร้อนและอย่าอารมณ์เสียเมื่อรถถูกเบียด ถูกปาดหน้า เวลาเจอรถติดก็อย่าลงซ้ายวิ่งบนไหล่ทาง เพราะหากมีสะพานขวางหน้าก็ต้องเบียดขวาทำให้รถยิ่งติดขัดเพิ่มขึ้น

6. การจอดรถควรใส่เบรกมือด้วยทุกครั้ง ยกเว้นกรณีที่จอดซ้อนคันหรือจอดปิดช่องทาง กรณีนี้ควรจอดรถให้ตรง หักพวงมาลัยตรง ปลดเป็นเกียร์ว่าง และไม่ใส่เบรกมือ เพื่อไว้สำหรับการเข็นหลบ

สำหรับเจ้าของรถที่นิยมตกแต่งภายในรถด้วยเครื่องประดับต่างๆ หรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ รวมทั้งพวกที่ชอบวางสิ่งของไว้ในรถเคลื่อนไปหมด หากจำเป็นต้องเบรกอย่างรุนแรงและกะทันหัน สิ่งของเหล่านี้มักกระเด็นก่อให้เกิดอันตรายต่อบุคคลในรถ หรือวัสดุบนแผงหน้าปัด ดังนั้นควรตรวจตราให้เรียบร้อยด้วย หรือหากจำเป็นต้องเบรกหนักๆ ก็อย่าเล็งมองไว้บ้างก็ดี... 



10 BEST VACATION IN THAILAND



หน้าร้อนนี้หลายคนคงกำลังมองหาสถานที่หย่อนกายคลายร้อน พาตัวเองและคนพิเศษไปพักผ่อนเก็บเกี่ยวประสบการณ์ดีๆ ไว้จดจำ แต่จะไปไหนดี จะล่องเรือฝ่าเกลียวคลื่นไปเที่ยวเกาะ จะเข้าป่าเล่นน้ำตกให้ชุ่มฉ่ำ หรือจะลองทำตัวเป็นพระยาน้อยชมตลาด ก็พิเศษไม่แพ้กัน ทริปนี้เราได้สรรหา 10 สุดยอดสถานที่พักผ่อนผ่อนคลายมานำเสนอ เพื่อคุณโดยเฉพาะ

1

ทะเลน้อย อานาจักรนกน้ำและทะเลบัวแดง จ.พัทลุง

ทะเลน้อย อำเภอควนขนุน จังหวัดพัทลุง ได้ชื่อว่าเป็นสุดยอดแหล่งนกน้ำ และทะเลบัวแดงแห่งแดนใต้ เพราะภายในพื้นที่กว่า 450 ตารางกิโลเมตร เป็นบึงน้ำจืดมหึมาที่รับน้ำจากเทือกเขาบรรทัด แล้วส่งต่อไปยังทะเลสาบสงขลา เราสามารถล่องเรือออกไปชมธรรมชาติกันแต่เช้าตรู่ รับลมเย็นชื่นใจ ในขณะที่แสงอาทิตย์แรกค่อยๆ สาดส่อง ทะเลบัวแดงนับล้านดอกจะเริ่มบานสะพรั่งอวดความงาม เช่นเดียวกับนกน้ำนับร้อยชนิดที่บินออกหากิน ทั้งนกกระสาแดง นกยางโทนใหญ่ เป็ดคับแค นกกระเต็น ฯลฯ สร้างความสดชื่นทั้งกายใจที่ได้เห็น การไปเยือนทะเลน้อยจึงช่วยเติมเต็มพลังของเราได้อย่างยอดเยี่ยม

📍 GPS : N 7° 47' 13.90" E 100° 7' 33.05"

2 รุ่งอรุณแห่งความสุข ณ อุทยานประวัติศาสตร์สุโขทัย จ.สุโขทัย

สุโขทัย หรือรุ่งอรุณแห่งความสุข คือราชธานีอันเก่าแก่ซึ่งเคยรุ่งเรืองสุดขีดในภาคเหนือตอนล่างของไทย ในช่วงศตวรรษที่ 18-19 ทว่าต่อมา ก็มีอยุธยายิ่งใหญ่ขึ้นแทน เมืองเก่าสุโขทัยที่เห็นทุกวันนี้ มิได้ถูกเผาอย่างเกาะเมืองอยุธยา จึงยังปรากฏร่องรอยอารยธรรมอันงดงาม สามารถไปชมชั้บอดีตผ่านวัดวาอาราม ทั้งวัดมหาธาตุ วัดศรีชุม วัดช้างรอบ ฯลฯ ล้วนมีพุทธศิลป์ล้ำเลิศ โดยเฉพาะพระปางลีลา วัดมหาธาตุ ถือเป็นสุดยอดพุทธศิลป์อันอ่อนช้อยในแดนสุวรรณภูมิ หรือแม้แต่พระอจนะวัดศรีชุมก็ยิ่งใหญ่น่าตื่นตะลึง องค์การยูเนสโกจึงประกาศให้อุทยานประวัติศาสตร์สุโขทัยเป็นมรดกโลกเมื่อ พ.ศ. 2534 อย่างสมภาคภูมิ

📍 GPS : N 17° 1' 6.97" E 99° 42' 14.45"



3 เกาะทะลุ มหัศจรรย์ธรรมชาติสร้างกลางอ่าวไทย จ.ประจวบคีรีขันธ์

ใครว่าทะเลอ่าวไทยสวยสู้ฝั่งอันดามันไม่ได้ ต้องขอแย้ง เพราะเมื่อได้ไปเยือน “เกาะทะลุ” อำเภอบางสะพานน้อย จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ จะเปลี่ยนใจเนื่องจากน้ำทะเลบริเวณนี้ใสสะอาด เป็นสีเขียวมรกตล้ำลึก จากฝั่งล่องเรือไม่เกินครึ่งชั่วโมงก็ถึงแล้ว ที่หัวเกาะมีสะพานหินโค้งธรรมชาติขนาดใหญ่ ซึ่งคลื่นลมใช้เวลานับล้านปีกัดเซาะจนเกิดโพรงมหึมา รอบเกาะมีแนวปะการังหลากสีให้ไปดำน้ำดูเล่น หรือจะไปตกหมึกก็มี จากนั้นขึ้นฝั่งสัมผัสหาดทรายขาวสะอาด ทั้งอ่าวใหญ่ อ่าวไทร และอ่าวมุก เกาะทะลุเป็นเกาะส่วนตัวอันเงียบสงบ โรแมนติก กลางคืนนอนดูดาวได้ เพราะฟ้ามีดสนิทกระจ่างใสจริงๆ

📍 GPS : N 11° 4' 26.91" E 99° 33' 23.62"





4 เกาะมันกลาง ความโรแมนติก ที่ไม่อาจลืม จ.ระยอง

ทะเลระยองถือเป็นหนึ่งใน
อาณาบริเวณสวยที่สุดของทะเลบูรพา
เพราะมีหาดทรายขาว เนื้อทรายเนียน
ละเอียดราวกับแป้ง น้ำทะเลก็ใสราว
แก้วคริสตัล มีทั้งสีฟ้าและสีเขียวมรกต
งดงาม ทั้งหมดนี้จะพบได้ที่ “เกาะมัน
กลาง” เกาะส่วนตัวขนาดเล็ก ที่เดินรอบ
ได้ภายในเวลาแค่ไม่กี่สิบนาที ด้านหนึ่ง
ของเกาะมองเห็นพระอาทิตย์ขึ้น ส่วนอีก
ด้านมองเห็นอาทิตย์อัสดง มีทิวมะพร้าว
โอเนออน ลมทะเลเย็นๆ พัดโชยชื่นใจ
ไปผูกเปลนอนเล่นสุดโอโซนให้เต็มปอด
ก็คุ้มแล้ว แถมนี่ยังมีกิจกรรมดำน้ำดู
ปะการังด้วย พอดกเย็นก็จะมีปาร์ตี้ฟู้ด
อาหารทะเลสดๆ กันหน้าหาด ถ้าพลาด
ไปเที่ยวเกาะมันกลาง คงต้องเสียใจไป
อีกนาน

📍 GPS : N 12° 35.904' E 101° 41.487'



5 หมู่เกาะตะรุเตา สวรรค์แห่งทะเลใต้ จ.สตูล

ที่สุดแห่งหมู่เกาะทะเลใต้ในฝั่งอันดามันของไทย รับรองว่าหนีไม่พ้น
“หมู่เกาะตะรุเตา” จังหวัดสตูล เพราะสวยบริสุทธิ์ผุดผ่องดุจสาวแรกแย้ม เป็นแหล่ง
ท่องเที่ยวทางทะเลอันดับหนึ่งมาช้านาน ทั้งเกาะไข่ที่มีสะพานหินโค้งธรรมชาติ
อันเป็นเสมือน Land Mark สำคัญ เกาะตะรุเตาซึ่งมีป่าดิบอุดมสมบูรณ์ มีนกเงือก
(นกแก๊ก) บินไปมา จากนั้นล่องเรือไปนอนเกาะหลีเป๊ะ ทักทายชาวเลเผ่าอูรักลาไวย์
นอนเล่นชมอาทิตย์อัสดงที่หาดพิทยา หรือจะไปดำน้ำเล่นที่หน้าหาดทรายขาวเกาะ
ราวี เกาะอาดัง กองหินจาบัง ปิดท้ายด้วยการชมอาทิตย์ดวงกลมโตตกลงทะเลที่เกาะ
หินซ้อน หนึ่งในจุดชมอาทิตย์ตกสวยที่สุดของอันดามัน

📍 GPS : N 6° 33' 0.06" E 99° 40' 8.40"



7 กาดกองต้า ถนนสาย วัฒนธรรมล้านนาจ.ลำปาง

พาตัวและหัวใจไปแอ่วเมืองเหนือ ดินแดนล้านนาลำปางเขลางค์นคร เทียวชมบรรยากาศริมลำน้ำวัง อันเป็นที่ตั้งของ “กาดกองต้า” (ตลาดบ้านจันทน์เก่า) ที่เคยเป็นศูนย์กลางบริษัททำไม้จากตะวันตกสมัยรัชกาลที่ 5 ถนนสายเล็กๆ ริมลำน้ำวังแห่งนี้ จึงเป็นแหล่งรวมของคนหลายชาติ ทั้งจีน ไทย พม่า มอญ และยุโรป เกิดบ้านเรือนสองฟากฝั่ง เด่นด้วยเรือนขนมปังขิงที่มีการฉลุลายอ่อนช้อยงดงาม ชวนกันไปเดินเล่นถนนคนเดิน ฟังเสียงเสลื้อซอซึง ซอปี่ปี่ลินค่างาน ศิลปหัตถกรรมมีเอกลักษณ์ ชิมอาหารอร่อย ถนนคนเดินกาดกองต้าจะมีเฉพาะวันเสาร์อาทิตย์ เริ่มตอนเย็นแดดร่มลมตกไปถึงหัวค่ำ อากาศเย็นสบาย เดินเล่นได้ไม่เบื่อ

📍 GPS : N 18° 17' 34.58" E 99° 30' 3.18"



6 ป่าแก่งกระจาน ล่องไพรผืนป่าตามหอนกเงือก จ.เพชรบุรี

ป่าแก่งกระจาน หรืออุทยานแห่งชาติแก่งกระจาน เนื้อที่กว่า 1.8 ล้านไร่ คือหนึ่งในผืนป่าไม่กี่แห่งของไทย ที่ไม่เคยได้รับอนุญาตให้ทำสัมปทานป่าไม้ พงไพรผืนนี้จึงคงความอุดมสมบูรณ์มาก ปกคลุมด้วยป่าฝนรกรกชื้น อันเป็นรอยต่อของป่าภาคกลาง ภาคตะวันตก ภาคตะวันออก และภาคใต้ แก่งกระจานจึงมีสัตว์นับพันชนิด ทั้งช้างป่า เสือโคร่ง กระตัง มีผีเสื้อกว่า 300 ชนิด นกอีก 410 ชนิด โดยเฉพาะมีนกเงือกถึง 6 จาก 12 ชนิดของไทย อาทิ นกกก นกเงือกกรามช้าง นกเงือกหัวหงอก ฯลฯ เหมาะไปเดินป่าศึกษาธรรมชาติ ดูนก นั่งรถขึ้นยอดเขาพะเนินทุ่งชมทะเลหมอก น้ำตื้นตา แก่งกระจานจึงเป็นเสมือนห้องเรียนธรรมชาติอย่างแท้จริง

📍 GPS : N 12° 53' 5.93" E 99° 37' 57.56"



8 น้ำตกห้วยแม่ขมิ้น ความ
ชุ่มฉ่ำจากผืนป่าตะวันตก
จ.กาญจนบุรี

ตั้งหลบซ่อนสายตาผู้คนอยู่ในผืนป่าเขียวครึ้มริมทะเลสาบศรีนครินทร์ “น้ำตกห้วยแม่ขมิ้น” แห่งอำเภอศรีสวัสดิ์ จังหวัดกาญจนบุรี จึงเต็มไปด้วยความพิสุทธิ์ของพงไพรและสายน้ำใสเย็น หลากไหลตลอดปี การเข้าถึงในฤดูแล้งนั่งรถขับเคลื่อนสี่ล้อไปได้ แต่ที่น่าสนุกกว่าคือการล่องเรือในทะเลสาบของเขื่อนศรีนครินทร์ ใช้เวลา 2-3 ชั่วโมง จากนั้นเดินป่าต่ออีกแค่ไม่กี่อึดใจก็เข้าถึงตัวน้ำตกท่ามกลางผืนป่า แลเห็นน้ำตกห้วยแม่ขมิ้นค่อยๆ ไหลลดหลั่นลงมากกว่า 7 ชั้น สายน้ำสีเขียวมรกต บางชั้นมีแอ่งน้ำใหญ่ลงว่ายน้ำหรือแช่เล่นให้เย็นใจสบายอารมณ์ นับเป็นเสน่ห์และความยิ่งใหญ่ของผืนป่าตะวันตกที่รอเราอยู่

📍 GPS : N 14° 38' 24.37" E 98° 59' 9.83"



9 สงกรานต์ล้านนา เล่นน้ำคลายร้อน จ.เชียงใหม่

เทศกาลสงกรานต์คือช่วงเวลาแห่งการเปลี่ยนศักราชใหม่แบบไทยทั่วประเทศจึงครึกครื้นไปด้วยเทศกาลรื่นเริง เข้าวัดทำบุญ รดน้ำดำหัวผู้ใหญ่ ในเทศกาลแห่งความสุขนี้คงไม่มีจังหวัดใดโด่งดังและน่าสนุกเท่ากับ “สงกรานต์เชียงใหม่” ที่ทั้งเมืองจะคึกคักสุดๆ โดยเฉพาะบริเวณรอบคูเมืองเก่าที่พลิกโฉมกลายเป็นถนนแห่งความชุ่มฉ่ำและความสุขของคนทุกเพศทุกวัย ซึ่งพร้อมจะเปียกปอนและพากันออกมาสาดน้ำคลายร้อนด้วยรอยยิ้มและความสุข เล่นน้ำเสร็จแล้วยังมีวัดวาอารามโบราณนับสิบแห่งให้เข้าไปสรงน้ำพระขอพรมงคลรับปีใหม่ ทั้งวัดเจดีย์หลวง วัดพระสิงห์ และวัดเจ็ดยอด เป็นต้น นี่ละเสน่ห์ล้านนาที่แท้จริง


📍 GPS : N 18° 46' 54.04" E 98° 58' 44.11"

10

เกาะโทง มนต์เสน่ห์หาดทรายและ เกลียวคลื่น จ.ตรัง

ทะเลตรังถือเป็นหนึ่งในสุดยอดแหล่งท่องเที่ยวของฝั่งอันดามัน แม้มีเวลาไปสัมผัสแค่วันเดียวก็ยิ่งได้ เพราะมีแพคเกจดำน้ำ One Day Trip ไปเกาะม้า เกาะเชือก เกาะแหวน เกาะกระดาน เกาะมุก และถ้ามรกด จากนั้นตอนเย็นทัวร์ส่วนใหญ่จะพาไปค้างแรมที่ “เกาะโทง” เกาะที่มีบรรยากาศแสนโรแมนติก เงียบสงบ สามารถนั่งฟังเสียงเกลียวคลื่นม้วนตัวเข้าหาฝั่ง มีทิวมะพร้าว โอนเอนลือลม แถมยังมีที่พักหลากหลายให้เลือก เสน่ห์อีกอย่างของเกาะโทงคือ ยามเช้ามีภาพพระอาทิตย์ขึ้นหน้าเกาะ มองเห็นเกาะม้า เกาะเชือก เกาะแหวน เรียงรายตรงหน้า ช่างเป็นภาพและช่วงเวลาอันน่าจดจำไปอีกนานแสนนาน

📍 GPS : N 7° 24' 34.18" E 99° 12' 42.25"

แหล่งท่องเที่ยวที่คัดสรรมาทั้ง 10 แห่งนี้ จะช่วยให้คุณได้พบกับประสบการณ์อันแปลกใหม่ และเติมเต็มชีวิตด้วยความสนุกสนานรื่นเริงในฤดูร้อนนี้ ที่เมืองไทยของเรา 

รับมือ โรคร้ายหน้าร้อน

ด้วยประเทศไทยเราตั้งอยู่ใกล้เส้นศูนย์สูตร จึงถูกจัดอยู่ในเขตภูมิอากาศร้อนแบบศูนย์สูตร (Equatorial Climate) และมีฤดูร้อนอยู่ในราวเดือนมีนาคมถึงพฤษภาคม ซึ่งจะมีอุณหภูมิเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 30-40 องศาเซลเซียส

แต่จากการรายงานสภาพอากาศ ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2551 เป็นต้นมา พบว่าอากาศในฤดูร้อนของเมืองไทยมีความรุนแรงและแปรปรวนขึ้น ตลอดจนมีแนวโน้มว่าจะร้อนจัดไปเรื่อยๆ เป็นเวลาหลายเดือนติดต่อกัน ซึ่งเป็นผลของภาวะโลกร้อนนั่นเอง คนไทยเราจึงหลีกเลี่ยงไม่ได้ที่จะต้องเผชิญกับอากาศร้อนแรงที่ก่อโรคร้ายมากมาย หนึ่งในนั้นคือ โรคฮีตสโตรก (Heat Stroke) หรือทางการแพทย์เรียกว่า โรคลมแดด หรือโรคลมจากอากาศร้อน

วันนี้ happiness จึงมาชวนเรียนรู้ลักษณะอาการ วิธีป้องกัน และการปฐมพยาบาลเบื้องต้นที่ถูกต้องสำหรับผู้ป่วยโรคนี้ พร้อมนำข้อมูลการรับมือกับโรคร้ายหน้าร้อนอื่นๆ มาฝากกันด้วย

โรคฮีตสโตรก มันมากับความร้อน

ก่อนอื่นมาทำความรู้จักกับโรคนี้กันก่อน โรคลมแดด หรือโรคฮีตสโตรกนี้ เกิดขึ้นเมื่อร่างกายได้รับความร้อนมากเกินไปจนเสียเหงื่อมาก และร่างกายไม่ได้รับน้ำหรือเกลือแร่ที่สูญเสียไปมาชดเชยอย่างเพียงพอ ร่างกายจึงไม่สามารถระบายความร้อนที่เพิ่มขึ้นอย่างทันทีทันใดได้ทัน ทำให้อุณหภูมิร่างกายสูงขึ้นเรื่อยๆ ถ้าไม่ได้รับการปฐมพยาบาลอย่างทันท่วงทีอาจทำให้ผู้ป่วยเสียชีวิตได้ โดยที่ผ่านมามีผู้เสียชีวิตจากโรคนี้แล้วถึงร้อยละ 17-70 ที่เดียว

“เพลียแดด”

อาการตั้งต้นก่อนไปถึง

“ฮีตสโตรก”

แต่ก่อน จะ ถึง โรคฮีตสโตรก ผู้ป่วยหลาย รายอาจมีอาการเริ่มต้น เป็นเพียงอาการเพลียแดด (Heat Exhaustion) เท่านั้น ซึ่งต้องทำความเข้าใจกันก่อนว่า โดยปกติ เมื่อร่างกายมนุษย์เจอกับ อากาศร้อน ย่อมจะขับเหงื่อ ออกมาเพื่อระบายความร้อนในร่างกาย แต่หาก การขับเหงื่อนั้นไม่สมดุลกับ อากาศที่ร้อนมาก เราจะไม่ ไข้ เพราะอุณหภูมิของ ร่างกายจะสูงกว่าปกติ ขณะที่ เหงื่อก็ยังถูกขับออกมา เรื่อยๆ และถ้าเหงื่อถูกขับ ออกมามากเกินไป ร่างกาย ก็เกิดอาการขาดน้ำตาม มา และช่วงนี้เอง ที่อาจ เกิดอาการเพลียแดดขึ้นได้ ซึ่งอาการนี้จัดเป็นอาการ ที่ไม่รุนแรงถึงขั้นเป็นโรค ฮีตสโตรก เพราะผู้ป่วยจะ ยังมีสติสัมปชัญญะที่อยู่ แต่จะมีอาการอ่อนเพลีย ถ้าเป็นมากอาจมีอาการ ปวดศีรษะ มึนงง คลื่นไส้ อาเจียน กระสับกระส่าย เป็นตะคริว ผิวหนังเย็น ชีพจรเต้นเบาและเร็วได้



วิธีปฐมพยาบาล

ให้ผู้ป่วยหยุดทำกิจกรรมต่างๆ และหา น้ำผลไม้เย็นๆ ให้ดื่มจนรู้สึกอิ่ม จากนั้นให้ผู้ป่วย นอนยกเท้าทั้งสองข้างให้สูงกว่าลำตัวเล็กน้อย แล้ว ใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดตัวให้เย็นลง



ข้อควรระวัง !!!

การดื่มน้ำเปล่าผสมเกลือแรม่มากๆ ใน ผู้ป่วยที่มีอาการเพลียแดดนี้ อาจทำให้เกิดอาการที่ เรียกว่า “ภาวะน้ำเป็นพิษ” ได้ เพราะความเข้มข้น ของเกลือแร่นอกเซลล์จะลดลงทันที ขณะที่ภายใน เซลล์ยังมีความเข้มข้นอยู่ และเมื่อน้ำซึมผ่านเซลล์ ได้มากขึ้น เซลล์สมองจะบวมขึ้น จนทำให้เกิดอาการ เวียนศีรษะได้



รู้กันสัญญาณอันตรายของฮีตสโตรก

โดยปกติร่างกายของคนเราจะตอบสนอง กับอากาศร้อนจัด ด้วยการส่งน้ำหรือเลือดไปเลี้ยง อวัยวะภายใน เช่น สมอง ตับ และกล้ามเนื้อ เป็นต้น จนอาจเกิดภาวะผิวหนังขาดเลือดและน้ำไป หล่อเลี้ยง ประกอบกับความร้อนในร่างกายไม่ สามารถระบายออกไปได้ ทำให้อุณหภูมิของ ร่างกายสูงขึ้น ตัวร้อนจัดขึ้นเรื่อยๆ และเกิด สัญญาณอันตรายของโรคฮีตสโตรกตามลำดับ ดังนี้ คือ ผู้ป่วยจะไม่มีเหงื่อออก แต่ร่างกายจะร้อนจัด ขึ้นเรื่อยๆ กระหายน้ำมาก ผิวหนังแห้ง หายใจเร็ว และสั่น ชีพจรเต้นเร็ว ปากและคอแห้ง เวียนหัว ตาพร่า คลื่นไส้ กระสับกระส่าย เกร็ง ชัก หมดสติ



ตรวจเช็คอาการ เสี่ยงฮีตสโตรกหรือไม่?

อาการของโรคฮีตสโตรกมักเกิดขึ้นกับผู้ที่มีการ ภัยเสี่ยง ดังต่อไปนี้

- **ดื่มน้ำไม่เพียงพอ** เพราะน้ำมีหน้าที่ช่วยควบคุม อุณหภูมิของร่างกาย ดังนั้นผู้ที่ดื่มน้ำไม่เพียงพอ ร่างกายย่อมไม่สามารถปรับตัวสู้กับอากาศ ร้อนได้
- **ต้องออกกำลังกายหรือทำงานหนักกลางแจ้ง เป็นประจำ** เช่น กรรมกร หรือนักกีฬากลางแจ้ง เพราะเมื่อเหงื่อออกมามาก ปริมาณน้ำใน ร่างกายย่อมลดลงอย่างรวดเร็ว
- **ต้องทำงานกับเครื่องมือ อุปกรณ์ที่ปล่อย ความร้อนออกมาสูง** เช่น หน้าเตาไฟ เตาหลอม ห้อง เครื่องยนต์ เป็นต้น จึงเป็นปัจจัยให้อุณหภูมิ ในร่างกายเพิ่มขึ้นได้ง่าย
- **มีปัจจัยเสี่ยงต่อภาวะขาดน้ำได้ง่าย** ได้แก่ เด็กและผู้สูงอายุ เนื่องจากระบบในร่างกายไม่ สามารถระบายความร้อนได้ดีเท่าคนหนุ่มสาว
- **มีโรคประจำตัว** อย่างผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ซึ่งจำเป็นต้องกินยาขับปัสสาวะ ที่ส่งผลให้ สารโซเดียมถูกขับออกจากร่างกาย ระดับเกลือ แร่ในร่างกายจึงเสียสมดุลได้ง่ายกว่าคนปกติ
- **อดนอน** เพราะร่างกายจะตอบสนองต่อ ความร้อนที่ได้รับช้ากว่าปกติ กว่าจะรู้อาจเกิด อาการขึ้นได้โดยไม่รู้ตัว
- **ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์** ซึ่งทำให้ร่างกาย สูญเสียน้ำและเกลือแร่เพื่อขับแอลกอฮอล์ออก จากร่างกายในปริมาณสูงกว่าปกติ
- **มีภาวะอ้วน** คนอ้วนมักมีไขมันที่ผิวหนังมาก ทำให้ต่อมเหงื่อไม่สามารถระบายความร้อน ด้วยการขับเหงื่อออกมาได้เต็มที่ ร่างกายจึงเก็บ ความร้อนไว้มากกว่าคนที่รูปร่างปกติ คนอ้วน จึงเสี่ยงต่อการเกิดโรคฮีตสโตรกได้



แนวเทคนิคการปฐมพยาบาล ช่วย บรรเทาอาการ

- ผู้ป่วยที่มีอาการของโรคฮีตสโตรกหากได้รับการปฐมพยาบาลอย่างทันที่ท่วงที่ย่อมมีโอกาที่จะหายเป็นปกติได้ เมื่อทราบอย่างนี้แล้ว เราจึงไปหาข้อมูลขั้นตอนการปฐมพยาบาลที่ถูกต้องมาฝากกัน
- ยกเท้าผู้ป่วยให้สูงกว่าลำตัวเล็กน้อย เพื่อเพิ่มการไหลเวียนของเลือดที่สมอง
- เคลื่อนย้ายผู้ป่วยไปไว้ในที่ร่ม ซึ่งมีอากาศถ่ายเท โปร่งสบาย จะทำให้อุณหภูมิของร่างกายลดลงได้
- ปลดกระดุม คลายเสื้อผ้าให้พอหลวม แล้วใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดตามตัว ซอกคอ รักแร้ เขียงกราน ศีรษะ ร่วมกับการใช้พัดลมช่วยเป่าระบายความร้อนในร่างกาย
- รีบนำตัวส่งโรงพยาบาล
- ในกรณีที่ผู้ป่วยรู้สึกตัวก่อนถึงโรงพยาบาล และไม่มีอาการคลื่นไส้อาเจียน ให้ผู้ป่วยจิบน้ำเปล่าช้าๆ จนอาการกระหายน้ำบรรเทาลงจากนั้นให้ดื่มน้ำเกลือแร่หรือน้ำผลไม้จางๆ และให้พักสังเกตอาการต่อไปอย่างน้อย 1 ชั่วโมง ก่อนจะลุกขึ้นใช้ชีวิตตามปกติ

ฮีตสโตรก ป้องกันได้ !

สำหรับวิธีป้องกันและดูแลสุขภาพที่ช่วยให้คุณห่างไกลจากโรคร้ายนี้ตลอดหน้าร้อนมีดังนี้

- ดื่มน้ำให้เพียงพอโดยปกติคนเราควรดื่มน้ำให้ได้ 2 ลิตรต่อวัน หรืออย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว แต่หากรู้ตัวว่าต้องเดินป่า เดินไปทำงานกลางทุ่งกลางนา ท่ามกลางสภาพอากาศที่ร้อนจัด ควรดื่มน้ำให้มากกว่าปกติก่อนออกเดินทาง และหากต้องทำงานกลางแจ้งหรือเสียเหงื่อมากๆ ยิ่งควรจิบน้ำ หรือดื่มน้ำเพิ่มขึ้น เพื่อให้ปริมาณน้ำที่ร่างกายได้รับสมดุลกับปริมาณน้ำที่ร่างกายสูญเสียไปขณะเดินทางหรือทำงาน
- อย่าทำงานหรือออกกำลังกายกลางแจ้งเกินกำลัง หากเหนื่อยควรผ่อนแรงลง หรือหยุดพักทันที อย่าฝืน และควรเลือกออกกำลังกายในช่วงแดดอ่อนจะดีที่สุด
- รู้สึกร้อน อึดอัด ต้องพักในรายที่ต้องทำงานในสถานที่ที่ไม่มีอากาศถ่ายเท ร้อนจัด หรือต้องทำงานกับเครื่องมือ อุปกรณ์ ที่ปล่อยความร้อนออกมาสูง ควรออกมาพักในที่ร่ม ซึ่งมีอากาศถ่ายเทบ่อยๆ อย่างน้อยทุก 2 ชั่วโมง
- หลีกเลี่ยงการอยู่กลางแจ้ง หรือในที่ที่อากาศร้อนจัด เด็ก ผู้สูงอายุ ผู้ที่มีโรคประจำตัว และผู้ที่มีสุขภาพไม่แข็งแรง เพื่อป้องกันความเสี่ยง ควรหลีกเลี่ยงกิจกรรมกลางแจ้งท่ามกลางอากาศร้อนจัดทุกชนิด
- หลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงก่อโรค พยายามอย่าอดนอน หรือดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มากเกินไป เนื่องจากเป็นปัจจัยเสี่ยงทำให้เกิดโรคฮีตสโตรกได้ง่ายขึ้น



รู้จักหลากโรคร้าย ระบาดหน้าร้อน

ได้ทำความรู้จักกับโรคฮิตสโตรกไปแล้ว ยังมีข้อมูลน่ารู้เรื่องโรคร้ายไข้เจ็บที่มีกระบาดในหน้าร้อน มาแนะนำเป็นแนวทางในการป้องกันและดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงตลอดร้อนนี้

1

โรคอุจจาระร่วง (Acute Diarrhea)

สาเหตุ เกิดจากการกินอาหารหรือน้ำ ที่มีเชื้อโรคปนเปื้อน โดยเฉพาะในหน้าร้อน อาหารที่ปรุงไว้ล่วงหน้าเป็นเวลานาน ย่อมบูดได้ง่ายกว่าฤดูกาลอื่นๆ รวมทั้งการกินอาหารสุกๆ ดิบๆ หรืออาหารที่มีแมลงวันตอมด้วย

อาการ ถ่ายอุจจาระเหลวเป็นน้ำไม่น้อยกว่า 3 ครั้งติดต่อกัน หรือมีมูกเลือดปน ปวดท้อง และคลื่นไส้ อาเจียน

วิธีปฏิบัติตนเมื่อมีอาการ ให้กินของเหลว เช่น น้ำแกงจืด น้ำข้าวใสเกลือ หรือดื่มสารละลายน้ำตาล น้ำละลายผงเกลือแร่โออาร์เอส เพื่อป้องกันร่างกายขาดน้ำและเกลือแร่ หากยังคงถ่ายอุจจาระเป็นน้ำหรือมีมูกเลือดปน อาเจียน มีไข้ กระจายน้ำ อ่อนเพลีย ต้องรีบพาคนไข้ไปพบแพทย์ทันที เพราะร่างกายอาจสูญเสียน้ำมากจนช็อก หมดสติ และเสียชีวิตได้

วิธีป้องกัน

- ล้างมือด้วยสบู่ หรือน้ำสะอาดทุกครั้ง ก่อนปรุงอาหาร หยิบจับอาหาร และหลังถ่ายอุจจาระ
- ดื่มน้ำที่มั่นใจว่าสะอาด ปลอดภัย ถ้าเป็นน้ำที่ผ่านการต้มสุกหรือผ่านการฆ่าเชื้อ ด้วยวิธีที่ถูกต้องจะดีที่สุด ควรเลือกซื้อน้ำแข็งที่มีกระบวนการผลิตได้มาตรฐานมาบริโภค
- กินอาหารที่ปรุงสุกใหม่ หลีกเลี่ยงการกินอาหารสุกๆ ดิบๆ หากจะเก็บอาหารที่เหลือไว้กิน ควรเก็บไว้ในตู้เย็น ก่อนนำมากินให้

อุ่นให้เดือดทุกครั้ง

• กำจัดขยะมูลฝอย โดยเฉพาะขยะสด อย่ายกสุก ลักษณะเป็นประจำ เพื่อไม่ให้เป็นแหล่งเพาะพันธุ์แมลงวัน

2

โรคพิษสุนัขบ้า (Rabies)

สาเหตุ เป็นโรคติดต่อร้ายแรงจากสัตว์สู่คน โดยเกิดจากการถูกสัตว์ที่มีเชื้อพิษสุนัขบ้า (Rabies Virus) กัดหรือข่วน และเชื้อที่อยู่ในน้ำลายของสัตว์นั้นจะเข้าไปในร่างกายคนทางผิวหนังที่เป็นแผล

อาการ ระยะแรก หลังจากถูกกัด 2-3 วันแรก ผู้ป่วยจะมีอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย มีไข้ ปวดหัว อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร คลื่นไส้ และจะรู้สึกคันและปวดบริเวณรอยที่ถูกกัด และอาการคันจะค่อยๆ กระจายไปทั่วแขน ขา โดยผู้ป่วยจะเกามาก จนอาจมีเลือดซึมออกมา

ระยะอาการทางระบบประสาท ผู้ป่วยจะคลุ้มคลั่งดุร้าย กลั้วน้ำ กลั้วลม กลืนลำบาก น้ำลายไหลมาก อาจเพ้อคลั่ง สลับกับอาการซึมเศร้า และชัก

ระยะสุดท้าย ไม่รู้สึกตัว ผู้ป่วยจะหายใจกระตุก ซึมเศร้า ความดันโลหิตต่ำ อาเจียนเป็นเลือด ช็อกและเสียชีวิตในที่สุด

การป้องกันและการรักษา ระวังอย่าให้ถูกสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมกัด โดยเฉพาะในหน้าร้อน ที่สัตว์จะมีโอกาสติดเชื่อโรคพิษสุนัขบ้าได้ง่าย และควรนำสัตว์เลี้ยงไปฉีดวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้าปีละ 1 ครั้ง **h**

อ้างอิง แพทย์หญิงพิสุภพร ฉ่ำใจ. "29 โรคอันตราย อันเป็นผลจากภาวะโลกร้อน". กรุงเทพฯ : ตันสสม สำนักพิมพ์, 2537.

UPDATE! เทรนด์ฮิต “วิ่งเท้าเปล่า”

ทางเลือกเพื่อสุขภาพเท้าที่ดีกว่า



หลักการของการวิ่งเท้าเปล่า

โดยปกติแล้ว กลไกของการวิ่งเกิดขึ้นเมื่อเท้ากำลังจะสัมผัสพื้น นิ้วเท้าจะยัดขึ้นทำให้เท้ากระทบพื้นแบบมีความโค้งสูง เหมือนตัวรองรับการกระแทก จากนั้นเมื่อนิ้วเท้าค่อยๆ ราบลงแล้วความโค้งและแรงกระแทกก็จะค่อยๆ ลดน้อยลง จากนั้นร่างกายจะเคลื่อนไปข้างหน้า ขณะที่ส้นเท้าจะถูกยกขึ้นจากการยัดนิ้วเท้าขึ้นและเปลี่ยนเป็นแรงงัด ซึ่งเกิดจากพลังงานของการเคลื่อนออกอย่างรวดเร็ว

ดังนั้น เมื่อเราวิ่งด้วยเท้าเปล่า เท้าย่อมมีโอกาสได้เคลื่อนที่อย่างมีประสิทธิภาพและปลอดภัย ไม่ว่าจะม้วน ยึดออก ขยาย และจับยึดกับพื้นเท้าจึงทำงานได้อย่างดีที่สุดในเมื่อคุณไม่ใส่รองเท้า เพราะจะไม่มีอะไรมาจำกัดการเคลื่อนไหวของเท้า ทำให้ประสิทธิภาพการทำงานของเท้าเพิ่มขึ้น

การวิ่งนับเป็นวิธีการออกกำลังกายที่ง่ายและประหยัดที่สุด ผู้ที่ออกกำลังกายโดยวิธีนี้มักคุ้นชินกับการวิ่งโดยใส่รองเท้าผ้าใบสำหรับวิ่งโดยเฉพาะ ซึ่งรองเท้าเหล่านี้จะถูกออกแบบให้มีคุณสมบัติรองรับแรงกระแทก เพื่อป้องกันอาการบาดเจ็บหรือกระดูกบริเวณของเท้าให้มากที่สุด

แต่ล่าสุด ได้เกิดเทรนด์การวิ่งแบบใหม่ที่ไม่มีใครรองเท้า นั่นคือ “การวิ่งเท้าเปล่า” เชื่อว่าหลายคนที่ได้ยินว่ามีการออกกำลังกายแบบนี้เป็นครั้งแรกย่อมเกิดคำถามขึ้นว่า “แล้วจะไม่เป็นอันตรายหรือ” ต่อข้อสงสัยนี้ เรามีคำตอบเป็นผลการวิจัยของมหาวิทยาลัยชั้นนำของโลกซึ่งยืนยันแล้วว่า การออกกำลังกายเท้าเปล่าปลอดภัยกว่าการออกกำลังกายแบบใส่รองเท้าเสียอีก

ดอกเตอร์แดนเนียล ไลเบอร์แมน อาจารย์จากมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ประเทศสหรัฐอเมริกา และนักวิ่งเท้าเปล่า อธิบายว่า “สรีระของมนุษย์เราได้รับการออกแบบมาให้วิ่งด้วยเท้าเปล่าได้เป็นอย่างดี โดยผู้วิ่งจะรู้สึกเบาตัว ว่องไว เพราะไม่มีน้ำหนักใดๆ มาถ่วงการเคลื่อนไหวในขณะวิ่ง อีกทั้งการที่เท้าได้สัมผัสกับพื้นโดยตรง ย่อมทำให้จังหวะการวิ่งแต่ละก้าวเป็นธรรมชาติ รับกับสรีระของรูปเท้าไม่เหมือนกับการวิ่งแบบใส่รองเท้าวิ่งที่ดูจะจำกัดสรีระของเท้าและปกป้องเท้าของคุณมากเกินไป

30-75%

ของนักวิ่งในประเทศสหรัฐอเมริกา บาดเจ็บจากแรงกระแทกซ้ำๆ ขณะวิ่ง เพราะปกติผู้ที่ใส่รองเท้าวิ่งจะวิ่งโดยเอาส้นเท้าลงมากถึง 3 ใน 4 ราย ดังนั้นแค่วิ่งเพียง 1 กม. จะต้องเอาส้นเท้าลงมากเกือบ 1,000 ครั้ง ผิดกับนักวิ่งเท้าเปล่าส่วนใหญ่ ที่จะวิ่งแบบไม่เอาส้นเท้าลง จึงเสี่ยงต่อความเจ็บปวดจากแรงกระแทกได้น้อยกว่า



สรุปได้ว่าเมื่อไม่มีรองเท้า

- ย่อมไม่มีจุดรองรับที่อุ้งเท้า : ส่วนโค้งของเท้าจะรับแรงกระแทกและลดแรงช็อกให้กับเท้าได้เต็มที่
- ย่อมไม่มีซัพพอร์ตที่สันเท้า : สันเท้าได้อยู่ในแนวราบเอ็นร้อยหวายจะได้ยืดเหยียด
- ย่อมไม่มีการควบคุมความคงที่หรือการเคลื่อนที่ : เท้าได้มีวนเข้าออก เพื่อลดแรงช็อกได้อย่างเป็นอิสระ
- ย่อมไม่มีช่องใส่นิ้วเท้า (ด้านหน้ารองเท้า) : นิ้วเท้าได้ขยาย ส่งผลให้เกิดแรงกระแทกกับพื้นได้อย่างนุ่มนวลขึ้น

คำแนะนำในการวิ่งเท้าเปล่า

มีการศึกษาจากมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ประเทศสหรัฐอเมริกา ยืนยันว่านักวิ่งที่ไม่ได้ใส่รองเท้ามีแนวโน้มจะเกิดการบาดเจ็บน้อยกว่าคนที่ใส่รองเท้าวิ่ง ทั้งนี้ขณะที่วิ่งนั้น ให้วิ่งตามคำแนะนำต่อไปนี้

- **ไม่วิ่งเอาสั้นเท้าลง** ให้วิ่งโดยเอาด้านข้างสั้นเท้าลงแทน
- **ไม่วิ่งลงทั้งฝ่าเท้า** ให้วิ่งโดยลงน้ำหนักที่ฝ่าเท้าส่วนหน้าแทน

การวิ่งแบบนี้ ย่อมไม่ก่อให้เกิดความเจ็บปวดจากแรงปะทะบริเวณสันเท้า ดอกเตอร์แดนเนล ไลเบอร์แมน แนะนำเพิ่มเติมว่า “ผู้ที่เคยวิ่งโดยใส่รองเท้าไม่ควรเปลี่ยนรูปแบบมาวิ่งเท้าเปล่าโดยทันทีให้ทำแบบค่อยเป็นค่อยไป เช่น วิ่งใส่รองเท้าก่อน 20 นาที แล้วจึงวิ่งเท้าเปล่าอีก 15 นาที เพื่อสร้างกล้ามเนื้อน่องให้ยืดหยุ่น และปรับให้เท้าชินกับแรงปะทะจากการใส่รองเท้าวิ่งที่สั้นน้อย”

ชวนมารู้จัก “การออกกำลังกายเท้าเปล่า” แบบอื่นๆ

แอลเลน บาร์เรตต์ ครูสอนฟิตเนสในมลรัฐคอนเนตทิคัต ประเทศสหรัฐอเมริกา ได้แนะนำให้เล่นโยคะ เต้นรำ และการออกกำลังกายโดยเล่นด้วยเท้าเปล่า โดยให้เหตุผลว่า

“หากเท้าของเรามีความสมดุล ร่างกายก็จะเป็นอย่างนั้นด้วย เพราะทั้งสองสิ่งนี้เชื่อมโยงกัน ดังนั้นการทำกิจกรรมเหล่านี้ด้วยเท้าเปล่า ย่อมช่วยให้เท้าสัมผัสกับพื้นได้อย่างปลอดภัยยิ่งขึ้น ง่ายขึ้น และเป็นธรรมชาติ เพราะการสวมรองเท้ามีแต่จะทำให้กล้ามเนื้อฝ่อลีบ และข้อต่อจะขาดการยืดหยุ่น”

“การออกกำลังกายเท้าเปล่านี้ควรทำบนพื้นไม้ เพราะพื้นกระเบื้องหรือซีเมนต์จะแข็งเกินไป และควรต้องเริ่มด้วยการปรับสภาพเท้าให้เคยชินกับการใช้เท้าเปล่าบนพื้น เช่น เดินเท้าเปล่าเวลาอยู่ในบ้าน หรือยืดเหยียดและงอพับเท้าสัก 10 ครั้ง”



ประโยชน์ดี ๆ ของการวิ่งเท้าเปล่า

- เมื่อคุณใส่รองเท้าแล้วเหยียดเท้าออกไป รับรองว่าการเหยียดเท้าเปล่าให้ความรู้สึกสบายกว่าเยอะ เพราะไม่มีอะไรมารัดช่วงเท้า และนี่เป็นความรู้สึกเดียวกันกับที่เท้าของคุณจะได้รับ เมื่อเท้าของคุณเคลื่อนไหวได้อย่างเต็มที่ขณะวิ่งเท้าเปล่า
- ลงน้ำหนักได้อย่างถูกวิธีขณะวิ่ง ผู้ที่ใส่รองเท้าวิ่งส่วนใหญ่มักจะวิ่งโดยลงน้ำหนักที่สันเท้า ทำให้เกิดแรงกระแทกซ้ำๆ จนเสี่ยงต่ออาการบาดเจ็บที่เท้าได้ แต่การวิ่งเท้าเปล่าที่ถูกวิธี จะต้องลงน้ำหนักที่ฝ่าเท้าส่วนหน้า จึงช่วยลดอาการเจ็บปวดบริเวณเท้าได้
- เสริมบุคลิก ปรับท่าทางให้ดีขึ้นได้ นอกจากการวิ่งเท้าเปล่าจะช่วยปรับบุคลิกขณะในการวิ่งของคุณได้แล้ว ยังมีอานิสงส์ในด้านการปรับบุคลิก และท่าทางการเดินให้ถูกต้องขึ้นด้วย
- ฝึกสมาธิ เพราะเวลาคุณวิ่งต้องใช้สติและสมาธิมากกว่าตอนใส่รองเท้า มีการศึกษายืนยันว่า การวิ่งเท้าเปล่าจะทำให้เกิดปัญหาการตึงกล้ามเนื้อบริเวณหัวเข่าและฝ่าเท้าน้อยกว่าการวิ่งด้วยการใส่รองเท้า เพราะกล้ามเนื้อได้ยืดอย่างเต็มที่ นอกจากนี้การวิ่งเท้าเปล่ายังมีส่วนทำให้กล้ามเนื้อฝ่าเท้าแข็งแรงขึ้นอีกด้วย h



Flow Boarding

กีฬาท้าทายชนิดใหม่สำหรับชาว EXTREME

“Boardsport” เป็นกีฬาทางน้ำชนิดหนึ่งซึ่งกำลังเป็นที่นิยมอย่างมาก โดยเฉพาะชาว Extreme ที่ชื่นชอบความผาดโผนท้าทายในการยืนทรงตัวไต่คลื่นจำลองอยู่บนกระดาน และ Boardsport หรือกีฬาที่ใช้บอร์ดเล่นทั้งหลาย เช่น กระดานไต่คลื่น ปกติกีฬาประเภทนี้เหมาะที่จะเล่นกลางแจ้งหรือในทะเล แต่...วันนี้ใครที่อยากเล่น Boardsport ไม่ต้องหอบกระดานไปไกลถึงทะเล เพราะมีกลุ่มนักलगกษชาวไทยในนาม Flow House ได้จำลองทะเลเทียมมาตั้งไว้กลางกรุงเทพฯ เพื่อให้ชาว Extreme ได้สนุกสุดเหวี่ยงกับ Boardsport จำลอง หรือที่เรียกว่า Flow Boarding

“Flow Boarding” เกิดจากแนวคิดของบริษัท Wave Loch Inc. ตั้งแต่ปี ค.ศ. 1980 ในแคลิฟอร์เนีย กีฬาชนิดนี้ผสมผสานกีฬาบอร์ดต่างๆ เข้าด้วยกัน ทั้งกระดานไต่คลื่น (Surfing), บอดี้บอร์ด (Bodyboarding), สกิมบอร์ด (Bkimboarding), สโนว์บอร์ด (Snowboarding) และเวกบอร์ด (Wakeboarding) โดยแบ่งระดับความยากง่ายของการเล่นออกเป็น Flow Rider ถือเป็นขั้นพื้นฐานกับ Flow Barrel ซึ่งเป็นขั้นสูง สิ่งสำคัญของ Flow Boarding คือต้องเล่นบนคลื่นจำลอง หรือที่เรียกว่า sheet waves โดยเจ้าคลื่นจำลองนี้สร้างโดยอุปกรณ์พิเศษ ซึ่งคลื่นมาตรฐานที่ใช้ส่วนใหญ่จะมีความเร็ว 20-30 ไมล์ต่อชั่วโมง

ขณะที่บอร์ดที่ใช้เล่นนั้นจะมีความยาวระหว่าง 910 ถึง 1,070 มิลลิเมตร (36-42 นิ้ว) กว้างระหว่าง 280 ถึง 356 มิลลิเมตร (11-14 นิ้ว) และมีน้ำหนักระหว่าง 1.4-2.8 กิโลกรัม (3-6 ปอนด์) สำหรับมือใหม่หรือเริ่มเล่นเป็นครั้งแรก ควรใช้บอร์ดที่ยาวและหนักก่อน เนื่องจากจะทรงตัวได้ง่ายกว่า เมื่อชำนาญยิ่งขึ้นจึงค่อยลดขนาดและน้ำหนักลง ซึ่งเป็นการท้าทายตัวเองมากยิ่งขึ้น

อย่างไรก็ตาม ชุดกีฬาที่ใช้สวมใส่ในการเล่น “Flow Boarding” ก็ไม่แตกต่างจากกระดานไต่คลื่นสักเท่าไร โดยอาจใช้เป็นชุดที่ผลิตขึ้นเฉพาะ หรือผู้ชายอาจจะใส่เพียงเสื้อยืดกับกางเกงขาสั้น ส่วนผู้หญิงหากจะเลือกใส่ชุดว่ายน้ำเพื่อความรัดกุมก็ไม่ถือเป็นเรื่องผิด

HEALTH Sport


เสน่ห์ของ Flow Boarding คือเป็นกีฬาที่เล่นได้สนุกโดยไม่ต้องกังวลกับดินฟ้าอากาศ และเป็นกีฬาที่ใช้ทักษะทุกส่วนของร่างกาย สามารถเล่นได้ทุกเพศทุกวัย เป็นกีฬาที่ปลอดภัยสูง เนื่องจากมีโค้ชคอยแนะนำวิธีการเล่นและดูแลอย่างใกล้ชิด ขณะที่อุปกรณ์ที่ใช้ก็ปลอดภัย เพราะพื้นยืดหยุ่นและนุ่ม

ในเบื้องต้นผู้ที่ไม่เคยมีพื้นฐานมาก่อน โค้ชจะให้เริ่มต้นจากท่านอนคว่ำ ให้น้ำอวกแนบกับแผ่นบอร์ด เพื่อให้ร่างกายปรับสมดุลกับแรงดันของน้ำ จึงขยับเป็นท่าคุกเข่าบนบอร์ด พอชำนาญมากขึ้นโค้ชจะสอนให้เล่นท่าที่ยาก คือ ท่ายืนบนบอร์ด ซึ่งต้องอาศัยทักษะการทรงตัวที่ดี มีกำลังขาแข็งแรงพอที่จะสู้กับแรงดันของน้ำได้ สำหรับนักกีฬามือใหม่ท่ายืนทรงตัวบนบอร์ดถือเป็นเรื่องยาก โค้ชจึงใช้วิธีให้จับเชือกเพื่อพยุงตัวก่อน ส่วนบรรดาผู้เล่นชั้นเซียนที่มีการทรงตัวเป็นเลิศ มักจะใช้วิธีลื่นไหลมาดเนินด้วยการคิดท่าต่างๆ ขึ้นเอง เป็นต้นว่า ท่ากระโดดสลัดขาแล้วลงมาเลี้ยงตัวบนบอร์ด



ผู้ที่เข้าไปเล่น Flow Boarding ที่ Flow House ได้ต้องปฏิบัติตามกติกาเพื่อความปลอดภัยของตัวเอง ดังนี้

1. ก่อนที่จะลงเล่นต้องแสดงบัตรประจำตัวประชาชนหรือเอกสารที่ทางราชการออกให้ซึ่งมีรูปเพื่อแสดงตัวตนของผู้เล่น
2. ผู้เล่นจะต้องมีส่วนสูงตั้งแต่ 107 เซนติเมตรขึ้นไป สำหรับเล่นท่าพื้นฐาน
3. ผู้เล่นจะต้องมีส่วนสูง 133 เซนติเมตรขึ้นไป สำหรับเล่นท่ายืนบนบอร์ดในการเล่นทั้งระดับ Flow Rider และ Flow Barrel
4. ก่อนจะเลื่อนขึ้นไปเล่นระดับ Flow Barrel ได้นั้น ผู้เล่นจะต้องผ่านการเล่น Flow Rider อย่างน้อยหนึ่งชั่วโมง
5. ผู้เล่นที่มีอายุต่ำกว่า 18 ปี ต้องได้รับความยินยอมจากพ่อแม่หรือผู้ปกครองโดยจะต้องมีสำเนาบัตรประจำตัวประชาชนหรือเอกสารที่ทางราชการออกให้ซึ่งมีรูป พร้อมรับรองสำเนาถูกต้อง
6. ผู้เล่นจะต้องว่ายน้ำเป็นและว่ายน้ำแข็งแรงพอสมควร
7. ผู้ที่เพิ่งเข้ารับการรักษาตัดหรือผู้ป่วย ห้ามเล่น
8. ผู้ที่เป็นโรคหัวใจ หรือมีอาการปวดคอ ปวดหลัง และกระดูก ห้ามเล่น
9. ผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง ห้ามเล่น
10. ผู้ที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์หรือเสพยาเสพติด ห้ามเล่น

Flow Boarding อาจเป็นชนิดกีฬาที่ยังใหม่อยู่มาก แต่ความตื่นตัวทำท่าหายท่ามกลางเกลียวคลื่นในทะเลเทียมน่าจะทำให้กีฬาชนิดนี้ได้รับความนิยมมากขึ้นเรื่อยๆ โดยเฉพาะกลุ่มดารานักแสดงและบุคคลที่มีชื่อเสียงซึ่งหันมาเล่นกีฬาชนิดนี้ เพราะฉะนั้นในอนาคตเป็นไปได้ที่ Flow Boarding อาจจะถูกบรรจุอยู่ในการแข่งขันกีฬาระดับชาติของบ้านเราอย่างเป็นทางการก็เป็นได้ 

ค่าบริการ

- วันธรรมดา ก่อน 18.00 น. 550 บาท/ชั่วโมง
 - วันธรรมดา หลัง 18.00 น. 650 บาท/ชั่วโมง
 - วันเสาร์-อาทิตย์ กังวัน 650 บาท/ชั่วโมง
- (ราคาโดยรวมค่าบริการใช้บอร์ด ค่าใช้บริการล็อกเกอร์ และค่าบริการใช้ห้องอาบน้ำ)



Good Morning Summer

ปรนนิบัติผิวสวยรับลมร้อน

ได้เวลาพักกายช่วงแห่งความสดใสของซัมเมอร์กันแล้ว... เมื่อลมร้อนและแดดจ้ามายเยือน สาวๆ จึงต้องปรับตัวสำหรับการดูแลผิวให้เหมาะสม เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาผิวแห้งกร้าน ฝ้า กระ ความหมองคล้ำ สีผิวไม่สม่ำเสมอ และผิวหนังหลุดลอกจากเหงื่อไคลที่ก่อให้เกิดปัญหาเรื่องสิว เพื่อให้สาว ๆ ปรนนิบัติผิวได้ถูกวิธี เราจึงมีไอเท็มของซัมเมอร์นี้มาแนะนำ เพื่อมอบความสดชื่นแจ่มใสให้คุณ...



Clean Up

ขั้นตอนการทำความสะอาดผิวเป็นสิ่งสำคัญมาก เพราะเป็นการชำระล้างคราบโคลและสิ่งสกปรกอันเป็นอุปสรรคแห่งผิวกระจ่างใสให้หมดจด **Bliss Triple Oxygen Instant Energizing Gel Foam™** คลื่นซึ่งโฟมล้างหน้าสูตร Liquid-to-Foam เนื้อลึควิดจะแปรเปลี่ยนเป็นฟองโฟมเนื้อนุ่ม ถนอมผิวหน้าอย่างอ่อนละมุน ไม่ก่อให้เกิดอาการแพ้หรือระคายเคือง แม้ผิวบอบบางแพ้ง่าย ผสานเทคโนโลยี Triple Oxygen แดกตัวเป็นพลังโมเลกุลออกซิเจนเติมเต็มเซลล์ผิวที่เสียหายจากการถูกทำร้ายของแสงแดดและมลภาวะต่างๆ ช่วยให้ผิวหน้าเนียนนุ่ม และทำความสะอาดเครื่องสำอางที่บางเบาได้ ทั้งยังมีวิตามิน C ปริสุทธิ์เข้มข้น ช่วยกระตุ้นการผลิตเซลล์ผิวเก่า เผยผิวใหม่ที่สดใสกว่าเดิม

• **Bliss Triple Oxygen Instant Energizing Gel Foam™** (1,450 บาท) ขนาด 148 ml

Moisture Cream

หน้าร้อนอย่างนี้ การเพิ่มความชุ่มชื้นให้ผิว ถือเป็นปัจจัยสำคัญ เพราะเมื่อผิวถูกแสงแดดทำร้ายก็จะยิ่งทำให้ผิวแห้งกร้านได้ง่ายขึ้น ฉะนั้นผลิตภัณฑ์ที่มีคุณสมบัติเหมือนการเติมน้ำหล่อเลี้ยงและเสริมความชุ่มชื้นให้แก่ผิว จึงเหมาะกับฤดูกาลนี้ที่แสงแดดพร้อมจะแผดเผาและทำให้ร่างกายสูญเสียน้ำจนขาดความชุ่มชื้นนั่นเอง ขอแนะนำ **Kiehl's Clearly Corrective™ White Deep Moisture Clarifying Cream** ครีมบำรุงอันอุดมไปด้วย Activated C อนุพันธ์วิตามินซีที่มีความเสถียรมาก ซึ่งเป็นส่วนผสมหลักที่อุดมไปด้วยกลไกการสลายจุดต่างด่างอย่างรวดเร็ว โดยไม่ทำให้ผิวแห้งกร้าน พร้อมป้องกันการก่อตัวของกลุ่มเม็ดสีใหม่ และเติมน้ำหล่อเลี้ยงเสริมความชุ่มชื้นให้ผิวอย่างทรงประสิทธิภาพด้วยกลีเซอรินและเซราไมด์ เพื่อสีผิวที่สม่ำเสมอและดูกระจ่างใสขึ้น

• **Kiehl's Clearly Corrective™ White Deep Moisture Clarifying Cream** (2,700 บาท) ขนาด 50 ml

Whitening Serum

การบำรุงที่เข้มข้นของเซรั่ม เหมือนการเพิ่มสารอาหารที่มีคุณค่าให้กับผิว หากแต่เซรั่มบางชนิดก็ไม่ได้เหมาะกับหน้าร้อนเสมอไป จึงควรหันมาใช้เซรั่มสูตรไวท์เทนนิ่ง ซึ่งจะช่วยให้ผิวที่ถูกรังสี UV สะสมมากๆ จนเกิดเป็นฝ้า กระ ที่อาจจะไปปรากฏให้เห็นเมื่อมีอายุมากขึ้น ไวท์เทนนิ่งสามารถช่วยให้ฝ้าที่เกิดลบเลือนลงได้ **Sulwhasoo Snowise Ex Whitening Serum** เซรั่มบำรุงเพื่อผิวขาวกระจ่างใสจากตำราแพทย์สมุนไพรโบราณของเกาหลี เน้นการฟื้นฟูบำรุงผิวให้แลดูเปล่งประกายเหนือระดับ ที่ไม่เพียงจะปกป้องผิวจากรังสี UV แต่ยังปกป้องจากรังสีอินฟราเรดในแสงแดดด้วยการควบคุมระดับความร้อนหรืออุณหภูมิภายในร่างกาย ที่มีผลต่อสภาพผิวอันหมองคล้ำ โดยควบคุมให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมคือ 30-31 องศาเซลเซียส ผิวจึงเปล่งประกายความขาวกระจ่างจากภายใน

• **Sulwhasoo Snowise Ex Whitening Serum** (6,500 บาท) ขนาด 50 ml

TIPS FOR YOU

ท่องไว้เสมอว่า... ไม่ว่าจะใช้ผลิตภัณฑ์ดูแลผิวใดๆ ก็ตาม ให้ใช้ในปริมาณเพียงเท่าเมล็ดถั่วเขียวแต้มทีละจุดบนใบหน้า แล้วลูบไล้ขึ้นเบาๆ เพื่อให้ครีมบำรุงซึมซาบเข้าสู่ผิว และไม่ทำให้อุดตันจนก่อให้เกิดสิวในภายหลัง ยกเว้นครีมกันแดดเท่านั้น ที่ใช้แต้มแล้วเสมือนเป็นการเคลือบผิว



Sun Screen

ไอเท็มที่ถือว่าเป็นนางเอกสำหรับหน้าร้อนอย่างครีมกันแดด ซึ่งต้องปกป้องผิวจากรังสี UVA ที่ส่งคลื่นความยาวแทรกซึมถึงผิวชั้นลึกได้ ทำให้อีลาสตินและคอลลาเจนถูกทำลาย เป็นสาเหตุของรอยร่องลึกและก่อให้เกิดมะเร็งได้ ป้องกันได้โดยค่า PA/PPD (Persistent Pigment Darkening - ค่าที่บอกความคงตัวของระบบกรองรังสียูวีเอในครีมกันแดด) ส่วนรังสี UVB ที่มีคลื่นพลังงานสั้นกว่าแต่ค่าสูงกว่า ทำให้ผิวคล้ำได้ ป้องกันด้วยค่าดัชนี SPF ซึ่งเป็นคุณสมบัติหลักของนางเอกของเรา ขอแนะนำไอเท็มกันแดดอย่าง **La Roche-Posay Anthelios xl Cream SPF50+/PPD 42** นอกจากการปกป้องรังสี UVB/UVA สูง ยังเหมาะสำหรับผิวที่แพ้ง่าย เป็นสูตรปราศจากน้ำหอม สารกันเสียและลดปริมาณสารเคมี สามารถกันน้ำได้สูง เนื้อเมตต์ให้ความชุ่มชื้น โดยไม่ทิ้งคราบขาว ไม่เหนียวเหนอะหนะ

• **La Roche-Posay Anthelios xl Cream SPF50+/ PPD 42** (1,150 บาท) ขนาด 50 ml

Balancing All Day Long

ในระหว่างวันที่คุณต้องออกไปเจอมลภาวะจรรู้สึกเหนื่อยล้า ให้หาสเปรย์สำหรับผิวหน้าดีดกระเปาะไว้ช่วยเพิ่มความสดชื่น กระปรี้กระเปร่าให้คุณและผิวได้ หากสาวๆ คนไหนชื่นชอบกลิ่นหอมของดอกกุหลาบ แนะนำ **Jurlique Rosewater Balancing Mist Deluxe Edition** โดดเด่นด้วยสารสกัดจากธรรมชาติ คุณประโยชน์ของ Humectant ช่วยกักเก็บความชุ่มชื้นให้แก่ผิวที่แห้งกร้าน Polysaccharides และกรดอะมิโน ช่วยปลอบประโลมผิว พร้อมน้ำมัน Rosa Damascena และ Rosa Centifolia ที่ช่วยมอบความชุ่มชื้น ให้ผิวสว่างกระจ่างใส สามารถใช้ฉีดพ่นหลังการแต่งหน้าเพื่อให้เครื่องสำอางติดทนนานยิ่งขึ้น

• **Jurlique Rosewater Balancing Mist Deluxe Edition** (2,200 บาท) ขนาด 200 ml

Powder Foundation

นอกจากการเลือกไอเท็มทรงคุณค่ารับลมร้อนแล้ว เมกอัพก็ควรเลือกที่มีคุณสมบัติในการปกป้องผิวจากแสงแดด และที่สำคัญช่วยควบคุมความมัน ป้องกันหน้ามันหมองคล้ำระหว่างวัน **La Roche-Posay Toleriane Teint Mineral Compact-Powder Complexion Corrector SPF25** แป้งผสมรองพื้นที่มีสารป้องกันแสงแดด พร้อมส่วนผสมของแร่ธาตุปรับสีผิวให้เนียนเรียบสม่ำเสมอ ปกปิดเหมือนรองพื้น ช่วยควบคุมความมัน สูตร Non-comedogenic ปราศจากน้ำหอมและสารกันเสีย พร้อมฟองน้ำเนื้อนุ่มเนียนละเอียด อีกหนึ่งไอเท็มเพื่อให้คุณพร้อมรับซัมเมอร์ได้อย่างมั่นใจ เพียงมีตัวช่วยเหล่านี้ ก็จะมีผิวสวยสดใสรับลมร้อน **D**

• **La Roche-Posay Toleriane Teint Mineral Compact-Powder Complexion Corrector SPF25** (850 บาท) ขนาด 9.5 กรัม

Summer Colorful

ฤดูกาลแห่งสีสันอันเจิดจ้า

การหยิบจับสีสันสดใสมาอยู่ในไอเท็มที่ใช้ได้ในชีวิตประจำวัน กับคอลเลคชั่นสุดหรูหราต้อนรับซัมเมอร์นี้ จะช่วยฟื้นคืน
ความกระปรี้กระเปร่า เต็มเต็มชีวิตชีวาให้กับตัวคุณเองได้อย่างน่าสนใจ ทั้งยังตอบโจทย์ฟังก์ชันการใช้งาน
และดีไซน์ที่ทันสมัยของคนอินเทรนด์เช่นคุณ

1



4



3



5



2



LEISURE
Cool Design



6



7



10



8



9



11



12

1. แวนกันแดดสวมสบาย จาก **BREO** ราคา 1,800 บาท
2. รองเท้าของสาวแอกทีฟ จาก **Crocs** ราคา 2,390 บาท
3. กระเป๋า **Longchamp** รุ่น 3D เรียบๆ แต่โดดเด่น สอบถามราคาได้ที่ร้าน
4. ผ้าพันคอสีฟ้า จาก **Tory Burch** สอบถามราคาได้ที่ร้าน
5. รองเท้าวิ่งน้ำหนักเบา จาก **NIKE** ราคา 700 บาท
6. หูฟังเพลงด้วยผ้าทอ จาก **Ash** ราคา 3,390 บาท
7. นาฬิกาดำน้ำ จาก **SEIKO** ราคา 16,700 บาท
8. กระเป๋าสตางค์ทำจากกระดาษ จาก **Paperwallet** ราคา 690 บาท
9. เคสไอโฟนสีสดใส จาก **Tory Burch** สอบถามราคาได้ที่ร้าน
10. เก้าอี้หวายทนต่อแดด จาก **Crystal Design Furniture** ราคา 12,700 บาท
11. หมวก **Tory Burch** ใบเก๋เรียบแต่หรู สอบถามราคาได้ที่ร้าน
12. รองเท้าสันเตี้ยประดับหมุด จาก **Steve Madden** ราคา 4,900 บาท **h**

ร้านค้า : (1) Sport Mall พารากอน และเดอะมอลล์ บางกะปิ (2) เคาน์เตอร์สินค้าและช้อปปิ้งมอลล์ กว่า 100 แห่งทั่วประเทศ (3) ห้างสรรพสินค้าชั้นนำทั่วประเทศ (4) www.shopbop.com/tory-burch (5) เคาน์เตอร์สินค้าและร้านค้าตัวแทนจำหน่าย (6) คริสตัล ดีไซน์ เซ็นเตอร์ เลียบทางด่วนเอกมัย (8-9) สินค้าชั้นพิเศษมีจำหน่ายเฉพาะที่สยามเซ็นเตอร์เท่านั้น (10-12) www.shopbop.com/tory-burch



นี่คือ “โจทย์แรก” ท่านผู้อ่าน ต้องลองคิดมุมของท่าน และ “กลับมุมมอง” ดูสักครั้ง

“ปัญหา” ของการคิดที่เรา มักเห็นกันตามสื่อแทบทุกประเภทคือ “ความซุ่นซ้องหมองใจ” และหลายคราว นำไปสู่ “ความขัดแย้ง” จาก “ความต่าง” ทางความคิดและหาจุดจบหรือข้อสรุปกันไม่ลงตัว

“กลับมุมมอง” จึงเป็นหลักการ พัฒนา “หัวใจให้ร่ม” ดังคำสอนของผู้ใหญ่ในอดีตที่กล่าวว่า “ให้เอาใจเขามาใส่ใจเรา” เป็นหลักสำคัญสุดยอดที่ทำให้เรามองเห็น “แง่มุม” ที่เรามองข้าม (หรือไม่เคยจะใส่ใจ)

เพื่อให้ได้คำตอบคือ “ความสุข” และแก้ไข “ความขัดแย้ง” ได้ตรงจุดที่สุดแห่งหวังสังคม “สันถีน”

ตำราฝรั่งหลายเล่มกล่าวถึงการคิดบวก (Positive Thinking) สอดคล้องกับหลักธรรมที่คนไทยใช้อยู่ในชีวิตประจำวัน “แต่คนไทยมักเชื่อฝรั่งมากกว่าเสมอ” ลองทำดูกันสักครั้ง เพราะมันไม่ได้ยากเย็นอะไรเกินไป



“กลับมุมมอง” เราได้ยกแม่น้ำร้อยสายมาเรียงร้อย จึงเป็นประเด็นสำคัญมากในการดำรงอยู่ของมนุษย์ “ด้านหนึ่ง” ของการคิดอาจตอบสนอง “อดีต” ของเราโดยตรง แต่อาจ “กระทบ” กับคนอื่นไม่น้อย “กลับมุมมอง” จึงมิใช่การคิดที่เพิกเฉยต่อตัวตนของเรา แต่เป็นกระบวนการที่ช่วยให้เรา “มองสรรพสิ่งรอบด้าน” เพื่อให้ได้มาซึ่งคำตอบแห่ง “ความสุข” บนพื้นฐานของ “ความสมดุล” นั่นเอง **h**

*"If hard work made you rich
the slaves would have been the richest."*

หักโหมงานมากไป ใช่ว่าจะรวย



ในขณะที่ใครหลายคนกำลังโอบกอดคนรักอย่างอบอุ่นและเป็นสุขอยู่นั้น บางเสี้ยวมุมของโลกใบเดียวกัน ยังมีคนอีกมากมายที่เศร้าหมอง เหม่อลอย ฝ้ามองหาเพียงจะได้มาแค่ความรักและความเข้าใจจากใครสักคน

คิดดูแล้วอาจไม่ใช่เรื่องแปลกอะไร เพราะสังคมสมัยนี้ต่างก็ต้องยื้อแย่งแข่งขัน พร้อมใจกันทำหน้าที่ตามวัฏจักรชีวิตที่ถูกกำหนดว่าเมื่อถึงเวลาอันสมควร คนต้องเริ่มสร้างหลักปักฐานด้วยการประกอบอาชีพ มีความรับผิดชอบในฐานะเป็นพลเมืองดี จัดระเบียบชีวิต คิดที่จะมีคู่ครอง เรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกัน เริ่มสร้างครอบครัว ฝึกจัดตารางภารกิจ และคิดต่อยอดอนาคตด้วยหลักประกัน เพื่อให้ครอบครัวของตัวเองมั่นคงแข็งแรง

ความต้องการความสมบูรณ์แบบในชีวิต จึงเป็นเป้าหมายของทุกคน ชัยชนะและความสำเร็จทั้งเรื่องฐานะเศรษฐกิจ ตำแหน่งหน้าที่การงาน อาจกลายเป็นจุดเสี้ยวที่หลายคนมองข้ามบ่อยครั้งที่เราให้ความสำคัญกับบางสิ่ง จนหลงลืมบางอย่าง คล้ายกับดาบสองคมที่ขึ้นอยู่กับว่าเจ้าของดาบจะเลือกหันดาบด้านใดเข้าหาตัวเอง เรื่องเล็กน้อยที่

เราละเลย เพราะมัวแต่ไปหลงจมปลักอยู่กับงาน จนทิ้งทุกอย่างไว้อย่างไรเบื้องหลัง นานวันเข้าปัญหาที่เริ่มต้นแค่ขนาดเท่าเมล็ดถั่วเขียวก็อาจจะลุกลามใหญ่โตบานปลายรักษาลำบากยากต่อการปรับความเข้าใจ เกิดการกินแหนงแคลงใจ ไร้ความสงบ ลูกไม่เข้าใจพ่อ ภรรยาไม่เข้าใจสามี สามีโกรธภรรยา ภรรยาโกรธลูก ลูกโกรธพ่อแม่ ทั้งนี้ทั้งนั้นในเมื่อแต่ละคนต่างมีเหตุผลของตัวเอง มีเกณฑ์ตัดสินแตกต่างกัน จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องหาเวลาใกล้ชิดกัน หันหน้าเข้าหากัน แลกเปลี่ยนเรียนรู้บทบาทหน้าที่ และช่วยเหลือเป็นกำลังใจให้กัน เรื่องนี้เป็นเรื่องละเอียดอ่อน ควรเข้าใจว่าทุกปัญหาที่เกิดขึ้นในครอบครัวนั้นคือความรับผิดชอบของสมาชิกทุกคนที่จะต้องร่วมมือกันแก้ไข อย่าปล่อยให้ปัจจัยภายนอกมาทำลายได้ หากคิดจะบริหารธุรกิจให้สำเร็จ ต้องบริหารชีวิตตัวเองให้เป็นด้วย

และเพื่อเป็นการป้องกันไม่ให้เกิดสถานการณ์ที่สับสนซึ่งจะสร้างปมปัญหาให้เกิดความกดดันขัดแย้งขึ้นโดยไม่รู้ตัว เราลองหยุดคิดสักนิด หันไปสบตากันสักหน่อย แล้วช่วยกันวางแผนว่าวันหยุดนี้ พวกเราจะไปพักผ่อนนอนเล่นที่ไหนกันดี อย่างน้อยทำงานหนักมาก็ได้คลายความเครียด อ้าหาความวุ่นวาย ลดความวิตกกังวลออกไปได้บ้าง นอกจากตัวเราเองที่ได้ประโยชน์แล้ว สิ่งสำคัญยิ่งกว่าก็คือ คนที่เรารักทุกคนก็ได้ประโยชน์และมีความสุขด้วย เพราะการที่เราได้มีเวลาออกไปทำกิจกรรมร่วมกันตามประสาพ่อแม่ลูก ทำให้มีโอกาสกระชับความสัมพันธ์ ได้ใกล้ชิดสนิทสนมมากขึ้น ได้พูดคุยสื่อสาร บอกเล่าเรื่องราวของกันและกัน เป็นการเสริมสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างครอบครัว ได้ร่วมกันมองโลก มองตัวเอง มองสังคม มองสิ่งแวดล้อมรอบข้าง ได้แลกเปลี่ยนทัศนคติ เกิดความเห็นอกเห็นใจกัน ส่งผลให้ความรักความเข้าใจที่ทุกคนมีให้กันอยู่แล้วเป็นทุนเดิม ทวีค่ามากยิ่งขึ้นไปอีก ซึ่งความรู้สึกเหล่านี้ จะเป็นความอบอุ่นที่ตราตรึงอยู่ในหัวใจไปแสนนาน “ถึงจะรวยแค่ไหน ก็ซื้อความสุขที่เกิดจากรักแท้อันบริสุทธิ์ไม่ได้” ดังนั้นได้โปรดถนอมความรู้สึกของคนข้างกาย ด้วยการดูแลเอาใจใส่พวกเขาอย่างเต็มที่ เงินขาดมือ หาเมื่อไรก็ได้ แต่หากขาดคนที่เรารักและคนที่รักเรา ก็ไม่ต่างอะไรกับร่างไร้วิญญาณ หรืออยู่บนโลกแบบตายทั้งเป็น

กิจกรรมง่ายๆ จะช่วยกระชับความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัว



ให้อิสระในการเลือกสถานที่

เปิดโอกาสให้ลูกได้เสนอไอเดียให้เขาแสดงความคิดเห็นกันเต็มที่ ว่าวันหยุดนี้อยากไปไหน เพราะอะไร หากสถานที่ที่ลูกเสนอนั้นพ่อกับแม่เคยไปมาแล้ว ก็จะสนุกและมีชีวิตชีวายิ่งขึ้น เมื่อมีการเล่าเรื่องราวในอดีตให้พวกเขาฟังว่าเมื่อก่อนนั้นเป็นอย่างไร มีอะไรน่าสนใจ เกิดเหตุการณ์ตลกๆ อะไรบ้าง ตอนที่พ่อกับแม่ไปด้วยกัน ครั้นครั้งได้สักหน่อยก็ค่อยๆ ไปแพ้กระเป๋าดูแลออกเดินทางด้วยกันอีกครั้งเร็วๆ นี้



จัดปาร์ตี้มือเล็กๆ

เปลี่ยนอาหารมื้อค่ำที่แสนธรรมดา ให้กลายเป็นปาร์ตี้เล็กๆ ที่มีเฉพาะครอบครัวเรา หรืออาจมีคนพิเศษของลูกด้วยก็ได้ เพราะอีกไม่นานก็จะมาเป็นครอบครัวเดียวกันแล้วนี่ ก่อนลงมือชวนทุกคนมาช่วยกันคิดเมนูสุล้าที่หาไม่ได้จากร้านอาหารใดๆ ในโลกแน่นอน เพราะอาหารทุกจานมันเกิดจากฝีมือของเราเอง เมนูนี้พอทำเมนูนั้นแม่ชอบ ลูกๆ ไปซ้อปิ้งเลือกวัตถุดิบกันอย่างสนุกสนาน ทั้งวัตถุดิบที่คัดสรรมาอย่างดีผสมผสานกับฝีมือของแต่ละคน จะอร่อยไหมไม่รู้ แต่รับรองว่าอาหารมื้อนี้พิเศษยิ่งกว่ามื้อใด

ชวนเด็กๆ ปลูกต้นไม้

ออกไปเดินสำรวจสักนิดว่าบ้านของเรามีเนื้อที่ปลูกต้นไม้ได้อีกหรือเปล่า บ้านหลังใหญ่ปลูกต้นไม้เล็ก บ้านหลังเล็กปลูกต้นไม้ใหญ่ หรือจะปลูกอะไรก็ได้ ต้นไม้ ดอกไม้ คุณพ่อลงมือขุด คุณแม่ช่วยพรวนดิน ลูกชายลงต้นกล้า ลูกสาวตกแต่งพื้นที่เพาะปลูกให้เป็นสวนหย่อมสวยงามน่ารัก ด้วยอุปกรณ์ตกแต่งสวนที่ซื้อหา หรือทำขึ้นมาเอง สวนหย่อมนี้ก็จะกลายเป็นสวนหย่อมของครอบครัว ผลิตกันดูแลเวียนกันมาให้หน้า ให้ปุย อิ่มเอิบใจ กระชุ่มกระชวยทั้งคนและต้นไม้ ดอกไม้ เลย์ทีเดียว **h**



ธรรมะบทที่หนึ่ง

มีคำกล่าวไว้ว่า “ผู้ยากไร้ก็หวัง
ความร่ำรวย คนร่ำรวยปรารถนา
ที่จะได้ไปสวรรค์ แต่ผู้ฉลาดจะไฝ่
หาความสงบ” และธรรมะคือหนทาง
ไปสู่ความสงบนั้น แต่ก่อนอื่นเราควร
ทำความเข้าใจก่อนว่า ธรรมะ คือ
อะไร?

คำว่า ธรรมะ หรือ Dhamma
มาจากรากศัพท์คำว่า “dham” หมายถึง
ถึง “การคำจุน” ซึ่งอาจขยายความได้ว่า
ธรรมะเป็นเครื่องคำจุนจิตใจแก่ผู้ปฏิบัติ
ตามหลักคำสอนของพระพุทธองค์ และ
หากจะกล่าวว่าธรรมะคือธรรมชาติ ก็ไม่
ผิดไปจากหนึ่งในความหมายที่แท้จริงนัก
ท่านพุทธทาสภิกขุ ได้อธิบาย

ความหมายของธรรมะไว้ว่า ธรรมะ
คือสภาวะของธรรมชาติอย่างเช่นที่
เป็น รวมทั้งกฎธรรมชาติที่มีอยู่โดยไม่
เปลี่ยนแปลง นอกจากนี้ยังกินความถึง
หน้าที่ที่ต้องปฏิบัติไปตามกฎธรรมชาติ
และธรรมะก็คือผลที่ได้จากการปฏิบัติ
หน้าที่เช่นนั้นให้สำเร็จลุล่วงไป

เมื่อเราเห็นผึ้งงานบินโฉบไป
ตามหมู่แมลงบุปผชาติ เพื่อสะสมน้ำ
หวานจากเกสรดอกไม้ นำกลับสู่รัง
โดยไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย นั่นคือตัวอย่าง
ของหน้าที่ที่ต้องปฏิบัติไปตามกฎ
ธรรมชาติ ผึ้งงานรู้เพียงว่าต้องทำหน้าที่
ของตนให้สำเร็จลุล่วงไปโดยสมบูรณ์ นั่น
คือธรรมะตามที่ท่านพุทธทาสอธิบาย
ไว้ และการทำเช่นนั้นเป็นการก้าวข้าม

ผ่านตัวตน หรือในทางพระพุทธศาสนา
เรียกว่า “อนัตตา” นั่นเอง เป็นการนำ
ร่างกายไปใช้เป็นเครื่องมือในการทำงาน
ให้สำเร็จเพื่อเกิดผลของงานในบั้นปลาย
โดยไม่มีความเป็นตัวตนเข้าไปเกี่ยวข้อง
ที่ท่านพุทธทาสกล่าวเตือนสติให้ทำงาน
ด้วยจิตว่างนั้น คือว่างจากความเป็นตัว
ตนนั่นเอง

หากเรามีแนวคิดว่าการทำงาน
คือการปฏิบัติธรรมอย่างหนึ่งแล้ว เราจะ
เข้าถึงธรรมะและความสงบได้ในขณะ
ทำงาน แทนที่จะรู้สึกว่าการทำงานเป็น
ภาระอันน่าเบื่อ เพราะเวลาส่วนใหญ่
ในชีวิตของคนเราหมดไปกับการทำงาน
การเป็นสุขอยู่กับภารกิจที่ทำอยู่ตรงหน้า
จึงเป็นพรอันประเสริฐอย่างแท้จริง

และหากธรรมะคือธรรมชาติ
แล้ว ทุกคนก็ล้วนมีธรรมะอยู่ในตัว
ทั้งสิ้น อยู่ภายใต้กฎธรรมชาติ หรือ
กฎแห่งไตรลักษณ์ นั่นคือสภาวะ
แห่งความเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
และเราเรียนรู้ธรรมะเบื้องต้นได้จากการ
ยอมรับและเข้าใจในกฎข้อนี้ และถือเป็น
ธรรมะบทที่หนึ่งที่ทุกคนเรียนรู้ได้ไม่ยาก

เราเรียนรู้ความเป็นอนิจจัง
ได้จากใบสีเขียวอ่อนที่แทรกตัวออกมา
จากกิ่งก้านของต้นไม้ และใบสีน้ำตาล
แห้งกรอบที่หลุดร่วงจากต้น นอกจากนี้
นี้ยังเรียนรู้ได้จากสังขารที่ร่วงโรยไป
ตามวัย เราเรียนรู้ทุกขังได้จากโรคร้าย
ไข้เจ็บที่เบียดเบียนตัวเราเองและคน
รอบกาย เพื่อตระหนักว่าสังขารคือ

รังของโรค และบางครั้งร่างกายก็เป็นเพียงพันธนาการและก้อนเนื้อแห่งความทนทุกข์ เราเรียนรู้ความเป็นอนัตตาได้จากความตายที่ทุกคนล้วนต้องประสบ และจากโลกนี้ไปเป็นเถ้าธุลี

ธรรมะสอนให้เราเข้าใจและยอมรับชีวิตอย่างเช่นที่เป็น ไม่ใช่อย่างที่ตนเองหรือใครๆ อยากให้เป็น ซึ่งไม่ใช่การมองโลกในแง่ร้าย แต่เป็นการมองโลกตามความเป็นจริง มนุษย์ไม่สามารถเปลี่ยนวงโคจรของดวงดาวในจักรภพได้ เช่นไร ก็ไม่อาจเปลี่ยนวงจรในกฎแห่งไตรลักษณ์ได้เช่นกัน พระพุทธเจ้าไม่ได้ทรงพบสิ่งใหม่ แต่การตรัสรู้ของพระองค์



“สังขารคือรังของโรค และบางครั้งร่างกายก็เป็นเพียงพันธนาการและก้อนเนื้อแห่งความทนทุกข์”

คือการค้นพบสิ่งที่มีอยู่นานแสนนานมาแล้ว เพียงแต่ไม่มีใครหยุดใจให้หนึ่งเพื่อพิจารณา ธรรมะเป็นเรื่องที่แปลกแตกต่างไปจากการแสวงหาอย่างอื่นในการดิ้นรนแสวงหาทางโลก เราต้องไม่หยุดนิ่ง แต่ต้องวิ่งตามอำนาจความทะยานอยากในใจไปเรื่อยๆ และมีความกระหายต่อความสำเร็จใหม่ๆ เสมอ แต่ธรรมะคือสิ่งที่ค้นพบได้เมื่อหยุดนิ่ง หยุดคือหยุดที่ใจ เหมือนดังที่พระพุทธองค์ตรัสกับองคคูสิมาว่า “เราหยุดแล้ว แต่ท่านยังไม่หยุด” แม้ในขณะที่ตรัสเช่นนั้นพระองค์จะทรงพระดำเนินอยู่ก็ตาม

สภาวะของใจที่หยุด เปรียบเสมือนน้ำในสระที่สงบนิ่ง ไร้ระลอกกระเพื่อมไหวของน้ำ ทำให้เรากลับไปเห็นใบหน้าดั้งเดิมของตัวเองได้ชัดเจน

อีกครั้ง ผ่านผืนน้ำอันราบเรียบกระจ่างใสดูจระจกเงา นั้น เป็นใบหน้าที่ดั้งเดิม ก่อนที่จะมีผู้ใดมาสมมติตั้งชื่อเรา เพราะแท้ที่จริงแล้วทุกคนล้วนเป็นธรรมชาติล้วนๆ ที่อยู่ภายใต้กฎเดียวกัน ชื่อที่ใช้เรียกขานเป็นเพียงเพื่อให้สะดวกในการติดต่อสื่อสารกันเท่านั้น แทนที่เราจะอธิบายด้วยถ้อยคำอันยืดยาว เมื่อเข้าใจถึงชื่อดั้งเดิมของทุกคนแล้ว เราจะเข้าใจความหมายของคำว่า “อนัตตา” และตระหนักว่า ทุกคนล้วนเป็นเพื่อนร่วมทุกข์ ร่วมแก่ ร่วมเจ็บ ร่วมตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น

ปัญหาคือมนุษย์ตั้งกฎทางโลกขึ้นมาเป็นเส้นคู่ขนานกับกฎทางธรรม กฎทางโลกบอกว่า การได้มาซึ่งเกียรติยศ ชื่อเสียง ความมั่งคั่ง คือ

สุดยอดของความสุขที่แท้จริง ในขณะที่กฎทางธรรมบอกว่า ไม่มีใครเป็นเจ้าของครอบครองสิ่งใดอย่างแท้จริง ทุกอย่างล้วนเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ตับไป การแสวงหาทางโลกเป็นเพียงการเสริมแรงให้อัตตาแก่กล้า ทำให้เกิดการดิ้นรนแสวงหาสิ่งต่างๆ ไปตามแรงกระตุ้นของกิเลสที่ไม่รู้จักพอ ซึ่งสุดท้ายแล้วความโลภนั้นจะย้อนกลับมากระแทกใจตนเองจนเจ็บ กฎทางธรรมจึงให้สละ และมีชีวิตอยู่อย่างพอเพียง เพื่อความโปร่งของจิตใจ

ณ วันที่กฎทางโลกกับกฎทางธรรมมาบรรจบและไหลรวมกันเป็นแม่น้ำ เราจะเข้าใจว่าธรรมะคืออะไร เมื่อถึงเวลานั้นเราจะรู้ซึ่งถึงสัจธรรมอันยิ่งใหญ่ของพระพุทธองค์ที่ตรัสไว้ว่า

“สุขอื่นเหนือความสงบไม่มี” ◉

LEISURE
Getaway Global



Manta Ray ว่ายน้ำอย่างสง่างามในแทงก์ยักษ์

OKINAWA LAND OF BLUE SEA BLUE SKY

ชาวญี่ปุ่นให้สมญานามดินแดนแห่งนี้ว่า “ท้องฟ้าสีน้ำเงินและทะเลสีคราม” ทั้งดงาม ทั้งบนบกและใต้ท้องสมุทร “โอกินาวา” (Okinawa) ตั้งอยู่ใต้สุดของญี่ปุ่น เป็นต้นกำเนิดวิชามวยคาราเต้อันทรงพลังที่ลือลั่นไปทั่วโลก ที่เปี่ยมด้วยรอยยิ้ม เสียงเพลง และมีคุณภาพชีวิตเป็นเลิศ คนที่นี่จึงมีอายุยืนที่สุดในโลก สตรีชาวโอกินาวามีอายุเฉลี่ยถึง 93 ปี ในขณะที่ผู้ชายมีอายุเฉลี่ยไม่น้อยกว่า 90 ปี



1

LEISURE Getaway Global

มนต์เสน่ห์ของผืนน้ำสีน้ำเงินเข้มแบบมหาสมุทรแปซิฟิกตอนเหนือ โอกินาวาจึงได้ชื่อว่าเป็น “หนึ่งในแหล่งดำน้ำที่ดีที่สุดในโลก” นักดำน้ำจากทั่วยุโรปจึงมุ่งหน้ามาสัมผัสโลกสีครามที่อุดมด้วยสรรพชีวิต เพื่อ “เดินใต้ทะเล” (Sea Walk) หรือนั่งเรือดำน้ำจิ๋ว พายเรือคายัคท่องกระเจก เล่นเจ็ตสกี เล่นเรือลากรัม บินร่อนพารามอเตอร์ ชีบานาน่าโบท แล้วไปนอนอาบแดดบนหาดทรายสีขาวอย่างสำราญ

นอกจากธรรมชาติทางทะเลอันน่าตื่นตาตื่นใจแล้ว โอกินาวายังมีแหล่งท่องเที่ยวด้านประวัติศาสตร์และวัฒนธรรมที่หลากหลาย เนื่องจากเคยมีฐานะเป็นรัฐอิสระ ทั้งญี่ปุ่น จีนแผ่นดินใหญ่ เกาหลีใต้หวัน หรือแม้กระทั่งสหรัฐอเมริกาในยุคสงครามโลกครั้งที่ 2 จึงต้องการครอบครองดินแดนอัน



2

1. โคมินาโบลามแห่งโอกินาวา
2. ปราสาทชูริอันเก่าแก่
3. การแสดงโมาเอแสนรู้
4. ช็อปปีงที่ถนนโคคุไซโดริ
5. ต้องลองชิมโอกินาวาโซบะ

เป็นจุดยุทธศาสตร์สำคัญนี้ เอกลักษณ์ทางภาษา วัฒนธรรม อาหารการกิน ทรัพยากรธรรมชาติ พระราชวังโบราณ บ้านเรือนเก่า และร่องรอยอารยธรรมที่ปรากฏของโอกินาวาล้วนสะท้อนถึงวันคืนเก่าๆ ในสมัยโบราณ ของอาณาจักรริวกิว (Ryukyu Empire) ที่เคยรุ่งเรืองถึงขีดสุดบนเกาะแห่งนี้ บรรยากาศอันเงียบสงบ เย็นสบาย ไม่เร่งร้อน เหมือน Slow Town กลางทะเล ทำให้การเช่ารถขับเที่ยวเองบนเกาะโอกินาวาเป็นไปได้ง่ายขึ้น



3



4



5

การผสมกลมกลืนทางวัฒนธรรมแบบ East Meet West เห็นได้ชัดเจนในเมืองหลวงคือ นานา (Naha City) และโอกินาวาซิตี (Okinawa City) ซึ่งอยู่ทางตอนใต้ของเกาะ โดยเฉพาะในย่านช้อปปิ้งสุดชิคอย่าง ถนนโคคุไซโดริ (Kokusaidori Shopping Street) ที่ไม่เคยหลับไหล เราจะเห็นร้านอาหารญี่ปุ่นสไตล์ริวกิว ตั้งเคียงคู่อยู่กับร้านอาหารจีน ร้านอาหารตะวันตก ร้านอาหารอินเดีย หรือแม้แต่ร้านอาหารอเมริกันแท้ๆ ที่หนุ่มสาวโอกินาวายุคใหม่รับอิทธิพลมาจากทหาร จี.ไอ.อเมริกัน ซึ่งมาตั้งฐานทัพอยู่บนเกาะหลังยุคสงครามโลกครั้งที่ 2 ตามตรอกซอกซอยเล็กๆ เราอาจค้นพบร้านรวงที่ตกแต่ง Display หน้าร้านอย่างเก๋ไก๋น่ารัก มีเสื้อผ้า กระเป๋า สร้อยคอ รองเท้า เครื่องแก้ว เครื่องเคลือบ ฯลฯ แบบโมเดิร์น หรือเป็นงาน Handmade ที่ไม่เหมือนใคร โดยยังคงนำลวดลายริวกิวโบราณมาบรรจงประดับไว้ หรือแม้แต่การได้ไปช้อปปิ้งที่ห้างสรรพสินค้าปลอดภาษีอย่าง DFS (Duty Free Shop) และ อาชิบิโน่า เอาต์เล็ต มอลล์ (Ashibina Outlet Mall) อันใหญ่โตกว้างขวาง ก็

LEISURE Getaway Global



เป็นประสบการณ์การที่อยากจะสัมผัสลง เพราะสินค้าแบรนด์ดังจากทั่วโลกได้มารวมกันอยู่ที่นี่แล้ว ในราคาที่เป็นเจ้าของได้

หลังจากข้อปึงจนสำราญบานใจแล้ว สิ่งหนึ่งที่ไม่ควรพลาดคือ การลองลิ้มชิมรสอาหารสไตล์ริวกิว ขนานแท้ ซึ่งดูแล้วคล้ายคลึงกับอาหารจีนมากกว่าอาหารญี่ปุ่น นอกจากอาหารทะเลและปลาดิบ อาหารสไตล์ริวกิวแท้ก็มีให้ลองชิมนับ 10 เมนู ไม่ว่าจะเป็นโกย่า ชัมปุรุ (Goya Champura) มะระขึ้นกั ผัดไข่ หรือขนมมันม่วง (เบนนิโมะตาโตะ : Beniimo Tarto / Okinawa Sweet Potato Pine) ของฝากติดไม้ติดมือยอดฮิต และถือเป็นอาหารโบราณที่มีชื่อเสียง นิยมกินกันในฤดูร้อนเพื่อปรับสมดุลของร่างกาย

เมื่อได้มาเยือนโอกินาวาจริงๆ เราอาจจะรู้สึกได้ว่าวัฒนธรรมของผู้คนรวมถึงสถาปัตยกรรมบ้านเรือน และปราสาทราชวัง ช่างละม้ายคล้ายคลึงกับวัฒนธรรมจีน บ้านเรือนชั้นเดียวสไตล์โบราณ มีหน้าจั่วแหลม มุงด้วยหลังคา

กระเบื้องดินเผาลอนโค้ง มีตุ๊กตาดินเผาหรือเซรามิกสองตัว ตั้งอยู่บนหลังคาหรือหน้าปากทางเข้าบ้าน เรียกว่า “ชิซา” (Shisa) หรือ “ชิซา” (Siisaa) เพื่อนำโชคและปัดเป่าสิ่งชั่วร้าย ชิซาตัวซ้ายปากจะปิดเพื่อเก็บสิ่งดีๆ ไว้ ส่วนชิซาตัวขวากปากเปิด เพื่อคอยขับไล่สิ่งชั่วร้ายออกไป นี่คือสัตว์ในตำนานที่เกิดจากการผสมผสานระหว่างสิงโตกับสุนัข จนกลายเป็น The Guardian Dog ที่พบได้ทุกหนแห่งบนเกาะนี้ อีกทั้งยังถูกนำมาทำเป็นของที่ระลึกแก่ผู้โดยสารพัดแบบ เพื่อสะท้อนความเชื่อจากอดีตสู่ปัจจุบัน

สุดยอดแหล่งท่องเที่ยว 3 แห่งของโอกินาวาที่อยากแนะนำ และไม่



อยากให้พลาดชมเลยก็คือ พิพิธภัณฑ์สัตว์น้ำชูราอุมิ หมู่บ้านวัฒนธรรมริวกิว มุระ และหมู่บ้านเครื่องแก้วริวกิว

พิพิธภัณฑ์สัตว์ทะเลชูราอุมิ (Okinawa Ocean Expo Park & Churaumi Aquarim) เป็นเสมือนอาณาจักรใต้ทะเลที่ตั้งอยู่ริมเว็ງอ่าวงามของเมืองโมโตบุ (Motobu City) จัดแสดงสัตว์ทะเลน้อยใหญ่นับพันชนิด ภายนอกมีบ่อแสดงโลมาแสนรู้ เต่าทะเล ฉลามวาฬ กระเบนราหู และมานาตี (Manatee) ญาติสนิทของพะยูน ส่วนภายในเป็นอะควาเรียม 4 ชั้น ที่มีสัตว์ทะเลให้ชมเป็นหมวดหมู่ พร้อมด้วยบ่อ Touch Pool สัมผัสได้จริง จุดเด่นที่สุดคือ แทงก์น้ำยักษ์ “Kuroshio” ถึงน้ำมีความจุ 7,500 ลูกบาศก์เมตร ลึก 10 เมตร กว้าง 35 เมตร และยาว 27 เมตร เป็นหนึ่งในแทงก์น้ำใหญ่ที่สุดในโลก ที่นี่เปิดทุกวันตั้งแต่เวลา 08.30-18.30 (เดือนตุลาคม-กุมภาพันธ์) และเปิดเวลา 08.30-20.00 น. (เดือนมีนาคม-กันยายน) เพราะอากาศในแต่ละฤดูกาลไม่เหมือนกัน

ถัดมาคือ หมู่บ้านวัฒนธรรม

LEISURE Getaway Global

ริวกิวมูระ (Ryukyu Mura) มีลักษณะเป็น
ชิมปาร์คขนาดใหญ่จำลองวิถีชีวิตของ
ชาวริวกิวในอดีต ทั้งหมู่บ้าน และการ
แต่งกายโบราณ รวมถึงจัดแสดงระบำ
พื้นเมืองดั้งเดิม ทั้งระบำกลอง ระบำ
สิงโต ระบำชวานา ระบำเอซา ในชุด
บิงกาทะ (Bingata) สีสวยสด ประกอบ
เสียงพิณสามสาย (ซันชิน) นอกจากนี้
ยังมีร้านขายของที่ระลึก และสถานที่ให้
ฝึกทำงานหัตถกรรมต่างๆ อาทิ ฝ้ายทอ
เครื่องปั้นดินเผา การเพนต์สีผ้า ฯลฯ
หมู่บ้านวัฒนธรรมริวกิว เปิดทุกวัน
เวลา 08.30-17.30 น.


และแห่งสุดท้ายที่อยากแนะนำ
คือ หมู่บ้านเครื่องแก้วริวกิว (Ryukyu
Glass Village) เป็นแหล่งผลิตเครื่อง
แก้วใหญ่ที่สุดของโอกินาวา ตั้งอยู่ที่เมือง
อิโตมิง (Itoman City) ซึ่งอยู่เกือบใต้



10

6. ชมมินมวงอันเลื่องชื่อ
7. ตัวยุซาแสนน่ารัก
8. Sea Walk เดินใต้ทะเล
9. ด้านหน้าพิพิธภัณฑ์สัตว์ทะเลอุราอูมิ
10. Ryukyu Glass ของฝากแก้ว
11. Ryukyu Dance แบบท้องถิ่นดั้งเดิม
12. ยืมพิมพ์ใจจากสาวโอกินาวา

สุดของเกาะ ภายในมีแกลลอรี่จัดแสดง
เครื่องแก้วริวกิว (Ryukyu Glass) ฝีมือ
ระดับปรมาจารย์ ที่มีสีสันทรวดทรง
งดงาม พร้อมด้วยร้านค้าให้เลือกซื้อ
เป็นที่ระลึก ทั้งแก้ว แจกัน จาน ถ้วย
สร้อยข้อมือ ต่างๆ ฯลฯ แต่ละแบบมี
เนื้อแก้วและสีเป็นเอกลักษณ์ ขาย
ในราคาต่างๆ กัน ทว่าไฮไลต์อยู่ที่เวิร์ก
ช็อปให้เราลงมือทำเอง หมู่บ้านเครื่อง
แก้วริวกิวเปิดให้เที่ยวทุกวัน ตั้งแต่เวลา
09.00-18.00 น.

จากยุคอาณาจักรริวกิวอัน
รุ่งเรืองเฟื่องฟู ผ่านพันยุคสงครามโลก
ครั้งที่ 2 มาอย่างโชกโชน บัดนี้โอกินาวา
ได้หวนคืนสู่ความเป็น “เกาะในฝัน
สวรรค์ของนักท่องเที่ยว” อย่างแท้จริง
ฟ้าสีคราม หาดทรายขาว คลื่นสีน้ำเงิน
และรอยยิ้มของผู้คน คือมนต์เสน่ห์ที่
ขับเคลือนเกาะอันสงบงามนี้ให้โดดเด่น
ขึ้นบนแผนที่โลกอีกครั้ง และเป็นจุด
หมายปลายทางที่พร้อมมอบ
ประสบการณ์สุดพิเศษแก่ทุกคน เพราะ
ที่นี่คือ “โอกินาวา” 



11



12

Traveler's Guide



When to go : โอกินาวามี 4 ฤดู เดือน
พฤศจิกายน-กุมภาพันธ์ (ฤดูหนาว) เดือนมีนาคม-
เมษายน (ฤดูใบไม้ผลิ) ดอกไม้เบงบาน เหมาะไปดู
วาฬ และออกทะเล เดือนพฤษภาคม-มิถุนายน (ฤดู
ฝน) และเดือนกรกฎาคม-ตุลาคม (ฤดูร้อน) เป็น
ช่วงไฮซีซั่นด้านท่องเที่ยว

How to go : ไม่มีเที่ยวบินตรงจากไทย-โอกินาวา
ต้องไปต่อเครื่องที่เกาะโตโฮว และนำ China
Airlines เว็บไซต์ www.china-airlines.com/en/
ส่วนการเดินทางภายในโอกินาวา มีทั้งรถบัส
รถยนต์เช่า รถแท็กซี่ รถไฟโมโนเรล

Where to stay : มีที่พักหลายระดับราคาให้เลือก
ตั้งแต่โรงแรม 3-5 ดาว แนะนำโรงแรมติดทะเลสวย
เช่น The Beach Tower Okinawa เว็บไซต์ [http://
beach-tower-okinawa.hotel-ri.com](http://beach-tower-okinawa.hotel-ri.com) ฯลฯ

What to eat : แนะนำร้าน Cafe Curcuma
เป็นร้านอาหารไทยอดีตที่เปิดมากกว่า 11 ปีแล้ว
ในโอกินาวา ได้รับรางวัลจากชมรมร้านอาหารใน
โตเกียวและโอกินาวา 3 ปีซ้อน เมนูเด็ด เช่น แกง
กะหรี่ไก่ แกงกะหรี่เนื้อ แกงกะหรี่ปลา ทะเลผัดผง
กะหรี่ อีกทั้งมีอาหารครบทั้งไทย จีน ยุโรป และญี่ปุ่น
เปิด 10.00-20.00 น. โทร. 09 8949 1188 [www.
nakazen.co.jp/cafes/](http://www.nakazen.co.jp/cafes/) อีเมล [kudaka@nakazen.
co.jp](mailto:kudaka@nakazen.co.jp) (ร้านนี้ควรจองล่วงหน้า)

Souvenirs : เครื่องแก้วริวกิว งานเครื่องเคลือบ
เซรามิก ผ้าทอสายโอกินาวา เสื้อเกาะเสกคุณภาพ
เยี่ยม ซันชิน หรือพิณสามสายโอกินาวา ชมมินมวง
เหล้าสาเกโอกินาวา ฯลฯ

Informations : <http://okinawa.com> และ
www.okinawastory.jp/en/



เกาะตาชัย

หมู่เกาะสิมิลัน สวรรค์แห่งน้ำใสมหัศจรรย์

ทะเลอันดามันศูนย์รวมแห่งสรรพชีวิตทั้งบนบกและใต้ผืนน้ำ โลกแห่งห้วงสมุทรสีคราม ผสานความงามของเกลียวคลื่น ฝูงนกชาย หมู่ปลา และปะการังหลากสี กล่าวกันว่าสุดยอดความงามทั้งหมดนี้ ไปรวมตัวกันอยู่ที่เกาะเล็กๆ แห่งหนึ่งนอกชายฝั่งจังหวัดพังงา ณ บริเวณที่เรียกว่า “เกาะตาชัย” และ “หมู่เกาะสิมิลัน” สุดยอดแหล่งดำน้ำชมปะการังอ่อนของไทย ซึ่งเคยติดอันดับแหล่งดำน้ำดีที่สุดในโลกมาแล้ว



LEISURE Getaway Urban

เกาะตาชัย หรือที่ใครๆ ตั้งฉายาให้ว่า “เกาะมัลดีฟส์เมืองไทย” เป็นเกาะเล็กๆ ตั้งอยู่ทางตอนเหนือสุดของอุทยานแห่งชาติหมู่เกาะสิมิลันที่เรียงตัวกันอยู่ในแนวทิศเหนือ-ใต้ ตั้งอยู่ระหว่างหมู่เกาะสิมิลันกับหมู่เกาะสุรินทร์ (สุดยอดแห่งปะการังแข็งของไทย) แม้ความสวยงามพิสุทธิ์จะถูกเผยแพร่นักท่องเที่ยวย แต่ก็ไม่อ่อนนุ่มนวลให้ค้างคินบนเกาะ เพราะทางอุทยานฯ ต้องการปกป้องรักษาสภาพแวดล้อมบนเกาะให้มีเวลาพักตัวช่วงไฮซีซั่นของทะเลอันดามัน คือระหว่างเดือนพฤศจิกายน-เมษายน

กล่าวกันว่าฟ้าจะใสปิ้ง คลื่นลมสงบ น้ำทะเลใสแจ๋ว สามารถออกเรือไปดำน้ำดูปะการัง หรือแวะเวียนชมความงามของธรรมชาติตามหมู่เกาะต่างๆ ได้อย่างเต็มอิ่มและปลอดภัย

จากชายฝั่งบริเวณบ้านน้ำเค็มอำเภอตะกั่วป่า จังหวัดพังงา ไปเกาะตาชัยสะดวกสุดด้วยเรือสปีดโบท ความเร็วสูงใช้เวลาประมาณ 2-3 ชั่วโมง ภาพของเกาะตาชัยที่ปรากฏแก่สายตาอาจทำให้คุณตื่นตะลึงในความสวยงามของน้ำทะเลสีฟ้าครามเข้ม ข้อดีของเกาะตาชัยคือขนาดที่ไม่ใหญ่มาก สงบ ร่มรื่นเป็นส่วนตัว ไม่มีแสงสีหรือความวุ่นวาย



มากวนใจ อีกทั้งยังไม่มีสิ่งก่อสร้างขนาดใหญ่ ปราศจากขยะ เรียกว่าเป็น Virgin Island หรือเกาะที่ยังคงความบริสุทธิ์จริงๆ

แนวหาดทรายขาวด้านหน้าเกาะตาชัยยาวประมาณ 200-300 เมตร ไปจรดโขดหินตรงหัวเกาะด้านเหนือ ที่มีจุดถ่ายภาพงามๆ ให้เลือกมากมาย พื้นที่แนวหาดเข้าไปเป็นป่าชายหาด (Beach Forest) ที่มีต้นรักทะเล สนทะเล และเตยทะเลร่มครึ้ม เป็นที่อยู่ของ “ปูไก่” ที่มักจะเอาก้ามมาสีกันจนเกิดเสียงดังจ๊ิบๆ คล้ายเสียงลูกไก่ เกาะตาชัยมีจุดดำน้ำตื้นน้ำลึกอยู่หลายแห่ง โดยเฉพาะตรงกองหินใต้น้ำใกล้ฝั่ง มักพบกระเบนราหูได้ไม่ยาก ถัดออกไปเป็นแนวปะการังอ่อนและกัลปังหาหลากสีกระจายอยู่ทั่วไป พบได้ทั้งปลากบ ปลา ค้างคาว ปลาสาก และถ้าโชคดีจริงๆ ก็อาจพบฉลามวาฬ (Whale Shark) ว่ายนอนอยู่ด้วย เพราะน่านน้ำแถบนี้มีแพลงก์ตอนอุดมสมบูรณ์และปลอดภัย ฉลามวาฬจึงแวะเวียนเข้ามาเสมอๆ

การได้ไปเยือนเกาะตาชัยทำให้รู้สึกถึงนิยามของคำว่า “ธรรมชาติ”



1. ปะการังหลากสีที่สิมิลัน
2. ดำน้ำสำรวจโลกใต้น้ำที่สิมิลัน
3. หินใบที่เกาะแปด
4. กุ้งฟ้าสีเข้มและน้ำทะเลสีครามมาบรรจบกันที่เกาะตาชัย

LEISURE Getaway Urban



อย่างแท้จริง และเป็นความงามที่หาได้ยากยิ่งในปัจจุบัน แม้ช่วงฤดูท่องเที่ยวอันคึกคักในเดือนพฤศจิกายน-เมษายน จะมีนักท่องเที่ยวล้นหลามไปบ้าง แต่ด้วยการจัดการสิ่งแวดล้อมที่ดี มีการนำขยะทุกชิ้นใส่ถุงดำกลับไปทิ้งบนฝั่ง เกาะตาชัยจึงยังเป็น “มัลดีฟส์แห่งเมืองไทย” ที่ไม่เคยเปลี่ยนแปลง และพร้อมให้เราไปเยี่ยมเยือนได้เสมอ

เต็มอิ่มกับเกาะตาชัยแล้ว ไปเที่ยวต่อในจุดที่ไม่ใกล้ไม่ไกล คือเกาะหลักของหมู่เกาะสิมิลัน ที่เรียงตัวอยู่ด้านทิศใต้ของเกาะตาชัย กล่าวกันว่าสิมิลันคือแหล่งรวมสรรพชีวิตใต้ท้องทะเลราวกับโอเอซิสแห่งห้วงสมุทรสีคราม โดยคำว่า “สิมิลัน” เป็นภาษายาวี แปลว่า “แก้ว” หมายถึง 9 เกาะใหญ่ ได้แก่

เกาะหนึ่ง (เกาะหุยง) เกาะสอง (เกาะพายัง) เกาะสาม (เกาะปาหยัน) เกาะสี่ (เกาะเมียง) เกาะห้า เกาะหก (เกาะบายู) เกาะเจ็ด (เกาะปูซาร์) เกาะแปด (เกาะสิมิลัน) และเกาะเก้า (เกาะบางู) ซึ่งล้วนมีเสน่ห์ต่างกัน เกาะใหญ่ที่สุดคือเกาะแปด มีหินใบ หรือหินรูปใบเรือตั้งเด่นเป็นสง่า ถูกใช้เป็นสัญลักษณ์หรือ Land Mark ของหมู่เกาะสิมิลันมาช้านาน สุดยอดของความเป็นสิมิลันคือโลกใต้ทะเลที่อุดมสมบูรณ์ราวกับฝันป่าใต้น้ำ เพราะเต็มไปด้วยปะการังหลากสีหลายชนิด



1. สวรรค์ใต้ทะเลที่รอการค้นพบ
2. แนวโอดหินรอบเกาะตาชัย
3. เรือคายัคสำน่อยที่เกาะหลัก
4. เรือเรือมุงหน้าสู่เกาะตาชัย
5. หมู่ปลาที่เกาะตาชัย
6. แนวไม้ร่มรื่นนอนพักผ่อน
7. รีสอร์ทแนวธรรมชาติที่หาดงาหลัก
8. ดำน้ำดูปะการังน้ำตื้น

LEISURE Getaway Urban



ไปเที่ยวสิมิลันถ้าให้ตีควรดำนํ้า ตื่นหรือดำน้ำลึกให้เป็น จึงจะได้สัมผัส ความงามแท้จริงที่แอบซ่อนอยู่ ใต้ห้วง สมุทร อาทิ บริเวณหินสันฉลาม มักพบ ฉลามครีบเงินและฉลามเสือดาว หินม้วน เดียว มีปะการังและกัลปังห่านาชนิด ให้ชม แพนตาซีร์ฟ เป็นกองหินที่พบสัตว์ ทะเลสวยงามแทบทุกชนิด คริสต์มาสพอยต์ พบปลาไหลริบบิ้นสีดำ ปลาบู๋สีเพลิง เกาะบอน มักพบฉลามกบและปลา ขนาดใหญ่ สวนปลา ที่มีปลาไหลทะเล อาศัยอยู่นับร้อยตัว เรือนกล้วยไม้ เป็น จุดดำน้ำลึกชมปะการังอ่อนหลากสีสัน

มีถ้ำใต้น้ำหลายแห่งซึ่งพบปลาสิงโตและ กระเบนธงขนาดใหญ่ และที่สโตนเฮนจ์ เป็นกองหินใต้น้ำขนาดใหญ่ทับซ้อนกัน อยู่ พบกระเบนราหูและปลาโรนินได้ บ่อยที่สุดในเมืองไทย

ในขณะที่นั่งเรือกลับเข้าสู่ ฝั่ง เชื่อว่าใครหลายคนคงหอบเอา ประสบการณ์ดีๆ และภาพประทับใจ มากมายกลับไปบ้านด้วย ส่วนเล็กๆ ของเกาะตาชัยและหมู่เกาะสิมิลันที่เรา สัมผัส บ่งบอกถึงความงามและความ สมบูรณ์ของทะเลอันดามันซึ่งยังคงอยู่ เราหวังว่าสิ่งนี้จะได้รับการปกป้องให้ คงอยู่ตลอดไป **h**



Traveler's Guide



Best season : ฟ้ามวยทะเลใสไร้คลื่นลมแรง ระหว่างเดือนพฤศจิกายน-เมษายน นอกนั้นเป็น ฤดูมรสุม

How to go : จากกรุงเทพฯ เดินทางสะดวกที่สุด คือนั่งเครื่องบินไปลงที่ภูเก็ต จากนั้นนั่งรถยนต์ต่อ เข้าพังงา แล้วเช่าเรือเร็วไปเกาะตาชัย - หมู่เกาะสิมิลัน หรือเมื่อลงเครื่องบินที่ภูเก็ตแล้ว สามารถไปลง เรือเมสที่หาดป่าตอง ไปเกาะแปด หรือลงเรือที่ท่า เกียบเรืออ่าวฉลองก็ได้ ส่วนคนที่จะเดินทางด้วย รถบัสจากกรุงเทพฯ - ท่าเรือกับละมู พังงา มีรถ โดยสารปรับอากาศออกที่ขนส่งสายใต้ใหม่ ใช้เวลา เดินทางประมาณ 12 ชั่วโมง โทร. 02 422 4444 (บริษัท ขนส่ง จำกัด) และภูเก็ตท่องเที่ยวทัวร์ โทร. 02 885 9025-6, 02 894 6171-2

Where to stay : บนเกาะตาชัยไม่อนุญาตให้ พักค้างคืน จึงต้องกลับเข้ามาบนที่ฝั่งเขาหลัก พังงา แนะนำโรงแรมเขาหลัก ลากูน่า รีสอร์ท www.khaolaklaguna.com ส่วนหมู่เกาะสิมิลันค้างแรม ได้ที่เกาะสี่ (เกาะเมียง) เพราะเป็นที่ตั้งของที่พักการ อุทยานฯ มีบ้านพัก ลานกางเต็นท์ ห้องอาบน้ำ ร้านอาหารไว้บริการ จองที่พักติดต่อ อุทยาน แห่งชาติหมู่เกาะสิมิลัน 93 หมู่ที่ 5 บ้านทับละมุ ถนนเพชรเกษม ตำบลลำแก่น อำเภอท้ายเหมือง จังหวัดพังงา 82210 โทร. 076 453 272

What to eat : การไปเที่ยวเกาะตาชัยซึ่งต้องซื้อ แพ็คเก็จทัวร์ One Day Trip อยู่แล้ว จะมีอาหาร เกียงรวมอยู่ด้วย โดยจัดเป็นบุฟเฟ่ต์ซีฟู้ดบนเกาะ แต่ถ้าจะเตรียมขนมเบเกอรี่ๆ ไปเองด้วยก็ได้ ส่วน ที่หมู่เกาะสิมิลัน ถ้าค้างคืนบนเกาะสี่ (เกาะเมียง) สามารถซื้ออาหารกินได้ถึงสามมื้อ แต่เวลาไปดำน้ำ ต้องเตรียมอาหารใส่กล่องไปเอง

Contact : เรือนำเที่ยวติดต่อ บริษัท Love Andaman โทร. 08 7000 3344, 08 8765 4678, 076 486 095-6 เว็บไซต์ <http://loveandaman.com> เฟซบุ๊ก [Facebook.com/LoveAndaman](https://www.facebook.com/LoveAndaman) อีเมล info@loveandaman.com / การท่องเที่ยว แห่งประเทศไทย สำนักงานพังงา-ภูเก็ต โทร. 076 211 036, 076 212 213

be3 CAFÉ



คาเฟ่อบอุ่นสบายด้วยบรรยากาศร่มรื่นของแมกไม้ตัดกับสีน้ำตาลเข้มของตัวร้าน ร้านมีทั้งโซนเอาต์ดอร์ นั่งชิลชิล ชมสวนอย่างใกล้ชิดที่โต๊ะไม้ตัวยาว ส่วนโซนอินดอร์ ชวนนั่งด้วยเพดานสูง และกระจกใสบานใหญ่ให้ชมสวนภายนอกได้อย่างเต็มตา และที่โดดเด่นไม่เหมือนใครก็คือ ภายในยังมี be bebe (บี เบบี) ศูนย์รวมสินค้าและบริการคุณภาพที่คัดสรร สำหรับแม่และเด็กแบบครบวงจรอีกด้วย



ต้องลอง ร้าน be3 café มีบริการครบทั้งกาแฟสด เครื่องดื่ม ขนม และอาหาร แนะนำให้ลอง **สปาเกตตีหมูทอดอบชีส** (170 บาท) หมูทอดกรอบนุ่มใน เสิร์ฟคู่กับชีสและซอสมะเขือเทศรสกลมกล่อม **ยำสลัดซีฟู้ด** (195 บาท) สูตรเฉพาะของร้าน เพิ่มคุณค่าด้วยตะไคร้และใบ

สะระแหน่ **สปาเกตตีกะเพราไข่กุ้ง** (180 บาท) สปาเกตตีเส้นดำนำมาผัดกะเพราแบบไทย รสชาติเผ็ดร้อน สำหรับเครื่องต้มแนะนำ **คุกกี้แอนด์ครีม** (115 บาท) หอม หวาน มันด้วยซอสนมปรุงพิเศษ กรุบกรอบด้วยคุกกี้โอรีโอ่นำมาปั่นผสม สำหรับคอกาแฟขอแนะนำ **คาราเมลมัคคิอาโด**

(90 บาท) เข้มข้นด้วยกาแฟผสมนมสด เพิ่มความหอมหวานด้วยน้ำเชื่อมคาราเมล ปิดท้ายด้วยของหวาน **พีชและมะม่วงพานาคอตต้า** (95 บาท) หวานมันด้วยนม ตัดด้วยพีชและมะม่วง และ **แพนเค้กวานิลลา** (95 บาท) ทานคู่กับไอศกรีมวานิลลา หวานหอมด้วยน้ำเชื่อมเมเปิลไซรัปและอย่าลืมพลาดชิมของว่างชิกเนอร์เจอร์ปิดท้ายว่าคุณได้มาร้าน be3 café แล้ว อย่าง **BOUCHEE** (บูเช่) แป้งพายกรอบสอดไส้ที่มีให้เลือก 8 รส รสหวานมี 4 รส ได้แก่ ม็อคคา, ช็อกโกแลต, คัสตาร์ด และชาเขียว (60 บาท) และรสเค็มมี 4 รส ได้แก่ ปูอัดไข่กุ้ง, ทุ่นาไข่กุ้ง, แฮมเห็ดออริจินิ, แชลมอน (90 บาท)



ที่ตั้ง อาคาร be bebe (บี เบบี) ถนนเลียบทางด่วนเอกมัย-รามอินทรา ฝั่งตรงข้ามศรีวรา (Town in Town) ปากทางเข้าหมู่บ้านกลางเมือง เปิดทุกวัน เวลา 10.00-22.00 น. โทร. 02 933 9611 ต่อ 131, 08 6339 0599, www.facebook.com/be3_cafe, www.be-bebe.com

สิทธิพิเศษ สำหรับผู้อ่านนิตยสาร happiness ทางร้านขอมอบส่วนลด 10% เมื่อรับประทานตั้งแต่ 1,000 บาทขึ้นไป เฉพาะค่าอาหารราคาปกติ ไม่รวมเซตเมนู

เงื่อนไข • เพียงติดคู่มือลงในโปรยชน์ยตอบรับมาใช้ที่ร้านและแจ้งพนักงานก่อนใช้บริการ
• คู่มือใช้ได้ตั้งแต่เมษายน-กรกฎาคม 2556 (เฉพาะที่ร้านเท่านั้น)

THE MYTH OF MAHANAGA



สานอาหารไทยพิวชนชื่อดัง ที่ยกระดับความประทับใจด้วยการปรับปรุงร้านและเมนูครั้งใหญ่ รวมถึงเปลี่ยนชื่อจาก Mahanaga เป็น THE MYTH of Mahanaga หลังจากเปิดให้บริการมาถึง 13 ปี ในขณะที่บ้านหลังงามอายุกว่า 70 ปี ยังคงเด่นตระหง่านต้อนรับผู้มาเยือนในบรรยากาศผ่อนคลาย ปรับเปลี่ยนลานกลางบ้านให้กลายเป็นพื้นที่นั่งเล่นเสริมด้วยบาร์ใหม่ที่ตั้งอยู่ข้างกัน รายล้อมด้วยกลิ่นอายของการตกแต่งสไตล์ตะวันออก ที่แสนงดงามโดยเฉพาะอย่างยิ่งในยามค่ำคืน



ต้องลอง THE MYTH of Mahanaga ได้ปรับเมนูใหม่เป็นอาหารไทยร่วมสมัยที่แต่ละเมนูสร้างสรรค์ออกมาชนิดต้องร้องว้าว! กันทุกเมนูเลยทีเดียว

เดี่ยว ไม่ว่าจะเป็น **มีสมันไก่ Sous-Vide Massaman Gai** (270 บาท) เมนูซิกเนเจอร์ ที่นำอกไก่มา Sous-Vide (การปรุงสุกแบบช้าๆ ใน

สูญญากาศ) เสิร์ฟพร้อมข้าวรีซอตโต้ประดับด้วยรากบัวอบแห้งและมันฝรั่งทอด รสชาติเข้มข้นหอมเครื่องเทศถึงใจ ส่วน **คะน้าหมุกรอบ Slow cooked pork belly** (320 บาท) ตีนตากับเนื้อหมูชิ้นใหญ่ที่ผ่านการอบถึง 12 ชั่วโมงจนนุ่ม มีคะน้าอ่องกงรองอยู่ข้างล่าง พร้อมน้ำราดปรุงจากคะน้าอ่องกงหลากเคี้ยวด้วย **ต้มยำปลากระพงแดง Red Snapper Tom Yam** (320 บาท) ลบภาพต้มยำที่คุ้นเคยไปหมดสิ้น เพราะเป็นต้มยำแห่งรสเข้มข้น ซึ่งทั้งหมดนี้สามารถทานเปล่าๆ เป็นอาหารจานเดียวได้เลย ส่วนขนมหวานเป็น **กะละแม Kalameur Banoffee Tart** (150 บาท) สั่งตรงจากสุราษฎร์ธานี จัดแต่งมาในรูปแบบทาร์ตหวานมันแปลกตา



ที่ตั้ง THE MYTH of Mahanaga ตั้งอยู่ที่ถนนสุขุมวิท 29 ใกล้รถไฟฟ้าอโศกและพร้อมพงษ์ เปิดทุกวัน เวลา 17.30-23.00 น. สำหรับอาหารเย็นในส่วนของบาร์ เปิดถึง 24.00 น. โทร. 02 662 3060

CHEZ BRUNO RESTAURANT & WINE BAR



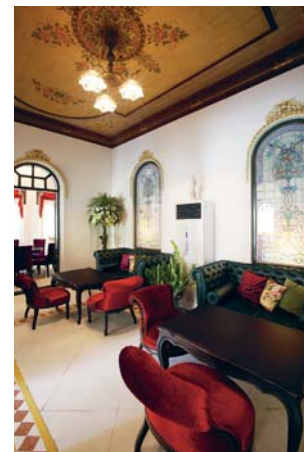
ด้วยความชอบที่มีต่อบ้านโบราณที่สมบูรณ์แบบ ประกอบด้วยความรักในอาหาร ทำให้คุณวิริยะ พึงสุนทร ประยุกต์บ้านเก่าอายุกว่า 100 ปี ให้เป็นร้านอาหารยุโรปสไตล์วินเทจ ดูรมรื่น เงียบสงบ โดยคงความสง่างามของสถาปัตยกรรมยุโรปไว้ให้มากที่สุด ชื่อร้านตั้งตาม Chez Bruno ร้านอาหารแนว Café & Bistro & Wine Bar ในกรุงปารีส ประเทศฝรั่งเศส ซึ่งเป็นร้านกินดื่มแบบง่ายๆ แต่มีสไตล์เป็นของตัวเอง



ต้องลอง เมนูเป็นแนวฟิวชั่นที่มีให้เลือกถึงกว่า 80 รายการ โดยวัตถุดิบส่วนใหญ่นำเข้าจากแหล่งผลิตที่ได้รับการยอมรับว่าดีที่สุดในโลกโดยไม่

ผ่านการแช่แข็ง เช่น **Ham from Spain** (350 บาท) แฮมนำเข้าจากประเทศสเปน เสิร์ฟพร้อมแคนตาลูปให้รสชาติหวานเค็มที่เข้ากันลงตัว

เมนูต่อมาเป็นของดีจากฝรั่งเศส **Duck Live Terrine** (420 บาท) ตับเป็ดอบจากเมืองตุลูล ประเทศฝรั่งเศส เสิร์ฟพร้อมขนมปังกรอบสลัดผักกรีกเกี๊ยวราดซอสราสพ์เบอร์รี่เคียงคู่กับพิซซุดอรรอย ถ้าเป็นงานหลักแนะนำ **Australian Chilled Sirloin Steak Pepper Corn Sauce** (680 บาท) สเต็กเนื้อสันนอกแสนนุ่มจากออสเตรเลีย เสิร์ฟกับซอสพริกไทยอ่อน เคียงด้วยมันฝรั่ง หอมใหญ่ และมะเขือม่วงอย่าง ส่วน **Olio Bacon** (220 บาท) พาสต้าผัดน้ำมันมะกอกกับกระเทียมและเห็ด คลุกเคล้าทรัฟเฟิลลอยล์หอมๆ โรยด้วยเบคอน ปิดท้ายด้วยของหวาน **Chocolate Cake & Vanilla Ice Cream** (150 บาท) เค้กช็อกโกแลตอ่อนๆ ทานคู่กับไอศกรีมหวานเย็น



ที่ตั้ง Chez Bruno ตั้งอยู่เลขที่ 201 ซอยรามบุตรี ซ้ำวสาร ทางเข้าข้างๆ Molly Bar เปิดวันอังคาร-อาทิตย์ 10.00-22.00 น. โทร. 02 629 5828, www.facebook.com/Chez Bruno Restaurant & Wine Bar

MONT BLANC SWEET CAFÉ SIAM CENTER



สรานเค้กแพนไซส์ชื่อดังจากเชียงใหม่ ที่เจ้าของร้านได้รับรางวัลเหรียญทองการแข่งขันการตกแต่งเค้กสวยงามจากญี่ปุ่น รับประทานมาแล้ว ร้านตกแต่งเท่ๆ แนว Mexican Style ที่ใส่ความหลากหลายทางศิลปะลงไป น่านั่งด้วยเก้าอี้สีสดใสใส ทั้งแดง เหลือง ส้ม น้ำเงิน



ต้องลอง ร้านมองบล็องค์มีคอนเซ็ปต์ว่า “เค้กฝรั่งเศสสไตล์ญี่ปุ่น” คือเป็นเค้กที่ผสมผสานเป็นส่วนประกอบหลักตามสไตล์เค้กฝรั่งเศส แต่ตกแต่งแบบญี่ปุ่น ทั้งสวยทั้งอร่อย คอนเฟิร์ม! ที่พลาดไม่ได้คือ **มองบล็องค์ Mont Blanc** (85 บาท) เค้กที่ลูกค้านิยม

สั่งมากที่สุด ทำจากครีมเกาลัดบนฐานอัลมอนต์บิสกิต รสชาติหวานมันกำลังดีสำหรับคนชอบช็อกโกแลต ต้องขึ้นนี้ **ช็อกโกแลตมูสคาราเมล Chocolate Mousse Caramel** (85 บาท) มูสคารกช็อกโกแลตเข้มข้นสอดไส้ครีมคาราเมล

ถ้าชอบเค้กนุ่มเบาคงถูกใจ **สตอร์วเบอร์รี่ ซอตเค้ก Strawberry Shortcake** (85 บาท) เค้กซูเฟลย์วานิลลาเนื้อนุ่ม สลับด้วยครีมและเนื้อสตอร์วเบอร์รี่ รสชาติหวานอมเปรี้ยว ขึ้นนี้ก็เลิศ **มะม่วงแรนช์เค้ก Mango Rear Cheese Cake** (85 บาท) ชีสเค้กรสมะม่วงเข้มข้น สอดไส้เจลลี่มะม่วง รสเปรี้ยวหวานกลมกล่อม นอกจากเค้กแล้ว ยังมีเครื่องดื่มทั้งเย็นและร้อนเสิร์ฟด้วย เช่น **Pink Lady** (115 บาท) น้ำราสพ์เบอร์รี่ผสมสตอร์วเบอร์รี่ปั่น **Kiwi Kiss** (115บาท) กีวี่ปั่นใส่นมสด และ **ชาวานิลลาร้อน** พื๊ดเล็ก 100 บาท พื๊ดใหญ่ 150 บาท



- สำหรับผู้อ่านนิตยสาร happiness เพียงติดต่อลงในโปรชนีย์ตอบรับมาใช้ที่ร้านและแจ้งพนักงานก่อนใช้บริการ รับส่วนลดเครื่องดื่ม 20%
- หมวดจต 30 มิถุนายน 2556

ที่ตั้ง Mont Blanc Sweet Café ตั้งอยู่ที่ชั้น 1 สยามเซ็นเตอร์ เปิด 10.00-22.00 น. **h**

ลอดช่องน้ำแข็งไส

รสไทยที่ยังไม่จาง

ช่วงนี้ดูเหมือนดวงอาทิตย์จะทำหน้าที่ได้อย่างไม่ขาดตกบกพร่อง ส่งพลังงานความร้อนมาให้โลกอย่างมากมาย ทำให้ไปไหนมาไหนก็มักจะเจอคนบ่นเรื่องอากาศร้อนให้ฟังอยู่เสมอ ความจริงดวงอาทิตย์คงทำหน้าที่อย่างนี้มาโดยตลอด เพียงแต่เดี๋ยวนี้สิ่งแวดล้อมหลายๆ อย่างถูกทำลายไป ทำให้โลกขาดความสมดุล อากาศจึงได้ร้อนมากขึ้น การช่วยกันใส่ใจและดูแลสิ่งแวดล้อมเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยลดความร้อนให้กับโลกเราได้ ส่วนการคลายร้อนให้กับตัวเรานั้น ก็มีวิธีง่ายๆ ด้วยการออกไปหาอะไรเย็นๆ อย่างน้ำแข็งไสหรือขนมหวานกิน ไหนๆ ก็เขียนถึงเรื่องขนมหวานแล้ว วันนี้ต้องออกไปหาขนมหวานมากินให้ชื่นใจสักหน่อย

ทับทิมกรอบ วงเวียนใหญ่

ร้านนี้เปิดมากกว่า 30 ปีแล้ว และทับทิมกรอบของทางร้านก็เป็นอาหารขึ้นชื่อของย่านวงเวียนใหญ่ ที่ใครผ่านไปมาต้องแวะชิมหรือซื้อไปฝากกัน ทับทิมกรอบสูตรดั้งเดิมของร้านจะประกอบไปด้วย ทับทิมกรอบสีแดง อมชมพู มะพร้าวแก้วหรือมะพร้าวกะทิ หัวสยาม มาพร้อมน้ำกะทิและน้ำแข็งเกล็ด ปัจจุบันมีซ่าหริ่มเพิ่มขึ้นมา ใครอยากใส่อะไรบ้างก็สามารถเลือกได้ตามใจชอบ หลังจากที่ได้ชิมไปหนึ่งถ้วยต้องบอกว่ารสชาติอร่อยสมคำร่ำลือจริงๆ (ขอยืนยันความอร่อยด้วยการสั่งมากินอีกถ้วย)



ร้านทับทิมกรอบ ตั้งอยู่ตรงข้ามกับห้างโรบินสัน ลาดหญ้า เปิดทุกวัน (หยุดทุกวันพุธที่ 4 ของเดือน) เวลา 08.30-20.30 น. ราคาถ้วยละ 30 บาท

ลอดช่องสิงคโปร์

สามแยกเจริญกรุง

ถ้ามีการจัดอันดับขนมหวานยอดนิยม เชื่อว่าต้องมีชื่อของลอดช่องสิงคโปร์ อยู่ในอันดับต้นๆ ลอดช่องสิงคโปร์ที่จริงไม่ได้มาจากสิงคโปร์ แต่มีจุดเริ่มต้นมาจากร้านลอดช่องที่อยู่ในเมืองไทยคือร้านลอดช่องสิงคโปร์โภชนา สามแยกเจริญกรุงที่เปิดขายมากกว่า 60 ปี ซึ่งชื่อของร้านสิงคโปร์โภชนา ตั้งขึ้นตามชื่อโรงพยาบาลสิงคโปร์ที่ตั้งอยู่ใกล้ๆ กันในสมัยนั้น จากที่เรียก “ลอดช่องหน้าโรงหนังสิงคโปร์” ก็ค่อยๆ ตัดทอนลงจนเรียกกันสั้นๆ ว่า “ลอดช่องสิงคโปร์”

สำหรับลอดช่องสิงคโปร์ของร้านนี้จะตักใส่แก้วมาให้ มองเห็นลอดช่องสีเขียวใสตัดกับสีขาวของน้ำกะทิ และน้ำเชื่อมที่มาพร้อมกับขนุนที่ถูกหั่นเป็นสี่เหลี่ยมเล็กๆ ด้านบนสุดนั้นเป็นน้ำแข็งเกล็ด ส่วนรสชาติก็หวานมันอร่อย โดยเฉพาะตัวแป้งลอดช่องที่เหนียวนุ่มกำลังดี เหมาะมากสำหรับอากาศร้อนๆ อย่างนี้

ร้านลอดช่องสิงคโปร์ ตั้งอยู่ที่สามแยกเจริญกรุง (สามแยกหมอ) ตรงข้ามธนาคาร UOB เปิดทุกวัน (หยุดวันพฤหัสบดี) เวลา 11.00-21.00 น. ราคาแก้วละ 20 บาท ใครที่ต้องการความอร่อยแบบชื่นใจ อย่าลืมไปชิม



น้ำเงี้ยว ‘เฮียไส’

เยาวราช

สำหรับใครที่ชอบความหลากหลายหรืออยากกินหลายๆ อย่าง ต้องมาที่ร้านนี้ เพราะมีขนมหวานกว่า 20 อย่างให้เลือก ตั้งแต่แปะก๊วย รากบัว ถั่วแดง เผือก มัน วุ้นมะพร้าว ข้าวโพด และอื่นๆ อีกมากมาย

ด้วยความที่มีขนมหวานให้เลือกเยอะเกินไป จนไม่รู้จะเลือกอะไรดี อย่าแปลกใจถ้าถามเฮียไส เพราะเฮียจะตอบกลับมามีน้ำเสียงที่เป็นมิตรว่า “เราอย่าไปสนใจว่าอะไรขายดีหรืออะไรเข้ากับอะไร เพราะถึงจะขายดี แต่ถ้าเราไม่ชอบ มันก็ไม่อร่อย ให้เลือกของที่เราชอบดีที่สุด จะทำให้เราได้กินของอร่อย”

ใครที่กำลังหงุดหงิดกับอากาศร้อน ลองคลายร้อนด้วยการไปหาอะไรเย็นๆ อร่อยๆ กินอย่างที่รับรองว่าจะช่วยให้รู้สึกสดชื่นขึ้น

ร้านน้ำเงี้ยว ‘เฮียไส’ ตั้งอยู่ที่เยาวราชซอย 4 เปิดขายประมาณ 5 โมงเย็น จนถึงสาม นอกจากขนมหวานแล้วที่ร้านยังขายน้ำหวานอีกหลายอย่าง อาทิ วุ้นน้ำมะพร้าวใบเตยหอม น้ำเก๊กฮวย น้ำรากบัว เป็นต้น **h**

เมนูขยายเวลารัก กระชับเวลาปรุงของ ม.ล.ขวัญทิพย์ เทวกุล

คุณป้อม-ม.ล.ขวัญทิพย์ เทวกุล เป็นผู้เชี่ยวชาญเรื่องอาหารคนหนึ่ง ปัจจุบันเธอจึงรับเป็น Food Creator & Culinary Consultant ให้กับโรงแรมและรีสอร์ทที่มีชื่อเสียงหลายแห่ง เป็นนักเขียนประจำคอลัมน์อาหารให้กับนิตยสาร “พลอยแถมเพชร” และเมื่อเร็วๆ นี้ ยังได้รับเกียรติให้เป็นพิธีกรในงานเปิดตัว “หนังสือราชสกุลมหิตล” อย่างเป็นทางการ แต่ถึงแม้จะทำงานจนแทบไม่มีเวลาว่าง แต่สิ่งหนึ่งที่คุณป้อมไม่เคยละเลยและให้ความสำคัญตลอดมา คือ การออกกำลังกาย เนื่องจากการทำอาหารต้องใช้กำลังแขน กำลังข้อมือเป็นส่วนใหญ่ ดังนั้นกล้ามเนื้อส่วนนี้จึงต้องแข็งแรงอยู่เสมอ คุณป้อมยังบอกด้วยว่าแต่ละเมนูของเธอมีจุดเด่นตรงที่มักจะมียุทธวิธีทำที่ง่าย สะดวก เสร็จในเวลาอันรวดเร็ว เหมาะสำหรับมือใหม่หัดปรุง



สปาเกตตี ผัดไส้อ้ว

เครื่องปรุง

เส้นสปาเกตตีแห้ง	75	กรัม
กระเทียมสับ	1	ช้อนชา
ใบมะกรูด	5	ใบ
ตะไคร้ซอย	1	ช้อนโต๊ะ
พริกชี้ฟ้าแดงหั่น	1	เม็ด
ไส้อ้ว	100	กรัม
น้ำมันพืช	2	ช้อนโต๊ะ
ซอสถั่วเหลืองปรุงรส	1	ช้อนชา
เกลือ	1/4	ช้อนชา
พริกไทยป่น	1/8	ช้อนชา
ใบโหระพาสด		

วิธีทำ

ต้มเส้นสปาเกตตีในน้ำเดือด 7 นาที (ผสมเกลือเล็กน้อย) เทออกมาล้างน้ำเย็นจนเย็นสนิท สะเด็ดน้ำพักไว้ เตรียมกระเทียมสับ ตะไคร้ซอย ผักเส้นกลางใบมะกรูดออก แล้วซอยพริกชี้ฟ้าแดง หั่นไส้อ้วเป็นชิ้นตามขวาง ตั้งกระทะใส่น้ำมันพืช พอน้ำมันร้อนใส่กระเทียมสับลงไปผัดราว 10 วินาที ตามด้วยตะไคร้ซอย ใบมะกรูดผัด ผัดผักเริ่มสุก ใส่ไส้อ้วหั่นลงไปผัดให้ร้อนทั่วกันกระทั่งส่งกลิ่นหอม ใส่เส้นสปาเกตตีที่สะเด็ดน้ำรอไว้ ตามด้วยซอสถั่วเหลืองปรุงรสและเกลือ ผัดให้เข้ากันดี ใส่พริกชี้ฟ้าแดงหั่นและพริกไทยป่น ผัดเร็วๆ ให้ทั่วกัน ยกออกจากเตา ตักใส่จาน รับประทานขณะที่ยังร้อน แกลั้มด้วยใบโหระพาสด



ซูปผัก

เครื่องปรุง

เบคอน		
(เท่ากับเบคอน 3 เส้น)	70	กรัม
หัวหอมใหญ่	100	กรัม
ใบกระวาน	2	ใบ
ข้าวโพดอ่อน	70	กรัม
ดอกกะหล่ำ	150	กรัม
ถั่วแฉก	150	กรัม
แครร์รอต	150	กรัม
มะเขือเทศก้อน	200	กรัม
ซอสมะเขือเทศเข้มข้น		
(Tomato Paste)	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำ	6	ถ้วย
ซูปก้อนรสไก่/ หมู	1	ก้อน
เกลือ	1	ช้อนชา

วิธีทำ

1. หั่นหัวหอมใหญ่ แครร์รอต มะเขือเทศ เป็นสี่เหลี่ยมขนาดเท่าลูกเต๋าเล็กๆ ส่วนข้าวโพดอ่อน ดอกกะหล่ำ ถั่วแฉก หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ ให้สวยงาม
2. นำเบคอนทั้ง 3 เส้น (ไม่ต้องหั่น) ผัดรวมกับใบกระวานในหม้อ ใช้ไฟแรง รอคั่วทั้งกลิ่นหอมและมีน้ำมัน จากนั้นใส่หัวหอมใหญ่ที่หั่นไว้ลงไป ผัดจนหัวหอมใหญ่เริ่มใส ใส่แครร์รอต ดอกกะหล่ำ ถั่วแฉก และข้าวโพดอ่อน ผัดรวมกันจนเริ่มสุก จึงเติมมะเขือเทศ ลงไปผัดให้เข้ากัน
3. ใส่ซอสมะเขือเทศเข้มข้น เติมน้ำและซูปก้อน รอจนเดือดลดไฟลงเป็นไฟอ่อน เคี่ยวต่ออีก 40 นาที เติมเกลือ คนให้ทั่วยกลงจากเตา พร้อมเสิร์ฟ



Tips

สามารถใช้ผักชนิดอื่นๆ แทนได้ ผักบางชนิดอาจมีกลิ่นเหม็นเขียวหากสุกไม่เท่ากัน ดังนั้นเวลาผัดควรใส่ผักเนื้อแข็งก่อน เช่น แครร์รอต ดอกกะหล่ำ ถั่วแฉก ตามลำดับ เมื่อสุกได้ที่ ก็กลับก็จะหมดไป

เต้าส่วนธัญพืช

เครื่องปรุง

ลูกเดือยแห้ง	50	กรัม
ถั่วเขียวเราะเปลือกแห้ง	50	กรัม
ถั่วแดงหลวงแห้ง	50	กรัม
เม็ดบัวแห้ง	50	กรัม
แปะก๊วยต้มสุก	100	กรัม
เผือกต้มสุก	150	กรัม
เมล็ดข้าวโพดต้มสุก	100	กรัม
น้ำตาลทราย	250	กรัม
น้ำสำหรับต้มธัญพืช	5	ถ้วย
แป้งมันสำปะหลัง	40	กรัม
แป้งข้าวโพด	40	กรัม
น้ำสำหรับผสมแป้ง	1/3	ถ้วย
หัวกะทิ	1¼	ถ้วย
เกลือ	1/4	ช้อนชา



วิธีทำ

นำลูกเดือยแห้ง ถั่วเขียวเราะเปลือกแห้ง ถั่วแดงหลวงแห้ง และเม็ดบัวแห้ง แช่น้ำทิ้งค้างคืนไว้ (อย่างน้อย 6 ชั่วโมง) นำมาต้มทีละอย่าง จนสุกนุ่ม ใช้เวลาต้มประมาณ 15-30 นาที จากนั้นนำน้ำที่เตรียมไว้จำนวน 5 ถ้วยตวงตั้งไฟต้มจนเดือด ใส่ลูกเดือย ถั่วเขียวเราะเปลือก ถั่วแดงหลวง เม็ดบัว แปะก๊วยต้มสุก เผือกต้มสุกหั่นขนาดเท่าลูกเต้า เมล็ดข้าวโพดต้มสุก และน้ำตาลทรายลงไปรอจนเดือด ผสมแป้งมันสำปะหลัง แป้งข้าวโพดกับน้ำที่เตรียมไว้ 1/3 ถ้วย เเทลงในหม้อคนให้เร็วๆ อย่าให้เป็นลูก รอจนเดือดอีกครั้ง ยกออกจากเตา นำหัวกะทิขึ้นตั้งไฟปานกลาง เติมเกลือเล็กน้อย พอกะทิร้อนยกออกจากเตา ตักเต้าส่วนธัญพืชใส่ถ้วยที่เตรียมไว้ ราดหน้าด้วยหัวกะทิ



Tips

ไม่ควรต้มเมล็ดธัญพืชรวมกัน ควรแยกต้มทีละชนิด เพราะใช้เวลาในการต้มให้สุกแตกต่างกันหรือไม่สุก หรือหากจะลัดขั้นตอนนี้ไป สามารถหาซื้อเมล็ดธัญพืชต้มสุกได้ตามตลาดสดทั่วไป หัวกะทิใช้ได้ทั้งกะทิกล่องสำเร็จรูปซึ่งหาซื้อได้ตามซูเปอร์มาร์เก็ต หรือหากต้องการความสดใหม่ควรใช้กะทิตันสด เคล็ดลับคืออย่าเพิ่งเทออกจากถุงให้ตั้งทิ้งไว้ เพื่อให้หัวกะทิแยกออกจากหางกะทิ แล้วค่อยๆ ช้อนเฉพาะส่วนของหัวกะทิมาใช้ จะได้หัวกะทิแท้ๆ ที่เสริมรสกลมให้ทั้งหวานและมัน **1**

หม้อข้าว หม้อแกงลิง นักร้อง ในโลกสีเขียว

หม้อข้าวหม้อแกงลิง กินแมลงได้อย่างไร?

หม้อข้าวหม้อแกงลิง มักขึ้น
ในแหล่งที่พื้นดินขาดแคลน
แร่ธาตุที่จำเป็นในการดำรง
ชีวิต จึงต้องวิวัฒนาการให้
สามารถหาอาหารทางอื่น
เพื่อสืบทอดเผ่าพันธุ์ โดย
การเปลี่ยนใบปกติให้กลายเป็น
กับดักจับแมลงและสัตว์
ตัวเล็กๆ ซึ่งอุดมด้วยธาตุ
ไนโตรเจนที่พืชต้องการ

“กับดักจับแมลง”
หรือที่เราเรียกว่า “หม้อ”
เกิดขึ้นที่ปลายใบ บางชนิด
มีสีส้มสวยงาม ทำให้หลาย
คนคิดว่าเป็นดอก ซึ่งเป็น
ความเข้าใจผิด “กับดัก” ที่
ยังอ่อนจะปิดฝาสนิท เมื่อ
เจริญเต็มที่จึงเปิดออกและ
ไม่สามารถปิดได้อีก หม้อ
ข้าวหม้อแกงลิงดึงดูดแมลง
ด้วยสีส้มของกับดักและกลิ่น
น้ำหวานที่ปากหม้อซึ่งมีพื้น
ผิวลื่น ทำให้เหยื่อพลัดตกลง
ไปในหม้อซึ่งมีน้ำย่อยขังอยู่
และไม่สามารถปีนกลับขึ้น
มาได้เพราะผนังด้านในหม้อ
ลื่นในที่สุดก็จมน้ำตายและ
ถูกย่อยเป็นอาหารนี้ คือวิธี
การบริโภคเหยื่อของหม้อ
ข้าวหม้อแกงลิง



LEISURE Gardening

ทำไมหม้อข้าวหม้อแกงลิงต้นเดียวกัน จึงมีกับดักแตกต่างกัน?

หลายคนสงสัยว่าทำไมเมื่อปลูกเลี้ยงหม้อข้าวหม้อแกงลิงไปนานๆ แล้วลักษณะของกับดักจึงเปลี่ยนแปลงจากทรงกระเปาะกลายเป็นทรงกรวย อีกทั้งยังมีสีจัดชัดลงด้วย นักพฤกษศาสตร์อธิบายไว้ดังนี้

• กับดักทรงกระเปาะ (กับดักล่าง)

เกิดในระดับใกล้พื้นดิน ปากกับดักหันเข้าหาสายดิ่ง ซึ่งอาจช่วยให้แมลงไต่ตามสายดิ่งไปยังปากกับดักได้ง่าย

• กับดักทรงกรวย (กับดักบน)

เปลี่ยนรูปจากกับดักล่างเมื่อต้นยืดยาวขึ้น สายดิ่งจะม้วนเป็นมือเกาะเพื่อพยุงลำต้น เนื่องจากเป็นไม้เลื้อย ปากหม้อหันออกจากสายดิ่ง ส่วนมากจะเปลี่ยนสีไม่สวยงาม ยกเว้นบางชนิดที่ยังพอมีสวยงามอยู่

หม้อข้าวหม้อแกงลิงมีกี่ชนิด?

หม้อข้าวหม้อแกงลิงพันธุ์แท้มีมากกว่า 100 ชนิด นอกจากนี้ยังมีพันธุ์ลูกผสมที่เกิดจากการเพาะเลี้ยงอีกเป็นจำนวนมาก ซึ่งอาจแบ่งกว้างๆ ตามความนิยมในการปลูกเลี้ยงได้เป็น 3 กลุ่ม ดังนี้

• พันธุ์ไทย

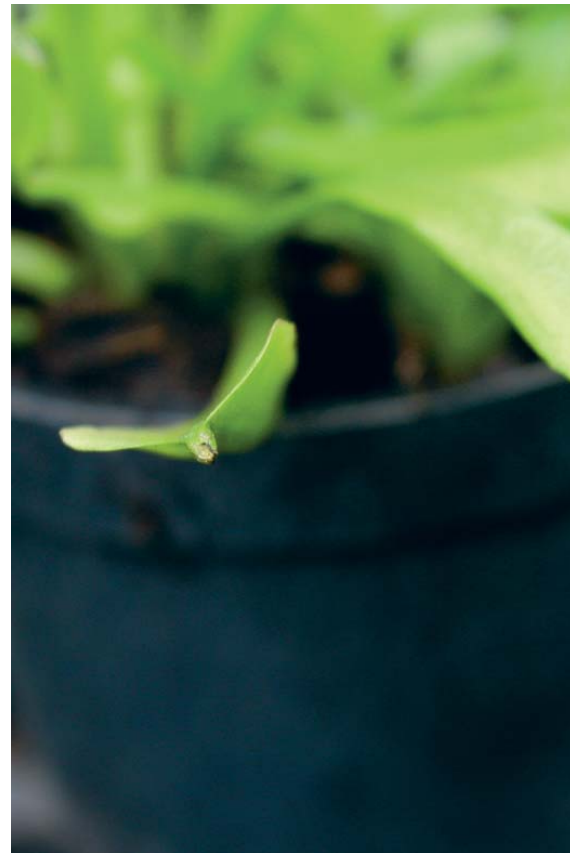
ส่วนมากกับดักมีขนาดเล็ก ผิวบาง สีสันทึบไม่ค่อยสวยงาม แต่เลี้ยงง่าย เช่น ไวแก๊ง มิราบิลิส ฯลฯ

• พันธุ์ต่างประเทศ

ได้รับความนิยมมากเนื่องจากกับดักมีขนาดใหญ่ ผิวหนาทำให้อยู่ทนนาน ไม่เหี่ยวเฉาง่าย ทั้งยังมีสีสันลวดลายสวยงามสะดุดตา เช่น ราฟเฟิลเซียน่า ฮุกเคอเรียน่า ฯลฯ

• พันธุ์ลูกผสม

ผู้ผลิตในประเทศไทยมักผสมหม้อข้าวหม้อแกงลิงพันธุ์ไทยและพันธุ์ต่างประเทศเข้าด้วยกัน เพื่อให้ได้พันธุ์ใหม่ที่มีความสวยงามและปลูกเลี้ยงง่าย เช่น ลูกผสมไวแก๊งกับราฟเฟิลเซียน่า สำหรับลูกผสมอื่นๆ ที่ได้รับความนิยมมาช้านาน เช่น มิแรนด้า เป็นต้น



ดอกของหม้อข้าวหม้อแกงลิงเป็นอย่างไร?

หม้อข้าวหม้อแกงลิงเป็นพืชที่มีดอกแยกเพศอยู่ต่างต้นกัน ดังนั้นหากจะขยายพันธุ์ด้วยการเพาะเมล็ด จำเป็นต้องมีทั้งต้นเพศผู้และเพศเมีย ดอกออกเป็นช่อยาว ดอกเพศผู้มีลวดลายสวยงามสีเหลืองมองเห็นชัดเจน ส่วนดอกเพศเมียมียอดเกสรสีเขียวยูบงบนรังไข่อรูปรี หากผสมเกสรสำเร็จจะติดฝักเป็นรูปรียาว ซึ่งแตกออกเมื่อแก่ มีเมล็ดลักษณะคล้ายเส้นด้ายบรรจุแน่นอยู่ภายใน





LEISURE Gardening

หม้อข้าวหม้อแกงลิงมีใบใหญ่ ปกคลุมกระถาง อาจปิดกั้นทำให้ ได้รับน้ำไม่เต็มที่

• ปู๋ย

นิยมให้ปุ๋ยละลายช้า หรือเลือกใช้ปุ๋ยอื่นๆ ได้ตามสะดวก ข้อควรระวังคือ อย่าให้ ปุ๋ยมากหรือบ่อยเกินไป เพราะ จะทำใบใหญ่สมบูรณ์ แต่หม้อ เล็กลงหรือไม่ออกหม้อ เนื่องจาก ได้รับธาตุอาหารมากเกินไป

• ภาชนะปลูก

หม้อข้าวหม้อแกงลิง ขนาดเล็กมักปลูกในกระถาง แขนง ซึ่งหม้อจะห้อยระย้าลงตาม แต่เมื่อต้นโตขึ้นด้วยความเป็น ไม้เลื้อยควรมีซุ้มหรือหลักให้ ยึดเกาะ จะได้ไม่ทรุด



เคล็ดลับในการดูแลหม้อข้าว หม้อแกงลิง

- > หมั่นเปลี่ยนกระถางให้ใหญ่ขึ้น เมื่อรากเต็ม แต่ไม่ควรใช้กระถาง ขนาดต่างกันมากเกินไป จะช่วยให้ต้นแข็งแรงอยู่เสมอ
- > ไม่จำเป็นต้องจับแมลงใส่ลงไปใน หม้อ เพราะธาตุอาหารจากวัสดุ ปลูกและปุ๋ยก็เพียงพอแล้ว
- > ถ้าน้ำในหม้อแห้งสามารถเติมน้ำลงไปได้เพื่อช่วยให้หม้ออยู่ กบนานขึ้น แต่อย่าเติมมากเกินไปจนหนัก เพราะอาจหักได้
- > ถ้าไม่ยอมให้ต้นเลื้อยยาวควร ตัดแต่งกิ่งซึ่งจะทำให้แตกหน่อ ใหม่ที่โคนต้น เป็นพุ่มสวย ส่วน กิ่งที่ตัดยกลงไปปักชำได้ด้วย

แหล่งจำหน่ายหม้อข้าวหม้อแกงลิง

- > ตลาดนัดต้นไม้สวนจตุจักรเปิดวัน อังคารถึงพฤหัสดี แต่แนะนำให้ไป วันพุธ เพราะจะมีร้านค้ามากที่สุด
- > ตลาดจตุจักร 2 มิถุนายน
- > ตลาดต้นไม้ริมถนนตลิ่งชัน- สุพรรณบุรี
- > ตลาดนัดธนบุรี (สนามหลวง 2)

มาปลูกหม้อข้าวหม้อแกงลิงกันเถอะ

• สภาพแวดล้อม

หม้อข้าวหม้อแกงลิงในธรรมชาติขึ้นในเขต ร้อนชื้น จึงควรปลูกเลี้ยงในสภาพแวดล้อมที่ชุ่มชื้น จะช่วยให้เลี้ยงง่ายและงดงาม ถ้าความชื้นไม่เพียงพอ มักทำให้ปลายใบฟ่อ ไม่เจริญขึ้นเป็นหม้อ หรือหม้อจะ เหี่ยวแห้งเร็ว นอกจากนี้ยังเป็นพืชที่ต้องการแสงแดด มากประมาณ 50% ในแต่ละวัน หากเลี้ยงในที่ร่มเกินไป ใบจะมีขนาดใหญ่ แต่มักไม่ออกหม้อ

• วัสดุปลูก

สามารถใช้วัสดุปลูกได้หลายแบบ เช่น ดินผสมกาบมะพร้าวสับ กาบมะพร้าวสับล้วนๆ หรือ วัสดุผสมแบบอื่นๆ ที่สำคัญคือต้องระบายน้ำได้ดี รดน้ำแล้วไม่ขังแฉะ เพื่อช่วยให้ระบบรากแข็งแรง

• น้ำ

ควรรดน้ำให้ชุ่มวันละครึ่ง โดยรดที่โคน ต้นเพื่อให้แน่ใจว่าน้ำไหลลงไปในกระถาง เนื่องจาก

การขยายพันธุ์

นิยม 2 วิธี ได้แก่

• เพาะเมล็ด

ต้องอาศัยต้นเพศผู้และ เพศเมีย เมื่อฝักแก่จะแตกออก นำเมล็ดไปเพาะบนวัสดุที่เก็บ ความชื้นได้ดี วางไว้ในที่ร่มรำไร รอ จนต้นโตแล้วแยกปลูกลงกระถาง

• ปักชำ

เลือกกิ่งที่ไม่แก่ไม่อ่อนเกินไป ตัดให้ตัดข้ออย่างน้อย 2 ข้อ แล้วนำไปปักชำในวัสดุที่ชุ่ม ชื้น วางไว้ในที่ร่มรำไร รอจนแตก ใบใหม่และออกรากแข็งแรงแล้ว ค่อยย้ายไปรับแสงแดดมากขึ้น **h**

Room Arranging

จัดบ้านรับหน้าร้อน



หน้าร้อน...ช่วงเวลาที่ดี
ไปด้วยชีวิตชีวา และสีสัน
ช่วยให้เราปลุกพลังแห่ง
ความร่าเริงชวนให้เราขยับ
คิดเรื่องสนุกๆ มากมาย
บางคนมีแผนออก
เดินทางไปท่องเที่ยวในช่วง
วันหยุดยาวๆ
บ้างก็โปรดปราน

สารพัดกิจกรรมกลางแจ้ง
นานาชาติ สำหรับหลายๆ
คนแล้ว...ซัมเมอร์โทมคือ
ฤดูกาลของการเก็บเกี่ยว
ความสุขจากการได้อยู่กับ
บ้าน เพื่อจะได้ลงมือทำอะไร
เล็กๆน้อยๆที่เฟ้ารอมาแสน
นาน เช่น การอ่านหนังสือ

เพลินๆ ลงมือทำงาน DIY
ตามแรงบันดาลใจ หรือแม้
กระทั่งการใช้เวลาจัดมุม
ต่างๆ ของบ้านให้น่ารักน่า
พักอยู่เสมอ ซึ่งเป็นไอเดียที่
ทำให้เรารื่นรมย์โดยไม่ต้อง
เสียเวลาออกไปแสวงหา
จากที่ไหนๆ เลย

ในหน้าร้อนนี้
happiness อยากชวน
คุณมาพบความสุขที่บ้าน
ด้วยการ “จัดบ้านรับหน้า
ร้อน” ใช้เวลาหยิบจับพับ
เก็บข้าวของต่างๆ หันมา
ดูแลซักผ้าฆ่าแมลงที่แฉกบัง
แสงมาเนิ่นนาน ร่มกลิ่นไอ
แดดหอมๆ จัดชั้นหนังสือ
เรียงลำดับตามรายการ
ที่ต้องการอ่านก่อนหลัง
เปิดหน้าต่าง บานประตูให้
กว้าง ปลอ่ยให้สายลมเย็น
ได้เข้ามาจับไล่ตามซอกมุม
ต่างๆ ซึ่งเป็นวิธีการที่จะ
ช่วยลดอุณหภูมิรอบๆบ้าน
ได้เป็นอย่างดี ทำให้บ้าน
ของเราน่าอยู่มากยิ่งขึ้น
แถมยังช่วยลดอัตราเสี่ยง
ต่อการเกิดอาการภูมิแพ้
ได้อีกด้วย

สวนสวย

ใช้เวลาในช่วงเช้า
ของวัน ออกกำลังกายรับแสง
ธรรมชาติ และได้ประโยชน์
ด้วยการเก็บกวาดกิ่งไม้
ใบหญ้าที่ร่วงหล่นลงพื้น
ตัดแต่งเล็มกิ่งต้นไม้ใหญ่ใน
ระดับหน้าต่างบ้าน เพื่อให้มี
ช่องสำหรับลมไหลเวียนเข้า
มาในบ้าน เหลือส่วนยอดไม้ที่
สร้างความร่มรื่นเป็นหลังคา
ธรรมชาติช่วยบดบังแดดจ้า
รดน้ำพรวนดิน กองเศษใบไม้
ไว้โคนต้นไม้เป็นปุ๋ยอินทรีย์
ส่วนเกินก็ทิ้งเสีย

ตัดแต่งพุ่มพุ่มพุ่ม
ขยายพันธุ์ไม้เพิ่มพื้นที่สีเขียว
ในบ้าน หรือจะนำไปปลูก
ลงในกระถางแล้วมอบให้
บรรดาเพื่อนๆ ที่รักต้นไม้ไป
ปลูกต่อได้

หน้าต่าง

ถอดมุ้งลวดไปล้าง
ทำความสะอาด กำจัดฝุ่น
เส้นใยเล็กๆ ที่เกาะอยู่ใน
ช่องสี่เหลี่ยมออกให้หมดจด
เช็ดกระจกให้ใส และทำความสะอาด
ลูกรังเหล็กที่ติดด้วย



ชั้นวางรองเท้า

ควรนำรองเท้าออกมาล้างแดดบ้าง ตรวจสอบเพื่อซ่อมแซมให้คืนสภาพ ใส่ก่อนกระดากในรองเท้าเพื่อรักษาทรง ทำความสะอาดชั้นและเติมกลิ่นการบูรช่วยไล่แมลง

คัดแยกรองเท้าที่มีสภาพดีแต่ไม่ได้ใช้แล้วใส่ในกล่องเป็นคู่ๆ เตรียมไปบริจาค



ห้องรับแขก

ถอดผ้าคลุมโซฟาและมานำไปแช่ในน้ำผสมเกลือเล็กน้อยเพื่อขจัดฝุ่นถ้าซักมือได้ให้ใช้น้ำเย็นกับสบู่ ถ้าเป็นผ้าที่ไม่จำเป็นต้องดูแลเป็นพิเศษ นำไปใส่ในถุงนอนผ้าแล้วซักเครื่อง แต่ห้ามใช้น้ำร้อน บิดผ้าให้พอหมาด ผึ่งแดดให้แห้งสนิทแล้วจึงนำกลับมาแขวนบนราว หรือนำไปคลุมโซฟา ที่นี้บ้านก็หอมกลิ่นไอแดดอุ่น

ตู้เสื้อผ้า

นำเสื้อผ้าสำหรับใส่ในหน้าหนาวออกมาทำความสะอาด เสร็จแล้วเก็บใส่กล่องปิดฝาให้แน่นสนิท จัดเสื้อผ้าที่สวมใส่สบายเหมาะกับฤดูร้อนเรียงไว้ตามเฉดสีและชนิดของเสื้อ เช่น เสื้อยืด เซ็ต เสื้อสูท เปิดประตูตู้เสื้อผ้าทิ้งไว้ในช่วงกลางวันบ้างและหาถุงหอมมาแขวนในตู้ด้วย

แยกเสื้อผ้าที่ไม่ใส่แล้วออกเป็น 2 ส่วน ส่วนที่ยังคงสภาพดีให้ตรวจซ่อมแซมก่อนพับใส่กล่องบริจาค ส่วนที่เก่าเกินจะใส่แยกไว้ไล่าะกระดุมหรือลูกไม้สภาพดีๆ เก็บเอาไว้ใช้งาน DIY

เตียงนอน

พลิกด้านของฟูกที่นอนเพื่อยืดอายุการใช้งาน การนอนในตำแหน่งเดิมซ้ำๆ ทำให้เตียงฝั่งนั้นๆ ยุบตัวและทำให้ฟูกเสียง่าย หาโอกาสยกฟูกไปที่ระเบียงกลางแจ้งเพื่อตบฟูกออก ก่อนตบควรสวมหน้ากากเพื่อป้องกันไรฝุ่นด้วย

ห้องทำงานหรือมุมอ่านหนังสือ

คัตินิตยสารเก่าๆ หนังสือที่อ่านจบแล้วใส่ในลัง นำหนังสือที่อ่านแล้วแต่อยากเก็บไว้และที่กำลังรอการหยิบมาอ่าน วางเรียงไว้ริมหน้าต่างเพื่ออิงแดดลดความชื้นสัก 1 วัน ก่อนจัดคืนเข้าตู้เคาะไรฝุ่นออกก่อนให้หมด เรียงหนังสือที่ยังไม่ได้อ่านอยู่ด้านหน้าสุด สังเกตทิศทางของแสงที่ส่องเข้ามาที่ชั้นหนังสือด้วย เพราะแดดจะเลียสีปกหนังสือจนซีดได้ ควรหันด้านสันปกออกมาสู่แดดจะดีกว่า



กรัง

หนึ่งยางที่เกาะออกจากถุงต่างๆ แต่ใช้ไม่หมดหากรวบรวมสักเดือนละครั้งไปมอบให้แม่ค้าที่เราซื้อของเป็นประจำก็น่าจะดีกว่าทิ้งให้เสื่อมสภาพหากทิ้งไว้โดยไม่ได้ใช้งาน

จัดการพับถุงพลาสติกให้มีขนาดเล็กจัดเก็บง่าย คัดแยกประเภทของเหลือใช้แล้วค่อยรวบรวมไปทิ้ง

การมีบ้านสะอาดๆ มีระเบียบน่าอยู่คือวิธีการสร้างความสุขแบบง่ายๆ อย่างหนึ่ง เพียงลองใช้เวลา 1-2 วันลงมือจัดการเนรมิตบ้านใหม่เพื่อรับกับอากาศร้อนๆ รับรองเลยว่า คุณจะเริ่มติดใจกับการได้ใช้ชีวิตในวันว่างๆ ทำกิจกรรมเบาๆ สบายๆ ตามมุมต่างๆ ของบ้านแน่นอน **h**

Green Bottle

สวนกรีนๆ ในขวดแยม



การใช้ชีวิตในเมืองที่แสนจะวุ่นวายและเต็มไปด้วยความรีบเร่งและแห่งแห่งไกลจากธรรมชาติ ก่อให้เกิดสภาวะการขาดความละมุนละไมในชีวิตประจำวันได้โดยไม่รู้ตัว พลังแห่งชีวิตที่ถูกหล่อเลี้ยงด้วยการเพิ่มพื้นที่สีเขียวเล็กๆ ในบ้านของเราเองเป็นวิธีที่ดึงเราให้กลับไปปลูกมิตรกับต้นไม้ใบหญ้าอย่างง่าย ละทิ้งข้อจำกัดของพื้นที่อันจำกัด มอสใบจิ๋วสีเขียวๆ จะเป็นผู้ช่วยกักเก็บความชุ่มชื้นในอากาศ ปรึบลดอุณหภูมิความร้อนและคอยลดการกระจายของฝุ่นละออง

เรามาส่งสวนเขียวๆ ในบ้านของเรากันเถอะ

อุปกรณ์

1. ขวดแยมเหลือใช้ล้างสะอาด
2. หินฟองน้ำหรือถ่านไม้
3. ก้อนกรวดขนาดเล็ก
4. ต้นไม้ขนาดเล็กที่ชอบความชื้น เช่น หูเสือ, เฟิร์น, หม้อข้าวหม้อแกงลิง
5. ต้นมอสสด
6. ขอบตกแต่งที่ทำจากดินเผา เช่น เหน็ด รูปสัตว์ต่างๆ
7. มาสกิ้งเทป (MTTape) เพื่อตกแต่งเพิ่มเติม (ในกรณีที่ขวดแยมมีความลึกมากต้องใช้ตะเกียบช่วยค้ำหรือกีดให้มอสติดกับดินสนิท)



วิธีทำ

1. หย่อนหินฟองน้ำลงกึ่งกลางกันขวดแล้วใส่ก้อนกรวดรอบๆ ขวดให้มีความสูงเล็กน้อยเพื่อความสวยงาม
2. ค่อยๆ เทต้นไม้ออกจากกระถางโดยระวังอย่าให้ต้นไม้ช้ำ และดินยังคงเกาะตัวกัน
3. วางต้นไม้ลงในขวดเบาๆ ใช้มือกดให้ดินติดกับหินฟองน้ำและก้อนกรวด
4. ฉีกมอสสดให้มีขนาดเล็กพอจะวางปกคลุมหน้าดินได้ทั่วแล้ววางรอบๆ ต้นไม้ที่ละเอียดขึ้น ใช้นิ้วกดให้มอสติดกับหน้าดินแน่นๆ
5. ตกแต่งด้วยของตกแต่งที่ทำจากดินเผา
6. ตัดมาสกิ่งเทพติดบนหน้าฝาให้ทั่ว แล้วติดเทพที่ขอบข้างพับปิดทับด้านบน หน้าฝาจวนปิดผิวเดิมของฝาจวนหมด
7. ติดมาสกิ่งเทพตกแต่งที่ขวดด้านนอก
8. พรมน้ำให้พอชื้น เจาะรูปบนฝาขวด ก่อนปิดฝาขวด ฉีดพรมน้ำอาทิตย์ละครั้ง และหมั่นเปิดฝานำมาวางเพื่อรับแดดรำไรอาทิตย์ละ 2-3 วัน **h**



คู่กรรม

เข้าฉาย : 4 เมษายน 2556

แม้ “คู่กรรม” จะถูกสร้างเป็นทั้งภาพยนตร์และละครโทรทัศน์ร่วมสิบครั้งแล้ว แต่เมื่อตัวอย่างของ “คู่กรรม” ฉบับ เรียว กิตติกร (ผู้กำกับภาพยนตร์เรื่อง เมลันรกร หมวยยกกล้อ, เรา สอง สามคน) ถูกปล่อยออกมาในโลกออนไลน์ ผู้คนก็ฮือฮากันยกใหญ่ เพราะงานสร้างดูเป็นระดับไฮโปรดักชั่น ราวกับละครโทรทัศน์ของญี่ปุ่นทีเดียว แถมยังว่ากันว่าหนึ่งจะเป็นการตีความใหม่ โดยเล่าจากมุมมองของ โกวโบริ ซึ่งรับบทโดย ณเดชน์ คูกิมิยะ พระเอกสุดฮอตของวินาทีนี้



Oblivion

เข้าฉาย : 11 เมษายน 2556

ช่วงหลังมานี้ดูเหมือนพ้อหนุ่ม ทอม ครูซ จะเน้นเล่นหนังแอ็คชั่นมากเป็นพิเศษ แม้จะอยู่ในวัย 50 ปีแล้วก็ตาม (แต่ทำไมหน้ายังเหมือน 30 อยู่เลยละ) สำหรับเรื่องนี้เขารับบทเป็น แจ็ค ฮาร์เปอร์ มนุษย์ไม่กี่คนที่เหลือรอดจากสงครามระหว่างมนุษย์กับเอเลี่ยน วันหนึ่งแจ็คได้พบผู้หญิงลึกลับ (โอลก้า คูรีเลนโก้) ที่ทำให้เขาต้องตั้งคำถามกับความเชื่อทั้งหมดที่เคยมีมา ฟังดูมีประเด็นน่าสนใจจนเราแอบหวังว่ามันจะไม่ใช่แค่หนังระเบิดตูมตามตูมนั่นๆ



The Great Gatsby

เข้าฉาย : 16 พฤษภาคม 2556

หลังจากแบกไปกับ Australia บาช เลอห์แมน กลับมาอีกครั้งกับการเล่นของสูง ด้วยการดัดแปลงวรรณกรรมคลาสสิก The Great Gatsby ของ เอฟ. สก็อตต์ ฟิตซ์เจอร์ส สู่จอภาพยนตร์ ถ่ายทอดเรื่องราวของกลุ่มคนในสังคมอเมริกันชั้นสูงที่มีวามักับเหล้าและงานปาร์ตี้ ทิศทางของหนังน่าสนใจมาก เพราะแม้ฉากหลังจะเป็นทศวรรษที่ 20 แต่ตัวหนังกลับใช้งานภาพแบบหวิวหาวและเพลงฮิปฮอป (!?) หนึ่งจะออกมาเข้าท่าหรือไม่ ต้องลุ้นกัน



Man of Steel

เข้าฉาย : 13 มิถุนายน 2556

ซูเปอร์แมนถูกสร้างมาหลายครั้ง แต่ช่วงหลังมานี้ไม่ค่อยประสบความสำเร็จเท่าไร เพราะคนรุ่นใหม่อาจมองว่าเป็นซูเปอร์ฮีโร่ที่ดูเขยไปหน่อย แถมพระเอกของภาคนี้ยังเป็น เฮนรี คาวิลล์ ที่ไม่ใช่นักแสดงดั่งนัก แต่ถ้ามองเครดิตฝ่ายผู้สร้าง ก็ถึงกับต้องร้องว้าว เพราะมีแต่บ๊ิกเนมล้วนๆ ทั้งผู้กำกับ แซคชไนเดอร์ เจ้าของหนังอย่าง 300 และ Watchmen พ่วงด้วย คริสเตอร์เฟอร์ โนแลน แห่ง Inception และ The Dark Knight Rises ที่คุมตำแหน่งโปรดิวเซอร์



World War Z

เข้าฉาย : 20 มิถุนายน 2556

ลิ้มภาพเก่าๆ ที่ซอมบี้ต้องเดินโยกเขยก ซ้ำๆ ไปได้เลย เพราะซอมบี้ในเรื่องนี้วิ่งเร็ว รวมนักกีฬาโอลิมปิก แถมมันไม่ได้มาเป็นฝูงแต่มาเป็นกองทัพ! หนึ่งสร้างจากนิยายชื่อดังปี 2006 ของ แมกซ์ บรูคส์ โดย แบรด พิตต์ รับบทเจ้าหน้าที่องค์การสหประชาชาติที่ต้องทำทุกวิถีทางเพื่อหยุดการระบาดของซอมบี้ หนึ่งมีข่าวลือไม่ดีหลายอย่าง ทั้งการเลื่อนฉาย เปลี่ยนมือเขียนบท และถ่ายซอม แต่ World War Z ก็ยังถือเป็นหนังฟอร์มยักษ์แห่งปีอยู่ดี



The Beatles

Album The Beatles : 1962-1966

Label : EMI

“กลับสู่วันขึ้นคืนสุข” ประโยคยอดฮิตของดีเจยุคโกท์หลังวัง “เทวัญ วนะภูติ” ในช่วง Solid Gold Sunday น่าจะทำให้เห็นภาพความรื่นรมย์ของเสียงดนตรีจากคณะสี่เต่าทอง The Beatles ได้ชัดเจนที่สุด จินตนาการย้อนไปยุคที่เมืองหลวงของวัยรุ่นไทยยังอยู่ที่วังบูรพาภิรมย์ ก่อนที่จะย้ายมาสู่สยามสแควร์ ผลงานของเดอะบิตเทิลส์ยุคแรกๆ ร้องตามง่าย และสร้างรอยยิ้มได้เสมอ ด้วยเนื้อร้องไพเราะ บวกกับท่วงทำนองติดหู สี่เต่าทองนี้เปรียบเหมือนคุณหนูอนามัยโดยแท้ เพลงของพวกเขาปราศจากเชื้อโรคปะปน คัดสรรถ้อยคำที่สื่อถึงการมองโลกในแง่ดีทั้งสิ้น

หากความวุ่นวายบนโต๊ะทำงานทำให้คุณเวียนหัว หรือมีนจากห้องประชุมเราขอแนะนำให้คุณนั่งนิ่งๆ ตั้งใจฟังอัลบั้มชุดนี้ แหงหน้ามองเพดานหรือหันแก้ออกไปนอกหน้าต่าง ทิ้งงานไว้ก่อน แล้วหลับตารำลึกเรื่องราวแห่งความสุขในวันเก่าๆ การหวนกลับไปสู่วันขึ้นคืนสุขอีกครั้ง ช่วยบำบัดความเครียดสะสมได้ชะงัดนัก



Various

Album : Music To Watch Girls by

Label : Columbia

การรวบรวมผลงานของศิลปินรุ่นใหม่ด้วยวิธีการไล่เรียงเพลงเด็ดๆ อย่างพิถีพิถันในท้องสมุดแผ่นเสียง สะท้อนความเท่เนียบทุกกระเป๋าดินนี้ ไล่ตั้งแต่ทรงผมเรียบแปล้ของภาพวาดศิลปินบนปก ตลอดจนทุกอณูเส้นเสียงภายใต้นิยามคำจำกัดความว่า The Definition Of Cool ได้ความรู้สึกเหมือนเพลงในอัลบั้มนี้ผลิตมาเพื่อโอปป้าบรยากาศและล้อไปกับกิจกรรมประจำวัน เช่น เสียงประสานอันไพเราะกลมกลืนในเพลง Up Up and Away ของ Fifth Dimension ประหนึ่งรองรับช่วงเช้ายามเรากินขนมปังเนยสดราดน้ำตาลชุ่มฉ่ำ แล้วตามด้วยกาแฟดำลึกลับ ส่วนเพลงบรรเลงที่ชื่อ Theme From “A Summer Place” ของ Percy Faith ทำให้ทุกครั้งที่นั่งหลังพวงมาลัยรถยนต์ มีความรู้สึกกำลังมุ่งหน้าสู่เมืองที่ติดชายทะเลด้วยรถสปอร์ตเปิดประทุนอยู่รำไป อัลบั้มชุดนี้ อุดมไปด้วยสัมผัสเสียงแห่งชีวิตชีวา ปราศจากสิ่งทีเรียกว่าหุดหู่ เป็นศัตรูกับอาการมองโลกในแง่ร้าย คุณล่ายจะเซยแต่ช่อนเร้นรสนิยมวิไลไว้ให้ค้นหา



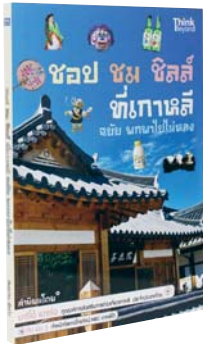
Various

Album : Reggae Love Song-36 Jamaican Lovers Classics !

Label : Trojan Records

ชาวจาเมกาเรียกเพลงเร็กเก้ว่าเพลงร็อกต่างจากนิยามของผู้คนทั่วไปที่แยกแยะร็อกกับเร็กเก้ไว้คนละสายพันธุ์ เสียงกระฉีกกระฉักของเร็กเก้มักพาให้เราเคลิด โลดไปกับสายลมทะเล สลับเสียงคลื่นที่วิ่งมาปะทะชายฝั่ง ขณะที่เรากำลังนอนอยู่บนเก้าอี้ชายหาด ก่อนจะกระโจนลงน้ำในเวลาต่อมา ศิลปินเร็กเก้ไม่ได้มีแค่ Bob Marley หรือ T-Bone เท่านั้น โลกนี้ยังมีศิลปินที่ทำเพลงเร็กเก้คุณภาพเยี่ยมอีกมากมาย เช่นชุดนี้ที่สังกัด Trojan Records ได้รวบรวมงานเด่นๆ ของศิลปินในสังกัดไว้ครบถ้วน หนึ่งในนั้นเคยแจ้งเกิดในอังกฤษด้วยสำเนียงแนวทางที่ถูกเรียกชื่อว่า Lover’s Rock ในยุค 70-80

เสน่ห์ของอัลบั้มนี้คือ แผ่นซีดีสามัญประจำบ้านหรือประจำรถก็ได้ที่คู่ควรทุกเมื่อยามเราโหยหากลิ่นอายทะเล แต่ยังไม่พอก็ออกไปเที่ยวทะเลไม่ได้ เมื่อฟัง Reggae Love Songs โดย Trojan Records ชุดนี้ ก็ยังพบความทราซาดชื่น ลึกลับของทุกอารมณ์เที่ยวทะเลได้อย่างสมบูรณ์แบบ



ชื่อหนังสือ : ชอป ชิม ซิลล์ ที่เกาหลี ฉบับพกพาไปไม่หลง
สำนักพิมพ์ : Think Beyond
ผู้เขียน : อียนยอน
ราคา : 190 บาท

ชอป ชิม ซิลล์ ที่เกาหลี ฉบับพกพาไปไม่หลง จะพาผู้อ่านเดินทางไปยังแหล่งท่องเที่ยวคันทู ทั้งจากสื่อและซีรีส์ ไม่ว่าจะเป็นคลองชองเกซอน หมู่บ้านนมซานกลอันอก เมียงดง พูซาน ห้างล็อตเต้ หาดแฮอินแด โซรัคซาน ฯลฯ ผู้อ่านจะเต็มอิ่มกับข้อมูลและรูปภาพที่รวบรวมไว้อย่างครบครัน เสมือนได้ไปเยือนเอง หากใครวางแผนจะไปเที่ยวเกาหลี พกพาพ็อกเก็ตบุ๊กเล่มนี้ไปด้วย รับรองว่าเที่ยวเกาหลีสนุกและไม่หลงแน่นอน



ชื่อหนังสือ : คู่มือนักท่องเที่ยวฟินแลนด์
สำนักพิมพ์ : อกิตตา
ผู้เขียน : สาธิตา ศิริพจนานกร
ราคา : 259 บาท

“ฟินแลนด์ ดินแดนแห่งซานตาคลอส” สิ่งแรกที่คนนึกถึงเมื่อพูดถึงประเทศนี้ แต่ฟินแลนด์ยังมีดีให้ห่างจากจำกัวนั้น ไม่ว่าจะเป็นว่ายนํ้าท่ามกลางพระอาทิตย์เที่ยงคืน เหยียบดินแดนแสงเหนือสุดอัศจรรย์ ชิงวางลากเลื่อนที่หมู่บ้านซานต้า นั่งเรือทลายน้ำแข็งที่ใจกลางมหาสมุทร ไปจนถึงซึ่จึกรยานชมเมือง คู่มือนักท่องเที่ยวฟินแลนด์จะพาคุณไปสัมผัสความมหัศจรรย์และความงดงามของประเทศ ที่จะทำใหู้้จักฟินแลนด์มากยิ่งขึ้น



ชื่อหนังสือ : หนังสือคู่มือเตือนภัยรอบตัวเล่ม 4
สำนักพิมพ์ : บ้านของเรา
ผู้เขียน : นवलอนงค์ จิรารัตนวัฒนา
ราคา : 119 บาท

เปิดกระเป๋าสตางค์ของคุณดูก็ครั้งแล้วที่เงินของคุณหล่นหาย ออกจากกระเป๋าไปโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์ อ่านคู่มือเตือนภัยรอบตัว ฉบับเงิน เงิน เงิน แล้วคุณจะมีวิธีการใช้เงินให้คุ้มค่า ในยุคดิจิทัลนี้ กล่าวกันว่า การคุ้มครองผู้บริโภคที่ดีที่สุด คือผู้บริโภคต้องคุ้มครองตัวเองเล่มนี้เล่มเดียว เอาอยู่ต้องอ่านขอเตือน



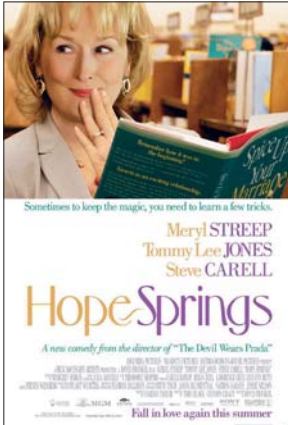
ชื่อหนังสือ : คู่มือนักท่องเที่ยวญี่ปุ่น
สำนักพิมพ์ : อกิตตา
ผู้เขียน : ประภัสสร มั่งศิริ
ราคา : 299 บาท

เจ้าของสมญาดินแดนอาทิตย์อุทัย จุดหมายในใจของใครหลายคน ที่หมายมั่นจะไปเยือนสักครั้งในชีวิต ญี่ปุ่น ดินแดนแห่งอารยธรรมแสนสง่างาม กับนิยามความศิวิไลซ์ เทคโนโลยีสุดทันสมัย ความสดใสของสีชมพูระเรื่อของดอกซากุระ ปุยเมฆสีขาวที่เข้าปกคลุมเทือกเขาฟูจิ ลิ้มรสซูชิปลาสดๆ แสนอร่อย ตามรอยอารยธรรมเก่าจากประเพณีโบราณ ผสานความน่ารักสดใสของชาวอาทิตย์อุทัย ที่จะทำใหู้้คุณตกหลุมรักประเทศนี้อย่างง่ายดาย



HOPE SPRINGS

พ็กร้อน แต่ไม่พ็กรัก



เคย์ (เมอร์ลีสตรีฟ) แต่งงานกับ อาร์โนลด์ (ทอมมี่ลี โจนส์) มาสามสิบปีแล้ว ทุกเช้าเมื่อตื่นนอน เคย์จะทำอาหารเช้าให้สามี - iva จูบเรอกที่แก้มก่อนออกไปทำงาน - เคย์ไปทำงานที่ร้านเสื้อผ้า - กลับบ้านมาเตรียมอาหารเย็นให้สามี - หลังจากล้างจานเสร็จก็เข้า



นอน ...ชีวิตของเคย์วนเวียนแบบนี้ทุกเมื่อเช่วัน จนถึงวันหนึ่งเรอกก็ตั้งคำถามกับตัวเองว่า ชีวิตแต่งงานที่มีความสุขมันหายไปไหน แล้วทำไมเรอกกับอาร์โนลด์ถึงแยกห้องกันมาหลายปีแล้ว

ดูจากภาพรวม Hope Springs อาจถูกมองว่าเป็น “หนังคนแก่” แต่แท้ที่จริงแล้วมันเป็นหนังที่เหมาะกับทุกคน บางคนดูแล้วอาจนึกถึงตัวเอง บางคนนึกถึงคนรัก บางคนอาจนึกถึงพ่อแม่ หรือบางคนก็อาจจะนึกถึงตัวเองในอนาคต อีกทั้งยังมีเรื่องน่าสนใจว่าหนังเรื่องนี้ประสบความสำเร็จทั้งด้านคำชมและรายได้ โดยหนังทำเงินในสหรัฐอเมริกาไปถึง 107 ล้านดอลลาร์ ทั้งที่ใช้ทุนสร้างเพียง 30 ล้านดอลลาร์เท่านั้น

นอกจากการสำรวจความสัมพันธ์ของคูรักรสูงวัยอย่างลึกซึ้งแล้ว Hope Springs ยังกล้าที่จะพูดถึงมิติเรื่องเซ็กส์ด้วยทัศนคติของหนังเรื่องนี้มองว่าความรักกับเซ็กส์ไม่ได้อยู่แยกกันอย่างโดดๆ แต่มันเชื่อมโยงกันอย่างแยกไม่ออก เคย์จึงตัดสินใจชวน (แกมบังคับ) ให้อาร์โนลด์ล้างจานหนึ่งสัปดาห์เพื่อเดินทางไปหา ดร.เฟลด์ (สตีฟ คาร์ลล์) ผู้ปรึกษาด้านเซ็กส์และชีวิตแต่งงาน

ในการเข้าพบแต่ละครั้ง ดร.เฟลด์ มักถามสองสามีภรรยาเรื่องความสัมพันธ์และเซ็กส์อย่างถึงลูกถึงคน และให้แบบฝึกหัดแก่ทั้งคู่มา เช่น ให้นอนกอดกันทั้งคืน สถานการณ์อันไม่ธรรมดาเหล่านี้ช่วยขับเคลื่อนส่วนที่ดีที่สุดของหนัง นั่นคือการแสดงของสตรีฟและโจนส์ ซึ่งสำหรับหนังเรื่องนี้ไม่ใช่การเล่นแบบประเบิดอารมณ์ แต่เป็นการแสดงแบบเน้นรายละเอียด ไม่ว่าจะเป็นการแสดงทางสีหน้า ภาษาพูด ภาษากาย และปฏิกริยาโต้ตอบกัน

Hope Springs เป็นหนังที่มีรสชาติหลากหลาย ทั้งขบขัน สนุก เศร้า และจริงจัง ก่อนที่จะจบท้ายด้วยความอบอุ่นใจที่น่าเสียดายว่าออกจะหวานเกินไปสักหน่อย อย่างไรก็ตาม นอกจากหนังจะช่วยให้เราใคร่ครวญเรื่องความสัมพันธ์ในช่วงบั้นปลายแล้ว หนังยังตั้งคำถามถึงภาพลักษณ์ของการ “อยู่ด้วยกันไปจนแก่เฒ่า” ว่า จำเป็นหรือที่ยามชราเราจะต้องอยู่อย่างสงบเสงี่ยมเฉยเมย การเริ่มต้นใหม่และเพิ่มเติมสีสันให้กับชีวิตอย่างที่เคยและอาร์โนลด์ทำ ก็เป็นทางเลือกที่น่าพิจารณาทีเดียว **h**

แพ��ั้นทรงผม ของน้องหมา

เทรนด์ใหม่ ต้องทันสมัย
มีสไตล์ และดูแลง่าย

แต่แพ��ั้นผมแบบไหนล่ะ ที่กำลังมาแรง อาจารย์สาธิต สุรัตพิณิช Dog Stylist ผู้อำนวยการ Starwood Arts of Dog Grooming School แนะนำ “น้องหมาที่ต้องดูแลทรงผมเป็นพิเศษ คือพันธุ์ฟูเดิล ปอม ชิสุห์ และยอร์กเซีย แบบผมที่นิยมมากคือ การตัดแต่งขน ใบหน้าและรูปร่างให้มีลักษณะกลมๆ เช่น แบบผมทรงหน้าหมี่ ทรงหน้ากลม และโดนัท เพราะเป็นแบบที่ทำให้สุนัข มีหน้าตาน่ารักมาก และเพิ่มสีสันด้วยการย้อมสีขนด้วย แม้ช่วงนี้อากาศร้อน ก็ไม่ต้องตัดขนจนสั้น แค่เลือกแบบผม เหมาะๆ กับน้องหมาเป็นดีที่สุด”

เทรนด์ผมทรงใหม่ที่ได้รับ ความนิยมสูงขึ้นอย่างรวดเร็วคือการ



ใช้วิกผม ซึ่งเริ่มจากทนายทสาวของ ตระกูลช่างทำวิกผมชาวอเมริกัน จัดการ ตัดแปลงวิกผมให้น้องหมาจากเส้นผม คนออกวางขาย มีทั้งแบบผมสั้นและยาว ถักเป็นเปียหรือม้วนเป็นลอน แฉมย้อมสี สวยงาม ราคาแพงไม่แพ้วิกผมของคน

จุดเด่นของวิกผมสุนัข อยู่ที่ คุณสามารถเลือกตกแต่ง เปลี่ยนทรงผม ให้น้องหมาได้ทุกวัน แต่งด้วยกิ๊บ



และผูกโบหลากสีได้ ที่สำคัญคือ ควรดูแลเอาใจใส่สุขภาพขนของสุนัข ให้ดีด้วย

การเปลี่ยนทรงผมให้น้องหมา ช่วยให้เจ้าของรู้สึกสบายอารมณ์ ทั้งบอกนิสัยเจ้าของได้ด้วย เช่น หรุกรหา เรียบง่าย เบี้ยวจัด ใส่ใจ และมีรสนิยม อย่างไร เปลี่ยนทรงผมให้น้องหมา คราวต่อไป ต้องเฟ้นหาสไตล์ล่าสุด กันตกเทรนด์ไว้ก่อน

ถ้านี้ก็ไม่ออกกว่าจะเลือกแบบ ผมทรงใหม่ล่าสุดแบบใดให้เหมาะกับ น้องหมาของคุณ อาจลองเข้าไปเล่นเกม ออนไลน์ เกมตัดขนสุนัข หรือเกมร้าน ตัดขนสุนัขปีศาจ (Devish Pet Salon) อย่างไรก็ตาม ผมทรงใหม่ควรเสริมให้ น้องหมาดูดี และน่ารักกว่าเดิม มิฉะนั้น น้องหมาอาจ (มี) งอนคุณได้ **h**

Power of Colour the Secret of Good Life

ในแต่ละวันสีสันของเสื้อผ้าที่เราเลือกใช้ไม่เพียงบ่งบอกรสนิยม หากยังสื่อความหมายถึงอารมณ์ความรู้สึกของผู้สวมใส่ได้ด้วย การอ่านใจตนเองและคนรอบข้างจึงมิใช่เรื่องยาก เพราะทุกสีที่รายล้อมตัวเราอยู่นั้นล้วนมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตทั้งในด้านวิทยาศาสตร์ จิตวิทยา และโหราศาสตร์



สีขาว

สัญลักษณ์ของความบริสุทธิ์ สะอาด คนชอบสีขาวอาจมีหลายเหตุผลและยากจะคาดเดาความรู้สึกเบื้องลึกได้ชัดเจน ที่แน่นอนคือเป็นคนรักความสะอาด รักความยุติธรรมและความสงบ มีความคิดสร้างสรรค์ ชอบพัฒนาชีวิต และจิตใจไปในทางที่ดีขึ้น ไม่ชอบขัดแย้งกับใคร สีขาวเป็นสีที่คนส่วนใหญ่ต้องใช้หรือถูกบังคับให้ใช้มาตั้งแต่ยังแบเบาะ กระทั่งเป็นนักเรียนนักศึกษา

วันใดอากาศร้อนจัดหรือวันนั้นคุณเกิดรู้สึกจิตใจร้อน รีบเปลี่ยนไปสวมใส่สีขาวก็จะกลับมาปลอดโปร่งโล่งใจและเย็นสบายขึ้นมาทันที



สีเขียว

บอกถึงความต้องการค้นหาเพื่อดำเนินชีวิตของตนเอง มีความมั่นใจและกล้าตัดสินใจในเรื่องสำคัญ รักสงบและชอบอยู่ใกล้ธรรมชาติ คนที่ไม่โปรดสีนี้แต่กลับสวมเสื้อเขียวนั้นแสดงว่ากำลังรู้สึกหงุดหงิด โหยหาความสมดุลและต้องการลดความแปรปรวนทางอารมณ์ เสื้อผ้าโทนสีเขียวช่วยให้รู้สึกสบาย ผ่อนคลายความตึงเครียดลงได้ ทำให้บรรยากาศรอบตัวสดชื่น ถ้าเลือกใช้สีเขียวบ่อยครั้งก็อาจหมายรวมได้ว่าบุคคลนั้นกำลังเกิดความรู้สึกด้านลบ หวั่นไหว หวาดกลัว สามารถปรับเปลี่ยนท่าทีไปในทางบวกได้ด้วยการใช้สีเขียวอ่อนลงหรือเขียวอมฟ้า



สีเขียวอมฟ้าหรือสีฟ้าน้ำทะเล

เป็นอีกสีหนึ่งซึ่งสามารถเรียกความสนใจจากคนรอบข้างได้เช่นกัน มีสรรพคุณกระตุ้นบุคคลเหงาเศร้าให้เกิดความร่าเริง ช่วยให้ความคิดสร้างสรรค์บรรเจิด และสื่อสารความรู้สึกกับคนรอบข้างได้ชัดเจนและราบรื่น

คนที่ชื่นชอบใช้สีนี้มากเป็นพิเศษ เป็นคนสดใสร่าเริงเสมอ แต่แฝงด้วยความอ่อนเยาว์ จึงไม่น่าแปลกที่จะพบเห็นผู้คนจำนวนมากไม่น้อยเลือกสวมเสื้อสีนี้ในโอกาสพิเศษ เพราะส่วนลึกของจิตใจยังปรารถนาจะเก็บเกี่ยวความเยาว์วัยเอาไว้นั่นเอง



สาค้า

สียอดนิยมของหลายคน สีนี้นักถูกแปลความหมายไปในด้านลบหรือตรงข้ามกับสีขาว เป็นสัญลักษณ์ของความลับ ซ่อนเร้น ความเศร้าโศก และการต่อต้านสังคม

คนที่ชอบใช้สีดำถึงถูกตีกรอบว่าขวางโลก เป็นคนลึกลับ ชอบใช้อำนาจ และเก็บตัว ซึ่งความจริงแล้วก็ต้องหมายรวมถึงคนที่ชอบแสดงออกทางความคิดสร้างสรรค์ด้วย สีดำยังเป็นสีมีพลังแอบแฝง ทรงอิทธิพลในทางสร้างความมั่นคง มั่นใจและความรู้สึกปลอดภัยให้แก่ผู้สวมใส่ แต่ถ้าใช้สีดำเป็นประจำก็จะกลายเป็นพลังด้านลบที่รบกวนจิตใจผู้สวมใส่เช่นกัน ทำให้รู้สึกกระแวง ขาดความสดชื่น ไม่เปิดรับสิ่งใหม่ จนกลายเป็นคนเก็บตัว ซึมเศร้า และขาดอารมณ์ขัน

ไม่ว่าสีดำจะมีความหมายแบบใด ก็ยังได้รับความนิยมสูงอยู่เสมอ วันใดคุณรู้สึกว่าไร้อำนาจและขาดความมั่นใจในตนเอง สีดำเป็นทางเลือกที่ดี



สีม่วง

ตัวแทนสีของศิลปิน หมายถึงความมั่นใจ และการนับถือตนเอง คนที่ชอบสีม่วงมีความเข้าใจคุณค่าความเป็นมนุษย์ เห็นอกเห็นใจผู้อื่นจนเกือบจะเป็นคนขี้สงสาร แต่มีจุดด้อยตรงเป็นคนโลเล เปลี่ยนใจง่าย ชอบความหรูหราจนอาจเข้าขั้นฟุ่มเฟือย

ดังนั้นการสวมใส่เสื้อผ้าสีม่วงจึงสร้างความรู้สึกนับถือตนเอง ทำให้รักในศักดิ์ศรีขึ้นมาทันใด และรู้สึกได้ว่าตนเองมีคุณค่า ถ้าไม่ชอบสีม่วงแต่อยากกระตุ้นความคิดสร้างสรรค์ของคุณหรือร่างกายเจ็บป่วยและจิตใจเศร้าหมอง จงรีบหาซื้อเสื้อผ้าสีม่วงเตรียมไว้บ้าง เพราะจะช่วยบรรเทาความเศร้าและเรียกคืนพลังให้ร่างกาย

ส่วนคนที่โปรดปรานสีม่วงมักเป็นคนชอบเพื่อฝัน ควรเลี่ยงไปใช้สีม่วงแดงบ้าง จะทำให้เกิดความรู้สึกอ่อนโยนขึ้น โดยเฉพาะสีม่วงโทนอ่อนที่ดูสุภาพและมีเมตตา ใช้ได้ดีสำหรับคนที่ต้องการฝึกสมาธิ



สีเหลือง

เป็นสีที่ดูปลอดโปร่งโล่งสบาย คนชอบสีนี้มักเป็นคนมองโลกแง่ดี ราบเรียบและใจเย็น แต่เบื้องลึกของจิตใจนั้น ชอบให้คนบนขอบ นับถือ

ในวันอากาศร้อนจัด ขาดแรงลมพัด ลองเลือกใช้สีเหลืองดูบ้าง จะช่วยให้คลายร้อน หรือในวันที่ไม่สบายใจด้วยเหตุอันใดก็ตาม เสื้อผ้าสีเหลืองช่วยบรรเทาความรู้สึกลดความกระวนกระวายสับสนใจ สีเหลืองอ่อนและสีเหลืองใสทำให้รู้สึกใกล้ชิดธรรมชาติและช่วยเติมความสดชื่นให้ชีวิต

คนที่ชอบสีเหลืองอยู่แล้ว แต่กำลังรู้สึกท้อถอยหรือขาดความคิดสร้างสรรค์ ลองเลือกใช้สีนี้สักพัก มิเช่นนั้นจะยิ่งทำให้ร่างกายอ่อนล้าและความคิดไม่โลดแล่น

LEISURE Horoscope



สัฟหรือสัณน้ำเงิน

เป็นสีที่สื่อถึงพลังทางจิต แรงบันดาลใจ สันติสุข และความมีระเบียบวินัย คนรักสงบยอมไม่ปฏิเสธเสื้อผ้าโทนสีฟ้าหรือน้ำเงิน

คนซึ่งชอบโทนสีนี้ต้องการแสวงหาความสงบและรักสันโดษ เป็นคนซื่อสัตย์และเปี่ยมด้วยความภักดี แต่ถ้าหมกมุ่นอยู่แต่เสื้อผ้าโทนสีน้ำเงินหรือสีฟ้าก็แสดงว่ากำลังผลักไสตนเองออกจากสังคม เข้มงวดกับการใช้ชีวิตและยึดติดอยู่กับรูปแบบใดแบบหนึ่งอยู่อย่างเดียว รู้สึกหดหู่ เศร้าเสียใจกับเหตุการณ์ในอดีต เรียกว่าไม่ค่อยเปิดใจยอมรับความเปลี่ยนแปลงและความคิดเห็นของผู้อื่น

วันใดคุณนึกอยากหันหลังให้คนรอบข้างโดยหาเหตุผลที่ดีมาอธิบายไม่ได้ก็อาจผลอเลือกใช้สีน้ำเงิน ดังนั้นหากกำลังอยู่ในภาวะเครียด จิตใจเศร้าหมอง และร่างกายเหนื่อยล้าจากการทำงาน โปรดเลี่ยงไปใช้สีขาว



สีแดง

เป็นสีแรกเริ่มสัปดาห์ใหม่ ต้องยอมรับว่าสีนี้มีพลังอย่างมาก กระตุ้นให้เกิดความกระตือรือร้นและความคิดสร้างสรรค์ ผู้ที่ชอบสวมเสื้อผ้าสีแดงเป็นคนเปิดเผย ต้องการเป็นจุดเด่นสะดุดตา เรียกร้องความสนใจอยู่เสมอ และต้องการสร้างความมั่นใจให้กับตนเอง คนชอบสีแดงมักไม่หยุดนิ่ง มีความทะเยอทะยาน กล้าหาญ และกล้าแสดงออก จนบางครั้งเข้าขั้นอีกเทิม

คนที่รู้สึกเหนื่อยล้า หัวใจขาดกำลังใจ หรือจิตตก โปรดทราบว่ามีสีแดงช่วยเสริมพลังกำลังกายและใจที่ขาดหายไปได้ เร่งความดันโลหิตสูงขึ้น สร้างสมดุลจนสามารถเรียกสติและความมั่นใจกลับมาได้อย่างรวดเร็ว แต่ถ้ารู้สึกเครียดหรืออารมณ์ไม่ดีก็เลี่ยงใช้สีนี้ในวันพักผ่อน เพราะจะยิ่งทำให้ความดันโลหิตสูงและหัวใจเต้นแรงเกินจำเป็น ซึ่งอาจเป็นอันตรายได้



สีส้ม

เป็นสีที่อยู่ตรงกลางระหว่างสีแดงกับสีเหลือง เป็นสีที่นุ่มนวลอ่อนโยนกว่าสีแดง กระตุ้นความรู้สึกและพลังงาน กล้าคิด กล้าแสดงออก มีอารมณ์ขันและชอบพบปะผู้คน

คนชอบเสื้อผ้าสีส้มยังแสดงถึงความกล้าหาญและชอบผจญภัย ต้องการที่จะใช้ความคิดและทำในสิ่งที่เป็นไปได้ มักไม่ต้องการความโดดเด่นแต่ชอบดึงดูดความสนใจของผู้คน กล้าคิด กล้าเสี่ยง มั่นใจในความสามารถของตนเอง เลือกรวมสีส้มเป็นครั้งคราวจะช่วยกระตุ้นอัจฉริยภาพทางความคิดสร้างสรรค์ และเพิ่มกำลังแก่ร่างกาย คนช่างคิดหรือหดหู่ซึมเศร้า นำลองใช้สีส้มดูบ้าง จะช่วยให้รู้สึกรื่นเริงเบิกบานใจขึ้นมาทันที ขจัดความเหงาเศร้าออกไป ช่วยขยายเซลล์ประสาทให้บังเกิดแรงบันดาลใจ แต่ถ้าไม่ยอมรับความสนใจของใคร ก็เลือกใช้สีส้มโทนอ่อนๆ ได้



สีน้ำตาล

เป็นสีของคนรักความเรียบง่าย ชอบความมั่นคงและการวางแผนเพื่ออนาคต ให้ความสำคัญกับอำนาจ ความเชื่อถือและความมั่นใจในตนเอง

คนที่ชอบใส่เสื้อผ้าสีน้ำตาลเป็นคนชอบเสียสละ ทำทุกอย่างเพื่อครอบครัวและเพื่อนฝูง แต่ก็รักการทำงาน แก้ปัญหาซับซ้อนได้ดี ชอบใช้ชีวิตอย่างมีสาระมากกว่ารื่นเริงไปวันๆ แต่โดยเนื้อแท้ของจิตใจส่วนลึกนั้นเป็นคนไม่ค่อยมั่นคงและขาดความมั่นใจในตนเอง เป็นบางครั้ง คนที่ไม่ชอบสีนี้เลยแต่ไม่อยากปล่อยชีวิตล่องลอยไปวันๆ ก็ลองทำตัวเป็นคนมีแบบแผนเป็นที่น่าเชื่อถือด้วยการเลือกใช้เสื้อผ้าสีน้ำตาลดูบ้าง

หากคุณชอบสีอะไรก็ควรเลือกใช้สีนั้น ไม่ชอบสีใดก็ไม่ต้องฝืนใจตัวเอง เพราะการเลือกสีเสื้อผ้านั้นไม่ว่าอย่างไรก็ต้องเน้นหนักไปที่ความเหมาะสมกับตัวเอง จึงจะช่วยเสริมบุคลิกให้ดูดีขึ้นและสร้างภาพลักษณ์ให้น่าเชื่อถือขึ้นอีกด้วย **h**



สีชมพู

เป็นตัวแทนของสีแห่งความรัก ร่าเริงสดชื่น มีชีวิตชีวา แน่ละว่าผู้ชื่นชอบสีนี้ก็ต้องการได้รับความรัก กลับคืนมาเช่นกัน เป็นสีที่แสดงถึงช่วงวัยอันสดใส ความรู้สึกสดชื่น สุขสบายและความปลอดภัย ไม่นิยมความทุกข์และไม่คิดมาก บางครั้งคนที่ชอบสีชมพูอาจถูกมองว่าเป็นคนรักตนเอง ไม่สนใจความเป็นไปของชาวโลก และอาจถึงขั้นยอมรับความจริงไม่ได้

ไม่ว่าอย่างไรสีชมพูก็ดูเป็นสีสวยสดใสเสมอ แต่เสื้อผ้าสีชมพูอาจไม่เหมาะสำหรับคนส่วนใหญ่ ถ้ารักจริงชอบจึงการเลือกใช้ชุดนอนสีชมพูก็เป็นทางเลือกหนึ่งที่จะช่วยให้ผู้สวมใส่นอนหลับฝันดี

1. ราศีเมษ (22 ธันวาคม ถึง 20 มกราคม)

สีประจำราศี คือ ม่วงแก่ ดำ ขาว

สีน้ำตาลแดงช่วยเสริมบุคลิกและความมั่นใจ สีม่วงครามสร้างแรงบันดาลใจและพลังจิต รักษาสมดุลของจิตใจด้วยการใช้สีขาว ดำ

2. ราศีถุมภ์ (21 มกราคม ถึง 19 กุมภาพันธ์)

สีประจำราศี คือ น้ำเงินใส ฟ้ายิ้ม ม่วงอ่อน น้ำตาลแดง สวมใส่เสื้อผ้าสีฟ้าทำให้อารมณ์ดีและมีความสุข สีเขียวกระตุ้นความคิด สีขาวลดอาการจิตฟุ้งซ่าน

3. ราศีมิถุน (20 กุมภาพันธ์ ถึง 19 มีนาคม)

สีประจำราศี คือ ส้ม เหลืองแก่ และน้ำเงินเข้ม สีขาวสร้างความรู้สึกเชื่อมั่นและบริสุทธิ์ใจ มองโลกในด้านบวก ลดอารมณ์แปรปรวนด้วยเสื้อผ้าสีเขียวและน้ำเงิน

4. ราศีเมถุน (20 มีนาคม ถึง 19 เมษายน)

สีประจำราศี คือ แดงเข้ม ชมพู และสีเหลืองเข้ม เลือกสีชมพูและเหลืองแก่ในวันที่ต้องการพักผ่อนหรือผ่อนคลายความเครียด

5. ราศีพฤษภ (20 เมษายน ถึง 20 พฤษภาคม)

สีประจำราศี คือ เหลือง น้ำเงิน และฟ้า เสื้อผ้าสีฟ้าทำให้ใจสงบ สีเหลืองสดช่วยให้จิตใจสดชื่น อยากมีชีวิตชีวาที่ต้องใส่เสื้อสีน้ำตาลอ่อนทำให้ยิ่งรู้สึกใกล้ชิดธรรมชาติ

6. ราศีเมถุน (21 พฤษภาคม ถึง 21 มิถุนายน)

สีประจำราศี คือ เขียวและม่วง สีฟ้ากระตุ้นอารมณ์ร่าเริง เสื้อผ้าสีน้ำเงินใสสร้างแรงบันดาลใจ สีโทนม่วงช่วยให้เกิดสติและมีสมาธิ

7. ราศีกรกฎ (22 มิถุนายน ถึง 21 กรกฎาคม)

สีประจำราศี คือ เขียว ขาวเหลือง และเทา เสื้อผ้าสีฟ้าอ่อนสร้างแรงบันดาลใจ กระตุ้นพลังชีวิตด้วยสีเหลือง สีเขียวช่วยรักษาสมดุล

8. ราศีสิงห์ (22 กรกฎาคม ถึง 21 สิงหาคม)

สีประจำราศี คือ ส้ม แดงสด เสื้อผ้าสีแดงเพิ่มพลังเคลื่อนไหว สีเหลืองเสริมความเชื่อมั่นตนเอง

9. ราศีกันย์ (22 สิงหาคม ถึง 20 กันยายน)

สีประจำราศี คือ เขียวและม่วง สร้างสมดุลให้ชีวิตด้วยน้ำเงินและม่วง ฟันฟูสุขภาพด้วยการสวมใส่เสื้อผ้าสีเขียว

10. ราศีตุล (21 กันยายน ถึง 21 ตุลาคม)

สีประจำราศี คือ ฟ้า น้ำเงิน และเหลืองทอง เสื้อผ้าสีฟ้าและสีม่วงช่วยลดความเครียด และความปรารถนาที่จะหลบเลี่ยงสังคม

11. ราศีพิจิก (22 ตุลาคม ถึง 20 พฤศจิกายน)

สีประจำราศี คือ ชมพู แดงเข้ม เสื้อผ้าสีม่วงแดงจะทำให้มีโชคเสมอ

12. ราศีธนู (21 พฤศจิกายน ถึง 21 ธันวาคม)

สีประจำราศี คือ ฟ้า น้ำทะเลและเหลืองเข้ม เสื้อฟ้าและเขียวอมฟ้าจะทำให้รู้สึกสงบร่มเย็น สุขภาพจิตดีขึ้นด้วยเสื้อผ้าสีม่วงเข้มและน้ำเงินคราม

happiness ฉบับนี้เชิญชวนผู้อ่านร่วมเล่นสนุกกับเกมส์ปริศนาอักษรไขว้เพื่อร่วมลุ้นรับของรางวัล 50 ท่าน จาก ปตท. โดยคำตอบของปริศนาคำทายจะซ่อนอยู่ในคอลัมน์ต่างๆ ซึ่งบอกไว้ไว้ให้ตอนท้ายคำถามค่ะ

ปริศนาอักษรไขว้

ส	เ	อุ	คั	า	า	ต	ส	ร	ห	ส	ร	ร	ม	
ป	พ	น	ล	พ	พ	น	ล	า	ก	ป	น	ล	ไ	
า	ส	า	ห	เ	น	น	ล	พ	พ	า	ล	า	สั	
เ	สิ	ง	ม	ก	ล	ฮ	ย	ก	ก	เ	เ	ด	อ้	
ก	สิ	น	คั	า	อุ	ต	ส	า	ห	ก	ร	ร	ม	
ต	ส	ม	ม	ะ	ส	ส	เ	ม	ส	ต	ย	ะ	เ	
ติ	ป	มั	ย	ต	ต	โ	ก	ย	ป	ติ	มั	ย	ว	
ส	า	น	น	า	ก	ต	ต	น	า	ฬ	ป	อ	ต	
ป	เ	ม	า	ช	ร	ร	ต	ม	เ	ค	า	ง	ต	
า	ฬ	ว	ม	ย	ก	ก	ฬ	ส	ก	โ	ร	ร	ม	
พิ	ง	ง	า	า	อุ	ต	ด	ป	สิ	สั	ม	สิ	ง	
ต	โ	ก	ย	ป	โ	ม	ส	า	ติ	อ้	พิ	ง	ง	
ย	ก	ก	ฬ	ต	โ	อ	ก	เ	น	า	ว	า	ว	ต

แนวนอน

1. PTTGC ได้รับรางวัลยอดเยี่ยม SAA Awards for Listed Companies 2012 ในหมวดใด (PTT Group's News)
2. เป็นสิ่งที่กระตุ้นความรู้สึกและพลังงาน ทำให้กล้าคิด กล้าแสดงออก มีอารมณ์ขันและชอบพบปะผู้คน (Horoscope)
3. เมืองที่อยู่ในประเทศญี่ปุ่น ที่ได้ชื่อว่าเป็นแหล่งดำน้ำที่ดีที่สุดแห่งหนึ่งในโลก (Getaway Global)
4. หมู่เกาะสิมิลัน อยู่ในจังหวัดอะไร (Getaway Urban)

แนวตั้ง

1. เมนูอาหารควาในคอลัมน์ Celeb Recipe (Celeb Recipe)
2. โครงการปันป่า รักขนน้ำ เขาห้วยมะหาด อยู่ในจังหวัดใด (Care Share Respect)
3. ขนมหวานท้องถิ่นของไอกินาวาที่ได้รับความนิยมอย่างสูงคือ (Getaway Global)
4. เกาะใดที่ได้รับฉายาว่า “เกาะมัลดีฟส์เมืองไทย” (Getaway Urban)
5. โรคลมแดด หรือโรคลมจากอากาศร้อนเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า (Good Health) ^h

รายชื่อผู้โชคดีสำหรับ Special for Readers happiness 2012/ Vol. 12

- 1 คุณประพจน์ นันทรามาศ
- 2 คุณชาญชัย แสงภักดีจิต
- 3 คุณพรทิพย์ เชื้อมโนชาอุ
- 4 คุณปรานพร อ้าพันธุ์
- 5 คุณจริยา ศรีมานะสุวรรณ
- 6 คุณกิตติมา อัครวิเชียรจินดา
- 7 คุณวราพร ลิขิตวัชรภรณ์
- 8 คุณชญญา สัจภาพพิชิต
- 9 คุณพรวิมล ปันทยา
- 10 คุณสมจิตร์ ศรีพระประแดง
- 11 คุณชริศา จุติเลิศประเสริฐ
- 12 คุณกรกานต์ พิรุณสาร
- 13 คุณจิรสิน ฉัตรพิริยกุล
- 14 คุณพรทิพย์ ทองจันทร์
- 15 คุณปรานี อนุสาวกรณ์
- 16 คุณรัฐวิวัฒน์ จุลกรณ์
- 17 คุณหรรษา สรรพโสภณ
- 18 คุณกรกนก แสงนิล
- 19 คุณวิลลภา เขยพันธ์
- 20 คุณศศิธร สุธนรักษ์
- 21 คุณพีรวรรณ จิตติวัฒนา
- 22 คุณสมชัย เจริญประเสริฐ
- 23 คุณพัชรนันท์ วงศ์ชัยสุเวช
- 24 คุณวราเดือน ทิรัญเรืองโชค
- 25 คุณญาณี จริญญาภรณ์
- 26 คุณดำรง พัฒนจิตวิไล
- 27 คุณสมคิด เครื่ององานกุล
- 28 คุณกรรณิการ์ วงศ์ศิริวัฒนา
- 29 คุณอมรรัตน์ ตรีศักดิ์ศรีสกุล
- 30 คุณจรัส ทศพรวิชัย
- 31 คุณลัดดาวรรณ สุขวัฒนาสินธุ์
- 32 คุณสิริพร ชัดตพรม
- 33 คุณธนกร จริยะโยธิน
- 34 คุณนภาพร ไกรฤกษ์
- 35 คุณหทัยภัทร สงวนทรัพย์ทวี
- 36 คุณเที่ยงประทาน ถนอมวรสิน
- 37 คุณเปลี่ยน กาญจนวงศ์
- 38 คุณปิยภมล เกตุพิทยา
- 39 คุณศิริกัญญา อิงคะโลหะกุล
- 40 คุณอมรา วรณมาศ
- 41 คุณวรรณัทธ์ สิทธิศศิธร
- 42 คุณจิตนา กันต์พิทยา
- 43 คุณสุนารี ฟองพัฒนานันท์
- 44 คุณอมรรัตน์ ธีระรัตนา
- 45 คุณเสาวลักษณ์ โพธิ์ผ่าน
- 46 คุณอนงค์ ยิงเสรี
- 47 คุณสมศร ฉ่าง
- 48 ว่าที่ร้อยตรี วิชาล สุนันทวิวรรณ
- 49 คุณวิภาวดี สิทธิถาวรศักดิ์
- 50 คุณณัฐธิดา ขามวิษุกร

• ทางทีมงานจะจัดส่งของรางวัลให้กับผู้โชคดีทางไปรษณีย์



Blue Card

มหัศจรรย์แห่งความสุข สละสมได้ไม่มีวันหมด



Happiness happens

PTT Blue Card บัตรสะสมคะแนนเพื่อใช้แทนเงินสด แลกของรางวัล และสิทธิพิเศษมากมายทั้งในสถานีบริการน้ำมัน ปตท. และร้านค้าที่ร่วมรายการ ยิ่งใช้ยิ่งได้สะสมความสุข เมื่อเติมน้ำมัน หรือ ซื้อผลิตภัณฑ์ของ ปตท. ทั้งยังสามารถแสดงบัตรรับส่วนลด หรือ สิทธิพิเศษต่างๆ ที่ร้านอาหาร โรงแรม และสปาชั้นนำที่ร่วมรายการ

PTT Blue Card ความสุขหลากหลายสไตล์ในบัตรเดียว

รับชมความมหัศจรรย์รูปแบบใหม่ ผ่าน PTT Blue Society AIM App

READY

AIM



ENJOY

ดาวน์โหลด PTT Blue Society AIM Application ผ่าน App Store

เปิดใช้งาน PTT Blue Society AIM Application และสแกนที่สถานีบริการน้ำมันหรือทาง PTT Blue Card

ด่วน! สมัคร **ฟรี** วันนี้ เพื่อรับสิทธิพิเศษก่อนใคร
www.pttbluesociety.com

