



happiness

หวานหวาน-อรุณณา พาณิชจรุญ
นางฟ้าหักปั้น

ขับรถลัดเลาะสำรวจเกาะใต้
New Zealand

Slow Life... Good Living
ช้าๆ ว่างๆ สดุด

Get Healthy
with Tasty 'Infused Water'

รักแล้ว
รัก'เลย'

Pride and Treasure of Thailand

วิรัชทัศน์ CEO คนใหม่ส่งอง ปตท.
คุณเทวินทร์ วงศ์วานิช

หุ้นจีนแผ่นดินใหญ่
กรณีศึกษาสำหรับการลงทุน



HAPPY ACTIVITIES

ISSUE
23
OCT
DEC
2015

การบริหารจัดการอย่างยั่งยืน

MEMBER OF
Dow Jones
Sustainability Indices
In Collaboration with RobecoSAM



ROBECOSAM
Sustainability Award
Bronze Class 2015



ROBECOSAM
Sustainability Award
Industry Mover 2015

ในปี 2557 ผลการประเมินดัชนีความยั่งยืนดาวโจนส์ (Dow Jones Sustainability Indices) ของบริษัทฯ อยู่ในกลุ่มคะแนนสูงสุดร้อยละ 10 อันดับแรก (Top 10 Percent) และเป็น 1 ใน 14 บริษัท จาก 91 บริษัททั่วโลกของกลุ่มผู้ผลิตน้ำมันและก๊าซ (Oil & Gas Producers) ที่ได้รับคัดเลือกเป็นสมาชิกของดัชนีความยั่งยืนดาวโจนส์ในกลุ่มตลาดเกิดใหม่ (Emerging Market) และ RobecoSAM Yearbook 2015 ได้จัดอันดับให้ ไออาร์พีซี อยู่ในกลุ่ม Bronze Class จากผลการประเมินที่มีคะแนนอยู่ในช่วงร้อยละ 5-10 รองจากผลการประเมินของผู้นำกลุ่มผู้ผลิตน้ำมันและก๊าซ (Industry Leader)

นอกจากนี้ ยังได้รับรางวัลพัฒนาการสูงสุดของกลุ่มอุตสาหกรรม (Industry Mover) จากการที่ ไออาร์พีซี มีผลการประเมินความยั่งยืนดาวโจนส์เพิ่มมากที่สุดในกลุ่มผู้ผลิตน้ำมันและก๊าซ โดยเปรียบเทียบกับผลการประเมินรอบปี 2555-2556 (Top 15 Percent) ซึ่งนับได้ว่าบรรลุเป้าหมายการดำเนินงานด้านความยั่งยืนเร็วกว่าที่กำหนดไว้ในปี 2563 และถือเป็นรางวัลที่รับรองถึงความมุ่งมั่นในการดำเนินธุรกิจอย่างยั่งยืนของบริษัทฯ ผลสำเร็จนี้เกิดขึ้นจากความใส่ใจ ร่วมมือ ร่วมแรง และร่วมใจของกรรมการ ผู้บริหาร และพนักงานทุกระดับของบริษัทฯ ที่มุ่งสู่วิสัยทัศน์และเป้าหมายเดียวกันอย่างแน่วแน่ และบริษัทฯ จะมุ่งมั่นเพื่อดำรงไว้ซึ่งผลการดำเนินงานที่โดดเด่นอย่างต่อเนื่อง ผ่านมิติการบริหารจัดการที่จะต้องได้รับการพัฒนาให้เข้มแข็งยิ่งขึ้นต่อไป

FROM THE EDITOR

สวัสดีครับคุณผู้อ่านทุกท่าน

เวลา ช่างผ่านไปรวดเร็วเหลือเกิน เรากำลังก้าวเข้าสู่ช่วงปลายปีอีกแล้ว ที่ผ่านมาทุกท่านได้ใช้เวลาอย่างคุ้มค่ากันหรือเปล่าครับ บางคนอาจหมายถึงการทำงานอย่างเต็มที่แทบทุกนาทีหมดไปกับเรื่องงาน ขณะที่บางคนทุ่มเวลาให้กับครอบครัวและคนที่ตนรัก บางคนใช้เวลาเสาะหาความสุขในรูปแบบต่างๆ อย่างคุ้มค่าที่สุด ทั้งหมดนี้ไม่มีอะไรผิดหรือถูก เพราะตราบดีที่คุณใช้เวลาไปกับสิ่งที่คุณเห็นคุณค่า นั่นคือความคุ้มค่า และผลลัพธ์ที่ออกมาก็คือ ‘ความสุข’ ตามค่านิยมของแต่ละท่านครับ

สามเดือนสุดท้ายของปีนี้มีวันสำคัญและวาระดีๆ รอเรายู่มากมาย ที่อยากจะทำถึงเป็นพิเศษคือวันที่ 5 ธันวาคม ซึ่งเป็นวันเฉลิมพระชนมพรรษาพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช พ่อหลวงของปวงชนชาวไทย และเป็นวันพ่อแห่งชาติด้วย พ.ศ. 2558 นี้ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงเจริญพระชนมพรรษาครบ 88 พรรษา ผมเชื่อว่าเราชาวไทยเมื่อเห็นพระองค์ท่านทรงพระเกษมสำราญ เพียงเท่านั้นก็ทำให้คนไทยทุกคนมีพลังใจเข้มแข็งและเปี่ยมไปด้วยความสุขแล้ว

ในวันพ่อแห่งชาติ ลูกๆ มักจะใช้โอกาสนี้แสดงความรักความกตัญญูต่อคุณพ่อด้วยการซื้อของขวัญให้ พาท่านไปกินข้าวนอกบ้าน หรือพาไปเที่ยวพักผ่อน เห็นแล้วก็ชื่นใจครับ แต่ยิ่งไปกว่านั้นผมอยากให้คุณๆ แสดงความรักต่อคุณพ่อทุกวัน เพราะท่านคือพระในบ้าน อีกทั้งเพื่อเป็นการร่วมเทิดพระเกียรติในหลวงของเราในเดือนธันวาคมอันเป็นมงคลยิ่งสำหรับปวงชนชาวไทย happiness ฉบับนี้จึงขอนำเสนอเรื่อง ‘เที่ยวตามรอยบ้านพ่อของแผ่นดิน’ ไว้ในคอลัมน์ Cover Story ส่วนคอลัมน์อื่นๆ ก็เข้มข้นครบครันเช่นเดิม นอกจากนี้ผมยังขอเชิญชวนท่านร่วมตอบแบบสอบถามความพึงพอใจที่มีต่ोनิตยสาร happiness เพื่อการปรับปรุงรูปแบบและเนื้อหาให้ดียิ่งขึ้นไป และสมัครสมาชิกบัตร PTT Blue Card ตามแผ่นพับที่ได้แนบมาครับ

ผมหวังว่าทุกท่านจะได้รับความสุขและสาระประโยชน์จากหนังสือแห่งความสุขเล่มนี้กันนะครับ



พิจันต์ อภิวันทนาพ

บรรณาธิการบริหาร



THAI



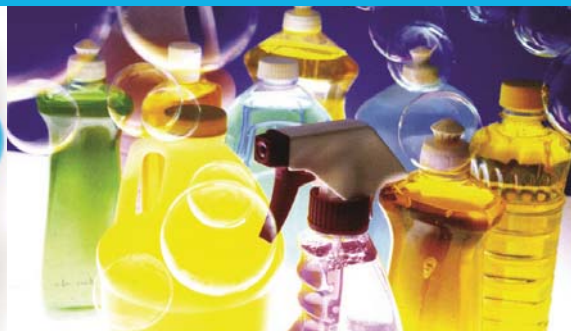
ENG

HAPPY ACTIVITIES





Innovate for Better Living



พีทีที โกลบอล เคมีคอล :

ผู้นำในธุรกิจเคมีภัณฑ์เพื่อสร้างสรรค์คุณภาพชีวิต

พีทีที โกลบอล เคมีคอล แขนงนำด้านธุรกิจเคมีภัณฑ์ของกลุ่ม ปตท. มุ่งมั่นในการเป็นผู้สร้างนวัตกรรมเคมีภัณฑ์ระดับโลก ด้วยศักยภาพและความหลากหลายของผลิตภัณฑ์ มุ่งสู่การเป็นบริษัทชั้นนำในภูมิภาคเอเชียแปซิฟิก ดำเนินธุรกิจปิโตรเคมีและการกลั่นครบวงจร ด้วยการกำกับการผลิตเคมีภัณฑ์และปิโตรเคมีสายโพลีเอทิลีนส์และอะโรมาติกส์ รวมประมาณ 8.75 ล้านตันต่อปี และกำกับการกลั่นน้ำมันดิบและคอนเดนเสท รวม 280,000 บาร์เรลต่อวัน สร้างสรรค์ผลิตภัณฑ์ต้นน้ำที่มีคุณภาพและเชื่อมโยงถึงกันอย่างครบวงจร



MAIL BOX

ทีมงานนิตยสาร happiness ต้องขอขอบคุณทุกคำแนะนำและความคิดเห็นดีๆ จากผู้ถือหุ้นของกลุ่ม ปตท. ที่ส่งจดหมายเข้ามา และเพื่อเป็นการขอบคุณ ทีมงานชมมอบรางวัล เครื่องอบโดนัทของ Homemate มูลค่า 1,575 บาท ให้ทั้ง 3 ท่าน

“เป็นนิตยสารที่ดีมาก มีสาระความรู้หลากหลายของวัยทำงานจนถึงวัยเกษียณ การแสดงความคิดเห็นแบบมีส่วนร่วมของผู้ถือหุ้นทำให้อยากได้รับหนังสือบ่อยๆ”

คุณมนตรี รัชตะพันธ์

“จัดทำได้ดีอยู่แล้วครับ เนื้อหาครบตามความต้องการของคนทุกเพศ ทุกวัย ทุกความชอบ (Vol.22/Jul-Sep 15 สีสันสดใสทั้งปกและเนื้อหาข้างในเล่มครับ)”

คุณสุมิตร นำหิรัญกุล

“เนื้อหาดีอยู่แล้วครับ หลายหลากและน่าสนใจ ขนาดตัวหนังสือกำลังดี ภาพประกอบ และการจัดหน้าทำให้หน้าอ่านขึ้นอีก ขอชื่นชมและเป็นกำลังใจให้ทีมงานครับ”

คุณอรุณ อ่องสกุล

คณะผู้จัดทำนิตยสาร: happiness มอบสำหรับผู้ถือหุ้นกลุ่ม ปตท.

ที่ปรึกษากิตติมศักดิ์ : คุณวิรัตน์ เอื้อนฤมิต
ที่ปรึกษา : คุณปฎิภาณ 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 เพื่อผู้ถือหุ้น 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

- แจ้งเปลี่ยนที่อยู่ในทุกกรณีโปรดติดต่อนายทะเบียนบริษัทที่ท่านถือหุ้นอยู่เท่านั้น
- แจ้งปัญหาในการจัดส่งนิตยสารและซองรางวัล โทรศัพท์ 0-2616-4000 ต่อ 3141 โทรสาร 0-2240-3698
- ข้อคิดเห็นหรือบทความในนิตยสารฉบับนี้ เป็นความคิดเห็นส่วนตัวของผู้เขียนซึ่งไม่มีข้อผูกพันกับกลุ่มบริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) แต่อย่างใด
- รายชื่อผู้ถือหุ้น กลุ่ม ปตท. ข้อมูลปรับปรุงล่าสุด ณ เดือนมิถุนายน 2558



CONTENTS **ISSUE 23**

FROM THE EDITOR จดหมายจากบรรณาธิการ	01
LETTER TO EDITOR จดหมายจากผู้อ่าน	03
PTT GROUP'S NEWS ข่าวประชาสัมพันธ์	06
LAW 360° เมาแล้วขับ ปรับหนักยิ่งขึ้น	11
CARE SHARE RESPECT - 'ก๊าชชีวภาพจากฟาร์มสุกร' - ความสุขที่ยั่งยืนของชุมชน 'คนท่ามะนาว' - IRPC ซ่อม เสริม เต็ม สุข	12
WORLD UPDATE ข่าวความเคลื่อนไหวทั่วโลก	16
CALENDAR อัปเดตปฏิทินกิจกรรม	18
ROYAL PROJECT 'บ้านแม่สวยอู' โครงการหมู่บ้านยามชายแดน อันเนื่องมาจากพระราชดำริ	20
EXECUTIVE INSIGHTS Pride and Treasure of Thailand วิสัยทัศน์ CEO คนใหม่ของ ปตท. คุณเทวินทร์ วงศ์วานิช	22
เกร็ดความรู้ด้านพลังงานประเทศ	26
ENERGY REVIEW ขั้นตอนระยะเวลาการสำรวจและผลิตปิโตรเลียม	27
GETAWAY GLOBAL ขับรถลัดเลาะสำรวจเกาะใต้ New Zealand	30
HAPPY TIME บทพณ ณ นคร 'have a good day crafts'	34
ART TALK อาจารย์นวมิตร อย่าลืมญาติ กับหยาดเหงื่อบนงานศิลป์	36
SMART MONEY หุ้นจีนแผ่นดินใหญ่ กรณีศึกษาสำหรับการลงทุน	38
INFORMATION ประชาสัมพันธ์ PTT Blue Card	41
ASK THE EXPERT ต้อนรับสังคมผู้สูงอายุ จะรองรับและจัดการอย่างไร	42
HAPPINESS LIFE หวานหวาน-อรุณณภา พาณิชจรูญ นางฟ้านักปั่น	44
MOTOR GUIDE โจรงโมยรด ก๊วยไถลิตัวของผู้ใช้รถ	48





72

36

36

46

94

96

COVER STORY	50
เที่ยวตามรอยบ้านพ่อของแผ่นดิน	
GOOD HEALTH	55
Get Healthy with Tasty 'Infused Water'	
LET'S EXERCISE	58
ฝึกสมาธิ ฝึกรูปร่างด้วย PiYo	
SPORT	60
ไปโล่น้ำหญิงไทย ก้าวแรกด้วยเหรียญทอง	
BEAUTY HEAD TO TOE	62
Rush Hour Beauty สวยทันใจในช่วงโมงเร่งด่วน	
FASHION STORY	64
Denim Attention	
COOL DESIGN	66
Winter Army	
GET CLOSER	68
โซเซียลมีเดีย สังคมที่ควรนอน	
LAAN DHAMMA	70
ปัจจัยเสริมมรรค 8 บันไดสู่ความสำเร็จ	
PTT GROUP' S CLUB	72
รศ. มาลีทัต พรหมทัตตเวที ละเอียดเท่าที่สมบูรณ	
GETAWAY URBAN	76
รักแล้ว รัก'เลย'	
DINE OUT	80
แนะนำ 4 ร้านอาหาร	
ON THE SIDE WALK	84
Artbox Bangkok	
CELEB RECIPE	86
เชฟผ่าน หงมิววิวัฒน์ CIY-Cook It Yourself	
GARDENING	89
ดอกชบาริมรั้ว ราชนิแห่งดอกไม้เมืองร้อน	
MY SWEET HOME	92
Slow Life... Good Living	
ช้าๆ อย่างสมดุล	
MY SWEET HOME/DIY	94
ที่คว่ำงานจากไม้แขวนเสื้อ	
PET LOVERS	96
Lovebird นกเจ้าเสน่ห์จอมขี้เล่น	
ENTERTAINMENT	98
โปรแกรมหนัง/ดนตรี/หนังสือ	
HOROSCOPE	101
การเดินทางท่องเที่ยวกับ 12 ราศีเกิด	
SPECIAL FOR READERS	105



สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เสด็จฯ ทรงเปิด 'โรงเรียนกำเนิดวิทย์' และ 'สถาบันวิทยสิริเมธี' ของกลุ่ม ปตท. ที่ จ.ระยอง

เช้าวันที่ 6 สิงหาคม 2558 สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เสด็จพระราชดำเนินทรงเปิด โรงเรียนกำเนิดวิทย์และสถาบันวิทยสิริเมธีของกลุ่ม ปตท. ณ ตำบลปายุบใน อำเภอวังจันทร์ จังหวัดระยอง โดยมี นายสมศักดิ์ สุวรรณสุจริต ผู้ว่าราชการจังหวัดระยอง พลเรือเอกถรงค์ พิพัฒนาสัย รัฐมนตรีว่าการกระทรวงศึกษา นายณรงค์ชัย อัครเศรณี รัฐมนตรีว่าการกระทรวงพลังงาน นายศุภกิจ นาคทรพร พลัดกระทรวงพลังงาน นายปิยสวัสดิ์ อัมระนันทน์ ประธานกรรมการ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน)

นายไพรินทร์ ชูโชติถาวร ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและ กรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) พร้อม คณะเฝ้ารับเสด็จ

โรงเรียนกำเนิดวิทย์และสถาบันวิทยสิริเมธีเป็นสถาบัน การศึกษาที่ดำเนินงานโดย กลุ่ม ปตท. บนพื้นที่รวมขนาด 900 ไร่ เน้นการเรียนการสอนและการวิจัยทางด้านวิทยาศาสตร์ และเทคโนโลยี เพื่อมุ่งผลิตบุคลากรที่มีคุณภาพระดับโลก

โรงเรียนกำเนิดวิทย์ ได้รับพระราชทานนามจาก สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ หมายถึง 'โรงเรียนที่เป็นแหล่ง ความรู้' เปิดรับนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายที่เน้น การเรียนการสอนเพื่อพัฒนาศักยภาพรายบุคคลแบบวัดตัว ตัดเป็นแห่งแรก มีนักเรียน 18 คนต่อห้อง รวมจำนวน 4 ห้อง มีครูที่มีคุณภาพด้านวิชาการหลายแขนง ใช้ภาษาอังกฤษใน การเรียนการสอน ด้วยวิชาการอย่างเข้มข้น เป็นโรงเรียนประจำ มีที่หอพักอยู่ภายในบริเวณโรงเรียน

สำหรับสถาบันวิทยสิริเมธี ได้พระราชทานนามจาก สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ หมายถึง 'สถาบันแห่งผู้รู้อัน ยอดเยี่ยมด้านวิทยาศาสตร์' เปิดรับนักศึกษาระดับปริญญาโท



และเอก โดยจะใช้สูตร 1 : 3 : 5 คืออาจารย์ 1 คน นักวิจัยหลังปริญญาเอก 3 คน และนักศึกษา 5 คน เกาะกลุ่มเรียนกันเป็นทีม 3 ปี หรือ 5 ปี ริเริ่มงานวิจัยด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีในระดับ ‘แนวหน้า’ (Frontier Research) ที่จะเน้นในการนำผลมาสู่การปฏิบัติ เริ่มเปิดสอน 2 สาขาวิชาคือ สำนักวิชาวิทยาการพลังงาน (Institute of Energy Science and Engineering) และสำนักวิชาวิทยาการโมเลกุล (Institute of Molecular Science and Engineering) โดยกลุ่ม ปตท.พร้อมส่งเสริมและสนับสนุนพัฒนาการศึกษาด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีของประเทศอย่างจริงจัง ด้วยเป้าหมายที่จะให้เป็นสถาบันการศึกษาชั้นนำด้านวิจัย 1 ใน 50 ของโลกภายในปี พ.ศ. 2578 ซึ่งผู้ผ่านการคัดเลือกของทั้ง 2 สถาบัน จะได้รับทุนการศึกษาตลอดหลักสูตร โดยไม่มีข้อผูกมัดใดๆ กับกลุ่ม ปตท.

โดยในช่วงเช้าของวันเดียวกันนี้ยังได้รับพระมหากรุณาธิคุณจากสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เสด็จพระราชดำเนินเปิด ‘โครงการปาวังจันทร์’ ของสถาบันปลูกป่า ปตท. ที่ตั้งภายในบริเวณเดียวกัน ซึ่งเป็นโครงการที่สร้างขึ้นเพื่อสร้างห้องเรียนธรรมชาติขนาดใหญ่ โดยรวบรวมองค์

ความรู้จากโครงการปลูกป่าถาวรเฉลิมพระเกียรติฯ 1 ล้านไร่ของ ปตท. ที่ผ่านมา ผ่านการบูรณาการความรู้และการวิจัยทางด้านป่าไม้และสิ่งแวดล้อม เพื่อให้เป็นแหล่งศึกษาท่องเที่ยวเชิงนิเวศที่สำคัญของภาคตะวันออก บนพื้นที่ประมาณ 351 ไร่ ประกอบด้วย พื้นที่กักเก็บน้ำเพื่อการบริหารจัดการน้ำอย่างเป็นระบบจำนวน 48 ไร่ พื้นที่อาคารและเส้นทางศึกษาธรรมชาติ (ระยะทางยาว 2.5 กิโลเมตร) จำนวน 22 ไร่ พื้นที่ปลูกป่า จำนวน 219 ไร่ ได้แก่ ป่าคาร์บอนต้นแบบ พื้นที่วิจัยรูปแบบการปลูกป่า พื้นที่ฟื้นฟูป่าธรรมชาติ มหัศจรรย์พรรณไม้ และพื้นที่สีเขียวอีกจำนวน 62 ไร่ โดยในจำนวนนี้พื้นที่ป่า 185.24 ไร่ ได้รับการขึ้นทะเบียนโครงการลดก๊าซเรือนกระจกภาคสมัครใจ และคาดว่าจะสามารถดูดซับคาร์บอนไดออกไซด์ได้ 176 ตันคาร์บอนไดออกไซด์ต่อปี

การจัดทำโครงการพัฒนาทางด้านการศึกษา และโครงการปาวังจันทร์ นับเป็นอีกหนึ่งโครงการสำคัญของ กลุ่ม ปตท. ซึ่งเป็นต้นแบบขององค์กรที่พัฒนาทางด้านการศึกษาควบคู่ไปกับความรับผิดชอบต่อสังคมและสิ่งแวดล้อม เพื่อร่วมขับเคลื่อนประเทศไทยให้เกิดความมั่นคง มั่งคั่ง และยั่งยืนตลอดไป



พระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าโสมสวลี พระวรราชทินนิตตามาตุ ประทานรางวัล แก่ผู้ชนะการประกวดผลงาน ศิลปกรรม ปตท. ครั้งที่ 30

พระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าโสมสวลี พระวรราชทินนิตตามาตุ ประทานรางวัลแก่ผู้ชนะการประกวดผลงานศิลปกรรม ปตท. ครั้งที่ 30 ซึ่งจัดขึ้นโดย ปตท. และมหาวิทยาลัยศิลปากร สำหรับในปี 2558 นี้ จัดประกวดในหัวข้อ ‘อนาคต...ออกแบบได้’ ทั้งนี้ เพื่อเปิดโอกาสให้เยาวชน นักเรียน นิสิต นักศึกษา และประชาชนทั่วไป ได้ถ่ายทอดแนวคิดจินตนาการ และประสบการณ์ออกมาเป็นงานศิลปะในรูปแบบต่างๆ ทั้งนี้ โดยมีนายเทวินทร์ วงศ์วานิช รองกรรมการผู้จัดการใหญ่ ปตท. นายชาญชัย ถาวร อธิการบดีมหาวิทยาลัยศิลปากร พร้อมคณะ เฝ้ารับเสด็จ

สำหรับในปีนี้มีผลงานส่งเข้าประกวดทั้งสิ้นจำนวน 665 ชิ้น จากศิลปินทั้งหมด 545 คน ทั้งนี้ ผลงานที่ได้รับรางวัลและที่ผ่านการคัดเลือกจะนำไปร่วมจัดแสดงที่มหาวิทยาลัยทักษิณ จ.สงขลา ระหว่างวันที่ 21 ส.ค. -18 ก.ย. 2558 มหาวิทยาลัยขอนแก่น จ.ขอนแก่น ระหว่างวันที่ 25 ก.ย.-16 ต.ค. 2558 และมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ระหว่างวันที่ 4-30 ธ.ค. 2558



ปตท.สผ. จัดกิจกรรม PTTEP Fun Runฉลอง 30 ปี มอบรายได้ให้แก่องค์กรสาธารณกุศล

ดร.ปรัชญา ภิญญาวัฒน์ ประธานคณะกรรมการ บริษัท ปตท.สำรวจและผลิตปิโตรเลียม จำกัด (มหาชน) หรือ ปตท.สผ. คณะกรรมการ ปตท.สผ. พร้อมด้วยนายเทวินทร์ วงศ์วานิช ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ และคณะผู้บริหาร ปตท.สผ. ร่วมใจกันวิ่งการกุศล ‘30 ยังใจ PTTEP Fun Run 2015’ ซึ่งเป็นกิจกรรมหนึ่งในโอกาสครบ 30 ปี ปตท.สผ. โดยมีพนักงานและประชาชนทั่วไปเข้าร่วมกิจกรรมกว่า 1,000 คน ณ สวนวชิรเบญจทัศน์ รายได้จากการจัดงาน ปตท.สผ. จะนำไปมอบให้กับมูลนิธิชาเทียมในสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี

นอกจากนี้ ปตท.สผ. ยังจัดกิจกรรมดังกล่าวทั้งในต่างจังหวัดและต่างประเทศที่ ปตท.สผ. มีฐานปฏิบัติงาน เพื่อให้ผู้บริหารและพนักงาน ปตท.สผ. ได้ร่วมกันทำความดีในโอกาสครบรอบ 30 ปี ในวันที่ 20 มิถุนายน 2558 โดยรายได้จากการจัดงานจะมอบให้องค์กรสาธารณกุศลตามแต่ละพื้นที่ต่อไป

PTT EP

ปตท.สผ. รับรางวัลเชิดชูเกียรติองค์กรจาก TBCSD มุ่งทำธุรกิจควบคู่กับการใส่ใจสิ่งแวดล้อม

บริษัท ปตท.สำรวจและผลิตปิโตรเลียม จำกัด (มหาชน) หรือ ปตท.สผ. โดยนายเทวินทร์ วงศ์วานิช ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ เป็นผู้แทนบริษัทรับรางวัลเชิดชูเกียรติองค์กรสมาชิกจาก นายอานันท์ ปันยารชุน ประธานกิตติมศักดิ์องค์กรธุรกิจเพื่อการพัฒนาอย่างยั่งยืน หรือ TBCSD ในฐานะที่ ปตท.สผ. มีการดำเนินธุรกิจควบคู่ไปกับการรักษาทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม และมีความรับผิดชอบต่อสังคม ตลอดระยะเวลา 22 ปีที่เป็นสมาชิก TBCSD



PTT GC

PTTGC ต้อนรับ คณะสื่อมวลชน ในงาน 'เปิดศูนย์นวัตกรรม'

PTTGC เร่ง บรรเทาปัญหาภัยแล้ง มอบถังน้ำสะอาด InnoPlus ช่วยเหลือชาวปทุมฯ



คุณสุพัฒน์พงษ์ พันธุ์มีเชาว์ ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ และคณะผู้บริหาร ร่วมต้อนรับคณะสื่อมวลชนที่เข้าร่วมงานเปิดศูนย์นวัตกรรมและเทคโนโลยี (Science & Innovation Center) ณ ศูนย์นวัตกรรมและเทคโนโลยี บริษัท พีทีที โกลบอลเคมีคอล จำกัด (มหาชน) สาขา 1 สำนักงานระยอง โดยปัจจุบันบริษัท พีทีที โกลบอลเคมีคอล จำกัด (มหาชน) และบริษัทร่วมทุนมีความพร้อมและมีศักยภาพในการดำเนินงานวิจัยและพัฒนานวัตกรรม ด้วยบุคลากรนักวิจัยที่มีความรู้ ความเชี่ยวชาญ และประสบการณ์ในการทำงานวิจัยมากกว่า 220 คน มีศูนย์วิจัยและพัฒนาที่มีอุปกรณ์/เครื่องมือวิจัยเฉพาะทาง เพื่อรองรับและสนับสนุนงานวิจัยในภูมิภาคต่าง ๆ 9 แห่งทั่วโลก

คุณสุพัฒน์พงษ์ พันธุ์มีเชาว์ ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท พีทีที โกลบอลเคมีคอล จำกัด (มหาชน) พร้อมด้วยคณะผู้บริหาร มอบผลิตภัณฑ์นวัตกรรมพลาสติก ถังน้ำสะอาดจากผลิตภัณฑ์ InnoPlus ขนาดบรรจุ 2,000 ลิตร จำนวน 36 ใบ ให้กับคุณพงษ์ศร สัจจชลพันธ์ ผู้ว่าราชการจังหวัดปทุมธานี เพื่อใช้จัดเก็บน้ำดื่มและบรรเทาความเดือดร้อนอันเนื่องมาจากภัยแล้งให้กับชาวปทุมธานีในพื้นที่อำเภอลำลูกกา อำเภอธัญบุรี และอำเภอหนองเสือ ได้แก่ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลจำนวน 25 แห่ง และสถานสงเคราะห์จำนวน 11 แห่งในการนี้ยังได้รับความร่วมมือช่วยเหลือสังคมจากบริษัท เอนเทคโปรดักส์ จำกัด ซึ่งเป็นบริษัทคู่ค้าในการผลิตถังน้ำดื่มสะอาด ดำเนินการขนส่งถังน้ำสะอาดอย่างเร่งด่วนโดยไม่เสียค่าใช้จ่ายให้อีกด้วย



เครื่องไทยออยล์มอบทุนการศึกษา

คุณอติคม เต็บศิริ ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ไทยออยล์ จำกัด (มหาชน) นำคณะผู้บริหาร มอบทุนการศึกษาให้แก่นักเรียน นักศึกษาที่มีความประพฤติดี ชยันหมั่นเพียร มีภูมิลำเนาและศึกษาอยู่ในสถานศึกษาในเขต เทศบาลนครแหลมฉบังและอำเภอสัตร์ราชา ทั้งระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษา และระดับอุดมศึกษา จำนวน 215 ทุน และกองทุน เครื่องไทยออยล์ เพื่อสถาบันการศึกษาอีก 11 กองทุน รวมเป็นเงิน 1,746,000 บาท ในโอกาสครบรอบ 54 ปี การก่อตั้งบริษัท ไทยออยล์ จำกัด (มหาชน)



วิ่ง เอา มันส์ 'เพื่อน้อง'

คุณอติคม เต็บศิริ ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ไทยออยล์ จำกัด (มหาชน) พร้อมคณะผู้บริหาร มอบชุดกีฬาและอุปกรณ์การศึกษาแก่นักเรียน โรงเรียนบ้านเนินตอง ต.หนองขาม อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี ในกิจกรรม วิ่ง เอา มันส์ เพื่อน้อง ครั้งที่ 1 พร้อมนำพนักงานจิตอาสาเครื่องไทยออยล์ทำกิจกรรม CSR ปรับปรุงภูมิทัศน์โรงเรียน เทพื้นคอนกรีตบริเวณรอบอาคารเรียน และทำแนวกันดินเพื่อสร้างความปลอดภัยจากสัตว์มีพิษต่างๆ รวมทั้งปรับปรุงห้องสมุด บริจาคเครื่องเสียง พัดลม ไฟส่องสว่าง และเครื่องคอมพิวเตอร์ให้แก่โรงเรียนอีกด้วย

IRPC รับรางวัล Asia Responsible Entrepreneurship Awards 2015

คุณมนวิภา จุฬิบาล ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการใหญ่ สำนักกิจการองค์กร ผู้แทนบริษัท ไออาร์พีซี จำกัด (มหาชน) รับรางวัล Asia Responsible Entrepreneurship Awards 2015 (AREA Awards 2015) ด้าน Social Empowerment จากโครงการ 'From Bench to Community' (โครงการขาเทียม) ของไออาร์พีซี โดยมี Dato' William NG ประธาน Enterprise Asia เป็นผู้มอบ รางวัลดังกล่าวจัดขึ้นโดย Enterprise Asia องค์กรอิสระที่สนับสนุนการพัฒนาศักยภาพทางธุรกิจ โดยมอบให้กับบริษัทหรือองค์กรในภูมิภาคเอเชียที่ดำเนินธุรกิจอย่างยั่งยืนและมีความรับผิดชอบต่อสังคม รวมทั้งได้มีการดำเนินโครงการด้านการดูแลและยกระดับคุณภาพชีวิตของคนในชุมชนและสังคมให้ดีขึ้น **h**



เมาแล้วขับ

ปรับหนักยิ่งขึ้น

ประชาชนทุกคนที่ได้รับอุบัติเหตุจากรถจะได้ รับความคุ้มครองตามกฎหมาย หากได้รับ บาดเจ็บหรือเสียชีวิตอันเนื่องจากอุบัติเหตุที่เกิดจากรถ ไม่ว่าจะผู้ประสบภัยนั้นเป็นใครหรืออยู่ที่ไหน ในปัจจุบันได้มีการปรับปรุงแก้ไขพระราชบัญญัติคุ้มครองผู้ประสบภัยจากรถ โดยประกาศในราชกิจจานุเบกษาแล้วเมื่อวันที่ 25 ธันวาคม พ.ศ. 2557 ให้มีการเพิ่มความคุ้มครองสำหรับ ค่ารักษาพยาบาลเพิ่มขึ้นดังนี้

1. สำหรับความเสียหายต่อร่างกาย ตามจำนวนเท่าที่จ่ายจริง ไม่เกิน 30,000 บาท

2. สำหรับการสูญเสียอวัยวะ / จิตพิการ / ทุพพลภาพถาวร หรือเสียชีวิต จำนวน 35,000 บาท

3. จำนวนความเสียหายเบื้องต้นตามข้อ 1 และข้อ 2 รวมแล้วต้องไม่เกิน 65,000 บาท

ความเสียหายเบื้องต้นนั้นหมายถึง ค่าเสียหายต่อชีวิต ร่างกาย หรืออนามัยของผู้ประสบภัยอันเนื่องมาจากการใช้รถ โดยไม่ต้องรอพิสูจน์ว่าฝ่ายใดผิด ให้จ่ายเพียงค่าเสียหายเบื้องต้นให้ตามจริง (ตามใบเสร็จค่ารักษาพยาบาลที่ต้องจ่ายจริง)

ส่วนผู้โดยสาร หรือบุคคลภายนอกที่รถคันที่เอาประกันภัยทำให้เกิดความเสียหายนั้น จะได้รับความคุ้มครองที่สูงกว่าผู้ขับขี่ โดยให้ความคุ้มครองต่อบุคคลที่ถูกกระทำให้เกิดความเสียหายต่อชีวิต ร่างกาย หรืออนามัยดังนี้

1. ค่ารักษาพยาบาลจ่ายตามจริง รวมกับความเสียหายเบื้องต้นแล้วไม่เกินจำนวน 50,000 บาท

2. กรณีเสียชีวิต / สูญเสียอวัยวะ / ทุพพลภาพถาวร รวมกับค่าเสียหายเบื้องต้น หรือรวมกับข้อ 1 แล้วไม่เกิน 200,000 บาท

3. ค่าชดเชยรายวันสำหรับผู้ประสบภัยที่นอนรักษาตัว

ในโรงพยาบาล (ผู้ป่วยใน) วันละ 200 บาท สูงสุดรวมแล้วไม่เกิน 20 วัน เท่ากับ 4,000 บาท

หากกล่าวถึงการเกิดอุบัติเหตุบนท้องถนนแล้ว คงต้องศึกษากฎหมายเกี่ยวกับการเมาแล้วขับด้วย อุบัติเหตุที่เกิดจากการเมาแล้วขับนั้นนอกจากจะทำให้สูญเสียทรัพย์สินแล้ว ในบางรายอาจจะทำให้เกิดการสูญเสียถึงชีวิตอีกด้วย บทลงโทษเมาแล้วขับหากตรวจพบปริมาณแอลกอฮอล์เกินกว่า 50 มิลลิกรัมนั้นมีรายละเอียดดังนี้

1. เมาแล้วขับ โทษจำคุกไม่เกิน 1 ปี ปรับ 5,000-20,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ และผู้ขับซึ่งจะถูกพักใบอนุญาตไม่น้อยกว่า 6 เดือน หรือเพิกถอนใบอนุญาตซ้ำซี

2. เมาแล้วขับอันเป็นเหตุให้ผู้อื่นได้รับอันตรายแก่กายหรือจิตใจ มีโทษจำคุก 1-5 ปี ปรับ 20,000-100,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ และผู้ขับซึ่งจะถูกพักใบอนุญาตไม่น้อยกว่า 1 ปี หรือเพิกถอนใบอนุญาต

3. เมาแล้วขับเป็นเหตุให้ผู้อื่นได้รับอันตรายสาหัส มีโทษจำคุก 2-6 ปี ปรับ 40,000-120,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ และผู้ขับซึ่งจะถูกพักใบอนุญาตไม่น้อยกว่า 2 ปี หรือเพิกถอนใบอนุญาต

4. เมาแล้วขับเป็นเหตุให้ผู้อื่นถึงแก่ความตาย โทษจำคุก 3-10 ปี ปรับ 60,000-200,000 บาท และผู้ขับจะถูกเพิกถอนใบอนุญาต

นอกเหนือจากบทลงโทษของผู้ที่เมาแล้วขับ อีกทั้งยังมีกฎหมายเกี่ยวกับผู้โดยสารด้วย เรื่องกฎหมายดื่มสุรบนรถขณะเดินทางหรือขี่ และล่าสุดมีกฎหมายเรื่องเมาแล้วขับออกมาใหม่ตาม พ.ร.บ. จราจรทางบก ฉบับที่ 10 พ.ศ. 2557 ได้ระบุว่าหากผู้ขับขี่ไม่ยอมให้ความร่วมมือในการตรวจสอบแอลกอฮอล์ เจ้าหน้าที่ของรัฐสามารถดำเนินคดีฐานเมาแล้วขับได้ และมีโทษปรับครั้งละไม่เกิน 1,000 บาท เพิ่มขึ้นด้วย **๓**



ก๊าซชีวภาพจากฟาร์มสุกร

ความสุขที่ยั่งยืนของชุมชน
'คนท่ามะนาว'

"โครง การนี้จะเกิดขึ้นไม่ได้ถ้าไม่มีความรู้รักสามัคคี ตั้งแต่เจ้าของฟาร์มจนกระทั่งชาวบ้าน และองค์กรท้องถิ่น ทุกคนร่วมจิตร่วมใจกันหมด ความสามัคคีเป็นกุญแจของความสำเร็จ แล้วประโยชน์สุขก็เกิดขึ้น เจ้าของโรงสุกรก็มีความสุข ชาวบ้านก็มีความสุข เพราะทุกคนได้ประโยชน์หมด...ผลสุดท้ายชัยชนะก็ตกอยู่กับชาวบ้าน ผ่านกระบวนการพัฒนาทั้งหมด" ดร.สุเมธ ตันติเวชกุล เลขาธิการมูลนิธิชัยพัฒนา กล่าวในโอกาสที่ท่านได้ให้เกียรติเดินทางมาเป็นประธานในพิธีส่งมอบระบบก๊าซชีวภาพระดับฟาร์มของ ต.ท่ามะนาว ให้กับชุมชนได้เปิดใช้งานอย่างเป็นทางการ เมื่อวันที่ 30 มิถุนายน 2558 ที่ผ่านมา

ในยุคที่ราคาก๊าซหุงต้ม LPG ชัยบราคาสูงขึ้น แต่เชื่อหรือไม่ว่าผู้คนที่ ต.ท่ามะนาว อ.ชัยบาดาล จ.ลพบุรี เขาเสียค่าก๊าซหุงต้มเพียงเดือนละ 55 บาท เท่านั้น นั่นก็เพราะพวกเขาผลิตก๊าซใช้ได้เองจากมูลสุกรเหลือทิ้ง เป็นก๊าซชีวภาพที่มีต้นทุนถูก ช่วยประหยัดค่าใช้จ่าย และยังช่วยรักษาสีสิ่งแวดล้อมอีกด้วย

เริ่มจากที่ ต.ท่ามะนาวมีฟาร์มสุกรขนาดใหญ่กระจายตัวอยู่กว่า 20 แห่ง เกิดปัญหาเรื่องกลิ่นมูลสุกรเป็นอย่างมาก กระทั่งเมื่อปีพ.ศ. 2552 ต.ท่ามะนาวได้เข้าร่วมโครงการรักษป่า สร้างคน 84 ตำบล วิถีพอเพียง ของ ปตท. ซึ่งมีการเก็บข้อมูลค่าใช้จ่ายในครัวเรือน ECEN และข้อมูลครัวเรือน ABC ทำให้พบว่าคนท่ามะนาวมีค่าใช้จ่ายด้านพลังงานในชีวิตประจำวันสูงมาก เฉพาะในปี พ.ศ. 2555 มีรายจ่ายด้านพลังงานรวมทั้งตำบลสูงถึง 31 ล้านบาท จึงเป็นที่มาของการจุดประกายในการแสวงหาพลังงานทดแทน โดยประสานความร่วมมือกับชุมชน สถาบันวิทยาการพลังงาน และ ปตท. ที่ช่วยหนุนเสริมความรู้และเทคโนโลยีให้กับชุมชน ด้วยการสร้างป้อมหมักก๊าซชีวภาพระดับฟาร์ม ทำการผลิตก๊าซ เดินท่อต่อ และส่งก๊าซให้ชาวบ้าน หมู่ที่ 2 จำนวน 9 ครัวเรือน ได้ใช้อย่างเป็นทางการเมื่อวันที่ 29 กันยายน 2556

CARE SHARE RESPECT





ต่อมาชุมชนท่ามะนาวได้ร่วมกับ ปตท. และ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ต่อยอดและขยายผลไปสู่การสร้างบ่อหมักก๊าซชีวภาพระดับฟาร์มระยะที่ 2 โดยขยายจำนวนฟาร์มสุกรที่เข้าร่วมโครงการเป็น 4 ฟาร์ม มีศักยภาพการผลิตได้ถึง 320 ลูกบาศก์เมตร ซึ่งได้ดำเนินการเสร็จสมบูรณ์และส่งจ่ายก๊าซชีวภาพให้ 130 ครัวเรือน ในหมู่ที่ 2 ต.ท่ามะนาว ได้ใช้กันตั้งแต่เดือนมกราคม ที่ผ่านมา ทำให้คนในชุมชนได้ใช้พลังงานราคาถูกในชีวิตประจำวัน เพราะเสียค่าบำรุงแรกเข้าเพียง 500 บาท ก็จะได้รับชุดเตาแก๊สซูเปอร์อั้งโล่ 1 ชุด หลังจากนั้นก็เสียค่าใช้จ่ายเพียงเดือนละ 55 บาทเท่านั้น ซึ่งทางฟาร์มจะส่งจ่ายก๊าซให้ได้ใช้กัน 2 ช่วงเวลาคือ ช่วงเช้า 05.00-09.00 น. และช่วงเย็น 16.00-21.00 น.

ถึงวันนี้มูลสุกรที่เคยเป็นปัญหามลภาวะรบกวนมานานได้ถูกแปรเปลี่ยนเป็นก๊าซชีวภาพที่สร้างรอยยิ้มให้คนท่ามะนาวได้อย่างไม่น่าเชื่อ ซึ่งนอกจากจะทำให้สุขภาพของคนในชุมชนดีขึ้นแล้ว ส่วนพลังงานชุมชน ปตท. ยังได้ประมาณการไว้ด้วยว่าบ่อหมักก๊าซชีวภาพระดับฟาร์มระยะที่ 2 นี้จะช่วยลดค่าใช้จ่ายด้านเชื้อเพลิงถ่านได้ประมาณ 4,085 บาท/ปี/ครัวเรือน ลดค่าใช้จ่ายด้านก๊าซหุงต้มได้ประมาณ 311 บาท/ปี/ครัวเรือน และยังลดการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ได้ถึง 306 ตัน/ปีอีกด้วย

แต่ถึงที่สุดแล้วการมีเทคโนโลยีใหม่ๆ ด้านพลังงานทดแทนนั้นก็ไม่ใช่สำคัญเท่ากับว่าเราจะรักษาและใช้ประโยชน์อย่างมีประสิทธิภาพไปได้นานแค่ไหน ซึ่งคนท่ามะนาวได้ใช้กระบวนการมีส่วนร่วมชุมชนมาบริหารจัดการระบบบ่อหมักก๊าซชีวภาพให้สามารถใช้งานได้อย่างยั่งยืน ด้วยการก่อตั้งเป็น ‘กลุ่มผู้ใช้ก๊าซชีวภาพ ต.ท่ามะนาว’

เพราะผู้ที่สามารถจะดูแลชุมชนได้ดีที่สุดก็คือตัวของชุมชนเองนั่นเอง **h**

ช่อม เสริม เต็ม สุข

IRPC กองกำลังอาสา ช่อม เสริม เต็ม สุข และพนักงานจิตอาสา จำนวน 30 คน ร่วมกับมูลนิธิขาเทียมในสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี ออกหน่วยทำขาเทียมพระราชทาน ณ บริเวณอาคารกองอำนวยการองค์พระปฐมเจดีย์ อ.เมือง จ.นครปฐม เพื่อจัดทำขาเทียมให้แก่ผู้พิการทุกเพศทุกวัยโดยไม่เสียค่าใช้จ่าย ซึ่งครั้งนี้ได้รับเกียรติจาก ฯพณฯ พล.อ.อ.กำธน สินธวานนท์ องคมนตรี เป็นประธานในงาน

บริษัท ไออาร์พีซี จำกัด (มหาชน) ได้ให้การสนับสนุนมูลนิธิขาเทียมในสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนีในการบริจาคผลิตภัณฑ์เม็ดพลาสติกของไออาร์พีซีให้แก่มูลนิธิมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2554 โดยบริจาคเม็ดพลาสติกเป็นจำนวนปีละ 25 ตัน เพื่อให้มูลนิธิมีวัสดุดิบเพียงพอในการจัดทำขาเทียมในแต่ละปี เพื่อให้ผู้พิการสามารถใช้ชีวิตในสังคมได้อย่างมีคุณค่าและมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ทั้งสามารถประกอบอาชีพเลี้ยงตัวเองและครอบครัวได้ โดยที่มิจัยได้คิดค้นและพัฒนาเม็ดพลาสติกเกรดพิเศษ POLIMAXX BANBAX ที่ผสมสารด้านแบคทีเรียด้วยนวัตกรรมนาโนเทคโนโลยีที่สามารถป้องกันการเกิดแบคทีเรียสาเหตุการเกิดเชื้อรา นอกจากนี้ยังช่วยลดปัญหาการระคายเคืองผิวหนัง มีความยืดหยุ่นเหมาะสมกับสรีระของผู้ใช้ และไม่เกิดเชื้อราจากความชื้นเมื่อสวมใส่เป็นเวลานาน

ความรับผิดชอบต่อสังคมขององค์กรเป็นหนึ่งในหลักการที่ไออาร์พีซีได้ให้ความสำคัญต่อเนื่องมาตลอดระยะเวลาของการดำเนินธุรกิจ ด้วยตระหนักว่าองค์กรจะเติบโตได้อย่างยั่งยืนต้องดำเนินธุรกิจบนพื้นฐานของธรรมาภิบาลและการดูแลรับผิดชอบต่อชุมชนและสังคม ซึ่งการบริจาคเม็ดพลาสติกของไออาร์พีซีจะสร้างประโยชน์ในการศึกษาพัฒนาผลิตภัณฑ์ไปพร้อมๆ กับประโยชน์เพื่อสังคม นอกจากนี้ยังเป็นการสร้างจิตสำนึกที่ดีให้กับพนักงานในการเป็นผู้ให้และเกื้อกูลสังคม และได้เห็นคุณค่าของผลิตภัณฑ์ในมิติของการสร้างประโยชน์ต่อสังคมโดยตรงอีกด้วย **h**





15

happiness
OCT-DEC
CARE SHARE
RESPECT



เมืองที่ดีที่สุดในโลก

การจัดอันดับของ Travel + Leisure's 2015 World's Best Awards 'World Best Cities' ได้มอบให้แก่เมืองที่ดีที่สุดในโลก (ในมุมมองของนักท่องเที่ยว) คือรางวัลที่เราค่อนข้างคุ้นเคย ส่วนหนึ่งคงเป็นเพราะกรุงเทพฯ ติดอันดับ 1 ใน 10 เกือบทุกปี มาปีนี้กรุงเทพฯ ยังคงติดอันดับ 6 ส่วนเมืองอื่นๆ จะเป็นที่ไหนบ้างก่อนจะหมดปีนี้และมีอันดับใหม่ๆ ในปีหน้าออกมา เราจึงรีบนำมาฝากกัน

1. เกียวโต (ญี่ปุ่น)
2. ชาร์ลสตัน (เซาท์แคโรไลนา, สหรัฐอเมริกา)
3. เสียมเรียบ (กัมพูชา)
4. ฟลอเรนซ์ (อิตาลี)
5. โรม (อิตาลี)
6. กรุงเทพมหานคร (ไทย)
7. กรากุฟ (โปแลนด์)
8. บาร์เซโลนา (สเปน)
9. เคปทาวน์ (แอฟริกาใต้)
10. เยรูซาเล็ม (อิสราเอล)

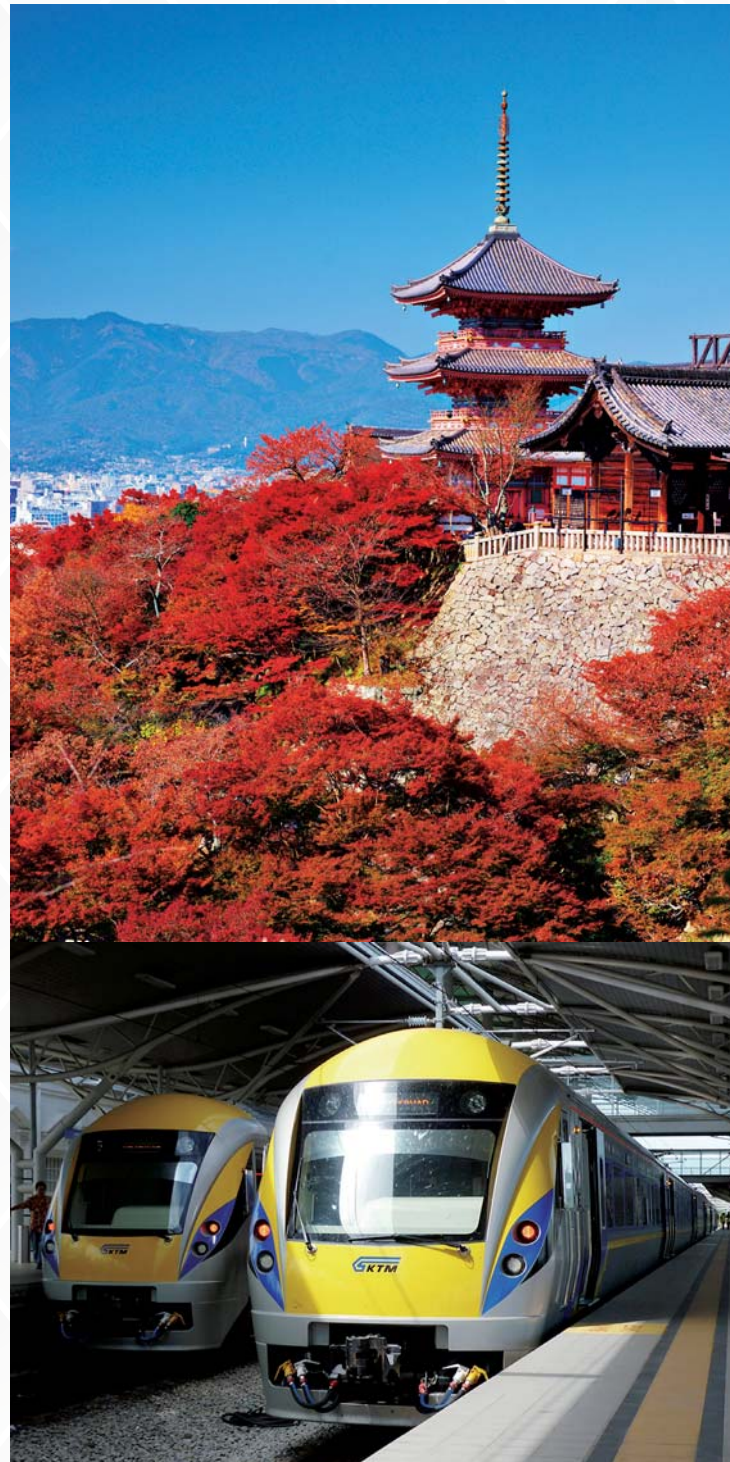
สนใจดูรายละเอียดเพิ่มเติมของแต่ละเมืองได้ที่

www.travelandleisure.com/worlds-best/cities#overall

รถไฟใหม่เชื่อมเคแอล-ปาดังเบซาร์

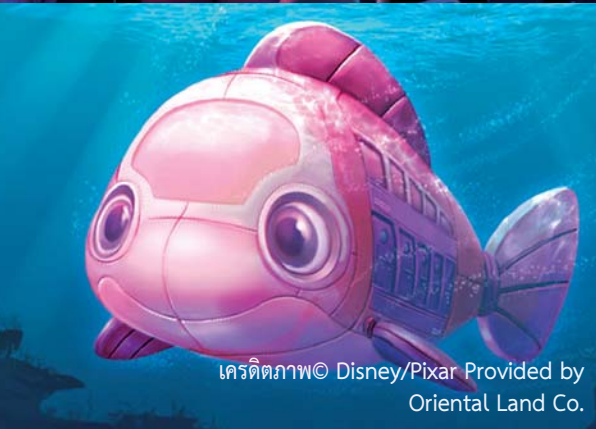
ข่าวดีสำหรับผู้ที่ชื่นชอบการเดินทางด้วยรถไฟ เมื่อมาเลเซียเปิดให้บริการรถไฟด่วนพิเศษ (Electric Train Service: ETS) จากสถานี KL Sentral ในกัวลาลัมเปอร์มายังด่านปาดังเบซาร์ (ผ่านเส้นทางเมืองบัตเตอร์เวิร์ทด้วย) โดยใช้เวลาเดินทางเพียง 4 ชั่วโมง 45 นาที และที่สำคัญคือค่าโดยสารต่อเที่ยวเพียงคนละ 81 ริงกิต หรือประมาณ 810 บาทไทย (ซึ่งอัตราแลกเปลี่ยนก่อนเดินทางอีกครั้ง) ขณะเดียวกันนักท่องเที่ยวที่เดินทางในเส้นทางกลับกันสามารถเริ่มใช้บริการได้จากสถานีปาดังเบซาร์ (ฝั่งมาเลเซีย) ซึ่งห่างจากหาดใหญ่ไม่มาก สนใจดูข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.ktmb.com.my

WORLD UPDATE





เครดิตภาพ© Disney/Pixar Provided by Oriental Land Co.



เครดิตภาพ© Disney/Pixar Provided by Oriental Land Co.



เครดิตภาพ© Adidas/Parley for the Oceans



เครดิตภาพ© VolkerWessels

Finding Nemo ที่ Tokyo Disney Sea

หลายปีก่อนใครที่เป็นแฟนแอนิเมชันของค่ายพิกซาร์คงจะจำเจ้าปลาคาร์ตูนสีสดที่ชื่อนีโมกันได้ดี ส่วนใครที่เริ่มคิดถึงเจ้านีโมไม่ต้องห่วงเพราะปีหน้านี้ทางพิกซาร์จะปล่อยภาพยนตร์แอนิเมชันเรื่องใหม่อย่าง ‘Finding Dory’ มาให้ชมกัน งานนี้เรียกได้ว่าเป็นโอกาสสุดเหมาะเจาะ เพราะทางดิสนีย์ของญี่ปุ่นได้เผยถึงการสร้างแอทแทร็กชั่นใหม่ที่ถอดมาจาก ‘Finding Nemo’ แถมยังพ่วงบรรยากาศจาก ‘Finding Dory’ มาให้สัมผัสกันอีกด้วย อาทิ โรงหนังรูปเรือดำน้ำที่จะพาเราไปสำรวจโลกใต้ทะเลในมุมมองของนีโมและดอรี่ และอีกหลายจุดที่ทางดิสนีย์แลนด์ขอลูบไว้ก่อนเพื่อความตื่นเต้น งานนี้ใครเป็นแฟนนับเวลาถอยหลังไว้ได้เลยว่ากันว่าฤดูใบไม้ผลิ ค.ศ. 2017 คงได้พบกัน

รักทะเลด้วยรองเท้าสร้างจากอวน

Adidas จับมือกับ Parley for the Oceans ซึ่งเป็นองค์กรด้านสิ่งแวดล้อมได้ร่วมคิดค้นรองเท้าจากอวนขึ้น โดยมีแรงบันดาลใจมาจากการรณรงค์เรื่องการทำประมงให้ถูกกฎหมายและการลดขยะในทะเล ด้วยการนำเอาพลาสติกที่ใช้ทำอวนลากมารีไซเคิลผ่านกรรมวิธีต่างๆ (ที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม) แล้วถักทอขึ้นมาเป็นรองเท้าด้วยเทคนิคการถักหรือเน็ตติ้ง เพื่อช่วยลดขยะจากอวนลาก เมื่อใช้การถักแทนการตัดแบบประกอบรองเท้า จำนวนขยะที่เกิดจากการผลิตรองเท้าคู่นี้ๆ จะกลายเป็นศูนย์นั่นเอง

ถนนที่สร้างจากขยะพลาสติก

โปรเจกต์ใหม่ที่กำลังจะเล่าให้ฟังนี้เป็นการนำขยะพลาสติกมารีไซเคิลทำพื้นผิวถนน หากทำได้จริงโปรเจกต์ของบริษัท VolkerWessels ที่นำเสนอให้กับเมืองรอตเตอร์ดัมนี้ น่าจะพลิกโฉมหน้าการก่อสร้างพื้นฐานหลักของเมืองต่างๆ อยู่น้อย จากบทความของหนังสือพิมพ์เดอะการ์เดียนเล่าว่าถนนนวัตกรรมใหม่ที่อัดผิวหน้าด้วยพลาสติกรีไซเคิลนี้ นอกจากจะช่วยลดปริมาณขยะแล้วยังช่วยลดปริมาณการปล่อยคาร์บอนในอากาศระหว่างการใช้งานถึง 2% เมื่อเปรียบเทียบกับถนนยางมะตอยแบบเดิม อีกทั้งยังมีน้ำหนักเบา เอื้อต่อการขนส่ง การซ่อมแซม และการวางท่อวางสายไฟด้านใน นี่ยังไม่นับคุณสมบัติเรื่องของการทนความร้อนได้มากตั้งแต่ 40-80 องศาเซลเซียส แม้จะยังเป็นเพียงโปรเจกต์ แต่ต่างกันที่ทางสภาเมืองรอตเตอร์ดัมพร้อมที่จะอนุมัติให้มีการทดลองสร้างผิวถนนจากขยะพลาสติก ซึ่งเป็นนวัตกรรมใหม่ที่เสนอจะเข้ากับวิกฤตโลกร้อนเพิ่มขึ้นมาอีกอย่างหนึ่ง ๕

18

happiness
OCT-DEC
CALENDAR

เครดิตรูป www.thaigoodview.com



เครดิตรูป www.snipview.com



CALENDAR

ข้าวขวัญ วันเล่นไฟ สำหรับ สำราญ อาหารสุโขทัย

21-25 พฤศจิกายน 2558

17.30-19.15 น.

บริเวณวัดมหาธาตุ จังหวัดสุโขทัย

ประเพณีข้าวขวัญ วันเล่นไฟ ประเพณีที่จัดขึ้นเพื่อเป็นมิ่งขวัญและสิริมงคลแก่ผู้มาเยือนจังหวัดสุโขทัย เป็นการรับประทานอาหารร่วมกันระหว่างผู้มาเยือนเมืองสุโขทัยในโอกาสงานประเพณีเผาเทียนเล่นไฟ พร้อมชมการแสดงศิลปวัฒนธรรมสุโขทัยที่สวยงามตลอดการรับประทานอาหาร บรรยากาศในงานมุ่งเน้นเอกลักษณ์ไทย ทั้งการแต่งกายแบบไทย การนั่งล้อมวงบนเสื่อ การใช้โตกแทนโต๊ะอาหาร การเลือกอาหารพื้นบ้าน การตั้งอาหารย้อนสู่ยุคสุโขทัยเป็นราชธานี การแสดงของท้องถิ่นสุโขทัย ตลอดจนการบรรเลงดนตรีไทย ในปีนี้ผู้เข้าร่วมงานจะได้ลิ้มลองอาหารขึ้นชื่อของจังหวัด อาทิ ข้าวเป็ญ ก๋วยเตี๋ยวสุโขทัย แกงหยวก คั่วขนุน ปลารากกล้วยทอด ปลาเห็ดลอดช่องคีรีมาศ กล้วยเชื่อมบ้านครูอิว สำหรับผู้สนใจกิจกรรม ‘ข้าวขวัญ วันเล่นไฟ’ สามารถหาซื้อบัตรได้ที่ไทยทิคเก็ตเมเจอร์ บัตรราคาทีละ 500 บาท

มหกรรมศิลปะการแสดงและดนตรีนานาชาติ กรุงเทพฯ

ครั้งที่ 17

วันนี้-18 ตุลาคม 2558

หอประชุมใหญ่ ศูนย์วัฒนธรรมแห่งประเทศไทย

จัดกันอีกครั้งกับการปลุกจิตวิญญาณของกรุงเทพมหานครกับมหกรรมศิลปะการแสดงและดนตรีนานาชาติ กรุงเทพฯ ครั้งที่ 17 ซึ่งเป็นการเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ในฐานะองค์อุปถัมภ์ ทรงเจริญพระชนมพรรษาครบ 5 รอบ และเพื่อเป็นการเทิดพระเกียรติมหกรรมในปีนี้จึงเปิดการแสดงอย่างยิ่งใหญ่เป็นครั้งแรกด้วยมหากุปรากรจีนอมตะ ‘The Butterfly Lovers’ หรือที่รู้จักกันในชื่อ ‘ม่านประเพณี’ พร้อมการแสดงอันตื่นตาหลากหลายจากคณะการแสดงระดับโลก ได้แก่ วงซิมโฟนีออร์เคสตราที่มีชื่อเสียงที่สุดจากรัสเซีย และวงออร์เคสตราที่มีประวัติศาสตร์อันยาวนานจากสาธารณรัฐเช็ก ตามด้วยคณะนักเต้นร่วมสมัยที่มีชื่อเสียงที่สุดจากบราซิล ฝรั่งเศส และเยอรมนี และการแสดงจากคณะบัลเลต์คลาสสิกจากอูรุกวัยที่เก่าแก่และมีชื่อที่สุดของทวีปอเมริกาใต้

ตื่นตาตื่นใจกับคณะนักเต้นแทงโก้จากอาร์เจนตินากับฟลามิโอจากสเปน และการแสดงบัลเลต์บนเวทีน้ำแข็ง ‘Sleeping Beauty’ โดยนักสเกตน้ำแข็งเจ้าของเหรียญรางวัลแชมป์โลกและแชมป์ยุโรป

งาน BIG+BIH October 2015

วันที่ 19-23 ตุลาคม 2558

ฮอลล์ 101-105 ไบเทค บางนา

วันเจรจาธุรกิจ: 19-21 ตุลาคม 2558 เวลา 10.00-18.00 น.

วันขายปลีก: 22-23 ตุลาคม 2558 เวลา 10.00-21.00 น.

กลับมาอีกครั้งสำหรับงานแสดงสินค้าของขวัญและของขวัญของตกแต่งบ้านที่ตีดีที่สุด ในอาเซียน ที่ผู้เข้าชมงานจะได้พบสินค้าแนวดีไซน์หลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นของขวัญ ของที่ระลึก ของตกแต่งบ้าน งานหัตถกรรม ดอกไม้และต้นไม้ประดิษฐ์ เครื่องหอม สบู่ เครื่องเขียนและอุปกรณ์สำนักงาน ของเล่นของใช้ในครัวเรือน เป็นต้น ที่ไม่ว่าจะไปเลือกซื้อหรือเดินชมก็แสนจะเพลิดเพลิน

งาน Bonjour French Fair 2015

วันที่ 17-20 ธันวาคม 2558 เวลา 10.00-20.00 น.

ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์

พบกับงานมหกรรมแสดงสินค้าจากประเทศฝรั่งเศสที่ใหญ่ที่สุดในประเทศไทยเป็นครั้งแรก โดยนำสินค้าแบรนด์ดังจากอิตาลีมาร่วมประชันในโซน 'Galleria Italiana' ร่วมชิมร่วมช้อปปิ้ง สินค้าคุณภาพส่งตรงจากต่างประเทศกว่า 80 บูธ ไม่ว่าจะเป็นไวน์ แชมเปญ คอนยัค เครื่องสำอาง ผลิตภัณฑ์สปา น้ำหอม เสื้อผ้า เครื่องใช้ในบ้าน และสินค้าอื่นๆ อีกมากมาย


Happy Eating Festival 2015

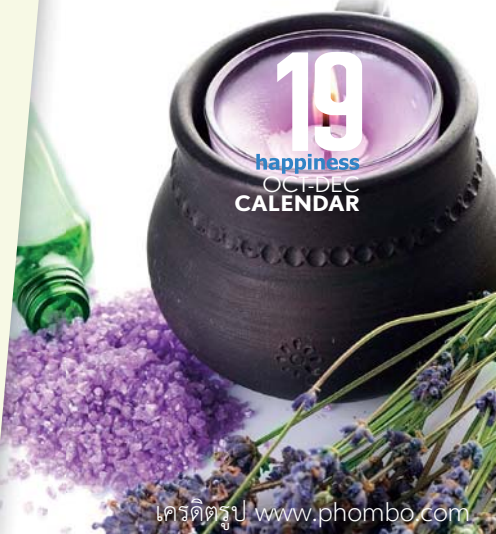
เทศกาลแห่งความสุขสนุกกับการกิน ครั้งที่ 2

วันที่ 6-8 พฤศจิกายน 2558 เวลา 10.00-20.00 น.

รอยัล พารากอน ฮอลล์ ชั้น 5 สยามพารากอน

'เทศกาลสุดซิค' กับ 'บรรยากาศปาร์ตี้สุดซิค' ที่รวบรวมที่สุดของทุกเทรนด์การกินครบทุกสไตล์ อาทิ Green Space, Home Made & DIY, Food Truck, Street Food, International Food, Eatery Zone ใครที่กลัวตกเทรนด์ในการกินไม่ควรพลาดงานนี้

พร้อมพบกับกิจกรรมเวิร์กช็อปต่างๆ และแจกของรางวัลมากมายภายในงาน ทั้งนี้รายได้ส่วนหนึ่งจากการจัดงานนี้จะมอบให้โครงการอาหารเช้าเพื่อน้องโดยมูลนิธิสงเคราะห์เด็กยากจน ซี.ซี.เอฟ. ในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี 



เครดิตรูป www.phombo.com

เครดิตรูป www.1zoom.net



เทศกาลแห่งความสุขสนุกกับการกิน

"เทศกาลอาหารสุดซิค" กับ "บรรยากาศปาร์ตี้สุดซิค" ที่รวบรวมที่สุดของทุกเทรนด์การกิน ครบทุกสไตล์ อาทิ

Green Space **Home Made & D.I.Y**
Food Truck **Street Food**
International Food **Eatery Zone**

6-8 พฤศจิกายน 2558
10:00 - 20:00 น.

ณ รอยัล พารากอน ฮอลล์
ชั้น 5 สยามพารากอน



ROYAL PROJECT

‘บ้านแม่สวยอยู่’

โครงการหมู่บ้านงามชาวแดน
อันเนื่องมาจากพระราชดำริ



ณ พระตำหนักภูพิงคราชนิเวศน์ จังหวัดเชียงใหม่ ช่วงเดือนมกราคม สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ จะเสด็จฯ แปรพระราชฐานมาประทับแรม เพื่อทรงเยี่ยมราษฎรและทรงงานในท้องถิ่นต่างๆ ทั่วภาคเหนือ จากสายพระเนตรอันยาวไกลทำให้ทรงทราบถึงปัญหาและความเดือดร้อนของราษฎรในพื้นที่ และได้มีพระราชเสาวนีย์ว่า

“พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงเป็นห่วงความมั่นคงตามแนวชายแดน ทรงเป็นห่วงว่าราษฎรชาวเขาที่อยู่ในพื้นที่ห่างไกล ฝ่ายตรงข้ามที่เขาไม่หวังดีต่อประเทศ เขาจะใกล้ชิดคนเหล่านี้มากกว่าเรา หากเราไม่ใกล้ชิด เขาจะมายุยงส่งเสริม เขาเป็นอื่นเราก็ลำบาก จะต้องรักษาคนเหล่านี้ไว้ จะต้องรักษาประเทศชาติไว้ รักษาคน รักษาประเทศ ทหารก็ดี ตำรวจตระเวนชายแดนก็ดี หรือกรมป่าไม้ก็ดี ไม่ได้อยู่ในพื้นที่ตลอดเวลา หากราษฎรที่อยู่ที่นี่สำนึกความเป็นไทย เขาจะรักประเทศไทย เขาจะหวงแหนแผ่นดิน เขาจะเป็น ‘ยาม’ ที่ดี จะเป็นเช่นนี้ได้ เขาต้องรักเรา เขาต้องเชื่อถือเรา



เพราะฉะนั้นจึงต้องสร้างบ้านเล็กในป่าใหญ่ บ้านเล็กคือสร้างเล็ก ๆ เพื่อไม่ให้ป่าเสียหาย”

เพื่อเป็นการสนองพระราชดำริ กองทัพอากาศที่ 3 จึงได้แต่งตั้งคณะทำงานเพื่อสำรวจและคัดเลือกพื้นที่สำหรับจัดตั้งหมู่บ้าน คณะทำงานพิจารณาพื้นที่บริเวณแนวชายแดนด้านทิศตะวันตกของอำเภอเมือง จังหวัดแม่ฮ่องสอน บริเวณพื้นที่ซึ่งจะจัดตั้งเป็นหมู่บ้านยามชายแดนเป็นพื้นที่การสู้รบเก่าของชนกลุ่มน้อยตามแนวชายแดน และมีการวางกับระเบิด วัตถุระเบิดไว้เป็นจำนวนมาก โดยเฉพาะพื้นที่บริเวณพิกัด LB 7429 และ LB 7529 บริเวณนี้เคยเป็นพื้นที่สู้รบเก่า และเป็นช่องทางจะเข้าสู่บ้านแม่ส่วยอู (เดิม) และบ้านขุนห้วยเตือ (เดิม) ได้ ความไม่ชัดเจนของเส้นแบ่งเขตแดน กอปรกับการที่มีการสู้รบกันระหว่างกองกำลังกลุ่มค้ายากับทหารพม่า และมีการรุกรานอธิปไตยของประเทศบ่อยครั้ง เป็นเหตุให้ราษฎรกลุ่มดังกล่าวละทิ้งบ้านเรือนอพยพเข้ามาอยู่พื้นที่เขตภายใน

ปล่อยให้พื้นที่บางส่วนเป็นช่องว่าง ล่อแหลมต่อการเข้ามาของภัยคุกคามต่างๆ ดังนั้น คณะทำงานโครงการจึงคัดเลือกพื้นที่ดังกล่าวมาจัดตั้งโครงการที่ชื่อว่า ‘โครงการจัดตั้งหมู่บ้านยามชายแดน อันเนื่องมาจากพระราชดำริ บ้านแม่ส่วยอู ตำบลผาบ่อง อำเภอเมือง จังหวัดแม่ฮ่องสอน’

การดำเนินงานที่ผ่านมาช่วยให้ทรัพยากรธรรมชาติในพื้นที่ได้รับการฟื้นฟูเป็นอย่างดี อันจะเห็นได้จากปริมาณพื้นที่ป่าซึ่งได้กลับคืนมาจากเดิม ก่อนที่จะดำเนินงานมีพื้นที่ 26,218 ไร่ ตอนนี้เพิ่มเป็น 28,218 ไร่ นอกจากนี้ราษฎรในพื้นที่ยังเข้ามาเป็นแรงงานจากการจ้างงานด้านการพัฒนาป่าและให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีเกี่ยวกับการอนุรักษ์ป่าไม้ ต้นน้ำลำธาร รวมทั้งการลาดตระเวนพื้นที่ในโครงการเพื่อป้องกันและปราบปรามการตัดไม้ทำลายป่า ตลอดจนการร่วมมือกับชุดรักษาความปลอดภัยของหมู่บ้าน การตั้งจุดตรวจบุคคล ยานพาหนะ บริเวณป้อมยามหน้าหมู่บ้านเพื่อความปลอดภัยและป้องปรามการลักลอบหลบหนีเข้าเมือง หรือการค้าสิ่งผิดกฎหมาย อีกทั้งปัจจุบันชาวบ้านยังใช้เวลาว่างทอผ้าและจักสานเพื่อเป็นรายได้เสริมให้กับครอบครัว ทำแปลงสาธิตแนวทางเศรษฐกิจพอเพียง เลี้ยงสุกรในคอก เลี้ยงไก่ เลี้ยงปลาในบ่อพลาสติก ปลูกผักรอบบ่อปลา และปลูกข้าว

คุณเนาวรัตน์ ปัญญาไพศาล วัย 48 ปี สมาชิกในกลุ่มทอผ้าคนหนึ่งได้เล่าว่า “มีอาจารย์จากศูนย์ศิลปาชีพมาเสริมความรู้ จากความรู้ที่ชาวบ้านมีกันอยู่แล้ว ส่วนตัวไม่เคยทอผ้ามาก่อน แต่แม่จะทอผ้าไว้ใช้เอง เมื่อก่อนไม่ได้ให้ความสนใจ มาเริ่มสนใจทอผ้าก็เมื่อประมาณ 3 ปีที่แล้ว เพราะมีการส่งเสริมเป็นอาชีพจนเกิดรายได้ให้ครอบครัว ผ้าฝ้ายผืนหนึ่งทอ 2 วันก็เสร็จแล้วค่ะ มีความยาวประมาณ 3 เมตร แล้วเอาไปขายเมตรละ 250 บาท ทั้งหมดจัดส่งไปที่ศูนย์ศิลปาชีพ ตอนนี้หากทอได้ทุกวันก็ได้เยอะอยู่นะ เดือนที่แล้วไม่มีเวลาทอ แต่ที่เคยทำได้เดือนสูงถึงสามสี่พัน ดีใจมากๆ เลยที่พระราชินีท่านมาส่งเสริมตรงนี้ ทำให้เรามีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น ตั้งใจจะทอผ้าด้วยมือให้สวยๆ ส่งให้กับทางศูนย์ศิลปาชีพตลอดไป”

PRIDE AND TREASURE OF THAILAND

วิสัยทัศน์ CEO
คนใหม่ของ ปตท.
คุณเทวินทร์
วงศ์วานิช



หลังเข้ารับตำแหน่งอย่างเป็นทางการเมื่อวันที่ 10 กันยายนที่ผ่านมา happiness ฉบับนี้ได้รับเกียรติจากคุณเทวินทร์ วงศ์วานิช ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) คนใหม่ มาร่วมพูดคุยอีกครั้งในคอลัมน์ Executive Insights

แม้ สถานะและตำแหน่งจะเปลี่ยน แต่ด้วยบุคลิกอันเอื้ออารีจึงทำให้บรรยากาศการสนทนายังคงวอลไปด้วยความอบอุ่น เป็นกันเองไม่เปลี่ยนแปลง การพูดคุยเริ่มต้นด้วยหลักการคิด การบริหาร วิสัยทัศน์ และประสบการณ์อันทรงคุณค่าจากการร่วมงานกับผู้บริหารท่านก่อนๆ รวมถึงคำแนะนำที่ได้รับเมื่อทราบว่าคุณเทวินทร์ได้รับคัดเลือกให้เป็น CEO ของ ปตท. ตลอดจนไลฟ์สไตล์และบุคคลผู้เป็นแรงบันดาลใจ แต่ก่อนที่จะกล่าวถึงกลยุทธ์ในการบริหารงาน CEO คนใหม่ได้กล่าวถึงเป้าหมายหลักขององค์กรขึ้นมาก่อนว่า...

“ปตท. คือบริษัทที่แปรรูปมาจากการปิโตรเลียมแห่งประเทศไทย เป็นบริษัทด้านพลังงานที่รวมกิจการขององค์กรเชื้อเพลิงและองค์กรก๊าซธรรมชาติแห่งประเทศไทย หลังจากนั้นภายใต้การบริหารงานของผู้ว่า ปตท. แต่ละท่านที่ผ่านมาทำให้ ปตท. มีการเติบโตอย่างก้าวหน้าต่อเนื่องมาเป็นลำดับ ความท้าทายของ CEO ทุกท่านรวมทั้งตัวผมเองด้วยจึงอยู่ที่การวางเป้าหมาย กำหนดยุทธศาสตร์ และโครงสร้างองค์กรอย่างไรให้ ปตท. เติบโตมากยิ่งขึ้น และสามารถขยายภาคการลงทุนไปสู่ธุรกิจอื่นๆ ที่นอกเหนือไปจากธุรกิจน้ำมัน ก๊าซธรรมชาติและปิโตรเคมีซึ่งเป็นธุรกิจหลัก ส่วนความท้าทายรองลงมาและมีความสำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่ากันคือเรื่องการสร้างเชื่อมั่นและความเข้าใจในลักษณะการทำธุรกิจของ ปตท. ที่ต้องสร้างผลกำไรเพื่อต่อยอดการลงทุนในอนาคต เพราะธุรกิจพลังงานเป็นธุรกิจที่ใช้ระยะเวลายาวนาน แต่ในขณะเดียวกันเราก็มุ่งมั่นในการตอบแทนให้กับสังคมในฐานการเป็นองค์กรของคนไทย ผมมีความเชื่อเป็นการส่วนตัวว่าเมื่อสังคมภายนอกเข้าใจเราย่อมเกิดความรัก ความภาคภูมิใจในองค์กรร่วมไปกับชาว ปตท. ซึ่งเขาเหล่านี้ต่างก็มีความภักดีต่อองค์กรมากอยู่แล้ว”

เมื่อชี้ให้เห็นถึงเป้าหมายซึ่งหนึ่งคือเป้าหมายการเสริมธุรกิจ และสองคือเป้าในการสร้างภาพลักษณ์และความเชื่อถือ

เชื่อมั่นจากสังคม คุณเทวินทร์จึงค่อยๆ อธิบายถึงกลยุทธ์ในการก้าวไปสู่ความสำเร็จในฐานะ CEO คนใหม่ซึ่งต้องทำหน้าที่ 2 ปี 11 เดือน 20 วัน

“ผมปรารถนาให้ ปตท. เป็นความภาคภูมิใจร่วมกันของคนไทยและเป็นสมบัติของประเทศชาติ (Pride and Treasure of Thailand) ซึ่งความภาคภูมิใจนี้จะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อเราสามารถทำให้ภาครัฐ ภาคเอกชน และผู้มีส่วนได้ส่วนเสียต่างๆ เข้ามามีส่วนร่วมกับ ปตท. ในขั้นตอนต่างๆ ของการดำเนินธุรกิจ เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับธุรกิจของกลุ่ม ปตท. ซึ่งมีเป้าหมายเพื่อสร้างความมั่นคงทางพลังงานให้กับประเทศ โดยคำนึงถึงสังคม ชุมชนและสิ่งแวดล้อมในทุกขั้นตอน ภายใต้หลักการของการตอบสนองความต้องการของผู้มีส่วนได้เสียทุกด้านอย่างเหมาะสมและสมดุล เมื่อผู้มีส่วนได้เสียเกิดความเข้าใจแล้ว ผมเชื่อว่าความไว้วางใจต่อองค์กรก็จะตามมา ที่สำคัญที่สุดคือการได้ เข้ามามีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ ของ ปตท. จะทำให้สามารถสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องให้กับคนรอบข้างท่านและภาคภูมิใจไปกับเราได้ด้วย”

คุณเทวินทร์ยังกล่าวต่อไปอีกว่า “นอกจากเป้าหมายและการกำหนดยุทธศาสตร์ทางธุรกิจแล้ว การจัดโครงสร้างองค์กรและมอบหมายหน้าที่ยังเป็นความสำคัญอย่างยิ่งในการผลักดันองค์กรสู่ความสำเร็จได้ตามเป้าหมาย ช่วงเวลาที่ผมเข้ามารับตำแหน่งเป็นวาระที่มีผู้บริหารเกษียณอายุหลายตำแหน่ง จึงเป็นโอกาสที่จะคัดสรรบุคลากรให้ไปปฏิบัติหน้าที่อย่างเหมาะสมคือมีความพร้อมทั้งด้านทักษะ ความรู้ ประสบการณ์และมีความตั้งใจที่จะทำงานด้วยใจรัก สรุปลงๆ คือหากเราเลือกคนได้ตรงกับงาน การบริหารงานจะเต็มไปด้วยประสิทธิภาพและทำด้วยใจที่มุ่งมั่น สร้างสรรค์ ปัญหาต่างๆ ก็จะลดลงตามไปด้วย ผู้บริหารก็สามารถวางใจได้ และมีเวลามากพอที่จะขับเคลื่อนองค์กรในด้านต่างๆ ได้เต็มศักยภาพ”

และเป็นที่น่าพอใจว่าเมื่อก้าวขึ้นมารับตำแหน่ง CEO ของ

ปตท. ย่อมมีภาระหน้าที่เพิ่มมากขึ้น ความเป็นส่วนตัวต่างๆ จึงน้อยลงไปตามลำดับ ซึ่งคุณเทวินทร์ยิ้มพลางตอบอย่างเรียบง่ายว่า...

“ปกติแล้วผมจะเป็นคนที่ไม่มียุติธรรมใดๆ ไม่ค่อยเคร่งครัดเรื่องเวลาว่าจะพักผ่อนเมื่อไหร่ เวลานั้นเวลานี้จะต้องทำอะไร แต่ผมชอบที่จะปล่อยให้มันเป็นไปตามธรรมชาติมากกว่า หากมีภารกิจที่สำคัญต่อเนื้อก็จำเป็นที่จะต้องจัดการให้สำเร็จ ลู่ลวง หากกำหนดตารางเวลาอย่างชัดเจนก็จะเกิดความเครียด เมื่อทำไม่ได้และเมื่อไหร่ที่เราพลาดนัดไม่ว่าจะด้วยเหตุผลใดก็ตาม เราอาจขาดความน่าเชื่อถือ ยิ่งในภาวะผู้นำหรือผู้บริหาร เวลาไม่ใช่ของเราอีกต่อไป ต้องเสียสละให้มาก ฉะนั้นโดยส่วนตัวแล้วผมจึงไม่มีแบบแผนเท่าไรหรอก แต่ทว่าภายใต้หน้าที่เหล่านี้ ผมก็ต้องใส่ใจบริบทของชีวิตรอบข้างนอกเหนือจากการทำงานด้วย”

แม้จะกล่าวว่าเวลาไม่ใช่ของตัวเองอีกต่อไป แต่คุณเทวินทร์ CEO ซึ่งมีบุคลิกเฉพาะเรื่องความอบอุ่น ก็มีมุมสำหรับครอบครัวตามความเหมาะสม เช่น ออกไปทานข้าวกับครอบครัวตามโอกาส และให้เวลาอย่างมีคุณภาพเท่าที่จะสามารถทำได้ ส่วนการพูดคุยนอกเหนือจากนั้นก็พึ่งเทคโนโลยี อย่าง Line และ Facebook คุณเทวินทร์กล่าวพลางยิ้มด้วยว่า “โชคดีที่ครอบครัวเข้าใจภารกิจหน้าที่ของผม และลูกๆ ทุกคนก็โตและดำเนินชีวิตด้วยความรับผิดชอบ เลยไม่ต้องห่วง ผมเชื่อในกฎแห่งกรรม และเชื่อว่าคงได้สะสมการทำความดีไว้บ้างจึงทำให้ผมมีอุปสรรคน้อยและปล่อยวางได้ ชีวิตที่ผ่านมาค่อนข้างราบรื่นทั้งเรื่องครอบครัว หน้าที่การงานและสังคม ถึงในบางเวลาจะประสบปัญหา ความท้าทายก็ไม่ได้รู้สึกเครียด แนวคิดของผมคือปฏิบัติหน้าที่ให้เต็มความสามารถ ส่วนผลจะออกมาอย่างไรนั้นบางครั้งก็อยู่นอกเหนือการควบคุมของเรา จึงไม่ควรต้องเป็นทุกข์”

ทุกความสำเร็จไม่ว่าตำแหน่งหน้าที่ใดย่อมมีครุ สำหรับคุณเทวินทร์ซึ่งเติบโตมาพร้อมกับ ปตท. และมีโอกาสได้ร่วมงานกับผู้ว่า ปตท. หลายท่านซึ่งล้วนเป็นบุคคลระดับมันสมองของประเทศ คุณเทวินทร์จึงตอบคำถามนี้อย่างภาคภูมิใจว่า “นับว่าผมโชคดีมากที่ได้มีโอกาสเรียนรู้การทำงานจากผู้ว่า ปตท. หลายท่านซึ่งล้วนแต่เป็นคนเก่ง เป็นบุคคลชั้นนำของ

ประเทศ มีวิสัยทัศน์ยาวไกล เป็นต้นว่าท่านผู้ว่าทองฉัตร หงส์คารมภ์ ท่านมองภาพพลังงานของไทยออกตั้งแต่เมื่อ 30 ปีที่แล้วว่าเราต้องพึ่งพาพลังงานจากต่างประเทศ ซึ่งผมว่า 80 เปอร์เซ็นต์ในวันนี้เป็นไปตามที่ท่านผู้ว่าทองฉัตรคาดการณ์ไว้ ในวันนั้น ข้อดีของการได้ศึกษาและร่วมงานกับผู้ว่า หลายท่าน จึงนับเป็นประสบการณ์ที่มีคุณค่ามาก ดังนั้น เวลาเกิดปัญหาต่างๆ ขึ้นเราจึงไม่ต้องเริ่มจากศูนย์ สามารถนำแนวการทำงานของแต่ละท่านมาเป็นบรรทัดฐานในการแก้ไขได้ ถือเป็นบทเรียนจากผู้เชี่ยวชาญโดยตรง”

ทั้งนี้ เมื่อ happiness ถามถึงบุคคลผู้เป็นแรงบันดาลใจ คุณเทวินทร์ตอบด้วยน้ำเสียงหนักแน่นทันทีว่า ‘ในหลวง’

“บุคคลที่เป็นต้นแบบในหัวใจของผมตลอดมาคือ ‘ในหลวง’ เพราะนอกจากพระองค์ท่านจะทรงเป็นพระมหากษัตริย์ที่ทรงพระปรีชาญาณทั้งด้านศาสตร์และศิลป์แล้ว ยังทรงเสียสละเพื่อส่วนรวม เพื่อพสกนิกร เพื่อสยามประเทศอย่างแท้จริง พระองค์จึงเป็นแบบอย่างในเรื่องของความเสียสละเพื่อส่วนรวมอย่างเอี่ยมยอด พระราชจริยวัตรตลอดจนพระราชกรณียกิจของพระองค์เป็นที่ประจักษ์เป็นที่เคารพรักของประชาชนและแม้แต่ชาวต่างชาติ ไม่ใช่เพราะทรงเป็นพระมหากษัตริย์ แต่เพราะการทุ่มเท การเสียสละส่วนพระองค์เพื่อผู้อื่น ซึ่งหากเราได้น้อมนำพระราชจริยวัตรของพระองค์มาเป็นหลักในการดำเนินชีวิตก็จะทำให้เราเป็นที่รักในสังคมเช่นกัน **ตราบไต่ที่คนส่วนใหญ่ตระหนักถึงส่วนรวม สังคมและประเทศชาติเป็นที่ตั้งก็ย่อมมีเป้าหมายและพร้อมที่จะอุทิศตนเพื่อขับเคลื่อนประเทศไปในทิศทางเดียวกัน บ้านนั้นเมืองนั้นก็จรรวมเย็นเป็นสุขสืบไป”**

“นอกจากนั้นแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของพระองค์ท่านยังสามารถนำมาใช้ในการดำรงชีวิตและการบริหารงานในองค์กรได้อย่างดีเยี่ยม สำหรับในองค์กรหากเราทำธุรกิจตามกำลัง รู้จักประมาณตน บริหารจัดการอย่างสมเหตุสมผล พร้อมๆ กับการศึกษากลยุทธ์ของคู่แข่งอย่างรอบคอบ เหล่านี้จะกลายเป็นกระบวนการสร้างภูมิคุ้มกันอย่างเข้มแข็ง และช่วยให้การขับเคลื่อนในภาคธุรกิจพัฒนาอย่างยั่งยืน”

และในท้ายที่สุดของการสัมภาษณ์ เชื่อว่าผู้อ่านคงอยาก

ทราบว่าคุณเทวินทร์ CEO คนใหม่จะฝากไปยังผู้ถือหุ้นได้อย่างไรบ้าง...

“ปัจจุบันมีผู้ถือหุ้นอยู่กับเราหลายท่านซึ่งเป็นหุ้นกู้ระยะยาวสามารถส่งต่อเป็นมรดกตกทอดไปถึงลูกหลาน ฉะนั้นท่านผู้ถือหุ้นก็มีส่วนสำคัญยิ่งที่ช่วยส่งเสริมธุรกิจของ ปตท. และได้แสดงถึงความเชื่อมั่นของท่านในความมั่นคงยั่งยืนขององค์กร มิเช่นนั้นคงไม่มีใครกล้ามาลงทุนกับเรา ดังนั้นความรับผิดชอบของผู้บริหารคือต้องบริหารจัดการธุรกิจและดูแลท่านผู้ถือหุ้นให้ดีที่สุดใน การที่ ปตท. เป็นองค์กรแบบบูรณาการ (Integrated Organization) ซึ่งมีทั้งธุรกิจสำรวจผลิตปิโตรเลียม ก๊าซธรรมชาติ โรงกลั่น ปิโตรเคมี ธุรกิจปิโตรเคมี โรงไฟฟ้า ฯลฯ ทำให้สถานะทางการเงินของเรามีความแข็งแกร่งอยู่ในระดับดีมาก เพราะเป็นการบริหารจัดการความเสี่ยงระหว่างธุรกิจ ใน Business Value Chain ความมุ่งมั่นในการบริหารพอร์ตการลงทุนของ ปตท. สะท้อนให้เห็นได้เมื่อธุรกิจใดธุรกิจหนึ่งอยู่ในขาลงเราก็จะมีอีกธุรกิจหนึ่งที่ได้รับผลบวกจากสถานการณ์เดียวกันเข้ามาแทน ดังนั้น ผลประกอบการไตรมาส 2 ในปีนี้จึงพิสูจน์ให้เห็นว่า ปตท. ได้รับผลกระทบที่ไม่รุนแรงมากและยังมีความแข็งแกร่งกว่าบริษัทน้ำมันอื่นๆ เพราะฉะนั้นราคาน้ำมันที่ลดลงมาแม้จะกระทบกับบริษัทน้ำมันในวงกว้างแต่ ปตท. ถูกกระทบน้อยกว่า เนื่องจากเรามีโครงสร้างองค์กรที่มั่นคงแข็งแรงและมีการจัดการความเสี่ยงเชิงธุรกิจไว้ในระดับดี สำหรับผู้ถือหุ้นก็ ในนามผู้บริหารและพนักงาน ปตท. ทุกคน ขอขอบพระคุณทุกท่านที่ให้ความเชื่อมั่นและไว้วางใจในการบริหารงานองค์กรของ ปตท. ที่มุ่งมั่นในการสร้างความมั่นคงทางพลังงานและการเติบโตต่อไปข้างหน้าอย่างยั่งยืนครับ” ๕



26

happiness
OCT-DEC
INFORMATION

ปีไตรมาสมี 3 ข้อที่ต้องรู้ให้จริง



1 อนุรักษ์ธรรมชาติ

เพราะเป็นวัสดุทดแทนวัสดุธรรมชาติอย่าง
ไม้ เหล็ก ฝ้าย ปูน หิน ลดการใช้ทรัพยากรธรรมชาติ



2 สิ่งแวดล้อมไม่เป็นพิษ

หากบริหารจัดการกระบวนการผลิตและ
การเก็บกำจัดถูกต้อง และยังลดมลพิษ
จากการขนส่งสินค้า เพราะของที่ทำจาก
ปีไตรมาสมีน้ำหนักเบา ขนส่งได้ทีละเยอะๆ



3 จับเคลื่อนเศรษฐกิจไทย

ทดแทนการนำเข้า สร้างรายได้ สร้างแรงงาน
เป็นผลิตภัณฑ์พลอยได้จากปีไตรมาสที่
อุตสาหกรรมเข้ามาเพื่อใช้เป็นพลังงานเป็นหลัก



4 ช่วยรักษาโรคภัยไข้เจ็บ

ปีไตรมาสเป็นวัตถุดิบตั้งต้นในการผลิตยาโรค
และอุปกรณ์การแพทย์ เช่น ถุงสายน้ำเกลือ เข็มฉีดยา
ข้อเท้าเทียม เป็นต้น



5 วิถีชุมชนเข้มแข็ง

สร้างงานทั้งทางตรง (ในกระบวนการผลิต) และทางอ้อม
(อาหาร ชักจืด ที่พักอาศัย) ไม่ให้ชุมชนทิ้งแผ่นดินเกิดเข้าสู่กรุง



6 ปัญหาสังคมแก้ไขได้

ไม่ว่าจะเป็นสังคมอุตสาหกรรม หรือเกษตรกรรม
หากชุมชนเข้มแข็งร่วมแรงร่วมใจก็จะป้องกันและ
บรรเทาปัญหาพร้อมกันได้



7 คนยากจนลดลง

อุตสาหกรรมมีการจ้างงานตั้งแต่
แรงงานขั้นต่ำไปจนถึงผู้บริหาร
สร้างโอกาสสำหรับธุรกิจขนาดย่อย
และวิสาหกิจชุมชนรอบพื้นที่อุตสาหกรรม

ก๊าซไทย...

เหลือให้ใช้ กี่ปี ?

เหลือใช้ 6 ปี

" ยิ่งใช้ยิ่งหมด
ไม่สำรองเพิ่ม
ไม่รู้อนาคต "

พื้นที่	แหล่ง	ปริมาณสำรองที่พิสูจน์แล้ว/ อัตราการผลิตในปัจจุบัน (ปี)
ในทะเล	เอราวัณ	6.64
	โพลิน	6.68
	บงกช	4.31
	บงกชใต้	3.96
	อาทิตย์	2.86
	กานตะวัน - เบลูจมาศ	6.73
บนบก	น้ำพอง	4.09
	สินภู่ออม	9.43
	สิริกิติ์	4.38

**ที่มา : รายงานประจำปีกรมเชื้อเพลิงธรรมชาติ พ.ศ. 2556

REVIEW ENERGY

ขั้นตอนระยะเวลาการสำรวจ และผลิตปิโตรเลียม

โดย สิริวัฑ วิทยุกิจวานิช

ในวงจรธุรกิจสำรวจและผลิตปิโตรเลียมหรือที่เรียกว่า **‘ต้นน้ำ’ (Upstream)** นั้น หลังจากที่ได้รับสัมปทานแล้วจะมีขั้นตอนการดำเนินการหลักๆ 4 ขั้นตอนดังนี้ 1. การสำรวจ (Exploration) 2. การพัฒนาแหล่งปิโตรเลียม (Development) 3. การผลิต (Production) และ 4. การรื้อถอน (Abandonment)



ขั้นตอนการสำรวจ เริ่มต้นด้วยการสำรวจทางธรณีวิทยา (Geological Exploration) โดยนักธรณีวิทยา ทำการศึกษาข้อมูลภาพถ่ายทางดาวเทียม และสำรวจภาคสนามเพื่อทำการสำรวจสภาพทางธรณีวิทยาของบริเวณพื้นที่เป้าหมายและพื้นที่ใกล้เคียงบนฝั่ง ทำการตรวจสอบพวกหินโผล่เพื่อพิจารณาถึงโครงสร้างทางธรณีวิทยา อายุของหินลักษณะทางเคมี ข้อมูลหินต้นกำเนิดปิโตรเลียม หินกักเก็บ และทำการศึกษาความเป็นไปได้ที่จะมีระบบปิโตรเลียม

หลังจากพบบริเวณที่น่าสนใจก็ทำการสำรวจเพิ่มเติมด้วยการสำรวจทางธรณีฟิสิกส์ (Geophysical Exploration) ด้วยเทคนิคทางวิทยาศาสตร์กายภาพ เช่น การสำรวจค่าความเข้มสนามแม่เหล็กโลก (Magnetic Survey) การสำรวจค่าความโน้มถ่วงโลก (Gravity Survey) เพื่อวิเคราะห์หาขอบเขตและรูปร่างของแอ่งตะกอนที่น่าจะมีศักยภาพเป็นแหล่งปิโตรเลียมได้ ก็เหมือนเป็นการคัดกรองพื้นที่ที่น่าสนใจให้แคบลงไปอีก ซึ่งหลายๆ คนเข้าใจผิดมักจะนำแผนที่แอ่งตะกอนดังกล่าวซึ่งมีขนาดใหญ่กระจายทุกพื้นที่ไปเผยแพร่และเข้าใจว่าทั้งหมดนั้นคือแหล่งปิโตรเลียมซึ่งไม่ถูกต้อง เพราะแอ่งตะกอนในบางพื้นที่อาจจะไม่พบแหล่งปิโตรเลียมก็ได้ ยังคงต้องทำการสำรวจอย่างละเอียดต่อไป

การสำรวจวัดคลื่นไหวสะเทือน (Seismic Survey) คือการส่งคลื่นไหวสะเทือนจากต้นกำเนิดลงไปชั้นหินใต้ดินและจับสัญญาณคลื่นที่สะท้อนขึ้นมาเพื่อแปลผลลักษณะโครงสร้างและความลึกของชั้นหินใต้ดิน ต้นกำเนิดของคลื่นที่ใช้ ได้แก่ระเบิดไดนาไมต์ หรือใช้รถสั่นสะเทือน (Vibroiseis) สำหรับบนบกหรือปืนอัดอากาศ (Air Gun) สำหรับในทะเล

หลังจากนั้นก็นำข้อมูลทั้งหมดมาแปลผลประกอบกัน นักธรณีวิทยากับนักธรณีฟิสิกส์ก็จะสร้างแบบจำลองทางธรณีวิทยาขึ้นมาและหาโครงสร้างที่มีโอกาสค้นพบแหล่งกักเก็บปิโตรเลียมแล้วทำการวางแผนเจาะหลุมสำรวจ (Exploration Well) ในตำแหน่งที่มั่นใจที่สุดของแต่ละโครงสร้างเพื่อลงไป ‘พิสูจน์’ ว่ามีน้ำมันหรือก๊าซธรรมชาติหรือไม่ ซึ่งต้นทุนการเจาะหลุมสำรวจมีราคาแพงมากตั้งแต่ร้อยล้านบาทจนถึงหลักพันล้านบาทต่อหลุม ขึ้นอยู่กับสภาพของพื้นที่

และสภาพทางธรณีวิทยา

ถ้าไม่พบเลยหรือหมดหวังแล้วก็คืนพื้นที่ให้กับรัฐ แต่ถ้าพบปิโตรเลียมก็จะเจาะหลุมอีกหนึ่งหรือสองหลุมในแต่ละโครงสร้างเรียกว่าหลุมประเมิน (Appraisal Well) เพื่อเจาะพิสูจน์ขอบเขตของแหล่งปิโตรเลียมที่ค้นพบ นอกจากนี้วิศวกรปิโตรเลียมจะเข้ามามีบทบาทในการวางแผนการทดสอบหลุม (Well Test) เมื่อมีการค้นพบปิโตรเลียม ในการทดสอบหลุมก็คือทดสอบศักยภาพการผลิตโดยวัดอัตราการไหลและความดันที่ก้นหลุม แล้วนำข้อมูลดังกล่าวประกอบกับข้อมูลทางธรณีวิทยาและธรณีฟิสิกส์มาวิเคราะห์ถึงศักยภาพการผลิต ขอบเขต และปริมาณทรัพยากรของแหล่งปิโตรเลียม ซึ่งกระบวนการสำรวจทั้งหมดที่กล่าวมานี้มักจะใช้เวลารวมกัน 5 ปีขึ้นไป

ต่อไปเป็นขั้นตอนการพัฒนาแหล่งปิโตรเลียม

โดยจัดทำแผนการพัฒนาแหล่งปิโตรเลียมและประเมินความคุ้มค่าทางเศรษฐศาสตร์ ถ้าพบว่าไม่คุ้มค่าก็จะคืนแปลงสำรวจให้แก่รัฐไป แต่ถ้าคุ้มค่าก็จะได้รับการอนุมัติงบประมาณดำเนินการก่อสร้าง สร้างฐานหรือแท่นกระบวนการผลิต ฐานหรือแท่นหลุมผลิต และอุปกรณ์การผลิตต่างๆ รวมถึงการเจาะหลุมผลิตในโครงสร้างทางธรณีวิทยาที่มีการค้นพบปิโตรเลียมและยืนยันขอบเขตของแหล่งปิโตรเลียมแล้ว ซึ่งขั้นตอนนี้มีการใช้เงินลงทุนสูงมาก อาจสูงถึงหลักหมื่นล้านบาท ขึ้นอยู่กับขนาดของแหล่ง ในขั้นตอนการพัฒนาแหล่งนี้ก็จะกินเวลาอีก 3-5 ปี

ต่อจากนั้นก็ขั้นตอนการผลิต

โดยปกติจะใช้เวลา 20 ปีอย่างต่ำ ดังนั้น บริษัทก็จะวางแผนการผลิตให้เหมาะสมกับระยะเวลาที่ได้รับสัมปทาน ซึ่งช่วงนี้จะมีการลงทุนต่อเนื่องไปเรื่อยๆ เป็นหลักหมื่นล้านบาทเพื่อรักษากำลังการผลิต โดยเฉพาะแหล่งที่เป็นกระเปาะเล็กๆ กระจายตัวตามรอยเลื่อนแบบที่พบในประเทศไทย แต่ละหลุมผลิตที่ผลิตจากกระเปาะเล็กๆ เหล่านี้จะมีอายุสั้น ก็จะต้องมีการลงทุนเจาะหลุมผลิตเพื่อหาปิโตรเลียมในกระเปาะอื่น ๆ อย่างต่อเนื่องเป็นจำนวนมาก จึงทำให้แหล่งในประเทศไทยมีต้นทุนการสำรวจและผลิตปิโตรเลียมต่อหน่วยสูงพอสมควร

หลังจากที่ผลิตปิโตรเลียมจนหมดอายุสัมปทานหรือกำลัง

กว่าจะได้ ปิโตรเลียม ให้เราใช้ ต้องผ่านด่านอะไรบ้าง

คุณรู้หรือไม่ว่า กว่าจะมาเป็นพลังงานที่เราใช้กัน ใช้ระยะเวลาในการสำรวจและผลิตนานกว่า 10 ปี

เรื่องพลังงาน
คิดให้ลึก



ปิโตรเลียมจะหมดอย่างรวดเร็ว หากเราใช้อย่างฟุ่มเฟือย

การผลิตลดลงจนถึงจุดไม่คุ้มทุนแล้ว ก็จะเข้าสู่ช่วงสุดท้ายคือ **ขั้นตอนการรื้อถอน (Abandonment)** โดยจะต้องทำการรื้อถอนแท่นและอุปกรณ์การผลิตทั้งหมด และจะต้องปิดหลุมทุกหลุมด้วยคอนกรีตให้สนิท มักใช้เวลาประมาณ 1-5 ปีซึ่งส่วนนี้ก็มีค่าใช้จ่ายไม่ใช่น้อย

จึงเห็นได้ว่าธุรกิจการสำรวจและผลิตปิโตรเลียมเป็นธุรกิจระยะยาว 30 ปีขึ้นไป จะต้องมีการลงทุนในช่วงสำรวจและพัฒนาแหล่งปิโตรเลียมเป็น 10 ปี โดยไม่มีผลผลิตหรือรายได้เข้ามาเลย แต่ต้องลงทุนด้วยเงินจำนวนมากที่บริษัทผู้ลงทุนก็ต้องรับความเสี่ยงทั้งโอกาสในการค้นพบปิโตรเลียม ความเสี่ยงที่ผลผลิตอาจจะต่ำกว่าคาด และความเสี่ยงจากการชำระหนี้อีกด้วย ถ้าระบบไม่เอื้อต่อการลงทุนและไม่

เหมาะสมกับศักยภาพแหล่งปิโตรเลียมก็จะไม่มีใครสนใจอยากลงทุน

ดังนั้น สิ่งที่น่าเป็นห่วงมากตอนนี้คือประเทศไทยมีปริมาณสำรองก๊าซธรรมชาติที่พิสูจน์แล้วเหลือเพียงประมาณ 6-7 ปีเท่านั้น และกว่าจะสำรวจและพัฒนาแหล่งปิโตรเลียมให้สามารถผลิตได้ก็กินเวลาถึง 10 ปี

มาถึงตอนนี้ต้องยอมรับว่าประเทศไทยอยู่ในภาวะวิกฤตความมั่นคงทางพลังงานแล้ว ดังนั้น การเปิดสัมปทานรอบที่ 21 และรอบต่อไปจึงมีความจำเป็นและควรได้ข้อสรุปที่เป็นประโยชน์ต่อประเทศชาติสูงสุดและเป็นธรรมต่อทั้งประชาชนและผู้ลงทุนอย่างเร่งด่วน ๓

ขับรถไล่เลาะสำรวจเกาะใต้ NEW ZEALAND

นิวซีแลนด์เป็นประเทศที่นักท่องเที่ยวต่างก็กล่าวกันว่า เป็นดินแดนในฝันของซีกโลกใต้ ดินแดนนี้มีทิวทัศน์อันงดงาม ทั้งเทือกเขา ภูเขาไฟ ชายฝั่งทะเล ทะเลสาบ พายอร์ด และป่าฝน เป็นเพราะภูมิประเทศอันหลากหลาย ก่อปรกกับการที่ขนาดของประเทศไม่ใหญ่มาก และมีจำนวนประชากรเพียง 4.5 ล้านคน จึงทำให้นิวซีแลนด์เป็นจุดหมายในฝันสำหรับนักผจญภัยที่ต้องการท่องเที่ยวด้วยตัวเอง แต่ยังคงต้องการความสะดวกและการผ่อนคลายในคราวเดียวกัน โดยเฉพาะกับเกาะใต้ของนิวซีแลนด์ที่เต็มไปด้วยธรรมชาติอันงดงามแปลกตารอคอยให้นักท่องเที่ยวได้เข้าไปสัมผัส

การเดินทางท่องเที่ยวในเกาะใต้ของนิวซีแลนด์นั้นมักเริ่ม

ต้นกันที่เมืองใหญ่อย่าง**ไครสต์เชิร์ช** เมืองที่ใหญ่เป็นอันดับ 3 ของนิวซีแลนด์ที่สงบงามท่ามกลางธรรมชาติในซีกโลกใต้ และอบอวลไปด้วยกลิ่นอายแบบอังกฤษ เนื่องจากเมืองนี้สร้างขึ้นโดยผู้อพยพชาวอังกฤษที่นำวัฒนธรรมจากบ้านเกิดมาจำลองไว้ที่เมืองนี้ ปัจจุบันตึกรามบ้านช่องในเมืองจึงยังกรุ่นกลิ่นอายของความเป็นอังกฤษอยู่มาก หลังจากอ้อมเอบกับเมืองไครสต์เชิร์ชแล้วเราก็ออกเดินทางสำรวจเกาะใต้กันต่อ

เมืองถัดมาที่ควรแวะพักแวะเที่ยวคือ**เมืองแอสเชอร์ตัน** เมืองบนทุ่งราบแคนเทอร์เบอร์รี่ที่คนส่วนใหญ่ประกอบอาชีพทำฟาร์มเลี้ยงแกะ หรือฟาร์มวัว ก่อนที่จะมุ่งหน้าสู่**ทะเลสาบเทคาโป** เป็นทะเลสาบที่สวยงามที่สุดในนิวซีแลนด์ ประกอบด้วย

GETAWAY GLOBAL

ผืนน้ำสีเขียวอมฟ้า สีพิเศษนี้เกิดจากแร่ธาตุที่ผสมเข้ากับธารน้ำแข็งที่ไหลลงสู่ทะเลสาบ นอกจากความสวยงามของทะเลสาบแล้ว บริเวณใกล้เคียงกันยังมีโบสถ์ขนาดเล็กชื่อ **Church of Good Shepherd** ตั้งตระหง่านโดยมีทะเลสาบเป็นฉากหลัง นับเป็นจุดที่สวยงามที่สุดของทะเลสาบเทคาโป

แวะเที่ยวสัมผัสความงดงามของธรรมชาติกันแล้ว คราวหาเมืองใหญ่ไว้เติมเสบียงก่อนออกเดินทางต่อ ที่เมือง **Dunedin** เมืองใหญ่อีกเมืองทางเกาะใต้ที่เปี่ยมไปด้วยเสน่ห์แห่งสถาปัตยกรรมสไตล์วิกตอเรียน รวมไปถึงเป็นเมืองที่มีนกเพนกวินพันธุ์ **Yellow-eyed** และนกอัลบาทรอส หลังจากรที่เติมเสบียงกันเรียบร้อยแล้ว สถานที่ท่องเที่ยวต่อไปที่ไม่ควรพลาด

คือการชมฟยอร์ดในเขตฟยอร์ดแลนด์ และวนอุทยานแห่งชาติ **มิลฟอร์ดซาวด์** ซึ่งได้รับการประกาศให้เป็นมรดกโลกทางธรรมชาติ โดยฟยอร์ดที่ว่านี่คือชายทะเลแบบหน้าผาที่ถูกธารน้ำแข็งกัดเซาะจนเว้าแหว่งลึกเข้ามากลายเป็นอ่าวลึกสวยงาม ขณะนั่งเรือชมความงามของฟยอร์ดนั้น นอกจากความงามของผืนน้ำเรียบสงบและหน้าผาส่งตระหง่านแล้วยังมีความเขียวขุ่ม สายธารน้ำตก หรือชีวิตสัตว์พื้นเมืองให้ชมตลอดเส้นทาง ความสวยงามของฟยอร์ดได้รับการยกย่องจนเกือบจะได้เป็นสิ่งมหัศจรรย์อันดับ 8 ของโลก



หลังจากที่ชมความงามของฟยอร์ดจนจุใจแล้ว ได้เวลา มุ่งหน้าสู่เมืองควีนส์ทาวน์ ผ่านเมือง Te Anau ที่มีถ้ำหินอ่อน เรื่องแสงให้แว่ชมในยามค่ำคืน ตลอดทางจะได้พบกับความ หลากหลายและความงดงามของธรรมชาติ จนหลายแห่งได้ รับเลือกให้ใช้เป็นสถานที่ถ่ายทำภาพยนตร์ The Lord of the Rings และ The Hobbit เช่น Eglinton Valley หรือทุ่งกว้าง ที่มีฉากหลังเป็นภูเขา น้ำแข็ง สลับซับซ้อน ทะเลสาบ Mirror Lake ที่มีน้ำใสราวกระจก รวมไปถึงธารน้ำแร่และน้ำตกอีก หลายร้อยสายให้แว่ชม

เมื่อมาถึงเมืองควีนส์ทาวน์ กิจกรรมที่ขอแนะนำให้ ลองกันคือการกระโดดบันจี้ที่สะพานควาวรัวความสูง 43 เมตร

สู่ผืนน้ำอันเขียวคราก ซึ่งนับเป็นการกระโดดบันจี้แห่งแรกของ โลกที่เปิดให้นักท่องเที่ยวได้ทดลองความกล้าจนมีชื่อเสียงไป ทั่วโลก อีกหนึ่งความสวยงามของควีนส์ทาวน์ที่ทำให้ นักท่องเที่ยวทั่วโลกต้องการมาสัมผัสคือทิวทัศน์ของทะเลสาบ วาคาติปูที่งดงามราวกับภาพฝัน โดยนักท่องเที่ยวสามารถขึ้น กระเช้าคอนโดลาสู่ยอดเขาบ็อบส์พีคเพื่อสัมผัสความงามของ เมืองจากมุมสูงได้

ก่อนที่จะเดินทางกลับสู่ไครสต์เชิร์ชควรแว่ชมความ สวยงามของทะเลสาบปูคาภิที่สวยงามกับภาพวาด และนับเป็น จุดชมวิวของอุทยานแห่งชาติเมาท์คุกที่ดีที่สุดจนได้รับฉายา ว่า Million Dollar View เพราะนักท่องเที่ยวสามารถมอง

TRAVELLER GUIDE

การเดินทางเข้านิวซีแลนด์

- นักท่องเที่ยวจำเป็นต้องมีวีซ่าเพื่อเข้าประเทศนิวซีแลนด์ สำหรับข้อมูลการขอวีซ่าสามารถเข้าไปดูรายละเอียดได้ที่ www.immigration.govt.nz
- นักท่องเที่ยวต้องแสดงรายการอาหารทั้งหมดที่ตั้งใจจะนำเข้ามาในประเทศนิวซีแลนด์ สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมดูได้ที่ biosecurity.govt.nz

WHEN TO GO:

เนื่องจากนิวซีแลนด์เป็นประเทศในแถบซีกโลกใต้ ภูมิอากาศจึงกลับด้านกับประเทศทางซีกโลกเหนือ โดยนักท่องเที่ยวสามารถท่องเที่ยวที่นิวซีแลนด์ได้ตลอดทั้งปี ในแต่ละช่วงฤดูกาลมีความสวยงามแตกต่างกันไป

- ฤดูร้อน เดือนธันวาคม-กุมภาพันธ์ อุณหภูมิประมาณ 14-28 องศาเซลเซียส
- ฤดูใบไม้ร่วง เดือนมีนาคม-พฤษภาคม อุณหภูมิประมาณ 10-24 องศาเซลเซียส
- ฤดูหนาว เดือนมิถุนายน-สิงหาคม อุณหภูมิประมาณ 9-20 องศาเซลเซียส
- ฤดูใบไม้ผลิ เดือนกันยายน-พฤศจิกายน อุณหภูมิประมาณ 12-22 องศาเซลเซียส

HOW TO GO:

จากกรุงเทพฯ ไม่มีสายการบินที่บินตรงสู่เกาะใต้ นิวซีแลนด์ ต้องไปต่อเครื่องที่สิงคโปร์ หรือออสเตรเลียก่อนจะไปลงที่เมืองไครสต์เชิร์ช

GETTING AROUND:

การเดินทางในนิวซีแลนด์นั้นนับว่าสะดวกสบาย เดินทางไปทั่วประเทศได้โดยรถไฟ รถบัส หรืออาจจะเช่ารถขับก็ได้ หากต้องการเช่ารถขับควรเข้าไปทำความรู้จักและทดลองทำแบบทดสอบเตรียมความพร้อมที่ <http://www.drivingtests.co.nz>

INFORMATION:

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

เห็นเมท์คูกซึ่งเป็นยอดเขาที่สูงที่สุดบนเทือกเขาเซาท์เทิร์นแอลป์ที่สูงถึง 3,753 เมตร มีหิมะและธารน้ำแข็งปกคลุมตลอดทั้งปีได้อย่างชัดเจน หรือหากมีเวลามากกว่านั้นการนั่งเฮลิคอปเตอร์สู่ธารน้ำแข็งที่สมานเพื่อสัมผัสกับความยิ่งใหญ่และตระการตาของธารน้ำแข็งก็นับเป็นอีกทางเลือกที่น่าสนใจ แต่หากต้องการลงไปสัมผัสกับธารน้ำแข็งแบบใกล้ชิดที่ Fox Glacier หรือ Franz Josef Glacier มีบริการนำเดินเที่ยวบนธารน้ำแข็งไว้คอยบริการ นับเป็นการทิ้งท้ายสุดประทับใจก่อนมุ่งหน้าสู่ไครสต์เชิร์ช **h**



นทพณ ณ นคร

“HAVE A GOOD DAY CRAFTS”

นุญ เวิร์กช็อปเล็กๆ หลังบ้านคุณนท-นทพณ ณ นคร เจ้าของหน้าเฟซบุ๊ก ‘have a good day crafts’ เต็มไปด้วยไม้สนคุณภาพดีจากฟืนแลนด์วางอยู่อย่างเป็นระเบียบ บนโต๊ะมีงานไม้รูปทรงกราฟิกเคียงอยู่กับเครื่องมือสารพัดชนิด งานอดิเรกซึ่งกำลังจะลงมือทำกลายเป็นอาชีพที่เรียบง่าย มีเอกลักษณ์เฉพาะตัวเรื่องดีไซน์ แต่แฝงด้วยมิติปรัชญา และความงดงามอยู่ในที

“โดยส่วนตัวแล้วผมเป็นคนที่ชอบงานฝีมือ วางเมื่อไหร่จะทำทันที เพราะรู้สึกที่เกิดสมาธิ ได้ทำงานไม้ที่ตัวเองชอบด้วยแล้วไม่เบื่อเลยครับ สมัยที่อยู่นิวยอร์กผมทำงานกราฟต์พวกนี้ให้เพื่อนฝรั่งช่วยขาย ปรากฏว่าขายดีมาก ทำออกมาเท่าไรก็ขายหมด จึงกลายเป็นแรงบันดาลใจให้ผมคิดที่จะทำเป็นอาชีพ เมื่อผมกลับมาอยู่เมืองไทย หลังจากที่ทำงานหนังสืออยู่พักหนึ่งจึงลาออกเพื่อลงมือทำตุ๊กตาของเล่นจากไม้อย่างจริงจัง คอลเล็กชันแรกชื่อว่า ‘Give me a hook not a fish’ ทำนองว่าขุนนางให้ปลาพระราชานำให้เบ็ด งานที่ออกมาจึงเป็นคนตกปลามีแมวเดินตาม ซึ่งหมายความว่าไม่ต้องให้ปลาฉันทรอก เอาปลาให้แมวดีกว่า เมื่อผมนำไปออกงาน Nap ที่เชียงใหม่ได้รับความสนใจเป็นอย่างมากโดยเฉพาะชาวต่างชาติ ผมจึงกลับมาลงมือทำคอลเล็กชันที่ 2 ต่อ คราวนี้ใช้ชื่อว่า ‘Rabbit with an apple on its head’ ความหมายก็เชิงล้อไปกับสุภาษิตไทยคือกระต่ายตื่นตูม เพราะทุกวันนี้ผมรู้สึกว่าคนเราตื่นไปกับโซเชียล



HAPPY TIME

เน็ตเวิร์กมากจนเกินไป และพร้อมที่จะเชื่อโดยไม่มีการกลั่นกรองใดๆ เพราะฉะนั้นงานแกะสลักไม้ซึ่งกำลังจะพัฒนาไปเป็นของแต่งบ้านของผวจึงมีที่มาที่ไปและแฝงไว้ด้วยคติบางอย่าง”

เท่าที่ได้พินิจงานของคุณนทอย่างละเอียด นอกจากเป็นงานไม้ที่มีเอกลักษณ์แล้ว ยังถอดประกอบได้แบบเดียวกับเลโก้ด้วย “เนื่องจากเป็นงานไม้ ผมจึงออกแบบให้ถอดชิ้นส่วนได้โดยใช้วิธีแบบโบราณ ผมเลือกใช้ไม้สนจากฟินแลนด์เพราะสวยงาม มีสีขาวนวล เนื้อไม้นุ่ม เหลลเหมือนดินสอได้เลย ทำให้ทำงานง่าย งานของผมจะคล้ายงานกราฟิก คือตัดเส้นสายให้เหลือน้อยที่สุด คงไว้เฉพาะรูปทรงที่เด่นชัดและลงสีอะคริลิกเฉพาะบางส่วน โดยจะเว้นให้เห็นเนื้อไม้มากกว่าเพราะเป็นงานไม้ ผมเลือกใช้สีที่ไม่เป็นอันตรายเพื่อให้เด็กนำไปเล่นได้ด้วย”

ตลอดระยะเวลาที่สนทนากัน คุณนทเล่าถึงงานของตัวเองอย่างมีความสุข และความสนนี้ถ่ายทอดลงบนไม้ทุกชิ้น ซึ่งสามารถสัมผัสได้ทางสายตา เรียกได้ว่าเพียงแค่เห็นตุ๊กตาตัวเล็กตัวน้อยเหล่านี้ ก็ทำให้เรายิ้มได้และรู้สึกมีความสุขแล้ว h



ART TALK

อาจารย์นามิตร อย่าลืมนญาติ กับหยาดเหงื่อบนงานศิลป์

บ้านบนเนินเตี้ยๆ ตกแต่งสไตล์ล้านนาที่แม่ริม
เจียบสงบและร่มรื่นยิ่งนัก ดอกลีลาวดีต้นใหญ่
ริมรั้วแย้มกลีบบานสะพรั่งส่งกลิ่นหอมฟุ้ง
เสียงอัมเพลงเบาๆ อย่างไพเราะของ
ครูอาร์ท-อาจารย์นามิตร อย่าลืมนญาติ
ลอยมาจากในบ้าน ครั้นเมื่อได้ยินเสียงเคลื่อนไหว
จากด้านนอก ครูจึงออกมาต้อนรับพร้อมทักทาย
ด้วยรอยยิ้มที่อบอุ่น



เมื่อ ทราบว่าเป็นทีมงาน happiness ตามที่ได้
นัดหมายกันไว้ก่อนหน้านี้ ครูอาร์ทจึงนำพวกเรา
เข้าไปชมภาพศิลปะบนพื้นไม้สักด้านใน พลังเล่าถึงความ
บังเอิญในการค้นพบวิธีใช้หยาดเหงื่อจากร่างกายมาตกแต่ง
แสงเงาของภาพเขียนจนกลายเป็นภาพจิตรกรรมไทยอัน
งดงามวิจิตร

“ครูค้นพบวิธีการใช้เหงื่อช่วยในการแต่งแสงเงาภาพ
จิตรกรรมไทยบนพื้นไม้สักโดยบังเอิญ ก่อนหน้านั้นครูทำงาน 2
อย่างคือเป็นครูสอนศิลปะอยู่ที่โรงเรียนแม่ริมวิทยาคม ปัจจุบัน
ก็ยังสอนอยู่ กับร้องเพลงตอนกลางคืน เมื่อประสบอุบัติเหตุ
เลยหันมาเปิดร้านอาหาร ระหว่างนั้นเริ่มวาดภาพไปด้วยเพราะมี
พื้นฐานอยู่แล้ว แต่การวาดภาพครั้งนี้ใช้ไม้สักแทนเฟรม เพราะ
ครูเป็นคนชอบสะสมไม้สักเก่า จุดประสงค์เพื่อใช้ตกแต่งร้าน



เรื่องของแสง-เงาแบบตะวันตกเข้ามาช่วยเสริมให้ภาพดูงดงามแปลกตา มีมิติ และโดดเด่นมากยิ่งขึ้น และที่สำคัญคือ ครูใช้เหงื่อจากฝ่ามือผสมกับสีอะคริลิกแทนน้ำ ใช้นิ้วมือ และฝ่ามือแทนพู่กันตกแต่งแสง-เงาลงบนภาพ ทำให้ภาพเกิดมิติงดงามตามธรรมชาติขึ้นอย่างประหลาด การใช้เหงื่อแทนน้ำนี้ ครูค้นพบโดยบังเอิญ คือหลังจากที่เราประสบอุบัติเหตุความคล่องตัวในการเดินก็น้อยลง เวลาจะไปตักน้ำมาล้างพู่กันหรือผสมสีก็ค่อนข้างลำบาก รู่ๆ คิดขึ้นมาว่าหากเราสามารถใช้น้ำอย่างอื่นเขียนรูปได้ก็คงจะดี พลังก็คิดถึงน้ำในร่างกายขึ้นมาคือเหงื่อ และครูได้ใช้เหงื่อบนฝ่ามือผสมกับสีแล้วลองเขียนตัวภาพดู และหลังจากนั้นมาทุกครั้งที่จะลงแสง-เงาครูจะทำสมาธิ นั่งนิ่งๆ สักพัก แล้วเอาฝ่ามือประกบกันเหงื่อจะซึมออกมามากพอที่จะใช้ผสมสีเขียนรูปได้”

“หากถามว่าทำไมต้องเป็นไม้สัก ตอบว่าไม้สักมีลวดลายที่สวยงามตามธรรมชาติ ไม่มีการหดหรือห่อตัวของเนื้อไม้หากทิ้งไว้ให้แห้งสนิท อีกทั้งยังเป็นไม้ของคนเอเชีย และที่สำคัญเมื่อเราทาสีลงไปแล้วไม้สักจะไม่เปลี่ยนสีของสีที่ใช้เขียนภาพ อย่างเช่น หากเราทาสีแดงลงไปเมื่อแห้งแล้วยังคงความเป็นสีแดงอยู่ แต่ไม้บางชนิดเมื่อเราทาสีแดงลงไปจะเปลี่ยนเป็นสีออกน้ำตาล ครูจึงเลือกเขียนลงบนไม้สักมาตลอด แต่ต้องเป็นไม้เก่านะ หากเป็นไม้ใหม่ต้องทิ้งไว้ให้แห้งสนิทแล้วจึงค่อยนำมาเขียนตัวภาพ”

นอกจากเขียนลงบนพื้นไม้สัก ใช้เหงื่อตกแต่งแสง-เงา แล้วสิ่งที่ทำให้งานจิตรกรรมของครูอาร์ทต่างไปก็คือพัสดราภรณ์ที่ตกแต่งตัวภาพ “ครูเคยออกแบบจิ๋วเวลรี่อยู่พักหนึ่ง ดังนั้นครูจึงประยุกต์เอาความรู้เหล่านี้มาออกแบบเครื่องประดับของตัวภาพ และชอบที่จะศึกษาว่าเครื่องถนิมพิมาภรณ์ของแต่ละยุคสมัยเป็นอย่างไร ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้ภาพของครูมีเพียงหนึ่งเดียว”

ท้ายที่สุดในการสนทนา ความที่เป็นครูศิลปะ ครูจึงแนะนำว่า “การเขียนภาพนั้นพรสวรรค์เพียงอย่างเดียวยังไม่เพียงพอเราต้องหมั่นฝึกฝนด้วย เพื่อสร้างทักษะความชำนาญมากยิ่งขึ้น ดูบ่อยๆ เห็นบ่อยๆ ทักษะความชำนาญจึงจะเกิดตามมา และที่สำคัญต้องเป็นผู้ที่รักการศึกษาค้นคว้า ช่างสังเกต และช่างจดจำ” **๓**

เพราะหากจะไปซื้อก็แพงเกินไป ครูจึงใช้พื้นที่เล็กๆ ช่างร้านอาหารเป็นที่เขียนรูป แต่กลับกลายเป็นว่าลูกค้าที่มากินอาหารในร้านเห็นเข้าก็ชอบขอซื้อกลับไป วาดออกมาที่ภาพสามารถขายได้หมด เมื่อร้านอาหารเปิดได้ 6 เดือนก็ต้องปิดตัวลงและเปลี่ยนมาเป็นแกลเลอรีแทน”

ภาพเขียนของครูอาร์ทที่ปรากฏแก่สายตาของพวกเราเป็นภาพจิตรกรรมไทยที่เน้นไปทางรูปเคารพ รูปนางในวรรณคดีต่างๆ ซึ่งครูอาร์ทเขียนลงบนพื้นไม้สักและใช้หยาดเหงื่อในการแต่งแสง-เงา กระทั่งเกิดเป็นเทคนิคใหม่และส่งผลให้ภาพเขียนนั้นวิจิตรงดงามมากยิ่งขึ้น

“การลงมือวาดภาพในแต่ละครั้งครูจะไม่มีต้นแบบ แต่จะวาดจากจินตนาการ บางครั้งเกิดนิมิตขึ้นเอง ซึ่งเป็นเรื่องเหนือธรรมชาติ หรือจดจำมาจากโบราณสถานต่างๆ โดยใช้ทฤษฎี

หุ้นจีน แผ่นดินใหญ่

กรณีศึกษาสำหรับการลงทุน

เรื่อง: คุณเสริมศักดิ์ วงศ์สิทธิ์โชค

หัวหน้าส่วนงานค่าตราสารหนี้และหน่วยลงทุน
บมจ.หลักทรัพย์ บัวหลวง

การปรับฐานลงค่อนข้างรุนแรงและรวดเร็วของตลาดหุ้นจีนแผ่นดินใหญ่ในช่วงที่ผ่านมาเป็นประเด็นที่ทำให้นักลงทุนที่กระจายการลงทุนไปต่างประเทศเริ่มวิตกและตั้งคำถามว่าเกิดอะไรขึ้น จึงเป็นกรณีศึกษาสำหรับนักลงทุนในการทำความเข้าใจเพื่อให้สามารถกระจายการลงทุนในต่างประเทศได้อย่างเหมาะสม ระวัง และเพื่อบริหารความเสี่ยง ความโลภ และความกลัวในการลงทุนให้เหมาะสม

ตลาดหุ้นจีนแผ่นดินใหญ่ให้ผลตอบแทนที่ดีมากในปีที่ผ่านมา โดยปรับตัวขึ้นมาอย่างร้อนแรง นับตั้งแต่กลางปีที่แล้วจนถึงกลางปีขึ้นมาถึง 150% ภายในระยะเวลาเพียงปีเดียว แต่มีสวาก็มีมืด เมื่อถึงจุดที่ฟักต้องมีการพักตัว ขึ้นแรงก็พักหรือพังได้แรงเช่นกัน ในเดือนมิถุนายนที่ผ่านมาตลาดหุ้นจีนปรับตัวลงมาถึง 30% และตามมาด้วยความผันผวนอย่างต่อเนื่อง

ต้องเรียกว่าในช่วงที่ผ่านมาตลาดหุ้นจีนแผ่นดินใหญ่ซึ่งมีตลาดหุ้นจีนแข็งแกร่งกับเงินสามารถสร้างผลตอบแทนได้สูงมากจนผิดปกติ ทั้งที่สถานะเศรษฐกิจมีการชะลอตัว จากเดิมการเติบโตทางเศรษฐกิจของจีนโต 10 กว่าเปอร์เซ็นต์มาโดยตลอดหลังจากปฏิรูปประเทศเน้นเรื่องการลงทุนเพื่อสร้างและขยายตัวทางเศรษฐกิจ แต่ช่วง 2-3 ปีเริ่มมีการชะลอตัวลดความร้อนแรงทางเศรษฐกิจลงมาอย่างต่อเนื่อง และไตรมาส 1 ของปี

พ.ศ. 2558 GDP ของจีนลดลงเหลือ 7% ต่ำสุดในรอบ 6 ปี นับตั้งแต่เกิดวิกฤตการเงินของฝั่งสหรัฐฯ แต่กลับกลายเป็นว่า ตลาดหุ้นในช่วงไตรมาส 1 ของปีนี้กลับพุ่งสูงถึง 13.92% และขึ้นไปสูงสุด 55% ในช่วงกลางเดือนมิถุนายนที่ผ่านมา ซึ่งล่อตาล่อใจในการลงทุนเป็นอย่างยิ่ง

ที่มาที่ไปของความรื้อแรงของตลาดหุ้นจีนเริ่มมาอย่างไร อันนี้เป็นสิ่งที่เราในฐานะนักลงทุนควรศึกษาไว้คร่าวๆ เพื่อเข้าใจปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อการลงทุนซึ่งเชื่อว่าเป็นประโยชน์ในการติดตามและคิดให้รอบคอบก่อนการลงทุน ความรื้อแรงของตลาดหุ้นจีนเริ่มตั้งเค้ามาตั้งแต่ช่วงกลางปี ค.ศ. 2014 ที่ผ่านมา หากดูตัวเลขเศรษฐกิจทั่วโลกจะเห็นได้ว่าในช่วงเวลานั้นหลายๆ ประเทศยังฟื้นตัวไม่เต็มที่ทั้งในยุโรปและอเมริกา และหากเทียบในด้านอัตราการเติบโตทางเศรษฐกิจหรือที่คุ้นเคยคือการเติบโตของ GDP แล้ว จีนทำได้ประมาณ 7% แม้เป็นตัวเลขที่ถดถอยมาเป็นลำดับแต่ยังสูงมากเมื่อเทียบกับประเทศต่างๆ โดยเฉพาะกลุ่มพัฒนาแล้ว หรือ Developed Country ที่อยู่ที่ 1-3% เท่านั้น จีนจึงดูน่าสนใจกว่า เป็นเพราะขนาดของเศรษฐกิจที่เติบโตอย่างต่อเนื่องจนเป็นอันดับ 2 ของโลก และขนาดของมูลค่าของตลาดหุ้นจีนก็ใหญ่เป็นอันดับ 2 รองจากอเมริกา (ประมาณ 120 ล้านล้านบาท ก่อนขึ้นมาจุดพีคที่ 330 ล้านล้านบาท) น่าจะรองรับเม็ดเงินการลงทุนได้อย่างสบาย

ปัจจัยถัดมาคือผลตอบแทนที่แย่มากอย่างยาวนานของตลาดหุ้นจีน หากย้อนไปตั้งแต่ ปี ค.ศ. 2008 หลังจากวิกฤตการเงิน Hamburger Crisis ของทางอเมริกา ตลาดหุ้นจีนเจียบเหวและไม่สร้างผลตอบแทนใดๆ ถึง 5 ปี แต่จะว่าไปแล้วก่อนหน้านี้คือตั้งแต่ปี ค.ศ. 2006-2007 หุ้นจีนเองเคยรื้อแรงมาก่อน หากจำกันได้จะเป็นช่วงก่อนปีค.ศ. 2008 ที่จีนเป็นเจ้าภาพโอลิมปิก ปักกิ่งเกมส์ เศรษฐกิจจีนมีการเติบโตอย่างมากและต่อเนื่อง GDP ขยายตัวเกิน 10% ต่อเนื่องเป็นผลจากการเปิดประเทศกว้างขึ้นและการเป็นสมาชิก WTO ตั้งแต่ปี ค.ศ. 2001 เป็นต้นมาจีนกลายเป็นโรงงานสำคัญของโลก และผู้ประกอบการทั่วโลกเข้ามาตั้งฐานการผลิตที่ประเทศจีน ส่งผลให้เศรษฐกิจจีนเฟื่องฟูอย่างไม่เคยเป็นมาก่อน และในปี ค.ศ. 2008 ที่จีนเองเสนอตัวและได้

เป็นเจ้าภาพโอลิมปิก ทางการเงินระดมสรรพกำลังสร้างเมืองแห่งการกีฬา นอกจากสนามกีฬาแล้ว ยังลงทุนโครงสร้างพื้นฐานต่างๆ มากมาย การลงทุนใหญ่ในครั้งนั้นทำให้เม็ดเงินสะพัดทำให้ช่วงก่อนปี ค.ศ. 2008 อัตราเงินเฟ้อของจีนเริ่มก่อตัวสูงขึ้นเรื่อยๆ รวมทั้งสินค้าโภคภัณฑ์ทั่วโลก ไม่ว่าจะเป็นน้ำมัน เหล็ก อาหาร พืชสดชนิดในช่วงนั้น (หากจำกันได้ น้ำมันทำราคาสูงสุดที่ 147 เหรียญต่อบาร์เรลในปี ค.ศ. 2008) ตลาดหุ้นจีนก็ไม่รอช้าพุ่งพรวดแบบติดจรวด จาก 1,400 จุด วิ่งขึ้นยอดดอยที่ 6,000 จุด คิดเป็น 328% โดยใช้ระยะเวลาไม่ถึง 2 ปี และแล้วปี ค.ศ. 2008 เกิดวิกฤตอเมริกาตลาดดิ่งเหวลงมาเกือบเท่าที่เดิมที่ 3,800 จุด และเจียบหายจากเวทีตลาดหุ้นไปถึง 5 ปีจนเป็นฟองสบู่รอบใหม่เมื่อกกลางปีที่แล้ว เห็นได้ว่ารูปแบบนี้เคยผ่านการเก็งกำไรสุดๆ มาแล้ว แต่สิ่งที่ต่างออกไปคือช่วงเวลา 5 ปีที่ยาวนานพอที่จะทำให้นักลงทุนลืมนั่นไปได้ว่าเคยเกิดอะไรขึ้น กอปรกับการที่มีนักลงทุนหน้าใหม่ที่ยังไม่ผ่านประสบการณ์นี้มาก่อนเข้ามา

หลังจากผ่านระยะซบเซามาแล้ว ราคาหุ้นตกต่ำมาเรื่อยๆ ทำให้ตลาดหุ้นจีนมีมูลค่าที่ถูกในแง่การประเมินมูลค่าด้วยการใช้ราคาเทียบกับกำไร หรือค่า PE (Price Per Earning Ratio) เทียบกับประเทศอื่นๆ ของจีนอยู่ที่ประมาณ 10 เท่า ขณะที่ประเทศอื่นๆ อยู่แถว 16-20 เท่า จึงทำให้ในสายตาของนักลงทุนแล้ว มองตลาดหุ้นจีนถูกเมื่อเทียบกับประเทศอื่นๆ และเป็นหุ้นที่ Laggard คือประเทศอื่นไปไกลแล้วในปี ค.ศ. 2013 แต่หุ้นจีนยังไม่ไปไหน

อีกประเด็นซึ่งจัดว่าน่าจะเป็นแรงดึงดูดสำคัญในรอบนี้คือการเปิดเสรีมากขึ้นในการที่จะให้นักลงทุนต่างชาติเข้ามาลงทุนในตลาดหุ้นจีนในกระดาน A-Share โดยตรง ก่อนหน้านี้เป็นเรื่องที่ยังไม่เปิดกว้างสำหรับนักลงทุนต่างประเทศ โดยตลาดหุ้นจีนเองนั้นมีหลายกระดาน แต่จะขอเล่า 2 กระดานหลักคือ กระดาน A-Share และกระดาน H-Share โดย A-Share เป็นกระดานที่เปิดให้เฉพาะนักลงทุนในประเทศจีนลงทุนเท่านั้น และซื้อขายเป็นสกุลเงินหยวน ส่วนกระดาน H-Share เป็นหุ้นของบริษัทจีน แต่มาจดทะเบียนซื้อขายที่


ฮ่องกง ซื้อขายเป็นเงินสกุลฮ่องกงดอลลาร์ ซึ่งเปิดกว้างให้นักลงทุนทั่วโลกที่เปิดบัญชีซื้อขายที่เกาะฮ่องกงสามารถลงทุนได้ การเปิดเสรีคือนักลงทุนทั่วโลกที่เปิดบัญชีซื้อขายหลักทรัพย์ที่ฮ่องกงนั้นสามารถเข้าไปลงทุนในกระดาน A-Share ได้เสรียิ่งขึ้น และนักลงทุนจีนแผ่นดินใหญ่ที่ต้องการลงทุนในกระดาน H-Share สามารถทำได้เช่นกัน การเปิดเสรีครั้งนี้ทำให้มีดีมานด์ที่อยากลงทุนหุ้นจีนในแผ่นดินใหญ่จากทั่วโลก ซึ่งเป็นตัวจุดประกายว่าจะมีเม็ดเงินอีกจำนวนมากเข้ามาลงทุนซึ่งได้ผลและเป็นจริงอย่างน้อยก็ช่วงเวลาหนึ่ง

อีกส่วนหนึ่งคือการปรับลดอัตราดอกเบี้ยของทางการเงิน ตั้งแต่ช่วงเดือนพฤศจิกายน ค.ศ. 2014 เพื่อกระตุ้นเศรษฐกิจ ก่อนหน้านั้นเศรษฐกิจจีนร้อนแรงมากโดยเฉพาะในส่วนของอสังหาริมทรัพย์จนทางการมีความกังวลเรื่องฟองสบู่ของตลาดอสังหาฯ จึงปรับดอกเบี้ยขึ้นเพื่อลดความร้อนแรงอย่างต่อเนื่อง แต่เมื่อปีที่แล้วแนวโน้มเศรษฐกิจของจีนชะลอตัวอย่างชัดเจนจนเกรงว่าจะกลายเป็นถดถอยไป จึงเป็นสัญญาณให้นักลงทุนว่าทางการจีนจะกลับมาเน้นกระตุ้นเศรษฐกิจอีกครั้งผ่านนโยบายทางการเงิน หลังจากเบรกมานาน ซึ่งเป็นส่วนกระตุ้นให้เกิดการลงทุนในตลาดหุ้น เพราะต้นทุนทางการเงินมีแนวโน้มที่จะลดลง

ปัจจัยที่กล่าวมาเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้ตลาดหุ้นจีน ‘น่าเล่น’ ในสายตานักลงทุนทั่วโลก แล้วสิ่งที่เกิดขึ้นถัดมาคือตลาดหุ้นจีนเซี่ยงไฮ้พุ่งเป็นจรวดจาก 2,000 จุด เป็น 5,370 จุด ในขาแรกที่ขึ้นมาเชื่อว่าน่าจะถูกจากนักลงทุนสถาบันต่างประเทศ เริ่มเข้ามาลงทุนเพราะปัจจัยพื้นฐานต่างๆ พอที่จะมีรองรับไม่ว่าเรื่องการเติบโตที่อยู่ในระดับที่สูงแม้จะชะลอตัวก็ตาม และการประเมินมูลค่าแล้วว่ายังไม่แพงมาก แต่พอขึ้นมาในระดับหนึ่งก็ล่อเป้าให้นักลงทุนรายย่อยทยอยเข้ามาลงทุนจึงผลักดันให้ราคาหุ้นจีนฟองลมขึ้นเรื่อยๆ พี่น้องชาวจีนต่างร่วมวงไพบูลย์ในตลาดหุ้นจีนกันถ้วนหน้า ตัวเลขการเปิดบัญชีหลักทรัพย์ในตลาดหุ้นจีนในช่วง 5 เดือนแรกของปีนี้เป็น 29 ล้านบัญชี ซึ่งเทียบเท่ากับจำนวนการเปิดบัญชีของทั้ง 4 ปี ก่อนหน้า ซึ่งผู้เปิดบัญชีส่วนใหญ่เป็นนักลงทุนหน้าใหม่ และไม่น่าเชื่อที่นักลงทุนจำนวนมากเป็นวัยรุ่นที่ยังเรียนไม่จบระดับมัธยม และมหาวิทยาลัย เป็นระดับการเก็งกำไรที่สูงมากกว่าที่

จะเรียกว่าเป็นการลงทุนด้วยสภาพคล่องที่สูง ด้วยอัตราดอกเบี้ยที่ต่ำจึงมีการกู้ยืมเงินเพื่อมาลงทุนหรือที่เรียกว่าบัญชี Margin เพิ่มสูงขึ้นมาก 12.5 ล้านล้านบาท สูงกว่า GDP ประเทศไทย เล็กน้อย!! และนี่เป็นปัจจัยเสริมที่ทำให้ตลาดหุ้นจีนลงแรงเพราะการซื้อหุ้นโดยการกู้ยืมหรือ Margin นักลงทุนวางเงินส่วนหนึ่ง 30-50% ของหุ้นที่ต้องการซื้อเป็นการเพิ่มอำนาจในการซื้อให้กับนักลงทุน แต่เมื่อราคาหุ้นปรับตัวลงมานักลงทุนจะถูกบังคับขายเพื่อใช้หนี้ที่กู้มาจึงเป็นการกดดันตลาดให้ลงมาอีก

จากตลาดที่ไม่แพง PE 10 เท่า เป็นตลาดการเข้ามาตะลุมบอนของนักลงทุนบวกกับการใช้บัญชี Margin ในการซื้อส่งผลให้ตลาดหุ้นจีนปรับตัวสูงขึ้นและที่แพงติดอันดับด้วยค่า PE 23-24 เท่าในช่วงที่ดัชนีสูงสุด และเมื่อร้อนแรงเกินไปก็ต้องมีการปรับตัวลงมา ครั้งนี้ก็ไม่ต่างจากปี ค.ศ. 2008 มากนัก คือลงเร็วและแรง โดยมีปัจจัยเร่งคือการบังคับขายสำหรับบัญชี Margin จนทางการจีนจะออกมาตรึงการช่วยพยุงตลาดหุ้น อย่างที่ตลาดประเทศอื่นมีอาจทำได้ เช่น สนับสนุนวงเงินเพิ่มเติมในการพยุงบัญชี Margin ให้นักลงทุน การห้ามผู้ถือหุ้นรายใหญ่ทำการขายหุ้น เร่งส่งเสริมให้รัฐวิสาหกิจ บริษัทประกันภัยลงทุนในตลาดหุ้นเพิ่ม และการห้ามหุ้นใหม่เข้าตลาดหรือ IPO เพราะกลัวนักลงทุนจะขายหุ้นเก่าเพื่อมาซื้อหุ้น IPO ซึ่งหากไม่ใช่ประเทศจีนแล้วมาตรการแบบนี้คงไม่ได้เห็นกัน ซึ่งช่วยพยุงได้ในระดับหนึ่งแต่เชื่อว่าตลาดจีนคงต้องเผชิญความผันผวนของตลาดอีกสักพัก แต่พื้นฐานเศรษฐกิจของจีนนั้นยังเติบโตได้อย่างแน่นอน แม้ว่าอาจจะมีการชะลอตัวอย่างบ้าง หรืออาจมีสิทธิลู่ที่จะมีมูลค่าทางเศรษฐกิจเทียบเข้าใกล้เบอร์หนึ่งอย่างอเมริกามากขึ้นเรื่อยๆ

ตลาดหุ้นจีนเป็นตัวอย่างสำหรับนักลงทุนในเรื่องของวงจรการขึ้นมาและดับไป (Boom and Bust) ของตลาดหุ้นได้เป็นอย่างดี ซึ่งเป็นเรื่องปกติและมีทุกตลาดเพียงแต่ว่าตลาดหุ้นจีนในรอบนี้นั้นร้อนแรงและน่าตื่นตื่น เชื่อว่านักลงทุนไทยที่เข้าไปลงทุนในตลาดหุ้นจีนก็มีอยู่ไม่น้อยผ่านกองทุนรวมต่างประเทศ การที่จะเลือกลงทุนไม่ว่าจะเป็นตลาดในประเทศหรือตลาดต่างประเทศต้องมีความเข้าใจวัฏจักรนี้ด้วย อย่างน้อยอย่าตัดสินใจลงทุนเพียงเพราะว่ามันกำลังขึ้น เพราะอะไรที่ขึ้นมาระดับหนึ่งแล้วย่อมหมายความว่าความน่าสนใจในการลงทุนลดลงไปในระดับหนึ่งเช่นเดียวกัน พยายามกระจายความเสี่ยงอย่างเหมาะสม เข้าใจเรื่องพฤติกรรม และสำคัญประเมินมูลค่าความถูกแพงอย่างเหมาะสมครับ 

PTT Blue Card บัตรสะสมแต้ม
เพื่อใช้แทนเงินสดหรือของรางวัล
เมื่อซื้อสินค้าจาก ปตท.

41
happiness
OCT-DEC
INFORMATION



การสะสมคะแนน

▶ ผลิตภัณฑ์น้ำมันเชื้อเพลิง

- เบนซิน / แก๊สโซฮอล์ : ทุก 1 ลิตร รับ 1 คะแนน
- ดีเซล - ดีเซลพรีเมียม : ทุก 2 ลิตร รับ 1 คะแนน
- ดีเซล : ทุก 4 ลิตร รับ 1 คะแนน

▶ ผลิตภัณฑ์อื่นๆ ของ ปตท.

- Café Amazon • Jiffy
- Daddy Dough • Joy
- ศูนย์บริการรถยนต์ (FIT Auto)
- ผลิตภัณฑ์น้ำมันหล่อลื่น (ในสถานีบริการน้ำมัน ปตท.) : ทุก 20 บาท รับ 1 คะแนน

การแลกคะแนน

▶ ผลิตภัณฑ์น้ำมันเชื้อเพลิง

- : คะแนนสะสมทุก 500 คะแนน
มีมูลค่าแทนเงินสด 100 บาท

▶ ผลิตภัณฑ์อื่นๆ ของ ปตท.

- Café Amazon • Jiffy
- Daddy Dough • Joy
- : คะแนนสะสมทุก 100 คะแนน
มีมูลค่าแทนเงินสด 20 บาท

▶ สิทธิพิเศษอื่นๆ

- ใช้คะแนนสะสมรับสิทธิพิเศษตามที่ ปตท. กำหนด



สมัครได้ที่.. www.pttbluecard.com

สอบถามเพิ่มเติม PTT Contact Center โทร. 1365

พบ
ความรื่นเริงระหว่างทาง
PTT Blue Card



ASK THE EXPERT

เป็น ที่ทราบกันดีว่าโลกกำลังเคลื่อนเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ องค์การสหประชาชาติประเมินว่า ช่วงระหว่าง พ.ศ. 2544-2643 จะเป็นศตวรรษแห่งผู้สูงอายุ คือมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปมากกว่า 10% ของประชากรรวมทั่วโลก สำหรับประเทศไทยสำนักงานสถิติแห่งชาติระบุว่าเราได้ถูกจัดให้เป็นประเทศที่อยู่ในสังคมผู้สูงอายุมาตั้งแต่ พ.ศ. 2548 ณ ขณะนั้นมีผู้สูงอายุ 10.4% ทั้งนี้สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติได้พยากรณ์ว่า ประเทศไทยจะมีผู้สูงอายุถึง 1 ใน 4 ของ

ต้อนรับสังคมผู้สูงอายุ จะรองรับและจัดการอย่างไร

ประชากรทั้งหมด และเป็นสังคมผู้สูงอายุสมบูรณ์แบบภายใน ช่วง พ.ศ. 2551-2571

ทางด้านเศรษฐกิจการเป็นสังคมผู้สูงอายุส่งผลกระทบต่อด้านแรงงาน ทำให้ขาดแรงงานมาขับเคลื่อนเศรษฐกิจขีดความสามารถในการแข่งขันกับต่างประเทศลดลง แต่เห็นสิ่งอื่นใดผู้สูงอายุเหล่านี้คือผู้ที่สร้างและปูรากฐานวิทยาการที่สำคัญให้กับผู้คนปัจจุบันจนสามารถพัฒนาประเทศมาได้ สำหรับประเทศไทยมีนโยบายการรองรับและการจัดการเพื่อต้อนรับสังคมผู้สูงอายุ โดยกำหนดแผนผู้สูงอายุไว้ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ อาทิ การวางนโยบาย



และจัดทำแผนผู้สูงอายุระยะยาว (พ.ศ. 2525-2544) การกำหนดนโยบายและมาตรการผู้สูงอายุระยะยาว (พ.ศ. 2533-2554) การบัญญัติเรื่องสิทธิของผู้สูงอายุในรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทยพุทธศักราช 2540 การจัดทำปฏิญญาผู้สูงอายุ (พ.ศ. 2542) การจัดทำแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545-2564) และการตราพระราชบัญญัติผู้สูงอายุแห่งชาติ พ.ศ. 2546 เป็นต้น

ปัจจุบันประเทศไทยมีรูปแบบสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ ดังนี้

1. การประกันสังคม ได้แก่ 1) กองทุนประกันสังคมกรณีชราภาพ สำหรับกลุ่มแรงงานที่เป็นลูกจ้างในภาคเอกชนของกระทรวงแรงงาน 2) กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.) 3) กองทุนสำรองเลี้ยงชีพ สำหรับลูกจ้างประจำของส่วนราชการ ซึ่งจดทะเบียน (กสจ.) 4) กองทุนสำรองเลี้ยงชีพ เป็นจุดเริ่มต้นของการส่งเสริมการออมแบบสมัครใจ 5) กองทุนรวมเพื่อการเลี้ยงชีพ เป็นการออมแบบสมัครใจสำหรับกลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีกำลังการออมมาก 6) กองทุนสงเคราะห์ครูใหญ่และครูโรงเรียนเอกชน ซึ่งกระทรวงศึกษาธิการได้จัดตั้งขึ้นเป็นการออมภาคบังคับ 7) กองทุนทวีสุข เป็นกองทุนที่จัดตั้งขึ้นโดยธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์การเกษตร เพื่อส่งเสริมให้เกษตรกรออมเงินไว้ใช้เป็นสวัสดิการแก่ตนเองและครอบครัว 8) กองทุนสวัสดิการชุมชน เป็นการส่งเสริมการออมในระดับชุมชน และ 9) กองทุนการออมชราภาพ (กอช.) กระทรวงการคลังเป็นผู้จัดตั้ง เป็นกองทุนการออมเพื่อการชราภาพขั้นพื้นฐานแบบสมัครใจ

2. การช่วยเหลือสาธารณะ ได้แก่ 1) เบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ เป็นการจ่ายเงินแบบให้เปล่า 2) กองทุนดูแลผู้สูงอายุที่ขาดที่พึ่งโดยสำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ 3) การได้รับคำปรึกษาในทางคดี การช่วยเหลือจากการทารุณกรรมและถูกทอดทิ้ง โดยกระทรวงยุติธรรม 4) การยกเว้นค่าเข้าชมสถานที่ของรัฐโดยกระทรวงคมนาคม และกระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม 5) การช่วยเหลือด้านค่าโดยสารยานพาหนะตามความเหมาะสมโดยกระทรวงคมนาคม


3. การบริการสังคม ได้แก่ หลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า, การศึกษาออกโรงเรียน กระทรวงศึกษาธิการ โดยศูนย์ส่งเสริมการศึกษาออกโรงเรียนกลุ่มเป้าหมายพิเศษ (ศกพ.), การสงเคราะห์ที่อยู่อาศัยและการดูแล เป็นบริการในสถานสงเคราะห์สำหรับผู้สูงอายุ, กองทุนสวัสดิการผู้สูงอายุ, ชมรมผู้สูงอายุ เป็นต้น

4. การช่วยเหลือเกื้อกูลของภาคประชาชน ได้แก่ กลุ่มออมทรัพย์ เป็นต้น

นอกจากนี้หลายมหาวิทยาลัยได้เปิดหลักสูตรด้านการดูแลและพยาบาลผู้สูงอายุ เพื่อรองรับสังคมผู้สูงอายุด้วยเช่นกัน

สำหรับการจัดอันดับประเทศที่มีสวัสดิการผู้สูงอายุยอดเยี่ยม พ.ศ. 2557 โดยองค์การไม่แสวงหากำไร Helpage International ร่วมกับกองทุนประชากรแห่งสหประชาชาติ (UNFPA) ให้ประเทศไทยอยู่อันดับที่ 36 ของโลก

ประเทศที่มีสวัสดิการดูแลผู้สูงอายุดีที่สุดในทั้งหมด 96 ประเทศคือนอร์เวย์ รองลงมาคือสวีเดน โดยปัจจัยที่นำมาให้คะแนน ได้แก่ โครงการเงินบำนาญสำหรับผู้สูงอายุ และระบบขนส่งสาธารณะ เป็นต้น ในต่างประเทศเน้นด้านการครองชีพ และความสะดวกในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุไม่ต่างจากประเทศไทยมากนัก

ปัจจัยหนึ่งที่โลกเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุมาจากกรณีเบบี้บูมเมอร์ (Baby Boomers) คือยุคหลังสงครามโลกครั้งที่ 2 ซึ่งปิดฉากลงเมื่อ พ.ศ. 2488 เป็นช่วงที่หลายประเทศต้องเร่งซ่อมสร้างประเทศ จึงต้องการแรงงานมากๆ นำมาซึ่งค่านิยมของการมีลูกหลายคน ผู้ที่เกิดในยุคนี้คือตั้งแต่ พ.ศ. 2489-2507 หลังจากนั้นมีการควบคุมประชากรมากขึ้น แม้ทั่วโลกจะกลายเป็นสังคมผู้สูงอายุแต่ต้องไม่ลืมว่าสังคมปัจจุบันพัฒนามาได้เนื่องจากความรู้ความสามารถของพวกท่าน ฉะนั้นไม่ว่าหลักสวัสดิการจะดีเพียงใด ไม่อาจสู้ความรักที่เราเองมอบให้กับผู้สูงวัยข้างกาย รักท่านดังที่ท่านรักเราในอดีต สังคมผู้สูงอายุจะเต็มไปด้วยความสุขไม่เสื่อมคลาย 

44

happiness
OCT-DEC
HAPPINESS
LIFE

หวานหวาน-อรุณณภา พาณิชจรุญ

นางฟ้าหักबंध

บทบาท **'แม่ศรีเมือง'** ในละครแนวพีเรียดเรื่องขุนศึกของค่ายทีวีซีน
ส่งให้นางเอกหน้าหวาน หวานหวาน-อรุณณภา พาณิชจรุญ
โด่งดังขึ้นมาทันที นอกจากการเป็นนักแสดงมากฝีมือแล้ว
หวานหวานยังเป็นนางเอกละครที่รักการปั่นจักรยานเป็นชีวิตจิตใจ
จนกลายเป็นที่มาของฉายา **'นางฟ้าหักबंध'**

HAPPINESS
LIFE





“หวาน” เริ่มปั่นจักรยานมา 2-3 ปีแล้วค่ะ เพราะก่อนหน้านี้

เป็นคนที่ชอบออกกำลังกาย และชอบเล่นกีฬาเอาต์ดอร์มาก ทั้งว่ายน้ำ ซี่ม้า เทนนิส บาสเกตบอล และเจ็ตสกี เพราะตัวเองเป็นภูมิแพ้และไม่ชอบอยู่ในห้องแอร์ หวานจึงเป็นเด็กผู้หญิงคนเดียวของหมู่บ้านที่ออกมากระโดดโลดเต้น ชอบเล่นอะไรที่ออกแนวแอ็กชั่นเหมือนเด็กผู้ชาย เช่น ชกมวยกับคุณพ่อ เล่นแปลงร่างเพราะชอบดูการ์ตูนพวกพาวเวอร์เรนเจอร์ มดเอ็กซ์ มดแดง ดิจิมอน โคนัน และหวานชอบปั่นจักรยานด้วย จำได้ว่าจักรยานคันแรกที่คุณพ่อซื้อให้เป็นจักรยานพับได้สีเขียวหม่นๆ รุ่นนิมบัส 2000 เพราะตอนเด็กๆ เป็นแฟนตัวยงของนวนิยายเรื่องแฮร์รี่ พอตเตอร์ นิมบัสเป็นชื่อไม้กวาดด้ามแรกของแฮร์รี่ พอตเตอร์ หลังจากที่ได้มาหวานก็ปั่นไปแถวสถานตากอากาศบางปู ครอบครัวเราชอบไปปิกนิกที่นั่น เพราะบ้านเราอยู่ไม่ไกลจากบางปู”

“แต่หากถามว่าทำไมถึงหลงใหลกีฬาเอาต์ดอร์ประเภทจักรยาน คงต้องทำความเข้าใจว่าหวานเป็นคนที่ชอบเข้าฟิตเนสมาก ชอบออกกำลังกายด้วยการเดินทุกประเภทโดยเฉพาะแอโรบิก จนเข้าเริ่มมีปัญหา ต้องเปลี่ยนมาออกกำลังกายประเภทอื่น พอเล่นไปเรื่อยๆ ก็รู้สึกเบื่อ ดร.ณัฐกฤษณ์ ทิวไผ่งาม แนะนำให้ลองมาขี่จักรยาน เพราะเป็นกีฬากลางแจ้งที่ไม่กระทบกระเทือนเข่า หวานเริ่มต้นด้วยการเข้าไปขี่ตามสถานที่เปิดต่างๆ ที่ปลอดภัย เช่น ในสโมสรกองทัพเรือสัตหีบ สวนพุทธมณฑลสาย 4 สนามเขียวสุวรรณภูมิ เป็นต้น จนกระทั่งกลายเป็นความชอบและปั่นไปตามที่ต่างๆ มากยิ่งขึ้น เพราะรู้สึกว่าการขี่ที่ออกไปปั่นหวานมีความสุขมาก ได้ประสบการณ์แปลกใหม่กลับมาอยู่เสมอ จนกลายเป็นความผูกพันก็ว่าได้ ล่าสุดหวานกำลังเทรนเป็นนักกีฬาปั่นจักรยาน เพราะตั้งใจไว้ว่าจะลงแข่งขันชิงแชมป์ประเทศไทย ซึ่งนับว่ายากพอสมควร”

46

happiness
OCT-DEC
HAPPINESS
LIFE

แต่ที่หวานประทับใจมากที่สุด
คือมีผู้ใหญ่ท่านหนึ่งพูดกับหวานว่า
"พอเราขึ้นเขา=จักรยาน
ทุกคนมีความเท่าเทียมกัน"



“หวานเคยประเมินตัวเองนะคะว่าได้อะไรบ้างจากการปั่นจักรยาน นอกจากร่างกายที่แข็งแรง ไม่เกิดอาการบาดเจ็บที่หัวเข่าอีก ยังได้กล้ามเนื้อขาซึ่งเมื่อก่อนไม่มีเลย นอกจากนี้หวานรู้สึกว่ามีสมาธิดีขึ้นอย่างมาก โดยเฉพาะเวลาซ้อม สมาธิเราต้องแน่น จังหวะการหายใจ ขาที่ปั่น และสายตาดูต่องเป็นหนึ่งเดียวกับจักรยาน ครั้นพอเราเก่งขึ้น เริ่มออกไปปั่นตามต่างจังหวัด หวานได้มิตรภาพ ได้เพื่อนใหม่ และได้ครอบครัวเล็กๆ ตามจังหวัดที่เราปั่นออกไป แต่ที่หวานประทับใจมากที่สุดคือมีผู้ใหญ่ท่านหนึ่งพูดกับหวานว่า “พอเราขึ้นเบาะจักรยานทุกคนมีความเท่าเทียมกัน” ไม่ว่าคุณจะเป็นใครมาจากไหน คุณต้องออกแรงปั่นเท่ากัน จักรยานจึงช่วยทะลวงกำแพงแห่งชนชั้นลงได้ ทุกคนพูดคุยกันอย่างมีความสุขเพราะคอยเดียวกัน”

เมื่อมีคำถามว่าประทับใจเส้นทางไหนบ้าง? “หวานชอบเส้นทางที่ปั่นขึ้นดอยอินทนนท์มากค่ะ ต้องไปทุกปีหากไม่ติดอะไร เป็นที่ทราบกันในหมู่นักปั่นจักรยานว่าการปั่นขึ้นดอยอินทนนท์ ปั่นไปหัวหิน หรือปั่นไปเขาค้อ นับเป็นประเพณีสำหรับนักปั่นจักรยาน อีกทั้งยังเป็นการทดสอบสมรรถภาพร่างกายของเราด้วยว่าพัฒนาขึ้นอย่างไรบ้าง ปีแรกหวานใช้จักรยานเสือภูเขาปั่นขึ้นดอยอินทนนท์ใช้เวลา 5 ชั่วโมงครึ่ง ปีต่อมาเปลี่ยนมาใช้เสือหมอบทำได้ดีขึ้นคือ 4 ชั่วโมงครึ่ง แสดงว่าร่างกายของเราแข็งแรงขึ้น การปั่นจักรยานยังช่วยให้คนออกจากเมือง ออกจากห้างสรรพสินค้า ออกจากห้องแอร์แล้วไปสู่อากาศเพราะดีต่อสุขภาพ อีกทั้งการปั่นจักรยานไม่มีข้อจำกัดใดๆ เพราะไม่ว่าคุณจะใช้จักรยานถูกหรือแพง คุณต้องออกแรงเท่ากัน หากคุณเล่นเทนนิสจำเป็นต้องเล่นบนคอร์ต ฟุตบอลต้องเล่นในสนาม ต่างกับจักรยาน หวานรู้สึกว่าการปั่นจักรยานทำให้เราได้พบกับสิ่งแปลกใหม่ตลอดเวลา แม้จะปั่นไปในเส้นทางเดิม ร้านรวง ความเคลื่อนไหวของผู้คนล้วนต่างกันออกไปเสมอ”

การปั่นจักรยานนับเป็นกีฬาเอาต์ดอร์ สิ่งที่ต้องพึงระวังอย่างมากคือเรื่องแสงแดดซึ่งเป็นอันตรายต่อสุขภาพผิว แต่หวานหวานมีข้อแนะนำว่า “นอกจากอุปกรณ์พื้นฐานทั่วไปอาทิ หมวก ถุงมือ ปลอกแขน แว่นตา ผ้าปิดหน้า สวมกางเกงขายาว หวานจะทาครีมกันแดดเช้าทุกชั่วโมง เพราะขณะที่เราปั่นแล้วเหงื่อออก ครีมกันแดดจะละลายออกไป เราจึงต้องทาซ้ำเพื่อป้องกัน ต้องไม่ลืมทาบริเวณใบหูด้วยนะ เพราะ

มักจะเป็นส่วนที่เราละเลยและลืมทาครีม”

หวานหวานกลายเป็นนักปั่นตัวจริง กว่าถ้ามหาหลายรายการ เคยปั่นไปไกลถึงมาเลเซีย สิงคโปร์ มีเป้าหมายที่จะลงชิงแชมป์ประเทศไทย และต้องการลงแข่งขันไตรกีฬา จนกระทั่งกลายเป็นที่มาของฉายา ‘นางฟ้านักปั่น’ “แรกๆ ก็เงินนะคะ แต่หลังๆ มาหลายคนบอกว่าหวานคือไอตอลในการปั่นจักรยาน แม้กระทั่งผู้ชายเข้ามาในเฟซบุ๊กเขาบอกว่าเขาถูกขึ้นมานั่นเพราะเห็นว่าหวานเป็นผู้หญิงยังปั่นไปไกลๆ ได้ ไม่เห็นกังวลว่าจะคล้ำอะไร ทั้งที่เป็นนักแข่งด้วย หวานดีใจมากนะคะที่มีส่วนในการชวนคนออกจากเมืองได้บ้าง หลังๆ มากี่เลยคุ้นชินกับฉายานี้”

อย่างไรก็ตาม ในฐานะนักปั่นรุ่นพี่ หวานหวานจึงมีคำแนะนำดีๆ สำหรับผู้ที่กำลังคิดจะเริ่มต้นปั่นจักรยานว่า “บ้านเราเหมาะอย่างยิ่งต่อการปั่นจักรยาน ถนนบางเส้นสวยมาก และมีจุดให้เลือกปั่นมากมาย แต่ที่หวานอยากจะฝากไว้คือต้องคำนึงถึงความปลอดภัยและความพร้อมของเราก่อนเสมอค่ะ ฝึกให้คล่องตัวก่อนทั้งเรื่องทักษะการทรงตัว การควบคุมจักรยาน อาจจะเริ่มฝึกจากรอยเส้นประของถนนในหมู่บ้านก่อนตามด้วยการฝึกเข้าโค้งเพื่อให้เกิดความชำนาญ ที่ต้องฝึกแบบนี้เพราะเราไม่รู้ว่าจะอุบัติเหตุจะเกิดขึ้นตอนไหน จึงจำเป็นต้องมีความพร้อมอยู่เสมอค่ะ หมวก ถุงมือควรใส่ทุกครั้ง เสื้อผ้าก็ควรเลือกที่เป็นขายาวแขนยาว เน้นสีสดเข้าไว้ หากปั่นตอนกลางคืนไฟกะพริบเป็นสิ่งที่สำคัญ”

“แต่ตราบดีที่เราไม่มีความรู้สึกไม่พร้อมที่จะออกไปปั่นตามถนน หวานแนะนำให้เริ่มปั่นจากถนนสีเขียว หากคิดว่าถนนในกรุงเทพฯ น่ากลัวก็ออกไปปั่นจังหวัดใกล้ๆ เช่น ระยอง จันทบุรี นครชัยศรี นครปฐม เป็นต้น สำหรับคนที่ชอบเสือภูเขาเชียงใหม่ก็มีหลายเส้นทางที่น่าปั่นค่ะ”

ในช่วงท้ายสุดของการสัมภาษณ์ happiness ไม่ลืมที่จะถามถึงผลงานของเธอว่ามีอะไรบ้าง “ตอนนี้หวานหวานทำธุรกิจเครื่องสำอาง โดยเฉพาะตัวครีมกันแดดกับเพื่อน เป็นพิธีกรรายการสี่สັນบันเทิงทางช่อง 3 มีละครเรื่อง ‘ปาฏิหาริย์รักพระแม่โพสพ’ น่าจะออกอากาศช่วงปลายปี พร้อมกับพ็อกเก็ตบุ๊กที่จะเขียนเรื่องเกี่ยวกับการปั่นจักรยาน นอกจากนี้ยังเขียนคอลัมน์เกี่ยวกับการปั่นจักรยานให้กับนิตยสารชีวิตดี เป็นแบรนด์แอมบาสเดอร์ให้กับจักรยาน Sportbicycle ค่ะ” **h**



MOTOR GUIDE

โจรขโมยรถ ภัยใกล้ตัวของผู้ใช้รถ

ข่าว เกี่ยวกับการขโมยรถยังมีให้เห็นกันอยู่ทุกวัน ถึงแม้เจ้าของจะหาทางป้องกันอย่างไรก็ไม่อาจพ้นความสามารถของโจรซึ่งมีวิธีการที่หลากหลาย ในปัจจุบันบริษัทผู้สร้างได้ติดตั้งอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์เพื่อป้องกันการโจรกรรมรถโดยมีเสียงเตือนติดมากับรถ ตามห้างสรรพสินค้า และสถานที่หลายแห่งได้ติดตั้งระบบการป้องกันการขโมยรถอย่างรัดกุม ตั้งแต่ป้อมยาม บัตรเข้า-ออก กล้องบันทึกการเข้า-ออก บริเวณลานจอดรถ ซึ่งสามารถป้องกันการขโมยรถได้ดีในระดับหนึ่งแต่ไม่ได้ 100% ยิ่งหากคุณมีความจำเป็นต้องไปจอดรถทิ้งไว้ในซอยหรือริมทางในย่านชานเมืองที่ไม่มีระบบป้องกันจะยิ่งสุ่มเสี่ยงต่อการถูกโจรกรรม ในปัจจุบันโจรขโมยรถมีความกล้ามากขึ้น โดยใช้

วิธีการขโมยหรือแย่งรถซึ่งๆ หน้าก็มี และมักก่อเหตุในสถานที่ซึ่งปราศจากระบบป้องกัน เช่น บริเวณลานจอดรถที่รถไม่พลุกพ่่าน เป้าหมายมักจะเป็นเจ้าของรถที่เป็นผู้หญิง ขับรถมาคนเดียว มีฉวยชีพเหล่านี้ส่วนมากจะใช้มอเตอร์ไซค์เป็นพาหนะและนั่งซ้อนท้ายกันมาตระเวนหาเหยื่อ หรือทำตัวเป็นพลเมืองดีขับรถประกบข้างพลางบอกว่าวางหลังซ้ายแบนบ้าง หรือแกล้งให้รถเฉี่ยวชนบ้าง เมื่อเจ้าของรถลงมาดู โดยมากมักจะไม่ดับเครื่องยนต์ อีกคนจะฉวยโอกาสขับรถหนีออกไปทันทีต่อหน้าต่อตา หรือในลานจอดรถที่ไม่มีระบบป้องกันและปลอดภัยผู้คนอาจใช้วิธีนำกระป๋องผูกเชือกติดไว้ที่ปลายท่อไอเสียท้ายรถ เมื่อออกรถจึงเกิดเสียงดังจนทำให้เจ้าของรถต้องลงมาดู โจรจะใช้ช่วงจังหวะนี้ขับรถออกไปทันที รถที่ถูกขโมยไปลักษณะนี้จะถูกนำไปถอดรื้อแยกชิ้นส่วนแล้วนำออกขายยังร้านค้าอะไหล่เก่าบ้าง ร้านหรืออู่ซ่อมรถบางแห่งที่ใช้อะไหล่จากแหล่งโจรบริการบ้าง รถที่ถูกนำไปแยกชิ้นส่วนนี้ตำรวจมักจะไม่สามารถติดตามเอาคืนมาได้ ช่วงเวลาสำหรับปฏิบัติการขำแหละรถ

ใช้เวลาเพียงไม่กี่ชั่วโมงจึงยากต่อการติดตามหา ที่จะพิสูจน์ได้มีเฉพาะเบอร์เครื่องยนต์และตัวถัง ซึ่งโจรคงไม่ปล่อยให้เหลือไว้

การขโมยรถตามใบสั่งซื้อทั้งคันจากตลาดมืดประเทศเพื่อนบ้าน หรือผู้ที่ต้องการสวมทะเบียนกับรถคันเก่าที่ถูกขนมาในสภาพพังยับเยินยังมีอยู่ แต่มีปริมาณน้อยลงเนื่องจากการปราบปรามของเจ้าหน้าที่

การป้องกันการโจรกรรมรถยนต์ บริษัทผู้ผลิตรถยนต์น่าจะสามารถพัฒนาไปได้ไกลกว่านี้ ตัวอย่างโทรศัพท์มือถือสมาร์ทโฟนที่ออกมาหลังอุตสาหกรรมการผลิตรถยนต์ เป็นเวลานานยังมีระบบการค้นหาโทรศัพท์เมื่อถูกขโมยหรือลืมทิ้งไว้ สามารถค้นหาตำแหน่งที่อยู่ของโทรศัพท์ที่ได้จากคอมพิวเตอร์ในระบบจีพีเอส เป็นการลงทุนไม่มากหากเปรียบเทียบกับราคารถยนต์ ดังนั้น จึงขอแนะนำให้มีการฝังจีพีเอสไว้กับซีพียู หรือซ่อนไว้ที่ไหนก็ได้ในที่ซึ่งถอดหรือทำลายยากหน่อย ก็น่าจะสามารค้นเจอรถได้อย่างแน่นอน **b**

เที่ยวตามรอย บ้านพ่อของแผ่นดิน



พระตำหนักเปี่ยมสุข วังไกลกังวล ที่ประทับของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวที่ปวงชนชาวไทยรักและเกิดทูนดูจพ่อของแผ่นดิน รัชนีจะเป็นที่คุ้นหูของคนไทยมากที่สุด ทั้งนี้ หากย้อนไปอีกเล็กน้อยที่ประทับที่คนไทยคุ้นชื่อเป็นอย่างดี ย่อมเป็นพระตำหนักจิตรลดารโหฐาน นอกเหนือจากนี้พระองค์ยังทรงมีพระตำหนักต่างๆ อยู่ทั่วประเทศไทยอันล้วนเอื้ออำนวยให้พระองค์ได้ดูแลพลนิกรได้อย่างทั่วถึง นำมาซึ่งความสุขเปี่ยมล้นให้ชาวไทยทั้งปวง ในฉบับวันพ่อนี้ happiness จึงขอพาผู้อ่านตามรอยบ้านพ่อของแผ่นดินไปยังที่ต่างๆ กัน

COVER STORY

พระตำหนัก ภูพิงคราชนิเวศน์

เป็นพระตำหนักแรกที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้สร้างขึ้นเมื่อ พ.ศ. 2504 ที่ดอยบวกห้า จังหวัดเชียงใหม่ เนื่องจากสมัยนั้นพระองค์เสด็จพระราชดำเนินเยือนต่างประเทศทั้งทวีปอเมริกา ยุโรป และเอเชีย แล้วบรรดาประเทศเหล่านั้นได้กราบบังคมทูลเชิญไปประทับ ณ ที่ต่างๆ ทั้งในและนอกเมืองเสมอมา ฉะนั้นเพื่อเป็นการตอบแทนการเยี่ยมเยียนดังกล่าวจึงทรงมี



ภาพ: ททท. เชียงใหม่



ภาพ: ททท. เชียงใหม่

พระราชดำริที่จะสร้างพระราชวังเพื่อรับรองพระราชอาคันตุกะที่เข้ามาเชื่อมสัมพันธไมตรีกับไทยในต่างจังหวัดขึ้นบ้าง พระราชวังภูพิงคราชนิเวศน์เคยใช้เป็นที่รับรองสมเด็จพระเจ้าเฟรเดอริกที่ 9 และสมเด็จพระราชินีอินกริดแห่งเดนมาร์กในเดือนมกราคม พ.ศ. 2505

พระตำหนักภูพิงคราชนิเวศน์สูงจากระดับน้ำทะเล 1,373.197 เมตร เนื้อที่โดยรอบพระตำหนักประมาณ 400 ไร่ มีลักษณะแผนผังแบบเรือนไทยภาคกลางที่เรียกว่า ‘เรือนหมู่’ มีรูปแบบสถาปัตยกรรมไทยประเพณีประยุกต์ ก่ออิฐถือปูน ยกพื้นสูง หลังคาทรงไทย

นอกจากใช้เป็นที่รับรองพระราชอาคันตุกะแล้ว ยังใช้เป็นที่ประทับเพื่อเสด็จฯ เยี่ยมราษฎรในจังหวัดเชียงใหม่ และจังหวัดใกล้เคียงอีกด้วย จนกระทั่งเกิดโครงการพระราชดำริต่างๆ ขึ้น

ปัจจุบันหากกล่าวถึงจังหวัดเชียงใหม่ภาพแหล่งท่องเที่ยวอันสวยงามและการเดินทางที่สะดวกง่ายดายคงผุดขึ้นในความคิดของใครหลายคน แต่เมื่อ 50 กว่าปีที่แล้วการคมนาคม

ไม่ได้สะดวกเช่นนี้ ยังคงเต็มไปด้วยป่าและทางลูกรัง ดินโคลน แต่เมื่อทรงทราบถึงความทุกข์ยากของราษฎรพระองค์ก็เสด็จฯ ไปแก้ปัญหาอย่างไม่กลัวเหน็ดเหนื่อยหรือยากลำบาก

ในหลากหลายโครงการพระราชดำริของพระองค์ท่าน ในภาคเหนือ ขอยกเรื่องฝายชะลอน้ำมาเล่าเพราะเป็นโครงการที่แพร่หลายในภาคเหนือและยังมีหลายภาคส่วนที่เข้าใจผิดอยู่บ้าง

ฝายชะลอน้ำคือการชะลอน้ำ (ตามชื่อ) ไม่ใช่กักเก็บน้ำอย่างถาวร ใช้วัสดุดิบที่หาได้ตามท้องถิ่นนั้นๆ มากันทางน้ำที่จะไหลลงมาตามแนวภูเขา ได้แก่ ก้อนหินและไม้ไผ่ คุณประโยชน์ของฝายชะลอน้ำยามที่ฝนตกน้ำไหลลงมาตามทางน้ำ เมื่อมาชนกับฝายน้ำจะค้ำอยู่ตรงนั้นระยะหนึ่ง นานพอที่ดินจะซับน้ำ ก่อให้เกิดความชุ่มชื้นได้ และฝายชะลอน้ำยังช่วยกักหน้าดินที่ไหลมาเอาไว้ เมื่อดินขึ้นต้นไม้และหญ้าโดยรอบก็สามารถดูดสารอาหารไปหล่อเลี้ยงได้ วงจรนี้จะค่อยๆ ขยายความสมบูรณ์คืนชีพให้ผืนป่าอย่างยั่งยืน แนวทางการฟื้นฟูป่าและต้นน้ำเช่นนี้เป็นวิถีแห่งความพอเพียงอย่างแท้จริง



พระตำหนักทักษิณราชนิเวศน์

สร้างขึ้นใน พ.ศ. 2516 ตั้งอยู่ที่ตำบลกะลุวอเหนือ บริเวณบ้านเขาตันหยง อำเภอเมือง จังหวัดนราธิวาส ติตริมฝั่งทะเลอ่าวไทย มีชายหาดสวย อาคารเป็นทรงปั้นหยาสมัยใหม่ ศิลปะนิยมของชาวภาคใต้ แบ่งออกเป็น 3 เขตพระราชฐาน ได้แก่ เขตพระราชฐานชั้นนอก เขตพระราชฐานชั้นใน และเขตพระราชฐานที่ประทับ ทั้งหมดอยู่ในพื้นที่ประมาณ 542 ไร่ รวมถึงมีพื้นที่ป่าอีกประมาณ 1,875 ไร่

ภายในพระตำหนักทักษิณราชนิเวศน์มีการปลูกต้นไม้พันธุ์พื้นเมืองซึ่งเป็นเอกลักษณ์และหายาก ได้แก่ ปาล์มบังสุรย์รักษา และดาหลา รวมทั้งมีการเลี้ยงกวางป่า และอนุรักษ์พันธุ์นกด้วย โดยเฉพาะนกขมิ้นซึ่งเป็นนกพื้นเมืองที่หายาก

บ้านพ่อหลังนี้มาพร้อมความเจริญ เหมือนที่นางสาวอัจฉรา เล่าเลิศ เกษตรกรวัยกลางคน ตำบลเกาะสะท้อน อำเภอดากใบ กล่าวไว้ว่า “ในหลวงเสด็จฯ ไปที่ไหนที่นั่นเจริญ”

เดิมตำบลเกาะสะท้อนประสบปัญหาน้ำท่วมและน้ำเค็มหนุนเนื่องจากอยู่ใกล้ทะเล ทำให้เกิดดินเปรี้ยว ทำการเกษตรไม่ค่อยประสบผลสำเร็จ ชาวออกรวงแทนที่จะโน้มลวดินด้วยความหนักแต่กลับตั้งขึ้นเหมือนพริกชี้ฟ้า นอกจากนี้ยังประสบอุทกภัยเป็นประจำทุกปี กระทั่ง พ.ศ. 2510 น้ำท่วมหนักจนชาวบ้านต้องอพยพย้ายถิ่นหลายหลังคาเรือน เมื่อ พ.ศ. 2512 พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเสด็จพระราชดำเนินเยี่ยมเยียนราษฎรจึงได้รับทราบถึงความยากลำบากของชาวบ้าน หลังจากนั้นเมื่อพระองค์เสด็จฯ มาอีกครั้งจึงมาพร้อมโครงการพระราชดำรินใน พ.ศ. 2517 โดยทรงมีรับสั่งให้ทำคันดินกัน

คลองปยุกับหมู่บ้าน (คลองปยุคือคลองสายหลักของหมู่บ้านที่เชื่อมกับแม่น้ำสุโหงโกลกออกทะเล) แล้วทำคลองระบายน้ำถมดินปิดหัวและปิดท้ายคลองปยุเพื่อเก็บน้ำไว้ใช้ในการทำนา หลังจากนั้นความเจริญต่างๆ ก็หลั่งไหลเข้ามาในหมู่บ้านทั้งถนนลาดยางและไฟฟ้า

ต่อจากนั้น พระองค์ทรงนำโครงการพระราชดำริ ‘โครงการแก้มดิน’ มาปรับปรุงพื้นที่เกษตรให้กับชาวบ้านไม่เพียงตำบลเกาะสะท้อนแต่ปกคลุมทั้งอำเภอดากใบ จนชาวบ้านสามารถทำการเกษตรได้ผลดี ปัจจุบันทำนาข้าวก็ออกรวงงาม ปลูกยางพาราก็ให้ผลผลิตดี

ก่อนที่จะอธิบายเรื่อง ‘การแก้มดิน’ ขอกล่าวถึงลักษณะภูมิประเทศของจังหวัดนราธิวาสกันก่อน เนื่องจากพื้นที่ส่วนใหญ่ในอำเภอดากใบ อำเภอสุโหงโกลก และอำเภอสุโหงปาดีเป็นป่าพรุ มีน้ำท่วมขังตลอดปีจึงเกิดปัญหาดินเปรี้ยว ไม่สามารถปลูกพืชได้ การแก้มดินโดยทำให้ดินแห้งและเปียกสลับกันเพื่อเร่งปฏิกิริยาทางเคมีของดินให้เปรี้ยวถึงขีดสุดแล้วมาปรับสภาพฟื้นฟูดินโดยการใส่ปูนขาวเป็นต้นเพื่อให้ดินเหมาะแก่การเพาะปลูก

หากสังเกตภาพพระราชกรณียกิจของพระองค์ท่านที่มักตีพิมพ์ในสิ่งพิมพ์ต่างๆ เช่น ปฏิทิน หรือจดหมายเหตุ ภาพส่วนใหญ่เหล่านั้นล้วนเกิดที่จังหวัดนราธิวาส ได้แก่ ภาพที่พระองค์ประทับนั่งบนสะพานไม้ข้างๆ รถมอเตอร์ไซด์ และทรงมีพระราชปฏิสันถารกับชาวบ้านคนหนึ่งที่นั่งยองอยู่ สถานที่นั้นก็คือสะพานเจาะบากง อำเภอ



ภาพ: ททท. นครพนม



สุโข-ลก หรือภาพที่พระองค์ทรงโดยสารเรือพร้อมสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ โดยมีชาวบ้านพายเรือถวาย นั้นเกิดขึ้นที่บึงบัว บากง อำเภอรือเสาะ เป็นต้น

โครงการพระราชดำริรอบบ้านของพระองค์ยังมีอีกมากมาย หากนำมาเขียนเล่ากันเชื่อว่าคงกินพื้นที่ทั้งหมดของหนังสือเป็นแน่ ดังนั้น ก่อนพาผู้อ่านไปยังบ้านหลังต่อไป ขอฝากเหตุการณ์หนึ่งที่น่าพามาซึ่งความปลาบปลื้มซาบซึ้งต่อราชฎรของพระองค์ในจังหวัดนครราชสีมา นั่นคือการของบประมาณปรับปรุงมัสยิดมุฮอียะห์

มัสยิดมุฮอียะห์เป็นมัสยิดหลังแรกของอำเภอรือเสาะเดิมตัวอาคารเป็นไม้ขนาดใหญ่ ต่อมาใน พ.ศ. 2502 ได้สร้างอาคารหลังใหม่เป็นแบบปูนแทน กระทั่ง พ.ศ. 2516 มัสยิดแห่งนี้เกิดปัญหาขาดแคลนทุนทรัพย์ในการปรับปรุงพื้นอาคาร จึงได้ทำหนังสือไปยังสำนักพระราชวังเพื่อกราบบังคมทูลขอพระราชทานทรัพย์จำนวน 14,000 บาท เพื่อมาซื้ออุปกรณ์และหินอ่อนปูพื้นให้แล้วเสร็จ ในวันที่ 29 สิงหาคมปีเดียวกัน พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเสด็จฯ มาทอดพระเนตรและพระราชทานพระราชทรัพย์ส่วนพระองค์ โดยไม่มีหมายกำหนดการแจ้งมาล่วงหน้าและไม่มีขบวนนำ สร้างความปลื้มปิติให้กับราษฎรเป็นอย่างสูง

ที่ยกเหตุการณ์นี้มาบอกกล่าวก็เพื่อให้พวกเราได้เห็นว่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงรักพสกนิกรของพระองค์ทุกชนชั้นและไม่แบ่งแยกศาสนา

พระตำหนัก ภูพานราชนิเวศน์

สร้างขึ้นใน พ.ศ. 2518 บริเวณน้ำตกตาดโตน วนอุทยานคำหอม อุทยานแห่งชาติภูพาน อำเภอเมือง จังหวัดสกลนคร พระตำหนักภูพานราชนิเวศน์แห่งนี้พระองค์ท่านทรงเลือกพื้นที่สร้างด้วยพระองค์เอง ทรงใช้แผนที่ทางอากาศและเสด็จฯสำรวจเส้นทางบริเวณป่าเขา น้ำตก ใช้เป็นปัจจัยในการกำหนดเขตพื้นที่ก่อสร้างพระตำหนัก และบริเวณพระตำหนักซึ่งประกอบด้วยเขตพระราชฐานชั้นในและเขตพระราชฐานชั้นนอก แรกสร้างพื้นที่มี 940 ไร่ ต่อมาได้ขยายเขตพื้นที่เพื่อจัดทำโครงการฟื้นฟูสภาพป่าคืนชีวิตสู่ธรรมชาติอีกประมาณ 1,010 ไร่ รวมเป็นพื้นที่ทั้งหมด 1,950 ไร่

รัศมีโดยรอบพระตำหนักภูพานราชนิเวศน์มีโครงการพระราชดำริเพื่อความอยู่ดีมีสุขของประชาชนภาคอีสานมากมาย โดยเฉพาะด้านน้ำ โครงการที่เป็นพระเอกคงต้องยกให้ ‘ฝนหลวง’

ฝนหลวงเริ่มก่อเกิดขึ้นใน พ.ศ. 2498 เมื่อครั้งที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเสด็จพระราชดำเนินเยี่ยมพสกนิกรในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และทรงรับทราบถึงความเดือดร้อนของราษฎร และเกษตรกรที่ขาดแคลนน้ำอุปโภคบริโภคและการเกษตร เมื่อพระองค์ทรงรับรู้ปัญหาแล้ว พระองค์จึงทรงศึกษาค้นคว้าแนวทางต่างๆ เพื่อทำฝนเทียม กระทั่งสำเร็จใน พ.ศ. 2512 และได้ตราพระราชกฤษฎีกาก่อตั้งสำนักงานปฏิบัติการฝนหลวงขึ้นใน พ.ศ. 2518



“ในหลวงเสด็จฯ ไปที่ไหนที่นั่นเจริญ”

และจากการตามรอยบ้านของพระองค์ ทำให้เห็นชัดว่าพระองค์ทรงใช้หลักการเข้าใจ เข้าถึง พัฒนา เพื่อเป็นแบบอย่างให้เรา ได้ศึกษาและก้าวตาม ด้วยเหตุนี้จึงเชื่อเป็นอย่างยิ่งว่าของขวัญวันพ่อคงไม่มีสิ่งใด จะเหมาะเท่ากับการที่เราทุกคนจะน้อมนำ หลักการตามพระราชดำริของ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมาพัฒนา กิ่งตนเองและสังคมเพื่อความเจริญ อย่างยั่งยืนต่อไป



Get Healthy with Tasty

'Infused Water'

ช่วงนี้มีเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพชนิดหนึ่งที่กำลังฮิตในหมู่
คนรักสุขภาพ บรรจงขวดใสแก้วหรือเหยือกแก้ว
หลากขนาด ภายในบรรจุน้ำหลากสีและชิ้นผลไม้
ผักสมุนไพร เครื่องดื่มชนิดนี้คือ Infused Water
หรือคนไทยรู้จักกันในชื่อองุ่นน้ำผักผลไม้
ผักสมุนไพรนั่นเอง





วิธีการทำก็ไม่ได้ยุ่งยาก และยังเปิดโอกาสให้คนรักสุขภาพ ได้ครีเอตน้ำหมักผัก ผลไม้ สมุนไพรกันได้ตามใจชอบ ขั้นตอนการทำมีดังนี้

1. **น้ำชั้นผักผลไม้ที่เติรงมาไว้** โดยใช้ช้อนกดที่เนื้อผลไม้หรือเขย่าขวดเพื่อช่วยให้ผลไม้คายน้ำ

2. **ง่ำสมุนไพร** เช่น ใบมินต์ ชิง ใบสะระแหน่ ใส่ลงไป ในขวดเพื่อเพิ่มความหอม

3. **เทน้ำเปล่าลงในขวดโหล** จะเป็นน้ำในอุณหภูมิห้องหรือน้ำเย็นก็ได้

4. **เพิ่มรสชาติและวิตามินให้ Infused water** ของคุณทุกแก้วด้วยการบิบบมะนาวหรือคั้นน้ำส้มใส่ลงไป หรือใครอยากจะหันชั้นส้มหรือมะนาวลงไปแช่ในน้ำด้วยก็ไม่ถือว่าผิดกติกาแต่อย่างใด

5. **ปิดฝาแล้วพลิกขวดไปมาสัก 2-3 ครั้ง** เสร็จแล้วให้นำไปแช่ในตู้เย็น ทิ้งไว้ 24 ชั่วโมงก็จะได้ Infused Water เย็นเจี๊ยบพร้อมดื่ม จะดื่มระหว่างวัน หรือดื่มตอนออกกำลังกายก็ให้วิตามินและพลังงาน คืนความสดชื่นให้ร่างกายอย่างรวดเร็ว แต่หากใครต้องการให้น้ำหมักผัก ผลไม้ สมุนไพรมีรสชาติเข้มข้นให้แช่ต่อไปอีกสักนิด

ก่อนที่จะไปดูสูตรน้ำหมัก ผัก ผลไม้ สมุนไพร หลากสี ขอชวนมารู้เรื่องประโยชน์ของการดื่ม Infused Water เป็นประจำกันก่อน

ใครที่ต้องการลด ละ เลิก ดื่มเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูง อย่างคาเฟอีนหรือน้ำอัดลม ลองหันมาดื่มน้ำหมัก ผัก ผลไม้ สมุนไพรเป็นประจำแทน นอกจากจะให้ความสดชื่นและลดความอยากน้ำตาลได้แล้ว ยังอุดมไปด้วยประโยชน์และสรรพคุณตามคุณค่าของผัก ผลไม้ สมุนไพรชนิดต่างๆ ด้วย

เพิ่มประสิทธิภาพให้ทุกระบบของร่างกาย การหมักผัก ผลไม้ สมุนไพร ทำให้เกิดเอนไซม์ธรรมชาติซึ่งมีประโยชน์ต่อระบบการทำงานของร่างกายในหลายด้าน ทั้งช่วยให้ระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่ายทำงานดีขึ้น ช่วยให้เซลล์ในร่างกายได้รับ

สารอาหารอย่างสมดุล ช่วยในการสลายสารพิษและสร้างภูมิคุ้มกันในร่างกาย ชะลอเซลล์ในร่างกาย

ให้เสื่อมช้าลง ทำให้คงความเป็นหนุ่มเป็นสาว
ใบหน้าอ่อนเยาว์

อุดมไปด้วยสารอาหารและวิตามิน เอนไซม์ธรรมชาติ อุดมไปด้วยโปรตีน วิตามิน และเกลือแร่ โดยชนิดของวิตามินขึ้นอยู่กับรสชาติของผลไม้ อย่างผลไม้รสหวานจะมีวิตามินเอ ดี อี เค ส่วนผลไม้รสเปรี้ยวร่างกายจะได้รับวิตามินซีและเคไปเต็มๆ

อย่างไรก็ตาม อาจารย์แวตตา เอกชาวนา นักโภชนาการบำบัดและผู้เชี่ยวชาญเรื่องอาหารเพื่อสุขภาพ ได้ให้ข้อมูลน่าสนใจเรื่องข้อควรระวังสำหรับการทำและบริโภค Infused Water ไว้ในเว็บไซต์ สสส. <http://www.thaihealth.or.th/> ว่า

“เนื่องจากผักและผลไม้แต่ละชนิดมีระยะเวลาการเน่าเสียที่ต่างกัน หากไม่แช่ตู้เย็นควรทำบริโภควันต่อวัน เพื่อไม่ให้เกิดการก่อตัวของแบคทีเรียที่ทำให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพ และต้องอย่าลืมว่าน้ำหมักผัก ผลไม้ สมุนไพรไม่สามารถทดแทนกากใยที่มีในผักและเนื้อของผลไม้สดได้ เพราะฉะนั้นการบริโภคเพื่อสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงจึงควรบริโภคอาหารให้ครบ 5 หมู่ ดื่มน้ำให้เพียงพอ ให้ร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วน และอย่าลืมออกกำลังกายให้เหมาะสมด้วย”

จากนี้ไปได้เวลามามากซ์แอนด์แมตซ์ผัก ผลไม้ และสมุนไพรเพื่อทำ Infused Water รสชาติอร่อยหลากสีสิ้นกันแล้ว

เริ่มจากสูตรน้ำหมัก ผัก ผลไม้ และสมุนไพรเพื่อคุณผู้หญิงช่วยลดปัญหาปวดประจำเดือนและ PMS อย่างเห็นผล โดยเอามาฝากกัน 3 สูตร ยอดฮิต

สูตรที่ 1 แตงกวา-มะนาว-เลมอน ลดอาการบวมในช่วง PMS และระหว่างเป็นประจำเดือน และช่วยกระตุ้นการเผาผลาญ

สูตรที่ 2 สตรอว์เบอร์รี่-กีวี-สะระแหน่ ช่วยให้เลือดหมุนเวียนดีขึ้น ลดปัญหาน้ำตาลในเลือด และลดอาการหงุดหงิดง่ายช่วง PMS

สูตรที่ 3 เลมอน-ขิง-สะระแหน่ช่วยขับลม แก้อาการกระตุ้นการทำงานของประสาท และลดการปวดท้องปวดหลังช่วงเป็นประจำเดือน


ต่อด้วยน้ำหมัก ผัก ผลไม้ สมุนไพร รสอร่อย หลากสรรพคุณ

สูตรที่ 1 ใบชาเขียว ใบมินต์ มะนาว ช่วยเผาผลาญไขมัน สร้างเสริมระบบย่อย และบรรเทาอาการเวียนศีรษะ

สูตรที่ 2 แตงกวา สตรอว์เบอร์รี่ กีวี สร้างเสริมระบบย่อย และอุดมวิตามินซี

สูตรที่ 3 แตงกวา มะนาว เลมอน แก้อาการหน้าท้องแข็งเกร็ง สร้างเสริมระบบย่อย และลดความอยากอาหาร

สูตรที่ 4 ส้ม มะนาว เลมอน แก้อาการท้องอืด สร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย และสร้างเสริมระบบย่อย

เชื่อว่าสูตร Infused Water ที่เรานำมาฝากจะต้องมีสักสูตรที่ถูกใจคุณ เพราะฉะนั้นอย่ารอช้า ลงมือทำและลองดื่มกันดู แล้วจะรู้ว่า Infused Water นั้นดีต่อสุขภาพจริงๆ 

อ้างอิง

- หนังสือ: อนุพงษ์ บัวแย้ม. น้ำหมักจากสมุนไพรผลไม้. สำนักพิมพ์พงษ์สาส์น. 2557
- เว็บไซต์ สสส. <http://www.thaihealth.or.th/>
- โซฟี่คลับ <http://www.sofyclub.com/th/th/library/basic/026.html>
- Citrus Zinger Thailand <http://www.citruszingerthailand.com/article/infused-water>
- <http://happyacne2you.blogspot.com/2014/12/infused-water.html>

ฝึกสมาธิ พิตรูปร่างด้วย PiYo

หาก คุณรู้สึกว่าการออกกำลังกายเป็นสิ่งที่ย่ำแย่และเป็นสัญญาณที่ไม่ดีเพราะคุณเริ่มเบื่อการออกกำลังกายแบบเดิมๆ และสมควรที่จะเปลี่ยนบรรยากาศ เปลี่ยนสถานที่ หรือเปลี่ยนวิธีการออกกำลังกายให้ต่างไปจากเดิม Let's Exercise ฉบับนี้ ขอเชิญชวนผู้ที่รักสุขภาพและชอบออกกำลังกายมาลองเปลี่ยนเป็นการฝึกสมาธิ พิตรูปร่างด้วยการออกกำลังกายแบบ 'PiYo'

'PiYo' เป็นศาสตร์การออกกำลังกายรูปแบบใหม่ที่นำจุดเด่นของพิลาทิสและโยคะมาผสมผสานเข้าด้วยกัน กระทั่งเกิดเป็นการออกกำลังกายที่ได้ทั้งการยืดกล้ามเนื้อ การฝึกสมาธิ และสร้างความฟิตแอนด์เฟิร์มให้กับร่างกายไปพร้อมๆ กัน PiYo จึงได้รับความนิยมอย่างมากในหมู่นางแบบชั้นนำ นักร้อง และนักแสดงฮอลลีวูดเนื่องจาก PiYo ช่วยเสริมสร้างบุคลิก สร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อให้กระชับเข้ารูปได้สัดส่วน และเพิ่มความยืดหยุ่นให้กับกล้ามเนื้อไปพร้อมกับเผาผลาญไขมันและแคลอรีส่วนเกินออกไปอย่างได้ผล อีกทั้งยังเป็นการออกกำลังกายที่ไม่หนักจนเกินไป เบากว่า T25 เพียงแต่ต้องใช้เวลามากกว่า คือใช้เวลาประมาณ 20-40 นาที ผู้ที่คิดการออกกำลังกายโปรแกรมนี้คือ Beachbody ผู้คิด T25 และได้รับการพัฒนาโดย Chalene Johnson (ชาลีน จอห์นสัน) ซึ่งเชี่ยวชาญการออกกำลังกายแบบโยคะและเคยมีโปรแกรมการออกกำลังกายที่มีชื่อเสียงคือ TurboFire

สำหรับข้อดีหรือจุดเด่นของ PiYo Workout เนื่องจากเป็นการผสมผสานระหว่างการออกกำลังกายแบบพิลาทิส





และโยคะจึงไม่รุนแรงหรือใช้การเคลื่อนไหวร่างกายมากจากการกระโดด ทั้งเป็นผลดีกับผู้ที่มิน้ำหนักตัวมากเพราะไม่มีการกระแทกของข้อต่อต่างๆ โดยเฉพาะหัวเข่า เป็นการเน้นการออกกำลังกายให้ถึงในระดับของ Core Muscle โดยเน้นในส่วนของบริเวณกล้ามเนื้อหน้าท้อง สะโพก และต้นขาให้เกิดการยืดและหดตัวอย่างเต็มที่ ทำให้ร่างกายเกิดการเผาผลาญไขมันส่วนเกินต่างๆ และเปลี่ยนเป็นพลังงานได้อย่างดีทีเดียว

การออกกำลังกายแบบ PiYo ไม่ต้องใช้อุปกรณ์เสริมใดๆ มีเพียงรองเท้ายกน้ำหนักและแผ่นยางหรือเสื่อโยคะเพื่อช่วยให้ทำท่าทางต่างๆ ได้ง่ายขึ้น แม้จะเบากว่า T25 แต่ช่วยในการลดไขมันหรือลดน้ำหนักและกระชับสัดส่วนได้เช่นเดียวกัน สามารถเล่นได้ทุกเพศทุกวัยนอกจากได้ร่างกายที่ฟิตแอนด์เฟิร์มแล้ว PiYo ยังช่วยให้ลักษณะท่าทางหรือบุคลิกดูสง่าขึ้น ข้อต่อและเอ็นจะถูกจัดและปรับสมดุลให้เข้าที่เข้าทาง จึงเหมาะอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่เป็โรคปวดหลัง ข้อต่อผิดรูป และผู้ที่มีปัญหาเรื้อรังเกี่ยวกับกระดูกและข้อ

นอกจากนี้ PiYo ยังช่วยให้ผู้เล่นมีสมาธิ จิตใจสงบ จึงทำให้เกิดประโยชน์ต่อการทำงานและกิจกรรมอื่นๆ ที่เป็นเช่นนี้เพราะว่าผู้เล่น PiYo ต้องฝึกทักษะการหายใจเข้า-ออกอย่างเป็นจังหวะ พร้อมๆ กับการควบคุมลมหายใจให้เป็นระบบ และสอดคล้องกับท่วงท่าการออกกำลังกายในแบบเดียวกันกับโยคะ และเพื่อให้ได้ประโยชน์จากการฝึก PiYo อย่างสูงสุด ผู้ฝึกควรจะเล่น PiYo อย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ติดต่อกันอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอแต่ทั้งนี้ การออกกำลังกายแบบ PiYo จะเกิดประโยชน์สูงสุดจะต้องอยู่ภายใต้การดูแลของผู้เชี่ยวชาญ เพื่อป้องกันการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ **b**

อ้างอิง: www.healthbeautytrend.com
www.palungjit.org

SPORT

ไปโลน้ำหญิงไทย

ก้าวแรกด้วยเหรียญทอง



นัก กีฬาทีมชาติไทยร่วมสร้างประวัติศาสตร์การกีฬา ด้วยการสะสมเหรียญทอง ล่าสุดทีมไปโลน้ำหญิง ในศึกซีเกมส์ครั้งที่ 28 ณ ประเทศสิงคโปร์ สามารถคว้าแชมป์เหรียญทองทั้งที่กีฬาประเภทนี้เป็นความหวังของเจ้าภาพ เป็นที่ภาคภูมิใจของทั้งกองเชียร์และทีมงานอย่างยิ่ง กีฬาไปโลน้ำหญิงเพิ่งบรรจุเข้าสู่ซีเกมส์เป็นครั้งแรกในปี พ.ศ. 2554 หรือซีเกมส์ครั้งที่ 26 เมื่อนับตามรอบของมหกรรมกีฬาอาเซียนที่จัด 2 ปีครั้ง ไปโลน้ำหญิงจึงควรเป็นครั้งที่ 3 แต่ในความเป็นจริงซีเกมส์ครั้งที่ 28 นับเป็นครั้งที่ 2 ของกีฬาชนิดนี้ เนื่องจากครั้งที่ 27 เมียนมาร์ผู้เป็นเจ้าภาพอ้างว่าชุดแข่งขันไม่เหมาะสมกับวัฒนธรรมของชาติ จึงไม่มีการนำไปโลน้ำหญิงเข้าร่วมแข่งขัน ส่วนครั้งที่ 26 ไทยไม่ได้ส่งเข้าแข่งขัน เนื่องจากมองว่าฝ่ายเรายังไม่พร้อม ครั้งนี้จึงเป็นครั้งแรก และเป็นครั้งแรกที่เกิดของนักกีฬาไปโลน้ำหญิงไทย

เสียงเชียร์ที่กระหึ่มอย่างดีใจเมื่อทีมไปโลน้ำหญิงคว้าแชมป์ได้มีความสะใจผสมอยู่ในนั้นด้วย หนึ่งในนี้เป็นเหรียญทองประวัติศาสตร์ และสองคือเป็นเหรียญทองที่ 88 การันตีถึงความเป็นเจ้าเหรียญทองของทัพนักกีฬาไทยในซีเกมส์ครั้งนี้

แม้จะเป็นครั้งแรกและนักกีฬาชุดนี้เป็นวัยละอ่อน โดยมีอายุระหว่าง 14-20 ปี (อาวุโสสุดอยู่ในวัย 34 ปี เพียงคน

เดียว) แต่ทั้งโค้ชและสมาคมว่ายน้ำแห่งประเทศไทยทุกคนต่างเชื่อมั่นว่าต้องทำได้

ทั้งที่เชื่อมั่น แต่เป็นเพียงความเชื่อก็ไม่ทำให้ใครประสบความสำเร็จ ทางสมาคม จึงเริ่มจากการดึงตัวคุณ ‘ดาเนียลเล่ เฟอร์รี’ อดีตนักกีฬาไปโลน้ำ ลีกดิวิชั่น 2 ของอิตาลี ผู้มีดีกรีโค้ช เอ โลเซนส์ ที่ได้รับการรับรองจากสหพันธ์ไปโลน้ำจากอิตาลีมาเป็นผู้ฝึกสอน เตรียมทีมล่วงหน้ามากกว่า 3 ปี รวมทั้งเก็บตัวฝึกซ้อมที่ประเทศออสเตรเลีย และเมืองเฉิงตู ประเทศจีน ร่วมกับนักกีฬาทีมชาติจีน 4-5 คน ฉะนั้นแม้อายุจะน้อยทว่าได้รับประสบการณ์ค่อนข้างมาก

การแข่งขันกีฬาไปโลน้ำหญิงมีทั้งหมด 5 ทีม แข่งแบบพบกันหมด ทีมโคคะแนนสูงสุดเป็นแชมป์ ก่อนที่จะพบกับทีมชาติสิงคโปร์ ทีมชาติไทยชนะเลิศรวด 3 ครั้ง ดังนี้ ชนะมาเลเซีย 13-5 ชนะฟิลิปปินส์ 10-1 และชนะอินโดนีเซีย 12-6 ส่วนทีมชาติสิงคโปร์ชนะ 3 ครั้งรวดมาเช่นเดียวกัน ดังนั้นนัดสุดท้ายจึงเปรียบเหมือนนัดชิงดำที่สนุกเร้าใจ กระทั่งผลออกมาว่าทีมชาติไทยเฉือนชนะทีมชาติสิงคโปร์ไป 5-4

ไปโลน้ำเป็นกีฬาที่ต้องใช้หลายทักษะ ทั้งว่ายน้ำ ฟุตบอล แอนด์บอล และบาสเก็ตบอล ผู้เล่นต้องเคลื่อนไหวร่างกายได้แรงเสียดทานของน้ำที่ลึกไม่ต่ำกว่า 90 ซม. ทั้งว่ายน้ำ



ขอบคุณภาพ: สิทธิชัย ส.

และประคองบอล ตามกติกาแล้วผู้เล่นสามารถใช้มือถือบอลได้เพียงข้างเดียว (ยกเว้นผู้รักษาประตู) ฉะนั้นชัยชนะครั้งนี้ต้องยกนิ้วให้เธอเหล่านี้จากใจจริง ได้แก่ ศตกมล วงศ์ไพโรจน์ อายุ 14 ปี ปวีณุช พันธุ์พวง อายุ 34 ปี ประณิศา นิลกลัด อายุ 17 ปี วทานิช นิลกลัด อายุ 20 ปี อัลวาณีย์ สถิตานนท์ อายุ 16 ปี วรกานต์ ปึงพงศากุล อายุ 18 ปี สินีนาฏ สนธิภักดี อายุ 22 ปี วริษฐา สาทร่ายกาญจน์ อายุ 20 ปี ยุวดี สีนุ่น อายุ 20 ปี สโรชา วัชรุจิเรช อายุ 19 ปี วริษา หวังวงศ์เจริญ อายุ 19 ปี พิมล มั่นชวนนท์ อายุ 29 ปี และ สรชา สังขะมาน อายุ 18 ปี

เป็นธรรมดาเมื่อคว้าชัยมาได้ สपोर्टไลต์ยอมฉายมาให้พวกเขา หลังจากทีกลับถึงประเทศไทยทีมกีฬาโปโลน้ำหญิงต้องตระเวนพบสื่อหลายสำนัก และทุกครั้งสาวๆ ตอบเป็นเสียงเดียวกันว่าเป็นเพราะความเข้มงวดของโค้ชดาเนียลเล่ เฟอร์รี่

สำหรับโค้ชชาวอิตาลี วัย 32 ปีคนนี้นอกจากฝีมือทางด้านฝึกสอนแล้ว ยังเป็นคนที่มีหน้าตาดีด้วย ชนิดที่กองเชียร์สาวๆ ตามกรี๊ดลั่นขอบสนาม แถมยังนำภาพไปโพสต์แสดงความปลื้มต่อถึงในโลกอินเทอร์เน็ต แต่อย่าได้ถามสาวๆ ผู้เป็นลูกทีมเชื่อว่า โค้ชหล่อหรือไม่ เพราะจะได้รับคำตอบว่า

“ใครๆ ก็บอกว่าเขาหล่อ แต่เราไม่เห็นว่าเขาหล่อเลย”

นั่นเป็นเพราะโค้ชหนุ่มผู้นี้เจ้าระเบียบ เข้มงวด และวินัยสูง กำหนดตารางฝึกซ้อมแน่นเอียด ในภาคเช้าเริ่มตั้งแต่ 05.30-08.00 น. (ภาคกลางวันต่างคนต่างแยกย้ายไปเรียน และทำงาน) ภาคบ่ายเริ่ม 18.00 น. ถึง 21.30 น. หยุดวันจันทร์เพราะสระปิด บางวันหลังซ้อมเสร็จภาคค่ำยังต้องมาดูเทปการแข่งขันย้อนหลังถึง 23.00 น. แถมใครมาสายยังถูกหักเบี้ยเลี้ยงอีกด้วย

แม้จะโหดเพียงไร แต่หากผู้อ่านได้เห็นภาพที่โค้ชดีใจกระโดดลงไปร่วมแสดงความยินดีถึงในสระ หลังทีมชาติไทยชนะเลิศโปโล และโอบกอดอย่างปลื้มปิติแล้วละก็ จะรับรู้ถึงความรักที่มีต่อทีมเป็นอย่างดี

ความสำเร็จของทีมโปโลน้ำหญิงทีมชาติไทยครั้งนี้ไม่เพียงเป็นที่จับตามองของคนในชาติ แต่ยังคงถูกทีมคู่แข่งจ้องมองด้วยเช่นกัน อีกนัยหนึ่งเป็นการดีที่จะได้ใช้เป็นแรงผลักดันให้พัฒนายิ่งขึ้นกว่าเดิม และเชื่อว่ากองเชียร์ชาวไทยจะสง่ากำลังใจให้พวกเขาอย่างไม่มีวันสิ้นสุดด้วยเช่นกัน h

RUSH HOUR BEAUTY

สวยทันใจ ในชั่วโมงเร่งด่วน

เป็นผู้หญิงยุคใหม่นอกจากต้องรับผิดชอบหน้าที่
การทำงานแบบไม่ขาดตกบกพร่องแล้ว ยังมีภาระ
ใหญ่ในการดูแลตัวเองให้สวยเนียนสบายตา
เพื่อนสาวบางคนเดินเจ็ดสายเข้ามาในออฟฟิศด้วย
เมกอัพสวยเป๊ะเสียจนชวนฉงนว่าเอาเวลาที่ไหน
ไปเมกอัพ ทั้งที่ต้องฝ่าภาวะรถติดเหมือนกับ
ทุกคนแถมมาถึงตรงเวลาไม่มีเสียงงาน

ไม่เชื่อก็ต้องเชื่อ...

เพราะของแบบนี้ต้องมีเทคนิค



เคลียร์โต๊ะเครื่องแป้ง: ยิ่งโต๊ะเครื่องแป้งรกเท่าไร ยิ่งทำให้ช้า หาเวลาจัดระเบียบโต๊ะเครื่องแป้ง แยกแยะผลิตภัณฑ์ ชนิดเดียวกัน จัดหมวดหมู่ให้อยู่เป็นที่ เป็นทาง ชั้นที่หมดอายุ หรือซื้อไว้แต่ไม่เคยได้ใช้ก็คัดออกเสียบ้าง จะช่วยลดเวลา เว้นไว้ในยามเช้าไปได้อีกเยอะ

ดีไซน์ลุคก่อนเข้านอน: หากรู้ตัวว่ามีนัดแต่เช้า ลองใช้เวลาก่อนเข้านอนในการออกแบบลุคสำหรับวันรุ่งขึ้นให้ เรียบร้อย คิดแบบเบ็ดเสร็จว่าชุดนี้เหมาะกับเมกอัพแนวไหน แล้วจึงจัดเรียงเมกอัพพร้อมอุปกรณ์ที่ต้องใช้รอไว้หน้าโต๊ะ เครื่องแป้ง ตื่นเช้าปุ๊บบรรเลงได้ปั๊บไม่ต้องคิดนาน

ลองลุคเน้นเรียวปาก: เมกอัพเน้นดวงตาอย่าง 'สโมกกี อายส์' เป็นลุคที่ต้องใช้เวลาและความประณีต จึงควรข้ามไป ในเวลารีบเร่ง ลองเปลี่ยนมาแต่งหน้าแบบสะอาดๆ แล้วเน้น จุดสนใจไปที่เรียวปากสีสดใส สีของลิปสติกจะช่วยดึงดูดให้ ภาพรวมดูเหมือนแต่งหน้าแบบจัดเต็มทั้งที่จริงแล้วแค่ทาปาก เท่านั้น...ลองดู

เซตผมแล้วเข้านอน: ไม่ได้ประชดนะ ผมบางทรง สามารถเซตไว้ได้ตั้งแต่ก่อนเข้านอน อย่างผมลอนแบบนางฟ้า วิคตอเรีย แค่ม้วนผมด้วยแกนไฟฟ้าแบบแน่นๆ เน้นๆ โดย ไม่ต้องสาบออก จากนั้นฉีดสเปรย์เล็กน้อยแค่พออยู่ทรง กว่า จะถึงเช้าผมจะคลายกลายเป็นลอนใหญ่ สวยกำลังเหมาะ ไม่ต้อง ม้วนผมตอนเช้าแข่งกับเวลา

แปรงใหญ่สีไวกว่า: การเลือกอุปกรณ์ให้เหมาะสมมีส่วนช่วยในการลงเมกอัพได้อย่างรวดเร็ว อย่างแปรงแต่งหน้า ขนนิ่มอันโตใช้สำหรับปิดแป้ง แก้ม และบรอนเซอร์ ช่วยเบลนด์ ทุกอย่างให้เนียนได้รวดเร็วโดยสีไม่จับตัวเป็นก้อน

พาเลตต์รวมมิตร: พาเลตต์ที่รวบรวมทั้งงานตา ปาก และแก้มไว้ด้วยกัน นอกจากสะดวกสำหรับเวลาเดินทางแล้วยังช่วยประหยัดเวลาให้สร้างลุคสวยปังได้ภายในไม่กี่นาที เพราะไม่ต้องมาไล่หาเมกอัพทีละชิ้นให้เสียเวลา

BB Cushion:

ฮอตสุดๆ สำหรับนวัตกรรมบีบีครีมในรูปแบบตลับที่มีฟัพฟอยล์ในตัวพร้อมกระจก แคะใช้ซัพๆ กตๆ ก็ได้ผิวหน้าเรียบเนียน กระจ่างใสดูสุขภาพดีอย่างว่องไว ไม่ต้องเกลี่ยให้เสียเวลาดังเช่นการลงรองพื้น



Pencil Eyeliner:

อายไลเนอร์ชนิดดินสอ โดยเฉพาะแบบอโตเมติกที่หมุนไส้ออกมาโดยไม่ต้องเหลา เป็นไอเท็ม 'Must-Have' ของสาวบีซี ด้วยความที่ไม่ต้องใช้แปรงเขียนใดๆ ให้ยุ่งยากเหมือนอายไลเนอร์เนื้อเจล แถมยังแก้ไขข้อผิดพลาดได้ง่ายกว่าอายไลเนอร์แบบลิกวิด เพราะหากเขียนพลาดไปก็แค่เกลี่ยบางๆ ให้กลายเป็นอายไลเนอร์ฟุ้งๆ อย่างที่เรียกว่า 'Smudged Eyeliner' เท่านั้นที่สวยได้ไม่ต้องลบ



Shine Lipstick:

ลิปสติกเนื้อ 'Shine' ที่ส่องประกายแวววาว ช่วยสร้างลุคสวยได้รวดเร็วกว่าชนิดอื่น เพราะมีเนื้อสัมผัสบางเบา สามารถทาลงบนริมฝีปากได้แบบไม่ต้องกลัวเลอะเหมือนลิปสติกที่มีเนื้อสัมผัสเข้มข้น แถมยังมีความฉ่ำวาวในตัวโดยไม่ต้องทาลิปกลอสซ้ำอีกรอบให้เสียเวลา



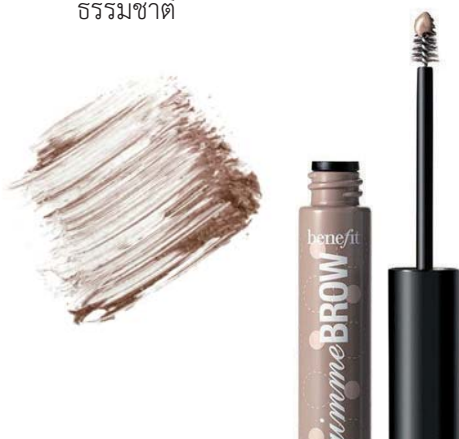
Cream Blush:

สำหรับวันเร่งด่วนที่ไม่ต้องการไขว่คว้าหาแปรงใดๆ บลัชออนเนื้อครีมคือตัวช่วยที่ดี เพราะการเบลนด์ครีมบลัชลงบนพวงแก้มแล้วเกลี่ยด้วยนิ้วใช้เวลารวดเร็วโดยไม่ต้องอาศัยทักษะและอุปกรณ์ใดๆ แถมยังติดทนนานกว่าบลัชออนชนิดฝุ่นและไม่ต้องกังวลเรื่องการกลัดเลื่อนระหว่างวัน



Eyebrow Mascara:

สาวที่มีโครงคิ้วสวยอยู่แล้วไม่จำเป็นต้องใช้ดินสอเขียนคิ้วให้ยุ่งยาก ในช่วงเร่งด่วนแบบนี้ใช้มาสคาร่าคิ้วปิดให้คิ้วเรียงตัวสวยพร้อมเติมสีสันให้คิ้วดูเข้มชัดขึ้น เท่านั้นก็ได้คิ้วสวยอย่างเป็นธรรมชาติ



Lips & Cheeks: 'Multi-Use Product'

ที่ออกแบบมาเพื่อให้สาวบีซีไม่ต้องคิดแมตช์สีแก้มกับปากให้เสียเวลา 'Lips & Cheeks' มีทั้งชนิดแท่งและลิกวิดใช้สำหรับพวงแก้มและเรียวปากใช้นิ้วเกลี่ยให้เนียนเรียบเท่านั้นจะได้พวงแก้มและเรียวปากที่สวยงามเข้ากันแบบไม่ต้องคิดเยอะ **b**



DENIM ATTENTION

เดนิมเป็นแฟชั่นที่ดูเหมือนเบสิกแต่มีความคลาสสิกที่คุณควรเก็บไว้ในตู้เสื้อผ้า เดนิมหรือยีนส์ มีสไตล์และเอกลักษณ์ในตัวเองอย่างน่าหลงใหล ในฤดูกาลนี้เดนิมกลับมาได้รับความนิยมอีกครั้ง โดยฟอกย้อมแบบต่างๆ และนำมา믹ซ์แอนด์แมตช์กับผ้าพิมพ์ลายตารางหมากรุกจนกลายเป็น ชุดที่ทำให้เสื้อผ้าเบสิกโทนสีฟ้าและน้ำเงินเข้มมีความเก๋ไก๋พร้อมกับความสมบูรณ์แบบ

DENIM X ALEXANDER WANG

ความฮอตของเดนิมเริ่มร้อนแรงตั้งแต่แบรนด์ดัง Alexander Wang กับคอลเล็กชั่น Denim x Alexander Wang ที่นำเสนอผลงานที่สร้างสรรค์ขึ้นจากเดนิมโดยเฉพาะ

คุณแวงกล่าวว่า “เดนิมเป็นอะไรที่ใกล้ชิดกับตัวผมมาก และกับคนอื่นๆ รอบตัวผม เป็นส่วนหนึ่งของเสื้อผ้าที่ผมสวมใส่ ในทุกวัน เพื่อนผู้หญิงของผมมักนำกางเกงยีนส์วินเทจมาแก่ สิ่งที่เราต้องการคือการรักษาลูกวินเทจขนาดแท้และดั้งเดิม แต่ นำมาพัฒนาและปรับทรงนิดๆ หน่อยๆ เพื่อให้ดูเฟมินีนมากขึ้น”

ไฮไลต์ของ Denim x Alexander Wang อยู่ที่การใส่ใจ รายละเอียดในเรื่องของวัสดุเพื่อให้ได้ลุคเซ็กซี่ๆ และมีการใช้ เทคนิคหลากหลายผสมผสานกัน เช่น เทคนิคในการฟอกสี และการทำให้แห้งด้วยมือ รวมถึงการขัดด้วยมือและขยี้เพื่อให้ เกิดรอยพับและรอยยับที่แปลกใหม่ไม่เหมือนใคร การใช้เทคนิค ไฮเอนด์ใหม่ที่เหมาะกับองค์ประกอบของงานฝีมือเหล่านี้ ทำให้ ได้เท็กซ์เจอร์พิเศษที่ดูคล้ายกับลวดลายตามธรรมชาติของ กางเกงยีนส์เก่าๆ ที่สวมใส่ครั้งแล้วครั้งเล่า



WANG 001 กางเกง เดนิมทรงสลิมฟิต ขนานแท้ จุดเด่นอยู่ที่ ขอบกางเกงด้านบนแบบ high-rise ด้วยช่วงเอว ที่สูงถึงบริเวณเอว ทรงกางเกงจะปล่อย ออกเล็กน้อย ช่วงขา ข้อเท้า ปลายขากว้าง เพื่อเปิดโอกาสให้ สามารถสวมใส่ทับ รองเท้าบู๊ตทรงแคบได้ โดยเฉพาะ รวมทั้งสีที่ ซีดจางและลายวิสกี้ที่ ปรากฏบนงานฟอกสี อินดิโกเกิดจาก กระบวนการที่ ทำด้วยมือ



WANG 002 เป็นการนำกางเกงยีนส์ สุดคลาสสิกของชายหนุ่มมาตีความ ใหม่ในรูปแบบที่ทันสมัยยิ่งขึ้น โดย ปรับทรงและทรีตเมนต์ให้เข้ากับรูปร่างของหญิงสาว มอบความสบาย ให้กับผู้สวมใส่ ขอบกางเกงด้านบนมี ระดับต่ำเท่ากับช่วงสะโพก ส่วนช่วง ขาสอบเข้าเพื่อให้ได้โครงร่างที่งดงาม



WANG 003 กางเกงผ้าคอตตอน 100% ขอบกางเกงด้านบนต่ำ เท่ากับช่วงสะโพก กางเกงทรงบอย ฟิตให้อารมณ์แบบมาสคูลิน ขอบกางเกงที่ต่ำเป็นพิเศษและ สะโพกทรงตรง ช่วงขาแบบสอบ ช่วยสร้างสมดุลให้กับลุคแมนๆ

GUCCI

สภาพบุรุษมาแต่
มากสไตล์ในลุคเดนิม
ได้รับการสร้างสรรค์
ออกมาอย่างเรียบง่าย
ในหลายสไตล์ โดยมี
เสื้อคลุมคาร์ดิแกน
เบลเซอร์และแจ็กเกต
แบบต่างๆ มาเสริมทัพ



สไตล์ Double Denim
แมตช์ยีนส์โททอลลุค
ทั้งเสื้อเชิ้ตและกางเกงแต่
เสริมอารมณ์ฮิปขึ้นด้วย
เสื้อเบลเซอร์สไตล์นักเรียน
ไฮสกูลอังกฤษและ
ผ้าพันคอ



65
happiness
OCT-DEC
FASHION
STORY

อีกสไตล์คุมโทน
สีน้ำเงิน เสื้อเชิ้ต
และกางเกงยีนส์
สีน้ำเงินเข้ม
ลงตัวกับเบลเซอร์
ลายตารางโทนสี
น้ำเงินเช่นเดียวกัน

ในลุคกึ่งฟอร์มอล เสื้อเชิ้ตยีนส์ตัวเดียวเอาอยู่กับเสื้อเบลเซอร์โทนสีฟ้า
ให้ความรู้สึกกลมกลืนลงตัวกับสีเดนิมของเสื้อเชิ้ต เมื่อบวกเข้ากับกางเกง
เทลเลอร์สีขาว่าจะได้อีกลุคแพชั่นมาตเนียบที่ดูสบายตาไม่เบา

BANANA REPUBLIC

การแต่งตัวแบบเท่ๆ สไตล์ Double Denim ยังสามารถ
เล่นสนุกในลุคของผู้หญิงได้เช่นเดียวกันให้อารมณ์ทะมัดทะแมง
มาดมันสำหรับเวิร์กกิ้งวูเมนยุคใหม่ในโลกยุคดิจิทัล



เสื้อเชิ้ตยีนส์และกางเกง
ยีนส์ทรงสกินนี่พีตเข้ากับ
เรียวกา คุมโทนสียีนส์
ทั้ง 2 ชั้นในเอคสีเดียวกัน
ช่วยพรางตาให้รูปร่าง
ดูเพรียวสูงขึ้น เสริมด้วย
แจ็กเกตเท่ๆ สีน้ำเงิน
เนว้อีกสักตัว จับคู่กับ
รองเท้าส้นสูงหัวแหลม
กลายเป็นลุคที่
สมบูรณ์แบบที่สุด

ANCHAVIKA

มาที่ฝั่งดีไซน์เนอร์ไทยอย่างแบรนด์ Anchavika ที่ชูงาน
เดนิมในรูปแบบไม่ซ้ำใคร ผู้หญิงสามารถแต่งสนุกกับลุคเดนิม
ในแพชั่นขึ้นต่างๆ ตั้งแต่จิมป์สูท กระโปรงจน ถึงเดรสสั้น ที่
ทั้งหมดมาพร้อมกับการดีไซน์โครงสร้างชุดที่เก๋ไม่เหมือนใครและ
ลูกเล่นการตกแต่งชุดที่ทำให้การสวมใส่โดดเด่นทุกครั้ง



Alexander Wang ชั้น 2 เอร่าวัน แบงค็อก โทร. 0-2250-7752

ชั้น M ดี เอ็มควอเทียร์ โทร. 0-2021-2198 หรือ Club21 online <http://eshop.club21global.com>

Anchavika ชั้น 2 เซ็นทรัลชิดลม Thai Thai Zone โทร. 08-1515-7081 และ 08-5144-5050

Banana Republic ชั้น 1 ดีก อ ดี เอ็มควอเทียร์ โทร. 0-2003-6090

Gucci เซ็นทรัล เอ็มบาซซี โทร. 0-2160-5857 เซ็นทรัลชิดลม โทร. 0-2254-2925 ดี เอ็มโพเรียม โทร. 0-2664-8200

WINTER ARMY

แนวโน้มในการนิยมความแข็งแรงแสดงได้อย่างกรายมาพร้อมลมหนาว ในโลกแฟชั่นจึงพากันชูความเก๋ของลายพราง (Camouflage) โทนสีเขียวมะกอก สีเขียวทหาร สีเทาๆ จนถึงการกลับมาของแจ็กเก็ตพาร์ก้าตัวโคร่งลายพราง เพื่อให้ลุคพुरुษและลุคสตรีในซีซั่นฟอล/วินเทอร์ 2015 ฮัพลุคก็มาดมันขึ้น



1.

Valentino Camouflage Rock Be

รองเท้าผ้าใบแฟชั่นยอดฮิตลายพรางทหาร ดีไซน์แบบหุ้มข้อไฮทอประดับด้วยไอคอนนิกหรือสตั๊ด ที่มีสัดส่วนความสูงและความกว้างของส่วนหุ้มข้อที่ถูกต้องแบบและคำนวณมาเป็นอย่างดีเพื่อให้เหมาะกับคามยาวของขาทางงหลากหลายทรง ซึ่งสามารถสวมคู่กับกางเกงยีนส์พับขาโชว์ริมเก๋ๆ ของด้านบนส่วนหุ้มข้อเท้า หรือจะสวมกับกางเกงขากระบอกให้คลุมปิดส่วนหุ้มข้อ เห็นเฉพาะรองเท้าใบปกติก็ได้เช่นกัน มีสองโทนสีให้เลือก

Valentino ดีก Helix ชั้น M ดี เอ็มควอเทียร์ โทร. 0-2003-6111



2.

รองเท้าบู๊ต Emilio Pucci

รูปทรงมินิมัลมาพร้อมสายหนังพันรอบข้อเท้าในดีไซน์แบบเข็มขัดโทนสีน้ำตาล ยิ่งทำให้รองเท้าคู่นี้ช่วยเสริมความเท่ได้อยู่หมัด (สอบถามราคาได้ที่ร้าน)

Emilio Pucci ชั้น M สยามพารากอน โทร. 0-2129-4390 และชั้น G ศูนย์การค้าเกษร โทร. 0-2656-1026



3.

แว่นตา Dolce & Gabbana

กรอบคลาสสิกชูความโดดเด่นด้วยสีเขียวมะกอก และเสริมด้วยลวดลายที่ช่วยสร้างความมีสไตล์ให้กับลุคพुरुษ (สอบถามราคาได้ที่ร้าน)

Dolce & Gabbana ร้านแว่นตาชั้นนำทั่วไป

4. กระเป๋าหนังกลับสีเทาของ Chanel

เป็นความเก๋สำหรับผู้หญิงที่ชื่นชอบความทะมัดทะแมงที่แฝงความเท่ไว้ในหนึ่งเดียว ที่มาคู่ลายควิลต์และงานโลหะอย่างโซ่สับรอนซ์เงินรมดำ อันเป็นเอกลักษณ์ของแบรนด์ (สอบถามราคาได้ที่ร้าน)

Chanel ชั้น M สยามพารากอน โทร. 0-2610-9795, ชั้น G ดี เอ็มโพเรียม โทร. 0-2664-8621





5. แจ็กเกตพาร์ก้าตัวโคร่งหรือ ไอเวอร์โค้ตลายพรางของ Valentino

มาแรงทั้งลุคของผู้หญิงและผู้ชาย ชายหนุ่มแต่งคุมโทนเข้ากับสีดำ เสริมความลุ่มลึก สำหรับผู้หญิงที่ไม่ต้องการฟิลลิ่งที่ดูแข็งแรงแรงเกินไป ลองแมตช์เข้ากับแพ้นโน้ทोनสีอ่อนที่อาจมีลูกเล่นลายดอกแทรกอยู่ในชุด การจับคู่ที่ไม่น่าเชื่อนี้แต่ได้ผลลัพธ์ออกมาเปี่ยมด้วยสไตล์น่าทึ่ง (สอบถามราคาได้ที่ร้าน)

Valentino ตีก Helix ชั้น M ดี เอ็มควอเทียร์ โทร. 0-2003-6111



7.

นาฬิกาข้อมือเรือนล่าสุดจาก Ralph Lauren

รุ่น RL67 Safari Chronometer – Camouflage Dial ตัวเรือนสแตนเลสสตีลขนาด 45 มม. โดดเด่นด้วยหน้าปัดลายพราง กันน้ำลึก 100 เมตร ลงตัวกับสายหนังจระเข้สีเขียวมะกอกเข้ม (สอบถามราคาได้ที่ร้าน)

ชั้น G และ ชั้น L เซ็นทรัล เอ็มบาสซี

โทร. 0-2160-5720



8. เนกไทลายพรางกราฟิกของ Valentino

สำหรับชายหนุ่มฮิปสเตอร์ที่ต้องการกลิ่นอายแพ้นลายพรางเบาๆ ในลุคการแต่งกาย ลองเริ่มต้นด้วยแอกเซสเซอร์รี่ชิ้นเล็กอย่างเนกไทลายพรางกราฟิกของ Valentino ก็ดูเก๋ไม่หยอก (สอบถามราคาได้ที่ร้าน)

Valentino ตีก Helix ชั้น M

ดี เอ็มควอเทียร์ โทร. 0-2003-6111

6.

กระเป๋าเป็อง Valentino

กระเป๋าลายพรางมีลูกเล่นหลากโทนสี หากเป็องจากโทนสีเขียวแบบเดิม ยังมีอีกเฉดผสมเทาที่ให้ความรู้สึกเท่ไม่ต่างกันแต่ยังคงให้ความคุ้มค่า (สอบถามราคาได้ที่ร้าน)

Valentino ตีก Helix ชั้น M

ดี เอ็มควอเทียร์ โทร. 0-2003-6111



9.

กระเป๋าถือใบใหญ่ของ Valentino

สำหรับชายหนุ่มหรือหญิงสาวที่ชื่นชอบการเดินทาง กระเป๋าที่มาพร้อมสายสะพายยาวให้คุณตะลุยไปได้ทุกที่ทุกสถานการณ์แบบมีสไตล์จัดเต็ม (สอบถามราคาได้ที่ร้าน)

Valentino ตีก Helix ชั้น M ดี เอ็มควอเทียร์

โทร. 0-2003-6111

GET CLOSER

โซเชี่ยลมีเดีย สังคมที่ควรถนอม

ไม่นานมานี้องค์การบริหารการบินและอวกาศแห่งชาติสหรัฐอเมริกา หรือนาซ่า ได้ถ่ายทอดสดภารกิจสำคัญของยานสำรวจอวกาศนิวฮอไรซอนส์ ซึ่งเดินทางไปสำรวจดาวพลูโตในระยะใกล้ที่สุดคือห่างเพียง 12,500 กิโลเมตร หลังจากเดินทางไกลโดยจากโลกไปนานถึง 9 ปีสำหรับการสำรวจอวกาศไม่ว่าภารกิจใดก็ตามหนึ่งในจุดประสงค์หลักก็เพื่อค้นหาโลกอีกโลกหนึ่ง หรือกล่าวง่าย ๆ คืออีกสังคมหนึ่งนั่นเอง ซึ่งจะมีจริงหรือไม่ต้องรอดูติดตามต่อไป แต่ที่แน่ ๆ มนุษย์บนโลกสีน้ำเงินดวงนี้ได้ค้นพบโลกที่ 2 หรือ ‘สังคมออนไลน์’ มานานแล้ว

ปัจจุบันเรามักได้ยินสำนักข่าวต่างๆ เรียกสังคมออนไลน์ว่า ‘ชาวเน็ต’ ซึ่งฟังดูแล้วให้ความรู้สึกถึงการแบ่งแยกออกเป็น 2 สังคมอย่างชัดเจนคือ ออนไลน์หนึ่ง และออฟไลน์หนึ่ง แต่ในความเป็นจริงแล้วทั้ง 2 สังคมมีความสำคัญกับเราอย่างแนบแน่นชนิดเป็นเนื้อเดียวกันก็ว่าได้ ไม่เช่นนั้นปัญหาต่างๆ ในโลกออนไลน์จะส่งผลกระทบต่อโลกจริงของเราหรือ ตัวอย่างเช่น

1. วัยรุ่นชาย 2 คน เข้าไปจีบหญิงสาวคนเดียวกันในโลกออนไลน์ของเธอ ทั้งคู่เกิดเขม่นกัน แล้วเกิดเป็นการทำร้ายกัน สุดท้ายมาจบลงที่นัดเจอกัน และวิวาทกัน

2. เพื่อนที่เคยดีกันมานานกลับทะเลาะกันด้วยเรื่องง่าย ๆ แค่อีกคนกดอันเฟรนด์ (ยกเลิกความเป็นเพื่อน) ในโลกออนไลน์นี่เป็นเพียงตัวอย่างเล็กๆ ที่แสดงให้เห็นว่าปัจจุบันโลก หรือสังคมออนไลน์มีความสำคัญกับสังคมจริงเพียงไร ฉะนั้นจึงต้องควรถนอมไว้เพื่อความสุขของชีวิตจริง



การถนอมสังคม ออนไลน์ทำได้ง่ายๆ ดังนี้

1. การวางใจเป็นกลาง

หลายครั้งที่เพื่อนรักมักผิดใจกันเพราะ ‘สเตตัส’ ของอีกฝ่าย เนื่องจากในปัจจุบันอินเทอร์เน็ตทำให้โลกแคบลง ทำให้หลายคนพบปะผู้คนที่หลากหลาย และบ่อยครั้งที่เพื่อนของเราตั้งสเตตัสตัดพ้อต่อเพื่อนอีกสังคมหนึ่งโดยไม่อ้างอิงชื่อ แต่ข้อความนั้นกลับมากกระทบกับความรู้สึกเรา พาลคิดไปเองว่าเพื่อนด่าเรา ดังนั้นก่อนจะปล่อยให้อารมณ์โกรธเข้าครอบงำ ควรวางใจเป็นกลาง ค่อยๆ เข้าไปพูดคุยเพื่อค้นหาความจริง

2. การนับ 1-10

เชื่อว่าทุกคนคงเคยฟังคำสอนว่าเวลาโกรธให้นับ 1-10 แล้ว



จะทำให้ใจเย็นลง นั่นคือเวลาโกรธขอให้เราคิดก่อนที่จะทำอะไรลงไป เพราะการทำอะไรด้วยแรงโมโหผลที่ตามมามักจะร้ายเสมอ สังคมออนไลน์ก็เช่นกัน หลายคนโกรธหรือไม่พอใจการกระทำของอีกฝ่ายจะรีบโพสต์ด่าในสื่อออนไลน์ของตนจนเกิดเรื่องใหญ่โต เช่น พนักงานออฟฟิศไม่พอใจเจ้านาย เพราะถูกเรียกไปต่าหนิ เขาได้โพสต์ตู่ต่อว่าเจ้านายทันที บังเอิญคนถูกต่าเพิ่งเข้าไปเห็น เขาจึงถูกล่อลวง เป็นต้น

3. การวิเคราะห์

ความจริงความหลงเกิดขึ้นเสมอทั้งในสังคมออนไลน์และออฟไลน์ ฉะนั้นสิ่งที่ตาเห็นอาจไม่ใช่ความจริงเสมอไป ความหลงที่มีปรากฏบนสังคมออนไลน์คือ 1. ภาพ เมื่อเห็นภาพที่ทำให้บาดเจ็บอย่าด่วนสรุป ควรวิเคราะห์ก่อนว่าตัดต่อหรือไม่เบื้องต้นสามารถตรวจสอบภาพง่ายๆ ได้โดยใช้โปรแกรมการค้นหาภาพที่คล้ายกันของ google หรือคลิกขวาที่ภาพ แล้วเลือก search google for this image 2. สเตตัสและคอมเมนต์ อย่าคิดว่าสิ่งเหล่านี้ปลอมไม่ได้ อย่าปล่อยอารมณ์ไปกับข้อความเหล่านั้น วิเคราะห์ก่อนว่ามีความน่าจะเป็นมากน้อยเพียงใด

4. การเลี้ยงการอันเฟรนด์

สำหรับเพื่อนที่ค่อนข้างใกล้ชิด การอันเฟรนด์อาจเป็นชนวนนำไปสู่ความหมางใจกันได้ หากรู้สึกรำคาญสเตตัสของเพื่อน กดเลิกติดตามก็ได้ ความเป็นเพื่อนจะยังคงอยู่

5. การเลี้ยงการแชร์สิ่งที่ไม่ควร

ไม่ควรแชร์ภาพหรือข้อความที่จะนำไปสู่ความผิดใจในสังคมกว้าง เผลอๆ อาจจะถูกดำเนินคดีตาม พ.ร.บ. คอมพิวเตอร์ฯ ก็ได้ ทั้งนี้ รวมทั้งอย่ามีไอวอกดไลค์รัวๆ เพราะบางสถานะ บางรูปภาพเป็นไวรัสที่แฝงมา การกดไลค์เพียงครั้งเดียวอาจทำให้คอมพิวเตอร์ติดไวรัสหรือข้อมูลถูกแฮ็กได้

ที่กล่าวมาข้างต้นเป็นวิธีง่ายๆ ของการถนอมสังคมออนไลน์ สำคัญอยู่ที่สติ อย่าด่วนตัดสินหรือทำอะไรโดยไม่คิดตริตrongให้ดี สังคมออนไลน์แม้เป็นโลกยุคใหม่ แต่คำสอนของบรรพบุรุษแต่โบราณนานมาก็ใช้ได้ดีกับยุคดิจิทัล ไม่มีตกเทรนด์ h

LAAN DHAMMA

ปัจจัยเสริมมรรค 8 บันไดสู่ความสำเร็จ

คุณเคยบ้างไหมในบางช่วงจังหวะของชีวิต
ที่ตั้งปณิธานกับตัวเองว่าต้องตั้งมั่นอยู่ในความดี
เช่น การคิดที่จะเลิกเครื่องดื่มมึนเมาโดยเด็ดขาด
การคิดที่จะเลิกใช้ยาเสพติด การคิดที่จะหมั่น
ออกกำลังกายเป็นประจำ หรือแม้กระทั่งจะเข้าวัด
ปฏิบัติธรรมอย่างเป็นนิตย จากนั้นก็ลงมือ
ปฏิบัติ แต่เมื่อเวลาล่วงเลยไป 2-3 เดือนก็ล้ม
เลิกกลางทาง ทั้งที่ยังห่างไกลความสำเร็จ
หากคุณเคยเป็นเช่นนี้ คุณเคยสงสัยไหมว่า
เพราะเหตุใด ในบทบรรยายธรรมเรื่อง
'ฉลาดกลั่น ฉลาดย่อย' โดยพระอาจารย์
ชยสาโร ที่แสดง ณ มูลนิธิปัญญาประทีป
เมื่อวันที่ 4 มกราคม 2558 มีคำตอบดังนี้

ที่มา: เสียงเทศนาธรรม เรื่อง 'ฉลาดกลั่น ฉลาดย่อย' ของท่านอาจารย์ชยสาโร
ณ บ้านบุญ ปากช่อง จ.นครราชสีมา เมื่อวันที่ 4 มกราคม 2558 โดยมูลนิธิปัญญาประทีป

ใบบทบรรยายธรรมเรื่อง ‘ฉลาดกลั่น ฉลาดย่อย’ พระอาจารย์ชยสาโรจน์เน้นไปที่นักปฏิบัติธรรม แต่หลักใหญ่ใจความแล้ว ผู้คนทั่วไปสามารถนำหลักคำสอนของท่านไปประยุกต์ใช้เพื่อเป็นแนวทางสู่ความสำเร็จในสิ่งที่คาดหวังได้ เนื้อหาในบทความนี้จึงเป็นการสรุปใจความสำคัญหากท่านผู้อ่านต้องการฟังอย่างละเอียดสามารถเข้าไปได้ที่เว็บไซต์ทรู ปลูกปัญญา

สำหรับเส้นทางสู่ความสำเร็จเปรียบได้ดั่งมรรคมีองค์ 8 ซึ่งประกอบด้วย

1. **สัมมาทิฏฐิ** คือ การเห็นชอบ
2. **สัมมาสังกัปปะ** คือ การดำริชอบ
3. **สัมมาวาจา** คือ การเจรจาชอบ
4. **สัมมากัมมันตะ** คือ การกระทำชอบ
5. **สัมมาอาชีวะ** คือ การเลี้ยงชีพชอบ
6. **สัมมาวายามะ** คือ การพยายามชอบ
7. **สัมมาสติ** คือ การระลึกชอบ
8. **สัมมาสมาธิ** คือ การตั้งจิตมั่นชอบ

ทั้ง 8 อย่างนี้เป็นจุดเริ่มต้นของความสำเร็จ เพราะหากทำดีในทุกๆ ด้านแล้วย่อมไม่มีมารมาผจญเป็นแน่ แต่ทั้งนี้ในการเดินทางต้องมีปัจจัย หรือเสปียงช่วยเกื้อหนุน ปัจจัยที่ว่าคือกัลยาณมิตร

กัลยาณมิตรคือเพื่อนดี ตามมงคลสูตรแล้วตรงกับข้อที่ 2 การคบบัณฑิต เพราะคนเราโดยส่วนใหญ่แล้วมักกลัวการถูกทอดทิ้ง การต้องอยู่คนเดียว ฉะนั้นจึงคล้อยตามเพื่อนได้ง่าย บางครั้งรู้ทั้งรู้ว่าเพื่อนชักนำไปในทางที่ไม่ดีแต่ก็ฝืนทำ เนื่องจากไม่อยากเสียเพื่อน เอาเพื่อนไว้เหนือศีลธรรม เพราะกลัวเสียเพื่อนมากกว่ากลัวเสียศีล แล้วมาลอบใจตัวเองว่าสิ่งที่ทำไปนั้นไม่ได้เต็มใจสักนิด ในความเป็นจริงแล้วแม้จะทำโดยไม่เต็มใจ แต่หากประพฤติบ่อยๆ นานไปสิ่งที่ไม่เต็มใจจะกลายเป็นสิ่งที่เต็มใจไปโดยปริยาย เช่น เราตั้งมั่นไว้แล้วว่า จะลดน้ำหนักให้ได้ ทุกเย็นต้องไปออกกำลังกาย แต่เพื่อนไม่นิยมการออกกำลังกาย และชอบชวนเราไปทานอาหารฟุ่มเฟือย แรกๆ เราอาจจะตอบรับด้วยความเกรงใจ แต่เมื่อบ่อยๆ เข้าภารกิจหลักที่ตั้งใจไว้จะลุ่มหลวตามไปด้วย เป็นต้น

จากตัวอย่างข้างต้นสามารถบอกได้ชัดเจนว่าบัณฑิตคือคนทุกคนนั่นเอง ทุกคนสามารถเป็นทั้งบัณฑิตและคนพาลได้ ขึ้นอยู่กับว่าอยู่ในสถานะใด ฉะนั้นจะมองออกได้อย่างไร พระอาจารย์ชยสาโรจน์แนะนำว่า ‘หากเราคบกับใครแล้ว ชีวิตของเขาดีขึ้น เราก็จะเป็นบัณฑิตสำหรับเขา ทำนองเดียวกันหากเราคบกับใครแล้ว เรามีชีวิตที่ดีขึ้น เขาก็เป็นบัณฑิตสำหรับเรา แต่ในทางกลับกัน คนเดียวกันนี้แหละอาจจะเป็นคนพาลของคนอื่นก็ได้ เช่น เราไม่เคยพูดหยาบ ไม่เคยนินทาใคร แต่เมื่อมากุญกับคนนี้ก็กลับทำให้เราพูดหยาบและชอบนินทา คนนั้นก็เป็นคนพาล แต่หากเราเป็นคนชอบนินทา พูดหยาบอยู่แล้ว แต่เมื่อได้คุยกับคนคนหนึ่งกลับทำให้เราไม่ยอมพูดหยาบ ไม่ยอมนินทาเลย นั่นคือบัณฑิต

สรุปได้ว่าอยู่กับใครแล้วเขาชวนไปในทางที่ดี นั่นเป็นบัณฑิต เป็นกัลยาณมิตรที่ดี คือครูบาอาจารย์และผู้ปฏิบัติชอบ

เมื่อมีกัลยาณมิตรแล้ว สิ่งที่เราจะมีติดตัวคือความฉลาดในการคิด ความฉลาดในการมอง หากเห็นอะไรให้ใช้หลักคิดแบบวิทยาศาสตร์มาจับ บางคนอยู่ใกล้ชิดกับกัลยาณมิตรที่ดีแต่ไม่สามารถกลั่นกรองความรู้ หรือหลักปฏิบัติมาใช้ได้ นั่นเพราะไม่คิดแบบเป็นเหตุเป็นผล วิธีง่ายๆ ในการกรองและย่อยความรู้ เริ่มจากเชื่อก่อนว่าคำสอน คำแนะนำของกัลยาณมิตรเป็นสิ่งที่ถูก แต่ต้องไม่ม่งมาย ควรรับไว้เป็นสมมติฐานแล้วค่อยๆ ปฏิบัติและพิสูจน์เป็นระยะว่าจริงอย่างที่บอกหรือไม่ หากไม่จริงก็ใช้ว่าสูญเปล่า เพราะเป็นประสบการณ์ส่วนมากแล้วคำแนะนำของกัลยาณมิตรเป็นสิ่งที่ดีอยู่แล้ว เพียงแต่บางครั้งแนวทางอาจจะไม่เหมาะสมกับเราเท่านั้นเอง

เส้นทางสู่ความสำเร็จนอกจากมรรคมีองค์ 8 แล้ว หากจะนำไปสู่จุดปลายอย่างแม่นยำนั้นควรมีปัจจัยเสริมทั้งกัลยาณมิตรและการรู้จักย่อยองค์ความรู้อย่างที่กล่าวมาข้างต้น ทั้งนี้ก็หมายมั่นว่าผู้อ่านจะหยิบไปปฏิบัติและพิสูจน์กันว่าจริงหรือไม่ ขอให้มั่นใจว่าผู้เขียนก็เป็นกัลยาณมิตรอีกคนหนึ่งด้วย ☺

72

happiness
OCT-DEC
PTT'S GROUP
CLUB

PTT'S GROUP CLUB

รศ.มาลีทัต
พรหมทัตตเวที

ละเอียดเท่ากับสมบูรณ์



ความสมบูรณ์ของงานย่อมมาจากความละเอียดในทุกขั้นตอน อย่าง การแปลหนังสือจากภาษาหนึ่งเป็นอีกภาษาหนึ่ง ซึ่งต้องถ่ายทอดทั้งสาระ และอรรถรสของต้นฉบับออกมาอย่างครบถ้วน ล้วนมีปัจจัยหลายอย่าง เข้ามาเกี่ยวข้อง ส่วนจะอะไรบ้างนั้นต้องยกพื้นที่ต่อไปนี้ให้กับ รศ.มาลิกัต พรหมที่ตตเวที ภาควิชาภาษาอังกฤษ สำนักศิลปกรรม สำนักงานราชบัณฑิตยสถาน เจ้าของรางวัลสุรินทราชาจากสมาคมนักแปลและล่ามแห่งประเทศไทย ในฐานะ นักแปลอาวุโสดีเด่น พ.ศ. 2551

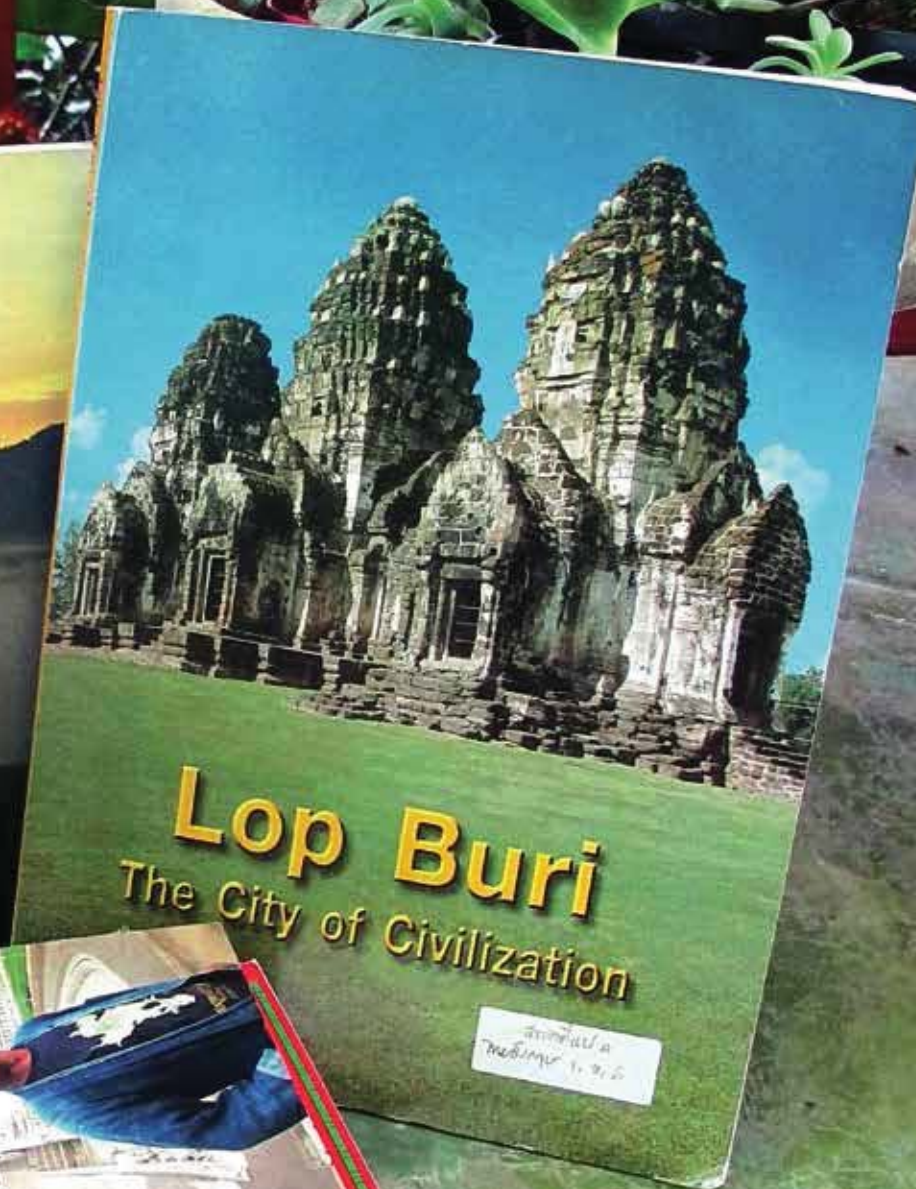
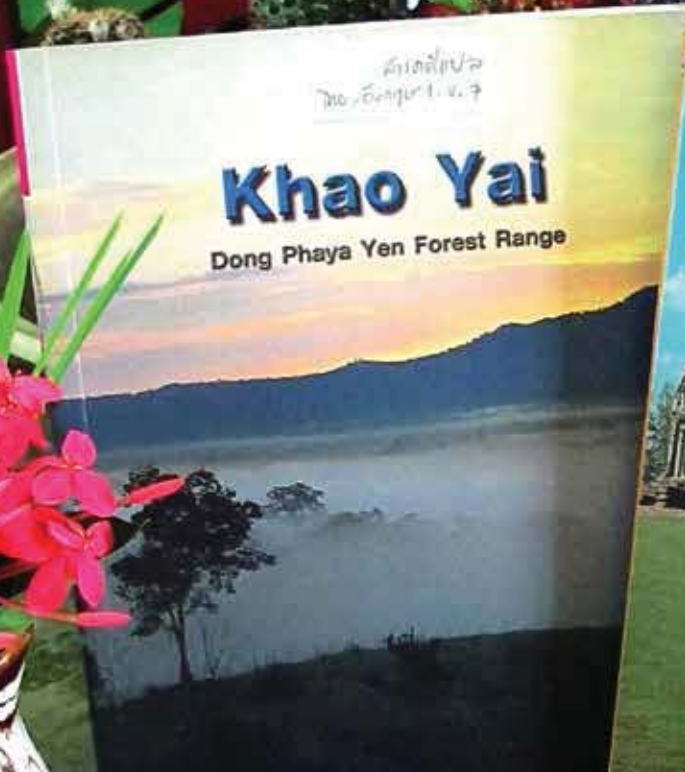
ใเพียงแปลหนังสือต่างชาติให้คนไทยได้อ่าน แต่ รศ.มาลิกัตยังแปลหนังสือไทยให้ต่างชาติได้รู้จัก อีกมาก อาทิ Ngo Pa: Romance of the Sakai (เงาะป่า พระราชนิพนธ์ในพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว) The War Between Right and Might (ธรรมาธรรมะสงคราม พระราชนิพนธ์ในพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว) Love and Politics (การเมืองเรื่องรัก ของ ม.ล.ปิ่น มาลากุล) The Chaniang Pot by the Window (กระถางเซเนียงที่ริม หน้าต่าง ของวินทร์ เลียววาริณ) The Spare Crystal Globe (ลูกแก้วสำรอง ของประชาคม ลุนาชัย) PhraAphai Mani (พระอภัยมณี ของสุนทรภู่ ในรวมวรรณกรรมอาเซียนเล่ม 3 ปี) เป็นต้น

เมื่อพูดถึงการแปล รศ.มาลิกัตบอกถึงหลักการว่า “จริงๆ แล้วควรมีความรู้ในภาษาที่ตัวเองจะแปลพอสมควร ต้องอ่านความทั้งหมดให้เห็นภาพรวม รู้ว่าเนื้อหาเป็นอย่างไร ก่อน แต่ในความเป็นจริงมักจะทำไม่ได้ เพราะส่วนมากเป็น งานเร่งด่วน ต้นฉบับมาวันนี้อีก 3 วันงานต้องเสร็จ ดังนั้น ถ้าอ่านก่อนไม่ได้จริงๆ ก็แปลไปโดยพยายามรวบรวมความคิด ให้ดี ถ่ายทอดความคิดให้ได้ทั้งหมด ไม่ควรไปตัดทอนอะไร โดยไม่จำเป็น โดยเฉพาะถ้าเป็นเรื่องวิชาการ อาจปรับภาษา

ให้สละสลวยได้บ้าง สิ่งสำคัญที่ต้องระวังอย่างมากในการแปล คือ โครงสร้างของภาษาซึ่งแต่ละภาษาไม่เหมือนกัน ภาษาไทย ไม่นิยมใช้ Passive Voice ซึ่งมักมีความหมายในเชิงลบ เช่น เขาถูกดู หรือเราจะไม่พูดว่าเขาถูกเชิญไปงาน แต่เป็นเขาได้รับเชิญไปงาน ในขณะที่ภาษาอังกฤษจะใช้ Passive Voice มาก โดยเฉพาะ Technical English ซึ่งไม่เน้นผู้กระทำแต่ไปเน้นที่ ผลที่เกิดขึ้นมากกว่า

เป็นตัวอย่างแรกของความละเอียดที่ต้องใส่ใจในด้าน โครงสร้างของภาษา ซึ่งฟังดูก็เข้มเขี้ยวอยู่ไม่น้อย แต่เชื่อว่า จะไม่มีตัวอย่างที่เรียกรอยยิ้ม ซึ่งอาจารย์ได้กล่าวถึงความผิดพลาด ในการแปลพยางค์ไปด้วยว่า...

“เป็นคนชอบภาษาอังกฤษมาตั้งแต่เด็ก ตอนสอบ เอนทรานซ์จึงเลือกที่จะสอบเข้าคณะอักษรศาสตร์ จุฬาฯ แต่ก็เรียนได้เพียงปีเดียวเพราะได้ทุน ก.พ. ไปเรียนต่อที่อเมริกา จนจบปริญญาตรีเกียรตินิยมจาก Miami University Oxford, Ohio และปริญญาโทจาก University of Wisconsin, Madison กลับมาก็คือเป็นอาจารย์อยู่ที่มหาวิทยาลัยเชียงใหม่เพื่อใช้ทุน ที่ถามว่าทำไมภาษาถึงสนุก โดยส่วนตัวชอบเพราะว่าแต่ละภาษาล้วน มีลูกเล่น เช่น เวลาเขียนถ้าคุณใส่เครื่องหมายวรรคตอนผิดนิดเดียวความหมายก็จะเปลี่ยนไปเลย ข้อผิดพลาดที่พบบ่อยที่สุด



"ตราใบที่เรายังแปลโดยเปิดพจนานุกรม แล้วเลือกคำมาใช้ โดยไม่ได้นึกถึงหน้าที่ของคำ หรือบริบท งานก็ออกมาไม่ดีเท่าที่ควร บางทีจะเป็นเรื่องขบขันด้วยซ้ำ แต่พจนานุกรมก็ยังเป็นเครื่องมือที่ดีในการทำงานแปล"

คือเมนูอาหารที่พบด้วยตัวเองคือคำว่า ‘กุ้งปล่า’ แปลเป็นภาษาอังกฤษแล้วออกมาเป็น ‘Blurred Prawns’ กลายเป็น ‘กุ้งตาพร่า’ ไปเลย ทั้งๆ ที่ในภาษาไทยคำว่า ‘ปล่า’ หมายถึงการยำประเภทหนึ่ง”

“เพราะฉะนั้นตราบิตที่เราจึงแปลโดยเปิดพจนานุกรมแล้วเลือกคำมาใช้โดยไม่ได้นึกถึงหน้าที่ของคำหรือบริบทงานก็ออกมาไม่ดีเท่าที่ควร บางทีจะเป็นเรื่องขบขันด้วยซ้ำ แต่พจนานุกรมก็ยังเป็นเครื่องมือที่ดีในการทำงานแปล นักแปลควรมีพจนานุกรมหลากหลายไว้ใช้ ทั้งที่เป็นศัพท์เฉพาะด้านการออกเสียง คำเหมือน คำตรงข้าม และควรเป็นผู้อ่านมาก ฟังมากมีความรู้รอบตัวเกี่ยวกับเรื่องที่ตนจะแปล ถ้าไม่รู้ก็ต้องค้นคว้าให้มาก เพื่อที่จะรู้ว่าเกี่ยวข้องกับเรื่องใด เกิดขึ้นสมัยไหน และช่วงเวลาใด เช่น เมื่อแปลเรื่องสงครามกลางเมืองอเมริกา หรือ American Civil War หากมีการกล่าวถึงคำว่า ‘Union’ ก็ไม่ได้หมายถึงสหภาพแรงงาน แต่หมายถึงรัฐทางเหนือที่สนับสนุนความเสมอภาคของมนุษย์ จึงเกิดความขัดแย้งกับรัฐเกษตรกรรมทางใต้ของสหรัฐอเมริกาที่ต้องการใช้แรงงานทาสผิวดำจากแอฟริกาเพราะไม่เสียค่าจ้าง ถ้าค้นคว้าสักหน่อยก็จะแปลได้ถูกต้องมากที่สุด อีกเรื่องคือต้องระวังเรื่องการใช้ภาษา ไม่ควรใช้ภาษาสมัยใหม่ในงานสมัยเก่า เพราะเป็นการลึกลับ ที่เคยพบมาคือดูหนังคาบอยที่มีเรื่องเกี่ยวกับอินเดียนแดงทั้งเรื่อง แต่มีการใช้สรรพนามว่า ‘คุณ’ และ ‘ผม’ พูดกันอย่างนี้รับไม่ได้เพราะการแปลต้องอิงกับวิถีชีวิตและบริบทของสังคมด้วย งานแปลจะดีเราต้องเข้าไปถึงสถานการณ์”

“ผู้ใหญ่พูดกับเด็ก พ่อแม่พูดกับลูกล้วนต้องใช้สรรพนามที่แตกต่างกันไป จึงควรเลือกใช้คำให้เหมาะสม”

“การทำงานแปลบางครั้งเราต้องทำงานกันเป็นทีมเพื่อความถูกต้องที่สุด ล่าสุดเราแปลเรื่องพระอภัยมณี มีผู้ร่วมแปลประมาณ 5-6 ท่าน แบ่งกันแปลเป็นตอนๆ ไป ถ้าตอนไหนยาวมากอาจมีผู้แปลร่วมกัน 2 ท่าน หลังจากนั้นจึงมาประชุมเพื่อช่วยกันขัดเกลาภาษาเป็นครั้งคราวไป โดยมีเจ้าของภาษาช่วยดู สมัยก่อนมีคุณไมเคิล ไรท์ ซึ่งเชี่ยวชาญทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษช่วยแนะนำว่าคำนี้ใช้ได้หรือไม่ หรือควรใช้คำใดแทน ไม่ใช่เราจะยึดแต่ความเห็นของเราคนเดียว

ในทางกลับกันบางทีเขาแนะนำอย่างนี้แต่เราเห็นว่ามันไม่ใช่เราก็ท้วงติงได้”

ไมเคิล ไรท์ ที่ รศ.มาลิตัทกล่าวถึงคือนักคิด นักเขียน นักวิจารณ์ทางด้านประวัติศาสตร์ สังคม และไทยคดีศึกษา ชาวอังกฤษ มีความสามารถในการใช้ภาษาไทยดีมาก ถึงแก่กรรมเมื่อ พ.ศ. 2552

การทำงานเป็นทีมที่ รศ.มาลิตัทกล่าวถึง ไม่เพียงการทำงานร่วมกับนักแปลท่านอื่น แต่หมายรวมถึงเจ้าของภาษาที่จะให้คำแนะนำได้ด้วย

“ภาษาอังกฤษเขียนอย่างหนึ่ง แต่อ่านอีกอย่างหนึ่งก็มีเยอะ ดังนั้น เราต้องรู้ไว้ อย่างน้อยที่สุดควรให้เจ้าของภาษาออกเสียงเพื่อความถูกต้อง การเป็นนักแปลที่ดีเราต้องรับฟังคนอื่นด้วย หรือหากไม่เข้าใจก็ถามเจ้าของภาษา”

“หากเป็นคำศัพท์เฉพาะควรถามโดยตรงกับผู้ที่มีอาชีพนั้นๆ เช่น เรื่องงานช่างไม้ เราก็ถามจากช่างไม้ งานสวนก็ถามคนทำสวน” อาจารย์มาลิตัทอธิบาย

ปัจจุบันแม้ รศ.มาลิตัทจะเกษียณอายุราชการแล้วแต่ก็ยังทำงานแปลอย่างต่อเนื่อง วิธีพักผ่อนที่ชอบคือ ‘อ่านหนังสือ’ โดยเฉพาะหนังสือแนวสืบสวนแนวอาชญากรรม (มิลเลอร์) คริสตี ถ้ามีเวลาก็ดูทีวี ฟังเพลง ไปกินข้าวกับเพื่อน หรือเที่ยวกับเพื่อนถ้ามีโอกาส

การพักผ่อนอย่างหลัง แม้จะตั้งทำว่าถ้ามีโอกาส แต่หากใครได้ติดตามเฟซบุ๊กของ รศ.มาลิตัทจะเห็นว่ามีการท่องเที่ยวอยู่ไม่น้อย

อาจารย์มาลิตัทเป็นผู้หนึ่งที่เลือกถือหุนกู่ของ ปตท. มาอย่างยาวนาน เมื่อถามถึงที่มาที่ไปอาจารย์เล่าว่า “เป็นหุนที่ได้รับมรดกตกทอดมาจากรุ่นคุณพ่อ แต่โดยส่วนตัวแล้วก็เห็นว่า ปตท. เป็นบริษัทที่มีความมั่นคงอยู่ในอันดับต้นๆ ของเมืองไทย เพราะเมื่อเราลงทุนเราย่อมต้องพิจารณาถึงผลตอบแทนที่ดี ไม่ว่าจะถือสั้นหรือถือแบบยาวๆ ก็ไม่เสียประโยชน์ เนื่องจากตอนนี้ถือหลักว่า จะไม่เน้นอะไรที่มันยืดยาวนานหรือผูกพันหลายปี เพราะว่าอายุเราแค่นี้แล้ว เลือกลงชื่อช่วงสั้นๆ ดีกว่า สิ่งที่ชอบอีกอย่างคือ ปตท. มีกิจกรรมดีๆ อยู่เสมอ เคยได้ไปร่วมอยู่บ้างครั้งหรือสองครั้งค่ะ”

GETAWAY URBAN

รักแล้ว รัก'เลย'

คงไม่ต้องเกริ่นนำใดๆ สำหรับความงดงามของ
จังหวัดเลย เพราะทั้งภูกระดึง เชียงคาน ภูเรือ
ประเพณีผีตาโขนที่อำเภอด่านซ้าย รวมทั้งแก่งคุดคู้
และแหล่งท่องเที่ยวอีกหลายแห่งต่างก็เป็นแม่เหล็กที่
ช่วยดึงดูดนักท่องเที่ยวให้หลั่งไหลไปเที่ยวเมืองเลย
ทั้งเพื่อท่องเที่ยวชมธรรมชาติและแสวงหาความสำราญ
รอบชายโขงตลอดทั้งปีโดยเฉพาะในฤดูหนาวที่
นักท่องเที่ยวต่างพูดเป็นเสียงเดียวกันว่า
เมืองเลยอากาศหนาวไม่แพ้เมืองเหนือ



ริมน้ำโขงที่เชียงคาน



เชียงคานยามค่ำ



ภูกลมโล

หลาย ท่านอาจจะสงสัยว่าจังหวัดชื่อแปลกนี้กำเนิดขึ้นเมื่อใด เมื่อย้อนกลับไปในสมัยรัชกาลที่ 5 มีการปฏิรูปการปกครองที่วราชอาณาจักร บริเวณจังหวัดเลยในขณะนั้นมีชุมชนใหญ่ตั้งอยู่ใกล้กับแม่น้ำเลยอันมีต้นน้ำมาจากภูหลวงไหลผ่านอำเภอต่างๆ ก่อนไหลลงแม่น้ำโขงที่อำเภอเชียงคาน พระองค์จึงทรงให้เรียกเมืองตามแม่น้ำว่า ‘เมืองเลย’ นับตั้งแต่ พ.ศ. 2440 เป็นต้นมา

‘เลย’ เป็นจังหวัดริมโขงที่อยู่ทางตอนบนสุดของภาคอีสาน พื้นที่ส่วนหนึ่งตั้งอยู่ท่ามกลางขุนเขาน้อยใหญ่ สมัยก่อนเป็นจังหวัดที่สุดแสนกันดารก็ว่าได้ ครั้นถนนหนทางไปมาสะดวกนักท่องเที่ยวจึงหลั่งไหลมากันอย่างคึกคัก โดยเฉพาะในฤดูหนาว ณ ภูกระดึง ภูหลวง ภูเรือ และภูมโนโล ซึ่งเป็นแหล่งท่องเที่ยวใหม่ล่าสุดของอำเภอด่านซ้ายที่งดงามด้วยดอกนางพญาเสือโคร่งนับแสนบนเนื้อที่กว่า 1,200 ไร่ ดอกไม้จะเริ่มผลิดอกระหว่างเดือนมกราคมถึงกุมภาพันธ์ ทำให้พื้นที่ดังกล่าวจึงแน่นขนัดไปด้วยนักท่องเที่ยวที่ต้องการสัมผัสอากาศหนาวและชมความงามของ “แม่คะนึ่ง” เพราะจังหวัดเลยนี้ได้ชื่อว่า ‘หนาวสุดในสยาม’

นอกจากนี้เลยยังมี ‘เชียงคาน’ ซึ่งเป็นอำเภอเล็กๆ ริมแม่น้ำโขงอันอบอุ่นไว้ต้อนรับนักท่องเที่ยวก่อนที่เชียงคานจะกลายเป็นจุดหมายปลายทางแนว Slow Life ผู้เขียนเคยเดินทางไปเชียงคานตามคำชักชวนของ ‘ฝน’ ผู้เป็นเจ้าของเฮือนคำแ่วนและมีคุณแม่เป็นนางงามรัฐธรรมนุญ เมื่อเดินทางไปถึง ‘เชียงคาน’ ในบรรยากาศปลายฝนต้นหนาวฉ่ำไม่มีถ้อยคำอื่นใดจะเอ่ย นอกจาก ‘รักจังเลย’ เพราะวิถีชีวิตของคนเชียงคานช่างเต็มไปด้วยความสุข มีการตักบาตรข้าวเหนียวตั้งแต่เช้าตรู่ ซึ่งเป็นเอกลักษณ์และวิถีชาวพุทธที่ชาวเชียงคานถือปฏิบัติสืบเนื่องกันมาเป็นเวลานานับร้อยปี เรือนแถวไม้สองฝั่งถนนสะอาดเอี่ยมมียายายสูงอายุนั่งถักเสื่อกันหนาวอย่างมีความสุข เมื่อถามว่าถักให้ใคร มักจะได้รับคำตอบว่า ‘ถักเตรียมไว้ให้หลานใส่ตอนหนาว’ เช่นนี้แล้วใครจะอดใจไหวที่จะไม่ตกหลุมรักเมืองเลย

ทางด้านเหนือของตลาดเชียงคานขึ้นไปทางซอย 7
ยังเป็นที่ตั้งของ **วัดศรีคุณเมือง** วัดเก่าแก่ที่เป็นแหล่งรวม
ศิลปะทั้งแบบล้านนาและล้านช้าง ดังจะเห็นได้จากโบสถ์
ซึ่งมีลักษณะของหลังคาที่ลดหลั่นตามแบบศิลปะล้านนา
ภายในพระอุโบสถมีศิลปวัตถุที่สำคัญหลายชิ้น อาทิ
พระพุทธรูปไม้จำหลักลงรักปิดทองปางประทานอภัยแบบ
ล้านช้าง ที่สันนิษฐานว่ามีอายุในราวพุทธศตวรรษที่ 24-25
ส่วนด้านหน้าโบสถ์มีภาพจิตรกรรมฝาผนังอยู่เต็มหน้าบัน
เล่าเรื่องราวเกี่ยวกับทศชาติชาดก

นอกจากวิถีชีวิตอันเนิบช้าแล้ว เรายังมี**พระธาตุศรีสองรัก**
บนเนินเขาริมน้ำหมันเป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์ของชาวด่านซ้ายไว้ให้
นักท่องเที่ยวได้สักการะบูชา แต่มีข้อแม้ว่าผู้เข้าชมต้องไม่สวม
เสื้อผ้าสีแดงเข้าไป เพราะตามความเชื่อของชาวบ้านนั้น สีแดง
เป็นสีแห่งเลือด เนื่องจากพิธีฉลองสมโภชพระธาตุศรีสองรักจะ
ไม่มีการฆ่าสัตว์บริเวณองค์พระธาตุ ดังนั้น ทุกคนที่เข้าสักการะ
ต้องไม่สวมเสื้อผ้าอาภรณ์ ‘สีแดง’ เข้าไปในเขตองค์พระธาตุด้วย
นอกจากนี้ **ประเพณีแห่ผีตาโขน** ซึ่งเป็นงานบุญหลวงก็ครึกครื้น
ทุกปี เช่นเดียวกับ**งานบุญแห่ต้นดอกไม้** ที่จัดขึ้นเป็นประจำที่
วัดศรีโพธิ์ชัย อ.นาแห้ว เพื่อถวายเป็นพุทธบูชาในช่วงเทศกาล
สงกรานต์ ก็ได้รับความสนใจจากนักท่องเที่ยวไม่แพ้ **งานเทศกาล
ไม้เมืองหนาว** ของ อ.ภูเรือ ซึ่งจัดขึ้น ณ บริเวณหน้าที่ว่าการ
อำเภอภูเรือ มีการนำพันธุ์ไม้เมืองหนาวสารพัดชนิดมาตกแต่ง
เพื่อความสวยงามและจำหน่าย ที่งดงามโดดเด่นคือต้นคริสต์มาส
นับหมื่นต้นที่นำมาตกแต่งไว้ทั่วบริเวณ

‘เลย’ จึงเป็นจังหวัดจุดหมายปลายทางที่ท่องเที่ยวได้ตลอด
ทั้งปี เพียงแต่ต้องวางแผนให้เหมาะสมกับแต่ละพื้นที่ ฤดูหนาวเป็น
ช่วงที่การท่องเที่ยวคึกคักที่สุด เพราะนักท่องเที่ยวนิยมขึ้นไปสัมผัส
ความหนาวเย็นและทะเลหมอกบนภูสูงพร้อมกับชมความงดงาม
ของพันธุ์ไม้เมืองหนาว ส่วนฤดูฝนเป็นโอกาสของผู้ชอบเที่ยวชม
ความเขียวชอุ่มของท้องไร่ท้องนาและน้ำตกท่ามกลางความชุ่มชื้น
ของผืนป่า และเมื่อฤดูร้อนมาถึงแม้สภาพภูมิอากาศจะค่อนข้างแห้งแล้ง
แต่เป็นช่วงเวลาเดียวของปีที่เราจะมีโอกาสได้เห็นแก่งหินและ
หาดทรายในแม่น้ำโขงไหลผ่านผืนผืนน้ำ เกิดเป็นทัศนียภาพสองฝั่ง
บ้านพี่-เมืองน้องอันงดงามตลอดเส้นทางสายเชียงคาน-ปากชม h

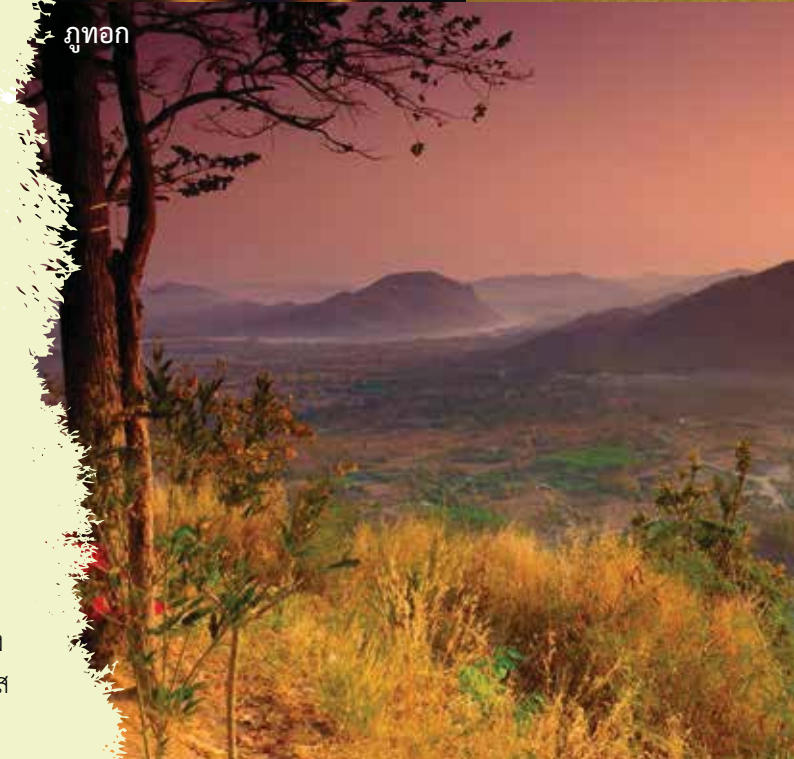


วัดศรีคุณเมือง



วัดศรีโพธิ์ชัย

ภูทอก



การละเล่นผีตาโขน



TRAVELLER GUIDE

HOW TO GO:

จากกรุงเทพฯ ใช้ทางหลวงหมายเลข 1 (พหลโยธิน) ผ่านตัวเมืองสระบุรี ตรงเข้าทางหลวงหมายเลข 21 ผ่าน จ.เพชรบูรณ์ ตรงเข้าทางหลวงหมายเลข 203 ผ่าน อ.หล่มสัก อ.หล่มเก่า เข้าเขตจังหวัดเลยที่ อ.ด่านซ้าย อ.ภูเรือ ถึงตัวจังหวัดเลยใช้เวลาเดินทางประมาณ 7-8 ชั่วโมง หรือจะใช้เส้นทางจากสระบุรีให้ใช้ทางหลวงหมายเลข 2 มีตรากาพ ผ่าน จ.นครราชสีมาถึง จ.ขอนแก่น แล้วเลี้ยวซ้ายเข้าทางหลวงหมายเลข 12 ผ่าน อ.ชุมแพ แล้วใช้เส้นทางหมายเลข 201 เข้าเขต จ.เลยที่ อ.ภูกระดึง หรือ อ.วังสะพุงก็ถึงตัวจังหวัดเลยได้เช่นเดียวกัน

WHEN TO GO:

สามารถเดินทางได้ตลอดทั้งปี เพียงแต่ต้องวางแผนการท่องเที่ยวให้เหมาะสมกับฤดูกาล พื้นที่ และความต้องการของนักท่องเที่ยวเอง

WHAT YOU EAT:

อาหารจานปลา เช่น ปลาเลิม ปลาเนื้ออ่อน ปลาเยี๊ยก ปลาเค้า ปลาแค้ ปลาโจก ปลาทราย ปลาบู่ เป็นต้น สามารถนำมาปรุงเป็นต้มยำ ทอด ย่าง ลวก แต่คนเมืองเลยชอบนำไปต้มหรือย่างเพื่อรับประทานคู่กับน้ำพริกหรือแจ่ว

BEST TIME TO:

เมืองเลยงดงามที่สุดในช่วงฤดูหนาวตั้งแต่เดือนตุลาคม-กุมภาพันธ์ เพราะอากาศจะหนาวเย็นเช่นเดียวกับทางเหนือ

INFORMATION:

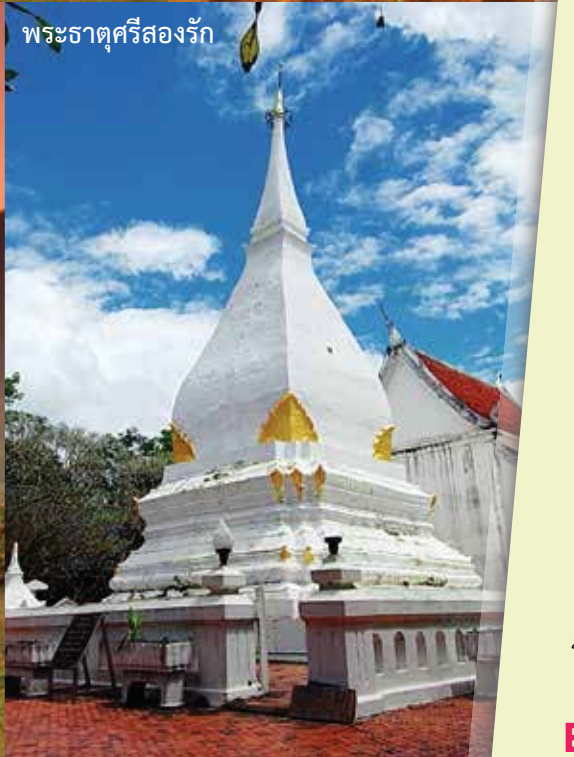
ททท. สำนักงานเลย หนองบัวลำภู โทร. 0-4281-2812, 0-4281-1405,
[E-mail:tatloei@tat.or.th](mailto:tatloei@tat.or.th)



พระพุทธรูปไม้จำหลัก
ลงรักปิดทอง วัดศรีคุณเมือง



พระธาตุนครศรีสองรัก



ภูมโล



การเขียนลายลงบนหวด
เพื่อทำหน้ากากผีตาโขน

ครัวบ้านเต้

‘ครัวบ้านเต้’ เป็นร้านอาหารไทยที่มีบรรยากาศที่นั่งสบายแบบชิลล์ๆ ริมทุ่งนา อาหารอร่อย ราคาคุ้มค่า เมนูเด่นเป็นจานปลา ขาหมูทอด และของดีเมืองกาญจน์คือผักหวานป่า คุณวรานนท์ นิมกุล เจ้าของร้านเล่าให้ฟังว่าเป็นปลาสดๆ จากแม่น้ำ จึงไม่ต้องกลัวเรื่องกลิ่นคาว พ่อครัวซึ่งเป็นทั้งน้องชายและลูกประจำร้าน มีเคล็ดลับในการดับกลิ่นคาวปลาได้อย่างยอดเยี่ยม

ต้องลอง: จานแรกที่ต้องลองคือปลาทาบหิมทอดสมุนไพร (200 บาท) ที่เด็ดอยู่ที่การทอดปลาได้กรอบเลาะก้างมาให้เสร็จสรรพ น้ำจิ้มที่ราดมาบนตัวปลารสเด็ดทั้งเปรี้ยว เค็ม หวาน **ขาหมูทอด** (180 บาท) ซึ่งทอดได้กรอบอีกเช่นกัน เคล็ดลับอยู่ที่การนำขาหมูไปต้มก่อนแล้วจึงนำมาทอด **ห่อหมกทะเล** (100 บาท) รสชาติกำลังดีไม่เผ็ดจนเกินไป หอมกลิ่นเครื่องแกงเป็นพิเศษ **ปลาคังผัดฉ่า** (120 บาท) ปลาคังสดๆเมื่อนำมาผัดกับสามเกลอ (ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด) พริกไทยอ่อน พริกแดง กระชาย ช่วยเพิ่มความจัดจ้านของจานนี้แบบสุดๆ ส่วนเมนูสุดท้ายแกงเลียง **ผักหวานป่า** (90 บาท) กลมกล่อมและคงรสชาติของแกงเลียงแท้แบบไทยๆ ด้วยการใส่ใบแมงลักส่งกลิ่นหอมกรุ่น

ที่ตั้ง: 127/9 หมู่ 4 (เยื้องโรงน้ำแข็งเจือ) ถ.บ้านพุเลียบ-จันอูย ต.ลาดหญ้า อ.เมือง จ.กาญจนบุรี เปิดให้บริการทุกวัน เวลา 10.00-23.00 น. โทร. 08-1190-6764

สิทธิพิเศษสำหรับผู้อ่าน happiness

รับส่วนลด 10% (เฉพาะอาหาร) ใช้ได้ตั้งแต่วันที่ 1 ต.ค.-30 ธ.ค. 2558 (ทางร้านขอสงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงแคมเปญโดยมิต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า)

 N14.090473
E99.411563





BRITISH CYCLE SQUARE

British Cycle Square เป็นร้านกาแฟสไตล์ Bike Café สำหรับนักปั่น ที่ตั้งขึ้นบนความรักจักรยาน ภายในร้านตกแต่งสวยงามสไตล์อังกฤษ บรรยากาศเรียบง่ายสงบ มีมุมสบายๆ เพื่อเป็นที่พักผ่อนหย่อนใจให้กับนักเดินทางที่ปั่นจักรยานท่องเที่ยวได้แวะพัก หรือจะใช้เป็นจุดนัดพบก่อนออกเดินทาง ร้านมีบริการอาหารว่างและเครื่องดื่มไว้คอยต้อนรับคอกาแฟ ส่วนชั้นบนมีจักรยานและอุปกรณ์ต่างๆ จำหน่าย โดยเฉพาะจักรยานพับได้ของ Brompton ซึ่งเป็นนวัตกรรมที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมของเซอร์อเล็กซ์ มอตตัน ผู้มีส่วนออกแบบช่วงล่างรถยนต์ Mini Cooper

ต้องลอง: เมนูแนะนำ Honey Waffle (75 บาท) Butterfly Vanilla Waffle (125 บาท) Chocolate Toast (125 บาท) Brownie Parfaits (95 บาท) ทุกเมนูล้วนเป็นโฮมเมด โดยเฉพาะวาฟเฟิลเนื้อแป้งนุ่มหอมซึ่งเป็นสูตรเฉพาะของทางร้าน ส่วนเครื่องดื่มเข้มข้นทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็น Iced Cappuccino (70 บาท) Blueberry Smoothie (80 บาท) และ Iced Mocha (80 บาท) และ Italian Soda ได้แก่ Blue Curacao, Peach และ Mix Berry

ที่ตั้ง: 59/115-6 ประชาชื่น 12 ท่งสองห้อง หลักสี่ กรุงเทพฯ 10210 เปิดบริการทุกวัน เวลา 08.00-20.00 น. โทร. 0-2591-5987

 N13.869762
E100.554292

ALPACA RESTAURANT


Alpaca Restaurant โภธาราม ราชบุรี เป็นร้านอาหารบนพื้นที่ 14 ไร่ ซึ่งมีทั้งร้านอาหาร ร้านสเน็ค สนามเด็กเล่น ห้องจัดเลี้ยง และสปอร์ตคลับ อยู่ในบริเวณเดียวกัน บรรยากาศร่มรื่น มีมุมถ่ายภาพสวยๆ ภายในร้านมีทั้งโซนรับลมด้านนอกและห้องปรับอากาศ ตกแต่งอย่างเก๋ไก๋ สไตล์คันทรี เฉพาะโซนด้านนอกยังมีสัตว์ต่างๆ ให้ชม และที่สำคัญมีอัลปาก้าตัวจริงให้ชมด้วย

ต้องลอง: งานเด่นของทางร้านคือ กุ้งแม่น้ำ 5 รส (ราคาขึ้นอยู่กับขนาดของตัวกุ้ง เริ่มต้นที่ 100-450 บาท/ตัว) คัดสรรกุ้งแม่น้ำแท้ๆ จากลุ่มน้ำแม่กลอง เนื้อฟูแน่นราดด้วยน้ำซอสบนตัวกุ้งซึ่งหวานอมเปรี้ยว มีเกล็ดและแห้วช่วยเพิ่มความหวานหอม กุ้งต้มยำมะพร้าวอ่อนน้ำขุ่น (250 บาท) น้ำต้มยำเข้มข้นแบบไทยๆ มีเนื้อมะพร้าวอ่อนช่วยให้ออกรสหวานแบบธรรมชาติ ปลากระทงทอดน้ำปลา (380 บาท) เนื้อปลาสดมาก ทอดได้กรอบ พร้อมน้ำจิ้มรสจัดจ้าน ขาหมูเยอรมัน (420 บาท) เป็นขาหมูที่ทอดได้กรอบนอกนุ่มใน เมนูสุดท้ายกะหล่ำปลีทอดน้ำปลา (140 บาท) เสน่ห์คือการนำน้ำปลาชั้นดีมาราดลงขอบกระทะเพื่อให้ปลาค่อยๆ ซึมเข้าเนื้อกะหล่ำปลี

ที่ตั้ง: 190 ม.4 ต.บ้านเลือก อ.โพธาราม จ.ราชบุรี เปิดบริการทุกวัน เวลา 11.00-22.00 น. โทร. 0-3234-7693, 08-1763-8419

สิทธิพิเศษสำหรับผู้่าน happiness

รับส่วนลด 10% (เฉพาะอาหาร) ใช้ได้ตั้งแต่วันที่ 1 ต.ค.-30 ธ.ค. 2558 (ทางร้านขอสงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงแคมเปญโดยมีต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า)

 N13.697099
E99.865246



SPACE@SIAM

เป็นพื้นที่อเนกประสงค์สำหรับอ่านหนังสือ งานดีไวเดอร์ ประชุมกลุ่มย่อยหรือหมู่คณะ ภายใต้บรรยากาศที่โล่ง โปร่งและสบายตา พื้นที่แบ่งเป็น 4 ชั้น ที่ประกอบไปด้วยห้องดีไวหนังสือหรือคุยงาน ห้องอ่านหนังสือ ห้องประชุมที่มีอุปกรณ์อำนวยความสะดวกเกี่ยวกับการประชุมแบบครบครัน และห้องสำหรับพักผ่อนหย่อนใจ พูดคุยสบายๆ เรียกว่าเป็นสถานที่นัดพบสำหรับทุกเพศ ทุกวัย ตั้งแต่วัยเรียนจนถึงวัยทำงาน รวมถึงยังมีบริการร้านค้าจำหน่ายเครื่องดื่มและอาหารด้วย

ต้องลอง: อาหารของ Space@Siam เป็นอาหารจานเดียวง่ายๆ แต่รสชาติดีทีเดียว เช่น สปาเกตตี้กุ้งซอสพริกขี้หนู (69 บาท) สปาเกตตี้คาโบนารา (69 บาท) ไส้กรอก Itoham (55 บาท) ไส้กรอกมินิค็อกเทล (39 บาท) ส่วนเครื่องดื่มมีให้เลือกหลากหลาย ทั้งกาแฟแบรนด์ Abonzo by SAB จากไร่กาแฟที่เชียงราย ซึ่งเจ้าของออกแบบแพ็คเกจจิ้ง และอำนวยความสะดวกแก่ผู้ดื่มด้วยการเติมน้ำร้อนก็ดื่มได้ทันที หรือจะเป็นกาแฟนำเข้าจากอิตาลีแบรนด์ Luccaffe ก็มี ชาเขียวมัทฉะปั่น (60 บาท) รสชาติเทียบกับแบรนด์ดังได้เลย กาแฟปั่น (60 บาท) โอวัลตินภูเขาไฟ (60 บาท) Strawberry Icy Snow (69 บาท)

ที่ตั้ง: 240/4-6 สยามสแควร์ ซอย 2 ถ.พระราม 1 เขตปทุมวัน กทม. 10330 เปิดบริการทุกวัน เวลา 08.00-22.00 น. โทร. 09-2543-7212

 N13.744800
E100.532051



ARTBOX BANGKOK

Art box Bangkok เป็นตลาดที่ได้รับการกล่าวถึงอย่างมากในเวลานี้ ซึ่งจัดตั้งขึ้นโดยกลุ่ม Art box หรือกลุ่มคนที่ต้องการสร้างตลาดในรูปแบบใหม่กับแนวคิดแบบ Exhibition Market ที่ต้องการให้ชาวกรุงเทพฯ มีพื้นที่ในการปลดปล่อยไลฟ์สไตล์ของตนเอง และเป็นครั้งแรกในการจัดตลาดด้วยการใช้ตู้คอนเทนเนอร์ ภายใต้คอนเซ็ปต์ First Impression Vintage

สืบเนื่องจากความตั้งใจที่จะให้ตลาดนัดแห่งนี้เป็นมากกว่าตลาด ณ Artbox Bangkok จึงเป็นตลาดที่ประกอบด้วยดนตรี ศิลปะ แฟชั่นเครื่องแต่งกาย และสินค้าแฮนด์เมดสุดชิคที่สร้างสรรค์ด้วยไอเดียของคนไทย ผู้ค้ามากกว่าครึ่งเป็นคนรุ่นใหม่ ที่ทราบว่าแบรนด์ของตนเองนั้นต้องการขายให้ใคร ดังนั้นแต่ละแบรนด์จึงมีความพิเศษ โดดเด่นแตกต่างกันไป เหล่านี้เองกลายเป็นความพิเศษของ Artbox Bangkok ที่เป็นแหล่งรวมผลงานศิลปะ แฟชั่น และสินค้าแฮนด์เมด รวมทั้งอาหาร

ร้านค้าที่เป็นไฮไลต์ ได้แก่ Food Truck และร้านอาหารที่มียอดกตโล้คและฟอลโลว์เกิน 50,000 โล้ค รวมทั้งมีร้านค้าจากดารานักแสดงชื่อดังมากมาย

Artbox Bangkok ได้ย้ายไปจัดที่ลานจอดรถ EZY PARK ติดกับ MRT สถานีศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์ ให้ใช้ทางออกหมายเลข 2 ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย ตั้งแต่เวลา 15.00-24.00 ทั้งนี้ให้เข้าไปดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้จาก www.Artboxbkk.com หรือ www.facebook.com/Artboxbangkok โทร. 09-4504-3429, 09-4504-3465

ภาพ: Artboxbangkok





เชฟนำน หงษ์วิวัฒน์ CIY-Cook It Yourself

สำหรับ 'เชฟนำน หงษ์วิวัฒน์' ทายาทสำนักพิมพ์
แสงแดดและนิตยสารครัว ไม่มีอื่นใดจะกล่าว
นอกจากคำว่า 'ลูกไม้หล่นไม่ไกลต้น' หลังจาก
ไปมีอาชีพวิศวกรอยู่พักใหญ่ที่สุดก็พบว่า
การทำอาหารนั้นมีความสุข เพราะช่วยสานสัมพันธ์
ภายในครอบครัว ได้กินอาหารที่ถูกต้องสุขอนามัย
และการทำอาหารไม่ใช่เรื่องยากไม่ใช่เรื่องของ
พรสวรรค์ แต่เป็นเรื่องของความตั้งใจ ความรัก
และความพยายาม เพราะฉะนั้นเมนูที่ปรุงขึ้น
3 เมนู ทั้งไก่อบพริกไทยดำเสิร์ฟพร้อมสลัด
แอปเปิ้ลเขียว ผล่างุ้งฝิวชั้น พานาคอตตา
ซอสราสปีเบอร์รี่ จึงยังคงรสชาติอย่างไทย
ไว้อย่างครบถ้วน...ผมทำได้ คุณก็ทำได้



CELEB RECIPE

ไก่อบพริกไทยดำ เสิร์ฟพร้อมสลัดแอปเปิ้ลเขียว Baked Chicken on Black Pepper Crust

ส่วนผสม

สะโพกไก่ติดหนัง	2	ชิ้น
แอปเปิ้ลเขียว	1	ลูก
หอมแดงใหญ่ซอยบางๆ	½	หัว
เมล็ดทานตะวันอบ	2	ช้อนโต๊ะ
ใบผักชี	1	ถ้วย
ซอโรสแมรี่สดและมะเขือเทศเชอร์รี่สำหรับตกแต่ง		

เครื่องหมัก

น้ำมันมะกอก	3	ช้อนโต๊ะ
พริกไทยดำบดหยาบ	1 ½	ช้อนโต๊ะ
เกลือป่น	1	ช้อนชา
น้ำตาลทรายแดง	1	ช้อนโต๊ะ
โรสแมรี่แห้งป่น	1	ช้อนชา

น้ำสลัด

น้ำปลา	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทรายขาว	1	ช้อนชา
พริกชี้หนูปั่นละเอียด	½	ช้อนชา
น้ำมันมะกอก	1	ช้อนโต๊ะ



ปลาแกงพืชม้วน

ส่วนผสม

กุ้งแช่บ๊วย (หนักประมาณ 50 กรัม)	5	ตัว
น้ำมันพืช	2	ช้อนโต๊ะ
ตะไคร้หั่นบางๆ	2	ต้น
หอมแดงหั่นบางๆ	3	หัว
กระเทียมจินหั่นบางๆ	2	หัว
ใบมะกรูดหั่นฝอย	2	ใบ
ใบร็อกเกต	½	ถ้วย

ใบสะระแหน่และไข่กุ้งสำหรับตกแต่ง

ส่วนผสมน้ำปลา

น้ำมะนาว	1 ½	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	2 ½	ช้อนชา
น้ำตาลทรายขาว	¾	ช้อนชา
ซอสพริกศรีราชา (เผ็ดกลาง)	½	ช้อนโต๊ะ
น้ำพริกเผา	¾	ช้อนชา
พริกชี้ฟ้าหั่นสับละเอียด	4	เม็ด

วิธีทำ

1. เตรียมน้ำปลาโดยผสมน้ำมะนาว น้ำปลา น้ำตาล ซอสพริกศรีราชา และ น้ำพริกเผาในอ่างผสม คนให้เข้ากัน ใส่พริกชี้ฟ้าลง พักไว้
2. เตรียมกุ้ง ทำความสะอาดกุ้งโดยแกะเปลือกไว้หางผ่าหลังให้เป็นลักษณะ ผีเสื้อ นำกระดอง Non-stick ใส่น้ำมันตั้งไฟแรงให้ร้อนจัด นำกุ้งใส่กระดอง ปิดไฟ ผัดให้สุก 60-70% นาน 30 วินาที นำขึ้นพักไว้ให้สะเด็ดน้ำมัน
3. นำใบร็อกเกตวางเรียงในจานเสิร์ฟ ตามด้วยกุ้ง โรยตะไคร้ หอมแดง กระเทียม ราดน้ำซอสให้ทั่ว
4. ตกแต่งด้วยใบสะระแหน่ ไข่กุ้ง และใบมะกรูด



วิธีทำ

1. ผสมเครื่องหมักให้เข้ากันแล้วนำไปคลุกเคล้ากับไก่ให้ทั่ว ทิ้งไว้ประมาณ 20-30 นาที จากนั้นนำเข้าเตาอบที่ตั้งอุณหภูมิไว้ล่วงหน้าที 180 องศาเซลเซียส นาน 20-25 นาที หรือจนกว่าไก่สุกและมีสีสวย
2. เตรียมสลัดโดยหั่นแอปเปิ้ลออกเป็น 4 ส่วน เอาเมล็ดออก ใช้มีดสไลซ์ แอปเปิ้ลเป็นแผ่นบางๆ ประมาณ 3 มม. แล้วจึงนำมาหั่นให้เป็นเส้น พักไว้ นำหอมมาซอยบางๆ จากนั้นเตรียม น้ำสลัดโดยนำน้ำตาล น้ำปลา พริกป่น และน้ำมะนาว ผสมลงในอ่างผสม คนให้น้ำตาลละลาย แล้วค่อยๆ ริน น้ำมันมะกอกลงไปตีผสมให้เข้ากัน จนน้ำสลัดข้นเล็กน้อย
3. นำแอปเปิ้ล หอมแดง เมล็ดทานตะวัน และผักชีลงไปคลุกเคล้ากับน้ำสลัดในอ่างผสม นำไก่อบพริกไทยดำวางบนจานเสิร์ฟ พร้อมกับสลัดแอปเปิ้ล ตกแต่งด้วยโรสแมรี่สดและมะเขือเทศ



พานาคอตต้าซอสราสป์เบอร์รี่ (Panna Cotta with Raspberry Sauce)

ส่วนผสม

เจลาตินชนิดแผ่น 3-4 กรัม	3	แผ่น
วิปปิ้งครีม	720	มิลลิลิตร
นมสดชนิดจืด	240	มิลลิลิตร
น้ำตาลทราย	120	กรัม
ฝักรวานิลลา	½	ฝัก

ผลไม้สดสำหรับจัดเสิร์ฟ

ใบสาระแหน่สำหรับตกแต่ง

ส่วนผสมซอส

ราสป์เบอร์รี่แช่แข็งทิ้งไว้ให้คลายตัว	350	กรัม
น้ำตาลทราย	80	กรัม
น้ำมะนาว	½	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

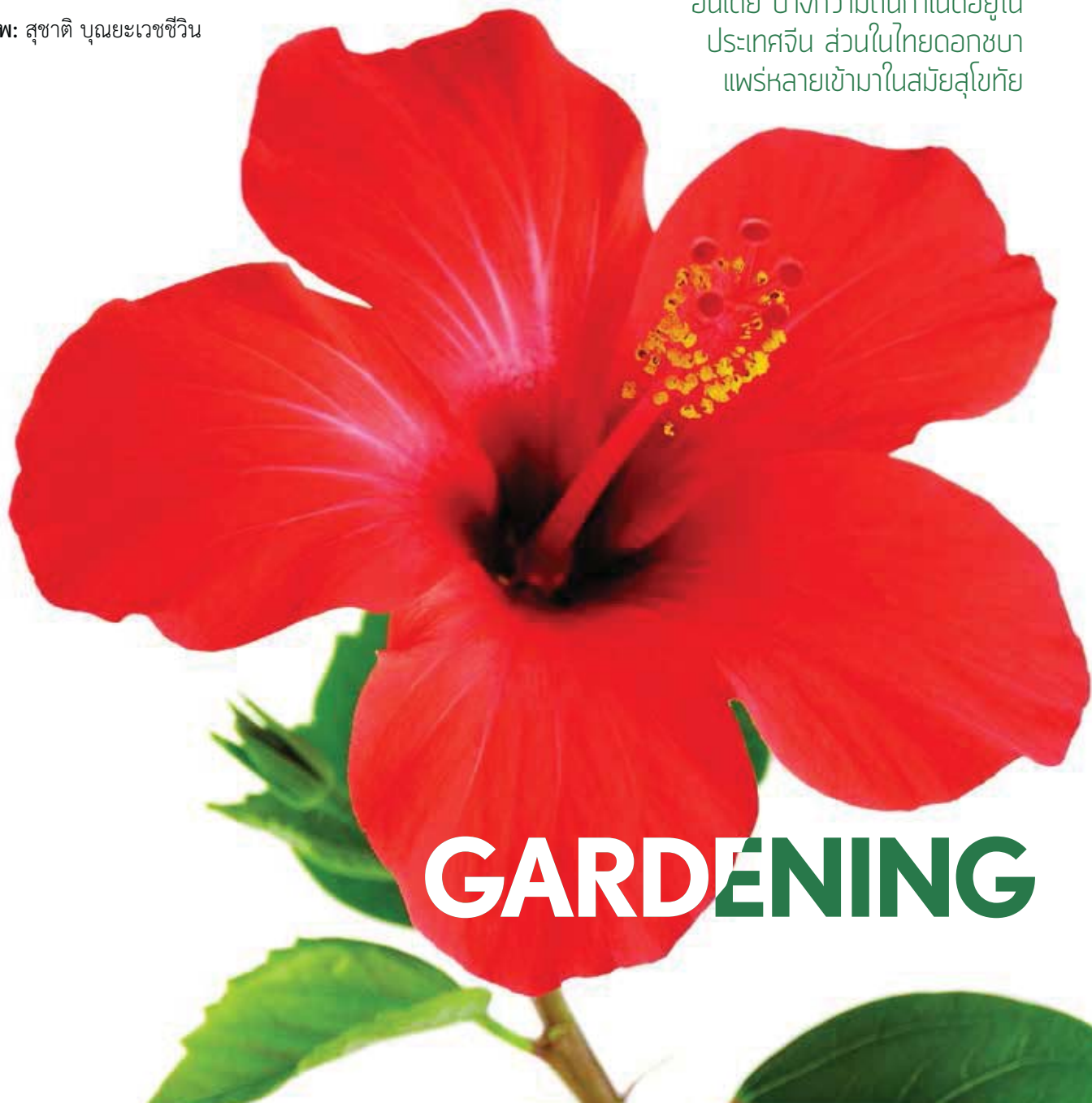
1. แช่เจลาตินแผ่นในอ่างผสมที่ใส่น้ำเย็นจัด (ใส่น้ำแข็ง) เตรียมไว้
2. ใส่วิปปิ้งครีม นมสด น้ำตาลทรายลงในหม้อ กรีดฝักรวานิลลาตามแนวยาว ใช้สันมีดปาดเอาเมล็ดวานิลลาออกมา ใส่ฝักและเมล็ดวานิลลาลงในหม้อครีม ยกขึ้นตั้งบนไฟพอให้น้ำตาลละลาย ปิดไฟ ใส่เจลาตินที่นุ่มแล้วลงไปคนให้ละลายเข้ากันดี พักไว้ให้เย็น แล้วเอาฝักรวานิลลาออก เทส่วนผสมใส่แก้วให้เท่าๆ กัน โดยเหลือขอบด้านบนไว้ประมาณ 1 นิ้ว นำเข้าตู้เย็นช่องธรรมดา 3-4 ชั่วโมง จนครีมเซตตัว
3. ทำซอสราสป์เบอร์รี่โดยปั่นราสป์เบอร์รี่กับน้ำตาลไอซิ่งเข้าด้วยกัน ปั่นรสด้วยน้ำมะนาว กรองเอาแต่ของเหลว พักไว้ตู้เย็น
4. บีบซอสราสป์เบอร์รี่ลงบนแก้วพานาคอตต้า ตกแต่งด้วยผลไม้สดตามชอบและใบสาระแหน่พร้อมเสิร์ฟ



ดอกชบาริมรั้ว ราชินีแห่งดอกไม้ เมืองร้อน

ภาพ: สุชาติ บุญยะเวชชีวิน

‘ดอกชบา’ ชื่อดอกไม้ชนิดนี้พุ่งขึ้นมาในความทรงจำอีกครั้งเมื่อได้อ่านหนังสือเรื่อง ‘พดกษนิยาย’ ของ ส. พลายน้อย เนื้อหาบางตอนกล่าวว่าในศาสนาฮินดูดอกชบานับเป็นดอกไม้ของเจ้าแม่กาลีผู้เป็นมเหสีของพระศิวะ บ้างก็ว่ามีถิ่นกำเนิดอยู่ในอินเดีย บ้างก็ว่ามีถิ่นกำเนิดอยู่ในประเทศจีน ส่วนในไทยดอกชบาแพร่หลายเข้ามาในสมัยสุโขทัย



GARDENING

ชื่อ ของดอกชบาปรากฏในหนังสือรามเกียรติ์ พระราชนิพนธ์ในรัชกาลที่ 1 ตอนพระรามลาฤๅษีระงังค ว่า “พุทธชาดรักซ้อนซ่อนกลิ่น อินทนิลซ้อนนางนางคลี นางแย้มกล้วยไม้มะลูลี ยี่สุ่นโยทะกาชบาบาน วรรณิกัรเกิดแก้วกาหลง ประยงค์พะยอมหอมหวาน ชมพलगด็ดดวงผกากาญจน์ พระอวตารส่งให้วนิดา” ในหนังสือเรื่องสังข์ทองก็ได้กล่าวไว้เช่นกันว่า “ต่างวังชิงเก็บดอกชบา ผูกปลายไม้มาล่อเงา” และด้วยสีสันอันจัดจ้านจึงทำให้ดอกชบาได้รับสมญานามว่า **Queen of Tropic Flower** หรือราชินีแห่งไม้ดอกไม้ประดับร้อนอันเป็นดอกไม้ประจำรัฐฮาวาย ประเทศสหรัฐอเมริกา ประเทศจาเมกา และเป็นดอกไม้ประจำจังหวัดปัตตานีของไทยเรา รวมทั้งเป็นดอกไม้ประจำชาติของมาเลเซียด้วย ซึ่งมีชื่อเรียกเป็นภาษามลายูที่ไพเราะว่า ‘**บุหงารายา**’ เพราะสีแดงของดอกชบาหมายถึงอิสระ เวลาบานในซอหนึ่งจะบานเพียงดอกเดียว ซึ่งหมายถึงเอกภาพหรือความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน

หากคิดจะปลูกดอกชบาซึ่งเดิมทีคนโบราณชอบปลูกไว้ริมรั้ว ควรเลือกทำเลกลางแจ้ง เพราะชบาเป็นไม้ดอกไม้ประดับที่ต้องการน้ำพอสมควรและต้องให้อย่างสม่ำเสมอ เมื่อใดที่ขาดน้ำจะสลัดใบทิ้งอย่างรวดเร็ว แต่ก็เป็นไม้ดอกไม้ประดับที่ปรับตัวได้กับทุกสภาวะแวดล้อม มักเจริญเติบโตได้ดีในอากาศอบอุ่นถึงร้อน ควรปลูกในดินร่วนไม่มีน้ำขัง เติบโตในดินที่ปลูกพอประมาณจะช่วยให้ชบาออกดอกสะพรั่ง ชบาไม่ค่อยมีโรคและแมลงรบกวน จะมีก็แต่เพลี้ยแป้งที่รบกวนอยู่บ้าง ขยายพันธุ์ด้วยการปักชำกิ่ง ตอนกิ่ง หรือเสียบยอด ลักษณะดอกมีทั้งกลีบชั้นเดียวและหลายชั้น หากเป็นชั้นเดียวปกติจะมีกลีบดอก 5 กลีบ มีก้านเกสรอยู่ตรงกลางดอกหนึ่งก้าน ลักษณะของกลีบดอกชบามีขนาดใหญ่ โดยดอกชบาแบ่งออกเป็น 3 ลักษณะคือ ดอกบานเป็นรูปถ้วย ดอกบานเป็นรูปแผ่แบน และกลีบดอกบานแบบแผ่โค้ง

ชบาเป็นไม้ทรงพุ่มขนาดกลางมีหลากหลายสายพันธุ์ เช่น *ชบาจิ๋ว* *ชบาจีน* *ชบาฟิลิปปินส์* *ชบาทองย้อย* *ชบาแดงใหม่* *ชบาใบด่าง* *ชบาขาว* *ชบาร่มจิ๋ว* *ชบาหลอด* และกลุ่มที่สวยงามที่สุดคือ *ชบาฮาวาย* แต่ค่อนข้างดูแลยากเพราะเป็นพันธุ์ลูกผสม ดอกชบามีสีต่างกัน อาทิ สีแดง สีเหลือง สีขาว สีชมพู สีฟ้า สีม่วงออกดอกตลอดทั้งปีจึงสร้างความสดใสให้ริมรั้วหรือสวนสวยได้ตลอดเวลา



ชบาชมพู



ชบาการ์เนชั่น-ชบาดอกซ้อน

ชบาแดง





ชบาลูกผสม



ชบาดอกซ้อน



ชบาใบต่าง



ชบาขาว



ชบาญี่ปุ่น



ชบาชมพู

ในคัมภีร์อายุรเวทของอินเดียกล่าวถึงชบาไว้ที่น่าสนใจว่า ดอกช่วยฟอกโลหิต บำรุงจิตใจให้แจ่มชื่น บำรุงผิวพรรณ นอกจากนี้ ยังช่วยรักษาและบรรเทาโรคเกี่ยวกับไต สามารถรักษาโรคเกี่ยวกับ ระบบสืบพันธุ์ของผู้หญิง เช่น รอบเดือนมามากเกินไปหรือ มาไม่สม่ำเสมอ เป็นต้น นอกจากนี้ชบาสสามารถใช้ย้อมผม และ เหมาะสำหรับผู้ที่มีปัญหาเรื่องผมร่วง

ในปัจจุบันมีชบาลูกผสมจากฮาวายเข้ามาปลูกในเมืองไทย อีกหลายสิบชนิด ลักษณะใบและดอกแตกต่างไปจากชบาโบราณ ที่ปลูกไว้ริมรั้วดูดอกเล่นๆ ครั้นพอกลายเป็นพันธุ์ลูกผสมสีสัน จึงงามแปลกตาต่างไปจากเดิม ชบาสสมัยใหม่จึงได้รับความนิยม มากขึ้นตามลำดับ เพราะเป็นไม้ดอกไม้ประดับที่ออกดอกให้ ผู้ปลูกได้ชื่นชมตลอดทั้งปี 🌺

อ้างอิง: พฤษณีนิยาย ส. พลายน้อย

SLOW LIFE... GOOD LIVING

ช้าๆ อย่างสมดุล



“การ ใช้ชีวิตอย่างค่อยเป็นค่อยไปพร้อมกับการรักษาสมดุลโดยไม่ไหลไปอย่างไร้ทิศทาง เพื่อให้มีสติในการตรึกตรองความหมายของชีวิต สามารถนำไปสู่การค้นพบความสุขและความรื่นรมย์ให้กับชีวิตของเราได้”

หากทุกจังหวะก้าวเดินมีแต่ความรีบเร่งจนทำให้คุณรู้สึกแปรปรวน ลองปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตให้ชะลอและช้าลงแล้วมาสัมผัสความสุขใกล้ๆ ตัวโดยเริ่มต้นจากภายในบ้าน เพียงแค่ตกแต่งบ้านให้น่าอยู่ เป็นตัวของตัวเอง มีมุมโปรดที่เราสามารถมีสมาธิอยู่กับตัวเอง หรือรู้สึกราวกับได้หยุดเวลากับการทำสิ่งที่ละเมียดละไม ควรทำสิ่งต่างๆ ไปทีละเรื่องแทนการทำหลายอย่างพร้อมกัน เพื่อปรับชีวิตและจิตใจให้สมดุล อันเป็นพลังในการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

มุมสงบสบายใจ

ความสงบเริ่มต้นที่การทำจิตใจ แต่หากไม่อาจทำให้สงบได้เองลองลดการใช้อุปกรณ์สื่อสารและสิ่งอำนวยความสะดวกลง ใช้ชีวิตโลว์เทคบ้างสักครึ่งวัน ค่อยๆ ทำทุกอย่างอย่างมีสติ โดยเน้นความสุขแบบเรียบง่าย ปรับมุมในบ้านสักมุมให้อยู่แล้วรู้สึกสบายใจ อาทิ มีห้องพระที่ปลอดเสียงรบกวน พร้อมกลิ่นหอมอบอวลจากพวงมาลัยที่ถวายเป็นเครื่องบูชา นั่งสบายไว้ริมหน้าต่างคอนโดมิเนียวนั่งมองออกไปเห็นวิวท้องฟ้าปลอดโปร่ง หยิบหนังสือเล่มโปรดมาพลิกอ่านเพลินๆ บนเตียงเบดพร้อมจิบชาผลไม้ละมุนลิ้น หรือแม้หากรู้สึกเครียดก็เพียงหลับตาแล้วสูดลมหายใจลึกๆ ให้เต็มปอดก็ช่วยได้มาก



ซึมซับธรรมชาติ

เมื่ออยู่ในเมืองจนเคยชินชีวิตมักขาดธรรมชาติไปโดยไม่รู้ตัว อาจเพราะสิ่งแวดล้อมรอบตัวแห้งแล้ง หรือเราเป็นฝ่ายมองข้ามความสวยงามนั้นไปเอง ลองออกแบบพื้นที่รอบบ้านให้รองรับการออกมาทำกิจกรรมกลางแจ้ง เช่น ทำเฉลียงด้านทิศเหนือหรือทิศตะวันออกซึ่งเป็นด้านที่ถูกแสงแดดน้อย สำหรับการออกมานั่งรับลมชมสวน ควรลดพื้นที่จากการปูพื้นคอนกรีตทั้งหมด โดยเว้นให้มีพื้นดินเพื่อต้นไม้ใบหญ้า ปลูกผักสวนครัว หรือทำสวนแนวตั้งบ้าง นอกจากจะทำให้บ้านเย็นขึ้นแล้วการได้ใช้เวลารดน้ำ ตัดแต่งกิ่ง ใส่ปุ๋ย และออกไปเดินเล่นในสวนล้วนช่วยปรับอารมณ์และชีวิตให้สมดุล ระงับความคิดฟุ้งซ่าน ทำให้มองเห็นความงามที่ค่อยๆ เป็นไปตามธรรมชาติ แต่หากบ้านไม่มีพื้นที่กลางแจ้งก็สามารถจำลองธรรมชาติ มาไว้ใกล้ตัวได้ โดยการทำสวนในขวดแก้ว สวนถาด หรือสวนในตู้ปลา แล้วใส่ใจดูแลชีวิตเล็กๆ เหล่านั้นก็ย่อมสามารถซึมซับพลังธรรมชาติเข้ามาได้ด้วยเช่นกัน

พื้นที่ของครอบครัว

ในยามเร่งรีบของแต่ละวันเราอาจจะละเลยความสัมพันธ์ในครอบครัวไป วิธีสโลว์ไลฟ์เชิญชวนทุกคนมาใส่ใจสมาชิกที่รักในบ้านและคนรอบข้างให้มากขึ้น ให้หมั่นแสดงความห่วงใยและเอื้ออาทรต่อกัน การออกแบบบ้านมีส่วนช่วยส่งเสริมความสัมพันธ์ของครอบครัวได้ อาทิ การจัดพื้นที่ให้สมาชิกได้ทำกิจกรรมร่วมกันโดยสะดวก มีโต๊ะอาหารที่คุณตาคุณยายซึ่งนั่งรถเข็นสามารถมาร่วมรับประทานอาหารได้ มีบอร์ดสำหรับเขียนคำอวยพรหรือให้กำลังใจแก่กัน หรือนำของขวัญที่เคยมอบให้กันมาดัดแปลงเป็นของตกแต่งบ้าน ตัวอย่างการจัดบ้านที่กล่าวมาข้างต้นนี้ ช่วยสร้างความรู้สึกที่ดีต่อกัน และเปิดโอกาสให้แสดงความห่วงใยซึ่งกันและกันได้บ่อยยิ่งขึ้น

เมื่อปรับการใช้ชีวิตและออกแบบบ้านให้สอดคล้องตามวิถีสโลว์ไลฟ์แล้ว คุณจะพบว่าระหว่างเวลาที่รับแรงก็สามารถมีความสุขแบบสโลว์ๆ ได้ด้วย อย่างเช่นระหว่างเดินเข้าออฟฟิศก็เบนสายตามาชื่นชมแสงแดดอ่อนๆ ยามเช้า หรือยามขับรถเพียงลดความเร็วลงสักนิดแล้วอัมเพลงโปรดให้สบายใจ 🍀

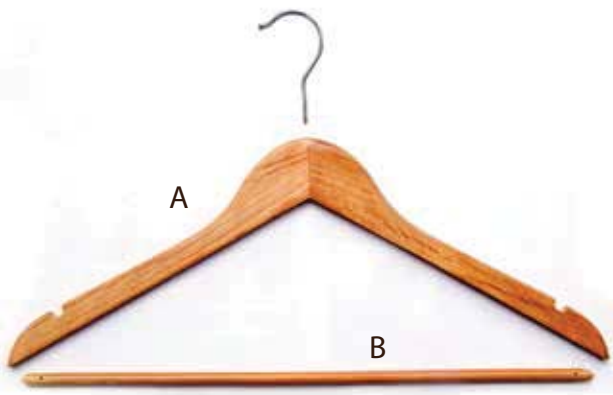


ที่คว่ำจากไม้แวงเหลือ

ข้าวของในบ้านหลายชิ้นนอกจากจะทำหน้าที่ตามฟังก์ชันการใช้งานของมันแล้ว ยังสามารถนำมาดัดแปลงเป็นของใช้อื่นได้อีก อาทิ ซ้อนส้อมสามารถนำไปดัดแปลงเพื่อทำเป็นตะขอสําหรับแขวนสิ่งของได้ หรือไม้แขวนเสื้อไม้ธรรมดาก็นำไปทำที่คว่ำจานได้ เริ่มสงสัยแล้วใช่ไหมคะว่า ไม้แขวนเสื้อจะนำมาทำที่คว่ำจานได้อย่างไร DIY ฉบับนี้ขอเสนอวิธีแปลงโฉมไม้แขวนเสื้อที่ใช้กันในปัจจุบันให้เป็นที่คว่ำจานแท้ๆ วางมุมไหนก็ลงตัว อีกทั้งยังใช้ประโยชน์ได้อย่างดีด้วยค่ะ



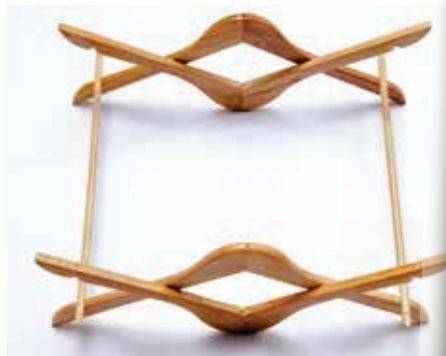
1



2



3



4



5




อุปกรณ์

1. ไม้แขวนเสื้อไม้ 8 อัน
2. ตะปูเล็ก (2 มม.)
3. ค้อน

วิธีทำ

1. แยกส่วนต่างๆ ของไม้แขวนเสื้อออกเป็น A และ B
2. แกนพิจงานวัดจากกึ่งกลางไม้ชิ้น A ข้างละ 4 นิ้ว วางไขว้ไม้ชิ้น A 2 อัน และตอกตะปูติดกัน ทำทั้งหมด 4 คู่
3. วาง B บนร่องไม้ชิ้น A ทั้ง 2 ด้าน เพื่อทำเป็นแกน ตอกตะปูติดตามแบบ
4. วัดระยะวางตำแหน่งแกนพิจงานอีก 2 คู่
5. ตอกไม้ชิ้น B วางทำแกนระหว่างกลาง ตอกตะปูติดตามแบบ

TIPS

- ไม้แขวนเสื้อจากแต่ละแหล่งอาจไม่เท่ากับชิ้นงานที่ทำ จึงต้องเปลี่ยนระยะการตอกตะปู โดยลองวางไขว้กันแล้วให้ปลายทั้ง 2 ด้านของไม้แขวนเสื้อแตะขนานกับผิวโต๊ะ เวลานำมาประกอบทำอันต่อๆ ไปจะสามารถตั้งกับพื้นได้
- หากตอกตำแหน่งตะปูผิดพลาดต้องถอนออก จะเกิดรอยโหว่ที่ชิ้นงาน แก้ไขโดยให้น้ำดินสอพองไปละลายกับน้ำเล็กน้อย ผสมกับกาวลาเท็กซ์ให้พอหนืด เพื่อปาดอุดรอย เท่านั้นผิวไม้ก็เรียบเนียน 





LOVE BIRD

นกเจ้าเสน่ห์จอมขี้เล่น

ผู้เขียนได้มีโอกาสชมรายการทีวีรายการหนึ่งที่มีแขกรับเชิญคนสำคัญเป็น 'Lovebird นกเจ้าเสน่ห์ ขี้เล่น และแสนรู้' ซึ่งทำให้ผู้เขียนนอยืมได้ตลอดเวลาโดยเฉพาะช่วงที่พิธีกรร้องเพลงแร็ป เมื่อเจ้าเลิฟเบิร์ดได้ยืงก็ทั้งขยับปีก ขยับหาง ผงกหัวตามจังหวะเพลงอย่างน่ารักน่าเอ็นดูจึงพลอยทำให้อยากรู้จักสัตว์ปีกเจ้าเสน่ห์ชนิดนี้ขึ้นมาทันที

จากข้อมูลของคณะสัตวแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ นกเลิฟเบิร์ดมีถิ่นกำเนิดอยู่แถบแอฟริกา เป็นนกที่มีสายพันธุ์เดียวกันกับนกแก้ว มีนิสัยร่าเริง สดใส ส่งเสียงเจื้อยแจ้วตลอดเวลา ชอบอยู่เป็นคู่ และจะดูแลกันเป็นอย่างดีตลอดชีวิตจนน่าอิจฉา จึงกลายเป็นที่มาของชื่อ Lovebird


นกเลิฟเบิร์ดมีด้วยกันทั้งหมด 9 สายพันธุ์คือ Peach-faced Lovebird, Masked Lovebird, Fischer's Lovebird, Black-cheeked Lovebird, Nyasa Lovebird, Madagascar Lovebird, Red-faced Lovebird, Abyssinian Lovebird และ Swindern's Lovebird เป็นนกที่มีสีสันมากมาย แต่เดิมเป็นสีเขียว เมื่อมีการนำมาเพาะเลี้ยงแล้วพัฒนาสายพันธุ์จึงเกิด



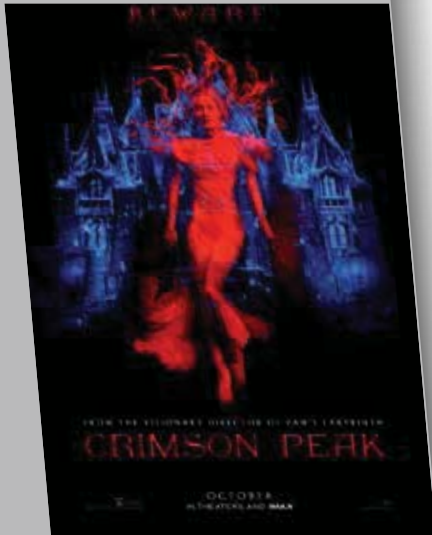


เป็นลูกผสมสีต่างๆ เช่น สีเหลือง สีแดงปนเขียว สีส้ม สีฟ้า สีปูน สีม่วง เป็นต้น อายุเฉลี่ยประมาณ 15-20 ปี ในบ้านเราสามารถเพาะพันธุ์ได้ตลอดทั้งปี ประเภทที่นิยมเลี้ยงกันมากคือแบบไม่มีขอบตา (Peach-face Lovebird) และมีขอบตา Fischer's Lovebird ซึ่งนกเลิฟเบิร์ดแบบมีขอบตาชนิดหลังนี้ จะมีสีรอบดวงตาเป็นสีขาว

ลักษณะนกเลิฟเบิร์ดที่ดีเราสามารถดูได้จากรูปร่างภายนอก ขนจะต้องเงางาม ตามีแววสดใส ปาก ขา เล็บไม่ขาด ไม่แห้วงหรือกุด ตูร่าเรียง มีอาการตอบโต้ ไม่ซึม หรือยืนพองขน ควรเลี้ยงเป็นคู่ในกรงขนาด 18 x 15 x 15 นิ้ว ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก และแสงแดดไม่จัดจนเกินไป ฝนสาดเข้ามาโดนได้บ้างแต่ควรล้อมรอบด้วยมุ้งลวดอีกชั้นหนึ่งเพื่อป้องกันยุง แมลง และศัตรูของนกอาทิ แมว หรือหนู

อาหารโปรดของเจ้าเลิฟเบิร์ด ได้แก่ เมล็ดธัญพืชต่างๆ เช่น มิลเล็ท ข้าวไรน์ ข้าวเปลือก มะเขือ ฮวยมั่ว (เมล็ดกัญชา) เมล็ดทานตะวัน ข้าวโอ๊ต ส่วนอาหารเสริมได้แก่ ขนมปังแผ่น ข้าวโพดดิบ ส่วนแคลเซียมที่ให้มักกระดองปลาหมึก หญ้าขน ใบกระถิน สำหรับ 2 อย่างหลังสามารถให้ได้ทุกวันซึ่งจะดีต่อนกมาก แต่ที่สำคัญคือต้องทำความสะอาดกรงทุกวัน และน้ำที่ให้ก็ต้องเป็นน้ำสะอาดด้วย 





Crimson Peak เข้าฉาย: 29 ตุลาคม 2558

กิลเลอร์โม เดล โตโร เป็นผู้กำกับที่ใส่ความหลงใหลส่วนตัวลงไปในเรื่องเสมอ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของเทพนิยายใน Pan's Labyrinth หรือสัตว์ประหลาดใน Pacific Rim คราวนี้เขากลับมากับหนังโกธิกย้อนยุคใน Crimson Peak ว่าด้วยนักเขียนสาวที่ค้นพบว่าคนรักของตัวเองมีความลึกลับบางอย่างหนังไม่เน้นความน่ากลัวแต่เน้นบรรยากาศ

Spectre เข้าฉาย: 5 พฤศจิกายน 2558

ตอนที่ 24 ของภาพยนตร์ชุด James Bond ที่ได้แซม เมินเดส มากำกับอีกครั้ง หลังจากภาคที่แล้ว Skyfall (2012) ได้รับเสียงตอบรับเป็นอย่างดี โดยภาคนี้สายลับบอนด์จะต้องต่อกรกับองค์กรลึกลับที่ชื่อว่า Spectre นอกจากแดเนียล แครก แล้วหนังยังขนดารามาเพียบ อาทิ คริสตอฟ วอลซ์, เลอา เซย์ดูซ์ และโมนิกา เบลลูชี

The Hunger Games: Mockingjay Part 2 เข้าฉาย: 19 พฤศจิกายน 2558

บทสรุปของหนังชุด The Hunger Games ที่คราวนี้แคทนิสจะเป็นผู้นำปฏิวัติปลุกให้ประชาชนลุกฮือเพื่อต่อต้านและปลดแอกตัวเองจากแคปิตอล คาดหวังได้ว่าภาคนี้จะสนุกและเต็มไปด้วยฉากปะทะกัน หลังจาก Part 1 เนื้อเรื่องเอื่อยเฉื่อยไปหน่อย เพราะเหมือนสร้างมาเพื่อปูเรื่องสู่ Part 2 (ทำหลายภาคก็ยิ่งได้เงินเยอะ)

In the Heart of the Sea เข้าฉาย: 10 ธันวาคม 2558

สร้างจากเรื่องจริงของเรือล่าวาฬ Essex เมื่อ ปีค.ศ. 1820 ที่เรือล่มเพราะถูกโจมตีจากวาฬยักษ์ จนทำให้เหล่าลูกเรือที่รอดชีวิตต้องทำทุกวิถีทางเพื่อให้มีชีวิตต่อไป รวมถึงการกินคนด้วยกันเอง หนังสือน่าจะไวใจได้ในระดับหนึ่งเพราะกำกับโดยผู้กำกับฝีมือดีอย่างรอน โฮเวิร์ด (Apollo 13, A Beautiful Mind)

Star Wars: Episode VII - The Force Awakens เข้าฉาย: 17 ธันวาคม 2558

ภาพยนตร์แห่งปีที่ทุกคนรอคอย ภาค 7 ของหนังไซไฟในตำนานอย่าง Star Wars โดยเนื้อเรื่องยังไม่มีเปิดเผยอะไรมากนัก เรารู้แค่ว่ามันเป็นเหตุการณ์ 30 ปีหลังจากภาค Return of the Jedi พร้อมทั้งตัวละครใหม่มากมาย ส่วนตัวหนังนั้นหายห่วงเพราะได้เจ.เจ. แอบรัมส์ (Star Trek, Super 8) เจ้าพ่อหนังไซไฟแห่งยุคนี้มากำกับ **b**

Namie Amuro: _genic

สาวสองพันปีแห่งวงการเจป๊อป แม้จะอายุ 38 ปีแล้วแต่นามิเอะ อามุโร ก็ยังคงสวยแซ่บและฟิตเปรี๊ยะ ด้านอาชีพการงานเธอเคยผ่านช่วงที่ตกต่ำที่สุดมาแล้ว แต่ตั้งแต่ปี ค.ศ. 2005 เป็นต้นมาเธอก็กลับมารุ่งเรืองอีกครั้งด้วยแนวเพลงที่ทันสมัยขึ้นอย่างการผสมฮิปฮอปเข้ากับเพลงป๊อป ส่วน _genic อัลบั้มชุดที่ 12 ของเธอก็เป็นเพลง EDM ตามสมัยนิยม ทำให้เพลงมีจังหวะสนุก ฟังแล้วติดหู แถมเนื้อเพลงยังเป็นภาษาอังกฤษทั้งชุดด้วย



Giorgio Moroder: Déjà Vu

เรียกได้ว่าทำเอาคนเหวอทั้งวงการเมื่ออยู่ดีๆ คุณปู่จอร์จ โมโรเดร์ ในวัย 74 ปีก็กลับมาออกอัลบั้มอีกครั้งในรอบ 30 ปี แถมเพลงของปู่ก็ยังเปรี้ยวแซบด้วยส่วนผสมของเพลงดิสโก้ EDM และเพลงป๊อป ส่วนศิลปินที่มาร่วมแจมก็บ๊วกเนมทั้งนั้นไม่ว่าจะโคลีย์ มิน็อก, เซีย, ชาร์ลี เอ็กซ์ซีเอ็กซ์ ไปจนถึงบริตनी สเปียร์ส ตัวอัลบั้มอาจจะไม่ได้มีอะไรใหม่อลังการ แต่ก็ป็นงานที่ฟังสนุก กดรึเพลงซ่าได้หลายรอบ



Little Boots: Working Girl

อัลบั้มชุดที่ 3 จากศิลปินอิเล็กทรอนิกส์ป๊อปจากอังกฤษ Little Boots อาจจะไม่ได้โด่งดังอะไรมากนัก แต่เธอทำเพลงได้อย่างต่อเนื่องเสมอมา เพลงของ Little Boots ไม่ได้ดีดพลอร์แตก แต่เป็นเพลงแดนซ์แบบสวงท่าที่ หยิ่งนิดเซิดหน่อย บวกด้วยเสียงระดับไซปราโนของตัวนักร้อง ทำให้เพลงมีลูกฟูฟ่าเข้าไปอีก แถมผลงานชุดนี้ยังเป็นคอนเซ็ปต์อัลบั้มกลายๆ ว่าด้วยการต่อสู้ของลูกผู้หญิง ดูได้จากชื่อเพลงอย่าง Working Girl, Real Girl หรือ Heroine **h**



BETTER IN THE MORNING



GUESS ROOM

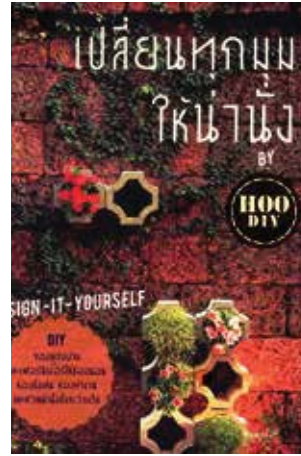
บุคคล ห้อง สงสัย

ผู้เขียน: ลูกไม้
สำนักพิมพ์: BUN Books
ราคา: 180 บาท



มีเพื่อนเป็นภูเขา

ผู้เขียน: ประภาส
ชลศรานนท์
สำนักพิมพ์: เวิร์คพอยท์
พับลิชชิ่ง
ราคา: 220 บาท



เปลี่ยนทุกมุมให้หน้านั่ง

ผู้เขียน: HOO DIY
สำนักพิมพ์: STEPS
ราคา: 235 บาท



THEY CALL ME SAOLIN 'เค้าเรียกผมว่า เส้าหลิน'

ผู้เขียน: ตากล้อง
สำนักพิมพ์: Big Bear
Books
ราคา: 220 บาท

เปิดประตูห้องนอน (ในจินตนาการ) ของบุคคลไม่ธรรมดา เช่น นักวาดสาว-Plariex นักเขียนชื่อดัง-นิวกลม มือภาพประกอบแห่งยุคสมัย-สเลดทอย นักจัดรายการผีชื่อดัง คุณครูสาวที่แพ่ทุกอย่าง หนุ่มนักดาราศาสตร์สุดโต่ง ฮิปสเตอร์หนุ่มสุดชิก และอีกหลายคนใน ความสนใจของลูกไม้ นักเขียนนักวาดที่หลงใหลในความเป็นส่วนตัวของคนอื่น

แก่นความคิดมากมายของนักคิด นักประดิษฐ์ ครู เพื่อน ที่ประภาส ชลศรานนท์ หยิบยกเสริมแต่ง และถ่ายทอดความคิดเชิงนามธรรมให้เป็นรูปธรรมได้อย่างแตกฉาน คมคาย หนังสือเรื่องมีเพื่อนเป็นภูเขาจึงเป็นผลงานรวมเล่มบทความที่เน้นเรื่องของ 'คนที่โลกต้องขยาดตามอง' เพราะแก่นความคิดของเขาเหล่านั้น "ไม่ธรรมดา" ยิ่งผ่านการพิเคราะห์พิจารณาจากนักเขียนที่มีลูกล่อลูกชนในการเขียนไม่ธรรมดาด้วยแล้ว อย่างน้อยที่สุดต้องมีสักประโยคที่จะพลิกชีวิตของคุณไปชั่ววันจันทร์

เปลี่ยนทุกมุมให้หน้านั่ง โดย HOO DIY หรือคุณหู้ กูรูด้านงานดีไซน์และงานทำมือ จะช่วยให้คุณมีมุมมองงานประดิษฐ์แตกต่างไปจากเดิม เพราะงาน DIY ในที่นี้เป็นทั้ง Design และ Do คือการใช้ความคิดสร้างสรรค์ในการออกแบบและการผลิตเป็นชิ้นงานแต่งบ้านในแบบของเรา ผ่าน 3 ขั้นตอนง่ายๆ สเต็ปแรกคิดงาน สเต็ปสองทำอย่างมีสไตล์ และสเต็ปสามต่อยอดไอเดีย ทำายที่สุดการตกแต่งบ้านของคุณจะเป็นเรื่องสนุกมากยิ่งขึ้น

'เส้าหลิน' แมวน้อยธรรมดาตัวหนึ่งที่ได้รับความรักความเอ็นดูจากผู้คนมากมาย สาเหตุที่คนหลงรักเส้าหลินอาจเป็นเพราะพลังของดวงตา 'ย่ำไย' คู่ นั้น พวงกลมๆ ที่แม้จะไม่เคยสัมผัสแต่มั่นใจได้ว่าจะนุ่มมาก หรือทำสายกันตุ๊กตุ๊กที่เห็นที่ไรก็อดขำไม่ได้ ภายในเล่มเล่าเรื่องเส้าหลินและอิริยาบถน่ารักต่างๆ ที่เหล่าคนรักแมวเห็นแล้วจะต้องยกหัวใจให้เค้า h

HORO SCOPE

การเดินทางท่องเที่ยว กับ 12 ราศีเกิด



ราศีพฤษภ

(21 เมษายน-20 พฤษภาคม)

ชาวราศีพฤษภชอบความสบาย มุ่งหมายต่อความมั่นคงมั่งคั่ง มีเสน่ห์ อ่อนน้อม ชอบบริการและสร้างความสบายใจให้กับคนรอบข้างอยู่เสมอ ระหว่างเดินทางไปเที่ยวที่ใดชาวราศีพฤษภมักจะเน้นที่ความสะดวกสบายเป็นหลัก ดังนั้น จึงวางแผนการเดินทางก่อนเสมอ เป็นผู้ไม่ชอบการเดินทางแบบไปตายเอาดาบหน้า เรื่องอาหารการกินระหว่างการเดินทางท่องเที่ยวเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างมากสำหรับชาวราศีพฤษภ

101
happiness
OCT-DEC
HOROSCOPE

การเดินทางท่องเที่ยวเป็นกิจกรรมที่หลายคนหมายมั่นปั้นมือถึงกับจัดสรรวันล่วงหน้าในช่วงปลายปี แต่ละคนมีสไตล์ในการเลือกสถานที่ท่องเที่ยวแตกต่างกัน คุณทราบหรือไม่ว่าการท่องเที่ยวก็มีส่วนสัมพันธ์กับราศีด้วยเช่นกัน ลองมาศึกษากันว่าราศีไหนเหมาะกับการเดินทางและสถานที่ท่องเที่ยวแบบใด

ราศีเมษ (21 มีนาคม-20 เมษายน)

ชาวราศีเมษเป็นคนชอบเอาชนะและชอบให้ตัวเองเป็นจุดเด่นหรือเป็นที่สนใจ เป็นคนเชื่อมั่นในตัวเองสูง ชอบการผจญภัย ความตื่นเต้น ทำทนาย ชาวเมษมักมีเป้าหมายที่เด่นชัด ทุ้มเทอย่างจริงจัง ทั้งด้านงานและการพักผ่อน การเดินทางที่เหมาะสมกับชาวราศีเมษต้องมีกิจกรรมที่ได้ใช้พลังงานอย่างเต็มที่ อาทิ การปีนเขา การไต่เขาสูงชัน การเล่นเจ็ตสกีกลางสายลมและแสงแดด หรือการล่องเรือไปผจญภัยยังเกาะที่ไม่เคยมีใครไปมาก่อน





ราศีเมถุน

(21 พฤษภาคม-20 มิถุนายน)

ชาวเมถุนเป็นคนฉลาด ความคิดว่องไว ชอบการติดต่อ ชอบเข้าสังคม แต่เปลี่ยนใจบ่อย บางครั้งก็โลเล กระฉับกระเฉง กระตือรือร้นอยู่ไม่ติดที่ มีชีวิตชีวา ชอบทำอะไรหลายๆ อย่างในเวลาเดียวกัน เนื่องจากชาวเมถุนชอบอยู่ท่ามกลางเพื่อนฝูง ระหว่างเดินทางท่องเที่ยวจึงชอบไปเป็นกลุ่ม และเนื่องจากเป็นคนเปื่อง่ายไม่ชอบอะไรจำเจจึงต้องมีกิจกรรมให้ทำหลากหลายที่นำตื่นเต้นเร้าใจ เพราะชาวราศีนี้ชอบเรียนรู้อะไรใหม่ๆ

ราศีกรกฎ

(21 มิถุนายน-20 กรกฎาคม)

ชาวราศีกรกฎเป็นคนอ่อนไหว ได้รับความรู้สึกได้ง่าย และมักแสดงออกทางหน้าตาที่ทำท่าทาง มีสัญชาตญาณของความเป็นแม่สูง ชอบดูแลเอาใจใส่ เป็นคนมีน้ำใจ มีความอ่อนโยน และรักครอบครัวมาก การเดินทางท่องเที่ยวจึงขาดครอบครัวไม่ได้ เป็นคนที่มีความหลังฝักใฝ่กับอดีต เวลาเดินทางจึงมักจะกลับไปยังสถานที่ซึ่งรู้สึกประทับใจ หรือมีประวัติความเป็นมา ชาวราศีนี้ชอบบรรยากาศสบายๆ เพียงแค่ได้พักผ่อนกับครอบครัวที่ริมแม่น้ำก็มีความสุขแล้ว



ราศีสิงห์

(21 กรกฎาคม-20 สิงหาคม)

ชาวราศีสิงห์เป็นผู้มีความโดดเด่น เป็นจุดศูนย์กลางมาโดยกำเนิด มีอำนาจในการโน้มน้าวใจ เป็นคนทะเล่เยทะยาน ใจกว้าง ฉลาด ชี้เล่น สนุกสนาน แต่งตัวดีมีรสนิยม หรือจะเรียกว่าเป็นพวกหัวสูงก็ได้ ชอบใช้ชีวิตหรูหรา การเดินทางท่องเที่ยวต้องหรูไว้ก่อน อาทิ การล่องเรือสำราญหรูระดับ 5 ดาว ไปไหนต้องนอนโรงแรมที่ดีที่สุด การแต่งกายต้องดีที่สุดในแบบที่ตัวเองอยากดั่งๆ ที่มีร้านรวงหรูหรา หากมีเงินเพียงพอชาวราศีสิงห์ไม่รอช้าที่จะซื้อเครื่องประดับส่วนตัวทันที



ราศีกันย์

(21 สิงหาคม-22 กันยายน)

ชาวราศีกันย์เป็นคนมีระเบียบทำอะไรตรงไปตรงมา ขยันขันแข็ง ไม่ชอบพึ่งพาใคร จึงทำให้เกิดความเครียด เพราะเอาจริงจังมากเกินไป เป็นคนช่างสังเกตจึงมักเห็นข้อบกพร่องของคนอื่น บางครั้งทำให้มีปัญหาในการคบคน ชาวราศีกันย์มักไม่ใส่ใจเรื่องการเดินทางท่องเที่ยวมากนัก หากจะไปเที่ยวต้องไปเที่ยวแบบมีประโยชน์และได้รับความรู้ใหม่ๆ กลับมาด้วย เช่น การไปเที่ยวกับชมรม การส่องกล้องดูดาว การช่วยเก็บขยะริมทะเล หรือการไปตามโบราณสถาน เป็นต้น



ราศีตุล

(23 กันยายน-20 ตุลาคม)

ชาวราศีตุลเป็นคนนุ่มนวล อ่อนโยน โรแมนติก มีเสน่ห์ ชอบความสดชื่นรื่นรมย์ เขาจึงพยายามทำให้สิ่งแวดล้อมรอบตัวของเขามีแต่ความชื่นบาน สมานฉันท์ ใครที่อยู่ใกล้ชาวตุลจึงมีความสุขมาก ราศีตุลไม่ชอบการเดินทางท่องเที่ยวที่ต้องทำอะไรลุยๆ ไม่ชอบการเดินทางที่ลำบากลำบาก หากจะเดินทางมักเลือกโปรแกรมสุดหรูและสะดวกสบายที่สุด ชอบการเดินทางไปในที่สวยงาม เจริญหูเจริญตา และดูยิ่งใหญ่ อลังการ ที่สำคัญคือต้องมีความสะอาด



ราศีพิจิก

(21 ตุลาคม-20 พฤศจิกายน)

ราศีพิจิกเป็นราศีที่มีความลึกลับ น่าค้นหา อารมณ์ของพวกเขาเอาแน่เอานอนไม่ค่อยจะได้ ชาวราศีนี้มีความเป็นตัวของตัวเองสูงมาก อะไรที่ตนเองคิดว่าถูกใครจะมาเปลี่ยนใจพวกเขาค่อนข้างจะลำบาก หากไม่มีเหตุผลที่หนักแน่นพอ พวกเขามีความคิดที่ไม่ค่อยเหมือนกับชาวบ้านสักเท่าไรนัก เป็นเพราะไม่ชอบเรื่องวุ่นวาย การเดินทางท่องเที่ยวมักจะชอบไปกับคนที่สนิทและรู้ใจไม่กี่คน ชาวราศีนี้ไม่ชอบการเดินทางเป็นกลุ่ม หรือเดินทางไปกับกรุ๊ปทัวร์ ชอบไปว่ายน้ำนอนอาบแดดบนเกาะส่วนตัว



ราศีธนู (21 พฤศจิกายน-20 ธันวาคม)

เป็นคนที่มีความมั่นใจในตนเองสูง แต่เป็นคนจิตใจดี รักอิสระ ชอบความรวดเร็วทันอกทันใจ ไม่ชอบหยุดนิ่งอยู่กับที่ หากกล่าวถึงเรื่องเดินทางท่องเที่ยวแล้วคงต้องยกอันดับหนึ่งให้กับชาวธนูเพราะเป็นนักผจญภัยตัวจริง พร้อมทั้งจะนอนกลางดินกินกลางทราย ไปไหนก็ไม่หวั่น ไปตายเอาดาบหน้า หากไม่ได้เที่ยวจะเฉามาก มักใฝ่ฝันถึงการเดินทางแบบผจญภัยสุดขอบฟ้า ชาวราศีนี้สามารถเดินทางไปได้อย่างเรื่อยๆ เหมือนคนพเนจร





ราศีมังกร

(21 ธันวาคม-20 มกราคม)

ชาวราศีมังกรเป็นคนจริงจัง ตั้งใจมั่น เด็ดเดี่ยว ชอบชีวิตที่มีกรอบมีกฎเกณฑ์ การทำอะไรที่มีรูปแบบแน่นอน เนื่องจากเป็นนักษัตรวางแผน และมีชีวิตอยู่กับการสร้างฐานะให้มั่นคงแข็งแรง เรื่องการเดินทางท่องเที่ยวจึงไม่ใช่เรื่องสำคัญสำหรับชาวราศีนี้ แต่หากคิดจะเดินทางท่องเที่ยว ชาวมังกรหวังว่าจะได้สุขภาพที่ดีกลับมาด้วย อาทิ การช้อปปิ้ง จักรยานวิบาก รวมทั้งความรู้ใหม่ๆ ที่สามารถนำมาปรับใช้ในชีวิตได้

ราศีกุมภ์

(21 มกราคม-18 กุมภาพันธ์)

ชาวราศีกุมภ์เป็นคนทันสมัย อยากรู้อยากเห็นไปเสียทุกเรื่อง ชอบอิสระ ไม่ชอบให้ใครมาบังคับ โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านความคิด จึงทำให้เป็นคนที่มีความคิดแปลกใหม่ไม่เหมือนใคร ขณะเดียวกันเป็นคนเปื่อง่าย ไม่ชอบความซ้ำซากจำเจ มีความเป็นตัวของตัวเองสูง ชาวราศีกุมภ์ชอบสถานที่แปลกใหม่ซึ่งอาจไม่มีใครคิดจะเดินทางไปก็ได้ รวมทั้งชอบรู้จักผู้คนใหม่ๆ คนต่างถิ่นต่างวัฒนธรรมที่ไม่เคยสัมผัสมาก่อน



ราศีมีน

(19 กุมภาพันธ์-20 มีนาคม)

นิสัยของชาวมีนนั้นค่อนข้างรักอิสระ เป็นคนช่างฝัน อารมณ์อ่อนไหว โรแมนติก แต่ชอบอะไรที่แปลกใหม่ ชาวราศีนี้มักชอบอยู่ใกล้น้ำเหมือนปลา ชอบเดินทางทางน้ำ เที่ยวทะเล ดำน้ำดูความมหัศจรรย์ใต้ทะเล นอกจากนี้ยังชอบสถานที่ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงการพักผ่อนและการดื่มด่ำกับธรรมชาติ หนึ่งในสถานที่ท่องเที่ยวที่ดีที่สุดสำหรับราศีมีนคือประเทศญี่ปุ่น เพราะที่นั่นพวกเขาจะได้พักผ่อนและดื่มด่ำกับธรรมชาติหลายรูปแบบตามที่ต้องการ **h**

รายชื่อผู้โชคดีสำหรับ Special
for Readers happiness
2015 Vol. 22

1. พ.ต.อ.โกวิท ภิญโญวัฒน์
2. คุณจิรวรรณ พฤกษ์จารุณ
3. คุณชลิตา สิ้นทัตโสภณ
4. คุณไชยพร อนุวัตเมธี
5. คุณดวงเดือน กิรติวงศ์วรรณ
6. คุณธันยรัตน์ หวังพัฒนานันท์
7. คุณนภดล สีสารังโรจน์
8. คุณนิตยา เทพรักษ์
9. คุณนิตยา สายวิวัฒน์
10. คุณเนาวรัตน์ พิภูลกานตเลิศ
11. คุณประภาภรณ์ อินทร์ตรรก
12. คุณประเวศ อรุณวิริยะกิจ
13. คุณปิยนุช ชินาภิรมย์
14. คุณปิยอร ทักษะพันธุ์
15. คุณผุสดี วัฒนธีรพันธุ์
16. คุณพรรณี ตันตินิกร
17. คุณพิชิต กิ่งสวัสดิ์ไพศาล
18. คุณพิทยา หมา
19. คุณภาณุ สุรวินทยาพร
20. คุณมนชยา ธีรรุ่งเรือง
21. คุณมลลิกา พิพัฒน์วีรวัฒน์
22. คุณมาลินี อู่ฉิมพงษ์
23. คุณเยาวภา เหมวรรณานุรักษ์
24. คุณรัตนา นฤภัทร
25. คุณรัตนา วิสุทธิไกรสิทธิ์
26. คุณรุ่งนภา จิตพิณกุล
27. คุณรุ่งนภา โรจนานันท์
28. คุณลัดดาวรรณ สมบูรณ์ทรัพย์
29. คุณวรรณวิมล ธงถาวรสุวรรณ
30. คุณวรรณิ ศิริธนะวุฒิชัย
31. คุณวรลักษณ์ ตันติธีรวิทย์
32. คุณวราพร เลิศไกรลาศ
33. คุณวิภา เตชะวารกุล
34. คุณวิมล อุ่นยานโกวิท
35. คุณวิรัช ภัทรารสฤกษ์ดี
36. คุณวิสิทธิ์ สุจิตต์อนันต์
37. คุณศุภนิช ตั้งสินมั่นคง
38. คุณศุภสัมพันธ์ ฉัตรพิริยกุล
39. คุณศุภสิทธิ์ สิลละอำไพกุล
40. คุณสมวรรณ สุณีภาษา
41. คุณสาริน อังอำนวยศิริ
42. คุณสิริเพ็ญ ธรรมทินโน
43. คุณสุปราณี พัฒนจิตวิไล
44. คุณสุภาพร จินตวุฒิพงษ์
45. คุณสุภาพร บุรณะนิตย์
46. คุณสมิตรา พันธชาติ
47. คุณสุวรรณ นำฬิรฤกุล
48. คุณสุวิชา เขาวนัฎมิ
49. คุณอนงค์ สุณีภาษา
50. คุณอรุณี คุณสมบัติ

*ทางทีมงานจะจัดส่งของรางวัลให้กับ
ผู้โชคดีทางไปรษณีย์

SPECIAL FOR READERS

happiness Vol. 23 ขอเชิญผู้ถือหุ้นทุกท่าน
สนุกกับการตอบคำถาม 5 ข้อดังต่อไปนี้ เพื่อ
ชิงรางวัลจาก ปตท. จำนวน 50 ชิ้น โดย
คำตอบจะซ่อนอยู่ในคอลัมน์ 'เกร็ดความรู้ด้าน
พลังงานประเทศ' พบคำตอบแล้วกากบาท
ข้อที่ถูกต้องที่สุด ส่งแผ่นพับมาร่วมสนุกกันนะคะ
(สงวนสิทธิ์เฉพาะผู้ถือหุ้นทุกกลุ่ม ปตท.
หมดเขตร่วมสนุก 20 พฤศจิกายน 2558)

- 1 ข้อใดต่อไปนี้เป็นข้อดีของการมีปิโตรเคมี

ก. อนุรักษ์ธรรมชาติ	ว. สิ่งแวดล้อมไม่เป็นพิษ
ค. ขับเคลื่อนเศรษฐกิจไทย	ง. ถูกทุกข้อ
- 2 ปิโตรเคมีมีประโยชน์ต่อการรักษาโรคภัยไข้เจ็บได้อย่างไรบ้าง

ก. เป็นวัตถุดิบตั้งต้นในการผลิตยารักษาโรค	ว. ใช้ผลิตเข็มฉีดยา
ค. ถูกทั้งข้อ ก. และข้อ ข.	ง. ผิดทุกข้อ
- 3 ปิโตรเคมีช่วยขับเคลื่อนเศรษฐกิจไทยในแง่ใดบ้าง

ก. ทดแทนการนำเข้า	ว. สร้างแรงงาน สร้างรายได้
ค. ขุดเจาะขึ้นมาเพื่อใช้เป็นพลังงานหลัก	ง. ถูกทุกข้อ
- 4 แหล่งโพลีเอทิลีนมีปริมาณสำรองที่พิสูจน์แล้วต่ออัตราการผลิตในปัจจุบันราวกี่ปี

ก. 6.68 ปี	ว. 8.69 ปี
ค. 3.96 ปี	ง. 4.54 ปี
- 5 แหล่งก๊าซธรรมชาติในทะเลประกอบด้วยแหล่งใดบ้าง

ก. แหล่งอาทิตย์	ว. แหล่งบงกชใต้
ค. แหล่งเอราวัณ	ง. ถูกทุกข้อ

รางวัลพิเศษ

- | | | |
|-------------------------|---------------------------|---------------------------------|
| 1. คุณภพวรรณ สุทธานันท์ | 3. คุณวิภา ชัตติโยทัยวงศ์ | 5. คุณเสาวนิตย์ พิศุทธิ์นารากุล |
| 2. คุณชนิดา ศักดาสุคนธ์ | 4. คุณสมศักดิ์ ยีนาน | |

ถึงเวลาที่ประเทศไทย จะเปลี่ยนจากผู้ตาม เป็นผู้นำทางด้านเทคโนโลยี

โรงเรียนกำเนิดวิทย์และสถาบันวิทยสิริเมธี โดย กลุ่ม ปตท.

ก้าวที่กล้าของการเปลี่ยนแปลงประเทศ ด้วยการสร้างคนที่เป็นผู้นำทางความคิด มีความรู้ลึก และรู้จริงทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี เพื่อเป็นพลังในการขับเคลื่อนประเทศไทยไปสู่ยุคยุคใหม่ สร้างงานวิจัยและนวัตกรรมสัญชาติไทย ส่งไปยืนบนเวทีโลกอย่างเต็มภาคภูมิ

เมื่อโลกเปลี่ยน เราต้องตามโลกให้ทัน

ในยุคสมัยที่โลกใช้วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีเป็นกุญแจสำคัญในการขับเคลื่อนประเทศ ประเทศไทยต้องเผชิญกับความท้าทายใหม่ คือการแข่งกันด้วยศักยภาพในการสร้างสรรค์นวัตกรรมและผลงานวิจัย ซึ่งเป็นปัจจัยเร่งด่วนให้เราต้องพัฒนาการศึกษาทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีให้มีประสิทธิภาพทัดเทียมนานาชาติในระดับสากล

กลุ่ม ปตท. ในฐานะองค์กรพลังงานแห่งชาติที่ขับเคลื่อนด้วยความรู้มาโดยตลอด จึงมุ่งมั่นที่จะต่อยอดพัฒนาการศึกษาของชาติ ด้วยการสร้างบุคลากรทางด้านวิทยาศาสตร์ เพื่อมารับใช้ชาติ จนเกิดเป็นโรงเรียนกำเนิดวิทย์และสถาบันวิทยสิริเมธี สถาบันการศึกษาทางด้านวิทยาศาสตร์เฉพาะทางที่มุ่งเน้นงานวิจัยเทคโนโลยีและนวัตกรรม ที่จะผลักดันศักยภาพของคนไทยให้พร้อมแข่งขันบนเวทีโลก

และเหนือสิ่งอื่นใด พวกเรากุณคุณล้วนสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณอย่างหาที่สุดมิได้ของสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ที่ทรงมีต่อองค์การดำเนินงานจัดตั้งและพระราชทานชื่อโรงเรียนกำเนิดวิทย์และสถาบันวิทยสิริเมธี กองปรกักรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ เสด็จพระราชดำเนินมาทรงเปิดสถาบันการศึกษาทั้งสองแห่ง ในวันที่ 6 สิงหาคม พ.ศ. 2558



<http://www.kvis.ac.th>

KVIS โรงเรียนกำเนิดวิทย์ Kamnoetvidya Science Academy

โรงเรียนวิทยาศาสตร์ชั้นนำระดับนานาชาติ บ่มเพาะผู้มีความสามารถพิเศษด้านคณิตศาสตร์และวิทยาศาสตร์ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย เพื่อพัฒนาไปสู่การเป็นนักวิจัย นักประดิษฐ์ และนักนวัตกรรม ที่สามารถสร้างองค์ความรู้เพื่อการพัฒนาประเทศอย่างยั่งยืน



<http://www.vistec.ac.th>

VISTEC สถาบันวิทยสิริเมธี Vidyasirimedhi Institute of Science and Technology

สถาบันอุดมศึกษาด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ที่มุ่งเน้นงานวิจัยขั้นแนวหน้า (Frontier Research) เพื่อสร้างบุคลากรที่มีศักยภาพ สามารถสร้างองค์ความรู้ใหม่มาขับเคลื่อนประเทศ

นายกรัฐมนตรีและคณะ ให้เกียรติเยี่ยมชมโรงเรียนกำเนิดวิทย์ และสถาบันวิทยสิริเมธี



พลเอก ประยุทธ์ จันทร์โอชา
นายกรัฐมนตรี



ศ.ดร. ยงยุทธ ยุทธวงศ์
รองนายกรัฐมนตรี
ดร. พิเชฐ คุระคงวโรจน์
สวอ. กระทรวงวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี



พลเรือเอก ณรงค์ พิพัฒนาศัย
สวอ. กระทรวงศึกษาธิการ



ดร. ณรงค์ชัย อัครเศรณี
สวอ. กระทรวงพลังงาน

พันธกิจในการขับเคลื่อนสังคมไทยสู่ “สังคมอุดมปัญญา” อย่างยั่งยืนได้เกิดขึ้นแล้ว
และไม่ใช้เพื่อผู้ใดผู้หนึ่ง หรือองค์กรใดองค์กรหนึ่ง แต่เป็นพันธกิจเพื่อคนไทยทั้งประเทศ

www.pttplc.com

