

happiness

Vol. 3 / Oct.-Dec. 2010

Copyright@2010 by PTTPlc.

the women issue

Wonder Women

3 หญิงแกร่งกับบทบาทการทำงาน
ที่ผู้ชายต้องยกนิ้วให้

ไอเดียการจัดบาร์บีคิวปาร์ตี้ในสวน
ที่เหมาะสมกับทุกโอกาส

Party in the Garden

เยือนเมืองน่าน

เสน่ห์แห่งล้านนาตะวันออก

ดร.ปรัชญา ภิญญาวิธน์

มุมมองที่แตกต่าง

Copyright © 2010 by PTT Plc

เพิ่มอัตราเร่ง ให้แรงเต็มสมรรถนะ

เพราะการเผาไหม้สมบูรณ์ถือเป็นหัวใจสำคัญของเชื้อเพลิง ที่ช่วยเพิ่มกำลังและอัตราเร่งของเครื่องยนต์ให้ทำงานเต็มสมรรถนะ ปตท. จึงพัฒนาไปอีกขั้นด้วยการปฏิวัติคุณภาพน้ำมันเชื้อเพลิงใหม่ในชื่อ **PTT Blue Innovation** นวัตกรรมน้ำมันเชื้อเพลิงคุณภาพสูง ด้วยเทคโนโลยีระดับพรีเมียมสูตรเฉพาะของ ปตท. ช่วยให้การเผาไหม้เชื้อเพลิงสมบูรณ์ เพิ่มอัตราเร่งให้รถทุกคัน ทำงานได้เต็มสมรรถนะ ประหยัด และช่วยให้เครื่องยนต์สะอาดเหมือนใหม่ ตอบสนองทุกไลฟ์สไตล์การขับขี่

PTT Blue Innovation เบนซิน มี *G2 Friction Modifier* ช่วยลดแรงเสียดทาน ทำให้ประหยัดน้ำมัน และ *Inno Protection* ช่วยทำความสะอาด เพื่อการเผาไหม้เชื้อเพลิงที่สมบูรณ์แบบ

PTT Blue Innovation ดีเซล ให้ค่าซีเทนสูงจาก *Blue Booster* พร้อมสารทำความสะอาดในระดับ *Nano Clean* ช่วยให้เกิดเครื่องยนต์ดีเซลเผาไหม้หมดจดยิ่งขึ้น

 **BlueInnovation**
เทคโนโลยีระดับพรีเมียม ของชีวิตคุณ



CONTENT

happiness magazine

Vol.3 / Oct.-Dec. issue



4 From the Editor

จดหมายจากบรรณาธิการ

5 Letter to Editor

ทุกความเห็น ทุกคำติชมมีความหมายสำหรับเรา

6 PTT Society

ลงทุนสไตล์ happiness

10 PTT News

สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี พระราชทานกล้าไม้ในโครงการปลูกป่าชายเลนเฉลิมพระเกียรติฯ “กล้าไม้ลดโลกร้อน ถวายพ่อ”

14 We Care

ปตท. ต่อยอดโครงการ “1 ล้านกล้า ถวายพ่อ” ด้วยการสร้างจิตสำนึกในการลดปัญหาภาวะโลกร้อน

16 Diary Dates

ปฏิทินข่าวและอีเว้นท์ที่น่าสนใจ

18 Body & Soul

หลากหลายผลิตภัณฑ์เพื่อความงาม และผลไม้ที่เป็นตัวช่วยที่ทำให้สาวทำงานมีผิวพรรณที่สดชื่นขึ้น

22 Health SOS

ภาวะน้ำในหูไม่เท่ากัน ปัญหาที่ไม่ควรมองข้าม

26 Grooming Her-Grooming Him

สารพันของใช้เพื่อแต่งสวยและหล่อ

28 Cool Stuff

ถึงเวลาโชว์ใหม่ของกล้องดิจิตอล และนิวแกดเจ็ต

30 Motoring

บิ๊กไบค์ขวัญใจสิงห์นักบิด

32 Sport

เทคโนโลยีที่ช่วยให้การแข่งขันกีฬาเป็นเรื่องง่ายขึ้น

34 Entertainment Update

อัปเดตหนังสือ เพลง ภาพยนตร์ งานอาร์ต และคอนเสิร์ต

38 Exclusive

มุมมองที่แตกต่างของ ดร. ปรีชญา ภิญญาวัฒน์

42 Main Story/ Love Lights for Millions

อ่านเรื่องราวที่น่าประทับใจ ของ ดร.กฤษณา ไกรสินธุ์

46 Main Story/Wonder Women

ผู้หญิงเก่งและแกร่งต่างวงการมีใครกันบ้าง

50 Dhamma

“หोजดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญญา”

52 From the Expert

ทำความรู้จักและเข้าใจระบบ 3G

56 PTT's Club

เรื่องเล่าจากประสบการณ์ ของ คุณวรงค์ ไชยวรรณ
รองกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ไทยประกันชีวิต จำกัด

60 Energy Update

โครงการในพระราชดำริเรื่องการเปลี่ยนขยะเป็นพลังงาน

64 Energy Info

เปิดตัวเจ้าของสัมปทานแหล่งพลังงานไทย และแน่ใจ
หรือว่าประเทศไทยมีแหล่งพลังงานอยู่อย่างเหลือเฟือ

65 Debenture Tips

เรื่องน่ารู้เกี่ยวกับ Right Offering

66 Getaway

เยือนซานโตรินี่ ประเทศกรีซ
หรือจะเที่ยวแบบสบายกระเป๋าที่จังหวัดน่าน

74 Dine Out

พาไปชิมของอร่อยตามย่านดัง

78 The Recipe

เมนูง่ายๆ จากสองผู้บริหาร ปตท.

82 Home and Gardening

ไอเดียตกแต่งกล่องห่อของขวัญด้วยตัวเอง
และแนะวิธีจัดบาร์บีคิวปาร์ตี้ในสวน

90 Pet Lovers

สัตว์เลี้ยงช่วยเสริมชีวิตคุณให้ดีขึ้น

92 Horoscope

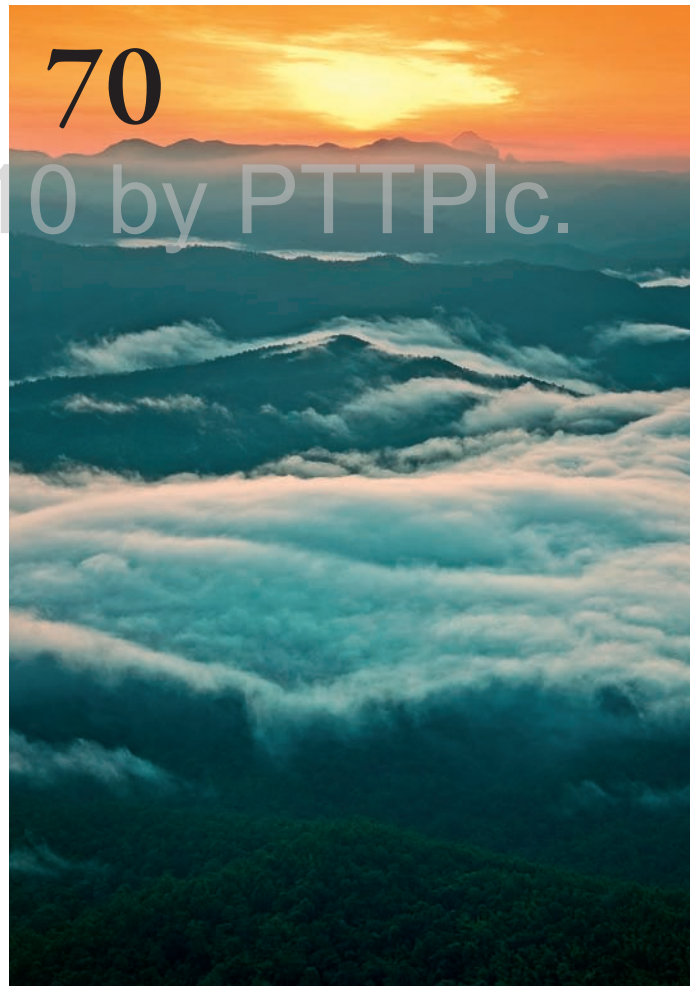
ทำนายดวงด้วยไพ่ยิปซี

96 Recommended

สวรรค์ของคนรักพิชซ่าซุ่มซีส

97 Special for Readers

เกมสนุกประจำเล่ม



EDITOR'S LETTER



สวัสดิ์ค่ะผู้ถือหับทุกท่าน

happiness เดินทางมาถึงเล่มที่ 3 แล้ว ดิฉันและทีมงานต่างใช้เวลารวบรวมความคิดและช่วยกันค้นหาว่าเราจะนำเสนอเรื่องอะไร จะมุ่งเน้นไปที่ประเด็นไหน แล้วก็จุดประกายความคิดขึ้นมาได้ว่า ทุกวันนี้เราเห็นความสามารถและบทบาทของผู้หญิงโดดเด่นขึ้นมากทั้งในบ้านเราเองและเวทีโลก แต่ในทางกลับกันผู้หญิงก็เป็นเพศที่ถูกทำร้ายและดูหมิ่นอยู่ไม่น้อย ทำให้หลายภาคส่วนทั้งรัฐและเอกชนไม่นั่งนอนใจและออกมาช่วยเหลือในรูปแบบต่างๆ อย่างเช่นโครงการ UNIFEM Say NO to Violence Against Women ที่พระเจ้าหลานเธอ พระองค์เจ้าพัชรกิติยาภา ทรงเป็นทูตสันถวไมตรียูนิเฟมด้วยพระองค์เอง ทั้งหมดนั้น จึงเป็นแรงบันดาลใจให้ทางทีมงานตกลงที่จะนำเสนอ Main Story เป็นแบบสองเรื่องสองรส โดยเรื่องแรกได้รับเกียรติจาก ดร.กฤษณา ไกรสินธุ์ เกสัชกรที่คิดค้นยาต้านเอ็ดส์ ส่วนอีกเรื่องเราขอแนะนำผู้หญิงเก่ง 3 อาชีพให้ท่านได้รู้จัก ยังไม่หมดเพียงเท่านั้น ยังมีบทสัมภาษณ์ผู้บริหารระดับสูงซึ่งเป็นผู้หญิงอีกเช่นกัน คือ คุณวรงค์ ไชยวรรณ รองกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัทไทยประกันชีวิต จำกัด ที่มาร่วมแชร์ความคิดเกี่ยวกับการบริหารในคอลัมน์ PTT's Club แต่คุณผู้ชายอย่าเพิ่งน้อยใจไปนะคะ เราได้นำมุมมองที่แตกต่างซึ่งมีประโยชน์จาก ดร.ปรัชญา ภิญญาวัฒน์ ประธานเจ้าหน้าที่ปฏิบัติการกลุ่มธุรกิจปิโตรเลียมขั้นปลาย และรองกรรมการผู้จัดการใหญ่หน่วยธุรกิจน้ำมัน บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) มาให้อ่านด้วย รับรองว่าท่านได้แบ่งปันข้อคิดและทัศนะคติที่ดีให้เราได้นำไปปรับใช้ด้วยค่ะ

หลังจากที่อ่านเรื่องที่เต็มเปี่ยมด้วยสาระกันมาแล้ว ก็ถึงเวลาพักผ่อนและคลายเครียด ดังนั้นจึงขอเชิญชวนให้มาลองทำอาหารสไตล์โฮมเมดอย่างไรในคอลัมน์ The Recipe ซึ่งเราได้รับเกียรติจากคุณเพ็ญจันทร์ จริเกษม ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการใหญ่การเงินองค์กร และคุณศรัทธา เอี่ยมรุ่งโรจน์ ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการใหญ่แผนกลยุทธ์และบริหารการลงทุน มาโชว์ฝีมือและแลกเปลี่ยนสูตรอาหาร และเพื่อให้เข้ากันกับช่วงเวลาของการซื้อและแลกเปลี่ยนของขวัญ คอลัมน์ Home and Gardening นำเสนอไอเดียในการตกแต่งกล่องของขวัญและการจัดงานปาร์ตี้ในสวน เพื่อเป็นตัวช่วยให้ทุกท่านสนุกกับการได้ประดิษฐ์ชิ้นงานต่างๆ ด้วยจินตนาการของตัวเอง

ยังมีเนื้อหาอื่นๆ ให้อ่านอีกมากมาย ดิฉันหวังเป็นอย่างยิ่งว่าทุกคอลัมน์ของฉบับที่ 3 นี้ก็ยังคงถูกใจทุกท่านเหมือนเช่นเคย

แล้วพบกับใหม่ฉบับหน้าค่ะ

พรรณนลิน มหาวงศ์ริกุล
บรรณาธิการบริหาร

MAIL BOX

ทางนิตยสารขอขอบคุณความคิดเห็นและคำแนะนำจากท่านผู้ถือหุ้ญที่ส่งจดหมายเข้ามา ทั้งสามท่านจะได้รับผลิตภัณฑ์ Mt.Sapola Homescent แทนค่าขอบคุณจากใจคณะผู้จัดทำ



หนังสือ happiness นี้ ก็เป็นสิ่งหนึ่งซึ่งทาง ปตท. เห็นคุณค่าและนำมาให้ผู้ถือหุ้ญทุกคนได้รับความสุข สมกับชื่อหนังสือจริงๆ ผมต้องขอขอบคุณ ปตท. ที่เล็งเห็นความสำคัญของสังคมมากกว่าผลกำไรที่จะได้ และขอให้คณะจัดทำหนังสือ happiness จงมีความสุขในการทำหนังสือเพื่อหาสิ่งดีๆ ที่เป็นความสุขมาให้พวกเราให้สุขไปนานๆ นะครับ

คุณชัยณรงค์ ไสรณพบุตร

ดิฉันชอบอ่าน happiness เพราะมีเนื้อหาสาระหลากหลายรูปแบบ ทั้งเรื่องสุขภาพ ท่องเที่ยว งานฝีมือ หรือธรรมะ (ที่คนเริ่มมองว่าไกลตัว) ดิฉันคิดว่า คอลัมภ์ธรรมะ น่าสนใจมาก ส่วนกิจกรรมที่ทาง ปตท. มีให้กับผู้ถือหุ้ญ ดิฉันรู้สึกดีมาก เพราะคอนเสิร์ตที่ผ่านมาของ ปตท. ที่อิมแพค จัดได้ดีมากๆ แสงสี นักร้อง ครบค่ะ ขอขอบคุณนะค่ะที่มอบสิ่งดีๆ ให้กับผู้ถือหุ้ญ

คุณนิสาธิต์ อนันตกรณ์

พอฉบับ (2010/ vol. 2) มาปุ๊ป ต้องหยุดทุกอย่างแล้ว นั่งอ่านจนจบเล่ม ชอบมากโดยเฉพาะ Getaway พาไปเที่ยวในที่ถูกใจมาก อ่านแล้วรู้สึกสดชื่นกับความเขียวขจี หิวก็มีเบเกอรี่ใน Dine Out และ อาหารเพื่อสุขภาพใน The Recipe ช่างเข้ากันได้ดีและที่สำคัญได้ทำกิจกรรมร่วมกับลูกคือ เกมสนุกใน Special for Readers ตั้งใจกันมากทั้งครอบครัว

คุณมิตา เกษมวิสุทธ์



ของรางวัล

Homescent กลิ่น
Lemongrass 120 ml.
จาก Mt.Sapola จำนวน
ท่านละ 1 รางวัล มูลค่า
รางวัลละ 980 บาท

คณะผู้จัดทำ : happiness นิตยสารสำหรับผู้ถือหุ้ญ ปตท.

ที่ปรึกษา :

คุณเทวินทร์ วงศ์วานิช
คุณเพ็ญจันทร์ จริเกษม
บรรณาธิการบริหาร :
คุณพรรณนลิน มหาวงศ์อิฎกุล
บรรณาธิการ :
คุณพรรณพร ศาสนนันทน์
กองบรรณาธิการ :
คุณนิศาร หุตะจูทะ
คุณภัทรินทร์ เทียนสวัสดิ์

จัดทำโดย :

ฝ่ายผู้ลงทุนสัมพันธ์
บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน)
555 ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงจตุจักร
เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900
โทรศัพท์ 0-2537-2792-3
โทรสาร 0-2537-3948
Website : www.pttplc.com
Email Address : ir@pttplc.com,
debentureclub@pttplc.com

ออกแบบและผลิตโดย :

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

• แจ้งปัญหาในการจัดส่งนิตยสารและของรางวัล : โทรศัพท์ 0-2612-9662-3 โทรสาร 0-2612-9660

• ข้อคิดเห็นหรือบทความในนิตยสารฉบับนี้ เป็นความคิดเห็นส่วนตัวของผู้เขียนซึ่งไม่มีผูกพันกับบริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) แต่อย่างใด

ลงทุนสไตล์ happiness



บ่ายวันอาทิตย์ที่ 12 กันยายนที่ผ่านมา อาคารอจจธริย: Energy Complex (EnCo) ได้มีโอกาสต้อนรับ
 พี่ต๋องหุ้ญ ๒๓๓. ที่เข้าร่วมสัมมนาในหัวข้อ “ลงทุนสไตล์ happiness” ซึ่งการจัดสัมมนาในครั้งนี้เป็นการนำร่องการจัดสัมมนา
 ให้กับท่านพี่ต๋องหุ้ญเป็นครั้งแรก โดยเริ่มจากท่านพี่ต๋องหุ้ญในกรุงเทพฯ และปริมณฑล รวมถึงท่านพี่ต๋องหุ้ญที่ให้
 ข้อเสนอแนะมายังคณะผู้จัดทำฯ ขอให้จัดสัมมนาเกี่ยวกับเรื่องการลงทุน สำหรับท่านพี่ต๋องหุ้ญในจังหวัดอื่นๆ
 ทั่วประเทศที่สนใจ ขอให้อดใจรอสักเล็กน้อย ๒๓๓. อยู่ระหว่างการจัดตาราง Roadshow งานสัมมนาให้
 ท่านพี่ต๋องหุ้ญทุกภาคอย่างแน่นอน ความคืบหน้าจะแจ้งให้ท่านพี่ต๋องหุ้ญทราบต่อไปค่ะ

การสัมมนาในครั้งนี้ ปตท. ได้ร่วมกับสมาคมนักวางแผนการเงินแห่งประเทศไทย ตั้งใจจัดงานให้มีบรรยากาศเป็นแบบสบายๆ เริ่มต้นจากการต้อนรับด้วยเครื่องดื่มสมุนไพรและกาแฟรสชาติ Premium จาก Café Amazon พร้อมด้วยของว่างแสนอร่อย และนำเข้าสู่ห้องสัมมนา ณ ห้องประชุม Synergy Hall ชั้น 6 ของอาคาร EnCo การสัมมนาครั้งนี้ได้รับเกียรติจากท่านผู้เชี่ยวชาญด้านการเงิน ซึ่งเป็นที่รู้จักกันในวงการ 3 ท่าน คือ คุณวิวรรณ ธาราหิรัญโชติ นายกสมาคมนักวางแผนการเงินแห่งประเทศไทย และประธานกรรมการบริหาร บริษัท ศูนย์วิจัยกสิกรไทย จำกัด คุณสุภา เจริญยิ่ง กรรมการผู้จัดการ บริษัทหลักทรัพย์ธนชาติ จำกัด (มหาชน) และกรรมการสมาคมนักวางแผนการเงินไทย ดำเนินการสัมมนาโดย คุณอุมาพรณ เจริญยิ่ง ผู้อำนวยการฝ่ายวางแผนการเงินส่วนบุคคล ธนาคารกสิกรไทย จำกัด (มหาชน) มาร่วมพูดคุยให้คำแนะนำ เคล็ดลับ และเกร็ดน่ารู้อันเป็นประโยชน์ต่อกองทุน

ฟังจากหัวข้อสัมมนาเกี่ยวกับด้านการลงทุน ดูเหมือนจะเป็นเรื่องเครียดๆ แต่การสัมมนาวັນนั้นกลับเป็นสไตล์ happiness จริงๆ การพูดคุยบนเวทีเต็มไปด้วยความสนุกสนาน สอดแทรกด้วยคำถามเชิงรางวัลเล็กๆ ที่คุณวิวรรณหรือคุณก้อย และคุณสุภาหรือคุณจิม เตรียมมาแจกให้กับท่านผู้ถือหุ้นกู้ ทั้งผลงานหนังสือและตุ๊กตาไดโนเสาร์น่ารัก ชวนให้ท่านผู้ถือหุ้นก้อยากติดตามและมีส่วนร่วมในกิจกรรมนี้กันทุกคน

แต่ไฮไลท์ที่สร้างความน่าสนใจและน่าติดตามตลอดการสัมมนาในวันนั้น คือ คำแนะนำจากประสบการณ์ของผู้เชี่ยวชาญจริง ซึ่ง PTT Society ได้เก็บเคล็ดลับและเกร็ดน่ารู้จากการสัมมนาในครั้งนี้มาฝากทุกท่าน และหากท่านผู้ถือหุ้นก้อยังสนใจ สามารถติดตามชมวิดีโอการสัมมนาครั้งนี้ได้ที่ www.pttplc.com/ข้อมูลนักลงทุน/ข้อมูลสำหรับผู้ถือหุ้นกู้/PTT Debenture Club

คำนิยามของการลงทุนสไตล์ happiness คุณวิวรรณเปิดประเด็นด้วยคำนิยามการลงทุนในสไตล์ happiness คือ

- ไม่ลงทุนเกินตัว
- ไม่กู้เงินมาลงทุน
- จัดสัดส่วนการลงทุนให้ดี ให้ได้ผลตอบแทนเป็นที่น่าพอใจ
- ลงทุนแล้วต้องไม่ปวดหัว ไม่กังวลใจ เวลาได้ผลตอบแทนให้แบ่งผลกำไรส่วนหนึ่งมาเติมความสุขให้ตัวเอง เช่น ท่องเที่ยว ซื้อของที่อยากได้ หรือทำบุญ

ส่วนคุณสุภาเสริมเคล็ดลับส่วนตัวในการบริหารจัดการการเงินอย่างฉลาดด้วยประโยคโดนใจว่า “ถ้าอยากใช้เงินมากเท่าไร ก็ต้องหาเงินให้มากกว่าที่จะใช้” การบริหารการเงินที่ดีนั้นต้องรู้จักใช้ รู้จักออม และรู้จักลงทุน โดยแบ่งเป็นเงินออมส่วนหนึ่ง แล้วนำส่วนที่เหลือมาลงทุน จะเป็นหุ้นกู้ ซื้อหุ้นในตลาดหลักทรัพย์ เพื่อสร้างสีสันให้กับชีวิต แต่จะต้องรู้จักตราสารที่ไปลงทุน และรู้จักองค์กรที่เราำเงินไปลงทุนด้วย



การออมจำเป็นแค่ไหน

เก็บออมให้เร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพราะ “ไม่ออม ไม่ลงทุน ชีวิตก็จะมีแต่ขาดทุน” เป็นประโยคเด็ดของคุณวิวรรธน์ ในขณะที่ที่คุณสุภาเสริมให้ว่า คำว่า “ออม” มาจาก

อ อุดหนุน (ต่อสิ่งเข้ายวน)
 อ อุดหนุน ไม่พมเพื่อย
 ม มั่งมี

ในที่สุดและเหตุผลที่เราต้องออมเงินเนื่องจากปัจจุบันคนแก่ ง่ายขึ้นและตายช้าลง ภาระค่าใช้จ่ายอื่นๆ ในชีวิตเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ขนาดของครอบครัวปัจจุบันเล็กลงลูกหลานน้อยลง จึงต้องเตรียมพร้อมสำหรับชีวิตในวัยชรา หรือชีวิตหลังเกษียณ เพื่อให้เราจะได้มาเป็นคุณค่าคุณยายที่ร่ำรวย ไม่ต้องรอให้ลูกหลานมาเลี้ยง

เทคนิคการออม

คุณวิวรรธน์และคุณสุภาได้ให้เคล็ดลับสำหรับเทคนิคการออมไว้ 4 ข้อได้แก่

1. การออมเงินไม่ใช่เหลือจากการใช้จ่ายแล้วจึงเก็บออม แต่เป็นเงินที่ตั้งใจเก็บไว้ก่อนสำหรับการออม และจะต้องมีวินัยในการออมเงิน
2. จะต้องตั้งเป้าหมายให้สูงขึ้นๆ เช่น เมื่อเรามีรายได้เพิ่มขึ้น ก็เพิ่มจำนวนเงินออมตามไปด้วย
3. การออมมิใช่ออมอย่างเดียว จะต้องให้รางวัลตัวเองเมื่อถึงเป้าหมาย เช่น เมื่อออมได้ถึง 100,000 บาท ก็อาจจะให้รางวัลกับตัวเองสัก 5,000 บาท
4. เงินออมต้องนำไปลงทุน เช่น เมื่อออมถึงจุดหนึ่งก็นำไปลงทุน นอกจากนี้ยังมีคำแนะนำเพิ่มเติม คือ ต้องพิจารณาด้วยว่าสามารถรับความเสี่ยงได้มากน้อยเพียงใด ต้องมีความรู้และเข้าใจในธุรกิจขององค์กรที่เราลงทุน โดยพิจารณาปัจจัยรอบด้านทั้งความเป็นมาขององค์กร ผู้บริหาร นโยบายและวิสัยทัศน์ในการดำเนินธุรกิจ ไม่ยึดติดกับรูปแบบใดรูปแบบหนึ่ง แต่ต้องกระจายการลงทุน ดูภาพรวมเศรษฐกิจ จังหวะและรู้จักยืดหยุ่นปรับเปลี่ยนการลงทุนให้เหมาะกับสถานการณ์

ช่วงเศรษฐกิจขาขึ้น ลงทุนอะไรดี และจะกระจายการลงทุนอย่างไร

คุณวิวรรธน์สรุปสั้นๆ ให้ฟังว่า ในช่วงเศรษฐกิจขาขึ้น บริษัทต่างๆ จะมีกำไรมากขึ้น ดังนั้น การลงทุนในหุ้นสามารถทำได้มากขึ้น แต่ในช่วงเศรษฐกิจขาลง คงจะต้องถือเงินสดให้มากที่สุดเพื่อความปลอดภัยการจัดพอร์ตหรือการกระจายการลงทุนของแต่ละคน ขึ้นอยู่กับความสามารถในการรับความเสี่ยง และปัจจัยต่างๆ เช่น



- อายุ หากอายุมาก ความสามารถในการรับความเสี่ยงจะน้อยกว่าคนที่อายุน้อยกว่า
- ความมั่งคั่ง หากมีความมั่งคั่งสูง ก็สามารถรับความเสี่ยงได้สูง
- ความมั่นคงของอาชีพ หากอาชีพที่มีความไม่แน่นอนสูงก็จะรับความเสี่ยงได้น้อยกว่า
- ระยะเวลาการลงทุน หากมีระยะเวลาในการออมจนถึงเกษียณอายุอีก 20 - 30 ปีข้างหน้า ก็จะรับความเสี่ยงได้มากกว่า รวมถึงหากเป็นเงินลงทุนระยะสั้นก็จะรับความเสี่ยงสูงไม่ได้
- มีภาระมากน้อยเพียงใด คือ หากมีภาระเยอะก็จะรับความเสี่ยงได้น้อย
- มีความวิตกกังวลมากน้อยเพียงใด เช่น ถ้าเงินหายไป 2,000 บาท หากเงินที่หายไปทั้งคืน ถือว่ามีความวิตกกังวลสูง ก็จะรับความเสี่ยงไม่ได้มากนัก



ดังนั้น การจัดพอร์ตการลงทุนที่เหมาะสมจึงเป็นเรื่องเฉพาะของแต่ละบุคคล ที่ต้องพิจารณาคุณสมบัติ ความชอบ ความสามารถในการรับความเสี่ยง รวมถึงลักษณะนิสัยของตัวเอง

ลงทุนสไตล์ happiness

แม้ความสุขของแต่ละคนจะมีรูปแบบที่แตกต่างกัน แต่สำหรับการลงทุนแล้ว ความสุขจะเกิดขึ้นได้ด้วยปัจจัยอะไรบ้าง คุณวิวรรณกล่าวสั้นๆ ว่า “ลงทุนให้มีความสุขต้องใช้ธรรมะ” นั่นคือ

- มีสติ รู้ว่าลงทุนอะไร ความเสี่ยงเป็นอย่างไร
- มีปัญญา ต้องรู้ว่ารับความเสี่ยงได้แค่ไหน กระจายความเสี่ยงอย่างไรจากการใช้ข้อมูลและเหตุผล
- เดินสายกลาง ไม่เสี่ยงมากจนเกินไป และไม่เสี่ยงน้อยจนเกินไปจนไม่เกิดประโยชน์
- อย่าโลภ ต้องรู้จักความพอดี
- อย่ากลัวหรือวิตกกังวลจนเกินควร เช่น การออมอย่างเดียวโดยไม่เสี่ยงเลยก็ถือเป็นความเสี่ยงอย่างหนึ่งเหมือนกัน

ปิดท้ายการสัมมนา คุณสุภาได้ให้คำแนะนำสำหรับผู้ที่จะเริ่มต้นจะลงทุนไว้อย่างน่าสนใจว่า หากต้องการจะเริ่มลงทุนให้เริ่มจากการสำรวจตัวเองก่อนว่ามีเงินลงทุนอยู่ที่ไหนบ้าง แล้วจากนั้นจึงมาวางแผนจัดพอร์ตลงทุนให้สอดคล้องกับ

โดยคิดเสมอว่า ควรลงทุนในสิ่งที่ตัวเองชอบ ให้สอดคล้องกับความเป็นจริง และติดตามผลการลงทุนอย่างสม่ำเสมอ ที่สำคัญคือ จำไว้ว่า “อดีตก็คืออดีต ความล้มเหลวในอดีตไม่ใช่ความล้มเหลวในอนาคต อนาคตจะประสบความสำเร็จได้ต้องมีวินัยในการเงิน และรู้จักเติมความสุขหรือสีสันให้ชีวิตบ้าง”

หลังเสร็จสิ้นการสัมมนาในห้องประชุมแล้ว ท่านผู้ถือหุ้ญก็ได้มีโอกาสเยี่ยมชมอาคารอัจฉริยะ EnCo โดยได้สัมผัสกับเทคโนโลยีล้ำหน้าต่างๆ ที่นำมาใช้ในการก่อสร้างอาคาร ตั้งแต่การออกแบบสถาปัตยกรรมที่มีเอกลักษณ์โดดเด่นและช่วยประหยัดพลังงาน การเลือกใช้วัสดุในการก่อสร้างและตกแต่งที่เอื้อต่อการลดการใช้พลังงาน การใช้พลังงานทดแทนและพลังงานหมุนเวียนในอาคาร ซึ่งอาคารแห่งนี้เป็นอาคารแห่งแรกในประเทศไทยและในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ที่ได้รับการรับรองมาตรฐานอาคารเขียวที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมระดับ Platinum จาก United States Green Building Council หรือสภาอาคารเขียว สหรัฐอเมริกา

กิจกรรมสัมมนาในวันนั้นท่านผู้ถือหุ้ญต่างได้รับทั้งความรู้และความสนุกสนานกลับบ้านกันเต็มกระเป๋าและเราหวังว่าท่านผู้ถือหุ้ญทุกท่านจะให้ความสนใจเข้าร่วมกิจกรรมในอนาคตกับเราต่อไป

กล้าไม้...ลดโลกร้อน ถวายพ่อ



สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี พระราชทานกล้าไม้ในโครงการปลูกป่าชายเลนเฉลิมพระเกียรติ “ลดโลกร้อน ถวายพ่อ” ให้แก่นายพีระพงษ์ อัจฉริยะชีวิน ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการใหญ่ แยกก๊าซธรรมชาติ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) ในฐานะผู้ร่วมสนับสนุนโครงการของมูลนิธิกรมเชื้อเพลิงธรรมชาติและผู้ประกอบการค้าปิโตรเลียม กระทรวงพลังงาน เพื่อปลูกป่าชายเลน จำนวน 2,480 ไร่ ณ บริเวณบ้านท่าสอน ต.บ่อ อ.ขลุง จ.จันทบุรี เพื่อน้อมเกล้าถวายพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในวโรกาสทรงเจริญพระชนมายุ 84 พรรษาในปี 2554

ปตท. ได้ดำเนินโครงการเพื่อสิ่งแวดล้อมอย่างต่อเนื่องมาโดยตลอด ทั้งโครงการปลูกป่า 1 ล้านไร่ ต่อยอดมาสู่โครงการ 1 ล้านกล้า เนื่องจากเล็งเห็นว่าการพัฒนาประเทศจะต้องดำเนินควบคู่กันไปทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม จึงจะทำให้ประเทศพัฒนาไปสู่ความเจริญก้าวหน้าได้อย่างยั่งยืน

“ความฝันอันสูงสุด” นิทรรศการศิลปะ ปตท.

พระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าโสมสวลี พระวรราชาทินัดดามาตุ ทรงเป็นประธานในพิธีเปิด นิทรรศการแสดงผลงานและประทานรางวัลแก่ผู้ชนะการประกวดศิลปกรรม ปตท. ครั้งที่ 25 ในหัวข้อ “ความฝันอันสูงสุด” ณ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตวังท่าพระ ถนนหน้าพระลาน กรุงเทพฯ โดยมี ดร.อุทัย ดุลยเกษม อธิการบดี มหาวิทยาลัยศิลปากร และนายประเสริฐ บุญสัมพันธ์ ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) พร้อมด้วยผู้บริหารบริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) และมหาวิทยาลัยศิลปากร ฝ้ารับเสด็จ

ปตท. ได้ให้การส่งเสริมและสนับสนุนเยาวชนและประชาชนทั่วไปที่มีความสามารถทางด้านศิลปะมาอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้เกิดการพัฒนาในวงการศิลปกรรมของประเทศไทยด้วยบุคลากรที่มีคุณภาพ



ปตท. รับรางวัลการบริหารสู่ความเป็นเลิศ



ฯพณฯ นายกรัฐมนตรี นายอภิสิทธิ์ เวชชาชีวะ มอบรางวัล “การบริหารสู่ความเป็นเลิศ” หรือ Thailand Quality Class: TQC ให้แก่ นายประเสริฐ บุญสัมพันธ์ ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) ในโอกาสที่สายงานระบบท่อส่งก๊าซธรรมชาติ ปตท. ได้รับรางวัล “การบริหารสู่ความเป็นเลิศ” ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงศักยภาพของสายงานระบบท่อส่งก๊าซธรรมชาติของ ปตท. ในการบริหารจัดการให้เกิดประโยชน์และประสิทธิภาพสูงสุดต่อเนื่องกันเป็นปีที่ 3 โดยการมอบรางวัลนี้จัดขึ้นโดยสำนักงานรางวัลคุณภาพแห่งชาติ ณ ตึกสันติไมตรี ทำเนียบรัฐบาล

ความสำเร็จครั้งนี้เป็นการสะท้อนให้เห็นถึงวิสัยทัศน์ในการดำเนินธุรกิจของ ปตท. ในการมุ่งสู่องค์กรแห่งความเป็นเลิศ หรือ High Performance Organization เพื่อก้าวไปสู่การเป็นผู้นำในธุรกิจพลังงานในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้

ปตท. แชมป์รางวัลรัฐวิสาหกิจ

เมื่อต้นเดือนกันยายน นายณอคุณ สิทธิพงศ์ ประธานกรรมการ นายประเสริฐ บุญสัมพันธ์ ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ และนายเทวินทร์ วงศ์วานิช ประธานเจ้าหน้าที่บริหารการเงิน บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) รับมอบรางวัลรัฐวิสาหกิจดีเด่นประเภทรางวัลรัฐวิสาหกิจยอดเยี่ยม ซึ่งเป็นรางวัลที่รวบรวมรางวัลรัฐวิสาหกิจดีเด่นทุกประเภทเข้าด้วยกัน โดยรัฐวิสาหกิจที่ได้รับรางวัลนี้จะไม่สามารถรับรางวัลอื่นๆ ได้ ยกเว้นรางวัลผู้นำองค์กรดีเด่น และรางวัลนวัตกรรมดีเด่น ซึ่ง ปตท. ได้รับรางวัลทั้งสองเช่นกัน โดยมี ฯพณฯ นายกรัฐมนตรี นายอภิสิทธิ์ เวชชาชีวะ เป็นประธานในพิธีและมอบรางวัล

รางวัลทั้ง 3 ประเภทนี้เป็นสิ่งยืนยันได้ถึงการพัฒนาองค์กรในทุกด้านอย่างไม่หยุดนิ่งของ ปตท. ทั้งการบริหารจัดการองค์กร บุคลากร รวมถึงความก้าวหน้าทางวิชาการและเทคโนโลยี



ขับเคลื่อนเครือข่าย 20 ตำบล วิถีพอเพียงภาคใต้

นายอรรถพล ฤกษ์พิบูลย์ ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการใหญ่ สื่อสารองค์กรและกิจการเพื่อสังคม เปิดงานประชุมเครือข่ายรักษ์ป่า สร้างคนวิถีพอเพียงภาคใต้ ณ ต.ต้น-ยวน อ.พนม จ.สุราษฎร์ธานี โดยมีแกนนำชุมชนจาก 20 ตำบล ที่เข้าร่วมโครงการรักษ์ป่า สร้างคน 84 ตำบล วิถีพอเพียงภาคใต้ เข้าร่วมกว่า 200 คน

การร่วมมือกันของเครือข่าย 20 ตำบลภาคใต้ ถือเป็นจุดเริ่มต้นในการขยายความร่วมมือไปสู่การเป็นเครือข่ายระดับภูมิภาคต่อไป เพื่อสร้างพลังในการนำแนวทางวิถีพอเพียงมาสู่การปฏิบัติอย่างยั่งยืนและต่อเนื่อง เป็นการเชื่อมโยงความสมัครสมานสามัคคีระหว่างคนไทยด้วยกัน และนำไปสู่ทางออกของวิกฤตที่สังคมเผชิญอยู่ อันจะนำมาซึ่งความสงบสันติสุขของประเทศชาติต่อไป



ผู้บริหาร ปตท. รับรางวัลความเป็นเลิศผู้นำและด้านการบริหารทางการเงิน



นายประเสริฐ บุญสัมพันธ์ ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร และกรรมการผู้จัดการใหญ่ และนายเทวินทร์ วงศ์วานิช ประธานเจ้าหน้าที่บริหารการเงิน บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) รับพระราชทานรางวัลสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี Thailand Corporate Excellence Award 2009 ประเภทรางวัลความเป็นเลิศด้านผู้นำและรางวัลความเป็นเลิศด้านการบริหารทางการเงิน

รางวัล Thailand Corporate Excellence Award จัดขึ้นเป็นประจำทุกปี โดยสมาคมจัดการธุรกิจแห่งประเทศไทย และสถาบันบัณฑิตบริหารธุรกิจศศินทร์ แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จากการสำรวจความคิดเห็นของผู้บริหารระดับสูงจากองค์กรชั้นนำต่างๆ ที่มีรายได้สูงสุดจำนวน 1,000 บริษัททั่วประเทศ เพื่อเป็นการเชิดชูทั้งองค์กรและผู้บริหารที่สามารถบริหารจัดการองค์กรจนประสบความสำเร็จและมุ่งหวังให้ทุกองค์กรให้ความสำคัญต่อการบริหารจัดการที่ดี

ปตท. คว้ารางวัล Asian Corporate Director Recognition Awards 2010

นิตยสาร Corporate Governance Asia มอบรางวัล 1st Asian Corporate Director Recognition Awards 2010 ให้แก่นายประเสริฐ บุญสัมพันธ์ ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) ในฐานะผู้นำองค์กรและกรรมการของบริษัทจดทะเบียนในภูมิภาคเอเชีย ที่มีการบริหารจัดการองค์กรได้อย่างมีประสิทธิภาพ ควบคู่ไปกับการส่งเสริมด้านธรรมาภิบาลที่ดี อันนำมาซึ่งประโยชน์แก่ผู้ถือหุ้น และผู้มีส่วนได้ส่วนเสียทุกกลุ่ม นอกจากนี้ ปตท. ยังได้รับคัดเลือกเป็นองค์กรที่มีความโดดเด่นทางด้านธรรมาภิบาล Corporate Governance Asia Recognition Awards 2010 ติดต่อกันเป็นปีที่ 5 โดยมีนายปิติพันธ์ เทพปฏิมาภรณ์ รองกรรมการผู้จัดการใหญ่ ทรัพยากรบุคคลและศักยภาพองค์กร เป็นผู้แทนรับรางวัล ณ โรงแรม JW Marriott ฮองกง



รางวัลดังกล่าวเป็นอีกสิ่งหนึ่งที่สะท้อนให้เห็นถึงความใส่ใจในการบริหารจัดการองค์กรให้มีประสิทธิภาพของ ปตท. โดยไม่ละทิ้งการกำกับดูแลกิจการที่ดี เป็นการพัฒนาองค์กรให้ก้าวหน้าโดยไม่ละทิ้งคุณธรรมในการทำธุรกิจ

ร่วมประเพณีปลูกต้นไม้ ต. ห้วยเขย่ง



ชมรมพลังไทยใจอาสาบริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) นำคณะผู้บริหารและพนักงานของกลุ่ม ปตท. ร่วมกิจกรรม “วันประเพณีปลูกต้นไม้ ต.ห้วยเขย่ง” อ.ทองผาภูมิ จ.กาญจนบุรี เพื่อรณรงค์ให้เกิดความสามัคคี ร่วมใจกันพัฒนาชุมชน และสร้างจิตสำนึกในการร่วมฟื้นฟูดูแลทรัพยากรธรรมชาติท้องถิ่นให้ยั่งยืนสืบไป

ชมรมพลังไทยใจอาสา ของ ปตท. เป็นหนึ่งในโครงการจิตอาสาของพนักงานในกลุ่ม ปตท. ที่มุ่งสร้างสิ่งดีๆ เพื่อสังคมไทย

1 ล้านกล้า พลิกฟื้นป่าเพื่อพ่อของแผ่นดิน

ความสำเร็จของโครงการ “ปลูกป่าถาวร 1 ล้านไร่ เฉลิมพระเกียรติ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว” เนื่องในวโรกาสทรงครองราชย์ 50 ปี ที่บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) ได้น้อมเกล้าฯ ถวายเมื่อ ปี 2548 ที่ผ่านมา ได้รับการต่อยอดมาสู่โครงการ “1 ล้านกล้า ถวายพ่อ” ที่คนไทยทุกคนมีส่วนร่วมได้ ไม่ว่าจะอยู่ที่ใดในประเทศ

จากกล้าต้นแรกสู่ป่า 1 ล้านไร่

จุดเริ่มต้นของโครงการปลูกป่าถาวร 1 ล้านไร่ จากกล้าต้นแรกซึ่ง ปตท. ได้รับพระราชทานจาก สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ องค์ประธานเปิดโครงการปลูกป่าถาวร เฉลิมพระเกียรติ ของรัฐบาลในปี พ.ศ. 2537 ณ พื้นที่แปลงปลูกป่า FPT 29 ป่าสงวนแห่งชาติป่าคลองเก่า-คลองเคียว อ.ปราณบุรี จ.ประจวบคีรีขันธ์ โดยมี ปตท. ชาวบ้าน และเจ้าหน้าที่ร่วมดำเนินการปลูกป่าในพื้นที่แปลงปลูกป่าแห่งนี้ ตั้งแต่ปี 2539

สภาพพื้นที่ดังกล่าวเคยเป็นนาทุ่งร้างมาก่อน เพราะตั้งแต่ปี 2526 “ป่าตะกาด” ซึ่งเป็นป่าชายเลน นับร้อยไร่ของชาวปากน้ำปราณบุรี ได้ถูกจับจองโดยเอกชนที่เข้ามาเช่าทำนาทุ่ง ทำให้สภาพพื้นที่ป่าเดิมเสื่อมโทรมลงไปเรื่อยๆ จนในปี 2536 พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ได้เสด็จฯ วนอุทยานปราณบุรี ทรงห่วงใยในสถานการณ์ป่าชายเลนที่ถูกบุกรุกไปเป็นจำนวนมาก กรมป่าไม้จึงไม่ต่ออายุสัมปทานให้แก่รายทุน ทำให้เวียงน้ำ 570 ไร่

นั้นกลายเป็นบ่อลูกรังแห่งกรังและว่างเปล่าอยู่หลายปี จากนั้นจึงมีโครงการในการฟื้นฟูป่าชายเลนของหมู่บ้าน ประมง 4 หมู่บ้านรอบผืนป่า เพื่อคืนสภาพพื้นที่ป่าชายเลนอันอุดมสมบูรณ์ให้กลับคืนมา และยังเป็น การเชื่อมผืนป่านี้เข้ากับป่าชายเลนผืนใหญ่ของ อ.ปราณบุรี ที่มีเนื้อที่กว่าพันไร่ โครงการนี้จึงต้องอาศัยความพยายามและเงินทุนจำนวนมาก เนื่องจากสภาพดินที่ถูกทำลายอย่างต่อเนื่องมานานหลายปีก่อนปลูกป่าใหม่ จึงต้องปรับสภาพดินและปล่อยทางให้น้ำทะเลขึ้นลงตามธรรมชาติมากขึ้น เพื่อชะล้างสารเคมีตกค้าง และการสะสมของตะกอนดิน จากนั้นจึงค่อยลงกล้าไม้ไปพร้อมๆ กับการตรวจสอบสภาพดินและปรับสภาพพื้นที่ให้เหมาะสมกับต้นไม้แต่ละชนิดที่จะเติบโตได้ดี

ความอุทิศสละของทุกคนที่เข้าร่วมโครงการได้พลิกฟื้นผืนน้ำเวียงกว้างให้กลายเป็นผืนป่าเขียวครึ้มในที่สุด นับเป็นผลงานแห่งการฟื้นคืนธรรมชาติที่สำคัญ และเป็นความภาคภูมิใจของคนไทยทั้งประเทศ





ด้วยความร่วมมือร่วมใจของคนไทยทุกหมู่เหล่า ทำให้กล้า ต้นแรกและพื้นที่แปลงปลูกป่าแห่งแรกได้รับการขยายต่อไป กลายเป็นต้นไม้กว่า 200 ล้านต้นในปี พ.ศ. 2545 รวมเป็น พื้นที่ปลูกป่าทั้งหมด 1,033,148 ไร่ ใน 48 จังหวัดทั่วประเทศ โดยเป็นป่าบก 945,008 ไร่ ป่าชายเลน 63,554 ไร่ ป่าพรุ 24,286 ไร่ และป่าชายหาด 300 ไร่ และโครงการนี้ ยังส่งผลให้สภาพแวดล้อมในหลายพื้นที่ดีขึ้น โดยช่วยลด ปริมาณคาร์บอนไดออกไซด์ในอากาศได้ถึง 18.2 ล้านตัน และ เพิ่มปริมาณออกซิเจนได้ถึง 14.5 ล้านตัน นับเป็นการสร้าง ลมหายใจที่สะอาดให้กับคนไทย และยังทำให้เกิดชุมชนคนรัก ป่าที่สืบสานมาจนถึงปัจจุบัน ตามแนวทางที่ ปตท. ได้เล็งเห็น คือการ **“ปลูกป่าในใจคน”** บนปรัชญาคนอยู่ได้ป่าอยู่รอด เพื่อให้เกิดความผูกพัน พึ่งพิง เอื้อประโยชน์กันระหว่างคนกับ ป่า เป็นการดูแลปกป้องพื้นที่ป่าควบคู่ไปการพัฒนาคุณภาพ ชีวิตของคนในชุมชนอย่างยั่งยืน ตัวอย่างเช่น โครงการยวชน ปตท. รักษาป่า โครงการอบรมอาสาสมัครป้องกันไฟป่า และ โครงการอบรมราษฎรอาสาสมัครพิทักษ์ป่า (รสป.) เป็นต้น

จาก 1 ล้านไร่ สู่ 1 ล้านกล้า

ความสำเร็จอย่างมากมายของโครงการ “ปลูกป่าถาวร 1 ล้านไร่ เฉลิมพระเกียรติ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว” ทำให้ ปตท. ต่อยอดโครงการที่มีคุณค่ายิ่งนี้สู่โครงการ “1 ล้านกล้า ถวายพ่อ” ในฐานะองค์กรพลังงานแห่งชาติ ได้ร่วมกับหน่วยงาน ภาครัฐและเอกชนทั่วประเทศ เทิดพระเกียรติ สสนองแนว พระราชดำริในการรักษาทรัพยากรป่าไม้ ด้วยการสร้างจิตสำนึก ในการลดปัญหาภาวะโลกร้อน และตอบแทนบุญคุณผืนแผ่นดินไทย โดยให้คนไทยทั่วประเทศร่วมปลูกต้นไม้ 1 ล้านกล้า ได้ตั้งแต่เดือน มิ.ย. 2553 เนื่องในวโรกาสมหามงคลบรม ราชาภิเษกปีที่ 60

โครงการนี้ประกอบด้วยกิจกรรมต่างๆ เริ่มจากกิจกรรมแจก ต้นกล้า ณ ศาลากลางจังหวัดทั่วประเทศ จำนวน 760,000 ต้น และนำกล้าไม้ไปปลูกร่วมกับชุมชนในพื้นที่ 5 จังหวัด ได้แก่ สุราษฎร์ธานี นครราชสีมา ประจวบคีรีขันธ์ ลำปาง ระยอง รวมจำนวน 210,000 ต้น โดยกล้าไม้ที่ปลูกเป็น “กล้าแบบไม้ ยืนต้นขนาดใหญ่” ที่เหมาะสมกับพื้นที่ สามารถโตขึ้นมาเป็น ป่า และเป็นพันธุ์ไม้ที่ดูดซับก๊าซพิษได้ดีที่สุด กล้าแบบไม้ ยืนต้นขนาดใหญ่ ได้แก่ เศรษฐีรับเงิน เศรษฐีเรือนใน เศรษฐี เรือนนอก เขียวหมื่นปี โกสน เข็มริมแดง แววมยุรา เดหลี พลู ด่าง และหนวดปลาหมึก เพื่อให้ประชาชน หน่วยงาน ภาครัฐ และภาคเอกชนในแต่ละจังหวัดร่วมกันสร้างพื้นที่สีเขียวให้กับ ประเทศ โดยรับต้นกล้าไปปลูกในบ้านเรือนหรือในพื้นที่อื่นๆ ที่เหมาะสม เพื่อช่วยลดปัญหาภาวะโลกร้อนที่กลายเป็นปัญหา ใหญ่ของโลกในปัจจุบัน

นอกจากนี้ ยังมีกิจกรรมคาราวานแจก “กล้าไม้ดูดสารพิษ” ซึ่งเป็นไม้ขนาดเล็กสำหรับปลูกในอาคารและปลูกได้ทั่วไป ให้ กับคนเมืองที่มีใจรักสิ่งแวดล้อมและต้องการรวมถวายเป็นไม้แด่ ในหลวง จำนวน 30,000 ต้น โดยคาราวานแจกกล้าไม้ได้ ครอบคลุมไปตามอาคารสำนักงาน โรงภาพยนตร์ สถานีบริการ น้ำมัน ปตท. และแหล่งชุมชนต่างๆ

อีกกิจกรรมหนึ่งในโครงการที่ได้รับความสนใจเป็นอย่าง มากจากคนไทยทั่วประเทศ คือการปลูกต้นไม้ผ่าน microsite <http://www.milliontreesforking.com/plant.html> และ Facebook <http://www.facebook.com/milliontreesforking> โดยให้นักท่องเที่ยว ร่วมอัพโหลดภาพการปลูกต้นไม้ของ ตัวเอง หรือปลูกต้นไม้ออนไลน์ ถ้าอยากร่วมกิจกรรมแต่ไม่มี พื้นที่ปลูกต้นไม้ ซึ่งทุกครั้งที่ปลูกต้นไม้ออนไลน์ 1 ต้น ทาง ปตท. ก็จะนำไปปลูกต้นไม้จริงต่อไปตามพื้นที่ต่างๆ ให้ครบ

นอกจากกิจกรรมสร้างสรรค์มากมายเหล่านี้แล้ว ในทุก พื้นที่กิจกรรม ปตท. ยังจัดให้มีใบไม้จำลอง เพื่อให้ทุกคนได้ ร่วมเขียนปณิธานในการดูแลรักษาต้นไม้ ซึ่งใบไม้ทั้งหมดจะ ถูกรวบรวมและอัพโหลดขึ้นในเว็บไซต์ และนำทูลเกล้าฯ เมื่อ ครบจำนวน 1 ล้านใบ

โครงการ “1 ล้านกล้า ถวายพ่อ” ได้ดำเนินการแจกกล้าไม้ ครบ 1 ล้านกล้าไปเมื่อวันที่ 29 ก.ค. ที่ผ่านมา ซึ่งนับเป็นการ สร้างบันทึกหน้าใหม่ของประเทศที่สะท้อนให้เห็นถึงการรวม พลังและหัวใจของคนไทยทั้งประเทศ เพื่อสร้างดินแดนแห่ง ความรักและสามัคคีที่พร้อมพร้อมสมบูรณ์ด้วยทรัพยากรธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อมอย่างยั่งยืน

OCTOBER 2010

วันนี้ - 3 ตุลาคม

เฟลิดเฟลินไปกับดอกไม้สวยงามานาชนิด อาทิ สวนดอกไม้ลอยฟ้า ชุดแฟนซีราตรีดอกไม้ ในงานแสดงดอกไม้ประจำปี ครั้งที่ 24 นอกจากนี้ยังมีคอนเสิร์ตจาก กัณ, ริท, เซน และเกด จาก เดอะสตาร์ รายได้จากการจัดงานจะนำไปช่วยเหลือเด็กด้อยโอกาส 14 โรงเรียนจังหวัดสุรินทร์ และมูลนิธิกองทุนรักษัชฌาณ โรงแรมสวีตไฮเต็ล ปาร์คนายเลิศ โทร.0-2253-0123 ต่อ 8940



14 ตุลาคม

ย้อนเวลาไปสู่ช่วงชีวิตแสนสนุกในวัยเด็กอีกครั้ง ด้วยการชม Doraemon the Movie 2010 สงครามเรียกไตสมุทร ซึ่งภาคนี้เป็นภาคที่ฉลองครบรอบ 30 ปี ของโดราเอมอน ตัวละครอมตะขวัญใจเด็กๆ โดยคราวนี้โดราเอมอนและผองเพื่อนจะออกผจญภัยในโลกใต้ท้องทะเล ส่วนเรื่องราวจะเป็นอย่างไร ตามไปดูกันได้ ในโรงภาพยนตร์



NOVEMBER 2010



13 พฤศจิกายน

รวมพลังแห่งการให้ครั้งสำคัญ ใน Bam's Love Song Concert ฟรีคอนเสิร์ตการกุศล จัดขึ้นเพื่อช่วยเหลือวัดพระบาทน้ำพุ ในโอกาสครบรอบ 12 ปี โดยมีนักร้องคุณภาพอย่าง แอม เสาวลักษณ์, วาน ธนภฤต และอื่นๆ อีกมากมาย ที่ รอยัลพารากอน ฮอลล์ สยาม พารากอน ติดตามรายละเอียดการแจกบัตรได้ที่ กรีนเวฟ 106.5 หรือคลิก www.bam.co.th โทร. 0-2630-0700



17 - 21 พฤศจิกายน

ห้ามพลาดโอกาสทองที่จะได้พบเจอกับไดโนเสาร์ สัตว์โลกยุคดึกดำบรรพ์ตัวเป็นๆ ที่ถูกปลุกให้ฟื้นคืนชีพเป็นการเฉพาะกิจในการแสดงสุดอลังการ "Walking with Dinosaurs" โดยกองทัพไดโนเสาร์จะออกเผยให้เห็นถึงวิถีชีวิตและการเอาตัวรอดให้คนในโลกยุคปัจจุบันได้รับรู้ ที่อิมแพ็ค อารีน่า เมืองทองธานี โทร.0-2262-3456

DECEMBER 2010



รวมถึงโปรแกรมพิเศษที่เอ็กซ์คลูซีฟเฉพาะงานนี้ ณ อาคาร ชาเลนเจอร์ 1-3 อิมแพ็ค เมืองทองธานี

1-12 ธันวาคม

หนุ่มๆ ผู้ที่หลงรักความเร็วไม่ควรพลาด มหกรรมยานยนต์ครั้งที่ 27 โดยไฮไลท์เด็ดๆภายในงานจะอยู่ที่การแสดงผลเทคโนโลยียานยนต์ใหม่ๆ ของแต่ละค่าย และรถยนต์รุ่นล่าสุดที่ออกมาเผยโฉมให้ได้ชมในงานเป็นที่แรก

2 ธันวาคม

Rapunzel เป็นภาพยนตร์แอนิเมชันผจญภัยที่จะทำให้จินตนาการเรื่องเจ้าหญิงที่คุณเคยได้ยินมานั้นเปลี่ยนไป เพราะเจ้าหญิงเรื่องนี้เข้าถึงชั้นจับจ่อมใจสุดแสนไว โดยมีข้อแม้ว่าเธอจะยอมปล่อยเขาเป็นอิสระถ้าพาออกไปจากหอคอยที่เธอถูกขังไว้ ติดตามดูภาพยนตร์เรื่องนี้ได้ในโรงภาพยนตร์ในระบบดิจิตอล 3 มิติ





16 ตุลาคม

เชฟชื่อดังทั่วฟ้าเมืองไทย อาทิ เคน ฮอม ป็อบ จาก แมซงซิม, โบ ทรวงวิเศษ, ดิแลนดี โจนส์ จาก โบลาน และทอมมี รุ่งนพคุณศรี จาก Masatomi Patisserie จะมาสร้างสรรค์เมนูอาหาร พร้อมเครื่องดื่มสุดพิเศษ จาก บางกอก เบียร์ และไวน์ชั้นเลิศ จาก สยาม ไวน์เนอร์ ในงาน Wine Harvest Dinner & Auction ครั้งที่ 2 โดยรายได้ทั้งหมดจะนำไปสมทบทุนมูลนิธิเพื่อนสุนัขและแมวจรจัด SCAD Foundation สำรองที่นัง โทร. 08-1894-3551, 0-2713-3354

31 ตุลาคม

เพื่อให้เข้ากับบรรยากาศของเทศกาลฮาโลวีน อย่าลืมชวนคนรู้ใจและเพื่อนๆ ไปชม “ผี: ความกลัว...จัดการได้ ด้วยจินตนาการสร้างสรรค์” นิทรรศการผีที่ไม่ได้มาหลอกหลอนให้หวาดผวาวงอย่างที่คิด แต่จะนำพาเราไปรู้จักกับบรรดาผีๆ ของแต่ละยุค แต่ละสมัยอย่างน่าสนใจ ที่ศูนย์สร้างสรรค์งานออกแบบ (TCDC) ชั้น 6 ดีเอ็มโพเรียม



21 พฤศจิกายน

ลอยกระทงปีนี้ โรงแรมบันยันทรี กรุงเทพฯ ขอนำเสนอไฮเดย์ครีเอท ชวนคุณๆ ไปร่วมสืบสานประเพณีอันดั้งเดิมบนเรืออัสตรา ซึ่งจะได้เพลิดเพลินกับอาหารเลิศรสจากฝีมือแม่ครัวมือหนึ่งของห้องอาหารไทยแซฟฟรอน ควบคู่กับไวน์ชั้นเลิศ ท่ามกลางทิวทัศน์สุดแสนโรแมนติกของแม่น้ำเจ้าพระยา และการบรรเลงดนตรีไทย ที่มาช่วยเสริมคุณค่าพิเศษให้สมบูรณ์แบบยิ่งขึ้น สำรองที่นังได้ที่ โทร. 0-2679-1200



วันนี้ - 28 พฤศจิกายน

เชิญชมนิทรรศการศิลปะหาชมยาก “Acid Rain” ของ จอร์จ คานาเล ศิลปินชื่อดังระดับนานาชาติ ที่จะมาสะท้อนปัญหาสิ่งแวดล้อม เพื่อกระตุ้นเตือนภัยให้ผู้คนทั่วโลกได้รับรู้และตระหนัก โดยถ่ายทอดผ่านภาพจิตรกรรมแนวแอบสแตรกต์ เอ็กเพรสชันนิสต์ และศิลปะแนวจัดวาง ที่ละลานตา ไลน์อาร์ต

10-11 ธันวาคม

กลับมาอีกครั้งตามคำเรียกร้อง สำหรับเทศกาลแสดงดนตรีที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในรอบปี Big Mountain Music Festival โดยคราวนี้ได้ยกพลศิลปินคุณภาพคับจอ จากทุกค่าย ทุกแนวเพลงกว่า 500 ชีวิต อาทิ Bodyslam, T-bone, Friday, etc, Paradox, Apartmentkhunpa, โต๊ดดี้สิทธิ์ ดา เอ็นโดรฟิน และเบน ชลาทิศ มาร่วมระเบิดความมันกันท่ามกลางขุนเขาที่โบนันซ่า เขาใหญ่ www.bigmountainmusicfestival.com



31 ธันวาคม

ถ้ายังคิดไม่ออกว่าจะพาคนรู้ใจไปแคนันดาวน์ที่ไหนดี แนะนำให้บินตรงไปที่ Langham Place Samui at Lamai Beach เพราะนอกจากจะมีห้องพักผ่อนสุดหรู ที่มอบความเป็นส่วนตัวท่ามกลางความงดงามของธรรมชาติและหาดทรายที่แสนงดงามแล้ว ยังมีกิจกรรมให้คู่รักได้เล่นอีกมากมาย อาทิ การเล่นกีฬาทางน้ำ ท่องป่าซาฟารี นวดบำบัดด้วยแนวทางแพทย์แผนจีนโบราณกับบฉวนสปาทลอดจนบริการดินเนอร์สุดประทับใจสำรองที่พักรโทร. 0-2957-5813

กระชับหน้า เพิ่มความสุข

พักเหนื่อยจากงานตรงหน้าแล้วหาเวลามาดูแลตนเอง โดยเฉพาะเรื่องความสุขความงามที่สาวทำงานเก่งไม่ควรมองข้าม มีเช่นนั้น ปัญหาผิวร่องรอยก่อนวัยอาจถามหาได้ ดังนั้น มาดูว่าตอนนี้มีผลิตภัณฑ์อะไรใหม่ๆ ที่น่าสนใจบ้าง

Copyright@2010 by PTTPlc.



▶▶ เทคโนโลยีใหม่เพื่อผิวเนียนกระชับ

ดิโอนี่ (12,500 บาท) เครื่องนวดกระชับผิวจากประเทศเกาหลี ที่อาศัยเทคโนโลยีทันสมัย 2 ระบบ คือ แอควานซ์ อัลตราโซนิค (Advanced Ultrasonic) และ กัลวานิกไอออน (Galvanic Ion) ซึ่งเป็นระบบที่สามารถทำงานกับผิวพรรณได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ โดยดูแลผิวได้ครบทุกชั้นตอน คือ ทำความสะอาดผิว ตัวเครื่องจะปล่อยประจุลบเพื่อดักจับสิ่งสกปรกและสลายไขมันที่อุดตันรูขุมขน นวดออกกำลังผิวหน้า คลื่นพลังงานจะช่วยกระตุ้นการไหลเวียนโลหิตใต้ผิวและเร่งการผลิตเซลล์ผิวเก่าเพื่อยกกระชับผิวหน้า โดยจะทำให้กล้ามเนื้อได้หดและคลายตัว นอกจากนี้ยังใช้นิวตริอเนอรัลเพื่อช่วยลดเลือนเซลล์ผิวที่ได้อีกด้วย หาซื้อได้ที่แผนกเครื่องใช้ไฟฟ้าตามห้างสรรพสินค้าชั้นนำ



▶▶ บำรุงผิวตาให้สวยอ่อนเยาว์

ฟิโอสฟี แบรนต์ความงามชื่อดังจากประเทศอเมริกาได้ออกกลุ่ม โสป ซีรีส์ ซึ่งเป็นไลน์ที่เน้นเรื่องการแก้ปัญหาผิวมีริ้วรอย โดยออก 2 ตัวใหม่ คือ Eye Hope: Advanced Anti-Aging Eye Cream (3,620 บาท) ครีมช่วยลดเลือนริ้วรอยผิวรอบดวงตาและรอยหมองคล้ำใต้ตา และ Hope in a Tube Eye and Lip Firming Cream (2,270 บาท) ครีมบำรุงได้ทั้งผิวรอบดวงตาและริมฝีปาก โดยมีส่วนผสมอย่าง ฟิโตสเตอรอลที่ช่วยให้ผิวยกกระชับและแข็งแรงขึ้น



▶▶ ตอบโจทย์ทุกปัญหารูขุมขน

อิปซ่า ออกผลิตภัณฑ์ใหม่สำหรับผู้มีปัญหารูขุมขนกว้าง โดยเฉพาะกับ Time Reset Skin Smoother 1 และ 2 (1,650 บาท) โดยเบอร์ 1 เป็นเอสเซนส์เนื้อเจลสำหรับขจัดความมันส่วนเกินบนใบหน้า โดยมีส่วนผสมอย่าง Sebum-Absorbing Powder เพื่อช่วยลดซับความมันและปกปิดรูขุมขนทำให้ผิวแลดูเรียบเนียน ส่วนเบอร์ 2 จะเป็นเอสเซนส์เนื้อน้ำมันสำหรับปัญหาผิวแห้งกร้าน ด้วยส่วนผสมจากกุหลาบป่า และ White Birch Bark Extract ช่วยผลิตรกตไฮยารูโรนิกเพื่อให้ผิวชุ่มชื้นและนุ่มเนียน



▶▶ เติมพลังความชุ่มชื้นสู่ผิวด้วย

Hydrationist เป็นกลุ่มสกินแคร์ใหม่จากเอสเต้ ลอเดอร์ เพื่อมุ่งแก้ปัญหาผิวขาดความชุ่มชื้นโดยเฉพาะ เพราะผลวิจัยยืนยันแล้วว่า ผิวที่ขาดความชุ่มชื้นนั้นเป็นปัจจัยหลักที่ทำให้เกิดปัญหาริ้วรอยรูขุมขนกว้างและผิวหยาบกร้าน ผิวสาวเอเชียมีเกราะความชุ่มชื้น บางกว่าชนชาติอื่นๆ อยู่แล้วโดยได้ปรับสูตรใหม่กับเทคโนโลยี Bio-Mimetic Water ที่ช่วยดึงน้ำไว้ในผิวไปพร้อมกับเสริมกระบวนการดูแลความชุ่มชื้นของผิวตามธรรมชาติ ประกอบด้วย Moisture Barrier Fortifier เซรั่มเนื้อเย็นสดชื่น (3,400 บาท) และ Maximum Moisturizer ครีมบำรุงที่มีให้เลือกสำหรับผิวแห้ง และผิวธรรมดาถึงผิวผสม (2,400 บาท)



ทิชชูกับมะเร็งปากมดลูก

การใช้ทิชชูหรือกระดาษชำระในเวลาที่ใช้ห้องน้ำอาจทำให้เสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งปากมดลูกได้โดยไม่จำเป็นต้องเกิดจากการมีเพศสัมพันธ์เพียงอย่างเดียว เพราะทิชชูจะมีสารเคมีเคลือบอยู่ ซึ่งถ้าใช้อย่างไม่ถูกต้องอาจทำให้เกิดเชื้อราเล็กๆ และขยายวงกว้างจนกลายเป็นมะเร็งร้ายได้ ดังนั้น วิธีป้องกันที่ดี คือ ให้ใช้การซับแทนการเช็ดโดยควรซับครั้งเดียวและไม่เกิน 10 วินาที จะช่วยลดความเสี่ยงต่อการติดเชื้อราได้ถึง 50 เปอร์เซ็นต์

เห็ดฟางช่วยต้านความดันโลหิตสูง

เห็ดฟางนับได้ว่าเป็นสุดยอดของอาหารเพื่อสุขภาพ เพราะมีสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายหลายชนิด เช่น แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก วิตามินบี 1 และ 2 ซีลีเนียมและโปแทสเซียม ซึ่งมีคุณสมบัติช่วยต้านมะเร็ง ช่วยลดความดันโลหิตสูงและยังมีโปรตีนรวมทั้งกรดอะมิโนต่างๆ ที่จำเป็นต่อร่างกายอีกด้วย นอกจากนี้ในทางแพทย์แผนโบราณ เห็ดฟางเป็นตัวช่วยบำรุงโลหิต บำรุงตับช่วยลดโคเลสเตอรอล แก้อ่อนในและซำในได้ดีเช่นกัน



เสริมสร้างพลังให้กับสาวทำงาน

ผู้หญิงวัยทำงานมักเจอปัญหาความเหนื่อยล้าที่เกิดจากภาวะทั้งที่บ้านและที่ทำงาน ซึ่งเมื่ออายุมากขึ้นจะทำให้เกิดภาวะอาการเหนื่อยง่าย ดังนั้น ลองมาปฏิบัติตาม 5 วิธีเพื่อช่วยเรียกพลังงานกลับคืนมา

1. **กินอาหารเช้าเป็นประจำ** สำหรับผู้ที่ชอบบอกว่า “ไม่มีเวลา” ให้ลองปรับมากินอาหารที่ง่ายสะดวกแต่มีคุณค่า เช่น แซนด์วิชที่ใช้ขนมปังโฮลวีต ต้มนมหรือเครื่องดื่มธัญญาหาร และกินผลไม้ที่ช่วยให้พลังงาน อย่างเช่น กล้วยน้ำว้าหรือกล้วยหอม
2. **ดื่มน้ำหรือเครื่องดื่มธัญญาหารระหว่างวัน** ดื่มน้ำเพื่อกระตุ้นร่างกายให้สดชื่นหรือดื่มเครื่องดื่มจากสารอาหารธรรมชาติที่หวานน้อย เช่น นมถั่วเหลือง น้ำลูกเดือย งาดำหรือจมูกข้าวสาลี แทนน้ำอัดลมและกาแฟ
3. **กินอาหารมื้อเล็กๆ และบ่อยๆ** ควรกินอาหารมื้อย่อยๆ ที่มีเส้นใย มีปริมาณไขมันและน้ำตาลต่ำ เช่น โยเกิร์ตหรือเครื่องดื่มผสมมอลต์ เพื่อเติมพลังงานอย่างสม่ำเสมอและไม่อ้วน
4. **กินอาหารให้ถูกหลัก** เน้นอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน เช่น ข้าวซ้อมมือ ขนมปังโฮลวีตหรือธัญญาหาร กินโปรตีนที่ดี เช่น ปลา เต้าหู้และถั่วต่างๆ ส่วนไขมันที่ดีๆ ได้แก่ น้ำมันมะกอกและปลาทะเล และอย่าลืมกินผักผลไม้ด้วย
5. **ปรับอารมณ์** หาเวลาผ่อนคลายอารมณ์บ้าง เช่น ถ้าเครียดกับงานลองพักแล้วไปคุยกับเพื่อนร่วมงานให้มีอารมณ์ขันบ้าง ฟังเพลงหรือนวดเบาๆ ก็จะช่วยบรรเทาความเหนื่อยล้าได้ดี



อาหารช่วยฟื้นฟูสุขภาพเสื่อมจากคอมพิวเตอร์

คนทำงานออฟฟิศมักต้องอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน ซึ่งส่งผลต่อสุขภาพทั้งในระยะสั้นและยาว แต่ถ้าหลีกเลี่ยงไม่ได้ก็สามารถป้องกันได้ด้วยอาหารที่มีประโยชน์ที่หาได้ในชีวิตประจำวัน ดังนี้

ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อและอ่อนล้า

ควรกินผักอย่างบร็อคโคลี่ ผักโขม ปลากรอบที่กินได้ทั้งกระดูกเพื่อช่วยเสริมแคลเซียมและควรเพิ่มแมกนีเซียมด้วยการกินถั่วเปลือกแข็งเมล็ดทานตะวันและจมูกข้าวสาลี เพื่อช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ตาอ่อนล้าและพร่ามัว

ควรกินผักอย่าง คენน่า แครอท ฟักทอง ปวยเล้ง พริก ตำลึงและมันเทศ เพราะมีสารอาหารที่ช่วยลดการเสื่อมของศูนย์จอประสาทตาได้

ปัญหาผิวหมองคล้ำและมีริ้วรอย

เกิดจากรังสีหน้าจคอมพิวเตอร์มาทำร้ายผิว ดังนั้น ควรกินผักและผลไม้สดทุกชนิดเพื่อต้านอนุมูลอิสระ ดื่มน้ำเพียงพอและงดอาหารรสจัด

ออกกำลังกายตามกรุ๊ปเลือด

มาเสริมสร้างสุขภาพกันด้วยการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับกรุ๊ปเลือดเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงอย่างปลอดภัยและไม่ทำอันตรายต่อกล้ามเนื้อจนเกินไป

กรุ๊ปเอ เหมาะกับการออกกำลังกายแบบช้าๆ และไม่ออกแรงมาก เช่น โยคะ ไทเก๊กหรือซิ้งก เพราะคนกรุ๊ปนี้จะเหมาะกับการกินอาหารมังสวิรัตหรือเนื้อสัตว์เพียงเล็กน้อย จึงมีโครงกระดูกที่เล็ก

กรุ๊ปบี เหมาะกับการออกกำลังกายอย่างสมดุล คือไม่หักโหมหรือเชื่องช้าเกินไป เช่น ว่ายน้ำ เดินเร็ว วิ่งจ็อกกิ้งเบาๆ และเล่นกอล์ฟ ฯลฯ เพราะเป็นกรุ๊ปที่กินอาหารได้ทั้งผักและเนื้อสัตว์ในสัดส่วนที่เท่ากัน

กรุ๊ปเอบี เป็นส่วนผสมระหว่างกรุ๊ปเอและบี ดังนั้น ลองดูว่าเป็นคนกินอาหารตามกรุ๊ปใดมากกว่ากันก็ให้ออกกำลังกายตามกรุ๊ปนั้นให้มากกว่าและอีกกรุ๊ปจะค่อยเป็นตัวเสริม

กรุ๊ปโอ เหมาะกับการออกกำลังกายที่ใช้แรงมาก เช่น วิ่งทางไกล เทนนิส ฟุตบอล บาสเกตบอล หรือชกมวย เพราะเป็นกรุ๊ปที่กินเนื้อสัตว์และผักได้ในปริมาณมาก จึงมีโครงกระดูกที่แข็งแรง



ปรับบุคลิกภาพเพื่อสุขภาพการทำงานที่ดี

ลองปรับท่วงท่าการนั่งทำงานและการเดินด้วยรองเท้าส้นสูงอย่างถูกต้อง เพื่อลดอาการปวดเมื่อยและยังช่วยปรับรูปร่างให้ดูงามสง่าขึ้นอีกด้วย

ท่าั่งทำงานที่ดี:

1. เลือกเก้าอี้คุณภาพที่สามารถปรับให้เหมาะสมกับสรีระของเราและมีพนักพิงที่ไม่แข็งจนเกินไป
2. นั่งให้เต็มเก้าอี้โดยให้ไหล่และหลังช่วงบนพิงกับพนักพิงรวมทั้งเก้าอี้ให้ตั้งตรง
3. พยายามใช้ที่วางแขนขณะพิมพ์คอมพิวเตอร์ จะช่วยผ่อนคลายบริเวณช่วงไหล่
4. ปรับเก้าอี้ให้หัวเข่าสามารถทำมุม 90 องศา กับพื้นและพยายามอย่านั่งไขว่ห้าง แต่ถ้าชอบก็ควรสลับขาบ้าง
5. ควรให้จอคอมพิวเตอร์อยู่ระดับเดียวกับสายตา

ท่าเดินด้วยรองเท้าส้นสูง

1. เลือกรองเท้าส้นสูงคุณภาพดีที่สวมใส่สบายและมีส้นที่แข็งแรง
2. อย่าแอ่นช่วงอกมากเกินไป เพราะจะทำให้ปวดหลังและหน้าท้องดูยื่นมากขึ้นด้วย
3. พยายามเขม่วหน้าท้องเพื่อกระชับกล้ามเนื้อ ซึ่งเป็นการช่วยให้ลำตัวตั้งตรง
4. เดินให้ศีรษะอยู่ในระดับตรง โดยให้เหมือนกับมีหนังสือวางอยู่ด้านบนและอย่าห่อไหล่
5. ควรมีรองเท้าส้นสูงหลายระดับ เพื่อไม่ให้กล้ามเนื้อขาส่วนเดิมต้องทำงานหนักและไม่ควรใส่รองเท้าที่มีความสูงเกิน 2 - 3 นิ้ว ตลอดทั้งวัน



เคล็ดลับบริหารสมองช่วยเพิ่มความจำ

นักวิจัยจากมหาวิทยาลัยแมนเชสเตอร์ เมโทรโพลิแทน ประเทศอังกฤษ ค้นพบวิธีการพัฒนาสมองมนุษย์เพื่อเพิ่มระดับความจำอย่างง่ายๆ ได้ด้วยการกรอกลูกตา โดยให้กรอกลูกตาจากข้างหนึ่งไปอีกข้างหนึ่งในแนวนอน เช่น กรอกตามองจากฝั่งซ้าย มาตรงกลาง แล้วไปทางขวาหรือจากขวามาซ้ายได้เช่นกัน แต่ต้องทำต่อเนื่องประมาณ 30 วินาทีต่อวัน ซึ่งการทำเช่นนี้เป็นการช่วยให้สมองทั้งซีกซ้ายและขวา ทำงานตอบสนองกันดียิ่งขึ้น เหมือนเป็นการออกกำลังกายให้สมอง ซึ่งหลังจากทำการทดสอบแล้วพบว่าผู้ฝึกมีความจำดีกว่าเดิมถึง 10 เปอร์เซ็นต์



วิธีบรรเทาอาการปวดหลังของหญิงตั้งครรภ์

น้ำหนักที่เพิ่มมากขึ้นของหญิงตั้งครรภ์ส่งผลต่อปัญหาหลังเกร็งและตึง จนกลายเป็นโรคปวดหลังให้รำคาญใจได้ ดังนั้น มีวิธีช่วยบรรเทาอาการให้ลดน้อยลง โดยชมรมสูตินรีแพทย์ที่อเมริกาให้คำแนะนำที่มีประโยชน์ ดังนี้

- ใส่รองเท้าส้นเตี้ยและเหมาะสมกับรูปเท้า
- อย่ายกของหนักเอง แต่ควรขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นจะดีกว่า
- ควรนอนตะแคงและวางหมอนใบเล็กๆ ไว้ระหว่างหัวเข่าทั้ง 2 ข้าง
- ควรพักเท้าข้างใดข้างหนึ่งไว้บนตั้งกล่องแข็งแรงหรือเก้าอี้เตี้ยๆ เมื่อยืนเป็นเวลานาน
- เมื่อจำเป็นต้องยกของ ให้ย่อเข่าลง โดยให้หลังตั้งตรง แต่ไม่ควรก้มหยิบในลักษณะเข่าเหยียดตรง
- อย่านอนบนที่นอนนุ่มเกินไป
- ควรนั่งเก้าอี้ที่มีพนักหรือสอดหมอนใบเล็กๆ ไว้ด้านหลัง
- บรรเทาอาการปวดหลังด้วยการนวดเบาๆ หรือประคบร้อนประคบเย็นที่บริเวณหลังส่วนล่าง
- ออกกำลังกายอย่างเหมาะสมเพื่อให้กล้ามเนื้อแข็งแรง โดยทำตามคำแนะนำของแพทย์ที่ดูแล



ทำอย่างไร เมื่อน้ำในหูไม่เท่ากัน

ใครเคยเป็นอย่างนี้บ้าง รู้สึกเวียนหัว โคลงเคลงคล้ายๆ บ้านหมุน มีเสียงดังในหู หูอื้อ ทรงตัวแทบไม่ไหว อาการอย่างนี้มีโอกาสเสี่ยงเป็นโรคน้ำในหูไม่เท่ากัน แต่ใช่หรือไม่ แล้วโรคนี้เป็นอย่างไรกันแน่ มาดูกันเลยดีกว่า

อาการน้ำในหูไม่เท่ากัน หรือที่มีชื่อเต็มว่า โรคแรงดันน้ำในหูชั้นในผิดปกติ เรียกสั้นๆ ว่า โรคมีเนียร์ (Meniere's disease) เกิดจากแรงดันของน้ำในหู (Endolymph) มากผิดปกติ ซึ่งน้ำในช่องหูนี้มีเกลือแร่ที่สำคัญเป็นส่วนประกอบ คือโพแทสเซียม และถ้าหากไปปะปนกับน้ำส่วนอื่นๆ หูก็จะทำงานไม่ได้ จนถึงอาจทำให้เยื่อหุ้มต่างๆ ในหูชั้นในผิดปกติได้ตามปกติแล้วภายในหูชั้นในของเราจะแบ่งย่อยเป็น 2 ส่วน ส่วนแรกมีรูปร่างคล้ายกันหอย เอาไว้ทำหน้าที่รับเสียง และอีกส่วนมีรูปร่างหน้าตาคล้ายเกือกม้า เชื่อมต่อกัน 3 ชั้น

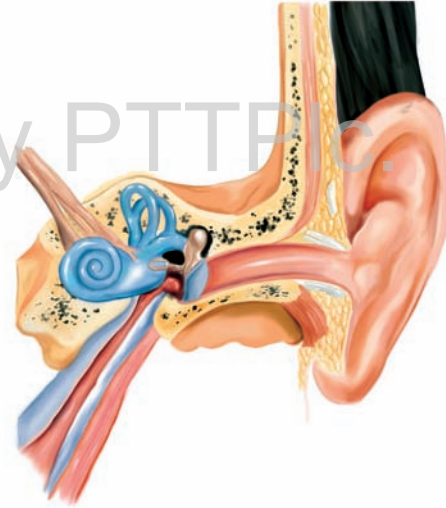
มีหน้าที่ดูแลควบคุมเรื่องการทรงตัว หูชั้นในยังแบ่งออกตามโครงสร้างได้เป็น 2 ส่วน คือ ส่วนที่เป็นกระดูก กับส่วนที่เป็นเยื่อหุ้มภายใน ส่วนที่เป็นกระดูกจะห่อหุ้มส่วนที่เป็นเยื่อหุ้มภายใน ซึ่งในเยื่อหุ้มภายในนี้มีของเหลวอยู่ สำหรับผู้ที่เผชิญปัญหาน้ำในหูไม่เท่ากัน ของเหลวที่อยู่ในส่วนเยื่อหุ้มภายในจะคั่งมาก ไหลเวียนไม่สะดวก จึงเกิดแรงดันเพิ่มขึ้นในหูชั้นใน ซึ่งจะไปขัดขวางการทำงานของระบบประสาทการได้ยินและการทรงตัว จนสูญเสียการได้ยินและความสมดุล ทำให้เกิดรู้สึกเวียนหัวขึ้นได้

อะไรเป็นสาเหตุ

น้ำในหูไม่เท่ากันเป็นอาการที่ยังไม่ทราบสาเหตุระบุได้แน่ชัด แต่เป็นปัญหาที่เกิดกับระบบควบคุมการทรงตัวที่อยู่ในหูชั้นใน และระบบประสาทส่วนกลาง เมื่อเกิดอาการกำเริบ จะทำให้รู้สึกมึนๆ เวียนหัวเหมือนนอนไม่เพียงพอ หูอื้อ ตาลาย มีอาการโคลงเคลงทรงตัวไม่ได้ อาการหลักๆ ที่มักเป็นก็คือ วิงเวียน คล้ายบ้านหมุน มีอาการคลื่นไส้ อาเจียน เหงื่อออกมาก อาจเป็นนานราว 20 นาที จนถึง 2-3 ชั่วโมง ในรายที่เพิ่งเป็นช่วงแรกๆ หูอาจอื้อแค่ชั่วคราว แต่ถ้ามีอาการกำเริบบ่อยๆ หรือเป็นมานานอาจทำให้บางคนถึงกับหูอื้อแบบถาวรก็มี อีกอาการที่มักเกิดร่วมด้วยก็คือ เสียงดังในช่องหูข้างที่ผิดปกติ เสียงนี้อาจเกิดติดต่อกันนานๆ หรือเกิดในช่วงที่มีอาการวิงเวียนก็ได้ ซึ่งส่วนใหญ่ก็มักจะมีเสียงดังนำมาก่อน แล้วจึงมีอาการเวียนหัว นอกจากนี้แรงดันในหูชั้นในที่ผิดปกติ ยังส่งผลให้รู้สึกตึงๆ ในช่องหู โรคนี้ระยะแรกมักเป็นแค่ข้างเดียว แต่ถ้าเป็นมากๆ ก็อาจลุกลามไปทั้ง 2 ข้าง ได้

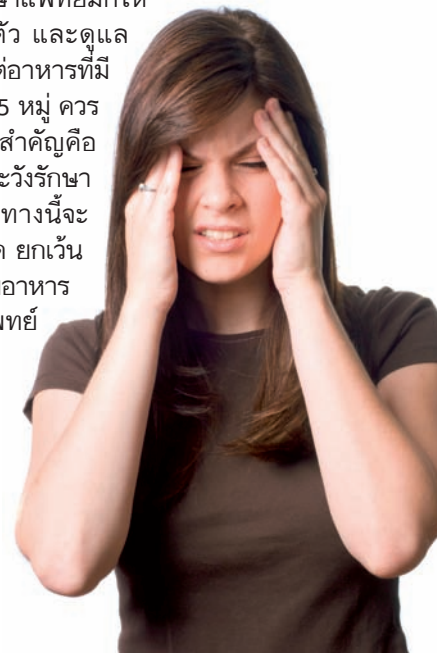
เมื่ออาการกำเริบ

อาการกำเริบของโรคนี้อาจเกิดได้จากหลายสาเหตุ เช่น เครียด ลุยกานหนัก พักผ่อนน้อย นอนไม่พอ ทั้งยังถูกกระตุ้นได้จากการดื่มแอลกอฮอล์ หรือจากการใช้ยาบางตัว สำหรับความถี่ของอาการที่อาจกำเริบ ส่วนใหญ่ก็มักเป็นๆ หายๆ บางคนเป็นเดือนละหนสองหน ขณะที่บางคน อาจจะ 2-3 ปี ถึงมีอาการกำเริบ ขึ้นอยู่กับความดันที่เพิ่มขึ้นในท่อวงกลมของหูชั้นในและปัจจัยที่มากกระตุ้น เพราะฉะนั้นทางที่ดีควรดูแลตัวเองอย่างสม่ำเสมอ และควรหลีกเลี่ยงสิ่งที่มากระตุ้น เช่น การอยู่ในที่ที่มีเสียงดัง แสงแดดจัดหรือแดดจ้าทำให้ตาพร่า บริเวณที่อากาศร้อนอบอ้าว อากาศไม่ระบาย นอกจากนี้ยังควรจัดการดูแลสถานที่ที่อยู่อาศัย และที่ทำงานให้ปลอดภัย เนื่องจากอาจมีอาการกำเริบในเวลาใดก็ได้ เพราะฉะนั้นทางเดินในบ้าน ที่ทำงาน หรือบริเวณที่นั่งที่นอนที่ใช้อยู่เป็นประจำ ควรเก็บข้าวของให้เป็นระเบียบ ปราศจากของมีคมและตกแตกง่าย ผู้ที่ป่วยด้วยโรคนี้อาจบางคนจะมีปัญหาอนอนไม่หลับ เนื่องจากจะมีเสียงดังรบกวนในหู เพราะฉะนั้นก่อนนอนอาจหาเพลงมาเปิดคลอไปด้วยเบาๆ จะช่วยลดความหงุดหงิดรำคาญใจจากเสียงที่ดังในช่องหู จะช่วยให้รู้สึกผ่อนคลายและหลับง่ายขึ้นด้วย นอกจากนี้ใครที่รู้ตัวว่าเป็นโรคนี้นั้น ทางที่ดีควรเลี่ยงที่จะขับรถ หากอาการกำเริบขึ้นเมื่อไรก็อาจจะไม่ปลอดภัย



แนวทางการรักษา

อย่างไรก็ตามโรคนี้นี้ไม่ใช่โรคที่พบได้บ่อยนัก มักเกิดกับคนในวัยทำงานหรือในคนสูงอายุ และพบพอกๆ กันทั้งในผู้หญิงและผู้ชาย แต่ก็พบในผู้หญิงมากกว่าเล็กน้อย ในจำนวนของคนไข้ที่เข้ามาพบแพทย์ ด้วยอาการเวียนศีรษะ อาเจียน จะมีราวร้อยละ 7 เท่านั้นที่ตรวจพบว่าเป็นอาการของมีเนื้องอกที่ตีถ้ามีอาการกำเริบเข้าข่ายข้างต้น และสงสัยว่าไม่ใช่อาการเวียนหัวที่เกิดจากสาเหตุทั่วไปควรไปให้แพทย์ตรวจเช็คโดยละเอียด รวมทั้งยังพบบ่อยในกลุ่มผู้ที่มีประวัติครอบครัวเคยป่วยด้วยโรคนี้นี้ การรักษาแพทย์มักให้กินยา ร่วมกับการปฏิบัติตัว และดูแลเรื่องอาหาร ควรเลือกกินแต่อาหารที่มีประโยชน์ และต้องให้ครบ 5 หมู่ ควรออกกำลังกายสม่ำเสมอ ที่สำคัญคือต้องระวังไม่ให้เครียด การระวังรักษาและดูแลร่างกายตามแนวทางนี้จะทำให้หายจากโรคได้ในที่สุด ยกเว้นในรายที่จำเป็นจริงๆ คือ คุณอาหารและกินยาแล้วไม่ได้ผล แพทย์จึงจะพิจารณาผ่าตัด



โรคที่ใกล้เคียง

ยังมีโรคอื่นๆ ที่มีอาการคล้ายๆ กัน และสาเหตุก็ใกล้เคียงกัน นั่นก็คือ โรคตะกอนในหูชั้นใน หรือ หินปูนในช่องหู เกิดจากการตกตะกอนของสารที่อยู่ข้างใน กลายเป็นตะกอนหินปูนหรือแคลเซียมขึ้น หรือที่อาจหลุดออกมาจากอวัยวะใกล้เคียงเข้าสู่อวัยวะทรงตัวรูปเกือกม้าภายในหูชั้นใน ทำให้เกิดเวียนหัวขึ้นเวลาที่ตะกอนเกิดสั่นหรือเคลื่อนไหว จากการขยับตัวในท่าต่างๆ โดยเฉพาะท่าก้มๆ เงยๆ ในแนวตั้ง เช่น รู้สึกว่าบ้านหมุนขึ้นทันทีตอนที่เงยหน้าขึ้น ลูกขึ้นหรือล้มตัวลงนอน จะรู้สึกเหมือนสิ่งรอบตัวหมุนไปหมด คลื่นไส้ อาเจียน เหงื่อออกท่วม เนื่องจากเมื่อขยับตัวแล้วตะกอนข้างในหูจะสั่น ทำให้สัญญาณที่ส่งจากหูไปที่สมองส่วนกลางไม่เท่ากัน ต้องนอนนิ่งๆ อยู่สักพักถึงจะรู้สึกดีขึ้น อาการนี้บางทีหมอก็เรียกว่า โรคเวียนศีรษะเวลาเปลี่ยนท่า หรือ BPPV ที่ย่อมาจาก Benign Paroxysmal Positional Vertigo ซึ่งมักเกิดกับคนวัย 40 ปีขึ้นไป หรือเคยเกิดอุบัติเหตุทางศีรษะมาก่อน โรคนี้ผู้ป่วยจะได้ยินเสียงตามปกติ ไม่มีอาการหูอื้อ ได้ยินเสียงแปลกๆ หรือมีเสียงผิดปกติเกิดขึ้นในช่องหู แต่ผู้ป่วยจะรู้สึกตัวอยู่ตลอดเวลา ไม่มีอาการหมดสติ ส่วนใหญ่ถ้าเป็นช่วงแรกๆ อาการปวดหัวรุนแรง แล้วต่อมาก็ค่อยๆ ลดลง อาการอาจเกิดได้หลายๆ ครั้งต่อวัน แล้วจะค่อยๆ ดีขึ้น บางทีอาจใช้เวลาเป็นสัปดาห์หรือเป็นเดือน บางคนก็กลับมาเป็นซ้ำอีกในช่วงเวลาเป็นเดือน หรือเป็นปีก็มี สำหรับแนวทางการรักษา แพทย์ส่วนใหญ่จะให้กินยาและทำกายภาพบำบัดโดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ จะทำการหมุนศีรษะผู้ป่วย เพื่อให้ตะกอนแคลเซียมเคลื่อนตัวออกมาจากอวัยวะรูปครึ่งวงกลม วิธีนี้สามารถช่วยบรรเทาอาการได้ และในบางรายให้ผลดี หลังจากทำเพียงครั้งแรก ซึ่งถ้าทำซ้ำอีกบางกรณีได้ผลถึงร้อยละ 90 ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับปัญหาของแต่ละคน นอกจากนี้ยังมีทำกายภาพบำบัดที่แพทย์แนะนำให้กลับไปทำที่บ้านด้วย

สำหรับบางรายที่ติดเชื้อไวรัสในช่องหูก็สามารถส่งผลให้เกิดอาการที่คล้ายคลึงกันนี้ได้ และอาจมีน้อยรายที่พบว่าเป็นปัญหาจากก้านสมอง วิธีสังเกตคือ มักมีอาการอื่นร่วมด้วย อย่างเช่น เห็นภาพซ้อน แขนขาอ่อนแรง บางคนอาจมีอาการลิ้นแข็ง เป็นต้น ดังนั้นถ้าหากมีอาการบ้านหมุนร่วมกับมีอาการทางระบบประสาท ควรรีบไปพบแพทย์ โดยเฉพาะในผู้ที่มีปัญหาเรื่องความดันโลหิต เบาหวาน หรือในผู้ที่สูบบุหรี่จัด ซึ่งอาจเกิดเนื่องจากเลือดไปเลี้ยงสมองไม่พอ นอกจากนี้โรคนี้ยังเป็นโรคที่มักพบได้บ่อยกว่าโรคน้ำในหูไม่เท่ากัน และยังพบบ่อยในกลุ่มผู้ที่มีอายุน้อยอีกด้วย



เทคนิคปฏิบัติตัวเมื่อมีอาการ

ผู้ที่ประสบปัญหาน้ำในหูไม่เท่ากัน มีโอกาสเผชิญกับอาการเวียนศีรษะคล้ายบ้านหมุนที่อาจกำเริบได้เสมอ ดังนั้นเมื่อเกิดอาการควรดูแลตัวเอง ดังต่อไปนี้

1. นอนพักอยู่ในท่านิ่ง ให้ศีรษะอยู่ในลักษณะนิ่งให้นานที่สุด
2. หากขยับศีรษะบ่อยๆ จะทำให้อาการกำเริบมากขึ้น ถ้าอยู่ในจุดที่ไม่สามารถนอนได้ เช่น นั่งอยู่บนรถให้เอนศีรษะพิงพนักอยู่ในท่านิ่งๆ ให้มากที่สุด
3. ทานยาแก้เวียนหรือลดอาการเวียนจะช่วยให้ดีขึ้น ดังนั้นควรพกติดตัวไว้เสมอ อย่างไรก็ตามยาในกลุ่มนี้ควรใช้เฉพาะเมื่อมีอาการกำเริบเท่านั้น
4. ควรหาผ้าปิดตาและหลีกเลี่ยงแสงแดดจัด หรืออากาศร้อนอบอ้าว ซึ่งจะกระตุ้นให้อาการกำเริบยิ่งขึ้น
5. เสียงดังก็มีส่วนที่จะกระตุ้นอาการได้ ทางที่ดีควรเลี่ยงจากบริเวณที่มีเสียงดัง การฟังเพลงเบาๆ ทำอาารมณ์ให้แจ่มใส จะช่วยให้ผ่อนคลายและลดอาการกำเริบได้

รับประทานอาหารที่เหมาะสม

เนื่องจากโรคนี้อาจมีลักษณะคล้ายภูมิแพ้ตรงที่อาการจะกำเริบได้เมื่อมีปัจจัยมากระตุ้น ซึ่งการรับประทานอาหารก็เป็นเรื่องสำคัญ คนที่เป็นโรคน้ำในหูไม่เท่ากัน เพราะอาหารและปริมาณเกลือแร่ที่เรารับประทาน ส่งผลต่อเลือดและของเหลวต่างๆ ในร่างกาย ซึ่งจะส่งผลไปยังความดันของน้ำในช่องหูด้วย ทางที่ดีควรเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสม ดังต่อไปนี้



- หันมารับประทานผักสดและผลไม้สดให้มากขึ้น รวมทั้งอาหารที่ปรุงเอง



- หลีกเลี่ยงอาหารที่มีปริมาณเกลือและน้ำตาลสูง งดอาหารประเภทหมักดอง เนื่องจากมักมีปริมาณโซเดียมสูง ควรจำกัดเกลือในอาหารให้เหลือไม่เกินวันละ 2 กรัม หรือ 1 ช้อนชา อาหารบางอย่างมีเกลือในตัวสูงอยู่แล้ว เช่น อาหารทะเล กุ้งแห้ง ปลาหมึกแห้ง ฯลฯ ควรหลีกเลี่ยง และควรดื่มน้ำปลา หรือใช้น้ำปลาที่มีโซเดียมต่ำแทน



- หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มประเภทชา กาแฟ ซึ่งมีคาเฟอีนสูง และทางที่ดีควรดื่มน้ำเปล่า เพราะจะไปกระตุ้นให้เลือดสูบฉีดแรงขึ้น ส่งผลต่อความดันในร่างกาย ทำให้อาการกำเริบได้ง่าย



- หลีกเลี่ยงอาหารที่ใส่สารปรุงแต่งมากๆ เช่น ผงชูรส สารกันบูด เป็นต้น รวมทั้งควรเลี่ยงอาหารกระป๋อง และบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปด้วย นอกจากเรื่องอาหารแล้ว ควรดูแลสุขภาพให้เบิกบาน ไม่เครียด และออกกำลังกายสม่ำเสมอ



เบรตส์สกินแคร์ C-Curve

เมคอัพคอลเลคชันใหม่ล่าสุด COFFRET D'OR AUTUMN 2010 ที่ได้รับแรงบันดาลใจจากเส้นโค้งมนอันงดงามของหญิงสาว ถ่ายทอดสู่ผลิตภัณฑ์ให้ดูโดดเด่น เพิ่มความสวยงามอ่อนหวานให้หญิงสาว ด้วยคุณค่าของส่วนผสมใหม่ Glossy Pearl ที่ให้ความเงาแวววาวและสัมผัสเรียบลื่น และ Semi-Moist ที่มีออยล์เป็นส่วนประกอบอย่างสมดุล ทำให้เกลี่ยผลิตภัณฑ์บนเปลือกตาได้อย่างง่ายดายและเปล่งประกายงดงาม COFFRET D'OR AUTUMN 2010 ประกอบด้วย Beauty C Curve Eyes 5 สี ชุดอายแชโดว์ที่มอบประกายแวววาวด้วยเทคนิคการทำเป็นรูปตัว C (C-Curve) ที่บริเวณใต้คิ้วถึงเหนือโหนกแก้ม เน้นดวงตาให้ดูกลมโตและมีมิติ (1,450 บาท)



คุณค่าจากรธรรมชาติ

ลองใช้ผลิตภัณฑ์จากธรรมชาติแบรนด์ Burt's Bees Marshmallow Vanishing Crème 98.03% Natural ได้รับการขนานนามว่า Vanishing Crème (เวนซิ่ง ครีม) เนื้อครีมบางเบาและอ่อนนุ่มซึมซาบเข้าสู่ผิวอย่างรวดเร็ว โดยเนื้อครีมจะเคลือบอยู่บนผิวหนังต่างๆ เพื่อปกป้องผิวจากการสูญเสียน้ำความชุ่มชื้น มอบความรู้สึกนุ่มลื่นแก่ผิว เนื้อครีมอุดมไปด้วยสารสกัดจากต้นมาร์ชเมลโลว์ ที่ทำให้ผิวชุ่มชื้นอ่อนนุ่ม ทั้งยังช่วยปกป้องประโลมผิวจากการอักเสบ และยังมี Mango Seed Butter (แมงโก้ ซีด บัทเทอร์) Grape Seed Oil (เกรป ซีด ออยล์) และ Rose-hip Seed (โรสฮิปซีด) ที่รวมพลังตรงเข้าบำรุงและคืนความอ่อนเยาว์ให้ผิว (1,380 บาท ชั้น G และ ชั้น M บิวตี้ฮอลล์ สยามพารากอน, ชั้น G ดี เอ็มโพเรียม, ชั้น G เดอะมอลล์ ท่าพระ และ ชั้น G เดอะ มอลล์ บางแค)

กลิ่นหอมสไตล์อังกฤษ

สัมผัสกลิ่นหอมสดชื่นตัวแทนของฤดูใบไม้ร่วง จาก โจ มาโลน คอลเลคชัน English Pear & Freesia ถ่ายทอดความหอมละมุนของผลแพร์ที่สุกงอมกำลังดี ผลิดอกออกผลอย่างพร้อมพรั่ง อุดมสมบูรณ์ในสวนผลไม้แห่งชนบทของประเทศอังกฤษ สัมผัสกลิ่นหอมใหม่ล่าสุด English Pear & Freesia จาก Jo Malone ยามเมื่อใช้ทีเดียว จะรับรู้ได้ถึงกลิ่นบางเบา บริสุทธิ์และผ่อนคลาย สะท้อนคาแรคเตอร์ที่เรียบง่าย หากเลือกที่จะนำมาผสมกับกลิ่นหอมอื่นๆ ของโจ มาโลน เพื่อเพิ่มเติมและสร้างสรรค์ให้มีความแตกต่างสดใหม่และน่าสนใจมากขึ้น (30 ml. 2,450 บาท 100 ml. 4,250 บาท แวะช้อปได้ที่ ชั้น M สยามพารากอน และ ชั้น 1 เซ็นทรัล ซิตี้)



โก้ หลู่ ดุจมีมนตร์ขลัง

เสื้อผ้าแบรนด์ดังจากสหรัฐอเมริกา ลิซ แคล์บอร์น (Liz Claiborne) ชวนสาว ๆ มาอัปเดตความงามด้วยคอลเลคชัน Fall/Winter 2010 โดยนำเสนอความงามแบบคลาสสิก เน้นสีโทนเข้มจากดอกไม้ฤดูหนาว ไม่ว่าจะเป็นสีน้ำตาลเบอร์กันดี สีแดงเบอร์รี่ สีม่วงพลัม และสีชมพู แล้วเพิ่มลูกเล่นด้วยลายทาง ลายกราฟฟิก และลายตาราง ทั้งยังมีขอบลูกไม้และผ้าอัดพลีท เพื่อเพิ่มความเป็นผู้หญิงให้กับคอลเลคชันของหน้าหนาวนี้อีกด้วย (เซ็นทรัลทุกสาขา)



กลิ่นหอมสุดหรู

Midnight In Paris คือน้ำหอมจาก Van Cleef & Arpels แบรินด์เครื่องประดับช็อกโกแลตที่ต้องการสร้างประวัติศาสตร์แห่งวงการน้ำหอม โดยส่งน้ำหอมสำหรับสุภาพบุรุษที่ขึ้นชอบกลิ่นสดชื่นของผลไม้ นานาชนิด ทั้งมะนาวและเบอร์กามอทผสมผสานกับกลิ่นอโรมาของโรสแมรี่ ตามมาด้วยกลิ่นหอมของชาเขียวมัทเซ และความหอมค้อๆ เพิ่มเติมขึ้นด้วย Lily-of-the-Valley สีดำ กลิ่นหอมของดอกไม้จะตัดกับอารมณ์ของผู้ใช้ จึงทำให้น้ำหอมขวดนี้เป็นที่นำค้นหาและไม่อาจลืมเลือนได้



หน้าใสไร้ความมัน

ผิวผู้ชายนั้นไวต่อสิ่งเร้ามากกว่าผิวผู้หญิง และมันกว่าด้วย ดังนั้นผู้ชายจึงจำเป็นต้องได้รับการปรนนิบัติผิวที่ดีไม่ต่างจากผู้หญิง L'Occitane จึงได้ส่งผลิตภัณฑ์สำหรับหนุ่ม โดยเฉพาะในคอลเลคชั่น Verdon โดยขอแนะนำ Energy moisturizer มอยส์เจอไรเซอร์เนื้อเจลบางเบาใช้แล้วไม่ทำให้ผิวหน้ามัน ซึมซาบเร็ว มอบความชุ่มชื้นล้ำลึก ช่วยทำให้ผิวหลังโกนหนวดเนียนนุ่ม นำสัมผัสขั้น นอกจากนี้ยังมีอีกหลากหลายผลิตภัณฑ์ในกลุ่มนี้ให้ได้ใช้กันครบเซต



ตัวจริงของหนุ่มสปอร์ต

นาฬิกาสปอร์ตสุดสุด Seiko Criteria Limited Edition 2010 ที่เด่นด้วยการนำดีไซน์แห่งยานยนต์มาเป็นแรงบันดาลใจในการออกแบบ เพื่อให้หนุ่มๆ ได้มีนาฬิกาสุดคูลที่เพียบพร้อมด้วยฟังก์ชันอันทันสมัยอย่างโครโนกราฟ Criteria Gent แล้วคุณกลายเป็นหนุ่มผู้รักความท้าทายสไตล์สปอร์ตแมนไปในพริบตา อีกทั้งรุ่นนี้ผลิตเพียง 800 เรือนในไทยเท่านั้น เอ็กซ์คลูซีฟสุดๆ กับการแสดงหมายเลขประจำตัวเครื่องบนฝาหลัง และสลักคำว่า Limited Edition พร้อมให้จับจองแล้ววันนี้ ตามห้างสรรพสินค้าชั้นนำทั่วไป



กระเป๋าใบเก่งเพื่อหนุ่มนักธุรกิจ

Manhattan Bag กระเป๋าเอกสารหนังลูกวัวสีดำขลิบงามสง่านี้ ได้หยิบเอาลวดลายงดงามอ่อนไหวที่ได้เห็นจากเครื่องเขียน Starwalker มาบ่งบอกความเป็นเอกลักษณ์ ลวดลายฟิลิกิริที่สร้างแพทเทิร์นเป็นพิเศษ ด้วยการใส่สลักลวดลายแผ่นที่ของแมนฮัตตันด้วยเลเซอร์บนผ้าแจ็คการ์ด และจะมีแผ่นหนังแกะสลักตัวเลขประจำกระเป๋าเพื่อบอกความพิเศษในรุ่น Limited Edition ซึ่งจะผลิตเพียง 75 ใบเท่านั้น มีวางจำหน่ายที่บูติกมดงตบลงกบังสาขาทั่วโลก สนใจสามารถสอบถามได้ที่โทร.0-2260-7180-5 ต่อ 21

PICTURE THIS

ถึงเวลาไขว่ไขว่ของกล้องดิจิทัลที่ขนาดกะทัดรัดแล้ว ลองดู 4 รุ่นที่เลือกมาแล้วว่า
ต้องครองใจคนรักการถ่ายภาพไว้

Copyright@2010 by PTTPic.

กล้องระดับมือโปร



Samsung EX1 กล้องดิจิทัลไฮเอนด์ล่าสุด ดีไซน์โดดเด่นด้วยหน้าจอแอลซีดี 3 นิ้ว แบบ AMOLED พร้อมหน้าจอ CCD ขนาด 1/1.7 นิ้ว ซึ่งใหญ่กว่ากล้องดิจิทัลทั่วไป และยังเป็นกล้องที่สามารถรับแสงได้กว้างมากที่สุดด้วยค่า F1.8 ช่วยให้การถ่ายรูปในที่มืดออกมาสว่างและชัดเจน และยังสามารถปรับโหมดถ่ายภาพแบบ A/S/M และ แบบ RAW ได้อีกด้วย พร้อมกับเลนส์ Schneider KREUZNACH (15,990 บาท) สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่โทร. 0-2689-3232 หรือเบอร์บ้านโทร.ฟรี กด 1800-29-3232



ยิ่งเล็กยิ่งหลงรัก

เห็นทีว่าคงจะต้องยกให้กล้อง Sony รุ่น NEX-5 เป็นหนึ่งในกล้องเล็กที่มีความเก่งกาจเกินตัว เพราะเป็นกล้องดิจิทัลเปลี่ยนเลนส์ได้ที่มีขนาดเล็กมากและเบาที่สุด แต่ยังสามารถสลับเปลี่ยนเลนส์ เพื่อให้เหมาะกับการใช้งานได้อย่างรวดเร็วและถนัดมือขึ้น เลนส์ E ที่สามารถใช้งานในมุมกว้างและยังสามารถเลือกใช้งานในโหมด Ultra Wide-Angle Converter, Fisheye Converter และ A-Mount Adaptor ได้อีกด้วย พร้อมกันนี้ เทคนิคแนะนำการถ่ายภาพที่ติดตั้งมาในตัวกล้องยังเพิ่มความสะดวกในการเลือกใช้ในแต่ละโหมด ทำให้การถ่ายภาพเป็นเรื่องง่ายไร้กังวล



เล็กแต่เปี่ยมด้วยคุณภาพ

Canon ส่ง IXUS 300 HS กล้องดิจิทัลคอมแพ็คระดับพรีเมียมพร้อมเทคโนโลยีใหม่ล่าสุด อย่าง High Sensitive System ผสานกับชิพประมวลผลภาพ Digic 4 และเลนส์ F/2.0 พัฒนาให้ชัตเตอร์มีความเร็วสูงและโฟกัสที่วัตถุได้อย่างรวดเร็ว มีระบบป้องกันการภาพสั่นไหวและมีระบบ Hi-Speed Shooting เพื่อตอบสนองต่อความเร็วในการถ่ายภาพได้อย่างต่อเนื่องสูงถึง 8.4 เฟรมต่อวินาที โหมดถ่ายภาพ Smart Auto ปรับภาพอัตโนมัติตามสถานการณ์ต่างๆ ยังมีคุณสมบัติอีกมากที่คุณจะตกหลุมรักกล้องคอมแพ็ครุ่นนี้อย่างหมดใจ (14,000 บาท)



ลูกเล่นใหม่สนุกกว่าเดิม

นอกจากคุณสมบัติการสร้างสรรค์ที่เพิ่มเข้ามาใหม่ อย่าง Art Filter แล้ว Olympus PEN E-PL1 ยังมีฟังก์ชันใหม่ที่ชาญฉลาด อย่าง Live Guide ซึ่งจะนำคุณสู่การปรับตั้งค่าตัวกล้องที่จำเป็นเพื่อสร้างภาพถ่ายในแบบที่ต้องการ ตัวกล้องมีขนาดเล็กและน้ำหนักเบาพร้อมกับคุณภาพ SLR สามารถเลือกตัวกล้องสีขาว, สีทอง, เขมเปญ และสีดำ เพื่อให้เหมาะสมสไตล์ของคุณ ระบบออโต้โฟกัสแบบติดตามการเคลื่อนที่ AF Tracking ช่วยให้สามารถถ่ายภาพสิ่งที่เคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลาได้ นอกจากนี้ยังมีกระเป๋ากล้องและสายคล้องมือให้เลือกอีกด้วย (22,500 บาท)

NEW ARRIVAL

มาดูกันว่าช่วงนี้มีเทคโนโลยีอะไรที่น่าสนใจ

Copyright@2010 by PTTPlc.

ทัชแพดรุ่นล่าสุด



Samsung กาแล็กซี่ แท็บ (Samsung Galaxy Tab) อุปกรณ์สมาร์ทมีเดียที่เป็นมากกว่ามือถือรุ่นแรกของซัมซุงซึ่งใช้ระบบปฏิบัติการแอนดรอยด์ 2.2 หน้าจอทัชสกรีนขนาด 7 นิ้ว น้ำหนักเบาเพียง 380 กรัม จับถนัดด้วยมือข้างเดียว พุดคุยโทรศัพท์ทั้งแบบเสียงและแบบเห็นภาพ สามารถดูหนังด้วยระบบ Full HD รองรับ HDMI เพื่อต่อเข้ากับโทรทัศน์ ฟังเพลง และสามารถรองรับไฟล์ในรูปแบบที่หลากหลาย โดยไม่จำเป็นต้องแปลงไฟล์ พร้อมมี GPS ในตัว เป็นเนวิเกเตอร์ส่วนตัวไปได้ทุกที่



ดูดีมีสไตล์กับแฟชันเคส

เรียกได้ว่า Apple เมื่อออกสินค้าอะไรออกมา ก็จะมีแบรนด์เสื้อผ้าชั้นนำระดับโลกต่างพากันออกแบบแอ็คเซสเซอรี่มาให้ลูกค้านำไปใช้คู่กับสินค้า Apple เมื่อมีไอแพดใช้ก็ต้องหาแอ็คเซสเซอรี่ให้เข้ากันสักหน่อย ถ้าไม่อย่างได้แบบที่ขายอยู่ในซ็อบไอทีทั่วไป Tod's มีเคสหนังใส่ไอแพดที่มีดีไซน์เรียบหรูดูดี นอกจากจะช่วยกันรอยให้กับไอแพดแสนรักแล้ว ยังเป็นการแสดงถึงรสนิยมของผู้ใช้อีกด้วย มีให้เลือกทั้งหนังเรียบ สีคลาสสิกอย่างน้ำตาลอ่อน หรือถ้าอยากใช้แบบมีเท็กเจอร์ก็มีแบบหนังอัดลายหลากสีทั้งน้ำตาลเข้ม น้ำเงิน และเหลือง เลือกแบบที่เป็นตัวตนของคุณได้แล้วที่ซ็อบ Tod's



อัลโหล.. ปลอดภัย

แฮนด์เซตแบรนด์ Moshi Moshie รูปหูโทรศัพท์ที่มีสายสามารถเชื่อมต่อเข้ากับอุปกรณ์สื่อสาร iPhone iPad Blackberry และคอมพิวเตอร์ หรืออุปกรณ์อื่นๆ ที่มีช่องเชื่อมต่อเข้ากับแจ็ค ขนาด 3.5mm. รองรับฟังก์ชัน Facetime ใน iPhone 4 อีกได้ด้วย ทั้งสามารถใช้ฟังเพลงและเป็นไมโครโฟนอัดเสียงได้ ช่วยลดอัตราการเสียงต่อคลื่นโทรศัพท์มือถือที่รบกวนสมองซึ่งทำให้ปวดหัวเมื่อคุยเป็นเวลานานๆ มีจำหน่ายที่ร้าน iStudio by Copperwired ชั้น 2 ศูนย์การค้าเกษร พลาซ่า (1,100 บาท) ชั้น 3 เซ็นทรัล ลาดพร้าว, เอสพลานาด, สยามพารากอน, สยามดิสคัฟเวอรี



ดีไซน์ที่มาคู่กับเสียงเพลง

Apple ส่ง iPod nano ออกมาให้คนรักเสียงเพลงได้เป็นเจ้าของกันอีกแล้ว สำหรับรุ่นใหม่นี้ออกแบบให้มีขนาดบางเฉียบ ขยายจอสีให้มีขนาด 2.2 นิ้ว ใช้วัสดุลูมิเนียมและกระจกให้ดูเก๋ยิ่งขึ้น ไม่ใช่แค่ฟังเพลงได้อย่างเดียว ยังสามารถบันทึกภาพวิดีโอได้ และดูผ่านไอพอดหรือเครื่องคอมพิวเตอร์ ทำให้สามารถถ่ายภาพไปพร้อมๆ กับการใช้แอปเฟิร์มภาพอย่างง่ายดาย อีกทั้งยังเพิ่มฟังก์ชันวิทยุที่ถ้าคิดจะหยุดหรือเล่นรายการวิทยุต่างๆ ก็ทำได้โดยไม่ต้องกด และติดตั้งเครื่องนับก้าวเดิน สำหรับการออกกำลังกายอีกด้วย มีให้เลือกหลายแบบ 8GB ราคา 6,200 บาท และ 16GB ราคา 7,400 บาท



ซูปเปอร์ไบค์คู่ใจ คนรักสายลม.

รถจักรยานยนต์ขนาดใหญ่ชนิดนี้เป็นยานยนต์ที่น่าสนใจ และเป็นที่ยกย่องของใครหลายคน ต่อหลายคน ทั้งนี้เพราะด้วยรูปร่างหน้าตาสุดเก๋ เสียงเครื่องยนต์ที่แสนจะไพเราะสนาหุสมรรถนะของเครื่องยนต์ที่แรงไม่แพ้รถยนต์ 4 ล้อ และการได้ใกล้ชิดธรรมชาติ ทั้งสายลมและแสงแดด ยามที่ได้ขึ้นนั่งบนยานรถ ได้กลายเป็นเสน่ห์ที่จริงใจบรรดาแฟน ๆ บิ๊กไบค์ไว้อย่างเหนียวแน่น

น่าเสียดายที่ในตลาดเมืองไทย บิ๊กไบค์ยังไม่ค่อยได้รับความนิยมมากนัก ส่วนหนึ่งก็มาจากราคาที่สูงเทียบเท่ากับรถยนต์นั่งขนาดกลางเลยทีเดียว ประกอบกับจำนวนตัวแทนจำหน่ายที่มีค่อนข้างจำกัด ทำให้ยอดขายไม่โตมากนัก แต่หากพูดถึงบิ๊กไบค์หรือมอเตอร์ไซด์คันใหญ่ และเสียงทอที่ดังกลบหู ชื่อแรกคงหนีไม่พ้น เจ้าแห่งบิ๊กไบค์ อย่างฮาร์เลย์ เดวิดสัน ซึ่งถือว่าเป็นตำนาน 2 ล้อของโลก เลยกว่าได้ และในประเทศไทย ฮาร์เลย์ เดวิดสัน ก็มีตำนานด้วยเช่นกัน เพราะเป็นรถจักรยานยนต์ยี่ห้อแรก ที่ได้ถูกนำไปใช้เป็นรถนำขบวนเสด็จพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ เลยกทีเดียว

ประวัติศาสตร์ของฮาร์เลย์ เดวิดสันนั้น ต้องย้อนกลับไปถึงยุคที่สามพี่น้องตระกูลเดวิดสัน อย่าง อาร์เธอร์ วอลเทอร์ และ วิลเลียม ร่วมมือกับ วิลเลียม ฮาร์เลย์ ให้กำเนิดรถจักรยานยนต์คันแรกในปี 1890 ที่เมืองมิลวอกี้ ประเทศสหรัฐอเมริกา ด้วยการนำเครื่องยนต์ของรถยนต์มาปรับใช้กับรถจักรยานยนต์เพื่อใช้ในการขับขี่ท่องเที่ยวตามธรรมชาติสำหรับเสน่ห์ของฮาร์เลย์ เดวิดสัน ก็คือรูปทรงขนาดใหญ่ ที่แสนเท่ ดูบึกบึน เวลาขับขี่ต้องหลังตรง ทำให้ผู้ขับขี่ฮาร์เลย์ เดวิดสันนั้นดูเท่แตกต่างจากการขับบิ๊กไบค์ยี่ห้ออื่น นอกจากนี้ รูปแบบการขับฮาร์เลย์ เดวิดสันนั้นมักจะเน้นการขับเป็นขบวน ไม่เน้น

ความเร็ว แต่เน้นความสบาย ไปไหนไปกัน นั่งหลังอาน ฟังเสียงเครื่องยนต์ ขึ้นชมธรรมชาติ นี่คือเอกลักษณ์ของฮาร์เลย์ เดวิดสัน

สำหรับการทำตลาดในประเทศไทยนั้น บริษัท พาวเวอร์ - สเตชั่น มอเตอร์สปอร์ต ซึ่งเป็นตัวแทนจำหน่ายอย่างเป็นทางการจากบริษัท ฮาร์เลย์ เดวิดสัน มอเตอร์ (สหรัฐอเมริกา) ให้เป็นผู้แทนจำหน่าย ฮาร์เลย์ เดวิดสัน แบบครบวงจรในประเทศไทย โดยได้มีการนำรถยนต์เข้ามาจำหน่ายทั้งสิ้นกว่า 30 รุ่นจาก 6 ตระกูล โดยกำหนดราคาจำหน่ายตั้งแต่ 5 แสน - 2 ล้านบาทขึ้นไป โดยมีรุ่นเด่นๆ ที่ขายอยู่เช่น รุ่นสตรีท ไกลด์ ซึ่งถือว่าเป็นรถลิมูซีน 2 ล้อ

ส่วนบิ๊กไบค์อีกยี่ห้อ ที่มีรูปร่างหน้าตาดูคล้ายคลึง กับฮาร์เลย์ เดวิดสันก็คือไทรอัมพ์ ซึ่งเป็นรถจักรยานยนต์สัญชาติอังกฤษ ที่พัฒนาตัวเองขึ้นมาเรื่อยๆ โดยไม่ได้หยุดอยู่แค่อังกฤษแต่สามารถขับขี่กินลมชมวิวแบบฮาร์เลย์ เดวิดสัน แต่พัฒนาจากรถจักรยานยนต์ หากย้อนอดีตกลับไปคงต้องย้อนกลับไปถึงการก่อตั้งบริษัทของผู้บริหารชาวเยอรมัน 2 คน ชิกฟรีด เบตต์แมน และ มัทธิช ชูลท์ ที่ได้ร่วมก่อตั้งบริษัทในปี 1902 ซึ่งในเบื้องต้นเป็นการนำเครื่องยนต์รถยนต์มาดัดแปลงใส่ในรถจักรยานยนต์ แต่หลังจากนั้นก็มีการพัฒนาเครื่องยนต์



ของตัวเองขึ้นมา ในท้ายที่สุดสำหรับผู้ที่ชื่นชอบความเร็วหรือสตรีทเรซซิ่ง อย่างรุ่น เดย์โทนาและสปรีนท์ ที่ไม่มีสิ่งหักโง่ใคร่คนไหนที่ไม่รู้จัก สำหรับในประเทศไทย บริษัท บริทไบค์ เป็นผู้ถือสิทธิ์การจำหน่ายและการให้บริการรถจักรยานยนต์ไทรอัมพ์ทั้งหมด โดยมีการนำรถเข้ามาทำตลาดทั้งหมด 12 รุ่นใน 3 รูปแบบเพื่อตอบสนองการขับขี่ของผู้บริโภค ทั้งรถแบบโมเตอร์ไซเคิล คลาสสิก ที่ดูคล้ายคลึงคล้ากับ ฮาร์เลย์ เดวิดสัน และ รุ่นสปอร์ตและครุยเซอร์ ซึ่งกลายเป็นที่หมายปองของบรรดาคณรัก 2 ล้อ อย่างรุ่น เดย์โทนา 675 ที่หากใครได้ครอบครองละก็ นั่นคือ สวรรค์บนดินทีเดียว เพราะเครื่องยนต์ของเดย์โทนา 675 นั้น ความแรงเทียบเท่ากับรถสปอร์ตยุโรปคันหนึ่งเลยทีเดียว ผู้ที่ขับขี่รถรุ่นนี้ควรต้องได้รับการฝึกอบรมในเรื่องการขับขี่อย่างถูกวิธี เพราะความแรงของรถรุ่นนี้อยู่ในระดับที่เรียกว่ารถแข่ง จุดเด่นของรถจักรยานยนต์ไทรอัมพ์คือ ความเป็นตำนานเดียวกับ ฮาร์เลย์ เดวิดสัน แต่หากเป็นรุ่นสปอร์ตความแรงของเครื่องยนต์ คือเสน่ห์ที่สิ่งทั้งสองล้อ ทุกคนใฝ่ฝัน ส่วนราคาก็ไม่ไกลเกินเอื้อม โดยมีราคาจำหน่ายรถตั้งแต่ 5 แสน - 2 ล้านบาท ไล่เรียงกันไปในแต่ละรุ่น

สำหรับบิ๊กไบค์ ยี่ห้อน้องใหม่ล่าสุดที่น่าใจและกำลังเป็นที่กล่าวขวัญกันในวงการบิ๊กไบค์เมืองไทย ก็คือ เคทีเอ็ม บิ๊กไบค์ จากออสเตรเลีย จริงๆ แล้ว แรกเริ่มเดิมที เคทีเอ็ม นั้นเริ่มต้นจากการพัฒนารถจักรยานยนต์ที่ใช้เครื่องยนต์ขนาดเล็กเพียง 2 สูบ เมื่อปี 1953 แต่ก็เปลี่ยนมาพัฒนารถยนต์ขนาดใหญ่ในช่วงปี 1992 และประสบความสำเร็จอย่างมาก จากการเข้าร่วมเป็นส่วนหนึ่งของการแข่งขันแรลลี่ปารีส-ดักการ ซึ่งถือว่าเป็นสนามแข่งรถที่โหดที่สุดในโลก ความโด่งดังของเคทีเอ็ม จะอยู่ในกลุ่มผู้ที่ชื่นชอบรถจักรยานยนต์แบบเอ็นดูโร่หรือออฟโรด ซึ่งเป็นจุดขายหลักของเคทีเอ็มนับจากการเข้าร่วมแข่งขันแรลลี่มา ในประเทศไทย บริษัท คุณค่า คอร์ปอเรชั่น คือผู้ที่ได้รับการแต่งตั้งจากเคทีเอ็มสปอร์ตมอเตอร์ไซเคิล เอเชีย ให้เป็นตัวแทนจำหน่ายอย่างเป็นทางการในประเทศไทย ด้วยการนำเขารถจักรยานยนต์ทั้งสิ้น 11 รุ่น สนนราคาตั้งแต่ 6 แสน - 1.9 ล้านบาท เข้ามาเปิดตัวในประเทศไทย เพื่อตอบสนองความต้องการทุกกลุ่ม โดยมีไฮไลท์อยู่ที่รุ่น 1190 RC8 ที่เปิดตัวและได้รับความสนใจไปมากพอสมควรจุดเด่นของ เคทีเอ็ม นั้นคือ สมรรถนะของเครื่องยนต์ล้วนๆ ไม่ต้องมีตำนานมาช่วยขาย แต่ให้ดูที่สมรรถนะและผลงานจากสนามปารีส-ดักการเป็นข้อมูลอ้างอิง ทำให้ลูกค้าเคทีเอ็มส่วนใหญ่ คือ กลุ่มที่ชอบรถที่มีกำลังแรงชอบลุยเป็นหลัก ซึ่งเป็นคนละสไตล์กับลูกค้าฮาร์เลย์ เดวิดสัน

และนี่คือ 3 ค่ายบิ๊กไบค์ที่ประกาศตัวชัดเจนว่าพร้อมดูแลลูกค้าที่ชื่นชอบความต่างที่ไม่เหมือนใคร!!!

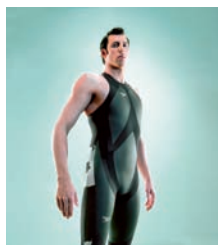


เทคโนโลยีคู่กีฬา

โลกเราทุกวันนี้วิ่งตามเทคโนโลยีกันชนิดก้าวต่อก้าว นับวันจะยังมีการพัฒนาไปเรื่อยๆ อย่างไม่มีที่สิ้นสุด หลายคนอาจเคยแอบคิดเล่นๆ ในใจว่า อยากให้มีอุปกรณ์กีฬาอะไรก็ได้ที่จะช่วยให้เล่นกีฬาหรือแข่งกีฬาประเภทนั้นได้ดีขึ้น ความคิดนี้จะไม่เป็นความคิดอีกต่อไป เมื่อเทคโนโลยีล้ำสมัยได้ยื่นมือเข้ามาช่วยสร้างฝันให้เป็นจริง



Fast Skin



นาโนซิลเวอร์



ไนกี้ ลูน่า ไคลด์ พลัส 2



สำหรับคนรักกีฬาว่ายน้ำจะมารอเพียงแค่ว่าทางการว่ายน้ำที่ต้องถูกหลักนั้นคงไม่เพียงพอที่จะให้การว่ายน้ำสมบูรณ์แบบที่แน่ๆ เพราะนักว่ายน้ำทุกคนต่างให้ความสำคัญกับ “ชุดว่ายน้ำ” ของตัวเองทั้งสิ้น ไม่ว่าจะป็นในเรื่องของสี สัน การออกแบบ และที่สำคัญคือความกระชับเป็นหนึ่งในเดียวกับร่างกาย เพื่อให้การดำผุดดำว่ายภายในน้ำเป็นไปได้อย่างอิสระเสรี นอกจากนี้ นักกีฬาว่ายน้ำทั้งหลาย ยังมีความต้องการชุดว่ายน้ำที่มากกว่าชุดว่ายน้ำธรรมดา โดยต้องการชุดว่ายน้ำที่สามารถช่วยให้พวกเขาหรือพวกเขาว่ายน้ำได้เร็วขึ้น แม้ว่าจะเพียงแค่อะไหล่วินาทีที่มีความหมาย

ณ จุดนี้ทำให้บริษัทผู้ผลิตชุดว่ายน้ำทั้งหลายต่างพยายามคิดค้นหาเทคโนโลยี ที่ช่วยให้นักว่ายน้ำสามารถว่ายน้ำได้เร็วขึ้น เพราะถ้าหากนักกีฬาว่ายน้ำไว้ใจกับเทคโนโลยีของตัวเองแล้ว ก็ไม่ใช่เรื่องยากที่จะสร้างให้ลูกค้าทั่วไปหันมาใช้ด้วย และบริษัทผู้ผลิตชุดว่ายน้ำรายใหญ่ต่างก็กระโดดเข้ามาศึกษาเรื่องนี้อย่างจริงจัง และได้พัฒนาชุดกีฬาที่ว่ากันว่าช่วยให้คนเราว่ายน้ำได้เร็วขึ้น ซึ่งเทคโนโลยีที่คิดค้นขึ้นมานั้น ก็ได้แนวคิดในการพัฒนามาจากเจ้าแห่งท้องน้ำอย่าง “ฉลาม” ที่ไม่มีใครปฏิเสธถึงความรวดเร็วของเจ้าแห่งมหาสมุทรตัวนี้ได้

เมื่อเป็นเช่นนั้นชุดว่ายน้ำแบบใหม่ที่เรียกว่า Fast Skin ซึ่งถือว่าเป็นเทคโนโลยีจากฉลามเพื่อความเร็วในการว่ายน้ำ โดยได้นำมาใช้ในการแข่งขันโอลิมปิก ที่กรุงปักกิ่งด้วย ซึ่งชุดว่ายน้ำรุ่นนี้จะต่างจากเมื่อก่อน โดยเฉพาะชุดของผู้ชาย ที่เคยใส่กางเกงตัวจิ๋ว แต่เปลี่ยนเป็นชุดแบบเต็มตัว เนื้อผ้าใยสังเคราะห์แบบพิเศษนี้ออกแบบโดยเลียนแบบผิวหนังของฉลาม ซึ่งเป็นสันรูป v-shape (สันที่เป็นรูปตัววีบนผิวหนังของฉลาม) ด้วยวิธีนี้เองที่ทำให้ปลาฉลามสามารถแหวกว่ายเคลื่อนตัวในน้ำได้อย่างรวดเร็ว และยังลดการเสียดสีซึ่งทำให้เกิดแรงต้านอีกด้วย นอกจากนี้ ยังมีคุณสมบัติพิเศษอีกข้อก็คือ ความยืดหยุ่นเป็นพิเศษของเนื้อผ้าใยสังเคราะห์ และยังช่วยลดการสั่นของกล้ามเนื้อ ซึ่งเป็นสาเหตุของการสูญเสียพลังงานอีกด้วย และจากการทดสอบชุดว่ายน้ำแบบนี้ นักกีฬาว่ายน้ำสามารถว่ายน้ำได้เร็วขึ้น 7.5 %

นอกจากนี้ ชุดว่ายน้ำดังกล่าวยังใช้เนื้อผ้าที่ทำมาจากเส้นใยที่พัฒนาให้เป็นเส้นใยที่เบาที่สุดในโลก มีคุณสมบัติในการกระชับกล้ามเนื้อ ไม่อมน้ำ ทนทานต่อคลอรีนและแห้งเร็ว โดยใช้ระบบตัดเย็บด้วยแสงเลเซอร์ ทำให้เป็นชุดว่ายน้ำชุดแรกที่ใช้เทคโนโลยี Bonded ไม่ใช้การเย็บ ซึ่งการออกแบบชุดว่ายน้ำรุ่นนี้ Speedo ได้ให้องค์การ NASA มาเป็นที่ปรึกษาในการออกแบบ และนำเทคโนโลยีอวกาศ มาพัฒนาให้ได้มาซึ่งชุดว่ายน้ำที่

เร็วที่สุดในโลกเท่าที่เคยผลิตมา มีการทดสอบคุณภาพและมาตรฐาน โดยใช้การทดสอบในอุโมงค์ลมของ NASA ที่ใช้ในการวิจัยที่เรียกได้ว่ามีความแม่นยำในการทดลองมากที่สุดในโลก ซึ่งใช้เป็นสถานที่สำหรับวิจัยแรงเสียดทานของวัสดุ ทั้งชุดสามารถลดแรงเสียดทานของพื้นผิวได้มากกว่าชุดว่ายน้ำที่ยังใช้การเย็บแบบปกติถึง 6% ส่วนผลที่ได้รับจากการวิจัยพบว่า ชุดว่ายน้ำรุ่นดังกล่าวนี้สามารถลดแรงเสียดทานที่เกิดจากน้ำได้มากถึง 10% การใช้เทคโนโลยี Bonded (นำผ้ามาเชื่อมต่อกัน) และเทคโนโลยีต่างๆ ที่ผู้ผลิตชุดว่ายน้ำคิดค้นขึ้นมานั้น ล้วนแล้วแต่ทำให้คนเราได้ใกล้ชิดธรรมชาติมากขึ้น เหมือนธรรมชาติมากขึ้น และสุดท้ายก็เพื่อให้เรากลายเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ

นอกจากชุดว่ายน้ำแล้วยังมีเสื้อกีฬาที่เป็นผ้านาโนเทคโนโลยีที่ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลาย คุณสมบัติของอนุภาคขนาดเล็กที่สามารถแทรกเข้าไปในอนุภาคต่างๆ ได้ รวมถึงเซลล์ของสิ่งมีชีวิตที่เรียกว่า “นาโนซิลเวอร์” จึงเป็นเทคโนโลยีแบบหนึ่งที่มีความสนใจอย่างมาก จึงเห็นได้ว่าตอนนี้หลากหลายผลิตภัณฑ์ในท้องตลาดต่างเคลมว่าใช้เทคโนโลยีนาโนซิลเวอร์ในการผลิต ไม่เว้นแม้แต่ในคอนซูมเมอร์โปรดักต์ อย่าง ผงซักฟอก เหตุผลหลักในการนำมาผลิตเป็นผลิตภัณฑ์คือขึ้นชื่อในเรื่องของความสะอาดและปลอดภัย อาทิ การผลิตเสื้อกีฬาเพื่อสุขภาพด้วยนาโนซิลเวอร์ ซึ่งเทคนิคดังกล่าวสามารถใช้ได้กับผ้าหลายชนิด เช่น ผ้าไหม ไนลอน อะคริลิก เป็นต้น คุณสมบัติอันโดดเด่นของเทคโนโลยีนี้คือช่วยลดการเกิดกลิ่นอับชื้น และสามารถต่อต้านเชื้อแบคทีเรียได้ ประเด็นสำคัญที่สุดคือ ไม่เป็นอันตรายต่อร่างกาย จึงสามารถนำมาใช้ในการผลิตชุดชั้นใน เสื้อกีฬา ถุงเท้า และรองเท้าผ้าใบ เป็นต้น

และสำหรับผู้รักการวิ่งบริษัทผู้ผลิตรองเท้าแบรนด์ดังต่างๆ ก็คิดค้นหาวิธีที่จะทำให้รองเท้าสวมใส่ได้อย่างสบาย สิ่งสำคัญที่นึกถึง คือ การออกแบบหรือการดีไซน์ที่ดี ซึ่งสิ่งที่คนทั่วไปและนักกีฬามักจะประสบในการวิ่งคือ ปัญหาเรื่องแรงกระแทก ดังนั้นจึงมุ่งพัฒนาให้รองเท้าที่ใช้ใ่วิ่งนั้นสามารถตอบโจทย์ความต้องการของคนชอบการออกกำลังกายได้ คือ ต้องมีน้ำหนักเบา สวมใส่สบาย และยืดหยุ่นได้ดี อย่างเช่นในกี ลูน่าร์ โกลด์ พลัส 2 ที่ทำให้ทุกวินาทีของการวิ่งเต็มไปด้วยความนุ่มนวล และเมื่อผนวกกับเทคโนโลยีระบบพื้นรองเท้าแบบไดนามิก ซัพพอร์ตด้วยแล้ว ก็จะส่งผลให้รองเท้าคู่นั้นๆ พร้อมทั้งจะปรับสภาพให้เข้ากับลักษณะเท้าของนักวิ่งทุกคน อีกทั้งยังช่วยควบคุมไม่ให้เท้าบิดเอียงเวลาลงน้ำหนัก เพื่อป้องกันการบาดเจ็บ

BOOKS



คู่มือ สองพระบรมี

โดย กองบรรณาธิการมติชน
สำนักพิมพ์มติชน
มีจำหน่ายที่ร้านหนังสือทั่วไป
300 บาท

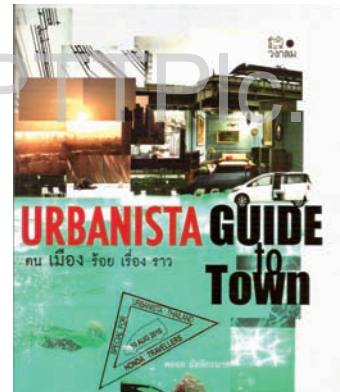
สำนักพิมพ์มติชนจัดทำขึ้นเนื่องในวาระครบรอบ 60 ปี พระราชพิธีบรมราชาภิเษกและราชาภิเษกสมรส เพื่อเฉลิมพระเกียรติ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ นำเสนอพระราชกรณียกิจของทั้งสองพระองค์ในการเสด็จฯ เยี่ยมเยียนราษฎรทั่วทุกภูมิภาคของประเทศ ในแบบรูปวาดสีเส้นสวยงามและลายเส้นอันเป็นเอกลักษณ์ ของ โอม รัชเวทย์ ซึ่งเป็นนักวาดการ์ตูนที่มีชื่อเสียงที่สุดของเมืองไทย หนังสือเล่มนี้จะทำให้ทุกคนตระหนักได้ว่า ไม่มีพื้นที่ใดบนผืนแผ่นดินไทยนี้ที่พระองค์ไม่เคยเสด็จฯ ไปพระราชทานความช่วยเหลือเพื่อสร้าง “ความร่มเย็นเป็นสุข” ให้บังเกิดกับพสกนิกรชาวไทยของพระองค์



บ้านปลอดพิษ

โดย ผศ.ดร.พูลสุข ปรีชญาณุสรณ์
สำนักพิมพ์มติชน
มีจำหน่ายที่ร้านหนังสือทั่วไป
135 บาท

สารความรู้และข้อแนะนำดีๆ ที่จะช่วยให้บ้านไม่ใช่แค่เพียงที่พักอาศัย แต่จะเป็นบ้านที่น่าอยู่และปลอดภัยจากสารพิษเคมีอันตราย และแหล่งกำเนิดสารพิษสารอันตรายต่างๆ ส่วนใหญ่จะซุกตัวเงียบเชียบอยู่ภายในบ้าน ที่ทำงาน ตลอดจนอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ที่เราใช้อำนวยความสะดวกทั้งหลาย และยังส่งผลเสียต่อสุขภาพอย่างรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ผู้เขียนจึงนำเสนอข้อคิดดีๆ วิธีหลีกเลี่ยง ป้องกัน และลดปริมาณของสารพิษภายในบ้านไว้อย่างรอบด้าน ท้ายเล่มยังให้ความรู้เรื่อง “ต้นไม้ดูดพิษ” เพื่อนำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวันของเราด้วย หนังสือเล่มนี้จึงเหมาะสมที่จะใช้เป็นคู่มือสำหรับการสร้างภูมิคุ้มกันให้กับคนในบ้านของคุณได้อีกทางหนึ่ง



Urbanista Guide to Town

โดย พลอย มัลลิกะมาส
สำนักพิมพ์วงกลม
มีจำหน่ายที่ร้านหนังสือทั่วไป
260 บาท

คน เมือง ร้อย เรื่อง ราว หนังสือขนาดกะทัดรัด อีกทั้งดีไซน์แพ็คเกจจิ้งที่ทำเป็นของผ้าใส่หนังสือพร้อมสายคล้องมือทำให้หิ้วไปไหนมาไหนได้สะดวกยิ่งขึ้น พลอยจัดว่าเป็นคนที่มีไลฟ์สไตล์เป็นคนช่างคิด เป็นตัวของตัวเอง สนุกกับการใช้ชีวิตและการเดินทาง อีกทั้งยังมีความสามารถในการเขียน จึงทำให้หนังสือเล่มนี้มีความสมบูรณ์แบบทั้งเนื้อหาและงานศิลปะที่ผสมผสานได้อย่างลงตัว พลอยพาผู้อ่านเดินทางเพื่อค้นหาแรงบันดาลใจในการใช้ชีวิต เรื่องราวการเดินทางที่สามารถนำมาใช้ในชีวิตได้จริง และสามารถเดินตามรอยเพื่อไปพิสูจน์ยังสถานที่ต่างๆ ที่แนะนำ อย่างแหล่งช้อปปิ้ง ร้านของกินขึ้นชื่อ สถานที่พักผ่อน ร้านขายเฟอร์นิเจอร์แนวฮันยุด ฯลฯ

CONCERT



มีคนมากมายกับผู้ชายชื่อบ๊น

วันที่ 20 - 21 พฤศจิกายน 2553

ณ CenterPoint Playhouse@CentralWorld
ชั้น 8 ชั้น ISETAN

คอนเสิร์ตของคนอารมณ์อบอุ่น เสียงนุ่ม
ป๊น ไพบูลย์เกียรติ เขียวแก้ว ที่คล่องแคล่ว
หลานรักคนสนิท มาโชว์เพลงเพราะๆ
คุยหยอกล้อปล่อยมุขกันสดๆ กับ หลาน
ชายอารมณ์ดีมีเสน่ห์ วาน ธนกฤต
พานิชวิทย์ และหลานชายอารมณ์ซึ่ง
เสียงซึ่งแทงหัวใจ ออฟ ปองศักดิ์ รัตน-
พงษ์ พวกเขาจะร่วมร้องเพลงในสไตล์
อา-หลานโชว์ ในบรรยากาศแบบเป็น
กันเอง โดยเปิดให้ร่วมแจมบรรยากาศ
สนุกๆ ถึง 2 รอบ จำหน่ายบัตรแล้วตั้ง
แต่วันนี้ที่ไทยทิคเก็ตเมเจอร์ทุกสาขา
หรือคลิกดูรายละเอียดได้ที่

www.thaiticketmajor.com หรือ

โทร. 0-2262-3456 และ

www.atimemedia.com

MUSIC



**Onra
Long Distance**

อัลบั้มใหม่ของหนุ่มลูกครึ่งเวียดนาม-ฝรั่งเศส ที่ส่ง
ดนตรีสไตล์อิเล็กทรอนิกส์จัดในตอนนี้นับว่า Long
Distance เป็นการนำเสนอไอเดียสุดบรรเจิดของการ
หยิบเอาชาวนัดดนตรียุค 80's ที่มีเสน่ห์และเป็นที่ยึด
เคยมานำเสนอใหม่ ซึ่งการทำอัลบั้มของเขาครั้งนี้รู้สึกกับ
เพื่อนศิลปินรุ่นเดียวกันอย่าง Tokimonsta, Kode9 หรือ
James Blake เปิดใจกับดนตรีแนวนี้แล้วจะพบกับเสียง
เพลงอันน่าฟังที่จะพาคุณหลุดเข้าไปยังห้วงแห่งความ
สุขแบบมีคุณภาพ



**Sarah
McLachlan
Laws of
Illusion
(Deluxe Version)**

หลังจากรอคอยถึง 7 ปี Sarah McLachlan นักร้อง นัก
ดนตรี นักแต่งเพลง เจ้าของ 3 รางวัลแกรมมี่ และ
เจ้าของเพลงฮิตอย่าง Angel Adia และ I Will Remember
You ก็ได้ฤกษ์คลอดอัลบั้มใหม่ Laws Of Illusion กับ
ซิงเกิ้ลแรก Loving You Is Easy เสียงร้องนุ่มๆ ฟังสบาย
และเมื่อเคล้าเสียงเปียโนด้วยแล้วยิ่งทำให้เป็นเพลงที่
น่าฟัง พบกับอัลบั้มเพลงเพราะของนักร้องคุณภาพและ
เพลินไปกับ Laws Of Illusion-Deluxe Version ที่อัด
แน่นด้วย 12 เพลงเต็มอีกกับอีก 1 ฮิตเด่น แพริค และ
ดีวีดีโชว์อะคูสติค 5 เพลงในสตูดิโอ ให้เอาไปฟังให้หาย
คิดถึงกัน

WWW...

www.supercook.com

รับรองว่าคนชอบทำอาหารจะต้องถูกใจเว็บนี้เป็นที่สุด แต่ถึงแม้ไม่ชอบทำอาหาร
ก็อดที่จะคลิกเข้าไปลองใช้บริการไม่ได้ เพราะหากคิดไม่ออกว่าจะทำเมนูอะไรให้ที่
บ้านทาน เพียงแค่เสียเวลาเดินไปสำรวจตู้เย็นหรือในครัวดูว่ามีวัตถุดิบอะไรบ้าง
แล้วพิมพ์ลงไป โปรแกรมคอมพิวเตอร์ที่บ้านมีอโพรกซ์จะคิดเมนูอร่อยๆ ที่ใช้วัตถุดิบเหล่านี้นั้นออกมาให้ อีกทั้งยังมีวิธีทำ การคำนวณแคลอรีและคุณค่าทางอาหารที่ได้รับ

www.celebrations.com

นอกจากไอเดียที่เราได้นำเสนอไปแล้วเกี่ยวกับการครีเอทกระดาษห่อของขวัญ
และการจัดบาร์บีคิวปาร์ตี้ แต่ถ้าต้องการจัดงานแบบอื่นๆ แนะนำเว็บนี้ที่รวบรวม
คำแนะนำดีๆ มีประโยชน์ และไอเดียการจัดงานแบบต่างๆ เช่น วันเกิด วันแต่งงาน
วันหมั้น ฮิมปาร์ตี้ต่างๆ และมีปาร์ตี้เอ็กซ์เพิร์ตที่มีคำแนะนำให้เอาไปปรับใช้ มีคำ
แนะนำเกี่ยวกับมารยาทในการเป็นแขกที่ดี มารยาทในการเป็นเจ้าภาพที่ดี ดังนั้น
เว็บนี้จึงเหมาะอย่างยิ่งสำหรับเทศกาลปีใหม่ที่กำลังจะมาถึงนี้

FILM



Fair Game

นำแสดงโดย นาโอมิ วัตต์ส, ฉอน เพนน
กำหนดฉายวันที่ 18 พฤศจิกายน 2553

ภาพยนตร์แอ็คชั่น-ทริลเลอร์ ที่เปิดโปงความลับอันดำมืดของการเมืองสหรัฐฯ สร้างจากเรื่องจริงที่เกิดขึ้นกับ วาเลอรี เพรม อดีตสายลับซีไอเอที่ถูกรัฐบาลของตัวเองหักหลังด้วยการเปิดเผยสถานะของเธอ เรื่องราวเริ่มต้นเมื่อกวาเลอรี เพรม (นาโอมิ วัตต์ส) เจ้าหน้าที่พิเศษซีไอเอประจำหน่วยงานป้องกันการเผยแพร่อาวุธนิวเคลียร์ ค้นพบความจริงที่อยู่ตรงข้ามกับที่รัฐบาลสหรัฐฯ ประกาศให้โลกได้รู้ว่าอิรักไม่มีการผลิตอาวุธสงครามนิวเคลียร์ ในขณะที่เดียวกันนั้น โจ วิลสัน (ฉอน เพนน) สามีของเธอซึ่งเป็นนักการทูตประจำอิรัก ถูกส่งไปทวีปแอฟริกาเพื่อสืบสวนกรณีของการขายแร่ยูเรเนียมให้อิรัก เขาพบว่าข่าวลือนี้ไม่เป็นความจริง จึงได้ตัดสินใจเขียนบทความลับไปให้หนังสือพิมพ์นิวยอร์กไทมส์ และทำให้กลายเป็นการเปิดโปงที่ฉาวโฉ่ที่สุดครั้งหนึ่งในประวัติศาสตร์การเมืองของสหรัฐฯ จะเกิดอะไรขึ้น เมื่อบทความได้ถูกส่งไปตีพิมพ์ และความลับในเรื่องของสถานะของวาเลอรีจะเป็นอย่างไร



Due Date

นำแสดงโดย โรเบิร์ต ดาวนีย์ จูเนียร์, แซค กาลิฟิอานาคิส
กำหนดฉายวันที่ 4 พฤศจิกายน 2553

ทอดด์ ฟิลลิปส์ เป็นผู้กำกับภาพยนตร์เรื่อง Due Date ที่เขียนบทโดย อะลาน อาร์ โคเฮน, อะลาน ฟิตแลนด์, อัดัม ซิสตีล และ ทอดด์ ฟิลลิปส์ และถ่ายทอด้วยเรื่องราวโดย โคเฮน แอนด์ ฟิตแลนด์ ภาพยนตร์เรื่องนี้ได้นักแสดงอย่าง โรเบิร์ต ดาวนีย์ จูเนียร์ และ แซค กาลิฟิอานาคิส รับบทแสดงเป็นเพื่อนร่วมทางที่ไม่คาดฝัน ซึ่งถูกจับมาอยู่ร่วมกันในไรด์ทริปที่กลายเป็นการเปลี่ยนแปลงชีวิตไปอย่างพลิกความคาดหมาย ดาวนีย์ แสดงเป็นปีเตอร์ ไฮแมน ที่กำลังจะมีลูกเป็นคนแรก ปีเตอร์รับขึ้นเครื่องบินเดินทางจากแอตแลนต้าเพื่อกลับบ้านไปอยู่กับเธอในวันคลอดลูก ความตั้งใจอันดีของเขาได้ผิดเพี้ยนไปอย่างสิ้นเชิง เมื่อบังเอิญไปพบกับนักแสดงที่มีจินตนาการสูงอย่าง อีธาน เทร็มเบลย์ (แซค) ทำให้ปีเตอร์ต้องร่วมเดินทางไปกับอีธาน จนกลายเป็นไรด์ทริปข้ามประเทศ บ่มเพาะจนเกิดมิตรภาพขึ้นมากมาย และเป็นฉากเส้นสุดท้ายของปีเตอร์



Harry Potter and The Deathly Hallows Part 1

นำแสดงโดย แดเนียล แรตคลิฟฟ์, รูเพิร์ต กรินท์, เอ็มมา วัตสัน
กำหนดฉายวันที่ 18 พฤศจิกายน 2553

การผจญภัยครั้งที่ 7 และครั้งสุดท้ายของแฮร์รี่ พอตเตอร์ ภาค 1 เริ่มต้นในขณะที่แฮร์รี่, รอน และแฮร์รี่ ไมโอนี่ ออกเดินทางสู่ภารกิจที่เต็มไปด้วยอันตรายเพื่อแกะรอยและหาทางทำลายฮอร์ครักซ์ ซึ่งก็คือความลับของการเป็นอมตะและการทำลายล้างแห่งโวลเดอมอร์ เพื่อนทั้งสามจะต้องพึ่งพากันและกันมากกว่าที่เคยผ่านมา แต่ก็ยังมีพลังด้านมืดเข้ามาแทรกกลางและคอยคุกคามจนทั้งหมดต้องแยกจากกัน ในเวลาเดียวกันโลกของพ่อมดแม่มดก็กลายเป็นที่อันตราย บรรดาผู้เสพความตายของโวลเดอมอร์เข้ายึดครองกระทรวงเวทมนตร์ หรือแม้แต่ฮอกวอตส์ พร้อมกับค้นหาตัวแฮร์รี่ด้วยคำสั่งที่จะพาตัวเขาไปให้โวลเดอมอร์ อีกทั้งแฮร์รี่ พอตเตอร์ไม่ใช่เด็กอีกต่อไปแล้วและกำลังดิ้นหน้าเข้าไปใกล้กับสิ่งที่เขาได้ถูกเตรียมไว้ให้รับมือนับแต่วันแรกที่เขาเข้าสู่ฮอกวอตส์

FILM



Tron Legacy

นำแสดงโดย การ์เรตต์ เฮดลันด์,
เจฟฟ์ บริดเจส
กำหนดฉายวันที่ 23 ธันวาคม 2553

ทรอนเป็นเรื่องราวเกี่ยวกับโปรแกรมเมอร์ชื่อ เควิน ฟลินน์ (เจฟฟ์ บริดเจส) เป็นนักเขียนโปรแกรมคอมพิวเตอร์ วันหนึ่งโปรแกรมที่เขาเขียน ถูกขโมยโดยเพื่อนร่วมงานของเขาชื่อ เอด ดิลลิงเจอร์ (เดวิด วอร์เนอร์) และฟลินน์ถูกไล่ออกจากงาน ส่วนดิลลิงเจอร์ กลับเติบโตเป็นผู้บริหารระดับสูงอยู่ในบริษัท สามปีถัดมา ฟลินน์ ลักลอบเจาะข้อมูลเข้าไปในระบบเมนเฟรมของ ENCOM เพื่อหาหลักฐานว่าเขาถูกใส่ร้าย โดยใช้โปรแกรมประตูลังที่เขาเขียนขึ้นเอง ชื่อว่า คลู ฟลินน์ พลาดทำถูกระบบป้องกันของคอมพิวเตอร์ซึ่งมีปัญญาประดิษฐ์ ใช้เลเซอร์ยิงใส่ และแปลงให้เขาอยู่ในรูปข้อมูลดิจิทัล ฟลินน์พบว่าตัวเองอยู่ในอีกโลกหนึ่ง เขาได้พบกับ ทรอน ซึ่งเป็นระบบรักษาความปลอดภัยที่เขียนโดยอลัน แบริดลีย์ (บรูซ บ็อกซิลิเทเนอร์) และโยริ ฟลินน์ พยายามหาทางออกจากระบบด้วยความช่วยเหลือของ ทรอน และ โยริ

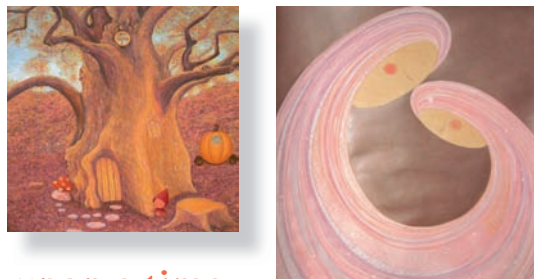
ART AND EXHIBITION



Man & The Moon

ระหว่างวันที่ 9 พฤศจิกายน 2553 ถึง วันที่18 ธันวาคม 2553
Art Republic ชั้น 3 อาคารเพนนินซูล่า พลาซ่า โทร 0-2652-1801

ที่ผ่านมา อาทิตย์ ปลูกยะศิริ ได้มีผลงานแสดงกลุ่มมากมายเริ่มตั้งแต่ปี 2000 – 2009 เป็นต้นมา แต่ครั้งนี้เป็นการแสดงนิทรรศการเดี่ยวครั้งแรก ซึ่งครั้งนี้เกิดขึ้นจากแนวความคิด การปลดปล่อยจินตนาการ ไปในช่วงเวลากลางคืนโดยมีพระจันทร์เป็นต้นนำทาง จนมาเป็นผลงานการแสดงในครั้งนี้ นอกจากพื้นที่ตั้งแล้วยังมีงานปั้นประติมากรรมร่วมแสดงผลงานในครั้งนี้ด้วย



Once upon a time

ระหว่างวันที่ 13 - 29 พฤศจิกายน 2553
ห้องนิทรรศการ ชั้น 2 หอศิลป์จามจุรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โทร. 0-2218-3709, 08-5945-7746

งานจิตรกรรมของ กนกวรรณ เล็กดำรงศักดิ์ ได้แนวความคิดมาจากการเดินทางในวัยเยาว์มาสู่ปัจจุบัน และสิ่งที่ได้สัมผัสพบเห็นระหว่างทาง บางอย่างก่อให้เกิดความสุข ความอึดอ้อมใจที่แปรเปลี่ยนมาเป็นภาพความคิดฝันที่งดงามอยู่ภายใน ซึ่งเป็นความรู้สึกที่เธออยากแบ่งปันให้ออกงามต่อไปในใจของผู้ที่เดินทางเข้ามาแวะเยี่ยมชมจินตนาการที่ถ่ายทอดผ่านภาพวาดสีหวานที่ดูเมื่อไรก็อึดอ้อมใจ และมีความสุขเมื่อนั้น

Copyright@2010 by PTTPlc.

Because Life is Different เปลี่ยนมุมมองให้ชีวิตแตกต่าง ดร.ปรัชญา ภัณฑาว์ธน

ประธานเจ้าหน้าที่ปฏิบัติการกลุ่มธุรกิจปิโตรเลียมขั้นปลาย
และรองกรรมการผู้จัดการใหญ่หน่วยธุรกิจน้ำมัน
บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน)

ภาพถ่ายโรงเก็บเรือเล็กๆ ภายใต้แสงแดดอ่อนๆ มองเห็นใบไม้ที่ปลิวลงสู่พื้นน้ำนิ่ง ให้ความรู้สึก
เงียบเหงาในบรรยากาศยามเช้า ที่ประเทศเยอรมนี เป็นหนึ่งภาพประทับใจจากฝีมือถ่ายภาพของ
ดร.ปรัชญา ภัณฑาว์ธน ประธานเจ้าหน้าที่ปฏิบัติการกลุ่มธุรกิจปิโตรเลียมขั้นปลายและรองกรรมการ
ผู้จัดการใหญ่หน่วยธุรกิจน้ำมัน บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) ที่นอกจากเราว่า



“ผมชอบถ่ายรูปมาตั้งแต่เด็กฯ แล้ว และเพราะชอบก็เลยพยายามเรียนรู้เอง แล้วก็ชอบดูรูปภาพต่างๆ ซึ่งช่วยในเรื่องของมุมมอง องค์ประกอบ และสี ทำให้เรามีมุมมองของภาพถ่ายแตกต่างจากคนอื่น อย่างบางทีไปเที่ยวก็จะตื่นเช้าออกไปเดินรอบๆ โรงแรมเพื่อถ่ายภาพ บางคนมาเห็นก็จะถาม เอ๊ะ...มีตรงนี้ด้วยหรือ เพราะผมมักจะเก็บภาพจากมุมที่คนอื่นไม่ค่อยสนใจ”

มุมมองที่แตกต่างในการถ่ายภาพ ซึ่งเป็นสิ่งที่ ดร.ปรัชญา ชื่นชอบนั้น ยังสะท้อนให้เห็นอีกแง่มุมหนึ่งของสไตล์การทำงานที่เป็นบุคลิกเฉพาะตัว “เวลาที่ผมดูรูปที่ถ่าย ผมมักจะนำมา Crop เลือกมุมที่ดีที่สุดในการออกมา นี่อาจเป็นแนวคิดในการทำงานได้เหมือนกัน ถ้ามองว่าทุกเรื่องมีข้อดี โดยเฉพาะกับทีมงาน ถ้ามองว่าทุกคนไม่ได้สมบูรณ์แบบ แต่คนทุกคนต้องมีจุดหนึ่งที่ดี ที่พิเศษ การเป็นผู้บริหารจึงต้องให้ออกาสคน และเลือกใช้คนให้เหมาะกับงาน ถ้าคนนั้นได้ทำงานที่ชอบที่เหมาะสมก็จะไปได้ดีและงานก็จะประสบความสำเร็จ”

ดร.ปรัชญา เป็นบุคลากรท่านหนึ่งที่เติบโตมากับองค์กร ได้มีโอกาสสัมผัสกับการทำงานตั้งแต่ยุคเริ่มต้น เมื่อผ่านไปเพียง 30 ปี ปตท. ได้กลายเป็นตำนานขององค์กรพลังงานแห่งชาติ สามารถก้าวขึ้นเป็นบริษัทชั้นนำของภูมิภาคเอเชีย และได้รับการจัดอันดับจากนิตยสารฟอร์จูนให้เป็นบริษัทที่ใหญ่เป็นอันดับ 155 ของโลก ความสำเร็จเหล่านี้ ดร.ปรัชญา บอกกับเราว่าเกิดจากบุคลิกเฉพาะตัวที่ดีของ ปตท. นั่นคือ “ความกล้า”

“ความกล้าที่ชัดเจน คือ ต้องกล้าที่จะทำอะไรที่ไม่เคยทำ ผู้บริหารของ ปตท. ทุกวันนี้มักมีมุมมองที่แตกต่าง และมักจะเซ็ท Impossible Target หรือเป้าหมายที่ดูเหมือนจะเป็นไปไม่ได้ ถ้ามองย้อนกลับไปเมื่อ 30 ปีก่อน มีคนพูดว่า ปตท. จะกลายเป็นบริษัทอันดับร้อยกว่าของโลก คนคงคิดว่าเป็นไปไม่ได้ แต่ในที่สุดวันนี้ ปตท. ก็เป็นแล้ว”

“ในมุมมองของผม เป้าหมายมี 2 แบบ คือ เป้าหมายที่เป็นไปได้ อย่างป็นหน้าเราจะโตเท่าไร อันนี้คือสิ่งที่เรารู้ว่าทำได้ แต่อีกแบบคือ เป้าหมายที่เป็นไปไม่ได้ คือยังไม่รู้เลยว่าจะต้องทำอย่างไรให้ไปถึงเป้าหมายนั้น แต่นี้เป็นข้อดีของ ปตท. คือ กล้าที่จะทำ ที่สำคัญเมื่อมีคนคิดอะไรที่ดูเหมือนเป็นไปไม่ได้ขึ้นมา ทีมงานใน ปตท. จะไม่มีใครพูดว่า ทำไม่ได้หรอก อย่าไปทำ ไม่มีการสกัดกันความคิดจนทำให้ไม่กล้าคิดหรือทำอะไรใหม่ๆ”

เพราะทัศนคติในการตั้งเป้าหมายการทำงานเช่นนี้ ทำให้เมื่อครั้งที่ ดร.ปรัชญา ดำรงตำแหน่งกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ปตท.สำรวจและผลิตปิโตรเลียม จำกัด (มหาชน) (ปตท.สผ.) เขาได้มีวิสัยทัศน์ในการนำ ปตท.สผ. ซึ่งแต่เดิมลงทุนและทำธุรกิจอยู่เฉพาะภายในประเทศ ให้ก้าวออกไปลงทุน

ยังต่างประเทศจนประสบความสำเร็จ “ความคิดสร้างสรรค์หรือนวัตกรรมเกิดขึ้นได้ก็จากความคิดที่ดูเหมือนจะเป็นไปไม่ได้ เกิดจากความคิดว่า ทำไมไม่ทำอย่างนั้นล่ะ อย่างนั้นล่ะ ถ้าไม่คิดต่าง ก็ไม่มีอะไรใหม่ คงทำเหมือนที่ทำอยู่เดิมไปทุกวันๆ และเมื่อคิดต่างแล้วก็ต้องไม่กลัวที่จะทำ เพียงแต่การลงมือทำ เราก็คงต้องรอบคอบ มีการวางแผนที่ดี มีการทดลอง เวลาเมื่ออุปสรรคก็ไม่ท้อถอย ถ้าคิดว่าทำสิ่งที่ถูกต้องแล้วก็ทำต่อไป”



ผลงานภาพถ่ายของ ดร.ปรัชญา



“ ทุกวันนี้ปั๊ม ปตท. ก็น่าจะเป็นจุดมุ่งหมาย
ของนักเดินทาง เราจึงต้องสร้างความต่าง
หรือจุดเด่นให้กับสถานีบริการของเรา โดยมี
Concept ว่า Because life is different ”

เมื่อ ดร.ปรัชญา เข้ามาดูแลด้านธุรกิจเสริมในธุรกิจน้ำมัน ก็ยังคงสไตล์การทำงานเช่นนี้ จนทำให้วันนี้เราได้เห็นความแตกต่างเกิดขึ้นมากมายในสถานีบริการน้ำมันของ ปตท. “จากเดิมเราทำธุรกิจค้าปลีกน้ำมัน (Oil Retail) ตอนนั้นเราเติมบวกเข้าไปเป็น Oil+Retail เพราะมองว่าธุรกิจค้าปลีกน้ำมันในปัจจุบันไม่ใช่ธุรกิจที่ทำกำไรสูงสุดให้เราแล้ว คู่แข่งในตลาดก็มาก แต่เรามีแบรนด์ที่แข็งแกร่ง และทุกวันนี้ปั๊ม ปตท. ก็น่าจะเป็นจุดมุ่งหมายของนักเดินทาง เราจึงต้องสร้างความต่างหรือจุดเด่นให้กับสถานีบริการของเรา โดยมี Concept ว่า Because Life Is Different เปลี่ยนมุมมองการตลาดจาก Mass Market ที่มีกลุ่มเป้าหมายของลูกค้าที่หลากหลายมาเป็น Mass Customization เพราะชีวิตที่เดินเข้ามาในปั๊มมีความหลากหลายและความต้องการที่ต่างกัน ไม่ใช่เพียงแค่ต้องการห้องน้ำสะอาดอย่างเดียวเหมือนเมื่อก่อน แต่ยังต้องการร้านสะดวกซื้อ ร้านกาแฟ ร้านอาหารที่นั่งกินข้าวได้สบายๆ รวมถึงธนาคาร”

“แนวคิดดังกล่าวทำให้เราต่อยอดจากธุรกิจค้าปลีกน้ำมัน มาสู่ธุรกิจอื่นๆ เริ่มจากกาแฟในปั๊ม โดยเรามีร้านกาแฟ อเมซอน เป็นธุรกิจเสริมมาช่วยธุรกิจน้ำมัน จากนั้นก็คิดต่อไปว่าจะมีอะไรเพิ่มเข้ามาอีก เราก็มองว่าการใช้พื้นที่ในปั๊มน้ำมัน ต้องเป็น Land Management คือมีการจัดสรรการใช้พื้นที่ให้หลากหลาย ซึ่งเมื่อ ปตท. ซื้อปั๊ม Jet เราได้ร้าน Jiffy ซึ่งเป็นร้านสะดวกซื้อมาด้วย ก็มามองว่าจะเสริมอะไรเข้าไปเพื่อให้ Jiffy มีความต่างและตอบสนองคนหลายกลุ่มได้ ที่สำคัญคือต้องดูความเหมาะสมกับขนาดพื้นที่และทำเลที่ตั้งของปั๊มนั้นด้วย”

จากความคิดต่อยอดนำไปสู่การทดลองที่จะเปลี่ยนแปลงร้านสะดวกซื้อ Jiffy ให้เป็น Jiffy Market ในรูปแบบซูเปอร์มาร์เก็ตเล็กๆ ที่มี Jiffy Bistro ร้านอาหารฝรั่ง และ Jiffy Kitchen ร้านอาหารไทยอยู่ในพื้นที่เดียวกัน โดยมีร้านต้นแบบอยู่ที่ชั้นล่างของอาคาร Energy Complex

“เป้าหมายในการเปลี่ยนแปลงนี้ คือ เราต้องการให้ตอบสนองหรือมีสิ่งที่คุณคนอยากได้ ซึ่งต่อไปจะไม่ใช้แค่ในสถานีบริการน้ำมัน แต่ยังมองถึงกลุ่มเป้าหมายในอาคารสำนักงานด้วย อย่างร้านกาแฟคาเฟ่ อเมซอน ที่มีอีกรูปแบบหนึ่ง เพื่อตอบสนองการเข้าไปอยู่ในออฟฟิศ ซึ่งจะต้องมีการปรับเปลี่ยนบางอย่าง เช่น รูปแบบร้าน มีเมนูในร้านเพิ่มขึ้น เพื่อให้แตกต่างจากคาเฟ่ อเมซอน ที่อยู่ในปั๊ม หรืออย่าง Jiffy Market และ Jiffy Bistro ร้านต้นแบบนี้ เราเริ่มจากการสำรวจความต้องการของคนที่อยู่ในตึก แล้วจึงออกแบบให้มีสิ่งตอบสนองความต้องการได้ชัดเจนที่สุด ซึ่งจะเป็นแนวทางหลักในการนำไปปรับใช้ให้เหมาะกับสถานีบริการต่อไป”

เมื่อถามถึงปัจจัยที่จะทำให้คนทำงาน “กล้าคิดและกล้าทำ” จนเกิดเป็นแนวคิดหรือมุมมอง ที่เป็นประโยชน์มากมายขึ้นมา ไม่ว่าจะต่อการทำงานหรือการใช้ชีวิตก็ตาม ดร.ปรัชญา ตอบว่า “ต้องมี Passion หรือความกระหายที่จะทำ บางคนไม่ได้เก่งหรือฉลาดกว่าคนอื่น หรือไม่ว่าจะเป็นผู้หญิงหรือผู้ชาย แต่ถ้ามี Passion ในขณะที่คนอื่นไม่มี ก็จะเป็นคนที่ทำแล้วประสบความสำเร็จได้” และสิ่งสำคัญอีกประการหนึ่ง คือ “ต้องเป็นมืออาชีพ”

“ความเป็นมืออาชีพในความหมายของผม คือ ต้องทุ่มเท มี Commitment ในสิ่งที่ทำ แล้วทำให้ดีที่สุด แสวงหาข้อมูล และเข้าใจการทำงาน แต่ลักษณะของคนไทยจะมีข้อเสียอย่างหนึ่ง คือ ไม่แยกแยะการทำงานออกจากความรู้สึกส่วนตัว บางครั้งการทำงานโดยมีอคติก็ทำให้งานไม่ก้าวหน้า นอกจากนี้ก็ต้องมีความโปร่งใส ต้องชัดเจนในเป้าหมายหลักของงานหรือองค์กร”

บุคลิกที่ตรงไปตรงมาแต่มีความชัดเจนของ ดร.ปรัชญา ยังบอกกับเราว่า Lifestyle ของตัวเองค่อนข้างแยกแยะชีวิตส่วนตัวออกจากการทำงานอย่างชัดเจน และนี่ก็เป็นรูปแบบการดำเนินชีวิตที่ทำให้เขามีความสุขได้อย่างเรียบง่าย “เวลากลับบ้าน ถ้าไม่จำเป็นผมจะไม่ยุ่งกับงานเลย วันหยุดก็ใช้เวลาไปเดินเล่น กินข้าวนอกบ้าน คือมีชีวิตในแบบของเราเอง อีกอย่างที่ชอบคือการถ่ายภาพ แล้วก็มาเลือกภาพ Crop ภาพ แล้วก็ Print ภาพออกมาเอง เป็นด้านที่มีความสุขเวลาที่อยู่บ้าน ก็ต้องถือว่าผมเป็นคนโชคดีคนหนึ่ง มีชีวิตการทำงานที่ดี และมีครอบครัวที่ดี”

เมื่อเอ่ยถึงครอบครัว ดร.ปรัชญา ได้พูดถึงบุคคลสำคัญท่านหนึ่งที่เป็นเสมือนต้นแบบในการดำเนินชีวิต นั่นคือ คุณแม่ “คุณแม่ผมเป็นคนสวยนะ และยังเป็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิตให้กับผมด้วย สิ่งที่ผมยกย่องท่านมากคือความรอบรู้ในเรื่องต่างๆ แม้ท่านจะไม่ได้เรียนสูง แต่ท่านก็ขวนขวายหาความรู้เสมอ มีความเข้มแข็ง และยึดถือความถูกต้อง ถือว่าเป็นแบบอย่างที่หล่อหลอมตัวผมให้เป็นอย่างทุกวันนี้”

สุดท้าย ดร.ปรัชญา ยังได้ฝากถึงท่านผู้ถือหุ้นฯ ปตท. ว่า “ผมอยากให้ทุกท่านมีความมั่นใจว่า ปตท. เป็นองค์กรที่มีแนวคิดที่ดีในการทำงาน รวมถึงการดูแลให้กับผู้เกี่ยวข้องทุกฝ่าย ที่มีความต้องการแตกต่างกันอย่างสมดุล ไม่ว่าจะเป็นลูกค้า หรือผู้ถือหุ้นฯ และผมเชื่อว่า ปตท. จะสามารถจัดการกับความคาดหวังของทุกคนให้ออกมาดีที่สุด ด้วยการทำงานแบบมืออาชีพอย่างแท้จริง”

“เวลากลับบ้าน ถ้าไม่จำเป็นผมจะไม่ยุ่งกับงานเลย วันหยุดก็ใช้เวลาไปเดินเล่น กินข้าวนอกบ้าน คือมีชีวิตในแบบของเราเอง”



LOVE LIGHTS FOR MILLIONS

ดร.กฤษณา ไกรสินธุ์
ผู้บุกเบิก วัคซีนป้องกันโรคเอดส์

ดร.กฤษณา ไกรสินธุ์ เจ้าของฉายา “เกรสเซอร์ยิปซี” ผู้หาเงินเก่งที่อุทิศตน ทุ่มพลังรักประหนึ่งแสงสว่าง สาดส่องดวงใจผู้คนที่ยอมอดในห้วงทุกข์ยาก ในดินแดนที่ถูกขนานนามว่า กาฬทวีป สิ่งที่เป็นอยู่นี้ โลกมอบรางวัลแก่เธอมากมาย ใครต่อใครชื่นชมยกย่องปรบมือให้ ชีวิตเธอกลายเป็นแรงบันดาลใจให้ใครอีกหลายคน แต่หากให้เลือกเดินเช่นนี้บ้างแทบทุกคนคงส่ายหน้า เพราะวิถีที่สละตนเองเพื่อผู้อื่นนั้น น้อยคนยิ่งนึกเลือกที่จะเดิน



จากความมุ่งมั่นและสละตนอย่างไม่รู้เหน็ดเหนื่อย จนถึงเสี่ยงภัยอันตรายนานา เพื่อผู้คนในแผ่นดินแอฟริกา ทำให้ระยะเวลาเกือบสิบปีที่ผ่านมา ดร.กฤษณา ไกรสินธุ์ ได้รับรางวัลในฐานะผู้ทุ่มเทอุทิศตนเพื่อมนุษยชาติ จากทั่วโลกมากมาย อย่างเช่น รางวัลนักวิทยาศาสตร์โลก จากมูลนิธิเลตเต็น ประเทศนอร์เวย์ ประจำปี 2547 รางวัลบุคคลแห่งปีของเอเชียประจำปี 2551 รางวัลบุคคลดีเด่นของชาติ สาขาพัฒนาสังคม โดยคณะกรรมการเอกลักษณ์ของชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี ฯลฯ ชีวิตของเธอให้แรงบันดาลใจกับผู้คนจำนวนมาก ถูกถ่ายทอดไปเป็นภาพยนตร์ละครบรอดเวย์ “นางฟ้านิรนาม” รางวัลล่าสุดที่ได้รับคือรางวัลรามอน แมกไซไซ สาขาบริการสาธารณะ ในปี 2552

วัยเด็กของเธอเติบโตขึ้นในครอบครัวอบอุ่นที่เกาะสมุย ต่อมาจึงย้ายเข้ามาเป็นนักเรียนโรงเรียนประจำที่โรงเรียนราชินี หลังจากนั้นสอบเอนทรานซ์ได้ที่คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ช่วงชีวิตวัยเยาว์ที่มีครอบครัวเป็นบ้านหอมส่งผลให้เธอมีมุมมองความคิดที่ไม่ยึดติดกับค่านิยมของสังคม อีกทั้งได้ซึมซับเอาความเสียสละและความใจบุญสุนทานมาจากคุณยาย และการเลือกใช้ชีวิตตามเส้นทางนี้ตั้งแต่วัยเรียนก็มีส่วนอยู่น้อย เธอมองย้อนไปถึงช่วงเวลากล่อมเกลาก่อนการทำให้ผู้อื่นของเธอว่า “สมัยเรียนหนังสือที่มหาวิทยาลัย ไปออกค่าย ก็ชอบเอายาจำพวกวิตามินซีไปแจกชาวบ้าน มันคงสะสมมาเรื่อยๆ ตอนเป็นอาจารย์ก็ยังไม่ค่อยรู้สึกเท่าไร เพราะก็สอนนักศึกษา แต่ก็ทุ่มเทอย่างที่สุดนะคะ ให้เด็กนักศึกษา เพื่อเขาจะได้เป็นบัณฑิตที่ดี แต่ว่าพอมาทำงานที่องค์การเภสัชกรรมก็รู้แล้วว่า เราทำยาให้คนจน ซึ่งเป็นคนส่วนใหญ่ของประเทศได้ใช้ ทำยาราคาถูก ยาที่มีคุณภาพ เราก็รู้สึกว่ามีประโยชน์แล้ว เป็นสิ่งมีคุณค่า ก็รู้สึกตัวเองมีคุณค่าด้วย แต่พอได้ทำยาเอดส์ ก็มีความรู้สึกมากขึ้นๆ และมีความรู้สึกผูกพันกับ

ผู้ป่วย เพราะว่าเรามองว่าคนที่เอดส์ เขาไม่ได้เป็นคนเลวทุกคน บางคนก็ติดมาจากสามี เด็กบางคนก็ติดมาจากแม่ แล้วก็ปัญหาสังคมมากกว่าปัญหาสาธารณสุข พอเข้ามาอยู่ในวังวนของเอดส์แล้วมันออกไม่ได้ เพราะมีเด็กกำพร้าที่พ่อแม่ตายเพราะเอดส์ มันผูกพันไปหมด มันสับสนเอ็งกันไปเรื่อยๆ ก็เลยทำให้ดูเหมือนว่า เราเสียสละ”

หลังเรียนจบปริญญาตรี คณะเภสัชศาสตร์ จากมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ในปี 2518 เธอเดินทางไปศึกษาต่อด้านเภสัชวิเคราะห์ (Pharmaceutical Analysis) ที่มหาวิทยาลัย Strathclyde ประเทศอังกฤษ สำเร็จการศึกษาในปี 2521 แล้วต่อยอดปริญญาเอกทางเภสัชเคมี (Pharmaceutical Chemistry) มหาวิทยาลัย Bath จากอังกฤษในปี พ.ศ. 2524 ตลอดช่วง 35 ปีที่ผ่านมา ดร.กฤษณาได้ใช้วิชาความรู้ ทุ่มเทให้กับแวดวงอุตสาหกรรมยาอย่างมากมาย ทำหน้าที่รับผิดชอบและควบคุมคุณภาพยา ผลิตยา ทำการวิจัยและพัฒนา ยา พัฒนาธุรกิจเพื่อการค้นคว้าและพัฒนาผลิตภัณฑ์เคมีและผลิตภัณฑ์เภสัชกรรมชาติ ทั้งยังเคยดำรงตำแหน่งผู้อำนวยการสถาบันวิจัยและพัฒนา องค์การเภสัชกรรม ในปี 2530-2545 หลังจากผลิตยาต้านไวรัสเอดส์และร่วมคิดค้นยาอื่นๆ อีกมากมายให้คนไทยใช้ในราคาถูกลงได้สำเร็จ เธอจึงลาออกจากราชการ หันมาอุทิศชีวิตให้กับผู้คนในแอฟริกาอย่างเต็มตัว โดยเดินทางไปสอนวิธีการผลิตยา ก่อตั้งโรงงานผลิตยาขึ้นที่หลายๆ ประเทศในแอฟริกา ทุกวันนี้ด้วยวัย 58 ปี เธอทำงานในฐานะส่วนบุคคลและยังคงรอนแรมไปในประเทศต่างๆ ทั่วแอฟริกา เพื่อช่วยเหลือผู้คนให้รู้จักผลิตยา และได้ใช้ยาในราคาที่ถูกลง ที่แอฟริกาไม่มีคำว่าสะดวกสบาย อากาศแห้งแล้งร้อนระอุ เป็นแหล่งแพร่โรคร้ายแรงทั้งเอดส์และมาลาเรีย คนพื้นเมืองยากจนและไม่รู้หนังสือ หลายประเทศแถบนั้นใช้ภาษาโปรตุเกสและฝรั่งเศส ดังนั้นหลายแห่งที่เข้าไปคลุกคลีจึงต้องใช้มือช่วยสื่อสารการเดินทางเต็มไปด้วยความไม่แน่นอน เครื่องบินดีเลย์เป็นเรื่องปกติ เธอเคยถูกจับปล้นระหว่างทางหลายครั้ง บางแห่งถึง 5 ครั้งติดๆ กัน ทั้งยังเคยถูกปาระเบิดเข้าใส่บ้านพัก แต่ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นก็ไม่เคยหยุดยั้งเธอได้ การเดินทางครั้งล่าสุด เธอเพิ่งกลับจากโมซัมบิก อีกหนึ่งในรายชื่อประเทศที่ยากจนและล้าหลังอย่างยิ่งของแอฟริกา “ครั้งนี้เป็นครั้งที่ 2 ที่เดินทางไปโมซัมบิก ครั้งแรกก็ไปดูว่า เราสามารถทำอะไรได้บ้าง อันนี้เป็นส่วนตัวนะคะ เพื่อมนุษยธรรม โครงการส่วนตัวหมายความว่า เราก็ต้องออกเงินค่าใช้จ่ายทุกอย่างทั้งหมด ก็ไปดูว่าจะทำอะไรได้บ้าง เพราะรู้มานาน



แล้วว่าทางรัฐบาลบราซิลจะช่วยเหลือประเทศโมซัมบิก จะมาช่วยสร้างโรงงาน และถ่ายทอดเทคโนโลยี แต่ที่ทราบมาจากอีกฝั่งหนึ่งว่ามันยังไม่ไปไหน ก็เลยไปดูเองไปดูที่ที่เราจะสร้างโรงงาน ก็ไปเริ่มต้นจากศูนย์เลย” ก่อนหน้าที่จะไปประเทศโมซัมบิก เธอแวะที่ประเทศเคนยา เดินทางไปยังด้านตะวันตกสุดของเคนยา ซึ่งเป็นผืนดินของชนเผ่าลัวร์ ชนเผ่าที่ใหญ่เป็นอันดับสองของเคนยา ซึ่งมีความสำคัญขึ้นมาหลังจากที่บาร์ค โอบามา ได้ขึ้นเป็นประธานาธิบดีของสหรัฐอเมริกา เนื่องจากบิดาเขาเป็นคนชนเผ่าลัวร์ “บังเอิญที่เยวรี โชคดีได้พบคุณยาของประธานาธิบดี โอบามา ที่หมู่บ้านทางตะวันตกซึ่งเป็นหมู่บ้านยากจน คือดิฉันจะไปช่วยที่นั่น คือไปสร้างโรงงานเช่นเดิม ตรงนั้นก็เป็โครงการส่วนตัวเหมือนกัน คือร่วมกับโบสค์เคาธอลิกสร้างโรงงานผลิตยาให้รักษาคนแถบนั้น ก็เลยมี 2 โครงการต่อเนื่องกัน และก็มียีกโครงการหนึ่งอยู่ประเทศบุรุนดี ซึ่งเป็นประเทศที่ยากจนที่สุดในโลก แอฟริกา มี 54 ประเทศ ประเทศที่ด้อยพัฒนามี 26 ประเทศ ดิฉันก็ทำไปแล้ว 17 ประเทศ”

ภารกิจที่เธอไม่ได้คาดหวังใดๆ มากไปกว่าต้องการให้เขาเหล่านั้นยืนหยัดพึ่งพิงตนเองได้ “เราทำได้ระดับหนึ่งเท่านั้น ทำได้ก็คือสอนให้เขาพึ่งตนเอง จุดใหญ่ก็คือสอนให้เขาพึ่งตนเองนั่นเองนะคะ เพียงแต่ว่าดิฉันเป็นเภสัชกรก็สอนให้เขาทำยาเอง ถ้าสมมติว่าดิฉันเป็นเกษตรกร จบเกษตรมา ก็คงสอนให้เขาปลูกต้นไม้ สิ่งที่ทำคือการสอนให้เขาพึ่งตนเองได้ จะได้ไม่ต้องสั่งยาเข้าจากต่างประเทศ ไม่ต้องถูกลอกกลางยาที่นำเข้ามา เขาไม่ได้มีการตรวจคุณภาพ ยาก็ด้อยมาตรฐาน กินก็ไม่หาย หรือแถมยังเป็นพิษอีก ก็ช่วยเขาเท่าที่ช่วยได้” การทำเพื่อผู้อื่นคือความสุขและเป็นภาคภูมิใจของเธอ ในดินแดนที่ห่างไกลจากแผ่นดินเกิดและบุคคลอันเป็นที่รัก การอุทิศตนช่วยเหลือผู้ทุกข์ทรมาณเป็นเพียงสิ่งเดียวที่

ดึงดูดเธอไว้ “พอเด็กได้ใช้ยาเรา เด็กมีชีวิตรอด เราก็มีความสุขใจคะ บังเอิญโชคดี ในปี 2547 หลังจากที่ดิฉันลาออกจากราชการเกษียณแล้ว 2 ปี ช่วงนั้นได้เดินทางไปทำยาที่ประเทศเบนิน ไปช่วยเขาทำยาเด็ก สำหรับมาลาเรีย เด็กที่มาเป็นไข้สูงมาก เขาก็ใช้ยาเราภายในหนึ่งชั่วโมง เด็กเขาก็มีชีวิตขึ้นมาได้ คือแค่นี้ก็ทำให้เรามีความสุข หรือว่าเวลาเราไปสอนเขา เขาทำยาได้ เขามีความภูมิใจ เขาบอกว่าเขามีความรู้สึกว่าเขาเป็นคนขึ้นมาอีก ครั้งหนึ่ง ความที่เขาเป็นเมืองขึ้นของตะวันตกมาก ทำให้เขารู้สึกว่าไม่มีความคิด ไม่มีอะไรเป็นของตัวเองเลย ทำอะไรไม่ได้ ทุกอย่างก็คอยแต่แบมือรับๆ จากคนขาวอย่างเดียว พอเขาทำอะไรได้เขาก็มีความภูมิใจ เขาถึงบอกว่าเธอเหมือนพระเจ้ามาช่วยฉัน ทำให้ฉันรู้สึกเป็นคนขึ้นมาอีกครึ่งหนึ่ง”

ด้วยความที่เธอเป็นผู้หญิงเก่งและมีความสามารถ ทำให้เธอมีโอกาสที่ดี แต่สิ่งเธอเลือกกลับแตกต่าง เต็มเปี่ยมไปด้วยความกล้าหาญ จิตสำนึกของการเสียสละ และทำเพื่อผู้อื่นอย่างไม่เคยเหน็ดเหนื่อยหรือย่อท้อ เมื่อขอให้เธอพูดถึงโอกาส ความสามารถและความเท่าเทียมของผู้หญิงในทุกวันนี้ “ดิฉันมองว่ามันมีส่วนสัมพันธ์กัน ถ้าเราเทียบกับประเทศอื่น ประเทศอื่นพูดถึงในแอฟริกา ของเราก็ถือว่ามากจริงๆ พูดถึงสังคมโดยทั่วไป แต่ถ้าระดับการเมืองแล้ว แปลกนะคะ แอฟริกานี้มีมากกว่า อย่างเขากำหนดเป็นกฎหมายเลยว่า ในสภาจะต้องมี ส.ส. ที่เป็นหญิง 35% และต้องเป็นอย่างนั้นจริงๆ เพราะฉะนั้นผู้หญิงแอฟริกาแม้จะดีจะชั่วจะต้องดันขึ้นมาให้ได้เลย สำหรับในคณะรัฐมนตรี จะต้องมีส่วนผู้หญิงเป็นกึ่งเปอร์เซ็นต์ อย่างประเทศหนึ่งเขามีรัฐมนตรีที่เป็นผู้หญิงตั้ง 14 คน คือเขากำหนดใช้เป็นกฎหมาย อาจจะเลียนแบบทางยุโรปบ้าง แต่ก็เป็นการให้กำลังใจกับผู้หญิงที่ว่า เออ ฉันทันทีสามารถเป็นใหญ่ได้ แต่ในขณะที่เดียวกันถ้าเรา

มาตุครัวเรือน ผู้หญิงเป็นพลเมืองชั้นสองเลย คือถูกกดขี่อย่างมาก แล้วก็ทำกับข้าวหุงข้าวอยู่อย่างนั้น จะแตกต่างอย่างมากในระดับรัฐสภา ส่วนระดับการเมืองก็แบบหนึ่ง แต่ว่าพอถึงระดับประเทศที่แท้จริง ตรงส่วนที่เป็นฐานล่างของประเทศ คือในครัวเรือนหรือในระดับประชาชนก็เป็นอีกแบบ

บ้านเราอยู่ตรงกลาง ดิฉันก็คิดว่าผู้หญิงก็มีความเท่าเทียมกันกับผู้ชาย และผู้หญิงมีการศึกษามากกว่าผู้ชาย ดูจากวิชาอื่นไม่รู้ แต่ดูจากวิชาเกสซ์ จริงๆ แล้วแทบจะไม่มีผู้ชายเรียนเลย แล้วก็เวลาเรียนปริญญาโท ปริญญาเอกก็แทบจะไม่มีผู้ชายเลย จากการดูอย่างนี้ก็แสดงว่า ผู้หญิงเข้ามีการศึกษามาก เมื่อมีการศึกษามาก โอกาสที่จะทำงานมันก็มีมากกว่า อันนี้ก็ชัดเจนอยู่แล้ว แต่ในระดับของการเมือง ดิฉันเข้าใจว่า ยังไม่พอ เพราะเรามีแต่ผู้ชายทั้งนั้นเลย เรายังดีกว่าญี่ปุ่นที่เรายังมีส.ส. หญิงมากกว่าญี่ปุ่น สมัยก่อนนี่ไม่มี ตอนที่ดิฉันไปดูงานไปอบรมเขายังไม่มีห้องน้ำในรัฐสภาสำหรับผู้หญิงเลย เขาเพิ่งสร้างขึ้นมา เพราะฉะนั้นก็หมายความว่า เขาไม่เคยคิดว่าจะมีผู้หญิงอยู่ในสภาเลย แต่ว่าตอนนี้เขาก็มีขึ้นมาแล้ว ส่วนบ้านเราก็เริ่มมีมากขึ้น” มุมมองต่อคุณภาพนักรการเมืองในบ้านเราเธอมองว่า “นักรการเมืองหญิงนี่ดีกว่านักรการเมืองชายเยอะนะคะ ก็ไม่ได้ว่าสนับสนุนเพศเดียวกันเองนะคะ แต่ก็ไม่ใจกล้ำถึงขนาดคอร์ปชั่นเท่ากับนักรการเมืองชาย ก็ไม่ทราบเหมือนกันว่าถ้าได้ขึ้นมาเป็นนายกรัฐมนตรีแล้วจะเป็นอย่างไร แต่เรายังไม่เห็น แต่ว่ารัฐมนตรีหญิงหลายคนก็คอร์ปชั่นก็มี แต่ของผู้ชายจะมีมากกว่าและเห็นชัดเจน” เธอพูดถึงแนวทางแก้ไขปัญหาเหล่านี้ไว้ว่า “เป็นเพราะว่าเรายึดวัตถุมักเกินไป เรามีกิเลสมาก เรามองเห็นเงินเป็นพระเจ้า เป็นสรณะ จะแก้อย่างไร ก็ต้องแก้ที่การศึกษา ต้องเริ่มต้นตั้งแต่เด็กๆ อย่างมาแก้ตอนมหาวิทยาลัย ไม่มีประโยชน์ ไม่ทันหรอก เพราะฉะนั้นถ้า

เราสร้างคนให้พอใช้ได้ตั้งแต่ต้น มันจะดีกว่านี้ สังคมน่าจะดีกว่านี้ น่าจะวัดตนุณิมนน้อยกว่านี้ ก็ต้องเริ่มจากการศึกษา ต้องเริ่มจากครู ต้องเริ่มจากโรงเรียน” และสำหรับสิ่งที่เธอตั้งใจอยากทำให้กับแผ่นดินเกิดเป็นลำดับถัดไปก็คือ “อยากจะทำยาอายุกลุ่มเดี่ยว คือยามะเร็ง คนไทยเป็นมะเร็งเยอะมากเลย เพราะว่าสิ่งแวดล้อมเราไม่ดี อาหารการกินเราไม่ดี บางคนต้องขายกิจการ ขายทุกอย่างมาเพื่อรักษาตัวเอง แล้วในที่สุดก็ตาย ถ้าเราทำยาขึ้นมาได้เองในประเทศ ก็จะลดค่าใช้จ่ายลงได้เยอะ ไม่ต้องสั่งนำเข้าจากต่างประเทศ คนก็ได้ใช้ยาราคาถูก เพราะฉะนั้นดิฉันก็อยากทำยาในกลุ่มนี้ถ้ามีโอกาส ตอนนั้นก็พยายามหาช่องทางอยู่ว่า ประเทศไทยควรจะทำยาอายุกลุ่มนี้ ดิฉันก็ยินดีที่จะไปช่วย ช่วยฟรีนะคะ เพราะฉะนั้นใครอยากทำยามะเร็งก็ติดต่อโดยตรงมาเลย ดิฉันยินดีนะคะ”

สุดท้ายในสิ่งที่เธอทำมาทั้งหมดนี้ เธอให้ความเห็นว่า “ดิฉันคิดว่าทุกคนทำได้หมดแหละคะ เพราะว่ามันไม่ได้อาศัยความเก่ง งานที่ทำอยู่มันอาศัยความอด ก็คือความอดทน แล้วก็ปรับตัวให้ได้กับทุกสถานการณ์ เพราะว่าบางทีส่วนใหญ่มันไม่เป็นไปตามที่เราต้องการ เราก็ต้องทำตามสภาพ ก็ต้องปรับตัวให้ได้ อาศัยความอด ความอดทน แล้วก็ความมีเมตตา ความพร้อมที่จะให้สิ่งสำคัญ คือคิดถึงคนอื่น ถ้าเราคิดถึงแต่ตัวเอง ก็นี่อะไรไม่ออก ทำอะไรไม่ได้หรอก แต่ที่ดิฉันอยู่ได้เพราะดิฉันถือว่า ดิฉันก็ไปทำหน้าที่ที่มนุษย์พึงจะต้องทำเมื่อมีโอกาส” แม้จะเป็นมนุษย์คนหนึ่งที่มีหนึ่งสมอง สองมือและสองเท้า เช่นเดียวกับผู้อื่น หากแต่ผู้หญิงคนนี้ก็กล้าหาญที่จะเดินไปในเส้นทางแตกต่าง อย่างมุ่งมั่นและทุ่มเทอุทิศตนเพื่อผู้อื่น เป็นตัวอย่างอันน่าภาคภูมิใจของผู้หญิงไทย ผู้มีหัวใจเปิดกว้าง พร้อมจะหลังรับพลังรักอย่างไม่รู้สิ้นสุด เพื่อผู้คนนับล้านที่ตกอยู่ในห้วงมืดได้มีโอกาสรอด



Copyright © 2010 by PTT Plc.



WONDER WOMEN หญิงแกร่งแห่งวงการ

จากการที่เราได้เห็นผู้หญิงในบทบาทผู้นำประเทศ ผู้นำองค์กร ตลอดจนได้เห็นผู้หญิงในสาขาอาชีพที่จำกัดแต่เฉพาะผู้ชายมาก่อน คงจะบอกได้ว่าบทบาทของผู้หญิงในทุกวันนี้มันมาได้ไกล และไปได้สวย ดังนั้นนิยามสาร happiness จึงแนะนำให้รู้จักกับผู้หญิงเก่งและแกร่งในแวดวงต่างๆ 3 คน ซึ่งจะมาบอกเล่าถึงบทบาทหน้าที่ในการทำงานของพวกเธอ ที่อ่านแล้วต้องยอมรับในความสามารถอย่างไร้ข้อกังขา



ดร.เมทินี พงษ์เวช

ผู้อำนวยการ
สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรี
ในพระอุปถัมภ์พระเจ้าวรวงศ์เธอ
พระองค์เจ้าโสมสวลี
พระวรราชาทินัดดามาตุ

POWER FOR WOMEN

งานของสมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรี ที่ดร.เมทินี พงษ์เวช ให้การดูแลอยู่ ประกอบด้วยหน่วยงานถึง 4 หน่วยงานด้วยกัน ได้แก่ บ้านพักฉุกเฉิน สำหรับผู้หญิงและเด็กที่ถูกทอดทิ้ง หรือมีปัญหาขาดที่พึ่งพิง บ้านเพื่อนใจวัยทีน สำหรับดูแลปัญหาเกี่ยวกับวัยรุ่น ศูนย์การศึกษาและฝึกอาชีพ เพื่อการพึ่งพาตนเอง และสถาบันวิจัยบทบาทหญิงชายและการพัฒนา ซึ่งทำงานเกี่ยวกับการรณรงค์เพื่อความเสมอภาคให้กับผู้หญิง ดร.เมทินีอธิบายต่อไปว่า “นอกจากงานของบ้านพักฉุกเฉิน ซึ่งเป็นงานสาธารณสุข และเป็นงานช่วยเหลือผู้หญิงและเด็กที่ประสบปัญหาแล้ว อีก 3 หน่วยงาน จะเป็นงานเชิงรุก เพื่อเสริมสร้างศักยภาพให้กับผู้หญิงและเยาวชน”

ดร.เมทินี เล่าถึงงานในความรับผิดชอบว่า “งานในด้านการจัดการเป็นงานที่ซับซ้อน เพราะปัญหาที่มีไม่ได้อยู่เฉพาะแต่กับตัวของคนที่ประสบปัญหา ยกตัวอย่างเรื่องเด็กท้อง เราก็จะไม่ได้ดูแลแต่เฉพาะเด็กที่ตั้งท้องเท่านั้น แต่เราต้องเจรจากับผู้ปกครองด้วยว่า เขาจะดูแลลูกและหลานที่จะเกิดมาอย่างไร อย่างในรายที่ติดเชื้อเอชไอวี ก็ไม่ได้เป็นเพียงแค่การดูแลหายาต้านไวรัสให้ เพราะยังมีปัญหาอื่นทับซ้อนอยู่อีก อย่างเช่นครอบครัวรังเกียจ สังคมรังเกียจ เราก็จะต้องช่วยดูแลปัญหาให้กับเขาด้วย ซึ่งมันส่งไม่่ง่ายเลย สำหรับงานบริหาร เราเป็นองค์กรสาธารณกุศล จึงต้องให้การช่วยเหลือ ซึ่งมักจะเป็นการช่วยเหลือต่อเนื่องยาวนาน และมีค่าใช้จ่ายต่อเนื่องไปด้วยในการดูแล อย่างผู้หญิงท้อง ก็ไม่ใช่คลอดแล้วจบกัน แต่เราจะทำอย่างไรให้เขามุ่งมั่นทำ ให้เขาดูแลตัวเองและลูกต่อไปได้ โดยที่เราก็ต้องดูแลบริหารจัดการองค์กรของเราให้อยู่ได้ด้วย”

นอกจากความซับซ้อนของงานแล้ว อุปสรรคของงานเพื่อสังคมของดร.เมทินี ก็มีอยู่ไม่น้อยเช่นกัน “เราเป็นเหมือนจิ๊กซอว์ ตัวเล็กๆ ในสังคม เราพึ่งพาประมาณ มีทรัพยากรที่จำกัด แต่เราคิดว่าในงานแบบนี้ องค์กรเอกชนอย่างเราจะลืกรกว่าภาครัฐ เพราะเราไม่มีเงินเยอะ ไม่มีกติกอะไรมา และเมื่อช่วยคนแล้ว เราก็พยายามช่วยไปจนสุดทาง” แต่ในบางครั้ง บางปัญหาที่มีเงินเยอะที่มากมายเสียจนเกินกำลังในการทำงาน ดร.เมทินีเล่าว่า “บางทีบางปัญหาที่ใหญ่เกินตัวของเรา ที่เราจะไปจัดการได้ เราก็ต้องพยายามตัดหรือบางที่ที่เรา “อิน” ไปกับปัญหามากไป เราก็ต้องพยายามดึงตัวเองออกมา พยายามบอกกับตัวเองว่าหลายปัญหาของเรามันเป็นปัญหาที่โครงสร้างเป็นปัญหาที่ระบบ เราทำเท่าที่เราจะทำได้ ได้แค่ไหนก็ต้องแค่นั้น ถือว่าเป็นสุดทางที่เราจะทำได้แล้ว”

แม้งานที่เธอทำจะเป็นงานที่ต้องรองรับกับปัญหาส่วนหนึ่งของสังคม ที่ดูเหมือนจะมีแต่ความทุกข์และความเครียด แต่ ดร.เมทินี บอกว่า รอยยิ้มและความสุขจากการได้ทำงานเพื่อสังคมนี้ ก็มีเช่นกัน “เราอยู่ในองค์กรที่มีส่วนทำให้ผู้หญิงคนหนึ่ง เด็กคนหนึ่ง หายใจได้คล่องขึ้น เราโชคดีที่เราได้เห็นความเปลี่ยนแปลงของคน จากที่เคยมีทุกข์หนัก ก็เบาลง มีทางออกในชีวิตมากขึ้นได้ จากการมีส่วนร่วมของเรา”





ศ.ดร.สุชนา ชวนิชย์

- อาจารย์ประจำภาควิชาวิทยาศาสตร์ทางทะเล คณะวิทยาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- นักวิทยาศาสตร์หญิงไทยคนแรก ที่ได้รับโอกาสไปทำงานวิจัยที่ขั้วโลกใต้

DISCOVERING ANTARCTICA

รศ.ดร.สุชนา เล่าถึงจุดเริ่มต้นในงานของเธอว่า เกิดจากการที่ทั้งคุณพ่อและคุณแม่เป็นนักวิทยาศาสตร์ ประกอบกับความประทับใจในความงามของท้องทะเลที่คุณพ่อและคุณแม่มักจะพาไปเที่ยวพักผ่อนในตอนเป็นเด็ก ทำให้เธอเลือกที่จะเป็นนักวิทยาศาสตร์ทางทะเล

แต่กว่าการจะเป็นนักวิทยาศาสตร์ทางทะเลของผู้หญิงคนหนึ่งนั้น ทำได้ไม่ถนัดนัก ด้วยเหตุผลที่ว่า “ผู้หญิงมาเรียนกันน้อย และบางที่เขาก็ไม่รับให้ผู้หญิงไปเรียนในสาขานี้ เพราะจะต้องออกไปพื้นที่ ไปเก็บตัวอย่างในทะเล ต้องนั่งเรือ ต้องดำน้ำ” และเมื่อได้เข้าไปเรียนแล้ว บททดสอบของความแกร่งของผู้หญิงก็มีอยู่ไม่น้อย “เราก็ต้องพิสูจน์ตัวเองอยู่เหมือนกันว่า ถึงเราเป็นผู้หญิง แต่เราก็ทำได้ อย่างเวลาลงเรือ เราก็ไม่ยอมทำตัวกินแรงคนอื่น ต้องพยายามทำทุกอย่างให้เหมือนกับผู้ชาย คนของทำอะไรก็ต้องทำด้วยตัวเองตั้งแต่ตอนเรียน ซึ่งจะไปแล้วก็ไปเหมือนกับมารฝึกตัวเองไปด้วย”

การได้รับเลือกให้ไปร่วมทำงานวิจัยที่ขั้วโลกใต้ กับคณะสำรวจ JARE-51 ที่สถานีวิจัยไซวาระ สถานีวิจัยในขั้วโลกใต้ของญี่ปุ่น ในช่วงปลายปีที่ผ่านมา ทำให้เธอได้โอกาสทำงานวิจัยที่เกี่ยวกับการศึกษาผลกระทบของการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศที่มีต่อสิ่งมีชีวิตและสิ่งแวดล้อม ในทวีปแอนตาร์กติกา “เมื่อเสนองานวิจัยและได้รับคัดเลือก ก็ต้องไปตรวจสุขภาพ เพราะถึงงานวิจัยผ่านแต่ร่างกายไม่ผ่านก็ไปไม่ได้ ถ้าร่างกายจิตใจไม่แข็งแรงไปแล้วก็จะเกิดปัญหาได้ เพราะนอกจากจะกลัวว่าถ้าคนป่วยเป็นโรค จะแพร่ไปติดนกเพนกวินได้ เราจะต้องมีร่างกายแข็งแรงเพราะต้องสู้กับสภาพอากาศ และเมื่อเดินทางไปแล้ว เราจะเดินทางกลับก่อนกำหนดไม่ได้ด้วย”

รศ.ดร.สุชนาเล่าถึงความประทับใจที่มีต่อสถานีวิจัย และ “ขั้วโลกใต้” ที่เธอได้พบว่า “นอกจากความบริสุทธิ์ของขั้วโลกใต้แล้ว ยังประทับใจการทำงานของคนญี่ปุ่น ที่ดูแลเรื่องความปลอดภัยดีมาก พอมีพายุหิมะการทำงานทุกอย่างจะหยุดหมดเลย ตลอดระยะเวลาการสำรวจกว่า 50 ปีของญี่ปุ่น มีคนเสียชีวิตเพียง 1 ราย ซึ่งถือว่าน้อยเมื่อเทียบกับที่อื่น แต่หนึ่งคนก็ถือว่ามากแล้วสำหรับเขาในแง่ของการทำงาน นอกจากนี้ การทำงานทุกอย่างของคนเท่าเทียมกัน ไม่ว่าจะอายุมาก อายุน้อย จะเป็นหญิงหรือชาย ทุกคนเท่าเทียมกันที่ขั้วโลกใต้ เพราะทุกคนต้องดูแลตัวเอง เวลาออกไปทำงานวิจัยต้องแบกของตัวเอง เมื่ออยู่ในสถานีวิจัยทุกคนจะมีเวรรับผิดชอบของตนเอง ไม่มีการเกี่ยงหรือการแบ่งแยกปฏิบัติส่วนหน้าที่”

แม้ว่าการทำงานอาจไม่สามารถลุล่วงได้ทุกอย่างตามใจปรารถนาทั้งหมด เนื่องจากข้อจำกัดธรรมชาติ อย่างพายุหิมะที่มีมากจนทำให้การทำงานออกไปชุดน้ำแข็ง เพื่อศึกษาพฤติกรรม เก็บตัวอย่าง สิ่งมีชีวิตตะกอนดิน เป็นไปด้วยความล่าช้ากว่าที่กำหนดวางแผนไว้ แต่จากผลงานที่ปรากฏออกมาก็บอกให้รู้ได้ว่า ผู้หญิงเราก็ทำได้ ดังที่ รศ.ดร.สุชนา ได้ทิ้งท้ายไว้เกี่ยวกับการทำงานของผู้หญิงว่า “ผู้หญิงเราสามารถเก่งได้ แกร่งได้ แต่ไม่ก้าวร้าว”





คุณพิชรินทร์ อ้วนเผือ

วิศวกรอากาศยาน ระดับ 4
 กองวางแผนการซ่อมบำรุง
 อากาศยาน ฝ่ายช่าง
 บริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน)



THE AIRCRAFT ENGINEER

คุณพิชรินทร์บอกเล่าถึงหน้าที่รับผิดชอบ ในตำแหน่งวิศวกรอากาศยานของเธอว่า “งานวางแผนการซ่อมบำรุงเป็นงานที่ต้องทำตลอด ไม่มีวันหยุด เลยเป็นงานที่ต้องทำเป็นกะ วันหนึ่งต้องทำงาน 6 โมงเช้า ถึง 1 ทุ่ม อีกวันหนึ่ง ต้องทำ 6 โมงเย็น ถึง 7 โมงเช้า ทำสองวัน หยุดสองวัน”

“งานในความรับผิดชอบคือ ดูแลเรื่องการวางแผนการบิน จะบินไปที่ไหน และวางแผนจัดตารางการซ่อมบำรุง จัดตารางทำความสะอาด และดูว่าแต่ละสถานีหรือสนามบินที่เครื่องบินจะต้องบินไปมีความพร้อมแค่ไหน ในการที่เราจะเอาเครื่องไปลง เรียกว่ามาถึงที่ทำงานก็ต้องเช็คดูก่อนเลยว่า เครื่องบินลำไหน เป็นอย่างไร บินไปไหน หรือจอดอยู่ ต้องดูสภาพอากาศ และต้องรู้จักเครื่องบินทุกรุ่น เพราะเราต้องรู้ว่าเครื่องบินรุ่นไหน ไปได้ไกลแค่ไหน เหมาะจะไปสถานีไหนได้บ้าง และต้องรู้ถึงสภาพความพร้อม และสถานการณ์ของสถานีที่เครื่องบินจะไปลงเป็นอย่างไร มีพายุหรือเปล่า” นอกจากนี้ยังต้องดูความเหมาะสมระหว่างเครื่องบิน และสนามบินด้วย “เพราะสนามบินบางที่อาจไม่สามารถเช็คเครื่องบินได้ทุกรุ่น ทุกแบบ บางครั้งเราก็ต้องจัดให้มีช่างประจำเครื่องบินไปด้วย คือทำงานให้เครื่องบินมีความพร้อมที่สุด สามารถบินได้ตามเวลาที่กำหนด และมีความปลอดภัยถูกต้องตามกฎหมายการบินต่างๆ”

ถึงแม้จะเป็นงานที่จะต้องทำอย่างเป็นระบบ ให้ครบและถูกต้องตามหลักขั้นตอน แต่งานของพิชรินทร์ก็แตกต่างกันออกไปตามแต่สถานการณ์แล้วแต่เหตุการณ์เฉพาะหน้า “แต่ละวันจะมีปัญหาในงานมาให้เราแก้ไขที่ต่างกันออกไป เช่น ถ้าเครื่องเสียออกไม่ได้เราจะทำอย่างไร หรือตอนที่มิโรคซาร์ส มีไข้หวัด 2009 ระบาด เราก็ต้องหาวิธีการฆ่าเชื้อ หาน้ำยาฆ่าเชื้อ ให้ผู้โดยสารมั่นใจได้ว่าเครื่องบินของเราปลอดภัย หรือล่าสุดนี้ที่มีปัญหาภูเขาไฟที่ไอซ์แลนด์ เราก็ต้องตามสถานการณ์ตลอดเวลาว่าเครื่องบินของเราจะทำการบินได้หรือยัง และจากการที่ต้องหยุดบินหลายไฟลท์ ทำให้มีผู้โดยสารตกค้างมาก เราก็ต้องจัดตารางเอาเครื่องบินไปรับผู้โดยสารให้กลับมาได้อย่างปลอดภัย”

ในหน่วยงานที่มีผู้หญิงทำงานเป็นส่วนน้อย แต่คุณพิชรินทร์บอกว่า ความเป็นผู้หญิงก็ไม่ได้เป็นอุปสรรคต่อการทำงานของเธอแต่อย่างใด “ทุกวันนี้โอกาสในการทำงานเปิดกว้างขึ้นมากสำหรับผู้หญิง เรามีโอกาสในงาน มีการฝึกงานเท่ากันกับผู้ชาย ผู้หญิงเราทำงานได้มากกว่าที่คิด อย่าไปกลัวอย่าคิดไปเองว่าเราทำไม่ได้ บางทีการได้ยินมาหรือฟังคนอื่น ทำให้เรากลัวสิ่งที่เรายังไม่เห็นหรือไม่เคยเห็น อย่างการทำงาน อยากรทำอะไร ให้ลองทำเลย เวลามีปัญหาเราก็ค่อยๆ แก้ปัญหาไป แล้วเราก็จะรู้ว่าบางทีปัญหามันก็ไม่ได้ยาก แล้วมันก็จะสำเร็จ”



ไอเอซิสแห่ง “ธรรม” ใจกลางกรุง

ท่ามกลางความวุ่นวายในสังคมเมืองใหญ่อย่างกรุงกบพมหานคร หลายคนกำลังแสวงหาหนทางที่จะช่วยย้่าหลุดพ้นจากความตึงเครียดในแต่ละวันได้ บางคนพึ่งพาความสุขจากการเดินช้อปปิ้ง ดูหนังสังสรรค์กับเพื่อนฝูง แต่นั่นอาจจะเป็นหนทางแห่งความสงบสุขในจิตใจในวาระะสั้นๆ

“ธรรมะ” ดูเหมือนจะเป็นคำตอบของใครหลายคน นั่นจึงทำให้ทุกวันนี้มีคนพาตัวเองเข้ามาสู่เส้นทางแห่งความสงบแห่งธรรมมากขึ้นเรื่อยๆ และสถานที่ที่จะเป็นเสมือนสะพานเชื่อมโยงไปสู่การเข้าถึงความสงบสุขนั้นก็ได้รับความสำคัญมากยิ่งขึ้น เช่นเดียวกับ “หอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ” หรือสวนโมกข์ กรุงเทพฯ สถานที่ที่เปรียบเสมือนไอเอซิสแห่งธรรมใจกลางกรุง

ท่ามกลางบรรยากาศที่แวดล้อมด้วยธรรมชาติภายในสวนวชิรเบญจทัศ หรือสวนรถไฟ อุทยานจตุจักร กรุงเทพฯ มีสิ่งปลูกสร้างที่พระนักคิด นักเทศน์ท่านหนึ่ง คือ ท่าน ว.วชิรเมธี ได้เคยกล่าวว่าเป็นพารากอนธรรมะ เพราะ “หอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ” ไม่เพียงทำหน้าที่เก็บรักษา อนุรักษ์ศึกษาค้นคว้า และเผยแพร่ผลงานของท่านพุทธทาส อันเป็นมรดกทางปัญญาอันยิ่งใหญ่เท่านั้น แต่ยังเป็นสถานที่ที่เปิด

โอกาสให้ประชาชนทั่วไปสามารถเข้าถึงหัวใจของศาสนา ด้วยการ “ชิม นิพพาน” หรือชิมความเย็นในใจและในกายตนเองให้เข้าใจ ผ่านการบริหารจิตใจให้สงบ นพ.ปัญญา พงษ์พานิช กรรมการและเลขานุการ คณะกรรมการมูลนิธิหอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ เล่าความเป็นมาของสถานที่แห่งนี้ว่า

“สาเหตุที่เลือกสร้างหอจดหมายเหตุฯ ขึ้นภายในสวนวชิรเบญจทัศ เพราะมองเห็นว่าเป็นสถานที่พักผ่อนหย่อนใจของครอบครัว มีผู้คนมาออกกำลังกายกัน เมื่อมาบริหารกายแล้วก็จะได้มาบริหารใจกันด้วย นอกจากนี้การมาเป็นครอบครัวก็ทำให้ทุกคนในครอบครัวได้มีโอกาสเข้ามาสัมผัสธรรมะพร้อมๆ กัน อีกเหตุผลหนึ่งคือ สวนวชิรเบญจทัศตั้งอยู่ใจกลางเมือง สามารถเดินทางได้สะดวกสบาย จึงคิดว่าจะทำให้คนกรุงเทพฯ สามารถเข้าถึงสถานที่แห่งธรรมได้โดยง่ายขึ้น”

แนวคิดหลักของหอจดหมายเหตุฯ คือ Spiritual Edutainment Center & Spiritual Fitness เป็นการนำสวนโมกข์เข้าหาสาธารณชน เป็นศูนย์กลางธรรมะในกรุงเทพฯ ที่สมบูรณ์แบบ เป็นแหล่งเรียนรู้ทางศาสนธรรม และเป็นโรงมหรสพทางวิญญาณที่เป็นประโยชน์ต่อการค้นคว้าวิจัยผลงานของท่านพุทธทาสทั้งหมด

แนวคิดดังกล่าวจึงสะท้อนผ่านการออกแบบตัวอาคารที่เน้นความเรียบง่าย ใช้สีที่เป็นธรรมชาติของวัสดุ และไม่มีสิ่งแปลกปลอมกับอาคาร มีบรรยากาศสงบเรียบง่ายและเย็นสบาย โดยยึดรูปแบบของโรงมหรสพทางวิญญาณที่สวนโมกขพลาราม จ.สุราษฎร์ธานี มาสร้างตัวอาคาร หอจดหมายเหตุฯ แบ่งเป็น 3 ชั้น ชั้นล่างสุดมีลักษณะโล่งกว้าง สำหรับนั่งสมาธิ ปฏิบัติธรรม

ที่มองออกไปเห็นสระมะพร้าวนาฬิกา อันเป็นสัญลักษณ์แห่งการก้าวสู่นิพพานที่แท้จริง พื้นที่โล่งกว้างนี้ยังถูกจัดเตรียมไว้สำหรับกิจกรรมทางธรรมที่จะมีอย่างต่อเนื่อง

นอกจากนี้ยังมีลานหินโค้งที่จัดแสดงรูปปฏิมากรรมพระโพธิสัตว์อวโลกิเตศวร และภาพแกะสลักนูนต่ำ แสดงพระพุทธรูปประวัติที่จำลองมาจากสวนโมกข์ ห้องสมุดหนังสือธรรมะให้บริการยืมและคืนคว่ำ ทำสำเนาไปใช้ในงานศึกษาวิจัย รวมถึงจำหน่ายหนังสือธรรมะที่มีคุณภาพมากมาย

บนชั้นสองมีการนำเสนอภาพปริศนาธรรม ศูนย์ปฏิบัติธรรม อบรม สัมมนา และโรงมหรสพทางวิญญาณเพื่อนิพพานซิมลอง มีภาพยนตร์จอโค้งฉายหนังให้คนดูขบคิด เพื่อปฏิบัติมุ่งสู่นิพพาน โดยภาพยนตร์เรื่องแรกที่จะนำมาฉายนั้น สร้างโดยเป็นเอก รัตนเรือง ผู้กำกับภาพยนตร์ชื่อดัง

สำหรับชั้นที่สาม ถือเป็นหัวใจของหอจดหมายเหตุฯ เป็นชุมชนปัญญาพุทธทาส เพราะเป็นห้องเก็บรวบรวมเอกสารต้นฉบับ ผลงานการศึกษาค้นคว้าและสื่อธรรมะของท่านพุทธทาสที่มีเกือบ 30,000 รายการ โดยจัดสร้างเป็นห้องปรับอากาศ เพื่อไม่ให้หนังสือหรือเอกสารต่างๆ ได้รับความเสียหาย และมีส่วนของสำนักงานอยู่บนชั้นนี้

“หอจดหมายเหตุฯ แห่งนี้ถือเป็นมิติใหม่ของการสร้างศาสนอาคาร ที่ก้าวข้ามการสร้างโบสถ์ วิหารและเจดีย์ แต่เน้นให้เกิดประโยชน์ต่อการเผยแผ่ทางธรรมเป็นหลัก” นพ.บัญชา กล่าว

ในการก่อสร้างหอจดหมายเหตุพุทธทาสฯ นั้น ปตท. ได้มีส่วนร่วมสนับสนุนงบประมาณในการก่อสร้าง เช่นเดียวกับองค์กรต่างๆ และบุคคลที่เล็งเห็นความสำคัญอีกมากมาย ซึ่ง นพ.บัญชา กล่าวว่า

“ปตท. เป็นองค์กรที่ขับเคลื่อนประเทศด้วยพลังงาน เมื่อมองเห็นความสำคัญของการขับเคลื่อนคนและสังคมด้วยพลังแห่งธรรม จึงเป็นสิ่งที่น่าภาคภูมิใจเป็นอย่างยิ่ง”



นพ.บัญชา พงษ์พานิช
กรรมการและเลขานุการ คณะกรรมการมูลนิธิหอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ



ผู้ที่สนใจอยากเป็นส่วนร่วมในการขับเคลื่อนตนเองด้วยพลังแห่งธรรม สามารถแวะไปสัมผัสบรรยากาศ หรือเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ภายในหอจดหมายเหตุฯ ได้ ซึ่งจะมีกิจกรรมที่น่าสนใจตลอดทั้งปี ทั้งการปฏิบัติธรรม ตักบาตรร่วมกัน การบรรยายธรรมจากพระนักปราชญ์ นักเทศน์หลายท่าน กิจกรรมโยคะในสวนธรรม สอนสมาธิภาวนาอานาปานสติ ธรรมะในสวน ตักบาตรเดือนเกิด ค่ายครอบครัวธรรมะ และอื่นๆ อีกมากมาย หรือถ้าหากต้องการเข้าร่วมเป็นอาสาสมัคร สนับสนุน กิจกรรมด้านต่างๆ หรือสมทบทุนการดำเนินการของหอจดหมายเหตุฯ ก็สามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ โทร.0-2936-2800 หรือเว็บไซต์ www.bia.or.th

“หอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ” หรือ สวนโมกข์ กรุงเทพฯ แห่งนี้ จึงเป็นทั้งแหล่งเรียนรู้ที่ยิ่งใหญ่ของคนที่ศรัทธาหลักธรรมคำสอนของท่านพุทธทาส และเป็นสถานที่สำหรับแสวงหาความสงบสุขทางจิตใจ เพื่อให้ชีวิตที่เต็มไปด้วยความวุ่นวายและแห่งแสงในทางโลกได้หยุดพัก เติมพลังใจ และความชุ่มชื้นทางจิตวิญญาณ อันนำไปสู่ความเข้าใจในชีวิตได้มากขึ้น



Copyright © 2010 by PTT Pico.

จับกระแสไอที

ยุคที่เทคโนโลยีและการสื่อสารเป็นหนึ่งในเดียวกับลมหายใจเข้าออก เช่นทุกวันนี้ ความฉับไว รู้ลึก และรู้จริง จะช่วยให้อาธุรกิจท่านสามารถหยิบเอาข่าวสารและวิชาการไอทีมาใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด มาจับตากระแสความเคลื่อนไหวในโลกไอที โดยเฉพาะกรณีการใช้คลื่นความถี่ 3G ว่ามีข้อดีอย่างไร กับ ท่านจตุติ ไกรฤกษ์ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร จะมาเฉลยคำตอบให้ได้ทราบกัน

หลังจากที่ท่านรัฐมนตรี จตุติ ไกรฤกษ์ ได้เข้ารับตำแหน่งรัฐมนตรีว่าการกระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร เป็นช่วงที่งานไอทีกำลังบูมสุดขีด มีหน้าซ้ายยังเป็นกระทรวงฯ ที่ถูกจับตามองเป็นพิเศษ จากกรณีของการเปิดประมูลคลื่นความถี่ 3G ดังนั้นจึงเป็นหน้าที่รับผิดชอบของท่านรัฐมนตรีฯ ที่ต้องทุ่มเทให้กับการทำงานอย่างมาก จนแทบไม่มีเวลาพักผ่อน แม้ท่านรัฐมนตรีฯ จะมีความถนัดในเรื่องจัดทำงบประมาณรายจ่ายฯ ช่วยดูแลงานให้กับสำนักงบประมาณฯ เป็นหลัก ปัจจุบันท่านรัฐมนตรีฯ เข้ามากำกับดูแลงานให้กับทางรัฐบาล ในฐานะรัฐมนตรีว่าการกระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร

เมื่อถามถึงนโยบายการทำงานของกระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร ท่านรัฐมนตรีฯ ตอบว่า “เมื่อเข้ามาผมก็พยายามหาคนเก่งและคนดี มาช่วยรัฐบาลทำงาน และได้ทีมที่ปรึกษา เป็นนักวิชาการที่ไม่มีผลประโยชน์ทับซ้อนและทำงานเพื่อประเทศจริงๆ โดยได้ทีมงานของ ดร.รอม หิรัญพฤกษ์ และทีมงานของ ดร.โกศล เพ็ชรสุวรรณ แล้วมีคนทีเก่งเฉพาะทางเข้ามาเสริมช่วยงานของกระทรวงฯ อีก 50 - 60 คน ถือว่า ผมเป็นช่องทางหนึ่งที่น่าความเก่ง ความรู้ของคนเหล่านี้ทำให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อราชการ เพื่อใช้ในการตัดสินใจของประเทศ ผมได้รับนโยบายจากรัฐบาลให้ทำหน้าที่ดูแลและรับผิดชอบ แต่เป็นเพราะเวลาที่สั้นมากและผมไม่ใช่คนเก่ง แต่โชคดีที่มีนโยบายที่ดีและมีแผนแม่บทที่ดี ผมก็ต้องทำตามนโยบายของรัฐบาล ผมแค่เป็นผู้จัดการ เป็นผู้บริหารงาน คือ ต้องนำไอเดียมาแปรให้เป็นภาคปฏิบัติ จะทำอย่างไรให้งานกระชับที่สุด เร็วที่สุด ประหยัดและคุ้มค่าที่สุด แล้วเกิดประโยชน์กับประชาชนมากที่สุด”

การใช้งานระบบสื่อสารโทรคมนาคมของประเทศ ณ เวลานี้ กำลังอยู่ที่ระบบการใช้งานคลื่นความถี่ 2G แต่ก็เป็นที่ทราบกันดีว่า มีระบบ



“จุดเด่นของคลื่นความถี่ 3G ก็คือ สามารถส่งข้อมูลภาพและเสียงไปด้วยกันได้ดี จึงเพิ่มทางเลือกในชีวิตประจำวัน”

สื่อสารโทรคมนาคมที่ทันสมัยกว่า คือ คลื่นความถี่ 3G ซึ่งเป็นที่คาดการณ์กันว่า จะมีการเปิดใช้งานอย่างกว้างขวางต่อไปในอนาคต เนื่องจากทุกวันนี้เทคโนโลยีที่รองรับคลื่นความถี่ 2G ที่ใช้กันอยู่ ยังไม่สามารถสนองตอบไลฟ์สไตล์การใช้งานของผู้คนที่ต้องการความหลากหลาย และซับซ้อนมากขึ้นได้ รวมทั้งขนาดความจุที่ใหญ่มากขึ้น แม้ว่าฝ่ายผู้ให้บริการมุ่งที่จะพัฒนารูปแบบมัลติมีเดียต่างๆ เช่น ดูนั่ง ฟังเพลง นำเสนอข่าวสาร กราฟฟิกต่างๆ อย่างเต็มที่แค่ไหนก็ตาม แต่บางอย่างบริการของเน็ตเวิร์คยังไม่สามารถรองรับได้ การใช้งานภายใต้คลื่นความถี่ 2G จึงทำได้ในระดับหนึ่งเท่านั้น ยังไม่สามารถตอบสนองไลฟ์สไตล์การใช้ชีวิตของกลุ่มคนรุ่นใหม่ได้ เพราะการสื่อสารปัจจุบันก้าวหน้าเร็วมาก ไม่ได้หยุดนิ่งอยู่กับที่ แต่มักควบคู่ไปกับการเดินทาง ทำงาน หรือท่องเที่ยว เป็นความต้องการที่จะเข้าถึงข่าวสารข้อมูล จนถึงความบันเทิงอย่างไม่จำกัดเวลาและสถานที่ ซึ่งระบบและอุปกรณ์สื่อสารที่สามารถเชื่อมต่อเข้าสู่คลื่นความถี่ 3G จะช่วยเพิ่มขีดความสามารถในการเข้าถึงข้อมูลได้อย่างง่ายดายและราบรื่นยิ่งขึ้น จุดเด่นของคลื่นความถี่ 3G ก็คือ สามารถส่งข้อมูลภาพและเสียงไปด้วยกันได้ดี จึงเพิ่มทางเลือกในชีวิตประจำวัน เช่น การตรวจรักษาอาการทางการแพทย์เบื้องต้นในระบบทางไกล (Remote Medical service) การชมภาพยนตร์ รายการโทรทัศน์ตามต้องการ (Video on demand) ติดตามเฝ้าระวังภัยในสถานที่ต่างๆ (Online-monitoring) ติดต่อสื่อสารภายในเฉพาะกลุ่ม (Web community online) แม้แต่เกมออนไลน์ หรืออัฟโพลด์วิดีโอคลิป ก็ใช้เวลาเพียงสั้นๆ ในขณะที่การใช้งานขององค์กรก็สามารถติดต่อสื่อสารระหว่างองค์กรได้สะดวกรวดเร็วยิ่งขึ้น เช่น การประชุมทางไกลผ่านโทรศัพท์เคลื่อนที่ (Teleconference, Video Conference) รวมทั้งส่งไฟล์ขนาดใหญ่ ที่สามารถเปิดอ่านได้บนมือถือ เป็นต้น

ทั้งนี้หากว่าโครงการคลื่นความถี่ 3G เดินหน้าต่อไปโดยไม่สะดุดอยู่กับที่ สิ่งประเทศไทยจะได้รับ คือ ระบบการสื่อสารที่รวดเร็ว ทันสมัย และการถ่ายโอนข้อมูลได้สะดวกยิ่งขึ้น เพราะคลื่นความถี่ 3G จะเน้นที่ระบบ Data Transfer ทุกวันนี้ได้เปิดทดลองให้บริการคลื่นความถี่ 3G แล้วในเขตกรุงเทพฯ แต่ยังไม่เปิดใช้ในเชิงพาณิชย์ รวมทั้งการขยายเครือข่ายไปในต่างจังหวัด ซึ่งหากเกิดขึ้นได้ก็จะช่วยพัฒนาให้ระบบบรอดแบนด์

หรือทางด่วนข้อมูลทั้งไร้สายและพื้นฐานของประเทศสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ท่านรัฐมนตรีฯ ได้อธิบายข้อดีของการเปิดใช้คลื่นความถี่ 3G ว่า “ขณะที่คนที่จะมาใช้ 3G คือ คนที่ใช้ทางด่วนข้อมูล เช่น สื่อสารมวลชน นักธุรกิจ นักลงทุน จำนวน 15% ของประเทศ ซึ่งมีจำนวนประมาณ 9 ล้านคน ในขณะที่บางคนยังไม่ได้ใช้ แต่ว่าคนที่จะได้ประโยชน์ก็เกือบคนประเทศ ตามสถานอนามัยที่ให้บริการคนไทย 45 ล้านคน 15,000 แห่งก็ได้ประโยชน์จากการทำ e-health ก็คือ hi-speed internet สามารถทำให้หมอคุยกับคนไข้ได้ คนไข้มีปัญหาอะไรก็สามารถปรึกษาหมอได้ตลอดเวลา อย่างนี้เป็นต้น อย่าง e-education เด็กจำนวน 12 ล้านคนก็ได้ประโยชน์ โดยรัฐบาลจะต้องออกค่าใช้จ่ายสำหรับโครงการทั้งหลายตรงนี้ ส่วนเอกชนที่ใช้ประโยชน์จริงๆ มีเพียง 15% เท่านั้น ส่วนคนที่ใช้ 2G อยู่ขณะนี้ อาจจะต้องเปลี่ยนเป็น 3G ถ้าคุณต้องการใช้โทรศัพท์แบบใช้เสียงอย่างเดียว ก็ไม่มีปัญหา แต่อีกหน่อยคุณก็จะไม่สามารถโอนเงินผ่านมือถือได้ คุณต้องเปลี่ยนเครื่องโทรศัพท์ แต่ก็ยังมีทางเลือกให้ใช้โทรศัพท์บ้าน ถ้าอีกหน่อยโทรศัพท์บ้านก็จะเป็นทางด่วนข้อมูลเหมือนกัน เพราะไฟเบอร์ออฟติกของทีโอทีก็มีระบบนี้”

อย่างไรก็ตาม แม้ว่าการเร่งผลักดันให้เกิดคลื่นความถี่ 3G โดย กทช. หรือคณะกรรมการกิจการโทรคมนาคมแห่งชาติ ไม่อาจเกิดขึ้นโดยเร็ว แต่ยังมีทางออกที่ทางกระทรวงฯ เตรียมไว้รองรับ คือ พิจารณายกระดับการให้สัมปทานโทรศัพท์มือถือ 2G เป็น 3G ด้วยการขยายเวลาสัมปทานให้ผู้ประกอบการรายเดิมออกไป เป็นการต่ออายุจากคลื่นความถี่เดิมขึ้นมาใช้งาน แต่ต้องขยายเครือข่ายให้ครอบคลุมมากขึ้น ส่วนในอนาคตขั้นต่อไป อาจ অপเกรดการใช้งานไปสู่เทคโนโลยีที่อัปเดตกว่า และคลื่นความถี่ใหม่ที่กำลังจะเข้ามาในบ้านเรา “ก็คือคลื่นความถี่ 4G ก็จะมีเร็วกว่า จริงๆ แล้วการลงทุนก็ถูกกว่า แต่ปัญหาคือ ยังไม่มีผู้ผลิตโทรศัพท์ในราคาถูกให้คนได้ใช้ ในระบบทั้งหมด ทุกอย่างต้องเปลี่ยน ถ้าเป็นไปได้ ผมอยากจะให้ใช้ 4G กันด้วยซ้ำ ไม่จำเป็นต้องใช้ 3G แต่ผู้ประกอบการมีเครือข่ายเดิมของเขาอยู่แล้ว เขาก็ต้องใช้เครือข่ายเดิมที่มีอยู่ให้เป็นประโยชน์ในเชิงพาณิชย์ให้มากที่สุด คือ ไม่ต้องลงทุนใหม่ ปรับนิดเดียวก็ทำได้แล้ว”

เมื่อถามถึงการเปรียบเทียบกับประเทศที่เป็นผู้นำด้านไอทีเวลานี้ประเทศไทยอยู่ในอันดับที่เท่าไร “ห่างเยอะครับ เราอยู่ในอันดับ 70 กว่า อันดับหนึ่งตอนนี้จะเป็นสวีเดน นอร์เวย์ เพราะระบบฐานการศึกษาเขาดี อย่างญี่ปุ่นเขาก็ดีกว่าเราเยอะ น่าจะอยู่ในอันดับต้นๆ ประมาณอันดับที่ 15 แต่ถ้าเทียบภูมิภาคเอเชียอาคเนย์ด้วยกัน เรายังดีกว่าอีกหลายประเทศ แต่เรายังตามหลังประเทศสิงคโปร์และประเทศมาเลเซีย เรา

เคยบอกไปพร้อมๆ กับประเทศมาเลเซียว่า จะทำ e-commerce e-government หรือ ธุรกรรมอิเล็กทรอนิกส์ หรือเรียกว่ารัฐบาลอิเล็กทรอนิกส์ เมื่อ 8 ปีที่แล้ว แต่เวลานี้ประเทศมาเลเซีย เขาทำไปแล้ว แต่เรายังไม่ได้เริ่มเลย”

ท่านรัฐมนตรีฯ บอกกับเราเพิ่มเติมว่า ได้มองทางออกของปัญหาไว้แล้ว ส่วนเรื่องหลักๆ ที่เป็นเรื่องด่วนและกำลังเร่งแก้ไขคือ “ไอทียังต้องโตไปอีกเยอะ แต่โอกาสที่คนเข้าถึงนั้นน้อยมาก ขณะนี้สิ่งที่ทำได้ก็คือ ตกลงร่วมมือกับกระทรวงศึกษาธิการ เนื่องจากคนที่จบหลักสูตรคอมพิวเตอร์ จบมาแล้ว หางานทำยาก ก็ให้มหาวิทยาลัยปรับหลักสูตรใหม่ ระหว่างที่เรียนปี 3 ปี 4 ก็ควรจะสอบ Microsoft Certificate ให้ได้ สอบ ICT Certificate ให้ได้ ออกมาแล้วทำงานได้เลย ไม่ต้องไปฝึกงานที่ไหน นี่คือนโยบายที่ดีสำหรับการเพิ่มคุณภาพบุคลากรทางด้านไอทีให้ดียิ่งขึ้น อันที่สองก็คือ ร่วมงานกับมหาวิทยาลัยราชภัฏที่มีความพร้อมทางด้านอาจารย์ไอที เริ่มจากชั้นมัธยมก่อน แล้วตามมาด้วยชั้นประถม ก็ต้องใช้เวลา 2 ปี กว่าโครงการนี้จะเสร็จ อันที่สามก็คือ ร่วมงานกับวิทยาลัยเทคนิคและวิทยาลัยอาชีวศึกษา และกรมพัฒนา



“ ก็คือคลื่นความถี่ 4G ก็จะมีเร็วกว่า จริงๆ แล้วการลงทุน ก็ถูกกว่า แต่ปัญหาคือ ยังไม่มีผู้ผลิตโทรศัพท์ในราคาถูก ให้คนได้ใช้ในระบบทั้งหมด ทุกอย่างต้องเปลี่ยน ถ้าเป็นไปได้ ผมอยากจะให้ใช้ 4G ด้วยซ้ำ ไม่ต้องจำเป็นต้องใช้ 3G ”

ฝีมือแรงงาน คนที่เรียนปวช. ปวส. ให้มาเป็นช่างซ่อมคอมพิวเตอร์ ช่างซ่อมระบบ ก็จะมีบุคลากรเพิ่มขึ้นในอนาคตอย่างพอเพียง แล้วตอนนี้ที่ดำเนินการอยู่ก็คือ เสนอให้เอกชนได้มาเช่าเครือข่ายที่มีอยู่ โดยไม่ต้องลงทุนซ้ำซ้อน ประหยัดเงิน ประหยัดเวลา ให้มีทางด่วนข้อมูลที่ขยายออกไป ถ้าทำได้ ก็เท่ากับขยายเครือข่ายไปอีกสี่เท่า โดยไม่ต้องลงทุนแม้แต่บาทเดียว”

เกี่ยวกับความปลอดภัยในการใช้งานไอทีปัจจุบัน ซึ่งทุกวันนี้มีการแพร่ระบาดของแก๊งค์ต้มตุ๋น ตลอดจนแก๊งค์ลักลอบขโมยข้อมูลทางอินเทอร์เน็ต ที่ทำกันเป็นขบวนการข้ามชาติ แก๊งค์มีเครือข่ายโยงใยไปได้ทั่วโลก อีกต่างหาก หรือแม้แต่การกดเงินหน้าตู้เอทีเอ็มก็อาจทำให้สูญเสียชีวิตในบัญชีได้ ทำให้หลายๆ คนนี้กลัวหัวใจ ไม่อยากกดเงินผ่านเอทีเอ็ม หรือทำธุรกรรมการเงินผ่านทางอินเทอร์เน็ต เพราะแม้จะสะดวกรวดเร็วกว่าก็จริง แต่หลายคนก็ไม่อยากเสี่ยงกับการถูกขโมยข้อมูล จนต้องสูญเสียทรัพย์สิน หรือใครที่เคยโดนมาแล้วก็เข็ดขยาดไม่อยากใช้บริการอีกต่อไป กลายเป็นอุปสรรคที่เป็นตัวถ่วงความก้าวหน้าของประเทศที่กำลังเร่งให้รอดหน้าโดยเร็ว ซึ่งปัญหานี้มีการจัดเตรียมความพร้อมให้ผู้ให้บริการมั่นใจในความปลอดภัยได้มากน้อยแค่ไหน ท่านรัฐมนตรีฯ ยืนยันว่า “ตอนนี้เรากำลังจะมีระบบ Cyber National Security ก็จะทำให้มีการขโมยข้อมูลกันยากมากขึ้น แต่ก็ยังเป็นสิ่งที่ต้องคอยๆ พัฒนาขึ้นไป จากที่เคยทำกัน 24 ชั่วโมง ก็ให้มีเวลาจำกัด เมื่อมีการทำแล้วผู้มีหน้าที่รับผิดชอบต้องตามจับผู้ทำผิดให้ได้ จะเน้นเรื่องการป้องกันให้มากขึ้น ขณะนี้มี call center เกือบที่มาจากนอกประเทศ อย่างในจีน ไนจีเรีย ตั้งเว็บปลอมเพื่อหลอกเอาเงิน เพราะฉะนั้นระบบความปลอดภัยตรงนี้ ก็เป็นสิ่งที่ต้องเร่งทำขึ้นมา แล้วก็เรื่องของโรงพยาบาลของรัฐที่ยังไม่มีระบบแบ็คอัพข้อมูลของคนไข้ ถ้าข้อมูลหายไป หมอจะไม่รู้เลยว่าคนไข้แพ้ยอะไร เป็นอะไรมารักษาอย่างไร ก็ต้องลองผิดลองถูกกันไป เพราะฉะนั้นจำเป็นมากที่ต้องมีระบบแบ็คอัพของรัฐไว้ 2-3 แห่ง ขณะนี้ก็เพิ่มสายไฟเบอร์ออฟติกที่ออกไปต่างประเทศ ปกติแล้วมีเส้นทางเดียว ก็เพิ่มให้เป็น 3 เส้นทาง ผ่านภูเก็ต ผ่านพม่าออกไปอินเดีย ถ้ามลไป 2 สายก็ยังมียีก 2 สายสำรอง แล้วตอนนี้ถ้าใครมีปัญหาเรื่องเรียน ก็ให้ส่งเข้าไปที่yeswecan5555@gmail.com”

สุดท้ายนี้ท่านรัฐมนตรีฯ เล่าว่าเป็นไอเดียทำตามอย่างประธานาธิบดีสหรัฐฯ บารัค โอบามา ซึ่งก็มีเรื่องร้องเรียนเข้ามาเป็นจำนวนมาก และก็ส่งต่อไปให้ที่ปรึกษา อันไหนเป็นเรื่องร้องทุกข์และทุจริตก็ส่งไป และตามทำให้แล้วก็อีเมลตอบกลับไป สิ่งที่เป็นความหวังที่รัฐมนตรีฯ ท่านนี้วาดหวังไว้ก็คือ “ผมคิดว่าวันนี้แค่ให้มีรอดแบบเน็ตเวิร์ค ครอบคลุมได้ทุกตำบล แล้วก็ 80% ของหมู่บ้านในประเทศไทย ภายใน 2 ปี ก็ถือว่าดีแล้ว

อย่างสมมติว่ามี 80,000 หมู่บ้าน ได้สัก 65,000 หมู่บ้าน ก็พอใจแล้ว อีกอย่างหนึ่งก็คือ อยากเห็นไอทีเป็นประโยชน์ต่อชีวิตประจำวันของคน ไม่ใช่แค่คนทำงานธุรกิจ หรือนิสิต นักศึกษา แต่ทุกคนมีส่วนร่วมได้ ประโยชน์เหมือนกัน คนค้าขายมหาศาลต้นทุนถูก คือ อีคอมเมิร์ซ อย่างเคยต้องเปิดร้านเล็กๆ วันนี้สามารถนำของไปโพสต์ไว้ในอินเทอร์เน็ต สามารถขายของออนไลน์ได้ 24 ชั่วโมง 365 วัน ต้นทุนต่ำมาก อันนี้ก็กำลังจะเกิดขึ้น และรัฐบาลอิเล็กทรอนิกส์ที่ให้บริการประชาชนก็กำลังจะเกิดขึ้นเช่นกัน เช่น จะขอทะเบียนบ้าน พอมีกฎหมายมีระเบียบมารองรับ ก็เข้าอินเทอร์เน็ต ป้อนรหัสบัตรประชาชน พิมพ์ทะเบียนบ้านออกจากปรี้นเตอร์ได้เอง จะทำบัตรอะไร ย้ายที่อยู่ หรืออยากจะขอหนังสือบัตรคนธสันธิ ก็ไม่จำเป็นต้องไปขอเอาที่กระทรวงพาณิชย์อีกแล้ว ทุกอย่างสั้นหมด เร็วหมด แจ้งของหายก็ไม่ต้องไปถึงโรงพัก จ่ายค่าน้ำ ค่าไฟฟ้า ค่าเทอมก็ทำได้หมด อีกเรื่องหนึ่งที่ผมกำลังทำคือ ธนาคารคนจน ที่ให้คนจนมีวงเงิน สามารถกู้เงินได้ไม่เกินคนละหมื่นบาท ค่าประกันกันเอง 6 คน ตั้งเป้าไว้ว่าจะให้ท่านนายกรัฐมนตรี มอบเป็นของขวัญคนจนภายในมกราคมที่จะถึงนี้”

เราวกกลับมาเข้าเรื่องเบาๆ กันบ้าง เมื่อถามถึงเทคนิคคลายเครียดที่ทำอยู่เป็นประจำ ท่านรัฐมนตรีฯ บอกว่า “ปกติผมไม่ใช่คนเครียด ผมสวดมนต์และนั่งสมาธิมาตั้งแต่เด็กฯ สวดมนต์คาถาชินบัญชร คุณแม่พาผมเข้าวัด ตั้งแต่อายุ 10-11 ขวบ ถูกส่งไปเรียนเมืองนอก ตั้งแต่อายุ 12 ขวบ ใช้ชีวิตเรียนอยู่เมืองนอก 14 ปี ผมสวดมนต์และนั่งสมาธิบ่อยมาก จนถึงเดี๋ยวนี้” ด้วยลุดที่ดูไฮเทคแมนแทบไม่น่าเชื่อว่าท่านรัฐมนตรีฯ ล้ำสมัยท่านนี้ จะเลือกใช้วิธีสวดมนต์และนั่งสมาธิ เป็นตัวช่วยในการคลายเครียด ท่านบอกว่าสามารถใช้ได้ผลดีกับทุกยุคทุกสมัย

ส่วนการรับมือกับข่าวสารข้อมูลที่ถาโถมมาไม่หยุดยั้ง ในฐานะที่ทำงานอยู่กับข่าวสารข้อมูลอยู่ตลอด “อันนี้ก็เป็นเรื่องที่เลี่ยงไม่ได้ ผมก็เจอเยอะนะ แต่ก็เลือกอันไหนที่ขามิประเด็น คือ มองให้เกิดประโยชน์ สิ่งอันไหนที่ไม่ใช่ลำดับความสำคัญในชีวิต ก็อย่าไปยุ่งกับมัน” วิธีนี้นับว่าเป็นวิถีคิดส่วนตัวที่ท่านไม่ได้หวงห้าม แกมยังเหมาะ กับวิถีชีวิตปัจจุบันของผู้คนเป็นอย่างยิ่ง

เรียนรู้ชีวิตจากประสบการณ์

คุณวราภรณ์ ไชยวรรณ รองกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ไทยประกันชีวิต จำกัด

Copyright@2010 by PTTPlc.



วันนี้คือฉบับของเราได้มีโอกาสพบปะพูดคุย เพื่อเรียนรู้จากประสบการณ์ของ คุณวราภรณ์ ไชยวรรณ หรือ คุณปุ๋ย รองกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ไทยประกันชีวิต จำกัด ซึ่งเป็นผู้หญิงนักบริหารรุ่นใหม่ที่เป็นที่รู้จักกันว่า เธอสามารถบริหารจัดการกับบทบาทที่หลากหลายได้อย่างลงตัว ทั้งเรื่องหน้าที่การงาน ครอบครัว หรืองานเพื่อสังคม คุณปุ๋ย ออกตัวกับเราว่า ”ไม่เคยคิดว่า ตัวเองเป็นผู้หญิงเก่ง”

คุณปุ๋ย เรียนจบปริญญาตรี ด้วยเกียรตินิยมอันดับ 1 สาขาบัญชี คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ และไปศึกษาต่อปริญญาโทด้านการเงินการลงทุน จากจอร์จทาวน์ ซัน ยูนิเวอร์ซิตี สหรัฐอเมริกา

คุณปุ๋ยเล่าว่า จริงๆ แล้วตอนเด็กๆ อยากเรียนด้านนิเทศศาสตร์ หรืออักษรศาสตร์มากกว่า เพราะชอบอ่านหนังสือ ชอบเขียนหนังสือ เขียน Diary หรือบทความ ก็จะออกไปทางอาร์ต และวันนี้ลูกชายก็ชอบเหมือนคุณปุ๋ย ชอบเป็นนักประพันธ์ แต่คุณพ่อของคุณปุ๋ยอยากให้เรียนด้านบริหารธุรกิจ เพราะอยากจะให้มาช่วยงานที่บ้าน

คุณปุ๋ยจึงเลือกเรียนเอกบัญชี ที่มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ แล้วไปต่อปริญญาโท ด้าน Finance ระหว่างที่เรียนปริญญาโท คุณพ่อส่งหนังสือพิมพ์ธุรกิจและหนังสือไปให้อ่าน พอเรียนจบกลับมา ก็ไปเริ่มงานด้าน Corporate Finance ที่บริษัทหลักทรัพย์ ทิสโก้ จำกัด (Tisco) ซึ่งเป็นที่ที่ทำให้ได้เรียนรู้การทำงานที่เป็นระบบและได้ใช้ประสบการณ์ตรงนี้ไปปรับใช้กับการทำงานของธุรกิจครอบครัว

คุณปุ๋ยบอกว่า ได้รับการปลูกฝังแนวคิดในการทำงานมาตั้งแต่เด็ก โดยครอบครัวเป็นส่วนสำคัญที่หล่อหลอมให้คุ้นเคยในเรื่องธุรกิจ และมีคุณพ่อเป็นเสมือนต้นแบบทั้งในการดำเนินชีวิตและการทำงาน คุณปุ๋ยเล่าถึงคุณพ่อว่าเป็นทั้งครูและเป็นแรงบันดาลใจในการทำงาน ท่านเป็นคนละเอียด รอบคอบ สอนให้มองเรื่องต่างๆ ในหลายๆ ด้าน

คุณพ่อของคุณปุ๋ย คือ คุณวานิช ไชยวรรณ นักธุรกิจที่ก่อร่างสร้างตัวขึ้นมาด้วยความขยันและความสามารถ ทำธุรกิจหลายด้าน ทั้งธุรกิจประกัน โรงแรม เหล้าและเบียร์ ซึ่งทุกวันนี้ลูกๆ ได้แบ่งหน้าที่รับผิดชอบดูแล “ตอนนี้งานหลักทำอยู่ที่ไทยประกันชีวิต คือ รับผิดชอบดูแลด้านการลงทุน เป็นคณะกรรมการออกผลิตภัณฑ์ใหม่ และดูการขายช่องทางอื่นที่ไม่ใช่ตัวแทน (Alternative Distribution Channel) เป็นกรรมการผู้จัดการ ที่ไทยประกันสุขภาพ ซึ่งเป็นบริษัทในเครือของไทยประกันชีวิต เป็นกรรมการ ที่โรงแรมดุสิตธานี รวมทั้งบริษัท ทริสเรทติ้ง จำกัด ซึ่งเป็นบริษัทจัดอันดับเครดิตในประเทศไทย”

บริษัท ไทยประกันชีวิต จำกัด เป็นบริษัทคนไทย ซึ่งมีลักษณะของความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ในการทำงาน คุณปุ๋ยบอกว่า ได้เข้าข้อดีนั้นมาผสมผสานกับการบริหารจัดการแบบมีอาชีพที่มีความเป็นระบบและการทำงานเป็นทีมเวิร์ค “การทำงานเป็นทีมเวิร์ค ผู้บริหารต้องรู้จักกระจายอำนาจให้ลูกน้อง เพราะเราไม่สามารถทำเองคนเดียวได้ทั้งหมด ต้องให้ความไว้วางใจในการตัดสินใจของคนทำงาน แต่ถ้าลูกน้องตัดสินใจไปแล้ว เรายังไม่เห็นด้วยก็อาจจะพูดคุยกันแล้วเล่าความคิดเห็นของเรา แต่จะไม่ไปเปลี่ยนสิ่งที่เขาทำไปแล้ว ถ้าไม่ได้หนักหนาอะไร เพราะถ้าทำอย่างนั้นลูกน้องจะไม่มีความมั่นใจในสิ่งที่เขาทำ และต้องมารอให้เราตัดสินใจคนเดียว โดยนิสัยส่วนตัวเป็นคนที่รับฟังคนอื่น และประนีประนอม แต่เมื่อถึงจุดที่ต้องตัดสินใจก็จะต้องมีความเด็ดขาด





“แต่บางคนบอกว่าเด็กพิการรู้สึกมีความสุขมากนะ เพราะมีคนรู้จักเขาจากภาพยนตร์โฆษณา รู้ว่าเขาร้องเพลงนี้ ทำให้เขารู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ทำให้เขารู้สึกภาคภูมิใจ เขารู้สึกดีที่เป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยเขาในเรื่องของความรูสึก ทำให้เขามีความสุขขึ้น”

“ตอนทำงานที่ทิสโก้ ค่อนข้างจะมีระบบมาก มีระบบการสอน ระบบการฝึกอบรม ซึ่งทำให้เราได้เรียนรู้ มีเพื่อนร่วมงานที่แลกเปลี่ยนความคิดเห็นได้ แต่พอมาอยู่ที่นี่หลายอย่างต้องเรียนรู้เอง อาศัยจากประสบการณ์ เรียนรู้จากคนอื่น เพื่อมาประยุกต์ใช้กับของเรา อาศัยครูพักลักจำ แล้วก็ไม่ต้องไม่อายที่จะถามผู้รู้ พอถึงวันนี้ มองว่าโชคดีเพราะได้ทำงานอะไรหลายอย่าง ทำให้เรารู้กว้าง รู้หลายเรื่อง และได้มีประสบการณ์ในวงกว้างมากกว่าหลายคนในวัยเดียวกัน”

สิ่งหนึ่งที่ทำให้หลายคนจดจำ ชื่อบริษัทไทยประกันชีวิตได้ คือ ภาพยนตร์โฆษณาทางโทรทัศน์หลายชุดที่สร้างความซาบซึ้งและประทับใจให้กับผู้ชม ซึ่งแนวคิดของภาพยนตร์โฆษณานอกจากจะสอดคล้องกับตัวผลิตภัณฑ์ใหม่ที่ออกมาแล้ว ยังมีส่วนเชื่อมโยงกับกิจกรรม เพื่อสังคม หรือ CSR (Corporate Social Responsibility) ที่บริษัททำอีกด้วย

“บริษัทประกัน เกี่ยวข้องกับชีวิตของคน เกี่ยวกับเรื่องความรัก ความหวังใย เราจึงใช้ภาพยนตร์โฆษณาเป็นสื่อผสมผสาน ซึ่งมีกิจกรรม CSR ที่เกี่ยวเนื่องด้วย อย่างภาพยนตร์โฆษณาชุด Melody of life หรือ แม่ต้อย ที่หยิบยกชีวิตจริงส่วนหนึ่งมาจาก คุณสุธาสินี น้อยอินทร์ หรือ ครูต้อย ผู้ก่อตั้ง บ้านโฮมฮัก เพื่อช่วยเหลือเด็กต้อยโอกาสเด็กที่ติดเอดส์ เราทำ CSR จัดคอนเสิร์ต เพื่อหาเงินให้บ้านโฮมฮัก ครูต้อยบอกว่า ก่อนหน้านี้ไม่มีสตางค์ แต่หลังจากภาพยนตร์โฆษณานี้ออกฉายก็มีเงินบริจาคเข้ามามากขึ้น และมีคนเข้าไปร่วมทำกิจกรรมด้วยเยอะมาก เราดีใจมากที่มีส่วนช่วยต้อยอดให้เขาเป็นที่รู้จัก เป็นที่ยอมรับและทำให้สังคมรับรู้มากขึ้น”

“หรือภาพยนตร์โฆษณา Que Sera Sera เป็นกิจกรรมหาเงินช่วยโรงเรียนศรีสังวาลย์ ซึ่งเป็นโรงเรียนสอนเด็กพิการ ภาพยนตร์โฆษณาเรื่องนี้ก็ได้รับการพูดถึงมาก บางคนคิดว่าเรานำคนพิการมาหาประโยชน์หรือเปล่า แต่บางคนบอกว่าเด็กพิการรู้สึกมีความสุขมากนะ เพราะมีคนรู้จักเขาจากภาพยนตร์โฆษณา รู้ว่าเขาร้องเพลงนี้ ทำให้เขารู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ทำให้เขารู้สึกภาคภูมิใจ เขารู้สึกดีที่เป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยเขาในเรื่องของความรูสึก ทำให้เขามีความสุขขึ้น”

“ภาพยนตร์โฆษณาของไทยประกันชีวิต จะเน้น Image ของประกันไปอีกแง่มุมหนึ่ง คือ การดูแล ห่วงใย พูดถึงคนที่อยู่ข้างหลัง จึงเป็นการเปลี่ยนมุมมองของผู้บริโภคต่อประกันชีวิต” แม้ชีวิตการทำงานจะทำให้ภาพลักษณ์ของคุณปุ๋ย ดูเป็นผู้หญิงนักบริหารที่เก่งและกล้า แต่คุณปุ๋ยบอกว่า จริงๆ แล้ว เธอเป็นคนธรรมดา ติดดิน และชอบที่จะมีชีวิตส่วนตัวแบบเรียบง่ายสบายๆ

“ครอบครัวเราจะไม่ค่อยชอบออกสังคม ง่ายๆ สบายๆ ค่อนข้าง Low Profile อย่าง คุณปู่เองเวลาทานข้าวก็ทานที่ Canteen กับพนักงาน ซื้อมือถือตลาดนัด หรือเดินที่ข้างบริษัท แม้ว่าจะเติบโตจากครอบครัวที่ไม่ได้ลำบากนัก แต่เมื่อก่อนก็ไปรถโรงเรียนก็ขึ้นรถเมล์ ทุกวันนี้ก็ใช้บริการรถไฟฟ้ารถใต้ดิน อย่างเมื่อหลายวันก่อนพี่ชาย คุณไชย ไชยวรรณ กรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ไทยประกันชีวิต จำกัด เล่าให้ฟังว่าคุยกับผู้บริหารบริษัทประกันใหญ่ของต่างชาติ เขาบอกว่าเวลารถติดอยากโดยสารรถไฟฟ้ารถใต้ดิน แต่เลขๆ ไม่นิยมขาด ส่วนพี่ชายก็บอกว่า ถ้ารถติดเลขๆ จะไปซื้อบัตรรถไฟฟ้ารถใต้ดินเตรียมไว้ให้เลย”

ทุกวันนี้ คุณปู่ใช้เวลากับการทำงานค่อนข้างมาก แต่เธอก็พยายามจัดสมดุลชีวิตด้วยการแบ่งเวลาที่เป็นส่วนตัว และเวลาให้กับครอบครัว รวมถึงเดินทางท่องเที่ยวในต่างประเทศบ้าง เป็นการเปิดโลกกว้างและพักผ่อนไปในตัว

“ถ้าเป็นไปได้เวลาอยู่บ้านจะพยายามไม่คิดเรื่องงาน ใช้เวลาเล่นกับลูกบ้าง อ่านหนังสือที่เน้นเรื่องบันเทิง เพื่อให้รู้สึกผ่อนคลาย เพราะอยู่ที่ทำงานอ่านงานด้านวิชาการมากอยู่แล้ว ส่วนวันหยุดก็ไปเที่ยว ไปดูละครเพลง พาลูกไปเที่ยวบ้าง ถ้าวันหยุดตรงกัน เวลาไปท่องเที่ยวส่วนใหญ่จะไปต่างประเทศ เวลาไปทำงานก็ถือโอกาสท่องเที่ยวไปด้วย สองสามเดือนก็จะหาโอกาสไปเมืองนอกสักครั้ง เพราะชอบเดินทาง แล้วที่สำคัญคนจะตามเราไม่เจอ (หัวเราะ) และถือว่าได้หลบไปเติมพลัง แต่ไปได้ไม่นาน 4-5 วันก็ต้องกลับ”

สำหรับนิยามความสุขในแบบส่วนตัวของคุณปู่คือ “คนเราควรพอใจกับวันนี้ เพราะไม่ว่าสุขหรือทุกข์ก็ไม่ได้มีอะไรที่จริงยั่งยืน ให้คิดว่ามันเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต คิดว่าสุขหรือทุกข์ก็เป็นวงจรธรรมชาติ อย่าไปคาดหวังกับอะไรมากจนเกินไป”

คุณปู่ทิ้งท้ายกับเราในเรื่องการเลือกลงทุนของบริษัทไทยประกันชีวิต โดยเฉพาะกับการตัดสินใจลงทุนในหุ้นกู้ของ ปตท. ว่า “ธุรกิจประกันเป็นธุรกิจระยะยาว เพราะฉะนั้นการลงทุนจะ conservative มาก ส่วนใหญ่จะลงทุนในเงินฝากหรือพันธบัตรเป็นหลัก ถ้าลงทุนในหุ้นกู้ เราก็จะมีประมาณ 13-14% แต่เราจะเลือกโดยไม่ได้ดูแค่เรตติ้งแต่ดู Commitment ต่อสังคม ต่อผู้ถือหุ้น ผู้ถือหุ้นก็ต้องการอย่างระมัดระวังมาก พิจารณาบริษัทที่มั่นคง อย่างหุ้นกู้ของ ปตท. เรามีความเชื่อมั่นในตัวองค์กร ผู้บริหาร และรู้สึกสบายใจ เพราะคิดว่า ปตท. ไม่ทิ้งผู้ถือหุ้นผู้แน่นอน”



เปลี่ยนขยะเป็นพลังงาน

“ดูดีก็กลับมาทำไฟฟ้าเราเห็นด้วย แต่ว่าขออีกขั้นหนึ่ง มีเวลาอีกประมาณสัก 5 ปี ที่จะมากำไฟฟ้าด้วยขยะที่สลายไปก็แก๊ส ออกไปแล้ว เอาออกไปและก็มีมาเผาด้วยเครื่องสำหรับกรองมลพิษที่ออกมาจากการเผาตั้งแต่ต้น ก็มาฝัง แล้วเราก็ดูแก๊ส ออกมาใช้ แล้วขุด หลังจากนั้นนำมาเผาได้ซีเมนต์ แล้วนำไปอัด หมุดจากหลุมนี้ก็อายุเยอะมากลบ ก็ผลิต 10 ปี ครบวงจรแล้ว”
พระราชดำริสพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ในงานนิทรรศการอุทยานวิจัยและงานเกษตรแห่งชาติ ประจำปี 2538



เป็นที่ทราบกันดีว่า พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงมีแนวพระราชดำริในเรื่องของพลังงานทดแทนมาอย่างต่อเนื่องและยาวนานแล้ว เพราะพระองค์ท่านทรงมองการณ์ไกล เห็นว่าในอนาคต พลังงานเชื้อเพลิงซึ่งเป็นสิ่งสำคัญต่อการดำรงชีวิตและการพัฒนาประเทศจะค่อยๆ หดไป แนวทางที่จะช่วยให้เรามีพลังงานใช้ต่อไปอย่างยั่งยืน คือ ต้องประหยัดการใช้พลังงานไปพร้อมๆ กับหาทางเลือกของพลังงานมาทดแทนพลังงานเชื้อเพลิงจากฟอสซิล

แนวพระราชดำริดังกล่าวทำให้เกิดโครงการพลังงานทดแทนขึ้นมากมาย ซึ่งปัจจุบันผลพวงจากโครงการเหล่านั้นได้ทำให้เรามีพลังงานทางเลือกใช้ อย่างแก๊สโซลลหรือไบโอดีเซล ที่ช่วยลดรายจ่ายในการนำเข้าน้ำมันจากต่างประเทศในแต่ละปีลงได้ไม่น้อย

ในบรรดาโครงการพลังงานทดแทนตามพระราชดำรินั้น มีอีกหนึ่งโครงการที่น่าสนใจ และน่าจะมีบทบาทสูงต่อการใช้พลังงานในประเทศมากขึ้นในอนาคต นั่นคือ การแปรขยะให้เป็นพลังงาน ซึ่งมีตัวอย่างชัดเจนให้เราได้เห็นในโครงการพระราชดำริทั่วประเทศ และตามบ้านเรือนในหลายชุมชนแล้วว่าสามารถทำได้จริง อย่างโครงการผลิตก๊าซชีวภาพ หรือก๊าซที่เกิดจากมูลสัตว์หรืออินทรีย์สารต่างๆ ถูกย่อยสลายโดยเชื้อจุลินทรีย์ในสภาพไม่มีอากาศ จนทำให้เกิดก๊าซขึ้น ซึ่งก๊าซที่เกิดขึ้นเป็นก๊าซที่ผสมกันระหว่างก๊าซชนิดต่างๆ กัน ได้แก่ มีเทน (CH₄) ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ (CO₂) ก๊าซไนโตรเจน (N₂) และก๊าซไฮโดรเจนซัลไฟด์ (H₂S) แต่ส่วนใหญ่แล้วจะประกอบด้วยก๊าซมีเทนเป็นหลัก ซึ่งมีคุณสมบัติติดไฟได้สามารถใช้ประโยชน์ในการหุงต้มและให้แสงสว่างในครัวเรือน ขณะเดียวกันการทำบ่อก๊าซชีวภาพ ยังมีผลพลอยได้เป็นปุ๋ยอินทรีย์ที่สามารถนำมาใช้ปรับปรุงดินเพิ่มผลผลิตพืช

จากแนวพระราชดำริไปสู่การใช้งานได้จริงตามบ้านเรือนในหลายชุมชน ได้นำมาสู่โครงการที่ใหญ่และก่อประโยชน์ต่อประเทศมากยิ่งขึ้น โดยปัจจุบันมีโครงการการจัดการขยะอย่างครบวงจรตามแนวพระราชดำริ ซึ่งมีมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เป็นหัวเรือใหญ่ในการทดลองและพัฒนา พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ได้พระราชทานแนวทางพระราชดำริเรื่องการใช้ประโยชน์จากแก๊สที่ผลิตได้จากขยะ การผลิตกระแสไฟฟ้าจากขยะ การบำบัดและใช้ประโยชน์จากขยะในพื้นที่ฝังกลบ โดยพระองค์ท่าน พระราชทานงบประมาณเบื้องต้น จากมูลนิธิชัยพัฒนาให้แก่คณะทำงาน 1,000,000 บาท เพื่อดำเนินการในเรื่องนี้ในรูปแบบของ “กองทุนบำบัดและใช้ประโยชน์จากขยะ” เมื่อวันที่ 31 มกราคม พ.ศ. 2538

ในตอนนั้น โครงการนี้ถือเป็นเรื่องใหม่สำหรับประเทศไทย แต่หลังจากได้ดำเนินโครงการมาเป็นเวลาเกือบ 15 ปี ก็ประสบความสำเร็จสามารถผลิตกระแสไฟฟ้าได้ทั้งสิ้น 480,080 ยูนิต ในปี พ.ศ.2552 ความสำเร็จนี้ได้จุดประกายให้เกิดการต่อยอดความคิดที่จะนำที่ดินมาหมุนเวียนเพื่อใช้ฝังกลบขยะ ทำให้เกิดพื้นที่กำจัดขยะต่อเนื่องถาวรเป็นที่แรกของโลก และการผลิตไฟฟ้าจากขยะที่ต่อเนื่องในอนาคตก็จะช่วยลดการนำเข้าน้ำมันจากต่างประเทศ ทำให้เราสามารถพึ่งพาตนเองได้ในด้านพลังงาน

เมื่อพูดถึงการกำจัดขยะเพื่อผลิตพลังงานนั้น เรามาคำความรู้จักกับเทคโนโลยีในกระบวนการนี้กันให้มากขึ้น เพราะในอนาคตเทคโนโลยีเหล่านี้จะมีบทบาทกับชีวิตของเรา มากขึ้นอย่างแน่นอน



แนวคิดหลักของการจัดการขยะเพื่อผลิตพลังงาน ต้องเริ่มจากการกำจัดขยะอย่างถูกวิธีและเป็นระบบ โดยเราทุกคนสามารถมีส่วนร่วมได้จากบ้านของเราเอง คือ การคัดแยกขยะก่อนทิ้ง แบ่งเป็นขยะที่ย่อยสลายได้ ขยะเศษอาหาร ขยะรีไซเคิล ขยะพลาสติก และอื่นๆ ก็จะทำให้การจัดการขยะในขั้นตอนต่อมาทำได้ง่ายและมีประสิทธิภาพมากขึ้น



เมื่อได้ขยะที่คัดแยกมาแล้ว ก็จะนำเข้าสู่กระบวนการเผาในเตาเผาด้วยความร้อนอุณหภูมิสูง (incineration) เทคโนโลยีนี้จะอาศัยพลังงานที่มีอยู่ในตัวขยะเองในการทำลายมวลและปริมาตรของเนื้อขยะ โดยสามารถลดมวลและปริมาตรของเนื้อขยะได้ถึงร้อยละ 70 หมายความว่า ถ้าขยะเข้าเตาเผา 100 ตันจะเหลือขี้เถ้าประมาณ 30 ตัน ในขณะที่สามารถลดปริมาตรได้ถึงร้อยละ 90 โดยใช้เวลาในการเผาไม่เกิน 3 ชั่วโมง เทคโนโลยีนี้ใช้พื้นที่ในการติดตั้งระบบน้อย ความร้อนที่ได้จากการเผาไหม้ก็สามารถนำไปใช้ในการผลิตไอน้ำสำหรับหมุนกังหันไอน้ำเพื่อผลิตกระแสไฟฟ้า แต่สิ่งที่ต้องระวังคือ หากขยะไม่ได้คัดแยกมาอย่างดี อาจทำให้เกิดมลพิษที่ปนเปื้อนในขยะหลุดลอยออกไปกับก๊าซไอเสียได้ จึงมีการติดตั้งระบบควบคุมมลพิษที่เกิดขึ้นจากการเผาไหม้ก่อนที่จะปล่อยออกสู่บรรยากาศ

ปัจจุบันมีตัวอย่างจากหลายประเทศที่ประสบความสำเร็จในการแปรขยะให้เป็นพลังงาน อย่างประเทศแถบยุโรป ญี่ปุ่น เกาหลีใต้ ไต้หวัน และสิงคโปร์ โดยเฉพาะเกาหลีใต้ นั้น มีโรงไฟฟ้าที่ใช้พลังงานจากขยะขนาดใหญ่ที่สุดในโลก คือ 50 เมกะวัตต์ สามารถจ่ายพลังงานให้กับภาคครัวเรือนได้กว่า 180,000 ครัวเรือน และตั้งอยู่ที่จุดทิ้งขยะในตัวเมือง Incheon ทางตะวันตกของกรุงโซล โดยเชื้อเพลิงที่ใช้ในโรงไฟฟ้า คือ ก๊าซมีเทน ซึ่งได้จากการย่อยสลายของกองขยะและสิ่งปฏิกูลตามธรรมชาติ การนำก๊าซนี้มาใช้ประโยชน์ยังช่วยลดการปล่อยก๊าซที่ทำให้เกิดภาวะเรือนกระจกจากการเผาขยะ และยังสามารถลดการใช้เชื้อเพลิงจากฟอสซิลในการผลิตไฟฟ้าได้ โดยคาดว่าจะช่วยให้ประเทศเกาหลีใต้สามารถลดการนำเข้าน้ำมันได้กว่า 500,000 บาร์เรลต่อปี และลดปริมาณการปล่อยก๊าซเรือนกระจกได้กว่า 1.37 ล้านตันต่อปี

อีกรูปแบบหนึ่งของการกำจัดขยะประเภทย่อยสลายได้ เช่น เศษอาหาร ผัก หรือผลไม้ ใช้วิธีนำไปหมักทำปุ๋ย (Composting) เป็นการหมักแบบใช้ออกภาค ซึ่งกระบวนการนี้ต้องใช้เวลาประมาณ 6 - 9 เดือน แต่หากต้องการได้พลังงานจากขยะที่ย่อยสลายได้ จะต้องนำไปเข้ากระบวนการหมักแบบไร้อากาศ (Anaerobic Digestion) ซึ่งเป็นการหมักขยะที่ย่อยสลายได้ในถังหมักที่ป้องกันไม่ให้อากาศเข้าไปในถัง จากนั้นจึงอาศัยจุลินทรีย์ที่ย่อยสลายแบบที่ไม่ต้องการออกซิเจนในการย่อยสลาย จะได้ก๊าซมีเทนที่นำไปเป็นเชื้อเพลิงแทนก๊าซหุงต้ม หรือใช้กับเครื่องยนต์เพื่อผลิตกระแสไฟฟ้า นอกจากนี้ยังสามารถนำไปปรับปรุงคุณภาพเป็นก๊าซธรรมชาติต่อไปได้อีก



ปัจจุบันในประเทศไทยมีการใช้เทคโนโลยีนี้กับขยะที่ผ่านการคัดแยกแล้ว ที่เทศบาลนครระยอง เป็นระบบที่สามารถรองรับขยะได้วันละ 60 - 70 ตัน และผลิตกระแสไฟฟ้าได้ประมาณ 625 กิโลวัตต์ (kW) และยังมีที่เกาะช้าง จังหวัดตราด โดยรองรับขยะได้วันละประมาณ 10 ตันและผลิตกระแสไฟฟ้าได้ 70 kW ไม่เพียงเท่านั้น ยังมีเทคโนโลยีอื่นๆ อีก เช่น การผลิตก๊าซชีวภาพจากหลุมฝังกลบขยะ (Landfill-Gas-To-Energy) เพราะหลุมขยะมีขยะประเภทที่ย่อยสลายได้อยู่ปริมาณมาก และมีจุลินทรีย์ที่ทำหน้าที่ย่อยสลาย ทำให้เกิดก๊าซมีเทนและสามารถติดตั้งท่อดูดก๊าซ เพื่อนำไปผลิตกระแสไฟฟ้าในเครื่องยนต์ได้เช่นกัน หรือเทคโนโลยีล่าสุดกระทรวงพลังงาน ได้ริเริ่มขึ้นในโครงการเริ่มผลิตน้ำมันดิบจากขยะพลาสติกชั้น โดยมีโครงการนำร่องที่อำเภอหัวหิน ซึ่งถือเป็นแห่งแรกของไทยและอาเซียน โดยขยะพลาสติก 30,000 ตัน สามารถผลิตน้ำมันดิบได้ถึง 140,000 บาร์เรล และยังเป็นการช่วยแก้ปัญหาขยะพลาสติกที่ต้องรอการย่อยสลายนานถึง 500 ปีอีกด้วย

ความก้าวหน้าของเทคโนโลยีต่างๆ ทำให้เราค้นพบทางเลือกและทางออกของการมีพลังงานทดแทนใช้ แต่สิ่งสำคัญเหนือกว่าเทคโนโลยีต่างๆ เหล่านั้นก็คือ ความคิดสร้างสรรค์ แรงบันดาลใจ และจิตสำนึกของคนไทยทุกคน ที่ต้องการอยากให้เห็นประเทศไทยสามารถพึ่งพาตนเองได้ในเรื่องพลังงาน ซึ่งจะทำให้ประเทศไทยสามารถพัฒนาก้าวหน้า และคนไทยมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้อย่างยั่งยืน



ประเทศไทยมีแหล่งพลังงานเหลือเฟือจริงหรือ?

ปริมาณความต้องการใช้พลังงานในประเทศมีมากกว่าปริมาณที่สามารถผลิตได้จริง โดยในปี 2552 มีปริมาณความต้องการใช้ผลิตภัณฑ์ปิโตรเลียมประมาณ 1.2 ล้านบาร์เรลต่อวันหรือคิดเป็นประมาณ 444 ล้านบาร์เรลต่อปี

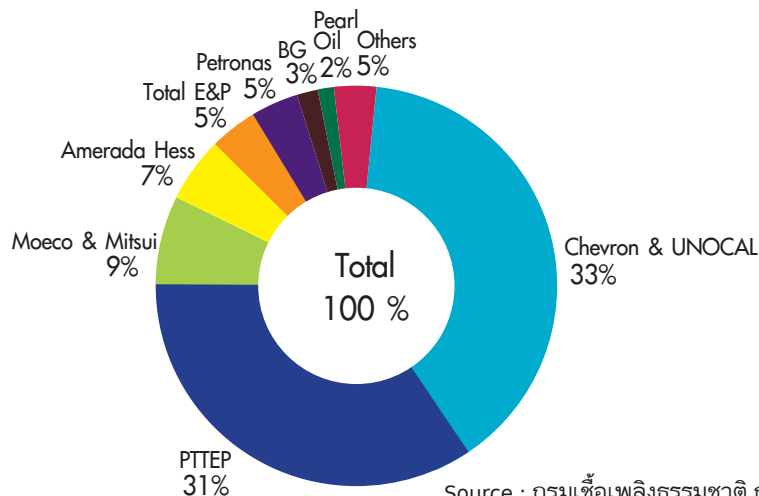
- ประเทศไทยสามารถผลิตน้ำมันดิบ (Crude) ได้เพียงร้อยละ 20 โดยส่วนที่เหลือ (ร้อยละ 80) จะต้องนำเข้าจากต่างประเทศ จากข้อมูลปริมาณน้ำมันดิบสำรองในประเทศไทยปี 2552 (ปริมาณสำรองที่พิสูจน์แล้ว (Proved Reserve) และปริมาณสำรองที่ยังไม่ได้พิสูจน์ (Unproved Reserve)) พบว่าปริมาณน้ำมันดิบสำรองในประเทศที่สามารถนำมาใช้ในเชิงพาณิชย์ จะสามารถใช้ได้อีกประมาณ 15 ปี
- สำหรับก๊าซธรรมชาติประเทศไทยสามารถผลิตได้ถึงร้อยละ 75 และต้องนำเข้าร้อยละ 25 จากประเทศเพื่อนบ้านเช่น สหภาพพม่า จากข้อมูลปริมาณก๊าซธรรมชาติสำรองในประเทศไทยปี 2552 (ปริมาณสำรองที่พิสูจน์แล้ว (Proved Reserve) และปริมาณสำรองที่ยังไม่ได้พิสูจน์ (Unproved Reserve)) พบว่าปริมาณก๊าซธรรมชาติสำรองในประเทศที่สามารถนำมาใช้ในเชิงพาณิชย์ จะสามารถใช้ได้อีกประมาณ 33 ปี

ประเทศไทยมิได้มีแหล่งพลังงานเพียงพอต่อความต้องการใช้ในประเทศ ยังคงต้องนำเข้าพลังงานจากต่างประเทศ โดยในช่วง 6 เดือนแรกของปี 2553 มูลค่าพลังงานนำเข้า 0.9 ล้านล้านบาท หรือคิดเป็นประมาณร้อยละ 9 ของ GDP

ใครเป็นเจ้าของสัมปทานแหล่งพลังงานไทย?

กิจการปิโตรเลียมรวมถึงการสำรวจ ผลิต เก็บรักษา ขนส่ง ขาย หรือจำหน่าย อยู่ภายใต้พระราชบัญญัติปิโตรเลียม พ.ศ. 2514 ประชาชนทุกคนเป็นเจ้าของแหล่งก๊าซธรรมชาติและน้ำมันดิบในประเทศ รัฐบาลมีหน้าที่เป็นผู้ดูแลให้สัมปทานแก่ภาคเอกชน ผู้ใดสำรวจหรือผลิตปิโตรเลียมจะต้องได้รับสัมปทานจากภาครัฐ ซึ่งมีหลักเกณฑ์ วิธีการ และเงื่อนไขในการขอสัมปทานกำหนดโดยกฎกระทรวง และแบบสัมปทานกำหนดโดยกฎกระทรวง (ฉบับที่ 17) ปัจจุบันมีผู้รับสัมปทานในประเทศไทยมากถึง 57 ราย โดยผู้รับสัมปทานที่มียอดผลิตและจำหน่ายสูงที่สุด 5 อันดับแรก ได้แก่ Chevron & UNOCAL, ปตท.สผ., Moeco & Mitsui, Amerada Hess และ Total E&P

สัดส่วนยอดผลิตและจำหน่ายของผู้รับสัมปทานก๊าซฯ และน้ำมันในประเทศไทยปี 2552



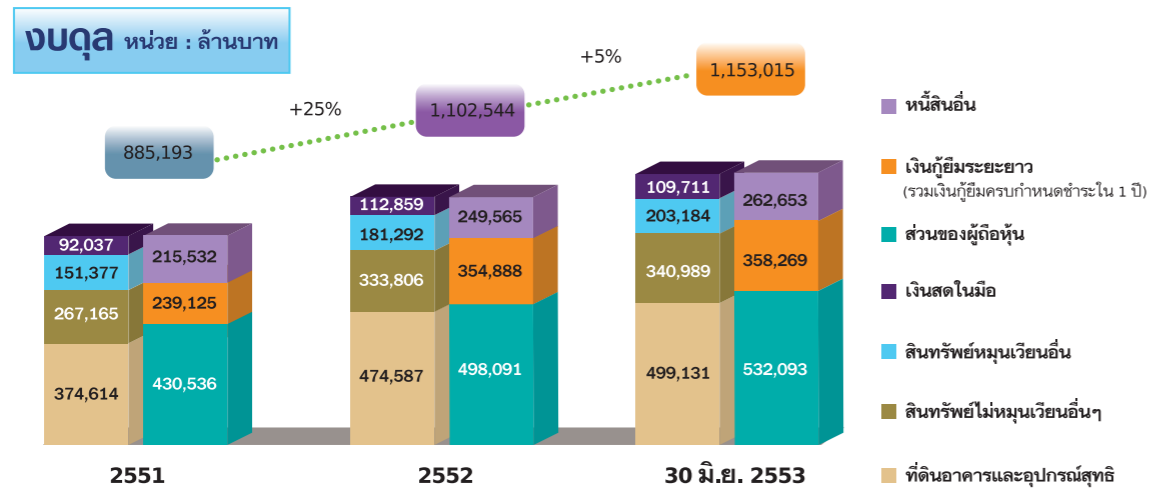
Source : กรมเชื้อเพลิงธรรมชาติ กระทรวงพลังงาน และ ปตท.



รายงานผลประกอบการไตรมาส 2 และ 6 เดือนแรก ปี 2553

ผลการดำเนินงานไตรมาส 2 ปี 2553 เปรียบเทียบกับไตรมาส 2 ปี 2552

ในไตรมาส 2 ปี 2553 (2Q/53) ปตท. และบริษัทย่อยมีรายได้จากการขาย 495,657 ล้านบาท เพิ่มขึ้นจากไตรมาส 2 ปี 2552 (2Q/52) 108,601 ล้านบาท หรือ 28.1% มีกำไรก่อนหักต้นทุนทางการเงินภาษีเงินได้ ค่าเสื่อมราคาและค่าตัดจำหน่าย รวมทั้งค่าใช้จ่ายอื่นและรายได้ อื่นที่ไม่เกี่ยวข้องกับการดำเนินงาน (EBITDA) 43,608 ล้านบาท เพิ่มขึ้น 8,407 ล้านบาท หรือ 23.9% ส่วนใหญ่เนื่องจากการเพิ่มขึ้นของ ราคาขายผลิตภัณฑ์ตามราคาตลาดโลก และปริมาณขายเพิ่มขึ้นจากการฟื้นตัวของเศรษฐกิจโลกและประเทศ ใน 2Q/53 มีกำไรจากอัตรา แลกเปลี่ยน 334 ล้านบาท ลดลง 2,506 ล้านบาท มีกำไรจากเงินลงทุนในบริษัทร่วม 2,863 ล้านบาท ลดลง 5,162 ล้านบาท หรือ 64.3% ส่วนใหญ่เป็นผลจากกลุ่มธุรกิจการกลั่น มีผลดำเนินงานลดลงจากค่าการกลั่น (Gross Refining Margin (GRM)) ที่ลดลงซึ่งเป็นผลจากปัญหา วิกฤตหนี้สาธารณะของยุโรป นโยบายการเงินที่เข้มงวดของจีน การกลับมาเดินเครื่องของโรงกลั่นในภูมิภาคหลังจากหยุดซ่อมบำรุงประจำปี และหยุดฉุกเฉิน รวมทั้งโรงกลั่นในตะวันออกกลางเริ่มดำเนินการเชิงพาณิชย์ตามกำหนด ประกอบกับใน 2Q/53 มีผลขาดทุนจากสต็อกน้ำมัน (Stock Loss) และผลขาดทุนจากการตีราคาสินค้าคงเหลือ (Lower of cost or market - LCM) ในขณะที่ 2Q/52 มีกำไรจากสต็อกน้ำมัน ส่วน กลุ่มธุรกิจปิโตรเคมีสายอะโรเมติกส์ มีผลการดำเนินงานลดลงจากปัญหาอุปทานผลิตภัณฑ์อะโรเมติกส์มากขึ้นความต้องการ ส่งผลให้ ส่วนต่างราคาผลิตภัณฑ์และวัตถุดิบ (Product-to-feed (P2F) Margin) ของผลิตภัณฑ์อะโรเมติกส์พาราไซลีนลดลงเมื่อเทียบกับ 2Q/52 ในขณะที่กลุ่มธุรกิจปิโตรเคมีสายโอเลฟินส์มีผลการดำเนินงานดีขึ้น มี P2F Margin เพิ่มขึ้น โดยราคาปิโตรเคมีสายโอเลฟินส์ฟื้นตัวตาม ราคาน้ำมันดิบ และความต้องการที่เพิ่มขึ้นโดยเฉพาะจากประเทศจีน รวมทั้งมีปริมาณขายผลิตภัณฑ์โพลีเอทิลีนโดยรวมเพิ่มขึ้นจากหน่วย ผลิต LLDPE ของ PTTPE (บริษัทย่อยของ PTTCH) ที่เริ่มดำเนินการผลิตเชิงพาณิชย์ตั้งแต่ 1 ม.ค. 2553 ประกอบกับมีต้นทุนทางการเงิน 3,892 ล้านบาท เพิ่มขึ้น 534 ล้านบาท ส่งผลให้ใน 2Q/53 ปตท. และบริษัทย่อยมีกำไรสุทธิลดลง 3,210 ล้านบาท หรือลดลง 16.1% จาก 19,895 ล้านบาทใน 2Q/52 เป็น 16,685 ล้านบาท

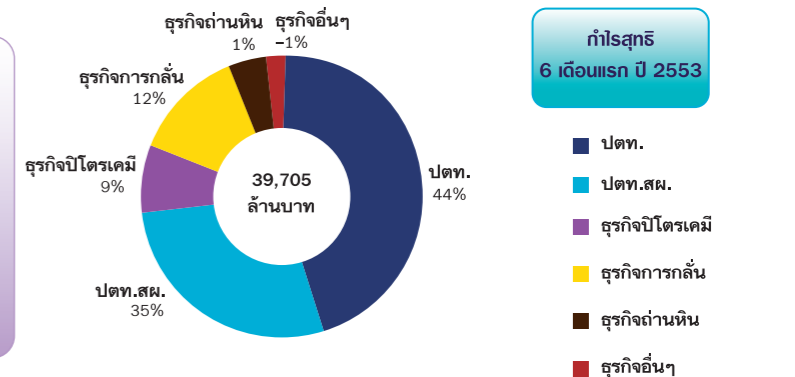
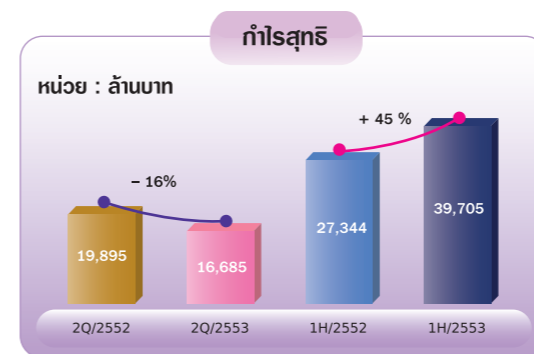
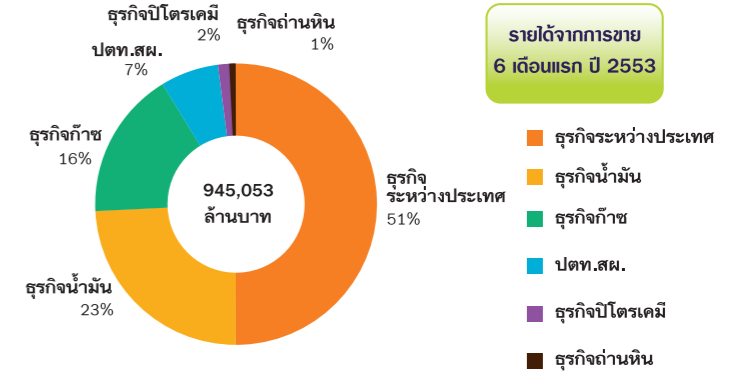
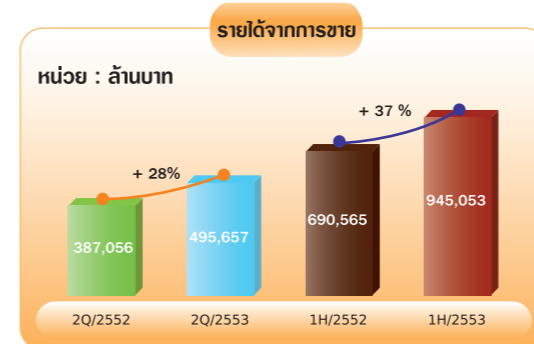


อัตราส่วนการเงิน

อัตราส่วนทางการเงินและกำไรต่อหุ้น	หน่วย	2Q/2552	1Q/2553	2Q/2553
อัตราส่วนกำไรขั้นต้น	ร้อยละ	9.18	9.41	8.51
อัตราส่วนกำไรสุทธิ	ร้อยละ	5.00	5.03	3.33
อัตราส่วนหนี้สินรวมต่อส่วนของผู้ถือหุ้น	เท่า	1.27	1.22	1.17
อัตราส่วนความสามารถในการชำระดอกเบี้ย	เท่า	5.78	14.41	7.45
กำไรต่อหุ้น	บาท/หุ้น	7.04	8.12	5.88

ผลการดำเนินงาน 6 เดือนแรกของปี 2553 เปรียบเทียบกับช่วงเดียวกันปี 2552

ปตท. และบริษัทย่อยมีรายได้จากการขายใน 6 เดือนแรกของปี 2553 (1H/53) 945,053 ล้านบาท เพิ่มขึ้นจาก 6 เดือนแรกของปี 2552 (1H/52) 254,488 ล้านบาท หรือ 36.9% มี EBITDA 86,855 ล้านบาท เพิ่มขึ้น 25,296 ล้านบาท หรือ 41.1% มีกำไรจากอัตรา แลกเปลี่ยน 4,086 ล้านบาท เพิ่มขึ้น 1,861 ล้านบาท หรือ 83.7% ในขณะที่มีส่วนแบ่งกำไรจากเงินลงทุนในบริษัทร่วม 7,950 ล้านบาท ลดลง 2,482 ล้านบาท หรือ 23.8% ส่วนใหญ่เป็นผลจากบริษัทในกลุ่มธุรกิจการกลั่นมีผลการดำเนินงานลดลงจาก ค่าการกลั่น (GRM) ลดลงเนื่องจากใน 1H/53 มีผลขาดทุนจากสต็อกน้ำมันเนื่องจากความผันผวนของราคาน้ำมันตั้งแต่กลาง 2Q/53 ต่อเนื่องมาตั้งแต่ต้นเดือน ก.ค. 53 จากปัญหาหนี้สาธารณะในยุโรป รวมทั้งการลดลงของ P2F margin ของธุรกิจปิโตรเคมีสายอะโร- เมติกส์ โดยเฉพาะพาราไซลีนที่ลดลงจากอุปทานของผลิตภัณฑ์ที่มากขึ้นความต้องการ โดยเฉพาะจากโรงงานใหม่ในตะวันออกกลาง ในขณะที่กลุ่มธุรกิจปิโตรเคมีสายโอเลฟินส์มีผลการดำเนินงานดีขึ้น เป็นผลจาก P2F margin สูงขึ้นทุกผลิตภัณฑ์ จากการฟื้นตัว ของความต้องการโดยเฉพาะจากจีน จากงาน World Expo และ Asian Game แม้ว่ามีการทยอยเปิดดำเนินการเชิงพาณิชย์ของ โรงงานใหม่ในภูมิภาค ประกอบกับใน 1H/53 มีต้นทุนทางการเงิน 7,675 ล้านบาท เพิ่มขึ้น 1,219 ล้านบาท ส่งผลให้ 1H/53 ปตท. และบริษัทย่อยมีกำไรสุทธิ 39,705 ล้านบาท (หรือคิดเป็น 14.00 บาทต่อหุ้น) เพิ่มขึ้นจาก 1H/52 จำนวน 12,361 ล้านบาท หรือเพิ่มขึ้น 45.2%



เรื่องน่ารู้เกี่ยวกับ Right Offering

ตามที่ได้มีกำหนดให้ผู้ถือหุ้นจำนวนมากเสนอแนะมายัง ปตท. ขอให้พิจารณาการให้สิทธิกับผู้ถือหุ้นเดิมในการจองซื้อหุ้นออกใหม่ของ ปตท. นั้น คณะผู้จัดทำฯ ขอเรียนให้ทราบว่าคณะ ปตท. อยู่ระหว่างการพิจารณาดำเนินการในเรื่องดังกล่าวตามคำเรียกร้องของท่านผู้ถือหุ้น ดังนั้นเพื่อไม่ให้เกิดความสุขไม่สบายใจ จึงขอแนะนำขอเสนอแนะการที่เรียกว่า Right Offering หรือการเสนอขายให้สิทธิกับผู้ถือหุ้นหรือผู้ถือหุ้นเดิมก่อน เพื่อให้ท่านผู้อ่านได้รับทราบในเบื้องต้น

Right Offering คืออะไร

Right Offering คือ การเสนอขายหลักทรัพย์ให้แก่ผู้ถือหลักทรัพย์เดิมก่อนที่จะเสนอขายให้แก่บุคคลอื่น มักเป็นที่คุ้นเคยกับการเสนอขายหุ้นสามัญเพิ่มทุน แต่ในความเป็นจริงแล้ว Right Offering สามารถใช้ได้กับทั้งหลักทรัพย์ประเภทหุ้น เช่น หุ้นสามัญ ใบสำคัญแสดงสิทธิ (warrant) และหลักทรัพย์ประเภทหนี้ เช่น หุ้นกู้

ความหมายและประโยชน์ของ Right Offering

Right Offering ในหลักทรัพย์ประเภทหุ้น

เมื่อกิจการเสนอขายหุ้นเพิ่มทุนแบบ Right Offering หมายถึง ผู้ถือหุ้นปัจจุบันจะได้สิทธิซื้อหุ้นที่เสนอขายเพิ่มเติมก่อนบุคคลภายนอก ซึ่งวิธีนี้จะช่วยให้ผู้ถือหุ้นเดิมสามารถรักษาสัดส่วนการถือหุ้นเพื่อคงความเป็นเจ้าของและอำนาจในการควบคุมกิจการในขณะเดียวกันก็ยังเป็นการป้องกันมิให้เกิดการถ่ายโอนความมั่งคั่งและอำนาจควบคุมจากผู้ถือหุ้นเดิมไปสู่ผู้ถือหุ้นใหม่ อันเนื่องมาจากการขายหุ้นเพิ่มทุนให้กับบุคคลภายนอก หรือที่เรียกว่า Dilution Effect อีกด้วย ทั้งนี้ ผู้ถือหุ้นมีสิทธิที่จะซื้อหุ้นตามสิทธิที่ได้รับหรือไม่ก็ได้ หรือซื้อบางส่วนก็ได้

Right Offering สำหรับหลักทรัพย์ประเภทหนี้

ส่วนใหญ่จะใช้กับการเสนอขายหุ้นกู้ โดยเป็นการให้สิทธิแก่ผู้ถือหุ้นในการจองซื้อหุ้นกู้ที่ออกใหม่ได้ก่อนบุคคลทั่วไปที่มีใช้ผู้ถือหุ้นเดิม เช่น ในกรณีที่มีหุ้นกู้ที่จะครบกำหนดไถ่ถอนและบริษัทผู้ออกหุ้นกู้ให้ Right Offering แก่ผู้ถือหุ้นเดิม ผู้ถือหุ้นกู้ก็จะมีเชื่อมั่นว่าจะสามารถจองซื้อหุ้นกู้ตามจำนวนที่ได้รับสิทธิหรือที่ต้องการก่อนผู้ที่มิใช่ผู้ถือหุ้นกู้ โดยผู้ถือหุ้นจะใช้สิทธิหรือไม่ก็ได้หรือจะใช้สิทธิบางส่วนก็ได้

การให้สิทธิ Right Offering

บริษัทผู้เสนอขายหลักทรัพย์สามารถกำหนดสัดส่วนได้ตามความเหมาะสม เช่น Right Offering 2 : 1 หมายถึง ผู้ถือหลักทรัพย์เดิม 2 หน่วย สามารถใช้สิทธิซื้อหลักทรัพย์ใหม่ได้

1 หน่วย หรือ 1 : 1 หมายถึง ผู้ถือหลักทรัพย์เดิม 1 หน่วยสามารถใช้สิทธิซื้อหลักทรัพย์ใหม่ได้ 1 หน่วย

ปัจจัยพิจารณาใช้สิทธิ Right Offering ในหุ้นกู้

การให้สิทธิ Right Offering มักใช้กับหลักทรัพย์ของบริษัทที่มีผลประกอบการดีและมีความมั่นคง ทำให้ผู้ถือหลักทรัพย์มักจะรักษาสินทรัพย์ที่ได้รับนั้นไว้ และยังเป็นกรอำนวยความสะดวกให้ผู้ถือหลักทรัพย์สามารถวางแผนการลงทุนได้ล่วงหน้า ทั้งนี้ ในกรณีของหุ้นกู้ ผู้ถือหุ้นกู้ควรจะต้องพิจารณาปัจจัยต่างๆ ได้แก่ อัตราดอกเบี้ย แนวโน้มอัตราดอกเบี้ย อายุของหุ้นกู้ อันดับความน่าเชื่อถือของบริษัทหรือของหุ้นกู้ที่เสนอขาย เป็นต้น โดยจะต้องพิจารณาผลตอบแทนเปรียบเทียบกับความเสี่ยง รวมถึงแผนการเงินของผู้ถือหุ้นกู้เองประกอบด้วย

ที่สำคัญคือ สิทธิจาก Right Offering มีกำหนดระยะเวลาการใช้สิทธิ ดังนั้นผู้ได้รับสิทธิจะต้องจองซื้อตามวันและเวลาที่กำหนดให้ใช้สิทธิเท่านั้น

แนวโน้มอัตราดอกเบี้ยและภาวะเศรษฐกิจ

IMF คาดว่าเศรษฐกิจโลกในปี 2553 จะขยายตัว 4.6% (ปี 2552 หดตัว 0.9%) อย่างไรก็ดี ยังมีความกังวลว่าการฟื้นตัวของเศรษฐกิจโลกในช่วงต่อไปยังมีความเสี่ยงเชิงลบ เนื่องจากอัตราการว่างงานในหลายประเทศยังอยู่ในระดับสูง ปัญหาหนี้ภาครัฐของประเทศพัฒนาแล้ว การรัดเข็มขัดทางการคลัง ปัจจัยเหล่านี้อาจส่งผลให้เศรษฐกิจโลกในปี 2554 ขยายตัวได้น้อยกว่าที่คาดไว้ที่ 4.3% ในส่วนของเศรษฐกิจไทย สภาพัฒนาฯ (สศช.) รายงานว่าเศรษฐกิจไทยในช่วงครึ่งแรกของปี 2553 ขยายตัว 10.6% เมื่อเทียบกับช่วงเดียวกันของปีก่อน และคาดว่าทั้งปีจะขยายตัว 7.0-7.5% ซึ่งสะท้อนว่าเศรษฐกิจได้ฟื้นตัวจากวิกฤตเศรษฐกิจโลกในระดับที่น่าพอใจและมีแนวโน้มที่จะกลับสู่การเติบโตอย่างปกติต่อไป

สำหรับแนวโน้มอัตราดอกเบี้ยของไทยในช่วงปลายปีนี้ถึงปีหน้า คาดว่าจะอยู่ในระดับที่ค่อนข้างต่ำต่อไปทั้งอัตราดอกเบี้ยระยะสั้นและระยะยาว ทั้งนี้ คาดว่าธนาคารแห่งประเทศไทย (ธปท.) จะปรับอัตราดอกเบี้ยนโยบายสูงขึ้นเพื่อสอดคล้องกับภาวะเศรษฐกิจและเงินเฟ้อในอนาคตมากขึ้น ส่งผลให้อัตราดอกเบี้ยระยะสั้น (ไม่เกิน 1 ปี) จะทยอยปรับตัวเพิ่มขึ้นในขนาดใกล้เคียงกัน และยังไม่มีความจำเป็นที่จะต้องควบคุมเงินเฟ้อในระยะ 6-8 ไตรมาสข้างหน้า ในขณะที่ประเทศเศรษฐกิจหลักมีแนวโน้มที่จะคงอัตราดอกเบี้ยนโยบายต่อไปอีกระยะหนึ่ง ซึ่งเป็นปัจจัยที่อาจส่งผลให้ ธปท. ปรับขึ้นอัตราดอกเบี้ยได้จำกัด เนื่องจากส่วนต่างอัตราดอกเบี้ยของไทยกับต่างประเทศที่กว้างมากขึ้นอาจดึงดูดเงินทุนไหลเข้าระยะสั้นในระดับที่มากเกินไป และส่งผลให้ค่าเงินบาทแข็งค่าอย่างรวดเร็ว ซึ่งจะเพิ่มความเสี่ยงให้กับภาคส่งออก ทั้งนี้ อัตราดอกเบี้ยนโยบายมีโอกาสเพิ่มขึ้นไปอยู่ที่ 2.0% ภายในสิ้นปี 2553 และ 3.0% สิ้นปี 2554

ในปี 2554 การลงทุนของภาคเอกชนมีโอกาสเติบโต 6.5 - 8.5% และภาครัฐบาลอาจลงทุนเพิ่มขึ้นไม่เกิน 2.0% จากปีนี้ สะท้อนว่ามีความต้องการเงินทุนเพิ่มขึ้นในปีหน้า และเมื่อพิจารณาว่าเศรษฐกิจมีแนวโน้มดีขึ้น และการบริโภคเริ่มปรับตัวสูงขึ้น คาดว่าสภาพคล่องในระบบจะลดลงอย่างค่อยเป็นค่อยไปและสร้างแรงกดดันต่อดอกเบี้ยให้ปรับตัวสูงขึ้น ล่าสุด ธปท. ได้ปรับขึ้นอัตราดอกเบี้ยนโยบายสองครั้ง ทำให้อัตราดอกเบี้ยกู้ยืมพันธบัตรระยะ 1 วันเพิ่มขึ้นจาก 1.25% (ช่วงก่อน 14 ก.ค. 53) ไปอยู่ที่ 1.75% ณ 25 ส.ค. 52 ส่วนธนาคารพาณิชย์ได้ปรับอัตราดอกเบี้ยขั้นต่ำสำหรับลูกค้ารายใหญ่และรายย่อยขึ้นดี (MLR และ MRR) สูงขึ้นแล้วเล็กน้อยในช่วงเดือนกรกฎาคม ที่ผ่านมา



รายงานผลประกอบการ

ไตรมาส 2 และ 6 เดือนแรก ปี 2553

Copyright@2010 by PTTPLC.



SANTORINI

ดินแดนในฝัน

เมื่อเอ่ยถึง Santorini ภาพแรกที่เรานึกถึงคือ โบสถ์สีขาวตัดกับ น้ำทะเลสีน้ำเงินเข้ม บ้านเรือนสีขาวที่มีขอบประตูหน้าต่างสีสดใส เรียงรายลดหลั่นตามแนวเขา ที่นี่เป็นจุดหมายปลายทางหนึ่งในทวีปยุโรป ที่นักเดินทางท่องเที่ยวทั้งหลายปรารถนาต้องไปให้ถึงสักครั้งหนึ่ง และเป็นดินแดนในฝันอันดับต้นๆ ของหนุ่มสาวคู่กันมีบุญ

Santorini หรือที่ชาวกรีกเรียกว่า Thira นั้น เป็นส่วนหนึ่งของหมู่เกาะ Cyclades อยู่ห่างออกมาทางทิศตะวันออกเฉียงใต้ของผืนแผ่นดินใหญ่ของประเทศกรีซ (Greece Mainland) ประมาณ 200 กิโลเมตร หรืออยู่ทางตอนใต้ของ Aegean Sea Santorini เกิดขึ้นมาจากการระเบิดของภูเขาไฟ จึงยังมีซากที่เหลือของภูเขาไฟระเบิดให้เห็นโดยทั่ว

เมืองท่องเที่ยวหลักๆ คือ Fira และ Oia ที่เป็นจุดที่ตั้งของที่พักรีสอร์ทสไตล์ ตั้งแต่เกสต์เฮาส์ ที่เจ้าของบ้านแบ่งห้องให้เข้าพักรวมอาหารเช้า ไปจนถึงโรงแรมหรูระดับ 5 ดาว รวมทั้งโรงแรมที่มีเครือข่ายทั่วโลก ขึ้นอยู่กับความชอบและงบประมาณของนักท่องเที่ยว การหาที่พักบนเกาะนี้เป็นเรื่องที่สำคัญและตัดสินใจยากที่สุด เนื่องจากหากจะดื่มด่ำกับความสวยงามของทิวทัศน์และภูเขาไฟ ควรเลือกพักบนหน้าผาทางฝั่งตะวันตกของเกาะ

Fira ตั้งอยู่ทางตอนกลางของเกาะ เป็นเสมือนเมืองหลวงของ Santorini มีบ้านเรือน โบสถ์ ร้านขายของที่ระลึก ร้านกาแฟเก๋ๆ ที่พักที่สวยงาม ลดหลั่นกันไปตามหน้าผา นอกจากนี้ยังเป็นที่ตั้งของท่าเทียบเรือเก่า ซึ่งปัจจุบันใช้เป็นท่าสำหรับเรือสำราญที่มาจอดใกล้ฝั่งให้นักท่องเที่ยวต่อเรือเล็กขึ้นมาเที่ยวบนเกาะ หรือสำหรับการนั่งเรือไปเที่ยวตามเกาะเล็กเกาะน้อย และยังเป็นศูนย์กลางของรถโดยสาร ทำให้สามารถ

เดินทางไปเที่ยวตามจุดต่างๆ ของเกาะได้อย่างสะดวกสบาย เนื่องจากรถโดยสารที่วิ่งบนเกาะนี้ทุกเส้นทางจะไม่เชื่อมต่อกันเลย เราต้องนั่งรถวนกลับมาที่เดิม เพื่อไปยังจุดหมายอื่นๆ บนเกาะ จึงทำให้เมืองนี้คึกคักตลอดทั้งวัน

Oia เป็นเมืองหรือหมู่บ้านที่อยู่ทางเหนือของเกาะ ห่างจาก Fira ขึ้นไปประมาณ 11 กิโลเมตร การนั่งรถโดยสารจะใช้เวลาประมาณ 20 นาทีหรือน้อยกว่านั้น หากนั่งแท็กซี่จะขับกันด้วยความเร็วค่อนข้างสูง คนขับรถแท็กซี่ในกรุงเอเธนส์ที่ไปส่งพวกเราที่สนามบินเพื่อเดินทางมา Santorini ได้เตือนเราว่า การเช่ารถขับบนเกาะนั้นไม่ถนัดนัก หากไม่ใช่ผู้ที่ขับรถชำนาญเส้นทาง เพราะถนนหนทางค่อนข้างแคบ ทางคดเคี้ยวเป็นหน้าผาอยู่หลายช่วง และที่ควรระวังที่สุดคือ คนขับรถบนเกาะนี้ขับรถด้วยความเร็วสูงมาก เราพบความจริงทันทีที่มาถึงเกาะ

ส่วนจุดไฮไลท์ของการมาเที่ยวที่นี่ เนื่องจากเป็นจุดชมวิวยุทธศาสตร์ที่สวยที่สุดบนเกาะ จากจัตุรัสตรงกลางเมือง Oia ที่เป็นจุดจอดรถโดยสารและแท็กซี่ จะพบร้าน Gyros ซึ่งขายอาหารพื้นเมืองชื่อดัง ที่มีแถวนักท่องเที่ยวต่อคิวยาว รวมทั้งเป็นพาสต์ฟู้ด ยอดนิยมของชาวกรีกที่นักท่องเที่ยวควรลองรับประทาน ลักษณะเป็นแผ่นแป้งพิซซ่า ห่อหุ้มเนื้อหมู ไก่ หรือเนื้อแกะที่ถูกย่างจนหอม โรยด้วยผักกาดหั่นฝอยและหอมแดงซอยบางๆ ราดครีมรสเปรี้ยวเล็กน้อย แต่เข้ากันได้เป็นอย่างดี ไม่มีกลิ่นเครื่องเทศจนให้รำคาญใจ และมีมันฝรั่งทอดเป็นเครื่องเคียง เมื่อเดินลัดเลาะเข้าซอยมาทางฝั่งหน้าผา จะมาถึงลานโบสถ์ที่เป็นจุดที่นักท่องเที่ยวหยุดถ่ายรูปมากที่สุดมีถนนเล็กๆ ที่ปูลาดด้วยหินอ่อนแยกเป็นสองฝั่ง หากเดินลัดเลาะไปทางด้านซ้ายส่วนใหญ่จะเป็นที่ตั้งของที่พักรีสอร์ท ที่ซ่อนตัวอยู่ตามหน้าผา ลักษณะเหมือนถ้ำ



Tips : Santorini สามารถท่องเที่ยวได้ตั้งแต่ช่วงปลายเดือนเมษายนที่อากาศเริ่มอุ่น ร้านอาหารและที่พักบนเกาะเริ่มเปิดให้บริการ ถึงประมาณปลายเดือนตุลาคม ซึ่งเข้าสู่หน้าหนาวของแถบยุโรป ช่วงที่เหมาะสมแก่การท่องเที่ยวคือปลายเดือนเมษายน ถึงต้นเดือนพฤษภาคม ที่ธุรกิจต่างๆ เริ่มเปิดบริการเต็มที่เกือบทั่วทั้งเกาะ: แต่ราคาที่พักยังไม่สูง นักท่องเที่ยวยังไม่แออัด อากาศไม่ร้อนเกินไป และพระอาทิตย์ตกดินประมาณ 2 ทุ่ม





หากเดินไปทางขวาซึ่งเป็นทิศที่จะเดินไปจนถึงจุดชมพระอาทิตย์ตกนั้น ภาพที่นักท่องเที่ยวจะพบคือ บ้านเรือนสีขาว ร้านรวงน่ารัก แกลเลอรีของจิตรกรท้องถิ่น ร้านกาแฟสุดชิป ที่จะถูกจับจองที่นั่งตั้งแต่เวลาที่แสงอาทิตย์เริ่มเปลี่ยนสีจากสีทอง ม่วงอ่อน จนถึงส้มจัด เหมือนภาพที่ถูกถ่ายทอดในโปสเตอร์ด นักท่องเที่ยวจำนวนมากจะนั่งจิบเครื่องดื่มรอเวลาพระอาทิตย์ตก บางส่วนมาพร้อมขาตั้งกล้อง ยึดทำเลเหมาะๆ ตามทางเดินบนหน้าผา มีคูรักรั้วมูโรแมนติก โดยมีเพื่อนที่ไม่ได้รับเชิญ

ได้แก่ บรรดาสุนัขและแมวตัวอ้วนกลมทั้งหลายมานั่งรอชมตะวันลับขอบฟ้าไปด้วยกัน

นอกจากการใช้เวลาในที่พักผ่อนซึ่งมีราคาแสนแพงกว่าเมืองท่องเที่ยวหลายแห่งแล้ว โปรแกรมยอดนิยมคือการซื้อทัวร์ล่องเรือออกไปเที่ยวเกาะ Nea Kameni หรือเกาะภูเขาไฟ และ Palea Kameni การเที่ยวบนเกาะนี้ จะต้องเดินบนเศษกรวดและหินขึ้นไปชมปากปล่องภูเขาไฟ ดังนั้นควรเตรียมรองเท้าที่เหมาะสม จากนั้นเรือจะนำนักท่องเที่ยวไปใกล้ชายฝั่งของเกาะ

TRAVEL INFO

ทางเครื่องบิน

• ใช้เวลาเพียงประมาณ 45 นาที แต่ค่าใช้จ่ายจะสูงกว่าการเดินทางทางเรือ สายการบินที่ทำให้บริการจากกรุงเอเธนส์ ไป Santorini คือ Aegean Airlines <http://en.aegeanair.com> Olympic Airlines www.olympicair.com

• ทางเรือ มีตั้งแต่เฟอร์รี่ขนาดใหญ่ขนาดท่าเทียบหลายชั้น ที่มีบริการครบทั้ง เลานจ์ กิตตาการ มินิบาร์ และร้านขายสินค้า Blue Star Ferries (www.bluestarferries.com) ใช้เวลาเดินทางประมาณ 7 ชั่วโมงครึ่ง หรือนักท่องเที่ยวที่ต้องการความรวดเร็วอาจเลือกนั่งเฟอร์รี่ประเภทโฮสปีดของ Hellenic Seaways (www.hellenicseaways.gr) ซึ่งแม้จะมีขนาดเล็กกว่า แต่ก็สะดวกสบาย และลดเวลาเดินทางลงไปได้พอสมควร หากไม่ใช้ฤดูท่องเที่ยวแนะนำให้ตรวจเช็คเวลาให้ดี และสามารถจองได้ที่เอเจนท์ทั่วไป เนื่องจากการซื้อบัตรโดยสารผ่านทางเว็บไซต์ ไม่สามารถรับตั๋วได้เลย ต้องไปรับที่ท่าเรือ Piraeus ซึ่งจะยุ่งยากกว่าการไปซื้อโดยตรง

ที่พัก

เช่นเดียวกับเมืองท่องเที่ยวอื่นๆ ในยุโรป ที่พักใน Santorini แม้จะเป็นวิลล่า หรือ อพาร์ทเมนต์ที่สามารถพักได้หลายคน แต่จะคิดราคาตามจำนวนผู้เข้าพัก จึงควรตรวจสอบราคาก่อนทำการจอง

• **Enigma Apartments** : Luxury Studio และ Loft Apartment จำนวนห้อง 8 ห้อง อยู่บนหน้าผาจุดชมวิวที่สวยงามกลางเมือง Fira เป็น 1 ใน 10 โรงแรมในเว็บไซต์ท่องเที่ยวชื่อดัง Trip Advisor มีร้านค้าแฟชั่นอยู่ในมุมสูงสุด เหมาะกับการนั่งชมวิวที่นี่ เสิร์ฟอาหารและของว่างตลอดทั้งวัน เทียบได้กับการให้บริการระดับโรงแรม สามารถให้คำแนะนำแผนการท่องเที่ยวได้เป็นอย่างดี www.enigmahotel.com

• **Ifestio Villas** : ที่พักและอาหารเช้า ที่เจ้าของบ้านแบ่งวิลล่า 2 หลังให้บริการแก่นักท่องเที่ยวอย่างเป็นกันเองเสมือนบ้าน ตั้งอยู่ริมหน้าผาที่มีวิวงดงามใน Oia เหมาะสำหรับผู้ที่มั่งมีประมาณจำกัดลงมา www.ifestio.com

Palea Kameni ซึ่งมีน้ำร้อนธรรมชาติหรือน้ำพุร้อนไหลผ่าน นักท่องเที่ยวจะได้สัมผัสกับทั้งความเยือกเย็นของน้ำทะเลและความอุ่นของน้ำพุร้อน

จุดท่องเที่ยวที่น่าสนใจอีกแห่ง คือ Santo Winery เป็นไร่องุ่นที่ใหญ่และได้ชื่อว่ามีจุดชมวิวสวยที่สุดใน Santorini อยู่ค่อนข้างสูงชันได้ของเกาะ โดยนั่งรถโดยสาร จาก Fira ไปยัง Pyrgos หากต้องการชมไร่องุ่นครบขั้นตอนการผลิตไวน์ นักท่องเที่ยวควรโทรสอบถามนัดหมายเวลา ก่อน แต่หากเพียงไปชิมไวน์ และนั่งชมวิวสวยๆ สามารถเดินทางไปช่วงเวลาใดก็ได้ ไวน์ขาวกรีซนั้นรสดีกว่าไวน์แดง แม้จะไม่ใช่ไวน์ในกลุ่มไวน์เก่าแก่ในโลกที่มีชื่อเสียงอย่างฝรั่งเศส อิตาลี หรือสเปน แต่ไวน์ขาวกรีซนั้นดื่มง่าย ราคาไม่แพง และรสชาติไม่เลวเลย แม้กระทั่งแฮสไวน์ราคาถูกอย่างในร้านอาหาร ก็คุ้มค่ากว่าการสั่งซอพท์ดริงค์อื่นๆ

หากมาเที่ยว Santo Winery ควรนั่งรถโดยสารต่อลงไปทางใต้เพื่อไปแวะที่ Perissa Beach หรือที่เรียกกันว่า Black Beach ที่มีหาดทรายเป็นสีดำสนิท ความสวยงามของหาดทรายนั้นเทียบไม่ได้กับในบ้านเรา แต่ก็ เป็นธรรมชาติที่แปลกตาน่าแวะไปชม ที่นี่ไม่มีกิจกรรมอะไรให้ทำมากนัก นอกจากนักท่องเที่ยวจะลงเล่นน้ำ จิบเครื่องดื่มเย็นๆ ฟังเพลงตามร้านอาหารริมหาด และเราพบว่าอาหารพื้นเมือง ที่อร่อยที่สุดในทริปนี้กลับไม่ใช่ร้านยอดนิยมทั้งหลาย แต่เป็นร้านซีฟู้ดริมหาดนี้เอง! นอกจาก Black Beach แล้วที่นี่ยังมี Red Beach ซึ่งเป็นหาดทรายสีแดงอีกด้วย

ในยามบ่ายนักท่องเที่ยวสามารถพักผ่อนแดดที่ร้อนจัดเดินชมร้านรวงน่ารักทั้งสองเมือง นั่งชมวิวตามร้านค้าแฟริมหาดหรือพักรับประทานไอศกรีมและเครปแสนอร่อยที่มั่วไปในเมือง พวกเราใช้เวลาเดินในยามเย็นถึง 2 วันจึงจะเดินได้ครบทั้งสองฝั่งถนน จากนั้นจะเดินไปเฝ้ารอแสงสุดท้ายจนลับขอบฟ้า ก่อนจะกลับมารับประทานอาหารเย็นแถวที่พักซึ่งย่านดาวนทาวน์มีร้านอาหารทะเลสด อร่อยและราคาถูก เน้นขายบรรยากาศมากกว่า หากรู้สึกเหนื่อยล้ากับการเดินชมเมืองบนถนนเรียบหน้าผาจาก Fira ไปยังเมืองใกล้เคียงคือ Firostefani และ Imegrovigli ก็สามารถหาซื้ออาหารทะเลสดๆ จากซูเปอร์มาร์เก็ต มาทำอาหารเองในอพาร์ทเมนท์ แช่ในอ่างจากุซซี่และจิบไวน์ รอชมพระอาทิตย์ตกหน้าห้องพัก Santorini จึงเป็นจุดหมายของการพักผ่อนและความสุขที่ยากจะลืมเลือน

Copyright@2010 by ETAWAY

Copyright@2010 by PTTPIc.
บ้าน เมืองสวยสุดพรสมแดน
ล้านนาตะวันออก





Copyright © 2010 by PTT Pic.

เข้าสู่ช่วงปลายปีทีไรก็รู้สึกอัดอัดร้อนรุ่มหัวใจยิ่งงอกไม่ถูก เป็นอาการที่เกิดขึ้นซ้ำๆ เป็นประจำทุกปี จนทนไม่ไหวต้องเก็บเสื้อพ้ายัดใส่ไป มุ่งขึ้นสู่อากาศหนาวเพื่อไปหาที่สูดอากาศหนาว บนยอดดอยให้คลายอัดอัด ใครที่รู้สึกว่ามีอาการแปลกๆ คล้ายคลึงกับที่เข้ามา ก็เตรียมเก็บกระเป๋าแล้วตั้งเข็มทิศไปยังภาคเหนือพึ่งตะวันออก น่าน...บนสะพานไม้ คือ ปลายทางที่เราจะไปสูดอากาศหนาวด้วยกันในฉบับนี้

รู้จักคุ้นหูกันมานานว่านาน

ถือเป็นที่น่าขำขำ แต่พอถามคนรอบข้างส่วนใหญ่ว่าเคยไปเที่ยวไหม? คำตอบที่ได้ทำให้น่านเป็นเหมือนจังหวัดตกสำรวจยิ่งก็ไม่รู้ว่กันแน่ความเป็นถิ่นล้านนาและธรรมชาติอันงดงาม น่านไม่ได้ด้อยไปกว่าเชียงใหม่ เชียงราย หรือลำปาง เท่าไรนัก เว้นเสียแต่จะมองในแง่ความเจริญทางวัตถุ ซึ่งต้องยอมรับว่าล้าหลังกว่าจังหวัดที่ว่มานับเป็นสิบปี แต่นี่ละคือเสน่ห์ทางการท่องเที่ยว วันนี้จะหาตัวจังหวัดทางภาคเหนือที่ยังพอหลงเหลือสภาพบ้านเมืองสงบๆ ยังคงร่มรวยซึ่งเอกลักษณ์ความเป็นพื้นถิ่นอย่าง น่านนั้น หาได้ยากเต็มทน

สิ่งที่ผู้มาเยือนสัมผัสได้ตั้งแต่แวบแรกเมื่อมาถึงน่าน คือ บรรยากาศอันโล่งสบายตาของบ้านเมือง เมื่อได้ลงลิกรายละเอียด ด้วยการเดินเที่ยวเลียบริ้วกำแพงเมืองเก่า เข้าไปชมวัดวาอารามหลวง ก็จะได้สัมผัสเข้ากับบรรยากาศอันสงบงามแห่งงานศิลปะสกุลช่างน่านสารพัดแขนง ไม่ว่าจะเป็นงานประติมากรรม จิตรกรรม หรือสถาปัตยกรรมตามแบบฉบับไทยลื้อ ที่มีรากความเป็นมาสืบย้อนกลับไปถึงสมัยต้นกรุงรัตนโกสินทร์เลยทีเดียว ตรงแยกถนนที่เรียกกันว่า ช่วงเมือง อันแวดล้อมด้วยพิพิธภัณฑสถาน

แห่งชาติน่าน วัดช้างล้อม วัดหัวข่วง วัดภูมินทร์ จัดว่าเป็นเหมือนนครสมบัติเก่าประจำเมืองน่าน เลยกี่ว่าได้ ใครที่ชอบเดินละเลียดงานศิลปะตามวัดวาอาราม ถ้าคิดจะดูให้ทั่วทั้งช่วงเมืองรับรองว่า แคว้นเดียวอาจไม่พอลำพังวัดภูมินทร์แห่งเดียว ก็เพลินไปหลายหลายชั่วโมงแล้ว โดยเฉพาะรายละเอียดในงานจิตรกรรมฝาผนัง ราชรถองค์พระประธานจตุรทิศในพระอุโบสถนั้น เป็นเสมือนฉากย้อนกาลเวลาที่ฉายภาพให้เห็นถึงวิถีชีวิตของชาวล้านนาในอดีต นับตั้งแต่การแต่งกาย ไปจนถึงประเพณีการละเล่นต่างๆ ด้วยสีสันสุดวิจิตร ขณะที่ทัศนียภาพของโครงสร้างสถาปัตยกรรมและงานศิลปะประติมากรรมด้านนอกนั้นก็สง่างามอย่างมีเอกลักษณ์ตามแบบศิลปะล้านนา ไม่ว่าจะชมชอบการดูวัดวาอารามหรือไม่ ในช่วงแดดร่มลมตก หลังเสร็จสิ้นอาหารมื้อเย็น ควรหาโอกาสเดินย่อยอาหารในย่านช่วงเมือง เพื่อสัมผัสบรรยากาศอันงดงามของเมืองเก่าน่านภายใต้แสงสียามราตรี ที่ทางจังหวัดได้เตรียมการปรับปรุงภูมิทัศน์สีเขียวแทนไม่เห็นสายไฟฟ้า หรือเสาโทรศัพท์ทกรสายตา แสงไฟส่องสว่างนอกจากจะช่วยเผยความงดงามเรื่องราวของตัวเมืองเก่าในอีกมิติแล้ว ยังช่วยสร้างความรู้สึกเหมือนได้เดินย้อนยุคกลับไปยังถิ่นเมืองเหนือเมื่อสัก 30-40 ปีที่แล้ว ยิ่งงยิ่งงั้น

ถ้าความตั้งใจของนักท่องเที่ยวที่มุ่งขึ้นเหนือ ก็เพื่อต้องการจะสัมผัสไอหนาวและหาจุดชมวิวยุทธศาสตร์อันอุดมไปด้วยสายน้ำและขุนเขา ในช่วงฤดูหนาวของทุกปี เพียงแค่ขับรถออกไปนอกเมืองไม่กี่กิโล ก็ได้เห็นทะเลหมอกสมใจแล้ว จุดชมทะเลหมอกยอดนิยมใกล้ตัวเมืองน่านที่ต้องแวะไปเพื่อรอเก็บภาพตะวันแรกแย้มกันแต่เช้ามีดีคือ วัดพระธาตุเขาน้อย ซึ่งมีทำเลบนยอดเนินสูงจากน้ำทะเลราว 240 เมตร ขับรถย้อนกลับออกนอกตัวเมืองไปตามถนนเส้นเดิม ราว 2 กม. จุดชมทะเลหมอกอีกแห่งที่ได้รับความนิยมอย่างสูง สร้างชื่อให้กับจังหวัดน่านในช่วง 2-3 ปีที่ผ่านมาคือ ดอยเสมอดาว ในอุทยานแห่งชาติศรีน่าน ต้องขับรถออกนอกตัวเมืองไปตัดแยกทางหลวงหมายเลข 1026 เข้าอำเภอเวียงสา ไปยังอำเภอนาน้อย ภาพดวงอาทิตย์ขึ้นเหนือดอยเสมอดาวนั้นวิเศษกว่ามุมไหนๆ ในจังหวัดน่าน เพราะเมื่อลำแสงสีทองเริ่มแผดจ้า ม่านหมอกเริ่มจางหาย เราจะได้เห็นสายน้ำน่านไหลคดเคี้ยวอยู่กลางผืนป่า ณ เบื้องล่าง ราวกับนาฏกรรมแห่งธรรมชาติที่ค่อยๆ เผยความงดงามขึ้นทีละฉาก

เป็นธรรมชาติของสถานที่สวยงามที่มักแอบดักไปด้วยคณะนักท่องเที่ยวจากทั่วทุกสารทิศ ถ้ามีโอกาสมาเที่ยวน่านในช่วงฤดูท่องเที่ยวปลายปี คงต้องติดต่อบ้านพักอุทยานฯ ไว้แต่เนิ่นๆ หรือสอบถามข้อมูลจำนวนนักท่องเที่ยวล่วงหน้า เพื่อหลีกเลี่ยงบรรยากาศเบียดเสียดบนดอย ซึ่งอาจทำให้เสียอารมณ์ชมวิวดูได้

จริงๆ แล้วน่านมีจุดชมวิวยุทธศาสตร์มากมาย อย่างที่เกริ่นไว้ว่าในทุกฤดูหนาว แค่ขับรถออกนอกเมืองไปไม่กี่กิโลก็ได้ชื่นชมความงามท่ามกลางม่านหมอกแล้ว นี่ยังไม่ได้อะถึงอุทยานแห่งชาติอีก 6 แห่ง ได้แก่ อุทยานแห่งชาตินันทบุรี อุทยานแห่งชาติแม่จริม อุทยานแห่งชาติถ้ำสะเกิน อุทยานแห่งชาติขุนสถาน อุทยานแห่งชาติขุนน่าน และอุทยานแห่งชาติดอยภูคา อันสะท้อนถึงต้นทุนทางธรรมชาติอันรุ่มรวยของที่นี่ และเป็นเสมือนหลักประกันว่าหากใครได้มาเยือนน่านแล้วต้องได้สูดอากาศบริสุทธิ์กลับบ้านไปเต็มปอดอย่างแน่นอน

ปัจจัยสำคัญที่ทำให้น่านยังเป็นเมืองสงบอยู่ได้ ก็เพราะสภาพภูมิประเทศที่ปลิวเวกจากจังหวัดอื่นๆ ในอดีตมีความพยายามโปรโมทการท่องเที่ยวหลายต่อหลายครั้ง แต่ก็ไม่ค่อยได้รับเสียงตอบรับมากนัก อาจเป็นเพราะการจัดวางโปรแกรมทัวร์ทำได้ยาก หรือแม้แต่การนำน่านเข้าไปพ่วงกับเส้นทางการท่องเที่ยวกับจังหวัดอื่น ก็อาจเสียเวลากับการเดินทางวิ่งรถผ่านเข้า-ออกจังหวัดน่านไปเป็นวัน แต่ดูเหมือนว่า กระแสความเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่กำลังจะมาเยือน อันเป็นผลจากการเปิด

ประตูด่านสู่อินโดจีน ทำให้น่านวันนี้ไม่เป็นเมืองปิดทางการท่องเที่ยวอีกต่อไป

ในการเดินทางแบบออฟโรดหากได้พกพาสปอร์ตไปด้วย นักท่องเที่ยวสามารถขับรถจากน่านไปเยือนเมืองลา ที่อยู่ในประเทศจีน ซึ่งไกลออกไปราว 295 กม. หรือจะไปออกทางเมืองเดียนเบียนฟู ของเวียดนาม ที่อยู่ห่างออกไปราว 406 กม. ก็ยังไหว แต่เส้นทางที่นักท่องเที่ยวนิยมไปกันที่สุดคือการข้ามจุดผ่านแดนห้วยโก๋น อ.เฉลิมพระเกียรติ เข้าไปยังฝั่งประเทศลาว เพื่อไปลองเรือชมวิวยุทธศาสตร์สองฝั่งโขง อันมีจุดเริ่มจากท่าเรือปากห้วยแคน เมืองหงสา ซึ่งอยู่ห่างจากชายแดนไทยราว 35 กม. ไปเทียบท่าที่เมืองมรดกโลกหลวงพระบาง ที่อยู่ห่างจากด่านชายแดนไทยออกไปราว 152 กม. เท่าที่ลองสำรวจจากบริษัททัวร์บางแห่งในน่านสนนราคาเที่ยวแบบล่องเรือไปค้างแรมที่หลวงพระบาง 2 คืน อยู่ที่ราว 7,000-7,500 บาท ในกรณีที่มิได้บัตรประชาชน อาจข้ามไปเที่ยวในสปป.ลาว แบบสั้นๆ ประหยัดสตางค์ก็ควรพกรูปถ่ายขนาด 2 นิ้วติดไปด้วย 2 ใบ เพื่อใช้ทำใบผ่านแดนเข้าลาวได้ที่ว่าการ อ.เฉลิมพระเกียรติ โดยเสียค่าธรรมเนียมเพียงคนละ 30 บาท ใบผ่านแดนชั่วคราวเปิดโอกาสให้นักท่องเที่ยวเข้าไปชมชีวิตชาวไทยลื้อในเมืองเงินและเมืองหงสา แขวงไชยบุรี ซึ่งอยู่ห่างชายแดนไทยไม่กี่กิโล ได้น่าน 3 วัน 2 คืน แล้วย้อนกลับเข้าไทยทางด้านเดิม

ณ จุดผ่านแดนห้วยโก๋น ซึ่งเคยใช้เป็นชื่อเรียกเดิมของ อ.เฉลิมพระเกียรตินั้น ในวันธรรมดาอาจดูเงียบเชียบไม่มีอะไรน่าสนใจ แต่ถ้าเป็นทุกวันเสาร์โดยเฉพาะในช่วงเช้า บรรยากาศจะคึกคักขึ้นอย่างผิดตาเลยทีเดียว เพราะเป็นวันที่ทางการไทยและลาวจะผ่อนปรนให้ชาวต่างถิ่นจากเมืองหงสาและเมืองเงินของสปป.ลาวข้าม "ด่านน้ำเงิน" เข้ามาจับจ่ายสินค้าฝั่งไทยส่วนใหญ่จะนำผลไม้และของป่าเข้ามาขายให้กับชาวน่านด้วย ซึ่งก็รวมถึงชาวเขาพื้นถิ่น อย่าง ม้ง ขมุ และถิ่น

ถ้าขับรถไปเที่ยวแล้วมีเวลาคาบเกี่ยวตรงวันเสาร์ ควรวางแผนสตาร์ทรถวงชมทะเลหมอกนอกตัวเมืองน่านแต่เช้าตรู่มุ่งตรงขึ้นสายเหนือไปตามเส้นทางหลวงหมายเลข 1080 ผ่านไปทางอำเภอท่าวังผา > เชียงกลาง > ทุ่งช้าง เพื่อไปถึงจุดหมายปลายทางที่ อ.เฉลิมพระเกียรติให้ทันก่อนเที่ยง แล้วรับรองว่าจะได้เก็บภาพประทับใจของสีสันชีวิตผู้คนพื้นถิ่น โดยเฉพาะชนเผ่าพื้นถิ่นแปลกๆ ที่ปกติจะใช้ชีวิตอยู่หลังเขาต่างแะลงมาจับจ่ายและขายผลผลิตจากป่า พอถึงช่วงตลาดเริ่มวาย ก็ขับรถย้อนเก็บแหล่งท่องเที่ยวสำคัญในอำเภอต่างๆ ตามรายทาง ที่มีให้แวะชมมากมายเสียจนคุณต้องภาวนาขอให้ช่วงวันหยุดยาวมันเนิ่นนานออกไปอีก





TRAVEL INFO

การเดินทาง

- ต้องการรายละเอียดเพิ่มเติมเรื่องเข้าไปเที่ยวในสปป.ลาว ติดต่อได้ที่ กองตรวจคนเข้าเมืองจังหวัดน่าน : 117 ม.4 ก.น่าน-พะเยา ตำบลไชยสถาน อำเภอเมืองน่าน จังหวัดน่าน 55000 โทร. 054-711-513 แฟกซ์ 054-711-078

ที่พัก

- **บ้านฟ้าใสรีสอร์ท** : 105 ม.8 ต.ฝายแก้ว อ.ภูเพียง เพียง 1 กม.จาก รพ.น่านไปทาง อ.สันติสุข บนเส้นทาง 1169 ราคา 400-700 บาท โทรศัพท์ 08-9482-9875, 054-701-222
- **K-1 Modern Art Hotel (โรงแรมควัน)** : เลขที่ 2 ถ.วรวิชัย ต.โเวียง อ.เมือง ราคา 350-500 บาท โทรศัพท์ 08-1882-5373, 08-2390-4911 (www.k1hotel.com)
- **โรงแรม 107 ทาวเวอร์** : 106/42 ถ.มหายศ ต.โเวียง อ.เมือง ราคา 350-550 บาท โทรศัพท์ 054-711-727, 054-772-202 (www.nan2day.com/107tower)

ร้านอาหาร

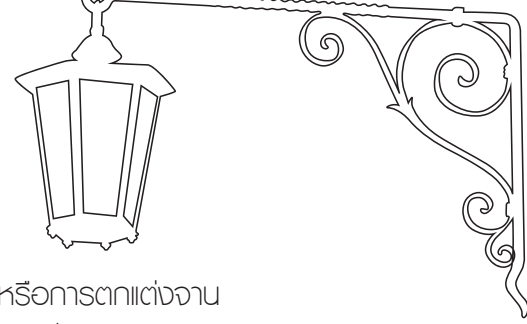
- **ร้านขนมจีนป้าวันดา** อิงรถจากหน้าวัดภูมินทร์เลียวขวาเมื่อตรงไปริมหน้าน่าน
- **ก๋วยเตี๋ยวหมูข้างทางหมายเลข 1169** อำเภอปัว หากมาจากโรงพยาบาลปัวภูคา ร้านจะอยู่ทางซ้ายมือก่อนถึงสามแยกใหญ่ จุดสังเกตคือต้นहुกวางที่หน้าร้าน

งานท่องเที่ยวประจำปี

- 29-31 ต.ค. ประเพณีแข่งเรือพญานาคชิงถ้วยพระราชทาน บัดปิดสนาม ณ ลำน้ำน่าน (เชิงสะพานพัฒนาภาคเหนือ)
- 9 พ.ย. งานชมดอกซากุระบานที่ศูนย์วิจัยชุมชนสถาน ต.สันตะ อ.นา้อย



Copyright@2010 by PTTPlc.



หลายย่าน ร้านอร่อย

ความนิยมของร้านอาหารตามย่านต่างๆ ไม่ได้ขึ้นอยู่กับความสวยงามของสถานที่ หรือการตกแต่งจาน แต่มาจากรสชาติที่ปรุงอาหารได้อร่อยคงเส้นคงวา แม้บางร้านจะสืบสานกันมานานนับสิบปี



ย่านถนนพระอาทิตย์

คุณแดง ก๋วยจั๊บน้ำร้อนเครื่อง

32 ถ. พระอาทิตย์
เปิดทุกวัน 11:00-22:00 น.
โทร. 08-5246-0111

ร้านน้องใหม่แห่งถนนพระอาทิตย์เจ้านี้ กลายมาเป็นร้านโปรดของเหล่านักชิมอย่างรวดเร็ว เพราะโดดเด่นตรงที่ใช้เส้นก๋วยจั๊บน้ำร้อนสดส่งตรงมาจากอุบลฯ ที่นุ่มเหนียวกำลังดี แถมยังใส่เครื่องมาให้เยอะแบบไม่ซ้ำเหนียว ทั้งหมูตุ๋น หมูยอ พริกไทยดำ หมูแดง เห็ดหอม และไขนกกกระทาก เสิร์ฟมาในน้ำซุปรกระดูกหมูร้อนๆ โรยหน้าด้วยหอมเจียวหอมๆ นอกจากนี้ก๋วยจั๊บน้ำร้อนแล้ว ยังมียำหมูยอสดเด็ดและเน่าก๋วยน้ำตาลทรายแดงให้ทานปิดท้ายคลายร้อนด้วย



ย่านวงเวียน 22



พัวกี้

28-30 ถ. พระอาทิตย์
เปิดจันทร์-เสาร์ 9:00-17:30 น.
โทร. 0-2281-4673

พัวกี้เปิดตำนานความอร่อยบนถนนพระอาทิตย์มากกว่า 50 ปีแล้ว โดยเปลี่ยนจากร้านอาหารจีนมาเป็นร้านก๋วยเตี๋ยวที่มีเย็นตาโพรสชาติจัดจ้านและก๋วยเตี๋ยวหมูตุ๋นยาเป็นอาหารจานเด็ด ใครได้ลองแล้วก็ต้องติดใจ เพราะน้ำซุปรุ่นแซบจนไม่ต้องปรุงเพิ่มเลยทีเดียวนะ อีกหนึ่งเมนูชูโรง คือ เกี้ยวหน้าที่ใช้กุ้งตัวโตๆ มาห่อด้วยแป้งเกี้ยวบางๆ ให้ได้อร่อยเต็มคำ



เอี่ยมโกชน

215/2-3 ซ. 22 กรกฎาคม ซอย 1
เปิด 16:00-4:00 น.
โทร. 0-2225-0582

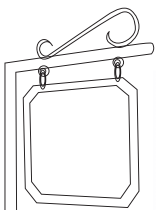
มาเอี่ยมโกชนาทั้งที ต้องสั่งหม้อไฟเนื้อมากินให้จุใจ โดยที่นี่มีของสดให้เลือกหลากหลาย ตั้งแต่ลูกชิ้นเอ็น เครื่องใน ลิ้นวัว ใส่นี้อสด เนื้อนุ่มละลาย และตัวเดียววันเดียวมาลวกในน้ำซุปรสเข้มข้นในหม้อไฟ ใครไม่ทานเนื้อ ก็สั่งหมูกระทะมาลิ้มลองได้รับรองอร่อยไม่แพ้กัน



สมองหมูไทยกำ

แพรงภูธร เปิดจันทร์ - เสาร์ 7:00-14:00 น. โทร. 0-2221-7612

สมองหมูอาจฟังดูไม่น่ารับประทาน แต่หากได้มาเห็นเกาเหลาสมองหมูที่ร้านนี้แล้ว หลายคนคงเปลี่ยนความคิดแน่นอน สมองหมูไทยเป็นร้านที่ ม.ร.ว.ถนัดศรี สวัสดิวัตน์ เขียนแนะนำลงประเดิมนิตยสารเชลล์ชวนชิมในปี 2504 และยังคงรสชาติถูกปากมาได้จนถึงปัจจุบัน มาที่นี่ต้องสั่งข้าวสวยร้อนๆ พร้อมเกาเหลาทุกอย่างที่ใส่เครื่องในหมู ลูกชิ้นปลาอินทรี หมูสับ ลูกชิ้นแคะ หนั๋งปลาทอด และแน่นอนสมองหมูที่ต้มจนสุกและไม่คาว ถ้าจะให้ครบสูตร ต้องสั่งกุนเชียง ตับจิ้มซีอิ๊วดำมาทานด้วย



ไอศกรีมกล้วย

แพรงภูธร เปิดจันทร์ - เสาร์ 9:00-17:00 น.
โทร. 0-2221-3954

ร้านไอศกรีมโฮมเมดแบบไทยๆ แห่งนี้ขึ้นชื่อเรื่องไอศกรีมกะทิรสชาติดั้งเดิม ที่เนื้อเนียน รสชาติหอมหวาน ไม่เลี่ยน เสิร์ฟพร้อมเครื่องโรยหน้าหลายชนิด อาทิ ข้าวเหนียว เม็ดบัว ถั่วแดง มันเชื่อม และถั่วลิสงคั่วใหม่สด เป็นของหวานคลายร้อนชั้นเยี่ยม ไอศกรีมมะพร้าวอ่อน ชานม และนมสดของที่นี่ก็อร่อยชื่นใจไม่แพ้กัน



โชติจิตร

146 แพรงภูธร ถ. ตะนาว

เปิดจันทร์ - เสาร์ 10:00-21:00 น. โทร. 0-2221-4082

โชติจิตรเปิดขายมานานกว่า 90 ปี และโด่งดังไปถึงเมืองนอกเมืองนา สื่อต่างประเทศทั้งหนังสือพิมพ์ นิตยสาร และหนังสือน้าเทียว ต่างเขียนแนะนำว่าเป็นร้านเด็ดที่ต้องแวะมาชิม จึงจะเห็นกลุ่มนักท่องเที่ยวต่างชาติแวะมาเยี่ยมเยือนร้านนี้อยู่เสมอๆ ร้านเก่าแก่แห่งนี้มีอาหารตำรับคุณปู่คุณย่าให้ชิมมากมาย งานเด็ดที่ใครมาเป็นต้องสั่ง ได้แก่ ยำหัวปลี ยำถั่วพลู และหมี่กรอบตำรับโบราณที่หอมกลิ่นส้มซ่า

ย่านตลาดนางเลิ้ง



ไส้กรอกปลาแบบแม่ลิค

ตลาดนางเลิ้ง ถ. นครสวรรค์
เปิด 8:00-17:00 น. โทร. 0-2281-2261

ในช่วงเที่ยงของทุกๆ วัน ใครที่แวะมาตลาดนางเลิ้งก็จะเห็นภาพลูกค้ายืนเข้าคิวกันรอซื้อไส้กรอกปลาแบบจากร้านดังแห่งนี้จนจินตนาการเพราะทางร้านทำปลาแซลมอนสดใหม่ทุกวัน โดยยี่ปลาซอสนึ่งให้ฟู ผสมกับหนังหมู ถั่วป่น ข้าวคั่ว และปรุงรสจนกลมกล่อม นำมาห่อเข้ากับไส้กรอก ซึ่งมีให้เลือกทั้งไส้กรอกข้าวและไส้กรอกหมู และพริกชี้หนู ด้วยผักกาดหอมให้พอดีคำ ถ้าไม่อยากผัดหวัง เราแนะนำว่าโทรไปสั่งไว้ก่อนดีกว่า



ส.รุ่งโรจน์

ตลาดนางเลิ้ง ซอย 6 ถ. นครสวรรค์
เปิดทุกวัน 9:00-21:00 น. โทร. 0-2629-9800

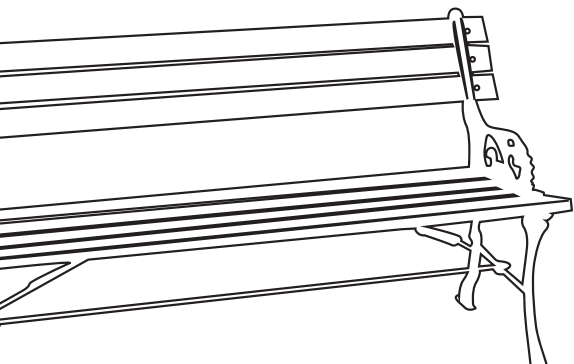
พระเอกของ ส.รุ่งโรจน์ คือ ก๋วยเตี๋ยวเปิดตุ๋น ที่ครองใจนักชิม นักการเมือง และคนดัง ให้แวะเวียนกลับมาชิมด้วยน้ำซุปรสหวานกลมกล่อมหมกกลิ่นเครื่องเทศ และเปิดตุ๋นเนื้อเปื่อยนุ่มกำลังดี ใครยังไม่จุใจก็สั่งปีกและปากเปิดมานั่งแทะเล่นได้ นอกจากนี้ ส.รุ่งโรจน์ยังมีเมนูอร่อยให้เลือกอีกสารพัด ทั้งกระเพาะปลาน้ำแดง หอยจ๊อบปู และขาห่านอบหม้อดิน



รุ่งเรืองบะหมี่เกี๊ยว

ตลาดนางเลิ้ง ถ. นครสวรรค์
เปิด 9:00-20:00 น. โทร. 0-2281-9755, 0-2281-0862, 0-2282-7361

ด้วยเส้นบะหมี่ทำมือที่ทั้งนุ่มและเหนียว หมสับปรุงรสสูตรเด็ดประจำร้าน เกี๊ยวกุ้งตัวโตเต็มคำ และน้ำซุพที่ต้มจากกระดูกหมูอย่างดีแบบข้ามคืน ทำให้ร้านบะหมี่เจ้าเก่าคู่ตลาดนางเลิ้งแห่งนี้รุ่งเรืองสมชื่อ และกลายเป็นร้านโปรดที่มีลูกค้าประจำเป็นทั้งพนักงานออฟฟิศยันเจ้าหน้าที่ในรัฐสภา ซึ่งบางที่สั่งเดลิเวอรี่กันเป็นร้อยห่อเลยทีเดียว



ย่านสุขุมวิท



ก่งหลี

สุขุมวิท ซอย 20 เปิดทุกวัน 9:00-20:00 น.
โทร. 0-2258-1983

ไม่น่าเชื่อว่าร้านอาหารเล็กๆ หน้าตาธรรมดาแห่งนี้ ฝีมือไม่ธรรมดาเลย เพราะมีเมนูขึ้นชื่อลือชาหลายจานจนเลือกสั่งแทบไม่ถูก จานเด็ดที่ไม่ว่าไปที่ครั้งก็ต้องสั่ง คือ หมูผัดกะปิ ตับทอดกระเทียมพริกไทย หมี่กรอบ และไก่ทอดไหหลำที่กรอบนอกนุ่มใน อร่อยแบบไม่ต้องพิ้งน้ำจิ้ม



ปทุมเคັค

สุขุมวิท ซอย 39 เปิดทุกวัน 7:30-19:00 น.
โทร. 0-2258-8293

จากชื่อร้านก็คงพอจะเดากันได้ว่าไฮไลท์ของร้านนี้ก็คือของหวานและเบเกอรี่นานาชนิดนั่นเอง หากได้ลองชิมเอแคลร์พาย ขนมปังเนยสดโรยไอซิ่ง และไอศกรีมน้อยหน้าแสนอร่อยของที่นี่แล้ว รับรองว่าต้องติดใจ

ย่านสีลม



อาม้า เบเกอร์รี่

745 ถ. สีลม ใกล้วัดแขก เปิด จันทร์-เสาร์ 8:00-15:00 น.
โทร. 0-2635-2278

ถึงจะตั้งอยู่บนถนนเส้นธุรกิจอย่างสีลม แต่อาม้า เบเกอร์รี่ ก็อบขนมปังไส้ต่างๆ ออกมาขายแบบร้อนๆ หอมกรุ่น สดจากเตาทุกวัน ในราคาขายอ่อมเยาเพียงแค่ชิ้นละ 8-10 บาท มากกว่า 50 ปีแล้ว ไส้ยอดฮิตเห็นจะเป็นสังขยาใบเตย ที่รสหวานมันกำลังดี

ย่านเยาวราช



ก้วยจ๊ับนายเล็ก (อ้วน)

หน้าตลาดเก่าเยาวราช โทร. 0-2224-3450

ร้านก้วยจ๊ับรถเข็นหน้าตลาดเก่าเยาวราชนี้ลูกค้าแน่นมาก จนแทบจะต้องเล่นเก้าอี้ดนตรีเพื่อที่จะหาที่นั่ง แต่ก็คุ้มค่าความพยายาม เพราะก้วยจ๊ับน้ำใสที่นี้อร่อยขั้นเทพ มาพร้อมหมูกรอบ เครื่องในสดสะอาด ไร้กิ้นคาว และน้ำซุบเผ็ดร้อนหอมพริกไทย

FOOD FOR FRIEND

แลกเปลี่ยนเมนูโปรด

Copyright © 2010 by PTT Plc.



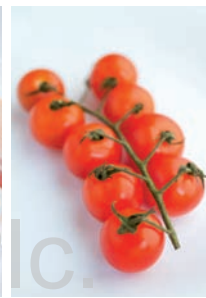
เรื่องราวของสองผู้บริหาร ปตท.คือ คุณเพ็ญจันทร์ จริกษม ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการใหญ่การเงินองค์กร และ คุณศรัทธา เอี่ยมรุ่งโรจน์ ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการใหญ่แผนกลยุทธ์และบริหารการลงทุน ที่คุยกันถูกคอและออกกรสทุกครั้งเมื่อมีเรื่องของการทำอาหารเข้ามาเกี่ยวข้อง เพราะทั้งสองท่านต่างมีเรื่องราวอันแสนประทับใจเกี่ยวกับการทำอาหารที่ถือว่าเป็นประสบการณ์อันมีค่ายิ่ง ด้วยเวลาที่สองตัวทำให้ happiness ฉบับนี้มีโอกาสนำเสนอสูตรเครื่องปรุงและวิธีทำเมนูอร่อยๆ ของทั้งสองท่าน ที่รับรองว่ากลับไปทำเองที่บ้านได้ง่ายๆ



คุณเพ็ญจันทร์เล่าให้ฟังว่าได้คุณย่าเป็นครูสอนทำอาหารมาตั้งแต่เด็ก จึงทำอาหารได้หลายชนิดตั้งแต่อาหารไทยแบบโบราณเรื่อยไปจนถึงอาหารจีนเลยทีเดียว คุณเพ็ญจันทร์จะทำอาหารให้ครอบครัวรับประทานอยู่เสมอ และเป็นคนที่ชอบค้นหาแต่วัตถุดิบชั้นดีมาทำเมนูต่างๆ ซึ่งโดยส่วนตัวแล้วเป็นคนชอบรสจัด รสเผ็ด ดังนั้นถ้าวันไหนคุณเพ็ญจันทร์เข้าครัวทำเมนูโปรดที่บ้านจะต้องได้กลิ่นหอมฉุยตลบอบอวลไปทั้งบ้าน เป็นสัญญาณบอกถึงความอร่อยและความเผ็ดได้ตั้งแต่มื้อยังไม่ชิม หากถามถึงเคล็ดลับคุณเพ็ญจันทร์เล่าว่า “ไม่มีสูตรตายตัว ซึ่งดวงวัดอะไรอาศัยความเคยมือ กะเอาตามประสบการณ์ และเป็นคนมือหนักจึงใส่เต็มที่ รสชาติที่ได้เลยออกมาจัดจ้าน ซึ่งเป็นที่ถูกใจคนชิมอยู่เสมอ” เพียงแค่นี้ก็อยากชิมฝีมือการทำสปาเก็ตตี้ผัดเบคอนและไส้กรอกเสียแล้ว

ส่วนคุณศรีวรรณโตมากับครอบครัวที่มีพี่น้องผู้ชายมากกว่า เลยกลายเป็นโอกาสอันดีที่ได้เป็นลูกมือคุณแม่อยู่บ่อยครั้ง จากการที่เคยเป็นครูฝึกลูกจ้าง ประกอบกับความชอบเป็นทุนเดิมทำให้คุณศรีวรรณต่อยอดการทำอาหารที่เริ่มจากลูกมือ กลายมาเป็นคุณแม่ที่ลงมือทำอาหารให้ลูกๆ ทานเองบ่อยๆ หรือแม้แต่เป็นคนลงมือทำอาหารงานเด็ดหลากหลายชนิดเมื่อมีปาร์ตี้ที่บ้าน และยังชอบไปชิมอาหารตามร้านที่ว่ากันว่าอร่อย แล้วก็จะขอเข้าไปคุยกับเชฟ จึงทำให้เกิดแรงบันดาลใจในการเรียนรู้การทำอาหารและขนมอยู่เรื่อยๆ นอกจากความชอบเรื่องการทำอาหารแล้ว คุณศรีวรรณชอบท่องเที่ยว และจะชอบซื้อสะสมข้าวของที่มาจากเมืองต่างๆ โดยเฉพาะพวกข้าวของเครื่องใช้ในครัว ลองมาทำเบเกอรี่อย่างบลูเบอร์รี่ ชีสพาย ส്ടโรลล์คุณศรีวรรณกันดูดีกว่า





สปาเก็ตตี้ผัดเบคอน

ส่วนผสม

สปาเก็ตตี้ เบอร์ 2	250 กรัม
เบคอน	500 กรัม
ปลาแอนโชวี (Anchovy)	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำมันมะกอก (ใส่ตามชอบ)	5-6 ช้อนโต๊ะ
มะเขือเทศเชอร์รี่ (หั่นครึ่ง)	10 ลูก
ใบโหระพา (ใส่ตามชอบ)	
กระเทียมสับ	10 กลีบ
พริกแห้ง(กรีดเมล็ดออก)	10 เม็ด
เกลือ	2 ช้อนชา
ไส้กรอกพริกสดทอด	500 กรัม

วิธีทำ

1. เจียวเบคอนจนกรอบ แล้วพักไว้
2. ต้มเส้นสปาเก็ตตี้ในน้ำเดือด พร้อมใส่เกลือ 1 ช้อนชา ประมาณ 5-6 นาที จะได้เส้นที่เหนียวหนึบ
3. ใส่น้ำมันมะกอกในกระทะ พอร้อนใส่กระเทียมสับ พริกแห้งที่กรีดเอาเมล็ดออกแล้ว (หากชอบรสจัด ใส่มากกว่านี้ก็ได) ปลาแอนโชวี พร้อมเกลือประมาณ 2 ช้อนชา รอจนกระเทียมเหลืองอ่อนๆ
4. ใส่เส้นสปาเก็ตตี้ที่ต้มได้ที่แล้ว นำลงผัดในกระทะทันที ผัดให้ทั่ว ตามด้วยมะเขือเทศเชอร์รี่ ใบโหระพาและเบคอนกรอบบางส่วน
5. โรยหน้าสปาเก็ตตี้ที่ผัดเสร็จแล้ว ด้วยเบคอนกรอบและใบโหระพาสด (เพิ่มไส้กรอกพริกสดทอดเป็นเครื่องเคียงหากชอบ)

food tips

- ลองจิบไวน์แดงไปพร้อมๆ กับรับประทานสปาเก็ตตี้ จะช่วยให้มีอรรถรสเป็นช่วงเวลาที่น่าเพลิดเพลินได้ไม่น้อย





บลูเบอร์รี ชีสพาย

ส่วนผสม

แครกเกอร์ หรือ ขมปังบูทรี	100 กรัม
หรือ ขมปัง ABC (อาจใช้ Ritz Cracker)	
บัตเตอร์คุกกี หรือ วานิลลาริงคุกกี	50 กรัม
เบยสดชนิดเค็ม (Orchid)	½ ถ้วย
ครีมชีส (Philadelphia Cream Cheese)	1 ถ้วย
นมข้นหวาน (ตราหมี)	1/3 ถ้วย
มะนาว	2 ช้อนโต๊ะ
ถาดพายขนาด	8 นิ้ว 2 ถาด
บลูเบอร์รีกระป๋อง (Wilderness)	1 ถ้วย

วิธีทำ

1. บดแครกเกอร์รวมกับบัตเตอร์คุกกีให้ละเอียดพอประมาณ (ขนาดพอกับถั่วลิสงบด) เติมน้ำมันลงในถุงพลาสติกและใช้มือบดให้เข้ากัน
2. ผสมเนยสด คลุกกับส่วนผสมในข้อ 1 ให้เข้ากัน จนสามารถทำเป็นก้อนได้ไม่ร่วน (ปริมาณเนยสดอาจเปลี่ยนแปลง ตามชนิดของแครกเกอร์ที่ใช้)
3. แบ่งส่วนผสมในข้อ 2 เป็น 2 ส่วน และนำลงไปเกลี่ยลงในถาดพาย 2 ถาด โดยกดให้เกาะถาดพายและให้เลยขึ้นมาที่ขอบด้วย ควรกดให้หนาประมาณ ไม่เกิน 1 ซม. (ไม่ควรกดเบาจนร่วนเกินไปและไม่กดแรงเกินไปจะทำให้แข็งไม่น่ารับประทาน)
4. นำถาดพายเข้าเตาอบอุณหภูมิประมาณ 170 องศาเซลเซียส ประมาณ 8 นาที จนมีกลิ่นหอม (ระวังอย่าให้ส่วนผสมไหม้บริเวณขอบนอก) และทิ้งไว้ให้เย็น
5. นำครีมชีสออกจากตู้เย็น นำไปตีจนขึ้นฟูเนียน แล้วจึงใส่นมข้นหวานและมะนาวลงไป ตีส่วนผสมจนเนียนเข้ากันดี ชิมรสหวานเปรี้ยวพอประมาณ (อาจใส่นมข้นหวานและมะนาวเพิ่ม-ลด ตามต้องการ)
6. นำส่วนผสมเข้าตู้เย็นประมาณ 10 นาที และนำออกมาราดเกลี่ยบนทั้งสองถาดพายให้ทั่ว และนำไปแช่ตู้เย็นอีกครั้ง จนครีมชีสเริ่มแข็งอยู่ตัว
7. นำบลูเบอร์รีเทราดบนถาดพาย 2 ถาด เท่าๆ กันแล้วนำไปแช่ช่องแข็งอีกครั้ง

food tips

- ควรรับประทานบลูเบอร์รี ชีสพายขณะเย็น และถ้ารับประทานไม่หมดให้แช่เก็บไว้ในช่องแข็งจะเก็บไว้ได้นานและแครกเกอร์ยังคงความกรอบ
- ควรตีครีมชีสขณะเย็นและอุปกรณ์ที่ใช้ควรสะอาดและแห้ง เพื่อให้สามารถตีครีมชีสได้เนียนขึ้นฟู ระวังอย่าตีนานจนเหลวเกินไป ถ้ายังไม่ขึ้นฟูลองนำกลับไปแช่ในตู้เย็นสักพัก และค่อยมาตีอีกครั้งหนึ่ง

WRAP IT หลากไอเดียห่อของขวัญ

ความสุขของผู้คนในแต่ละปีมีหลายช่วงเวลา แต่ช่วงเวลาที่จะทำให้ทุกคนมีความสุขและรอคอยมาทั้งปีใกล้จะมาถึงแล้ว เป็นช่วงเวลาแห่งการส่งความสุข มีตราภาพ ความผูกพันให้กับคนพิเศษ ซึ่งจะมีใครอยุ่ยืมถึงผู้ใหญ่และวัยรุ่น เมื่อเรามอบสิ่งดีๆ ให้แก่กัน





ของขวัญเป็นตัวแทนส่งความสุข ความเคารพ ความปรารถนาดี หลากหลายความรู้สึกมอบผ่านของขวัญ ในการเลือกของขวัญนั้น ก็ขึ้นอยู่กับผู้รับและผู้ให้ว่าจะส่งแทนความรู้สึกใดผ่านของขวัญชิ้นนั้น นอกจากของขวัญชิ้นแล้ว การห่อของขวัญก็ทำให้เกิดความประทับใจเมื่อแรกเห็น จนไม่อยากแกะของขวัญเลยก็ได้

การห่อของขวัญ ในทุกวันนี้มีวัสดุให้เลือกมากมายในการที่จะนำมาดัดแปลงทำเป็นกล่องส่งความสุขที่ประทับใจ มีทั้งกล่องสำเร็จรูป ถูงสีสนสวยงามสำเร็จรูป ดอกไม้ประดิษฐ์ สติ๊กเกอร์ อุปกรณ์หลากหลายที่เราจะนำมาทำเป็นกล่องของขวัญ กระดาษห่อของขวัญก็มีให้เลือกมากมาย ในการที่เราจะห่อของขวัญนั้นก็ต้องขึ้นกับรูปทรงของสิ่งนั้นว่าใส่กล่องได้หรือไม่ ถ้าไม่ได้เราอาจใส่ถุงทรงแข็งหรือนิ่มไปเลยก็ได้ หรือหากว่าเป็นขวด เราก็สามารถหาซื้อกล่องที่ใส่ขวด ได้ตามห้างสรรพสินค้าทั่วไป และยังมีรูปทรงให้เลือกอีกหลากหลาย

ไอเดียในการห่อของขวัญ

แบบธรรมดา

การห่อโดยใช้กระดาษห่อของขวัญทั่วไป สำหรับการเลือกกลายนั้นก็ขึ้นอยู่กับเราจะให้ใคร ถ้าเป็นผู้ใหญ่ สีและลายก็อาจจะต้องดูสุภาพ หรืออาจจะใช้กระดาษหนังสือพิมพ์ภาษาอังกฤษหรือภาษาจีนมาห่อก็ได้ แล้วเลือกริบบิ้นให้ดูหรู แค่นั้นก็ได้จะกล่องของขวัญง่ายๆ และสวยงาม

ถุงกระดาษสำเร็จรูป

มีให้เลือกหลายขนาด สามารถใส่ของได้หลากหลายชนิด หลายรูปทรง รวมไปถึงขนมต่างๆ การห่อก็ง่ายมาก โดยการใช้ริบบิ้นรัดรอบถุงจากบนลงล่าง แล้วติดด้วยเทปกาวสองหน้า หรือรัดแค่ด้านบนของปากถุง แล้วตกแต่งด้วยสติ๊กเกอร์การ์ด หรือดอกไม้สำเร็จรูป ก็จะได้ถุงสองแบบที่ต่างกัน

กล่องกระดาษสำเร็จรูป

หลากหลายวิธีที่จะทำของขวัญให้ดูแตกต่าง มาลองทำตามคำแนะนำต่อไปนี้ รับรองว่านอกจากจะง่ายแล้วยังได้ความประทับใจจากผู้รับแน่นอน

- กล่องสำเร็จรูปที่หาได้ทั่วไป
- กระดาษห่อของขวัญ
- ริบบิ้น ● ที่กุดกระดาษ

1. นำกล่องกระดาษมาเทียบวัดขนาดกับกระดาษ ให้กล่องอยู่กลางกระดาษ
2. ใช้ที่กุดกระดาษตัดขอบให้เป็นรอยหยักทั้งสองด้าน เท่านั้นจากกระดาษห่อของธรรมดาที่ดูไม่ธรรมดาแล้ว
3. นำกระดาษมาคาดที่กลางกล่องแล้วติดเทปกาวที่ด้านหลังเพื่อรัดตัวกล่องไว้
4. นำริบบิ้นมาผูกคาดให้เป็นโบว์ง่ายๆ ก็ทำให้ดูสวยงาม

TIPS

- กล่องสำเร็จรูปมีให้เลือกหลากหลายสี สัน สามารถใช้กระดาษห่อของขวัญที่เหลือเป็นเศษเล็กๆ นำมาเป็นแถบคาดกลาง แล้วคาดด้วยริบบิ้นผูกกับดอกไม้ประดิษฐ์ ก็ได้กล่องของขวัญอีกอารมณ์หนึ่ง
- หากเราอยากให้ขนมเป็นของขวัญ แต่ซื้อกล่องขนมไม่สวย เราก็สามารถนำมาใส่ในกล่องสำเร็จรูป โดยรองด้วยกระดาษทิชชูของขวัญอย่างบางไว้ด้านล่าง จะทำให้ขนมนั้นดูมีค่า มีราคาเพิ่มมากขึ้น

กล่องสำเร็จรูปแบบมาประกอบเองจะมีวิธีประกอบมาให้อยู่แล้ว สามารถทำได้ง่าย แต่เราจะมาเติมเสน่ห์ของกล่องให้ดูแตกต่างและพิเศษขึ้น

1. กล่องชิ้นล่างเราพับตามรอยประกอบให้เรียบร้อย
2. กล่องด้านบนวางทับกับกระดาษห่อของขวัญ แล้วใช้คัตเตอร์กรีดตามกลอนั้นเลย
3. ทากาวให้ทั่วแล้วพับตามรอยก็จะได้ฝากล่อง
4. เมื่อประกอบกันก็จะได้ตัวกล่องกับฝาคนละลายกัน แต่เราควรเลือกลายให้เข้ากับสีของกล่องด้วย แต่ถ้าเป็นกล่องที่ทำจากกระดาษน้ำตาล สามารถเข้ากับสีสนลวดลายได้ง่ายขึ้น
5. ใช้ริบบิ้น 2 เส้น ผูกทับกันเป็นโบว์ ก็จะเป็นโบว์สองสี

กล่องสำเร็จรูปผู้รับยังสามารถเก็บไว้ใช้งานต่อได้อีก หรือเก็บไว้ใช้ใส่ของบนโต๊ะทำงานได้อีกด้วย มากมายประโยชน์ใช้สอย





Copyright © 2010 by PTT Plc.



ขวดโหลส่งความสุข

- ขวดโหลแก้ว • ริบบิ้น • กระดาษสี • ตรายาง

ขวดโหลนี้ใช้สำหรับใส่ขนมหรือจะเป็นของอย่างอื่นแล้วแต่ความต้องการ แล้วนำริบบิ้นมาผูกรอบ และผูกเป็นโบว์ ติดเพิ่มด้วยการ์ดเล็กๆ ที่ทำขึ้นเอง โดยตัดกระดาษเป็นชิ้นเล็กแล้วพับครึ่ง นำตรายางที่มีลายสวยงามมากดทับลงบนกระดาษสีที่ตัดไว้ เจาะรูด้วยที่เจาะกระดาษ แล้วจึงร้อยริบบิ้นเข้าไปในรู ผูกเป็นโบว์ เท่านี้ก็ได้ของแจกสวยงาม ไว้แจกเพื่อนฝูงหรือเด็กๆ ในงานต่างๆ

แจกกับผลไม้

เราสามารถดัดแปลงเอาแจกทรงตรงปากกว้างมาเพื่อใส่ผลไม้ชนิดต่างๆ แทนตะกร้าธรรมดาที่เราเห็นกันทั่วไป เมื่อผู้รับได้ไป ยังสามารถนำแจกไปใช้ประโยชน์ต่อได้มากกว่าตะกร้าผลไม้ธรรมดาๆ ทั่วไป

ป้าย การ์ด และซองที่สามารถทำเองได้

- ซองสำเร็จรูป • กระดาษสี
- ตรายาง • ที่กดกระดาษ

ตัดกระดาษพับครึ่งให้เล็กกว่าซองสำเร็จรูปเล็กน้อย นำตรายางที่มีลายสวยงามมากดทับลงบนกระดาษสีที่ตัดไว้ ส่วนป้ายห้อยก็ตัดเป็นสี่เหลี่ยมขนาด 4x7 ซม. เจาะรูด้านบน แล้วกดปลายลงบนกระดาษก็จะได้ป้ายติดกล่องของขวัญ



EASY BREEZY BBQ PARTY

ปาร์ตี้ในสวนแบบง่าย



หากว่าปาร์ตี้ที่บ้านต้องลงเอยกับการจัดแบบ Outdoor อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ด้วยความที่ขั้นตอนของการปรุงอาหารเกี่ยวข้องกับควันและกลิ่นหอมๆ จึงเหมาะที่สุดแล้วที่สวนสวยๆ ของคุณจะกลายมาเป็นฉากหลังของปาร์ตี้

เริ่มต้นด้วยการจัดสวนให้สวยสมใจก่อน โดยดูจากแปลน ต้นไม้เก่าที่คุณมีอยู่แล้วในสวน ตัดแต่งสักรัดเพื่อความเรียบร้อย แล้วค่อยๆ แต่งเติมช่องว่างของต้นไม้ที่ยังดูไม่เต็มสวนนัก อาจเลือกซื้อต้นไม้ที่ปลูกในกระถางตามร้าน นำมาจัดวางอย่างมีสไตล์ แต่งปูนหล่อสำเร็จที่ใช้สำหรับจัดสวน สามารถช่วยเพิ่มต้นไม้ให้ดูอึดอัดได้ในแนวตั้ง สีสนของดอกไม้ยังช่วยสร้างบรรยากาศน่ารักๆ ให้กับสวนของคุณได้อย่างไม่ยากเย็น เพราะโดยทั่วไปแล้วดอกไม้ตามร้านขายต้นไม้มักจะมีดอกไม้ที่สวยงามอยู่แล้ว และสามารถคงความสวยงามไว้ได้เป็นอาทิตย์ ถ้าได้รับน้ำและแสงแดดอย่างพอเหมาะ ดังนั้น คุณจึงมีเวลาเตรียมสวนได้ล่วงหน้าแบบชิลล์ๆ ความสะอาดของสวนก็มีส่วนช่วยให้บรรยากาศปาร์ตี้ของคุณสมบูรณ์แบบขึ้น ควรขอให้สมาชิกในบ้านช่วยกันคนละไม้คนละมือ เก็บเศษใบไม้แห้งที่ร่วงหล่นก่อนวันงานเพื่อให้สวนสวยดูสะอาดตายิ่งขึ้น

ลองดูโต๊ะต่างๆ ที่มีอยู่ในบ้าน มาลองจัดหน้าที่ของโต๊ะแต่ละตัว ทั้งโต๊ะวางอาหาร ซึ่งเป็นเหมือนโต๊ะบุฟเฟ่ต์ เน้นขนาดที่พอเหมาะกับจำนวนงานที่จะจัดวาง เน้นความยาวสักนิด หากมีรายการอาหารมาก ส่วนโต๊ะขนาดต่างๆ กัน อาจนำมาจัดเป็นมุมโดยเฉพาะ พร้อมเก้าอี้ เพื่อเป็นโต๊ะสำหรับแขกที่มาจัดงานอาหารกัน อาจไม่ต้องกังวลเรื่องจำนวนที่พอดีกับแขกที่มาหนักก็ได้ เรายังสามารถใช้เสื่อและโต๊ะตัวเล็กๆ ในบ้าน พร้อมทั้งหมอนมาใช้เป็นที่นั่งสำหรับเด็กๆ เพราะปาร์ตี้บาร์บีคิว มีลักษณะงานที่ผ่อนคลายและไม่เป็นทางการ แขกที่มามักนิยมมียืนคุยพร้อมทั้งรับประทานอาหารไปด้วย



เพราะฉะนั้น ช่วงเวลาของการจัดปาร์ตี้จะเป็นตัวแปรสำคัญในการเตรียมความพร้อมของปาร์ตี้บาร์บีคิวในสวน หากการจัดปาร์ตี้เป็นช่วงกลางวัน อาจมีแดดบ้าง ถึงแม้ว่าอากาศอาจจะเย็นๆ ในช่วงหน้าหนาว แต่ก็ประมาทไอแดด บ้านเราไม่ได้ จึงควรเตรียมร่มสนามคันใหญ่ไว้ให้แขกหลบแดด หรือหากมีส่วนของอาคารที่เป็นร่ม ก็ควรจัดโต๊ะอาหารไม่ให้ห่างจากตัวอาคารมากนัก เพื่อให้แขกสะดวกในการรับประทานอาหารและหลบแดด

แต่หากเป็นเวลาในช่วงเย็น อาจต้องมีการซ่อมจัดโต๊ะกันสักเล็กน้อย เพื่อใช้เป็นแนวทางในการจัดไฟให้ตรงจุด ทั้งส่วนปิ้งย่างที่แสงไฟก็มีส่วนสำคัญกับการมองเห็นอาหารเช่นกัน ส่วนโต๊ะอาหารที่ต้องอาศัยไฟที่สว่างมากสักนิด เพื่อใช้เป็นจุดเด่นของงาน ส่วนโต๊ะต่างๆ อาจจะใช้เป็นเทียนแทน เพื่อสร้างบรรยากาศน่ารัก โรแมนติกให้กับงานปาร์ตี้ อย่าลืมเตรียมแผนที่สอง เพื่อทางหนีทีไล่ในกรณีที่มีฝนตกด้วย



เริ่มต้นด้วยการทำลายละอียดเกี่ยวกับการเตรียมของ

สำหรับเตาบาร์บีคิวควรหาขนาดพอเหมาะกับจำนวนคน รวมทั้งตะแกรงสำหรับย่าง อย่าลืมหาถ่าน charcoal เพื่อใช้เป็นเชื้อเพลิงในการย่างบาร์บีคิว ปัจจุบันสามารถหาซื้อถ่านคุณภาพดีหรือถ่านไร้ควันได้ตามร้านขายของทั่วไป ที่มีขายเป็นกระสอบขนาดเล็กๆ พอดีใช้สำหรับงานปาร์ตี้

นอกจากอุปกรณ์สำหรับเตาแล้ว ยังต้องมีอุปกรณ์สำหรับติดไฟ อาจเป็นน้ำมันสำหรับการจุดไฟ ที่เรียกว่า Lighter Fluid ข้อเสียก็คือ มีกลิ่นค่อนข้างเหม็น กลิ่นจะติดอาหารที่ย่าง มีวิธีง่ายๆ ในการติดไฟถ่าน คือ นำถ่านวางบนตะแกรงปิ้งย่างแบบมีด้ามจับ แล้ววางถ่านนั้นบนเตาแก๊สจนถ่านแดง แล้วจึงนำถ่านที่ติดไฟแล้วมาเป็นเชื้อไฟให้กับถ่านที่เรียงกันไว้หลวมๆ ในเตาบาร์บีคิว อุปกรณ์จำเป็นที่ควรมีสำหรับเตาบาร์บีคิว คือ ที่คีบถ่านมีด้ามยาว กระบวยด้ามยาว ขนาดพอเหมาะมือ สำหรับตักขี้เถ้าถ่าน เวลาที่ถ่านในเตาบาร์บีคิวมีอุณหภูมิสูงเกินไป จนทำให้ควันออกของอาหารเกรียมก่อนที่ด้านในจะสุก

อีกวิธีคือ เตรียมกระบอกรกสเปรย์บรรจุน้ำสะอาดไว้ เพื่อใช้ฉีดน้ำลงบนถ่านที่ไฟแรงเกินไป เพื่อความปลอดภัย อาจเตรียมถุงมือกันความร้อนหรือถุงมือที่เคลือบสารซิลิโคนทนไฟ เพื่อใช้ในการขยับตะแกรง หรือป้องกันความร้อนในขณะการปิ้งย่างด้วย

จานชามสำหรับบาร์บีคิว

หลายๆ ปาร์ตี้นิยมใช้ภาชนะแบบใช้แล้วทิ้ง แต่เพื่อความสวยงาม ทั้งช่วยประหยัดทรัพยากรธรรมชาติ แนะนำให้คุณผู้อ่านใช้เป็นภาชนะต่างๆ ที่มีอยู่ในบ้าน ไม่จำเป็นต้องเข้าชุดกัน เพียงแค่ให้เข้ากันทั้งสีสັນและรูปแบบเพียงแค่นี้ก็ทำให้โต๊ะบาร์บีคิวของคุณไม่น่าเบื่อ อย่าลืมหาของตกแต่งเก๋ๆ



เพื่อเป็นจุดเด่นให้กับโต๊ะอาหาร โดยอาจแฝงลักษณะของงานไว้ด้วย หรืออาจเป็นเมนูประจำวันที่นำมาจัดวางให้ดูสวยงาม เช่น โหลใส่เครื่องดื่มสีสັນสวยๆ ถาดวางผลไม้ ขามสลัด ก็ทำให้โต๊ะดูมีชีวิตชีวาตามหลักการจัดโต๊ะอาหาร มีชีวิตชีวาขึ้นมาทันตาเห็น ส่วนอุปกรณ์อื่นๆ บนโต๊ะอาหาร ไม่ว่าจะเป็นที่ใส่ช้อนส้อมหรือกระดาษทิชชู ลองมองหากระปุกหรือกระป๋องที่บ้านมาใช้เพื่อสร้างกิมมิกเก๋ๆ และไม่เหมือนใครให้กับโต๊ะอาหารของคุณ

อาหารไอ้โลกของบาร์บีคิว

เห็นทีจะต้องยอมยกให้ Skewers รูปแบบต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น เนื้อวัว หมู ไก่ อาหารทะเล ซึ่งอาจหลังอาจทำให้ปาร์ตี้ของคุณถูกใจผู้รักสุขภาพจากไขมันและแคลอรีที่น้อยกว่าเนื้อสัตว์ชนิดอื่นๆ ขั้นตอนที่สำคัญในการเตรียม BBQ Skewers อย่าลืมนำไม้สกีวเวอร์มาแช่น้ำไว้ข้ามคืน เพื่อป้องกันไม้ไหม้ในขณะปิ้งย่าง หรืออาจใช้กระดาษพอยล์หุ้มส่วนปลายไม้เอาไว้

เนื้อสัตว์และอาหารทะเล สำหรับบาร์บีคิว ไม่จำเป็นต้องหมักไว้ล่วงหน้านานนัก เพราะเนื้อมีความนุ่มอยู่แล้ว เพียงหมักก่อนอย่างสัก 10-30 นาทีก็เพียงพอ ถ้าเป็นเนื้อวัว หมู ไก่ ขาดไม่ได้เลยสำหรับขั้นตอนของการหมัก เพื่อเสริมรสชาติและช่วยให้เนื้อนุ่มขึ้น ส่วนผสมง่ายๆ ของการหมักประกอบด้วย เครื่องเทศ สมุนไพรต่างๆ น้ำมัน คุณภาพดีๆ อย่างน้ำมันมะกอก น้ำมันทานตะวัน จะช่วยทำให้เนื้อสัตว์ไม่ติดตะแกรงเวลาย่าง ส่วนผสมการหมักอาจมีสารจำพวกเป็นกรดน้อยช่วยย่อยให้เนื้อนุ่ม เช่น ไวน์ น้ำมะนาว น้ำส้มสายชู หรือแม้แต่ผลไม้ อย่างสับปะรด สำหรับเกลือ อย่าใส่ลงไปเนื้อสัตว์มากเกินไป เพราะแทนที่เนื้อสัตว์จะนุ่ม อาจทำให้เนื้อสัตว์แข็งและแห้งมากขึ้น เพราะเกลือจะดึงน้ำออกจากเนื้อสัตว์ได้ หากต้องการความหอมของซอสปรุงรส อาจเติมลงไปได้บ้าง แล้วค่อยเหาะเกลือก่อนการย่างอีกครั้ง

นอกจากจะทำให้รสชาติอร่อยแล้ว ยังทำให้คุณดูเป็นมือโปรขึ้นมาทันที

แฮมเบอร์เกอร์ เป็นอีกเมนูยอดนิยมสำหรับบาร์บีคิวปาร์ตี้เช่นกัน ใช้เวลาไม่นานนักในขั้นตอนการย่าง Patty ให้สุก จึงเป็นอีกเมนูที่นิยม เพราะนอกจากจะง่ายและเร็วแล้ว แยกยังสนุกกับการประกอบเบอร์เกอร์ของตัวเอง เจ้าภาพแค่เพียงเตรียมขนมปังทาเนยย่างไว้ ที่เหลือแขกจะจัดการประกอบผักและซอสที่ชอบเอง เพียงแค่นี้ก็เรียบร้อยแล้ว นอกจากนี้จะมีเบอร์เกอร์เนื้อวัวแล้ว เดี๋ยวนี้ยังมี patty สำเร็จรูปจากหมู ไก่ ปลา ให้เลือกอีกด้วย

อย่าลืมซามสลัดโตๆ ไว้รองรับแขกที่รักษาสุขภาพ เชื่อหรือไม่ว่า แค่ BBQ skewers เพียง 1 ไม้กับผัก 1 จาน ก็ได้เป็นเมนูเก๋ๆ เหมือนตามร้านอาหารดีๆ ได้แล้ว เตรียมน้ำสลัดใสเหยือกหรือขวดวางไว้ให้แขกได้เลือกตามชอบ มีทั้งแบบ creamy และ แบบ vinaigrette เป็นหลักไว้ หากจัดปาร์ตี้กลางแจ้งอากาศร้อนๆ อาจต้องเลือกผักที่ใบแข็งสักชนิด เช่น ผักกาดคอส ผักกาดไอซ์เบิร์ก จะได้ไม่เหี่ยวง่าย หรืออาจซอ้นซามสลัดด้วยซามน้ำแข็งด้านล้าง เพื่อช่วยให้ผักสดกรอบได้ตลอดปาร์ตี้ของคุณ

สำหรับเครื่องดื่ม

อย่าลืมเตรียมถังขนาดใหญ่เติมน้ำแข็งก้อนเล็กให้เต็ม แล้วแช่เครื่องดื่มที่จัดเตรียมมา หรือถ้าอยากให้อุ่นน่ารัก อาจเตรียมเครื่องดื่มน้ำผลไม้ ซึ่งเป็นได้ทั้งของหวานและเครื่องดื่มในเมนูเดียว หากยังหวานไม่พอ อาจนำสับปะรดศรีราชาหั่นเป็นชิ้นพอดีคำ ง่ายให้พอเกรียม เสิร์ฟกับไอศกรีมวานิลลา แค่นี้ก็นิดเดียว

หากคุณไม่ต้องการความยุ่งยาก ปัจจุบันมีอาหารแช่แข็งให้เลือกหลายรูปแบบ ลองนำมาผสมผสานเข้ากับเมนูของคุณ เพื่อลดขั้นตอนยุ่งยากในการเตรียมปาร์ตี้ พอเหลือเวลาให้คุณมีเวลาแต่งตัวสวยได้อีก



PRETTY & LUCKY

เลี้ยงสัตว์ให้ถูกโฉลก

Copyright © 2010 by PTT Plc.
 อยากมีสัตว์เลี้ยงคู่ใจไว้แก้เหงาก็ได้ แต่ยังไม่รู้จะเลี้ยงอะไรดี ลองดูจากเคล็ดลับที่บอกต่อๆ กันมา อาจจะช่วยให้ตัดสินใจง่ายขึ้น

ปลาพรวย

บรรดาปลาสวยงามต่างๆ นอกจากเลี้ยงไว้ให้เพลิดเพลินใจแล้ว ยังเชื่อกันด้วยว่า ปลาดี ๆ จะช่วยเสริมมงคล และทำให้โชคดีด้วย



ปลาเงินปลาทอง แต่ชื่อก็สื่อถึงความร่ำรวยอยู่แล้ว การเลี้ยงปลาเงินปลาทองในบ้านก็เปรียบเสมือนนำความมั่งคั่งมาไว้ในบ้าน ทำให้ทรัพย์สินเงินทองเพิ่มพูน สีของปลาที่เลี้ยงก็สำคัญไม่น้อย ว่ากันว่าสีทอง สีเงิน และสีขาวเป็นสีที่นำโชคมากที่สุด รองลงมาคือ สีดำ สีแดง สีส้ม และสีเหลือง เคล็ดลี้ลับอย่างหนึ่งคือ ควรเลี้ยงในตู้ปลาทรงกลม หรือตู้สี่เหลี่ยมยาว จะดึงดูดโชคลาภให้มากขึ้น และถ้าตั้งตู้ปลาไว้ในทิศเดียวกับประตูใหญ่ก็จะทำให้เงินทองไหลเวียนมาไม่ขาดสาย จำนวนปลาที่เลี้ยงก็ถูกนำมาเกี่ยวข้องกับตัวเลขที่นิยมกันคือ 1 4 6 หรือ 9 ตัว แต่ถ้าเลี้ยงเยอะๆ เป็นเลขคู่ ให้นำจำนวนมาบวกกันจนเหลือเลขหลักเดียว อีกอย่างอย่าลืมว่า ปลาที่เลี้ยงควรเป็นปลาที่มีสายพันธุ์ดีและถูกต้องตามลักษณะ จึงจะให้โชคลาภและเสริมบารมี

ปลาหมอสี เป็นปลาที่มีสีสันสวยงาม มีเสน่ห์ดึงดูดใจจึงเป็นที่นิยมเลี้ยงกันมาก ปลาหมอสีมีนิสัยรักสงบ และค่อนข้างเป็นปลาหวงถิ่น แต่ก็เป็ปลาที่อึดและอดทนสูง จึงไม่ทำให้คนเลี้ยงเสียกำลังใจ ตรงกันข้ามมีแต่จะทำให้ผู้เลี้ยงหลงใหลมากขึ้น เป็นปลาที่ช่วยเสริมมงคลและเสริมความภูมิใจได้อย่างดี



ปลาคาร์พ นอกจากเป็นปลาสวยงามชวนให้เพลินตาเพลินใจเวลาที่แหวกว่ายอยู่ในน้ำแล้ว ยังเป็นปลาที่ดูสง่างามกว่าปลาอื่นๆ จึงเป็นที่นิยมเลี้ยงเพื่อเสริมบารมีบ้านไหนที่เลี้ยงปลาคาร์พจะทำให้เจ้าของบ้านเพิ่มความภูมิใจขึ้น



ปลามังกร จัดว่าเป็นสุดยอดปลาสวยงามที่นิยมเลี้ยงกันอย่างมาก เรียกอีกชื่อว่า ปลาอะโรนา เป็นปลาที่สืบสายพันธุ์มาจากปลาโบราณที่ยังคงอยู่มาจนทุกวันนี้ ปลาชนิดนี้สื่อถึงความอุดมสมบูรณ์ ความมั่งคั่ง ความยั่งยืน และเต็มไปด้วยความสง่างาม นำมาซึ่งอำนาจบารมี เชื่อกันว่าใครเลี้ยงปลาชนิดนี้จะร่ำรวย มีโชคมีลาภหลังไหลเข้ามาไม่หยุด



นกน้อยผู้ร่าเริง

การเลี้ยงนกสวยงามนับว่าสร้างความสุขทางอารมณ์ให้เป็นอย่างมาก นกเองก็มีภาษาที่สามารถสื่อสารกับเจ้าของได้อย่างรู้ใจกัน ความสุขทางใจเหล่านี้มีก็แต่ผู้เป็นเจ้าของที่สัมผัสได้ นกแต่ละชนิดที่เลี้ยงไว้ยังสื่อความหมายบางอย่างได้อีกด้วย



lewiPósa เป็นสายพันธุ์เดียวกับนกแก้ว แต่ตัวเล็กกว่าก็เลยเรียก Little Parrot มีหลากหลายสีส่น เป็นนกที่มีเสน่ห์ ขี้เล่น และชอบอยู่เป็นคู่ บางแหล่งยังกล่าวว่าเป็นนกที่มีความรัก และความจงรักภักดีต่อคู่ของตนเองจนจบจนวันตาย จึงใช้เป็นตัวแทนความรักที่ยืนยาวได้ ช่วยให้ชีวิตรักสดชื่น ชีวิตคู่สดใส

นกพินซ์จีดส์ มีอีกชื่อคือ นกสายรุ้ง ลักษณะเด่นคือ นกตัวเมียจะยอมให้นกตัวผู้ที่เลือกแล้วเพียงตัวเดียวเข้าใกล้ และส่งเสียงร้อง เกี่ยวพวราสีกัน และเมื่อจับคู่แล้วจะไม่ชอบให้ตัวผู้อื่นๆ เข้าใกล้ เป็นตัวแทนของความรักแท้



เต่าเท่ากับสุขภาพดี

เนื่องจากเต่าเป็นสัญลักษณ์ของการมีอายุยืนยาว การเลี้ยงเต่าจึงสื่อความหมายถึงการมีสุขภาพที่ดีและการมีชีวิตที่ยืนยาว ความอุดมสมบูรณ์ ความมั่นคง และเต่ามีอุปนิสัยชอบเดินหน้าอย่างเดียว เดินถอยหลังไม่เป็น จึงถือเป็นสัญลักษณ์ทางด้านการทำงานและคนทำธุรกิจ เพราะเชื่อว่าจะสร้างความร่ำรวยก้าวหน้าต่อไป

อิกัวน่าผู้ไม่น่ากลัว

ผู้ที่นิยมชมชอบในการเลี้ยงสัตว์เลื้อยคลานนานาชนิด ไม่ว่าจะเป็น ซาลาแมนเดอร์ตัวน้อยๆ อิกัวน่าหลากสีหรือเผ่าพันธุ์น้องกิ้งก่าที่หลากหลาย ย่อมสื่อให้เห็นว่า เป็นคนไม่ชอบทำอะไรแบบที่ชาวบ้านเขานิยมทำกัน ชอบอะไรที่ท้าทายหรือมักจะแหกกฎ และยังติดที่มีรสนิยมโลดโผน ชอบทำอะไรเสี่ยงๆ อยู่เสมออีกด้วย

ทำนายดวงชะตาประจำราศีเกิด

เพียงคุณเปิดใจรับฟัง แล้วคุณจะพบว่าศาสตร์แห่งไพ่ Tarot คือเพื่อนที่จะไม่ทำให้คุณเดินไปข้างหน้าโดยลำพัง



ราศีเมษ
16 เมษายน -
15 พฤษภาคม



ราศีพฤษภ
16 พฤษภาคม -
15 มิถุนายน



ราศีเมถุน
16 มิถุนายน -
15 กรกฎาคม

The Star สิ่งที่คุณตั้งใจและมุ่งหวังไว้สำเร็จได้จากความพยายาม และกำลังใจที่มีให้กับตัวเองอย่างเต็มเปี่ยม หลังจากที่คุณเคยท้อใจ หดหนทาง การเดินทางมาถึงฝั่งฝัน และกำลังใจได้เริ่มอะไรใหม่ๆ อย่างที่เคยตั้งใจ แม้ต้องแลกกับหลายสิ่งหลายอย่าง แต่ก็ถือว่าคุ้ม

การทำงานและการเงิน มีการเปลี่ยนแปลงเลื่อนตำแหน่ง โยกย้ายงาน ไปในที่ที่ดีขึ้นกว่าที่เป็นอยู่ หรือมีเกณฑ์ลาออกจากรางานเพื่อมาทำธุรกิจส่วนตัว ซึ่งจะไปได้ดีแม้ต้องใช้เวลา แต่ก็จะเป็นสิ่งที่คุณรักและสุขใจที่ได้ทำ

ความรัก สำหรับท่านที่ยังโสดคงสบายใจและเข้าใจได้ว่าโสดแบบมีความสุขก็ไม่ใช่ว่าเรื่องเสียหายสักนิด แม้มีคนเข้ามาแต่คุณก็จะคิดว่าเป็นเพื่อนกันไปแบบนี้ก่อนยังมีอะไรให้ทำอีกมากมายชีวิตนี้ สำหรับท่านที่มีครอบครัว อาจได้รับข่าวดีได้บุตรจากที่รอคอยมานาน แต่หากก่อนหน้านี้ความรักไม่ได้เป็นอย่างที่ใจคิด จงมีสติย้อนนึกถึงสิ่งดีๆ ให้อกภัยกับสิ่งที่ผิดพลาดโอกาสยังเป็นของเราเสมอ

สุขภาพ ระวังโรคทางเดินปัสสาวะโรคเกี่ยวกับระบบน้ำในร่างกาย และช่องท้อง ควรออกกำลังกายและดูแลผิวพรรณ ทานอาหารที่มีประโยชน์ครบถ้วนก็จะห่างไกลโรคภัยได้เยอะทีเดียว

Strength มีเรื่องให้ต้องจัดการมากมาย แต่ละเรื่องก็หนักเอาการ การผ่อนปรนปรับสมดุลของอารมณ์เป็นเรื่องสำคัญ เพราะความกดดันจากสิ่งแวดล้อมรอบข้างจะทำให้หันไปสู่วิธีความสำเร็จเชิงแกร่งขึ้น จุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้สำเร็จลงได้เพียงแค่ว่าใจที่เข้มแข็งเด็ดเดี่ยว

การทำงานและการเงิน คงต้องรัดเข็มขัดกันหน่อย รายจ่ายคงมีมากกว่ารายรับ อาจต้องนำเงินไปลงทุน แต่หากเป็นเรื่องหุ้นรออีกนิดจะได้กำไร ผู้ที่ทำงานข้าราชการได้ยิ้มกับการเลื่อนขั้น หากเป็นธุรกิจส่วนตัว ช่วงนี้คู่แข่งตามบดขยี้เราน่าดูควรพลิกกลยุทธ์แล้วคุณจะมีชัย รู้เขารู้เรารบร้อยครั้ง ชนะเกินครึ่ง

ความรัก ท่านที่ยังโสดคงต้องรอไปก่อนก็เป็นหญิงเก่งชะงัดนี้ ส่วนท่านชายคงกำลังเครียดกับการถูกกดดันจากนารีเป็นแน่ สำหรับท่านที่มีครอบครัวแล้วควรใจเย็น พุดจาปรับความเข้าใจกัน เพราะหากยิ่งคาดคั้นจิตใจกันต่อไปคงไม่มีอะไรดีขึ้น หาเวลาพาครอบครัวไปเที่ยวคงเรียกรอยยิ้มได้เยอะทีเดียว

สุขภาพ การทำงานหนักมากไปทำให้เมื่อยล้า ผ่อนคลายกล้ามเนื้อบ้าง ไปสปา นวดแผนไทยคงดีไม่น้อย ระวังโรคทางเดินอาหาร ท้องผูก ร้อนใน โรคความดันสูงแบบไม่ได้ตั้งใจ

Death การปล่อยวางเป็นเรื่องที่ควรทำที่สุด คุณควรปล่อยวางในเรื่องที่หนักเพื่อพักจิตใจให้มีสติ พร้อมกับการลุกขึ้นเพื่อต่อสู้อีกครั้ง สภาวะแวดล้อมอาจไม่เอื้ออำนวยให้เราได้พูดมากนัก แต่คุณจะได้แสดงความคิดเห็นอย่างที่ตั้งใจ แต่อย่าลืมว่าการปิดทองหลังพระสามารถทำให้พระพุทธรูปงดงามได้ทั้งองค์

การทำงานและการเงิน คงต้องพับโครงการที่ตั้งใจเอาไว้ก่อนละ แต่ยังมีโอกาสใหม่รอให้คุณได้ไขว่คว้า การเล่นหุ้นมีความเสี่ยงสูงอยู่สักหน่อย แต่ก็ให้ผลตอบแทนที่คุ้มค่า อดเปรี้ยวไว้กินหวานดีกว่านะคะ อาจจะมีเรื่องให้ต้องเสียเงินไปกับเรื่องที่ปฏิเสธไม่ได้ อาจต้องฮัมเพลงนี้เอาไว้นะคะ “อดทนเวลาที่ฝนพราว อย่างน้อยก็ทำให้เราได้รู้ถึงความแตกต่าง” เมื่อพายุสงบ เราจะได้พบสิ่งที่มีค่ามาก

ความรัก ช่วงนี้ใจเย็นๆ อย่าเก็บแและกดไว้เพียงลำพัง บางทีเรื่องบางเรื่องอาจไม่ได้แย่อย่างที่เราคิด ความกลัวจนเกินไปจะนำมาซึ่งความวิตกกังวล ความรักแม้พบกับความผิดหวัง แต่มันก็ยังเคยเป็นความรักที่สวยงาม แค่เปลี่ยนสถานะไป

สุขภาพ ช่วงนี้ร่างกายอ่อนแอมาก ทำให้ภูมิคุ้มกันต่ำไปด้วย เป็นโน่นเป็นนี่ได้ง่าย พักกายพักใจไว้หลายๆ นะคะ แนะนำว่าควรหมั่นตรวจสุขภาพค่ะ



ราศีกรกฎ
16 กรกฎาคม –
15 สิงหาคม



ราศีสิงห์
16 สิงหาคม –
15 กันยายน



ราศีกันย์
16 กันยายน –
15 ตุลาคม

The Magician คุณจะสนุกกับอะไรหลายๆ อย่างในชีวิตช่วงนี้ ได้คิด ริเริ่มสร้างสรรค์ ได้มีโอกาสเดินทางไปยังแดนไกล อะไรที่เคยแยๆ มาก่อน ช่วงนี้แค่พลิกชีวิตกลับเปลี่ยนไปในทิศทางที่ดีขึ้นอย่างไม่น่าเชื่อ มีโอกาสได้พูดคุยกับคนรู้ใจมากขึ้น ได้พบสังสรรค์กับทั้งเพื่อนเก่าและใหม่ เป็นช่วงที่คุณรู้สึกว่าชีวิตช่างมีรสชาติซะจริงๆ

การทำงานและการเงิน ช่วงนี้ทำอะไรก็ดูเป็นเงินเป็นทอง จะวางแผน เล่นหุ้น เป็นไปอย่างใจคิด การงานที่วางแผนไว้หากทำอย่างรัดกุมผลที่ได้รับน่าชื่นใจ มีโอกาสได้เริ่มต้นอะไรใหม่ๆ ในแบบที่เราถนัด การติดต่อประมุขเป็นผลดี มีโอกาสแสดงความสามารถ แถมเข้าตากรรมการ ชื่นใจกับโบนัสปลายปีแบบยิ้มแ้มกับปริ

ความรัก ที่โสดกามเทพได้แผลงศรรักปักอก พบคนถูกใจเพิ่งรู้ว่าอยู่ใกล้ตัวนี่นา เพียงแต่อย่าโลภมากคบซ้ำซ้อนก็จะไม่ทำให้ทุกข์ในภายภาคหน้า ที่มีครอบครัวแล้วก็จะได้ใกล้ชิด พูดคุยกันมากขึ้น เข้าใจกันมากขึ้น เหมือนได้กลับเป็นแฟนกันใหม่เสียละ บอกรักกัน แสดงความรักต่อกัน เพื่อสถาบันครอบครัวที่แนบแน่น

สุขภาพ ช่วงนี้สุขภาพแข็งแรงดีค่ะ หากเจ็บป่วยก็ได้ยาก็หายดี พบหมอเก่ง แต่ก็ระวังอาการเกี่ยวกับสมอง เพราะใช้ความคิดมากเกินไป อย่างไม่เกรน หรืออาการปวดขาจากกล้ามเนื้อ คงเพราะมักอยู่นิ่งทำอะไรอยู่ตลอดเวลา

The Empress คิดวางแผนการทำอะไรก็จะเป็นผลดี มีผู้ใหญ่ให้การสนับสนุน มีความพร้อมในหลายเรื่อง ส่วนโครงการที่วาดไว้มีโอกาสเป็นจริงจากการขอคำปรึกษาจากผู้ทรงคุณวุฒิ ได้กำลังหนุนที่ดีโอเดียวที่คิดบรรเจิด แต่ก็ไม่ควรอยู่กับความคาดหวังมากเกินไป ระวังระวังและเตรียมใจไว้ให้ดี หากทุกอย่างที่ทำไม่เป็นดังหวังด้วย

การทำงานและการเงิน มีผู้ใหญ่คอยเกื้อหนุนเป็นอย่างดี มีโอกาสได้เลื่อนตำแหน่งและหน้าที่การงาน ได้ทำในสิ่งที่รัก หากเล่นหุ้นก็จะได้ผลตอบแทนที่ดีอย่างที่ได้อะไรใจเอาไว้ ได้รับมอบหมายงานที่ถนัด และแสดงความสามารถออกมาได้ การเงินหมุนเวียนดี มีคนคอยอุปถัมภ์ค้าชู ในขณะที่เดียวกันก็ไม่ควรอยู่ในความประมาท ควรรัดกุมกับทุกรายละเอียดแบบไม่เคร่งเครียดเกินไป

ความรัก คนโสดได้เข้าสู่ประตูวิหาหส์สักที แต่ระวังให้ดีอย่าไปข้องเกี่ยวกับคนมีเจ้าของแล้ว คนมีคู่ได้ยิ้มกับสมาชิกใหม่ตัวน้อยที่จะถือกำเนิด ความรักสมบูรณ์แต่พอดี เพียงลดความคาดหวังจากคนใกล้ตัวก็จะสุขใจกับสิ่งที่เป็นอย่างสบายใจจะ

สุขภาพ ช่วงนี้หากดูแลสุขภาพมาตลอดก็จะแข็งแรงดีค่ะ แต่เรื่องที่ต้องคอยระวังคือโคเลสเตอรอลสูง การบวมหน้า โรคไต ผู้ที่นั่งทำงานควรออกกำลังกาย เพราะอาจมีอาการปวดขาจากเลือดคั่งที่ขาเดินไม่สะดวกได้

The Moon ในช่วงนี้อาการอารมณ์อ่อนไหว หดหู่ หงุดหงิดง่าย อาจเข้าใจผิดได้ แต่ก็เหมาะเหลือเกินกับผู้ที่ชอบใช้ความคิดสร้างสรรค์ ศิลปิน ทำให้ได้งานอย่างที่ตั้งใจเอาไว้ คุณอาจจะโหยหาความรักมากสักหน่อย เพราะรู้สึกเหงาๆ แต่ควรระบายด้วยการขีดเขียน และสร้างสรรค์ผลงานค่ะ

การทำงานและการเงิน คุณอาจหดหู่กับสิ่งอะไรก็ตามที่ไม่ได้ตั้งใจ ทำให้เกิดอารมณ์คิดเล็กคิดน้อย คิดละเอียดมากเกินไป จนเป็นเหตุให้ต้องระแวงระวังคนรอบข้างตลอดเวลา พลอยทำให้เสียการเสียงานไปด้วย ดังนั้นดูแลสุขภาพจิตใจ แล้วระบายออกมาด้วยผลงานที่ใช้ความคิดก็จะดีไม่น้อย การเงินอาจต้องมีการสูญเสียแบบเสียไม่ได้ ควรดูแลให้ดี แต่ก็อย่าคิดมากจนเกินไป

ความรัก คนที่โสด คงเหงาใจเจอไปอีกหน่อย เพราะดูความรักยังไกลออกไปทุกที ส่วนคนที่มีคู่แล้ว หันมาใส่ใจกันและกันให้มากกว่าแต่ก่อน เพราะความจำเป็นหลายๆ เรื่องอาจทำให้เราหลงลืมใส่ใจคนที่รักเรามากที่สุดก็เป็นได้นะะ ก่อนที่จะมีคำว่าสายเกินไป ควรทำตั้งแต่วันนี้ให้เต็มที่ที่เราจะทำได้

สุขภาพ ระวังโรคซึมเศร้า เหงาใจ วิตกกังวลกับทุกๆ เรื่อง ควรสวมมนต์ไหว้พระ ทำสมาธิให้จิตใจผ่องใส ทำบุญ ทำทาน ก็จะทำให้เรารู้สึกสบายใจขึ้น ระวังระบบสืบพันธุ์ ระบบในช่องท้อง หาเวลาตรวจสุขภาพด้วยนะค่ะ



ราศีตุลา
16 ตุลาคม –
15 พฤศจิกายน

The Hierophant ด้วยรากฐานที่ได้สร้างไว้อย่างมั่นคง ส่งผลทำให้ช่วงนี้เป็นช่วงที่แคล้วคลาดปลอดภัยของชีวิต คุณไม่ค่อยชอบความเสี่ยง แต่ชอบที่จะทำด้วยสติ ค่อยเป็นค่อยไป มีแบบแผน เป็นที่รักของคนอื่น เพราะความที่ใจเย็นของคุณทำให้คนรอบข้างอยากที่จะอยู่ใกล้ มีคนคอยช่วยเหลือสนับสนุน

การทำงานและการเงิน สิ้นปีนี้คงได้รับข่าวดีจากผู้ใหญ่ในสายงาน หากคุณยังตั้งใจทำงานด้วยความละเอียดรอบคอบ และเป็นหลักใหญ่ให้งานเดินก้าวไปข้างหน้าได้แบบนี้ คุณจะได้รับการผลักดันไปสู่สิ่งที่ตั้งใจ และประสบความสำเร็จ อย่างค่อยเป็นค่อยไป แต่มันคงและหนักแน่น การเงินมีใช้ หมุนเวียนได้คล่องขึ้น มีผู้ใหญ่ให้ความเมตตา

ความรัก ท่านที่ยังโสดอยู่ ก็คงยังโสดต่อไป แต่อย่าเพิ่งท้อ เพราะคุณอาจจะได้พบรักกับคนที่อายุมากกว่าแต่เต็มเปี่ยมไปด้วยวุฒิภาวะ หรือเป็นชาวต่างชาติมาส่งสายตาให้ก็เป็นได้ หากคนที่มีคู่แล้วความสัมพันธ์อาจเจือจางลงไปบ้าง เป็นเพราะมองแต่ความก้าวหน้า คงลืมเติมสีสันให้กับชีวิตคู่ไป อย่าลืมเพิ่มความสดชื่นดูบ้างนะคะ

สุขภาพ ยังคงรักษาสุขภาพได้แข็งแรงดี แต่ก็ควรพึงระวังโรคอ้วน โรคเกาต์ โรคเบาหวาน ที่สำคัญอย่าลืมออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ รับประทานอาหารที่มีคุณภาพก็จะทำให้ชีวิตห่างไกลโรคไปอีกนานทีเดียวเชียว



ราศีพิจิก
16 พฤศจิกายน –
15 ธันวาคม

The Hanged Man ไตรมาสสุดท้ายนี้เป็นช่วงระยะทางพิสุจน์ม้า กาลเวลาพิสุจน์คนกันเลย อดทนต่อไปนะ ความสำเร็จเบื้องหน้ารอคุณอยู่ หากคุณยอมแพ้ไปเสีย สิ่งที่ยพยายามมาตั้งนานคงสูญไปอย่างไร้ค่า ต้องสู้กับโชคชะตาและอยู่ให้เหนือดวงให้ได้ เพราะชีวิตลิขิตได้ด้วยกรกระทำ

การทำงานและการเงิน คงต้องเสียสละเวลาส่วนตัวเพื่อส่วนรวม ในการที่จะทำผลงานให้สำเร็จลุล่วงไปได้อย่างที่ตั้งใจ อาการอดตาหลับขับตานอน เพื่อผลงานขึ้นโบว์แดง แม้ยังอีกไกล แต่ก็ไม่ไกลเกินความพยายามเป็นแน่ คงต้องบอกว่า สู้ๆ ละคราวนี้ การเงิน ยังมีมาแต่ก็ใช้ไป เหลือเก็บได้ยากจริงๆ บางทีก็ต้องเสียไปเพื่อช่วยเหลือผู้อื่น

ความรัก คนโสด อาจกลุ้มใจเพราะมาถึงทางเลือกที่ต้องตัดสินใจ เลือกใครดี หรือแต่งงานดีไหมหนอเรา ก็เรายังชอบชีวิตอิสระอยู่เลย สำหรับคนมีคู่แล้ว แนะนำควรทิ้งความรู้สึกของการทนอยู่ มากกว่าอยู่ทนนะ มีอะไรขัดเคืองหันหน้าคุยกัน ปรับความเข้าใจ ความรักจะได้ไม่เปื่อยยว แม้มีประโยชน์แต่เรามากไม่ชอบ

สุขภาพ โหมงานมากเกินไป พล่อยทำให้ระบบต่างๆ ในร่างกายทำงานผิดปกติ เชื้อโรค และเซลล์ในร่างกายอาจมีการแปรสภาพได้ ดูแลสุขภาพเป็นพิเศษ โดยเฉพาะผู้ที่มิโรคประจำตัว แต่หากว่าปฏิบัติตัวตามแพทย์สั่งอย่างเคร่งครัด อาการก็จะวันดีคืนดีแน่นอน



ราศีธนู
16 ธันวาคม –
15 มกราคม

The Fool การได้เริ่มต้นอะไรใหม่ๆ ในแบบที่ท้าทาย คงเป็นความต้องการของคุณอยู่ในขณะนี้ เพราะคุณไม่ชอบการถูกบังคับ บีบบังคับ และการกดดัน คุณจึงพยายามดิ้นรนทุกวิถีทางเพื่อไปสู่สิ่งที่ฝันให้จงได้ แม้บางครั้งอาจยังจับต้องไม่ได้เลยก็ตาม แต่มันก็ทำให้คุณสนุกสนาน การงานและการเงิน มีเกณฑ์การเปลี่ยนแปลง ยอมเสียสละในสิ่งที่เคยมีอยู่ เพื่อความก้าวหน้า หรือ เพื่อหาสิ่งที่ท้าทายให้กับชีวิต เริ่มคิดที่จะมีอะไรเป็นของตัวเอง เป็นชิ้นเป็นอัน เป็นเจ้านายตัวเอง เช่นอยากมีธุรกิจเป็นของตัวเองเสียที แต่คุณก็ควรระมัดระวัง ความผิดพลาดที่เกิดโดยง่ายจากความประมาท หากคิดที่จะเปลี่ยนแปลงอะไรสักอย่าง จงตั้งใจและลุยแบบเต็มร้อยด้วยความมีสติ

ความรัก ชอบโสดแบบตั้งใจ เพราะคุณยังรักความอิสระเสรี ไม่ชอบการผูกมัดสำหรับคนมีคู่ คงต้องใช้เวลาทำความเข้าใจในกันและกันให้มากขึ้น ยิ่งในช่วงนี้คงต้องบอกว่าห้ามใช้อารมณ์อยู่เหนือเหตุผลอย่างเด็ดขาด เพราะไม่อย่างนั้นคุณทั้งคู่อาจเสียใจกับสิ่งที่ตัดสินใจลงไป ได้ รักในสิ่งที่ตัวเองมีอยู่ ก่อนที่จะรู้สึกตัวเมื่อสายเกินไป

สุขภาพ ต้องระวังระวังช่วงขา อุบัติเหตุเล็กๆ น้อยๆ สุขภาพของสมาชิกภายในบ้าน และโรคทางเพศสัมพันธ์ ควรดูแลสุขภาพของตัวเองให้ดี เพราะชอบคิดว่าจะแข็งแรงดีอยู่จึงประมาท ระวังโรคเกี่ยวกับระบบหมุนเวียนโลหิตคะ



ราสีมังกร
16 มกราคม –
15 กุมภาพันธ์



ราสีกุมภ์
16 กุมภาพันธ์ –
15 มีนาคม



ราสีมีน
16 มีนาคม –
15 เมษายน

The Emperor คุณพยายามที่จะผลักดันตัวเอง ทั้งร่างกายและแรงใจ เพื่อไปถึงจุดที่สูงที่สุดในชีวิต ในขณะที่เดียวกันก็มีภาวะที่แบกรับเอาไว้มากมาย อาจทำให้คุณตกอยู่ในสภาวะของความกดดัน แต่ไม่ว่าจะเป็นอย่างไรให้คุณใช้เหตุผล ใช้ไหวพริบปฏิญาณในการแก้ปัญหา แต่ระดับความสามารถของคุณ รับรองว่าผ่านไปได้อย่างแน่นอน

การทำงานและการเงิน ระยะเวลาที่คุณอาจกำลังถูกเพ่งเล็งจากผู้บังคับบัญชา ทำให้รู้สึกกดดันในที่ทำงาน แต่ก็ยังมีคนคอยช่วยเหลือเกื้อกูล แม้จะไม่แสดงออกให้เห็นชัดเจน แต่คุณก็สัมผัสได้ และจะทำให้คุณมีกำลังใจที่จะสู้ต่อไปด้วยความอดทนอดกลั้น แล้วเมื่อถึงเวลาคุณก็จะได้รับผลตอบแทนที่ได้กลับมาอย่างคุ้มค่าเหนือทางการเงินถึงแม้จะดูผิดอยู่สักหน่อย แต่ก็ยังมีผู้ใหญ่ที่คอยให้ความเอื้อเฟื้อและเกื้อหนุนอยู่บ้าง

ความรัก คนโสดได้พบเนื้อคู่ในสิ่งที่ตัวเองฝันเอาไว้ สำหรับท่านที่มีครอบครัวแล้ว ควรเติมความอ่อนหวานลงไปสักนิด แม้ว่าความมั่นคงจะสำคัญ แต่การดูแลหัวใจของคนที่เรารักก็ไม่ควรถูกละเลยไปมิใช่หรือ

สุขภาพ แข็งแรงดี เพราะเป็นคนที่ไม่ค่อยชอบอยู่นิ่ง จะคอยตรวจเช็คสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ แต่ความรับผิดชอบงานที่สูง อาจทำให้คุณเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคทางระบบประสาท จึงอย่านิ่งนอนใจนะคะ

The Tower ช่วงนี้อารมณ์เป็นสิ่งสำคัญ ที่ควรได้รับการดูแลเป็นอย่างดี เพื่อไม่ให้เกิดการปะทะซึ่งจะก่อให้เกิดความไม่ปกติสุขในชีวิตได้ ชาวลือ กระแสต่างๆ อาจทำให้คุณหุบปากแต่อารมณ์ในการตัดสินใจปัญหา จึงควรครองสติให้มั่นคง สวดมนต์ไหว้พระ ทำสมาธิ เพื่อทำใจให้เกิดภาวะสมดุล ทั้งตัวคุณและคนใกล้ชิด จะได้ผ่านวิกฤตไปได้คะ

การทำงานและการเงิน การงานมีเรื่องชวนปวดหัว งานเสร็จไม่ทัน หรือไม่ไปตามนัด ตามที่ตกลงกันไว้ ตอนนี้มีสติจำเป็นมากสำหรับการใช้ไหวพริบพลิกแพลงสถานการณ์ให้ดีขึ้น ระวังข่าวของเครื่องใช้ในบ้านเสียหาย ต้องเสียเงินไปกับเรื่องที่ชวนปวดหัวไม่รู้จบทีเดียว สู้ๆ อาจเป็นทุกขลาภแบบไม่ทันตั้งตัวใครจะปู้

ความรัก คนโสด ตกหลุมรักแบบไม่ทันตั้งตัว และก็จบไปแบบไม่ทันตั้งใจได้เช่นกัน สำหรับท่านที่มีครอบครัว ในช่วงนี้ควรหลีกเลี่ยงที่จะปะทะคารม แนะนำว่าอยู่ห่างๆ แบบห่างๆ กันสักพัก เพราะภาวะอารมณ์ไม่ปกติอันตรายต่อการชักใช้ไล่เสียง หากอยากมีบุตรจะสนใจ แต่ถ้าไม่ยากคงต้องป้องกันด่วนเพราะมีเกณฑ์ได้บุตรสูง

สุขภาพ ระวังระมัดระวังอุบัติเหตุอย่างยิ่ง จะเจ็บปวดทรวงกล้ามเนื้อและกระดูก โดยเฉพาะกระดูกคอ สันหลัง โรคที่อาจเกิดขึ้นได้โดยที่เราไม่เคยรู้มาก่อน ควรตรวจสุขภาพประจำปีจะดีไม่น้อยเลยคะ

Justice เป็นช่วงที่จะต้องควรระมัดระวังเกี่ยวกับเรื่องของเอกสารหรือเอกสารสัญญาต่างๆ เพราะคุณจะได้เข้าไปข้องเกี่ยวกับการทำสัญญาในรูปแบบต่างๆ ทั้งในเรื่องงานอสังหาริมทรัพย์ เรื่องของการตัดสินใจซึ่งเกี่ยวข้องกับมรดก หรือแม้แต่กระทำการใดๆ ที่จะต้องมีการเดินทางตามพันธะสัญญา

การทำงานและการเงิน มีการโยกย้ายงานซึ่งเป็นไปตามระบบ แต่จะได้รับความเป็นธรรมในเรื่องการเจรจาต่อรอง ทำให้ข้อตกลงเป็นไปอย่างละมุนละม่อม ดังนั้นคุณไม่ควรหนีปัญหา เพราะคุณจะได้รับความช่วยเหลือจากผู้ที่มีอำนาจและผู้บังคับบัญชา การเงินมีการใช้จ่ายแบบสมเหตุผล การลงทุนเป็นไปในทิศทางที่ดี หากมีปัญหา ก็สามารถตกลงกันได้ในเวลาต่อมา

ความรัก สำหรับคนโสดคงต้องถูกตีตราจอง หรือยึดมั่นกับความรักที่มีไปอีกนาน สำหรับท่านที่มีครอบครัวแล้ว ระวังนี้ควรใช้เหตุผลเข้าหากันมากขึ้น ช่วยเหลือเกื้อกูลกันในหลายๆ เรื่อง จะทำให้ชีวิตคู่เหมือนมีเสาหลักที่มั่นคง ทั้งทางกายและทางใจ

สุขภาพ ปลายปีนี้มีเกณฑ์ตรวจสุขภาพ เพราะถึงเวลาแล้วที่ควรจะต้องปรับปรุงระบบต่างๆ ภายใต้วงกายเพื่อให้เกิดความสมดุลจากการเหน็ดเหนื่อยมาทั้งปี โรคที่ควรระมัดระวัง คือ ริดสีดวงทวาร ปวดเมื่อยเนื้อตัว และโรคเกี่ยวกับข้อต่างๆ อย่างโรคเกาต์

KOH LANTA PIZZERIA



- สาขาซอยโรงไหม 49/8 ซอยโรงไหม ถนนเจ้าฟ้า แขวงชนะสงคราม เขตพระนคร กรุงเทพฯ 10200 เปิดบริการทุกวัน ตั้งแต่ 12.00 – 23.00 น. โทร. 08-1439-8474, 08-9474-1835, 08-9776-6579
- สาขาหน้าวัดชนะสงคราม (จอดรถในวัดชนะสงครามหรือถนนพระอาทิตย์) เปิดบริการทุกวัน ตั้งแต่ 12.00 – 23.00 น. โทร. 08-6553-6296
- สาขาตลาดด้าน เกาะลันตา จังหวัด กระบี่ เปิดบริการทุกวัน ตั้งแต่ 12.00 - 22.00 น. โทร. 08-1370-7545

เกาะลันตา พิชซ่าเรีย เริ่มมีชื่อเสียงมาจากสาขาแรกที่เกาะลันตา แต่พอถึงช่วงโลว์ ซีซั่น นักท่องเที่ยวเริ่มน้อยลง ทำให้คุณเบนมีเวลามากขึ้น จึงได้มาเปิดอีกสองสาขาที่กรุงเทพฯ และได้รับความนิยมนั่งจากลูกค้าชาวไทยและต่างประเทศ จุดเด่นของที่นี่คือ สไตลการอบแบ่งพิชซ่าโดยใช้เตาถ่านไร้ควัน ซึ่งทางร้านจะใช้กะลามะพร้าวมาทำให้เป็นผงแล้วอัดให้แน่น ซึ่งจะให้ความร้อนสูงกว่าถ่านทั่วไป ทำให้สามารถอบพิชซ่าให้พร้อมเสร็จได้อย่างรวดเร็ว และภายในเตายังสามารถจุถาดพิชซ่าได้ประมาณ 6-7 ถาด และอีกหนึ่งความพิเศษ คือ ทางร้านจะให้ชีสอย่างไม้อื่นทำให้พอดักพิชซ่าขึ้นมาจะเห็นเนื้อชีสที่ยาวยืดเป็นสาย ซึ่งเมื่อรวมกับแป้ง เนื้อนุ่มกับส่วนผสมของหน้าพิชซ่าต่างๆ แล้วจะสัมผัสได้ถึงความกลมกล่อมของเนื้อแป้งและส่วนผสมที่ปรุงเข้ากันได้อย่างลงตัวเมื่อทาน ส่วนเมนูดาวเด่นของที่นี่จะเป็น Pizza Capricciosa เพราะรวมส่วนผสมที่ให้อาจใจ เช่น มะเขือเทศ หัวหอม เบคอน เห็ด และชีส ส่วน Pizza Calzone ก็โดดเด่นไม่แพ้กัน และยังคงแปลกแหวกแนวกว่าเมนูอื่นๆ คือ รูปทรงคล้ายกะหรี่ปั๊พ แต่ข้างในนั้นอัดแน่นไปด้วยแฮม มะเขือเทศ ไข่ และชีส อีกเมนูที่ไม่ควรพลาด คือ Lanta Bread หรือจะเรียกแบบกันเองได้ว่า ขนมปังหน้าหมูอิตาเลียน ซึ่งเหมาะสำหรับเป็นเมนูเรียกน้ำย่อย ประกอบไปด้วย ขนมปังตัดเป็น 4 ชิ้นโรยหน้าด้วยหมูและชีส แล้วนำไปอบให้หอมกรุ่น แนะนำให้รับประทานขณะร้อนๆ เพราะขนมปังยังคงนุ่มอยู่ แต่ถ้าใครชอบเมนูเส้นๆ ขอแนะนำ สปาเก็ตตี้คาโบนาร่า โดยมาในซอสครีมกลมกล่อม หรือถ้าชอบรสชาติแบบไทยๆ ก็ต้อง สปาเก็ตตี้ซี่มา ซึ่งรสชาติเผ็ดถึงใจจริงๆ นอกจากนี้ลองสั่งเมนูเบาๆ อย่างซีซาร์ สลัด หรือ นิซัว สลัด (Niçoise Salad) มาทานร่วมด้วยเพื่อเบรคความหนักของแป้งและชีส ซึ่งที่นี่จะใช้ผักสดสะอาด ส่วนน้ำสลัดจะทำเองโดยเน้นรสชาติเปรี้ยวแต่กลมกล่อม และยังมีวงจำหน่ายให้กลับไปทานที่บ้านได้ด้วย (ขวดละ 100 บาท)

ร้านสาขาซอยโรงไหม จะเป็นสาขาใหม่ ซึ่งอยู่ไม่ไกลจากสาขาหน้าวัดชนะสงคราม โดยบรรยากาศจะเป็นแบบสบายๆ เหมือนนั่งอยู่ในสวนและเน้นตกแต่งโดยใช้โทนสีขาวโปร่งเป็นหลัก (ราคาอาหาร 150 – 250 บาท)

อาหารอิตาเลียนจัดเป็น 1 ใน 3 ของอาหารยอดนิยมในประเทศไทย แต่จะมีสักที่ร้านที่ทำอาหารออกมาได้ถูกปากคนไทยอย่างแท้จริง แล้วเราก็ได้ค้นพบ “เกาะลันตา พิชซ่าเรีย” ร้านพิชซ่าโฮมเมดสไตล์สบายๆ ที่เกิดจากความชอบในการรับประทานอาหารและเป็นคนรักสุขภาพของคุณวรัรงค์ ทองเกื้อ หรือคุณเบน ซึ่งได้สูตรอาหารอิตาเลียนที่แสนอร่อย แต่นำมาปรับสูตรให้ได้รสชาติที่เข้มข้นยิ่งขึ้น ประกอบกับประสบการณ์งานด้านโรงแรมที่มานาน ทำให้ร้านเล็กๆ แห่งนี้ให้การบริการจนสร้างความประทับใจแก่ลูกค้ามาจนถึงทุกวันนี้

พิเศษสำหรับผู้ถือหนังสือ ปตท.
เพียงแสดงคูปองจะได้รับส่วนลดค่า
อาหาร 10% เฉพาะสาขาซอยโรงไหม

Photo Hunt

จับผิด พิธีรางวัล

happiness ฉบับนี้ชวนร่วมสนุกจับผิดภาพเบื้อง NGV ของ ปตท. สองภาพนี้ ซึ่งมีจุดแตกต่างกัน 9 จุด โดยวงกลมในภาพ B ท่างที่หาคำตอบได้ครบทั้ง 9 จุดแล้ว สามารถส่งมาลุ้นรางวัลจาก happiness กันได้ค่ะ

ส่งคำตอบเพื่อลุ้นรับของรางวัล

โดยกรอกรายละเอียดตามใบแทรก Photo Hunt

ฟิวส์คดีที่ได้รับของรางวัล ทางนิตยสาร

จะจัดส่งรางวัลให้ท่านถึงบ้านค่ะ



A



B

เป็นส่วนหนึ่ง ของชีวิตคนไทย
เป็นส่วนหนึ่ง ของเส้นทางทั่วประเทศ
เป็นส่วนหนึ่ง ของพลังที่ยั่งยืน เพื่อไทย
Copyright@2010 by PTTPlc.

JIFFY ภูมิใจที่เป็นส่วนหนึ่งของ
กลุ่มบริษัท **ปตท.** บริษัทของคนไทย
ภายใต้การบริหารของ



บริษัท ปตท.บริหารธุรกิจค้าปลีก จำกัด

