

happiness

คุณชาครีย์ บุรณกานนท์
สุขอย่างไรในภาวะผู้นำ

วันที่ความสุขเดินทางมาถึงของ
ดร. กุลาชาติ จุลพันธ์

กระบี่

เมืองน่าอยู่ ผู้คนน่ารัก

มะม่วงทวามะนาวให้
สมุนไพรมะขาม
แต่งบ้าน
เพื่อรับโชคปีแพะ

การออกกำลังกาย
ในผู้สูงอายุ

พุกาม

อดีตราชธานีแห่งศรีทรา
ในพระพุทธศาสนา



sharing

issue
20
january
march
2015

WORLD MEMBERS IN CHEMICALS SECTOR FOR 2nd CONSECUTIVE YEAR

เติบโตอย่างยั่งยืน พร้อมความสำเร็จระดับโลก

ต่อเนื่องความสำเร็จอย่างยั่งยืนเป็นปีที่ 2 ติดต่อกัน
พีทีที โกลบอล เคมิคอล ได้รับการจัดอันดับจาก DJSI*
ให้เป็น 1 ใน 11 บริษัทเคมีภัณฑ์ชั้นนำของโลก
ด้านการพัฒนาอย่างยั่งยืนในกลุ่มธุรกิจเคมีภัณฑ์
ซึ่งเป็นบริษัทเดียวในเอเชียที่ได้รับการจัดอันดับ
เทียบเคียงบริษัทชั้นนำระดับโลก

เราสร้างความยั่งยืนทางเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม
เพื่อพัฒนาและยกระดับคุณภาพชีวิตตามวิสัยทัศน์ในการเป็น
ผู้นำในธุรกิจเคมีภัณฑ์เพื่อสร้างสรรคคุณภาพชีวิต

* *Dow Jones Sustainability Indices (DJSI)*
เป็นดัชนีหลักทรัพย์สินที่ประเมินประสิทธิภาพการดำเนินงานธุรกิจ
ตามแนวทางการพัฒนาอย่างยั่งยืนของบริษัทชั้นนำระดับโลก
เป็นเกณฑ์ที่กองทุนหลักทั่วโลกใช้ในการพิจารณาการลงทุน
โดยนับใจว่าบริษัทที่อยู่ใน DJSI จะสามารถสร้างผลตอบแทนที่ดี
และยั่งยืนให้กับผู้ลงทุน



from the editor

สวัสดีครับ คุณผู้อ่านทุกท่าน

5 วัน เวลาผ่านไปอีกหนึ่งปีแล้วนะครับ ปีที่ผ่านมาทุกท่านเป็นอย่างไรกันบ้าง สิ่งที่ตั้งเป้าหมายไว้ได้เป็นไปดั่งที่ตั้งใจไว้หรือไม่ครับ หลายท่านกล่าวกับผมในทำนองว่า “ไม่รู้ว่เวลาเดินเร็ว หรือว่าเราช้า เพราะยังทำอะไรได้ไม่มากนักก็หมดปีไปแล้ว จึงได้เวลาตั้งเป้าหมายกันใหม่ และหวังว่าปีนี้จะทำได้ตามที่ตั้งใจไว้เสียที” แล้วคุณผู้อ่านล่ะครับ ปีนี้ท่านตั้งเป้าหมายอะไรไว้บ้าง ผมอยากจะขอเชิญชวนทุกท่านตั้งเป้าหมายของปีนี้เพิ่มเข้าไปอีก 1 ข้อ นั่นคือ การชวนทุกท่านมาเป็นผู้ให้กันนะครับ

คนส่วนมากมักดีใจ และรู้สึกมีความสุข ยามที่ได้รับสิ่งของจากผู้อื่น แต่ท่านทราบหรือไม่ว่า การเป็นผู้ให้นั้นก็ สามารถสร้างความสุขให้ท่านไม่น้อยไปกว่าการเป็นผู้รับ อันที่จริงแล้วการที่ เป็นผู้ให้นั้นสามารถสร้างความสุขให้กับเรา ได้มากกว่าการเป็นผู้รับเสียอีก เพราะเราจะได้รับความสุขใจเพิ่มขึ้นด้วย การให้นั้นสามารถทำได้หลายวิธี ไม่ใช่เพียงแค่ การให้สิ่งของเท่านั้น หากแต่การทำสิ่งที่ดีให้กับผู้อื่น อาทิ การให้ความรักกับครอบครัว และคนรอบข้าง หรือการเป็นอาสาสมัคร ก็จัดว่าเป็นการให้ด้วยเช่นกัน สำหรับผู้ที่ประสงค์ การให้ที่เป็นสิ่งของ happiness ฉบับนี้ผมขอพาท่านไปรู้จักกับการให้ในรูปแบบต่างๆ เพื่อเป็นแนวทางให้ท่านได้ลองนำไปปฏิบัติกัน

นอกจากเรื่องราวเกี่ยวกับการแบ่งปันความสุขด้วยการให้ แล้ว happiness ฉบับนี้ยังเต็มไปด้วยสาระแห่งความสุข ที่เราเลือกสรรมามอบให้คุณผู้อ่านโดยเฉพาะ ปีนี้ทางทีมงานได้ปรับปรุงเนื้อหาให้เข้มข้นและน่าติดตามมากยิ่งขึ้น เราหวังว่า จะเป็นที่ถูกใจคุณผู้อ่านทุกท่านนะครับ

ขอให้มีความสุขกับการอ่านครับ



พินิจต์ อภิวันทนาวส



thai



eng

sharing



ทุกก้าว เพื่อสร้างอนาคตพลังงานให้ยั่งยืน

Every step we take
is with a green conscience

ก้าวฝ่าพายุหิมะหนาวเหน็บ
ในอเมริกาเหนือ

ก้าวลึกลับสู่พื้นมหาสมุทร

ก้าวข้ามทะเลทรายร้อนระอุ
ในตะวันออกกลาง
และแอฟริกา

ไกลสุดขอบฟ้าหรือลึกลับใต้มหาสมุทร ปตท.สผ. พร้อมก้าวต่อไปด้วยใจมุ่งมั่น
เพื่อแสวงหาแหล่งพลังงานสำรอง ด้วยจิตสำนึกรับผิดชอบต่อความมั่นคงด้านพลังงานในอนาคต
ต่อความยั่งยืนของชุมชนและสิ่งแวดล้อม

mail box

ทีมงานนิตยสาร happiness ต้องขอขอบคุณทุกคำแนะนำ
และความคิดเห็นดีๆ จากผู้ถือหุ้นกู้ของกลุ่ม ปตท. ที่ส่ง
จดหมายเข้ามา และเพื่อเป็นการขอบคุณทีมงานขอมอบ
ของรางวัลเป็นเครื่องดูดฝุ่น Electrolux
มูลค่า 1,490 บาท ให้กับทั้ง 3 ท่าน

“นิตยสาร happiness มีประโยชน์มากอยากให้ผู้อ่านทุกท่านสละเวลา
สักนิดเพื่ออ่าน”

คุณนิวัต กุลศรี

“น่าจะเน้นเรื่องสุขภาพกาย+จิต, การดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข, สิ่งแวดล้อม
อันจะช่วยให้สังคมและประเทศดีขึ้นด้วย”

คุณเล็ก ดั่งวงศ์วรราชย์

“ได้อ่านคอลัมน์ต่างๆ จากนิตยสารแฮปปี้เนสทั้ง 40 เรื่องแล้ว พบว่ามี
เนื้อหาครอบคลุมและเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่านผู้ถือหุ้นกู้มาก ขอให้รักษาคุณภาพ
ของหนังสือดีๆ นี้ตลอดไป”

คุณคณิก อัญชลีสิงการศ

1

2

3



คณะผู้จัดทำนิตยสาร: **happiness** มอบสำหรับผู้ถือหุ้นกู้กลุ่ม ปตท.

ที่ปรึกษาการตลาด: คุณวิรัตน์ เอื้อนฤมิต
ที่ปรึกษา: คุณปฏิภาณ สุคนธมาน
: คุณพรรณนลิน มหาวงศ์ธิกุล

บรรณาธิการบริหาร:

คุณพิจินต์ อภิวันทนาพร

บรรณาธิการ: คุณวริศรา วิฑูรกลชิต

กองบรรณาธิการ:

คุณภัทธร จุฑะพล

คุณนิศากร หุตะจุฑะ

คุณภัทรินทร์ เทียนสวัสดิ์

คุณสรวิศ สุรทินนท์

จัดทำโดย: ฝ่ายผู้ลงทุนสัมพันธ์
บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน)
555 ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงจตุจักร
เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900

Call Center เพื่อผู้ถือหุ้นกู้ กลุ่ม ปตท.:
0-2624-5599

Website: www.pttplc.com

Email Address:

debentureclub@pttplc.com

ออกแบบและผลิตโดย:

บริษัทโพสท์ พับลิชซิง จำกัด (มหาชน)

แผนก Post Print

อาคารบางกอกโพสท์ เลขที่ 136

ถนน ณ ระนอง แขวงสุนทรโกษา

คลองเตย กรุงเทพฯ 10110

โทรศัพท์ 0-2616-4000 ต่อ 3141,

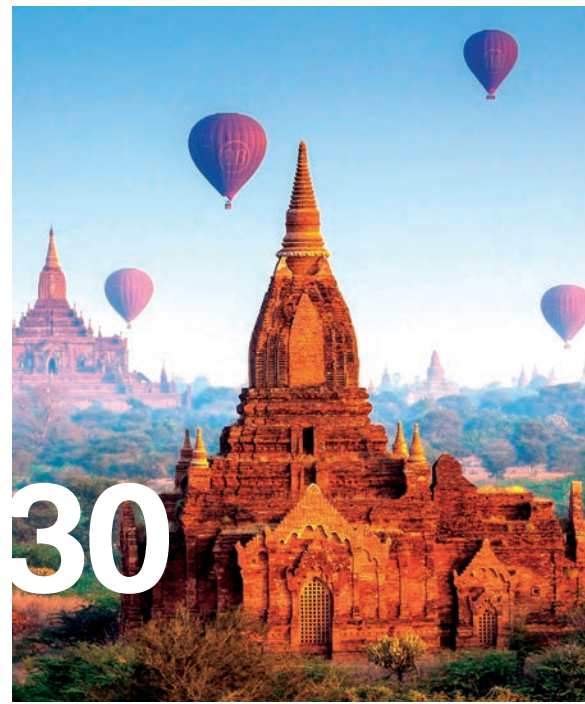
08-1907-1942

โทรสาร 0-2240-3698

- แจ้งเปลี่ยนที่อยู่ในการจัดส่ง happiness ติดต่อ Call Center โทรศัพท์ 0-2624-5599
- แจ้งเปลี่ยนที่อยู่ในการจัดส่งเอกสารอื่นๆ (เช่น ใบหักภาษี ณ ที่จ่าย, เอกสารเกี่ยวกับดอกเบี้ยหุ้นกู้ฯ) ติดต่อนายทะเบียนบริษัทที่ท่านถือหุ้นกู้อยู่
 - แจ้งปัญหาในการจัดส่งนิตยสารและของรางวัล โทรศัพท์ 0-2616-4000 ต่อ 3141 โทรสาร 0-2240-3698
- ข้อคิดเห็นหรือบทความในนิตยสารฉบับนี้ เป็นความคิดเห็นส่วนตัวของผู้เขียนซึ่งไม่มีผูกพันกับกลุ่มบริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) แต่อย่างใด
 - รายชื่อผู้ถือหุ้นกู้ บริษัทในกลุ่ม ปตท. ข้อมูลปรับปรุงล่าสุด ณ เดือนกันยายน 2557



from the editor	01
จดหมายจากบรรณาธิการ	
letter to editor	03
จดหมายจากผู้อ่าน	
ptt group's news	06
ข่าวประชาสัมพันธ์	
care share respect	11
- ปตท.สม. ฟีนฟู 'คิงบางกระเจ้า' ปากกลางเมือง	
- มีคฤเทศก์น้อยแห่งพูนทองปลิง	
เกร็ดความรู้ด้านพลังงานประเทศ	14,41
law 360°	15
ภาษีมรดก เรื่องสำคัญที่ต้องเตรียมตัว	
world update	16
ข่าวความเคลื่อนไหวทั่วโลก	
calendar	18
อัปเดตปฏิทินกิจกรรม	
royal project	20
'โครงการข้าวครบวงจร'	
โครงการพัฒนาส่วนพระองค์บางแดน	
executive insights	22
คุณชาครีย์ บุรณกานนท์	
สุขอย่างไรในภาวะผู้นำ	
information	26
'PTT Debenture Webpage'	
energy review	28
'PTT DIESEL CNG' คร่ารางวัล 1 ใน 100'	
สุดยอดผลงานด้านเทคโนโลยีของโลกประจำปี 2014	
getaway global	30
พุกาม...อดีตราชธานี เมืองแห่งศรัทธา	
ในพระพุทธศาสนา	
happy time	34
ชวนไปถัก Macrame ด้วยเชือกเทียน	
art talk	36
คุณอังงุ-เกณิกา สุขเกษม	
กับงานปั้นจากอารมณ์รักและการถวิลหา	
smart money	38
การลงทุนใน Bond ต้องมองอะไร?	
ask the expert	42
การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ	
happiness life	44
วันที่ความสุขเดินทางมาถึงของ	
ดร. กุลชาติ จุลเพ็ญ	
motor guide	48
เมื่อสมมองกอล์ฟจัดระเบียบในรถหุประสบปัญหา	
cover story	50
แบ่งสัน ปันสุข	



contents



76



22



50



58



70



86

good health	55
เตือนภัยนักแชต โรค Text Neck โรคใหม่ที่ไม่ควรมองข้าม	
let's exercise	58
5 กีฬากับการเผาผลาญไขมัน	
sport	60
กาบัตตี้ ตีจับอินเตอร์	
beauty head to toe	62
Seasonal changes can be harsh on skin	
fashion story	64
การเลือกแว่นตาให้เหมาะสมสำหรับคุณ	
cool design	66
New Year New You	
ได้เวลาหาความสุขผ่านของขวัญสุดคูล	
get closer	68
Happy New Year Happy Family	
laan dhamma	70
จะใช้ชีวิตอย่างไรให้เป็นสุขในช่วงปีใหม่และทุกๆ วัน	
plt group's club	72
เล็ก-กรกนก ยงสกุล ธรรมะบำรุงใจ	
getaway urban	76
กระบี่ เมืองน่าอยู่ ผู้คนน่ารัก	
dine out	80
แนะนำ 4 ร้านอาหาร	
on the side walk	84
- Ecoshop Common เก๋ไก๋ ใส่ใจสิ่งแวดล้อม	
- Me-limited edition นวัตกรรมเก็บความทรงจำ ด้วย 3D Printing	
celeb recipe	86
เมนูเพื่อวันสำคัญ โดยเซฟฟาง-ณัฐพงศ์ หน่อชูเวช	
gardening	89
มะม่วงหาวมะนาวโห่ สมุนไพรไม้ประดับ	
my sweet home	92
แต่งบ้านเพื่อรับโชคในปีแพะ	
my sweet home/ DIY	94
magnet ต้นไม้จิ๋ว	
pet lovers	96
5 อันดับสุนัขจอมฉลาด	
entertainment	98
โปรแกรมหนัง / ดนตรี / หนังสือ	
horoscope	101
12 ราศีกับสไตล์ทางการเงิน	
special for readers	105

005

contents

jan-mar | happiness

ptt group's



ปตท. สนับสนุนทุนการศึกษา นักศึกษาวิชาทหาร

พลเอกอุดมเดช สีสิบตรี ผู้บัญชาการทหารบก รับมอบเงินสนับสนุนโครงการมอบทุนการศึกษาแก่นักศึกษาวิชาทหารและหลักสูตรการฝึกอบรมด้านการป้องกันและบรรเทาสาธารณภัยแก่ครูทหารในโครงการ 'โรงเรียนผู้นำ...ปลูกต้นกล้ารักษาแผ่นดิน' รวมมูลค่า 5,000,000 บาท จาก ดร. ไพรินทร์ ชูโชติถาวร ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสนับสนุนภารกิจของหน่วยบัญชาการรักษาดินแดนในการพัฒนาศักยภาพของนักศึกษาวิชาทหารให้เป็นพลเมืองของชาติที่มีจิตสำนึกสาธารณะและพร้อมเป็นผู้นำในการทำความดี สามารถนำความรู้และทักษะในการป้องกันและบรรเทาสาธารณภัยไปช่วยเหลือสังคมได้อย่างถูกต้องและปลอดภัย

PTT NEWS

คุณวิรัตน์ เอื้อนฤมิต ประธานเจ้าหน้าที่บริหารการเงิน บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) เป็นผู้แทน ปตท. รับรางวัลในงาน 'คอร์ปอเรต กอฟเวอร์แนนซ์ ยอดเยี่ยมแห่งเอเชีย ครั้งที่ 10' หรือ 10th Corporate Governance Asia Recognition Awards 2014, The Best of Asia จากนิตยสารคอร์ปอเรต กอฟเวอร์แนนซ์ ซึ่งประกอบด้วยรางวัลผู้นำองค์กรในเอเชียแห่งปี 2014 หรือ Asian Corporate Director of the Year Awards 2014 ที่มอบให้กับ ดร. ไพรินทร์ ชูโชติถาวร ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ต่อเนื่องเป็นปีที่ 3 และรางวัลองค์กรแบบอย่างด้านธรรมาภิบาลในเอเชีย หรือ Asia's Icon on Corporate Governance ซึ่งมอบให้แก่บริษัทที่มีการพัฒนาด้านการกำกับดูแลกิจการดีเด่นของเอเชีย โดย ปตท. ได้รับต่อเนื่องเป็นปีที่ 9 จนได้รับยกย่องให้เป็นต้นแบบด้านธรรมาภิบาลองค์กรของเอเชีย



ปตท. รับรางวัลในงาน 'คอร์ปอเรต กอฟเวอร์แนนซ์ ยอดเยี่ยมแห่งเอเชีย ครั้งที่ 10'

news

สมว. พลังงานเยี่ยมชมศูนย์ปฏิบัติการเขต 4 ขอนแก่น บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน)

คุณณรงค์ชัย อัครเศรณี รัฐมนตรีว่าการกระทรวงพลังงาน พร้อมด้วยคุณกำธร ถาวรสถิต ผู้ว่าราชการจังหวัดขอนแก่น และคณะ เยี่ยมชมการดำเนินงานของศูนย์ปฏิบัติการเขต 4 บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) และสถานีจ่ายก๊าซธรรมชาติหลักน้ำพอง จ. ขอนแก่น โดยมีคุณชาครีย์ บุรณกานนท์ รองกรรมการผู้จัดการใหญ่หน่วยธุรกิจก๊าซธรรมชาติ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) พร้อมด้วยผู้บริหารและพนักงานร่วมให้การต้อนรับและบรรยายสรุปการดำเนินงานของศูนย์ปฏิบัติการเขต 4 ซึ่งมีหน้าที่หลักในการจัดสรรก๊าซธรรมชาติเป็นเชื้อเพลิงให้กับโรงไฟฟ้าพลังงานความร้อนร่วมน้ำพองเพื่อผลิตไฟฟ้าในปริมาณ 720 เมกะวัตต์/วัน และจัดสรรก๊าซให้กับสถานีจ่ายก๊าซธรรมชาติหลักน้ำพองเพื่อผลิตก๊าซเอ็นจีวีให้แก่ 12 จังหวัดในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ในปริมาณ 18-20 ล้านลูกบาศก์ฟุต/วัน



ปตท. รับ 3 สุดยอดรางวัลจากนิตยสารการเงินชั้นนำ Alpha Southeast Asia

คุณพรพรรณลิน มหาวงศ์ธิกุล ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการใหญ่การเงินองค์กร บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) เป็นผู้แทนปตท. รับมอบรางวัลจากมิสเตอร์ชิตติค บาซาร์วาลาร์ ซีอีโอของนิตยสารอัลฟา เซาท์อีสต์ เอเชีย (Alpha Southeast Asia) ซึ่งเป็นนิตยสารชั้นนำด้านการลงทุนสถาบันการธนาคารและตลาดทุนฉบับแรกและฉบับเดียวในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ โดย ปตท. ได้รับสุดยอดรางวัลใน 3 ด้าน ได้แก่ ‘Most Organised Investor Relations, Most Consistent Dividend Policy และ Best Annual Report in Thailand Award’ ซึ่งแสดงให้เห็นว่า ปตท. เป็นบริษัทพลังงานไทยข้ามชาติชั้นนำที่มีการบริหารจัดการด้านงานผู้ลงทุนสัมพันธ์ดีเลิศ มีความเป็นมืออาชีพในระดับ World Class ณ ห้องแกรนด์บอลรูม 3 โรงแรมแกรนด์ ไฮแอทเอราวัณ กรุงเทพฯ

птท.สผ. ได้รับรางวัล Thailand's Top Corporate Brand Values 2014

птท.สผ. ได้รับรางวัล Thailand's Top Corporate Brand Values 2014 ในฐานะบริษัทที่มีมูลค่าแบรนด์ 184,127 ล้านบาท สูงสุดในกลุ่มอุตสาหกรรมทรัพยากรในประเทศไทย ซึ่งเป็นปีที่ 3 ที่ ปตท.สผ. ได้รับรางวัลนี้ โดยที่รางวัลดังกล่าวซึ่งเป็นผลจากการวิจัยของคณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เรื่อง 'การประเมินค่าและจัดอันดับแบรนด์องค์กรในประเทศไทย' โดยใช้ Corporate Brand Success Valuation หรือ CBS Valuation ซึ่งเป็นเครื่องมือการวัดแบบบูรณาการ ทั้งหลักการทางบัญชี การเงิน และการตลาด และทำการจัดอันดับแยกตามหมวดอุตสาหกรรมต่างๆ โดยรางวัลนี้เป็นที่ยอมรับในระดับชาติและระดับสากล



PTTEP
NEWS



птท.สผ. รับมอบประกาศนียบัตรรับรองฐานะสมาชิกแนวร่วมด้านคอร์รัปชัน

คุณเทวินทร์ วงศ์วานิช ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ปตท. สำรวจและผลิตปิโตรเลียม จำกัด (มหาชน) หรือ ปตท.สผ. รับมอบประกาศนียบัตรรับรองฐานะสมาชิกแนวร่วมปฏิบัติของภาคเอกชนไทยในการต่อต้านการทุจริตจากคุณประมนต์ สุธีวงศ์ ประธานองค์กรต่อต้านคอร์รัปชัน (ประเทศไทย) ในงานประชุมระดับชาติว่าด้วยการสร้างแนวร่วมปฏิบัติภาคเอกชนไทยในการต่อต้านการทุจริต ครั้งที่ 5 ประจำปี 2557 ที่ห้องคริสตัลฮอลล์ โรงแรมพลาซ่า แอทธินี กรุงเทพฯ

คุณสุวิทย์ ทินนโชติ รองกรรมการผู้จัดการใหญ่ กลุ่มผลิตภัณฑ์ โอเลฟินส์ และคุณไพโรจน์ อุทัยทรัพย์ ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการใหญ่ กลุ่มธุรกิจผลิตภัณฑ์โพลีเมอร์ บริษัท พีทีที โกลบอล เคมิคอล จำกัด (มหาชน) รับมอบใบรับรองระบบการบริหารความต่อเนื่องทางธุรกิจ (BCMs) มาตรฐาน ISO 22301:2012 สำหรับโรงโอเลฟินส์และโรงผลิตเม็ดพลาสติกโพลีเอทิลีนชนิดความหนาแน่นสูงของบริษัท พีทีที โกลบอล เคมิคอล จำกัด (มหาชน) สาขา 2 โรงโอเลฟินส์ ไอ-หนึ่ง โดยมีคุณพรรณี อังศ์สิงห์ ผู้อำนวยการสถาบันรับรองมาตรฐานไอเอสโอ ให้เกียรติเป็นผู้มอบใบรับรองดังกล่าว ซึ่งบริษัท พีทีที โกลบอล เคมิคอล จำกัด (มหาชน) สาขา 2 โรงโอเลฟินส์ ไอ-หนึ่ง เป็นโรงงานแรกในกลุ่มปิโตรเคมีที่ได้รับการรับรองจาก สรอ.



PTTGC NEWS

รับมอบใบรับรองระบบการบริหารความต่อเนื่องทางธุรกิจ (BCMs) มาตรฐาน ISO 22301:2012

PTTGC NEWS



คณะผู้บริหารพีทีที โกลบอล เคมิคอลร่วมถวายพระพรพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ณ โรงพยาบาลศิริราช

คุณสุพัฒน์พงษ์ พันธุ์มีเชาว์ ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ นำคณะผู้บริหารระดับสูง บริษัท พีทีที โกลบอล เคมิคอล จำกัด (มหาชน) ร่วมถวายพุ่มดอกไม้บริเวณด้านหน้าพระบรมฉายาลักษณ์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และได้ร่วมกันลงนามถวายพระพรขอให้พระองค์ทรงหายจากพระอาการประชวร อยู่เป็นมิ่งขวัญพวงชนชาวไทยตลอดไป ขอพระองค์ทรงพระเจริญยิ่งยืนนาน พร้อมกันนี้ได้เข้าสักการะพระบรมราชานุสาวรีย์สมเด็จพระมหิตลาธิเบศร อดุลยเดชวิกรม พระบรมราชชนก บริเวณด้านหน้าอาคารศาลาศิริราช 100 ปี โรงพยาบาลศิริราช

ไทยออยล์รับ ‘รางวัลองค์กร CSR ที่มีความเป็นเลิศ’

คุณวิโรจน์ มินะพันธ์ ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการใหญ่ด้านกำกับกิจการองค์กร บริษัท ไทยออยล์ จำกัด (มหาชน) รับ ‘รางวัลองค์กร CSR ที่มีความเป็นเลิศ’ จาก พล.ต.อ. อุดุลย์ แสงสิงแก้ว รัฐมนตรีว่าการกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (พม.) รางวัลดังกล่าวจัดขึ้นเนื่องในโอกาสวันคล้ายวันสถาปนากระทรวง พม. ครบรอบ 12 ปี ณ ห้องประชุม กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ โดยมี 12 องค์กรเอกชนที่ได้คัดเลือกเป็นบริษัทที่มีผลงานเป็นเลิศและมีคุณงามความดีอันเป็นแบบอย่างที่ดีแก่สังคม



TOP NEWS

ไทยออยล์นำคณะนักวิเคราะห์นักลงทุนทำกิจกรรม CSR

TOP
NEWS

คุณศิริพร มัทจรรย์วงศ์ ผู้จัดการฝ่ายวางแผนการเงิน บริษัท ไทยออยล์ จำกัด (มหาชน) นำคณะนักวิเคราะห์ นักลงทุนจากหลายสถาบันทำกิจกรรม CSR โดยร่วมบริจาค สิ่งของเครื่องใช้ที่จำเป็น เช่น นม ผ้าอ้อมสำเร็จรูป และของเล่นต่างๆ พร้อมส่งมอบสนามหญ้าเทียม ซึ่งทางบริษัทได้เข้าไปปรับปรุงเพื่อเพิ่มความปลอดภัยและสะดวกสบายให้กับเด็กๆ ณ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก พระมหาไถ่ พัทยา (มูลนิธิคุณพ่อเรย์) ในงาน Analyst Annual Site Visit 2014



IRPC
NEWS

ไออาร์พีซีรับใบรับรองการป้องกันการทุจริตภายในองค์กร

คุณมนวิภา จุภิบาล รักษาการผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการใหญ่ สำนักกิจการองค์กร บริษัท ไออาร์พีซี จำกัด (มหาชน) รับมอบใบรับรองการเป็นสมาชิกแนวร่วมปฏิบัติของภาคเอกชนไทย ในการต่อต้านการทุจริต (Collective Action Coalition Against Corruption หรือ CAC) จากนายประมนต์ สุธีวงศ์ ประธานองค์กรต่อต้านคอร์รัปชัน (ประเทศไทย) ในงานสัมมนา ‘บทบาทความร่วมมือภาครัฐ-เอกชนในการต่อสู้คอร์รัปชัน’ และมีปาฐกถาพิเศษโดย ฯพณฯ สมหมาย ภาษี รัฐมนตรีว่าการกระทรวงการคลัง จัดโดย IOD ณ คริสตัลฮอลล์ โรงแรมพลาซ่า แอทธินี กรุงเทพฯ

BCP
NEWS



บางจากคว้า 2
รางวัล CG 4 ปี
ซ้อน

นายวิเชียร อุษณาโชติ กรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท บางจากปิโตรเลียม จำกัด (มหาชน) คว้ารางวัล Asia's Icon on Corporate Governance ต่อเนื่องเป็นปีที่ 4 ซึ่งเป็นรางวัลที่มอบให้กับบริษัทที่มีความมุ่งมั่นในการพัฒนาการกำกับดูแลกิจการที่ดีอย่างต่อเนื่อง และรางวัล Asian Corporate Director Recognition Award 2014 ต่อเนื่องเป็นปีที่ 4 ซึ่งเป็นรางวัลที่มอบให้แก่ผู้นำองค์กรที่สร้างความเติบโตทางธุรกิจ โดยคำนึงถึงความรับผิดชอบต่อสิ่งแวดล้อมและสังคม เพื่อยกระดับการกำกับดูแลกิจการที่ดี ในงาน Corporate Governance Asia Recognition Awards 2014 - The Best of Asia จัดโดยนิตยสาร Corporate Governance Asia ณ โรงแรม Renaissance Harbour View (ฮ่องกง)

ปตท.สผ. ฟื้นฟู 'คู้บบางกระเจ้า' ปากกลางเมือง



1 ภาะที่ล้อมรอบด้วยแม่น้ำเจ้าพระยา ระยะทางทอดยาวกว่า 15 กิโลเมตร มีเนื้อที่ราว 11,818 ไร่ รูปร่างคล้ายกับกระเพาะหมู ตั้งอยู่ใกล้ปากอ่าวไทย เป็นบริเวณพื้นที่ชุ่มน้ำขนาดใหญ่ประกอบด้วยระบบนิเวศ 3 น้ำ คือ น้ำจืด น้ำเค็ม และน้ำกร่อย จึงมีความหลากหลายทางชีวภาพของพันธุ์พืชและสัตว์ ทั้งยังเป็นแหล่งที่อยู่อาศัยของนกนานาพันธุ์ เช่น นกกินเปี้ยว นกตีทอง และนกแซงแซวสีเทา เป็นต้น พื้นที่แห่งนี้รู้จักกันในนาม ศูนย์การจัดการพื้นที่สีเขียวสวนศรีนครเขื่อนขันธ์ หรือที่หลายท่านรู้จักกันดีในชื่อ **'คู้บบางกระเจ้า'**

ศูนย์การจัดการพื้นที่สีเขียวสวนศรีนครเขื่อนขันธ์ หรือคู้บบางกระเจ้า ตั้งอยู่บนพื้นที่ตำบลบางกระเจ้า อำเภอพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ เป็นแหล่งท่องเที่ยวเรียนรู้เชิงนิเวศทางธรรมชาติใกล้กรุงเทพฯ อีกแห่งหนึ่งที่ทำให้ผู้คนได้หลีกเลี่ยงความวุ่นวายจากเมืองหลวง ดึงเบรกมือให้ชีวิต และมาดื่มด่ำกับธรรมชาติอันบริสุทธิ์ หรือเพลิดเพลินไปกับกิจกรรมต่างๆ เช่น ปั่นจักรยาน พายเรือคายัก เป็นต้น โดยแต่ละวันจะมีนักท่องเที่ยวทั้งไทยและเทศมาเยี่ยมชมอยู่เป็นประจำ คู้บบางกระเจ้าจึงเปรียบเสมือน **'แหล่งฟอกปอดทางธรรมชาติของคนเมือง'**

ด้วยคุณลักษณะอันเป็นประโยชน์กับสังคม กอปรกับนโยบายของบริษัท ปตท. ตรวจสอบและผลิตปิโตรเลียมจำกัด (มหาชน) หรือ ปตท.สผ. ที่เล็งเห็นคุณค่าในการเพิ่มพื้นที่ป่าในเขตเมืองเพื่อดูซับก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ที่มีการปล่อยในปริมาณสูงตามความเจริญของชุมชนเมือง จึงได้ลงนามบันทึกข้อตกลงความร่วมมือกับกรมป่าไม้ และคณะวนศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ริเริ่มโครงการฟื้นฟูพื้นที่ป่าเพื่อการเรียนรู้เชิงนิเวศสวนศรีนครเขื่อนขันธ์ ตามแนวพระราชดำริของสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี มีระยะดำเนินการ 8 ปี แบ่งเป็น 2 ระยะ ในระยะแรกระหว่างปี 2556-2558 จะเน้นฟื้นฟูพื้นที่ป่าเชิงนิเวศจำนวน 40 ไร่ ปรับปรุงภูมิทัศน์บริเวณสวนสาธารณะและระบบสื่อความหมายธรรมชาติในสวนศรีนครเขื่อนขันธ์เพื่อให้เป็นแหล่งเรียนรู้เชิงนิเวศแก่นักเรียนนักท่องเที่ยว และประชาชนทั่วไป ส่วนระยะที่ 2 ระหว่างปี 2559-2563 เป็นการติดตามผลการดูดซับก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ การบำรุงรักษาป่า และส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงนิเวศ โดยทุกกิจกรรมจะเน้นการมีส่วนร่วมของชุมชนในพื้นที่

การจะรักษาและเพิ่มพื้นที่ 'ปอดแห่งมหานคร' ได้อย่างยั่งยืนนั้นต้องอาศัยความร่วมมือจากทุกภาคส่วนเข้ามาช่วยกัน เพราะอาณาบริเวณที่กว้างขวางของคู้บบางกระเจ้าคงไม่สามารถฟื้นฟูได้หากปราศจากความเอาใจใส่ของผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกคน ซึ่ง ปตท.สผ. ขอร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการขับเคลื่อนเพื่อสร้างความยั่งยืนให้สิ่งแวดล้อมและสังคม ดังปณิธาน **'มุ่งมั่นแสวงหาพลังงานอย่างมีจิตสำนึก'**

“มัคคุเทศก์น้อย แห่งพุดหนองปลิง”

พุดหนองปลิงเป็นหนึ่งในพื้นที่วิจัยของโครงการทองผาภูมิ ตะวันตก ตั้งอยู่ในเขตปกครองหมู่ที่ 1 บ้านท่ามะเตือ ต. ห้วยเขย่ง อ. ทองผาภูมิ จ. กาญจนบุรี อยู่ในเขตใช้ประโยชน์ของสวนป่าทองผาภูมิ องค์การอุตสาหกรรมป่าไม้ (อ.อ.ป.) บนเนื้อที่ป่าพรุ 37.5 ไร่ (แต่หากนับรวมพื้นที่ของหมู่บ้านทั้งหมดจะมีเนื้อที่รวมประมาณ 93 ไร่) โดยนักวิจัยโครงการได้ใช้เป็นพื้นที่ศึกษาวิจัยทางด้านความหลากหลายทางชีวภาพเพื่อพัฒนาให้เป็นแหล่งเรียนรู้และแหล่งท่องเที่ยวเชิงนิเวศใน ต. ห้วยเขย่ง ซึ่งพุดหนองปลิงถือว่าเป็นพื้นที่ที่มีความหลากหลายทางชีวภาพสูงมากแห่งหนึ่งของประเทศไทยที่ควรค่าแก่การอนุรักษ์

ปตท. จึงได้จัดกิจกรรมส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้สู่กลุ่มเยาวชนใน ต. ห้วยเขย่งเพื่อให้สามารถเป็นตัวแทนชุมชนในการถ่ายทอดองค์ความรู้และแนะนำการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ให้แก่ผู้สนใจ เพื่อเป็นการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ที่ไม่ส่งผลกระทบต่อทรัพยากรของท้องถิ่น พร้อมสร้างความภาคภูมิใจให้แก่เยาวชนในทรัพยากรธรรมชาติที่สมบูรณ์ในบ้านเกิดของตน ทั้งนี้ เพื่อให้การพัฒนาและส่งเสริมการท่องเที่ยวเกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผลมากขึ้นและนำไปสู่การพัฒนาการท่องเที่ยวอย่างยั่งยืน

โดยได้พัฒนา ‘โครงการพัฒนาเยาวชนด้านการท่องเที่ยวหลักสูตรมัคคุเทศก์น้อยพุดหนองปลิง’ ต่อเนื่องเป็นปีที่ 3 เพื่อเป็นกิจกรรมส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้สู่กลุ่มเยาวชนพื้นที่ ต. ห้วยเขย่ง ในฐานะที่เยาวชนเหล่านั้นเป็นเจ้าของบ้านซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับการดำเนินงานด้านการส่งเสริมและพัฒนาการท่องเที่ยวของจังหวัดให้มีความรู้ด้านการบริหาร



share respect

จัดการด้านการท่องเที่ยว เพื่อเป็นตัวแทนชุมชนในการถ่ายทอดองค์ความรู้และแนะนำการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ให้แก่ผู้สนใจ ขณะเดียวกันก็เป็นการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ที่ไม่ส่งผลกระทบต่อทรัพยากรของท้องถิ่น พร้อมสร้างความภาคภูมิใจให้แก่เยาวชนในทรัพยากรธรรมชาติที่สมบูรณ์ในบ้านเกิดของตน

การเข้าร่วมหลักสูตรมัคคุเทศก์น้อยพุดของปลิงครั้งนี้ คัดเลือกนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5-6 และระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 จากโรงเรียนที่อยู่ในบริเวณพื้นที่ ต. ห้วยเขย่ง รวมทั้งสิ้น 54 คน เพื่อเข้าร่วมทำกิจกรรมร่วมกันระหว่างวันที่ 5-7 พฤศจิกายน 2557 และมีผู้เชี่ยวชาญจากสำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ (สวทช.) และอาจารย์สัมพันธ์ ทองหนูน้อย ดร. ธรรมรัตน์ พุทธิไทย มหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตกาญจนบุรี พร้อมคณะให้เกียรติเป็นวิทยากรรับเชิญ

การฝึกอบรมและทำกิจกรรมเข้าค่ายในครั้งนี้ประกอบด้วย กิจกรรมการเข้ากลุ่มฝึกฝนการทำงานเป็นทีม การให้ความรู้เรื่องทรัพยากรพืชและสัตว์ ความหลากหลายทางชีวภาพในพื้นที่พุดของปลิง ควบคู่กับการฝึกฝนด้านการพูดต่อที่สาธารณะ การพูดเพื่อโน้มน้าวใจและทักษะการเป็นมัคคุเทศก์

ผลที่เยาวชนได้รับคือเกิดความเข้าใจเกี่ยวกับบทบาทหน้าที่การเป็นเจ้าของบ้านที่พร้อมจะให้บริการและแนะนำข้อมูลด้านการท่องเที่ยวของ ต. ห้วยเขย่ง อ. ทองผาภูมิ จ. กาญจนบุรี

การเพิ่มทักษะความรู้ ความเข้าใจ และจิตสำนึกในการรักบ้านเกิด ซึ่งเป็น



พื้นฐานสำคัญในการที่จะทำให้เกิดการรักและเอาใจใส่ต่อธรรมชาติ สิ่งแวดล้อม รวมทั้งเยาวชนได้มีโอกาสเข้ามามีส่วนร่วมในการส่งเสริมและยกระดับการท่องเที่ยวในชุมชน ทำให้เกิดการสร้างเครือข่ายเยาวชนในบทบาทเยาวชนอาสาสมัครนำเที่ยวใน จ. กาญจนบุรีด้วย

ทั้งนี้ การบูรณาการพื้นที่ 'พุด' อย่างเช่นการตัดถนนพาดผ่านพื้นที่พุดทำให้ทางน้ำที่เดิมเคยมีอยู่รอบพุดบางแห่งถูกตัดขาด และพื้นที่พุดริมแห่ง ชาติความชุ่มชื้น พืชพันธุ์ไม้ต่างๆ หลายนชนิดเริ่มสูญหายไป ดังนั้น เพื่อเป็นการอนุรักษ์ให้มีความสุขของพุดคงอยู่เราจึงต้องเห็นค่า หวงแหน ช่วยกันปกป้อง ดูแล และพยายามให้ความรู้ความเข้าใจแก่เยาวชนรุ่นใหม่ให้เห็นถึงคุณค่าของความงดงามและความอุดมสมบูรณ์ในพุดของปลิงแห่งนี้ **h**





ไทยมีพลังงาน (ก๊าซ) เหลือเฟือ

ประเทศไทย

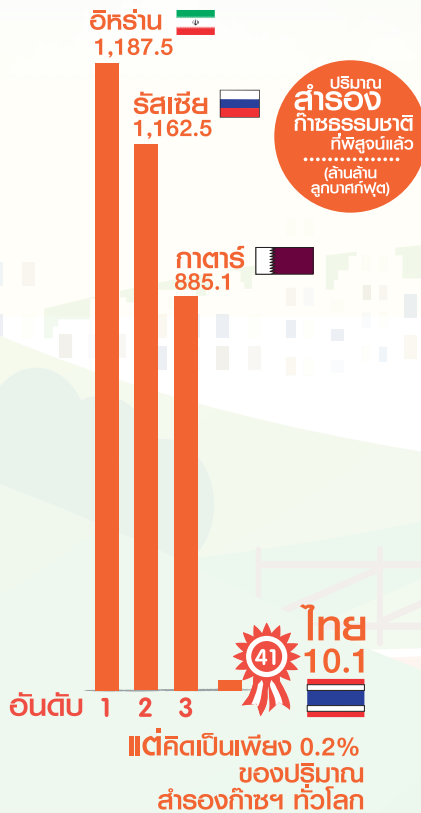


จริงหรือ ...

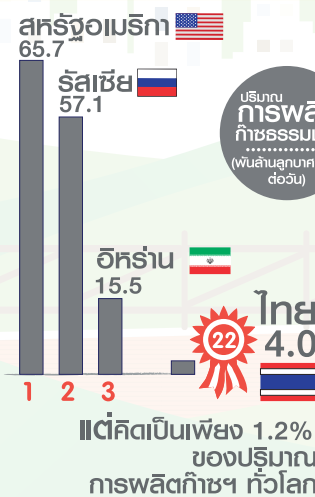


สรุปได้ว่า
ไทยใช้ก๊าซ
มากกว่า
ที่สามารถผลิตได้เอง

เทียบกับ
ประเทศเพื่อนบ้าน



การจะตัดสินว่าประเทศใดมี **ก๊าซธรรมชาติ** มากหรือน้อยนั้น ไม่สามารถดูได้จาก **อันดับ** หรือ **ปริมาณการผลิต** ได้เพียงอย่างเดียว แต่ต้องดูด้วยว่าแต่ละประเทศมี **ปริมาณสำรอง** และมี **ปริมาณการใช้** มากเท่าใดด้วย



law 360°

ภาษีมรดก

การจัดเก็บภาษีมรดกเป็นนโยบายหลักเรื่องหนึ่งของรัฐบาลชุดนี้ ซึ่งพยายามจะผลักดันให้มีผลบังคับใช้โดยเร็วที่สุดเพื่อเป็นเครื่องมือในการ ‘ลดความเหลื่อมล้ำ’ สำหรับร่างพระราชบัญญัติภาษีมรดกขณะนี้อยู่ในระหว่างการพิจารณาของทางสำนักงานคณะกรรมการกฤษฎีกา เพื่อกำหนดหลักเกณฑ์ที่ชัดเจน เพื่อป้องกันการหลบเลี่ยง โดยผู้เกี่ยวข้องยืนยันว่าการดำเนินการตามหลักการของกฎหมายภาษีมรดกนั้นจะมองที่ความเป็นธรรมและการกระจายรายได้เป็นหลัก เพราะในแง่ของเม็ดเงินภาษีคงจัดเก็บได้ไม่มากนัก ภาษีมรดกมีหลักการที่จะจัดเก็บภาษีจากผู้ที่มียูนิคอร์นรายได้นำรายได้มากระจายให้กับสังคม การออกกฎหมายดังกล่าวไม่กระทบต่อผู้ที่มีฐานะยากจน กฎหมายจะกำหนดมูลค่าว่าทรัพย์สินเกินเท่าไรจึงจะต้องเสียภาษี และรูปแบบของร่างกฎหมายภาษีมรดกนั้นน่าจะมีการจัดเก็บภาษีจากผู้รับมรดกเป็นหลัก โดยเก็บภาษีจากการรับมรดกที่เป็นการรับทรัพย์สินต่อจากผู้ตายต่อเมื่อมีการโอนมรดกเท่านั้น และน่าจะมีการจัดเก็บภาษีมรดกส่วนที่เกิน 50 ล้านบาทขึ้นไป ส่วนที่ไม่เกิน 50 ล้านบาท มีการยกเว้นไม่ต้องเสียภาษี ส่วนทรัพย์สินที่จะจัด

เรื่องสำคัญที่ต้องเตรียมตัว

เรื่อง: ธัญวรัตน์ ินวาศิตย์

เก็บน่าจะเป็นทรัพย์สินที่จดทะเบียน อาทิ ที่ดิน เงินฝาก เงินลงทุน รถยนต์ ส่วนทรัพย์สินที่ไม่มีการจดทะเบียนคือ เงินสดและเครื่องประดับ อาจจะไม่มีการจัดเก็บภาษี ในทางวิชาการมองว่าการเก็บภาษีจากการรับมรดกจะทำให้ประชาชนมีความรู้สึกที่ดีมากกว่าการเก็บภาษีจากกองมรดก อีกทั้งการจัดเก็บจากการรับมรดกจะเปิดโอกาสให้ผู้ที่ได้รับมรดกมีระยะเวลาที่เหมาะสมในการโอนหรือขายมรดกที่ได้รับมาเพื่อให้ได้ราคาที่เป็นธรรม ส่วนอัตราภาษีในการจัดเก็บจะมีการประกาศใช้บังคับก็ต่อเมื่อผ่านการพิจารณาของสำนักงานคณะกรรมการกฤษฎีกาแล้วยังต้องเสนอให้ที่ประชุมคณะรัฐมนตรีพิจารณา และนำเสนอต่อสภานิติบัญญัติแห่งชาติ (สนช.) เมื่อ สนช. พิจารณาแล้วจึงจะประกาศลงในราชกิจจานุเบกษาเพื่อบังคับใช้ต่อไป อนึ่ง รัฐบาลคาดว่าจะสามารถผ่านกฎหมายฉบับนี้เพื่อใช้บังคับเป็นกฎหมายได้ภายในกลางปีหน้า **h**



กระจกวิเศษบอกข้าเกิด



“ก กระจกวิเศษบอกข้าเกิด โครงการมเล็กในปฐพี” งานนี้ใครต้องการกระจกวิเศษคงไม่ต้องเดินรนเข้าไปในโลกของเวทมนตร์หรือโลกของเทพนิยายใดๆ ขอเพียงแคไปที่ร้าน Ikea ในสาขาเวมบลีย์ กรุงลอนดอน ประเทศอังกฤษเท่านั้น เพราะกระจกที่สามารถเอ่ยคำชมออกมาเป็นตัวหนังสือได้นั้นนับเป็นผลิตภัณฑ์ใหม่ของ Ikea ที่เกิดจากการนำเทคโนโลยี Xbox Kinect Motion Sensor มาใส่ไว้ด้านใน เจ้าเซ็นเซอร์ตัวนี้จะจับข้อมูลรูปร่างหน้าตาของลูกค้าที่มาส่องแล้วสะท้อนออกมาเป็นคำชม อาทิ “ที่รัก เดรสที่ดูคุณใสสวยสุดๆ เลย” หรือ “หมวดคุณดูดีมาก”

ว่ากันว่ากระจก (เทคโนโลยี) วิเศษนี้คิดค้นมาได้เหมาะกับคนอังกฤษมาก เพราะมีผลวิจัยระบุว่ามากกว่า 1 ใน 3 ของคนที่นี่มักจะรู้สึกแย่กับรูปลักษณ์ของตัวเองในช่วงเช้าวันจันทร์ การได้รับคำชมดีๆ ในตอนเช้าน่าจะเพิ่มกำลังใจให้พวกเขาได้ไม่น้อยทีเดียว

เปลี่ยนหน้าที่ตู้โทรศัพท์ อดีตสัญลักษณ์ของลอนดอน

เมื่อก่อนใครไปลอนดอนมักได้เห็นตู้โทรศัพท์แบบโบราณที่กลายเป็นสัญลักษณ์ของอังกฤษไปแล้ว แต่เมื่อเทคโนโลยีโทรศัพท์มือถือเข้ามาเจ้ามือถือจึงกลายเป็นของที่ใครๆ มีพกพา ตู้โทรศัพท์เหล่านี้รวมกว่า 8,000 ตู้ได้ถูกเก็บไปเมื่อหลายปีก่อน แต่ตอนนี้เจ้าตู้โทรศัพท์เหล่านี้กำลังจะกลับมาอยู่คู่ลอนดอนอีกครั้งพร้อมหน้าที่ใหม่ในโปรเจกต์ ‘Solar Box’ ซึ่งคิดค้นขึ้นโดยนักศึกษา กลุ่มหนึ่งที่ชนะรางวัล Mayor of London’s Low Carbon Entrepreneur of the Year Award และส่งผลให้พวกเขาเริ่มลุยทำโปรเจกต์ให้เป็นจริงด้วยการเปลี่ยนตู้โทรศัพท์เหล่านั้นให้กลายเป็นตู้ติดตั้งโซลาร์เซลล์ขนาดกำลังไฟ 150 วัตต์ และมี mini/micro-USB รวมถึงที่ชาร์จไอโฟนติดตั้งไว้ในตู้ ทั้งนี้ เพื่อให้ผู้ที่ผ่านไปมาได้เข้ามาใช้บริการชาร์จแบตเตอรี่โทรศัพท์ของพวกเขา พร้อมๆ กันนี้ในตัวยังมีจอโฆษณาให้ผู้เข้ามาชาร์จได้ชมอยู่เรื่อยๆ ประมาณว่านำรายได้จากการขายโฆษณาเหล่านี้มาแลกกับบริการที่เปิดให้คนเข้ามาชาร์จโทรศัพท์ฟรี ว่ากันว่าตอนนี้ ‘Solar Box’ ตู้โทรศัพท์โบราณที่ถูกเปลี่ยนจากสีแดงเป็นสีเขียวและมาพร้อมแผงโซลาร์เซลล์ได้รับการติดตั้งในบางจุดของลอนดอนไป 6 ตู้แล้ว ส่วนเดือนเมษายนที่จะถึงนี้จะมีการติดตั้งตู้เพิ่มอีก 5 แห่ง ในปัจจุบันมีรายงานว่ามีผู้มาใช้บริการตู้ชาร์จโทรศัพท์ประมาณวันละ 85 คน ขณะที่ตู้สามารถรับผู้ชาร์จได้วันละ 100 ครั้ง



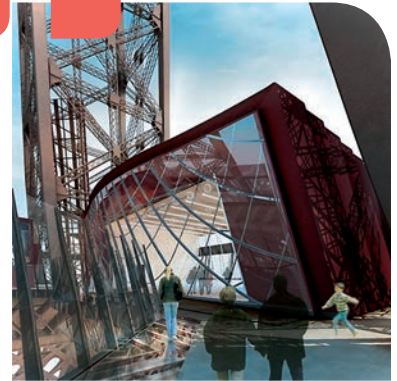
เทคโนโลยี



สถาปัตยกรรม

มุมมองใหม่ๆ ที่ไอเฟลทาวเวอร์

นับแต่ต่อไปมุมมองของนักท่องเที่ยวที่ได้จากหอไอเฟล หรือ Eiffel Tower แลนด์มาร์กคู่บ้านคู่เมืองของฝรั่งเศสกำลังจะเปลี่ยนไป เมื่อทางการได้ปรับพื้นที่บนชั้น 1 ของหอไอเฟลด้วยการติดตั้งกระจกบนพื้นมูลค่าราว 30 ล้านยูโร โดยติดตั้งอยู่ที่ความสูง 57 เมตร ซึ่งเป็นชั้นแรกของหอคอย ก่อนที่เหล่านักท่องเที่ยวจะขึ้นไปยังชั้นชมวิวสูงสุดของหอไอเฟลที่ความสูง 276 เมตรต่อไป ทั้งนี้ แม้พื้นกระจกชวนเสียวจะติดตั้งอยู่บนความสูงที่ไม่มากแต่เชื่อว่าผู้ที่ไปเยือนหอไอเฟลราวปีละ 7 ล้านคน จะได้พบกับมุมมองใหม่ๆ อย่างแน่นอน ที่สำคัญระหว่างรอคิวขึ้นไปชมวิวยังมีกิจกรรมต่างๆ ให้ทำด้วย



‘Step into the Void’

พื้นที่อีกแห่งหนึ่งซึ่งอาจมีชาวคราวพูดถึงได้ไม่มากเท่าหอไอเฟลหรือการเปิดทางเดินกระจกที่แกรนด์แคนยอนเมื่อหลายปีก่อน แต่สร้างความตื่นตาได้ไม่แพ้กัน (หรืออาจมากกว่า) นั่นคือห้องกระจกที่ยื่นออกไปจากจุดชมวิวบนยอดเขาเอกุย ดู มิติ (Aiguille du Midi) ที่มีชื่อว่า ‘Step into the Void’ บนความสูงเหนือระดับน้ำทะเลประมาณ 3,842 เมตร ที่เปิดให้เข้าชมเมื่อปลายปีที่ผ่านมานี้

สำหรับยอดเขาเอกุย ดู มิติเรียกได้ว่าเป็นจุดท่องเที่ยวทางธรรมชาติของแนวเทือกเขาแอลป์แห่งฝรั่งเศสที่ขึ้นชื่อ เมื่อมีห้องกระจกที่จะมอบประสบการณ์ใหม่ๆ แก่ผู้มาเยือนยิ่งทำให้มีผู้สนใจมาเยือนมากยิ่งขึ้น เพราะสามารถเดินทางสู่ยอดเขาแห่งนี้ได้โดยรถไฟและเคเบิลคาร์จากสถานีในเมืองชาโมนิกซ์ (Chamonix) ซึ่งเป็นเมืองสกีรีสอร์ทที่อยู่เบื้องล่าง สนใจดูข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.chamonix.net/english/leisure/sightseeing/step-into-the-void

แวะเที่ยวตลาดมีหลังคาคลุมที่รอตเทอร์ดัม


เมื่อนึกถึงตลาดเรามักจะนึกถึงเต็นท์ โครงสร้างเหล็ก หรือพื้นที่ภายในตัวอาคาร แต่สำหรับตลาดในร่มที่เมืองรอตเทอร์ดัม ประเทศเนเธอร์แลนด์แห่งนี้ นอกจากหน้าตาดีแล้วยังมีประโยชน์ทางการใช้พื้นที่เป็นสำคัญ อาคารที่พัฒนาขึ้นโดยบริษัท Provost และออกแบบโดยบริษัทสถาปนิก MVRDV เป็นทั้งที่พักอาศัยและตลาดดูเหมือนจะธรรมดา แต่เฉพาะส่วนที่พักอาศัยคือพื้นที่โค้งด้านบนที่จัดแบ่งเป็นอพาร์ทเมนต์ทั้งที่ให้เช่าและขายขาดประมาณ 228 ยูนิต ส่วนพื้นที่ว่างด้านล่างจัดเป็นตลาดที่มีทั้งซื้อและแผงขายสินค้าหลากหลาย อาทิ อาหารท้องถิ่น อาหารแบบสลอว์ฟู้ด กาแฟหอมๆ ชีส ไปจนถึงเกมต่างๆ อีกอีกใจตลาดแห่งนี้จึงน่าไปเยี่ยมชมอย่างยิ่ง 



Photo: daria scagliola+stijn brakkee via designboom

calendar

หล่อมากมาก คอนเสิร์ต

วันที่ 31 มกราคม 2558 จัดการแสดงทั้งหมด 2 รอบ เวลา 14.00 น. และ 19.00 น. อิมแพ็ค อารีน่า เมืองทองธานี

บัตรราคา 1,000 บาท, 1,500 บาท, 2,000 บาท, 2,500 บาท, 3,000 บาท, 4,000 บาท และ 5,000 บาท

ที่สุดของความยิ่งใหญ่อลังการเมื่อคนหล่อผินักกำลังมอบความสนุกสนานใน ‘หล่อมากมาก คอนเสิร์ต’ คอนเสิร์ตที่คนหล่อจะมาร้อง เต้น และมอบการแสดงสุดพิเศษเพื่อเรียกเสียงกรี๊ด สาวๆ เตรียมเสียงกรี๊ดไว้ให้พร้อมแล้วพบกับ ‘บอย-ปกรณ์ ฉัตรบริรักษ์’ ‘เจมส์-จิรายุ ตั้งศรีสุข’ ‘หมาก-ปริญ สุภารัตน์’ ‘อาเล็ก-ธีรเดช เมธาวรายุทธ’ ‘เกรท-วรินทร์ ปัญหากาญจน์’ ‘แกงส้ม-ธนทัต ชัยอรรถ’ ‘ฮัน-อิสริยะภัทรมานพ’ ‘กั้ง-วรกร ศิริสรณ์’ ‘สน-ยุคต์ ส่งไพศาล’ ‘ปีเตอร์ คอร์ป ไดเรนดัล’ ‘ต่อ-ธนภพ ลีรัตนขจร’ และ ‘เต๋อ-ฉันทวิชช์ ธนะเสวี’



มหกรรมแห่งคนรักสุขภาพและความงามโลก 2015 ครั้งที่ 2 (World Health & Beauty Expo 2015 # 2)

วันที่ 27 กุมภาพันธ์-1 มีนาคม 2558 เวลา 10.00-20.00 น.

ฮอลล์ 3 อิมแพ็ค เมืองทองธานี

งานมหกรรมที่ครอบคลุมทุกมิติทางด้านสุขภาพและความงาม ภายในงานพบกับกิจกรรมสำหรับคนรักสุขภาพทั้งกายและใจ การเสวนาให้ความรู้ด้านสุขภาพ ความงาม ศัลยกรรม จากผู้เชี่ยวชาญและเหล่าดารามีชื่อเสียง รวมถึงผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพและความงาม เครื่องสำอาง อุปกรณ์เสริมความงาม สถานบริการความงาม อาหารเสริมเพื่อสุขภาพ สปา และธุรกิจประกันสุขภาพ

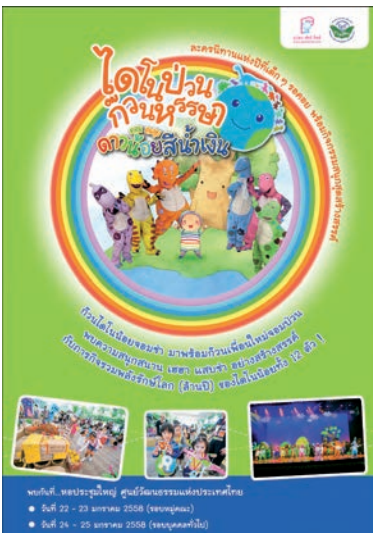
โดโนป่วน ก๊วนหรรษา ตอนตะลุยดาวน้อยสีน้ำเงิน

วันที่ 24-25 มกราคม 2558

หอประชุมใหญ่ศูนย์วัฒนธรรมแห่งประเทศไทย

บัตรราคา 1,000 บาท, 800 บาท และ 500 บาท

กลับมาเอาใจคุณหนูๆ กันอีกครั้งสำหรับแก๊งโดโนป่วน ก๊วนหรรษา ละครนิทานแห่งปีที่เด็กๆ รอคอย โดยครั้งนี้มีชื่อตอนว่า ‘ตะลุยดาวน้อยสีน้ำเงิน’ พบกับการผจญภัยครั้งใหม่ของก๊วนโดโนน้อยกับภารกิจอันยิ่งใหญ่ของบักซ่า จืดจืด ตืดดี ปู๊ปปับ เปื่อเหลอ และหุนงหนิง พร้อมเพื่อนใหม่อีก 6 ตัว ได้แก่ นิงหน่อง เป็ปปาบ โป๊งหน่ง แจ้วแหวว ก๊อบแก๊บ และโต๊เต๊ ที่ทุกตัวจะต้องร่วมมือกันหาทางกอบกู้ธรรมชาติอันบริสุทธิ์ให้กลับคืนมา ชื่อบัตรได้ที่ไทยทิคเก็ตเมเจอร์ทุกสาขา



Disney's Beauty and the Beast-The Original Broadway Musical Spectacular 'โฉมงามกับเจ้าชายอสูร'

วันที่ 24 กุมภาพันธ์-15 มีนาคม 2558
เมืองไทยรัชดาลัย เธียเตอร์

บัตรราคา 4,000 บาท, 3,500 บาท, 3,000 บาท, 2,500 บาท, 2,000 บาท และ 1,000 บาท

ปีอีซี-เทโร ซีเนริโอ ร่วมฉลอง 20 ปีมิวสิคัลระดับโลก โฉมงามกับเจ้าชายอสูร (Beauty and the Beast) ที่ติดอันดับ 1 ในการแสดงบรอดเวย์ที่เล่นยาวนานที่สุดและทำกำไรสูงสุดตลอดกาล นำมาเปิดการแสดงเป็นครั้งแรกในเมืองไทย สำหรับโฉมงามกับเจ้าชายอสูรที่กำลังจะเดินทางมาเปิดการแสดงในเมืองไทยนั้นเป็นโปรดักชันล่าสุดที่สร้างขึ้นโดยทีมสร้างสรรค์ละครบรอดเวย์มือฉมังในยุคแรกเริ่มที่กลับมารวมตัวกันใหม่ เพื่อทำให้ละครบรอดเวย์สุดอมตะเรื่องนี้กลับมามีชีวิตอีกครั้ง ติดตามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.beautyandthebeastontour.com, www.bectero.com, www.facebook.com/bectero



NASA - A HUMAN ADVENTURE
THE EXHIBITION
BROUGHT TO THAILAND BY
THAI COM

ครั้งแรกในเมืองไทยกับ
ยานอวกาศของจริงจากนาซา

1 ธันวาคม 2557 - 1 กุมภาพันธ์ 2558
ณ บางกอกคอนเวนชัน เซ็นเตอร์ ชั้น 5 ศูนย์การค้าเซ็นทรัลพลาซ่า ลาดพร้าว
โทร. 02 262 3838
<http://spaceproject.bectero.com> www.bectero.com [facebook.com/bectero](https://www.facebook.com/bectero)

สัมผัส... วัตถุจริงที่ใช้งานในอวกาศอันน่าทึ่ง
เครื่องเล่นเทคโนโลยีจอร์จจอร์จไคเบอร์
เข้าสู่โลกอวกาศ
ฟังเสียงการสื่อสารแบบเรียลไทม์ และอีกกว่า 300 ชิ้น
ฟังเสียงเรื่องราวของภารกิจอวกาศในไทยที่โด่งดัง

สนุก... กับเครื่องเล่นที่จะทำให้คุณ
เสมือนเป็นนักบินอวกาศ
ทดสอบแรงต้านทานด้วย G Force Simulator
ประจำแท่นบังคับการศึกษาคอจวกับ The Globe
ทดลองเมื่อต้องอยู่ในสภาวะไร้น้ำหนักกับ Gravity Booth

esl gsk

นิทรรศการอวกาศ 'นาซา เอ ฮิวแมน แอดเวนเจอร์' (NASA - A HUMAN ADVENTURE)

วันที่ 1 กุมภาพันธ์ 2558

บางกอกคอนเวนชัน เซ็นเตอร์ ชั้น 5 ศูนย์การค้าเซ็นทรัลพลาซ่า ลาดพร้าว

บัตรเข้าชมราคา 500 บาท

นิทรรศการแห่งอวกาศที่ยิ่งใหญ่ที่สุด ภายในงานผู้ชมจะได้ตื่นตาตื่นใจไปกับนวัตกรรมและเทคโนโลยีต่างๆ ตลอดถึงความทุ่มเททั้งแรงใจและแรงกายของมนุษย์ในการทำความฝันให้เป็นจริง จนถึงวันที่มนุษย์อวกาศคนแรกขึ้นไปเหยียบบนดวงจันทร์ได้สำเร็จและกลับมาสู่พื้นโลกอย่างปลอดภัย ซึ่งข้อมูลเหล่านี้จะถูกนำมาแสดงให้ได้ชมอย่างใกล้ชิด รวมทั้งข้อมูลอื่นๆ อีกมากมายที่หลายคนอาจไม่เคยรู้มาก่อนก็จะถูกนำมาเปิดเผยด้วย นอกจากนี้ยังมีอุปกรณ์อีกมากมายที่นำมาแสดงให้ชม เช่น แผงบังคับยานอวกาศแอตแลนติส (Atlantis) ของจริง ร่มชูชีพขนาดยักษ์ที่นำนักบินอวกาศกลับสู่โลกอย่างปลอดภัย สัมผัสประสบการณ์เสมือนขึ้นบินออกไปยังวงโคจรได้กับเครื่อง G Force Simulator อาหารของนักบินอวกาศของจริง วิวัฒนาการชุดนักบินอวกาศในยุคต่างๆ รวมถึงกิจกรรมถ่ายรูปในชุดนักบินอวกาศเป็นครอบครัว เป็นต้น ซึ่งบัตรได้ที่ไทยทิคเก็ตเมเจอร์ทุกสาขา



โครงการข้าวครบวงจร’ โครงการพัฒนาส่วนพระองค์บางแตน

“ ข้าวซ้อมมือ หรือข้าวกล้อง เรากินทุกวัน เพราะว่ามี
ประโยชน์ ร่างกายแข็งแรง ข้าวขาว เอาจองต้อออกไปหมด
ข้าวกล้องนี้ดี คนบอกว่าเป็นข้าวของคนจน เราก็เป็นคนจน ”

วอความข้างต้นเป็นพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเกี่ยวกับโครงการพัฒนาส่วนพระองค์ บางแตน ตำบลบางแตน อำเภอบ้านสร้าง จังหวัดปราจีนบุรี เมื่อวันที่ 18 พฤศจิกายน พ.ศ. 2541

โครงการพัฒนาส่วนพระองค์บางแตนมีเนื้อที่ 384 ไร่ เดิมมีสภาพพื้นที่เป็นที่ราบลุ่ม อยู่ติดกับแม่น้ำบางปะกง ดินมีสภาพเป็นดินเปรี้ยว ส่วนดินชั้นล่างเป็นดินเค็ม เนื่องจากได้รับอิทธิพลจากน้ำทะเลที่ไหลขึ้นมาตามแม่น้ำบางปะกง ดำเนินการโดยโครงการส่วนพระองค์ร่วมกับศูนย์วิจัยข้าวปราจีนบุรี กรมวิชาการเกษตร และกรมชลประทาน โดยกรมชลประทานได้ดำเนินการจัดทำระบบชลประทานและคันกั้นน้ำป้องกันน้ำท่วมรอบพื้นที่โครงการ และศูนย์วิจัยข้าวปราจีนบุรี กรมวิชาการเกษตร ได้ดำเนินการวางแผนผังแปลงและปรับระดับแปลงนาเพื่อปลูกข้าว โดยปลูกเพื่อผลิตเมล็ดพันธุ์ขยายในเนื้อที่ 200 ไร่ สำหรับพันธุ์ข้าวที่ใช้ได้แก่ ข้าวเจ้าหอมสุพรรณบุรี และข้าวเจ้าหอมคลองหลวง

นอกจากข้าวเป็นอาหารหลักของคนไทยแล้ว ข้าวยังเป็นพืชเศรษฐกิจด้วยเช่นกัน จากการที่ข้าวเป็นสินค้าส่งออกที่สำคัญ เนื่องจากข้าวไทยมีคุณภาพดี หอมนุ่มนวล แต่ชาวนาไทยกลับต้องเผชิญกับปัญหาข้าวกลายเป็นพันธุ์และไม่มีเมล็ดพันธุ์เพียงพอ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวจึงทรงมีพระราชดำริให้โครงการพัฒนาส่วนพระองค์บางแตนจัดทำ **โครงการข้าวครบ**

วงจร' ดำเนินการเพื่อผลิตเมล็ดพันธุ์สำหรับการขยายพันธุ์ให้เกษตรกรเริ่มไปปลูกในรูปของ 'ธนาคารเมล็ดพันธุ์ข้าว' และมีโรงสีข้าว เพื่อนำข้าวเปลือกมาสีเพื่อจำหน่ายต่อไป ปัจจุบันพื้นที่ผลิตเมล็ดพันธุ์ข้าวมีเพียง 100 ไร่ เนื่องจากได้แบ่งพื้นที่บางส่วนไปศึกษาผลกระทบจากการเลี้ยงกุ้งกุลาดำระบบปิดความเค็มต่ำ สนองพระราชดำริโดยบริษัทในเครือเจริญโภคภัณฑ์

นอกจากเป็นโครงการข้าวแบบครบวงจรและธนาคารเมล็ดข้าวแล้ว โครงการพัฒนาส่วนพระองค์บางแตนประกอบด้วยโครงการเกษตรแบบผสมผสาน และโครงการตลาดเพื่อชุมชน โดยแบ่งพื้นที่จำนวน 6 ไร่ จัดตั้งเป็นกองทุนตลาดชุมชนจำหน่ายวัสดุอุปกรณ์และปัจจัยการผลิตราคาถูกให้เกษตรกรและรวบรวมผลผลิตทางการเกษตรทั้งของโครงการและในพื้นที่ใกล้เคียง รวมทั้งสินค้าอุปโภคบริโภคมาจัดจำหน่ายโดยมีสหกรณ์บริการตลาดเพื่อชุมชนบางแตนดูแลและดำเนินงานโครงการนี้

โครงการพัฒนาส่วนพระองค์เป็นโครงการที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงใช้ที่ดินและพระราชทรัพย์ส่วนพระองค์จัดทำโครงการพัฒนาในรูปแบบต่างๆ ที่ง่ายไม่ยุ่งยากซับซ้อน และสอดคล้องกับสภาพความเป็นอยู่อย่างพอเพียงและไม่เดือดร้อน นับเป็นพระมหากรุณาธิคุณหาที่เปรียบมิได้ที่พระองค์ทรงห่วงใยพสกนิกรอยู่ตลอดเวลา **h**

royal
project





คุณชาครีย์ บุรณกานนท์
สุขอย่างไรในภาวะผู้นำ

i executive Insights

ใบ วันที่ที่ทีมงาน happiness ได้มาเยือนห้องโถง บริเวณชั้น 23 ของอาคารสำนักงานใหญ่ ปตท. เพื่อเข้าสัมภาษณ์คุณชวาศรี บุณณกานนท์ รองกรรมการผู้จัดการใหญ่หน่วยธุรกิจก๊าซธรรมชาติ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) นั้น เมื่อทราบว่าคุณ happiness เน้นประเด็นเกี่ยวกับไลฟ์สไตล์ท่านยิ่งกว้างขวางเล่าถึงการใช้ชีวิตอย่างไรให้มีความสุขในภาวะผู้นำ และการสร้างสมดุลให้ชีวิตตามแบบฉบับของท่าน

“หากถามผมว่าไลฟ์สไตล์ของผมเป็นอย่างไรเมื่อต้องอยู่ในภาวะผู้นำ ผมว่าอยู่ที่ใจเป็นหลัก ชีวิตจึงจะเกิดความสมดุลทั้งในเรื่องของครอบครัว การงาน และสังคม สิ่งเหล่านี้จะเกิดขึ้นได้หากเรามีสุขภาพที่ดี โดยเฉพาะช่วงวัยของผม เรื่องที่สำคัญคือสุขภาพ ผมจึงพยายามระมัดระวัง โดยรับประทานอาหารให้เหมาะสม เน้นผักผลไม้ตามสูตรทั่วไปละครับ ส่วนการออกกำลังกายผมทำอย่างต่อเนื่องมานานแล้ว ครั้งที่ผมอายุน้อยกว่านี้ก็เลือกที่จะจ็อกกิ้ง แต่ในปัจจุบันเปลี่ยนมาขี่จักรยานแทน โดยธรรมชาติผมไม่ใช่คนที่แข็งแรงมากนักจึงต้องเลือกเล่นกีฬาชนิดที่เล่นคนเดียวได้ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอช่วยได้อย่างมากในเรื่องการเตรียมความพร้อมของร่างกาย ช่วยคลายเครียดได้อีกด้วย เพราะในตำแหน่งที่ผมรับผิดชอบต้องเกี่ยวข้องกับผู้มีส่วนได้ส่วนเสียจำนวนมาก การพักผ่อนอย่างเพียงพอ นอนแต่หัวค่ำ ตื่นแต่เช้า คิดในเชิงบวก ตลอดจนการไหว้พระสวดมนต์ ทำสมาธิ ล้วนแต่มีส่วนช่วยให้จิตใจของเราสงบ ช่วยให้ชีวิตผมสมดุล และมีความสุขตามอัตภาพ ตามสถานการณ์ เพราะโดยสังขรณ์ไม่มีใครสามารถอยู่คู่ฟ้าได้ครับ”

“นอกเหนือจากการออกกำลังกาย วิธีการผ่อนคลายของผมอีกวิธีหนึ่งคือดูหนังและฟังเพลง โดยเฉพาะหนังสมัยก่อนผมชอบดูมาก ผมมองว่าเป็นการช่วยให้เราเรียนรู้ทั้งภาษา

และวัฒนธรรม ผมเพิ่งได้ดูหนังโดยบังเอิญระหว่างที่อยู่บนเครื่อง 2 เรื่อง เป็นดาราคนเดียวกันแสดงในระยะเวลาต่างกัน ประมาณ 40 ปี คือเรื่อง *The Graduate* มีต๊อดิน ฮอฟแมน เป็นนักแสดงนำ กับอีกเรื่องหนึ่งคือ *Chef* เป็นภาพยนตร์เรื่องล่าสุด แม้ว่าในเรื่อง *Chef* ต๊อดิน ฮอฟแมน จะไม่ใช่ดารานำแต่พลิกบทบาทมาเป็นเจ้าของภัตตาคาร ซึ่งเขาแสดงได้อย่างดีเยี่ยมไม่ต่างจากเมื่อ 40 ปีที่แล้ว หนังของสมัยก่อนที่ผมเลือกดูนั้นมักจะเน้นดาราเป็นหลัก เพราะอย่างน้อยการันตีว่าภาพยนตร์เรื่องนั้นไม่แย่นัก แต่ไม่ได้แปลว่าประสบความสำเร็จด้านรายได้ เพราะบางเรื่องที่ผมไปดูแล้วประทับใจ เช่นเรื่อง *Lions for Lambs* ซึ่งในโรงมีผู้ชมเพียง 5-6 คนเท่านั้นที่ผมไปชมเรื่องนี้เพราะมีดาราตั้งอย่างไรเบิร์ต เรดฟอร์ด, เมอริล สตรีป, ทอม ครูส แสดงนำ แต่กลับกลายเป็นหนังที่ไม่ประสบความสำเร็จทางรายได้เสียเลย”

“ส่วนเพลงผมชอบแนวคลาสสิกครับ เพราะขณะที่ฟังแล้วทำจิตนิ่งๆ ให้ไหลไปตามเพลงช่วยให้มีสมาธิครับ สำหรับหนังสือผมไม่ใช่ผู้อ่าน แต่หากมีเวลามักจะเลือกอ่านหนังสือรถยนต์ ชอบเรื่องการแต่งรถ หรือนวัตกรรมใหม่ๆ ที่เกี่ยวกับรถยนต์ เพราะเป็นอาร์ตดีๆ นีเอง เมื่อวิศวกรนำงานอาร์ตมาประยุกต์เข้ากับความรู้ทางกลไกของเครื่องยนต์ ผมถือว่าวิศวกรที่สร้างรถเหล่านี้ โดยเฉพาะรถ super car คือกลุ่มคนที่มีความคิดที่จะเปลี่ยนโลกนะ ซึ่งเป็นสิ่งที่น่าสนใจ”

บรรยากาศของการสัมภาษณ์เป็นไปอย่างผ่อนคลาย เมื่อคุณชวาศรียกกล่าวถึงไลฟ์สไตล์ของท่านอย่างมีความสุข ก่อนที่จะเล่าให้ฟังต่อไปว่า “ในเรื่องของหน้าที่การงานปัจจุบันผมอยู่ในส่วนธุรกิจก๊าซธรรมชาติ ซึ่งเกี่ยวข้องกับผู้มีส่วนได้ส่วนเสียเป็นจำนวนมาก ปัญหาอุปสรรคย่อมเกิดขึ้นเป็นปกติธรรมดา ในชีวิตไม่เคยมีใครที่ไม่เผชิญกับอุปสรรค แต่ความแตกต่างอยู่ที่ใครจะสามารถก้าวข้ามอุปสรรคเหล่านั้นไปด้วย

วิธีใด นั่นคือสิ่งที่น่าสนใจ โดยส่วนตัวแล้วผมเชื่อมั่นว่าทุกปัญหาที่มีทางออกอยู่แล้วเป็นธรรมชาติ โดยเฉพาะการคิดในเชิงบวกช่วยหาทางออกให้กับปัญหาได้มากครับ”

“ผมโชคดีที่ได้ทำงานกับองค์กรใหญ่อย่าง ปตท. ผมจึงถูกฝึกให้ทำงานได้อิสระแต่ยังอยู่ภายใต้ framework หรือกรอบในการทำงาน เนื่องจากธุรกิจก๊าซเราดำเนินงานโดยใช้ระบบงานเป็นตัวนำ ต้องมีทั้งระบบคุณภาพ ความปลอดภัย ชีวิตอนามัย และระบบอื่นๆ อีกเป็นจำนวนมาก ซึ่งอยู่ในกรอบของระบบ TQA (Thailand Quality Award) เห็นได้ว่าการดำเนินงานมีกรอบแนวทางทั้งเรื่องการเป็นผู้นำ การวางแผน การดูแลลูกค้า และการดูแลพนักงาน กรอบแนวทางดังกล่าวเป็นตัวช่วยหากเกิดปัญหาต่างๆ ขึ้น ทุกครั้งที่เมื่ออุปสรรคผมมักจะมองว่าสิ่งเหล่านั้นทำให้เกิดการเรียนรู้เพื่อนำไปปรับปรุงพัฒนา และใช้เป็นแง่คิดให้กับทีมงานเพื่อขับเคลื่อนองค์กรต่อไป เพราะในระยะเวลา 30 ปีที่ผ่านมา ธุรกิจก๊าซเปลี่ยนแปลงไปในเชิงซับซ้อนมากยิ่งขึ้น เราจึงต้องเข้าใจอย่างถ่องแท้ เพราะความมั่นคงทางด้านพลังงานของประเทศนั้นสำคัญยิ่ง”

“เรื่องของความภาคภูมิใจคงไม่ต้องพูดถึง ผมเข้าทำงานที่ ปตท. ตั้งแต่ พ.ศ. 2523 ขณะนั้น ปตท. ยังไม่มีสำนักงานของตัวเอง ในยุคนั้นเราทำงานกันโดยไม่ได้คิดถึงผลตอบแทนหรือผลประโยชน์ เพียงแต่คิดว่าทำตามที่ได้รับมอบหมายหลังจาก 30 ปีผ่านไป ปตท. เติบโตขึ้นกลายเป็นองค์กรที่ติดอันดับโลก และได้รับการยกย่องในเรื่องของประสิทธิภาพในระดับสากล เราซึ่งเป็นลูกหม้อขององค์กรย่อมภาคภูมิใจเป็นธรรมดา สำหรับเรื่องนี้ผมขอเรียนว่า ปตท. โชคดีที่มีผู้บริหารและผู้บังคับบัญชาที่มีวิสัยทัศน์ไกลและเข้มงวดในเรื่องวินัยของการทำงานครับ”

คุณชาครีย์กล่าวด้วยความภาคภูมิใจต่อองค์กร และยกย่องความสามารถของผู้บริหารของ ปตท. ซึ่งได้ถ่ายทอดความรู้ความสามารถจากรุ่นสู่รุ่น กระทั่ง ปตท. กลายเป็นองค์กรที่มีความเป็นเลิศในหลายๆ ด้าน และเป็นที่ยกย่องของนักลงทุน

“ผมต้องการเรียนให้ทราบว่าธุรกิจก๊าซเป็นธุรกิจที่มีความเชื่อในการทำงานอย่างเป็นระบบ เพราะฉะนั้นแล้ว on top ต้องเป็นไปตามกรอบของ TQA ซึ่งเมื่อผมนั่งอยู่ตรงนี้ผมต้องการเรียนให้ผู้ถือหุ้นเชื่อมั่นในเรื่องของความมั่นคงและความยั่งยืนในการรักษาธุรกิจก๊าซให้มีความมั่นคงและเจริญเติบโตไปพร้อมๆ กัน ด้วยเหตุนี้ระบบงานจึงสามารถดำเนินการต่อไปได้ ไม่ใช่ผมคิดเองนะครับ เพราะกรอบ TQA เป็นระบบที่ใช้กันเป็นสากลทั่วโลก ทั้งในอเมริกา หรือในยุโรป เขามีระบบนี้เช่นเดียวกัน การที่เรานำระบบดังกล่าวมาปรับใช้เพื่อให้สอดคล้องกับการทำงานขององค์กรจึงทำให้มั่นใจได้ว่าคนที่กำลังทำงานอยู่ได้ดำเนินงานอย่างเป็นระบบ ทำให้คนที่จะมาบริหารธุรกิจก๊าซต่อไปสามารถที่จะใช้คำว่ารักษาสິงที่เป็นเลิศได้ครับ เพราะเราพยายามเรียนรู้สิ่งที่เป็นความผิดพลาดในอดีต รับทราบสถานการณ์ แล้ว input เข้าสู่องค์กรเพื่อทบทวนการทำแผน แผนกลยุทธ์ แผนปฏิบัติงาน เรามีกระบวนการควบคุมดูแลว่ามีการดำเนินงานไปตามแผนนั้นอย่างเป็นระบบ หากแผนที่ทำไปแล้วได้ผลดีจะนำไปต่อยอดกระบวนการเรียนรู้ เป็นกระบวนการจัดการอย่างต่อเนื่องเช่นนี้”

“ไม่ว่าจะเป็นธุรกิจก๊าซ หรือหน่วยงานอื่นๆ ของ ปตท. เราไม่เคยหยุดที่จะพัฒนา เป็นเพราะแนวความคิดเช่นนี้จึงทำให้ธุรกิจก๊าซสามารถดำเนินไปได้อย่างมั่นคง และมีการปรับปรุงพัฒนาอยู่ตลอดเวลาในสถานการณ์ที่มีการเปลี่ยนแปลงไป ขณะเดียวกันบนความไม่แน่นอนเรามีวิธีการจัดการกับความไม่แน่นอนให้ได้ผลลัพธ์ออกมาที่จะทำให้เราอยู่รอดได้ ผมจึงต้องการฝากเรียนผู้ถือหุ้นทุกท่านนะครับว่าสืบเนื่องจากแนวความคิดข้างต้น ช่วยให้ธุรกิจก๊าซมีความมั่นคงยั่งยืนอย่างมีพัฒนาการและไปในทิศทางเดียวกัน ส่วนในกรอบใหญ่ของ ปตท. เราเดินไปตามเส้นทางของ TQA เช่นเดียวกันในทุกธุรกิจครับ”

หมายเหตุ TQA = Thailand Quality Award เป็นรางวัลคุณภาพแห่งชาติ จัดตั้งขึ้นเพื่อเป็นเครื่องหมายแห่งความเป็นเลิศในการบริหารจัดการในทุกด้าน ตลอดจนผลประโยชน์ที่ติขององค์กร มาตรฐานเป็นที่ยอมรับว่าเทียบเท่ากับองค์กรที่มีคุณภาพสูงสุดในโลก สำหรับประเทศไทย TQA เริ่มต้นตั้งแต่ปี 2539 โดยมีการศึกษาแนวทางการจัดตั้งรางวัลนี้ สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติได้บรรจุ TQA ไว้ในแผนยุทธศาสตร์การเพิ่มผลผลิตของประเทศ โดยมีหน่วยงานหลักรับผิดชอบในการประสานงานกับภาครัฐและเอกชนคือสถาบันเพิ่มผลผลิตแห่งชาติ สายงานแยกกิจกรรมชาติได้รับรางวัล TQA ในปี 2549 และสายงานระบบท่อส่งก๊าซธรรมชาติได้รับรางวัล TQA ในปี 2553

“

การพักผ่อน
อย่างเพียงพอ
นอนแต่หัวค่ำ
ตื่นแต่เช้า คิดใน
เชิงบวก ตลอดจน
การไหว้พระ
สวดมนต์ ทำสมาธิ
ล้วนแต่มีส่วนช่วย
ทำให้จิตใจของเรา
สงบ ช่วยให้ชีวิต
ผมสมดุล และ
มีความสุข
ตามอัธยาศัย

”



ปตท. เอาใจนักลงทุน เปิดตัวเว็บเพจหุ้นกู้


“PTT Debenture Webpage” เสิร์ฟข้อมูลถึงบ้าน

ดร. ไพรินทร์ ชูโชติถาวร ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) เปิดเผยว่า ปัจจุบันจำนวนนักลงทุนทั้งสถาบันและรายย่อยได้ให้ความสนใจลงทุนในหุ้นกู้ ปตท. เป็นจำนวนมาก ดังนั้น เพื่อดูแลนักลงทุนได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ปตท. จึงได้เปิดตัวเว็บเพจข้อมูลหุ้นกู้ ปตท. หรือ ‘PTT Debenture Webpage’ ซึ่งเป็นเว็บเพจที่แสดงข้อมูลหุ้นกู้ และกิจกรรมสำหรับผู้ถือหุ้นกู้ของ ปตท. โดยนักลงทุนสามารถเข้าถึงเว็บเพจหุ้นกู้ ปตท. ผ่านเว็บไซต์ ปตท. www.pttplc.com/นักลงทุนสัมพันธ์/ข้อมูลสำหรับผู้ถือหุ้นกู้และกิจกรรมสำหรับผู้ถือหุ้นกู้ หรือที่ URL http://ptt-th.listedcompany.com/debenture_data.html

ภายใต้แนวคิด ‘Where Your Money Works for You’ เว็บเพจหุ้นกู้ ปตท. จะรวบรวมข้อมูลข่าวสารอันเป็นประโยชน์ต่อผู้ถือหุ้นกู้ รวมถึงการเพิ่มช่องทางในการแสดงราคาหุ้นกู้ในตลาดรองของหุ้นกู้ ปตท. และหุ้นกู้บริษัทในกลุ่ม ปตท. เพื่อเป็นข้อมูลให้กับนักลงทุนและผู้ที่เกี่ยวข้องจะซื้อ/ขายหุ้นกู้หากต้องการจะซื้อ/ขายหุ้นกู่ดังกล่าวก่อนวันครบกำหนดไถ่ถอน ซึ่งนับว่าเป็นก้าวแรกที่สำคัญในการช่วยเพิ่มสภาพคล่องและพัฒนาตลาดตราสารหนี้ไทยในอนาคต

นอกจากนี้ ‘PTT Debenture Webpage’ ยังได้รวบรวมปฏิทินกิจกรรมต่างๆ เพื่อผู้ถือหุ้นกู้ ปตท. ช่องทางการติดต่อเรื่องกิจกรรมผู้ถือหุ้นกู้ รวมถึงสามารถเข้าไปเลือกอ่านนิตยสาร ‘happiness’ ย้อนหลังในปีนั้นๆ หรือดาวน์โหลดเก็บไว้ในเครื่องคอมพิวเตอร์หรือแท็บเล็ตส่วนตัวเพื่อนำไปอ่านได้ในเวลาที่ต้องการได้

รูปแบบเว็บเพจที่ได้รับการพัฒนา/ปรับปรุงเพิ่มเติมข้อมูลนี้เป็นอีกหนึ่งความตั้งใจของ ปตท. ที่จะนำเสนอข้อมูลทั้งความรู้และความบันเทิงที่เป็นประโยชน์ต่อท่านผู้ถือหุ้นกู้และนักลงทุนท่านอื่นๆ ที่มีความสนใจจะลงทุนเพื่อเติบโตไปพร้อมๆ กับ ปตท. โดยสามารถเข้าไปเยี่ยมชมได้ทาง http://ptt-th.listedcompany.com/debenture_data.html หรือ QR Code ผ่านแอปพลิเคชันต่างๆ เช่น Line, QR Reader

ทั้งนี้ การพัฒนาข้อมูลบนเว็บเพจดังกล่าวนี้ได้รับความร่วมมือและการสนับสนุนจากสมาคมตลาดตราสารหนี้ไทย สถาบันการเงินและบริษัทหลักทรัพย์ทั้ง 9 แห่ง ได้แก่ ธ. กรุงเทพ ธ. กรุงเทพ ธ. กรุงศรีอยุธยา ธ. กสิกรไทย บล. เคจีไอ ธ. ไทยพาณิชย์ ธ. ธนชาต ธ. ยูโอบี และ บล. เอเชียพลัส รวมถึงบริษัทในกลุ่ม ปตท. ทั้ง 5 แห่ง ได้แก่ ปตท.สม. พีทีที โกลบอล เคมิคอล ไทยออยล์ ไออาร์พีซี และบางจากปิโตรเลียม 

“WHERE YOUR MONEY
WORKS FOR YOU”

รวดเร็ว
ทันสมัย
เข้าใจ

ทันต่อเหตุการณ์
ตอบรับ Lifestyle



Thai



English



Q&A ใน happiness

Q: PTT Debenture Webpage คืออะไร

A: PTT Debenture Webpage เป็นแหล่งรวบรวมข้อมูลต่างๆ สำหรับผู้ถือหุ้นกู้ที่แสดงไว้ใน PTT Website หัวข้อ ‘ข้อมูลสำหรับผู้ถือหุ้นกู้ และกิจกรรมเพื่อผู้ถือหุ้นกู้’ หน้า ‘นักลงทุนสัมพันธ์’ โดยแบ่งเป็น 2 หัวข้อใหญ่ๆ ได้แก่

1. ข้อมูลสำหรับผู้ถือหุ้นกู้ ประกอบด้วย
 - 1.1 ข้อมูลหุ้นกู้ของ ปตท.
 - 1.2 ราคาหุ้นกู้ในตลาดรองของหุ้นกู้ ปตท. และบริษัทในกลุ่ม ปตท.
 - 1.3 Credit Rating Report ของ ปตท.
 - 1.4 บทวิเคราะห์ตราสารหนี้ไทย
 - 1.5 แบบฟอร์มขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงข้อมูลผู้ถือหุ้นกู้
2. กิจกรรมเพื่อผู้ถือหุ้นกู้ประกอบด้วย
 - 2.1 ปฏิทินกิจกรรม
 - 2.2 นิตยสาร happiness
 - 2.3 กิจกรรมที่ผ่านมา
 - 2.4 ช่องทางการติดต่อเรื่องกิจกรรมเพื่อผู้ถือหุ้นกู้

Q: ถ้าอยากเข้า PTT Debenture Webpage จะต้องทำอะไรบ้าง

A: • เว็บไซต์ → www.pttplc.com → เลือก Tab ‘นักลงทุนสัมพันธ์’ → เลือกเมนู ‘ข้อมูลสำหรับผู้ถือหุ้นกู้และกิจกรรมเพื่อผู้ถือหุ้นกู้’ หรือ
• http://ptt-th.listedcompany.com/debenture_data.html หรือ
• สแกน QR Code: ผ่านแอปพลิเคชันต่างๆ เช่น Line, QR Reader.

จากนั้นจะเข้าสู่หน้าจอ ‘PTT Debenture Webpage’

Q: ถ้าต้องการซื้อ/ขายหุ้นกู้ก่อนวันครบกำหนดไถ่ถอนจะสามารถหาราคาอ้างอิงได้จากที่ใด

A: จากหน้าจอ ‘PTT Debenture Webpage’ → เลือก Tab ‘ข้อมูลสำหรับผู้ถือหุ้นกู้’ → เลือกเมนู ‘ราคาหุ้นกู้ในตลาดรองของ ปตท. และบริษัทในกลุ่ม’ → เลือก ‘บริษัทที่ออกหุ้นกู้ตามที่ต้องการ’ → เลือก ‘หุ้นกู้ตามที่ต้องการ’ → กดปุ่ม ‘เพิ่มเติม’ หน้าจอจะแสดงราคาซื้อ/ราคาเสนอขายพร้อมรายชื่อสถาบันการเงินและชื่อบุคคลที่เป็นสื่อกลางในการรับซื้อ/ขาย

Q: ถ้าต้องการทราบว่าในแต่ละปีมีกิจกรรมเพื่อผู้ถือหุ้นกู้ ปตท. เมื่อใด และมีกิจกรรมใดบ้าง จะสามารถดูได้จากที่ใด

A: จากหน้าจอ ‘PTT Debenture Webpage’ → เลือก Tab ‘กิจกรรมเพื่อผู้ถือหุ้นกู้’ → เลือกเมนู ‘ปฏิทินกิจกรรม’ หน้าจอจะแสดงรายชื่อกิจกรรมรายละเอียดกิจกรรม วันปิดรับลงทะเบียนเข้าร่วมกิจกรรม เป็นต้น

Meet The New Face
Of PTT Debenture Webpage

“WHERE YOUR MONEY
WORKS FOR YOU”

? หากมีคำถามเกี่ยวกับหุ้นกู้ ปตท.


- ? หุ้นกู้ที่ครบกำหนดไถ่ถอนในปีนี้
- ? ข้อมูลหุ้นกู้ที่ ปตท. เสนอขายที่พามา
- ? ราคาในตลาดรอง / สถาบันการเงินที่เป็นสื่อกลางในการรับซื้อ/ขาย
- ? ปฏิทินกิจกรรมต่างๆ / ช่องทางการติดต่อ
- ? อื่นๆ

PTT Debenture Webpage มีคำตอบให้คุณ


Website > www.pttplc.com

- > เลือก Tab “นักลงทุนสัมพันธ์”
- > เลือกเมนู “ข้อมูลสำหรับผู้ถือหุ้นกู้และกิจกรรมเพื่อผู้ถือหุ้นกู้”


หรือ Scan QR Code thru Application เช่น Line, QR Reader



Thai



English



“ PTT DIESEL CNG ”



ควีรางวัล
‘1 ใน 100’
สุดยอดผลงาน
ด้านเทคโนโลยี
ของโลก
ประจำปี 2014

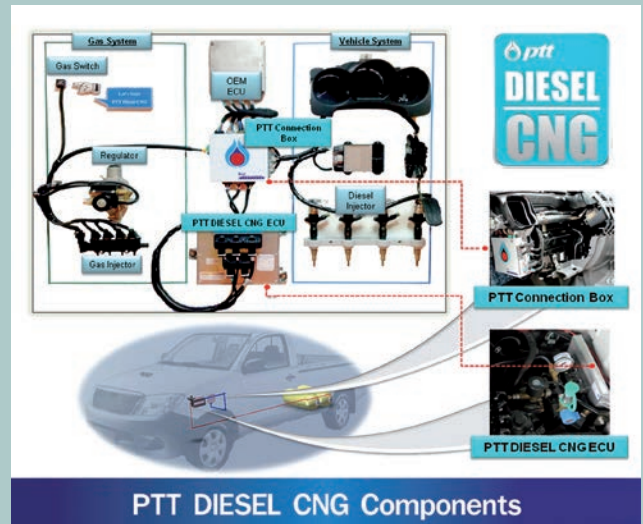
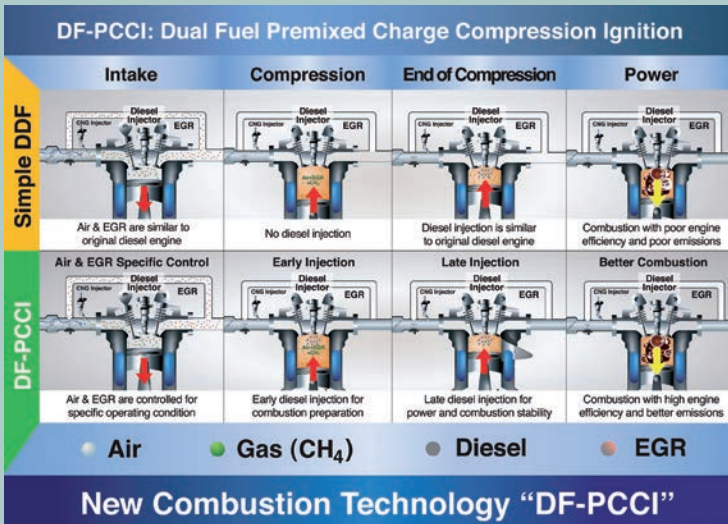
บ เป็นความสำเร็จอีกครั้งหนึ่งของทีมนักวิจัย ปตท. ที่วิจัยและพัฒนาชุดอุปกรณ์ก๊าซ ‘PTT DIESEL CNG’ กระทั่งได้รับคัดเลือกให้ได้รับรางวัล ‘1 ใน 100’ สุดยอดผลงานนวัตกรรมด้านเทคโนโลยีของโลก ประจำปี 2014 และถือเป็นบริษัทไทยรายแรกที่ได้รับรางวัลนี้ ซึ่งผู้บริหารและทีมงานนักวิจัย นำโดยนายวิจิตร แดงน้อย ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการใหญ่สถาบันวิจัยและเทคโนโลยี ปตท. ได้เข้าร่วมพิธีรับรางวัล ณ เมืองลาสเวกัส ประเทศสหรัฐอเมริกา

รางวัล 100 สุดยอดวิจัยและพัฒนา หรือ R&D 100 Awards จัดตั้งขึ้นใน ค.ศ. 1963 โดยนิตยสารอินดัสเทรียลลีเสิร์ช ซึ่งเป็นนิตยสารชั้นนำด้านการวิจัยและพัฒนาของสหรัฐอเมริกา โดยได้คัดเลือกคณะกรรมการอิสระในวงการวิจัย และทำการคัดเลือกผลงานที่โดดเด่นที่สุดจำนวน 100 ผลงานทั่วโลก เพื่อมอบรางวัลให้เป็นกำลังใจกับเจ้าของผลงาน



ทำความเข้าใจกับชุดอุปกรณ์ PTT DIESEL CNG

ก๊าซธรรมชาติเป็นเชื้อเพลิงทางเลือกที่มีศักยภาพสำหรับภาคการขนส่ง โดยปัจจุบันมีใช้กันอย่างแพร่หลายในกลุ่มเครื่องยนต์ที่จุดระเบิดด้วยหัวเทียน อาทิ เครื่องยนต์เบนซิน ซึ่งสามารถดัดแปลงให้ใช้ก๊าซได้ด้วยเทคโนโลยี Bi-Fuel หรือเทคโนโลยี Gas Engine อย่างไรก็ตาม สำหรับรถยนต์กระบะดีเซลคอมมอนเรล ซึ่งเป็นรถยนต์ที่ได้รับความนิยมอย่างสูงในบ้านเรากลับไม่มีเทคโนโลยีที่ดีพอ โดยมีเฉพาะเทคโนโลยีเชื้อเพลิงร่วมแบบอย่างง่าย (Simple Diesel Dual Fuel หรือ Simple DDF) เพียงอย่างเดียวซึ่งมีประสิทธิภาพต่ำ ใช้ก๊าซได้น้อย ก่อให้เกิดมลพิษในไอเสียสูงมาก และส่งผลให้เครื่องยนต์พังเสียหาย ทำให้ผู้ใช้รถจำนวนมากหันไปใช้รถกระบะเครื่องยนต์เบนซินเพื่อจะได้ใช้ก๊าซ แต่เป็นเพราะเทคโนโลยี Bi-Fuel ซึ่งมีประสิทธิภาพต่ำกว่าเครื่องยนต์ดีเซลอยู่มาก การใช้อุปกรณ์ชุด PTT DIESEL CNG ในเครื่องยนต์ดังกล่าวจึงมีประสิทธิภาพต่ำไปด้วย จากเหตุผลนี้สถาบันวิจัยฯ ปตท. จึงได้พัฒนา



กระบวนการเผาไหม้แบบใหม่ที่มีประสิทธิภาพสูง ปล่อยมลพิษลดลง และได้จดสิทธิบัตรเทคโนโลยีการเผาไหม้ใหม่ในชื่อว่า DF-PCCI จากนั้นได้พัฒนาต่อยอดจนได้เป็นเทคโนโลยีระบบเชื้อเพลิงร่วมแบบใหม่ ในชื่อว่า PTT DIESEL CNG ซึ่งเป็นเทคโนโลยีระบบเชื้อเพลิงร่วมที่พัฒนาให้มีความแรง ทน คุ่มค่า มีประสิทธิภาพสูง ลดมลพิษ ลดการนำเข้เชื้อเพลิง เป็นการตอบทุกโจทย์ของลูกค้าและประเทศไทย

ดร. กฤษฏา วรธมทอง หัวหน้าทีมนักวิจัยชุดนี้กล่าวว่า “จากการทดสอบในห้องปฏิบัติการทดสอบรถยนต์โดยวิธีการตรวจวัดมาตรฐาน 1999/102/EC (Euro 3 test cycle) พบว่ารถยนต์มีประสิทธิภาพเทียบเท่ารถยนต์ดีเซล สามารถใช้ก๊าซได้มากกว่า 55% และมีมลพิษลดลงอย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งเมื่อเปรียบเทียบกับเทคโนโลยี Simple DDF พบว่า PTT DIESEL CNG มีประสิทธิภาพสูงกว่าถึง 30% ใช้ก๊าซได้มากกว่า 50% มีมลพิษในไอเสียลดลง 30% และมีสมรรถนะความทนทานเทียบเท่าเครื่องยนต์ดีเซลเดิม นอกจากนี้ได้มีการออกแบบให้มีระบบการจัดการความผิดพลาด หรือ Faults Manager เพื่อให้มีความปลอดภัยในการใช้งานสูงสุด เทียบเท่ากับรถยนต์จากบริษัทชั้นนำในท้องตลาด”

ดร. กฤษฏาได้กล่าวต่อไปว่า “ทีมงานใช้เวลาพัฒนาเทคโนโลยี PTT DIESEL CNG นานถึง 6 ปี นับตั้งแต่การวิจัยการเผาไหม้ในห้องปฏิบัติการ จนได้เทคโนโลยีการเผาไหม้แบบใหม่ในปี พ.ศ. 2550 จากนั้นได้ต่อยอดงานวิจัยโดยพัฒนา

ระบบสื่อสารและระบบควบคุมต่างๆ ปรับจูนกระบวนการเผาไหม้ จนกระทั่งได้เครื่องยนต์ที่มีประสิทธิภาพสูง มีมลพิษลดลงอย่างมีนัยสำคัญ มีสมรรถนะการขับขี่ และความทนทานเทียบเท่ารถยนต์ดีเซลเดิม รวมทั้งการออกแบบระบบสายไฟและการติดตั้งจนได้เป็นผลิตภัณฑ์ PTT DIESEL CNG ที่พร้อมนำเสนอต่อท้องตลาดในปี พ.ศ. 2555 จากนั้นในปีเดียวกัน บริษัท สามมิตร กรีนพาวเวอร์ จำกัด (SGP) ซึ่งเป็นพันธมิตรของ ปตท. ได้ให้ความสนใจเทคโนโลยี และนำไปสู่การออกแบบระบบสายไฟและการติดตั้ง รวมทั้งการประเมินเทคโนโลยีร่วมกัน จนได้เป็นผลิตภัณฑ์รถยนต์กระบะที่แรง ทน คุ่มค่า ในชื่อว่า ‘เอราวัณ’ รถยนต์กระบะเชื้อเพลิงร่วมของ SGP ที่ใช้เทคโนโลยี PTT DIESEL CNG”

นอกจากนี้คุณจิรัฐ หาริยประยูร นักวิจัยอีกท่านหนึ่งได้กล่าวเสริมว่า “ปตท. ให้สิทธิ์ SGP ในการผลิตและจำหน่ายชุดอุปกรณ์ PTT DIESEL CNG เพียงรายเดียวในประเทศไทยเป็นระยะเวลา 6 ปี เริ่มตั้งแต่ 1 ต.ค. พ.ศ. 2556 เป็นต้นมา ทาง SGP นำชุดอุปกรณ์นี้ไปติดตั้งกับรถกระบะดีเซลป้ายแดง โดยวางจำหน่ายและรับประกันคุณภาพให้เช่นเดียวกับรถป้ายแดงทั่วไป ความโดดเด่นของผลงานนี้ผมคิดว่าเรามีชื่อดีกว่า Conventional หรือ Simple DDF ในหลายๆ ด้านคือ มีประสิทธิภาพสูง เกิดมลภาวะต่ำ ช่วยประหยัดค่าใช้จ่าย และสามารถวิ่งได้ระยะทางไกลกว่า”

Jan-mar | happiness
getaway global
030

พุกาม...อดีตราชธานี เมืองแห่งศรัทธาในพระพุทธศาสนา

getaway
global

หากเอ่ยถึงประเทศน่าเที่ยวในอาเซียนช่วงเวลานี้คงหนีไม่พ้นประเทศพม่า ซึ่งในปีนี้ได้รับการแต่งตั้งให้เป็นประธานกลุ่มอาเซียน จุดหมายของการท่องเที่ยวนี้เองที่นักท่องเที่ยวหลายคนปักหมุดที่จะไปเยือนและสัมผัสกับความบริสุทธิ์ของวิถีชีวิต ผู้คน ธรรมชาติ อากาศ และศิลปวัฒนธรรม โดยเฉพาะ ‘เมืองพุกาม’ ซึ่งเป็นราชธานีหรือเมืองหลวงแห่งแรกของพม่าที่ยาวนานถึง 250 ปี ช่วงเวลานี้เมืองพุกามนับเป็นเมืองท่องเที่ยวที่สำคัญเมืองหนึ่งของพม่าไม่แพ้ย่างกุ้งหรือมัณฑะเลย์

‘พุกาม’ หรือ **Bagan** ที่ตั้งอยู่บนฝั่งซ้ายของแม่น้ำอิรวดี เคยเป็นอาณาจักรที่มีพระพุทธรูปจำนวนมากถึงขีดสุด สิ่งที่แสดงออกถึงความศรัทธาและความเลื่อมใสในพระพุทธรูปของชาวพุกามคือมหาเจดีย์น้อยใหญ่นับหมื่นนับแสนองค์บนพื้นที่ราบเขตร้อนแล้งของเมืองจนได้รับการขนานนามว่า ‘ดินแดนแห่งทะเลเจดีย์’ ใครได้ไปเยือนเหมือนดั่งได้ย้อนเวลากลับไปสู่อดีต การเดินทางชมเจดีย์ในเมืองยังคงเป็นไปแบบเรียบง่ายด้วยการปั่นจักรยาน หรือนั่งรถม้า รถราบนท้องถนนมีวงให้เห็นแบบบางตา จึงนับได้ว่าพุกามเป็นเมืองที่ยังคงรักษาขนบและวิถีชีวิตแบบเดิมไว้ได้อย่างดีเยี่ยม ภาพของเจดีย์ที่ตั้งตระหง่านอยู่เบื้องหน้าหลังจากลัดเลาะไปตามเส้นทางดินแดงเลียบริมป่า หรือภาพของทุ่งเจดีย์ยามพระอาทิตย์ตกดิน ที่ผืนดินด้านล่างนั้นถูกอาบไปด้วยแสงแดดสีทอง ปราศจากสิ่งอำนวยความสะดวกในยุคสมัยใหม่ จึงนับเป็นภาพประทับใจของเมืองพุกามที่ควรไปเยือน

แม้ว่าเมืองพุกามได้ชื่อว่าเป็นเมืองแห่งเจดีย์ โดยมีเจดีย์ให้ชมนับพันแห่ง แต่เจดีย์ที่จัดว่าเป็นไฮไลต์และมีความศักดิ์สิทธิ์ที่สุดของพุกามนั้นต้องยกให้กับ ‘**เจดีย์ชเวชิกอง**’ อันเป็น 1 ใน 5 มหาเจดีย์ (เจดีย์ชเวดากอง พระมหาธาตุมุเตา พระมหามัยมุนี พระมหาธาตุชเวสินโด) ที่ชาวพม่าให้ความเคารพศรัทธาอย่างสูงสุด เทียบเท่ากับมหาเจดีย์ชเวดากองแห่งเมืองย่างกุ้ง สร้างขึ้นโดยพระเจ้าอโนรธาเม็งซอหรือพระเจ้าอโนรุธ แต่ไปแล้วเสร็จในรัชกาลพระเจ้าจันสิตาแห่งอาณาจักรพุกาม ภายในบรรจุพระบรมสารีริกธาตุส่วนหน้าผาก แก้ม และหัวไหล่ โดยอัญเชิญมาจากลังกา

สำหรับนักท่องเที่ยวที่หลงใหลสถาปัตยกรรมเกี่ยวกับพระพุทธรูป **พระมหาวีหารอานันตะ** วิหารที่สูงตระหง่านที่สุดบนทะเลเจดีย์แห่งพุกาม นับเป็นรายการสำคัญที่สุด อานันตะวิหารหันหน้าไปทางทิศตะวันตก มีแผนผังเป็นสี่เหลี่ยมจัตุรัส มีฐานซ้อนกันจนถึงยอดกลางเป็นรูปปรางค์หรือกลีบมะเฟือง นับเป็นสุดยอดแห่งพุทธศิลป์ของเมืองพุกาม กรอบ

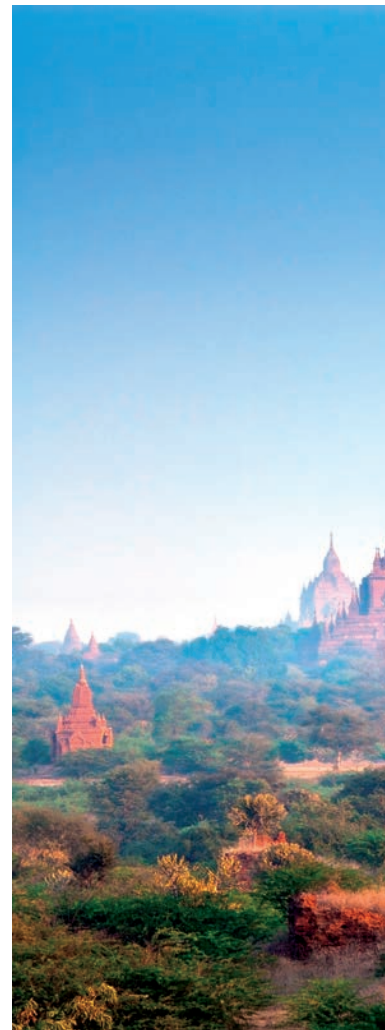


ประตูทางเข้ามีลักษณะโค้งแบบสถาปัตยกรรมตะวันตก ภายในประดิษฐานพระพุทธรูปยืนปางเทศนาซึ่งแกะสลักจากไม้ท่อนเดียวไม่ซ้ากันประจำทั้ง 4 ทิศ และมีความสูงถึง 36 ฟุต (10.80 เมตร)

ส่วนวัดอีกแห่งหนึ่งที่นักท่องเที่ยวต้องไปเที่ยวชมให้ได้คือ **วัดติโลมินโล** ซึ่งเป็นที่ประดิษฐานเจดีย์ติโลมินโลหรือเจดีย์ทรงฉัตร 3 ชั้น สูงประมาณ 46 เมตร สร้างด้วยอิฐสีแดงงดงามแปลกตา และโดดเด่นด้วยลวดลายปูนปั้นที่ยังคงความสมบูรณ์อยู่มาก ปัจจุบันวัดติโลมินโลเป็นวัดอีกแห่งหนึ่งที่มีความนิยมจากนักท่องเที่ยวในการไปเยือนทะเลเจดีย์ที่เมืองพุกาม

นอกจากมหาเจดีย์ทั้งสองแห่งที่กล่าวมาแล้ว ก่อนที่จะลาจากพุกามนักท่องเที่ยวมักจะเข้าไปชม**เจดีย์ชเวสินโดว์**เป็นแห่งสุดท้าย เจดีย์ชเวสินโดว์มีฐานองค์เจดีย์ลดหลั่นกันถึง 5 ชั้น และเป็นจุดที่นักท่องเที่ยวสามารถปีนบันไดขึ้นไปชมความงามของพุกามอันเป็นดินแดนแห่งเจดีย์หมื่นเจดีย์แสนได้ที่ชั้น 5 ณ จุดนั้นสูงพอที่จะมองเห็นทัศนียภาพได้ไกลถึงแม่น้ำอิรวดี พุกามมีความงดงามที่สุดช่วงเวลาพระอาทิตย์ขึ้นและพระอาทิตย์ตกที่เจดีย์ชเวสินโดว์จึงกลายเป็นจุดนัดพบของนักท่องเที่ยว เพราะที่นี่เป็นจุดชมทะเลเจดีย์อันสะท้อนถึงความยิ่งใหญ่ของราชธานีพุกามในอดีตได้ดีที่สุด

การสัมผัสความอลังการของทะเลเจดีย์ในเมืองพุกามอาจจะติดขัดเรื่องความสะดวกสบายในการเดินทางที่เป็นรองจุดหมายปลายทางอื่นๆ ในอาเซียน แต่หากเราเตรียมตัวให้พร้อมด้วยการศึกษาประวัติศาสตร์ สถาปัตยกรรมทางพระพุทธรูป และความรุ่งเรืองในอดีตของราชธานีพุกาม เราคงไม่อาจปฏิเสธได้ว่าพุกามโดยเฉพาะพุกามต้องเป็นจุดหมายของการท่องเที่ยวที่สร้างความประทับใจให้กับผู้มาเยือนอย่างยิ่ง



Travel's
Guide

When to go:

นักท่องเที่ยวสามารถไปเยือนพุกามได้ตลอดทั้งปี แต่เนื่องจากเป็นเมืองที่มีอากาศร้อน ช่วงเวลาที่ควรไปเยือนมากที่สุดคือฤดูหนาวหรือประมาณเดือนพฤศจิกายน-กุมภาพันธ์ ควรหลีกเลี่ยงช่วงเดือนมีนาคม-พฤษภาคม เพราะอากาศจะร้อนจัดถึง 43 องศา หากใครไม่กลัวฝน และต้องการสัมผัสกับความเขียวชอุ่มของผืนป่า ช่วงเดือนมิถุนายน-ตุลาคม นับเป็นอีกช่วงเวลาที่นำไปเยือน

How to go:

พุกามตั้งอยู่ใจกลางประเทศพม่า สามารถเดินทางโดยเครื่องบินจากย่างกุ้งโดยใช้เวลาเดินทางประมาณ 1 ชั่วโมง และเป็นเพราะพื้นที่ที่ตั้งซึ่งอยู่ไม่ไกลจากมณฑลทะเลเมฆ่านัก นักท่องเที่ยวอาจเลือกเที่ยวบินมาลงที่มณฑลทะเลเมฆ่านั่นค่อยต่อรถบัสสู่พุกามก็ได้





Getting around:

การเดินทางในพุกามนั้นสามารถทำได้หลายวิธี ไม่ว่าจะเป็นการเช่ารถม้าพร้อมไกด์นำทาง แท็กซี่ รถตุ้ หรือแม้แต่การปั่นจักรยาน แต่กิจกรรมอีกหนึ่งแบบสำหรับนักท่องเที่ยวที่นิยมความตื่นเต้นแปลกใหม่คือการขึ้นบอลลูนชมเมืองพุกามในมุมสูง การขึ้นบอลลูนนั้นใช้เวลาประมาณ 45 นาที มีให้บริการเฉพาะช่วงเดือนตุลาคม-มีนาคมเท่านั้น อ่านข้อมูลเพิ่มเติมที่ www.easternsafaris.com/

Before you go:

อย่าลืมนักท่องเที่ยวชาวไทยที่ต้องการเดินทางไปพุกามนั้นจำเป็นต้องมี Visa ในการเข้าประเทศพม่า นักท่องเที่ยวสามารถไปยื่นเรื่องขอวีซ่าได้ที่ เลขที่ 132 ถนนสาทรเหนือ สยาม บางรัก กรุงเทพฯ 10500 โทร. 0-2233-2237, 0-2234-4789 ยื่นวีซ่าเวลา 09.00-15.00 น. และรับวีซ่าเวลา 15.00- 17.00 น.

Information: www.baganmyanmar.com ⓘ

ชวนไปถัก Macrame ด้วยเชือกเทียน

happy time



❶ เชื่อว่าหลายคนคงขมวดคิ้วเล็กน้อยเมื่อพูดถึงเชือกเทียน เนื่องจากไม่เคยทราบมาก่อนว่ามีหน้าตาเป็นอย่างไร สามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้บ้าง เพื่อตอบข้อสงสัยทั้งสองประการ happiness ฉบับนี้จึงชวนคุณผู้อ่านไปรู้จักและถักมาคราเม่ (Macrame) เชือกเทียน กับคุณอน-บังออน ศรีชนะ ผู้ที่หลงผิดหลงถูกในการถักเชือกเทียนมา 20 กว่าปี กระทั่งปัจจุบันเธอกลายเป็นผู้ที่สามารถพลิกแพลงการ

ถักเชือกเทียนเป็นเครื่องประดับสารพัดแบบ ทุกชิ้นล้วนเป็นงานแฮนด์เมดเพียงชิ้นเดียวในโลก ซึ่งคุณสามารถลงมือทำได้

คุณอนเล่าให้ฟังว่ามาคราเม่สามารถใช้เชือกหลายชนิดมาถักได้ แต่หากจะถักเป็นเครื่องประดับเชือกเทียนจะเหมาะสมที่สุด เนื่องจาก “เชือกเทียนคือเชือกฝ้ายหรือคอตตอนที่น่าไปผ่านกระบวนการชุบเทียนให้มีความเหนียวทนทาน นิยมนำมาร้อยลูกปัด ถักเป็นเครื่องประดับแบบต่างๆ ได้อย่างสวยงาม หรือสามารถนำมาฉีกเป็นเส้นเล็กๆ ใช้แทนด้ายได้ เพราะขึ้นชื่อมากเรื่องความเหนียวและมีคุณสมบัติพิเศษคือสามารถนำไปเผาไฟได้ มีหลายขนาดและหลากสีสันให้เลือก ขึ้นอยู่กับว่าเราจะนำไปใช้ประดับประดาให้เป็นเครื่องประดับชนิดใด”

“มาคราเม่เป็นศิลปะที่เกิดจากการถักเชือก มีลายพื้นฐานประกอบได้แก่ Spiral Knot, Wrap Knot, Square Knot สามารถนำมาประยุกต์ทำงานประดิษฐ์ได้หลากหลาย เช่น เปล กระเป๋า สร้อยคอ สร้อยข้อมือ เข็มขัด เป็นต้น ดังนั้น การเลือกเชือกสำหรับงานมาคราเม่จึงควรเลือก





ถูกตาต้องใจของใครหลายๆ คน บ้างขอซื้อบ้าง ขอให้ทำชิ้นใหม่ให้ กระทั่งถามว่าคิดจะสอนวิธีการถักหรือไม่ จากที่เคยคิดจะทำเป็นอาชีพเสริม กลับกลายเป็นอาชีพหลักที่ลงตัว และต่อยอดมาเป็นการสอนถักเชือกเทียนอย่างจริงจังในนาม paiweaver.com ซึ่งเป็นกลุ่มที่รวมตัวกันขึ้นเพื่อสอนงานประดิษฐ์ประดอย เย็บ ปัก ถัก ทอ อาทิ การทอผ้ากะเหรี่ยง การทอลูกปัด การถักโครเชต์ การเย็บตุ๊กตาผ้า ทอเครื่องประดับ การปักหิน และการถักมาคราแม่เชือกเทียนก็รวมอยู่ในกลุ่มนี้ด้วย

“การถักเชือกเทียนหากไม่มีพื้นฐานอาจจะสับสนบ้าง ดังนั้น จึงต้องเริ่มจากความตั้งใจเพราะเป็นงานที่ประณีต ละเอียด เนื่องจากเชือกมีขนาดเล็ก โดยมากใช้เบอร์ 2 ลวดลายเน้นแบบเรขาคณิตสลับสีไปตามใจชอบ สามารถนำไปประยุกต์เข้ากับลูกปัดนานาชนิด หรือวัสดุธรรมชาติอื่นๆ ไม่ว่าจะเป็นกิ่งไม้หรือเมล็ดพืช ก็สุดแล้วแต่ผู้ถักจะสรรหาหรือคิดพลิกแพลงไปตามความเหมาะสม ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับความชำนาญและความตั้งใจของผู้ถักเอง แต่เหนือสิ่งอื่นใดก็ไม่สำคัญเท่ากับความสุขและสมาธิที่เกิดขึ้นขณะที่ได้ลงมือประดิษฐ์ประดอยสิ่งที่ตัวเองชอบ หากท่านใดสนใจเรามีคอร์สสอนเป็นประจำทุกอาทิตย์ แต่จะหมุนเวียนไปเรื่อยๆ สามารถเข้าไปดูรายละเอียดได้ที่ www.paiweaver.com, www.facebook.com/paiweaver, Email: vatineec@hotmail.com โทร. 08-1784-3798 ค่ะ”

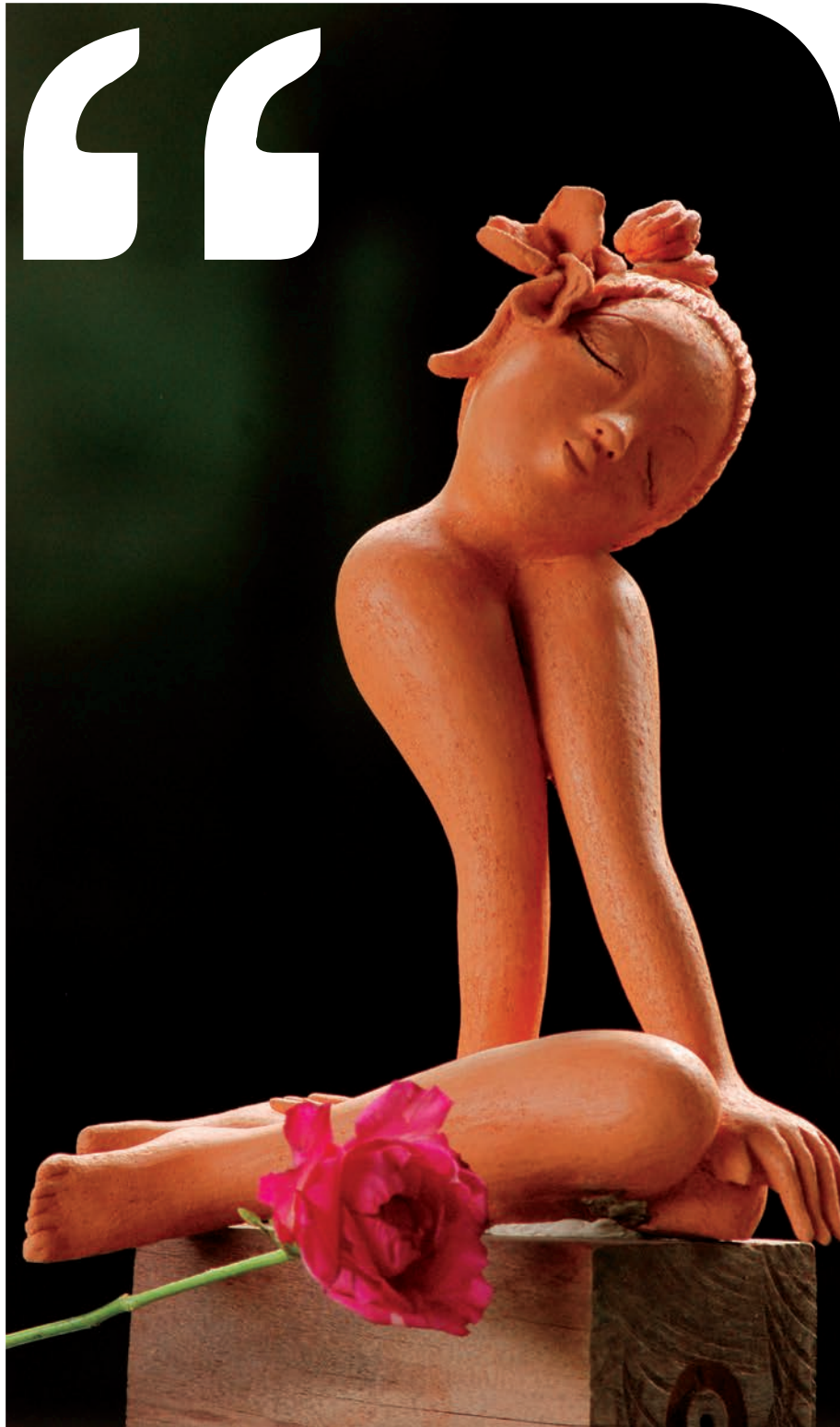


ให้เหมาะกับชิ้นงาน หากต้องการความเหนียวแน่นคงทน เช่น เข็มขัด ควรเลือกเชือกถรม เชือกหนัง ถ้าต้องการความนุ่มชิ้นมาหน่อยอาจเลือกใช้เชือกฟอกก็ได้ แต่หากต้องการถักเครื่องประดับเชือกเทียนเหมาะสมที่สุด สมัยก่อนจะมีชายที่ตลาดคลองเตยเพียงแห่งเดียว ภายหลังมีชายเพิ่มขึ้นที่ร้านเจริญรัตน์ วงเวียนใหญ่ ส่วนลูกปัดแหล่งใหญ่หาซื้อได้ที่สำเพ็งกับจตุจักร ข้อดีของเชือกเทียนคือมีขนาดเล็ก สามารถเพิ่มลูกเล่นด้วยการใส่ลูกปัดแบบต่างๆ แซมสลับลงไปเพื่อให้งานดูสวยแปลกตา และเป็นงานศิลปะที่เป็นมากกว่ามาคราแม่ถักเชือกเทียนธรรมดา”

คุณอนเป็นผู้หญิงที่ชอบแต่งตัวออกไปทางเท่และถักมาคราแม่เชือกเทียนเพื่อใช้เป็นเครื่องประดับของเธอเองได้อย่างสวยงามแปลกตา ภายหลังเธอออกแบบจึงไม่ซ้ำใคร กระทั่งกลายเป็นที่

คุณอุ๋ง-เกณิกา สุขเกษม

“



art talk

กับงานปั้นจาก อารมณ์รักและ การทวิลหา

อานริมแม่น้ำน้อยที่อำเภอบางระจัน
เงียบสงบและร่มรื่นไปด้วยต้นไม้ใหญ่
ใหญ่ ทั้งไม้ดอกและไม้ผล รวมทั้งพืชผักสวน
ครัวอย่างเช่นกะเพรา ตะไคร้ ใบมะกรูด และ
อื่นๆ พลัน...ที่เสียงรถวิ่งเข้าไปถึงยังหน้าบ้าน
ของคุณอุ๋ง-เกณิกา สุขเกษม นักปั้นสาวสวย
เพียงหนึ่งเดียวที่มีแนวทางชัดเจนว่า ‘ฉันปั้น
เป็นแต่รูปปั้นผู้หญิง’ ได้ออกมาต้อนรับ พร้อม
ทั้งส่งยิ้มทักทายมาแต่ไกล นอกจากงาน
ประติมากรรมผู้หญิงหลับตาพริ้มที่ตัดดอกไม้
อย่างเข้มซ้อยแล้ว การแต่งกายของเธอแตกต่าง
จากผู้หญิงส่วนใหญ่ด้วยเช่นกัน

“อุงุ่นทำงานแบงก์อยู่ 7 ปีก็ลาออกไปอยู่เชียงใหม่กับ นายดี ช่างหม้อ ซึ่งเป็นเจ้าของงานปั้นตุ๊กตาเดรนน้อย อุงุ่นเริ่ม ลงมือปั้นทั้งที่ตัวเองไม่เคยมีความรู้ทางด้านนี้ แต่เพียงเพราะ อยากได้ตุ๊กตาน่ารักๆ มาวางไว้คู่กับดอกไม้แห้ง เครื่องประดับ เล็กๆ น้อยๆ กับของอื่นๆ ที่เก็บไว้ตามประสาผู้หญิง สองตัว แรกที่ปั้นจึงเป็นชิ้นเล็ก โดยนายดีช่วยสอนเทคนิคให้บ้างและ ช่วยนำไปเผาให้ จนอุงุ่นมีตุ๊กตามาวางในตู้สมใจ ต่อมางาน ชิ้นนั้นก็ขายได้”

คุณอุงุ่นเล่าเรื่องในอดีตซึ่งมีทั้งสุขและทุกข์คละเคล้ากันไป ต่อมาทำให้เธอกลายเป็นประติมากรเจ้าของงานปั้นผู้หญิง หลับตาพร้อมผู้มีเรือนร่างบอบบางแซมซ้อยที่ตัดดอกไม้

“อุงุ่นปั้นแบบอื่นไม่เป็นคะนอกจากผู้หญิง เคยลองปั้น ทั้งผู้หญิงหลับตาและลืมตา แต่ในที่สุดแล้วเลือกที่จะปั้น ผู้หญิงหลับตา ทั้งครึ่งตัวและเต็มตัว เพราะมองเห็นตัวเองอยู่ในนั้น การหลับตาก็ได้หมายถึงการหลับเสมอไป แต่เป็นการ ตกอยู่ในภวังค์และโลกส่วนตัว งานปั้นทุกชิ้นเน้นความเป็น ผู้หญิงที่มีโลกส่วนตัวสูง แม้จะโดดเดี่ยวแต่มีความสุข เป็น งานที่มีหน้าตาซ้ำๆ แต่ที่เปลี่ยนไปคือท่าทางหรืออิริยาบถ ซึ่ง กลายเป็นเอกลักษณ์เฉพาะของเราค่ะ”

เราถามเธอว่าแรงบันดาลใจในการปั้นเกิดมาจากอะไร คุณอุงุ่นตอบพลางหันไปเก็บดอกป๊อปที่หล่นเกลื่อนอยู่บน ระเบียง ณ ตรงจุดที่สนทนากัน ก้มลงดมกลิ่น เงยหน้าขึ้น ตอบด้วยเสียงหวานๆ ว่า “อุงุ่นจะใช้อารมณ์หลงรักและการ ถวิลหาในการขึ้นงาน ความเศร้าผลักดันให้เราทำงานได้เช่นกัน ยกเว้นอารมณ์โกรธซึ่งทำได้เฉพาะบางชิ้นเท่านั้นแต่ก็นานๆ ครั้ง ส่วนแรงบันดาลใจนั้นได้มาจากเรื่องราวของตัวเอง ได้จากธรรมชาติรอบๆ ตัว ได้จากการไปตลาด ไปวัด และ

จินตนาการ ส่วนใหญ่มักจะคิดถึงเรื่องของผู้หญิงหรือเรื่อง ที่เข้ามากระทบกับตัวเรา แต่ทั้งนี้ก่อนจะลงมือปั้นเราต้องมีทั้ง อารมณ์และสมาธิไปพร้อมๆ กัน งานจึงจะออกมาดีเท่าที่ ต้องการ งานจะมีชื่อทุกชิ้น เช่น งามงอน สายไหม ชมจันทร์ ฝากรัก แม่ดอกกรักเร่ เป็นต้น มีงานชิ้นหนึ่งชื่อ “คำหอม” ซึ่งตั้ง ชื่อตามเพลงของสุนทราภรณ์ที่เปิดฟังขณะที่ขึ้นชิ้นงาน”

นอกจากอารมณ์หลงรักและแรงบันดาลใจต่างๆ ที่กล่าวมา คุณอุงุ่นยังอธิบายต่อด้วยว่า “ดินที่ใช้ปั้นสำคัญมาก เพราะต้อง เป็นดินเหนียวจากเชียงใหม่ที่นวดน้ำแล้ว (มัดปิดปากถุงให้ สนิท) มีส่วนผสมของกรวดและทรายเล็กๆ ซึ่งเป็นคุณสมบัติ เฉพาะของดินทางเหนือที่ทั้งแกร่งและทนไฟเมื่อนำไปเผาใน อุณหภูมิสูง ดังนั้น ดินทางเหนือจึงเหมาะต่อการนำมาปั้น ประติมากรรมค่ะ”

ส่วนเทคนิคการปั้นนั้นเธอค่อยๆ ลำดับขั้นตอนให้ฟังว่า “โดยทั่วไปเริ่มปั้นจากส่วนหัว จากนั้นปั้นเป็นก้อนกลม แล้ว คลึงให้เป็นรูปไข่เพื่อต่อเป็นแขน ขา ลำตัว และหัวไหล่ แล้วจึง จัดให้อยู่ในอิริยาบถที่เราต้องการ จากนั้นใช้เครื่องมือสำหรับ ปั้นขูดให้เรียบ ตามด้วยการแต่งเค้าโครงของหน้าและเส้นโค้ง ต่างๆ ของเครื่องหน้าทั้งหมด แล้วจึงค่อยเก็บความเรียบร้อย ของงานเป็นอันเสร็จ สำหรับมือใหม่หัดปั้นสามารถนำเทคนิค นี้ไปใช้ได้เช่นกัน” คุณอุงุ่นยังได้ทิ้งท้ายว่า “สิ่งที่สำคัญคือเรา ต้องมีสมาธิและความตั้งใจเพื่อการปั้นงานค่ะ” **📌**



การลงทุนใน BOND ต้องมองอะไร?

Uอาร์ค ทเวน (Mark Twain) นักประพันธ์ชาวอเมริกัน กล่าวว่า “เดือนตุลาคมเป็นเดือนแห่งความยากลำบาก ในการคาดเดา หรือเก็งกำไรในตลาดหุ้น ส่วนเดือนอื่นๆ อย่าง กรกฎาคม มกราคม กันยายน เมษายน พฤศจิกายน พฤษภาคม มีนาคม มิถุนายน ธันวาคม สิงหาคม และ กุมภาพันธ์ก็เช่นกัน” คำกล่าวข้างต้นสื่อได้ว่าการลงทุนโดยเฉพาะการเก็งกำไรในตลาดหุ้นนั้นไม่ใช่เรื่องง่ายและมีความไม่แน่นอนสูง

ในระยะสั้นจึงเป็นเรื่องที่ยากในการคาดเดาผลตอบแทนจากตลาดหุ้นได้ แต่ในระยะยาวเรารู้ว่าการลงทุนในตราสารหนี้สามารถให้ผลตอบแทนที่ดีซึ่งเป็นเพียงสิ่งที่เราทำได้ประมาณการณียกตัวอย่างเช่น การได้ผลตอบแทนเฉลี่ยระยะยาวปีละ 10 กว่าเปอร์เซ็นต์ต่อปี แต่ไม่สามารถบอกได้ว่าจะได้ 10 กว่าเปอร์เซ็นต์ทุกปี สำหรับนักลงทุนที่ต้องการผลตอบแทนที่แน่นอนกว่าและสามารถคาดการณ์กระแสเงินสดหรือผลตอบแทนได้มากกว่า การลงทุนในตลาดหุ้นอาจจะไม่เหมาะ และคงต้องมองตราสารที่มีความแน่นอนกว่า อาทิ ตราสารหนี้ (Bond)

ตลาดตราสารหนี้สามารถคาดเดาผลตอบแทนได้ง่ายกว่าตลาดหุ้น โดยเนื้อในแล้วตราสารหนี้ผู้ถือหุ้นเปรียบเสมือนเป็นเจ้าของ ผู้ออกเปรียบเสมือนเป็นลูกหนี้ ก่อนลงทุนสามารถตกลงกันล่วงหน้าว่าผู้กู้ต้องจ่ายดอกเบี้ยกันเท่าไรและเมื่อไหร่ เพราะฉะนั้นเมื่อเป็นหนี้ต้องมีการจ่ายดอกเบี้ย เมื่อครบกำหนดต้องจ่ายเงินคืนไม่ว่าสถานการณ์ผู้กู้จะเป็นอย่างไร จะมีกำไรหรือขาดทุนต้องทำตามสัญญาคือการต้องจ่ายดอกเบี้ยและเงินคืน หากผิมนัดชำระสามารถฟ้องร้องได้แตกต่างจากตลาดหุ้น ผู้ถือหุ้นเป็นเจ้าของหรือเป็นหุ้นส่วนกัน หากบริษัทได้กำไรผู้ถือหุ้นก็จะได้กำไรด้วย อาจแบ่งผลประโยชน์กันในรูปแบบของเงินปันผล หากขาดทุนก็ขาดทุนด้วยกัน

และอาจจะไม่มีการปันผลให้ผู้ถือหุ้นก็ได้ ไม่มีกฎเกณฑ์บังคับว่าต้องจ่ายเงินปันผลให้ทุกปี ที่กล่าวมาจึงเป็นความแตกต่างระหว่างตราสารหนี้และตลาดหุ้น กล่าวได้ว่าตราสารหนี้มีความแน่นอนและสามารถคาดการณ์ผลตอบแทนได้มากกว่าตลาดหุ้น

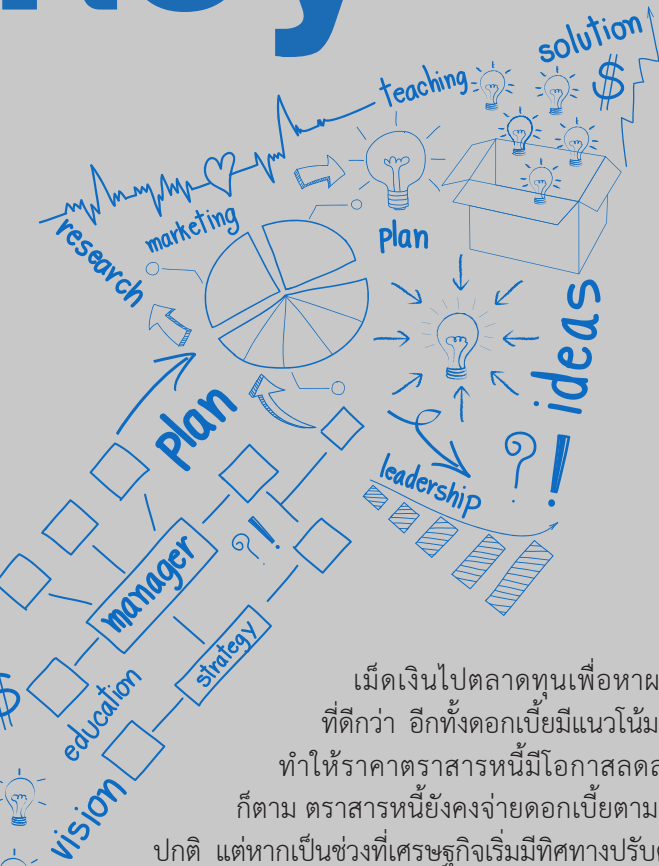
ประโยชน์ในการลงทุนตราสารหนี้มีหลายประการ อาทิ การกระจายความเสี่ยง (Diversify) เนื่องจากตราสารหนี้และ



เรื่อง : เสริมศักดิ์ วงศ์สิทธิโชค

หัวหน้าส่วนงาน ส่วนคำตราสารการเงิน บมจ. หลักทรัพย์ บัวหลวง

หุ้นสามัญมักจะไม่ได้ไปด้วยกันคือ การมีความสัมพันธ์กันในระดับที่น้อย (Low Correlation) ดังนั้น การมีตราสารหนี้อยู่ในพอร์ตผสมกับหุ้นสามัญจะช่วยลดความผันผวนของผลตอบแทนได้ เพราะช่วงเวลาที่เศรษฐกิจดีหุ้นย่อมดีเพราะผลประกอบการของบริษัทย่อมออกมาดีมากขึ้น ราคาหุ้นมีแนวโน้มที่จะเพิ่มขึ้น แต่ตราสารหนี้ในช่วงดังกล่าวมักจะไม่ดี ควรโยก



เม็ดเงินไปตลาดทุนเพื่อหาผลตอบแทน
ที่ดีกว่า อีกทั้งดอกเบี้ยมีแนวโน้มปรับเพิ่มขึ้น
ทำให้ราคาตราสารหนี้มีโอกาสลดลง อย่างไรก็ตาม

ตราสารหนี้ยังคงจ่ายดอกเบี้ยตามหน้าตัวเป็น
ปกติ แต่หากเป็นช่วงที่เศรษฐกิจเริ่มมีทิศทางปรับตัวเป็นขาลง
เป็นที่แน่นอนว่าตลาดหุ้นมีโอกาสถูกเทขายและโยกเม็ดเงิน
เข้าตราสารหนี้ที่มีความแน่นอนมากกว่า ทำให้ราคาตราสาร
หนี้ปรับตัวสูงได้ อย่างเช่นใน ค.ศ. 2008 เกิดวิกฤตการณ์การเงินของ
อเมริกาซึ่งกระทบตลาดหุ้นทั่วโลก รวมถึงบ้านเราด้วย ตลาด
หุ้นถูกถล่มลงมาติดลบ 47% พูดอย่างง่ายๆ ว่าต้นปีมา-ปลาย
ปีหายไปเกือบครึ่ง แต่ช่วงเวลาเดียวกันหากลงทุนในพันธบัตร
ระยะยาว (อายุคงเหลือ 7-10 ปี) กลับได้รับผลตอบแทนบวก
เฉลี่ย 24% สอดคล้องกับการกล่าวกันว่าตลาดหุ้นชอบข่าวดี
ตราสารหนี้ชอบข่าวร้าย ดังนั้น หากเรากระจายการลงทุน
(Diversify) ทั้งตราสารหนี้และตราสารทุนเข้าไว้ด้วยกันจะ
ทำให้พอร์ตโดยรวมของเรามีความมั่นคงแน่นอน พร้อมทั้งจะ
เผชิญต่อสภาวะทางเศรษฐกิจที่ผันผวนได้มากขึ้น

ในแง่มุมมองของสัดส่วนที่จะผสมกันมากขึ้นน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับ
ความสามารถในการรับความเสี่ยงของนักลงทุนแต่ละคน
หากรับความเสี่ยงได้น้อยสัดส่วนของตราสารหนี้ควรจะมี
มากกว่า 70% แต่หากรับความเสี่ยงได้มากขึ้นสัดส่วนตราสาร

หนี้สามารถลดหย่อนลงมา มีสูตรอย่างง่ายในการจัดสัดส่วน
ของตราสารหนี้คือ การแบ่งสัดส่วนตามอายุ เช่น หากอายุ 30 ปี
ควรมีตราสารหนี้ 30% ส่วนที่เหลือ 70% เป็นตราสารทุน
หากอายุมากขึ้นสัดส่วนตราสารหนี้ควรจะมีมากขึ้นไปด้วย
เป็นการปรับสัดส่วนตามอายุ แต่สำหรับผู้ที่มีความเสี่ยงได้
น้อยกว่าปกติอาจจะใช้อายุและบวกเพิ่มไปอีก 10 หรือ 20%
ได้ อีกประเด็นสำหรับข้อดีของการลงทุนในตราสารหนี้คือ
การให้ผลตอบแทนสม่ำเสมอ (Regular Income) และจ่าย
เงินต้นในงวดสุดท้าย กับดอกเบี้ยที่ต้องคอยจ่ายให้กับนักลงทุน
ทุกปีจนกว่าจะครบอายุ จึงเหมาะอย่างยิ่งกับนักลงทุนที่
ต้องการรายได้สม่ำเสมอจากดอกเบี้ย เพราะดอกเบี้ยจะระบุ
วันและจำนวนที่จะได้รับ ผิดกับหุ้นสามัญที่ในระยะสั้นๆ เรา
คาดการณ์ได้ยากมากกว่า

ข้อควรพิจารณาในการลงทุนในตราสารหนี้มีอะไรบ้าง
ประการแรกและจัดเป็นเรื่องสำคัญที่สุด หากเป็นหุ้นกู้เอกชน
ต้องดูอันดับความน่าเชื่อถือ Credit Rating ของผู้ออก เพราะ
หากเราจะให้คนยืมเงินเราคงต้องให้กับคนที่มีความสามารถ
ในการชำระเงินให้เรา หากพิจารณาแล้วมีประวัติไม่ดีหรือมี
โอกาสเบี้ยวหนี้สูงเราคงไม่ต้องการให้ยืมเงิน หรือหากให้
ยืมต้องเรียกดอกเบี้ยสูงๆ เพื่อชดเชยความเสี่ยง โดยเบื้องต้น
สำหรับท่านที่ยังไม่พร้อมกับการรับความเสี่ยงที่มากท่าน
ควรเลือกบริษัทที่ได้รับการจัดอันดับความน่าเชื่อถือตั้งแต่
Investment Grade ที่เริ่มตั้งแต่ BBB+ ขึ้นไป หรือหาก
ต้องการนอนหลับฝันดีต้องมีพันธบัตรรัฐบาลหรือหุ้นกู้ ระดับ
AAA อย่างหุ้นกู้ของ PTT ซึ่งแสดงถึงความแข็งแกร่งของธุรกิจ
และความสามารถในการจ่ายดอกเบี้ยและเงินต้นมีอยู่ใน
ระดับที่สูงมาก ในประเทศไทยมีอยู่ไม่กี่บริษัทที่ได้รับการ
จัดระดับ AAA อันเป็นอันดับสูงสุด อย่างไรก็ตาม หาก
ต้องการลงทุนในหุ้นกู้ภาคเอกชนแล้วควรมีการกระจายการ
ลงทุนในหลายบริษัท หรือหลายอุตสาหกรรมเพื่อกระจาย
ความเสี่ยงด้วย ส่วนประเด็นรองลงมาที่สำคัญคือปัจจุบันอัตรา
ดอกเบี้ยค่อนข้างต่ำ นักลงทุนมักจะพยายามหาผลตอบแทนที่
สูงขึ้น ซึ่งมีตราสารหนี้ที่มีความเสี่ยงระดับสูง (High Yield
Bond) อันดับความน่าเชื่อถือต่ำกว่า Investment Grade
หรือบางกรณีอาจจะไม่จัด Credit Rating ส่วนมากมักจะเป็น



บริษัทขนาดเล็ก ตัวเลขงบการเงินไม่ค่อยดี หนี้อาจจะอยู่ในระดับสูง อัตราผลตอบแทนจะสูงกว่าตราสารหนี้ระดับ Investment Grade พอสมควร

อย่างไรก็ตาม นักลงทุนจึงต้องพิจารณาให้รอบคอบก่อนการลงทุน ในช่วงเศรษฐกิจดีโอกาสเบี้ยวหรือ Default อาจน้อยมาก แต่หากเป็นช่วงเศรษฐกิจถดถอยบริษัทขนาดเล็กมักจะได้รับผลกระทบมากกว่าบริษัทขนาดใหญ่ จึงมีโอกาสที่จะ Default มากขึ้น สิ่งที่ลงทุนไปจะได้ไม่คุ้มเสีย หากต้องการลงทุนในกลุ่ม High Yield Bond ไม่ควรที่จะลงทุนในสัดส่วนที่มากนักเมื่อเปรียบเทียบกับพอร์ตการลงทุน และต้องกระจายการลงทุนในหลายบริษัท อายุตราสารที่ลงทุนไม่ควรยาวมากนัก เพราะจะยิ่งเป็นการเพิ่มความเสี่ยง ควรเลือกบริษัทที่อยู่ในตลาดหลักทรัพย์เพื่อสามารถติดตามข้อมูลและความเคลื่อนไหวของบริษัทได้ และพยายามอย่าเลือกบริษัทที่มีความเสี่ยงทางธุรกิจสูง หรือมีรายได้ขึ้นลงเป็นวัฏจักร และควรดูสัดส่วนหนี้สินต่อทุน กลุ่มพวกนี้มักจะมีหนี้สินสูง แต่อย่าให้อยู่ในระดับสูงมากจนเกินไป ซึ่งขึ้นอยู่กับประเภทกิจการ แต่โดยทั่วไปหากมากกว่า 2 เท่า มีลักษณะนี้ จะเริ่มมีความเสี่ยง

ส่วนข้อถัดมาที่ต้องพิจารณาคืออายุของตราสารหนี้ที่จะลงทุน อายุตราสารหนี้ที่นานกว่าย่อมมีความเสี่ยงมากกว่า เพราะต้องรออีกนานกว่าจะได้รับเงินต้นคืน ระหว่างทางอาจมีเหตุการณ์ซึ่งส่งผลกระทบต่อราคาบริษัทได้ ทั้งส่งผลกระทบต่อราคาตราสารหนี้หากทำการหามูลค่าตลาด (Mark to Market) ตราสารหนี้ระยะยาวมักจะมีค่าผันผวนของราคาสูงกว่าระยะสั้น ดังนั้น ตราสารหนี้ระยะยาวกว่ามักจะให้ผล

ตอบแทนที่สูงกว่าเพื่อชดเชยความเสี่ยง คำถามคือเราควรเลือกระยะสั้นยาวเพียงใด หากเรารับรู้ว่าดอกเบี้ยในอนาคตจะขึ้น ในปัจจุบันเราควรถือตัวที่มีอายุคงเหลือสั้นเพื่อรออัตราผลตอบแทนปรับสูงขึ้นก่อนแล้วค่อยไปซื้อตัวยาว แต่ในทางตรงกันข้ามหากดอกเบี้ยในอนาคตมีแนวโน้มที่จะลดลงมากกว่าในปัจจุบัน ควรที่จะซื้อตัวยาวๆ ไว้เพื่อล็อกอัตราดอกเบี้ยที่สูงกว่าไว้ก่อน และเมื่ออัตราผลตอบแทนปรับตัวลงมาเราจะได้กำไรจากราคาตราสารหนี้ที่เพิ่มขึ้นด้วยหากเราขาย แต่ในความเป็นจริงเรื่องการคาดการณ์อัตราดอกเบี้ยเป็นเรื่องที่ยากมาก มีปัจจัยเข้ามาเกี่ยวข้องกับหลายตัว ดังนั้นหากเราไม่สามารถทำนายการเคลื่อนไหวของอัตราดอกเบี้ยได้ ควรใช้วิธีการกระจายการลงทุนให้มีหลายช่วงอายุเป็นขั้นบันได คือมีตราสารหนี้ทั้งอายุสั้น กลาง และยาว เมื่อดอกเบี้ยตลาดมีแนวโน้มปรับตัวลง ตราสารหนี้ระยะยาวที่เราถือจะได้ราคาสูงขึ้น แต่หากดอกเบี้ยมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น เราสามารถนำเงินต้นและดอกเบี้ยของตราสารหนี้ระยะสั้นที่จะครบกำหนดไถ่ถอนไปซื้อตัวใหม่ที่ทำให้อัตราดอกเบี้ยเพิ่มสูงขึ้นได้ ซึ่งจะช่วยให้พอร์ตตราสารหนี้ไม่ได้รับผลกระทบมากนักจากช่วงดอกเบี้ยขาขึ้น

แม้ว่าการลงทุนนั้นมีความไม่แน่นอนอยู่ตลอดเวลา ความผันผวนเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงได้ยาก แต่สามารถเตรียมพร้อมกับสถานการณ์ด้วยการเลือกประเภทการลงทุน สร้างสัดส่วนการลงทุนที่เหมาะสมกับตัวท่านเอง และสิ่งที่สำคัญคือนักลงทุนต้องมีความเข้าใจในการลงทุน สอดคล้องกับคำกล่าวของ Benjamin Franklin ที่กล่าวว่า “An investment in knowledge pays the best interest.” ^๖

ธุรกิจการกลั่น

เปิด
เลิ่รืตั้งในปี
2533
ผลงานที่
ปตท.
ถือหุ้นอยู่

5 โรงกลั่น

โดยมีกำลังการผลิต
คิดตามสัดส่วนการถือหุ้น
ณ สิ้นปี 2555

รวม 380,450
บาร์เรล/วัน

คิดเป็นเพียง

35%

ของกำลังการผลิต
ของทั้งประเทศ

โรงกลั่นน้ำมัน ระยอง (รวมรวมเป็น PTTGC ในปัจจุบัน)

เผชิญภาวะขาดทุนสะสมและขาดสภาพคล่องอย่างมากในปี 2540 ทำให้บริษัท Shell ซึ่งเป็นผู้ถือหุ้นใหญ่ในขณะนั้นตัดสินใจเลือกประกอบธุรกิจในเมืองไทย รัฐบาลจึงมอบหมายให้ ปตท. เข้าซื้อหุ้นทั้งหมดจาก Shell

โรงกลั่น IRPC (TPI เดิม)

ได้รับผลกระทบจากวิกฤตอย่างหนัก จนต้องใช้เวลาในการปรับโครงสร้างหนี้อยู่นาน จนในที่สุดรัฐบาลมอบหมายให้ ปตท. เข้าไปถือหุ้น ทำให้ไม่ต้องล้มละลายหรือตกเป็นของต่างชาติ

โรงกลั่น SPRC

เป็นโรงกลั่นที่ตั้งขึ้นโดยบริษัทต่างประเทศ

รัฐบาลจึงให้ ปตท. เข้าถือหุ้นด้วย เพื่อเป็นตัวแทนของรัฐบาลในการทำกับดูแลการกลั่นน้ำมัน เพื่อสนองความต้องการของประเทศให้สอดคล้องกับนโยบายของรัฐในระยะยาว

ปตท. ผูกขาด พลังงานไทย จริงหรือ?

(ธุรกิจโรงกลั่น)

ซึ่งการ
เข้าถือหุ้น โรงกลั่น นั้น

ก็เป็นไปตาม
นโยบาย รัฐ

เนื่องจาก
ต้องการสร้าง
เสถียรภาพ
ด้านพลังงาน

และได้ใช้

ปตท.

ในฐานะ

บริษัท
พลังงานแห่งชาติ
เป็น
กลไก



041

information

jan-mar | happiness

การออกกำลังกาย ในผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มักประสบปัญหากล้ามเนื้อตึง เนื่องจากกล้ามเนื้อยืดหยุ่นน้อยลง เป็นผลให้มีอาการปวดเมื่อย ลูกนั่งหรือลุกยืนไม่สะดวก หรืออยู่ในท่าใดนานๆ ไม่ได้ นอกจากนี้หากกล้ามเนื้อบริเวณคอตั้งอาจก่อให้เกิดอาการวิงเวียนศีรษะและปวดลูกตาได้ นอกจากนี้กล้ามเนื้อตึงแล้วหลายท่านมักจะประสบปัญหาของข้อต่อที่มีการหล่อลื่นน้อยลง เป็นผลให้เกิดการปวดข้อได้ ผู้สูงอายุจึงจำเป็นต้องบริหารร่างกายเพื่อรักษาการเคลื่อนไหวของข้อต่อ ทั้งโดยการยืดกล้ามเนื้อ และเคลื่อนไหวข้อต่อต่างๆ อย่างสม่ำเสมอ

happiness ฉบับนี้ขอนำเสนอการออกกำลังกายของผู้สูงอายุเพื่อเน้นการเสริมสร้างการทำงานของร่างกายดังนี้

1. เพิ่มการเคลื่อนไหวของข้อ ทำได้โดยการเคลื่อนไหวข้อต่อต่างๆ ให้ได้จนถึงพิสัยของการเคลื่อนไหว อาทิ ข้อไหล่ จากแขนแนบอยู่ข้างลำตัวจากนั้นค่อยๆ ยกขึ้นเหนือศีรษะให้สุด ทำอย่างต่อเนื่อง ข้อละประมาณ 5-10 ครั้ง

2. เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ การออกกำลังกายแบบนี้คือต้องออกกำลังกายแบบมีแรงต้าน และเน้นการพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ที่จะช่วยเรื่องการเคลื่อนไหว อาทิ กล้ามเนื้อขา กล้ามเนื้อสะโพก กล้ามเนื้อหลัง ด้วยการยกของที่มีน้ำหนักไม่มากนัก หรือการดันกำแพง หรือการยกแขน ยกขา น้ำหนักของแขนและขา ก็สามารถช่วยเพิ่มกล้ามเนื้อได้แล้ว

3. เพิ่มความยืดหยุ่นและการทรงตัว เป็นการเคลื่อนไหวอย่างช้าๆ จนสุด หรือเกินกว่าพิสัยการเคลื่อนไหวเล็กน้อย เพื่อเป็นการยืดกล้ามเนื้อ ร่วมกับการถ่ายน้ำหนักไปมาเพื่อเพิ่มการทรงตัว ลดโอกาสในการเซ



ฝากไว้ให้ระวัง!!!

หากคุณเป็นผู้สูงอายุและคิดจะเริ่มออกกำลังกาย มีหลายเรื่องที่คุณต้องระมัดระวังเป็นพิเศษดังนี้

จนหกล้ม บาดเจ็บ หรือปวดกล้ามเนื้อ ตัวอย่างการออกกำลังกายชนิดนี้ได้แก่ การรำมวยจีน ไทเก๊ก โยคะ โดยควรเลือกทำเฉพาะท่าต่างๆ

4. เพิ่มสมรรถภาพของหัวใจและปอด หรือที่เรียกว่าการออกกำลังกายแบบแอโรบิก เป็นการออกกำลังกายที่มีหัวใจอยู่อย่างต่อเนื่องให้หัวใจทำงานถึงระดับหนึ่ง ที่เรียกว่าอัตราการเต้นของหัวใจเป้าหมายหรือ Target Heart Rate (TGR) ในผู้สูงอายุ TGR มักจะต่ำกว่าในคนหนุ่มสาว โดยอยู่ที่ประมาณร้อยละ 60-70 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด (Maximum Heart Rate) และให้คงที่อยู่ที่ประมาณ 15 นาที ทั้งนี้ ควรทำให้ได้ 3 ครั้งต่อสัปดาห์ หรือวันเว้นวันโดยประมาณ

ask the expert

- **ต้องรู้จักตัวเองว่าเป็นโรคอะไรและมีความเสี่ยงอย่างไร** อย่าลืมปรึกษาแพทย์เพื่อขอคำแนะนำที่เหมาะสม
- **ต้องเริ่มออกกำลังกายจากเบาๆ ในเวลาสั้นๆ ก่อน** แล้วค่อยเพิ่มความหนักและระยะเวลาขึ้นจนสามารถออกกำลังกายได้นานถึง 15-30 นาที
- **ต้องสวมใส่เสื้อผ้าและรองเท้าที่เหมาะสม** คล่องแคล่วเพื่อหลีกเลี่ยงอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นขณะออกกำลังกาย
- **ต้องจัดสิ่งแวดล้อมอย่างเหมาะสม** สถานที่ออกกำลังกายควรเป็นพื้นที่ที่เรียบโล่ง มั่นคง มีอุณหภูมิพอเหมาะ ไม่ร้อนหรือหนาวจัดเกินไป
- **ต้องเลือกรูปแบบการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม** เน้นชนิดที่ช้า ไม่มีแรงกระแทกต่อข้อ หรือแรงต้าน และไม่หนักหน่วงเกินไป อาทิ การเดิน ขี่จักรยาน ว่ายน้ำ
- **ห้ามกลั้นหายใจหรือเบ่งไม่ว่าจะออกกำลังกายอะไรก็ตาม** เพราะจะเพิ่มความต้านทานของหลอดเลือดส่วนปลาย ส่งผลให้หัวใจทำงานหนักและมีโอกาสสูงมากที่ความดันโลหิตจะสูงขึ้นจนเป็นอันตราย
- **ต้องพักและปรับรูปแบบการออกกำลังกายให้เบาลง** หากเกิดอาการปวดเมื่อยหลังการออกกำลังกาย (Post Exercise Soreness) แล้วจึงค่อยกลับไปออกกำลังกายตามเดิม
- **ต้องอบอุ่นร่างกายทุกครั้งประมาณ 10 นาที** เพื่อเตรียมกล้ามเนื้อและเพิ่มความยืดหยุ่นก่อนออกกำลังกาย ห้ามหยุดทันทีทันใดหลังการออกกำลังกาย โดยควรใช้เวลาในการ ‘쿨ดาวน์’ ประมาณ 5-10 นาที เพื่อให้เลือดไหลกลับไปสู่หัวใจและสมอง ซึ่งจะลดอาการปวดหรือเวียนศีรษะลงได้
- **ห้ามออกกำลังกายจนรู้สึกเหนื่อยเกินไป** สังเกตดูจากอาการหายใจของเราว่าเร็วเกินไปหรือไม่ หรือการพูดฟังรู้เรื่องหรือไม่
- **หากมีอาการผิดปกติระหว่างออกกำลังกาย** อาทิ อาการปวดหายใจขัด เจ็บหน้าอก หรือเวียนศีรษะ ต้องหยุดทันที **h**

อ้างอิง: กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

‘ออกกำลังกาย เรื่องจำเป็นของคนวัยเกษียณ’ โดย น.พ. สุธี ศิริเวชฎารักษ์ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านเวชศาสตร์ฟื้นฟูและกายภาพบำบัด โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์



วันที่ความสุข
เดินทาง
มาถึง

ของ ดร. กุลาชาติ จุลาพันธ์



ไม่ผ่านคือถ่าน แต่ถ้าผ่านคือเพชร” แม้เป็นคำเพียงไม่กี่คำแต่ ดร. ปิอด-กุลชาติ จุลเพ็ญ อาจารย์ประจำภาควิชาวิศวกรรมอุตสาหการ คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี กลับบอกว่าเขาใช้คำคมของถ่าน ว. วชิรเมธี ประโยคนี้เป็นแรงพลักให้ก้าวข้ามอุปสรรคความลำเค็ญต่างๆ ดุจดัง คำสอนของแม่ที่พร่ำบอกกับลูกชายเสมอว่า “ลูกคือดวงใจของแม่



“หลังจากผ่านความยากลำบากต่างๆ นานา ตามที่ทราบๆ กัน แม่จะพูดกับผมเสมอว่า “ปิอด ลูกคือดวงใจของแม่นะ” ผมจะตอบกับแม่ไปเช่นกันว่า “แม่คือดวงใจของผมเช่นกัน” เพราะฉะนั้น เมื่อผมจบปริญญาเอกจาก Nippon Institute of Technology ผมจึงนึกถึงแม่เป็นคนแรก เพราะถ้าไม่มีแม่ที่คอยเคี่ยวเข็ญ ออกเก็บขยะตั้งแต่เข้า ยันค่าเพื่อส่งเสียให้ผมเรียน ผมคงไม่ได้มาไกลถึงขนาดนี้ ดังนั้น ความสุขของผมคือการได้เห็นรอย

ยิ้มของแม่ และไม่ต้องตรากตรำอีกต่อไป” ดร. ปิอดกล่าวถึงบุพการีอย่างมีความสุขทั้งสีหน้าและแววตา

การไม่เคยคิดทำอะไรเพื่อตัวเอง นอกจากเพื่อครอบครัวซึ่งแสนจะลำเค็ญ ยังผลให้เด็กชายปิอด ที่เกินกว่าจะใช้คำว่าชะมุกชะมอม กลายมาเป็นดอกเตอร์ปิอด ผู้เป็นดอกเตอร์จากกองขยะที่ได้รับการยกย่องในเรื่องความกตัญญู ความอดทน และการไม่ยอมจำนนต่อโชคชะตา

“ถามว่าเมื่อต้องออกเร่ร่อนเก็บขยะผมมีความสุข มีครับ เพราะการเก็บขยะสร้างพื้นฐานชีวิตแห่งความพยายามให้แก่ตัวผม ขวดน้ำพลาสติกหนึ่งใบนั้นไม่มีราคาแต่เมื่อเก็บรวมกันจนครบ 1 กิโลกรัม คือเงิน 4 บาท ความพยายามของคนเราก็คงเช่นกัน ครึ่งเดียวอาจจะยังไม่พอ ไม่สามารถทำให้ประสบความสำเร็จในชีวิตได้ เหมือนขยะชิ้นเดียวไม่มีค่า ต้องสะสมให้มากจึงจะมีราคา โชคดีที่ผมเกิดมายากจน และเป็นความยากจนที่สอนให้



รู้จักความยากลำบาก ทำให้ผมมีความอดทน เป็นเพื่อน และมีความพยายามเป็นเข็มทิศ นำทางไปสู่เป้าหมายในชีวิต” ดอกเตอร์ป๊อด กล่าวด้วยน้ำเสียงภาคภูมิใจ

“ความสุขของผมมิได้หมายความว่าต้องมีเงินทองมากมายเป็นที่ตั้ง หากแต่อยู่ที่ทำอย่างไรให้ตัวเองได้เรียนหนังสือเพื่อใช้เป็นใบเบิกทางในการหาโอกาสใหม่ๆ ให้กับชีวิต เพราะผมไม่อยากจะกลับไปมีชีวิตแบบเสียงโซค ไปวันๆ เหมือนเช่นที่ผ่านมาอีก ผมจึงตั้งใจเรียน ตามที่แม่พยายามเคี่ยวเข็ญ เพื่อที่จะได้มีเงินเดือนประจำที่มั่นคงให้กับตัวเอง แม่ และน้อง การได้เห็นรอยยิ้มของแม่ผมจึงมีความสุขที่สุดในโลกแล้วละครับ”

“ถามว่าทำไมผมถึงเลือกเรียนวิศวะ ผมมีเพียงคำตอบเดียวคือเมื่อเรียนจบแล้วผมอยากได้เงินเดือนสูงๆ แต่ปรากฏว่าเมื่อผมสอบได้แต่แม่ไม่มีเงินส่ง ต้องไปกู้เงินนอกระบบเสียดอกเบี้ยละ 20 สิ่งที่ผมจะช่วยเหลือตัวเองและแม่ได้คือการพยายามหาทุน แต่ติดตรงเงื่อนไขที่ว่าต้องกลับมาทำงานใช้ทุนนานถึง 6 ปี ซึ่งผมยอมละทิ้งความฝันเพื่อแลกกับโอกาสให้ได้เรียนต่อในระดับปริญญาโท ผมได้ทุนพัฒนาบุคลากรของพระจอมเกล้าธนบุรี ครั้นเมื่อเรียนจบตรงนั้นผมพูดกับแม่ว่า... “แม่ป๊อดเรียนจบแล้วนะ” แล้วผมกราบเท้าแม่เพราะอยากกราบจริงๆ ไม่มีอื่นใดแอบแฝง แม่ไม่ได้พูดอะไรนอกจากกอดผมแน่นกว่าทุกครั้ง แล้วบอกว่าแม่รักป๊อดนะ ย้อนไปนิดหนึ่งพอผมรู้ว่าเรียนจบแล้วผมเตรียมซื้อตัวเครื่องบินให้แม่ด้วยเงินจากการขายกล่องถ้ำรูปที่ผมซื้อตอนเรียนเพราะพอมีเงินเหลือ แต่...ตอนนั้นการไปญี่ปุ่นยังต้องขอวีซ่า ผมให้น้องพาแม่มาจากชุมพรไปขอวีซ่า หนักใจมากว่าจะไม่ผ่าน เพราะแม่มีเงินในบัญชี

2,000 บาท เจ้าหน้าที่ถามว่ามีอาชีพอะไร แม่ตอบตามตรงว่ามีอาชีพเก็บขยะ แล้วโชคเข้าข้างเรา สถานทูตให้วีซ่าเพียง 7 วัน นั้นเพียงพอสำหรับผมแล้ว เพราะวันสำคัญของผมคือวันรับปริญญา ผมปรารถนาให้แม่มาร่วมแสดงความยินดีกับผมที่สุด ส่วนอีก 6 วันที่เหลือคือกำไร ผมได้ใช้อย่างคุ้มค่า ด้วยการพาแม่ไปเที่ยวยังสถานที่ต่างๆ ของญี่ปุ่น ผมต้องการให้แม่ได้เห็นความสวยงามของบ้านเมืองนี้เช่นเดียวกับที่ผมเห็น แม่ผมมีความสุขมากครับ”

“ผมได้รับเงินเดือนตามวุฒิการศึกษาซึ่งไม่มากนัก แต่ก็ลำบากเพราะยังต้องส่งน้องเรียน ผมเองก็ช่วยทุกอย่าง ผมจึงเริ่มคิดว่าคราวนี้ทำอย่างไรดีละ ต้องการเงินเพิ่มต้องเรียนให้สูงขึ้นไปอีก ด้วยความสัตย์จริง ผมไม่เคยคิดว่าตัวเองจะได้เรียนถึงขั้นปริญญาเอก สำหรับผมการมีเงินไม่พอใช้ไม่ใช่ความทุกข์ เพราะก่อนหน้านี้ผมไม่เคยมีเงินใช้ มีชีวิตอยู่แบบเสียงโซคและด้วยการขอ แต่วันนี้ผมแค่มีเงินไม่พอใช้ ทางออกของผมคือเราต้องหาเพิ่มสิ ซึ่งไม่ใช่ความทุกข์สำหรับผมอีกนั่นแหละ แต่กลายเป็นความสุขที่ผมได้เรียนสูงขึ้นไปอีก เราจะไม่รู้จักรว่า ‘ความสุข’ เป็นอย่างไร หากเราไม่เคยผ่าน ‘ความทุกข์’ มาก่อน เพราะฉะนั้นจุดมุ่งหมายเดียวของผมในการเรียนต่อปริญญาเอกคือเพื่อเพิ่มเงินเดือน (หัวเราะ) ให้แม่มีความสุขสบายขึ้น และน้องได้มีโอกาสเรียนหนังสือต่อ เพราะผมรู้ว่าการศึกษานำมาซึ่งโอกาสดีให้กับชีวิต”

‘ความพยายามอยู่ที่ไหน ความสำเร็จจะอยู่ที่นั่นเสมอ ไม่ช้าก็เร็ว’ ภาพดอกเตอร์จากกองขยะ ก้มลงกราบเท้าแม่จึงเกินกว่าจะบรรยายออกมา เป็นคำพูดใดๆ ถึงเรื่องความกตัญญูที่มีต่อบุพการี และสิ่งนี้กระมังที่เป็นประหนึ่งเทียนสว่างส่องทาง ให้เด็กชายที่ไร้อนาคตคนหนึ่งให้สามารถเดินทางไปสู่ความสำเร็จ



“

ความพยายามอยู่ที่ไหน
ความสำเร็จจะอยู่ที่นั่น
เสมอ ไม่ช้าก็เร็ว

”

“ในวันที่ผมพอจะมีความสุขขึ้นบ้างในแบบ
ของผมซึ่งไม่ได้สมบูรณ์แบบอะไร แต่ผมไม่ได้
ทะเยอทะยานไปมากกว่านี้ ผมเคยถามตัวเองว่า
‘นี่เราฝันไปหรือเปล่า’ เพราะผมรู้สึกว่ามันฝันไป
จริงๆ เมื่อมองย้อนกลับไปยังความทุกข์ยาก
ลำบากที่ผ่านมา ซึ่งต้องบอกว่าเป็นข้อดีอย่างหนึ่ง
ที่ช่วยเตือนสติให้ผมใช้ชีวิตอย่างระมัดระวังเพื่อที่
จะไม่กลับไปยังจุดนั้นอีก ทั้งยังให้ผมเดินหน้าสู้ต่อ
แม้ว่าผมพลาดพลั้งล้มอีกครั้งผมจะไม่รู้สึกทุกข์
เพราะผมถือว่าเท่าทุนครับ”

“ผมเคยล้มเหลวกับความรักของครอบครัว
เราต้องการความรักของแม่ของพ่อกลับคืนมา ผม
จึงยอมทุ่มเททุกอย่าง แม้ว่าผมต้องแบกภาระและ
ความรับผิดชอบมากมายเพียงใดก็ตาม แต่ก็คุ้มกับ
ความรัก ความสุขที่ได้รับคืน เพราะอย่างน้อยผม

เคยมีชีวิตเร่ร่อน โดดเดี่ยวเดียวดาย แต่วันที่เรามี
โอกาสเราก็พร้อมที่จะแลกเพื่อความสุข แม้จะเป็น
ภาระ แม้จะต้องลำบาก แม้จะทุกข์ แต่เป็นเพียงแค่
ความทุกข์ทางกายแต่ผมมีความสุขทางใจ”

“นิยามความสุขของผมคือการได้...เพราะชีวิต
ของผมเหมือนตายแล้วเกิดใหม่หลายครั้ง เกิดแล้วเกิด
อีก ตายทั้งเป็นมาแล้วหลายรอบ แล้วพอถึงจุดหนึ่ง
ความสุขของผมคือการสามารถเอาชนะความลำบาก
และพิชิตอุปสรรคได้ ทุกครั้งที่ผมทำได้ผมจึงมี
ความสุข トラบไตที่ตื่นขึ้นมาและยังมีลมหายใจอยู่
นั่นเท่ากับเรายังมีโอกาสค้นหาความสุขกับทุกอย่าง
ในชีวิตได้ แม้ว่าเรื่องนั้นก่อให้เกิดความทุกข์ แต่
เพียงเราเปลี่ยนความคิด หากสิ่งนั้นเป็นความทุกข์
เราควรมองให้เป็นความสุข นี่คือหลักคิดของผมใน
เรื่องของการมองหาความสุขให้กับชีวิตครับ” ๕

”

เมื่อสมอกลงอัจฉริยะใบ รถหรูประสบปัญหา

ทวันนี้เราคงต้องยอมรับว่า เทคโนโลยีทางอิเล็กทรอนิกส์มีบทบาทในชีวิตประจำวันของเราเป็นอย่างมาก ไม่เว้นแม้กระทั่งภารกิจส่วนตัวบางประการ นับตั้งแต่มนุษย์คิดระบบสมอกลงหรือคอมพิวเตอร์ขึ้นมา ทุกสิ่งทุกอย่างดูเหมือนจะง่ายตายไปเสียหมด อาทิ โทรศัพท์มือถือเพียงเครื่องเดียวสามารถทำได้ทุกอย่าง แต่ถึงกระนั้นก็ตามการนำเอาสมอกลงมาใส่ไว้ในรถยนต์ ในโทรศัพท์มือถือ และอุปกรณ์ต่างๆ ที่ช่วยอำนวยความสะดวกให้แก่มนุษย์มิใช่ว่าจะสามารถใช้งานได้อย่างสมบูรณ์แบบทุกอย่างเสมอไป หากแต่ยังมีข้อจำกัดที่ว่า สิ่งนี้เป็นสิ่งที่มนุษย์คิดขึ้นมา

การนำระบบสมอกลงไปใช้ในอุปกรณ์บางอย่างโดยเร่งรีบหรือไม่คำนึงถึงประสิทธิภาพอันจำกัดย่อมสร้างปัญหาขึ้นได้อย่างแน่นอน เรากำลังจะพูดถึงสมอกลงที่นำมาใช้กับรถยนต์อย่างฟุ่มเฟือย โดยเฉพาะรถยนต์นั่งราคาแพงที่เจ้าของไม่ได้ขับเอง เมื่อเกิดปัญหาขึ้นจึงไม่ค่อยจะรู้สึกเท่าไรเพราะมีรถสำรอง เมื่อไม่นานมานี้มีการเรียกรถยนต์นั่งราคาแพงเป็นเครื่องไฮบริดยี่ห้อหนึ่งกลับเข้าศูนย์บริการเพื่อไปเช็คสมอกลงและทำการอัปเดตซอฟต์แวร์ใหม่ เนื่องจากเครื่องยนต์เกิดอาการสะดุดขณะที่เปลี่ยนโหมดจากมอเตอร์ไปใช้เครื่องยนต์

รถอัจฉริยะรุ่นใหม่ที่ใช้สมอกลงเข้ามาควบคุมการทำงานของเครื่องยนต์และระบบอื่นๆ เกือบทั้งคันแม้แต่การเติมน้ำมันต้องเพิ่มความระมัดระวัง ควรทำตามที่คุณผลิตกำหนดไว้อย่างเคร่งครัด หรือการนำรถเข้าตรวจเช็คตามระยะก็ต้องปฏิบัติตามสมุดคู่มือที่ระบุระยะและเวลาไว้ ไม่สามารถเพิกเฉยหรือละเลยได้ มิฉะนั้นมีโอกาสที่รถจะไปจอดเสียข้างทางได้

การใช้รถต้องศึกษาอย่างละเอียดถี่ถ้วน หรืออาจหมายถึงการเรียนรู้และเข้าอบรมการขับขี่จากผู้เชี่ยวชาญของบริษัท เพราะการกดปุ่มควบคุมผิดนอกจากจะเป็นอันตรายแล้ว ระบบสมอกลงอาจเกิดปัญหาขึ้นได้ มีตัวอย่างมาแล้วในอดีตกับการเปิด-ปิดประตูที่ไม่เหมือนรถทั่วไป เพราะรถหรูเกือบทุกค่ายการปิดประตูไม่ต้องออกแรง เพียงปิดเบาๆ ระบบลมดูดของประตูจะทำงานโดยอัตโนมัติ การปิดแรงเกินไปอาจทำให้สมอกลงสับสน ระบบหยุดทำงาน ประตูไม่ดูดเข้าไป จนเจ้าของรถบางคนตกใจรู้เท่าไม่ถึงการณ์คิดว่าประตูเสียจึงไปปรึกษาช่างที่ไม่ใช่ของบริษัท เป็นการสร้างรายได้ให้ช่างนอกศูนย์บริการของบริษัทมานักต่อนักแล้ว เพราะเพียงการถอดฟิวส์ออกให้ระบบรีเซ็ตใหม่ก็จะทำงานได้เหมือนเดิม การปล่อยให้แบตเตอรี่ไฟหมดหรือมีปัญหาที่ระบบไฟ ระบบต่างๆ จะหยุดการทำงานหมด

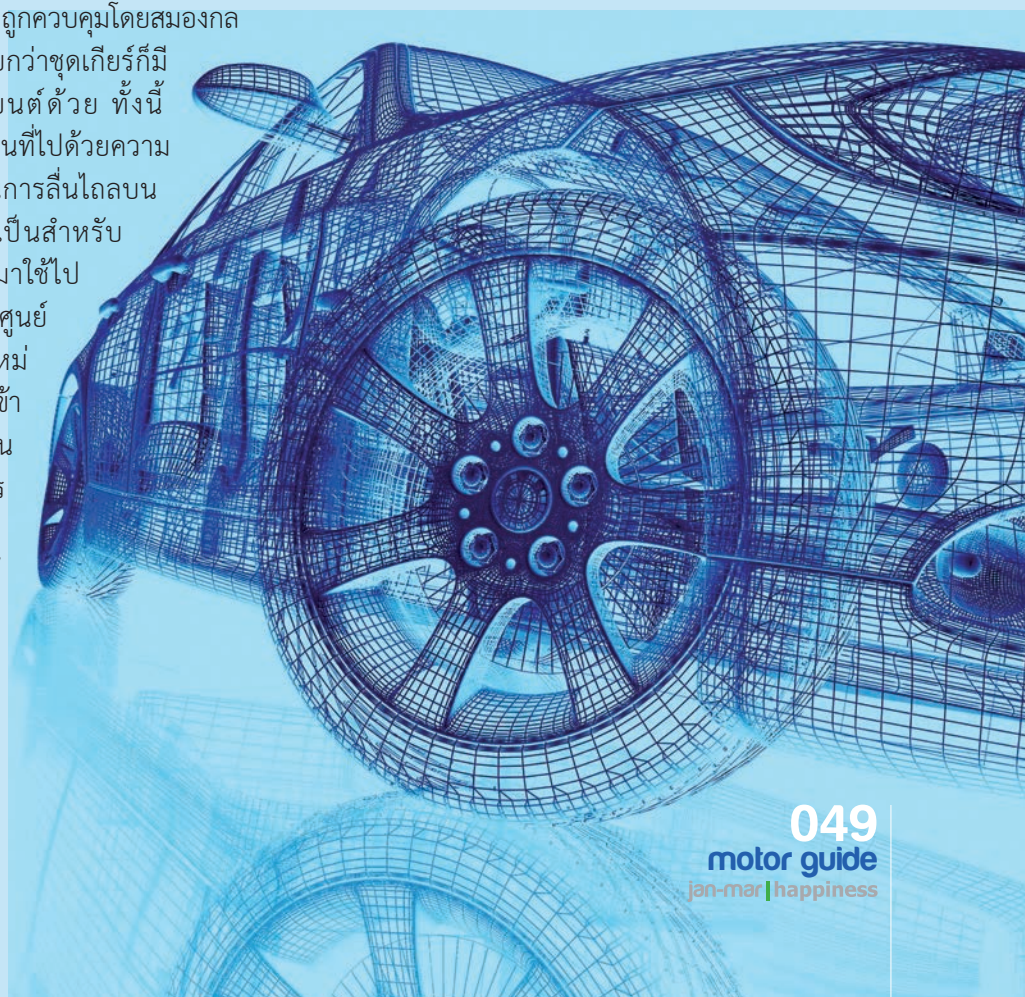
motor guide

ประตูเปิดไม่ออกเคยมีคนติดอยู่ในรถออกมาไม่ได้ถึงขั้นต้องทุบกระจกก็เคยมีมาแล้ว

แต่สิ่งที่น่าเป็นห่วงมากที่สุดของผู้ที่เป็นเจ้าของรถอัจฉริยะหรือรถหรูราคาแพงเหล่านี้ ระวังความปลอดภัยที่ได้พัฒนาด้วยการใช้สมองกลราวกับว่ารถหรูเหล่านี้วิเศษกว่ารถธรรมดาหรือรถในทศวรรษก่อน เช่น ระบบช่วยบังคับเลี้ยว ระบบช่วยการทรงตัว ระบบเบรก ระบบถุงลมนิรภัย เป็นต้น ที่กล่าวมาล้วนแต่น่ากลัวทั้งสิ้น เพราะจะทำให้ผู้ใช้ซึ่งเกิดความประมาทโดยที่ไม่รู้ว่าระบบเหล่านี้มีข้อจำกัด ดังเช่นรถแทรกไค้งที่เกิดขึ้นเสมอกับรถราคาแพงจากความประมาทของผู้ขับซึ่งที่คิดว่ารถมีระบบช่วยบังคับเลี้ยวทำให้ขับเร็วเท่าไรก็ได้ อันที่จริงแล้วระบบดังกล่าวช่วยได้ในระดับหนึ่งเท่านั้นเอง หรือระบบถุงลมนิรภัยซึ่งช่วยบรรเทาอาการบาดเจ็บได้เพียงระดับหนึ่งเท่านั้น เห็นได้จากการเสียชีวิตของบุคคลสำคัญในอดีตในรถหรู ถุงลมนิรภัยแต่ไม่สามารถช่วยชีวิตได้หากคุณขับรถเร็วและมีการปะทะ

นอกจากสมองกลจะช่วยระบบความปลอดภัยได้ระดับหนึ่งแล้ว ปัจจุบันระบบการส่งกำลังถูกควบคุมโดยสมองกลทำให้ชุดส่งกำลังหรือที่ชาวบ้านเรียกว่าชุดเกียร์ก็มีขนาดใหญ่ขึ้นเกือบเท่าเครื่องยนต์ด้วย ทั้งนี้เพราะเหตุผลที่ต้องการให้รถเคลื่อนที่ไปด้วยความเร็วดังใจ นิমনวล และป้องกันการลื่นไถลบนพื้นถนนที่มีหิมะ ซึ่งเกินความจำเป็นสำหรับภูมิภาคแถบนี้ รถเหล่านี้เมื่อมาใช้ไปสักพักก็就会产生ปัญหาต้องนำรถเข้าศูนย์บริการเพื่อไปอัปเดตซอฟต์แวร์ใหม่ จึงไม่มั่นใจว่ารุ่นใหม่ที่มีสมองกลเข้ามามีบทบาทกับระบบการทำงานในส่วนต่างๆ ของรถยนต์จะมีอายุการใช้งานได้ยาวนานเพียงใด และความผิดพลาดที่เกิดจากการใช้สมองกลมีสักกี่เปอร์เซ็นต์ ในกระบวนการผลิตของโรงงานเพื่อให้ชิ้นงานที่ผลิตออกมาได้มาตรฐานและมีคุณภาพ โดยทั่วไปมักจะตั้งเป้าความเสีย

หายที่อาจเกิดขึ้นได้จากการผลิต วัตถุดิบ เครื่องมือ การประกอบอื่นๆ ไม่ให้เกิน 3% ทั้งนี้ แล้วแต่โรงงานไหนจะพิถีพิถันมากกว่ากัน แต่ที่จะตั้งเป้าไม่ให้เกิดปัญหานั้นคงเป็นไปได้ ด้วยเหตุนี้ลูกค้าต้องมั่นใจว่าบริษัทผู้ผลิตจะต้องรับผิดชอบในการรับประกันคุณภาพของสินค้า ๑



แบ่งปัน ปันสุข

Uนโลกสีน้ำเงินใบนี้หากถามถึงความ
ใจบุญ หรือการบริจาค ประเทศไทย
ของเรานั้นว่าขึ้นชื่อลือชา เพราะเรื่องใจกุศลนี้
คนไทยไม่เคยน้อยหน้าชาติใด ล่าสุดองค์กร
การกุศล Charities Aid Foundation ได้จัดทำ
World Giving Index 2013 หรือผลสำรวจ
ความใจบุญสุนทานของประชากรโลก ประจำปี
2556 ผลการสำรวจออกมาว่าประเทศไทยติด
อันดับที่ 4 ของการบริจาคเงินเพื่อการกุศลมาก
ที่สุดของโลกรองจากประเทศเมียนมาร์ สหราชอาณาจักร
และมอลตา ตามลำดับ หากแต่พิจารณา
สถิติในปี พ.ศ. 2554 พบว่าประเทศไทยครอง
แชมป์การบริจาคเงินเพื่อการกุศล โดยมีคะแนน
นำสูงถึง 85%

การเก็บสถิติ World Giving Index ของ
Charities Aid Foundation พิจารณาจาก 3

หัวข้อย่อยคือ 1. ดัชนีการบริจาคเงินเพื่อการกุศล
2. ดัชนีการอาสาสมัครหรือการอุทิศตนช่วยเหลือ
งานกุศล และ 3. ดัชนีการช่วยเหลือบุคคลแปลก
หน้าที่ได้รับความเดือดร้อน จากข้อความข้างต้น
ที่ระบุว่าไทยติดท็อป 5 ในด้านการบริจาคเงิน
เพื่อการกุศล แต่หากนำผลสำรวจทั้ง 3 ประเภท
มารวมกันแล้วหาค่าเฉลี่ยพบว่าในปี พ.ศ. 2554
ประเทศไทยอยู่ลำดับที่ 9 ส่วนในปี พ.ศ. 2556
ประเทศไทยอยู่ลำดับที่ 38 การที่ลำดับตกลงมา
ค่อนข้างมากเป็นเพราะค่าดัชนีการเป็นจิตอาสา
และช่วยบุคคลแปลกหน้าของเราค่อนข้างน้อย
ตามสถิติในปี พ.ศ. 2556 ค่าดัชนีจิตอาสาของ
ประเทศไทยมีเพียง 12% ซึ่งอยู่ลำดับที่ 95 ของ
โลก ส่วนการช่วยเหลือบุคคลแปลกหน้ามี 37%
อยู่ลำดับที่ 108 ของโลก

cover
story





ความสุขจากการให้

เมื่อนำสถิติการบริจาคเงินเพื่อการกุศลที่ประเทศไทยเราดิอันดับต้นๆ ของโลกมาเจาะลึกพบว่าเงินส่วนใหญ่ที่ลงไปมักเป็นการทำบุญที่วัด ดังนั้น เมื่อเอ่ยถึงการสละทรัพย์เพื่อการกุศลวัดจึงเป็นสิ่งแรกที่คนไทยนึกถึงทั้งที่มีการทำบุญอีกหลายวิธี

แต่อันที่จริงแล้วการบริจาคเพื่อการกุศลเป็นการทำบุญประเภทหนึ่งด้วยเช่นกัน ดังนั้น happiness ฉบับนี้ขอพาผู้อ่านมาทำความเข้าใจกับคำว่าทำบุญเพื่อจะได้เห็นมิติของคำว่า ‘ให้’ ได้ชัดเจนมากขึ้น

หนังสือเรื่องฉลาดทำบุญ เรียบเรียงโดย พระชาย วรรณโม และพระไพศาล วิสาโล และจัดทำโดยเครือข่ายพุทธิกาให้ความหมายของคำว่า ‘บุญ’ ดังนี้

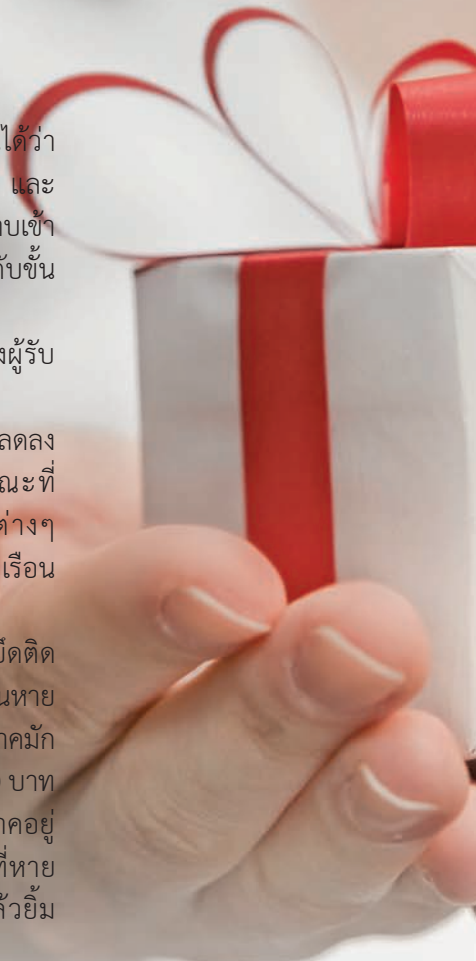
“...บุญมาจากศัพท์ภาษาบาลีว่าบุญญะ แปลว่าเครื่องชำระจิตใจให้สะอาดบริสุทธิ์ บุญเป็นเครื่องกำจัดสิ่งเศร้าหมองที่เรียกว่ากิเลส ดังนั้น การทำบุญจึงเป็นการลด ละ เลิกความโลภ ความเห็นแก่ตัว ความมีใจคับแคบ ตระหนี่ถี่เหนียว หวงแหน ยึดติด ลุ่มหลงในวัตถุสิ่งของ อันเป็นสาเหตุหนึ่งของความทุกข์ให้ออกไปจากใจ เป็นอิสระ พร้อมจะก้าวต่อไปในคุณความดีอย่างอื่น หรือเปิดช่องให้อาคุณสมบัติอันดีงามอื่นๆ มาใส่เพิ่มเติมแก่ชีวิต เป็นการยกระดับจิตใจให้สูงขึ้น

ขณะเดียวกันบุญเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดภาวะน่าบูชา คนที่ทำบุญมักเป็นคนน่าบูชา เพราะเป็นบุคคลผู้มีคุณธรรม มีความดี บุญทำให้เกิดภาวะน่าบูชาแก่ผู้ที่ทำบุญสม่ำเสมอ และเมื่อได้ทำบุญแล้วจิตใจก็อิ่มเอิบเป็นสุขที่ประณีตลึกซึ้งขึ้นไป เป็นความสุขที่ยั่งยืนยาวนาน และเป็นความสุขที่สงบประณีต...”

จากความหมายที่ยกมาข้างต้นจะเห็นได้ว่าเพียงแค่ ‘ให้’ ความสุขก็เกิดขึ้นในทันที และหากรู้จักให้มากขึ้นความสุขจะค่อยๆ ซึมซาบเข้าสู่ตัวเราอย่างยั่งยืน ขอยกตัวอย่างตามลำดับขั้นของความสุขได้ดังนี้

1. ความสุขเกิดขึ้นเมื่อได้เห็นรอยยิ้มของผู้รับ หรือได้เห็นผู้รับมีความสุข
2. การให้ช่วยลดความโลภ เมื่อความโลภลดลงจะไม่เกิดความอยากได้อะไรมีขณะที่พบเห็นสิ่งเร้าหรือสิ่งของฟุ่มเฟือยต่างๆ อาทิ กระเป๋า หรือนาฬิกาข้อมือราคาเรือนแสน
3. การให้ช่วยลดความลุ่มหลงและการยึดติดกับสิ่งของหรือเรื่องใดๆ เช่น การทำเงินหาย 1,000 บาท หากเป็นคนที่ไม่เคยบริจาคมักจะครุ่นคิดเสียดายว่าเงินหายตั้ง 1,000 บาทหายไปได้อย่างไร แต่สำหรับผู้บริจาคอยู่เนืองนิตย์เขาจะคิดทางบวกว่าดินะที่หายเพียงแค่พันเดียว ไม่ใช่เป็นหมื่น แล้วยิ้มรับได้ ไม่เก็บมาคิดให้วุ่นวายใจ
4. การให้นั้นหากทำอย่างสม่ำเสมอจิตใจของผู้ให้จะมีเมตตาสูง เป็นผู้นำนับถือ ไปที่ใดก็มีแต่คนรัก เป็นการสร้างความสุขให้กับผู้ให้อย่างยิ่ง

ทั้งนี้ทั้งนั้นเราไม่ควรลุ่มหลงกับการให้มากจนเกินไป และควรให้โดยไม่คาดหวังสิ่งใดตอบแทน เพราะการให้นั้นเป็นกุศลอันดีงามที่พร้อมจะตอบแทนผู้มีใจบุญทุกเมื่อไม่ช้าก็เร็ว หากมุ่งหวังหรือมีใจจดจ่อถึงผลที่จะได้รับตอบกลับอาจจะก่อให้เกิดความทุกข์ได้





จิตอาสากับการให้ที่ไม่ต้องลงทรัพย์

การให้ไม่ได้จำกัดเพียงแค่การสละทรัพย์สินของ แต่สามารถทำได้ง่ายๆ ด้วยการลงแรงที่เรียกว่าจิตอาสา ซึ่งพระไพศาล วิสาโล ให้คำนิยามไว้ว่า

“จิตที่ไม่มุ่งดูค่าต่อสังคม หรือความทุกข์ยากของผู้คน และปรารถนาเข้าไปช่วย ไม่ใช่ด้วยการให้ทาน ให้เงิน แต่ด้วยการสละเวลา ลงแรงเข้าไปช่วย และด้วยจิตที่เป็นสุขที่ได้ช่วยผู้อื่น...”

การที่คนไทยส่วนใหญ่ยามที่ต้องการทำบุญ มักจะนึกถึงการบริจาคเงินให้กับวัดก่อนอื่น นั่นเพราะบ้านเราเป็นเมืองพุทธ ทำให้คุ้นเคยกับวัดวาอารามมาแต่โบราณกาล แต่หากพิจารณาอีกแง่มุมหนึ่งคนสมัยก่อนมีจิตอาสาควบคู่ไปกับการทำบุญที่วัดอย่างแนบแน่นทีเดียว เห็นได้จาก ‘ศาลากลางดิน’ ที่ใช้สำหรับปลูกต้นไม้ของคนเมืองเพชรบุรี ระบุว่า

**‘พุทธัง ผลาผล นกเกาะได้บุญ
คนกินเป็นทาน**

**ธัมมัง ผลาผล นกเกาะได้บุญ
คนกินเป็นทาน**

**สังฆัง ผลาผล นกเกาะได้บุญ
คนกินเป็นทาน’**

จากข้อความข้างต้นแสดงให้เห็นว่าคนไทยมีจิตอาสา ไม่คิดตระหนี่ถี่เหนียว แม้แต่การปลูกต้นไม้ยังมีจิตอาสาเผื่อแผ่ให้สรรพสัตว์ที่หิวโหย หากมองให้ลึกลงไป การปลูกต้นไม้ การสร้างศาลาริมทาง การสร้างสะพาน การขุดสระน้ำเพื่อสาธารณประโยชน์ เป็นวิธีการหนึ่งที่พระอินทร์เคยทำได้เมื่อครั้งที่ยังเป็นมนุษย์ จึงกล่าวได้ว่าวิถึทำบุญของคนไทยแต่ก่อนนั้นเน้นให้คนตระหนักรู้ด้านจิตอาสาด้วย ไม่ใช่หวังเพียงโลกหน้าอย่างเดียว

แตกต่างจากสมัยนี้ที่นอกจากหวังสวรรค์แล้วยังมีจุดประสงค์เพื่อให้ถูกลอตเตอรี่อีกด้วย การทำบุญจึงเต็มไปด้วยความเห็นแก่ตัว และที่สำคัญน้อยคนนักที่จะได้รับรางวัล เมื่อไม่ได้รับรางวัลมักจะกลับเข้าสู่วังวนเดิมอีกคือมีทุกข์เพราะเสียทรัพย์

ความสุขของผู้ที่มีจิตอาสาด้านการปลูกต้นไม้จนถึงเป็นตัวอย่งที่ชัดเจนคือ ร.ต.ต. วิชัย สุริยุทธ หรือดาบวิชัย ที่ใช้เวลามากกว่า 20 ปี ปลูกต้นไม้ใน อ. ปรางค์กู่ จ. ศรีสะเกษ ทำให้อำเภอที่แสนแห้งแล้งกลับมาอุดมสมบูรณ์เขียวขจีด้วยต้นไม้ร่วม 2 ล้านต้น เขาได้กล่าวถึงความสุขของจิตอาสาที่ว่า

“เราเป็นคนจน ไม่มีเงินแสนเงินล้านจะบริจาคอย่างไรเขา แต่เราทำบุญด้วยการปลูกต้นไม้ซึ่งถือเป็นกุศลอันยิ่งใหญ่ เป็นการทำให้โลก ผลบุญจะตกถึงรุ่นลูกรุ่นหลาน”

รุ่นลูกรุ่นหลานที่ยกอ้างไม่เพียงแต่หมายถึงผู้สืบเชื้อสายของเขา แต่หมายถึงชาวปรางค์กู่และผู้คนในประเทศไทยทุกคน

นอกเหนือจากตำราของผู้เป็นนักปลูกต้นไม้แล้ว หากติดตามข่าวสารทางด้านจิตอาสาเราจะเห็นได้ว่ามีกลุ่มคนจำนวนไม่น้อยที่สละเวลาและลงแรง อาทิ ครูข้างถนน และอาสาสมัครกู้ภัยสำหรับคนเหล่านี้เมื่อถูกถามถึงแรงจูงใจในการทำงานแนวจิตอาสา มักจะตอบด้วยดวงตาที่เป็นประกายว่า **เป็นเพราะมีความสุขที่ได้ช่วยเหลือผู้อื่น**

10 งานจิตอาสา ที่เริ่มได้อย่างง่ายดาย

เมื่อกล่าวถึงคำว่าจิตอาสา ฉากแรกที่อาจจะผุดขึ้นมาใน
มโนภาพของคนส่วนใหญ่คือการออกค่ายสร้างโรงเรียน การ
ทำงานกัญภัย การปลูกต้นไม้ แต่อันที่จริงแล้วจิตอาสาสามารถ
เริ่มได้อย่างง่ายดายและทันที อาทิ

1. ทำอาหารเลี้ยงเด็กกำพร้า นอกจากเป็นการให้ทาน
เด็กด้อยโอกาสแล้ว ยังเป็นกิจกรรมที่สามารถสร้างความ
สัมพันธ์ระหว่างเพื่อนฝูงด้วย ในวันหยุดลองลงขันกับเพื่อนๆ
แล้วชวนกันไปโซ้วเสิร์ฟปลายจวักที่สถานเลี้ยงเด็กกำพร้า
เราจะได้ทั้งบุญและความสุขใจจากรอยยิ้มไร้เดียงสาของเด็กที่
สามารถสร้างโลกรอบตัวเราให้สวยงาม

2. สร้างสันตนาการให้กับเด็กด้อยโอกาส กิจกรรมนี้
ไม่จำเป็นต้องลงเงิน เพียงเลือกสิ่งที่เราถนัด อาทิ การเล่นดนตรี
การแสดงละคร การเล่านิทาน การสอนการบ้าน เพียงเท่านั้น
สามารถสร้างความสุขให้กับเด็กๆ ได้

3. สร้างสันตนาการให้กับผู้หลงผิด แม้อาจดูไม่ชวนสดใส
นักเพราะเป็นการเข้าไปทำกิจกรรมให้แก่ผู้ถูกคุมขัง แต่อย่า
ลืมว่าความสวยงามของศิลปะสามารถขัดเกลาจิตใจได้ และ
อาจทำให้เกิดความคิดดีงามไปด้วย แม้อาจได้ผลเพียงแค่น้อยคน
แต่ถือว่าสร้างกุศลได้สูงทีเดียว

4. เยี่ยมคนชรา โลกของผู้สูงอายุโดยปกติมีความเจ็บเหงา
อยู่แล้ว สำหรับผู้สูงอายุที่อาศัยในบ้านพักคนชรายิ่งทำให้รู้สึก
ว่าเหว และโดดเดี่ยว การเข้าไปเยี่ยม ชวนพูดคุย จะช่วยให้
จิตใจที่ห่อเหี่ยวของท่านเหล่านั้นกลับมาสดใสอีกครั้ง

5. เป็นครูข้างถนน การให้วิชาถือเป็นกุศลที่สูง โดยเฉพาะ
กับเด็กๆ ที่ไร้บ้านนั้น สิ่งทีให้นี้เป็นมากกว่าวิชา เพราะเขาจะ
ตระหนักว่าชีวิตนี้ไม่ไร้ค่า ไม่เดียวดาย ยังมีคนที่ห่วงใยเขาอยู่

6. บริจาคเสียง การขายเสียงผดกกฎหมาย แต่การบริจาค
เสียงเล่านิทานลงซีดีให้กับโรงเรียนสอนคนตาบอดเป็นกุศล
เพราะจะช่วยให้น้องๆ มีโลกทัศน์ที่กว้าง และลดความมืดดำ
ของชีวิตลง

7. อาสาสมัครในวัด ทีแนะนำนี้คือการเป็นจิตอาสาเพื่อ
ช่วยเหลือกิจกรรมในวัดที่ช่วยเหลือสังคม อาทิ วัดที่ดูแลผู้ป่วย
มะเร็ง หรือ HIV เพียงแค่การเข้าไปช่วยต้มยา หรือพูดคุยให้
กำลังใจกับผู้ป่วย ก็จัดว่าเป็นการให้ที่ประเสริฐแล้ว



8. ทำความดีกับคนรอบข้าง หากไม่มีเวลาว่าง การทำ
ความดีกับคนรอบข้างจัดเป็นจิตอาสาชนิดหนึ่ง หรือการแนะนำ
สิ่งดีๆ ให้กับคนที่เรารู้จัก จัดเป็นการกระจายความดีจาก
1 ไปสู่ 100 และขยายเป็น 1 ล้านได้

9. ให้คำสอนแต่สิ่งดีงาม มีบ่อยครั้งที่คนจิตอาสาช่วย
เหลือสังคมให้พ้นทุกข์ แต่กลับล้มครอบคริวของตัวเอง จิต
อาสาที่ดีควรมีให้ทั้งกับสังคมและครอบครัว หมั่นสอนสั่งแต่
สิ่งดีๆ ให้แก่ลูกหลาน เพื่อที่เขาจะเป็นคนดีที่พร้อมจะช่วย
เหลือสังคมต่อไป

10. ตอบแทนความดี เมื่อได้รับความดีแล้วตอบแทน
ความดีนั้นกลับ ไม่ว่าโดยตรงหรือเพื่อแผ่สู่ผู้ด้อยโอกาสคนอื่น
จัดเป็นจิตอาสาอย่างหนึ่ง นอกจากขยายวงกว้างของพลังจิต
อาสาแล้ว อีกทั้งยังเป็นการให้กำลังใจแก่กันและกันด้วย

สิ่งที่กล่าวมาข้างต้นเป็นเพียงตัวอย่างของการทำจิตอาสา
ที่สามารถทำได้อย่างง่ายดาย แต่ได้ผลมหาศาล ลองเริ่มกับตัว
คุณวันนี้แล้วจะพบว่าความสุขหาได้ง่ายมาก

ท้ายที่สุดการชวนมาทำจิตอาสาไม่ได้หมายถึงการเพิ่ม
อันดับความเจริญของประเทศไทยในเวทีโลก แต่เพื่อยกระดับ
ความสุขให้กันและกันในสังคมไทย แล้วสังคมของเราจะนำ
อยู่ยิ่งขึ้น **๑**

เตือนภัยนักแชต text neck

ในยุคสมัยที่เปลี่ยนไปทำให้วิถีชีวิตของผู้คนเปลี่ยนแปลงตามไปด้วย โทรศัพท์มือถือโดยเฉพาะสมาร์ตโฟนกลายเป็นสิ่งจำเป็นของคนยุคใหม่แทบจะเรียกได้ว่าเป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้ ภาพผู้คนก้มหน้าจิ้มโทรศัพท์มือถือของตนเองจึงเป็นภาพที่เห็นได้ทั่วไป ไม่ว่าจะป็นตอนอยู่บนรถ หรือเดินตามท้องถนน ชาวแชตยังคงพิมพ์ส่งข้อความกันแบบเรียลไทม์ หรือเช็กโลกออนไลน์แทบจะทุกเวลา

โรคใหม่ที่ไม่ควรมองข้าม

ท ายคนอาจจะไม่ทราบว่าการก้มมองสมาร์ตโฟนเป็นเวลานานๆ นั้นนอกจากทำให้เราตัดขาดออกจากโลกรอบตัวแล้ว ยังส่งผลเสียต่อกับสุขภาพของเราด้วย ล่าสุดทางเว็บไซต์ thumbsup.in.th ได้นำบทความเกี่ยวกับโรคใหม่ล่าสุดที่เป็นผลกระทบมาจากการติดสมาร์ตโฟนอย่าง ‘Text Neck’ มาบอกกล่าวกันว่าโรคนี้มีอาการอย่างไรและส่งผลอย่างไร

คำว่า Text Neck บัญญัติขึ้นโดยคุณหมอ Dean Fishman ผู้เชี่ยวชาญด้านการรักษาด้วยการจัดกระดูกสันหลัง เป็นคำที่ใช้แทนอาการไหล่ห่อคอดก ซึ่งเกิดจากท่าทางตอนที่เราก้มมองหน้าจอโทรศัพท์มือถือเป็นเวลานานๆ โดยที่เรามักจะไม่รู้ตัวว่านานเพียงใด จนกระทั่งคุณรู้สึกปวดคอหรือเมื่อยไหล่นั้นแหละจึงจะนึกขึ้นได้ว่าต้องยืดตัวเพื่อคลายความเมื่อยล้าเสียบ้าง หลายคนอาจจะคุ้นเคยกับอาการของ Text Neck กันดีไม่ว่าจะเป็นเมื่อยคอ ปวดหัว ปวดแขน ปวดไหล่ และปวดตามข้อต่อ เหล่านี้คืออาการที่เกิดจากโรค Text Neck ทั้งสิ้น



ฟังดูเหมือนจะไม่ร้ายแรงอะไร แต่อันที่จริงแล้วส่งผลเสียที่หนักล้นทีเดียว เนื่องจากศีรษะของมนุษย์มีน้ำหนักเฉลี่ยอยู่ที่ 4.5-5.5 กก. ซึ่งคอและไหล่ไม่ได้ถูกออกแบบมาให้สามารถรองรับน้ำหนักเท่านี้เป็นระยะเวลานาน ทุกๆ ครั้งที่เราก้มศีรษะไปข้างหน้า 2.5 ซม. กล้ามเนื้อที่คอจะเกร็งมากขึ้น 10 เท่า หากเราก้มศีรษะไปข้างหน้ามากถึง 7.62 ซม. จะเท่ากับเป็นการเพิ่มน้ำหนักให้ศีรษะมากถึง 13.6 กก. เวลาที่เราก้มศีรษะนานๆ เส้นเอ็นที่ยึดไว้จะอ่อนแอ สันหลังด้านบนจะปูดออก เส้นประสาทถูกกดทับ ซึ่งจะทำให้มีอาการปวดแขนตามมาด้วย

ก่อนหน้านี้เคยมีผลการศึกษาจาก American Public Health Association ที่สนับสนุนข้อคิดเห็นนี้มาแล้ว ผลการศึกษาระบุว่าอาการปวดคอและปวดไหล่ของนักศึกษามหาวิทยาลัยที่ทำการศึกษานั้นน่าจะมาจากนิสัยการใช้โทรศัพท์มือถือ

คำถามที่ตามมาคือจะทำอย่างไรจึงจะป้องกันไม่ให้เกิดอาการ Text Neck ผู้เชี่ยวชาญแนะนำว่าหากคุณเป็นคนที่ติดการส่งข้อความทางโทรศัพท์มือถืออยู่ตลอดเวลาควรหยุดพักบ่อยครั้ง ออกกำลังกายกล้ามเนื้อด้วยการยืดศีรษะ คอ และหลัง ควรให้มือถืออยู่ในระดับสายตาเพื่อให้ลำคอและกระดูกสันหลังขนานกันเป็นเส้นตรง ไหล่ไม่ห่อลงไป พยายามใช้สมาร์ตโฟนเท่าที่จำเป็น และทำกิจกรรมอย่างอื่นบ้าง

สำหรับวิธีการออกกำลังกายเพื่อป้องกันโรค Text Neck ได้แก่ การออกกำลังกายที่จะช่วยให้กล้ามเนื้อบริเวณคอและไหล่ได้ผ่อนคลาย ทั้งการเล่นโยคะหรือกายบริหารแบบพิลาทิสที่มุ่งเน้นไปที่การทำให้ร่างกายของเราอยู่ในท่าที่ถูกต้อง ทำให้ได้ทุกวันก็จะช่วยป้องกันปัญหานี้ได้

ใครที่ได้ลองปฏิบัติตนตามนี้แล้วแต่ยังไม่ได้ผลแสดงว่า Text Neck ของคุณค่อนข้างจะรุนแรง จึงควรไปพบและปรึกษาแพทย์ อย่างน้อยๆ อาจต้องใช้ยาจำพวกคลายกล้ามเนื้อ แต่หากอาการเกิดไปกระทบจนทำให้กลุ่มประสาทในบริเวณดังกล่าวถูกบีบกดอยู่นานๆ จนเกิดอาการปวดประสาท จัดอยู่ในขั้นที่ต้องให้แพทย์ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางดูแลจะดีที่สุด



yoga vs text neck

เรามีท่าโยคะง่ายๆ เพื่อใช้ป้องกันโรค Text Neck มาฝากกัน

ท่าที่ 1

ท่านี้ให้นำบล็อกโยคะ 2 ก้อนมาใช้ประกอบ โดยวางบล็อกโยคะก้อนแรกไว้บริเวณสะบัก ก้อนที่ 2 วางรองศีรษะไว้ จากนั้นให้นอนหงาย ชันศอกไว้แล้วค่อยๆ เอนหลังลง เมื่อปรับ ตำแหน่งของบล็อกได้ดีแล้วให้กางแขนห่าง ออกจากลำตัวประมาณ 45 องศา หายใจเข้าจะนอนเหยียดขาแยกเท้าห่างแบบท่าศพก็ได้ หรือจะงอเข่าประกบฝ่าเท้าเข้าหากัน ให้เข้าทั้งสองข้างซีกออกด้านนอกก็ได้ หลังผ่อนคลาย หายใจเข้าลึกๆ ออกยาวๆ ประมาณ 1-3 นาที ตามความเหมาะสมของร่างกาย การนอนในท่านี้ จะช่วยขยายทรวงอก ยืดลำคอส่วนหน้า ทำให้ หายใจได้ลึกขึ้นอีกด้วย เวลาออกจากท่าให้ค่อยๆ ตะแคงลำตัวไปทางด้านข้าง นำบล็อกออก นอน หายใจสักครู่ 3-5 รอบลมหายใจ แล้วค่อยๆ ลุก กลับขึ้นมาสู่ท่านั่ง



ยังมีโยคะอีกหลายท่าที่สามารถช่วยป้องกันโรค Text Neck ได้ ผู้สนใจสามารถหาข้อมูลเพิ่มเติมได้จากแหล่งข้อมูลต่างๆ ที่สำคัญควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพราะนอกจากจะช่วยป้องกัน โรคภัยไข้เจ็บแล้วยังทำให้สุขภาพแข็งแรงอีกด้วย 🙏

ท่าที่ 2

ท่านี้เริ่มจากการนั่งคุกเข่าทับส้นเท้า หาก ท่านใดมีอาการบาดเจ็บที่เข่าสามารถนั่งขัดสมาธิ หรือนั่งบนเก้าอี้ที่ไม่มีพนักพิงก็ได้

จากนั้นให้ประสานมือด้านหลังสะโพก พยายามผลักไหล่ไปด้านหลัง บีบไหล่ บีบ ข้อศอกเข้าหากัน แล้วจึงค่อยบีบฝ่ามือเข้าหา กันเป็นลำดับสุดท้าย หากท่านใดไม่สามารถบีบ ฝ่ามือชิดติดกันได้ไม่ต้องกังวลใจให้ทำเท่าที่ สามารถทำได้ อย่าฝืนร่างกายเพราะอาจเกิด การบาดเจ็บ สำหรับผู้ฝึกใหม่แนะนำให้นำบล็อก มาวางไว้ด้านหลังหัวเข่า ห่างไปประมาณ 1 ฝ่ามือ จากนั้นหายใจเข้ายืดตัวขึ้นหลังตรง เยกหน้า ขึ้น หายใจออก ก้มศีรษะลงใกล้บล็อก ดึงแขน ดึงขึ้นตรง

สิ่งที่ต้องระวัง !!! อย่าให้สะโพกลอย ขึ้นจากส้นเท้า กดน้ำหนักลงที่สะโพกไว้ หาก ศีรษะไม่ถึงบล็อกสามารถปรับระดับบล็อกให้ สูงขึ้นได้

หมายเหตุ ผู้ที่มีภาวะความดันสูง ความ ดันต่ำ ไทรอยด์เป็นพิษ และโรคหัวใจให้ใช้ บล็อกช่วย สำหรับผู้ที่ฝึกมานานแล้วหรือมี ความยืดหยุ่นดีจะไม่ใช้บล็อกก็ได้ ให้ทำเช่นนี้ เซตละ 5 ครั้ง จำนวน 2 เซต ระหว่างเซตและ หลังจากทำครบ 2 เซต ให้นั่งทับส้นเท้าหลังตา ผ่อนคลายสักครู่เพื่อป้องกันการหน้ามืดวิงเวียน

5 กีฬา กับการเผาผลาญไขมัน

ความอ้วนเป็นปัญหาที่อยู่กับผู้คนมาโดยตลอด หลายคนลดความอ้วนมาทั้งชีวิตก็ยังไม่ประสบความสำเร็จ บางคนทำทุกอย่างทั้งอดอาหาร กดจุด ฝังเข็ม รับประทานยา หรือกาแฟลดความอ้วน ได้ความพอใจ แต่เมื่อหยุดวิธีการเหล่านี้ความอ้วนกลับมาทักทาย หรือบางครั้งกลับกลายเป็นว่าความอ้วนกลับมาหนักมากกว่าเดิมเสียอีก

การออกกำลังกายดูเหมือนจะเป็นวิธีการที่ช่วยให้ผอมได้อย่างจริงจังและยั่งยืน ปัจจุบันจึงมีผู้คิดค้นวิธีการออกกำลังกายแนวใหม่ขึ้นมามากมาย เช่น Aqua-Spin, High Intensive Interval Training หรือเรียกย่อๆ ว่า H.I.I.T, T25 เป็นต้น แต่หลายคนไม่สามารถเข้าถึงการออกกำลังกายแนวใหม่เหล่านี้ได้ บางคนอาจมีสภาพร่างกายที่ไม่เหมาะสม บางคนอาจอยู่อาศัยห่างไกลจุดที่จะไปใช้บริการ ดังนั้น จึงควรหันกลับมาพิจารณาการออกกำลังกายแบบสามัญที่ช่วยในการเผาผลาญไขมัน ทำให้หุ่นดี สุขภาพดีได้ไม่แพ้การออกกำลังกายแบบอินเทรนด์กันดีกว่า

เรามาดูกันว่ากีฬาประเภทใดบ้างที่ช่วยให้ร่างกายฟิตแอนด์เฟิร์มหากทำเป็นประจำ

let's
exercise

1. ว่ายน้ำ

การออกกำลังกายแบบธรรมดาอย่างการว่ายน้ำ ทั้งปลอดภัยต่อแรงกระแทกที่ข้อต่อหัวเข่า และช่วยให้ออกกำลังกายได้มากกว่าในเวลาเดียวกัน เพราะในน้ำมีแรงเสียดทานมากกว่าบนบกถึง 14% ดังนั้น ทุกแรงที่คุณออกไปในน้ำจะให้ผลลัพธ์ในการเผาผลาญไขมันและช่วยกระชับกล้ามเนื้อ ได้ดีกว่าการออกกำลังกายบนบกทั้งปวง

การเผาผลาญ: 260-700 กิโลแคลอรี/ชั่วโมง สำหรับการว่ายน้ำในความเร็วปานกลาง

ผลลัพธ์ที่ได้: กระชับกล้ามเนื้อลำตัว กล้ามเนื้อช่วงไหล่ และต้นขาด้านหลัง

2. วิ่งจ็อกกิ้ง

การวิ่งจ็อกกิ้งเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิก ที่ช่วยกระตุ้นระบบการไหลเวียนของเลือด ขณะออกกำลังกายหัวใจจะบีบตัวมากขึ้นเพื่อส่งเลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อเพื่อให้เปลี่ยนเป็นพลังงาน หลอดเลือดจะเกิดการขยายตัวกว้างขึ้น และมีความยืดหยุ่นมากขึ้น สามารถลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันสูง และโรคจากความเครียดต่างๆ ได้ดีทีเดียว

การเผาผลาญ: 600-750 กิโลแคลอรี/ชั่วโมง ในความเร็วปานกลาง

ผลลัพธ์ที่ได้: กล้ามเนื้อหน้าขา หลังขา ไปจนถึงกล้ามเนื้อหน้าท้องและกล้ามเนื้อหน้าอก

3. กระโดดเชือก

การกระโดดเชือกเป็นกีฬาอีกชนิดหนึ่งที่ทำได้ง่ายมาก ควรทำให้ได้ครั้งละ 5-15 นาที แล้วค่อยเพิ่มเป็น 20-40 นาที ประมาณสัปดาห์ละ 3-4 วัน รับรองว่าคุณจะมีหุ่นที่กระชับและเข้ารูปขึ้นอย่างแน่นอน เพราะการออกกำลังกายด้วยการกระโดดเชือกเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่ช่วยทำให้ลดเซลล์ไขมัน รวมทั้งเผาผลาญ

ไขมันได้ทุกส่วนของร่างกาย และยังมีส่วนช่วยปรับปรุงความแข็งแรงและสมรรถนะในการทำงานของหัวใจให้ดีขึ้นอีกด้วย

การเผาผลาญ: 780 กิโลแคลอรี/ชั่วโมง (ที่ความเร็ว 120 รอบ/นาที)

ผลลัพธ์ที่ได้: ช่วยให้ร่างกายโดยรวมฟิตขึ้น ขาและแขนแข็งแรงขึ้น

4. เล่นฟุตบอล

เป็นกิจกรรมที่เหมาะกับคุณผู้ชายทั้งหลายอย่างมาก ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของร่างกาย ทั้งส่วนบนและส่วนล่าง โดยเฉพาะขา เท้า รวมถึงต้นขาได้เป็นอย่างมาก นอกจากนั้นยังฝึกฝนสไตล์ประสาทและไหวพริบในเวลาเดียวกันด้วย

การเผาผลาญ: 900-1,400 กิโลแคลอรี/ ชั่วโมง

ผลลัพธ์ที่ได้: สร้างกล้ามเนื้อทั้งส่วนบนและส่วนล่างของร่างกาย โดยเฉพาะขา เท้า รวมถึงต้นขา

5. เต้นแอโรบิก

การเต้นแอโรบิกเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายแบบกลุ่มที่ได้รับความนิยมเป็นอย่างมาก ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ ตามลานหน้าห้างสรรพสินค้า สวนสาธารณะ หรือสนามกีฬาต่างๆ มักจะมีกิจกรรมเต้นแอโรบิกอยู่เสมอ เพราะการออกกำลังกายลักษณะนี้จะช่วยให้เราสามารถขยับเขยื้อนอวัยวะทุกส่วนของร่างกายได้อย่างทั่วถึงมากที่สุดและเผาผลาญภายในร่างกายได้ดีมากที่สุดด้วย

การเผาผลาญ: 500-700 กิโลแคลอรี/ชั่วโมง

ผลลัพธ์ที่ได้: กระชับกล้ามเนื้อทั่วทั้งลำตัว

ลองเลือกกีฬาที่เหมาะสมกับคุณ แล้วทำเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ เพียงเท่านี้หุ่นดี และสุขภาพที่แข็งแรงย่อมไม่หนีคุณไปไหน 🍀



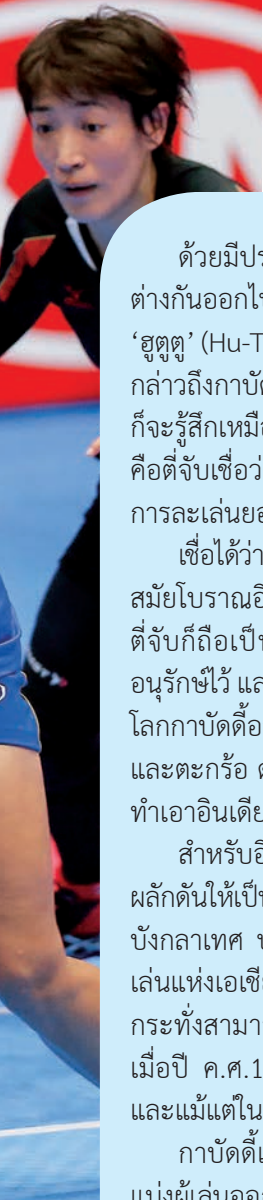
กาบัตดี

ที่จับอินเตอร์

ปิดฉากมหกรรมกีฬาแห่งทวีปเอเชีย ‘เอเชียนเกมส์ 2014’ ที่ประเทศเกาหลีใต้ ที่ส่งท้ายกองทัพนักกีฬาไทยสามารถคว้าเหรียญทอง 12 เหรียญ, เหรียญเงิน 7 เหรียญ และเหรียญทองแดง 28 เหรียญ เป็นที่ 6 ของรายการ

|| มั้งจะมีเรื่องน่าเสียดายอยู่บ้างแต่เรื่องน่าภูมิใจก็มีอยู่ไม่น้อย โดยเฉพาะทีมกาบัตดีหญิงไทยที่แม้จะทำได้เพียงเหรียญทองแดงแต่ผลงานก็สร้างความประทับใจได้ไม่น้อยเพราะสู้กับต้นตำรับอย่างอินเดียได้อย่างสูสีชนิดมีลุ้น และที่สำคัญกาบัตดีหญิงไทยเข้าชิงชัยศึกเอเชียนเกมส์ครั้งนี้เป็นครั้งที่ 2 ส่วนเมื่อปี ค.ศ. 2010 ที่ประเทศจีนนั้นไทยเราได้เหรียญเงิน

กาบัตดีถือเป็นกีฬาประจำชาติของประเทศอินเดียเพราะเกิดขึ้นในดินแดนแห่งนี้กว่า 4,000 ปีมาแล้ว ทั้งนี้ เพื่อพัฒนาศักยภาพบุคคลให้คล่องแคล่ว มีไหวพริบที่เฉียบขาด แข็งแรง มีความยืดหยุ่นอ่อนตัว ส่งเสริมความกล้าหาญ เชื่อมั่นในตัวเอง รู้จักวางแผน และแก้ปัญหาเฉพาะหน้า



ด้วยมีประวัติศาสตร์อันยาวนาน กาบัตตีจึงมีชื่อเรียกที่แตกต่างกันออกไป โดยอินเดียใต้เรียก ‘เชดูกูดู’ (Chedugudu) หรือ ‘ฮูตูตู’ (Hu-Tu-Tu) ส่วนมาเลเซียกับไทยเรียกว่า ‘ตีจับ’ ฉะนั้นเมื่อกล่าวถึงกาบัตตีหลายคนอาจไม่คุ้น กระทั่งได้เห็นรูปแบบการเล่นก็จะรู้สึกเหมือนเคยผ่านกีฬาชนิดนี้มาบ้าง แต่เมื่อบอกว่ากาบัตตีคือตีจับเชื่อว่าแทบทุกคนต้องรู้จักแน่นอน เนื่องจากเป็นหนึ่งในการเล่นยอดนิยมในวันวานของเด็กไทย

เชื่อได้ว่าตีจับคงพัฒนาสืบต่อมาจากกาบัตตีของอินเดีย เพราะสมัยโบราณอินเดียกับไทยติดต่อกันมาช้านาน ถึงกระนั้นตีจับก็ถือเป็นวัฒนธรรมหนึ่งของประเทศไทยที่ควรรักษาและอนุรักษ์ไว้ และหากพัฒนาอย่างเอาใจใส่ต่อไปภายภาคหน้าแชมป์โลกกาบัตตีอาจเป็นของไทยได้ไม่ยาก เขตหน้าชุดาไม่แพ้มวยไทยและตะกร้อ ดังตัวอย่างในเอเชียนเกมส์ 2014 ที่ฝีมือทีมหญิงไทยทำเอาอินเดียเหงื่อตก หัวใจ กลัวเสียแชมป์กันเลยทีเดียว

สำหรับอินเดียนั้นเขาให้ความสำคัญกับกาบัตตีมาก ออกแรงผลักดันให้เป็นกีฬาสากลอย่างแข่งขัน โดยเริ่มแรกได้ร่วมกับเนปาล บังกลาเทศ ปากีสถาน และศรีลังกา ก่อตั้งสหพันธ์กาบัตตีสมัครเล่นแห่งเอเชีย (A.A.K.F.) ขึ้นในเดือนพฤษภาคม ปี ค.ศ. 1978 กระทั่งสามารถบรรจุเข้าสู่เอเชียนเกมส์ครั้งที่ 11 ที่ประเทศจีน เมื่อปี ค.ศ.1990 เป็นครั้งแรก จนแพร่หลายอย่างเช่นปัจจุบัน และแม้แต่ในประเทศรัสเซีย อังกฤษ ฝรั่งเศสก็เป็นที่นิยม

กาบัตตีเป็นกีฬาประเภททีมที่เน้นความสามารถของบุคคล แบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ฝ่าย ฝ่ายละ 7 คน (ตัวสำรอง 3 คน) เป็นฝ่ายรุกและฝ่ายรับ แข่งบนลานกว้างสี่เหลี่ยม ไม่มีอุปกรณ์ใดนอกจากร่างกายและความสามารถ เวลาการแข่งขันแบ่งเป็นครึ่งๆ ครึ่งละ 20 นาที พัก 5 นาที

การเก็บแต้ม ผู้เล่นฝ่ายรุก 1 คน ต้องบุกเดี่ยวเข้าไปในแดนคู่ต่อสู้ที่มีถึง 7 คน ทำอย่างไรก็ได้ (ภายใต้กติกา) ให้อวัยวะแต่ละฝ่ายตรงข้ามให้ได้ แต่ละลูกจะได้ 1 แต้ม ฝ่ายรับที่ถูกแตะต้องออกจากสนาม แต่ถ้าฝ่ายรุกพลาดทำลูกจับก็ต้องออกจากสนามเช่นกัน ฝ่ายรับที่จับฝ่ายรุกได้จะมีสิทธิ์เรียกผู้เล่นฝ่ายตนที่ออกจากสนาม

กลับมาเสริมทัพได้ หมดเวลาการแข่งขันทีมใดคะแนนมากกว่าก็คว้าชัยไป ทั้งนี้ หากระหว่างการแข่งขันทีมหนึ่งทีมใดถูกแตะให้ออกจนหมดผู้เล่นก่อนเวลาจะครบ ต้องทำการล้างเกมแล้วเริ่มต้นใหม่ แต่ต้องเสียแต้ม 2 คะแนน

ทุกครั้งที่ฝ่ายรุกบุกเข้ารั้งฝ่ายรับต้องเปล่งเสียงว่า ‘กาบัตตี’ เสมอ แล้วเวลาในการรุกรุกก็มีเพียง ‘ลมหายใจเดียว’ (30 วินาที) หากหมดเวลาแล้วยังไม่สามารถแตะใครได้ก็จะเสียแต้ม ฉะนั้นต้องรีบกลับมาก่อนเมื่อร่างกายเริ่มต้องการออกซิเจนเพิ่ม

จากกติกาเหล่านี้จึงทำให้ใครที่ได้สัมผัสกาบัตตีแล้วมักจะติดใจ เพราะทุกการเล่นมีแต่ความตื่นเต้น ชิงไหวชิงพริบ และการจะเล่นกาบัตตีได้ต้องมีความพร้อมทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ลองทดสอบดูเล่นๆ ด้วยการเปล่งคำว่า ‘กาบัตตี’ แล้วเดินไปมาช้าๆ ภายในลมหายใจเดียวโดยไม่ต้องไปออกท่าออกทางจ้องจับหรือหนีใคร ก็คงรู้ได้ว่าต้องอดทนเพียงไร ฉะนั้นร่างกายต้องได้รับการฝึกฝนมาเป็นอย่างดี มีพลังปอด และอวัยวะภายในแข็งแรง ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ นี่ถือเป็นเสน่ห์อย่างหนึ่งของกาบัตตี

กาบัตตีแม้จะเน้นความสามารถส่วนบุคคลแต่ทีมเวิร์กก็สำคัญไม่ด้อยไปกว่ากัน เพราะการตั้งรับเพื่อจับฝ่ายรุกนั้นต้องอาศัยความพร้อมเพียงสามัคคีชนิดที่มองตาก็รู้ใจ เรียกได้ว่า เป็นกีฬาที่พัฒนาทั้งสังคมและปัจเจกบุคคลได้เป็นอย่างดี

เสน่ห์อีกอย่างหนึ่งของกาบัตตีคือท่าทางหลอกล่อของฝ่ายรับที่จะจับฝ่ายรุกให้ได้ บางทีมลีลาดี กางแขนกางขา ออกจังหวะล้อมจับได้อย่างน่ามอง น่าขัน บางครั้งออกหลุดลอยแม่ไม่มวยไทยจะเข้าพาดทางก็มี สร้างความสนุกสนานให้กับผู้ชมไม่น้อย และกองเชียร์ก็มีมากที่เปลือกลั่นหายใจลั่นจนตัวโก่ง

กาบัตตีเป็นกีฬาที่เรียบง่าย ขอแค่มีพื้นที่ว่างให้เล่น แต่สามารถพัฒนาร่างกายได้อย่างมหาศาล แกรมสนุกเพลิดเพลิน วันหยุดมีโอกาสมะลองชวนญาติสนิทมิตรสหายมาออกกำลังกายกัน หรือชวนไปชมหาดทรายขาวริมทะเล แล้วเสริมด้วยกาบัตตีก็ดูน่าจะทำดี **h**

sport



seasonal

changes can be harsh

on skin



เมื่ออากาศเริ่มเปลี่ยนแปลงเข้าสู่ฤดูหนาวซึ่งสัมผัสได้ด้วยสายลมหนาวพัดโชยเอื่อยมาต่อกาย สิ่งที่กำลังคุณผู้หญิงและคุณผู้ชายต้องพึงระวังคือการมีผิวแห้ง ดังนั้น การดูแลผิวพรรณให้ชุ่มชื้นอยู่เสมอจึงเป็นเรื่องสำคัญ และต้องทำอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้คุณเตรียมพร้อมสำหรับวันที่อากาศเริ่มเปลี่ยนแปลงเข้าสู่ฤดูหนาว และปรนนิบัติผิวให้ชุ่มชื้นอย่างถูกวิธี



1. **don't:** การขัดผิวบ่อยๆ ความแห้งจะถามหา

ในฤดูหนาวไม่ควรขัดผิวด้วยใยบวบหรือสครับ เพราะจะเพิ่มความแห้งกร้านให้ผิวเป็นขุยหลุดลอกง่ายยิ่งขึ้น

do: การใช้แปรงขนสัตว์นุ่มๆ แทนการขัดผิวก่อนล้างหน้า

แล้วบำรุงด้วยครีมที่มีส่วนผสมของว่านหางจระเข้จะช่วยคงความชุ่มชื้นให้กับผิวได้

Recommend: Vichy Normaderm 3 in 1 ช่วยทำความสะอาด ลดความมันและสิ่งสกปรก ผลัดเซลล์ผิวมาส์กเพียงบางๆ ให้ทั่วใบหน้า ปลอ่ยให้แห้ง 5 นาที ล้างออกด้วยน้ำสะอาด ก็จะช่วยให้ผิวหน้าเนียนใสแลดูอ่อนโยนมากยิ่งขึ้น (800 บาท)



2. **don't:** การปล่อยให้ผิวเปื่อยโชกผิวจะสดชื่น

หลังจากล้างหน้าควรรีบเช็ดให้แห้ง ผิวที่สัมผัสน้ำนานๆ ยิ่งจะทำให้ผิวแห้งมากยิ่งขึ้น เพราะความชุ่มชื้นจะระเหยออกไปจากชั้นผิว

do: การสร้างความผ่อนคลายให้ผิว

การนวดเบาๆ ระหว่างที่ซึโลมครีมบำรุง แบนมือทั้งสองบนใบหน้า เพื่อส่งต่อความอบอุ่น จะช่วยให้ครีมซึมเข้าสู่ผิวได้ดีขึ้น

Recommend: Sulwhasoo Harmonizen Regenerating Cream อุดมไปด้วยสมุนไพรบำรุงผิวพร้อมไม้พาย Spatula จากหินภูเขาไฟสีดำ เมื่อนำมาจุดจุดต่างๆ จะช่วยกระตุ้นและช่วยฟื้นฟูพลังงานของเซลล์ผิวบนใบหน้าให้มีชีวิตชีวา (สอบถามราคาได้ที่ เคนเตอร์)



3. **don't:** การใช้ผลิตภัณฑ์บนตลอดกาล

เมื่ออากาศเปลี่ยนควรเปลี่ยนเครื่องสำอางเพื่อลดการสะสมของสารเคมีเพราะการใช้ผลิตภัณฑ์เดิมซ้ำนานๆ จะทำให้ผิวได้รับการบำรุงลดลง

do: ผู้ที่มีผิวแห้งในหน้าหนาวควรเลือกใช้ครีมบำรุงสูตรน้ำมัน ทั้งนี้ เพื่อป้องกันผิวอุดตันและคืนความชุ่มชื้นแก่ผิว

Recommend: Aqua+ Series Milky Fortifying Hydrator โลชั่นสูตรน้ำมันเข้มข้น ไม่ทำให้เหนียวเหนอะหนะ เหมาะสำหรับผู้ที่ผิวมัน และเป็นสิวง่าย (1,420 บาท)

4. **don't:** การละเลยแม้แต่การดูแลตัวเองด้วยวิธีเบสิก ทั้งการพักผ่อน การออกกำลังกาย และควรดื่มน้ำให้เพียงพอ

do: ควรเริ่มจากการบริหารเวลาให้สมดุลกับตนเอง

แล้วค่อยมองหาสิ่งที่ 'ใช่' เพื่อเป็นของขวัญสำหรับตัวคุณเอง **Recommend: Skin Inc Superstar Holidays Set** เซตของขวัญเพื่อผิวสวยอู่มั่น ประกอบด้วย Pure Revival Peel (60 ml) เนื้อเจลใสช่วยขัด

ผิวอย่างอ่อนโยน และคืนความอ่อนเยาว์สู่ผิวของคุณ Pure Deep Sea Hydrating Mask (50 ml) มาส์กเนื้อเจลใสที่มีส่วนผสมของน้ำทะเลลึกจากเกาะโอกินาวาของญี่ปุ่นที่ช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นได้อย่างล้ำลึก (3,037 บาท)

5. **don't:** เมกอัพสามารถเลือนรางได้ทั้งที่อากาศแห้งหนาว

ในฤดูหนาวเมกอัพมีโอกาสเลือนได้เช่นเดียวกับช่วงอากาศร้อน ข้อนี้ประมาทไม่ได้โดยเฉพาะอายไลเนอร์

do: สูตรกันน้ำติดทนนานใช้ได้ทุกฤดูกาล

แต่ที่สำคัญควรทำความสะอาดด้วยคลีนเซอร์อยู่เสมอ

Recommend: BYS Jumbo Liquid Eyeliner Pen ปากกาอายไลเนอร์สูตรกันน้ำ สีดำสนิท ไม่จับตัวเป็นก้อน เส้นคมชัดสม่ำเสมอตลอดทั้งวัน (450 บาท)



6. **don't:** การขาดความมั่นใจหากริ้วปากขีดและแห้งแตก

ฤดูหนาวลิปกลอส ลิปบาล์ม จะช่วยแต่งริมฝีปากให้ดูอู่มะเขิบบสุขภาพดี

do: หากรู้สึกว่าริมฝีปากแห้งมาก ก่อนนอนทาลิปบาล์มแบบไม่มีสีให้ทั่วริมฝีปากและบริเวณรอบๆ เพื่อสัมผัสที่เนียนนุ่มขึ้นในรุ่งเช้า

Recommend: Victoria Jackson Lip Addiction ชุดลิปบาล์มเนื้อเชียร์เนียนพร้อมแปรง เม็ดสีละเอียดยเข้มข้นใน 2 เฉดสี Cocktail Sweet และ Natural Beauty มีส่วนผสมของมอยส์เจอร์เซอรั่มเข้มข้น และกลิ่นหอมอ่อนๆ จากธรรมชาติ (990 บาท)



fashion story

การเลือกแว่นตา ให้เหมาะสำหรับคุณ

คว่นตาไม่เพียงแต่เป็นอวัยวะที่ทำให้เรามองเห็นสิ่งสวยงามในโลกใบนี้ แต่ยังทำให้เจ้าของดวงตาสวยงามนำมองอีกด้วย ดังนั้น ผู้ที่มีปัญหาเรื่องการมองเห็นจึงไม่ควรละเลยการเลือกแว่นสายตาให้เข้ากับบุคลิกภาพและใบหน้าของคุณ ทั้งนี้ แว่นตาไม่เพียงใช้เพื่อแก้ปัญหาสายตาเพียงเท่านั้น แต่แว่นตาอย่างแว่นกันแดดยังสามารถเพิ่มความเท่ เก๋ไก๋ให้ผู้สวมใส่ได้ ลองมาดูกันว่าแว่นแบบไหนจึงจะเหมาะสมสำหรับคุณ

1. กรอบแว่นควรต่างจากกรุหน้าของผู้สวมใส่ อาทิ หากใบหน้ากลม ควรเลือกแว่นตาที่เป็นกรอบเหลี่ยม
2. ขนาดของแว่นตาควรเหมาะกับใบหน้า
3. แว่นตาควรเข้ากับบุคลิกภาพ เช่น หากเป็นคนเรียบง่ายไม่ควรเลือกกรอบแว่นที่มีสีฉูดฉาดเกินไป หลักเกณฑ์ในการเลือกแว่นตาให้เข้ากับตัวตนของผู้สวมใส่คือสังเกตจากเสื้อผ้า กรอบแว่นตา (หากเป็นแว่นกันแดดอาจนับรวมสีเลนส์ได้) ควรมีสีโทนเดียวกับชุดที่ใส่ ทั้งนี้ กรอบแว่นตาสีเรียบๆ อย่างสีดำหรือสีขาวดูเหมือนเข้าได้กับเสื้อผ้าทุกรูปแบบ ขอเพียงให้รูปทรงรับกับใบหน้าก็พอ





โครงหน้ากับแว่นตา

ใบหน้ารูปสามเหลี่ยม รูปหัวใจ และรูปเพชร เนื่องจากใบหน้าลักษณะนี้มีหน้าผากที่กว้าง ส่วนคางแคบลงมา จึงควรเลือกแว่นตาที่กรอบด้านล่างกว้างกว่าส่วนบน หากเป็นแว่นกันแดดควรเน้นสีอ่อนๆ

ใบหน้ายาว เพื่อช่วยลดความยาวของใบหน้า ควรเลือกแว่นที่เป็นทรงเรขาคณิต อาทิ สี่เหลี่ยม สามเหลี่ยม หรือกลมก็ได้ โดยเน้นแบบที่มีส่วนกว้างมากหน่อย

ใบหน้ารูปไข่ ผู้อ่านท่านใดมีหน้ารูปไข่ขอบอกว่าไม่ต้องกังวลกับการเลือกกรอบแว่นตา เพราะแว่นตาทุกรูปแบบเหมาะสมสำหรับคุณ เพียงแต่ควรเข้ากับบุคลิกที่กล่าวมาแล้วข้างต้นก็พอ

ใบหน้ากลม สำหรับใบหน้ากลมกรอบแว่นตาต้องห้ามคือกรอบกลม เพราะจะยิ่งเพิ่มความกลมเพื่อขจัดความกลมออกไปควรเลือกแว่นตากรอบสี่เหลี่ยมหรือสามเหลี่ยมที่มีมุมเฉียงขึ้นเล็กน้อย

ใบหน้าสี่เหลี่ยม ต้องปฏิเสธแว่นตากรอบเหลี่ยม ควรเน้นกรอบกลมโค้ง รูปไข่ หรือหยดน้ำ จะช่วยให้มีเสน่ห์ หรือหากใจรักแว่นตากรอบเหลี่ยมมาก ควรเป็นเหลี่ยมที่มีมุมโค้งมน

จุมุกกับแว่นตา

แม้คุณมีใบหน้ารูปไข่ไม่ได้หมายความว่าทุกคนจะมีจุมุกที่สมดุลกับใบหน้าเสมอไป ดังนั้นการเลือกแว่นตาจึงควรคำนึงถึงลักษณะของจุมุกด้วยเช่นกัน

จุมุกใหญ่ ควรเลือกแว่นตาที่มีกรอบใหญ่ตามไปด้วย เพราะหากเป็นกรอบเล็กจะขับให้จุมุกดูใหญ่และเด่นขึ้นมาอีก ทำให้ไม่น่ามอง

จุมุกยาว ควรเป็นแว่นตาที่ก้านสูงเพื่อดึงจุดสายตาผู้มองให้มาอยู่ที่ขมับแทน อีกทั้งแว่นตาที่มีสะพานแว่น 2 ชั้นจะช่วยให้จุมุกดูสั้นลงได้

จุมุกเล็ก ควรเลือกแว่นสูงและสีอ่อน เพราะจะช่วยให้จุมุกมองดูยาวขึ้น

นอกจากนี้แว่นตาควรกว้างกว่าขมับของคุณเล็กน้อยจึงจะใส่แล้วพอดี มิฉะนั้นแว่นจะดูเล็กกว่าใบหน้า

จากที่กล่าวมาข้างต้นผู้อ่านทุกท่านคงจะได้แนวทางในการเลือกแว่นตาและอาจนึกสนุกหยิบแว่นตาขึ้นมาลองเลือกกันบ้างแล้ว แต่นอกจากความสวยงามแล้วคุณควรคำนึงถึงประโยชน์ของแว่นตาประกอบด้วย อาทิ หากต้องใส่แว่นตาเพื่อทำงานหนักควรเลือกประเภทที่มีความคงทน หรือหากใส่ออกกำลังกายควรเน้นที่ความกระชับ เพราะนอกจากเสริมบุคลิกภาพแล้ว แว่นตายังช่วยถนอมสายตาของคุณได้อีกด้วย ๑

new year new you

ได้เวลา หาความสูง ผ่านของขวัญ สุดคุล

ปีใหม่เป็นช่วงเวลาที่ดีที่จะตั้งใจหรือมุ่งมั่นเพื่อเป้าหมายใหม่ในชีวิต พร้อมเริ่มต้นสิ่งใหม่ๆ โดยละทิ้งเรื่องไม่ดี และลุยไปข้างหน้าอย่างมีความสุข ขณะเดียวกันถือเป็นช่วงเวลาที่จะได้มอบความรู้สึกดีๆ ให้กับคนพิเศษข้างกายด้วยของขวัญชิ้นเด็ดที่สะท้อนสไตล์ของแต่ละคน



1.

คอลเล็กชั่น 'The Reva' ฉลองครบรอบ 10 ปีของ Tory Burch ซึ่งตั้งตามชื่อมารดาของทอรี นำเสนอผ่านดีไซน์โลโก้ไอคอนของแบรนด์ที่เป็นรูปดัมเบลที่มาประดับบนหน้าปัด ผลิตโดยช่างฝีมือชั้นปรมาจารย์

2.

กระเป๋าเดินทางดีไซน์หรูหรา Elle Licensing สร้างสไตล์ที่แตกต่างจากการผจญภัยในโลกกว้าง พร้อมความทนทานและน้ำหนักเบาที่ช่วยให้คุณพร้อมออกไปลุยกับทุกทริป



3.

คอลเล็กชั่น 'Tutu for Tutti' แรงบันดาลใจแห่งความฝันและการแสดงบัลเลต์นำมาเป็นรายละเอียดในการออกแบบพร้อมเทคนิคอันประณีต ช่วยให้ชุดเดรสดูเรียบหรูสง่างามและคลาสสิก



4.

แอ็กเซสเซอรีส์ที่ได้ไอเดียหลักมาจากความงดงามและลึกลับของดอกไม้ เติมเต็มคอลเล็กชั่น 'Forever Mine' จาก Kloset ให้ทวีความตราตรึงใจ เสริมลุคของหญิงสาวให้ดูน่าทะนุถนอมมากยิ่งขึ้น



5.

กระเป๋าขนาดเนียบสำหรับหนุ่มๆ สไตล์ Hugo Boss เพิ่มลุคสมาร์ทในวันทำงาน หรือเสริมความเท่ในวันพักผ่อนก็เหมาะสม ตอบโจทย์ฟังก์ชันการใช้งานที่ครบครัน



7.

Vickteerut เราพ่าย้อนไปหาช่วงเวลาอันแสนสุขในรั้วโรงเรียน พร้อมสไตล์เรียบโก้ ซึ่งเป็นเอกลักษณ์ในลุคแคชวล กิ้งสปอร์ต ที่ช่วยเพิ่มความเท่ ชุกช่อนความทะเล้นให้กับกางเกงขายาวทรงสวยที่มาพร้อมสายเอี๊ยมให้ดูทันสมัย

8.

การ์ตูนลายกล่องลังแสนน่ารัก สุดฮิตจากญี่ปุ่นที่กลายเป็น Cheero Power Bank ขนาด 10,400 mAh โดยมีลูกเล่นที่ปุ่มสำหรับเช็คระดับแบตเตอรี่อยู่ที่ปากเมื่อกดปุ่มไฟจะปรากฏที่ตา หากแบตเตอรี่เต็มตรงตาจะเป็นสีเหลืองสว่าง แต่ถ้าไม่ถึง 70% จะเป็นไฟสีเหลืองเข้ม และหากแบตเตอรี่กำลังหมดจะกลายเป็นสีแดง



9.

ไลฟ์สไตล์ของคนเมืองยุคใหม่ต้องมีจักรยานคู่ใจ Vanmoof T-Series สีคอปเปอร์ สีดำ และสีขาว ดีไซน์ที่สะท้อนความเป็นนักปั่นสุดชิคสไตล์ chic cruiser เพื่อการเดินทางที่ประหยัดและเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม



6.

น้ำกาแฟหอมกรุ่นมาบำรุงผิว เป็นของขวัญสุดพิเศษ 'Coffee Scrub' จาก Coffee Tree ช่วยบำรุงผิว ช่วยให้ผิวนุ่ม ชุ่มชื้น และหอมอบอวลไปด้วยกลิ่นกาแฟอันละมุนละไม



10.

ความงามอันเจิดจรัสของ Swarovski เหมาะจะเป็นของขวัญที่ออกแบบให้ดูทันสมัยและมีความเป็นอมตะไว้ได้อย่างสมบูรณ์แบบ สามารถสวมใส่ได้ทุกวัน ตั้งแต่เช้าจรดเย็นด้วยผลงานชิ้นเอกสุดเลอค่า



สินค้ามีจำหน่ายที่ Tory Burch เซ็นทรัลชิดลม ดิ เอ็มโพเรียม และชั้น M สยามพารากอน | Tutti saha mār เกิดเพลส ทองหล่อ ซอย 4 และ THAITHAI ชั้น 2 ห้างสรรพสินค้าเซ็นทรัลชิดลม | Coffee Tree ในร้าน The Selected (เดอะ ซีเล็คเตด) ไลฟ์สไตล์มัลติแบรนด์สตรี ชั้น 3 สยามเซ็นเตอร์ | Kloset ชั้น 3 สยามเซ็นเตอร์ ชั้น 1 สยามพารากอน ชั้น 2 เซ็นทรัลชิดลม และชั้น 2 เซ็นทรัลลาดพร้าว | Hugo Boss สยามพารากอน และ Morgan Lingerie Shop ชั้น 2 สยามสแควร์วัน | Vickteerut ชั้น 2 เซ็นทรัลชิดลม | Vanmoof ร้านซีลี ร้าน The Wheel Bike | Swarovski ชั้น 1 สยามพารากอน ชั้น 1 เซ็นทรัลเวิลด์ เซ็นทรัลสิลมคอมเพล็กซ์ เซ็นทรัลพลาซ่า แกรนด์ พระราม 9 เมกาบางนา เซ็นทรัลเฟสติวัล ภูเก็ต รอยัลการ์เด้น พลาซ่า พัทยา เซ็นทรัลเฟสติวัล พัทยา บีช และ เซ็นทรัลพลาซ่า เชียงใหม่ แอร์พอร์ต

happy new year happy family



S ะหว่างช่วงเวลาแห่งการเฉลิมฉลองเทศกาลปีใหม่ ที่เวียนมาถึงอีกครั้ง ผู้อ่านส่วนใหญ่อาจกำลังวางแผนว่าจะไปพักผ่อนที่ไหน บ้างอาจจะไปสนุกกับเพื่อนฝูงในสถานบันเทิงและแหล่งแฮงค์เอาท์ต่างๆ บ้างน่าจะไปดื่มด่ำกับธรรมชาติที่ไหนสักแห่ง เกิดคำถามว่ามีใครจะกลับไปฉลองเทศกาลนี้กับครอบครัวบ้าง

หากใครต้องการใช้เวลาช่วงปีใหม่มากับครอบครัวที่คุณรัก แต่ยังคงคิดไม่ออกว่าจะสร้างสีสันให้ช่วงเวลาสำคัญของครอบครัวพิเศษสุดได้อย่างไร เรามีข้อเสนอแนะมาเสนอค่ะ

มอบของขวัญและกราบขอพรจากญาติผู้ใหญ่

ปีใหม่ฟ้าใหม่ย่อมคู่กับของใหม่สิ่งใหม่ เพราะฉะนั้นเพื่อต้อนรับเทศกาลปีใหม่ก่อนเดินทางกลับบ้านแนะนำให้ซื้อของขวัญติดไม้ติดมือไปมอบให้กับพระในบ้าน ทั้งบุพการีและญาติผู้ใหญ่ที่เคารพ ไม่จำเป็นต้องราคาแพง เพียงแค่เป็นของที่สื่อถึงความใส่ใจและความห่วงใยของลูกหลาน เท่านั้นท่านก็รู้สึก

ปลาบปลื้มดีใจแล้ว อาทิ กระเช้าอาหารสุขภาพ กระเช้าผลไม้ หรือเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม

ท่องเที่ยวย้อนอดีตเพื่อรำลึกความหลังเมื่อวันวาน

เกือบทุกครอบครัวย่อมมีความหลังเมื่อวันวานที่สร้างสุขสร้างรอยยิ้มให้ โดยเฉพาะกิจกรรมในรูปแบบของการเดินทางท่องเที่ยวด้วยกัน อาทิ สถานที่ท่องเที่ยวซึ่งคุณพ่อคุณแม่เคยไปเที่ยวและประทับใจเมื่อครั้งท่านยังเป็นหนุ่มเป็นสาว หรือสถานที่ซึ่งท่านเคยพาลูกๆ ไปเที่ยวระหว่างที่ลูกยังเยาว์วัย ปีใหม่นี้ลองหวนคืนความทรงจำแสนสุขในวันวานให้ท่านอีกครั้ง ด้วยการนัดลูกหลานให้พร้อมหน้าเพื่อใช้เวลาสุดพิเศษนี้ร่วมกัน ทำให้เกิดความอบอุ่นและความสุขที่จะอบอวลในครอบครัวได้



ถ่ายรูปครอบครัวเพื่อทำ Photo Book

ด้วยเป็นช่วงเวลาที่ครอบครัวมาอยู่กันพร้อมหน้า จึงควรเก็บภาพช่วงเวลาแห่งความสุขด้วยกล้องถ่ายรูปหรือกล้องวิดีโอ เพื่อนำมาจัดร้อยเรียงเรื่องราว รวมทั้งใส่เพลงน่ารักอบอุ่น สำหรับเป็นของขวัญที่จะมอบให้บุพการีและญาติผู้ใหญ่เป็นที่ระลึกยามคิดถึง

ทำอาหารรับประทานกันเองที่บ้านเพื่อกระชับความสัมพันธ์

บางครอบครัวเลือกที่จะออกไปรับประทานอาหารร่วมกันนอกบ้าน แต่ปีใหม่นี้ลองไปจ่ายตลาดแล้วกลับมาเข้าครัว ชวนคุณพ่อคุณแม่ ญาติผู้ใหญ่ในครอบครัวมาช่วยกันปรุงอาหารมือพิเศษร่วมกัน การนั่งล้อมวงรับประทานอาหารด้วยกันที่บ้านแบบอบอุ่นและเรียบง่าย ระหว่างนั้นก็ได้พูดคุย ได้หัวเราะกัน วิธีนี้นอกจากจะช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายแล้ว ยังช่วยให้ความสัมพันธ์ของคนในครอบครัวแน่นแฟ้นขึ้นได้อีกด้วย

ทำบุญทำทานร่วมกันเพื่อเริ่มต้นปีใหม่ฟ้าใหม่

ไม่สายเกินไปที่จะเริ่มต้นปีใหม่ด้วยการจูงมือคุณพ่อคุณแม่ หรือญาติผู้ใหญ่ที่เคารพเข้าวัดไปทำบุญร่วมกัน ปล่อยนก ปล่อยปลา และไหว้พระที่วัดในบ้านเกิดเพื่อความเป็นสิริมงคล ถือเป็น การได้สร้างกุศลรับปีหน้าฟ้าใหม่ด้วยจิตใจที่งดงาม

จากที่กล่าวมาข้างต้นผู้อ่านหลายท่านอาจเลือกแล้วว่าจะสร้างช่วงเวลาพิเศษกับครอบครัว อย่ทำให้คำว่า ‘เทศกาล’ หรือ ‘วันหยุดยาว’ มาเป็นข้อจำกัดของการเดินทางกลับไปหาครอบครัวที่คุณรัก ขอให้การกลับบ้านเพื่อฉลองปีใหม่นี้เป็นจุดเริ่มต้นแห่งความสุขที่จะนำไปสู่การเดินทางกลับไปหาผู้ที่รักคุณที่สุดบ่อยครั้งยิ่งกว่านี้นะคะ **h**

จะใช้ชีวิตอย่างไร ให้เป็นสุขในช่วงปีใหม่และทุกๆ วัน

ยุ คนนี้เป็นยุคโลกาภิวัตน์ คำนี้มีความหมายหลายแง่ แต่แง่หนึ่งก็คือการไหลบ่าของบริโภคนิยม ทำให้ผู้คนมุ่งการมี การเสพ การครอบครองวัตถุเยอะๆ ทำให้ผู้คนคิดถึงแต่ตัวเองมากขึ้น ตอนนี้あたมาคิดว่าสังคมไทยมีปัญหาหลักๆ 4 ประการคือ

ประการที่ 1 ผู้คนคิดถึงตัวเองมากกว่าผู้อื่น เอาประโยชน์ส่วนตัวหรือเอาความต้องการของตัวเองเป็นที่ตั้ง ไม่สนใจส่วนรวม ไม่สนใจสังคม หรือไม่สนใจแม้กระทั่งครอบครัวด้วยซ้ำ

ประการที่ 2 ติดยึดหรือหวังพึ่งพิงทางวัตถุ เข้าใจว่าความสุขจะได้มาก็จากการเสพวัตถุ จึงคิดแต่จะครอบครองหรือว่าเสพวัตถุให้ได้มากที่สุด เพราะคิดว่าวัตถุเท่านั้นเป็นที่มาประการเดียวของความสุข

ประการที่ 3 หวังลาภลอย คอยโชค และนิยมทางลัด เดี่ยวนี้เรามักบ่นกันว่าทำไมคนไทยชอบเล่นการพนัน ชอบโกง คอร์รัปชัน หรือว่าหลงไหลไสยศาสตร์ อันนี้เป็นเพราะเราหวังลาภลอย คอยโชค และนิยมทางลัด จึงติดการพนัน ติดหวย ติดลอตเตอรี่ นักเรียนก็คิดแต่ว่าทำอย่างไรจะได้คะแนนดีโดยไม่มีเหนื่อย เพราะฉะนั้นการลอกข้อสอบ การโกงข้อสอบเป็นเรื่องธรรมดาไม่สนใจเรียนแต่ขอเกรดครู ส่วนคนที่อยากรวยก็เล่นการพนันซื้อหวยหรือพึ่งพาวัตถุมงคล ไม่สนใจทำมาหากิน



โลก dhamma

ประการที่ 4 การคิดไม่เป็น ใช้ความรู้สึกมากกว่าเหตุผล เอาความถูกใจมากกว่าความถูกต้อง ถามว่าทำอะไรสิ่งใด จะมีความสุข ผู้คนมีความสุข ก็ต้องเปลี่ยนทัศนคติ คือ ประการที่หนึ่ง นึกถึงผู้อื่นมากกว่าตัวเอง ประการที่สอง สามารถเข้าถึงความสุขโดยไม่อิงวัตถุ ความสุขที่ไม่อิงวัตถุ หมายถึงความสุขที่ได้จากการทำความดี ความสุขจากการที่ได้ช่วยเหลือเอื้อเฟื้อเกื้อกูลผู้อื่น ความสุขจากการที่ได้ทำสิ่งที่ ยากให้สำเร็จ ความสุขจากสมาธิภาวนา อันนี้คือความสุข ที่ทำได้ทุกวัน ไม่เว้นแม้กระทั่งเทศกาลปีใหม่ซึ่งกล่าวกันว่าเป็นเทศกาลแห่งความสุข

แต่ปีใหม่นี้ใครๆ ก็อยากได้ของใหม่ อยากได้ชีวิตใหม่ แต่ชีวิตใหม่ไม่ได้เกิดจากการที่เรามีโทรศัพท์มือถือเครื่องใหม่ มีรถคันใหม่ มีบ้านหลังใหม่ อันนั้นไม่ได้ทำให้มีชีวิตใหม่อย่างแท้จริง ประการที่สาม จะมีชีวิตใหม่อย่างแท้จริงได้ก็ต่อเมื่อเรามีคุณภาพจิตแบบใหม่ เริ่มต้นจากการเป็นมิตรกับตัวเอง รักตัวเองอย่างแท้จริง อยู่กับตัวเองได้ เมื่อเรามีความสุขในตัวเองเราก็จะสามารถแบ่งปันความสุขให้กับผู้อื่นได้

การอยู่กับตัวเองยังรวมไปถึงการอยู่กับปัจจุบันด้วย ปีใหม่จะได้ชีวิตใหม่อย่างแท้จริงก็ต่อเมื่อเราทิ้งสิ่งเก่าๆ ไป นิสัยที่ไม่ดีเก่าๆ กิเลสหรือสิ่งเสีย อารมณ์เก่าๆ ที่หมักหมมค้างคาในใจ รู้จักปล่อยวางบ้าง ถ้ามันสะสมอยู่ในใจก็จะกลายเป็นพิษ เหมือนกับอาหารที่เรากิน ถ้าถ่ายไม่หมด มีสิ่งตกค้างหมักหมม

มากๆ ก็จะเป็นพิษต่อร่างกาย อาจทำให้เกิดมะเร็งได้ อารมณ์ที่หมักหมมในจิตใจก็อาจทำให้เกิดเป็นมะเร็งในจิตใจได้

ปีใหม่นี้ควรเป็นเวลาที่เราจะได้ปล่อยวาง หรือว่าขจัดปิดเป่าอารมณ์เก่าๆ ออกไป ไม่ว่าจะด้วยความเศร้า ความโกรธ ความท้อแท้ ความเกลียด อย่าเก็บความโกรธเอาไว้ อย่าเก็บความเกลียดเอาไว้ อย่าเก็บสะสมความเศร้าเอาไว้ ปีใหม่ทั้งทีก็ปลดปล่อยออกไป การมีสติเป็นสิ่งสำคัญมาก ถ้าเรามีสติก็จะช่วยขจัดปิดเป่าอารมณ์เก่าๆ ออกไปไม่ให้หมักหมมในจิตใจ

และประการที่สี่ ทำให้ชีวิตใหม่อยู่เสมอ ตื่นขึ้นทุกวันนี้ไม่ใช่เป็นแค่เช้าวันใหม่แต่จะเป็นวันเริ่มต้นของปีใหม่ของชีวิตใหม่ ทำทุกวันให้เป็นวันใหม่อยู่เสมอ แม้ว่าชีวิตประจำวันยังเป็นเหมือนเดิมไม่ต่างจากเมื่อก่อน แต่เรามีความรู้สึกใหม่ เพราะว่าเราวางความรู้สึกเก่าๆ ทำให้ใจเราโปร่งโล่ง ปลอดจากความเศร้า ความโกรธ ความเกลียด ความหม่นหมองในใจ เราจะเป็นมิตรกับตัวเองได้ก็ต้องรู้จักปล่อยวางอารมณ์ที่เศร้าหมอง ละวางความโกรธ ความโลภ มีความเพียร ใส่ใจในการทำ ความดี

ทั้งหมดที่กล่าวมานี้จะทำให้เรามีชีวิตใหม่อย่างแท้จริง แม้ว่าเรายังมีรถคันเดิม มีบ้านหลังเดิม ใช้โทรศัพท์มือถือเครื่องเดิม แต่ถ้าเรามีคุณภาพจิตแบบใหม่แล้ว เราจะมีชีวิตใหม่อย่างแท้จริง ทุกวันจะเป็นเวลาแห่งความสุข ทุกวันจะใหม่เสมอสำหรับเรา และทุกชั่วโมงก็จะใหม่เสมอเช่นเดียวกัน ๐

ที่มา: พระไพศาล วิสาโล

คัดย่อจากบทความในหนังสือพิมพ์คมชัดลึก

ฉบับประจำวันที่ 22 ธันวาคม พ.ศ. 2555

071

laan dhamma
jan-mar | happiness

ptt group's club

เล็ก-กรรณก ยงสกุล ธรรมะบำรุงใจ

บี เป็นบทบาทครั้งสำคัญของไฮโซสาวร่างเล็กที่เก่งไปเสียทุกด้าน เล็ก-กรรณก ยงสกุล ที่ตอนนี้ทำหน้าที่ด้านการประชาสัมพันธ์ให้กับโรงแรม Lagoon Marina พร้อมทั้งควบตำแหน่งผู้จัดการฝ่ายการตลาดให้กับโรงแรม Maduzi ด้วย โดยเธอยึดคำสอนของพ่อมาเป็นหลักในการทำงานและบริหารความรัก ‘Winners never quit. Quitters never win’ นั่นก็คือผู้ชนะจะไม่เคยย่อท้อหรือยอมแพ้ แต่ผู้ที่ท้อใจตั้งแต่แรกก็จะมีวันชนะ

คุณเล็กมีพี่น้องทั้งหมด 4 คน โดยเธอเป็นคนสุดท้อง หลังจบชั้นประถมศึกษาจากโรงเรียนดาราสุมุทเธอก็ไปศึกษาต่อในระดับมัธยมที่โรงเรียนโบโซเล่ประเทศสวิตเซอร์แลนด์ ด้วยความที่อยากเป็นดีไซเนอร์ รักการแต่งตัว บวกกับความสนใจทางด้านแฟชั่นเธอก็เลือกเรียนด้านแฟชั่นดีไซน์ที่ University of Westminster ประเทศอังกฤษ หลังจากนั้นก็ไปเรียนต่อด้านธุรกิจเสื้อผ้าที่ลอสแอนเจลิส สหรัฐอเมริกา อีกประมาณ 1 ปี ก่อนที่จะกลับเมืองไทยเธอมีโอกาสได้ไปฝึกงานที่หลุยส์ วิตตอง ในตำแหน่งผู้ช่วยฝ่ายจัดซื้อสินค้าประเภทเสื้อผ้า ปัจจุบันเธอกลับมาดูแลธุรกิจของครอบครัวทั้งโรงแรมลาгуณ ภูเก็ต ธุรกิจตัวแทนจำหน่ายและนำเข้าเรือยอชต์จากประเทศอังกฤษ และดูแลงานด้านการตลาดให้กับโรงแรมมาดุชิ ซึ่งเป็นโรงแรมแนวบูติกไฮเต็ล

ถึงแม้จะมีงานรัดตัวแต่คุณเล็กก็ไม่เคยละเลยในเรื่องของการออกกำลังกาย

“เล็กเป็นคนชอบทำกิจกรรมและเป็นสาวแอ็กทีฟมากค่ะ เล็กจะวางแผนล่วงหน้าไว้เลยว่าแต่ละวันมีงานอะไรบ้าง ประชุมที่ไหน ต้องทำอะไร และจะแบ่งเวลาเรื่องงานและเรื่องส่วนตัวออกจากกัน เรื่องงานก็จะมีตารางว่าโครงการนี้จะต้องเสร็จเมื่อไหร่ เรื่องนี้ต้องประสานงานกับใคร เรื่องนี้เราจะต้องมีแผนการเดินทางไปดูงานด้วยหรือเปล่า ส่วนใหญ่แล้วเล็กจะทำงานเป็นทีม มีทั้งทีมงานที่อยู่จังหวัดภูเก็ต ซึ่งจะติดต่อกันตลอดเวลา ส่วนงานโรงแรมเราก็จะมีทีมงานอยู่ที่นี้ ซึ่งเล็กเองอาจจะออกไปข้างนอกเพื่อพบปะลูกค้า บริษัทใหม่ๆ หรือลูกค้าใหม่ๆ บ้าง”

“สำหรับการทำงานนั้นเล็กไม่รู้สึกว่าเหนื่อยแต่กลับรู้สึกสนุกและชอบ เล็กว่ามันทำให้เราได้เรียนรู้อะไรใหม่ๆ ทุกครั้งที่ไปเจอใครก็ตามเราจะได้เรียนรู้แนวความคิดของเขา ซึ่งอาจนำมาประยุกต์ใช้กับตัวเราได้ หรือบางอย่างที่เราไม่เคยรู้มาก่อนเราก็จะได้เรียนรู้จากบุคคลนั้น ถือเป็นกาเพิ่มพูนความรู้รอบตัวให้กับตัวเราเอง”

“เล็กเป็นคนค่อนข้างตื่นเช้า พอตื่นขึ้นมาก็จะไปออกกำลังกายที่ฟิตเนสของคอนโดมิเนียมประมาณ 1 ชั่วโมงครึ่ง ซึ่งจะมีทั้งฝึกกับเทรนเนอร์ วิ่งคาร์ดิโอ วิ่งแบบแอโรบิก และเล่นกีฬา



“

ถ้าจิตใจเป็นทุกข์
ก็ใช้หลักอุเบกขา
คือ เกิดขึ้น
ตั้งอยู่ ดับไป
เมื่อเกิดปัญหาขึ้น
ที่สุดแล้วมันก็
จะต้องดับไป

”



ยกน้ำหนักด้วย โดยจะออกกำลังกายเป็นประจำสัปดาห์ละประมาณ 4-5 วัน นานๆ ครั้งก็จะไปวิ่งมินิมาราธอนบ้าง บางทีไปวิ่งที่ต่างจังหวัด เช่น เขาใหญ่ พัทยา และมีกีฬาอีกชนิดที่ชอบคือการดำน้ำ โดยจะไปเป็นทริปใหญ่ เช่น ดำน้ำที่ต่างประเทศ ในประเทศ นอกจากนี้ก็จะมีกีฬาปีนเขา ต่อยมวย และพวก Extream Sports ค่ะ”

“การเล่นกีฬาให้ประโยชน์ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ เพราะการออกกำลังกายจะช่วยให้เกิดสมาธิ สมอ่งเราก็จะปราดเปรื่องและสดใสขึ้น เวลาติดขัดเรื่องอะไรก็สามารถคิดงานได้และลดความเครียดไปด้วย รวมถึงรูปร่างของเราก็จะดีขึ้น ไม่ใช่จะต้องผอม แต่การออกกำลังกายทำให้เราสุขภาพดี แข็งแรง ไปไหนก็จะมีคามมั่นใจในการพบปะผู้คน”

นอกเหนือจากนี้คุณเล็กยังให้ความสำคัญกับ 5 อ. คือ อาหาร ออกกำลังกาย อากาศ อารมณ์ และพวกอาหารเสริมวิตามิน ซึ่งต้องทำให้เกิดความสมดุล ไม่ใช่เน้นไปทีอย่างใดอย่างหนึ่ง และสิ่งสำคัญต้องพยายามไม่ให้เกิดความเครียด โดยต้องทำควบคู่กันไป

ในอีกมุมหนึ่งนี้นักธุรกิจสาวคนเก่งได้น้อมนำธรรมะมาเป็นสิ่งบารุงใจของเธอด้วย

“นอกจากเราจะบำรุงดูแลร่างกายและสมองแล้ว เราต้องบำรุงจิตใจของเราด้วย วิธีพักผ่อนจิตใจของเล็กคือการนั่งสมาธิ มีบ้างที่ไปตามสถานที่ปฏิบัติธรรมแต่ไม่ถึงกับบ่อยนัก เพราะเราสามารถปฏิบัติด้วยตัวเองที่บ้านได้ นอกจากนั้นก็จะเป็นทำบุญอยู่เป็นประจำ เฉลี่ยแล้วจะไปวัดสัปดาห์ละครั้ง ที่วัดป่าสุโขใจ แลวบางบ่อ สมุทรปราการ เป็นสายวัดป่าทางจังหวัดอุดรธานี เพื่อนซึ่งเคยบวชที่นั่นแนะนำให้รู้จัก เมื่อไปแล้วรู้สึกเลยว่าสงบขึ้น บางครั้งเราต้องทำให้ใจเราสงบบ้าง เพราะชีวิตในกรุงเทพฯ แต่ละวันมีอะไรเข้ามามากมาย”

“เล็กมักจะนำหลักธรรมะมาประยุกต์ใช้ในการ

ทำงาน อย่างการติดต่อประสานงานนั้นสิ่งที่ยากที่สุดก็คือเรื่องของคน ใจของคน คำพูดของคน คำพูดของคนนั้นถ้าเราตั้งใจและมีสมาธิเวลาเขาพูดอะไรหากเราใช้สมาธิในการฟังเราก็จะได้คำตอบหรือมองเห็นวิธีแก้ปัญหามากกว่าที่จะด่วนตัดสินใจ และถ้าจิตใจเป็นทุกซกก็ใช้หลักอุเบกขาคือเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เมื่อเกิดปัญหาขึ้นที่สุดแล้วมันก็จะต้องดับไป และจะมีวิธีแก้ของมันเอง”

สำหรับการลงทุนผ่านกองทุนนั้น โดยทั่วไปอาจมีความเสี่ยงที่ทำให้การลงทุนไม่เป็นไปตามเป้าหมายที่คาดการณ์ไว้ ดังนั้น คุณเล็กจึงเลือกลงทุนกับองค์กรที่เธอมีความมั่นใจจริงๆ “เล็กจะมีผู้ใหญ่คอยให้แนะนำในเรื่องการลงทุนทั้งระยะยาวและระยะสั้นว่าเราจะลงทุนตรงไหนได้บ้าง เช่นระยะยาวก็อาจมีการซื้อกองทุนตราสารหนี้ และจะดูเกี่ยวกับการลงทุนเรื่องหุ้นบ้างซึ่งเป็นสิ่งที่กำลังสนใจ ปกติตัวเองเป็นคนที่ไม่เคยสนใจเรื่องหุ้นเลย แต่ก็คิดว่าหุ้นมีหลายประเภทไม่ได้มีแค่แบบระยะสั้นหรือหิวเท่านั้น แต่มันมีแบบระยะยาวด้วย ขึ้นอยู่กับกลยุทธ์ที่จะลงทุน และยังขึ้นอยู่กับว่าเรามีข้อเสนอแนะจากผู้ใหญ่ท่านไหนบ้าง ถ้าเรามีแบ็กอัพที่ดีอยู่แล้วเราก็น่าจะรอดเลยเริ่มสนใจและศึกษาทางนี้มากขึ้น

เล็กได้เรียนรู้จากหนังสือพอรวย สอนลูก ‘Rich Dad Poor Dad’ ของโรเบิร์ต คิโยซากิ ว่าคนเรามีเงิน 4 ด้าน ต้องทำงานถึงจะได้เงินมา นอกจากนั้นเรายังให้เงินทำงานให้เราได้ ซึ่งการลงทุนแบบนี้ก็เป็นช่องทางหนึ่งในการที่จะเป็น passive income หรือสร้างรายได้เชิงรับ การที่เล็กลงทุนซื้อหุ้นกู้ของ ปตท. ก็เพราะเห็นว่าองค์กรนี้มีความน่าเชื่อถือ และในระยะยาวก็จะมีการเติบโตขึ้นอีก สามารถสร้างมูลค่าเพิ่มขึ้นได้อีก เพราะไม่ได้เป็นการลงทุนแบบหรือหิวแต่เป็นลักษณะการลงทุนระยะยาว เล็กจึงมองว่าธุรกิจนี้มันคงแน่นอนค่ะ”

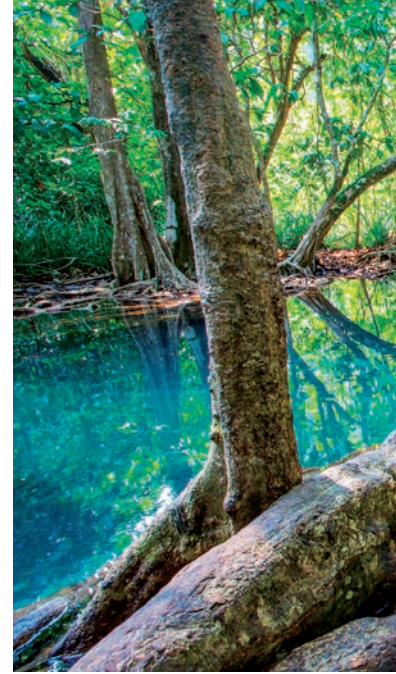
ไม่มีใครปฏิเสธที่จะเดินทางไปเยือนกระบี่ นักท่องเที่ยวอย่างน้อยคนหนึ่งที่จะไม่หลงรัก กระบี่หากได้เดินทางไปเยือนแล้ว เพราะกระบี่ เป็นเมืองในฝันอันงดงามด้วยหาดทรายขาว น้ำทะเลใส ปะการังสวย มีทั้งโตรกถ้ำ ชะง่อนผา และหมู่เกาะน้อยใหญ่มากกว่า 100 เกาะ รวมกันเป็นมนตร์เสน่ห์ที่สร้างความประทับใจให้แก่ นักท่องเที่ยวที่มาเยือนกระบี่ ซึ่งสามารถเดินทางไปเยือนได้ตลอดทั้งปี กระบี่มิใช่เพียงแค่มิ ภูมิประเทศอันสวยงามที่ติดอันดับต้นๆ ของ เมืองไทย อีกทั้งประวัติความเป็นมาอันยาวนาน ของกระบี่ รวมถึงอัญมณีไมตรีอันดีและวิถี ชีวิตของผู้คนกับการทำนา ทำไร่ ตลอดจนอาหาร การกิน โดยเฉพาะอาหารทะเลสดๆ หรืออาหาร พื้นบ้านเลื่องชื่ออย่างน้ำพริกกุ้งเสียบกลายเป็น เสน่ห์ดึงดูดนักท่องเที่ยวให้เลือกกระบี่เป็นจุด หมายปลายทางของคุณในวันพักผ่อน และกลายเป็น ที่มาของคำขวัญประจำจังหวัดสั้นๆ ว่า ‘กระบี่ เมืองน่าอยู่ ผู้คนน่ารัก’

จากหลักฐานทางโบราณคดีสันนิษฐานได้ว่า บริเวณเมืองกระบี่เคยเป็นแหล่งชุมชนโบราณที่ เก่าแก่มาแห่งหนึ่ง ประมาณกันว่าตั้งแต่สมัย ก่อนประวัติศาสตร์และต่อเนื่องมาจนถึงสมัย ประวัติศาสตร์ กล่าวกันว่าดินแดนนี้แต่เดิมคือ เมืองบันไทยสมอ ซึ่งเป็นเมืองหนึ่งในเมือง นักขัตราจำนวน 12 เมือง โดยใช้ตราลิงเป็นตรา ประจำเมือง และขึ้นกับอาณาจักรนครศรีธรรมราช



getaway urban

กระบี่
เมืองน่าอยู่
ผู้คนน่ารัก



นอกจากแหล่งท่องเที่ยวทางทะเลอันมีชื่อเสียงโด่งดัง อาทิ เกาะพีพี อ่าวนาง อ่าวมาหยา หาดนพรัตน์ธารา หาดไร่เลย์ ที่กระบี่ยังมีแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติอย่างป่าเขาลำเนาไพรอยู่อีกหลายแห่ง อาทิ ‘ทำปอมคลองสองน้ำ’ ซึ่งเป็นลำธารสายสั้นๆ ยาวประมาณ 5 กิโลเมตร ตั้งอยู่ในเขตตำบลเขาคราม อำเภอเมือง ปัจจุบันอยู่ในความดูแลขององค์การบริหารส่วนตำบลเขาคราม มีต้นกำเนิดมาจากแอ่งน้ำผุดบนเขาช่องแก้ว ไหลผ่านสระกลางป่าก่อนที่จะไหลลงสู่ทะเลอันดามัน ทำปอมมีเนื้อที่ราว 300 ไร่ จึงเป็นแหล่งท่องเที่ยวเชิงนิเวศอันน่าพิศวง ชวนให้เรียนรู้ความสมบูรณ์ของป่าพรุธรรมชาติทั้งทางด้านธารน้ำใต้ดินและพืชพันธุ์ที่สามารถเติบโตได้ทั้งในน้ำและบนบก เพราะยามที่น้ำทะเลหนุนหรือที่ชาวบ้านเรียกว่า ‘น้ำใหญ่’ น้ำในคลองซึ่งเคยจัดสนิทจะกลายเป็นน้ำกร่อย ครั้นพอน้ำทะเลลดลงน้ำในคลองจะกลับมาจัดสนิทอีกครั้ง ระบบนิเวศอันชวนพิศวงแห่งนี้จึงมีเสน่ห์ตรงที่น้ำในลำธารซึ่งมีสีมรกตที่ใสแจ๋วราวกับกระจก เนื่องจากมีสารละลายหินปูนหรือแคลเซียมคาร์บอเนตและกำมะถันปะปนอยู่มาก การเดินเที่ยวชมระบบนิเวศของทำปอมเป็นไปอย่างสะดวก เพราะมีสะพานไม้ทอดยาวไปตลอดเส้นทาง

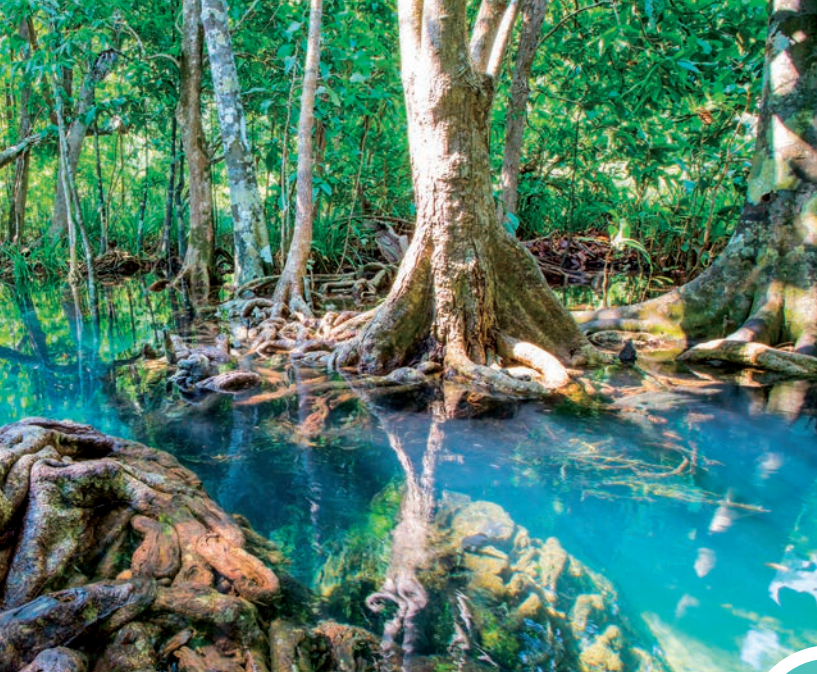
และเนื่องจากกระบี่มีเกาะน้อยใหญ่มากกว่า 100 เกาะ ซึ่งล้วนแต่สวยงามขึ้นชื่อติดอันดับโลกมากมายหลายเกาะ รวมทั้งเกาะลันตาซึ่งเป็นเกาะขนาดใหญ่อีกแห่งหนึ่งที่มีนักท่องเที่ยวมาเยือนกันเป็นจำนวนมาก และบนเกาะแห่งนี้ยังเป็นที่ตั้งของบ้านทุ่งหยีเพ็งซึ่งมีผืนป่าชายเลนที่อุดมสมบูรณ์ เหมาะแก่การพายเรือคายัคชมวิถีชีวิตหมู่บ้านชาวประมง และการเลี้ยงปลาในกระชัง เช่นเดียวกับที่อ่าวท่าเลน ซึ่งเป็นเส้นทางพายเรือ

คายัคอีกแห่งหนึ่งที่สวยงาม เนื่องจากบริเวณดังกล่าวเป็นโตรกผาหินปูนสูงตระหง่าน และตัดกับน้ำทะเลสีเขียวมรกต

ส่วนในยามค่ำคืนบริเวณท่าเรือเจ้าฟ้าจะเต็มไปด้วยอาหารการกินมากมายให้เลือกสรร หากทอดสายตาไกลออกไปในทะเล จะเห็นเขานาบน้ำ สัญลักษณ์ของเมืองกระบี่เป็นเงาตะคุ่มอยู่กลางแม่น้ำกระบี่ และแวดล้อมไปด้วยป่าชายเลนอันอุดมสมบูรณ์ หากเป็นช่วงกลางวันจะมีเรือนำเที่ยวของชาวบ้านพาไปเที่ยวชมเขานาบน้ำ โดยมีบันไดลิงให้ปีนป่ายขึ้นไปชมได้

มนตร์เสน่ห์ของกระบี่ยังไม่หมดเพียงเท่านี้ ยังมีแหล่งท่องเที่ยวที่งดงามอีกหลายแห่งไว้คอยต้อนรับนักท่องเที่ยว อาทิ อุทยานแห่งชาติธารโบกขรณี สุสานหอย 75 ล้านปี น้ำตกคลองท่อม อุทยานแห่งชาติเขาพนมเบญจา น้ำตกร้อนสะพานยูง หาดทรายร้อน เขากาโรส สระมรกต นอกจากนี้แหล่งท่องเที่ยวทางทะเลที่มีชื่อเสียงกระฉ่อนไปทั่วโลกแล้ว ยังมีกิจกรรมอื่นๆ ที่กำลังได้รับความนิยมไม่น้อยกว่าแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติที่สวยงาม อาทิ การพายเรือแคนู การพายคายัค การปีนหน้าผา และการโรยตัว เป็นต้น ๑





Travel's Guide

How to go:

รถโดยสารประจำทาง มีรถออกจากสถานีขนส่งสายใต้ ถนนบรมราชชนนี ไปจังหวัดกระบี่ทุกวัน ทั้งรถปรับอากาศและรถธรรมดา สอบถามข้อมูล โทร. 0-2435-1199, 0-2435-1200 หรือ www.transport.co.th

เครื่องบิน มีบริการเที่ยวบินกรุงเทพฯ-กระบี่ทุกวัน สามารถสอบถามตารางบินและข้อมูลเพิ่มเติมจากสายการบินต่างๆ ดังนี้

บริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) โทร. 1566, 0-2356-1111, 0-2280-0060, 0-262-2000 หรือ www.thaiairways.com

สายการบินภูเก็ตแอร์ โทร. 0-2679-8999 สนง.กระบี่ โทร. 0-7563-6393-4 หรือ www.phuketairlines.com

สายการบินไทยแอร์เอเชีย โทร. 0-2515-9999 หรือ www.airasia.com

สายการบินวัน ทู โก โทร. 1126 ต่างจังหวัด โทร. 1141 ต่อ 1126 หรือ www.fly12go.com

Best time to go:

สามารถเดินทางท่องเที่ยวได้ตลอดทั้งปี ยกเว้นฤดูมรสุมคือช่วงเดือนตุลาคม-พฤศจิกายน เพราะฝนตกชุก แหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติจะมีน้ำป่าไหลหลาก การออกไปเที่ยวเกาะอาจจะต้องงดเป็นการชั่วคราวเพื่อความปลอดภัยของนักท่องเที่ยว

Where to stay:

ทั่วทั้งจังหวัดกระบี่มีที่พักให้เลือกหลายระดับ ทั้งโรงแรมหรูระดับ 5 ดาว ไปจนถึงเกสต์เฮาส์ราคาไม่ก็้อยบาท

What you eat:

คงหนีไม่พ้นอาหารทะเลสดๆ แต่อาหารที่ขึ้นชื่อคือน้ำพริกกุ้งเสียบ ย่านที่คึกคักที่สุดคือบริเวณตลาดใต้รุ่งไถ่เจ้าฟ้า ริมน้ำกระบี่

Information:

ททท. กระบี่ โทร. 0-7562-2163, 0-7521-1058
E-mai: tatkribi@tat.or.th



N12.942187
E100.894644

มูมอร้อย



มูมอร้อยเป็นร้านอาหารทะเลเต็มรูปแบบ นั่งสบายๆ สไตล์ Hip Pub & Restaurant มีทั้งมุมอินเตอร์และเอาต์ดอร์ รับลมเย็นๆ ชมวิวทะเลศรีราชาและเกาะลอยอันสวยงาม เรียกได้ว่าบรรยากาศดีเยี่ยม ส่วนรสชาติของอาหารไม่ต้องพูดถึง ซื้ฟู๊ดของที่นี่รับประกันความสด

ต้องลอง: แองส์ปิ้งปลาธิงิว (250 บาท) รสชาติกลมกล่อม ไข่ปลาปราศจากกลิ่นคาว
ปลากระพงทอดราดน้ำปลา (390 บาท)

เนื้อปลาสดทอดแบบไม่อมน้ำมันกินคู่กับน้ำจิ้มมะม่วง **ผัดเรือโป๊ะ** (280 บาท) รสชาติจัดจ้าน โรยหน้าด้วยกากหมูหอมกรุ่น **ส้มตำปูม้า** (60 บาท) สดทั้งมะละกอและปูม้า **กุ้งแม่น้ำทรงเครื่องผัดซอส XO** (450 บาท) เมนูใหม่ที่ภูมิใจเสนอสำหรับผู้ที่ชอบกุ้งแม่น้ำและมันกุ้ง นอกจาก 5 เมนูแนะนำดังกล่าวแล้ว กังกระดานทอดพริกไทยกระเทียม ปูเนื้อ ปูไข่หนึ่งตัวก็เป็นเมนูที่ชวนชิมอีกเช่นกัน

dine out

coffee model



N13.790638
E100.543573



ร้านกาแฟในสวนสไตล์เก๋ไก๋กลางเมือง ย่านประดิพัทธ์ เจ้าของร้านเป็นอดีตช่างภาพและชอบสะสมของเก่าจึงจัดมุมถ่ายรูปแบบย้อนยุคไว้ต้อนรับคอกาแฟที่ต้องการปลีกตัวออกมา นั่งได้ร่มไม้ใหญ่ในสวน นอกจากกาแฟสูตรเข้มข้นยังมีอาหารตามสั่งแบบง่ายๆ ไว้ให้ลองอีกด้วย

ต้องลอง: กาแฟลาปูชโน (60 บาท) **ซาเขียว** (60 บาท) **มาการอง**โฮมเมดหวานพอดีๆ กลิ่นและรสชาติชัดเจนแบบฝรั่งเศส (35 บาท/ชิ้น) **กึ่งผัดบรอกโคลี** (120 บาท) **ข้าวผัดน้ำพริกปลาทุ** (100 บาท) **ข้าวไข่เยี่ยวม้าทะเล**

กรอบ (100 บาท) **ข้าวหมูทอด** (90 บาท) บางวันมีเมนูพิเศษ อาทิ สปาเกตตี้ซอสพริกแกง ผัดไทย ข้าวอบกระเทียม



สิทธิพิเศษสำหรับคุณ

ส่วนลด 5% สำหรับผู้อ่าน happiness
ใช้ได้ตั้งแต่ 1 ม.ค.-31 มี.ค. 2558
(ขอสงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงแคมเปญ โดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า)



ที่ตั้ง 190/1 ถ. ประดิพัทธ์ (ตรงข้ามลุมพินี คอนโดมิเนียม) แขวงสามเสนใน เขตพญาไท
กทม. 10400 โทร. 08-3256-4141 เปิดทุกวัน เวลา 10.30-22.00 น.

081
dine out
jan-mar | happiness



ก๋วยเตี๋ยว 1000 เส้น



N 13.780981
E 100.544535

สิทธิพิเศษ สำหรับคุณ

รับประทานอาหารที่ร้านครบ 200 บาท รับฟรีก๋วยเตี๋ยวกอบหมูแดง มูลค่า 65 บาท ตั้งแต่วันที่ 1 ม.ค.-31 มี.ค. 2558 (ขอสงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงแคมเปญโดยมีต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า)

ร้านก๋วยเตี๋ยวที่ตกแต่งสไตล์คาเฟ่ออกไปทางยุโรป โดดเด่นที่ลูกค้าสามารถครัวเอตเมนูตัวเอง มีทั้งเส้นธรรมดาและเส้นอื่นๆ ให้เลือก อาทิ เกี่ยมอี สปาเกตตี วุ้นเส้น เกี้ยวกรอบเพนเน เฟตตูชินี พูซิลลี นอกจากนี้เส้นแล้วเรายังสามารถเลือกได้ทั้งหมูตุ๋น หมูแดง และลูกชิ้นอีกมากมาย ส่วนใครที่ไม่รับประทานเนื้อสัตว์ ยังมีแบบมังสวิรัตให้เลือกด้วยเช่นกัน

ต้องลอง: เส้นเฟตตูชินี น้ำหมูสับก้อนทอด ไช้มะตูม หมูสับสาหร่าย (75 บาท) **เกี่ยมอี หมูแดง** มะนาวขลุกขลุก (75 บาท) **เพนเนต้มยำ** เย็นตาโฟขลุกขลุก (85 บาท) **เกี้ยวกรอบแกงเขียวหวาน** ไก่โบราณ (85 บาท) **หมูกรอบซีอิ๊วหวาน** (70 บาท) **เกี้ยวกรอบหมูแดง** (60 บาท) นอกจากนี้บรรดาก๋วยเตี๋ยวเส้นสารพัดชนิดแล้ว ขนมเค้กที่นุ่มอร่อยด้วยเช่นกัน

ที่ตั้ง: ซ. พลาโยธิน 7 (ปากซอยอารีย์ 1) โครงการสนั่นนภา ชั้น 2
เปิดทุกวัน เวลา 10.30-21.00 น. โทร. 08-6066-1000

dine out



ร้านแซ่บแน่



N 13.772849
E 100.609692

ร้านนี้มีสโลแกนว่า ‘แซ่บแน่ แซ่บนาน แซ่บจริงๆ’ อาหารของร้านนี้จึงมีรสชาติที่เป็นอีสาน ทั้งรูปลักษณะของอาหารที่โดดเด่นและเน้นภาชนะที่แปลกใหม่ จึงเหมาะกับไลฟ์สไตล์คนกรุงที่รักการถ่ายรูปไว้แชร์กัน **ต้องลอง: ตำข้าวโพดไข่เค็ม** (100 บาท) เหมาะสำหรับผู้ที่ไม่ชอบอาหารรสจัด **ส้มตำกาด**

(130 บาท) สุดแซ่บในแบบฉบับอีสานแท้ ทางร้านเน้นความปลอดภัยให้กับลูกค้าด้วยการรองถาดด้วยจานแก้วก่อน **แกงผักหวานเห็ดเผาะ** (100 บาท) ที่ถึงรสด้วยความนุ่มของน้ำแกงเข้มข้นและเห็ดเผาะที่หายาก **หมนมคลูกแซ่บแน่** (100 บาท) และ **เมี่ยงปลาทุ** (180 บาท) จุดเด่นอยู่ที่น้ำจิ้มถั่วและซีฟู้ด **h**

สิทธิพิเศษ
สำหรับคุณ

ส่วนลด 10% สำหรับ
ผู้อ่าน happiness
ตั้งแต่ 1 ม.ค. -
31 ม.ค. 2558
(ขอสงวนสิทธิ์ในการ
เปลี่ยนแปลงแคมเปญ
โดยมีต้องแจ้งล่วงหน้า)

- ที่ตั้ง** 1. สาขาต้นตำรับ ชั้น 1 โครงการ The Scene Town in Town ซอยลาดพร้าว 94 ติดกับ mk สุกี้ เปิดบริการเวลา 11.00-22.00 น. โทร. 08-2346-2662
2. สาขาแฟรนไชส์ ซอยลาดพร้าว 71 นาคนิवास 21 หลังป้ายรถเมล์ ฝั่งธนาคารกสิกรไทย เปิดบริการเวลา 11.00-22.00 น. โทร. 09-4565-9654
3. สาขาแฟรนไชส์ เอกไพลิน ศรีนครินทร์ ระหว่างซอยศรีदान 6-8 เปิด 11.00-22.00 น. โทร. 08-4759-9494 และกำลังจะเปิดอีก 2 สาขา เร็วๆ นี้คือ The Bell ws-ราม 9 และ UD Town จังหวัดอุดรธานี โทร. 08-2346-2662

ECOSHOP common

เก๋ไก๋ ใส่ใจสิ่งแวดล้อม



E COSHOP common บนชั้น 1 หอศิลป์ วัฒนธรรมแห่งกรุงเทพมหานคร เป็นร้านซึ่งนำสินค้าต่างๆ ที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม จากทั่วทุกมุมโลกมาจำหน่าย

สินค้าของ **ECOSHOP common** มีคำอธิบายถึงความเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมไว้ทุกชิ้น เพราะเจ้าของไม่ได้เปิดร้านเพื่อจำหน่ายสินค้าเพียงอย่างเดียว แต่ต้องการให้พื้นที่แห่งนี้เป็น ‘ศูนย์การเรียนรู้งานออกแบบที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม’ ด้วย เจ้าของร้านไม่ใช่ใครอื่นคือ ท็อป-พิพัฒน์ อภิรักษ์ธนากร ผู้เป็นหวานใจของนางเอกสาวสวย นุ่น-ศิริพันธ์ วัฒนจินดา

พื้นที่ของ ECOSHOP common ทั้งที่ไม่ใหญ่มากแต่สามารถดึงดูดความสนใจของผู้ที่รักธรรมชาติและการออกแบบให้เดินไปเดินมา และก้มๆ เงยๆ ได้นานทีเดียว สมกับคำว่า common ซึ่งหมายถึงส่วนรวม ทางร้านได้นิยามพื้นที่แห่งนี้ว่า...“ทางเราต้องการเป็นส่วนหนึ่งในการบรรเทาความเจ็บป่วยของโลกใบนี้ ในวิถีทางที่เราถนัด และเมื่อคุณก้าวเข้ามาในเวทีของเรา เราต้องการให้คุณได้ใช้เวลากับเรื่องราวและรายละเอียดของสินค้า ก่อนกลับออกไปด้วยความคิดสร้างสรรค์และแนวทางในการรักษาโลกใบนี้ของเรา”

ผู้อ่านท่านใดสนใจสามารถแวะช้อปปิ้งและแวะเรียนรู้กับ ECOSHOP common แต่หากประสบปัญหาเรื่องการเดินทางหรือเวลาสามารถใช้บริการผ่านออนไลน์ได้ที่ www.ecoshop.in.th



me-limited edition

นวัตกรรมกับความทรงจำ ด้วย 3D Printing



3D Printing คือนวัตกรรมที่แสดงรูปสิ่งของออกมาเป็นโมเดล นิยมใช้ในโรงงานอุตสาหกรรม อาทิ การผลิตโทรศัพท์มือถือสักกรุ่นด้วยสายตาของนักออกแบบมืออาชีพ **ศุภชัย พรราบใหญ่** ท่านที่เห็นรูปแบบการขึ้นโมเดล 3 มิติ หลังจากค้นหานวัตกรรมอยู่นาน เขาพบเครื่องที่เหมาะสมและดำเนินการก่อตั้ง บริษัท อิน-จัน หุ่นจำลอง จำกัด รับผิดชอบผลิตโมเดลรูปเหมือนแบบเฉพาะบุคคล ซึ่งถือเป็น **limited edition** เฉพาะตัวอย่างแท้จริง

ขั้นตอนการทำแสนง่าย เพียงเดินเข้าร้านเลือกขนาดโมเดล แต่ไม่สามารถเลือกได้ตามอำเภอใจ เพราะทางร้านตัดสินขนาดโมเดลด้วยการลดทอนด้วยอัตราส่วน เช่น 1:15 และ 1:10 เป็นต้น อาทิ กรณีผู้ใช้บริการสูง 160 ซม. เลือกสินค้าอัตราส่วน 1:10 โมเดลที่ได้คือ 16 ซม. จากนั้นยืนยันๆ ให้ทีมงานสแกน เก็บรายละเอียดเครื่องสแกนนี้ปลอดภัย ไม่มีผลข้างเคียง

ใดๆ แม้กระทั่งสตรีมีครรภ์ เมื่อเสร็จสิ้นทั้ง 2 ขั้นตอนนี้สามารถออร์รับโมเดลได้ภายใน 30 วันสาเหตุที่ช้าเพราะเขาใส่ใจทุกรายละเอียด ทั้งขั้นตอนการขึ้นรูปที่ละเอียดมาก แต่ละชั้นที่ฉีดแป้งขึ้นรูปนั้นหนาเพียง 0.1 มิลลิเมตร อีกทั้งสีมีถึง 250,000 กว่าสี เพราะคุณศุภชัยผู้ก่อตั้งบริษัทกล่าวว่า “เราใส่ใจรายละเอียด อารมณ์ของคนคนนั้นเข้าไปจริงๆ เพื่อให้สมบูรณ์ที่สุด”

หากสนใจมีโมเดลส่วนตัว เพื่อบันทึกความทรงจำในรูปแบบ 3 มิติ สามารถติดต่อได้ที่ โทร. 09-5619-4542 หรือเข้าไปชมโมเดลต่างๆ เพิ่มเติมได้ที่ www.me-limitededition.com และ www.facebook.com/me.limitededition.thailand



jan-mar | happiness
celeb recipe
086

celeb recipe

เมนูเพื่อ
วันสำคัญ
โดย
เชฟฟาง
ณัฐพงศ์
หน่อชูเวช





เชฟฟาง-ณัฐพงศ์ หน่อชูเวช ปัจจุบัน เป็นพิธีกรรายการครัวอินดี้ และในไม่ช้านี้จะปรากฏตัวในรายการอาหารแนวใหม่ เขาเป็นเจ้าของร้านอาหาร สไตส์ฝรั่งเศสในพรอมานาด รัชดา เมื่อทราบว่า happiness ต้องการ ท้าทายให้เป็นเชฟรับเชิญในคอลัมน์นี้ เชฟฟางกล่าวกับเราว่าเขาคิดเมนูพิเศษให้ เนื่องจาก happiness ฉบับนี้จะส่งถึงมือผู้ถือหุ่นกึ่งตรงกับช่วงเทศกาลแห่งการส่งมอบความสุข เชฟฟางจึงสรุปออกมาเป็น 3 เมนูคือ เมนูอาหารปีใหม่ เมนูอาหารวันเด็ก และเมนูขนมหวานวาเลนไทน์



โซเมนปลากะพงมงคล (เมนูปีใหม่)

ส่วนผสม

ปลากะพงตัวเล็ก	1	ตัว
หอมหัวใหญ่	1	หัว
ขึ้นฉ่าย	1	ต้น
พริกไทยขาว	5	เม็ด
ไชยซอส	1	ซองโต๊ะ
มะนาว	1	ลูก
น้ำตาลทราย	2	ซองชา
หอมแดง	2	หัว
เส้นโซเมน	1	ห่อ
ต้นหอม	1	ต้น

วิธีทำ

ผัดขึ้นฉ่าย หอมหัวใหญ่ รวมกับกระดุกปลากะพง เมื่อกระดุกเริ่มเปลี่ยนเป็นสีขาวจึงค่อยเติมน้ำตามลงไป เคี่ยวด้วยไฟปานกลางเพื่อทำน้ำสต็อก (ประมาณ 20-30 นาที) ปรงรสด้วยซีอิ๊ว มะนาว หอมแดงเจียว จากนั้นลวกเส้นโซเมนด้วยน้ำร้อนราว 1 นาที ตักใส่จาน หั่นเนื้อปลากะพงให้บางพอประมาณ วางบนเส้นโซเมนแล้วตักน้ำสต็อกราดลงไป เติมมะนาว โขยหอมเจียวพร้อมเสิร์ฟรสชาติของจานนี้จึงคล้ายกับก๋วยจั๊บญวน

Tips:

คนจีนมักจะเชื่อกันว่าการรับประทานปลาร่วมกับเส้นต่างๆ ช่วงปีใหม่เป็นการเสริมมงคลให้กับชีวิตตลอดทั้งปี



สลัดกุ้งกับอะโวคาโดอย่าง (เมนูวันเด็ก)

ส่วนผสม

อะโวคาโด	1	ผล
กุ้งขาวตัวเล็ก	7	ตัว
แครอท	1	หัว
มันฝรั่ง	1	หัว
แตงกวาญี่ปุ่น	1	ลูก
พาร์สลีย์	1	ต้น
มายองเนส	2	ช้อนโต๊ะ
พริกแดงยักษ์	1	ผล
ซอสมะเขือเทศ	½	ช้อนโต๊ะ
พริกไทย เกลือ สำหรับปรุงรส		

วิธีทำ

หั่นแครอท (ที่ต้มแล้ว) แตงกวาญี่ปุ่น (ขูดไส้ออก) มันฝรั่ง และพริกแดงยักษ์ให้มีขนาดเท่าลูกเต๋า ตามด้วยการย่างกุ้งและอะโวคาโด กุ้งย่างจนสุก ส่วนอะโวคาโดย่างจนขึ้นลาย จากนั้นนำกุ้งไปคลุกเคล้ากับผักที่เตรียมไว้พร้อมมายองเนส และซอสมะเขือเทศ ปรุงรสด้วยเกลือและพริกไทย ตักส่วนผสมทั้งหมดใส่ลงไปในอะโวคาโด โรยหน้าด้วยพาร์สลีย์ให้สวยงาม

ช็อกโกแลตมูส (เมนูวาเลนไทน์)

ส่วนผสม

บิตเตอร์สวีตช็อกโกแลต	5 ¼	ถ้วยตวง
เฮฟวีครีมคูล	14	ช้อนโต๊ะ
ไข่ไก่	3	ฟอง
สตอร์วเบอร์รี่	10	ผล
ขนม Lady Finger	1	กล่อง
สัระระแทน	1	ต้น

วิธีทำ

นำช็อกโกแลตไปละลายในภาชนะที่เตรียมไว้ จากนั้นเตรียมวิปปิ้งครีมด้วยการตีไข่ขาวผสมกับเฮฟวีครีมให้ขึ้นฟูพอประมาณ นำช็อกโกแลตที่ละลายไว้แล้วมาตีรวมกับวิปปิ้งครีมให้เนียนเป็นเนื้อเดียวกันจนกลายเป็นช็อกโกแลตมูส ตักใส่ถ้วย นำไปแช่ตู้เย็นประมาณ 1 ชั่วโมง เมื่อช็อกโกแลตเริ่มเซตตัวจึงนำออกมา แต่งหน้าด้วยสตอร์วเบอร์รี่ ใบสัระระแทน และช็อกโกแลตชูดให้สวยงามก่อนนำไปเสิร์ฟ รับประทานคู่กับขนม Lady Finger



มะม่วงหาว มะนาวโห่ สมุนไพร ไม้ประดับ

เมื่อมีผลการวิจัยทางการแพทย์
ออกมาว่าผลสีแดงเข้มของ
'มะม่วงหาวมะนาวโห่' หรือ 'มะม่วง
ไม่รู้หาวมะนาวไม่รู้โห่' ผลไม้โบราณ
ที่ปรากฏชื่ออยู่ในวรรณคดีเรื่อง
'พระรถเมรีหรือนางสิบสอง'
มีสรรพคุณที่เป็นประโยชน์
ต่อร่างกายถึง 53 ประการ
 อาทิ มีสารต้านอนุมูลอิสระสูง
สามารถช่วยป้องกันมะเร็ง ช่วยบำรุง
โลหิต ป้องกันโรคหัวใจ และสามารถ
รับประทานร่วมกับยาแผนปัจจุบันได้ ส่งผลให้
มะม่วงหาวมะนาวโห่ได้รับความนิยมจาก
คนทั่วไป หลายคนพยายามเสาะหาพืช
ชนิดนี้มาปลูกเป็นไม้ประดับสมุนไพร
เพื่อสุขภาพ



gardening



U ม่วงหาวมะนาวโห่เป็นพืชที่มีถิ่นกำเนิดอยู่ในประเทศอินเดีย พบทั้งในประเทศอินเดีย อินโดนีเซีย มาเลเซีย ศรีลังกา พม่า จีน และไทย มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า *Carissa carandas* L หรือชื่อพื้นเมืองอื่น เช่น มะนาวโห่ หนามแดง หนามขี้แฮด (เชียงใหม่) เป็นพืชที่มีลักษณะเป็นไม้พุ่มยืนต้นขนาดย่อม สูง 2-3 เมตร ตามกิ่งก้านมีหนามค่อนข้างยาวและแหลม เป็นพืชใบเลี้ยงเดี่ยว ใบยาวรี ปลายและโคนมน ขอบเรียบ ดอกมีขนาดเล็กสีขาว เป็นช่อ มีกลิ่นหอม ออกดอกตลอดทั้งปีโดยเฉพาะช่วงเดือนกุมภาพันธ์-เมษายน ผลขนาดเท่าหัวแม่มือเป็นพวงสีแดงสด เมื่อแก่จัดจะออกสีดำ สามารถรับประทานได้ มีรสชาติอมเปรี้ยวอมหวาน

ปัจจุบันนิยมปลูกกันอย่างแพร่หลายในพื้นที่ เนื่องจากการปลูกและการดูแลง่าย ต้นโตไว ทุกส่วนของลำต้นมีสรรพคุณทางยา ผลมะม่วงหาวมะนาวโห่มี 4 ระยะ แต่ละระยะจะให้สีที่แตกต่างกัน ทำให้เหมาะกับการเป็นไม้ประดับ

เป็นอย่างมาก และหากจะกล่าวถึงสรรพคุณทางยา มะม่วงหาวมะนาวโห่มีคุณสมบัติพอสังเขปดังต่อไปนี้

ราก แก้ก้น ทำให้เจริญอาหาร บำรุงธาตุ ขับพยาธิ บำรุงกระเพาะอาหาร ดับพิษร้อน แก้ไข้

แก่น บำรุงไขมันในร่างกาย บำรุงธาตุ ทำให้ร่างกายแข็งแรง

เนื้อไม้ บำรุงไขมันในร่างกาย บำรุงธาตุ แก้อาการอ่อนเพลีย บำรุงกำลัง

ใบ แก้ท้องเสีย แก้เจ็บคอ แผลในปาก แก้อาการปวดหู แก้ไข้

ผล รักษาโรคเลือดออกตามไรฟัน ผาดสมาน



การขยายพันธุ์สามารถทำได้ 2 วิธีคือ

1. การเพาะเมล็ด
2. การตอนกิ่ง

การปลูกและการดูแลรักษา

1. เป็นไม้ดอกไม้ประดับที่ทนทาน ปลูกง่าย ชอบแดดจัด เป็นพันธุ์ไม้กลางแจ้ง
2. ดินควรเป็นดินร่วนที่เก็บความชื้นได้ดี

วิธีการปลูก โดยใช้เมล็ด

1. เตรียมกระถางสำหรับเพาะเมล็ด ใส่ดินผสม แกลบหรือขุยมะพร้าวลงไป โดยเว้นช่องดิน ให้รากชอนไชได้ จากนั้นรดน้ำให้ชุ่ม
2. โรยเมล็ดที่เตรียมไว้ลงไปลงในดินที่ปรง จากนั้นโรยดินกลบเมล็ดเพียงบางๆ แล้วรดน้ำอีกเล็กน้อย
3. ตั้งกระถางรับแดดบ้าง แต่อย่าเพิ่งให้โดนแดดจัด จากนั้นประมาณ 10 วัน ต้นอ่อนจะเริ่มโต
4. เมื่อด้านกล้าแข็งแรงขึ้นค่อยแยกปลูกเป็นต้นเดี่ยวต่อไป



ทั้งนี้ หากใครสนใจเรื่องราวของมะม่วงหาวมะนาวโห่มีสวนเกษตรหลายแห่งที่ปลูกพืชชนิดนี้ ไม่ว่าจะเป็นสอยดาวการ์เด็น อำเภopakช่อง จังหวัดนครราชสีมา และบ้านสวนมะม่วงหาว มะนาวโห่ ที่บางนกแขวก อำเภอบางคนที จังหวัดสมุทรสงคราม หรือบ้านสวนลุงเสน่ห์-ป่าอัมพรที่จังหวัดสระบุรี ทั้ง 3 แห่งจัดว่าเป็นสวนขนาดใหญ่และครบวงจร ทั้งเพาะต้นขายเป็นไม้ประดับ ขายผล และขายผลิตภัณฑ์แปรรูป ปัจจุบันมีพื้นที่ปลูกอีกหลายสวน แต่ส่วนใหญ่จะเป็นลักษณะของการขายต้นเพื่อเป็นไม้ประดับมากกว่า 🍷





แต่งบ้าน

เพื่อรับโชคในปีแพะ

วันนี้อันดี ปีใหม่ ท้องฟ้าแจ่มใสพา
ใจสูงสันต์ ยิ้มให้กันในวันปีใหม่
โกรธเคืองเรื่องใดจงอภัยให้กัน
หมดสิ้นกันที ปีเก่า เรื่องทุกข์เรื่อง
เศร้าอย่าเผลอคิดมัน ตั้งต้นชีวิตกัน
ใหม่ ให้มันสดใสสุขไปทั่วกัน
เฮ เฮ เฮ เอ้เฮเฮเห่ สุขไปทั่วกัน

เมื่อใดที่เสียงเพลงนี้ดังขึ้นจะเป็นเทศกาลอื่นใดเสียมิได้ นอกจากเทศกาลปีใหม่ ซึ่งเต็มไปด้วยบรรยากาศแห่งการส่งมอบความสุข บ้างเลือกที่จะส่งมอบของขวัญไปยังญาติผู้ใหญ่และมวลหมู่มิตร บ้างออกไปร่วมงานปาร์ตี้ บ้างออกเดินทางท่องเที่ยว และบ้างเลือกที่จะอยู่บ้านเพื่อตกแต่งบ้านด้วยการขยับขยายเปลี่ยนมมเฟอร์นิเจอร์ เลือกสรรสิ่งต่างๆ มาตกแต่งบ้าน รวมกระทั่งการนำสิ่งมงคลต่างๆ มาช่วยเสริมบารมี

ก่อนที่จะนำสิ่งใหม่เข้ามาตกแต่งบ้านสิ่งที่ต้องทำก่อนเป็นอันดับแรกคือการจัดข้าวของในบ้านให้โล่งเพื่อต้อนรับปีใหม่ โดยเริ่มเก็บกวาดจากของที่ไม่ใช้แล้ว ซึ่งเจ้าของบ้านเองจะรู้ดีที่สุด ไม่เช่นนั้นการแต่งบ้านให้สวยอาจจะเข้าทำนองรื้อของออก





ข้อมูลอ้างอิง: www.sumplao.com, www.leecurtain.com



มากองเพื่อสร้างความรักเพิ่มขึ้น เพราะของที่สะสมมานานแรมปี ไม่ว่าจะอยู่ในห้องรับแขก ห้องครัว หรือห้องนอน ควรตัดใจทิ้งไปเสียบ้าง เพื่อให้ห้องโล่งเพียงพอกที่จะเพิ่มสิ่งของมาตกแต่งได้ใหม่

ส่วนการเพิ่มเสน่ห์ให้บ้านเพื่อต้อนรับโชคปีใหม่ โดยมากมักจะจัดการกับห้องรับแขกเป็นห้องแรกๆ เนื่องจากห้องรับแขกเป็นหน้าตาของบ้าน ดังนั้น เราควรตกแต่งสีเส้นสไตล์สร้างบรรยากาศในห้องใหม่และให้สดชื่นเพื่อเปลี่ยนแปลงอารมณ์ของห้องจากเดิม ด้วยการหาภาพสวยๆ หรือของตกแต่งชิ้นใหม่ๆ ที่คุณอาจจะประดิษฐ์ขึ้นมาเองแล้วนำมาจัดวางตกแต่งให้ดูแปลกตา นอกจากนี้การเปิดมุมมองเพื่อรับบรรยากาศที่เป็นธรรมชาติจากภายนอกบ้านเข้ามา จะช่วยให้บ้านสดชื่นและดูโปร่งตา ภายในห้องควรให้มีแสงสว่างที่นุ่มนวล สบายตา เพื่อสร้างความประทับใจให้ผู้มาเยือนรู้สึกอบอุ่นเป็นกันเองมากขึ้น

นอกจากนี้ผ้าผ้าม่านก็จัดว่าเป็นสิ่งสำคัญในการปรับเปลี่ยนบรรยากาศของบ้านได้เป็นอย่างดี และบ่งบอกถึงรสนิยมของเจ้าของบ้านได้ด้วย ปัจจุบันมีผ้าผ้าม่านผลิติดอกมาหลายชนิดและหลายลวดลายให้เลือกได้ตามใจชอบ หากใครสนใจอยากใกล้ชิดกับธรรมชาติ ขอแนะนำม่านโปร่งสีขาว เพราะจะช่วยให้เราได้ใกล้ชิดธรรมชาติ และยังช่วยกรองแสงแดดช่วงกลางวันด้วย

หลังจากนั้นจึงค่อยวางแผนทำแปลนต้อนรับเฟอร์นิเจอร์ใหม่ หากคุณอยากปรับโฉมห้องใหม่ การวางแผนเป็นสิ่งสำคัญ การซื้อเฟอร์นิเจอร์ใหม่เข้ามาอาจจะยิ่งทำให้ห้องของคุณรกรุงรัง ดังนั้น การวางแผนห้องว่าจะจัดวางเฟอร์นิเจอร์อย่างไร จึงเป็นเรื่องจำเป็น หาก你不แน่ใจควรปรึกษามัณฑนากรหรือดูตัวอย่างจากหนังสือตกแต่งบ้าน ก็อาจช่วยให้คุณมีไอเดียมากขึ้น

ท้ายที่สุดหากต้องการอิงฮวงจุ้ยเล็กน้อย ศาสตร์ฮวงจุ้ยเงินกล่าวว่า หากต้องการเสริมโชคลาภในบ้านให้หาสัมใส่ตะกร้านำไปวางไว้ที่ห้องรับแขก หรือเลือกเป็นภาพวาดผลส้มก็ได้ หากชอบปลูกต้นไม้ลองไปเดินซื้อต้นทับทิมมาปลูกไว้ในบ้าน คนจีนบอกว่าลูกหลานจะดี และไม่มีภัยเข้าบ้าน หากจะเปลี่ยนเฟอร์นิเจอร์ใหม่ให้เลือกที่เป็นทรงกลมหรือแปดเหลี่ยมเพื่อเสริมสิริมงคลให้กับบ้าน สามารถจัดพลังชั่วร้ายและดึงดูดความเจริญเข้าบ้าน

มีทั้งไอเดียการตกแต่งและการเลือกของมงคลเข้าบ้าน แนะนำให้ใช้กับบ้านของคุณเพื่อเตรียมตัวต้อนรับปีใหม่ งานนี้นอกเหนือจากจะได้ใจแขกผู้มาเยือนแล้ว ยังปลื้มใจไม่น้อยกับการตกแต่งบ้านด้วยฝีมือเราเอง และเป็นของขวัญปีใหม่ชิ้นพิเศษที่คุณมอบให้กับตัวเอง

...“สวัสดิ์ปีใหม่” 🍊



ต้นไม้จิว



“

ถ้าคุณกำลังมองหาวิธีเพิ่มสีเขียวสดใสให้กับบ้านแต่ไม่มีพื้นที่พอจะทำสวนเป็นเรื่องเป็นราวแล้วละก็ happiness มีไอเดียการทำแม็กเน็ตจากต้นไม้จิวสุดน่ารักมาฝาก ซึ่งมีวิธีทำที่แสนง่ายและประหยัด เพียงคุณมีจุกไม้ก๊อกหรือจุกไวน์ ต้นไม้จิวพันธุ์ต่างๆ ฯลฯ แล้วทำตามขั้นตอนง่ายๆ ต่อไปนี้ คุณก็จะมีพื้นที่สีเขียวภายในบ้านเพิ่มขึ้น

”



1. จุกไม้ก๊อกหรือจุกไวน์
2. มิดพับปลายแหลมหรือมิดเกาะสลักผลไม้สำหรับเจาะ
3. ต้นไม้จิ๋วพันธุ์ต่างๆ
4. ดินปุ๋ยผสมขุยมะพร้าว
5. แม่เหล็กติดตู้เย็นขนาด 0.8 เซนติเมตร
6. ปืนกา

tips

ต้นไม้จิ๋วเป็นพืชที่ไม่ต้องการน้ำมากนัก เพียงให้น้ำสัปดาห์ละ 2 ครั้ง เพื่อเพิ่มความชุ่มชื้น ต้นไม้จิ๋วก็สวยงามแล้ว และหาซื้อได้ทั่วไป เช่น ตลาดนัดสวนจตุจักร สนามหลวง 2 ถนนสายดอกไม้ตลิ่งชัน-สุพรรณบุรี ฯลฯ ราคาต้นละ 10 บาทขึ้นไป

diy



นำจุกไม้ก๊อกหรือจุกไวน์ที่เตรียมไว้มาเจาะรูตรงกลาง ให้ลึกราว 3/4 ของส่วนสูง




ติดแม่เหล็กเข้ากับจุกไม้ก๊อกด้วยปืนกา



ใช้ช้อนตักดินปุ๋ยผสมขุยมะพร้าวลงไปเกลี่ยให้พอดี



ค่อยๆ แยกต้นไม้จิ๋วอย่างเบามือปลูกลงบนดินในจุกไม้ก๊อก โดยระวังอย่าให้รากขาด แล้วนำไปติดเข้ากับตู้เย็นก็เป็นอันเสร็จ 

pet lovers

5 อันดับ สุนัขจอมฉลาด



อันดับ 1 Border Collie

ลักษณะนิสัยขี้เล่น ร่าเริง เป็นมิตร มีความสามารถในการเรียนรู้สูง ประสาทไวต่อสิ่งกระตุ้นหรือสิ่งเร้าต่างๆ ทั้งเสียง สิ่งเคลื่อนไหว และกลิ่น ชอบเห่าแต่จะไม่ทำร้าย มีความคล่องแคล่วว่องไว หางพินที่ จึงเหมาะที่จะเป็นสุนัขเฝ้าบ้าน และดูแลทรัพย์สินได้อย่างดีเยี่ยม ชอบที่โล่งๆ ไม่ชอบอยู่ในคอกและเกลียดการล่ามโซ่ ควรได้ออกกำลังกายทุกวันเพราะ Border Collie ชอบวิ่ง การเลี้ยงไว้ในกรงอาจทำให้ไม่สบายได้ ปกติแล้วจะแข็งแรง ควรดูแลขนและความสะอาดตามผิวหนังให้ดี เพราะอาจมีอาการแพ้ได้ง่าย

ถึงแม้สุนัขจะเป็นสัตว์แต่หากได้รับการดูแลเอาใจใส่ ประหนึ่งสมาชิกในครอบครัว และได้รับการฝึกฝน ที่ได้อย่างถูกต้องตามสายพันธุ์ เจ้าของมีเวลาใส่ใจ ด้วยนานๆ อาทิ การเล่นกับเขาอย่างมีเมตตา ลดการลงโทษให้น้อย คุยกับเขาเรื่อยๆ การค่อยๆ สอน นานเข้าสุนัขจะปรับพฤติกรรมให้เหมาะกับเรา และฟังเราเรื่อง คูสีหน้าและฟังน้ำเสียงของเราออก เจ้าสุนัขจะกลายเป็นสัตว์แสนรู้ได้ในที่สุด และต่อไปนี่ คือ 5 อันดับสายพันธุ์สุนัขที่ฉลาดที่สุดในโลก

อันดับ 2 Poodle

เสน่ห์ของสุนัขพันธุ์นี้อยู่ที่ความฉลาด รู้ภาษา ร่าเริง ช่างประจบ เป็นสุนัขที่มีความนิยมอันดับ 1 ของโลก และขึ้นชื่อว่าฉลาด ฝึกง่าย สอนง่าย ขี้อ่อน และประจบเก่งเป็นที่สุด แล้วยังอดทน ไม่ขี้แย เลี้ยงง่าย แม้จะปากเปราะไปบ้าง สายพันธุ์ที่นิยมเลี้ยงกันคือพุดเดิ้ลทอย ที่กลายเป็นหวานใจตัวจ้อยของหลายๆ ครอบครัว เพราะขนาดไม่เล็กไม่ใหญ่ คล้ายตุ๊กตาที่มีชีวิต สดใสมีชีวิตชีวา มีนิสัยรักสวยรักงาม ชอบเสริมสวย ชอบเที่ยว และเรียนรู้สิ่งต่างๆ รอบตัวได้อย่างรวดเร็ว



อันดับ 3 German Shepherd

บุคลิกที่เด่นชัดคือมีการแสดงออกถึงความไม่หวาดหวั่นแต่ไม่ก้าวร้าว มีความเชื่อมั่นในตนเอง กระตือรือร้น และตื่นตัว กระฉับกระเฉง เต็มใจรับใช้เต็มที่ในลักษณะของการเป็นเพื่อน กล้าหาญ ร่าเริง เชื่อฟัง กระจายที่จะเรียนรู้และฉลาดมาก มักถูกใช้ต้อนแกะ ฝ้ายาม กิจกรรมต่างๆ ของตำรวจ นำทางคนตาบอด แกะรอยค้นหา สิ่งที่น่าประทับใจของผู้ที่ได้พบเห็นเยอรมันเชพเพิร์ด คือความแข็งแรง ว่องไว เต็มไปด้วยกล้ามเนื้อและมีชีวิตชีวา



อันดับ 4 Golden Retriever

ลักษณะนิสัยเป็นมิตร สุภาพ ใจดี ซื่อสัตย์ มีความสามารถพิเศษในการจดจำ ทำให้ง่ายต่อการฝึกฝน กระฉับกระเฉง เป็นสุนัขที่มีขนาดปานกลาง ค่อนข้างเป็นมิตรกับทุกคน เป็นสุนัขที่มีความปรารถนาและอดทน ลีลาในการย่างก้าวหรือเคลื่อนไหวเป็นไปด้วยความนุ่มนวล นิสัยสุภาพดูน่ารัก มีเสน่ห์ ขี้เล่น ข่างประจบเอาใจ และเสียสละ รักเจ้าของ ชอบอยู่กับคนและสัตว์อื่น มีมนุษยสัมพันธ์ดี ค่อนข้างติดคน เป็นสุนัขที่ฝึกง่าย ชอบเล่นเมื่อมีคนอยู่หน้าประตูบ้าน แต่มีบ่อยครั้งที่การเห่านั้นเป็นการแสดงการทักทาย มิใช่การขู่

อันดับ 5 Doberman Pinscher

ลักษณะนิสัยฉลาด กล้าหาญตื่นตัว เชื่อฟัง คอยระวังภัยตลอดเวลา จัดว่าเป็นสุนัขอารักขาที่ดีที่สุดในโลก โครงร่างสง่างาม เห็นกล้ามเนื้อชัดเจน รูปร่างเป็นสี่เหลี่ยมจัตุรัส ธรรมชาติของโดเบอร์แมนโดยทั่วไปแล้วเป็นสุนัขที่ไวใจได้และเป็นเพื่อนที่ภักดีกับเจ้าของ นิสัยสุภาพ แข็งแรงและอดทนเท่าที่คุณใส่ใจฝึกฝน เขาสามารถเป็นเพื่อนเล่นที่ดีกับเด็ก ชอบร่วมกิจกรรมต่างๆ ของครอบครัว แต่แม้จะรักและเชื่อฟังเจ้าของเพียงใดโดเบอร์แมนสามารถวางท่าบึ้งตึงทำเหมือนไม่สนใจเราได้เช่นกัน อย่างไรก็ตาม ในภาวะปกติแล้วจะไม่แสดงอาการฉุนเฉียวหรือก้าวร้าว แต่หากมีอาการเหล่านี้ก็ไม่น่าไวใจและอาจแสดงนิสัยที่ไม่ดีเหล่านี้ในเวลาเครียดได้

อย่างไรก็ตาม ไม่ว่าจะหมาที่คุณเลี้ยงจะติดอันดับ 1 ใน 5 ของสุนัขจอมฉลาดหรือไม่ เราควรเลี้ยงไปจนถึงอายุขัย อย่าทิ้งขว้างเมื่อหมดรัก หรือทิ้งขว้างเพราะสุนัขเริ่มมีอายุจึงไม่น่ารักเหมือนแรกๆ ทั้งนี้ ต้องเข้าใจว่าสุนัขคือสิ่งมีชีวิต ที่มีชีวิตจิตใจ มีเศร้า มีเหงา และเจ็บป่วย ที่สำคัญคือสุนัขได้ชื่อว่าเป็นสัตว์เลี้ยงที่ภักดีต่อเจ้าของตลอดจนชั่วชีวิต ๑



ข้อมูลอ้างอิง www.Dogilike.com

097
pet lovers
jan-mar | happiness



Foxcatcher

เข้าฉาย: 8 มกราคม 2558

ผลงานล่าสุดของเบนเนตต์ มิลเลอร์ (จาก Capote และ Moneyball) สร้างจากเรื่องจริงของมาร์ก เซลท์ซ (รับบทโดยแซนนิ่ง ทาห์ม) นักกีฬามวยปล้ำโอลิมปิกที่ได้รับการอุปถัมภ์จากมหาเศรษฐี (สตีฟ คาร์เรลล์) ที่กลายเป็นฆาตกรผู้ฆ่าพี่ชายของเขา งานนี้ดาวตลกอย่างคาร์เรลล์พลิกคาแร็กเตอร์มารับบทสุดซีเรียส โดยมีแววเข้าชิงออสการ์ด้วย



American Sniper

เข้าฉาย:
15 มกราคม
2558

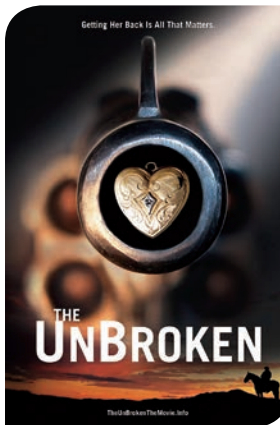
ทั้งที่มีอายุ 84 ปีแล้วแต่คลินต์ อีสต์วู้ด ยังทำภาพยนตร์อย่างต่อเนื่อง American Sniper สร้างจากชีวประวัติของคริส ไคล์ (รับบทโดยแบรดลีย์ คูเปอร์) หน่วยแม่นปืนที่เข้าไปปฏิบัติภารกิจในอิรัก สิ่งที่น่าสนใจคือทัศนคติทางการเมืองในภาพยนตร์ เพราะอย่างที่รู้กันว่าคุณปู่อีสต์วู้ดออกจะขว้างจ่ออยู่สักหน่อย



Fifty Shades of Grey

เข้าฉาย: 12 กุมภาพันธ์ 2558

เป็นภาพยนตร์เรื่องหนึ่งที่คนรอคอยกันทั่วโลก เพราะสร้างจากนวนิยายอีโรติกสุดอื้อฉาวชื่อเดียวกัน ภาพยนตร์เรื่องนี้เล่าถึงบัณฑิตสาวจบใหม่ที่ได้พบกับนักธุรกิจรูปหล่อนามคริสเตีย เกรย์ เธอเริ่มสานสัมพันธ์กับเขาก่อนจะถลำไปสู่เซ็กซ์แบบซาโดมาโซคิสม์ ที่น่าจับตามองคือนักแสดงหนุ่มอย่างเจมี ดอร์แนน จะโชว์ความเซ็กซี่ได้เทียบเท่าตัวละคร ในบทวรรณกรรมหรือไม่



The Unbroken

เข้าฉาย: 5 มีนาคม 2558

แอนเจลินา โจลี ยังคงมุ่งมั่นกับการกำกับภาพยนตร์ต่อไป และนี่เป็นภาพยนตร์ยาวเรื่องที่ 2 ของเธอ ซึ่งเล่าถึงชายหนุ่มที่รอดชีวิตจากเหตุการณ์เครื่องบินชนในสงครามโลกครั้งที่ 2 และเขาต้องล่องแก่งอยู่นานถึง 47 วัน จากนั้นก็ใช้ชีวิตตามค่ายกักกันสงครามของกองทัพญี่ปุ่นอีก 2 ปีครึ่ง ที่สำคัญคือภาพยนตร์เรื่องนี้สร้างจากเรื่องจริง

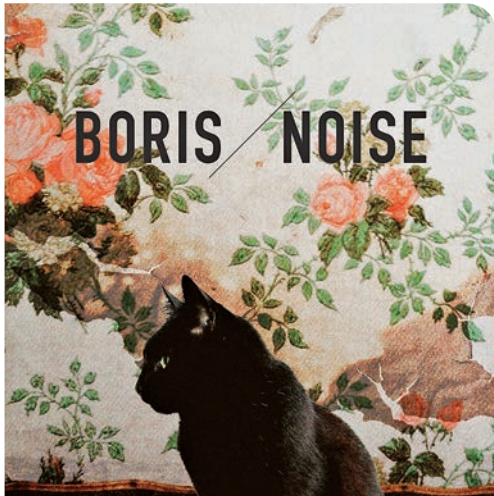


Cinderella

เข้าฉาย: 12 มีนาคม 2558

ในที่สุดวอลต์ดิสนีย์ทำให้ Cinderella เป็นภาพยนตร์ที่มีดารานำแสดง เรื่องย่อคงไม่ต้องเล่าเพราะน่าจะรู้กันดีอยู่แล้ว เพียงแต่รายละเอียดยังไม่เปิดเผยนักว่าจะออกมาแนวแฟนตาซีหรือดราม่า แต่ที่ได้คือเคต บลิงเซตต์ ในบทแม่เลี้ยงใจร้าย เฮเลน่า บอนแฮม คาร์เตอร์ ในบทนางฟ้า ส่วนผู้กำกับคือเคนเนธ บรานาห์ เจ้าของภาพยนตร์เรื่อง Thor **h**

music corner



Boris: Noise

Boris วงดนตรีสัญชาติญี่ปุ่นที่ไม่ธรรมดา เพราะพวกเขาออกอัลบั้มมาแล้วถึง 19 ชุด เป็นวงที่ตั้งรับได้ยากในการฟังเพราะแนวเพลงลึกลับเหลือเกิน เดี่ยวเมทัล เดี่ยวร็อก บางชุดก็แอมเบียนต์ แต่อัลบั้มชุดล่าสุดอย่าง Noise น่าจะเป็นงานที่เข้าถึงง่ายที่สุดชุดหนึ่งของพวกเขา เพราะเป็นเพลงร็อกที่เต็มไปด้วยเสียงกีตาร์อ้ออิ่งแบบซูเกซที่ติดหูพอควร ไฮไลต์เด็ดคือ Angel เป็นเพลงระดับมหากาพย์ที่ยาวถึง 18 นาที



The Drums: Encyclopedia

แม้จะมาจากบรูกลิน นิวยอร์ก แต่หนุ่มๆ วง The Drums ไม่เคยทำตัว쿨 เท่ เก๋ ซิกสตีส์นิวยอร์ก พวกเขามักแต่งตัวเซ็กซี่ด้วยเสื้อยืดกางเกงยีนส์แบบยุค '90s ส่วนมิวสิกวิดีโอเป็นภาพซีตๆ เก๋ๆ แบบยุคเอ็มทีวี Encyclopedia เป็นอัลบั้มชุดที่ 3 ของเขาที่ยังคงยึดมั่นในดนตรีอินดี้ร็อกผสมกลิ่นนิวเวฟเช่นเดิม บางคนอาจจะค่อนข้างคิดว่าพวกเขาทำอะไรซ้ำซาก แต่อาจมองได้ว่าพวกเขารู้ตัวว่าทำอะไรได้ดี



Blackbird Blackbird: Tangerine Sky

หากคุณชอบดนตรีอิเล็กทรอนิกส์ Blackbird Blackbird เป็นชื่อที่ควรจดจำอย่างยิ่ง เป็นโปรเจกต์ของไมกี้ มารามแม็ก หนุ่มไฟแรงจากไฮโนลลู ฮาวาย ดนตรีของเขาไม่ใช่เพลงอิเล็กทรอนิกส์ดาดๆ แต่เป็นทำนองแบบล่องลอยชวนฝัน ไม่ได้ทำให้ง่วงเหงา เป็นส่วนผสมของความคึกคักในระดับพอดี เป็นเพลงที่เปิดในฟลอร์แดนซ์ก็ได้ หรือจะเปิดยามอยู่บ้านในวันหยุดก็เข้าที่ [h](#)

book shelf



ไอเดีย
งานประดิษฐ์
น่ารัก

สำนักพิมพ์: Steps

ผู้เขียน: Hello Sandwich /
ณิชา รักเกียรติงาม แปล
ราคา: 195 บาท

Hello Sandwich แนะนำวิธีการประดิษฐ์ของใช้ในชีวิตประจำวันให้พิเศษยิ่งขึ้น อยากรตกแต่งสมมุติในแบบของเราเอง ใช้ผ้าลายโปรดมาทำยางรัดผม เปลี่ยนบรรยากาศห้องด้วยการใส่ลายกุกกักให้กับราวแขวนเสื้อ หรือจะห่อของขวัญในแบบที่สามารถถ่ายทอดความรู้สึกดีๆ ไปยังผู้รับผ่านความตั้งใจเล็กๆ น้อยๆ ของเราก็ได้ เพียงนำของน่ารักๆ ที่เก็บไว้แล้วจับอันโน้นผสมอันนี้ก็สามารเปลี่ยนแปลงของทั่วไปให้เป็น ‘ของของฉัน’ ได้แล้ว



ริชาร์ด
แบนสัน
Like A Virgin

สำนักพิมพ์: ปราน

ผู้เขียน: ริชาร์ด แบนสัน /
นรา สุภัคโรจน์ แปล
ราคา: 275 บาท

ริชาร์ด แบนสัน Like A Virgin เป็นหนังสือที่มีคนพูดถึงมากที่สุด แนะนำให้อ่านมากที่สุดจากนักธุรกิจระดับโลกจนถึงกुरुผู้เชี่ยวชาญด้านธุรกิจ ริชาร์ด แบนสัน นำเคล็ดลับทางธุรกิจตั้งแต่เริ่มต้นจนสร้างเป็นอาณาจักรอันยิ่งใหญ่ จากชายผู้มีปัญหาด้านการอ่าน สู่อ่านสร้างอาณาจักรเวอร์จิ้นกว่า 400 บริษัทในเครือ มาแบ่งปันด้วยสำนวนที่อ่านง่าย สนุกสนานในแบบเขา

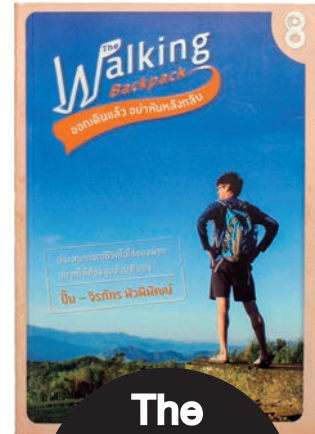


โรค
หัวใจ...รู้กัน
ป้องกันได้

สำนักพิมพ์: ศกพบุ๊คส์

ผู้เขียน: ศาสตราจารย์ นพ.ปรี
มหานคร
ราคา: 110 บาท

หัวใจเป็นอวัยวะที่สำคัญที่สุดของคนเรา การดูแลหัวใจให้ดีจำเป็นต้องรู้จักธรรมชาติของหัวใจให้ถูกต้อง เราจะดูแลหัวใจของเราได้อย่างไม่เคร่งเครียด หนังสือเล่มนี้เขียนเรื่องต่างๆ ของหัวใจด้วยภาษาง่ายๆ ไม่ซับซ้อน มีอารมณ์ขัน และผนวกเรื่องของธรรมะเข้าไปได้อย่างกลมกลืน เพื่อให้ผู้อ่านนำไปปฏิบัติดูแลหัวใจของตนเองได้อย่างสบายๆ และเป็นธรรมชาติ



The
Walking
Backpack
ออกเดินแล้ว อย่าหันหลังกลับ

สำนักพิมพ์: ไออุ่น

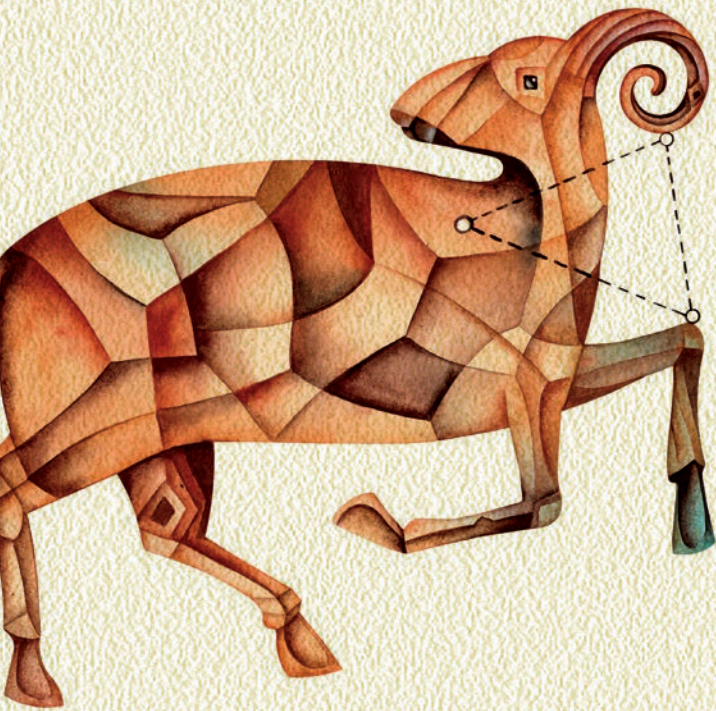
ผู้เขียน: ปิ่น-จิรภัทร พงษ์พัฒน์
ราคา: 199 บาท

ในปัจจุบันการท่องเที่ยวแบบแบ็กแพ็กกำลังเป็นที่นิยม ปั่นเป็นคอน์ใหม่ที่หลงใหลการเดินทางรูปแบบนี้ นอกจากสถานที่ซึ่งเดินทางไปเยือนแล้ว สิ่งที่ทำให้หนังสือเล่มนี้เป็นมากกว่าหนังสือท่องเที่ยวทั่วไป คือเป็นการหลอมรวมชีวิต ความคิด รวมถึงที่มาที่ไปของผู้คนที่อยู่ในเรื่องราวผ่านน่านฟ้าของหลายประเทศ อาทิ อินโดนีเซีย มาเลเซีย ใต้หวัน กัมพูชา สิงคโปร์ อ่านแล้วจะได้แรงบันดาลใจและรับรู้ว่าการเดินทางช่วยเติมเต็มชีวิตของมนุษย์ได้ **h**

horoscope

12 ราศีกับสไตส์ทางการเงิน

คุณเคยสังเกตพฤติกรรมทางการเงิน การลงทุน หรือสไตส์การใช้เงินของคุณ หรือไม่ว่าเป็นอย่างไร อาจจะกล่าวได้ว่าลักษณะราศีเกิดนั้นมีอิทธิพลต่อลักษณะ การลงทุนและการใช้เงินด้วย เรามาดูกันว่าแต่ละราศีมีสไตส์ทางการเงินอย่างไร

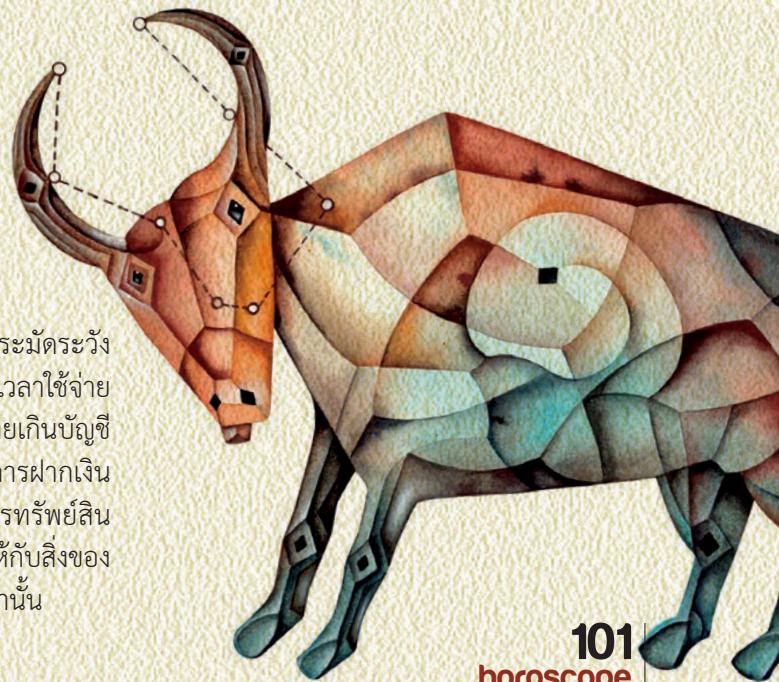


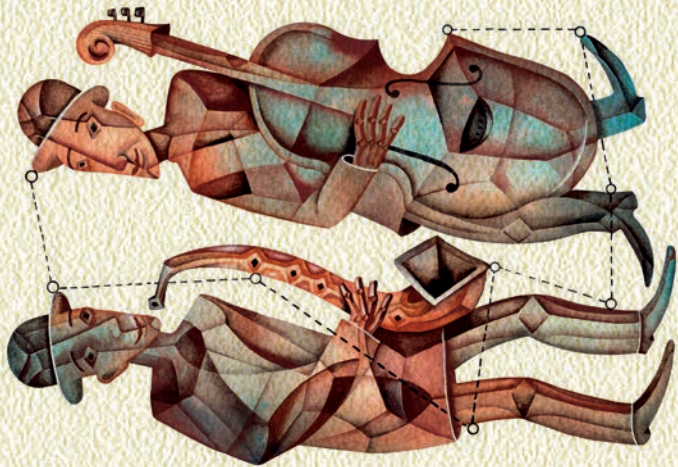
ราศีเมษ (13 เม.ย.-14 พ.ค.)

คุณเป็นคนขยันขันแข็ง ชอบทำธุรกิจและชอบการลงทุน มีความสุขที่ได้เป็นนายตนเอง สนุกกับการเสี่ยงทางการเงิน แม้เกิดความผิดพลาดทางการเงินคุณก็สามารถแก้ปัญหาและพลิกสถานการณ์ได้อย่างรวดเร็ว อย่างไรก็ตาม คุณควรวางแผนทางการเงินให้รอบคอบก่อนที่จะตัดสินใจลงทุน จะช่วยให้คุณประสบความสำเร็จในการลงทุนได้ สำหรับการใช้จ่าย คุณเป็นคนใช้เงินมือเติบ ต้องการอะไรก็ซื้อโดยไม่คิดมาก ดังนั้น คุณจึงมีสิ่งของที่พบว่าไม่ได้ชอบจริงๆ กองอยู่เต็มบ้านเลยทีเดียว

ราศีพฤษภ (15 พ.ค.-14 มิ.ย.)

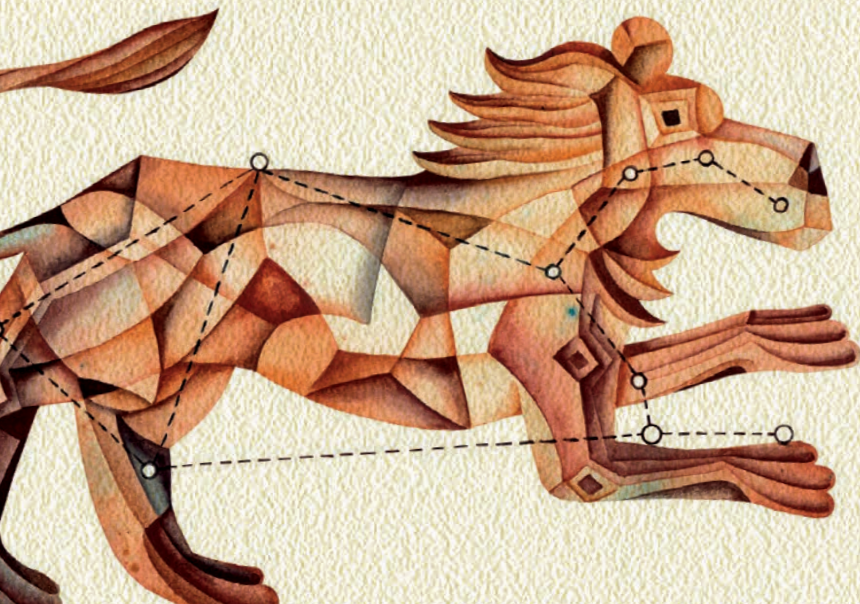
คุณเป็นคนเอาการเอางาน หากจะลงทุนมักจะทำอย่างระมัดระวัง ทำให้ไม่หลงกลใครง่ายๆ คุณไม่ชอบความเสี่ยงด้านการเงิน เวลาใช้จ่ายเงินมักจะอยู่ในกรอบ ดังนั้น จึงไม่ค่อยมีปัญหาเรื่องการใช้เงินเกินบัญชี ให้ปวดหัว คุณชอบความมั่นคงในชีวิตจึงให้ความสำคัญกับการฝากเงิน เข้าบัญชีออมทรัพย์อย่างต่อเนื่อง รวมถึงการวางแผนจัดการทรัพย์สินอื่นๆ ในระยะยาว สำหรับการใช้จ่ายคุณเต็มใจที่จะจ่ายเงินให้กับสิ่งของที่มีคุณภาพดี ราคาสูง แต่ต้องเป็นของที่เลือกสรรแล้วเท่านั้น





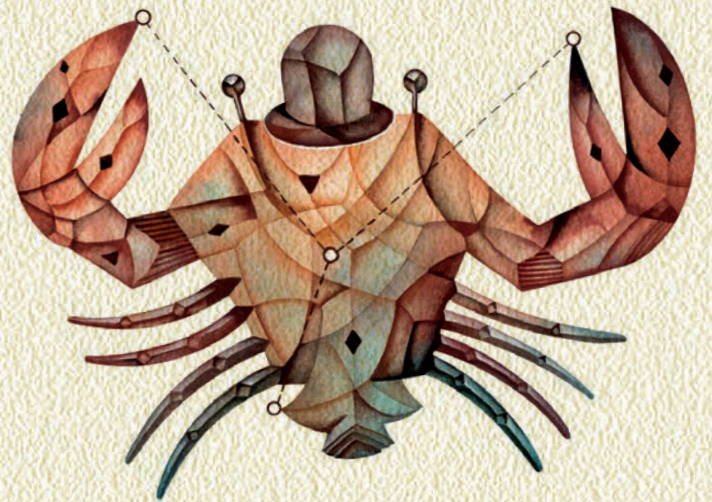
ราศีเมถุน (15 มิ.ย.-15 ก.ค.)

บางครั้งคุณมีความสุขกับการทำงานหนักและเก็บหอมรอมริบ แต่บางครั้งความรักสนุกและความไม่จริงจังจะเข้ามาแทนที่ทำให้คุณใช้เงินเกินตัว คุณไม่ค่อยมีการวางแผนทางการเงิน ชอบลองสัมผัสกับสิ่งที่ตื่นเต้น ทำหาย อาที การลงทุนที่มีความเสี่ยงสูง แต่เนื่องจากคุณเป็นคนปรับตัวเร็ว ยามมีเหตุพลิกผันด้านการเงินจึงฟื้นตัวได้ไม่ยาก สำหรับการใช้จ่าย คุณมักจะจ่ายเงินคราวละมากๆ ให้ความสนุกหรือกิจกรรมที่ดึงดูดความสนใจของคุณในขณะนั้น ดังนั้นคุณจึงควรเพิ่มความระมัดระวังในการใช้จ่ายบ้าง



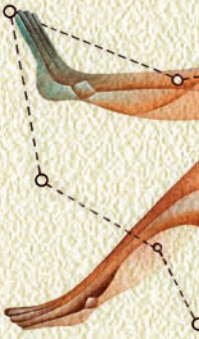
ราศีกรกฎ (16 ก.ค.-16 ส.ค.)

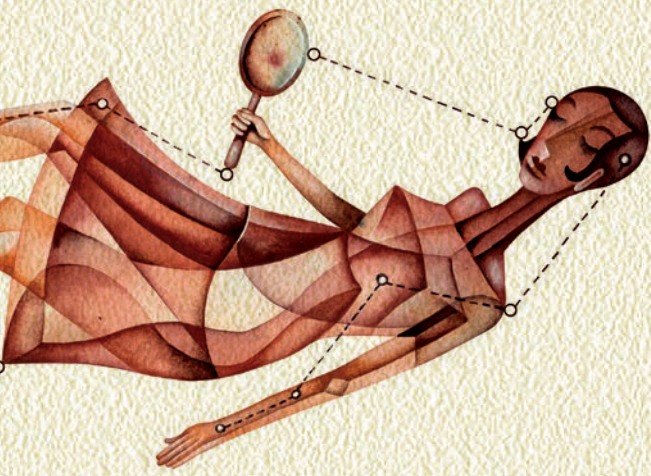
คุณเป็นคนรอบคอบทางการเงิน จึงมักจะลงทุนไปกับสิ่งที่เพิ่มมูลค่าในอนาคต เช่น โบราณวัตถุ อสังหาริมทรัพย์ เป็นต้น คุณไม่ชอบให้ใครยืมเงิน และถือคติว่าความมั่นคงทางการเงินเป็นหลักของความมั่นคงของชีวิตโดยรวม ดังนั้น คุณจึงตระหนักเสมอว่าเงินมีได้ก็หมดได้ทุกเมื่อ ยามที่จะใช้จ่ายเงินหรือซื้อข้าวของอะไรจะค่อนข้างคำนึงถึงงบประมาณ คุณจึงไม่ค่อยใช้จ่ายเงินสำหรับสิ่งของหรูหราที่ไม่จำเป็น แต่หากเป็นเรื่องของครอบครัวคุณเต็มใจที่จะจ่ายเงินสำหรับสิ่งที่จำเป็นเสมอ



ราศีสิงห์ (17 ส.ค.-16 ก.ย.)

คุณเป็นคนทำงานเก่ง หาเงินคล่อง แต่ชอบที่จะลงทุนไปกับเรื่องที่มีความเสี่ยงสูง ควรใช้วิจารณญาณในการตัดสินใจแทนที่จะทำตามความตื่นเต้นเร้าใจ เนื่องจากคุณเป็นคนชอบการแข่งขันจึงควรหลีกเลี่ยงห่างจากการพนัน สำหรับการใช้จ่ายนั้นเนื่องจากคุณเป็นคนที่มีรสนิยมสูงจึงมีแนวโน้มที่จะใช้จ่ายเงินไปกับสิ่งของหรูหราฟุ่มเฟือย ทั้งเสื้อผ้า รองเท้า เครื่องประดับ ผมงทรงใหม่ หรือแม้กระทั่งรถคันใหม่ ซึ่งอาจก่อให้เกิดหนี้ได้หาก你不ระมัดระวังและเคร่งครัดกับงบประมาณของคุณ





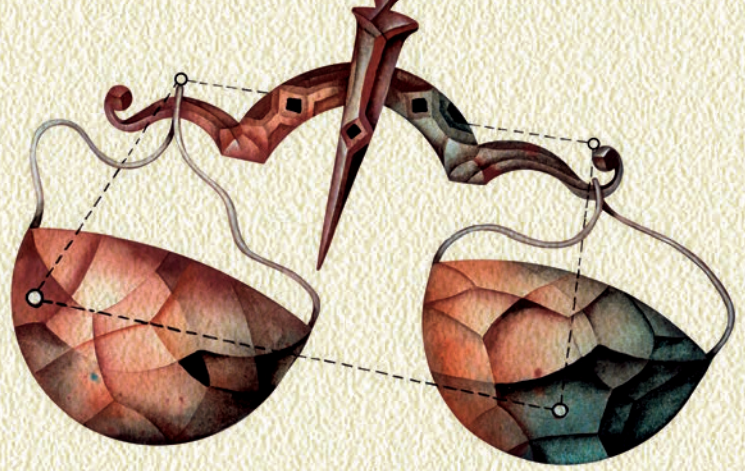
ราศีกบฏ (17 ก.ย.-16 ต.ค.)

คุณค่อนข้างเข้มงวดมากทางการเงิน และมีความพิถีพิถันในเรื่องการบันทึกรายรับรายจ่ายอย่างละเอียด การได้นั่งตรวจเช็คตัวเลขทางการเงินคือความสุขของคุณ คุณไม่ค่อยใช้จ่ายเงินไปกับสิ่งของหรูหรา หากจะซื้ออะไรโดยเฉพาะหากต้องจ่ายเงินก้อนใหญ่มักจะทำด้วยความรอบคอบ โดยเลือกสิ่งที่ดีและประหยัดที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ คุณให้ความสนใจเรื่องเกี่ยวกับสุขภาพเป็นพิเศษ ดังนั้น คุณมักใช้จ่ายไปกับสินค้าและบริการที่ส่งเสริมสุขภาพ เช่น อาหารออร์แกนิก หรือสมาชิกฟิตเนส เป็นต้น



ราศีพิจิก (16 พ.ย.-15 ธ.ค.)

ชาวราศีพิจิกมีนิสัยซบซูน ชอบเก็บสิ่งต่างๆ ในชีวิตไว้ใกล้ตัว ไม่เว้นแม้แต่เรื่องการเงิน คุณเก็บงำและควบคุมการเงินของตัวเองอย่างระมัดระวัง คุณอาจจะมีบัญชีลับที่แม้แต่คู่สมรสของคุณก็ไม่วู้ คุณมีความสามารถในการดูคน ดังนั้น จึงมีแนวโน้มต่ำที่จะถูกหลอกลวงทางการเงิน คุณมีความอดทนในการรอคอยสูง โดยเฉพาะการลงทุน คุณเต็มใจที่จะอดทนรอและลงทุนเมื่อถึงเวลาที่เหมาะสมเพื่อให้ได้กำไรสูงสุด



ราศีตุล (17 ต.ค.-15 พ.ย.)

คุณมักจะลังเลและใช้เวลาในการตัดสินใจค่อนข้างนานยามที่จะต้องลงทุนอะไรสักอย่าง ทำให้โอกาสที่น่าสนใจผ่านไปอย่างน่าเสียดาย คุณเป็นคนค่อนข้างมีรสนิยมสูง เงินที่หามาได้ส่วนใหญ่จึงหมดไปกับสิ่งของหรูหรา สวยงาม เช่น เสื้อผ้าที่ดูดี มีสไตล์ เครื่องประดับ นอกจากนี้ คุณยังชอบเข้าสังสรรค์ และมีแนวโน้มที่จะใช้จ่ายมากพอสมควรไปกับการเลี้ยงอาหารเย็นหรือเลี้ยงเครื่องดื่มเพื่อนฝูง คุณจึงควรมีมาตรการในการใช้เงินให้เหมาะสม มิฉะนั้นอาจมีปัญหาทางการเงินได้

ราศีธนู (16 ธ.ค.-14 ม.ค.)

คุณเป็นคนที่ใช้จ่ายเงินแบบสบายๆ ซึ่งหมายถึงเมื่อมีเงินคุณจะใช้โดยไม่คิดอะไรมาก ด้วยเหตุนี้คุณจึงควักเงินออกจากกระเป๋าได้อย่างง่ายดาย โชคดีที่คุณเป็นคนหาเงินเก่งจึงมักจะหาเงินได้มากกว่าที่ใช้ไปเสมอ รายจ่ายของคุณส่วนมากหมดไปกับการสังสรรค์ คุณชอบเลี้ยงเพื่อนฝูง ทำให้เป็นที่นิยมในหมู่เพื่อนๆ การเก็บออมเป็นเรื่องที่คุณไม่ค่อยให้ความสนใจมากนัก เรียกได้ว่าหามาเท่าไรก็ใช้หมด คุณควรแบ่งเงินรายได้ในแต่ละเดือนมาเก็บบ้าง เพราะอนาคตเป็นสิ่งไม่แน่นอน





ราศีมีน (15 ม.ค.-12 ก.พ.)

คุณเป็นคนชอบความมั่นคง และเสาะหาความสำเร็จในหน้าที่การงาน จึงมีแนวโน้มที่จะทำงานซึ่งมีรายได้ที่มั่นคง มีประโยชน์ต่อคุณ และครอบครัวในระยะยาว เนื่องจากคุณเป็นคนค่อนข้างอนุรักษ์นิยม และรอบคอบ คุณจะลงทุนเมื่อคำนวณความเสี่ยงอย่างรอบคอบแล้ว เท่านั้นว่าเป็นการลงทุนที่มีความเสี่ยงต่ำแต่ได้รับผลตอบแทนที่คุ้มค่า ชาวราศีมีนกรส่วนใหญ่ชอบเก็บหอมรอมริบจึงมักมีสถานะทางการเงินดีขึ้นเรื่อยๆ ตามวัยที่สูงขึ้น เรียกได้ว่าจะสบายในบั้นปลายนั่นเอง

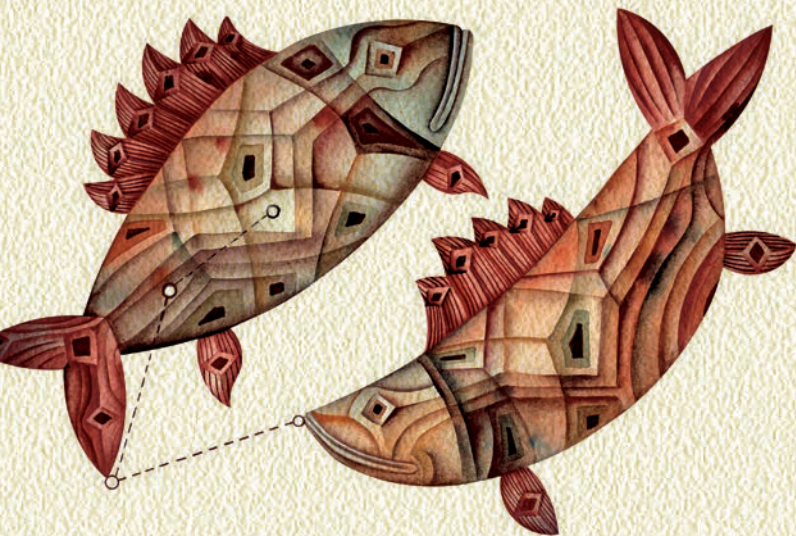
ราศีกุมภ์ (13 ก.พ.-14 มี.ค.)

คุณไม่ค่อยให้ความสำคัญมากนักกับการเก็บออม หรือเก็บเงินไว้ยามเกษียณอายุ ทั้งที่สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่จำเป็นและมีความสำคัญสำหรับอนาคตของคุณ คุณควรพบที่ปรึกษาทางการเงิน เพื่อที่จะได้วางแผนการเงินได้อย่างถูกต้องเพื่อให้เกิดความสมดุลทางการเงินระหว่างรายรับกับรายจ่าย และเงินสำหรับใช้ในภายหน้า สำหรับการใช้จ่ายคุณเป็นคนที่มีความระมัดระวังสูงพอสมควร ชอบใช้เงินไปกับสิ่งของที่มีคุณภาพ จึงอาจทำให้การเงินของคุณมีปัญหาบ้างในบางครั้ง



ราศีมีน (15 มี.ค.-12 เม.ย.)

คุณไม่ค่อยมีความรู้เรื่องการบริหารจัดการการเงิน และมีแนวโน้มที่จะใช้หัวใจมากกว่าสมองในการตัดสินใจทางการเงิน ทำให้คุณพบกับความผิดพลาดหลายต่อหลายครั้ง ยามที่คุณประสบปัญหาทางการเงินคุณมักใช้วิธีหลีกเลี่ยง และหลีกเลี่ยงการจ่ายหนี้ราวกับสิ่งนี้ไม่เคยเกิดขึ้น การกระทำเช่นนั้นนอกจากไม่ช่วยแก้ไขปัญหาลแล้ว ยังทำให้ปัญหารุนแรงขึ้นเรื่อยๆ คุณควรหาที่ปรึกษาทางการเงินที่คุณไว้วางใจ เพื่อให้เขาช่วยวางแผนทางการเงินให้ทั้งในระยะสั้นและระยะยาว ๕



special for readers

happiness Vol. 20 ขอเชิญผู้ถือหุ้่นทุ่ร่วมสนุกกับการตอบค้ถาม 5 ข้อ เพื่อชิงรางวัลจาก ปตท. จำนวน 50 รางวัล โดยค้ตอบจะช้อนอยู่ในคอลัมน์ ‘เกร็ดควมรู้ค้านพล้งงานประเทศ’ พบค้ตอบแล้วกวกากข้อที่ถูกต้องที่สุดสงมร่วมสนุกกันนะคะ

(สงวนสิทธิ์เฉพาะผู้ถือหุ้่นทุ่กลุ่ม ปตท. หมดเจตรมร่วมสนุก 20 กุมภาพันธ์ 2558)

1

ประเทศไทยมีปริมาณการผลิตก๊าซธรรมชาติน้อยกว่าประเทศมาเลเซียอยู่ที่เท่า

ก. 1.9 เท่า

ข. 1.8 เท่า

ค. 1.6 เท่า

2

ข้อใดต่อไปนีคือปีที่ธุรกิจการกลั่นน้ำมันเปิดอย่างเสรี

ก. พ.ศ. 2535

ข. พ.ศ. 2533

ค. พ.ศ. 2548

3

ข้อใดต่อไปนีคือปัจจัยในการตัดสินใจว่าประเทศใดมีก๊าซธรรมชาติมากหรือน้อย

ก. อันดับหรือปริมาณ

ข. ปริมาณสำรองและปริมาณการใช้

ค. ถูกทุกข้อ

4

ณ สิ้นปี 2555 โรงกลั่นทั้ง 5 โรงของปตท. มีกำลังการกลั่นที่บาร์เรล/วัน

ก. 380,450 บาร์เรล/วัน

ข. 398,455 บาร์เรล/วัน

ค. ผิดทุกข้อ

5

ข้อใดต่อไปนีคือเหตุผลที่รัฐบาลจัดให้ ปตท. เข้าถือหุ้่นทุ่ของโรงกลั่น SPRC

ก. เพื่อบเป็นตัวแทนของรัฐบาลในการทำค้ดูแลการกลั่นน้ำมัน

ข. เพื่อสอนองควมต้องการของประเทศให้สอดคล้องกับนโยบายของรัฐในระยะยาว

ค. ถูกทุกข้อ

รางวัลพิเศษ

- คุณจรรยา รัตนสุวรรณ
- คุณลัดดา กัณตเจตน์

- คุณสดศรี พรประสิทธิ์
- คุณสุรีย์ เลิศไพชยนต์

- คุณอรทัย ภูวดลพิทักษ์

รายชื่อผู้โชคดีสำหรับ Special for Readers happiness Vol. 19

- คุณกชกร เฉลิมกาญจนา
- คุณกนกกร เตชะวิภู
- คุณกนกพรพรณ ประพันธ์
- คุณกฤติยา สมวงษ์ศิริ
- คุณกิตติพัฒน์ สมมิตรสถาพร
- คุณกิตติวัติ โชติปราชน
- คุณจงรัก แสงอุไร
- คุณจักกฤษณ์ ตรีสุทธมาศ
- คุณจักรกริช เหล่าสุวรรณ
- คุณจิตติประภา สุขุโรจน์
- คุณจุฑารัตน์ คลังเมือง
- คุณเจนกิจ ฤกษ์วิสุข
- คุณเจริญ เจือศิริภักดี
- คุณชนินทร์ เลิศประภาภรณ์
- คุณศรณี สกุลพิทยาร
- คุณดุสิตา พิพัฒน์เสรีณ
- คุณทรงชัย กิตติพงศ์พิศาล
- คุณทวีศักดิ์ บูรณวุฒิ
- คุณธนิต วัฒนธนนันท์
- คุณนุชนาฏ พิริยะกิจไพบูลย์
- คุณบุษกร แสงวิเศษ
- คุณประภากร พิมพิไล
- คุณพรทิพย์ เรืองไพบูลย์
- คุณพรภา วิมลสุทธิกุล
- คุณเพ็ญศรี เจียรนันทะ
- คุณเพลินพิศ อันวารจร
- คุณณณทัมณัชชา ธัญญวัฒน์โกคิน
- คุณยุพินทรา ชันติวัฒนกุล
- คุณยุพิน จินตภากร
- คุณเยาวภา ศรีพระประแดง
- คุณเยาวภา เหมวรรณานุรักษ์
- คุณเลิศลักษณ์ สีนุตพงษ์
- คุณวรรณิ์ เกรียงศักดิ์เจริญ
- คุณวัฒนา ช้านาญผล
- คุณวันดี ตารพจินดา
- คุณวิชาญ จันทร
- คุณวิมล อุนยานโกวิท
- คุณวินัส วิโรจน์สกุลชัย
- คุณวีรวรรณ จิรถาวรกุล
- คุณศรีสุดา วรคุณพิสิฐ
- คุณสมใจ จรัลนามศิริกุล
- คุณสมศรี สุขพัฒน์
- คุณสุนทร สถาพรกุล
- คุณสุพัตรา สถาพรกุล
- คุณสุวรรณ นำศิริกุล
- คุณสุวิชา เขาวน้วุฒิ
- คุณเสาวภาคย์ ธนกิจวัฒนกุล
- คุณอัญญาพร ธนะกาญจนสุทธิ
- คุณอุสมมา ไตวิชัยอึ้งาร
- ว่าที่ ร.ต. วิศาล สุนันทวีวรรณ

*ทางทีมงานจะจัดส่งของรางวัลให้กับผู้โชคดีทางไปรษณีย์



มาบ้าน ก็อตจิ ...มีครบทุกอย่าง

ptt life station
ความสุขหลากหลาย...ในที่เดียว

ที่สถานีบริการน้ำมัน ปตท. เราเป็นมากกว่าสถานีบริการน้ำมัน ครบครันความสุขทุกไลฟ์สไตล์
ให้คุณประหยัดทั้งเวลาและค่าใช้จ่ายในการเดินทาง พร้อมสร้างรอยยิ้มอยู่ทั่วไทยใกล้ๆคุณ