

happiness

The Collections

+ คุณเอริคม เต็บศิริ

ความสุขอันเกิดจากวินัย
ในการทำงาน

+ พิษณุตัก **หมื่นแดง**
ที่ภูหินร่องกล้า

+ น้ำเย็นทำร้ายคุณได้
มากกว่าที่คิด

+ จาก
4G ^{เร็ว}
5G

+ บริหารพอร์ตลงทุน
ครึ่งปีหลังกับมือโปร

ISSUE

18

JULY-
SEPTEMBER
2014



ผลิตภัณฑ์...เพื่อวันพรุ่งนี้ ให้ทุกชีวิตเติบโต **ร่วมกัน** ได้อย่าง **ยั่งยืน**

เราสร้างสรรค์ผลิตภัณฑ์ด้วยจิตสำนึกรับผิดชอบต่อสังคมและสิ่งแวดล้อม จนได้**รับการรับรอง** เครื่องหมายคาร์บอนฟุตพริ้นท์ รวม 102 เกรดผลิตภัณฑ์ ซึ่งแสดงให้เห็นถึงการดำเนินงานที่เหนือกว่ารอบการดำเนินงานทั่วไป ทำให้ลูกค้าและผู้บริโภคมั่นใจได้ว่าผลิตภัณฑ์ของกลุ่มบริษัท พีทีที โกลบอล เคมิคอล เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม สะท้อนความเป็นองค์กรที่มีความรับผิดชอบต่อสังคม ทั้งยังเพิ่มขีดความสามารถทางการแข่งขันของอุตสาหกรรมไทยในตลาดโลกอีกด้วย

www.pttgcgroup.com



สวัสดีครับ...

ขณะที่ท่านกำลังอ่านนิตยสาร happiness ฉบับนี้
อยู่นั้น สายฝนอาจกำลังโปรยปรายลงมา เนื่องจากเดือน
กรกฎาคมนับได้ว่าเข้าสู่ฤดูฝนอย่างเต็มตัว ยามที่ท้องฟ้ามีด
ครึ้มเต็มไปด้วยเมฆฝนอันอึมครึม หลายคนมักรู้สึกซึมเซาเหงา
หงอยเพราะไม่สามารถทำกิจกรรมหลายๆ อย่างได้โดยเฉพาะ
คนที่รักกิจกรรมกลางแจ้ง เพราะฝนมักจะเทกระหน่ำลงมา
แบบไม่ทันตั้งตัว happiness ฉบับนี้จึงขอนำเสนอเรื่องราว
เกี่ยวกับการสะสมเพื่อเป็นแนวทางในการสร้างสุขให้กับผู้อ่าน
ที่จะต้องจับจ่ายอยู่กับบ้านในวันที่ฟ้าฝนไม่เป็นใจ

การสะสมสิ่งของที่เรารัก ที่เราชื่นชอบ สามารถสร้าง
ความสุขให้เราได้ง่ายๆ เพียงแค่ได้เห็น ได้นำสิ่งของที่เรสะสม
มานั่งดู มาเช็ดถูทำความสะอาด หรือจัดเรียงใหม่ เพียงแค่นี้
จิตใจก็เป็นสุขแล้ว ยิ่งถ้าได้ออกไปเสาะแสวงหาสิ่งของที่เร
สะสม และได้พบเจอของชิ้นที่เราตามหาอยู่ ความสุขใจ
ความตื่นตื้นยินดียิ่งเพิ่มขึ้นอีกหลายระดับ แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นการ
สะสมสิ่งของเราต้องอยู่ในขอบข่ายที่ทำได้ ไม่มากมายจนก่อ
ให้เกิดความเดือดร้อนแก่ตนเองและครอบครัวด้วยนะครับ

นอกจากเรื่องราวเกี่ยวกับการสะสมแล้ว happiness
ฉบับนี้ยังอัดแน่นไปด้วยเนื้อหาสาระที่เราเลือกสรรมาอย่างดี
ทั้งวิธีการออกกำลังกายแบบเร่งการเผาผลาญเป็นช่วงๆ ที่เรียกว
่า HIIT วิธีการดูแลจิตใจใช้อารมณ์ขันบำบัด ข้อคิดเกี่ยว
กับ Line ที่อาจส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์ในครอบครัว และ
การตกแต่งบ้านรับหน้าฝน

อยากเปิดเข้าไปอ่านกันแล้วใช่ไหมครับ อ่านแล้วลอง
นำไปปฏิบัติ หรือส่งต่อเรื่องราวดีๆ เหล่านี้ให้กับครอบครัว
แล้วคุณจะพบว่าความสุขอยู่ใกล้แค่เอื้อมเพียงเท่านั้นเองครับ

พินิจต์ อภิวันทนาวส
บรรณาธิการบริหาร

The Collections



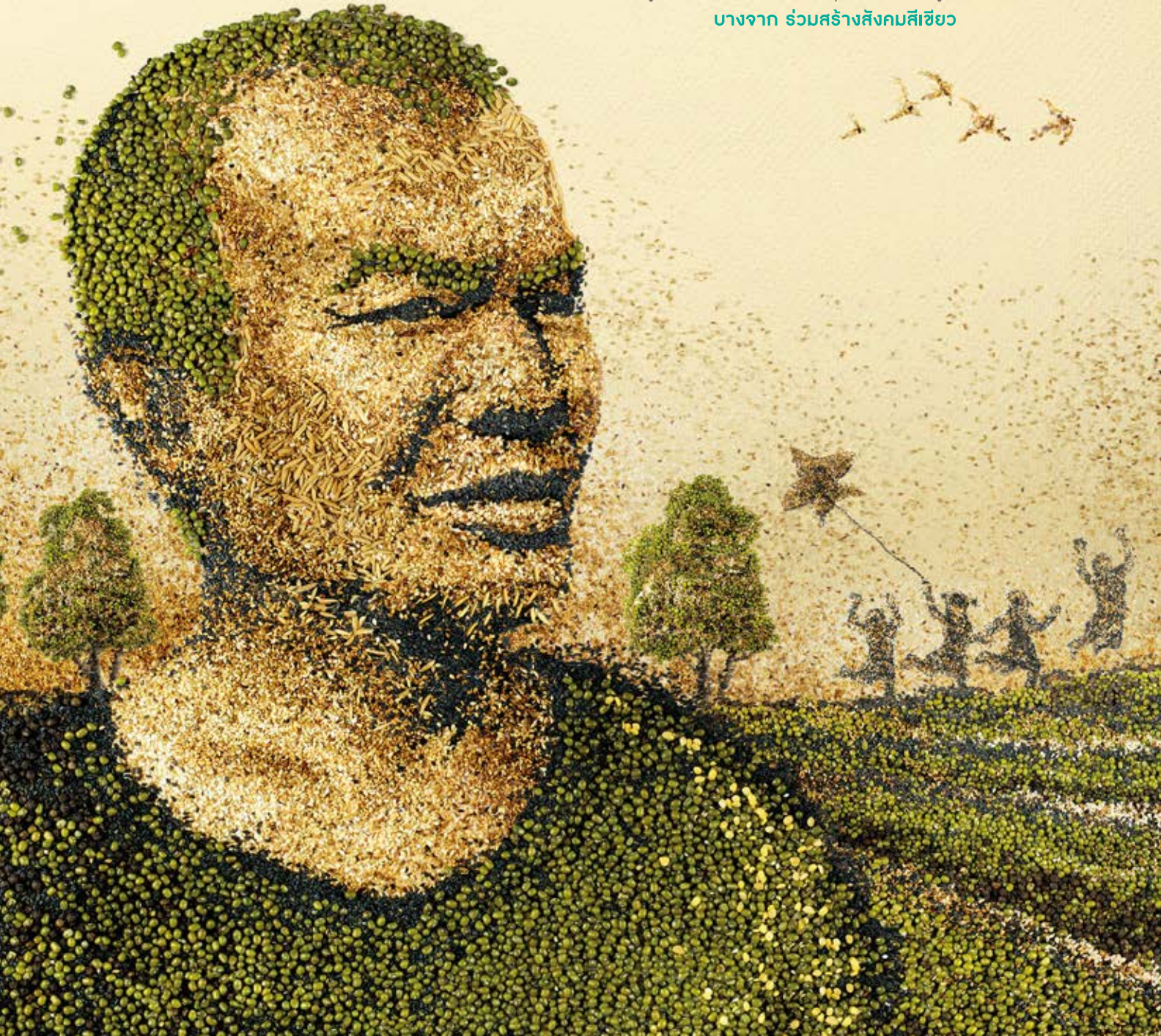


ความสุขที่ยั่งยืน คือการแบ่งปัน และอยู่ร่วมกันกับธรรมชาติ

โจน จันได ผู้ก่อตั้งศูนย์พันพรรณ
ศูนย์การเรียนรู้เพื่อการพึ่งพาตนเอง และศูนย์เมล็ดพันธุ์

เขาเชื่อว่าเมล็ดพันธุ์ที่บ้านแต่ละบ้านจะเป็นรากฐานแห่งการพึ่งตนเอง
และนำมาซึ่งความสุขที่ยั่งยืน เขาจึงสะสม และแบ่งปันอิสรภาพในการใช้ชีวิต
สู่คนรอบข้าง เพื่อให้ความสุขฝังรากลึกอยู่ในสังคมไทย

บางจาก ร่วมสร้างสังคมสีเขียว



Mail Box

ทีมงานนิตยสาร happiness ต้องขอขอบคุณทุกคำแนะนำและความคิดเห็นจากผู้ถือหุ้นของกลุ่ม ปตท. ที่ส่งจดหมายเข้ามา และเพื่อเป็นการขอบคุณทีมงานของรางวัลเป็นหูฟังของ Sony มูลค่า 1,190 บาท ให้กับทั้ง 3 ท่าน



1 คุณเพ็ญศรี เจียรนันทะ
“ชอบทุกคอลัมน์ของหนังสือ มีหลากหลายความรู้ ขอบขอบคุณที่นำข่าวสารดีๆ ให้กับผู้อ่านมาตลอด”

2 คุณมาลา รัตนารักษ์
“นิตยสาร happiness เป็นหนังสือที่ตรงตาม มีคุณค่าและสาระดี ปราศจากมลพิษ และเหมาะสำหรับมีประจำครอบครัวค่ะ”

3 คุณอภิชาติ ว่องคงคากอง
“รูปล่มเป็นขนาดที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะ เหมาะมือสำหรับนำติดตัวไปอ่านยามว่าง เนื้อหามีความทันสมัยน่าสนใจ อ่านแล้วมีความสุขกับชื่อ happiness”

คณะผู้จัดทำนิตยสาร : **happiness** มอบสำหรับผู้ถือหุ้นกลุ่ม ปตท.

ที่ปรึกษาการตลาด : คุณวิรัตน์ เอื้อนฤมิต
ที่ปรึกษา : คุณปฎิภาณ สุขคนธมาน
บรรณาธิการบริหาร :
คุณพิจินต์ อภิวันทนาพร
บรรณาธิการ : คุณวริศรา วิฑูรกลชิต
กองบรรณาธิการ :
คุณภัทธร จุฑะพล
คุณนิศากร หุตะจุฑะ
คุณภัทรรินทร์ เทียนสวัสดิ์
คุณสรวิศ สุรทีณท์

จัดทำโดย : ฝ่ายผู้ลงทุนสัมพันธ์
บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน)
555 ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงจตุจักร
เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900
Call Center เพื่อผู้ถือหุ้น กลุ่ม ปตท. :
0-2624-5599
Website : www.pttplc.com
Email Address :
debentureclub@pttplc.com

ออกแบบและผลิตโดย :
บริษัทโพสท์ พับลิชชิง จำกัด (มหาชน)
แผนก Commercial Printing
อาคารบางกอกโพสท์ เลขที่ 136
ถนน ณ ระนอง แขวงสุนทรโกษา
คลองเตย กรุงเทพฯ 10110
โทรศัพท์ 0-2616-4000 ต่อ 3141,
08-1907-1942
โทรสาร 0-2240-3698

- แจ้งเปลี่ยนที่อยู่ในการจัดส่ง happiness ติดต่อ Call Center โทรศัพท์ 0-2624-5599
- แจ้งเปลี่ยนที่อยู่ในการจัดส่งเอกสารอื่นๆ (เช่น ใบหักภาษี ณ ที่จ่าย, เอกสารเกี่ยวกับดอกเบี้ยหุ้นกู้ฯ) ติดต่อนายทะเบียนบริษัทที่ท่านถือหุ้นอยู่
 - แจ้งปัญหาในการจัดส่งนิตยสารและของรางวัล โทรศัพท์ 0-2616-4000 ต่อ 3141 โทรสาร 0-2240-3698
- ข้อคิดเห็นหรือบทความในนิตยสารฉบับนี้ เป็นความคิดเห็นส่วนตัวของผู้เขียนซึ่งไม่มีชื่อผูกพันกับกลุ่มบริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) แต่อย่างไรก็ตาม
 - รายชื่อผู้ถือหุ้น บริษัทในกลุ่ม ปตท. ข้อมูลปรับปรุงล่าสุด ณ เดือนพฤษภาคม 2557



NEWS&VIEW

Contents



happiness



Vol. 18
Jul-Sep 2014

NEWS & VIEW

From the Editor	1
จดหมายจากบรรณาธิการ	
Letter to Editor	3
จดหมายจากผู้อ่าน	
PTT Group' s News	6
ข่าวประชาสัมพันธ์	
Care Share Respect	12
• สวนป่านิเวศ 'ระยองงวนารมย์' กลุ่ม ปตท.	
• บางจากฯ ร่วมสร้างสังคมสีเขียว	
เกร็ดความรู้ด้านพลังงานประเทศ	11,15
World Update	16
ข่าวความเคลื่อนไหวทั่วโลก	
Calendar	18
อัปเดตปฏิทินกิจกรรม	

PEOPLE

Executive Insights	20
คุณอริคม เต็บศิริ ความสุขอันเกิดจากวินัยในการทำงาน	
Happiness Life	24
ความสุขที่ได้แบ่งปันของ บอย พิษเมคเกอร์	
PTT Group' s Club	28
คุณจักรพล จันทวิมล ทุกก้าว...คือตำนาน	

FEATURE

Smart Money	32
บริหารพอร์ตลงทุนครึ่งปีหลังกับมือโปร	
Ask the Expert	36
จาก 4G สู่ 5G	
Law 360°	38
ข้อควรรู้หากคุณคิดจะต่อเติมบ้าน	
Language Tips	39
มาเรียนภาษาจีนกันเถอะ	
Energy Review	40
พลังงานสะอาดจากกังหันลม	
Go Green	43
พลาสติกชีวภาพ สูดยอนนวัตกรรมทางการแพทย์	
Motor Guide	46
วิธีขับรถให้ปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ	
Cover Story	48
ของสะสมเพื่อสร้างความสุข	

NEWS&VIEW

Contents



HEALTH

Good Health 54

น้ำเย็นทำร้ายคุณได้มากกว่าที่คิด

Let's Exercise 58

การออกกำลังกายแบบ HIIT

Sport 60

เกร็ดน่ารู้ของฟุตบอลโลก 2014 ที่บราซิล

Beauty Head to Toe 62

คงความงดงามและอ่อนเยาว์เพื่อผู้หญิงวัย 30

Cool Design 64

เพิ่มสีสันให้ชีวิตเพื่อต้อนรับสายฝน

HEART & SOUL

Think Good 66

อารมณ์ขันนำโชค

Get Closer 68

Line กับภัยคุกคามความสัมพันธ์ในครอบครัว

Laan Dhamma 70

บุญ กับ กุศล

LEISURE

Getaway Global 72

ตุรกีดินแดนมหัศจรรย์ 2 ทวีป

Getaway Urban 76

พิชิตน้ำตกหมันแดงที่ภูหินร่องกล้า

Dine Out 80

แนะนำ 4 ร้านอาหาร

On the Side Walk 84

ย้อนฝันวันวานกับบรรยากาศคลาสสิก

Celeb Recipe 86

คุณทອງ จรุงกิจอนันต์

ครอบครัวคือแรงบันดาลใจในการเข้าครัว

Gardening 89

เพลินเพลินไปกับเพื่อน

My Sweet Home 92

การตกแต่งบ้านรับหน้าฝน

My Sweet Home/DIY 94

เปลี่ยนสายหูฟังให้สดใสไม่ซ้ำใคร

Entertainment 96

โปรแกรมหนัง/ดนตรี/หนังสือ/วิจารณ์บันเทิง

Pet Lovers 100

Teacup Pig

Horoscope 101

สิ่งนำโชคของ 12 ราศี

Special for Readers 105

เกมองหาป้าย ปตท.



ปตท. รับรางวัล “วิศวกรเกียรติคุณ”
ประเภทองค์กรด้านระบบบริหารจัดการ

ดร.ไพรินทร์ ชูโชติถาวร ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) รับพระราชทานโล่รางวัล “วิศวกรเกียรติคุณ” ประเภทองค์กรด้านระบบบริหารจัดการจากสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี จัดโดยวิศวกรรมสถานแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ (วศท.) ซึ่งนับเป็นรางวัลที่ วศท. ขอพระราชทานขึ้นเป็นครั้งแรกและครั้งเดียวเพื่อร่วมเฉลิมฉลองเนื่องในโอกาสที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงเจริญพระชนมพรรษา 7 รอบ 84 พรรษา ในปี 2555



ปตท. รับรางวัลสุดยอดบริษัทไทยจากนิตยสาร
Corporate Governance Asia

คุณสุรงค์ บูลกุล ประธานเจ้าหน้าที่ปฏิบัติการกลุ่มธุรกิจโครงสร้างพื้นฐาน (อดีตประธานเจ้าหน้าที่บริหารการเงิน PTT) คุณประเสริฐ สลิลาอำไพ ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการใหญ่สื่อสารองค์กรและกิจการเพื่อสังคม และคุณพิจินต์ อภิวันทนาพร ผู้จัดการฝ่ายผู้ลงทุนสัมพันธ์ เป็นผู้แทน ปตท. รับรางวัลยอดเยี่ยมเอเชียประจำปี 2557 โดยปีนี้ ปตท. ได้รับรางวัลทั้งสิ้น 7 รางวัล ได้แก่ รางวัลซีอีโอยอดเยี่ยมแห่ง

เอเชีย (Asia's Best CEO) โดย ดร.ไพรินทร์ ชูโชติถาวร ประธานเจ้าหน้าที่บริหารการเงิน รางวัลซีเอฟโอยอดเยี่ยมแห่งเอเชีย (Asia's Best CFO) โดยคุณสุรงค์ บูลกุล ประธานเจ้าหน้าที่บริหารการเงิน รางวัลนักลงทุนสัมพันธ์มืออาชีพยอดเยี่ยม (Best Investor Relations Professional) โดยคุณพิจินต์ อภิวันทนาพร ผู้จัดการฝ่ายผู้ลงทุนสัมพันธ์ รางวัลซีเอสอาร์ยอดเยี่ยม (Best CSR) รางวัลความรับผิดชอบต่อสิ่งแวดล้อมยอดเยี่ยม (Best Environmental Responsibility) รางวัลทีมสื่อสารองค์กรยอดเยี่ยม (Best Corporate Communications Team) และรางวัลนักลงทุนสัมพันธ์ยอดเยี่ยม (Best Investor Relations) ซึ่งจัดโดยนิตยสาร Corporate Governance Asia ณ เขตปกครองพิเศษฮ่องกง

NEWS&VIEW

PTT Group's News



ปตท. คว้ารางวัล Best Investor Relations Issue ติดต่อกันเป็นปีที่ 6

คุณวิรัตน์ เอื้อนฤมิต ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการใหญ่รักษาการประธานเจ้าหน้าที่บริหารการเงิน คว้ารางวัล “Best Investor Relations Issue” จาก ดร.ประสาร ไตรรัตน์วรกุล ผู้ว่าการธนาคารแห่งประเทศไทย ในพิธีมอบรางวัล Best Bond Awards 2013 จัดโดยสมาคมตลาดตราสารหนี้ไทย (The Thai Bond Market Association-ThaiBMA) เพื่อมอบรางวัลยอดเยี่ยมสำหรับผู้ออกตราสารหนี้ที่มีการเปิดเผยข้อมูลให้นักลงทุนและมีการทำกิจกรรมนักลงทุนสัมพันธ์อย่างมีประสิทธิภาพและต่อเนื่อง โดย ปตท. ได้รับรางวัลดังกล่าวนี้ติดต่อกันเป็นปีที่ 6 โดยพิธีมอบรางวัลจัดขึ้น ณ โรงแรมแกรนด์ ไฮแอท เอราวัณ กรุงเทพฯ



ปตท. คว้ารางวัลระดับเอเชียจาก The Asset นิตยสารด้านการเงินชั้นนำแห่งเอเชีย

คุณวิรัตน์ เอื้อนฤมิต ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการใหญ่รักษาการประธานเจ้าหน้าที่บริหารการเงิน เป็นผู้แทน ปตท. คว้ารางวัลระดับเอเชียจาก The Asset นิตยสารด้านการเงินชั้นนำแห่งเอเชียในงาน The Asset Triple A Transaction Banking Treasury, Trade and Risk Management Awards 2014 โดยในปีนี้ ปตท. ได้รับสุดยอดรางวัลทั้งประเภทบุคคลและประเภทองค์กรดังนี้ ประเภทบุคคลได้แก่รางวัล “สุดยอดประธานเจ้าหน้าที่บริหารการเงินในไทย (CFO of the Year, Thailand)” มอบให้แก่คุณสุรงค์ บูลกุล ประธานเจ้าหน้าที่บริหารการเงิน และประเภทองค์กรได้แก่รางวัล “The Best in Regional Liquidity Management Solution” ซึ่ง ปตท. เป็นบริษัทไทยเพียงบริษัทเดียวที่ได้รับรางวัลดังกล่าวในปีนี้ พิธีมอบจัดขึ้น ณ เขตปกครองพิเศษฮ่องกง



ปตท.sw. ได้รับ 4 รางวัลจากนิตยสาร The Corporate Governance Asia ฮ่องกง

คุณเพ็ญจันทร์ จริเกษม รองกรรมการผู้จัดการใหญ่กลุ่มงานการเงินและการบัญชี บริษัท ปตท.สำรวจและผลิตปิโตรเลียม จำกัด (มหาชน) เป็นผู้แทนเข้ารับรางวัลจากงาน “4th Asian Excellence Awards 2014” จัดโดยนิตยสาร Corporate Governance Asia ซึ่งในปีนี้ ปตท.สผ. ได้รับ 4 รางวัล ได้แก่ Asia’s Best CEO (Investor Relations) รางวัล Asia’s Best CFO (Investor Relations) รางวัล Best Environmental Responsibility และรางวัล Best Investor Relations Company

NEWS&VIEW PTT Group's News



ปตท.สพ. มุ่งลดการปล่อย
ก๊าซเรือนกระจกลดร้อยละ 20
ภายในปี 2563 ในโครงการ
ปลูกป่า โดยเข้าร่วมโครงการ
ต้นแบบสำหรับโครงการลด
ก๊าซเรือนกระจกภาคสมัครใจ
กับ อบก.

คุณอัษฎากร ลี้มปีติ รองกรรมการผู้จัดการใหญ่กลุ่มงานกลยุทธ์และพัฒนาธุรกิจ บริษัท ปตท.สำรวจและผลิตปิโตรเลียม จำกัด (มหาชน) ได้ร่วมลงนามในบันทึกข้อตกลงความร่วมมือการดำเนินโครงการต้นแบบสำหรับโครงการลดก๊าซเรือนกระจกภาคสมัครใจ หรือ T-VER (Thailand Voluntary Emission Reduction Program) กับคุณประเสริฐสุข จามรมาน ผู้อำนวยการองค์การบริหารจัดการก๊าซเรือนกระจก หรือ อบก. โดย ปตท.สพ. ได้ส่งโครงการ ปตท.สพ. ปลูกป่าลดภาวะโลกร้อน ที่ได้ดำเนินการปลูกไปแล้วเมื่อปี 2556 เข้าร่วมในโครงการต้นแบบดังกล่าว



พลตำรวจ รัตนากร Finance
Asia ประจำปี 2557 PTTGC ตัด
ลำดับ Best CEO, Best CFO และ
อีก 5 ประเภทการดำเนินงานที่ดี
ที่สุดของไทย

Finance Asia นิตยสารการเงินการลงทุนชั้นนำแห่งภูมิภาคเอเชีย ได้จัดทำ การสำรวจ Finance Best Companies Poll 2014 จากความคิดเห็นของผู้จัดการกองทุน นักวิเคราะห์ และนักการเงิน โดยจัดอันดับบริษัทที่ดีที่สุดในประเทศรางวัลต่างๆ ของประเทศในเอเชีย 10 ประเทศ ครอบคลุมไทย จีน ฮองกง ฟิลิปปินส์ อินเดีย ไต้หวัน มาเลเซีย อินโดนีเซีย เกาหลี และสิงคโปร์ ในปี 2557 PTTGC ได้รับ 7 รางวัล โดยคุณบวร วงศ์สินอุดม ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท พีทีที โกลบอล เคมิคอล จำกัด (มหาชน) ได้รับรางวัล Best CEO ลำดับที่ 3 และคุณปฎิภาณ สุคนธมาน รองกรรมการผู้จัดการใหญ่สายการเงินและบัญชี บริษัท พีทีที โกลบอล เคมิคอล จำกัด (มหาชน) ได้รับรางวัล Best CFO ลำดับที่ 2



พิทที โกลบอล เคมิคอล จัดการประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ประจำปี 2557

คุณบวร วงศ์สินอุดม ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร และกรรมการผู้จัดการใหญ่ คณะกรรมการบริษัทผู้บริหาร และพนักงาน บริษัท พีทีที โกลบอล เคมิคอล จำกัด (มหาชน) ให้การต้อนรับพร้อมตอบข้อซักถามจากผู้ถือหุ้น PTTGC ในการประชุมสามัญผู้ถือหุ้น เมื่อ 8 เมษายน 2557 ณ ศูนย์นิทรรศการและการประชุมไบเทค บางนา



CEO นำทีมจิตอาสาเครือ TOP ยกพลขึ้นเกาะหมากน้อย ต.เกาะปันหยี่ จ.พังงา พัฒนาระบบกักขังชีวภาพ ระยะที่ 2 ประจำปี 2557

คุณวีรศักดิ์ โฆสิตไพศาล ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ และคุณวิโรจน์ มินะพันธ์ รักษาการผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการใหญ่ด้านกำกับกิจการองค์กร นำทีมพนักงานจิตอาสาทำกิจกรรม CSR ติดตั้งระบบกักขังชีวภาพจากน้ำเสียในการผลิตยางแผ่นและของเสียจากคริวเรื่อน และต่อ ยอดการใช้ประโยชน์จากน้ำหมักชีวภาพในกระบวนการผลิตก๊าซชีวภาพมาเป็นปุ๋ยน้ำสำหรับปลูกผักปลอดสารเคมีไฮโดรโปนิคส์เพื่อสุขภาพที่ดีของชุมชน รวมทั้งลงพื้นที่เยี่ยมชม สำรวจ และพูดคุยกับชาวบ้าน เพื่อเก็บข้อมูลมาประเมินผลการใช้งานกับบ้านที่เข้าร่วมโครงการระยะที่ 1 ในช่วงระยะเวลา 2 ปีที่ผ่านมา พร้อมกันนี้ได้มอบจักรยานและอุปกรณ์การศึกษาให้กับเยาวชนเกาะหมากน้อยอีกด้วย



CEO ได้รับความไว้วางใจให้ดำรงตำแหน่งสำคัญด้านพลังงานชาติ จากสภาอุตสาหกรรม

คุณวีรศักดิ์ โฆสิตไพศาล ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ ไทยออยล์ ได้รับความไว้วางใจจากที่ประชุมสามัญประจำปี 2557 สภาอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทย (ส.อ.ท.) เพื่อให้ดำรงตำแหน่งรองประธานสภาอุตสาหกรรม และประธานสถาบันพลังงานเพื่ออุตสาหกรรมอีกครั้ง (วาระปี 2557-2559) ภายใต้การนำของคุณสุพันธุ์ มงคลสุธี โดยที่ผ่านมาแล้วนั้น CEO เคยดำรงตำแหน่งประธานกลุ่มอุตสาหกรรมพลาสติก 2 สมัย (วาระปี 2551-2553 และวาระปี 2553-2555) รวมทั้งได้เคยดำรงตำแหน่งประธานสถาบันพลังงานเพื่ออุตสาหกรรม (วาระปี 2555-2557) และรองประธานสภาอุตสาหกรรม (วาระปี 2553-2557) อีกด้วย



โรงงานผลิตเม็ดพลาสติกโพลีโพรพิลีน IRPC คว้ารางวัลการบริหารสู่ความเป็นเลิศ ประจำปี 2556

คุณวิจิต นิตยานนท์ ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการใหญ่สายงานปฏิบัติการ 1 โรงงานผลิตเม็ดพลาสติกโพลีโพรพิลีน บริษัท ไออาร์พีซี จำกัด (มหาชน) เป็นผู้แทนเข้ารับ “รางวัลการบริหารสู่ความเป็นเลิศ หรือ Thailand Quality Class (TQC) ประจำปี 2556” จากคุณสมภพ อมาตยกุล ประธานคณะกรรมการรางวัลคุณภาพแห่งชาติ ในพิธีมอบรางวัลคุณภาพแห่งชาติ ประจำปี 2556 ซึ่งจัดขึ้นโดยสำนักงานรางวัลคุณภาพแห่งชาติ สถาบันเพิ่มผลผลิตแห่งชาติ ณ ห้องมัจฉาวนรังสรรค์ สโมสรทหารบก



บางจากคว้า 2 รางวัลยอดเยี่ยมระดับเอเชีย

คุณวิเชียร อุษณาโชติ กรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท บางจากปิโตรเลียม จำกัด (มหาชน) คว้ารางวัลซีอีโอยอดเยี่ยมแห่งเอเชีย (Asia's Best CEO) และคุณสุรชัย โฆษิตเสวีวงศ์ รองกรรมการผู้จัดการใหญ่สายงานด้านบัญชี และการเงิน คว้ารางวัลบริษัทด้านนักลงทุนสัมพันธ์ยอดเยี่ยม (Best Investor Relations Company) ในงาน 4th Asian Excellence Recognition Awards 2014 ซึ่งจัดโดย นิตยสาร Corporate Governance Asia ณ โรงแรม Renaissance Harbour View ฮองกง [h](#)

ทำไมจึงต้องปรับราคา LPG

สะท้อนต้นทุน LPG

ลดภาระกองทุนน้ำมัน

LPG หรือก๊าซปิโตรเลียมเหลว ในประเทศไทยสามารถจัดหาได้

นำเข้า 20%
900\$ US/TON ราคาตลาดโลก

3 ทพ



ขึ้นลงตามราคาน้ำมันตลาดโลก

ประเทศไทยต้องนำเข้า LPG ตั้งแต่ปี 2551 เนื่องจากกำลังการผลิตภายในประเทศไทยไม่เพียงพอต่อการบริโภค

แต่ละทางจะมีต้นทุนที่แตกต่างกับ LPG จากการนำเข้า และจากโรงกลั่น ต้องอิงราคาจากตลาดโลก ที่ปรับขึ้น มาตลอด



2551 ข้อมูลจากสำนักนโยบายแผนและพลังงาน กระทรวงพลังงาน

ราคาปัจจุบันจึงไม่สะท้อนต้นทุนจริง

นี่คือหนึ่งในหลายสาเหตุที่ต้องปรับราคา

เรื่องต้องรู้ของ





สวนป่านิเวศ

“ไร่ของวณารมย์” กลุ่ม ปตท.



สวนต้นแบบ
และแหล่ง
เรียนรู้ของ
ชาวระยอง



1 ปีผ่านไป...จากที่ ดร.ไพรินทร์ ชูโชติถาวร ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) ได้ทำพิธีเปิด ‘สวนป่านิเวศไร่ของวณารมย์ กลุ่ม ปตท.’ บริเวณตอนเหนือของเขตอุตสาหกรรมเชิงนิเวศ (PTT Eco-IZ) นิคมอุตสาหกรรมเอเชีย ซึ่งมีเนื้อที่ประมาณ 1,500 ไร่ บัดนี้พื้นที่ดังกล่าวกลับกลายเป็นพื้นที่สีเขียวที่มีระบบนิเวศอันอุดมสมบูรณ์ กระทั่งกลายเป็นสวนต้นแบบและแหล่งเรียนรู้แห่งใหม่ของชาวระยอง เนื่องจากการได้รับการดูแลเป็นอย่างดีจากกลุ่ม ปตท.

กลุ่ม ปตท. ได้มุ่งมั่นพัฒนาอย่างเต็มกำลังเพื่อให้พื้นที่แห่งนี้เป็นป่านิเวศ (Eco Forest) ในพื้นที่ 5 ไร่ของพื้นที่สีเขียว

สู่การเป็นเขตอุตสาหกรรมเชิงนิเวศ ปตท. (หรือ PTT Eco-IZ) ซึ่งประกอบด้วยการจัดสรรที่ดินสำหรับอุตสาหกรรมและระบบสาธารณสุขปโภคพื้นฐาน รวมถึงการจัดการสิ่งแวดล้อมและชุมชนให้สอดคล้องตามข้อกำหนด 5 มิติ 22 ด้านของการนิคมอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทย เพื่อให้อุตสาหกรรมและชุมชนสามารถอยู่ร่วมกันอย่างเกื้อหนุนและยั่งยืน โดย ‘สวนป่านิเวศไร่ของวณารมย์ กลุ่ม ปตท.’ แห่งนี้เกิดขึ้นจากแนวคิดที่จะเริ่มสร้างพื้นที่สีเขียวด้วยการปลูกป่าตามทฤษฎีของศาสตราจารย์ ดร.อาศิระ มียาวากิ เพื่อเป็นโครงการนำร่องและแนวป้องกัน (Protection Strip) ตั้งแต่เดือนพฤษภาคม 2555 สร้างเป็น ‘สวนป่านิเวศไร่ของวณารมย์ กลุ่ม ปตท.’ ซึ่งมีความพิเศษและความโดดเด่นด้วยการเตรียมดินให้มีคุณภาพสูงสุด การสร้างเนินสูงใหญ่ การใช้กล้าไม้ที่เพาะ

NEWS&VIEW

Care Share Respect



จากเมล็ด ปลูกด้วยพันธุ์ไม้ท้องถิ่น 55 สายพันธุ์ และมีการ
ออกแบบทางภูมิสถาปัตยกรรมอย่างสวยงามเป็นแห่งแรก และได้
ขยายพื้นที่สู่เฟส 2 และเฟส 3 อย่างต่อเนื่อง จนปัจจุบัน ‘สวน
ป่านิเวศระยองวนารมย์ กลุ่ม ปตท.’ มีพื้นที่รวม 91 ไร่ รวม
กล้าไม้ท้องถิ่นที่ปลูกกว่า 550,000 ต้น

ศูนย์วิจัยป่าไม้ คณะวนศาสตร์ มหาวิทยาลัย
เกษตรศาสตร์ ได้ดำเนินการสำรวจและสร้างข้อมูลพื้นฐาน
ทรัพยากรชีวภาพในไตรมาส 1 ปี 2557 พบว่าต้นไม้ในเฟส 1
ถึง 3 มีความสูงเฉลี่ย 2.6, 1.5 และ 0.5 เมตร ตามลำดับ โดย
พบต้นซีเหล็กมีความสูงมากที่สุด (Maximum Height)
ประมาณ 9 เมตร สร้างความอุดมสมบูรณ์ให้กับสิ่งแวดล้อม
ทั้งในด้านการดูดซับก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ การปล่อยก๊าซ
ออกซิเจน รวมทั้งนำความหลากหลายทางชีวภาพ หรือ
Biodiversity ให้เกิดขึ้น โดยสวนป่านิเวศแห่งนี้สามารถดูดซับ

ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ได้ถึง 390 ตัน และสร้างอากาศบริสุทธิ์
(ก๊าซออกซิเจน) ได้ 312 ตัน

นอกจากนี้ยังพบความหลากหลายทางชีวภาพทั้งสัตว์
และแมลงหลากหลายสายพันธุ์ เช่น นกป่า กระเจียน ผีเสื้อ มด
ด้วง เป็นต้น นับเป็นก้าวสำคัญของ ปตท. ในการเพิ่มพื้นที่สี
เขียวและรักษาระบบนิเวศให้สามารถดำรงอยู่ได้อย่างยั่งยืน
และไม่หยุดที่จะก้าวต่อไปเพื่อพัฒนาให้ ‘สวนป่านิเวศระยอง
วนารมย์ กลุ่ม ปตท.’ ยกระดับเป็น **‘อุตสาหกรรมเชิงนิเวศ’**
ของชาวจังหวัดระยองอย่างแท้จริง ทั้งยังเป็นการเตรียมความ
พร้อมเพื่อรองรับการขยายการลงทุนของกลุ่ม ปตท. ตาม
แนวทางกลยุทธ์ Green Roadmap และการสร้างสังคม
คาร์บอนต่ำ (Low Carbon Society) **เพื่อการเติบโตอย่าง
ยั่งยืนไปพร้อมกัน ทั้งธุรกิจ ชุมชน สังคม สิ่งแวดล้อม และ
คุณภาพชีวิตที่ดีของชาวระยองทุกคนตลอดไป** [h](#)



บางจากฯ


ร่วมสร้างสังคมสีเขียว พายาวชน
คนรุ่นใหม่ปรารถนาจะใช้น้ำมันทอดซ้ำ

บางจากฯ ขยายผลเครือข่ายร่วมสร้างสังคมสีเขียวสู่ชุมชนเพื่อนบ้านรอบโรงกลั่นจัดกิจกรรมให้นักศึกษาฝึกงานภาคฤดูร้อนออกรับซื้อน้ำมันพืชใช้แล้วเพื่อนำมาผลิตเป็นไบโอดีเซล เพื่อรณรงค์งดใช้น้ำมันทอดซ้ำที่จะส่งผลเสียต่อสิ่งแวดล้อมและสุขภาพของคนไทย

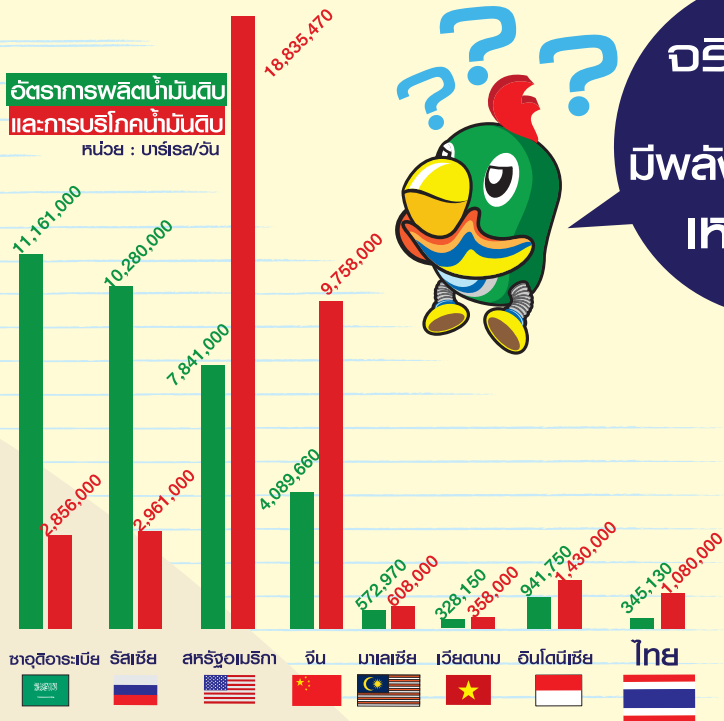
นายวิเชียร อุษณาโชติ กรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท บางจากปิโตรเลียม จำกัด (มหาชน) กล่าวว่า “บริษัทบางจากฯ มีโครงการรับซื้อน้ำมันพืชใช้แล้วเพื่อนำมาผลิตเป็นไบโอดีเซล เป็นโครงการที่เป็นประโยชน์ต่อสังคมและมีส่วนช่วยดูแลรักษาสิ่งแวดล้อม ประกอบกับในภาคฤดูร้อนนี้เป็นช่วงเวลาการฝึกงานของนิสิตนักศึกษาจาก 13 สถาบัน เราจึงส่งเสริมให้เยาวชนรุ่นใหม่กลุ่มนี้เข้าร่วมโครงการรับซื้อน้ำมันพืชใช้แล้วใน 10 ชุมชนรอบโรงกลั่นน้ำมันบางจากฯ โดยออกพื้นที่ร่วมรณรงค์ให้ประชาชนไม่นำน้ำพืชที่ใช้แล้วไปประกอบอาหารซ้ำ

หรือปล่อยสู่สาธารณะ สร้างความตระหนักให้ทุกคนได้มีส่วนร่วมดูแลสิ่งแวดล้อมและสร้างสังคมสีเขียวร่วมกัน”

“สำหรับกิจกรรมดังกล่าว นักศึกษาฝึกงานทุกคนจะได้เรียนรู้วิธีการดำเนินงาน ตั้งแต่ขั้นตอนการรับซื้อน้ำมันไปจนถึงกระบวนการผลิตเป็นไบโอดีเซล ซึ่งเป็นกิจกรรมด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม หรือ Corporate Social Responsibility: CSR เพิ่มเติมจากการเรียนรู้ในสายวิชาชีพที่เข้ามาฝึกงานในหน่วยงานต่างๆ ของบริษัท และเสริมสร้างประสบการณ์การทำงานร่วมกับบุคคลในชุมชนทั้ง 10 แห่ง ซึ่งประกอบด้วยชุมชนหน้าวัดบุญรอดธรรมาราม ชุมชนหลังวัดบุญรอดธรรมาราม ชุมชนหน้าโรงเรียนบางจาก ชุมชนเอื้ออมรสสุข ชุมชนข้างโรงกลั่นบางจาก ชุมชนไม้กั้น ชุมชนเล็กเที่ยง ชุมชนพงษ์เวทอนุสรณ์ ชุมชนกุศลศิลป์ และชุมชนรุ่งเรืองวิลล่า ที่เป็นเพื่อนบ้านของบางจากฯ” นายวิเชียรกล่าวเพิ่มเติม

อนึ่ง บริษัทบางจากฯ ขยายผลโครงการรับซื้อน้ำมันพืชใช้แล้วมาอย่างต่อเนื่อง โดยได้ร่วมกับหน่วยงานภาครัฐ องค์กรเอกชน และมหาวิทยาลัยชั้นนำ สร้างการรับรู้ต่อสังคมในวงกว้าง เพื่อให้สังคมไทยเป็นสังคมสีเขียวที่น่าอยู่ โดยตลอดระยะเวลา 8 ปี ตั้งแต่ พ.ศ. 2550-2557 บางจากฯ รับซื้อน้ำมันพืชใช้แล้วจากหน่วยงานภาครัฐ 5 แห่ง ภาคเอกชน 11 แห่ง ตลาดในกรุงเทพฯ กว่า 161 แห่ง โรงเรียนสังกัด กทม. 52 แห่ง และผ่านสถานบริการน้ำมันบางจากฯ 26 แห่ง รวมปริมาณน้ำมันที่รับซื้อมาแล้วทั้งสิ้นกว่า 900,000 กิโลกรัม นำไปผลิตไบโอดีเซลได้กว่า 800,000 ลิตร ลดการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ หรือ CO₂ ได้กว่า 600 ตัน 

**อัตราการผลิตน้ำมันดิบ
และการบริโภคน้ำมันดิบ**
หน่วย : บาร์เรล/วัน

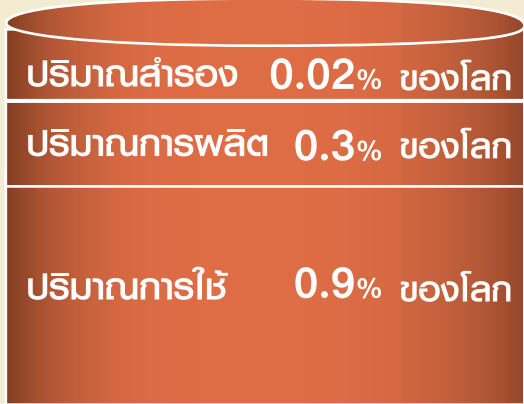


**จริงหรือ?
ที่ไทย
มีพลังงาน (น้ำมัน)
เหลือเฟือ**

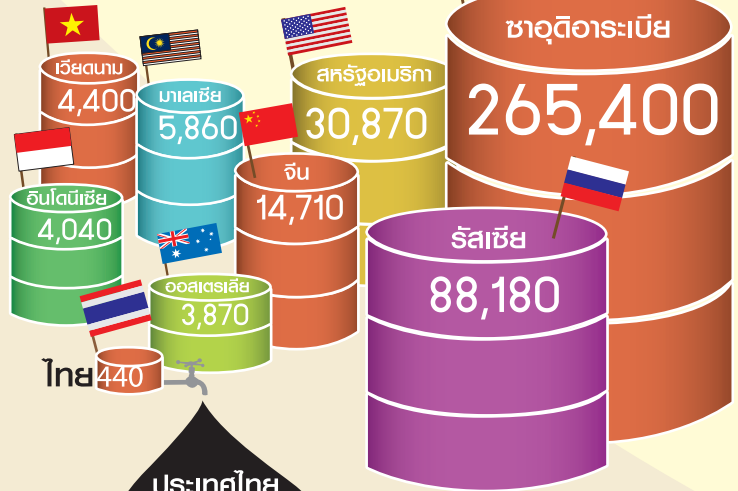
**ประเทศไทย
ผลิตน้ำมัน
เกินตัว
จาก
ปริมาณสำรอง**
**และยัง
บริโภค
เกินตัว
อีกเกือบ
หลายเท่าตัวเลยทีเดีย**

ข้อมูลจาก whereisthailand.info

**โดยมี
สัดส่วน**



ปริมาณน้ำมันดิบ
หน่วย : ล้านบาร์เรล



**ประเทศไทย
มีปริมาณ
สำรองน้ำมัน
น้อยมาก**
เมื่อเทียบกับ
ปริมาณสำรอง
ของประเทศอื่น
ในโลก



ชวนไปว่ายน้ำที่เกาะ: Big Major หรือ Pig Island

ช่วงเวลาที่คิดถึงสัตว์บกซึ่งกำลังกระโดดลงไปว่ายน้ำเล่น ท่านผู้อ่านอาจจะนึกถึงสุนัข แมว นกเพนกวิน แต่น่าจะไม่มีใครคิดถึงเจ้าหมูอู๊ดๆ กันสักเท่าไร แต่ที่เกาะ Big Major หรือ Pig Island ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของหมู่เกาะ Exuma ในบาฮามาส ซึ่งไม่มีคนอยู่อาศัยแต่มีเขาประจำมาว่ายน้ำเล่นคือเจ้าหมูอู๊ดๆ นั่นเอง ที่มาของเจ้าหมูเหล่านี้บ้างก็ว่าเป็นหมูที่รอดจากเรือแตกแล้วว่ายน้ำเข้าเกาะได้ อีกกระแสหนึ่งกล่าวว่า เป็นหมูจากเกาะเล็กๆ ด้านข้างที่ย้ายมาอยู่บนเกาะนี้ บ้างก็กล่าวว่านี่เป็นแผนส่งเสริมการท่องเที่ยวของบาฮามาส หากเป็นดังเช่นความเห็นสุดท้าย นับว่าแผนนี้เริ่มเห็นผล

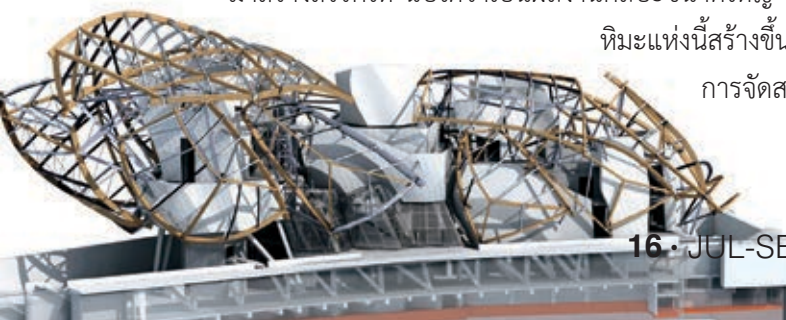
Foundation Louis Vuitton

ไม่ใช่ช้อปปิ้ง ไม่ใช่โชว์รูม แต่อาคารที่เห็นในภาพคือ Foundation Louis Vuitton คอมเพล็กซ์แห่งใหม่ในกรุงปารีสของแบรนด์ดังอย่าง Louis Vuitton ซึ่งใช้เป็นศูนย์กลางด้านวัฒนธรรม จัดแสดงงานศิลปะ ยุคโมเดิร์น ศิลปะร่วมสมัย นิทรรศการชั่วคราว อาทิ นิทรรศการเรื่องการท่องเที่ยว เวทีการแสดงต่างๆ และศูนย์ประชุม หลังจากที LVMH Group ได้ริเริ่มโครงการนี้เมื่อ 6 ปีที่แล้ว คอมเพล็กซ์แห่งนี้เปิดให้บริการเมื่อช่วงปลายปีที่ผ่านมา แต่ยังไม่สามารถเปิดให้เข้าชม

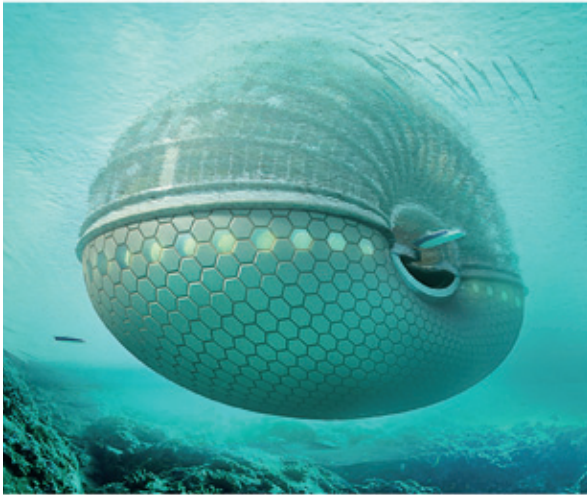


Photo Credit: © Foundation Louis Vuitton

โครงสร้างทางสถาปัตยกรรมของ Foundation Louis Vuitton ยังได้สถาปนิกชื่อดังระดับโลกอย่าง Frank O. Gehry มาสร้างสรรค์ให้ นับได้ว่าเป็นผลงานศิลปะขนาดใหญ่ โดยเฉพาะลายเส้นของตัวอาคารที่ดูพลิ้วไหวลักษณะคล้ายภูเขาหิมะแห่งนี้สร้างขึ้นจากของแข็งอย่างกระจก เมื่อผสมผสานกับการตกแต่งแสงและการจัดสวนร่วมด้วยแล้ว ก็กลายเป็นอาคารที่เด่นเป็นเอกลักษณ์แห่งนี้



วิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี



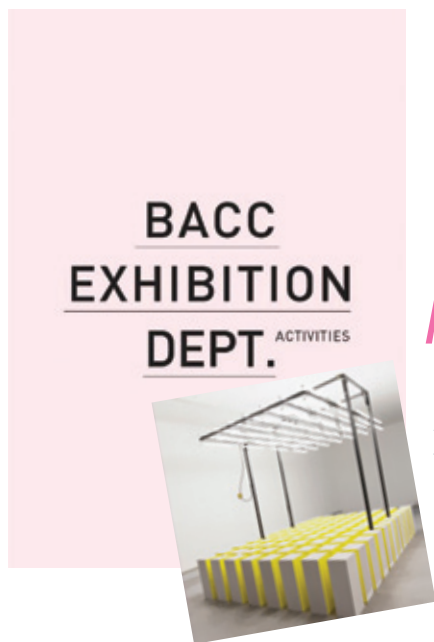
Ark Hotel

บ่อยครั้งที่งานออกแบบไม่ใช่เพียงแค่แสดงความสวยงามแต่สามารถบ่งบอกว่าการกำลังเกิดอะไรขึ้นกับโลกใบนี้ อาทิ Ark Hotel ผลงานการออกแบบที่ชนะเลิศรางวัลการออกแบบในงานประกวดงานหนึ่งของยุโรป แบบร่างโรงแรมชื่อเดียวกับเรือของโนอาห์ในพระคัมภีร์ไบเบิลที่ออกแบบโดย Remistudio ซึ่งเป็นบริษัทสถาปนิกจากรัสเซียแห่งนี้ เป็นโรงแรมที่ปรับให้ลอยน้ำได้ ทนต่อพายุฝนได้ อีกทั้งภายในยังติดตั้งระบบที่ช่วยในการดำรงชีวิต เช่น ลีบบั๊กที่เต็มไปด้วยต้นไม้สามารถช่วยฟอกอากาศได้ พื้นผิวทรงโค้งด้านนอกอาคารทำหน้าที่สร้างพลังงานจากแสงอาทิตย์ ระบบรีไซเคิลของที่ใช้แล้วในโรงแรมและนำมาผลิตพลังงานไปในตัว เป็นต้น ผู้เขียนอดไม่ได้ที่จะตั้งข้อสังเกตว่าหากแบบแปลนของโรงแรมแห่งนี้ได้รับการสร้างขึ้นจริง จะมีองค์ประกอบครบถ้วนสมบูรณ์ไหม แต่ที่สำคัญที่สุดขอเพียงแค่อย่าให้เกิดสถานการณ์น้ำท่วมใหญ่ทั่วโลกจนต้องใช้อาร์คคงจะเป็นการดีกว่าอย่างแน่นอน



Google Glass กับ การ เช็กอินเพื่อโดยสารเครื่องบิน

ในแวดวงการบินมักจะมีการนำเทคโนโลยีใหม่ๆ มาประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาการให้บริการอยู่ทุกเมื่อเชื่อวัน ทั้งตัวเครื่องบิน ความเร็วในการบิน หรือแม้แต่การติดต่อสื่อสารของผู้โดยสารบนเครื่องสู่ภาคพื้นดิน แต่สำหรับ Virgin Atlantic เทคโนโลยียังเป็นสิ่งที่สร้างความแตกต่างให้กับสายการบินช่วงไม่กี่เดือนที่ผ่านมาทางสายการบินได้นำนวัตกรรมของกูเกิ้ลอย่าง Google Glass มาทดลองใช้เป็นอุปกรณ์ในการเช็กอินที่เคาน์เตอร์ของสายการบินในฮิตโรว์ เจ้าแวนดาคอมพิวเตอร์ที่ว่านี้สามารถช่วยให้เจ้าหน้าที่เช็กอินได้สะดวกและรับรู้ข้อมูลของผู้โดยสารได้รวดเร็วมากยิ่งขึ้น เพราะมีข้อมูลต่างๆ แม้กระทั่งเรื่องอาหารแสดงไว้ให้เบ็ดเสร็จ พร้อมด้วยการที่ไม่ต้องก้มหน้าก้มตามองจอคอมพิวเตอร์แต่เพียงอย่างเดียว อีกทั้งยังสามารถเพิ่มเวลาให้เจ้าหน้าที่ได้มีปฏิสัมพันธ์กับลูกค้าได้มากขึ้นด้วย อย่างไรก็ตาม แม้ว่าช่วงการทดลองใช้เกือบ 2 เดือนประสบความสำเร็จอย่างดี แต่ยังเป็นเพียงแค่การทดลอง เพราะแม้กูเกิ้ลจะสามารถพัฒนาแวนดาคตัวนี้และมีการเปิดขายเฉพาะกลุ่มเป็นเวลา 1 วันเมื่อปีที่แล้ว ทว่ายังไม่มียางานเรื่องการเปิดใช้ Google Glass อย่างแพร่หลายแต่อย่างใด **h**



นิทรรศการ MD3 Fragility and Monumentality

27 มิ.ย.-24 ส.ค. 2557
ณ หอศิลป์วัฒนธรรม
กรุงเทพมหานคร

งานนิทรรศการแสดงผลงานและ
แลกเปลี่ยนพูดคุยระหว่างกลุ่มศิลปิน
อังกฤษและไทย ทั้งในกรุงเทพฯ และ
ลอนดอน เพื่อพัฒนาและรวบรวมศิลปิน
หน้าใหม่ที่สนใจการแลกเปลี่ยนพูดคุยบน
พื้นฐานความหลากหลายที่มีความเป็น
สากลและยากที่จะคาดเดา โดยหัวใจของ
การพูดคุยในครั้งนี้คือ ‘ความเปราะบาง
และยิ่งใหญ่’ ศิลปินที่จะเข้าร่วมในงานครั้ง
นี้ เช่น แอนดรูว์ สโตล, เจษฎา ตั้งตระกูล,
อีริก เบนบริดจ์, ปี-เถกิง พัฒโนภาส และ
อะซูโกะ นากามูระ เป็นต้น

Thai International Travel Fair 2014

14-17 ส.ค. 2557

ณ ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์

สมาคมไทยบริการท่องเที่ยวจัดงาน ‘เที่ยวทั่ว
ไทย ทั่วโลก’ (Thai International Travel Fair) เป็น
งานที่รวบรวมผู้ประกอบการด้านธุรกิจการท่องเที่ยวไว้
ในงานนี้งานเดียว ภายในงานพบกับโปรโมชั่นแพ็คเกจ
ทัวร์ราคาพิเศษจากหลากหลายบริษัทนำเที่ยว ซึ่งมีทั้ง
ทัวร์ในประเทศและต่างประเทศ รวมถึงที่พัก อุปกรณ์



การท่องเที่ยว และ
บริการรถเช่า ภายใน
งานยังได้รวบรวม
สินค้า OTOP กว่า
1,000 ร้านค้า รวมถึง
การแสดงบนเวที
ตลอดทั้งวัน



งาน iDea iDo Fair 2014 3-6 ก.ค. 2557

ณ อาคารประชานิยมกลาง บางรัก

เป็นงานที่รวบรวมงานฝีมือ งานสร้างสรรค์ไอเดีย งาน DIY
ทั้งหลายเพื่อเอาใจคนรักงานฝีมือ โดยมีแนวคิด Inspiration |
Imagination | Creation ไม่ว่าจะเป็งานถักทอ งานเพนต์ตั้ง ของ
ตกแต่งบ้าน เครื่องมือเครื่องใช้ รวมทั้งเสื้อผ้า และเครื่องประดับ
นอกจากนั้นยังมีการประกวดงานฝีมือ และ 10 สุดยอดงานฝีมือ
ที่หาชมได้ยาก รวมไปถึงกิจกรรมเวิร์กช็อปมากมายให้เข้าร่วม



Software Expo Asia 2014

28-30 ส.ค. 2557

ณ ศูนย์การประชุมแห่งชาติ
สิริกิติ์

เป็นงานจัดแสดงทางเทคโนโลยีซอฟต์แวร์ที่ทรงอิทธิพลที่สุดของเอเชีย ภายในงานจะได้สัมผัสกับความยิ่งใหญ่ของ ‘นวัตกรรมด้านซอฟต์แวร์แห่งภูมิภาค’ นิทรรศการทางเทคโนโลยีชั้นนำ การสาธิต เวทีต่อยอดเครือข่าย และการจับคู่ทางธุรกิจ พร้อมการประชุมสัมมนาที่จะสร้างแรงบันดาลใจให้กับภาคธุรกิจและการบริการ อันจะเป็นการเสริมสร้างศักยภาพและการแข่งขันในยุคดิจิทัลให้กับนานาประเทศในเอเชียและโอเชียเนีย



วันที่ 17 ส.ค.
2557

ณ โรงละครสำนัก
พระราชวัง สนามเสือป่า

คอนเสิร์ตจิววันเนบด์ ‘สู่จิตเกษม’

เนื่องในโอกาสฉลองพระชันษา 101 ปี สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก มูลนิธิธรรมดีจึงร่วมกับกลุ่มศิลปินเปิดจิตและกัลยาณมิตรจัดกิจกรรมคอนเสิร์ต ‘สู่จิตเกษม’ ด้วยธรรมบรรยาย โดยพระศากยวงศวิสุทธิ์ (อนิลมาน ธมฺมสากิโย) และศิลปิน อาทิ ภัทราวดี มีชูชน เนาวรัตน์ พงษ์ไพบูลย์ ธนิสร์ ศรีกลิ่นดี มีสุข แจ่มมีสุข อัยย์ วีรานุกูล ฯลฯ บัตรราคา 1,000 / 800 บาท สำรองที่นั่งได้ที่

thaiticketmajor.com หรือโทรศัพท์ 0-2262-3456 รายได้จากการจำหน่ายบัตรหลังหักค่าใช้จ่ายมอบให้ ‘กองทุนเจริญธรรม’ เพื่ออนุรักษ์ทรัพยากรทางธรรมส่วนพระองค์ในเจ้าพระคุณสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

งานไทยเที่ยวไทย ครั้งที่ 32

4-7 ก.ย. 2557

ณ ศูนย์การประชุมแห่ง
ชาติสิริกิติ์



งานมหกรรมส่งเสริมการขายสินค้าและบริการด้านการท่องเที่ยวที่มีผู้ประกอบการทั้งในและต่างประเทศ เข้าร่วมงานมากที่สุดในประเทศไทย ไม่ว่าจะเป็นที่พัก สถานที่ท่องเที่ยว ร้านอาหาร บริษัทรถเช่า และอุปกรณ์การเดินทาง ภายในงานจะได้พบกับส่วนลดและโปรโมชั่นน่าสนใจต่างๆ มากมาย **h**



คุณอริคม เต็บศิริ

“ความสุขอันเกิดจากวินัยในการทำงาน”

หากเราวัดความมั่นคงขององค์กรด้วยอายุของการก่อตั้ง ย้อนไปเมื่อ 30 ปีที่แล้ว บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) องค์กรที่ปัจจุบันมีความมั่นคงและเติบโตทางธุรกิจ พลังงานเป็นอันดับ 1 ของเมืองไทย จึงถือเป็นบริษัทที่ใครหลายคนเมื่อจะเข้ามาร่วมงานคงต้องทบทวนอย่างถ้วนถี่ถึงแม้จะเป็นธุรกิจด้านพลังงานก็ตาม เพราะขณะนั้น ปตท. ถือกำเนิดได้เพียง 10 ปี และหาได้มีทิศทางว่าจะเติบโตได้มากเท่าปัจจุบัน แต่สำหรับคุณอริคม เด็บศิริ รองกรรมการผู้จัดการใหญ่ หน่วยธุรกิจปิโตรเคมีและการกลั่น บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) มหาบัณฑิตเกียรตินิยมจบใหม่ จากประเทศสหรัฐอเมริกา กลับเห็นต่างและเลือกที่จะเข้าทำงานกับ ปตท. โดยครอบครัวเองก็เห็นพ้องด้วย

“เมื่อ 30 ปีที่แล้ว ปตท. เป็นเพียงองค์กรขนาดเล็ก แต่ผมก็เลือกที่จะทำงานกับองค์กรใหม่แห่งนี้ เนื่องจากมองว่าเป็นงานที่ท้าทาย เพราะเป็นการสร้างความมั่นคงทางด้านพลังงานให้กับประเทศ ผลตอบแทนและความก้าวหน้าของหน้าที่การงานมีใช่เรื่องหลักในขณะนั้น ครอบครัวของผมก็เห็นด้วย ดีใจที่ลูกมีส่วนช่วยชาติบ้านเมือง ผมจึงทำงานอย่างมีความสุขที่ ปตท. กอปรกับผมเป็นคนคิดบวก เชื่อว่าทุกปัญหาล้วนมีทางออก ไม่ใช่ทุกทางออกมีปัญหา ส่วนจะแก้ไขได้ช้าหรือเร็วก็อยู่ที่ว่าเราร่วมมือร่วมใจกันทำงานขนาดไหน”

คุณอริคมเล่าถึงไลฟ์สไตล์และแบบฉบับในการทำงานของตัวเอง นอกจากการคิดบวกแล้ว คุณอริคมบอกด้วยว่าการเข้มงวดกับวินัยตัวเอง ก็เป็นสิ่งสำคัญในการทำให้งานสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

“การทำงานต้องมีวินัยกับตัวเอง เช่น หากเราตั้งเป้าหมายว่าจะทำอะไรแล้วควรเดินตามนั้น นอกจากนี้อะไรที่คิดจะทำแต่ยังไม่ได้ทำควรทำทันที ผมจะไม่รี้งรอกระทั่งจนถึงวันพรุ่งนี้หรือวันต่อไป”

ระเบียบวินัยนี้ คุณอริคมยังบอกอีกว่าส่วนตัวแล้ว

ไม่เพียงเข้มงวดกับการทำงานเท่านั้น แต่ยังรวมถึงเรื่องส่วนตัวด้วย ถึงกระนั้นก็เชื่อว่าจะยึดความคิดตัวเองเป็นหลัก เพราะการเคารพความคิดเห็นของคนอื่น นอกจากจะทำให้ได้รับความร่วมมือด้วยดีแล้ว ยังก่อความสุขให้การทำงานอีกด้วย

เมื่อถามถึงวินัยภายในครอบครัว คุณอริคมตอบพร้อมกับอมยิ้มว่า “ผมสบายๆ นะครับ วันหยุดจะใช้เวลาอยู่กับครอบครัวเป็นส่วนใหญ่ พักผ่อนตามปกติ ดูหนัง ฟังเพลงทั่วไป สำหรับที่บ้านเราจะมักติดกาวอย่างหนึ่งว่าวันเสาร์ตอนเย็นไม่ว่าใครจะทำอะไรที่ไหนจะต้องมากินข้าวด้วยกัน เพราะพอลูกๆ เขาเริ่มโตขึ้นก็จะเริ่มมีสังคมของเขา กติกานี้เราเริ่มใช้กันมาตั้งแต่สมัยเขายังเล็ก ฉะนั้นทุกวันเสาร์เราก็จะไปกินข้าวนอกบ้านกัน ตอนนี้อยากกลายเป็นว่าแค่วันจันทร์ วันอังคาร ลูกๆ เขาก็จะเริ่มคุยกันแล้วว่าวันเสาร์นี้จะไปกินอะไรกันดีนะ (ยิ้มกว้าง)”

สำหรับเรื่องวินัยในครอบครัวเชื่อว่าใครได้ฟังเป็นต้องอมยิ้มให้กับความอบอุ่นของครอบครัวเด็บศิริ เป็นแน่ คุณอริคมยังกล่าวอย่างมีความสุขต่อไปอีกว่า ย้อนหลังไปเมื่อ 30 ปีที่แล้ว แม้ ปตท. จะเป็นองค์กรที่ตั้งใหม่ แต่ด้วยวิสัยทัศน์และความรู้ความสามารถของผู้บริหารในอดีตที่ผ่านมา จึงทำให้องค์กรเติบโตอย่างก้าวกระโดดสามารถก้าวผ่านวิกฤตเศรษฐกิจปี 2540 มาได้ อย่างเข้มแข็งมั่นคงอย่างต่อเนื่องจวบจนปัจจุบัน ซึ่งประสบการณ์เหล่านี้เองที่มอบสิ่งดีๆ ให้กับคุณอริคม

“ผมจบการเงินการบัญชีมา ตอนวิกฤตต้มยำกุ้งเป็นโอกาสอันดีที่ผมเชื่อว่าถ้าใครอยู่ในช่วงเวลานั้นแล้วผ่านมาได้จะมีประสบการณ์เยอะมาก ทุกตำราที่เขียนเอาไว้ใช้ไม่ได้เลย แถมยังต้องประยุกต์เรื่องอื่นๆ เข้ามาผสมด้วย ฉะนั้นผมจึงพูดเสมอว่าการมาทำงานในจุดที่ต้องวางแผนกลยุทธ์ พัฒนารูทกิจ ก็เหมือนการที่เรานำความฝันของระดับผู้บริหารมาทำให้เป็นความจริง สร้าง

PEOPLE
Executive Insights



““ เราจะสอนลูกน้องเสมอว่าไม่ว่าคุณจะมีเงินเดือนสูงขึ้นไปเพียงพอก็จะซื้อความสุขสบายให้กับตัวเองและครอบครัวมากขึ้นเท่าใดก็ตาม แต่คุณต้องไม่ลืมเรื่องการอดออมไว้ใช้จ่ายหลังวัยเกษียณ อย่าเป็นคนมือเติบใช้จ่ายสุรุ่ยสุร่าย เราจะเน้นย้ำเรื่องทักษะชีวิตเป็นอย่างมาก ””

PEOPLE

Executive Insights

จินตภาพ แล้วมานำทีมงาน เพื่อสร้างความฝันให้เป็นจริง ฉะนั้นแถว 2 แถว 3 จึงเป็นผู้นำมาปฏิบัติ ผู้บริหารมีหน้าที่ประสานความฝันกับทีมงานระดับรองๆ ลงไปให้เป็นจริงให้ได้”

คุณอติคมย้ำด้วยว่าการโน้มน้าวที่ดีคือการสื่อสารกับทีมงานให้เข้าใจในสิ่งที่ผู้บริหารคาดหวัง “ต้องถอดรหัสที่ได้รับจากนโยบายของผู้บริหารระดับสูงมาแปลให้เป็นภาษาต่างๆ ทีมงานระดับรองๆ ก็เข้าใจ และปฏิบัติตามได้ นอกจากนี้ผู้นำที่ดีจะต้องกลับไปดูข้างหลังด้วยว่าทีมงานตามทันหรือไม่ ไม่ใช่เดินหน้าอย่างเดียว”

ปัจจุบัน ปตท. ถือเป็นองค์กรระดับโลกที่มีพนักงานหลายพันคน อีกทั้งบริษัทในเครือก็มีมาก การบริหารจัดการจึงค่อนข้างซับซ้อน แต่ท่ามกลางการวางแผนที่หลากหลาย คุณอติคมมีหลักคิดที่เรียบง่ายว่า

“เวลาทำงานกับหลายๆ คน หลายๆ หน่วยงาน หากเริ่มต้นด้วยทัศนคติว่าหน่วยงานตนจะได้ส่วนแบ่งประโยชน์เท่าไร? จะคุยกันไม่รู้เรื่อง คิดของผมคือทำอย่างไรที่จะให้เด็กก่อนนี้ออกมาใหญ่ที่สุดก่อน แล้วถึงค่อยมาคุยว่าจะแบ่งกันอย่างไรทีหลัง เพื่อสร้างความร่วมมือกัน เนื่องจากการทำงานในองค์กรใหญ่คงไม่ประสงค์จะมีฮีโร่ แต่ต้องการประสานประโยชน์เป็นทีม ทำอย่างไร 1+1 จะได้เป็นมากกว่า 2 ฉะนั้นการจะทำงานเป็นทีมได้ต้องให้ทุกคนมีส่วนร่วม เปิดใจยอมรับฟังความคิดเห็น แล้วก็กลับไปสู่ปรัชญาพื้นฐานของผมคือต้องเคารพความคิดเห็นคนอื่น ตรงนี้ก็จะสามารถทำงานเป็นทีมได้ ทั้งใน ปตท. เอง หรือขยายออกไปยังบริษัทในเครือ หากเราใช้กระบวนการนี้ และแม้กระทั่งขยายไปใน partner เราก็สามารถทำงานร่วมกันได้ด้วยดี”

การเน้นความเข้าใจซึ่งกันและกันนี้ไม่เพียงในหน่วยงานหรือองค์กรที่เกี่ยวข้อง แต่ยังหมายรวมถึงผู้ถือหุ้นอีกด้วย “ผู้บริหารและพนักงานทุกคนให้ความมั่นใจกับ

ผู้ถือหุ้นได้ว่าพวกเราบริหารงานอย่างมืออาชีพ และยึดหลักธรรมาภิบาล โดยเห็นประโยชน์ของส่วนรวมเป็นที่ตั้ง และต้องมาก่อนเสมอ นอกจากนี้ด้านโครงสร้างทางธุรกิจของ ปตท. แข็งแรงมาก ถ้าดู business model เรามีทั้งต้นน้ำ กลางน้ำ ปลายน้ำ มีการกระจายความเสี่ยงได้อย่างเหมาะสม แล้วเราก็สามารถใช้ข้อดีตรงนี้ให้เป็นประโยชน์ในการทำโครงการ หรือไปลงทุนต่างประเทศได้หลากหลาย ในฐานะบริษัทของคนไทยบนเวทีโลกได้อย่างภาคภูมิใจ นอกจากโครงสร้างทางธุรกิจแล้ว โครงสร้างทางการเงินก็แข็งแรงมากครับ อัตราการทำกำไรอยู่ในระดับที่เหมาะสมกับการเจริญเติบโตของบริษัทต่อไปอย่างยั่งยืน”

ในฐานะผู้บริหารที่ผ่านร้อนผ่านหนาวกับ ปตท. มากกว่า 30 ปี สุดท้ายนี้คุณอติคมได้ฝากแนวคิดของ ‘ผู้นำ’ ว่า

“ทักษะการเป็นผู้นำที่ดีต้องมีความเข้าใจและรับฟัง เราเรียกว่าฟังก่อน (listen first) แล้วก็พูดทีหลัง (speak last) คือต้องเคารพความเห็นผู้อื่น แล้วคุณสมบัติในการเป็นผู้นำต้องมีความหลากหลาย สามารถอยู่ร่วมกับคนอื่นได้ มีเมตตา รู้จักอดออม มัธยัสถ์ ซึ่งล้วนเป็น ‘ทักษะชีวิต’ (life skill) ทั้งสิ้น

“เมื่อขึ้นมาอยู่ในตำแหน่งผู้บริหาร ผมจะแนะนำทีมงานในเรื่องการวางแผนทางการเงินของชีวิตควบคู่กันไปด้วย การมีสถานะการเงินที่มั่นคงทำให้คนสามารถทุ่มเทให้กับงานที่ปฏิบัติได้อย่างเต็มที่ ผมจะเน้นย้ำเรื่องทักษะชีวิตอย่างสม่ำเสมอ และเป็นสิ่งที่ผมพยายามส่งเสริมให้เกิดเป็นรูปธรรมในหน่วยงาน กระทั่งกับลูกผมก็สอนเขาเสมอว่าการทำงานร่วมกับคนอื่นเป็นเรื่องที่สำคัญอย่างยิ่ง การสื่อสาร ความอดทน ความมีน้ำใจ การรู้จักอดออม ล้วนเป็นทักษะชีวิตที่สำคัญที่ต้องมีคู่กับความรู้ความสามารถ เพื่อนำทางสู่ความสำเร็จ ทั้งเรื่องส่วนตัว และหน้าที่การงาน” h

ความสุขที่ได้แบ่งปันของ บอย พีชเมคเกอร์

๑ นวัตกรรม 'สงวนศักดิ์ศักดิ์' หรือที่รู้จักกันในนาม 'บอย พีชเมคเกอร์' เป็นนักร้องหนุ่มรูปงามที่พู่ฟังเกือบทุกท่านชื่นชอบ น้ำเสียง นับตั้งแต่อัลบั้มแรก Peacemaker, Panorama, 3 to 1, Sense of Sound, Music Box, บอย Peacemaker, The Songs I Wrote อัลบั้มต่างๆ ที่กล่าวมาข้างต้นล้วนเป็นอัลบั้มที่ประสบความสำเร็จอย่างสูงในกลุ่มนักฟังเพลง หรือแม้กระทั่งเพลงประกอบละคร อาทิ รักประกาศิต, คุณสามี (ถ้าม:ลอ) ที่รัก, ต้นรักริมรั้ว บอยก็สามารถถ่ายทอดอารมณ์เพลงได้อย่างชวนฟังผ่านน้ำเสียงซึ่งมีเอกลักษณ์เฉพาะตัว ดังนั้น จึงไม่ต้องแปลกใจแต่อย่างใดว่าทำไมบอยพีชเมคเกอร์จึงเป็นศิลปินตัวจริงในดวงใจและได้รับความนิยมนจากพู่ฟังต่อเนื่องมาจนถึงปัจจุบัน และกำลังจะมีซิงเกิ้ลใหม่ออกมาในเร็ววันนี้



PEOPLE
Happiness Life



บอยเริ่มต้นบทสนทนาอย่างเป็นกันเองว่า “มีแฟนเพลงถามถึงอัลบั้มใหม่ของผมอยู่เรื่อยๆ ว่าเมื่อไหร่จะได้ฟังกัน เพราะผมทิ้งช่วงไปนานเกือบ 2 ปี ซึ่งคงต้องกล่าวว่าการกำลังทำอยู่ครับ กลั่นกรองวัตถุดิบกันอย่างหนัก คงจะปล่อยซิงเกิ้ลแรกออกมาในเร็วๆ นี้ก่อนที่จะได้ฟังกันแบบเต็มอัลบั้ม มีบางเพลงผมแต่งเองทั้งเนื้อร้องและทำนอง หรือบางเพลงที่มีนักแต่งเพลงแต่งให้ ผมจะเสนอความต้องการหรือเรื่องราวที่ผมต้องการให้ถ่ายทอดออกมาอย่างพิถีพิถัน อัลบั้มแรกเป็นอะไรก็ได้ แต่พอเราอยู่ในวงการเพลงนานเข้า ผู้ฟังเริ่มคุ้นชินกับแนวเพลงของเรา เพราะฉะนั้นการทำอัลบั้มใหม่จึงต้อง

ไตร่ตรองมากกว่าเดิมเพื่อฉีกแนวและไม่เอาเปรียบคนฟัง ในปัจจุบันบางคนฟังเพลงมากกว่าศิลปินเสียอีก เพราะฉะนั้นคนที่อยู่ในวงการนี้จะหยุดนิ่งไม่ได้ และต้องเป็นตัวจริงเท่านั้นจึงจะยืนหยัดอยู่ได้ เมื่อไหร่ที่คุณไม่ใช่ตัวจริง คุณจะถูกบีบออกไปด้วยคุณภาพของผลงานเพลง เพราะต้องยอมรับว่าในปัจจุบันคนฟังเพลงฉลาดขึ้น”

นอกจากการย้ำว่าคนฟังเพลงฉลาดขึ้น ฟังเพลงมากกว่าศิลปิน บอยยังเป็นศิลปินที่รู้จักแบ่งปัน เลือกที่จะเป็นผู้ให้แทนการเป็นผู้รับแต่เพียงฝ่ายเดียว

“ยิ่งเราอยู่ในวงการนี้นานเท่าไร เรายิ่งต้องพัฒนา

PEOPLE
Happiness Life



โรงเรียนส่งครูอาจารย์มารับด้วย แม้จะเป็นครั้งแรกแต่ผมรู้สึกอึดใจมาก และตั้งใจว่าในอนาคตจะชวนศิลปินในค่ายเดียวกันมาร่วมกันแบ่งปันในกิจกรรมเช่นนี้บ้าง”

ปัจจุบันบอยย้ายมาอยู่ในสังกัดของแกรมมี่ บ้านหลังใหม่ที่เพียบพร้อม แต่แนวเพลงของเขายังคงแนวเดิม เพียงแต่ต้องทำการบ้านมากยิ่งขึ้น

“ผมต้องทำการบ้านมากขึ้นจากที่เคยทำอยู่แล้ว สิ่งที่ต้องชัดเจนมากที่สุดคือเพลงที่เราทำออกมาเอาใจใครมากกว่ากัน ระหว่างเราหรือผู้ฟังและเป็นไปได้เพียงใดที่เราจะพบกันครึ่งทางเพราะที่สุดแล้วเพลงที่ผมร้องจะอยู่กับผมไปจนวันตาย ไม่ได้อยู่กับผู้ฟังหรือต้นสังกัด เพราะคนที่ฟังเพลงของผมเขาฟังทั้งเสียงร้อง ท่วงทำนอง แนวดนตรี และความจริงใจที่ผมตั้งใจสื่อสารออกไป

“ เราต้องเรียนรู้ทุกอย่าง บางครั้งพนักงานขาดผมต้องล้างจานเองเพื่อแบ่งหน้าที่กับงานร้านอาหารเป็นงานบริการและขึ้นอยู่กับความพึงพอใจของลูกค้า ร้านจึงจะไปรอด ทามว่ารู้สึกอะไรเมื่อต้องยกอาหารไปเสิร์ฟลูกค้าหรือต้องล้างจาน ตอบด้วยความจริงใจครับว่าไม่เลย เพราะเป็นธุรกิจของเรา จานทุกใบที่ผมล้างคือเงินของเรา ล้างใบนี้ 500 บาท ล้างหม้ออีกใบก็อีก 500 บาท เพราะภาชนะที่เบือนกลับมาขึ้นหมายถึงลูกค้าสั่งอาหารของเราครับ ”

ยังต้องรู้จักแบ่งปัน เพราะไม่ว่าจะเป็นการแสดงคอนเสิร์ต การออกรายการ หรือการออกงานอีเวนต์ ผมถูกห้อมล้อมด้วยคนที่รักเรา ให้อใจเรา ให้ของที่ระลึก มอบความปรารถนาดีให้ ผมจึงคิดว่าการเป็นฝ่ายรับเพียงฝ่ายเดียวดูเหมือนจะเป็นคนที่เห็นแก่ตัวเกินไป เราควรที่จะรู้จักส่งต่อและแบ่งปันกลับไปยังคนเหล่านั้น หรือคนอื่นๆ ในสังคมบ้าง ส่วนกับทาง ปตท. ผมเคยทำแคมเปญด้วยตั้งแต่ออกอัลบั้ม The Songs I Wrote ผมจำได้ว่าเป็นความร่วมมือเรื่องการขอรับบริจาคหนังสือเพื่อนำไปมอบให้กับโรงเรียนในต่างจังหวัด ในวันแถลงข่าวที่เซ็นเตอร์พอยท์มีบาง

ไม่ว่าเพลงนั้นผมจะเขียนเองหรือเป็นเพลงที่คนอื่นเขียนให้ผมล้วนสื่อสารด้วยความจริงใจ ผมกล้าพูดเพราะว่าผมทำแบบนี้จริงๆ แม้กระทั่งการแสดงคอนเสิร์ต ผมจะต้องรู้ก่อนว่าผู้ฟังและผู้ชมของผมเป็นใคร จำนวนเท่าใด เวทีเป็นอย่างไร ผมถือว่ารายละเอียดปลีกย่อยเหล่านี้คือสิ่งที่ศิลปินต้องพึงตระหนัก เพราะการแสดงแต่ละครั้งจะแตกต่างกันออกไป โดยส่วนตัวแล้วผมไม่เคยเฟก ไม่ลิปซิงก์

PEOPLE Happiness Life

วันนี้เสียงแหบก็จะร้องไปแบบนั้น ลืมเนื้อก็ยอมรับว่าลืม ผมถือว่าเป็นเสน่ห์อย่างหนึ่ง หากคุณต้องการฟังเสียงแบบ 100% คงต้องไปฟังจากซีดีแล้วละครับ”

ระหว่างการสนทนา บอย พิซเมคเกอร์ได้แสดงความเป็นศิลปินตัวจริงออกมาอย่างชัดเจน โต้ตอบแบบตรงไปตรงมา โดยเฉพาะคำถามที่ว่าบอยรักอาชีพนี้มากแค่ไหน

“ถามว่าอย่างน้อยแค่ไหนคงตอบไม่ได้ เอาเป็นว่าต้องทำ เพราะการร้องเพลงกลายเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตของผมไปแล้ว เราได้ลงทุนชีวิตไปกับอาชีพนี้จนหมดหน้าตัก อย่างอื่นถือเป็นเรื่องเสริมและช่วยประคองชีวิตเราไปด้วย การทำธุรกิจอาจจะสร้างรายได้ให้ผมมากกว่าการเป็นนักร้องก็ได้ในวันใดวันหนึ่ง แต่จิตวิญญาณของผมคือการเป็นนักร้อง สำหรับผมไม่ใช่เพียงแค่การร้องเพลง แต่เป็นการถ่ายทอดเรื่องราวชีวิตของใครสักคนให้คนอื่น ๆ ฟัง ดังนั้น เพลงจะดังได้ก็ต่อเมื่อมีคนชอบเรื่องเล่าของเราเป็นจำนวนมาก ความยากจึงอยู่ที่จะทำอย่างไรให้คนฟังชอบได้บ่อยๆ และหลายๆ ครั้ง ดังนั้น อัลบั้มใหม่ที่กำลังเฟ้นหาวัตถุดิบอยู่ย่อมต้องเปลี่ยนแปลงอย่างแน่นอน โดยเฉพาะภาพลักษณ์และวิธีการเล่าเรื่องจะเปลี่ยนไปด้วยอายุและประสบการณ์ที่มีเพิ่มมากขึ้น”

นอกจากการเป็นศิลปิน ทุกวันนี้บอยยังมีธุรกิจร้านอาหารญี่ปุ่นร่วมกับหวานใจ เจ็บบ-พิจิตรา ซึ่งมีที่ทำงานจะไปได้ดี เพราะบอยเล่าว่า “ผมต้องเรียนรู้ทุกอย่าง บางครั้งพนักงานขาดผมต้องล้างจานเองเพื่อแบ่งหน้าที่กัน งานร้านอาหารเป็นงานบริการ และขึ้นอยู่กับความพึงพอใจของลูกค้าร้านจึงจะไปรอด ถามว่ารู้สึกอะไรมั๊ยเมื่อต้องยกอาหารไปเสิร์ฟลูกค้าหรือต้องล้างจาน ตอบด้วยความจริงใจครับว่าไม่เลย เพราะเป็นธุรกิจของเรา งานทุกใบที่ผมล้างคือเงินของเรา ล้างใบนี้ 500 บาท ล้างหม้ออีกใบก็อีก 500 บาท เพราะภาชนะที่เปื้อนกลับมา



นั้นหมายถึงลูกค้าสั่งอาหารของเราครับ”

ด้วยความเป็นตัวจริงเสียงจริง และแสดงคอนเสิร์ตอย่างเป็นเอกลักษณ์ มีการกระโดดโลดเต้นไปตามวัย ซึ่งบอยกล่าวว่าหลังจากนี้น่าจะน้อยลง เพราะเริ่มมีอาการเจ็บหลังเดือนอยู่บ่อยๆ

“ผมคงต้องลดระดับความโลดโผนลงบ้าง เพราะหมอนรองกระดูกเคลื่อนจากการกระโดดลงจากเวทีขณะที่แสดงคอนเสิร์ต ผมเริ่มต้องดูแลสุขภาพมากยิ่งขึ้น โชคดีที่ผมไม่ดื่มเหล้าไม่สูบบุหรี่ ซึ่งเป็นอันตรายอย่างมากต่อคุณภาพเสียง ก่อนขึ้นแสดงคอนเสิร์ตแต่ละครั้งผมจะพักผ่อนอย่างเต็มที่เสมอ และก่อนลงจากเวทีผมไม่ลืมที่จะเก็บป้ายสตัฟฟ์ไว้ทุกคอนเสิร์ต เพราะเป็นของสะสมอย่างหนึ่งของผม เป็นสิ่งที่ช่วยบันทึกเวลาได้เป็นอย่างดีว่าวันนั้น เวลานั้น ผมแสดงคอนเสิร์ตที่ไหน และแสดงให้ใครชม **h**

ทุกก้าว...คือตำนาน คุณจักรพล จันทวิมล

สมัยเป็นเด็กหลายคนคงมีโอกาสสวมใส่รองเท้า ‘นินยาง’ ไปโรงเรียน จึงนับได้ว่ารองเท้า ‘ช้างดาว’ คือตำนานที่เคียงคู่กับเด็กนักเรียนทุกคนก็ว่าได้ ปัจจุบันนินยางมีอายุทางธุรกิจครบ 62 ปี บริหารงานโดยทายากรุ่นที่ 3 หัวก้าวหน้า เป็นคนรุ่นใหม่ไฟแรง อย่างคุณจ๊ก-หรือคุณจักรพล จันทวิมล ผู้จัดการฝ่ายการตลาด บริษัท นินยาง มาร์เก็ตติ้ง จำกัด หม่อมแก่มุ่ม อารมณ์ดีที่มีส่วนในการปรับภาพลักษณ์ของนินยางให้ดูทันสมัยมากยิ่งขึ้น ตั้งแต่ดิ๊กจนโตไม่เพียงผูกพันกับรองเท้านินยางในฐานะคนใส่ แต่ยังเติบโตมาพร้อมๆ กับธุรกิจนี้ นี่จึงเป็นหนึ่งในเหตุผลที่คุณจ๊กเลือกที่จะเข้ามาสานต่อกิจการอันเป็นตำนานนี้ให้คงอยู่ต่อไป หลังจากทีไปหาประสบการณ์ในบริษัทใหญ่เช่น เอสซีจี เปเปอร์อยู่ 2 ปีกว่า

PEOPLE
PTT Group's Club



ก่อนที่จะเข้ามานั่งตำแหน่งนี้ คุณจ๊กเล่าให้ฟังว่า “เป็นธรรมเนียมปฏิบัติของครอบครัวว่าไม่อนุญาตให้ลูกหลานที่เรียนจบมาแล้วเข้ามาทำงานที่บ้านทันที ต้องไปหาประสบการณ์จากการทำงานข้างนอกอย่างน้อย 2-3 ปี เมื่อผมจบทางด้าน Information System มาจากคณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ก็ไปทำงานเป็นฝ่ายขายอยู่ที่เอสซีจี เปเปอร์ 2 ปี ก่อนจะไปเรียนต่อปริญญาโททางการสื่อสารการตลาดที่ประเทศอังกฤษ และกลับมาทำธุรกิจครอบครัว สำหรับกรณีของผมถือว่าเร็วมาก ทำงานนอกบ้านแค่ 2 ปี ก็ได้เข้ามาสานต่อธุรกิจที่บ้าน บ้านเราตั้งกฎนี้ขึ้นเพื่อให้ลูกหลานออกไปหาประสบการณ์ ฝึกฝนตัวเองให้เป็นคนคุณภาพ เมื่อกลับมาบริหารธุรกิจคุณต้องพร้อมที่จะแข่งขันกับบุคลากรมืออาชีพของบริษัท ไม่ใช่ว่าจู้จี้ จะถือสิทธิ์ว่าเราเป็นทายาทแล้วมานั่งตำแหน่งไหนก็ได้ คุณต้องมีศักยภาพเทียบเท่าหรือสูงกว่าคุณจึงได้รับสิทธิ์นั้น”

ในตำแหน่งของผู้บริหารคุณจ๊กเป็นลูกไม้หล่นไม่ไกลต้น เพราะเป็นที่ยอมรับในเรื่องความสามารถ “ผมมีคุณยายบุญสม โซสธฤกุล เป็นไอดอล แม้ท่านจะจบเพียงแค่ ป.4 ก็สามารถบริหารงานได้อย่างราบรื่น ท่านเป็นผู้หญิงเก่งมากในความรู้สึกของผม แถมยังเป็นคุณยายที่ใจดีของหลาน คำสอนของท่านที่ประทับใจคือ ‘ความซื่อสัตย์’ เราต้องซื่อสัตย์ทั้งกับตัวเองและคนรอบข้าง ส่วนคุณพ่อ ดร.อาทร และคุณแม่ พรจันทร์ จันทิมล ท่านก็จะสอนผมไม่ต่างจากคุณยาย เพียงแต่ว่าท่านมุ่งเน้นไปทางด้านการศึกษา คุณพ่อผมเคยเป็นรองอธิบดีกรมอาชีวศึกษา และเลขาธิการสำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ ส่วนคุณแม่จะเป็นนักเล่านิทาน สอนหนังสือ จัดรายการทีวีเกี่ยวกับเด็ก มุมมองของท่านก็จะต่างออกไป คือเน้นย้ำเรื่องความเอาใจใส่ในการทำงาน ตั้งใจสืบทอดเจตนารมณ์ของคุณตาคุณยายให้สมกับที่ท่านก่อร่างสร้างตัวธุรกิจนี้มากระทั่งตกทอดจนถึงลูกหลาน” นักบริหารหนุ่มอารมณ์ดีเล่าเรื่องคุณยายและบุพการีให้ฟังอย่างภาคภูมิใจ

ด้วยบุคลิกอันร่าเริงแจ่มใส สังเกตได้จากเสียงหัวเราะและแววตาเปล่งประกายแห่งความสุขอยู่ตลอดเวลา ทำให้เราอยากทราบต่อไปว่านอกจากครอบครัวอันอบอุ่นและคุณยายอันเป็นที่รักยิ่ง คุณจ๊กยังมีมุมสบายๆ ของตัวเองเกี่ยวกับเรื่องใดบ้าง และเมื่อถูกถาม



ถึงเรื่องนี้เจ้าตัวตอบว่า “ผมยังมีมุมสบายๆ นะครับ ไม่ได้คร่ำเคร่งอยู่กับการนั่งหัวโต๊ะอย่างเดียว ภาพพจน์ที่คนภายนอกมองมายังผม อาจจะมองว่าด้วยภาระหน้าที่รับผิดชอบผมโตเกินอายุ แต่ถ้าเป็นเพื่อนกลุ่มก็วนเดียวกันไม่ว่าที่สาธิตปทุมวันหรือที่ธรรมศาสตร์จะทราบตีว่าผมมักจะสนุกสนานกับเพื่อน ผมชอบเล่นกีฬา ทั้งฟิตเนส เทนนิส กอล์ฟ และโดยเฉพาะฟุตบอลที่ชอบเป็นชีวิตจิตใจ ปัจจุบันก็ยังเล่นอยู่ นักฟุตบอลที่ผมชอบมากคือซิโก้-เกียรติศักดิ์ เสนาเมือง ที่นอกจากเป็นกองหน้าฝีเท้าจัดแล้ว ผมยังชอบในท่าดีลังกาเวลา เขา ทำประตูได้ แต่ถ้าเป็นต่างชาติผมจะชอบทีมเยอรมัน และปีนี้ผมหวังว่าเยอรมันจะเป็นแชมป์โลกครับ (หัวเราะ) โดย

ส่วนตัวแล้วผมจะชอบโลธาร์ มัทเธอุสมาก และเจ้าของฉายาฉลามขาว เจอร์เก้น คลินส์มันน์ ต้องบอกว่าผมเริ่มดูฟุตบอลครั้งแรกก็ตอนที่ทีม เยอร์มันได้แชมป์โลกตอนปี 1990 หลังจากนั้นผมก็ติดใจในกีฬาฟุตบอล เพราะจะไม่มีใครเป็นฮีโร่ในทีม ทั้ง 11 คนต้องช่วยกัน”

ทราบกันแล้วว่าคุณจิ๊กชอบกีฬาฟุตบอลเป็นพิเศษ แต่เมื่อถามถึงกิจกรรมสันทนาการอื่นๆ ต่อไปอีกคุณจิ๊กตอบว่า “ผมชอบเที่ยวครับ และเมื่อไหร่ที่ว่างผมจะลงไปภูเก็ต ข้อแรกคือผมชอบทะเล ข้อที่สองถือเป็นการไปดูธุรกิจโรงแรมของครอบครัวด้วย เพราะเรามีโรงแรม เรนของส์อยู่ที่ภูเก็ต การลงไปจึงทั้งเพื่อพักผ่อนและดูความเรียบร้อยของ โรงแรม นอกจากนั้นผมก็จะดูหนังฟังเพลงเหมือนคนทั่วไปละครับ”


ปัจจุบันทายาทรุ่นที่ 3 ของตระกูล ‘ซอโสติกกุล’ มี 24 คน คุณจิ๊กเล่าอย่างอารมณ์ดีต่อว่า “มีครั้งหนึ่งที่กลับมาทำธุรกิจของ ครอบครัว ที่เหลือออกไปทำงานอื่นๆ เป็นหมอ เป็นอาจารย์บ้าง แล้วแต่ความถนัด เหลืออยู่นั้นอย่างทั้งหมด 4 คน อยู่ฝ่ายการผลิต 2 คน และการตลาดอีก 2 คน มีคนถามผมว่าทำไมไม่ออกไปทำงานข้างนอก เกี่ยวกับเรื่องนี้ผมรู้สึกว่าการบริหารธุรกิจครอบครัวถือเป็นความท้าทายปนความสนุก แม้ทุกหน่วยธุรกิจจะแยกส่วนกันชัดเจน แต่ทุกคนยังต้องอยู่ภายใต้ โอวาทของผู้ใหญ่”

ภายในบริษัทนั้นยังยั้ง Conservative เมื่อถามถึงแนวทางในการบริหารคุณจิ๊กจึงตอบว่า “ไลฟ์สไตล์ในการบริหารของผมคือเน้นการสื่อสารด้วยความเข้าใจกันมากกว่าสั่งการ เพราะหลายคนอายุมากกว่า จำได้ว่าตอนน้ำท่วมมีบางคนอายุ 60-70 มาทำงานตั้งแต่เช้า เพราะเขารู้สึกว่าบริษัทเป็นเหมือนบ้าน ผู้ใหญ่บางท่านอยู่บ้านแล้วป่วยต้องออกมาที่บริษัทก็มี ผมจึงต้องบริหารภายใต้กาลเทศะและความเหมาะสม ขณะเดียวกันผมก็ต้องเรียนรู้ทุกเรื่องการขายไปพร้อมๆ กับเซลส์ ผมเคยนั่งรถไปส่งสินค้าในต่างจังหวัดกับเซลส์เพื่อคุยกับตัวแทนจำหน่าย หรือ ผู้บริโภคโดยตรง โดยเฉพาะเด็กนักเรียนหรือผู้ปกครองที่เลือกใช้ใช้นาย ผมมักจะถามเขาว่าทำไมจึงซื้อรองเท้าหนังบาง ส่วนใหญ่ตอบว่าของเรานานทานใช้ได้นาน แม้วารองเท้าของเราจะสูงกว่ายี่ห้ออื่นอยู่บ้าง

“สำหรับผมคือตำนาน ซึ่งถ้าจะอธิบายเพิ่มเติมก็คือการคงอยู่ที่ยาวนาน ในส่วนของการทำงานของผมอยากให้เป็นที่สืบทอดไปและ

ยังคงดำรงอยู่ อยากให้ผู้สวมใส่ได้รู้สึกร่วมและมี ความภูมิใจกับงานตรงนี้ อนาคตนั้นยังจะยังคง เป็นบริษัทที่มั่นคง เดินก้าวไปแบบช้าๆ แต่มั่นคง มีอายุยืนยาวไปถึง 100 ปี เพื่อให้สมกับสโลแกนของเราคือ ‘ทุกก้าวคือตำนาน’ ครับ”

หลังจากที่ทราบทั้งเรื่องการทำงานและ กิจกรรมสันทนาการในวันพักผ่อนของคุณจิ๊ก ไปแล้ว ในฐานะผู้ที่ร่ำเรียนทางด้านการบริหาร เราลองมาดูสิว่า โดยส่วนตัวแล้วคุณจิ๊กวางแผนการลงทุนกับเรื่องใดบ้าง

“ผมอาจจะยังเป็นนักลงทุนหน้าใหม่ นอกจากบริหารงานให้กับครอบครัว ผมยังมองหาการลงทุนแบบอื่นด้วย ซึ่งผมเลือกที่จะลงทุนกับ ปตท. ในฐานะผู้ถือหุ้นกู้คนหนึ่ง เพราะเชื่อมั่นในศักยภาพขององค์กร และความเป็นมืออาชีพของผู้บริหารระดับสูงของ ปตท. ทุกท่าน ซึ่งล้วนแต่เป็นผู้มากด้วยวิสัยทัศน์ และเป็นนักบริหารระดับมันสมองของประเทศ เพราะฉะนั้นเรื่องของความมั่นคงคงไม่ต้องพูดถึง ความเสี่ยงจึงมีค่าเป็นศูนย์สำหรับบริษัทพลังงานแห่งชาติ ที่ทำธุรกิจแบบครบวงจร และเติบโตอยู่ในระดับโลกเช่น ปตท. นักลงทุนอย่างผมจึงเลือก ปตท. เพราะได้ผลตอบแทนมากกว่าการนำเงินไปฝากแบงก์อย่างแน่นอน นอกจากนี้ ปตท. ยังดูแลผู้ถือหุ้นกู้เป็นอย่างดี มีกิจกรรมให้ร่วมสนุกอย่างต่อเนื่อง ล่าสุดก็มีคอนเสิร์ตที่อิมแพค เมืองทองธานี กับชมภาพยนตร์เรื่องตำนานสมเด็จพระนเรศวร ตอนยุทธหัตถี ซึ่งผมเองก็ไปร่วมกิจกรรมเกือบทุกครั้งครับ” 

บริหารพอร์ตลงทุน ครึ่งปีหลังกับมือโปร

ภาพรวมการลงทุนช่วงครึ่ง
หลังของพ.ศ. 2557 ยัง
คงมีปัจจัยความไม่แน่นอนที่จะมี
อิทธิพลต่อการตัดสินใจเข้าลงทุน
โดยเฉพาะประเด็นทางการเมืองและ
ทิศทางเศรษฐกิจที่ยังไม่มีความ
ชัดเจน ผู้เชี่ยวชาญได้ประเมินว่า
ตัวเลขการเติบโตทางเศรษฐกิจจะ
ชะลอลงอย่างแน่นอน



คุณศุภวุฒิ สายเชื้อ กรรมการผู้จัดการหัวหน้าสายงานวิจัย บล.ภัทร ให้ความเห็นว่า “อัตราการเติบโตทางเศรษฐกิจของไทยหรือจีดีพีปีนี้จะเติบโตระดับ 2.8% โดยสร้างจากสมมติฐานที่ว่าไทยสามารถจัดตั้งรัฐบาลได้ภายในช่วงครึ่งปีหลัง

คุณศุภวุฒิกล่าวต่อไปอีกว่า “หากสามารถจัดตั้งรัฐบาลได้ภายในช่วงครึ่งปีหลังจะทำให้จีดีพีเติบโตได้ราว 5% โดยมีปัจจัยหนุนหลักจากภาคการท่องเที่ยว การบริโภค และภาคการส่งออกที่คาดว่าจะเติบโตถึง 4%”

คุณศุภวุฒิยังกล่าวทิ้งท้ายไว้ด้วยว่า “อย่างไรก็ตามหากไม่สามารถจัดตั้งรัฐบาลได้ในปีนี้จะทำให้กิจกรรมทางเศรษฐกิจต่างๆ ชะลอออกไปเป็นจำนวนมาก แม้จีดีพีอาจจะไม่ถึงขั้นติดลบแต่อาจจะเติบโตได้ไม่มากนัก นอกจากนี้ยังต้องติดตามสถานการณ์ของประเทศเกิดใหม่ที่มีปัญหาเรื่องเงินทุนสำรองของประเทศ รวมไปถึงเศรษฐกิจจีนที่คาดว่าจะมีการชะลอตัว”

ทางด้าน**คุณอุสร่า วิไลพิชญ์** นักเศรษฐศาสตร์อาวุโสธนาคารสแตนดาร์ดชาร์เตอร์ด ประเมินว่า “ทิศทางค่าเงินบาทจากนี้ไป โดยเฉพาะช่วงไตรมาสสุดท้ายของปีมีความเป็นไปได้สูงที่เงินบาทจะเริ่มกลับมาแข็งค่า เชื่อว่าช่วงนั้นสถานการณ์ทางการเมืองน่าจะเริ่มคลี่คลายมากขึ้น ทำให้นักลงทุนต่างชาติเริ่มมีความเชื่อมั่นและกล้าที่จะกลับเข้ามาลงทุนอีกรอบ”

คุณอุสร่าเชื่อว่า “มาตรการผ่อนคลายนโยบายการเงินเชิงปริมาณ (คิวอี) ของธนาคารกลางสหรัฐฯ (เฟด) น่าจะยุติลงแล้วช่วงไตรมาสสุดท้ายของปี หากความกังวลต่อการลดคิวอีของเฟดหมดลงน่าจะเป็นปัจจัยที่หนุนให้มีความแข็งแกร่งกำไรกลับมาลงทุนในตลาดไทยอีกครั้ง โดยเธอเชื่อว่าเงินบาทไทยมีโอกาสจบปีที่ระดับ 32 บาทต่อดอลลาร์”

ส่วนมุมมองของ**คุณนิวัฒน์ กาญจนภูมินทร์** กรรมการผู้จัดการสมาคมตลาดตราสารหนี้ไทย ให้ความเห็น



คุณอุสร่า วิไลพิชญ์

ว่า “แนวโน้มของผลตอบแทนในตราสารหนี้ระยะยาวมีโอกาสปรับตัวสูงขึ้นในช่วงไตรมาส 3 ของปีนี้”

คุณนิวัฒน์กล่าวเสริมอีกว่า “หากปัญหาทางการเมืองสามารถคลี่คลายและจัดตั้งรัฐบาลถาวรมาบริหารประเทศได้จะทำให้เศรษฐกิจกลับมาเป็นบวก และการปรับตัวเพิ่มขึ้นของผลตอบแทนพันธบัตรสหรัฐฯ อายุ 10 ปีจากการฟื้นตัวของเศรษฐกิจสหรัฐฯ รวมไปถึงความเสี่ยงในการถูกปรับลดเครดิตเรตติ้งของประเทศจะทำให้ผลตอบแทนตราสารหนี้ระยะยาวเพิ่มสูงขึ้นได้”

เช่นเดียวกับบรรดาผู้จัดการกองทุนท่านอื่นๆ **คุณธีรนาถ รุจิเมธาภาส** กรรมการผู้จัดการ บลจ.ทิสโก้ มองว่าปัจจัยทางการเมืองยังคงเป็นประเด็นหลักที่ส่งผลกระทบต่อการลงทุนในประเทศ **คุณธีรนาถ**ให้

FEATURE Smart Money



คุณต่อ อินทวิวัฒน์



คุณสาห์รัช ชัยสุวรรณ



คุณกัทธิรา ดิสรุ่งธีระภพ

ความเห็นที่ว่า “บลจ. ได้ประเมินความสามารถในการสร้างผลกำไรของบริษัทจดทะเบียนปีนี้ซึ่งเติบโตได้ไม่ถึงระดับ 10% จากก่อนหน้านี้นี้ที่มองว่าการเติบโตจะสูงกว่าระดับดังกล่าวเนื่องจากปัญหาทางการเมืองในประเทศยังเป็นปัจจัยลบสำคัญที่ฉุดภาพรวมทางเศรษฐกิจ ขณะที่ดัชนีจะเคลื่อนไหวอยู่ในกรอบ 1,200-1,450 จุด คุณธีรนามองว่าตลาดหุ้นไทยมีโอกาที่จะปรับตัวขึ้นน้อยเพราะยังถูกกดดันจากการเมือง ขณะที่ผลประกอบการของบริษัทจดทะเบียนจะออกมาต่ำกว่าที่คาดการณ์”

ทางด้านคุณต่อ อินทวิวัฒน์ ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร บริษัทหลักทรัพย์จัดการกองทุนแมนูไลฟ์ (ประเทศไทย) เล่าให้ฟังว่า “บลจ. มีความคาดหวังว่าเม็ดเงินการลงทุนจากนักลงทุนต่างชาติมีโอกาสที่จะไหลกลับเข้ามาในประเทศในช่วงครึ่งปีหลัง หากปัญหาความไม่สงบทางการเมืองเริ่มคลี่คลาย”

คุณต่อยังกล่าวเพิ่มเติม “แม้โดยภาพรวมเศรษฐกิจ

ไทยยังไม่มีแนวโน้มที่จะฟื้นตัวขึ้นอย่างชัดเจนจากภาคธุรกิจที่ชะลอแผนการลงทุนขนาดใหญ่และความเชื่อมั่นของผู้บริโภคในประเทศที่ลดลงอย่างต่อเนื่อง ทั้งนี้ บริษัทแนะนำนักลงทุนให้มีการชะลอการลงทุนในประเทศและถือเงินสดมากขึ้น แต่หากเลือกที่จะมีการลงทุนให้มองไปที่กลุ่ม ICT ที่มีการจ่ายปันผลค่อนข้างสูง อย่างไรก็ตามเป้าหมายการลงทุนปีนี้ควรจะเน้นการลงทุนในหุ้นต่างประเทศ ทั้งกองทุนที่ลงทุนในตลาดเอเชีย สหรัฐฯ และยุโรป โดยเฉพาะช่วงที่ตลาดหุ้นไทยยังมีความผันผวนจากปัจจัยความไม่แน่นอนทางการเมือง”

ส่วนคุณสาห์รัช ชัยสุวรรณ ผู้อำนวยการสายการตลาด บริษัทหลักทรัพย์จัดการกองทุนทีเอสโก้ มีมุมมองว่า “ตลาดหุ้นญี่ปุ่นซึ่งมีแนวโน้มเติบโตอย่างต่อเนื่องหรือมีแนวโน้มที่ดี มีความโดดเด่นในการลงทุน”

ขณะที่คุณกัทธิรา ดิสรุ่งธีระภพ นายกสมาคมบริษัทหลักทรัพย์ ประเมินว่า “ตลาดหุ้นไทยจะกลับมา

FEATURE Smart Money

คึกคักได้อีกครั้งช่วงครึ่งปีหลัง เป็นไปได้ที่มูลค่าการซื้อขายของตลาดหุ้นไทยจะสามารถกลับไปสู่ระดับ 4-5 หมื่นล้านบาทต่อวัน จากที่ผ่านมาอยู่ที่ประมาณ 3 หมื่นล้านบาทต่อวัน เนื่องจากเริ่มเห็นสัญญาณเงินทุนต่างชาติที่เริ่มไหลกลับเข้ามาในตลาดเกิดใหม่ รวมถึงตลาดหุ้นไทยด้วย หากตัวเลขเศรษฐกิจของประเทศเริ่มนิ่งและไม่มีปัจจัยลบใหม่ๆ เข้ามาเชื่อว่าจะเป็นปัจจัยหนุนที่ดีต่อผลประกอบการบริษัทจดทะเบียนไทยและตลาดหุ้นไทย”

คุณภทิธีราเห็นว่า “ในปัจจุบันเริ่มเห็น Fund Flow กลับเข้ามาเป็นระยะๆ เชื่อว่าจะส่งผลให้ความเชื่อมั่นของนักลงทุนกลับมาอีกครั้ง ขอเพียงแค่นี้ไม่มีปัจจัยลบใหม่ๆ เข้ามาซ้ำเติมอีก วอลลุ่ม 4-5 หมื่นล้านบาทต่อวันคงได้เห็นแน่หากเทรนด์ที่เริ่มดีเป็นไปอย่างต่อเนื่อง ส่วนเป้าดัชนียังคงไว้ที่ 1,450 จุดไปก่อน รอดูสถานการณ์ของตลาดอีกครั้ง แต่ที่แน่ๆ เชื่อว่าครึ่งปีหลังเศรษฐกิจไทยคงไม่แย่ไปกว่าครึ่งปีแรก”

นอกจากนี้**คุณภทิธีรา**ยังแนะนำว่าหุ้นที่น่าจะได้รับ ความสนใจเป็นพิเศษจากผู้ลงทุนอยู่ในกลุ่มอสังหาริมทรัพย์ อิเล็กทรอนิกส์ การขนส่ง และการท่องเที่ยว

อย่างไรก็ตาม **คุณเผด็จภ** สงเคราะห์ กรรมการผู้จัดการด้านสายงานจัดการเงินส่วนบุคคล บริษัทหลักทรัพย์ กสิกรไทย กล่าวว่า “กลยุทธ์การลงทุนในครึ่งปีหลังเน้นการบริหารพอร์ตลงทุนส่วนใหญ่จะให้น้ำหนักการลงทุนกับ



ปัจจัยทางการเมืองเป็นสำคัญ หากการเมืองกลับเข้าสู่ภาวะปกติจะแนะนำให้นักลงทุนบริหารพอร์ตลงทุนโดยนำเงินไปลงทุนในตลาดหุ้นไทยประมาณ 50% ของพอร์ตลงทุน ขณะเดียวกันควรลงทุนในหุ้นต่างประเทศโดยเน้นไปที่ตลาดยุโรป 15% ที่เหลือควรนำไปลงทุนในตราสารหนี้ระยะสั้น เพราะประเมินว่าแนวโน้มอัตราดอกเบี้ยน่าจะเข้าใกล้จุดต่ำสุดเต็มที่แล้ว

ในทางกลับกันหากสถานการณ์การเมืองยังไม่มีความชัดเจน ปัจจัยความเสี่ยงยังมีให้เห็นอย่างต่อเนื่อง ขอแนะนำให้ลงทุนในตลาดหุ้นประมาณ 20% ควรเน้นลงทุนหุ้นที่ให้ผลตอบแทนจากเงินปันผลระดับ 6% ขึ้นไป และให้เพิ่มสัดส่วนการลงทุนตลาดหุ้นยุโรปประมาณ 30% รวมทั้งเพิ่มการลงทุนในตราสารหนี้ระยะสั้นเป็น 50%”

คุณเผด็จภกล่าวทิ้งท้ายว่า “สาเหตุที่มองว่าตลาดยุโรปน่าสนใจมากขึ้นเนื่องจากการอัดฉีดเม็ดเงินเพื่อกระตุ้นเศรษฐกิจอาจจะมีให้เห็นมากขึ้น และโอกาสที่เม็ดเงินจะไหลกลับเข้ามาในตลาดเกิดใหม่จะลดลง ดังนั้น การลงทุนในสินทรัพย์เสี่ยงในประเทศไทยจะถูกลดความน่าสนใจด้วยเช่นกัน”

การบริหารพอร์ตลงทุนของแต่ละท่านอาจมีความแตกต่างกันขึ้นอยู่กับความยอมรับความเสี่ยงของแต่ละท่าน แต่ทุกคนมีเป้าหมายเดียวกันคือลงทุนอย่างไรให้ได้กำไร ดังนั้น สิ่งสำคัญที่สุดคือการติดตามสถานการณ์ที่มีผลกระทบต่อการลงทุนทั้งในและต่างประเทศอย่างใกล้ชิด **h**



ผลการดำเนินงานไตรมาสที่ 1 ปี 2557 เปรียบเทียบกับไตรมาสที่ 1 ปี 2556

ใน Q1/2557 ปตท. และบริษัทย่อยมีรายได้จากการขายจำนวน 716,571 ล้านบาท เพิ่มขึ้นจากไตรมาสที่ 1 ปี 2556 (Q1/2556) จำนวน 16,707 ล้านบาท หรือร้อยละ 2.4 โดยส่วนใหญ่มาจากปริมาณขายที่เพิ่มขึ้นจากกลุ่มธุรกิจน้ำมันและกลุ่มธุรกิจการค้าระหว่างประเทศ ถึงแม้ว่าราคาเฉลี่ยของน้ำมันดิบดูไบลดลงจาก 108.2 USD ต่อบาร์เรล ใน Q1/2556 เป็น 104.5 USD ต่อบาร์เรล ใน Q1/2557 ส่งผลให้ EBITDA เพิ่มขึ้นจำนวน 7,157 ล้านบาท หรือร้อยละ 12.5 ซึ่งส่วนใหญ่มาจากผลประกอบการที่เพิ่มขึ้นของกลุ่มธุรกิจก๊าซธรรมชาติจาก Feed Cost ที่ปรับลดลงและกลุ่มธุรกิจการค้าระหว่างประเทศจากกำไรที่เพิ่มขึ้นจากคอนเดนเสท ในขณะที่ ปตท. และบริษัทย่อยมีส่วนแบ่งกำไรจากเงินลงทุนในบริษัทร่วมใน Q1/2557 จำนวน 4,583 ล้านบาท ลดลงจาก Q1/2556 จำนวน 4,985 ล้านบาท หรือร้อยละ 52.1 เป็นผลจากผลการดำเนินงานที่ลดลงของกลุ่มธุรกิจปิโตรเคมีและกลุ่มธุรกิจการกลั่น โดยกลุ่มธุรกิจปิโตรเคมีสายอะโรเมติกส์ที่ลดลงจาก Spread Margin ของพาราไซลีนปรับตัวลดลงอย่างมีนัยสำคัญจาก Q1/2556 เนื่องจากภาวะอุปทานส่วนเกินของพาราไซลีนที่อยู่ในระดับสูง จากกำลังการผลิตใหม่ที่เพิ่มขึ้นในจีนและซาอุดีอาระเบีย ประกอบกับความต้องการพาราไซลีนเริ่มชะลอลดตามอุปสงค์ที่ลดลงของสาร PTA นอกจากนี้ผลการดำเนินงานสายโพลีเอทิลีนลดลงเช่นกัน เนื่องจากในระหว่าง Q1/2557 โรงโพลีเอทิลีนและผลิตภัณฑ์ต่อเนื่องมีการหยุดผลิตจากการปิดซ่อม

ตามแผนของโรงโพลีเอทิลีน I-1 และการปิดซ่อมฉุกเฉินของโรงโพลีเอทิลีน I4-1 ของบริษัท พีทีที โกลบอล เคมิคอล จำกัด (มหาชน) (PTTGC) รวมทั้งผลกระทบจากอุบัติเหตุฟ้าผ่าของโรงแยกก๊าซธรรมชาติหน่วยที่ 5 ของ ปตท. ส่งผลให้ปริมาณผลิตและปริมาณขายลดลง แม้ว่า Spread Margin จะปรับเพิ่มขึ้นก็ตาม นอกจากนี้ธุรกิจการกลั่นมีผลการดำเนินงานที่ลดลง จาก Spread Margin ของน้ำมันสำเร็จรูปทุกผลิตภัณฑ์ปรับตัวลดลง เนื่องจากเศรษฐกิจที่ชะลอตัวของจีน และความต้องการนำเข้าน้ำมันของประเทศในแถบเอเชียเหนือและยุโรปลดลงจากฤดูหนาวที่อบอุ่นขึ้น ประกอบกับผลขาดทุนจากสต็อกน้ำมันที่เพิ่มขึ้นเมื่อเทียบกับช่วงเดียวกันของปีก่อน

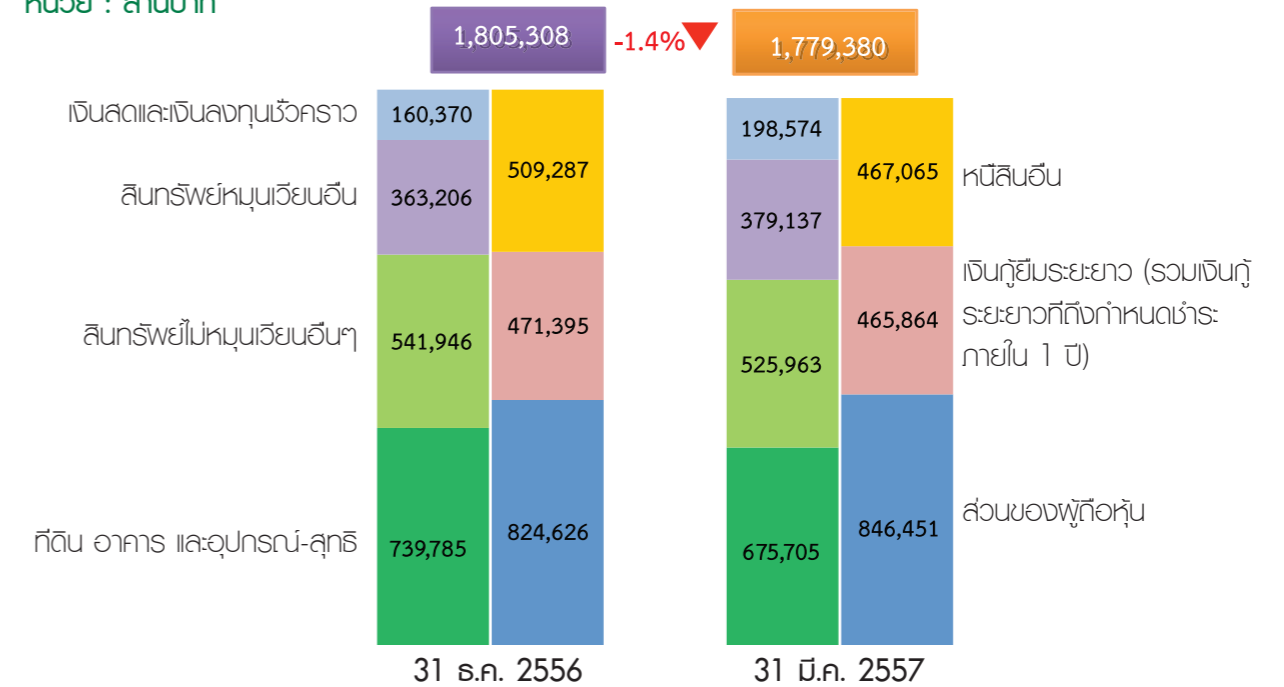
ใน Q1/2557 ปตท. และบริษัทย่อยมีกำไรจากอัตราแลกเปลี่ยนจำนวน 2,690 ล้านบาท ลดลง 4,329 ล้านบาท จาก 7,019 ล้านบาท ใน Q1/2556 หรือร้อยละ 61.7 เนื่องจากใน Q1/2557 ค่าเงินบาทเทียบกับเงินเหรียญสหรัฐฯ แข็งค่าขึ้นในสัดส่วนที่น้อยกว่า Q1/2556 นอกจากนี้ใน Q1/2557 ปตท. และบริษัทย่อยมีภาษีเงินได้จำนวน 13,067 ล้านบาท เพิ่มขึ้นจาก Q1/2556 จำนวน 3,557 ล้านบาท หรือร้อยละ 37.4 ส่งผลให้ใน Q1/2557 ปตท. และบริษัทย่อยมีกำไรสุทธิลดลง 8,356 ล้านบาท หรือร้อยละ 23.3 จากกำไรสุทธิ 35,804 ล้านบาท ใน Q1/2556 (หรือคิดเป็น 12.52 บาทต่อหุ้น) เป็นกำไรสุทธิ 27,448 ล้านบาท ใน Q1/2557 (หรือคิดเป็น 9.60 บาทต่อหุ้น)

ผลการดำเนินงาน	หน่วย	ไตรมาส 1 ปี 2556	ไตรมาส 1 ปี 2557
รายได้จากการขายและการให้บริการ	(ล้านบาท)	699,864	716,571
กำไรสุทธิ	(ล้านบาท)	35,804	27,448
กำไรสุทธิต่อหุ้น	(บาทต่อหุ้น)	12.52	9.6
อัตราผลตอบแทนผู้ถือหุ้น*	(ร้อยละ)	16.2	12.4
อัตรากำไรสุทธิต่อขายสุทธิ*	(ร้อยละ)	5.12	3.83
อัตราผลตอบแทนจากสินทรัพย์รวม*	(ร้อยละ)	6.07	4.81
มูลค่าทางบัญชีต่อหุ้น	(บาทต่อหุ้น)	239.5	247.9
ราคาหุ้น ณ วันสิ้นสุด	(บาทต่อหุ้น)	326	299

* การคำนวณอัตราส่วนทางการเงินเป็นไปตามเกณฑ์ของตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย

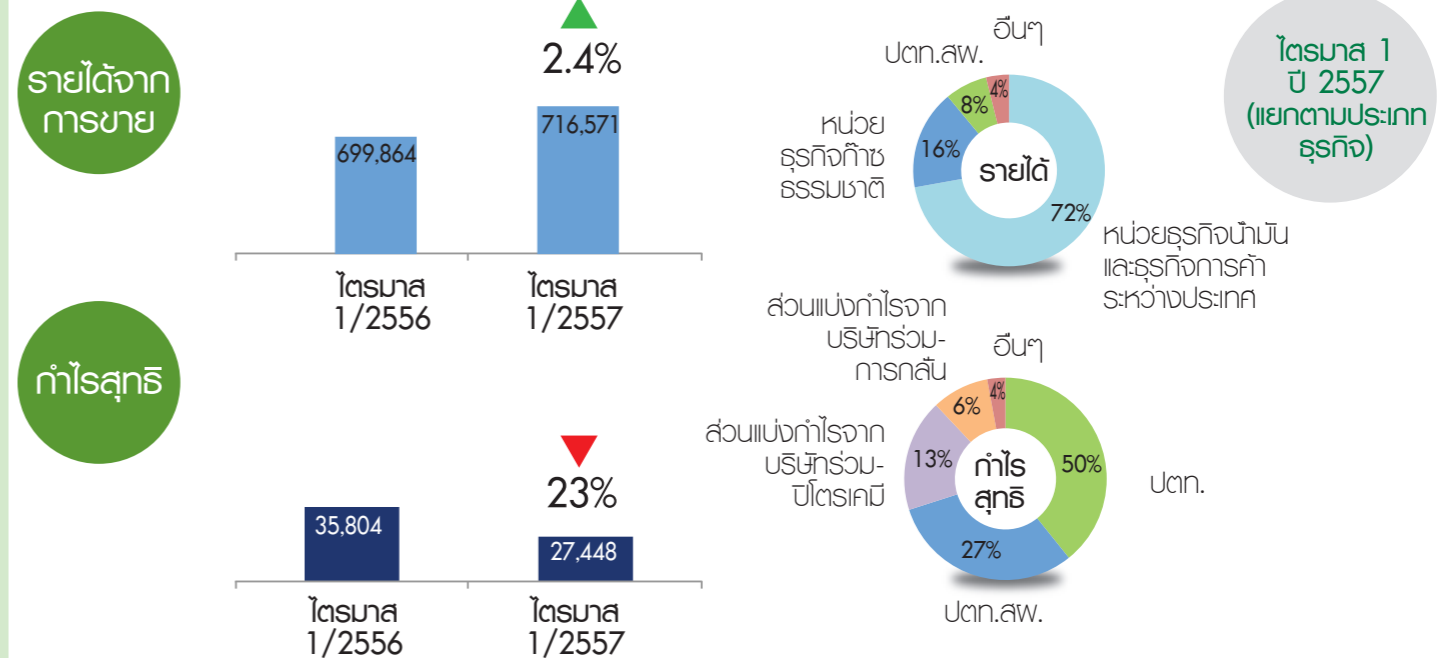
งบดุล

หน่วย : ล้านบาท



ผลการดำเนินงานไตรมาสที่ 1 ปี 2557 เปรียบเทียบกับไตรมาสที่ 1 ปี 2556

หน่วย : ล้านบาท





บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน)

รายงาน ผลกระทบ

ไตรมาสที่ 1 ปี 2557 เปรียบเทียบกับ
ไตรมาสที่ 1 ปี 2556



จาก 4G สู่ 5G

เทคโนโลยีการติดต่อสื่อสารแบบไร้สายในปัจจุบันนี้มีความก้าวหน้ามากขึ้นอย่างรวดเร็ว ความสามารถที่โดดเด่นของเทคโนโลยีเหล่านี้ทำให้โลกของเรากลายเป็นโลกที่ไร้พรมแดนขึ้นมาได้จริง ไม่ว่าจะเราอยู่ใกล้กันคนละซีกโลกหรืออยู่ห่างไกลกันเพียงใดก็ตาม เราสามารถติดต่อสื่อสารข้ามทวีปกันได้โดยง่ายดาย ผ่านทางแอปพลิเคชัน อาทิ การใช้ไลน์ การใช้สไกป์ การใช้วอทแอป หากเรานำค่าใช้จ่ายของวิธีการเหล่านี้ไปเปรียบเทียบกับค่าใช้จ่ายในการใช้โทรศัพท์ วิธีการที่กล่าวมาข้างต้นช่วยให้เราประหยัดค่าใช้จ่ายได้อย่างมาก แต่ถึงกระนั้นก็ตามเราต้องไม่ลืมว่าระบบการติดต่อสื่อสารที่เราใช้นั้นและรวดเร็วทันใจนั้นจำเป็นต้องมีเทคโนโลยีที่ทันสมัยเพียงพออยู่เบื้องหลัง คอลัมน์ Ask the Expert ฉบับนี้กำลังจะนำเสนอเทคโนโลยีการสื่อสารในยุคที่ 4 หรือที่เรียกกันติดปากว่า 4G และยุคที่ 5 หรือ 5G



2020

4G คือระบบการสื่อสารไร้สายความเร็วสูงในยุคที่ 4 (4th Generation Mobile Communications) ระบบ 4G ให้ความเร็วในการรับส่งข้อมูลสูงถึง 1 Gbps (1,000 Mbps) ทำให้อุปกรณ์พกพาทุกประเภท ไม่ว่าจะเป็นโทรศัพท์มือถือแบบ Smartphone, Tablet หรือ Notebook Computer สามารถเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตด้วยความเร็วสูงอย่างไม่เคยมีมาก่อน

4G สามารถแบ่งแยกได้เป็น 2 ระบบย่อย คือแบบ WiMAX และแบบ LTE (Long Term Evolution) โดยที่ระบบหลังได้รับความนิยมมากและถูกนำไปใช้งานแล้วในหลายประเทศ

ประโยชน์ของระบบการสื่อสารไร้สายแบบ 4G คือการสื่อสารด้วยภาพกับเสียงที่รวดเร็วและคมชัดระดับ HD (High Definition) รวมทั้งช่วยในการรับชมภาพยนตร์หรือวิดีโอได้อย่างคมชัด ไม่มีกระตุก สำหรับข้อดีดังกล่าวสามารถนำมาประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ทั้งทางด้านการศึกษา การแพทย์ การประกอบธุรกิจและการสร้างความบันเทิงได้เป็นอย่างดี ในประเทศไทยทางบริษัท ทีโอที จำกัด กำลังเริ่มทดสอบระบบ 4G และคาดว่าจะสามารถนำมาใช้เชิงพาณิชย์ได้ในอีกไม่นานนี้

ส่วนระบบ 5G เป็นระบบสื่อสารไร้สายยุคถัดจาก

FEATURE
Ask the Expert



ระบบ 4G ซึ่งยังไม่ได้กำหนดมาตรฐานและรูปแบบที่จะนำออกมาใช้งานจริงอย่างตายตัว เนื่องจากยังอยู่ระหว่างการพัฒนา แต่ในแวดวงวิชาการมีการพูดถึงเทคโนโลยี 5G ว่าจะมีความเร็วในระดับที่ช่วยให้ผู้ใช้อุปกรณ์พกพาสามารถดาวน์โหลดภาพยนตร์ความละเอียดสูง Full HD ในเวลาไม่กี่วินาที เทคโนโลยีนี้จะช่วยให้แอปพลิเคชันขนาดใหญ่ที่ต้องใช้เครือข่ายข้อมูลประสิทธิภาพสูง สามารถทำงานได้อย่างราบรื่นและรวดเร็วมากกว่าเทคโนโลยี 4G

ทาง NTT DoCoMo ผู้ให้บริการเครือข่ายยักษ์ใหญ่ของญี่ปุ่น เคยแสดงการเชื่อมต่อเครือข่ายมือถือ 5G ที่สามารถใช้ความเร็วได้มากถึง 100 เท่าของเครือข่าย LTE ที่ใช้อยู่ในปัจจุบันของญี่ปุ่น ทำให้ทางบริษัทคาดการณ์ว่าจะสามารถเริ่มใช้ได้ในปี ค.ศ. 2020 ซึ่งเป็นปีที่ประเทศญี่ปุ่นเป็นเจ้าภาพกีฬาโอลิมปิก อาจกล่าวได้ว่างานนี้ประเทศแห่งเจ้าเทคโนโลยีเฉกเช่นญี่ปุ่นไม่น้อยหน้าประเทศอื่นๆอย่างแน่นอน

หลายท่านคิดว่าเทคโนโลยีการติดต่อสื่อสารแบบไร้สายสามารถใช้งานมือถือได้อย่างเดียวเท่านั้น แต่อันที่จริงแล้วเราสามารถนำไปใช้กับอย่างอื่นได้อีกมากมาย อาทิ การใช้กับรถยนต์ อย่างในงาน CES 2014 มีการพูดถึงรถยนต์ที่มาพร้อมกับ 4G LTE จากบริษัท General Motors (GM) ที่ทางบริษัทออกมาเปิดเผยว่ากำลังจะเริ่มติดตั้งระบบ 4G LTE กับรถยนต์ Chevrolet โดยร่วมมือกับเครือข่ายโทรศัพท์ AT&T ซึ่งเชื่อว่าเทคโนโลยีตัวนี้จะช่วยให้ผู้ขับรถสามารถใช้โทรศัพท์และเล่นอินเทอร์เน็ตความเร็วสูงบนรถได้ โดยคาดว่าทาง Chevrolet จะติดตั้งเทคโนโลยีนี้ภายใน ค.ศ. 2015 และเป็นที่น่าอนว่าเมื่อใดก็ตามที่ 5G พร้อมใช้งาน เราจะสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับรถยนต์ได้ด้วยเช่นกัน **h**

ตัดตอนมาจากความของ : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. บุติสันต์ เกิดวิบูลย์เวช หัวหน้าภาควิชาเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร (ICT) วิทยาลัยนานาชาติ มหาวิทยาลัยรังสิต ซึ่งตีพิมพ์ในหนังสือพิมพ์ดิลิเวอร์พูล ฉบับประจำวัน 26 กุมภาพันธ์ 2557

FEATURE
Law 360°

ข้อควรรู้

หากคุณคิดจะต่อเติมบ้าน

ส่วนใหญ่มักจะซื้อบ้านผ่านบริษัทจัดสรร มีเพียงส่วนน้อยที่เลือกจะปลูกสร้างเองเพราะค่าใช้จ่ายสูงมากและงบประมาณอาจจะบานปลายจนไม่สามารถควบคุมได้ แต่การซื้อบ้านจากบริษัทจัดสรรมีหลายสิ่งหลายอย่างที่ผิดใจ ทำให้ผู้ซื้อบางส่วนต้องมาดัดแปลงหรือไม่ก็ต่อเติมตามความต้องการของตนเองและครอบครัว ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่สามารถกระทำได้ตามอำเภอใจ เนื่องจากมีข้อบังคับทางกฎหมายเข้ามาเกี่ยวข้อง happiness ฉบับนี้จึงได้นำตัวบทกฎหมายเกี่ยวกับการต่อเติมบ้านมาฝากคุณผู้อ่านพอสังเขปดังนี้

❶ การปลูกสร้างบ้านต้องมีพื้นที่ว่างที่ไม่มีหลังคาปกคลุมไม่น้อยกว่าร้อยละ 30 ของพื้นที่ที่ดิน

❷ ผนังบ้านจะต้องเว้นห่างจากรั้ว โดยผนังด้านที่มีช่องเปิดช่องแสง หน้าต่าง ประตู สำหรับบ้าน 2 ชั้น จะต้องเว้นห่างจากรั้วไม่น้อยกว่า 2 เมตร ถ้าเป็นผนังทึบและข้างบ้านไม่ยินยอมต้องเว้นห่างอย่างน้อย 0.50 เมตร

❸ การปลูกสร้างโดยต่อเติมหรือดัดแปลงอาคาร ซึ่งจำเป็นต้องได้รับอนุญาตนั้นมีการกำหนดดังนี้

3.1 ขยายพื้นที่ชั้นหนึ่งชั้นใดตั้งแต่ 5 ตารางเมตร

3.2 เปลี่ยนหลังคา หรือขยายหลังคาให้ปกคลุมเนื้อที่มากขึ้นกว่าเดิม

3.3 เพิ่มหรือลดจำนวน หรือเปลี่ยนเสา คาน บันได และผนังตามข้อบังคับทางกฎหมาย บ้านที่ซื้อมามากไม่สามารถ

ต่อเติมได้อย่างถูกต้องตามกฎหมาย เพราะส่วนใหญ่บ้านในโครงการจัดสรรจะสร้างเต็มที่ตามที่กฎหมายกำหนดอยู่แล้ว เนื่องจากราคาที่ดินค่อนข้างสูง ดังนั้น การต่อเติมบ้านให้ถูกต้องตามกฎหมายต้องทำการยื่นขออนุญาตต่อส่วนราชการที่เกี่ยวข้อง

จากข้อกฎหมายที่กล่าวมาหากท่านใดไม่ปฏิบัติตามกฎหมาย เจ้าพนักงานสามารถมีคำสั่งให้แก้ไขการต่อเติมบ้านให้ถูกต้อง หรือมีคำสั่งให้รื้อถอนได้ หากฝ่าฝืนอีกผู้กระทำความผิดมีโทษจำคุกไม่เกิน 3 เดือน หรือปรับไม่เกิน 60,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ และปรับอีกวันละไม่เกิน 10,000 บาท ตลอดเวลาที่ยังฝ่าฝืนหรือจนกว่าจะปฏิบัติตามให้ถูกต้อง ดังนั้น หากคิดจะต่อเติมหรือดัดแปลงบ้านควรศึกษากฎหมายที่เกี่ยวข้องเรื่องนี้ไว้ด้วย **h**

ข้อมูลจาก : คณะอนุกรรมการคลินิกช่าง วิศวกรรมสถานแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์

มาเรียนภาษาจีนกันเถอะ

ในสมัยก่อนเรามักจะกล่าวกับลูกๆ หลานๆ เสมอว่าต้องตั้งใจเรียนภาษาอังกฤษและใช้มันเป็นภาษาที่ 2 เพราะหากเราเก่งภาษาอังกฤษก็จะมีโอกาสที่ดีในอนาคตทั้งในเรื่องการเรียนและการทำงาน แต่เมื่อเวลาผ่านไปจนถึงวันนี้เพียงแค่รู้จักภาษาที่ 2 ดูเหมือนว่าจะไม่พอเสียแล้ว เราควรจะเรียนภาษาที่ 3 ติดตัวกันไปบ้าง เพราะทุกวันนี้โลกเรากว้างขึ้น เราต้องติดต่อสื่อสารกับผู้คนและชาวต่างชาติมากขึ้น ดังนั้น ภาษาจึงเป็นสิ่งจำเป็นอยู่เสมอ

วันนี้ผู้เขียนจึงขอเชิญชวนผู้อ่านมาเรียนรู้ภาษาจีนกัน สืบเนื่องจากพี่น้องประชาชนชาวจีนส่วนใหญ่มักจะประกอบธุรกิจ การเรียนรู้ภาษาจีนเพื่อสื่อสารกันในระดับเบื้องต้นน่าจะมีประโยชน์ และช่วยเปิดโอกาสทางการค้าได้อีกทางหนึ่งด้วย คนไทยเราน่าจะเรียนรู้ภาษาจีนได้ไม่ยาก เพราะลักษณะการเรียบเรียงประโยคเหมือนกัน ไม่ได้สลับหรือกลับหน้ากลับหลังเฉกเช่นภาษาอังกฤษ

ก่อนอื่นเรามาเริ่มจากการพูดจาทักทายกันก่อนดีกว่า สวัสดีเรากล่าวกันง่ายๆ ว่า**你好** ซึ่งใช้ได้กับทุกคน แต่หากกล่าวสวัสดีกับผู้ใหญ่ก็เพิ่มความสุภาพนอบน้อมลงไป โดยใช้คำว่า**您好** จะได้รับความเอ็นดูมากขึ้น นอกจากนี้คนจีนมักจะให้ความสำคัญกับสุขภาพมาก ดังนั้น ขณะที่คนจีนพบกันมักจะทักทายกันว่า**你好点了吗** (สุขภาพคุณเป็นอย่างไรบ้าง) หากเราสุขภาพดีควรตอบกลับไปว่า**还好** (หมายถึงเราสุขภาพดีมาก)

ยิ่งไปกว่านั้นอีกเรื่องสำคัญที่ผู้เขียนต้องการฝากให้ผู้อ่านทุกท่านได้ฝึกกันไว้คือการนับเลข เพราะนอกจากต้องใช้ในการสื่อสารทางด้านการค้าแล้ว ยังสามารถใช้ซื้อของหรือต่อรองราคาได้อีกด้วย และมักจะเป็นเรื่องแรกๆ ที่เราจะได้เรียนรู้ ในกรณีที่เราริเริ่มต้นเรียนภาษาต่างประเทศเรามักจะเริ่มนับ 1-10 กัน 1 = 一 2 = 二 3 = 三 4 = 四 5 = 五 6 = 六 7 = 七 8 = 八 9 = 九 10 = 十 ในกรณีที่ เป็นเลข 2 หลักสามารถนำตัวเลขข้างต้นเหล่านี้มาต่อกัน อาทิ 58 ก็เป็น**五十八** (ห้า-สิบ-แปด) ดังนั้น เพียงแค่จำเลขได้ทั้ง 10 ตัวเราก็สามารถนับเลขได้ไปจนถึง 99 ส่วน 100 นั้นเราจะใช้คำว่า**一百**ค่ะ เพียงเท่านี้เราก็สามารถช้อปปิ้งและต่อรองราคากับพ่อค้าแม่ค้าได้โดยไม่มีปัญหา

หัวใจของการเรียนรู้ภาษาต่างๆ ทั่วโลกมีหลักการหนึ่งข้อที่เหมือนกันนั่นคือ เราต้องตั้งใจจริง พุ่มเทแรงกายแรงใจ และเวลา รวมทั้งขยันท่องกับขยันอ่าน หากปฏิบัติได้ดังนี้ไม่ว่าภาษาไหนเราก็สามารถเป็นผู้เชี่ยวชาญได้อย่างไม่ยาก **h**



พลังงานสะอาด จาก กังหันลม

ล เป็นปรากฏการณ์ทางธรรมชาติซึ่งเกิดจากความแตกต่างของอุณหภูมิ ความกดดันของบรรยากาศ และแรงจากการหมุนของโลก สิ่งเหล่านี้เป็น ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเร็วลมและกำลังลม ขณะนี้เป็นที่ยอมรับโดยทั่วไปว่าลม เป็นพลังงานรูปแบบหนึ่งซึ่งกำลังได้รับความสำคัญ จึงมีการนำพลังงานลม มาใช้ประโยชน์มากขึ้น เนื่องจากพลังงานลมมีอยู่โดยทั่วไปไม่ต้องซื้อหา และเป็น พลังงานสะอาดที่ไม่ก่อให้เกิดอันตรายต่อสภาพแวดล้อม ดังนั้น พลังงานลม จึงสามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้อย่างไม่รู้จำกัดสิ้น



เทคโนโลยีกังหันลม

กังหันลมคือเครื่องจักรกลอย่างหนึ่งที่สามารถรับพลังงานจลน์จากการเคลื่อนที่ของลมให้เป็นพลังงานกลได้ จากนั้นนำพลังงานกลมาใช้ประโยชน์โดยตรง อาทิ การบดสี เมล็ดพืช การสูบน้ำ หรือในปัจจุบันสามารถใช้ผลิตเป็นพลังงานไฟฟ้า การพัฒนากังหันลมเพื่อใช้ประโยชน์มีมาตั้งแต่ ยุคอียิปต์โบราณและมีความต่อเนื่องมาจนถึงปัจจุบัน โดยการออกแบบกังหันลมต้องอาศัยความรู้ทางด้านพลศาสตร์ของลมและหลักวิศวกรรมศาสตร์ในแขนงต่างๆ เพื่อให้ได้กำลังงาน พลังงาน และประสิทธิภาพสูงสุด

รูปแบบเทคโนโลยีกังหันลม

กังหันลมสามารถแบ่งออกตามลักษณะการจัดวางแกนของใบพัดได้ 2 รูปแบบคือ

1. **กังหันลมแนวแกนตั้ง** (Vertical Axis Turbine-VAWT) เป็นกังหันลมที่มีแกนหมุนและใบพัดตั้งฉากกับการเคลื่อนที่ของลมในแนวราบ

2. **กังหันลมแนวแกนนอน** (Horizontal Axis Turbine-HAWT) เป็นกังหันลมที่มีแกนหมุนขนานกับการเคลื่อนที่ของลมในแนวราบ โดยมีใบพัดเป็นตัวตั้งฉากรับแรงลม



ส่วนประกอบของเทคโนโลยีกังหันลม


1. กังหันลมเพื่อสูบน้ำ (Wind Turbine for Pumping) ปัจจุบันมีใช้อยู่ด้วยกัน 2 แบบคือ แบบกระทัดและแบบสูบลูก เป็นกังหันลมที่รับพลังงานจลน์จากการเคลื่อนที่ของลมและเปลี่ยนให้เป็นพลังงานกลเพื่อใช้ในการชักหรือสูบน้ำจากที่ต่ำขึ้นที่สูงเพื่อใช้ในการเกษตร การทำนาเกลือ การอุปโภคและบริโภค

2. กังหันลมเพื่อผลิตไฟฟ้า (Wind Turbine for Electric) เป็นกังหันลมที่รับพลังงานจลน์จากการเคลื่อนที่ของลมและเปลี่ยนให้เป็นพลังงานกล จากนั้นนำพลังงานกลมาผลิตเป็นพลังงานไฟฟ้า ปัจจุบันมีการนำมาใช้งานทั้งกังหันลมขนาดเล็ก (Small Wind Turbine) และกังหันลมขนาดใหญ่ (Large Wind Turbine)

ประเทศไทยมีการใช้พลังงานลมจากกังหันลมที่สร้างขึ้นจากการใช้ผ้าเป็นใบพัดเพื่อวิดน้ำมานานแล้ว ในปี พ.ศ. 2526 การไฟฟ้าฝ่ายผลิตฯ ติดตั้งระบบผลิตไฟฟ้าร่วมกันระหว่างกังหันลมกับโซลาร์เซลล์ที่บริเวณสถานีพลังงานทดแทนแหลมพรหมเทพ จ.ภูเก็ต จนกระทั่ง พ.ศ. 2539 จึงได้ติดตั้งกังหันลมขนาดใหญ่ที่มีความสูง 31 เมตร มีเส้นผ่าศูนย์กลางใบพัด 24 เมตร สามารถผลิตกระแสไฟฟ้าได้ถึง 150 กิโลวัตต์

ขณะที่หน่วยวิจัยขุนห้วยแห้งซึ่งเป็นหน่วยย่อยของสถานีเกษตรหลวงอินทนนท์ อ.จอมทอง จ.เชียงใหม่ ที่นี้เป็นแหล่งศึกษาดูงานและเป็นแหล่งปลูกพืชผักสมุนไพรสำคัญของภาคเหนือ เมื่อปีที่ผ่านมา บริษัท แคนนอน มาร์เก็ตติ้ง (ไทยแลนด์) จำกัด ได้ดำเนินการติดตั้งกังหันลมระบบไฮบริดพลังงานลมและแสงอาทิตย์ขนาด 5 กิโลวัตต์ ให้กับหน่วยวิจัยขุนห้วยแห้ง เพื่อนำกระแสไฟฟ้าที่ได้จากกังหันลมไปใช้ประโยชน์ในการดำเนินการด้านต่างๆ ภายในหน่วยงานวิจัย ซึ่งออกแบบโดยมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

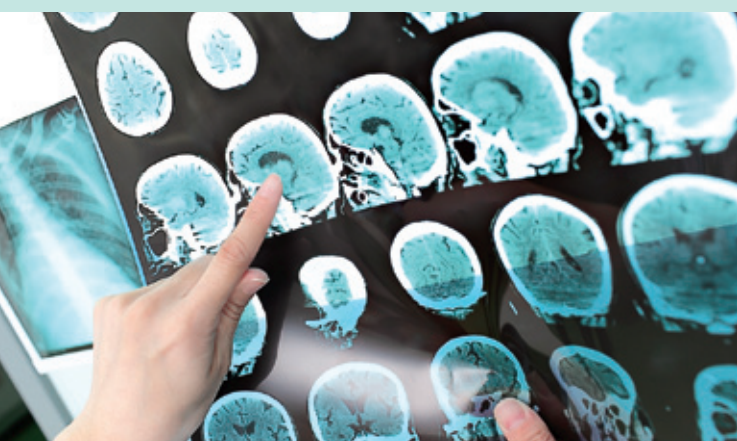
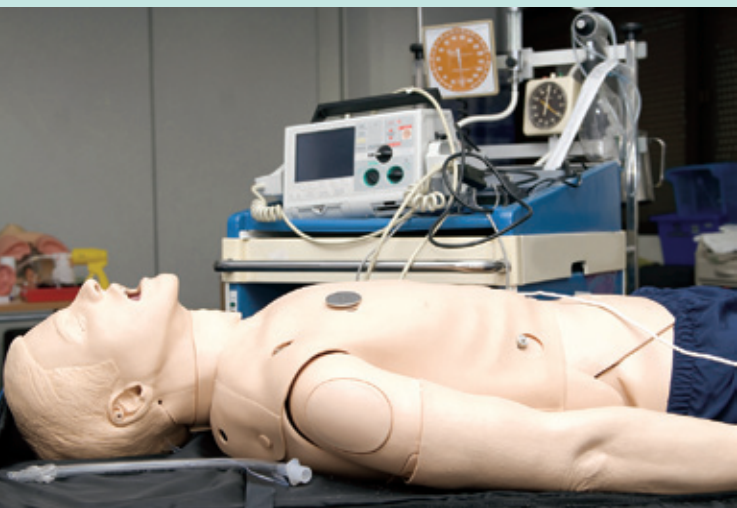
การทำงานของกังหันลมระบบไฮบริดที่ติดตั้งให้กับโครงการหลวงเป็นชนิดแกนนอน ใช้พลังงานลมและแสงอาทิตย์ ประกอบด้วยกังหันลมขนาด 1 กิโลวัตต์ จำนวน 3 ชุด และแผงโซลาร์เซลล์ขนาด 2 กิโลวัตต์ ทำงานผ่าน Grid Inverter เพื่อนำพลังงานที่ได้เชื่อมเข้ากับระบบของการไฟฟ้าและนำไปใช้ประโยชน์ต่อไป

พลังงานลมจึงเป็นพลังงานสะอาดที่ไม่ก่อให้เกิดอันตรายต่อสภาพแวดล้อม อีกทั้งยังสามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้อย่างไม่หมดสิ้น ดังนั้น พลังงานลมจึงนับเป็นพลังงานทดแทนประเภทหนึ่งที่มีความสำคัญ นอกจากนี้ พลังงานลมยังเป็นพลังงานที่เติบโตเร็วที่สุดในโลก และเป็นเทคโนโลยีที่เรียบง่าย เป็นการออกแบบการเคลื่อนไหวของอากาศที่ควบคุมด้วยระบบอิเล็กทรอนิกส์ พลังงานลมอาจจะเติบโตอย่างรวดเร็วแต่ยังรับรองไม่ได้ว่าพลังงานลมจะมีอนาคตที่สดใส แม้ว่าในปัจจุบันมีการใช้พลังงานลมเพื่อผลิตกระแสไฟฟ้าใน 50 ประเทศทั่วโลก ความก้าวหน้าของพลังงานลมจนถึงปัจจุบันเกิดขึ้นจากความพยายามของประเทศผู้นำคือ เยอรมนี สเปน เดนมาร์ก และประเทศอื่นๆ ที่มีความต้องการปรับปรุงอุตสาหกรรมพลังงานลมเพื่อให้บรรลุเป้าหมายด้านพลังงานทั่วโลก ด้วยเหตุนี้จึงคาดการณ์ว่าจะมีการใช้พลังงานลม 12% ของพลังงานโลกภายในปี พ.ศ. 2563 

พลาสติกชีวภาพ

สุดยอดนวัตกรรมทางการแพทย์

ขณะที่พลาสติกจำนวนมาก ถูกกล่าวหาว่าเป็นต้นเหตุที่ก่อให้เกิดสภาวะโลกร้อน ยังมีพลาสติกบางชนิดที่หลุดพ้นจากข้อกล่าวหานี้ เพราะนอกจากย่อยสลายได้เองในเวลาอันรวดเร็ว ไม่ต้องใช้เวลานานนับ 100 ปีเช่นเดียวกับพลาสติกทั่วไปแล้ว ยังสามารถนำไปพัฒนาเป็นอุปกรณ์ทางการแพทย์ที่ช่วยรักษาผู้ป่วยได้อย่างมีประสิทธิภาพอีกด้วย



พลาสติกชนิดนี้มีชื่ออย่างเป็นทางการว่า **‘พอลิไฮดรอกซีอัลคาโนเอต’** (Polyhydroxyalkanoates) หรือ PHAs ซึ่งเป็นพลาสติกชีวภาพ เพราะกระบวนการผลิตได้จากแป้งหรือน้ำตาล อาทิ ข้าวโพด มันสำปะหลัง อ้อย ทั้งหมดล้วนเป็นทรัพยากรธรรมชาติที่พบได้มากในบ้านเรา

วิธีแปลงวัตถุดิบธรรมชาติเหล่านี้ให้เป็นพลาสติกทำได้โดยการบดหรือการโม่ให้ละเอียด กระทั่งกลายเป็นแป้ง จากนั้นทำการย่อยแป้งให้เป็นน้ำตาล และนำไปหมักด้วยจุลินทรีย์ชื่อว่า Escherichia Coli ซึ่งกินน้ำตาลเป็นอาหาร และสามารถเปลี่ยนโครงสร้างเคมีของน้ำตาลให้เป็น PHAs ได้ หลังจากนั้นใช้เทคโนโลยีเข้าช่วยเพื่อให้ได้พลาสติกชีวภาพออกมา

พลาสติกชีวภาพในวงการแพทย์

เพราะถือกำเนิดมาจากชีวภาพ PHAs จึงเหมาะแก่การนำมาใช้ในวงการแพทย์อย่างยิ่ง โดยเฉพาะใช้ผลิตเพื่อทดแทนอวัยวะบางส่วน เช่น กระดูก เส้นเลือด ลิ้นหัวใจ เป็นต้น เนื่องจากธรรมชาติของร่างกายมนุษย์หากมีสิ่งแปลกปลอมเข้าไป เซลล์จะเข้าทำลายกำจัดออกไปทันที ที่เห็นชัดที่สุดคือหลอดเลือดเทียมที่ใช้ในการฟอกเลือดผู้ป่วยโรคไต หรือการผ่าตัดต่างๆ ซึ่งมักประสบปัญหาการอุดตันของไขมัน ทำให้ต้องผ่าตัดเปลี่ยนบ่อยๆ บางครั้งอาจเป็นแผลติดเชื่อได้ แต่สำหรับหลอดเลือดเทียมที่ผลิตจากพลาสติกชีวภาพมักจะไม่มีเกิดปัญหานี้ เพราะร่างกายของคนเราจะต้อนรับหลอดเลือดเทียมที่ผลิตจากพลาสติกชีวภาพด้วยความเป็นมิตร ฉะนั้นจึงยืดอายุของหลอดเลือดเทียมได้นานขึ้น จากปกติ 1-2 สัปดาห์ กลายเป็น 1 ปี ซึ่งช่วยลดการผ่าตัดซ้ำซ้อนแก่ผู้ป่วยลงได้มาก

ตัวอย่างนวัตกรรมจากพลาสติกชีวภาพ

โหนดละลาย, พัพินแผลสลายตัว หากย้อนไปในอดีต ผู้ที่ต้องเข้ารับการผ่าตัด หรือประสบอุบัติเหตุจนต้องเย็บบาดแผล เมื่อแผลประสานกันแล้วประมาณ 1 สัปดาห์ ต้องย้อน

กลับไปยังโรงพยาบาลอีกครั้งเพื่อให้พยาบาลตัดไหมที่ใช้เย็บแผลออก แต่ปัจจุบันไม่ต้องทำเช่นนั้นแล้ว เพราะสามารถผลิตไหมเย็บแผลชนิดละลายเองได้เมื่อครบกำหนดเวลาจากพลาสติกชีวภาพตัวนี้ เช่นเดียวกับผ้าพันแผลที่นอกจากละลายไปเองได้แล้ว ไหมชนิดละลายยังแข็งแรง ทนทาน ยืดหยุ่น และโค้งงอตามเนื้อเยื่อของมนุษย์อีกด้วย

กระดูกเทียม การนำพลาสติกชีวภาพเข้ามาใช้เพื่อตามกระดูกที่หัก นอกจากมีประสิทธิภาพมากกว่าเหล็กที่ร่างกายไม่ต่อต้านแล้ว เมื่อกระดูกงอกขึ้นมาใหม่และประสานกันดีแล้ว กระดูกเทียมจากพลาสติกชีวภาพจะละลายไปเองไม่ต้องผ่าตัดเพื่อเอาออกให้เจ็บปวดอีกเป็นครั้งที่ 2

ลิ้นหัวใจเทียม ปัจจุบันมีการสร้างลิ้นหัวใจเทียมออกมารักษาผู้ป่วยโรคหัวใจอย่างต่อเนื่อง ทั้งแบบใช้โลหะและนำเยื่อของสัตว์อย่างวัวและหมูมาทดแทน ข้อดีและข้อเสียของหัวใจเทียมทั้ง 2 ประเภทนี้ต่างกันตรงที่ว่าแบบโลหะมีความทนทานไม่ย่อยสลาย แต่จากสัตว์นั้นมีอายุการใช้งานเพียง 5-10 ปี ต้องผ่าตัดเปลี่ยนใหม่ แต่เข้ากันได้กับร่างกายของมนุษย์ และไม่ถูกต่อต้านจนเกิดลิ่มเลือดเหมือนโลหะ ซึ่งต้องทานยาละลายลิ่มเลือดอย่างสม่ำเสมอ แม้ว่าทางการแพทย์ใช้วิธีเปลี่ยนลิ้นหัวใจจากมนุษย์ด้วยตนเองได้ อีกทั้งยังมีประสิทธิภาพที่ดี มีอายุการใช้งานถึง 10-22 ปี แต่ต้องรอคิวรับบริจาคและการเก็บรักษาที่ซับซ้อน ทำให้วิธีนี้ไม่เป็นที่นิยม

จากคุณสมบัติของพลาสติกชีวภาพที่ได้ยกมาข้างต้น จึงสามารถนำไปใช้ผลิตลิ้นหัวใจเทียมได้ดี เพราะทนทานและมักจะไม่เกิดการต่อต้านจากร่างกายของมนุษย์

ท่อนำเส้นประสาท อดีตเมื่อประสบอุบัติเหตุเกิดบาดเจ็บขนาดใหญ่จนเส้นประสาทฉีกขาด แพทย์จะนำเส้นประสาทจากส่วนอื่นมาต่อแทน ส่งผลให้เกิดแผลขึ้นหลายแห่ง แต่เมื่อปัจจุบันนวัตกรรมด้านพลาสติกชีวภาพก้าวหน้าสามารถทำให้นักวิทยาศาสตร์ประดิษฐ์ ‘ท่อนำเส้นประสาทที่ละลายตัวทางชีวภาพ’ ขึ้นมาได้ ด้วยการสร้างท่อขนาดเล็ก

ขึ้นมาเพาะ และบังคับทิศทางให้เส้นประสาทงอก และเชื่อมติดกันได้ตามธรรมชาติ จากนั้นจะละลายไปเองโดยไม่เกิดอันตรายต่อเนื้อเยื่อใดๆ

ข้อดีของพลาสติกชีวภาพในด้านการแพทย์ยังมีอีกมากมาย อาทิ นำไปสร้างเป็นแคปซูลยารักษาโรคมะเร็ง ซึ่งเมื่อใส่ไว้ ณ จุดเกิดเนื้อร้ายแล้วแคปซูลจะค่อยๆ ละลายปล่อยตัวยาออกมาเอง นวัตกรรมเหล่านี้เป็นเพียงบางตัวอย่างที่ค่อนข้างชัดเจนเพราะใกล้ตัวที่สุด **h**



วิธีขับรถให้ปลอดภัย สำหรับผู้สูงอายุ

การขับรถเป็นการแสดงออกอย่างหนึ่งในการมีอิสระและการพึ่งพาตนเองได้ของผู้สูงอายุชาวไทยจำนวนไม่น้อยซึ่งยังเลือกที่จะขับรถด้วยตนเองทั้งที่มีอายุมากกว่า 60 ปี ถึงแม้ไม่มากเท่าผู้สูงอายุในต่างประเทศก็ตาม โดยเฉพาะในยุโรปและอเมริกา เพราะผู้สูงอายุส่วนใหญ่ในแถบนั้นมักไม่ได้อยู่กับลูกหลาน จึงต้องช่วยเหลือตนเองเท่าที่จะทำได้ พวกเขาต้องไปจับจ่ายซื้อของเอง ไปธนาคารเอง นัดสังสรรค์ก็บ่อย อย่างไรก็ตาม ในอนาคตข้างหน้าคาดว่าจะมีผู้สูงอายุชาวไทยขับรถมากขึ้น



เพราะคนเราอายุยืนขึ้น ในปัจจุบันบ้านเรายังไม่มี ความตื่นตัวมากนักทางด้านระบบการประเมินความพร้อมของ ผู้สูงอายุที่ยังขับรถอยู่ ทั้งที่อุบัติเหตุทางการจราจรเป็นสาเหตุ สำคัญอันนำไปสู่การบาดเจ็บ พิการ และเสียชีวิต และผู้สูงอายุเป็น กลุ่มเสี่ยงที่สำคัญ เนื่องจากสุขภาพร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไป อาทิ ปัญหาสมองเสื่อม และปัญหาทางสายตา

สำหรับผู้สูงอายุที่ยังต้องขับรถเป็นประจำสิ่งที่ต้องพึง ระวังให้มากกว่าปกติคือ

1. **ก่อนสตาร์ทรถ** ถามตนเองว่าวันนี้สุขภาพดี พร้อมขับรถ หรือไม่
2. **เพื่อเป็นการไม่ประมาทควรขับรถช่วงเวลากลางวันและ สภาพอากาศเป็นใจ** เพราะทัศนวิสัยที่ดีจะช่วยบรรเทา อุปสรรคระหว่างการขับรถได้มาก และอย่าลืมเตรียมทำใจ กับสภาพการจราจรติดขัดด้วย อย่าใจร้อนหรือรีบเร่งมุ่งแต่ จะขับให้ถึงจุดหมายเร็วที่สุด เพราะจะทำให้ยิ่งรู้สึกเครียด หรือหงุดหงิด ซึ่งไม่ส่งผลดีต่อการขับรถ
3. **มือจับพวงมาลัย ตามองถนน ไม่ออกนอกหรือเสียสมาธิ ไปกับสิ่งเร้ารอบตัว** อาทิ การคุยเล่นกับเพื่อนๆ ที่นั่งมาด้วย กันจนลืมสังเกตสัญญาณไฟหรือป้ายเตือนต่างๆ รวมถึงการ ไม่คุยโทรศัพท์ขณะขับรถ ควรใช้อุปกรณ์เสริมแทน
4. **ตรวจสอบสภาพรถก่อนขับออกจากบ้านว่าไฟหน้า เบรก ที่บิดน้ำพุน ลมยาง ยังอยู่ในสภาพดีหรือไม่** นอกจากนี้ ผู้สูงอายุอาจเลือกติดอุปกรณ์เสริมเพื่อช่วยให้การขับรถมี ประสิทธิภาพดีขึ้น อาทิ การติดกระจกมองหลังบานใหญ่ ขึ้น การติดตั้ง GPS แนะนำเส้นทางขับรถ
5. **ขับรถพร้อมเคาะพวงรถจราจรเสมอ** โดยทั่วไปผู้สูงอายุ มีโอกาสเกิดอุบัติเหตุจากการขับรถน้อยกว่าคนหนุ่มสาว เพราะผู้สูงอายุมักจะขับรถช้ากว่า มีประสบการณ์การ ขับรถยาวนานกว่า มักคาดเข็มขัดนิรภัย และไม่ดื่ม แอลกอฮอล์ก่อนขับรถ แต่เพราะภาวะต่างๆ ที่เกิดจาก ความเสื่อมสภาพของร่างกายคือภาวะของกล้ามเนื้อลดลง ความว่องไวในการตอบสนองต่อเหตุการณ์คับขัน



ช้าลง การทำงานระหว่างอวัยวะต่างๆ ประสานกันไม่ได้ไม่ ดี และสมาธิลดลง นอกจากนั้นยังอ่อนล้าง่าย หากต้อง ขับรถนานๆ ซึ่งมักเกิดผลกระทบจากโรคชนิดต่างๆ อาทิ โรคสมองเสื่อม โรคอัมพฤกษ์ โรคหลอดเลือดสมอง โรค พาร์กินสัน โรคลมชัก โรคข้อเสื่อม ข้ออักเสบต่างๆ โรค เกาต์ โรคกระดูกคอเสื่อม และผู้สูงอายุที่เป็นโรคหัวใจ อาจทำให้มีอาการแน่นหน้าอกเมื่อขับรถนานๆ หรือรู้สึก เครียดจากการติด ส่วนผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวานส่งผล ให้มีอาการหน้ามืด ใจสั่น สมาธิไม่ดี ตาพร่า หากน้ำตาล ในเลือดต่ำลง

หรือแม้กระทั่งยา ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ต้องรับประทาน ยา เช่น ยาแก้อาการเวียนศีรษะ ยาลดน้ำมูก ยานอนหลับ ยาคลายกล้ามเนื้อ เป็นต้น ยาเหล่านี้มักมีผลข้างเคียงที่ ทำให้ผู้รับประทานรู้สึกง่วงซึม หากผู้สูงอายุรับประทาน ยาเหล่านี้และขับรถออกจากบ้าน ยามักจะส่งผลให้มี อาการง่วงนอน มึนงง สับสนได้ระหว่างที่ขับรถ และทำให้ การตัดสินใจ สมาธิ และความรวดเร็วในการตอบสนอง ต่อเหตุการณ์ฉุกเฉินไม่ทันัก ดังนั้น เมื่อมีโรคประจำตัว ควรปรึกษาแพทย์ผู้รักษาก่อนว่าสามารถขับรถได้หรือไม่ **ในบ้านเรายังไม่มีผู้ชำนาญการและระบบในการ ประเมินความพร้อมของผู้ขับขี่สูงอายุ นอกจาก ผู้สูงอายุต้องประเมินตนเองว่าสมรรถภาพร่างกายของ ตนนั้นยังพร้อมที่จะขับรถหรือไม่ h**

ช่อง สะสม

เพื่อสร้าง ความสุข

เป็นที่เชื่อกันว่าทุกคนย่อมเคยสะสมสิ่งของมาบ้าง
| แม้อาจจะไม่จริงจังต่อเนื่อง แต่ในชั่วขณะหนึ่งของ
ชีวิตย่อมเคยสะสมสิ่งของที่ชอบ เช่น หนังสือ
การ์ตูน ลูกแก้ว เป็นต้น
ผู้เขียนเองเคยสนุกกับการสะสมสิ่งของ
มาหลายชนิด อาทิ การ์ดการ์ตูน ก้อนหินสีสัน
สดสวยจากลำธาร แสตมป์ บัตรโทรศัพท์ เหรียญ
ทั้งนี้ ในปัจจุบันผู้เขียนสะสมพระเครื่องอย่างจริงจัง
มีคำกล่าวที่ว่า “การสะสมคือการบริโภค (consumption)
นักสะสมมีความสุขตรงที่ได้แสวงหาสิ่งของเพื่อ
เติมเต็มคอลเลกชันของตนให้สมบูรณ์ ทั้งที่ของเหล่านั้น
เป็นของฟุ่มเฟือยหรือของไม่มีประโยชน์ก็ตาม”

FEATURE Cover Story

ผู้เขียนในฐานะผู้ที่มีความสุขกับการสะสมพระเครื่องขอ
ให้คะแนนกับค่าเวลานี้เพียงครั้งเดียว เพราะเสน่ห์ของการสะสม
นั้นนอกจากการค้นหาสิ่งของมาเติมเต็มให้ครบชุดแล้ว เรื่องราว
ของสิ่งของนั้นๆ เป็นแรงดึงดูดด้วยเช่นกัน

เป็นเพราะผู้เขียนมีพื้นเพอยู่จังหวัดนครราชสีมาซึ่งเป็นพื้นที่
ใน 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ ผู้เขียนจึงเริ่มสะสมพระเครื่องใน
ท้องถิ่นบ้านเกิดเป็นอันดับแรก เพราะคิดว่าราคาค่างวดคงไม่สูง
เท่าพระเครื่องมหาชนที่คนทั่วประเทศนิยมเล่นกัน และคงไม่มี
ปัญหาเรื่องของปลอมเข้ามาทวงใจ แต่อันที่จริงแล้วพื้นที่ของ
จังหวัดนี้ซึ่งมีประชากรประมาณ 90% นับถือศาสนาอิสลาม
ราคาพระเครื่องไม่ใช่ถูกๆ มีหน้าซ้ำบางรายการเป็นของหายาก
ชนิดที่ว่าต้องพิสูจน์ด้วยการเอกซเรย์ทดสอบเนื้อแร่ที่ใช้ผลิตกัน
เลยทีเดียว

พระเครื่องทุกรายการที่ผู้เขียนสะสมล้วนมีเรื่องเล่าผสม
นิทานเสริมมาด้วยเสมอ และนี่คือเสน่ห์อย่างหนึ่งที่นำหลงใหล
เพราะทำให้ตัวผู้สะสมเองสนใจใคร่รู้ และศึกษาประวัติศาสตร์



ท้องถิ่น วัฒนธรรมอันดีงามควบคู่ไปด้วย ขอยกตัวอย่าง
สิ่งที่ผู้เขียนได้เรียนรู้จากการสะสมพระเครื่องคือ การได้
รู้ว่าพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ในอดีตเคยรุ่งเรืองด้วย
วัฒนธรรมพราหมณ์และพุทธมาก่อน มีพระเครื่องโบราณ
มากมายในถ้ำต่างๆ และยังได้ล่วงรู้ว่าพระสงฆ์ไทยกับ
มาเลเซียเป็นศิษย์และเป็นอาจารย์กัน เมื่อมีประเพณี
เกี่ยวกับพุทธศาสนาในประเทศไทย พุทธศาสนิกชนของ
ประเทศมาเลเซียมักจะข้ามแดนมาร่วมทำบุญด้วย
เช่นเดียวกันกับพุทธศาสนิกชนจากไทย หากมีงานกุศลที่
ประเทศมาเลเซียคนไทยมักจะข้ามไปร่วมทำบุญด้วย
สิ่งเหล่านี้เป็นเรื่องเล่าที่ผสมผสานอยู่ในพระเครื่องทั้งสิ้น
นั่นคือความสุขในการสะสมพระเครื่องของผู้เขียน



ความสุขจากการสะสมสิ่งของอีกตัวอย่างหนึ่งผู้เขียนยกให้ ‘พิพิธภัณฑสถานอยู่สุขสุวรรณ’ ในจังหวัดปราจีนบุรี ซึ่งมีที่มาจากคนรับซื้อของเก่าชื่อณรงค์ อยู่สุขสุวรรณ ที่ตระเวนซื้อของเก่าตามหมู่บ้าน โดยเฉพาะตะเกียงโบราณซึ่งเป็นสินค้ายอดนิยมที่มักถูกขาย วันหนึ่งมีพ่อค้ามาขอซื้อตะเกียงรูปร่างแปลกประหลาดจากเขาในราคาที่สูงกว่าปกติ ทำให้คุณณรงค์เกิดความคิดที่จะสะสมตะเกียงโบราณขึ้นมา จากความคิดนั้นทำให้ปัจจุบันเขามีตะเกียงโบราณเก็บไว้ประมาณ 10,000 ดวง และสามารถเปิดเป็นพิพิธภัณฑสถานให้คนไทยและชาวต่างชาติเข้ามาศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับตะเกียง ทุกวันนี้คุณณรงค์มีความสุขทุกครั้งที่ได้เห็นรอยยิ้มของผู้มาเยือนพิพิธภัณฑสถานของเขา

นอกเหนือจากที่กล่าวมาข้างต้น สิ่งที่น่าสะสมมักจะได้รับจากสิ่งของที่รัก ได้แก่

1. เกิดความภาคภูมิใจ เพราะสิ่งของบางอย่างต้องแลกมาด้วยความลำบาก ทั้งกำลังทรัพย์และการดั้นด้นค้นหา ฉะนั้นเมื่อเห็นชุดสะสมที่ครบสมบูรณ์และนึกย้อนกลับไปยังวันเวลาที่กำลังเสาะหา เชื่อได้ว่าทุกคนย่อมมีความภาคภูมิใจ

2. สังคมมรดก ของสะสมเมื่อเวลาผ่านไปจะยังมีมูลค่า อาทิ แสตมป์บางดวงมีราคาสูงกว่าล้านบาท ทั้งที่เมื่อครั้งผลิตแทบหาราคาไม่ได้

3. มีคุณค่าทางประวัติศาสตร์ เช่นเดียวกับที่กล่าวมาข้างต้น ของสะสมมักจะสั่งสมเรื่องราวในตัวเอง มีหลายเหตุการณ์ที่นักประวัติศาสตร์สามารถศึกษาได้จากของสะสม

4. ทางไกลโรค การได้นั่งมอง หยิบจับของสะสมย่อมเกิดรอยยิ้ม ความภาคภูมิใจ ซึ่งเป็นความสุขชนิดหนึ่ง ฉะนั้นเมื่อคนเรามีความสุขจะไม่มีความคิดร้ายเข้ามา อាកการเจ็บป่วยน่าจะถอยห่างออกไป

5. ได้เพื่อนใหม่ การเข้าสังคมทำให้ของสะสมครบสมบูรณ์ได้ง่ายขึ้น เพราะต้องแลกเปลี่ยนกับนักสะสมที่รักในสิ่งของประเภทเดียวกัน



FEATURE Cover Story



วิธีสะสมแสตมป์ มีอัลบั้มใช้เก็บหลายรูปแบบวางจำหน่าย

แสตมป์ใหม่คงไม่มีปัญหาอะไรในการเก็บเข้าอัลบั้ม แต่แสตมป์เก่าต้องมีเทคนิคเสริมเข้ามาเล็กน้อย เพราะหากฉีกออกจากซองตื้อๆ จะทำให้เสียหาย

วิธีลอกแสตมป์ออกจากซอง ให้ตัดขอบซองจดหมายที่มีแสตมป์แปะอยู่ออกมา แล้วนำไปแช่น้ำเปล่า รอจนกว่าแสตมป์หลุด แล้วนำไปตากให้แห้ง จากนั้นจึงนำไปเก็บเข้าอัลบั้มได้

2. เทรียกยู ปัจจุบันเทรียกยูชาปณ์

มีวาระพิเศษผลิตออกมาให้เราได้สะสมอย่างต่อเนื่อง



สะสมอะไรดี

การสะสมเป็นงานอดิเรกชนิดหนึ่ง ของสะสมที่ดีที่สุดคือของที่เรารักและชอบ แต่หากท่านใดยังไม่มีสิ่งนั้นแต่ปรารถนางานอดิเรกที่สร้างคุณค่าแก่จิตใจ ลองหันมาสะสมของเหล่านี้ หรือไม่ก็อาจจะค้นหาของสะสมที่เหมาะสมกับตัวเอง และกิจกรรมสะสมของรักอาจนำพาเราไปพบปะเพื่อนใหม่ก็เป็นได้

1. แสตมป์ จัดว่าเป็นของสะสมที่มีผู้นิยมเป็นอันดับต้นๆ เพราะมีลวดลายที่สวยงาม และหลากหลาย หาง่าย การสะสมแสตมป์โดยส่วนใหญ่มี 2 ประเภท คือ 1. แบบซื้อใหม่เอี่ยมถอดด้ามมาเก็บ และ 2. สะสมจากซองที่ใช้แล้ว

ที่เห็นชัดที่สุดคือเหรียญ 10 บาท ลองสังเกตดีๆ ลาย
สีทองตรงกลางนั้นหลายครั้งมีภาพวาระต่างๆ ให้
เราได้ชมเสมอ นอกจากนี้เหรียญเก่าก็น่าสะสม
เช่นกัน ส่วนที่เก็บเหรียญก็มีอัลบั้มจำหน่าย
แจกเช่นแสดมปี

3. ทับังสื่อ สำหรับผู้ที่รักการ

อ่านลองหาซื้อชั้นวางหนังสือคุณภาพดีมาวาง
สักมุมหนึ่งของบ้านแล้วค่อยๆ เรียงหนังสือของคุณ
เข้าไปจนเต็มดูสิ รับรองมีเสน่ห์น่าชมมากกว่าเก็บใส่กล่อง
และสามารถค้นหาข้อมูลได้ง่าย

4. ซีดีเพลง ในอดีตแผ่นเสียงเป็นสิ่ง

ได้รับความนิยมในการฟังเพลง ต่อมาเทปคาสเซ็ทเข้ามา
แทนที่ จากนั้นแผ่นซีดีก็เข้ามามีบทบาทแทน ในปัจจุบันแผ่นเสียงกลายเป็นของสะสมที่หายาก ราคาแพง รวมทั้งเทปคาสเซ็ทด้วย ขณะนี้ราคาของเทปคาสเซ็ทพุ่งขึ้นเรื่อยๆ และหายากมากขึ้น แต่ซีดีเพลงยังคงหาสะสมได้ไม่ยากนัก ในอนาคตคาดกันว่าซีดีเพลงจะกลายเป็นสิ่งหายากด้วยเช่นกัน (ซีดีแท้มีใช้ลอกเลียนแบบ)

สิ่งของทั้ง 4 ประเภทที่แนะนำข้างต้นเป็นเพียงแนวทางให้กับผู้อ่านที่ยังคิดไม่ออกว่าจะสะสมอะไรดี เพราะยังหาได้ไม่ยาก ราคาไม่สูงนัก ถึงกระนั้นก็ตามยังมีสิ่งของสะสมอีกมากมายให้เลือกเป็นงานอดิเรก การสะสมสิ่งของหากอยู่ในขอบเขตของการยับยั้งชั่งใจจะนำความสุขมาให้ หากใจร้อนด่วนได้หรือขาดการไตร่ตรองอาจจะทำให้เสียเงินในการซื้อของสะสมด้วยราคาที่สูงกว่าความเป็นจริงได้

การสะสมสิ่งของแม้จะเป็นงานอดิเรก แต่งานอดิเรกชนิดนี้ทำให้หลายคนสร้างรายได้อย่างมหาศาลมาแล้ว อาทิ ถ้วยชามโบราณ พระเครื่อง แสดมปีแมลง หรือแม้แต่ผ้าเช็ดหน้าของดารา ฉะนั้นจึงเป็นสิ่งยืนยันได้ว่าทุกอย่างล้วนมีคุณค่าในตัวเอง แต่สิ่งหนึ่งที่ไม่ขอแนะนำให้สะสมนั่นคือ ‘ก๊ิก’ ซึ่งส่งผลให้ครอบครัวร้อนเป็นไฟแน่หากถูกจับได้ **h**



‘น้ำเย็น’ ทำร้ายคุณ ได้มากกว่าที่คิด

“ดื่มน้ำเย็นมันสดชื่นนี่นา” เหตุผลง่ายๆ
นี่เองที่ทำให้คนส่วนใหญ่เลือกที่จะ
ดื่มน้ำเย็นเพื่อคลายความร้อนและดับ
กระหาย โดยไม่ตระหนักถึงการดื่มน้ำเย็น
เป็นประจำจนติดเป็นนิสัยสามารถก่อให้เกิด
เกิดปัญหาสุขภาพแบบไม่รู้ตัวได้



ก่อนที่จะรับทราบถึงพิษภัยของน้ำเย็น คุณรู้หรือไม่ว่าการดื่มน้ำมีความสำคัญต่อร่างกายของเราอย่างไร

‘น้ำ’ ยาวิเศษใกล้ตัว ไม่ว่าจะ เป็นอาการปวดศีรษะ ระบบย่อยอาหารไม่ปกติ ความดันโลหิตต่ำ ไมเกรน ไปจนถึงปัญหาผิวหนัง น้ำสามารถบรรเทาได้ทุกอาการ ด้วยการดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 1-2 ลิตร

‘น้ำ’ เยียวยาอาการปวดหัว น้ำนอกจากช่วยลดความร้อนในร่างกายและเพิ่มความสดชื่นแล้ว น้ำยังมีประโยชน์ต่อคนที่ปวดศีรษะเป็นประจำ หรือคนที่ เป็นโรคไมเกรนด้วย เพราะมีผลการวิจัยยืนยันว่าหากร่างกายขาดน้ำจะยิ่งปวดไมเกรนมากขึ้น

‘น้ำ’ สร้างสมาธิ น้ำมีส่วนทำให้จิตใจผ่อนคลาย ลดความเครียด และเกิดสมาธิ เพราะฉะนั้นคนทุกเพศทุกวัย

จึงควรดื่มน้ำให้เพียงพอเพื่อสร้างความสมดุลให้กับร่างกาย และจิตใจ

‘น้ำ’ เป็นมิตรกับระบบการย่อยอาหาร การดื่มน้ำ 1 แก้วในตอนเช้าช่วยให้ระบบการย่อยอาหารของเราทำงานมีประสิทธิภาพมากขึ้น อีกทั้งยังช่วยป้องกันโรคยอดฮิตที่ตามคุกคามคนรุ่นใหม่อย่างโรคกรดไหลย้อนได้อีกด้วย

‘น้ำ’ คงความสวยใสให้ผิว ใครๆ ก็มีผิวสวยสุขภาพดีได้เพียงแค่ดื่มน้ำให้เพียงพอ นอกจากนี้ น้ำยังมีส่วนสำคัญในการสร้างภูมิคุ้มกันให้กับผิวหนัง และช่วยป้องกันไม่ให้เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายได้ง่ายๆ ด้วย

ต่อไปเรารู้เท่าทันอันตรายจากการดื่มน้ำเย็นกันดีกว่า โดยปกติ น้ำที่ผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการแนะนำ



“วิตามินและแร่ธาตุต่างๆ สำคัญมากกับการทำงานของระบบย่อย ช่วยในการย่อยและไหลเวียนของเลือด อย่างวิตามินอีเป็นวิตามินจำพวกที่ละลายในไขมัน เมื่อไขมันต่างๆ โดนน้ำที่เราบริโภคเข้าไปจะจับตัวเป็นก้อน ดังนั้น ยิ่งเราดื่มน้ำเย็นจัด หรือน้ำใส่น้ำแข็ง ไขมันยิ่งจับตัวเป็นก้อนใหญ่ ย่อยไม่ได้ ร่างกายจึงดูดซึมวิตามินอีไปใช้ไม่ได้ ซึ่งวิตามินอีนั้นสำคัญมากกับการทำงานของระบบหัวใจและหลอดเลือด หากเราป่วยอยู่อาจทำให้อาการทางโรคหัวใจกำเริบ หรือมีปัญหาเกี่ยวกับไต เกี่ยวกับเลือด และที่สำคัญ อาจทำให้หัวใจวายแบบเฉียบพลัน หรือมีอันตรายถึงชีวิตได้ง่ายๆ”

ทางด้านคุณหมอแดง-วีระชัย วาสิกดิลก ผู้เชี่ยวชาญด้านธรรมชาติบำบัด ได้แนะนำไว้ในหนังสือ **ใครไม่ป่วย ยกมือขึ้น 2** ว่าเพื่อสุขภาพที่ดีทุกคนควรหลีกเลี่ยงการดื่มน้ำเย็น

“เนื่องจากประเทศไทยเป็นเขตร้อน คนส่วนใหญ่จึงเลือกดื่มน้ำเย็นกว่าอุณหภูมิในถิ่นที่อยู่เป็นประจำ ส่งผลให้ธาตุไฟช่วยอบอุ่นกายหรือที่เรียกว่า ‘สันตปัคคี’ มีกำลังเพิ่มขึ้นอย่างผิดสมดุล ทำให้อาตุน้ำในร่างกายลดปริมาณลง น้ำที่ถูกขับออกมาจากร่างกายผ่านทางปัสสาวะและทางเหงือกก็จะออกมามากเกินไป เลือดจึงข้นเหนียว รวมถึงธาตุดินที่ขาดน้ำจะมีลักษณะแห้งแข็ง เป็นเหตุให้ผู้ที่ดื่มน้ำเย็นเป็นประจำมีอาการริมฝีปากแห้งแตก ผิวแห้ง ปวดตึงตามข้อต่อ และตามกล้ามเนื้อบ่อยๆ”

ให้ดื่มคือน้ำเปล่าในระดับอุณหภูมิห้อง แต่มีน้อยคนนักที่จะปฏิบัติตามคำแนะนำนี้ได้ เพราะการดื่มน้ำเย็นหรือน้ำใส่น้ำแข็งทำให้สดชื่นเกินห้ามใจ ตามแนวทางธรรมชาติบำบัดหรือการแพทย์ทางเลือกได้กล่าวถึงโทษของพฤติกรรมทำร้ายสุขภาพไว้อย่างน่าสนใจ ดังนี้

เริ่มจาก ดร.สาทิส อินทรกำแหง กูรูผู้ให้กำเนิดแนวทาง ‘ชีวจิต’ เคยอธิบายไว้ในหนังสือเรื่อง **ปั้นชีวิตใหม่ด้วยชีวจิต เล่มที่ 3** ซึ่งกล่าวถึงโทษของการดื่มน้ำเย็นหรือน้ำใส่น้ำแข็งว่า



HEALTH Good Health

“ไม่เพียงเท่านั้นน้ำเย็นจะลงไปดับไฟย่อยอาหารจน ไพมอด อาหารจึงไม่ย่อย พวกกันหมักจนเป็นแก๊สพิษขึ้นมาเผา ปาก เผาคอ เผาต่อมไทรอยด์ ต่อมทอนซิลอักเสบ เป็นแผลใน ปาก มีกลิ่นปากเหม็นไปตามๆ กัน เมื่อไปพบแพทย์ ส่วนใหญ่ มักจะให้ยาแก้อักเสบ ยาลดกรดมากิน คราวนี้กระเพาะก็ยังไม่ย่อย เพราะยาเคมีส่งผลให้กระเพาะอาหารระคายเคือง อาการเจ็บป่วยจึงหนักขึ้นเรื่อยๆ หรือให้ลองสังเกตดูว่าผู้ที่มี เนื้อตัวบวม เนื้อเหลวๆ เป็นก้อนๆ มีอาการปวดเข่า เนื้อตรง เข่าห้อย ย้อย เป็นก้อนๆ ปวดข้อเท้า รอบๆ ข้อเท้าบวมโดยไม่ทราบสาเหตุ ฟันธงได้เลยว่าคนคนนั้นผ่านการดื่มน้ำเย็นมา อย่างหนักจนเป็นนิสัยก็ว่าได้”

ส่วนหลักการแพทย์แผนปัจจุบันมีการอธิบายเรื่อง ‘การดื่มน้ำเย็น ทำลายสุขภาพได้อย่างไร’ ไว้อย่างชัดเจนด้วย เช่นกันในวารสาร **New Scientist Journal** ที่ได้ตีพิมพ์ ผลงานวิจัยของทีมนักวิจัยแห่งมหาวิทยาลัยบริสตอลในอังกฤษ พบว่า คนที่ดื่มน้ำเย็นจัดในยามที่ร่างกายไม่ได้เกิดความรู้สึก กระทบน้ำนั้นจะทำให้ขีดความสามารถในการทำงานของ สมอกลงลงไปทันที โดยน้ำเย็นจัดเพียงแค่แก้วเดียวก็ มากพอที่จะทำให้สมรรถภาพทางจิตใจของบางคนลดลงไปถึง 15% และนักวิจัยได้สรุปว่าการดื่มน้ำเย็นจัดมากเกินไปจะมี ผลกระทบต่อขีดความสามารถในการขับรถ หรือทำงานที่ต้อง ใช้สมอง หรือความคิดมากๆ โดยอุณหภูมิของน้ำดื่มอาจจะเป็น

สาเหตุหนึ่งที่ส่งผลกระทบต่อสมอได้

เรื่องราวยังไม่จบ เราไปค้นหา เคล็ดลับการดื่มน้ำเพื่อสุขภาพประจำ วันมาบอกกันด้วย ค่ะ

ในหนังสือ เรื่อง **‘เรื่องน่ารู้ คู่สุขภาพ’** แนะนำไว้ว่า

“สำหรับน้ำที่เหมาะสมแก่การดื่มคือน้ำอุณหภูมิปกติไม่ร้อนหรือ เย็นจัดจนเกินไป หากเป็นน้ำอุ่นขอแนะนำให้ดื่มตอนเช้าเพื่อ ช่วยล้างลำไส้ให้สะอาด และช่วยกระตุ้นระบบขับถ่ายให้ทำ หน้าที่ขับถ่ายของเสียออกจากร่างกายอย่างสม่ำเสมอ โดย ปริมาณน้ำที่ร่างกายควรได้รับต่อวันคือ 14 แก้ว ดังนั้น ใน 1 วันจึงควรดื่มน้ำตามสูตรนี้

เวลา ดื่มนอน ให้ดื่มน้ำอุ่น 4 แก้ว
ก่อนอาหาร ทุกมื้อ มื้อละ 1 แก้ว = 3 แก้ว
หลังอาหาร ทุกมื้อ มื้อละ 1 แก้ว = 3 แก้ว
ในเวลา 10.00 14.00 16.00 น. เวลาละ 1 แก้ว = 3 แก้ว
ก่อนนอน ดื่มน้ำอุ่น 1 แก้ว
รวมทั้งหมด 14 แก้วพอดี

หากต้องการมีสุขภาพดีและสดใสจากภายในสู่ ภายนอก ควรลด ละ เลิก ดื่มน้ำเย็นไปพร้อมๆ กันนะค่ะ **h**

การอ้างอิง

- สาทิส อินทรกำแหง. ปันชีวิตใหม่ด้วยชีวิต เล่ม 3. กรุงเทพมหานคร. คลินิกสุขภาพ. 2544
- วีระชัย วาสิกดิลก. ใครไม่ป่วย ยกมือขึ้น 2. กรุงเทพมหานคร. เนชั่นบุ๊คส์. 2553
- พนิดา อนันต์รัตนสุข. เรื่องน่ารู้ คู่สุขภาพ. กรุงเทพมหานคร. ปราชญ์ สำนักพิมพ์. 2553
- บทความเรื่อง ‘5 คุณประโยชน์จากการดื่มน้ำ’ เว็บไซต์ <http://blog.th.88db.com/?p=1541> (วันที่ 28 พฤษภาคม 2556)
- บทความเรื่อง ‘รู้หรือไม่? ดื่มน้ำเย็นเป็นโทษ’ เว็บไซต์ <http://www.manager.co.th/> (วันที่ 28 พฤษภาคม 2556)



การออกกำลังกาย แบบ HIIT

High Intensity Interval Training (HIIT)

สามารถอธิบายเป็นภาษาไทยได้ว่าเป็นการออกกำลังกายแบบหนักหน่วงเป็นช่วงๆ การออกกำลังกายแบบ HIIT นี้เหมาะสำหรับกล้ามเนื้อชิ้นใหญ่ของร่างกายจึงจะได้ผลดีที่สุด อาทิ กล้ามเนื้อต้นขา โดยใช้วิธีการเดิน การวิ่ง การปั่นจักรยานอยู่กับที่ แต่การวิ่งบนเครื่องวิ่งอาจจะไม่เหมาะสมนัก เพราะเราไม่สามารถเร่งความเร็วได้ในทันทีทันใด จึงควรที่จะต้องออกไปวิ่งข้างนอก ส่วนการปั่นจักรยานอยู่กับที่เป็นวิธีที่เหมาะสมที่สุดสำหรับการออกกำลังกายแบบ HIIT เพราะเราสามารถควบคุมระยะเวลาในการปฏิบัติได้อย่างแน่นอน ช่วงเวลาในการออกกำลังกายแบบ HIIT ที่เหมาะสมคือ การฝึกต่อเนื่องกันเป็นเวลา 8 สัปดาห์ จากนั้นหยุดพักในสัปดาห์ที่ 9 ในสัปดาห์นี้ขอให้เปลี่ยนไปออกกำลังกายแบบเบาๆ แทน โดยออกกำลังกายเพียงอาทิตย์ละ 3 วันเท่านั้น หรือเป็นแบบวันเว้นวัน แต่ละวันใช้เวลาไม่เกิน 20 นาที เพราะกล้ามเนื้อต้องการเวลาในการฟื้นตัวนานถึง 48 ชั่วโมง หากคุณปั่นทำทุกๆ วันนอกจากจะไม่ช่วยลดไขมันแล้ว ยังจะไปลดกล้ามเนื้อแทนอีกด้วย ชาวต่างชาติได้วิจัยการออกกำลังกายแบบ HIIT แล้วว่าวิธีนี้สามารถช่วยลดไขมันได้มากถึง 9 เท่า เมื่อเปรียบเทียบกับ การออกกำลังกายแบบปกติ





วิธีการออกกำลังกายแบบ HIIT

1. การวอร์มอัพร่างกายประมาณ 5 นาที โดยการยืดหยุ่นกล้ามเนื้อเพื่อเพิ่มการเต้นของหัวใจ เพิ่มอุณหภูมิของร่างกายให้พร้อมสำหรับการออกกำลังกายในอีกไม่กี่นาทีข้างหน้า
2. การออกกำลังกายอย่างหนัก ใส่ให้เต็มที่ มีแรงเท่าไรใส่ไปให้หมด อาทิ การปั่นจักรยาน หรือการวิ่งให้เต็มอัตราการเต้นของหัวใจประมาณ 80% ของ Maximum Heart Rate โดยใช้เวลาประมาณ 30 วินาที
3. ผ่อนแรงลงจากเดิม ถ้าวิ่งอยู่อาจจะเปลี่ยนไปเป็นเดินเร็วแทนเป็นเวลา 1 นาที เพื่อให้หัวใจได้ผ่อนคลายการเต้นลง
4. จากนั้นเริ่มทำตามข้อที่ 2 และข้อที่ 3 อีกครั้ง ประมาณ 6-7 รอบ
5. หลังจากทำเสร็จแล้วให้ Cool Down ร่างกาย อาจจะโดยการวิ่งเหยาะๆ และขยับกล้ามเนื้อตามไปด้วย ใช้เวลา

ประมาณ 5-6 นาที

6. ท่าที่ย่าสุดจะใช้เวลาประมาณ 20-30 นาที เมื่อทำไปเป็นเวลานานผลลัพธ์ที่ได้คือร่างกายจะเผาผลาญไขมันได้นานขึ้นอย่างต่อเนื่อง หลังจากออกกำลังกายไปแล้ว 24-48 ชั่วโมง คนที่เพิ่งเริ่มทำจะมีอาการปวดเกร็งกล้ามเนื้อบ้าง ซึ่งไม่ควรให้ความปวดเมื่อยมาบั่นทอนความตั้งใจ แต่ควรที่จะออกกำลังกายต่อไป เมื่อคุ้นเคยแล้วอาการปวดเมื่อยจะค่อยๆ หายไป

การออกกำลังกายแบบ HIIT มีประสิทธิภาพมากกับการเผาผลาญไขมันในระยะเวลาอันสั้น สามารถนำไปใช้ได้กับทุกคนไม่ว่าคุณจะมีขนาดตัวเท่าไร เราลองมาเปรียบเทียบเวลาการออกกำลังกายแบบ Cardio ที่ใช้เวลานาน แล้วเปลี่ยนมาเป็น HIIT เพื่อเพิ่มความฟิตและเบิร์นไขมันกันดีกว่า **h**



เกร็ดน่ารู้ของ ฟุตบอลโลก 2014 ที่บราซิล



ในที่สุดศึกลูกหนังที่มวลมนุษยชาติรอคอยก็มาถึง พร้อมโฉมหน้า 32 ทีมสุดท้ายในศึกฟุตบอลโลก 2014 มีทั้งเจ้าภาพบราซิล แชมป์เก่าสเปน และอดีตแชมป์โลกอย่าง เยอรมนี อาร์เจนตินา อิตาลี อังกฤษ และฝรั่งเศส ที่ต้องวัดดวงกันถึงนัดสุดท้ายของการเพลย์ออฟ happiness ฉบับนี้จึงขอนำเกร็ดเล็กเกร็ดน้อยมาฝากคอบอล ก่อนที่การพาดแข้งนัดแรกจะเริ่มขึ้นที่เมืองเซาเปาลู ประเทศบราซิล

วัน เวลา สถานที่ สำหรับการแข่งขัน

ฟุตบอลโลก 2014 จะเริ่มเปิดสนามในวันพฤหัสบดีที่ 12 มิถุนายน 2557 เวลา 17.00 น. (ตามเวลาท้องถิ่น) ตรงกับเวลาในประเทศไทย 03.00 น. เป็นการพบกันระหว่างเจ้าภาพ 'บราซิล' กับ 'โครเอเชีย' ส่วนนัดชิงชนะเลิศจะจัดขึ้นในวันอาทิตย์ที่ 13 กรกฎาคม 2557 เวลา 16.00 น. (ตามเวลาท้องถิ่น) หรือ 02.00 น. เวลาในประเทศไทย ทั้งนี้ เวลาที่ใช้ในการแข่งขันตลอดทัวร์นาเมนต์ตามเวลาในประเทศไทยมีดังนี้ 23.00 น., 02.00 น., 03.00 น. และ 05.00 น.

หนทางสู่การเป็นเจ้าภาพของบราซิล

การคัดเลือกเจ้าภาพฟุตบอลโลก 2014 ทางสหพันธ์ฟุตบอลนานาชาติได้กำหนดให้ประเทศจากทวีปอเมริกาใต้เสนอตัวเป็นเจ้าภาพ ฟุตบอลโลกครั้งนี้เป็นครั้งสุดท้ายที่ใช้ระบบหมุนเวียนทวีป สำหรับประเทศที่เข้าร่วมสมัครเป็นเจ้าภาพครั้งนี้มี 3 ประเทศ ได้แก่ บราซิล อาร์เจนตินา และโคลอมเบีย สุดท้ายอาร์เจนตินาและโคลอมเบียต่างถอนตัวจากการเป็นเจ้าภาพ ทำให้สิทธิ์การเป็นเจ้าภาพฟุตบอลโลก 2014 ตกเป็นของบราซิลทันที โดยไม่มีการโหวต นับเป็นครั้งแรกในรอบ 36 ปีที่ฟุตบอลโลกกลับมาจัดที่ทวีปอเมริกาใต้อีกครั้ง หลังจากครั้งล่าสุดจัดขึ้นที่อาร์เจนตินา ในปี ค.ศ. 1978 และเป็นครั้งแรกในรอบ 64 ปีที่ฟุตบอลโลกจัดขึ้นที่บราซิล โดยครั้งแรกนั้นจัดในปี ค.ศ. 1950

สนามที่ใช้แข่งขัน

สนามที่ใช้แข่งขันมีทั้งหมด 12 สนาม จากการแข่งขันทั้งหมด 64 นัด โดยนัดเปิดสนามจะเตะกันที่เซาเปาลู ส่วนนัดชิงชนะเลิศจะเตะที่สนามมาราคานา เมืองริโอเดอจาเนโร เมืองหลวงเก่าของบราซิล ซึ่งเป็นสนามที่สามารถรองรับผู้ชมได้มากที่สุดในการแข่งขันครั้งนี้ จำนวน 76,935 คน (ในปี ค.ศ. 1950 สนามแห่งนี้รองรับผู้ชมได้ถึง 2 แสนคน เนื่องจากสมัยก่อนนั้นการชมฟุตบอลในสนามเป็นการยืน ไม่มีการนั่งแต่อย่างใด)

HEALTH Sport



FIFA WORLD CUP Brasil

โลโก้สำหรับการแข่งขัน

โลโก้สำหรับการแข่งขันฟุตบอลโลก 2014 มีชื่อว่า 'Inspiration' ซึ่งแปลเป็นภาษาไทยหมายถึงแรงบันดาลใจ โลโก้นี้เป็นรูปสัญลักษณ์มือ 3 ข้าง ชูขึ้นสอดประสานกันเป็นถ้วย ฟีฟ่า หรือถ้วยฟุตบอลโลก

มือทั้ง 3 ข้างนี้ยังสื่อถึงการรวมกันเป็นหนึ่งเดียวของมนุษยชาติ โดยสีของมือเป็นสีเหลืองและเขียวซึ่งมาจากสีของธงชาติบราซิล พร้อมกับมีตัวเลข 2014 สีแดงอยู่ตรงกลางโลโก้

สโลแกนของการแข่งขัน

สโลแกนในการแข่งขันครั้งนี้คือ 'All in One Rhythm' เป็นสโลแกนอย่างเป็นทางการของฟุตบอลโลก 2014 มีความหมายว่าทุกสิ่งทุกอย่างสอดคล้องกันเป็นหนึ่งเดียว

มาสคอตสำหรับการแข่งขัน

มาสคอตที่ใช้ในการแข่งขันครั้งนี้เป็นตัวนิ่ม ซึ่งเป็นสัตว์ใกล้จะสูญพันธุ์ในประเทศบราซิล มีชื่อว่า Fuleco ได้รับการโหวตถึงร้อยละ 48 ของผู้ที่ร่วมโหวตทั้งหมดจำนวน 1.7 ล้านคน รองลงมาคือ Zuzeco ร้อยละ 31 และ Amijubi ร้อยละ 21



บริษัทผู้ผลิตลูกฟุตบอล สำหรับการแข่งขัน

บริษัทอาดิดาสยังคงเป็นผู้ผลิตลูกฟุตบอลที่ใช้ในการแข่งขันเช่นเดิม สำหรับลูกฟุตบอลที่ใช้ในครั้งนี้มีชื่อว่า Brazuca ซึ่งได้รับการโหวตจากแฟนบอลบราซิลถึงร้อยละ 77.8 จากทั้งหมด 1 ล้านคน ซึ่งคำว่า Brazuca นี้ เป็นคำที่แสดงให้เห็นวิถีชีวิตที่หน้าภาคภูมิใจของชาวบราซิล และเป็นสิ่งที่จะทำให้ชาวบราซิลโชคดีทุกอย่าง **h**

32 ทีมสุดท้าย ในฟุตบอลโลก 2014

โซนอเมริกาใต้ 6 ทีม ได้แก่ บราซิล อาร์เจนตินา โคลอมเบีย ชิลี เอกวาดอร์ และอุรุกวัย

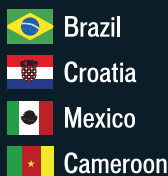
โซนยุโรป 13 ทีม ได้แก่ เบลเยียม อิตาลี เยอรมนี เนเธอร์แลนด์ สวิตเซอร์แลนด์ บอสเนีย และเฮอร์เซโกวีนา รัสเซีย อังกฤษ สเปน กรีซ โครเอเชีย โปรตุเกส และฝรั่งเศส

โซนเอเชีย 4 ทีม ได้แก่ ญี่ปุ่น ออสเตรเลีย อิหร่าน และเกาหลีใต้

โซนแอฟริกา 5 ทีม ได้แก่ ไควอีนส์แลนด์ ไนจีเรีย คาเมรูน กานา แอลจีเรีย

โซนคอนคาเว 4 ทีม ได้แก่ สหรัฐอเมริกา คอสตาริกา ฮอนดูรัส เม็กซิโก

Group A



Group B



Group C



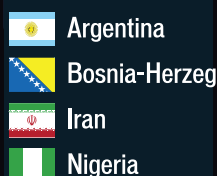
Group D



Group E



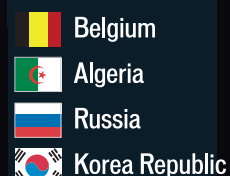
Group F



Group G



Group H



ข้อมูลจาก www.Fifa.com

LEISURE
Beauty Head to Toe

คงความงดงามและอ่อนเยาว์

เพื่อ ผู้หญิง 'วัย 30'

ผู้หญิงใน 'วัย 30' เป็นช่วงเวลาที่เติมเต็มไปด้วยพลัง พลิกผันไปสู่ความสำเร็จอย่างมุ่งมั่น หรือเป็นวัยที่เติมไปด้วยประสบการณ์ ทั้งยังเป็นจุดเปลี่ยนสำคัญของช่วงชีวิต แต่ในขณะเดียวกันสุขภาพผิวกลับร่วงโรยและไม่เปล่งปลั่งเจกเช่นที่เป็นมา ผู้หญิงในวัยนี้จึงต้องดูแลตนเองควบคู่ไปกับการบริหารชีวิตอย่างละเอียดไม่แพ้เพื่อรักษาความงามในตัวคุณ



Lancôme: Advanced Génifique Yeux

สาว ๆ วัยนี้เมื่ออดนอนและเกิดความเครียดสะสม ผิวรอบดวงตามักจะส่งสัญญาณอ่อนล้าได้ชัดเจนที่สุด ทั้งรอยคล้ำ ถุงใต้ตา หนังตาตก ริ้วรอยแรกเริ่ม และเนื้อผิวที่หยาบชั้น ลังโคม จึงขอแนะนำครีมฟื้นบำรุงที่พร้อมจัดการกับ 5 สัญญาณเหล่านั้นให้ลดเลือนด้วยสูตรผสมอันเข้มข้นแต่เนื้อสัมผัสบางเบา ทั้งยังเสริมความชุ่มชื้นได้ยาวนานถึง 8 ชั่วโมง และช่วยให้ดวงตาดูอิมเม็บและสดชื่น (15 มล. 2,500 บาท)

Aqua+ Series: Private Enriched Serum

สำหรับสาวผิวมันการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์นั้นมีความสำคัญเพราะผิวจะเกิดการอุดตันได้ง่าย ขอแนะนำเซรั่มเนื้อใสช่วยดูแลปัญหาสิว การอุดตัน และความมันส่วนเกิน รวมทั้งช่วยฟื้นฟูปัญหาผิวที่ร่วงโรยแห่งวัยให้จางลง พร้อมกระตุ้นการสร้างคอลลาเจนและอีลาสติน เพื่อคืนความยืดหยุ่น และช่วยให้ผิวเนียนกระชับ ตลอดจนเสริมสร้างความแข็งแรงถึงเซลล์ผิว ผิวจึงแลดูอ่อนเยาว์ อีกทั้งยังมั่นใจได้ว่าไม่มีส่วนผสมของน้ำหอม และพาราเบนที่ก่อให้เกิดการระคายเคืองอีกด้วย (30 มล. 1,640 บาท)



Biotherm: Life Plankton™ Essence



จากคุณค่าของแพลงก์ตอนสกัดบริสุทธิ์ในน้ำแร่ร้อนธรรมชาติ สู่อเอสเซนส์เพื่อถนอมความอ่อนเยาว์ของผิว สามารถยืนยันได้ถึง ความเข้มข้นสูงสุดที่ไบโอเริ์มเคยมี ทั้งยัง ซึมซาบสูงสุดและปฏิบัติการล้ำลึก คืนความสดชื่น ไม่เหนียวเหนอะหนะ ไม่ทำให้ผิวมันเยิ้ม เหมาะสำหรับผิวทุกประเภทแม้ผิวที่แพ้ง่าย เพื่อให้ผิวได้รับการปกป้องประโลมผิวจึงแลดูนุ่มนวล เปล่งปลั่ง เรียบเนียน และริ้วรอยลดเลือนลง (125 มล. 2,300 บาท)



Vichy: Liftactiv Advanced Filler

ช่วยเติมเต็มความมีชีวิตชีวาให้ผิวด้วยการต่อกรกับริ้วรอยร่องลึกแนวตึงอันเกิดจากการแสดงออกของสีหน้า อาทิ บริเวณหน้าผาก หว่างคิ้ว ร่องแก้มมุมปาก ริ้วรอยเหนือริมฝีปากบน ด้วยเซรั่มสำหรับการชะลอริ้วรอยร่องลึกให้แลดูลดเลือนและฟื้นฟูบำรุงเซลล์ผิวที่เสื่อมสภาพ จึงรู้สึกได้ถึง ความนุ่มนวล เรียบเนียนน่าสัมผัส และไบโอหน้าแลดูสดชื่นเปล่งประกาย เหมาะสำหรับทุกสภาพผิวแม้ผิวที่บอบบาง (30 มล. 2,000 บาท)

La Mer: The Concentrate

เอสเซนส์สูตรผสมอันเลอค่าตามแบบฉบับลาแมร์ จากสาหร่ายทะเลน้ำลึก วิตามิน และแร่ธาตุหลากหลายผ่านกระบวนการสกัดพิถีพิถันทำงานร่วมกับสารสกัดจากขามะนาวของลาแมร์ ซึ่งเป็นสารแอนติออกซิแดนซ์ตามธรรมชาติ สามารถช่วยเสริมความเปล่งปลั่งปกป้องผิวจากการถูกทำร้ายของปัจจัยภายนอก เหมาะสำหรับผิวที่บอบบาง ผ่านความเสียหาย และต้องการเผยผิวใหม่อันชุ่มชื้นและน่าสัมผัส (30 มล. 14,100 บาท, 50 มล. 17,500 บาท)



Clarins: Shaping Facial Lift

ความหย่อนคล้อยของไบโอหน้าของสาว ‘วัย 30’ ทำให้พวกเธอรู้สึกไม่มั่นใจ นวัตกรรมสุดล้ำที่เพียงนิ้วตามจุดต่างๆ ของไบโอหน้าควบคู่กับการบำรุงด้วยเซรั่มเพียง 2 นาที จะช่วยกระตุ้นการขับน้ำและของเหลวต่างๆ เพื่อช่วยให้ผิวหน้าเบาสบาย ดุยกกระชับ รูปร่างเรียบเล็กเป็นรูปตัว V อย่างเป็นธรรมชาติ พร้อมผิวเนียนชุ่มชื้นแลดูอ่อนเยาว์ (50 มล. 2,950 บาท) ^h



Tips: นอกจากการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ที่แก้ปัญหาให้ตรงจุดแล้ว การออกกำลังกายสามารถช่วยให้สุขภาพกายและผิวพรรณของผู้หญิงวัย 30 ดูอ่อนเยาว์ได้ ไม่ว่าจะเป็โยคะที่ช่วยบำบัดความเครียดและให้ความสงบนิ่ง ยกเวดเพื่อกระชับสัดส่วน เต้นแอโรบิกเพิ่มดีกรีความสนุกพร้อมการเผาผลาญ ที่สำคัญควรออกกำลังกายให้เป็นนิสัยอย่างน้อย 1 ชม. ต่อวัน และ 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์ เพื่อสุขภาพที่แข็งแรงจากภายใน

เพิ่ม สีสัน ให้ชีวิต

เพื่อต้อนรับสายฝน

การสร้างอารมณ์สดชื่นและเพิ่มสีสันให้กับตัวเองท่ามกลางสายฝนที่โปรยปรายภายใต้เมฆครึ้มเพื่อให้เรามีความโดดเด่นและรู้สึกสนุกสนานไปกับไอเก็มสุดซึกในคอลเล็กชั่นแฟชั่นจากแบรนด์ดัง พร้อมเพลงกลิ่นอายความเป็นธรรมชาติในดีเทลเล็กๆ น้อยๆ ที่ให้คุณเลือกแมตช์เพื่อเพิ่มดีกรีความร่าเริงที่ใครเห็นเป็นต้องสะดุดตา

LEISURE
Cool Design

1

รองเท้าสีสดตามแบบฉบับ
Céline ที่เลือกสรรวัสดุ
ให้เหมาะกับทุกย่างก้าว
และหลากหลายโอกาส



2

กระเป๋ารูปทรงสี่เหลี่ยมคางหมูสีสด
Trapeze ผลิตจากหนังชั้นดี
เพื่อเอาใจสาวกแฟชั่นจาก
Céline



3

เสื้อกันฝนตกแต่งขนเฟอร์ดู
โก้หรูแฝงอารมณ์สตรีตสไตล์
เผยความมั่นใจในแบบสาว
Emilio Pucci



4

สีหวานของเสื้อลำลอง ดีไซน์
น่ารักสไตล์ Kate Spade New
York ลุคเบาๆ ในวันสบายๆ



LEISURE
Cool Design



5

พรมเช็ดเท้าลีเซลสีเนเชอรัล
ทำความสะอาดง่าย เหมาะ
กับวันเปียกปอน ไอเท็มแสน
เก๋จาก **Ikea**



8

กระดาษเช็ดปากซูลฟินท์หนา
นุ่ม สะดุดตาด้วยลวดลายรูป
สัตว์น้ำสีเรียบๆ มีลวดแบบให้
เลือกเป็นเจ้าของที่ **Ikea**

สีเส้นสวยงามส่องประกายแวววาวใน
โทนสีเมทัลลิกราวกับอัญมณีของ
กระเป๋าคลัตช์รูปของจดหมายจาก
DVF

6



7



Kate Spade New York ดึงบรรยากาศสุด
โรแมนติกของกรุงบัวโนสไอเรสสะท้อนผ่านเสื้อผ้าแนวหวาน
ซุกซนของสีชมพูกับลายดอกกุหลาบสีแดงได้อย่างลงตัว



9

รองเท้าบูตคือเสน่ห์ที่โดดเด่น
ของ **Emilio Pucci** กับ
ดีเทลอ่อนหวานตัดกับความเท่
ของบูตได้อย่างน่าสนใจ



10

ใส่ต่างหูชิ้นเล็กปรับลุคให้ดูสดใสได้ง่ายๆ
ด้วยดอกไม้สีฟ้าแนวหวานจาก **Kate
Spade New York** **h**



อารมณ์ขันบำบัด

เมื่อไม่กี่วันก่อนพี่เขียนเกิดความรู้สึกเบื่อ เหนง และไม่รู้จะทำอะไรจึงชวนเพื่อนไปชมภาพยนตร์ในวันหยุดสุดสัปดาห์ที่โรงภาพยนตร์บริเวณสยามสแควร์ ช่วงเวลานั้นมีภาพยนตร์จากอินเดียเรื่อง *The Lunchbox* หรือในชื่อภาษาไทยว่า ‘เมนูต้องมนต์รัก’ เข้าฉายอยู่ ภาพยนตร์เรื่องนี้เป็นเรื่องราวเกี่ยวกับความผิดพลาดในการส่งอาหารกลางวัน จนทำให้คน 2 คนเกิดความรู้สึกผูกพันกันผ่านทางจดหมายที่ส่งไปพร้อมกับบิณฑ์อาหาร เนื้อเรื่องน่าสนใจ แต่พี่เขียนไม่ต้องการชมเพราะคิดว่าคงเป็นภาพยนตร์แนวดราม่า จริงจัง เคร่งเครียด และบีบคั้นอารมณ์ ซึ่งไม่เหมาะกับช่วงเวลาที่พี่เขียนรู้สึกเครียดอย่างแน่นอน แต่เป็นเพราะเสียงข้างมากในกลุ่มเพื่อนที่เรียกร้องจะชมภาพยนตร์เรื่องนี้ จึงทำให้พี่เขียนต้องนั่งชมด้วยในบ่ายวันนั้น

อย่างไรก็ตาม หลังจากชมภาพยนตร์เรื่องนี้พี่เขียนพบว่าได้รับทั้งความสุขและแง่สาระบางอย่างเอาไว้ได้อย่างลงตัว น่าติดตามตลอดทั้งเรื่อง ซ้ำยังสร้างเสียงหัวเราะให้กับผู้ชมได้เป็นระยะๆ เมื่อภาพยนตร์ฉายจบ พี่เขียนพบว่าตนเองเดินออกจากโรงภาพยนตร์พร้อมด้วยรอยยิ้มและมีความสุข ทั้งอารมณ์เบื่อเหงา เซ็งไว้ด้านหลัง ขณะที่ในสมองปล้นความคิดเล่นไปถึงประโยคที่เคยได้ยินมานานแล้ว ที่กล่าวกันว่า ‘หัวเราะวันละนิด จิตแจ่มใส ห่างไกลโรค’

อารมณ์ขัน (Humor) คืออารมณ์สนุกสนาน ตลกขบขัน โดยมีประโยชน์ต่างๆ ดังนี้

1. อารมณ์ขันช่วยให้ความดันโลหิตลดลงได้ และฮอร์โมนเกี่ยวกับความเครียดลดลง ขณะเดียวกันการหัวเราะก็ยังช่วยให้การทำงานของฮอร์โมนต่างๆ เป็นปกติ

2. อารมณ์ขันช่วยกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายได้ (Immune System) ทำให้ปริมาณของ T-cells ซึ่งเป็นทหารประจำตัวผู้ที่มีหน้าที่กำจัดเชื้อโรคเพิ่มจำนวนขึ้น รวมถึงแอนติบอดีชนิดอื่นๆ ในร่างกายอีกด้วย

3. อารมณ์ขันช่วยคลายความเจ็บปวดได้ อารมณ์ขันทำให้ผู้ป่วยลืมความเจ็บปวด และบรรเทาอาการเจ็บป่วยเรื้อรังจากโรคให้ลดลงได้ นอกจากนี้การหัวเราะยังกระตุ้นให้ร่างกายสร้างสารเอนโดρφิน ซึ่งเป็นฮอร์โมนระงับปวดตามธรรมชาติ

4. อารมณ์ขันช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อได้ ขณะที่เราหัวเราะ กล้ามเนื้อส่วนอื่นๆ ที่ไม่เกี่ยวข้องกับการหัวเราะจะผ่อนคลาย และเมื่อหยุดหัวเราะกล้ามเนื้อส่วนที่สัมพันธ์กับการหัวเราะจะผ่อนคลายตามมา ได้ประโยชน์ทั้งสองทาง

5. อารมณ์ขันช่วยให้การหายใจดีขึ้นได้ การหัวเราะช่วยรักษาสมดุลระหว่างการหายใจเข้าและออก หัวเราะบ่อยๆ ช่วยทำให้ปอดโล่ง หายใจได้ลึกขึ้น การหัวเราะจึงส่งผลดีต่อผู้มีปัญหาทางระบบทางเดินหายใจและผู้สูงอายุ

6. อารมณ์ขันช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบสมองได้ การหัวเราะจะช่วยเพิ่มปริมาณฮอร์โมนอะดรีนาลิน เอนโดρφิน และสารเคมีอื่นๆ ซึ่งช่วยให้เกิดอาการตื่นตัว และมีความจำที่ดีขึ้น

ประโยชน์ของการหัวเราะยังมีอีกมากมาย เห็นได้จากการศึกษาศาสตร์ของการหัวเราะที่เพิ่มมากขึ้น เช่น ที่ประเทศอินเดียมี Laughter Yoga ซึ่งผสมผสานระหว่างการหัวเราะและควบคุมการหายใจของโยคะเข้าด้วยกัน



หรือการคิดค้นการหัวเราะบำบัด โดยผสมผสานการควบคุมการหายใจ การเปล่งเสียงหัวเราะ และการบริหารร่างกายไปพร้อมกัน ซึ่งเป็นการหัวเราะที่ให้ผลเชิงสุขภาพโดยไม่จำเป็นต้องมีอารมณ์ขันเข้าร่วม

เวลาที่เราเห็นคนอื่นหัวเราะ ได้ยินเสียงหัวเราะ สังเกตได้ว่าเราจะเปลือยยิ้มตามหรือรู้สึกมีความสุขตามไปด้วย หลังจากที่ผู้เขียนและผองเพื่อนชมภาพยนตร์จบ พวกเราชวนไปรับประทานอาหารเย็นกันต่อ ปิดท้ายด้วยของหวานอย่างไอศกรีม ด้บความร้อนของอากาศภายนอกไม่รู้เป็นเพราะอานิสงส์ของภาพยนตร์เรื่องนั้นหรือบรรยากาศของการพบปะเพื่อนฝูง แต่จำได้ว่าพวกเราหัวเราะกันมากมาย แม้แต่กับเรื่องไร้สาระ และสามารถทำให้เดินทางกลับถึงบ้านอย่างมีความสุข **h**

**แล้วคุณผู้อ่านล่ะ
วันนี้ท่านได้หัวเราะ
บ้างหรือยัง**



“โอม...จงเจยขึ้นมา เจยขึ้นมา เจยขึ้นมา มอง
ตาฉันสักหน่อย” คาถาดีคาถาดีได้จากเพลง
โอมจงเจย ของเสตมป์-อภิวรรณ ซึ่งเป็นเพลงที่
เสียดสีสังคมไทยในปัจจุบันได้เป็นอย่างดี ทุกวัน
นี้ไม่ว่ามองไปทางไหน บนรถไฟฟ้า ในห้าง
สรรพสินค้า ในร้านอาหาร แม้กระทั่งในห้องน้ำ
เรามักจะพบเห็นว่าผู้คนส่วนใหญ่นั่งกำลังเล่น
มือถือสมาร์ทโฟนกันอยู่ บางคนถึงกับเอ่ย
ปากว่ามือถือคือปัจจัยที่ 5 ซึ่งขาดไม่ได้ บางคน
กล่าวว่าสิ่งแรกที่ทำเมื่อตื่นนอนคือเช็กเฟซบุ๊ก
ยูทูปไลน์ ไม่ใช่การลุกขึ้นไปล้างหน้าแปรงฟันเจกเช่นที่
ผ่านมา



Line

กับภัยคุกคามความ
สัมพันธ์ในครอบครัว



Line คือแอปพลิเคชันประเภทแชต มี
ฟังก์ชันการใช้งานที่หลากหลาย เช่น การสนทนาแบบ
กลุ่ม การแชร์พิกัดสถานที่ การคุยผ่านเสียง การคุย
ผ่านวิดีโอ การส่งสติ๊กเกอร์ ส่วนใหญ่เป็นบริการที่
ไม่เสียค่าใช้จ่าย รวมถึงแอปพลิเคชันไลน์ยังรองรับ
การใช้งานบนโทรศัพท์สมาร์ทโฟนในระบบ iOS,
Androids, Window และเครื่องคอมพิวเตอร์ได้
อีกด้วย ปัจจุบันในประเทศไทยมีผู้ลงทะเบียนใช้งาน
โปรแกรมนี้แล้วมากกว่า 18 ล้านคนจากประชากร
ประมาณ 64 ล้านคน จัดเป็นอันดับ 3 ของโลก
การใช้งานแอปพลิเคชันไลน์ของคนไทยไม่ได้จำกัด
เฉพาะในหมู่เพื่อนฝูงเพื่อใช้สนทนากันเท่านั้น อีกทั้ง
ยังมีหลากหลายองค์กรที่นำไลน์มาใช้สำหรับสื่อสาร

องค์กร การทำงาน การแชร์รูปภาพ คลิปเสียง หรือพรีอาร์สินค้า เรียกได้ว่าใครที่มีมือถือสมาร์ทโฟนต้องมีบัญชีรายชื่อในแอปพลิเคชันไลน์ด้วย

ทุกอย่างในโลกนี้ล้วนมีทั้งคุณและโทษ ขึ้นอยู่กับว่าเราจะเลือกใช้อย่างไรให้ถูกวิธี แม้ว่าแอปพลิเคชันไลน์มีประโยชน์ทางการติดต่อสื่อสารที่สะดวกรวดเร็ว แต่ยังมีข้อเสียด้วย คุณรู้หรือไม่ว่าไลน์ส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์ระหว่างตัวคุณเองกับคนรอบข้าง

ในยุคสมัยที่เด็กๆ เติบโตมาท่ามกลางเทคโนโลยีที่เปลี่ยนแปลงไปวันต่อวัน มีสิ่งใหม่้นำเทรนด์มาได้ไม่นานก็ตกเทรนด์ไปแล้ว ดังคำกล่าวที่ว่า ‘เก่าไปใหม่มา’ การดำรงชีวิตในโลกที่อินเทอร์เน็ตมีความจำเป็น ทุกๆ อย่างไม่ว่าจะเป็นเบอร์โทรศัพท์เพื่อน การโอนเงินในธนาคาร การจองตั๋วเครื่องบิน เสิร์ท หรือแม้กระทั่งการค้นหาร้านอาหารในแผนที่ ทุกอย่างล้วนอยู่ในมือถือทั้งหมด คงไม่มีใครมานั่งเปิดสมุดหน้าเหลืองเพื่อค้นหาเบอร์โทรศัพท์ หรือกางแผนที่เพื่อค้นหาร้านอาหารร้านดังอีกต่อไป เมื่อทั้งโลกอยู่ในกำมือเพียงแค่มือปลายนิ้วคลิก นำไปสู่ความสนใจโลกภายนอก หรือโลกที่แท้จริงลดลงโดยปริยาย เด็กนักเรียน นิสิต นักศึกษา จากเดิมที่ตั้งใจจดจ่อเรียนที่อาจารย์สอน แต่เดี๋ยวนี้ทุกคนก้มหน้าก้มตาเล่นโทรศัพท์มือถือ ใช้การบันทึกเสียงแทนการฟังสิ่งที่อาจารย์สอน นอกจากนี้การก้มหน้าก้มตาแชตไลน์ยังส่งผลให้ความสัมพันธ์ในครอบครัวระหว่างพ่อแม่กับลูกห่างเหิน เมื่อกลับถึงบ้านแต่ละคนไม่ค่อยได้พูดคุยกัน เพราะสิ่งที่ทุกคนสนใจตอนนี้คือหน้าจอมือถือเพียงอย่างเดียวเท่านั้น

โซเชียลมีเดียทำให้ทุกคนเห็นเรื่องของตนเองสำคัญเป็นอันดับ 1 ส่วนมนุษยสัมพันธ์หรือการปฏิสัมพันธ์ระหว่าง

บุคคลจะหายไป รวมทั้งการสื่อสารอารมณ์ ความรู้สึกออกมา มันก็จะน้อยลง และนำไปสู่การกลายเป็นพวกที่นิ่งเงียบ พูดน้อย แต่หากอยู่หน้าคอมพิวเตอร์หรือมือถือจะกลายเป็นคนร่าเริงสดใส มีเรื่องให้พูดเยาะเย้ยมากมายราวกับไม่ใช่คนคนเดียวกัน ยิ่งแอปพลิเคชันไลน์มีสติ๊กเกอร์ ข้อความ คำคมมากเท่าไร ยิ่งดึงดูดความสนใจให้เล่นนานมากขึ้น จนบางครั้งวันๆ ไม่ได้ทำอะไรเอาแต่นั่งพิมพ์ นั่งคุย โพสต์ บอกเรื่องส่วนตัวต่างๆ ก็หมดวันแล้ว

การหมกมุ่นอยู่กับหน้าจอมากเกินไปล้วนส่งผลเสีย ไม่ว่าจะเป็นสุขภาพร่างกายหรือสภาวะจิตใจ เพราะจิตใจมักจะจดจ่ออยู่กับการพิมพ์ และเกิดห้วงคำนึงว่าเขาอ่านแล้วทำไมไม่ตอบ มีศูนย์กลางอยู่ที่ตนเอง นานวันเข้าอาจจะป่วยเป็นโรคซึมเศร้าได้

ดังนั้น คุณพ่อคุณแม่ของเด็กในยุคนี้จึงต้องดูแลอย่างใกล้ชิด ทุกคนในครอบครัวควรมีเวลาให้กันและกัน เปิดใจรับฟังกันบ้าง หากิจกรรมนอกบ้านสนุกๆ ทำร่วมกัน ไม่ปล่อยให้ลูกกลับบ้านแล้วหมกตัวอยู่แต่ในห้องตามลำพัง นอกจากนี้ควรสอนให้ลูกรู้เท่าทันเทคโนโลยี ไม่ตกเป็นเหยื่อ หรือไม่ถูกกระตุ้นไปตามกระแสเทคโนโลยีมากเกินไปและควรสอนทักษะการใช้ชีวิตในสังคมด้วย

สโลแกนที่กล่าวว่า ‘ยิ่งไลน์ ยิ่งใกล้’ สามารถอธิบายทักษะการทำงานของแอปพลิเคชันไลน์ได้เป็นอย่างดี แต่ต้องไม่ลืมว่ายิ่งเราพูดคุยแบบพบหน้ากันและกันมากเท่าไร เราจะยิ่งใกล้ชิดสนิทสนมกันมากขึ้น **อย่าปล่อยให้โลกโซเชียลคุณมีเพื่อนมากมายหลายร้อยพัน แต่เมื่อเย็นหน้าขึ้นมากลับไม่พบใครเลยสักคนอยู่ตรงหน้า** **h**



บุญกับกุศล

เมื่อใดมีการพิจารณากันให้ละเอียดถี่ถ้วน เมื่อนั้นจะพบความแตกต่างระหว่างสิ่งที่เรียกกันว่า “บุญ” กับสิ่งที่เรียกว่า “กุศล” บ้างไม่มากนักน้อย แล้วแต่ความสามารถในการพิจารณา ๓ แต่อย่างไรก็ตามบุญกับกุศลควรจะเป็นคนละอย่าง หรือเรียกได้ว่าตรงกันข้ามตามความหมายของรูปศัพท์ ๓ แห่งคำสองคำนี้ก็คือ คำว่าบุญมีความหมายว่าทำให้ฟู หรือพองขึ้น บวมขึ้น หนุนขึ้น ส่วนคำว่ากุศลนั้นแปลว่าแผ้วถางให้ราบเรียบไป โดยความหมายเช่นนี้ เราย่อมเห็นได้ว่าเป็นของคนละอย่างหรือเดินคนละทาง

บุญ เป็นสิ่งที่ทำให้ฟูใจ พอใจ ชอบใจ เช่น ทำบุญให้ทานหรือรักษาศีลก็ตามแล้วก็ฟูใจ อิ่มเอิบ หรือแม้ที่สุดรู้สึกว่าได้ทำสิ่งที่ทำยาก ในกรณีที่ทำบุญเอาหน้า เอาเกียรติอย่างนี้ก็ได้ชื่อว่าได้บุญเหมือนกัน แม้จะเป็นบุญชนิดที่ไม่สู้จะแท้ หรือแม้ในกรณีที่ทำบุญด้วยความบริสุทธิ์ใจเพื่อเอาบุญกันจริงๆ ก็ยังอดฟูใจไม่ได้ว่าตนจะได้เกิดในสุคติโลกสวรรค์ มีความปรารถนาอย่างนั้นอย่างนี้ในภพนั้นภพนี้ อันเป็นภวตัณหานำไปสู่การเกิดในภพใหม่ เพื่อเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ตามแต่ตนจะปรารถนา ไม่ออกไปจากการเวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสารได้ แม้จะไปเกิดในโลกที่เป็นสุคติอย่างไรก็ตาม ฉะนั้นความหมายของคำว่า **บุญ** จึงหมายถึงสิ่งที่ทำให้ฟูใจ และเวียนไปเพื่อการเกิดอีกไม่มีวันที่สิ้นสุดลงได้

ส่วน **กุศล** นั้นเป็นสิ่งที่ทำหน้าที่แผ้วถางสิ่งกีดขวาง ผูกมัด หรือรกรุงรัง ไม่ข้องแวะกับความฟูใจหรือพอใจเช่นนั้น แต่มีความมุ่งหมายจะกำจัดเสียซึ่งสิ่งต่างๆ อันเป็นเหตุให้พัวพันอยู่ในกิเลสตัณหา อันเป็นเครื่องทำให้เกิดแล้วเกิดอีก และมีจุดมุ่งหมายกวาดล้างสิ่งเหล่านั้นออกไปจากตัว ในเมื่อบุญต้องการโอบรัดเข้ามาหาตัว ให้มีเป็นของของตัวมากขึ้น คือฝ่ายที่ถือข้างบุญยึดถืออะไรเอาไว้มากๆ และพอใจ ดีใจนั้น ฝ่ายที่ถือข้างกุศลก็เห็นว่าการทำอย่างนั้นเป็นความโง่เขลา ดุจเข้าไปกอดรัดงูเห่าทีเดียว โดยฝ่ายข้างกุศลหรือที่เรียกว่าฉลาดนั้นต้องการจะปล่อยวาง หรือ



ผ่านพ้นไป ทั้งช่วยผู้อื่นให้ปล่อยวาง หรือช่วยให้ผ่านพ้นไปด้วยกัน ฝ่ายข้างกุศลจึงถือว่าฝ่ายข้างบุญนั้นยังเป็นความมืดบอดอยู่ แต่ว่า**บุญ**กับ**กุศล**สองอย่างนี้แม้จะมีเจตนารมณ์แตกต่างกันก็ยังมีผลกระทบทางกายนอกร่างอย่างเดียวกัน ซึ่งทำให้เราหลงใหลในคำสอนนี้อย่างพินเฟือ เพื่อจะให้เข้าใจกันง่ายๆ เราต้องพิจารณาดูที่ตัวอย่างต่างๆ ที่เรากระทำกันอยู่จริงๆ คือในการให้ทาน ถ้าให้เพราะจะเอาหน้าเอาเกียรติหรือเอาของตอบแทนเป็นกำไร หรือเพื่อผูกมิตรหาพวกพ้องหรือแม่ที่สุดเพื่อให้งงเกิดในสวรรค์ อย่างนี้เรียกว่าให้ทานเอาบุญหรือได้บุญ แต่ถ้าให้ทานอย่างเดียวกันนั่นเอง แต่ต้องการเพื่อขุดความขี้เหนียวของตัว ขุดความเห็นแก่ตัว หรือให้เพื่อค้ำจุนศาสนาเอาไว้ เพราะเห็นว่าศาสนาเป็นเครื่องขุดทุกข์ของโลก หรือให้เพราะเมตตาถ้วนๆ โดยบริสุทธิ์ใจ หรืออำนาจเหตุผลอย่างใดอย่างหนึ่งซึ่งปัญญาคือผู้ชี้ขาดว่าให้ไปเสียมีประโยชน์มากกว่าเอาไว้ อย่างนี้เรียกว่าให้ทานเอากุศลหรือได้กุศล ซึ่งมันแตกต่างกันไปคนละทิศละทางกับการให้ทานเอาบุญ และยังต่อยอดไปได้ดีกว่าการให้ทานเอาบุญนั่นเองที่ทำให้เกิดการฟุ้งเฟ้อขึ้นในสังคม ฝ่ายผู้รับทานจนกลายเป็นผลร้ายขึ้นในวงพระศาสนาเอง หรือในวงสังคมรูปอื่นๆ เช่น มีคนขอทานในประเทศมากเกินไป เป็นต้น การให้ทานถูกนักคิดพากันวิพากษ์วิจารณ์ในแง่เสื่อมเสีย ก็ได้แก่การให้ทานเอาบุญนี้เอง ส่วนการให้ทานเอากุศลนั้นอยู่สูงพ้นการที่ถูกเหยียดอย่างนี้ เพราะว่ามีปัญญาหรือเหตุผลเข้าควบคุม แม้ว่าอยากจะให้ทานเพื่อขุดเกลาคความขี้เหนียว ในจิตใจของเขายังมีปัญญา รู้จักเหตุผลว่าควรให้ไปในรูปไหน มิใช่เป็นการให้ไปในรูปละโมภบุญหรือเมาบุญ เพราะว่ากุศลไม่ได้เป็นสิ่งที่หวานเหมือนกับบุญ จึงไม่มีใครเมา และไม่ทำให้เกิดการเหลือเพื่อผิดความสมดุลขึ้นในวงสังคมได้เลย นี่เราพอจะเห็นได้ว่าให้ทานเอาบุญกับให้ทานเอากุศลนั้น ผิดกันเป็นคนละอันอย่างไร

ในการรักษาศีลก็เป็นทำนองเดียวกันอีก รักษาศีลเอาบุญ คือรักษาไปทั้งที่ไม่รู้จักความมุ่งหมายของศีล เป็นแต่ยึดถือ

ในรูปร่างของการรักษาศีล แล้วรักษาเพื่ออวดเพื่อนฝูง หรือเพื่อแลกเอาสวรรค์ ตามที่นักพรตนาอนานิสงส์เขาพรรณนากันไว้ หรือทำอย่างละเมอไปตามความนิยมของคนที่มีอายุล่วงมาถึงวัยนั้นวัยนี้ เป็นต้น ยิ่งเคร่งเท่าไยยิ่งส่อความเห็นแก่ตัวและความยกตัวมากขึ้นเท่านั้น ยิ่งมีความยุ่งยากในครอบครัว หรือวงสังคมเกิดขึ้นใหม่ๆ แปลกๆ ก็เพราะความเคร่งครัดในศีลของบุคคลประเภทนี้ อย่างนี้เรียกว่ารักษาศีลเอาบุญ ส่วนบุคคลอีกประเภทหนึ่ง รักษาศีลเพียงเพื่อให้เกิดการบังคับตัวเอง สำหรับจะเป็นทางให้เกิดความบริสุทธิ์ และความสงบสุขแก่ตัวเองและเพื่อนมนุษย์ เพื่อใจสงบ สำหรับเกิดปัญญาขั้นสูงนี้เรียกว่ารักษาศีลเอากุศล รักษาที่มีจำนวนเท่ากัน ลักษณะเดียวกัน ในวัดเดียวกัน แต่กลับเดินไปคนละทิศละทางอย่างนี้ เป็นเครื่องชี้ให้เห็นภาวะแห่งความแตกต่างระหว่างคำว่า**บุญ**กับคำว่า**กุศล** คำว่า**กุศล**นั้นทำอย่างไรเสียก็ไม่มีทางตกหล่ม จมปลักได้เลย ต่างกับคำว่า**บุญ** ทั้งยังกินเข้าไปมากเท่าไรก็ไม่มีเมา ไม่เกิดโทษ ไม่เป็นพิษ

ดังนั้น **กุศล** จึงเป็นเครื่องตัดรากเหง้าของบาปอยู่เรื่อยไป จนมันเหี่ยวแห้ง สูญสิ้นไม่มีเหลือ ความต่างกันอย่างยิ่งย่อมมีอยู่ดังกล่าวนี้นี้ คนปรารถนาบุญจึงได้บุญ คนปรารถนากุศลก็จะได้กุศล และปลอดภัย ตามความปรารถนาแล้วแต่ใครจะมองเห็น และจะสมัคใจ จะปรารถนาอย่างไร จักได้เช่นนั้น อย่างนี้จึงจะได้ชื่อว่าพวกเรารู้จักบุญกุศลกันจริงๆ รู้ทิศทางแห่งการก้าวหน้า และทิศทางที่วกเวียนว่าเป็นของที่ไม่อาจจะเอามาเป็นอันเดียวกันได้เลย แม้จะเรียกว่า “ทางๆ” เหมือนกัน ทั้งสองฝ่าย **h**

กัตติจาก: หนังสือ ฆมมบุชชกัตติส: พุทฺธมาสกัฏ
พิมพ์ ครั้งที่ ๕ พ.ศ. ๒๕๓๘ โดย สำนักพิมพ์สุภาพใจ

ตุรกี

ดินแดนมหัศจรรย์ 2 ทวีป

ไม่มีที่ไหนในโลกที่จะมีพื้นแผ่นดินคาบเกี่ยวอยู่ถึง 2 ทวีปเจกเช่นตุรกีที่มีอาณาบริเวณครอบคลุมแผ่นดินทั้งในยุโรปและเอเชีย โดยมีดินแดนบางส่วนตั้งอยู่บนคาบสมุทรบอลข่านทางตะวันออกเฉียงใต้ในทวีปยุโรป และคาบสมุทรอนาโตเลียทางตะวันตกของทวีปเอเชีย ทำให้ตุรกีเป็นดินแดนมหัศจรรย์ทางประวัติศาสตร์ เนื่องจากมีความหลากหลายของกลุ่มชนที่พลัดเปลี่ยนหมุนเวียนกันมาตั้งรกรากตั้งแต่ 2,500 ปีที่ผ่านมา และยังคงหลงเหลือร่องรอยเป็นเรื่องราวที่น่าที่ค้นหาผ่านสถาปัตยกรรมที่ยังคงยืนหยัดอยู่จวบจนทุกวันนี้



Istanbul

แม้ว่าเมืองนี้ไม่ได้เป็นเมืองหลวงของประเทศ แต่อิสตันบูลมีความสำคัญในฐานะเมืองใหญ่อันดับ 1 ที่มีจำนวนประชากรมากที่สุด และเป็นศูนย์กลางทางเศรษฐกิจและการค้าของประเทศ ทั้งยังเป็นเมืองที่มีความสำคัญมาตั้งแต่สมัยจักรวรรดิไบแซนไทน์ หรือไบแซนทีอุม (Byzantine Empire หรือ Byzantium) อิสตันบูลเคยเป็นเมืองหลวงเดิมโดยมีชื่อว่าคอนสแตนติโนเปิล (Constantinople) และยังเป็นเมืองท่องเที่ยวติดอันดับโลกที่ผู้คนที่ต้องการเดินทางมาเยือนเป็นประจำในแต่ละปี เพราะมีภูมิอากาศแสนสบาย เย็นสดชื่น และยังมีร่องรอยเรื่องราวของประวัติศาสตร์อันน่าสนใจโด่งดังไปทั่วโลกให้เยี่ยมชม



ไม่ว่าจะเป็น**สุเหร่าฮาเกีย โซเฟีย (Mosque of Hagia Sophia)** ซึ่งเป็น 1 ใน 7 สิ่งมหัศจรรย์ของโลกยุคกลาง และสร้างในสมัยพระเจ้าจัสติเนียน สุเหร่าแห่งนี้มีความโดดเด่นตั้งแต่ด้านนอก ซึ่งมีโดมขนาดใหญ่ติดอันดับ 4 ของโลก ส่วนภายในตกแต่งด้วยกระจกสี และโครงสร้างของเสาหินอ่อนเดิมเป็นโบสถ์คาทอลิก แต่ราวปี ค.ศ. 1453 เมื่อเติร์กเข้าปกครองดินแดนแห่งนี้จึงได้เปลี่ยนให้เป็นสุเหร่า โดยฉาบปูนทับกำแพงที่ปูด้วยโมเสกรูปพระเยซูและเหล่าสาวก ภายหลังกลายมาเป็นพิพิธภัณฑที่รวมเอาวัฒนธรรมจาก 2 ศาสนาสำคัญของโลกเข้าไว้ด้วยกัน



สุเหร่าสีน้ำเงิน (Blue Mosque) หรือสุเหร่าสุลต่านอาเหม็ดที่ 1 (Sultan Ahmed Mosque) นับเป็นหนึ่งในสัญลักษณ์ของเมือง โดดเด่นด้วยสีฟ้าของกระเบื้องอิซนิคที่ถูกนำมาประดับประดาเป็นลวดลายต่างๆ อย่างวิจิตร ภายในสุเหร่ายังสว่างงามและอลังการด้วยเสาขนาดใหญ่ที่เรียกว่าเท้าช้าง และยังเป็นสุเหร่าที่มีหอสวดมนต์มากที่สุดในประเทศถึง 6 หอนอกจากนี้ยังมีสถานที่สำหรับสุลต่านกับนางในเพื่อประกอบพิธีละหมาดและสวดมนต์โดยเฉพาะ อีกทั้งด้านนอกยังเป็นสถานที่ฝังพระศพกษัตริย์และพระบรมวงศานุวงศ์ รวมถึงมีสิ่งปลูกสร้างสาธารณะเพื่อให้ประชาชนมาใช้ประโยชน์ร่วมกันได้ด้วย





Cappadocia

เมืองมรดกโลกอีกแห่งหนึ่งที่น่าภาคภูมิใจของตุรกี เพราะเป็นดินแดนที่มีภูมิประเทศมหัศจรรย์ ซึ่งเกิดจากการระเบิดของภูเขาไฟและฉาบทาด้วยเถ้าลาวา มหาศาลครอบคลุมพื้นที่หลายร้อยไมล์ ก่อนจะถูกพายุฝนและลมกระโชกหนักกัดกร่อนทีละเล็กละน้อยเป็นระยะเวลายาวนานนับแสนนับล้านปี ก่อกำเนิดเป็นร่องลึก หุบเขา และหินผารูปปร่างแปลกประหลาด ผู้คนในสมัยก่อนใช้ภูมิปัญญาแกะสลักชุดเจาะเป็นห้องลับสำหรับเป็นที่อยู่อาศัย โบสถ์ ค่ายทหาร ห้องสวดมนต์ของนักบวช เนื่องจากอากาศเย็นสบายในฤดูร้อนและอบอุ่นในฤดูหนาว

แคปพาโดเซียมาจากภาษาเปอร์เซียว่าคัตปาตุกา (Katpatuka) ซึ่งหมายถึงดินแดนแห่งม้าแสนสวย (The Land of Beautiful Horses) เพราะตั้งอยู่บนพื้นที่ซึ่งเคยเป็นภูเขาไฟที่ชื่อเออร์จีเยส (Erciyes) สูง 3,916 เมตร บนยอดเขามีหิมะปกคลุมตลอดปี สามารถมองเห็นได้ไกลถึงทะเลดำและทะเลเมดิเตอร์เรเนียน ดินแดนแห่งนี้เคยได้รับอิทธิพลจากการปกครองของผู้คนจากหลายศาสนา และผ่านร้อนผ่านหนาวมาหลายยุคหลายสมัย มีหลากหลายอาณาจักรที่เข้าครอบครอง แต่นั่นล้วนเป็นเหตุให้แคปพาโดเซียถูกล้อมรวมจนกลายเป็นดินแดนที่องค์การยูเนสโกประกาศให้เป็นพื้นที่มรดกโลกหรือเป็นมรดกโลกทางธรรมชาติและทางวัฒนธรรมแห่งแรกของตุรกี ในปี ค.ศ. 1985

สิ่งที่น่าสนใจในการไปเยี่ยมชมเยือนคือนครใต้ดินเคย์มากลิ (Underground City of Derinkuyu or Kaymakli) พื้นที่หลบซ่อนของชาวเมืองจากการรุกรานของผู้ไม่เป็นมิตรในอดีตอันยาวนานกว่า 2,000 ปีมาแล้ว รวมถึงเหล่าโบราณสถานที่สำคัญ ไม่ว่าจะเป็นโบสถ์คริสต์ภายในภูเขาและโถงถ้ำที่เขียนเรื่องราวของพระเยซูและเรื่องราวของคัมภีร์พระคริสต์ไว้บนกำแพง คาราวานซาราย (Caravanserai) ที่พักกองคาราวานที่เดินทางรอนแรมบนเส้นทางสายไหม (The Silk Road) ซึ่งแสดงให้เห็นอดีตอันเคยเจริญรุ่งเรืองถึงขีดสุดของสถานที่แห่งนี้

Ephesus

เมืองในยุคกรีกโบราณ เป็น 1 ใน 12 ของสหพันธ์ไอโอเนีย (Ionian League) ในสมัยกรีกคลาสสิก ทั้งยังเป็นเมืองใหญ่อันดับ 2 ของจักรวรรดิโรมันรองจากกรุงโรมอันยิ่งใหญ่ ในสมัยที่โรมันเข้าปกครองจึงถูกสถาปนาให้เป็นเมืองหลวงต่างจังหวัดของโรมัน และยังเป็นเมืองใหญ่อันดับ 2 ของโลกในฐานะที่มีจำนวนประชากรอยู่อาศัยมากกว่า 250,000 คน ในศตวรรษที่ 1 ก่อนคริสต์ศักราช

ในปัจจุบันยังคงสามารถสัมผัสความเจริญรุ่งเรืองที่เคยมีมาแต่ครั้งอดีตได้จากถนนหนทางที่สร้างด้วยหินอ่อนตัดผ่านย่านกลางใจเมืองเก่า สองข้างถนนล้วนเต็มไปด้วยกลิ่นอายของซากประวัติศาสตร์เมื่อราว 2,000 ปีล่วงมาแล้ว ด้วยเหตุที่เป็นเมืองซึ่งมีการบำรุงรักษาไว้เป็นอย่างดีที่สุดเมืองหนึ่งของหน้าประวัติศาสตร์ โดยมีศิลปะแบบเฮลเลนนิสติกซึ่งว่ากันว่าเป็นศิลปะที่มีความอ่อนหวาน มีฝีมือลายมืออันประณีตบรรจง ซึ่งศิลปินฝากไว้ให้เห็นผ่านโรงอาบน้ำ โรงละคร โบราณที่สามารถจุผู้ชมได้ถึง 25,000 คน หอสมุดเซลซุสที่แม้จะคงเหลืออยู่ให้เห็นเฉพาะด้านหน้าแต่ยังมีความสวยงามวิจิตร รวมถึงแท่นบูชาเทพเจ้า วิหารเทพ-เทพี และซากโบราณสถานอีกมากมายด้วย **h**



Travel's Guide

WHEN TO GO : ช่วงเวลาที่นำเดินทางไปที่เยวคือช่วงปลายฤดูใบไม้ผลิและช่วงต้นฤดูร้อนระหว่างเดือน พ.ค.- มิ.ย. และช่วงต้นฤดูใบไม้ร่วงราวเดือน ต.ค. เนื่องจากเป็นช่วงเวลาที่อากาศเย็นสบาย ไม่ร้อนจัดหรือหนาวจัดจนเกินไป

HOW TO GO : จากประเทศไทยมีสายการบินเตอร์กิชแอร์ไลน์บินตรงจากกรุงเทพฯ สู่กรุงอิสตันบูลทุกวัน วันละ 1 เที่ยวบิน ใช้เวลาเดินทางราว 9 ชม. เวลาที่ตุรกีจะช้ากว่าประเทศไทย 4 ชม. ติดต่อสายการบินได้ที่ โทร. 0-2231-0300-7 และ www.turkishairlines.com

WHERE TO STAY : โรงแรมที่พักส่วนใหญ่มีแบบหลายดาวไว้ให้เลือกรส ซึ่งล้วนแล้วแต่สะดวกสบาย และปลอดภัยพอสมควร ทั้งยังมีสิ่งอำนวยความสะดวกไว้บริการอย่างครบครัน

WHAT TO EAT : อาหารสไตล์เมดิเตอร์เรเนียน กล่าวกันว่าเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ มักปรุงด้วยน้ำมันมะกอก เช่น อาหารพื้นเมือง และขนมหวานแบบ Turkish Delights

SOUVENIR : พรหมผืนทอจากไหม กระเป๋าหนังที่มีที่สร้างสรรคจากเทคนิคดั้งเดิมที่ทำให้ชิ้นงานมีความแข็งแรง งดงาม และแต่งแต้มลวดลายอย่างไว้ฝีมือน

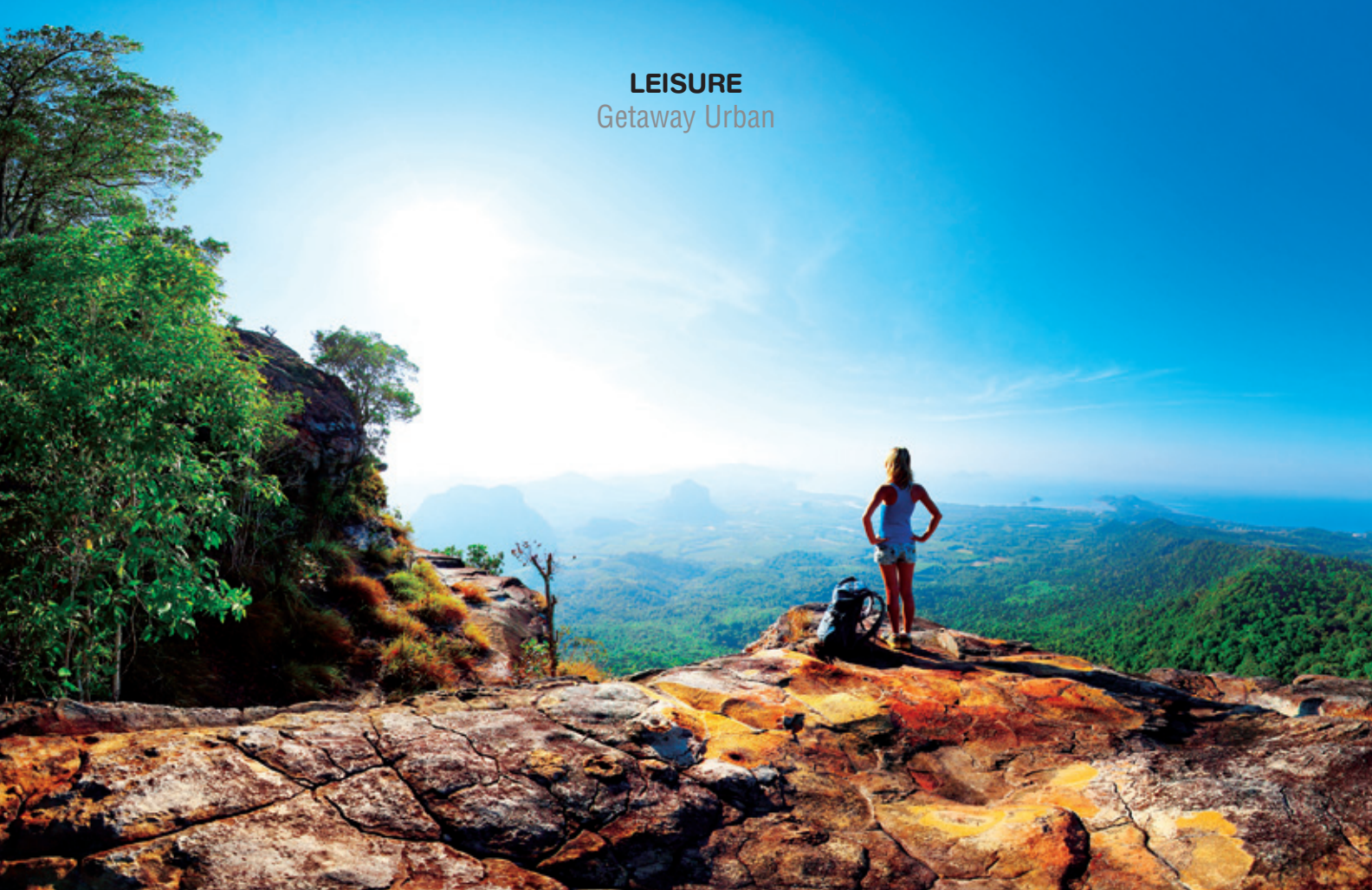
INFORMATION : ดูข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.goturkey.com, www.goturkeytourism.com

LEISURE
Getaway Urban

พีชิตน้ำตกหมันแดง

ที่ภูหินร่องกล้า

LEISURE Getaway Urban



เมื่อเดินทางไปถึงภูหินร่องกล้านักท่องเที่ยวส่วนใหญ่มักจะหยุดรอเพื่อชมช่วงเวลาที่พระอาทิตย์กำลังจะตกดิน
ณ ลานหินปุ่มเป็นจุดแรก จากนั้นเวลาเช้าในวันรุ่งขึ้นจึงเดินทางไปยังจุดหมายอื่นต่อไป โดยเฉพาะการท่องเที่ยวในฤดูฝน
ซึ่งมักจะให้ความสนุกกับการชมความสวยงามของสายธารน้ำตกหลายๆ สาย รวมทั้งดอกไม้งามที่มักจะขึ้นตามที่ชื้น
แฉะริมลำธาร หรือตามบริเวณโขดหิน และตามซอกหินผา

ภูหินร่องกล้าเป็นส่วนหนึ่งของเทือกเขาเพชรบูรณ์ ตั้งอยู่ระหว่างรอยต่อ 3 จังหวัดคือ เพชรบูรณ์ พิษณุโลก และเลย ต่อเนื่องมาจากเทือกเขาหลวงพระบาง โดยมียอดเขาสลับซับซ้อนมากมาย เช่น ภูเมี่ยง ภูกลมโล ภูแผงม้า ภูหินร่องกล้า ภูหมันขาว เป็นต้น ยอดเขาส่วนใหญ่มีความสูงเฉลี่ย 1,600 เมตรจากระดับน้ำทะเลปานกลาง ในบรรดายอดเขาเหล่านี้ภูหมันขาวเป็นยอดภูที่สูงที่สุด พื้นที่ส่วนใหญ่ปกคลุมด้วยป่าดิบชื้นอย่างหนาแน่น ภูหินร่องกล้ามีชื่อเสียงทางด้านความอุดมสมบูรณ์ของผืนป่า มีกล้วยไม้ป่า เฟิร์น บอนไซป่าที่เกาะตามหินไว้รอดนักท่องเที่ยว

อย่างละลานตา อีกทั้งในระยะเวลา 3-4 ปีที่ผ่านมาภูหินร่องกล้ายังเป็นผืนป่าสีชมพูในฝันของนักท่องเที่ยว เนื่องจากเมื่อฤดูหนาวมาเยือนดอกพญาเสือโคร่งสีชมพูจะบานสะพรั่ง สลับกับสีเขียวของไร่กะหล่ำปลีของชาวม้งที่ภูทับเบิกทัศนียภาพโดยรอบจึงงดงามจับตาราวกับภาพนิรมิต

หากการดื่มด่ำความงามของภูหินร่องกล้ายังไม่หมด แต่เพียงเท่านี้ เสน่ห์อีกอย่างหนึ่งในช่วงฤดูฝนคือสายธารน้ำตก บนภูหินร่องกล้ามีน้ำตกมากมายหลายแห่งที่สวยงาม อาทิ น้ำตกศรีพัชรินทร์ น้ำตกร่องกล้า น้ำตกตาดฟ้า น้ำตก

LEISURE Getaway Urban



ผาลาด น้ำตกกรมเกล้าภราดร และน้ำตกมโนเกล้าซึ่งค้นพบล่าสุด สำหรับจุดหมายปลายทางที่โดดเด่นและได้รับการกล่าวขานมากที่สุดคือ ‘น้ำตกหมันแดง’ เนื่องจาก ณ ที่น้ำตกแห่งนี้มีกล้วยไม้ดินพันธุ์ที่เรียกกันว่า ‘ลิ้นมังกรสีชมพู’ ซึ่งขึ้นกระจายอยู่ทั่วไปตามโขดหินของลำธารน้ำตก ลิ้นมังกรสีชมพูผลิบานและออกดอกชูช่อสลอนอวดโฉมต่อหน้านักท่องเที่ยวโดยเฉพาะบริเวณโขดหินด้านหน้าของชั้นที่ 5

ชื่อเสียงของน้ำตกหมันแดงที่ถูกกล่าวขานกันมานานแสนนานนั้น นอกจากความงดงามของธารน้ำตกแล้ว เรื่องราวการผจญภัยบนเส้นทางสู่น้ำตก ล้วนสร้างความประทับใจให้กับนักท่องเที่ยวผู้ที่ขึ้นไปพิชิตน้ำตกแห่งนี้ เส้นทางเดินจากริมถนนเข้าสู่ผืนป่าอันอุดมสมบูรณ์ในช่วงแรกนั้น นักท่องเที่ยวจะได้สัมผัสเรือนยอดไม้สูงที่ปกคลุมด้วยสายหมอกจนแสงแดดแทบจะส่องไม่ถึงพื้นดิน สร้างความร่มรื่นอย่างมาก หากเป็นช่วงที่มีสายฝนโปรยปรายการได้ประสบการณ์กับการลื่นบ้างลื่นบ้าง ล้วนสร้างเสียงหัวเราะให้กับเพื่อนร่วมทาง ดังนั้น การที่มีเสื้อผ้าเปื้อนเปรอะเปื้อน จึงจัดว่าเป็นเรื่องปกติ

‘น้ำตกหมันแดง’ มีจำนวนถึง 32 ชั้น แต่นักท่องเที่ยวสามารถเดินชมได้

เพียง 9 ชั้นเท่านั้น ทว่านักท่องเที่ยวส่วนใหญ่มักจะพากันไปหยุดอยู่ ณ ชั้นที่ 5 เพราะชั้นนี้สวยงามที่สุด ไม่ได้สวยเพราะมีขนาดกว้างใหญ่กว่าชั้นอื่นๆ หากสวยเพราะเป็นชั้นเดียวที่มีดอกลิ้นมังกรสีชมพูขึ้นอยู่ สายน้ำ ณ ที่แห่งนี้เย็นเฉียบและใสแจ๋ว เพราะตั้งอยู่ท่ามกลางป่าดงดิบอันอุดมสมบูรณ์ จึงมีน้ำตลอดทั้งปี แต่ระยะเวลาที่นิยมเที่ยวกันคือช่วงฤดูฝน โดยเฉพาะในเดือนสิงหาคม เพราะเป็นช่วงเวลาที่ยอดไม้สีชมพูจะบานสะพรั่งเต็มที ในแต่ละปีดอกลิ้นมังกรจะบานมากหรือน้อยแตกต่างกันขึ้นอยู่กับปริมาณน้ำฝนและความแรงของน้ำในช่วงฤดูออกดอก ก่อนเข้าชมน้ำตกเจ้าหน้าที่ของอุทยานได้ย้าให้นักท่องเที่ยวระมัดระวังเรื่องการเหยียบย่ำพันธุ์ไม้บนโขดหินริมธารน้ำตก เพราะนักท่องเที่ยวอาจจะเดินพลาดไปเหยียบต้นอ่อนเข้าโดยไม่ตั้งใจ

หลังจากที่ฝนโปรยปรายนักท่องเที่ยวได้มีเพียงดอกลิ้นมังกรมาให้ชื่นชมเท่านั้น แต่ยังคงได้เห็นดอกไม้ป่าหลากหลายสายพันธุ์ อาทิ ดอกตาเหิน ไหววกุ่มใหญ่บริเวณผาซุง ดอกเอนอ้า สีม่วงและดอกลิ้นมังกรสีส้มที่มักจะขึ้นกระจายอยู่ตามซอกหิน แต่ดอกไม้ป่าพันธุ์ที่สร้างเสน่ห์กับผืนป่าแห่งนี้ในช่วงหน้าฝนให้มีชีวิตชีวาที่สุดอีกพันธุ์หนึ่งคือดอกมณฑิรทองสีเหลืองสว่าง และดอกปิโกเนียที่มีสีชมพูอ่อนหวาน



และมีเส้นใบสีแดงสด ส่วนผิวใบด้านหน้ามีสีเขียวคล้ำ คล้ายกำมะหยี่นุ่มมือ มักจะขึ้นอยู่ตามบริเวณหน้าผาริมทางเดินเข้าสู่สำนักอานาจารัฐ ซึ่งอดีตเป็นฐานที่มั่นของ ‘คนเดือนตุลาคม’ ส่วนบริเวณใกล้ๆ หน่วยพิทักษ์อุทยานแห่งชาติที่ ภรก. 7 (หมันแดง) ยังมีพันธุ์ไม้เด่นอย่างเฟิร์นมหาสดำ ซึ่งเป็นเฟิร์นดึกดำบรรพ์ที่ขึ้นกระจายอยู่ทั่วไป

ฤดูฝนจึงเป็นช่วงเวลาที่จะช่วยปลูกให้ทุกสรรพสิ่งงอกงามและเบิกบาน ณ อุทยานแห่งชาติภูหินร่องกล้า นักท่องเที่ยวยังสามารถพบเห็นปรากฏการณ์ทางธรรมชาติที่สวยงามได้บ่อยครั้งขึ้นในฤดูนี้ อาทิ รุ่งกินน้ำทะเลหมอก ฟ้าเปลี่ยนสี และดอกไม้ป่าที่ผลิบานชานรับฤดูฝน **h**

Travel's Guide



HOW TO GO:

จากกรุงเทพฯ ใช้ทางหลวงหมายเลข 1 ถึงสระบุรี ก่อนถึง อ.พระพุทธบาทเลี้ยวขวาเข้าทางหลวงหมายเลข 31 ผ่านตัวเมืองเพชรบูรณ์ ก่อนถึง อ.หล่มเก่าให้เลี้ยวซ้ายใช้ทางหลวงหมายเลข 12 แล้วสามารถเลือกใช้เส้นทางหล่มเก่าหรือทาง อ.นครไทยได้ตามสะดวก

■ หากไปตามทาง อ.หล่มเก่า เลี้ยวขวาเข้าทางหลวงหมายเลข 203 มีป้ายบอกเส้นทางชัดเจน เส้นทางนี้สูงชัน คดเคี้ยว ผนังถนนไม่ค่อยดีนัก ไม่แนะนำสำหรับรถเก๋ง เมื่อขึ้นถึงยอดภูจะพบด่านภูทับเบิก เลี้ยวขวาไปภูทับเบิก หากเลี้ยวซ้ายจะเข้าเขตอุทยานภูหินร่องกล้า ผนังถนนเป็นหลุมเป็นบ่อบางช่วง

■ หากไปตามทาง อ.นครไทย จากทางหลวงหมายเลข 12 ขับไปจนถึงบ้านแยง จากนั้นให้เลี้ยวขวาเข้าทางหลวงหมายเลข 2013 ไปทาง อ.นครไทย ก่อนถึงตัวอำเภอให้เลี้ยวขวาไปตามทางหลวงหมายเลข 2331 มุ่งสู่อุทยานแห่งชาติภูหินร่องกล้า สภาพเส้นทางสูงชัน มีหลุม และคดเคี้ยวเป็นบางช่วง



BEST TIME TO GO:

ช่วงฤดูฝนตั้งแต่เดือนกรกฎาคม-สิงหาคม น้ำตกหมันแดง อุทยานภูหินร่องกล้า มีความงดงามที่สุด และตรงกับระยะเวลาที่ดอกไม้ป่าเริ่มงอกงาม สัมผัสภูเขาสระพรัง



WHERE TO STAY:

อุทยานภูหินร่องกล้ามีบ้านพักรับรองนักท่องเที่ยวจำนวนมาก สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ โทร. 0-5523-3527, 08-5015-8084

LEISURE

Dine Out



Café Deseo

จุดเด่น คาเฟ่สีฟ้าตกแต่งน่ารักราวกับอยู่ในบ้านตุ๊กตา ทำให้อยากนั่งนานๆ เพราะไม่รู้เบื่อกับบรรยากาศ

ต้องลอง ทุกเมนูเป็นฝีมือของคุณเกิดผู้เป็นเจ้าของร้านมีหน้าตาเชิญชวนไปเสียหมด ไม่ว่าจะเป็น **Green Tea Macchiato** (75 บาท) ซึ่งเป็นชาเขียวเข้มข้นราดนมสดและคาราเมลซอส ขอแนะนำสำหรับผู้ที่ไม่ดื่มกาแฟ **Nutty Nutella Waffle** (165 บาท) เป็นวาฟเฟิลผสมกล้วยหอมราดเมเปิลไซรัปส่งกลิ่นหอม โดยมีนุเทลล่าแยกมาให้ต่างหาก พร้อมไอศกรีมจานต่อไปก็น่ารับประทานนั่นคือ **Mountain Chocolate Cake** (140 บาท) หรือช็อกโกแลตลาวาเข้มข้นเต็มคำด้วยช็อกโกแลตจากเบลเยียมอ่อนๆ รับประทานกับไอศกรีมเย็นๆ ลงตัวอย่างที่สุดงานนี้สี่รสสุดใจกับ **Macaron** ชิ้นละ 35 บาท มี 5 รส ได้แก่ Mojito, Sweet Melon, Orange, Banana & Cheese และ Rose



ที่ตั้ง 22 ตึก Deseo สุขุมวิท ซ.7
แขวงคลองตันเหนือ เขตวัฒนา กทม.
10110 เปิดวันจันทร์-เสาร์ เวลา
08.00-19.00 น. (หยุดวันอาทิตย์)
โทร. 0-2255-1301-4 ต่อ 0 และ
08-1556-2317

SPECIAL สิทธิพิเศษสำหรับคุณ
ส่วนลด 10% สำหรับผู้อ่านนิตยสาร
happiness ใช้ได้ตั้งแต่ 1 ก.ค.-30 ก.ย.
2557



Dream Forest

จุดเด่น โซนขนมหวานชั้น 4 และ 5 ของห้างสยามพารากอน ซึ่งคัดสรรร้านขนมหวาน 8 แห่งมาอย่างดี พร้อมให้คุณได้ลิ้มลองความอร่อยจากหลากหลายเมนู

ต้องลอง แต่ละร้านต่างมีเมนูพิเศษที่ทำให้ติดใจได้ง่ายๆ อาทิ **โรตีฝรั่งเศส** (175 บาท) จากร้าน Fucheer by Lukkaithong (ฟูเซีย บาย ลูกไก่ทอง) ที่นำแป้งครัวซองต์มาทำเป็นโรตี จึงกรอบนอกนุ่มใน ราดด้วยซอสชาไทยชั้นมันไม่หวานมาก หากใครรับประทานเพียงแค่ชิ้นเดียวถือว่าใจแข็งมาก ส่วนร้าน Tart to Tart Savoury to Sweet นำเสนอ **Melon to Tart** (180 บาท) ด้วยเนื้อเค้กชีฟองบนเนื้อทาร์ตกรอบร่วน ด้านบนเป็นครีมคัสตาร์ด และเมลอนหวานฉ่ำ หากสนใจแอปเตอร์นูนที่ต้องเป็นร้าน Royal Sugar ที่มีเซตเมนู **Afternoon Tea** อันเป็นเอกลักษณ์พร้อมของว่างและของหวานหลากหลายชนิดให้เลือกรับประทานมากมาย และร้าน Patisserie Masatomi ซึ่งเป็นร้านขนมอบสไตล์ฝรั่งเศส-ญี่ปุ่น ขอแนะนำ **โมจิเค้กสตอว์เบอร์รี่** (150 บาท) นุ่มลิ้นสอดไส้สตอว์เบอร์รี่ลูกโตสุดประทับใจ



 **ที่ตั้ง** ชั้น 4 และ 5 สยามพารากอน

LEISURE
Dine Out

London Tea Café

จุดเด่น คาเฟ่แนว All Day Brunch & Dessert ในแบบ Home Cooking สัญชาติ
เกาหลี ตกแตงน่ารักอย่างมีสไตล์ โดยเฉพาะประตูไม้สีแดงอันเป็นเอกลักษณ์
ต้องลอง ขนมหวานขึ้นชื่อของที่นี่คือเฟรนช์โทสต์ ขนมปังสูตรพิเศษเนื้อนุ่มเบา
แต่แน่น ที่ทางร้านนำมาทำเป็นเมนูหลากหลายชนิด อาทิ **Berry French Toast** (245
บาท) เฟรนช์โทสต์สอดไส้ครีมชีส ตกแต่งด้วยสตอร์วเบอร์รี่ เกรปฟรุ้ต และ
แครนเบอร์รี่จากเกาหลี ขนมปังนุ่มชุ่มเนยและครีมชีสรสดี ผสมผสานกับ
สตอร์วเบอร์รี่หวานฉ่ำอร่อยเกินห้ามใจ ส่วน **LTC Crunchy Toast** (205 บาท)
โทสต์ราดไซร์ปพร้อมเบคอนและคอร์นเฟลกกรุบกรอบหอมติดลิ้น แค่เห็นชื่อจานนี้
ก็ต้องการเห็นหน้าตาแล้ว **Kimchi Omelette** (195 บาท) ไข่อบเล็ดเนื้อเนียน
ชุ่มฉ่ำ สอดไส้กิมจิโฮมเมด เบคอน และมอสซาเรลล่าชีส ทานกับสลัด ด้านเครื่องดื่ม
ก็ไม่ธรรมดา อาทิ **Strawberry Ade** (95 บาท) สตอร์วเบอร์รี่สดจากเกาหลีที่บด
ผสมโซดา ทำให้มีรสหวานชุ่มคอปนชานิดๆ



ที่ตั้ง ชั้น 2 ตึก The Portico ถ.หลังสวน แขวงลุมพินี เขตปทุมวัน กทม.
10330 เปิดทุกวัน เวลา 11.00-20.00 น. (หยุดวันจันทร์) โทร. 0-2650-4653

SPECIAL สิทธิพิเศษสำหรับคุณ ส่วนลด 10% สำหรับผู้อ่านนิตยสาร
happiness ใช้ได้ตั้งแต่ 1 ก.ค.-30 ก.ย. 2557

สี่โบฮาจิ

จุดเด่น ร้านกินดื่มจากฮอกไกโด ประเทศญี่ปุ่น ที่ได้รับความนิยมจากชาวญี่ปุ่นส่วนใหญ่ ทางร้านนำเสนออาหารรสชาติดั้งเดิมสไตล์ญี่ปุ่นที่มีให้เลือกหลากหลายในราคาเอื้อมาถึง **ต้องลอง** อาหารร้านนี้มาในปริมาณพอเหมาะ อาทิ **ปลาดิบรวมชุดพิเศษ** (999 บาท) รวมของสดสารพัน ไม่ว่าจะเป็นปลาบุริ หอยปีกนก กุ้งหวาน ปลาซาบะดอง หมึกยักษ์ หอยเชลล์ ปลาทูนามากูโร่ ปลาแซลมอน ไข่ปลาแซลมอน และหมึก ส่วน **บุการาบะนึ่ง** (499 บาท) เป็นของดีจากฮอกไกโด เนื้อแน่นและหวาน สำหรับ **ปลาอกทะเลย่าง** (279 บาท) อร่อยแบบไม่ต้องปรุงรสมาก ด้าน **ข้าวอบเห็ด** (169 บาท) เป็นเมนูสุขภาพด้วยเห็ด 3 อย่าง ได้แก่ เห็ดหอม เห็ดโคนญี่ปุ่น และเห็ดเข็มทอง และ **ราเมนฮอกไกโด** (199 บาท) ที่ส่งกลิ่นหอมหวานมาแต่ไกลด้วยปลาแซลมอน หอยลาย และปูอัด พร้อมเส้นเหนียวนุ่มในน้ำซุปรหอมติดจมูก **h**



ที่ตั้ง โครงการนิออนมูระ ชั้น 1 ซอยกองหล่อ 13 ถ.สุขุมวิท เปิดทุกวัน เวลา 11.00-24.00 น. โทร. 0-2185-3323

SPECIAL สิทธิพิเศษสำหรับคุณ ส่วนลด 10% สำหรับผู้อ่านนิตยสาร happiness ใช้ได้ตั้งแต่ 1 ก.ค.-30 ก.ย. 2557

ย้อนฟื้นวันวาน กับบรรยากาศคลาสสิก

โลกหมุนเปลี่ยนไปทุกวัน ทุกสิ่งทุกอย่างย่อมมีการเปลี่ยนแปลง แต่ความทรงจำบางอย่างยังคงติดตรึงอยู่ในใจเราตลอดมา เพื่อให้เราได้ย้อนนึกถึงวันเก่าๆ ที่สนุกสนาน น่ารัก เรียบง่าย On the Side Walk ฉบับนี้เชิญชวนท่านผู้อ่านมาเปิดลิ้นชักความทรงจำ นั้งไทม์แมชชีนย้อนเวลาหาอดีตกันค่ะ



ร้าน ต.บรรจง

หากท่านผู้อ่านมาเดินเล่นแถวสนามหลวงและวัดพระแก้ว บริเวณถนนหน้าพระลานเราจะสะดุดตาไปกับตึกแถวเก่าๆ ที่ดูคลาสสิกแต่ยังคงคึกคัก ยามที่ท้องร้องและกำลังมองหาอะไรมาเติมเต็มให้ท้องอิ่มในราคาที่เป็นมิตรกับกระเป๋าตังค์ ขอแนะนำร้านก๋วยเตี๋ยวเจ้าเก่าที่เรื่องความอร่อยไม่ต้องบรรยายให้มากความ เพราะประสบการณ์ในการขายก๋วยเตี๋ยวมากกว่า 40 ปีเป็นเครื่องการันตี ร้านนี้เด่นทั้งก๋วยเตี๋ยวลูกชิ้นปลา เย็นตาโฟ และก๋วยเตี๋ยวไก่อบ หมูอบ ที่น้ำซุปรหวานหอม ทานคู่กับของทอดไม่ว่าจะเป็นข้าวโพดทอด เผือกทอด เปาะเปี๊ยะทอดก็เข้ากันได้ดี แต่ที่เด่นไม่แพ้อาหารและเรียกความสนใจคือเหล่านาฬิกาเก่าที่ประดับอยู่เต็มผนังทุกด้านของร้าน ซึ่งเป็นของสะสมที่ลูกชายเจ้าของร้านสะสมมานาน น่าเสียดายที่ไม่ได้ขาย แต่การได้มานั่งทานก๋วยเตี๋ยวลูกชิ้นปลาไปพลางชมนาฬิกาสวยๆ ไปพลาง ท่านผู้อ่านก็สามารถดื่มด่ำไปกับบรรยากาศคลาสสิก ทั้งอิมมูมและอิมใจไปในเวลาเดียวกัน

 **ร้านก๋วยเตี๋ยว ต.บรรจง** ที่อยู่ : ถนนหน้าพระลาน หน้าวัดพระศรีรัตนศาสดาราม 7/ กล่มนาวิฑฒลัฒสัฒปฏฐ

LEISURE On the Side Walk



56 สตอร์

เพียงแค่ก้าวเท้าเข้ามาในร้าน 56 สตอร์ ราวกับว่าเราได้ย้อนเวลากลับไปสัก 30-40 ปี ในร้านเต็มไปด้วยของแต่งบ้าน ของเล่น ของใช้ภายในบ้าน และของกระจุกกระจิก ที่เราอาจเคยเห็นในวัยเด็กแต่หลงลืมไปแล้ว สิ่งของต่างๆ เหล่านี้เข้ามาสะกิดต่อมความทรงจำของเราให้นึกถึงคืนวันเก่าๆ อีกครั้ง การที่เราได้เห็นสิ่งของเหล่านี้เปรียบเสมือนเราได้พบเพื่อนที่จากกันไปนาน ร้าน 56 สตอร์นี้เกิดจากความรักของเก่า จึงทำให้คุณหมัด-อนุพงศ์ มูอำหมัด เริ่มสะสมก่อนที่จะหันมาเปิดร้านให้คนที่รักของเก่าได้ชื่นชม และเป็นต้นทุนในการตามหาของเก่าต่อไป ราคามีตั้งแต่หลักร้อยไปจนถึงหลักหมื่น ขึ้นอยู่กับ สภาพของวัตถุชิ้นๆ และความยากในการเสาะหา เชิญท่านผู้อ่านแวะไปชมไปพูดคุยกับคนรักของเก่าและมาซื้อกันได้ **h**

📍 ร้าน 56 สตอร์ ที่อยู่ : ตลาดนัดรถไฟ สรรครินทร์ อดัง 2 น้อง 8



ครอบครัวคือแรงบันดาลใจ ในการเข้าครัว

คุณอรุณ จรุงกิจอนันต์ เริ่มทำอาหารหลังจากที่แต่งงานกับคุณวราณิษ จรุงกิจอนันต์ นักเขียนรางวัลซีไรต์ เพราะการทำอาหารเองจะได้อาหารสดใหม่และมีปริมาณมากกว่าการซื้ออาหารถุง เธอเอ่ยว่า “ทุกคนได้กินตามใจชอบ อย่างเช่นลูกๆ ชอบทานกระดุกหมูทอด เราก็ทอดทีละหลายๆ กินได้ตามสบายไม่ต้องเกรงใจกัน” คุณอรุณรู้สึกว่าการทำอาหาร 3 ประเภทเพื่อจัดวางบนโต๊ะเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวัน เมื่อมีเพื่อนพ้องมารับประทานอาหารที่บ้านคุณอรุณจึงเริ่มคิดว่าจะต้องทำอาหารให้อร่อยสัก 10 ประเภท เพื่อรับแขก และจาก 10 ประเภทนั้นก็ขยายไปเรื่อยๆ โดยมีสามีและลูกๆ เป็นส่วนสำคัญที่ทำให้เมนูที่บ้านพอกพูน เธอกล่าวต่อไปว่า “ทุกคนมีพื้นที่ดี แต่มีปากที่ดกกว่า ตีและชมได้ อย่างละเอียดลออ ทำให้แม่ครัวอย่างเราต้องปรับปรุงคุณภาพตลอดเวลา และที่ลูกขึ้นมาเขียนตำรากับข้าวก็ไม่ได้คิดว่าตัวเองนั้นเก่งกาจ เพียงแค่ต้องการกระตุ้นให้คนทำอาหารทานเอง และสร้างแรงบันดาลใจในการเข้าครัวเพื่อปรุงอาหารให้กับคนที่เรารักค่ะ”



แกงกวัด 4 สหาย

ส่วนผสม

- เพือก (หั่นเท่าลูกเต๋า) 1/2 ถ้วยตวงพูน
- กล้วยน้ำว่า (หั่นเท่าลูกเต๋า) 1/2 ถ้วยตวงพูน
- มันเทศ (หั่นเท่าลูกเต๋า) 1/2 ถ้วยตวงพูน
- ข้าวโพด 1/2 ถ้วยตวงพูน
- กะทิกล่อม 500 มิลลิลิตร
- น้ำตาลทราย 1/2 ถ้วย (หรือเพิ่มได้อีก 1 ช้อนโต๊ะ)
- เกลือป่น 1 ช้อนชา
- ขาวข้าวคั่ว 1/4 ถ้วยตวง
- ใบเตยหอม 1 ใบ

วิธีทำ

- 1 เปิดกล่องกะทิ ตักหัวกะทิเก็บไว้ทั้งหมด
- 2 ต้มกล้วย เผือก มันเทศ ข้าวโพด รวมกับใบเตยหอมและหางกะทิ พอสุกใส่น้ำตาลและเกลือ ชิมให้รสชาติถูกปาก
- 3 ใส่หัวกะทิลงไป คนให้เข้ากัน ต้มพอเดือดอีกครั้งเพื่อเพิ่มความหวานมัน
- 4 เวลารับประทานตักใส่ถ้วย โรยด้วยงาขาวที่หอมชื่นใจ แต่ถ้าไม่ชอบให้กล้วยดำควรตั้งน้ำให้เดือด หั่นกล้วยน้ำว่าตามยาวออกเป็น 4 ชั้นเสร็จแล้วจึงหั่นตามขวางขนาดเท่าๆ กันใส่ลงไปต้มในหม้อพอให้หมดยางแล้วจึงใช้ทัพพีที่มีรูนำไปใส่ในหม้อต้ม 4 สหาย ถ้าทำเช่นนี้น้ำแกงกวัดจะขาวสวย
- 5 ถ้าไม่ชอบหวานให้ใส่น้ำตาลทรายครึ่งถ้วย แต่ถ้าชอบรสหวานน้อยก็เติมไปเท่าที่ชอบ



น้ำพริกหลงเรือ

ส่วนผสม

- กระเทียมไทยกลีบเล็ก 2-5 กลีบ
- กะปิอย่างดี 3 ช้อนโต๊ะ
- พริกขี้หนูสวน 20 เม็ด
- พริกเหลืองหั่นเป็นแว่น 10 เม็ด
- มะนาว 3 ช้อนโต๊ะ
- น้ำตาลทราย 3 ช้อนโต๊ะ
- มะอึกขนาดกลางซอยบางๆ 2 ลูก
- กุ้งแห้งป่น 3 ช้อนโต๊ะ
- ไข่เค็มเอาแต่ไข่แดง 3 ฟอง
- หมูหวาน (หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ) 1/4 ถ้วยพูน
- ปลาตุกฟู 1/2 ถ้วย
- น้ำปลา
- น้ำมันเล็กน้อย

วิธีทำ

- 3 โขลกกะปิ กระเทียม พริกให้เข้ากัน ถ้าโขลกยากควรใส่กุ้งแห้งป่นลงไปจะทำให้โขลกง่ายขึ้น
- 3 ปูรสรสด้วยมะนาว น้ำตาลทราย มะอึก และน้ำปลา จากนั้นนำไปผัดกับน้ำมันพอให้กะปิสุกใส่หมูหวานลงไปผัด ชิมให้มีรสเค็ม หวานเปรี้ยวพอๆ กัน
- 3 เมื่อน้ำพริกเริ่มส่งกลิ่นหอมให้ตักใส่ถ้วย โรยหน้าด้วยปลาตุกฟู ไข่แดง รับประทานกับผักสด โดยเฉพาะขมิ้นขาวจะเข้ากันที่สุด

ผลิตเพลินไปกับ เฟิร์น

มีการกล่าวกันว่าสีเขียวของ ‘เฟิร์น’ เปรียบเสมือนตัวแทนความชุ่มชื้นของพื้นที่ป่าที่ยกมาตั้งในสวนหย่อมกลางเมือง หรือตั้งอยู่หน้าระเบียงแคบๆ ของคอนโดฯ ที่พักอาศัย หรือแม้แต่ในบ้านน้ำตกจำลองที่ชุ่มชื้นไปด้วยสายน้ำ และสีเขียวชื่นตาของไม้ประดับจึงมักมีสีเขียวของเฟิร์นปรากฏร่วมอยู่เสมอ สีเขียวหลากหลายเฉด อีกทั้งยังมีรูปแบบที่แตกต่างทำให้เฟิร์นมีเสน่ห์ที่พบได้ยากในพันธุ์ไม้อื่นๆ และทำให้คนส่วนใหญ่คุ้นตากับเฟิร์นในฐานไม้ประดับที่พบเห็นได้ทั่วไป แต่ถึงแม้เราจะคุ้นเคยกับเฟิร์นกันดี ทว่ากลับมีน้อยคนนักที่จะรู้จักเฟิร์นอย่างแท้จริง

การปลูกเฟิร์นนั้นเราต้องรู้ก่อนว่าเฟิร์นที่จะปลูกเป็นประเภทใด เป็นเฟิร์นดินหรือเฟิร์นอิงอาศัย เพราะหากปลูกผิดประเภทจะทำให้เฟิร์นไม่เจริญเติบโตและตายในที่สุด

การปลูกเฟิร์นดิน อุปกรณ์การ

ปลูกควรใช้ดินธรรมดาที่มีขายอยู่ทั่วไป เน้นชนิดที่มีใบไม้ผสมมากสักหน่อย จึงจะดี อาทิ ดินผสมใบก้ามปูซึ่งมีคุณสมบัติทำให้ดินเย็น เฟิร์นดินที่นิยมปลูกกันทั่วไป ได้แก่ เฟิร์นลูกไก่ดำหรือ กูดกบ (Pleocnemia irregularis) เฟิร์น ทางหงษ์ (Bolbitis heteroclita) เฟิร์นใบตำลึง หรือใบอู่น (Doryopteris ludens)

การปลูกเฟิร์นอิงอาศัย ทำได้หลาย

วิธี หากปลูกใส่กระถางแขวน อุปกรณ์การปลูกควร เป็นอิฐมอญทาบก้อนเล็กๆ เส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 1 ซม. หาซื้อได้ตามร้านขายอุปกรณ์ปลูกต้นไม้ทั่วไป ผสมกับกาบมะพร้าว สับ หากจะให้สวยงามเป็นธรรมชาติต้องให้เกาะกับต้นไม้หรือ ตอไม้ แปะมอสส์ไว้สักหน่อยเพื่อให้ดูชุ่มชื้น ใช้เชือกมัดกับต้นไม้ เมื่อรากเดินแล้วจึงแกะเชือกออก ตัวอย่างเฟิร์นที่ใช้เกาะกับ ต้นไม้หรือตอไม้ได้สวยงามคือพวกเฟิร์นชายผ้าสีดาต่างๆ กระแตไต่ไม้ เฟิร์นเจ้าภูเขา เยลลี่นาคราช

การรดน้ำเฟิร์นควรทำอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง

ด้วยการรดน้ำให้เป็นฝอยเพื่อให้ดินที่ปลูกจะได้ไม่กระจาย และ เพื่อเพิ่มความชื้นในบรรยากาศด้วย สถานที่ปลูกเฟิร์นควรอยู่ในที่ร่ม

การปลูกเฟิร์นให้สวยงามไม่ใช่เรื่องยาก สิ่งที่

ควรระวังคือการระบายน้ำต้องไม่มีปัญหา หากน้ำขังต้นเฟิร์น จะตาย ฉะนั้นไม่ควรใช้เศษแผ่นกระถางแบนๆ ปิดรูกันกระถาง จะทำให้ระบายน้ำได้ไม่ดี ต้องใช้เศษกระถางแตกที่มีลักษณะ โคนงอคว่ำปิดรูกันกระถาง



ก่อนนำเฟิร์นลงปลูกควร

นำกระถางดินเผาจุ่มน้ำก่อน หากเราไม่จุ่มกระถางลงในน้ำก่อนแต่กลับนำไปปลูกทันทีขณะที่รดน้ำลงไป กระถางจะแย่งดูดซึมน้ำ ต้นไม้จะจุ่มน้ำไม่เพียงพออาจทำให้ตายได้ทั้งที่เราคิดว่ารดน้ำให้มากพอ และก่อนที่จะใส่ดินต้องรองกันกระถางด้วยเศษถ่านเล็กๆ เสียก่อนเพื่อให้โปร่งและเย็น ‘เฟิร์น’ ต้นใหญ่ควรใช้กระถางดินเผาจะ

ดีกว่ากระถางพลาสติก เพราะกระถางพลาสติก ทำให้น้ำระเหยได้ไม่ดี ทำให้ดินแฉะ หากเราผสมดินให้โปร่ง ในช่วงแรกอาจจะช่วยได้ แต่เมื่อรดน้ำไปนานๆ เข้าดินจะอัดกันแน่นและแฉะ ซึ่งส่งผลให้เฟิร์นไม่งาม





สมบูรณ์ สิ่งที่สำคัญคือการเติมดินด้วย ไม่ควรปล่อยให้ราก
ลอย หากทำตามทีกล่าวนมาข้างต้นนี้เฟิร์นที่ปลูกจะสวยงาม
ตั้งใจ

สำหรับผู้ปลูกเฟิร์นมือใหม่

ควรเริ่มจากเฟิร์นที่
ต้นโตพอประมาณและเลือกประเภทที่เลี้ยงง่าย ไม่ต้องดูแล
เอาใจใส่มาก มีเฟิร์นหลายชนิดที่ต้นโต แข็งแรง และราคา
ย่อมเยา เหมาะสำหรับมือใหม่หัดปลูก อาทิ เฟิร์นข้าหลวง
หลังลาย (Asplenium nidus) เฟิร์นในสกุลนาคราช
(Davallia) หรือสกุลเฟิร์นใบมะขาม (Nephrolepis) เฟิร์น
เหล่านี้ไม่ต้องดูแลเอาใจใส่เป็นพิเศษ สามารถเติบโตได้ง่าย
เพื่อผู้ปลูกเฟิร์นมือใหม่จะได้มีกำลังใจและต้องการเลี้ยงเฟิร์น
ต่อไป **h**



ขนาดของกระถาง ควรมีขนาดที่สัมพันธ์กับขนาด
ของต้น หากปลูกเฟิร์นต้นเล็กแต่ใช้กระถางขนาดใหญ่เกินไป
จะทำให้มีความชื้นสูง ดังนั้น ควรจะค่อยๆ ขยายขนาดกระถาง
ออกไปจะดีกว่า การพิจารณาว่าถึงเวลาที่จะเปลี่ยนกระถาง
หรือยังควรพิจารณาขนาดลำต้นและราก หลังจากที่รากเดิน
เต็มกระถางสามารถเปลี่ยนกระถางได้ทันที

การเลี้ยงเฟิร์นให้สวยงามต้องใจแข็ง คือการ
หมั่นสังเกต เมื่อเห็นใบแก่ให้ตัดทิ้งอย่าเสียดายหรือรอจน
กระทั่งใบเหลืองและร่วงเอง เพราะรากต้องดูดน้ำและอาหาร
ไปเลี้ยงใบแก่แทนที่จะนำไปเลี้ยงใบใหม่ แต่หากตัดใบแก่
ทิ้งและหมั่นรดน้ำอย่างเต็มที่จะช่วยให้ใบใหม่แตกยอด
ออกมาเร็วขึ้น และยอดใหม่จะออกมาอวบอ้วน แข็งแรง

การตกแต่งบ้าน รับหน้าฝน

กลิ่นอายฤดูฝนมาเยือนคราใดมักทำให้ผู้คนรู้สึกเย็นกายสบายใจได้ทุกครั้ง เพราะนอกจากอากาศที่ร้อนอบอ้าวของบ้านเราจะค่อยๆ ลดลงแล้ว การได้มองพุ่มองพวยงบ้านในวันหยุด ได้มองเห็นไม้ในหล้าเขียวขจีรอบๆ บ้าน ทำให้จิตใจสงบและเป็นสุขอยู่ไม่น้อย happiness ฉบับนี้จึงขอนำเสนอแนวทางในการตกแต่งบ้านเพื่อต้อนรับสายฝนมาแบ่งปันให้คุณผู้อ่านกันค่ะ

เริ่มจากมุมรับประทานอาหารกันก่อน สำหรับผู้ที่หลงใหลความอ่อนหวานของสไตล์วินเทจ อาจเพิ่มความเก๋ไก๋ด้วยการนำไม้เก่าขัดสีมาตกแต่งเพื่อให้บรรยากาศในห้องดูน่าพักผ่อนมากยิ่งขึ้น หรืออาจจะเพิ่มเติมด้วยการติดวอลล์เปเปอร์ลายดอกไม้แสนหวานบนฝาเพดานที่ให้ความรู้สึกราวกับดอกไม้กำลังโปรยลงมาท่ามกลางสายฝน พร้อมทั้งเฟอร์นิเจอร์สวย ตกแต่งด้วยหมอนหรือผ้าปูโต๊ะลายดอกไม้ตั้งไว้ใกล้ระเบียง และสิ่งที่จะขาดเสียมิได้คือการมองหาไม้ดอกสีสดมาวางไว้ตรงมุมหนึ่งมุมใดเพื่อช่วยสร้างความมีชีวิตชีวาให้กับการรับประทานอาหาร เพียงเท่านั้นมุมรับประทานอาหารธรรมดา ก็จะกลายเป็นมุมพักผ่อนยามหน้าฝนที่แสนสบาย

หลังจากนั้นถึงความสดชื่นให้เพิ่มขึ้นอีกด้วยการปลูกไม้พุ่มริมระเบียงให้มีความสูงประมาณ 80 ซม. ซึ่งเป็นความสูงในระดับที่สามารถมองเห็นต้นไม้สีเขียวได้จากภายในห้อง และที่พิเศษไปกว่านั้นคือต้นไม้เหล่านี้จะช่วยป้องกันการกระเซ็นจากน้ำฝนที่ตกลงมา และยังทำให้ดูโปร่ง สบายตาอีกด้วย คุณอาจสร้างเลเยอร์ให้มุมโปรดด้วยเฉดสีน้ำเงินสด หรือสีฟ้าสด ที่ให้ทั้งความรู้สึกสดชื่น กระชุ่มกระชวย และสงบผ่อนคลายในคราวเดียวกัน โดยตกแต่งร่วมกับเครื่องเรือนอื่นๆ ในโทนสีใกล้เคียง ไม่ว่าจะเป็นหมอนอิง เก้าอี้ แจกันดอกไม้ หรือพรมพื้นเมือง จะช่วยเสริมบรรยากาศให้ห้องนี้ดูอบอุ่นขึ้น

มาทันที หรืออาจเลือกใช้เก้าอี้เปลมมาผูกไว้ริมระเบียงห้องหรือบ้านแทนโซฟา และทำพื้นไม้ยกกระดานสูงประมาณ 40 ซม. สำหรับวางเบาะรองนั่งแบบยาวที่ใช้ได้ทั้งนั่งและนอนเล่น สามารถให้ความรู้สึกผ่อนคลายเช่นเดียวกัน แต่อย่าลืมเรื่องการตรวจสอบความแข็งแรงของฝาเพดานและอุปกรณ์ที่ใช้เจาะยึดเพลาเพื่อป้องกันอันตราย หรือเลือกเติมเต็มชีวิตชีวาให้กับระเบียงบ้านโดยใช้เบาะนุ่มสีเขียวเข้าชุด หมอนอิงลวดลายใบไม้สีเขียว เพื่อสร้างบรรยากาศสว่างไสวสำหรับรอรับแขกผู้มาเยือนได้ดี

ในฤดูกาลอื่นๆ เราอาจจะมองข้ามเรื่องผ้าม่าน แต่สำหรับฤดูฝนผ้าม่านโปร่งที่มีลายดอกไม้จะช่วยให้ได้บรรยากาศโปร่งโล่งและพลิ้วไหวตามสายลม แต่ยังคงความรู้สึกเรียบง่ายและผ่อนคลายอย่างเป็นธรรมชาติ ส่วนห้องที่ไม่มีระเบียงซึ่งไม่สามารถออกไปทำกิจกรรมหรือนั่งเล่นที่ริมระเบียงได้ อาจจะออกแบบส่วนบนของผนังเป็นหน้าต่างกระจกเพื่อเป็นการเพิ่มช่องรับลม ช่วยให้อากาศถ่ายเทได้ดี และดูโปร่งขึ้น ซึ่งสามารถพักผ่อนยามฝนตกได้อย่างไม่อึดอัด และสิ่งสำคัญที่ขาดไม่ได้สำหรับหน้าฝนนี้คือการสร้างบรรยากาศดีๆ ด้วยการปลูกดอกไม้สวยๆ ที่ไม่กลัวฝน อาทิ เวอร์บีนา, เดซี่ และมอร์นิงกลอรี ที่นอกจากจะมีสีสันสวยงามแล้ว ยังดูแลรักษาง่าย แล้วยังได้ฝนยิ่งบานฉ่ำอีกด้วย

เพียงเท่านั้นคุณเจ้าของบ้านก็จะรู้สึกรื่นรมย์ในช่วงหน้าฝนได้ **h**



LEISURE
My Sweet Home / DIY



เปลี่ยน สายหูฟัง ให้สดใสไม่ซ้ำใคร

‘สายหูฟัง’ เป็นของใช้ชิ้นเล็กๆ ที่กลายเป็นของส่วนตัวของใครหลายๆ คนไปแล้ว ทั้งใช้ฟังเพลงหรือฟังอะไรทั้งหลายที่ต้องการฟังในเวลาที่ปราศจากโลกส่วนตัว แต่เมื่อใช้ไปนานเข้าของส่วนตัวชิ้นนี้มักจะเริ่มเสื่อมสภาพ โดยเริ่มจากการเปลี่ยนสีหรือมีริ้วรอย happiness ฉบับนี้จึงขอเสนอวิธีเปลี่ยนสายหูฟังเรียบๆ ง่ายๆ ให้มีสีสันและลวดลายสดใสไม่เหมือนใคร ด้วยการดัดด้ายหรือเชือกหุ้มสายหูฟัง ไม่เพียงแต่ทำให้สายหูฟังมีความสวยงามแล้ว ยังช่วยยืดอายุการใช้งานของสายหูฟังให้เราได้อีกด้วย

อุปกรณ์

ไหมปัก No. 25 สีตามต้องการ, กรรไกร, เทปใส, หูฟัง หรือสาย USB



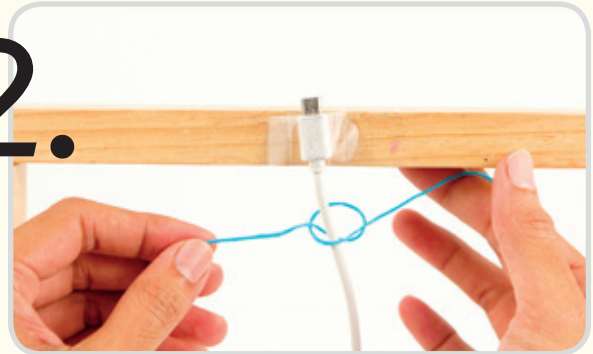
วิธีทำ

1.



ตรึงสายหูฟังหรือUSB ด้วยเทปใส

2.



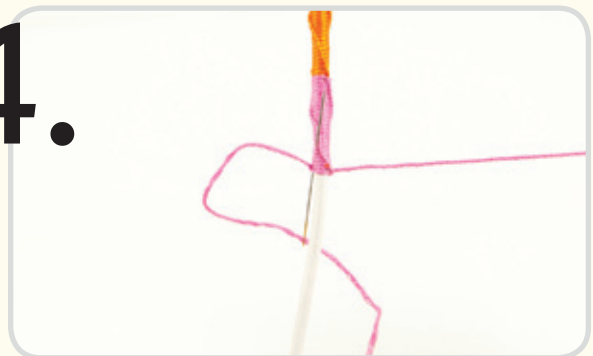
เมื่อเลือกไหมได้สีตามต้องการแล้วให้ตัดไหมความยาว 25 ซม. (หากต้องการสลับสี) สอดได้สายหูฟัง

3.



นำไหมเส้นทางซ้ายมือพาดบนสายหูฟัง แล้วนำไหมด้านขวาข้ามเส้นที่พาดสอดกลับด้านล่าง ดึงให้ตึงแล้ว ถักต่อไปจนหมดความยาวของเส้นไหม

4.



หากใช้สีเดียวตลอดทั้งเส้นให้ถักซ้ำตามข้อ 3 ไปจนสุดปลายหูฟังหรือสาย USB แล้วจึงซ่อนปลายไหมตามขั้นตอน แต่หากต้องการสลับสีสามารถเปลี่ยนสีได้ตามต้องการโดยซ่อนปลายไหมตามภาพ [h](#)

LEISURE

Entertainment / Coming Attraction



Begin Again

เข้าฉาย : 10 กรกฎาคม 2557

เกร็ดต้า (เคียร์รา ไนต์ลีย์) เป็นนักร้องสาวที่ไม่ดัง และยังคงถูกแฟนทั้งส่วนแดน (มาร์ค รัฟฟาโล) คือผู้บริหารค่ายเพลงที่เพิ่งถูกไล่ออก ทั้งสองได้พบกันและเยียวยาซึ่งกันและกัน Begin Again เป็นฝีมือการกำกับของจอห์น คาร์นีเย ผู้เป็นเจ้าของภาพยนตร์เรื่อง Once ซึ่งเป็นภาพยนตร์แนวโรแมนติกที่มีการร้องเพลงเช่นกัน

Jupiter Ascending

เข้าฉาย : 24 กรกฎาคม 2557

พี่น้องวอร์สก็ยังคงมุ่งมั่นกับการสร้างภาพยนตร์แนวไซไฟต่อไป ในเรื่องนี้มีล่า คูนิส รับบทเป็นจูปีเตอร์สาวชาวโลกธรรมดาที่วันดีคืนดีก็ได้รับการเปิดเผยว่าเธออาจเป็นผู้กุมชะตากรรมของจักรวาล จากตัวอย่างจากภาพยนตร์ดูเหมือนจะเป็นแนวไซไฟการตูนมากกว่าแนวไซไฟที่เคร่งขรึมจริงจัง

Sin City

A Dame to Kill For

เข้าฉาย : 28 สิงหาคม 2557

ภาคต่อของ Sin City ที่ทิ้งห่างจากภาคแรกถึง 9 ปี ภาพยนตร์เรื่องนี้ยังคงเป็นการร่วมมือกันระหว่างแฟรงก์ มิลเลอร์ และโรเบิร์ต โรดริเกซ เนื้อหาของเรื่อง นำเสนอเมืองคนบาปที่เต็มไปด้วยอาชญากรรมและการฉ้อฉล นอกจากทีมนักแสดงชุดเดิมแล้ว ยังได้หน้าใหม่อย่างเอวา กรีน, จอช โบรลิน และโจเซฟ กอร์ดอน-เลวิตต์ มาร่วมด้วย [h](#)



The Horrors: Luminous

อัลบั้มชุดที่ 4 ของวงอินดี้ร็อกที่ไม่สามารถระบุแนวเพลงของพวกเขาได้ เพราะมีทั้งส่วนผสมของการร็อก, โปสท์ฟังก์ก์ ริไววัล และซูเกซซิ่ง อย่างไรก็ตาม The Horrors กล่าวว่าผลงานชุดนี้ของพวกเขาจะ ‘สนุกและเดินตามได้’ ซึ่งเมื่อได้ลองฟังดูก็เป็นเช่นนั้นจริงๆ ชาวндіโดยรวมดูร่าเริงกว่างานที่ผ่านมา แต่ยังไว้ลายความซบซึ้งตามสไตล์ของวงอยู่ไม่เชื่อก็ลองฟังแทร็คชื่อ I See You ที่มีความยาวถึง 7 นาทีดูสิ



The Both: The Both

โปรเจกต์พิเศษที่เป็นการรวมตัวกันของเอมี มานน์ นักร้องสาวที่เราคุ้นเคยกันดีจากเพลงประกอบภาพยนตร์เรื่อง Magnolia และเท็ด ลีโอ แห่งวง Ted Leo and the Pharmacists ทั้งคู่เป็นนักร้องที่อยู่ในวงการมารวม 2 ทศวรรษ ในแง่ของคุณภาพจึงหายห่วงแนวเพลงเป็นส่วนผสมของเพลงร็อก โฟล์ก และคันทรี มีทั้งเพลงจังหวะคึกคักและจังหวะสุขุม เนื้อหาคมคาย สมแล้วกับที่เป็นผลงานของศิลปินรุ่นใหญ่ใจนี้



Tori Amos: Unrepentant Geraldines

ผลงานชุดที่ 14 ของโทริ เอมอส ก่อนหน้านี้เธอสารภาพว่ารู้สึกติดขัดกับการสร้างสรรค์งานดนตรีจึงเปลี่ยนบรรยากาศไปทำเพลงกับวงดนตรีคลาสสิกถึง 2 อัลบั้ม (Night of Hunters และ Gold Dust) มาคราวนี้เธอกลับมาทำเพลงแบบธรรมดาแล้ว แต่เพลงของเอมอสยังไม่ธรรมดาอยู่ดี แม้จะเป็นเพลงแบบเปียโนร็อก แต่หลายเพลงติดหูยาก เต็มไปด้วยเสียงร้องแบบโหยหวน งานชุดนี้จึงอาจต้องให้เวลามากสักหน่อย [h](#)

แค่คนธรรมดา... ก็อยากมีความสุข

สำนักพิมพ์ : พลิบาน
ผู้เขียน : บุญรุ่ง
ราคา : 169 บาท

หนังสือเรื่องนี้สามารถช่วยซ่อมแซม เกื้อหนุนจิตใจ และปรับปรุงชีวิต ประกอบด้วย 33 บทความ ที่สร้างสรรค์ทัศนคติที่ดีเพื่อสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับโลก และชีวิตในแง่มุมต่างๆ และสอดแทรกธรรมะที่สามารถเข้าใจได้อย่างไม่ยากจนเกินไป ผู้อ่านสามารถนำไปเป็นแนวทางในการจัดวางจิตใจให้ถูกต้อง มีความลุ่มลึก หนักแน่น และส่งผลในการแก้ไขปัญหาต่างๆ ของชีวิตอย่างมีคุณภาพ

ลาออกซะ: ถ้าอยากรวย

สำนักพิมพ์ : ปราน
พบลิชชิ่ง
ผู้เขียน : เมฆ พิษยพล
ราคา : 225 บาท

ลาออกซะ ถ้าอยากรวย นำเสนอแง่คิดมุมมองใหม่ ว่าชีวิตไม่จำเป็นต้องผูกติดกับงานประจำเสมอไป เป็นหนังสือที่เผยให้เห็นเคล็ดลับในการลาออกอย่างชาญฉลาดโดยอิงกรณีศึกษาจากบุคคลที่มีตัวตนอยู่จริง และแทบทุกคนล้วนเป็นบุคคลในยุคนสมัยของเราเอง ทำให้สิ่งที่นำมาบอกเล่าสามารถส่งต่อแรงบันดาลใจไปยังผู้อ่านได้อย่างมีพลังที่คุณสามารถทำได้

เมนูคอนพิช บำบัดใจ

สำนักพิมพ์ : THINK GOOD
ผู้เขียน : ศุภิสรา ษณานนท์
ราคา : 125 บาท

ปัจจุบันผู้คนเป็นไข้กันง่ายขึ้น บ่อยขึ้น และประเภทของไข้มีมากขึ้นจนตามกันแทบไม่ทัน กอปรกับการที่ปัจจุบันมีการใช้สารเคมีมากมาย ทำให้ผู้คนนิยมหันมาหาการดูแลสุขภาพร่างกายด้วยวิธีทางเลือก นั่นคือการใช้วิถีทางธรรมชาติ

หนังสือเล่มนี้ได้นำเมนูอาหารทั้งควา-หวานและเครื่องดื่มมานำเสนอให้ทุกคนที่รักสุขภาพได้ทำรับประทาน หรือหาซื้อมาทานเพื่อเพิ่มความคุ้มกันให้แก่ตัวเองจะได้เจ็บป่วยน้อยลง หรือคนที่กำลังป่วยอยู่จะได้หายเร็วขึ้น

เสกสวย อินเทรนด์ Celeb Style

สำนักพิมพ์ : อมรินทร์
สุภาพ
ผู้เขียน : พัชอัยมิน (โพมี)
แปล : อภิศรี
ราคา : 295 บาท

ขณะที่เห็นคนดังที่เราชื่นชอบหลายคนคงต้องการรู้ว่าพวกเขาแต่งหน้ากันอย่างไร หนังสือเล่มนี้รวบรวมสไตล์การแต่งหน้าที่โดดเด่นของคนดังมากมาย ไม่ว่าจะเป็นสไตลเลอร์ หลุยส์เอลฟ์แบบลิป ไทยเลอร์ สไตลเลอร์ชิมน้ำแข็งแบบนิโคล คิดแมน การแต่งริมฝีปากอวบ อิมเซ็กซีแบบแอนเจลิน่า โจลี ไม่ว่าคุณต้องการสวยเหมือนใคร เสกสวย อินเทรนด์ Celeb Style สามารถเนรมิตให้ได้ **h**



Warpaint



Savages



ระหว่างความเยือกเย็นและร้อนแรงของวงหญิงล้วน

หากนึกถึงวงร็อกหญิงล้วน Warpaint เป็นอีกวงที่ต้องกล่าวถึง วงอินดี้ร็อกจากลอสแอนเจลิสวงนี้ไม่ใช่วงหน้าใหม่แต่อย่างใด พวกเธอก่อตั้งวงมาตั้งแต่ปี ค.ศ. 2004 ใช้เวลานานที่กเสียงและสิ่งสมประสบการณ์จากการแสดงสดเรื่อยมาจนได้ John Frusciante อดีตมือกีตาร์วง Red Hot Chili Peppers มาเป็นโปรดิวเซอร์ และออกอัลบั้มชุดแรกชื่อ The Fool ในปี ค.ศ. 2010

งานชุด The Fool ของ Warpaint ได้รับการตอบรับอย่างล้นหลามจากนักวิจารณ์ ดนตรีอินดี้ร็อกของพวกเธอเป็นการผสมผสานระหว่างแนวเพลงอัลเทอร์เนทีฟ, ไซเคเดลิค และดริมป๊อป ทำให้ไม่สามารถระบุแนวเพลงของ Warpaint ได้อย่างชัดเจน

Warpaint หายหน้าไปถึง 4 ปีเต็ม จนแฟน ๆ ออกกังวลไม่ได้ว่าพวกเธอจะไม่กลับมา แต่เมื่อเดือนมกราคมที่ผ่านมา พวกเธอออกผลงานชุดที่ 2 ในชื่อ Warpaint ชื่อเดียวกับวงสมาชิกของวงให้สัมภาษณ์ว่างานชุดนี้ต่างจากชุดแรกอย่าง

สิ้นเชิง ภาคดนตรีถูกลดทอนลงเป็นแนวเพลงมินิมอลแบบร่วมสมัย แต่โครงสร้างเพลงเดาทางได้ยากขึ้น

ใครก็ตามที่คิดว่า Warpaint เบาบางไปสักหน่อย ขอแนะนำ Savages วงร็อก 4 สาวจากลอนดอน พวกเธอรวมตัวกันในปี ค.ศ. 2011 โดยเลือกใช้คำว่า Savages (โหดร้าย/ป่าเถื่อน) เป็นชื่อวงด้วยการเลือกคำนี้มาจากนวนิยายเรื่อง *Lord of the Flies* แม้จะได้ชื่อว่าวงหญิงล้วนแต่พวกเธอไม่ขายความสวยงามน่ารักแม้แต่หน่อย Savages มักจะปรากฏตัวด้วยชุดสีดำสนิท พร้อมกับการบรรเลงเพลงที่เกรี้ยวกราด

Savages ออกอัลบั้มชุดแรก Silence Yourself ในเดือนพฤษภาคม ค.ศ. 2013 แนวเพลงเป็นโพสต์พังก์ที่หนักหน่วง ฟังด้วยเสียงกีตาร์แผดชานแบบนอยส์ร็อก พร้อมกับเสียงร้องที่เร้าอารมณ์ของ Jehnny Beth นักร้องนำผมสั้นสุดเท่ของวง ผลงานของพวกเธอช่างดูตันเหลือเกิน [h](#)



Teacup Pig

‘หมูจิ๋ว’ เริ่มเป็นที่รู้จักในกลุ่มผู้นิยมสัตว์เลี้ยงผ่านทางยูทูป สืบเนื่องมาจากเดวิด เบคแคม นักฟุตบอลชื่อดังระดับโลกและภรรยาเซ็นเชอสัตว์เลี้ยงชนิดนี้มาก เจ้าหมูจิ๋วนี้ชื่อเรียกที่แตกต่างกับ อาทิ Micro Pig, Teacup Pig, Mini Pig เจ้าหมูจิ๋วนี้มีขนาดเล็กกว่าหมูทั่วไป คือมีขนาดพอๆ กับสุนัขพุดดิ้ง เจ้าหมูจิ๋วมีขนสั้น หูตั้งตรงและเล็ก จมูกสั้น ฉลาดเฉลียว น่ารัก เลี้ยงง่าย ราคาตัวละ 3-5 หมื่นบาท เมื่อหมูจิ๋วโตเต็มวัยจะมีความสูงประมาณ 14-16 นิ้ว น้ำหนักอยู่ที่ 65 ปอนด์ มีอายุขัยเฉลี่ยประมาณ 15-20 ปี

หมูจิ๋วมีปัญหาด้านสุขภาพน้อยมาก และเป็นหมูที่รักความสะอาด มีผิวหนังที่แพ้ง่าย โดยเฉพาะที่กีบและหาง หากได้รับการเลี้ยงดูอย่างเหมาะสมหรือมีโภชนาการที่ดีจะมีสุขภาพที่แข็งแรง จึงถือได้ว่าเป็นสัตว์เลี้ยงที่ดูแลรักษาง่ายและมีค่าเลี้ยงดูที่ไม่สูง

การนำหมูจิ๋วสู่บ้านใหม่ในระยะเริ่มแรกอาจจะมีอาการหวาดกลัว ควรกอดและลูบหัวเพื่อทำให้เจ้าหมูรู้สึกอบอุ่น ป้อนอาหารให้จากมือของเรา อาหารจานโปรดคือผักและผลไม้ อาทิ แตงกวา และ แอปเปิ้ล ห้ามเลี้ยงด้วยอาหารสุนัข และแมวเด็ดขาด ควรใช้ผ้าหรือที่นอนนุ่มๆ ให้หมูจิ๋วในช่วงเวลานอน เพราะหมูจิ๋วชอบนอนคุดคู้

ธรรมชาติของหมูชนิดนี้ยังชอบขุดดินตามที่ต่างๆ ผู้เลี้ยงจึงต้องทำความสะอาดด้วยการใช้สบู่ที่เหมาะสมสำหรับเด็ก เพราะหมูจิ๋วมีผิวหนังที่แพ้ง่าย การอาบน้ำเป็นการรักษาสุขภาพที่ดี โดยส่วนใหญ่จะอาบน้ำเดือนละครั้ง

ในประเทศไทยมีการเพาะพันธุ์หมูจิ๋วขายกันบ้าง แล้วจึงทำให้ราคาของหมูจิ๋วขึ้นสูง แต่การซื้อควรแน่ใจว่าเป็นหมูจิ๋วที่เราต้องการ เพราะขณะที่หมูยังเล็กจะไม่ค่อยแตกต่างจากหมูโดยทั่วไป จึงควรศึกษาก่อน

ตัดสินใจซื้อเพื่อจะได้
ไม่ถูกหลอก **h**



สิ่งนำโชค ของ 12 ราศี

แม้ว่าใครหลายคนอาจจะไม่เชื่อเรื่องโชคลาง และมีคนจำนวนไม่น้อยที่คิดว่าตนสามารถลิขิตชีวิตเองได้ แต่ตามหลักโหราศาสตร์แล้วแต่ละราศีมีดวงดาวปกป้องคุ้มครองอยู่ และมีสัญลักษณ์นำโชคแตกต่างกันไป หากนำมาใช้ให้ถูกต้องกับชะตาของตนเองจะส่งผลดีอย่างมาก happiness ขอเชิญผู้อ่านมาดูกันว่าแต่ละราศีมีสิ่งของนำโชคเป็นอะไรบ้าง

ราศีเมษ (21 มี.ค.-20 เม.ย.)

เป็นคนมองโลกในแง่ดี มีความเป็นผู้นำ กล้าคิด กล้าทำ เชื่อมั่นในตนเอง และเนื่องจากมีดาวอังคารคอยปกป้องรักษาอยู่จึงส่งผลให้มีความกล้าหาญ มีความตั้งใจแน่วแน่ หากนำเพชรมาประดับติดตัวไว้จะช่วยส่งเสริมให้ประสบความสำเร็จมากยิ่งขึ้น สิ่งของนำโชคอื่นๆ ได้แก่ ของที่มีสีทอง ส้ม และแดง เลข 9 คือเลขนำโชค ตัวอักษรมงคล I, R และเป็นสัตว์นำโชคของชาวราศีเมษ นอกจากนี้การปลูกต้นมะยมหรือมะขามไว้ในบริเวณบ้านยังช่วยเสริมดวงให้ประสบความสำเร็จในชีวิต

ราศีพฤษภ (21 เม.ย.-21 พ.ค.)

เป็นคนรักความสงบ มีความอดทน และตั้งใจทำงานมาก มีจิตใจกว้างขวาง ชอบช่วยเหลือผู้อื่น ดาวประจำราศีพฤษภคือดาวศุกร์ ซึ่งแสดงถึงการเป็นคนที่จิตใจอ่อนโยน อัญมณีนำโชคได้แก่ พลอยสีเขียวอาทิ มรกต จะช่วยส่งเสริมให้มีชีวิตมั่นคง สิ่งของนำโชคอื่นๆ ได้แก่ ของที่มีสีชมพู ฟ้า หรือครีม เลข 7 คือเลขนำโชค ตัวอักษรมงคล G, Y สัตว์นำโชคเป็นวัว การปลูกต้นโมกไว้ภายในบริเวณบ้านจะช่วยให้ชาวราศีพฤษภมีจิตใจที่บริสุทธิ์ แคล้วคลาดจากอันตรายทั้งปวง



LEISURE Horoscope

ราศีเมถุน (22 พ.ค.-21 มิ.ย.)

เป็นคนที่ทำอะไรรวดเร็ว ว่องไว ชื่นชอบธรรมชาติ ยึดมั่นความยุติธรรม และมีดาวพุธเป็นผู้ปกป้องดูแลจึงทำให้มีพรสวรรค์ในเรื่องของการพูด การเขียน และงานช่างต่างๆ แซฟไฟร์ 3 สีจะช่วยเสริมชีวิตชีวาให้กับชาวราศีเมถุนได้เป็นอย่างดี สิ่งของนำโชคอื่นๆ ได้แก่ ของที่มีสีเหลือง เขียว หรือน้ำเงิน เลข 4 เป็นเลขนำโชค ตัวอักษรมงคล D, M นกสาลิกาหรือนกขุนทองเป็นสัตว์นำโชค การปลูกโมก เข็ม หรือโป๊ยเซียนในบริเวณบ้านจะทำให้มีแต่ความสุข ปราศจากอุปสรรคทั้งปวง

ราศีกรกฎ (22 มิ.ย.-23 ก.ค.)

เป็นคนอารมณ์อ่อนไหว ช่างฝัน ขณะเดียวกันก็มีความอดทน ขยันหมั่นเพียร มุ่งมั่นตั้งใจ จึงทำให้ประสบความสำเร็จได้ไม่ยาก เครื่องประดับคือมุกจะส่งเสริมให้กล้าแสดงออกมากยิ่งขึ้น สิ่งนำโชคอื่นๆ ได้แก่ ข้าวของเครื่องใช้หรือของตกแต่งที่มีสีฟ้า น้ำทะเล ขาว หรือม่วงอ่อน เลข 8 เป็นเลขนำโชค ตัวอักษรมงคล N, H สัตว์นำโชคคือปู เต่า การปลูกต้นกล้วยไม้ไว้ภายในบริเวณบ้านจะช่วยส่งเสริมให้เจริญรุ่งเรืองในหน้าที่การงานและการเงิน

ราศีสิงห์ (24 ก.ค.-23 ส.ค.)

เป็นคนที่มีความใจเข้มแข็ง ไม่ย่อท้อต่อปัญหาหรืออุปสรรค เป็นคนที่มีความโรแมนติก ไร่เรียงสดใสอยู่เสมอ และเนื่องจากมีดวงอาทิตย์ปกป้องคุ้มครองทำให้เป็นคนเชื่อมั่นในตนเองสูง ดังนั้น จึงควรมีอัญมณีที่มีสีเขียวสดใสหรือทับทิมประดับติดตัวไว้ จะช่วยทำให้มีอำนาจามมีสิ่งของนำโชคอื่นๆ ได้แก่ ของใช้หรือของตกแต่งที่มีสีทอง แดง หรือส้ม เลขนำโชค คือเลข 3 ตัวอักษรมงคล K, U สัตว์นำโชคคือสิงโต การปลูกต้นขนุนหรือโป๊ยเซียนไว้ภายในบริเวณบ้านจะช่วยส่งเสริมให้มีโชคลาภและมีความเจริญรุ่งเรือง



LEISURE Horoscope



ราศีกันย์ (24 ล.ค.-23 ก.ย.)

เป็นคนมีระเบียบ

เรียบร้อย ช่างเลือก และมักเลือกแต่สิ่งที่ดีที่สุดให้กับตนเองเสมอ นอกจากนี้ยังเป็นคนสู้ชีวิตจนประสบความสำเร็จได้ในที่สุด ชาวราศีกันย์จึงควรมีไพลินหรือเพทายติดตัวไว้ เพราะจะช่วยให้มีความมั่นคงปลอดภัย สิ่งของนำโชคอย่างอื่นคือข้าวของเครื่องใช้หรือของตกแต่งที่มีสีครีม น้ำเงิน ฟ้ายา หรือเนื้อ เลข 0 คือเลขนำโชค ตัวอักษรมงคล A, S สัตว์นำโชคคือเม่น การปลูกต้นเฟื่องฟ้าหรือสนฉัตรไว้ภายในบริเวณบ้านจะช่วยส่งเสริมให้มีเกียรติและมีโชคกลาง

ราศีตุล (24 ก.ย.-23 ต.ค.)

เป็นคนตรงไปตรงมา เชื่อมั่นในตนเอง มีเหตุมีผลรอบคอบ และเนื่องจากมีดาวพุธคอยปกป้องจึงเป็นคนเที่ยงธรรม หากพกโอปอลหรือไพลินติดตัวไว้จะช่วยส่งเสริมให้ประสบแต่ความสุขสมหวัง สิ่งของนำโชคอื่นๆ เป็นข้าวของเครื่องใช้หรือของตกแต่งที่มีสีเขียว ฟ้ายา หรือเหลือง เลข 6 คือเลขนำโชค ตัวอักษรมงคล F, O สัตว์นำโชคคือช้าง การปลูกต้นหมากแดง พลูต่าง หรือสนไว้ภายในบ้านจะช่วยส่งเสริมอำนาจบารมี ชีวิตเจริญรุ่งเรืองก้าวหน้า



ราศีพิจิก (24 ต.ค.-22 พ.ย.)

เป็นคนที่มีความสามารถ ชอบความท้าทาย อารมณ์แปรปรวนง่าย และการมีดาวพลูโตคอยปกป้องรักษาอยู่นั้นทำให้ชาวราศีพิจิกเป็นคนพุดน้อย เก็บอารมณ์เก่ง และมีเสน่ห์ดึงดูดใจ หากมีบุษราคัมหรือโทปาสติดตัวไว้จะช่วยปกป้องทุกข์ภัยทั้งปวง สิ่งของนำโชคอื่นๆ ได้แก่ ข้าวของเครื่องใช้หรือของตกแต่งที่มีสีเทา ดำ เลข 5 คือเลขนำโชค ตัวอักษรมงคล E, W สัตว์นำโชค คือแมงป่อง กิ้งก่า หม่าป้า การปลูกต้นปาล์ม พวงแสด เฟื่องฟ้าไว้ภายในบริเวณบ้านจะส่งเสริมชีวิตให้สุขสดใส

LEISURE Horoscope

ราศีธนู (23 พ.ย.-22 ธ.ค.)

เป็นคนดีมีใจ เชื่อมั่นในตัวเองสูง มองการณ์ไกล และการที่มีดาวพฤหัสบดีปกป้องดูแล ส่งผลให้ชาวราศีธนูเป็นคนที่มีความรอบรู้ มีความสามารถรอบตัว หากมีเทอร์ควอยส์หรือ เพทายติดตัวไว้จะทำให้ร่ำรวย เสริมสร้างสติปัญญา สิ่งของนำโชคอื่นๆ เป็นข้าวของเครื่องใช้ หรือของตกแต่งที่มีสีแดง ม่วง หรือส้ม เลข 1 คือเลขนำโชค ตัวอักษรมงคล J, S สุนัขคือสัตว์นำโชค การปลูกบัว เฟิร์นข้าหลวง หรือต้นแก้ว ไว้ภายในบริเวณบ้านจะส่งเสริมให้มีจิตใจที่บริสุทธิ์สดใส นำมาซึ่งชื่อเสียงเงินทอง

ราศีเมถุน (23 ธ.ค.-20 ม.ค.)

เป็นคนมีความมุ่งมั่นตั้งใจ ไม่ว่าจะทำอะไรล้วนมีระเบียบแบบแผนเป็นของตนเองเสมอ การที่ชาวราศีเมถุนมีดาวเสาร์ปกป้องคุ้มครองส่งผลให้เป็นคนตรงไปตรงมาใช้เหตุผลในการนำทางชีวิตเสมอ เครื่องประดับที่ตกแต่งด้วยโกเมนจะช่วยส่งเสริมในเรื่องของสุขภาพ สิ่งของนำโชค ได้แก่ ของที่มีสีดำ เทา หรือน้ำตาล เลข 2 คือเลขนำโชค ตัวอักษรมงคล K, T ต้นไม้มงคลที่ควรมีไว้ในบริเวณบ้าน คือต้นแก้ว วาสนา กุหลาบจะทำให้ร่ำรวยและเจริญรุ่งเรือง

ราศีกุมภ์ (21 ม.ค.-19 ก.พ.)

ชาวราศีกุมภ์มีดาวยูเรนัสปกป้องดูแล ส่งผลให้เป็นคนมีความคิดสร้างสรรค์ รักความอิสระ ของนำโชคสำหรับชาวราศีกุมภ์ ได้แก่ พลอยสีม่วง ของประดับหรือของตกแต่งที่มีสีเขียว เหลือง ฟ้าย ตัวอักษรมงคล E, W เลข 5 เป็นเลขมงคล สัตว์นำโชคคือนกยูงและนกอินทรี ปลูกต้นบอนไซ ต้นเข็ม หรือต้นเฟื่องฟ้าจะส่งเสริมให้ชีวิตยืนยาว หน้าที่การงานมั่นคงเจริญก้าวหน้า และมีสติปัญญาเฉียบแหลม

ราศีมีน (20 ก.พ.-20 มี.ค.)

เป็นคนเฉลียวฉลาด มีสติปัญญา มีความอดทนและมุ่งมั่น ขณะเดียวกันก็มีอารมณ์อ่อนไหวเพราะมีดาวเนปจูนเป็นดาวประจำราศี ส่งผลให้เป็นคนมีความลึกซึ้ง ไวต่อความรู้สึก อัญมณีที่ควรระวังคือทับทิมคือพลอยสีเขียวเข้มหรือเขียวน้ำทะเลจะช่วยให้อารมณ์สงบมากยิ่งขึ้น สิ่งของนำโชคอื่นๆ ได้แก่ ของใช้ที่มีสีอ่อนๆ อย่าง สีเขียวหรือน้ำเงิน เลข 6 คือเลขมงคล ตัวอักษรมงคล F, O ปลาเป็นสัตว์นำโชคของชาวราศีมีน นอกจากนี้การปลูกกล้วยไม้จะช่วยให้มีโชคลาภ และเจริญรุ่งเรืองมากยิ่งขึ้น **h**



เกมมองหา ป้าย ปตท.

เมืองนี้ช่างมีป้ายมากมายเสียจริงๆ หวังว่าคุณคงจะไม่ตาลายกับเสียก่อนนะเพราะเรามีภารกิจสำคัญมาให้คุณทำนั่นคือการค้นหาป้าย ปตท. หาพบแล้วเขียนวงกลมล้อมรอบภาพ พร้อมระบุจำนวนป้าย ปตท. ทั้งหมดที่หาพบ แล้วส่งคำตอบมาร่วมลุ้นของรางวัลกันเลยค่า



รายชื่อผู้โชคดีสำหรับ Special
for Readers happiness
2014 Vol. 17

1. จารุณี ขิดสีทรง
2. วรัญญา เหล่าหะเกียรติ
3. จักรกริช เหล่าสุวรรณ
4. พะหัสชัย บุญประเสริฐกิจ
5. วรณกา ศุภมิตร
6. มาลี จันทร์วิวัฒน์กุล
7. กิ่งแก้ว ดิลกโรจนกุล
8. ณัชพล แซ่ตัน
9. อภิรม ปัญญาพล
10. สุรินทร์ ชะนะปาโมกข์
11. ประชา โกวิทวิชานานท์
12. ดารา อุตธีงาม
13. สุนิ ต้นยงคเวช
14. มาลี ชะนะปาโมกข์
15. มุกดา ชินาภิรมย์
16. สคราญ ชะนะปาโมกข์
17. ประยูร รัตนไศยานนท์
18. เบ็ญจมาศ ฉันทอุทิศ
19. นวรัตน์ โตวริรัตน์
20. จุฑารัตน์ คลิ่งเมือง
21. เกศินี ศรีพาณิชย์
22. สุรัชย์ ศักดาพลชัย
23. สุวิตรา อากาศศิลป์
24. ไพสิฐ อร่ามพงษ์พันธ์
25. อัมพร จันทแสนโรจน์
26. วิภาพร โอรพาทิจอนันต์
27. สุรินทร์ สมภพวงศ์สกุล
28. จรรยา สุทธยาคม
29. นฤมล สุระเศรษฐ์
30. สวงว ทิพย์มณี
31. สายพิน โยธินวิกรานต์
32. ศักดิ์สม จามรมาน
33. อัญชลี ภาพปัญญาพร
34. นงนุช ยงเสถียรโชติ
35. ศิริกัญญา อิงคะโลหะกุล
36. วิมล โพธิวงศ์
37. สุทธิ ศุภณาฤกษ์
38. อรุณี สมมณี
39. สิรินทรา จารุธเนศ
40. วรณทนา ล้วนสุธรรม
41. ช่อลัดดา เทียงทุก
42. กฤษณพงษ์ แซ่ตัน
43. วลัยพร ภัทราพงศ์
44. วรณีย์ ยุทธนามร
45. ปิยนารถ ชาญวานิชบริการ
46. จันทิมา ภมรบุตร
47. ไพศาล ปยะบัณฑิตกุล
48. เนติ ธรรมมาภานนท์
49. ทวีศักดิ์ ชะนะปาโมกข์
50. วชิรา แซ่เตียว

*ทางทีมงานจะจัดส่งของรางวัลให้กับผู้โชคดี
ทางไปรษณีย์



อะไร สร้างอนาคตที่ยั่งยืน

เราเชื่อมั่นว่าความรู้ทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีคือคำตอบ
เพราะไม่เพียงช่วยสร้างสรรคนวัตกรรมที่ล้ำหน้ายังทำให้เกิดการใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่า
แก้ปัญหาสิ่งแเวดล้อม และเป็นมิตรกับทุกชีวิตบนโลก