

# happiness

Vol. 5 / Apr.- Jun. 2011

## The Best Way to Live Well

### happiness<sup>2</sup>

ชั้นปีที่ 2 ของนิตยสารแห่งความสุข

### 10 Best Ways to Live Well

10 วิธีสู่ชีวิตมีความสุข

แต่งบ้านสวยด้วยพืชผักสวนครัว

### Happy Living

### Healthy Pleasures

พาชิมร้านอาหารเพื่อคนรักสุขภาพ

แค่เปลี่ยนมุมมอง ชีวิตก็มีสุข ข้อคิดจาก

คุณณัฐชาติ จารุจินดา

 **ptt**  
debenture



Life is  
Different

ความสุขหลากหลายสไตล์...ในที่เดียว

 *life* station



# Amazon Sparkling Berry

Summer Refreshment 2 สูตรใหม่  
หวาน ช่ำส...สดชื่น พลาณกลิ่นหอมเบอร์รี่

Lovely  
Berry

45 B.

หอม หวาน สไตส์เบอร์รี่  
ผสมพลาณความช่ำส เร้าใจ

Happy  
Berry

45 B.

สนุกสนาน กับรสชาติเบอร์รี่  
สดใส หวาน ช่ำส...ได้ใจ

ตั้งแต่วันที่ – 30 มิ.ย. 2554



เครื่องดื่ม 2 สูตรพิเศษ เต็มเต็มกลิ่นหอมและรสหวานด้วยผลิตภัณฑ์



# Editor's Letter



## สวัสดีปีใหม่ไทยค่ะ

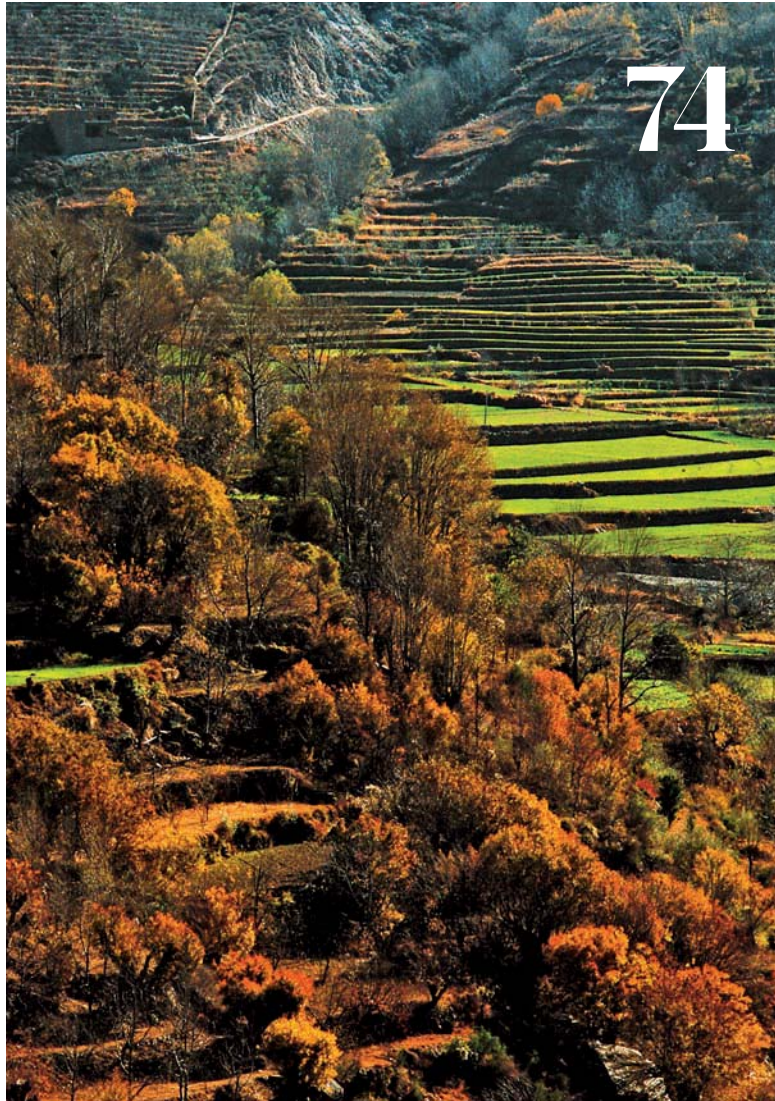
นิตยสาร happiness ได้เดินทางมาสู่ปีที่ 2 แล้วนะคะ ดิฉันและทีมงานยังคงมุ่งมั่นที่จะทำให้ happiness เป็นนิตยสารแห่งความสุขด้วยเนื้อหาที่น่าสนใจและภาพที่สวยงามเพลินตาตลอดทั้งเล่ม และในปีนี้ทุกท่านจะได้เห็นการปรับเปลี่ยนเนื้อหา บางคอลัมน์ให้มีสีสันมากขึ้น เช่น คอลัมน์ Beauty Head To Toe ซึ่งเสนอสารพันเรื่องราวเกี่ยวกับความงามตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า Stay Fit & Firm เป็นเรื่องเกี่ยวกับอาหาร การกิน การออกกำลังกาย รวมทั้งข้อมูลน่ารู้ต่างๆ เกี่ยวกับสุขภาพ เพื่อให้ร่างกายฟิตและเฟิร์ม และขอแนะนำคอลัมน์ใหม่ Style Inspired แทน Grooming Him and Her เพื่อนำเสนอไอเดียในการเลือกเสื้อผ้าและแอคเซสเซอรีที่ได้รับแรงบันดาลใจจากผลงานแฟชั่น ภาพยนตร์หรือเพลงโปรด คอลัมน์ Good Idea ซึ่งรวบรวมบรรดาข่าวของเครื่องใช้ที่มีไอเดียบรรเจิดทั้งหลาย และ Agenda ซึ่งนำเสนอข่าวสารและงานที่น่าสนใจต่างๆ ที่ทางทีมงานเราเก็บมาฝากท่านผู้อ่าน

สำหรับเนื้อหาในฉบับแรกของปีนี้ ดิฉันและทีมงานเห็นร่วมกันว่าเรื่องสุขภาพที่ดีเป็นรากฐานที่ทำให้เราสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข เราจึงขอแนะนำเรื่องราวเกี่ยวกับสุขภาพและหลากหลายวิถีในการใช้ชีวิตอย่างมีความสุข ซึ่งท่านสามารถติดตามอ่านได้ใน Main Story ทั้งสองเรื่องค่ะ นอกจากนี้ Health SOS มีวิธีสังเกตอาการที่เป็นสัญญาณเตือนของโรคร้ายบางอย่าง ส่วน Exclusive ฉบับนี้เราไปสัมภาษณ์คุณณัฐชาติ จาวุจินดา รองกรรมการผู้จัดการใหญ่กลยุทธ์องค์กร บริษัท ปตท.จำกัด (มหาชน) เพื่อฟังทัศนะการสร้างความสุขในแบบของผู้บริหาร ส่วนใน Getaway Global เราจะพาท่านไปเที่ยวเมืองดินบาในประเทศจีน ซึ่งเป็นเมืองที่น่าเที่ยวและมีอากาศที่สดชื่นบริสุทธิ์ และใน The Recipe ขอแนะนำเมนูอาหารที่ทำจากสมุนไพรเพื่อสุขภาพ ยังมีอีกหลายคอลัมน์ที่น่าสนใจไม่แพ้กัน ดิฉันและทีมงานหวังว่าสิ่งละอันพันละน้อยที่ทีมงานสรรหามากำหนดท่านผู้อ่านคงจะถูกใจท่านผู้อ่านบ้างไม่มากนักน้อย หากท่านผู้อ่านมีความคิดเห็นประการใด แนะนำคำติชมมาได้เสมอค่ะ

ก่อนจะจากกันไปฉบับนี้ ดิฉันขอส่งท้ายด้วยการแสดงความเห็นใจและขอส่งกำลังใจให้กับชาวญี่ปุ่นที่ประสบกับภัยธรรมชาติที่ร้ายแรงจากแผ่นดินไหวและคลื่นยักษ์สึนามิ และตามมาด้วยปัญหาโรงไฟฟ้านิวเคลียร์ในครั้งนี้ ขอให้ชาวญี่ปุ่นสามารถแก้ไขสถานการณ์ให้กลับสู่สภาวะปกติได้ในเร็ววัน สุดท้ายนี้ดิฉันและทีมงานขออาราธนาคุณพระศรีรัตนตรัยคุ้มครองทุกท่านให้แคล้วคลาดและปลอดภัยจากอันตรายทั้งปวง

จนกว่าจะพบกันใหม่ในฉบับหน้าค่ะ

พรรณนลิน มทวองฟริกุล  
บรรณาธิการบริหาร



74

## 1 From the Editor

จดหมายจากบรรณาธิการ

## 4 Letter to Editor

ทุกความเห็น ทุกคำติชมมีความหมายสำหรับเรา

## 6 PTT News

ร่วมยินดีกับชาวปตท. ที่คว้ารางวัลต่างๆ มากมาย และกิจกรรมที่น่าสนใจ รวมทั้งข่าวการออกหุ้นกู้ 100 ปี ซึ่งเป็นครั้งแรกในประเทศไทย

## 10 We Care

ไขข้อข้องใจของคำว่า “ผีเสื้อพลังเพลิง”

## 12 PTT Society

กิจกรรมสานสัมพันธ์ผู้ถือหุ้นปตท. และงานสัมมนาผู้ถือหุ้นผู้ภาคเหนือ ในหัวข้อ “ลงทุนสไตล์ happiness”

## 16 Around the World

รวบรวมเรื่องราวน่าสนใจจากทุกมุมโลกมาไว้ให้ผู้อ่านได้อัปเดต

## 18 Diary Dates

ปฏิทินข่าวและอีเว้นท์ที่น่าสนใจ

## 20 Beauty Head to Toe

ปกป้องผิวสวยตั้งแต่หัวจรดเท้าให้ห่างไกลริ้วรอยและความหมองคล้ำ

## 21 Body & Soul

ข้อมูลดีๆ ที่จะทำให้สุขภาพกายและใจแข็งแรง

## 24 Stay Fit & Firm

เทคนิคดีๆ ที่จะทำให้ร่างกายฟิตและเฟิร์ม

## 26 Health SOS

สัญญาณอันตรายของโรคร้ายที่ต้องระวัง

## 30 Style Inspired

เตรียมตัวรับลมร้อนด้วยเสื้อผ้าและแอคเซสเซอริ์สำหรับเที่ยวทะเล

## 32 Cool Stuff

โทรศัพท์มือถือที่รองรับ 3G กับความโดดเด่นที่แตกต่าง

## 33 Good Idea

สารพัดของใช้ไอเดียเก๋ที่ใช้งานได้จริง

## 34 Motoring

อุปกรณ์แต่งรถให้สวยถูกใจและปลอดภัยจากตำรวจจราจร

## 36 Sport

ทำความรู้จักกับกีฬาเรือใบ

## 38 Entertainment Update

อัปเดตหนังสือ เพลง คอนเสิร์ต ภาพยนตร์ งานอาร์ต และเว็บไซต์น่าสนใจ

## 42 Agenda

รีวิวอีเว้นท์และเก็บตกภาพข่าวที่น่าสนใจ

## 44 Exclusive

ติดตามอ่านบทสัมภาษณ์เรื่อง “สุขได้แค่เปลี่ยนมุมมอง” ของคุณณัฐชาติ จารุจินดา รองกรรมการผู้จัดการใหญ่ กลยุทธ์องค์กร บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน)

## 48 Main Story / Pure Nature

ทำความเข้าใจกับแมคโครไบโอติกส์และโปรไบโอติกส์ พลังธรรมชาติเพื่อสุขภาพ

## 52 Main Story / 10 Best Ways to Live Well

10 วิธีที่จะช่วยให้อยู่อย่างมีความสุข

## 56 Dhamma

ระบายสุขด้วยธรรมะ ของคุณเมตตา สุดสวาท

## 58 From the Expert

ดร.มีชัย วีระไวทยะ กับโรงเรียนไม้ไผ่ ต้นแบบของโรงเรียนทางเลือก

## 62 PTT's Club

สุขได้ด้วยใจพอเพียง คำแนะนำที่ปฏิบัติตามได้ไม่ยาก จากนายแพทย์กิติพร อังคะสุวพลา นายแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคหัวใจ

## 66 Energy Update

ถ่านหินสะอาด คือ แหล่งพลังงานทางเลือกในอนาคต

## 70 Energy Info

ข้อเท็จจริงเกี่ยวกับก๊าซ LPG ที่หลายคนสงสัย

## 72 Debenture Tips

เรื่องน่ารู้เกี่ยวกับการซื้อขายตราสารหนี้

## 74 Getaway Global / Getaway Urban

ชวนเที่ยวชมความงามของหอนินโบราณแห่งเมืองดั้นบา ประเทศจีน และหลงเสน่ห์เมืองเพชรบุรี

## 82 Dine Out

พาทัวร์ร้านอาหารเพื่อสุขภาพ

## 86 The Recipe

เมนูสุขภาพง่าย ๆ จากสมุนไพรใกล้ตัว



## 90 Home and Gardening

แต่งบ้านหวานสไตล์ English Country และวิธีแต่งมูมโปรดให้สดชื่นด้วยพืชผักสวนครัว

## 98 Pet Lovers

เรื่องน่ารู้ของการเลี้ยงกระต่าย

## 100 Horoscope

ทำนายดวงผ่านหมายเลขบัตรประชาชน

## 104 Recommended : Rasayana Retreat

สถานที่สำหรับคนรักสุขภาพอย่างแท้จริง

## 105 Special for Readers

เกมสนุกประจำเล่ม

# Mail Box

ทางนิตยสารขอขอบคุณความคิดเห็นและคำแนะนำจากท่านผู้อ่านผู้ที่ส่งจดหมายเข้ามา ทั้งสองท่านจะได้รับ นาฬิกาตั้งโต๊ะ, กล่องนามบัตร และ Name Tag ห้อยกระเป๋าเดินทาง แทนคำขอบคุณจากใจคณะผู้จัดทำ



ได้รับหนังสือตั้งแต่ชื่อ สายสัมพันธ์ผู้ถือหุ้ญ และมาเป็น happiness vol. 1-4 น่าสนใจทุก column โดยเฉพาะ Getaway (การท่องเที่ยวต่างประเทศ-ไทย) เดือน เม.ย.-พ.ค. นี้ วันหยุดมาก อยากให้แนะนำการท่องเที่ยวในประเทศไทยมากเป็นพิเศษ พร้อมทั้ง recommend traveling agency (ที่ตั้ง, เบอร์ติดต่อ) เที่ยวทั่วไทย เศรษฐกิจไทยคึกคัก

คุณปรียา จามโพยลย์

ดิฉันติดตามนิตยสาร happiness ทุกฉบับตั้งแต่เปลี่ยนโฉมใหม่เมื่อกลางปี 2553 อ่านเมื่อใดก็รู้สึก happy ตามชื่อนิตยสารทุกครั้ง ยิ่งตอนนี้ต้องรอคอยอย่างใจจดใจจ่อเพราะต้องติดตาม workshop ที่หุ้ญญี่ ปตท. จัดให้และแจ้งใน PTT Society/Calendar เพื่อจะได้โทรแจ้งก่อน คอลัมน์ที่ชื่นชอบที่สุดคือ Health SOS, Exclusive, Debenture Tips ขอขอบคุณทีมงานที่จัดทำนิตยสารดีมีสาระให้อ่านทุก 3 เดือนนะค่ะ

คุณอำนวยการพิเศษ ยาวะประภาษ

### ของรางวัล

ชุดเดินทาง ประกอบด้วย นาฬิกาตั้งโต๊ะ 1 เรือน, กล่องนามบัตร 1 ชิ้น และ Name Tag สำหรับกระเป๋าเดินทาง 1 ชิ้น มูลค่ารางวัลละ 850 บาท

### คณะผู้จัดทำ : happiness นิตยสารสำหรับผู้อ่านทุกวัย ปตท.

#### ที่ปรึกษา :

คุณเทวินทร์ วงศ์วานิช  
คุณชัชวาล เขียมศิริ  
คุณณิชา จิรมธธนกิจ  
บรรณาธิการบริหาร :  
คุณพรรณนลิน มหาวงศ์ธิกุล  
บรรณาธิการ :  
คุณพรรณพร ศาสสนันท์  
กองบรรณาธิการ :  
คุณนิศากร หุตะจุฑะ  
คุณภัทรรินทร์ เทียนสวัสดิ์

#### จัดทำโดย :

ฝ่ายผู้ลงทุนสัมพันธ์  
บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน)  
555 ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงจตุจักร  
เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900  
โทรศัพท์ 0-2537-3518-9  
โทรสาร 0-2537-3948  
Call Center : 0-2624-5599  
Website : www.pttplc.com  
Email Address : ir@pttplc.com,  
debentureclub@pttplc.com

#### ออกแบบและผลิตโดย :

บริษัทแคนดิส แคนดี้ 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 เป็นความคิดเห็นส่วนตัวของผู้เขียนซึ่งไม่มีข้อผูกพันกับบริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) แต่อย่างใด

## ปตท. รับรางวัล TQA 2553



สายงานระบบท่อส่งก๊าซธรรมชาติ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) โดย คุณวิชัย พรเกียรติวัฒน์ รองกรรมการผู้จัดการใหญ่ หน่วยธุรกิจก๊าซธรรมชาติ ร่วมงานแถลงข่าว ปตท. ได้รับรางวัลคุณภาพแห่งชาติ Thailand Quality Award : TQA ประจำปี 2553 สะท้อนให้เห็นถึงศักยภาพสูงสุดด้านการบริหารจัดการองค์กรของ ปตท. ที่ทัดเทียมองค์กรชั้นนำระดับโลก อันเป็นปัจจัยสำคัญของการก้าวสู่การเป็นผู้นำในธุรกิจพลังงานในภูมิภาคเอเชีย

ครั้งนี้ นับเป็นครั้งที่ 2 ที่ ปตท. ได้รับรางวัล TQA โดยครั้งแรก โรงแยกก๊าซธรรมชาติระยอง ปตท. เคยได้รับรางวัลนี้มาแล้วเมื่อปี 2549 นับเป็นการตอกย้ำว่า ปตท. ให้ความสำคัญกับการพัฒนาธุรกิจอย่างต่อเนื่องมาโดยตลอด

## เปิดจุดจำหน่าย Blue Gasohol E85 ส่งเสริมการใช้น้ำมันของคนไทย

ปตท. เพิ่มทางเลือกในการใช้พลังงานให้คนไทย ด้วยการเปิดจุดจำหน่าย Blue Gasohol E85 ที่สถานีบริการน้ำมัน ปตท. สาขาเกษตรนวมินทร์ โดย นายแพทย์ วรรณรัตน์ ชาญนุกูล รัฐมนตรีว่าการกระทรวงพลังงาน เป็นประธานในพิธีเปิด พร้อมด้วย คุณปรัชญา ภิญญาวัฒน์ ประธานเจ้าหน้าที่ปฏิบัติการกลุ่มธุรกิจปิโตรเลียมขั้นปลาย และรองกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน)

จุดจำหน่าย Blue Gasohol E85 แห่งนี้ นับเป็นแห่งที่ 5 ของ ปตท. และเป็นช่องทางให้ประชาชนในเขตกรุงเทพมหานครได้เข้าถึงการใช้น้ำมันแก๊สโซฮอล E85 ซึ่งเป็นพลังงานทดแทนที่ราคาถูกกว่าน้ำมันชนิดอื่น ช่วยลดการนำเข้าน้ำมันดิบจากต่างประเทศและเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม ในอนาคต ปตท. ยังมีแผนที่จะขยายสถานี E85 ให้สอดคล้องกับความต้องการที่มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นด้วย





## ปตท. รับรางวัล CEO ยอดเยี่ยม 2553



คุณประเสริฐ บุญสัมพันธ์ ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) รับรางวัล CEO ยอดเยี่ยม ประจำปี 2553 จาก คุณไพฑูริย์ นลินทรางกูร นายกสมาคมนักวิเคราะห์หลักทรัพย์และประธานกรรมการ สภาธุรกิจตลาดทุนไทย ในงาน SAA Awards for Listed Companies 2010 ที่จัดขึ้นโดยสมาคมนักวิเคราะห์หลักทรัพย์

รางวัลนี้พิจารณาจากความรู้ความสามารถของผู้บริหารบริษัทที่จดทะเบียนในตลาดหลักทรัพย์ และมีส่วนสำคัญในการพัฒนาเศรษฐกิจตลาดทุนและประเทศไทยโดยรวม การได้รับรางวัลนี้เป็นสิ่งสะท้อนให้เห็นว่า ผู้นำที่ดีและมีวิสัยทัศน์ทำให้องค์กร ปตท. เติบโตก้าวหน้า และผู้บริหารที่มีความรู้ความสามารถเป็นที่ยอมรับของคนทั่วไปถือเป็นความภาคภูมิใจขององค์กร

## ปตท. สนับสนุนงาน ASEAN Business Forum 2010

ฯพณฯ อภิสิทธิ์ เวชชาชีวะ นายกรัฐมนตรี เปิดงาน ASEAN Business Forum 2010 : Collaboration for Competitiveness และรับมอบของที่ระลึก จาก คุณเทวินทร์ วงศ์วานิช ประธานเจ้าหน้าที่บริหารการเงิน บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) เนื่องจาก ปตท. ได้รับเกียรติร่วมเป็นผู้สนับสนุนการจัดงานครั้งนี้ ซึ่งจัดโดยสภาหอการค้าแห่งประเทศไทย สมาคมการจัดการธุรกิจแห่งประเทศไทย และสมาคมส่งเสริมสถาบันกรรมการบริษัทไทย เพื่อเป็นเวทีที่ผู้นำเศรษฐกิจในกลุ่มประเทศอาเซียนได้พบปะแลกเปลี่ยนทัศนคติ และสร้างความร่วมมือให้เกิดขึ้น เป็นการเตรียมพร้อมรองรับผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นกับธุรกิจเนื่องจากการก้าวสู่การเป็นประชาคมอาเซียนในปี 2015



## รางวัลลูกโลกสีเขียว ครั้งที่ 12

คุณอนันท์ ปันยารชุน ประธานคณะกรรมการตัดสินรางวัลลูกโลกสีเขียวและประธานสถาบันลูกโลกสีเขียว เป็นประธานในงานมอบรางวัลลูกโลกสีเขียว ครั้งที่ 12 ในหัวข้อการประกวด “วิถีพอเพียง แบ่งปัน ผูกพัน ดิน น้ำ ป่า” ซึ่งจัดขึ้นโดยสถาบันลูกโลกสีเขียว ในปีนี้มีผู้ได้รับรางวัลทั้งสิ้น 43 รางวัล ใน 7 ประเภทรางวัล ได้แก่ ประเภทชุมชน ประเภทบุคคล ประเภทสื่อมวลชน ประเภทงานเขียน ประเภทความเรียงเยาวชน ประเภทกลุ่มเยาวชนและรางวัล “ลีปพนนท์ เกตุทัต 5 ปีแห่งความยั่งยืน”

ปตท. ได้สนับสนุนการประกวดรางวัลลูกโลกสีเขียวมาโดยตลอด อันเป็นสิ่งสะท้อนให้เห็นถึงความมุ่งมั่นที่จะเป็นส่วนหนึ่งในการดูแลรักษาสิ่งแวดล้อมและสนับสนุนในด้านต่างๆ เพื่อสร้างจิตสำนึกในด้านการอนุรักษ์แก่สังคม



## ปตท. รับรางวัลรายงานบรรษัทภิบาลดีเด่น



คุณเทวินทร์ วงศ์วานิช ประธานเจ้าหน้าที่บริหารการเงิน บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) รับรางวัลรายงานบรรษัทภิบาลดีเด่น (Top Corporate Governance Report Awards) จากคุณสมพล เกียรติไพบูลย์ ประธานกรรมการตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย โดยรางวัลนี้มอบให้กับ บริษัทจดทะเบียนในตลาดหลักทรัพย์ที่มีความโดดเด่นด้านรายงาน การปฏิบัติตามหลักการทำกับดูแลกิจการที่ดี ในงานประกาศผลรางวัล SET Awards 2010 (The Stock Exchange of Thailand) ซึ่งจัดโดยตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย รางวัลดังกล่าวนี้พิจารณาคัดเลือกจากบริษัทที่มีข้อมูลอ้างอิงที่ชัดเจนในเรื่องนโยบายการกำกับดูแลกิจการและจรรยาบรรณธุรกิจ ซึ่ง ปตท. เป็นองค์กรที่ยึดถือและ

มีความโดดเด่นด้านการบริหารจัดการธุรกิจตามหลักบรรษัทภิบาลมาโดยตลอด

## ปตท. มอบผ้าห่ม คลายหนาวให้น้อง

ภัยหนาวในหลายพื้นที่ที่ผ่านมา ทำให้คนไทยจำนวนมากไม่น้อยต้องประสบกับความทุกข์ยากจากภัยหนาว ปตท. ได้มีส่วนร่วมในการบรรเทาทุกข์ให้กับคนไทย ด้วยการมอบผ้าห่มจำนวน 1,000 ผืน ผ่านโครงการ “ข้าวชั้น คนข่าว คลายหนาวให้น้อง ปี 3” เพื่อนำไปมอบให้กับชุมชนรอบโรงเรียนสรรพวิทยาคม อ. แม่สอด จ. ตาก



## ปตท. ออกหุ้นกู้ 100 ปี ครั้งแรกในประเทศไทย



นับเป็นครั้งแรกในประวัติศาสตร์ของประเทศไทย ที่องค์กรระดับประเทศ อย่าง บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) ออกหุ้นกู้อายุ 100 ปี เป็นบริษัทแรก เป็นการตอกย้ำให้เห็นถึงความเชื่อมั่นของนักลงทุนต่อ ปตท. ว่าเป็นองค์กรที่มีวิสัยทัศน์ มีการบริหารจัดการที่ดีและมีการเติบโตอย่างยั่งยืน สามารถอยู่คู่และเจริญก้าวหน้าไปในศตวรรษหน้าพร้อมกับประเทศไทย หุ้นกู้ 100 ปีที่ออกในครั้งนี้มีมูลค่า 4,000 ล้านบาท อัตราดอกเบี้ย 5.90% ต่อปี และได้รับการจัดอันดับความน่าเชื่อถือที่ระดับสูงสุดของประเทศที่ AAA (tha) จากบริษัท ฟิทช์ เรตติ้งส์ (ประเทศไทย) จำกัด โดยได้เสนอขายแบบ Private Placement หรือ การเสนอ

ขายให้กับนักลงทุน แก่นักลงทุนสถาบันและนักลงทุนรายใหญ่ ผ่านธนาคารผู้จัดจำหน่าย 3 ราย คือ ธนาคารกรุงเทพ ธนาคารกสิกรไทย และธนาคารไทยพาณิชย์ ซึ่งก่อนหน้านี้ สถิติการออกตราสารหนี้ระยะยาวที่สุดในเมืองไทย เป็นการออกพันธบัตรรัฐบาลไทยที่มีอายุประมาณ 30 ปี สำหรับ ปตท. ในอดีตเคยออกหุ้นกู้ที่ยาวที่สุด 30 ปี มูลค่า 350 ล้านดอลลาร์สหรัฐฯ ในตลาดต่างประเทศ เมื่อปี 2548



## โลกแห่งลูกหนังของพีทีเอสพลังเพลิง



เนื้อเรื่องอาจจะทำให้หลายคนสงสัยในความหมาย ว่าอะไรคือ “โลกแห่งลูกหนัง” แล้วอะไรคือ “พีทีเอสพลังเพลิง” ที่สำคัญคือ มี ปตท. เข้าไปเกี่ยวข้องด้วยอย่างไร? เราจะมาหาคำตอบกัน...

ปตท.ให้ความสำคัญกับการดำเนินธุรกิจควบคู่กับความรับผิดชอบต่อสังคม (Corporate Social Responsibility - CSR) มาโดยตลอด โดยเฉพาะชุมชนที่อยู่ในพื้นที่ที่ ปตท. เข้าไปดำเนินธุรกิจ อย่างพื้นที่มาบตาพุดในจังหวัดระยอง ซึ่ง ปตท. ได้ให้การสนับสนุนและส่งเสริมกิจกรรมและโครงการทางสังคมในทุกๆ ด้าน ทั้งการศึกษา ศิลปวัฒนธรรม และวิถีชีวิต รวมถึงด้านกีฬา ที่เห็นว่ามีมีความสำคัญมากในการสร้างคนคุณภาพและสร้างความสามัคคีให้เกิดในชุมชนได้ เพราะเห็นความสำคัญของกีฬาตัวเอง ทำให้ ปตท. เข้าไปมีส่วนสนับสนุนกิจกรรมและโครงการต่างๆ ด้านกีฬามากมาย อย่างที่รู้จักกันดี คือ การจัดการแข่งขันเทนนิส PTT Thailand Open ในทุกปี การจัดการแข่งขันเจ็ตสกีนานาชาติ จัดตั้งกองทุนพัฒนาด้านการศึกษา และให้การสนับสนุนนักกีฬาฟุตบอลทั้งในระดับเยาวชนและนักกีฬาทีมชาติ ผ่านทางสมาคมฟุตบอลแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ รวมถึงการแข่งขันในระดับสากลหลายรายการ จนล่าสุดก็ได้เห็นบทบาทในการสนับสนุนด้านกีฬาของ ปตท. อย่างชัดเจนอีกครั้งกับการเป็นผู้สนับสนุนทีมฟุตบอล ปตท. ระยอง

การรวมตัวกันของพนักงานและสมาชิกชมรมฟุตบอล ซึ่งทีมฟุตบอลของ ปตท. ได้เข้าร่วมแข่งขันในหลายรายการทั้งในประเทศ ระดับทีมสมัครเล่นและอาชีพ และต่างประเทศในระหว่างบริษัทน้ำมันกลุ่ม ASCOPE (คณะมนตรีด้านปิโตรเลียมของอาเซียน - ASEAN Council on Petroleum) ต่อมาบริษัทในกลุ่ม ปตท. ในพื้นที่มาบตาพุด และหน่วยราชการในจังหวัดระยอง ได้ร่วมกันจัดตั้งทีมฟุตบอลของจังหวัดระยองขึ้น และใช้ชื่อ “ทีมฟุตบอล ปตท. ระยอง” โดยเชื่อมั่นว่ากีฬาจะช่วยสร้างความเข้มแข็งให้กับชุมชนได้อีกทางหนึ่ง ช่วยเสริมศักยภาพและพัฒนาทักษะให้กับเยาวชนในพื้นที่จังหวัดระยอง ซึ่งการทำทีมฟุตบอล ปตท. ระยองขึ้นมา นั้น ไม่ได้มุ่งเป้าหมายในเชิงธุรกิจและไม่ได้ยึดติดกับผลที่แพ้ชนะเป็นหลัก แต่มีจุดประสงค์ให้เกิดประโยชน์กับเยาวชนและคนในจังหวัดระยองเป็นสำคัญ เพราะเมื่อมีทีมฟุตบอลแล้วก็จะทำให้เกิดความสามัคคีของคนในชุมชน อย่างที่เห็นได้จากทุกครั้งที่ทีมลงแข่ง จะมีกองเชียร์ของจังหวัดระยองไปให้กำลังใจกันอย่างล้นหลาม นั่นก็สะท้อนให้เห็นว่ากีฬาฟุตบอลช่วยเชื่อมโยงความรักและความสัมพันธ์ที่ดีในชุมชนได้

นอกจากจะทำให้เกิดความผูกพันระหว่างชาวระยองกับทีมฟุตบอล ปตท. ระยอง แล้ว ทีมฟุตบอล ปตท. ระยอง ยังมีส่วนช่วยให้เกิดการสร้างเยาวชนของจังหวัดระยองขึ้นมาเล่นฟุตบอลอาชีพ โดยมีเป้าหมายในการเข้าร่วมแข่งขันระดับดิวิชัน 1 และเลื่อนชั้นขึ้นไปสู่ไทยพรีเมียร์ลีก และมีการสร้าง Football Academy เพื่อเปิดโอกาสให้เยาวชนในจังหวัดระยองและจังหวัดใกล้เคียงเข้ามาเรียนรู้ ฝึกฝน ทักษะ ทำให้เกิดประสบการณ์และพัฒนาการทางด้านฟุตบอล เป็นการสร้างทรัพยากรบุคคลทางกีฬาให้เป็นนักฟุตบอลอาชีพในระดับประเทศและระดับสากลต่อไปในอนาคต

ซึ่งการที่จะก้าวสู่เป้าหมายที่วางไว้นั้น ก็จะต้องสร้างและพัฒนาทีมฟุตบอลให้แข็งแกร่ง และมีคุณภาพอย่างต่อเนื่องทั้งในระยะสั้นและระยะยาว ด้วยการเสริมสร้างความรู้ความสามารถ และทักษะทางด้านฟุตบอลให้กับเยาวชนในจังหวัดระยอง ไปพร้อมๆ กับการพัฒนาความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างชุมชนกับทีมฟุตบอล ปตท. ระยอง อย่างต่อเนื่องด้วย เพื่อให้ทีมฟุตบอล ปตท. ระยอง สามารถเป็นทีมยอดนิยม มีความแข็งแกร่งและเป็นทีมชั้นนำของภูมิภาคเอเชีย

ในปี 2553 ที่ผ่านมากลุ่ม ปตท. ได้เริ่มวางรากฐานในการพัฒนาทีม ปตท. ระยอง โดยเริ่มจากการปรับปรุงสนามฟุตบอลที่ใช้เป็นสนามเหย้าขึ้นที่สวนสมุนไพรสมเด็จพระรัตนราชสุมาลัย บรมราชกุมารี ซึ่งเป็นสนามที่มีสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ อย่างครบครันตามมาตรฐานของไทยพรีเมียร์ลีก และยังได้สร้างสนามฟุตบอลในระดับมาตรฐานขึ้นในพื้นที่ของบริษัท ไออาร์พีซี จำกัด (มหาชน) (IRPC) คือ IRPC Sport Complex สำหรับเป็นสนามฝึกซ้อม มีที่พักนักกีฬาที่ได้มาตรฐานสำหรับนักกีฬาฟุตบอล รวมทั้งยังได้เสริมทัพนักกีฬาให้ทีมแข็งแกร่ง โดยนำนักกีฬาที่มีชื่อเสียงมาร่วมทีม อย่าง **อดิศักดิ์ ศรีกำบัง** ดาวรุ่งจากสโมสรระยองเอฟซี และนักกีฬาต่างชาติ เช่น **คานูเต้ ราดิญญู** นักเตะชาวบราซิล จากราชนาวีสโมสร

นอกจากจะสร้างและพัฒนาทีมฟุตบอลแล้ว สโมสรฟุตบอลระยองยังเข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่เป็นสาธารณประโยชน์กับชุมชนต่างๆ ในจังหวัดระยอง โดยสร้างทีม “ผีเสื้อพลังเพลิง” ขึ้น เพื่อเป็นตัวแทนของสโมสรฯ ในการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ และเป็นกองเชียร์เมื่อทีมฟุตบอล “พลังเพลิง” หรือ ปตท. ระยอง ลงแข่ง

ส่วนที่มาของชื่อ **“ผีเสื้อพลังเพลิง”** นั้น มาจากแนวคิดของผู้บริหารสโมสรฟุตบอล ปตท. ระยอง ที่ต้องการให้ทีมมีเอกลักษณ์โดดเด่นไม่เหมือนใคร และต้องมีความเป็นระยองให้ได้มากที่สุด จึงได้แนวคิดที่ว่า จังหวัดระยองนั้นมีบุคคลที่มีชื่อเสียงและเป็นตำนาน คือ กวีเอกสุนทรภู่ ซึ่งท่านได้ประพันธ์เรื่อง พระอภัยมณี ทางทีมจึงนำชื่อตัวละครเอกตัวหนึ่งของเรื่องคือ ผีเสื้อสมุทร ซึ่งเป็นชาวระยองมาใช้เป็นชื่อสัญลักษณ์ของทีม



สะท้อนให้เห็นจุดเด่นของชาวระยองว่า มีความมุ่งมั่นในการต่อสู้จนตัวตายก็ไม่ยอมแพ้ และนำมาพร้อมกับฉายาพลังเพลิงอันเป็นฉายาเดิมของทีมฟุตบอล ได้ออกมาเป็น ชื่อ **“ผีเสื้อพลังเพลิง”**

การสร้างทีมฟุตบอล ปตท. ระยอง คือ อีกภาพหนึ่งของการพัฒนาก้าวไกลยิ่งขึ้น และด้วยศักยภาพการสนับสนุนอย่างเต็มที่ ปตท. ก็มั่นใจว่าทีมฟุตบอล ปตท. ระยอง จะเติบโตเคียงคู่ไปกับจังหวัดระยอง และนโยบายสนับสนุนเป้าหมายของการเป็นแชมป์ในดิวิชัน 1 และไทยพรีเมียร์ลีกได้ในอนาคต

สมดังฉายา **“ผีเสื้อพลังเพลิง”** ที่โลดแล่นอยู่ในโลกแห่งลูกหนังตลอดไป



## “สุข” ได้กับ “การลงทุน”

กิจกรรมสานสัมพันธ์ผู้ถือหุ้นคู่ครั้งนี้ เราเดินทางไกลถึงจังหวัดเชียงใหม่ เพื่อจัดงานสัมมนาสำหรับผู้ถือหุ้นภาคเหนือ ในหัวข้อ “ลงทุนแล้ว happiness” ที่วิทยาลัยการศึกษาระดับปริญญาโทด้านการเงินการลงทุน 3 ท่าน ให้เกียรติร่วมเสวนา คือ คุณวิวรรธ ธาราศิริโชติ ประธานกรรมการบริหาร บริษัท ศูนย์วิจัยกสิกรไทย จำกัด และนายกสมาคมนักวางแผนการเงินไทย คุณบุญชัย เกียรติธนาวิทย์ กรรมการผู้จัดการ บริษัทหลักทรัพย์จัดการกองทุน ธนชาติ จำกัด และ คุณอุมาพันธุ์ เจริญยิ่ง ผู้อำนวยการฝ่ายวางแผนการเงินส่วนบุคคล ธนชาต กสิกรไทย จำกัด (มหาชน)

การสัมมนาครั้งนี้เป็นไปอย่างคึกคัก ภายในงานมีกิจกรรมต่างๆ มากมาย ทั้งเล่นเกม ตอบคำถามเพื่อรับของรางวัลและของที่ระลึก รวมทั้งผู้ถือหุ้นก็ได้ร่วมกันทำบุญบริจาคของให้เด็กชาวเขา จากโรงเรียนบ้านชอด้ง ดอยอ่างขาง อ.ฝาง จ. เชียงใหม่ หัวข้อในการสัมมนาครั้งนี้ถือว่าเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อนักลงทุน ซึ่งเราได้เก็บตกเคล็ดลับที่น่าสนใจมาฝากกันในวันนี้ สำหรับท่านผู้ถือหุ้นภาคอื่น

คุณวิวรรธ ผู้ที่มีประสบการณ์ด้านการให้คำปรึกษาด้านวางแผนการลงทุนมายาวนาน บอกเคล็ดลับว่า “ต้องมีเงินออมก่อน จากนั้นแบ่งสัดส่วนในการลงทุนให้ดี ไม่ลงทุนเกินตัว และอย่ากังวลกับการลงทุนมากเกินไป ลงทุนแล้วต้องหลับสบาย ที่สำคัญควรให้รางวัลกับตัวเองบ้าง จากผลประโยชน์ที่ได้รับจากการลงทุน แล้วจะรู้สึกมีความสุขกับการลงทุนจริงๆ” ส่วนคุณบุญชัยเสริมว่า “การลงทุนที่ดีต้องลงทุนในสิ่งที่ตัวเองรู้ ชอบ และเชื่อ รวมทั้งต้องหมั่นศึกษาข้อมูล ติดตามข่าวสารอย่างสม่ำเสมอ”

เชื่อว่าเป้าหมายของนักลงทุนทุกคน คือ กำไรหรือความมั่งคั่งจากการลงทุนนั้นๆ แต่การลงทุนให้เกิดความมั่งคั่งนั้นต้องทำอย่างไร คุณวิวรรธบอกว่า “ต้องมีการออมและลงทุนไปพร้อมกัน” การออมนั้นก็เพื่อให้เรามีเงินไว้สำหรับใช้ในยามฉุกเฉินและเพื่อบรรลุถึงเป้าหมายของชีวิต เช่น ซื้อบ้าน ซื้อรถ ดังนั้น หลักในการออมของคุณวิวรรธจึงน่าสนใจมาก เพราะเธอบอกว่า “เงินออม คือ เงินที่กันไว้ก่อน ที่เหลือค่อยนำมาใช้”

จึงต้องมีวินัยในการออม มีการตั้งเป้าหมายในการออมเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ และอย่าลืมหักหักล้างกับตัวเองบ้าง ไม่ใช่เก็บแต่เงินอย่างเดียว คุณวิวรรธ ย้ำว่า “ต้องเป็นการออมอย่างมีความสุข”

เมื่อรู้จักการออมอย่างถูกต้องแล้ว มาดูเคล็ดลับด้านการลงทุนกันบ้าง คุณวิวรรธ บอกว่า “การวางแผนทางการเงิน หรือการมีเป้าหมายทางการเงิน คือ การวางแผนชีวิต การเก็บเงินเพื่อลงทุนไม่ใช่เพื่อตัวเงิน แต่เพื่อเป้าหมายในการใช้ชีวิต เมื่อรู้เป้าหมายแล้ว เราก็จะรู้ว่าเราจะต้องมีเงินเพื่อเป้าหมายนั้นเท่าไร” ส่วน คุณอุมาพันธุ์ เสริมวิธีการกำหนดเป้าหมายที่ดีทางการเงินโดยแนะนำให้ใช้หลัก SMART คือ

- S = Specific ต้องมีการกำหนดเป้าหมายอย่างชัดเจน
- M = Measurable เป้าหมายนั้นต้องวัดมูลค่าได้
- A = Accountable / Achievable ต้องมีความสามารถที่จะไปถึงเป้าหมายนั้นได้
- R = Realistic เป็นสิ่งที่จับต้องได้จริง ทำได้จริง และสมเหตุสมผล
- T = Time Bound มีกรอบระยะเวลา

เชื่อว่าเกร็ดความรู้และเคล็ดลับจากการสัมมนาที่ภาคเหนือในครั้งนี้ จะเป็นกิจกรรมที่ให้ประโยชน์สำหรับผู้ถือหุ้นทุกท่านอย่างแท้จริง บทสรุปที่สำคัญที่สุดของการลงทุนแล้ว happiness คือ “การลงทุนที่ดีต้องลงทุนอย่างมีความสุข เรียนรู้จากข้อผิดพลาดและอย่าลืมหักหักล้างข้อมูลก่อนการลงทุนทุกครั้ง”

# ให้ทั้งใจ ได้ทั้งใจ



บ่ายของวันอาทิตย์ที่ 27 กุมภาพันธ์ที่ผ่านมา วันที่อากาศกำลังสบายๆ เป็นใจกับกิจกรรมสานสัมพันธ์พุทธีอหุณภู ๒๓๓. ในวันนี้เป็นอย่างมาก เพราะเป็นการบรรยายธรรมในหัวข้อ “ให้ทั้งใจ ได้ทั้งใจ” โดยพระมหาวชิรเมธี วชิรเมธี หรือ ท่าน ว.วชิรเมธี พระนักปราชญ์และนักเทศน์คนหนึ่งของเมืองไทย และมีคุณพอล กัทสวาล พิธีกรมาร่วมสร้างใจให้กับท่านพุทธีอหุณภูทุกท่าน

ท่าน ว. วชิรเมธี เริ่มต้นบรรยายธรรมด้วยการอธิบายความหมายของ “การให้” ผ่านเรื่องเล่าหลายเรื่องที่เป็นประสบการณ์การให้ของตัวเอง ส่วนการให้ทั้งใจ คือ “การที่เราปรารถนาจะให้อะไรกับใครแล้ว เราได้ให้สิ่งที่ดีที่สุดกับเขา” และการให้ทั้งใจ หากวัดทางเศรษฐศาสตร์อาจไม่มีมูลค่าอะไรเลย แต่อาจจะเป็นสิ่งที่มีคุณค่ามากที่สุดก็ได้

มีเรื่องเล่าหนึ่งที่ฟังแล้วน่าประทับใจอย่างยิ่ง คือเมื่อครั้งที่สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ ได้ทรงหยิบเงินจากกระเป๋าส่วนพระองค์เพื่อถวายปัจจัยแก่ท่าน ว. วชิรเมธี เหตุการณ์ครั้งนั้นถือเป็นความทรงจำที่ยิ่งใหญ่ และทำให้ท่าน ว. วชิรเมธี ได้รับรู้ถึงสิ่งที่ท่านได้รับในวันนั้นไม่ใช่เงิน แต่เป็นพระราชศรัทธาที่ตีค่าเป็นเงินไม่ได้เลย ท่าน ว. วชิรเมธี กล่าวว่า “สิ่งที่มีเพียงมูลค่า แต่เมื่อผ่านมือของคนที่มีใจ จะกลายเป็นสิ่งที่มีคุณค่าและยังเราให้ใจกับสิ่งใด สิ่งนั้นก็จะมีสูงค่า”

การบรรยายธรรมในวันนั้นสนุกมาก ด้วยท่าน ว. วชิรเมธี สอดแทรกข้อคิดดีๆ ทางธรรมผ่านทางกรบรรยาย ด้วยภาษาและเรื่องราวที่เรียบง่าย ฟังสนุก จึงทำให้คนฟังสามารถจับต้องและ

เข้าถึงแก่นของแง่คิดเหล่านั้นได้ง่ายขึ้น อย่างประสบการณ์ที่ท่านมีโอกาสได้ไปใช้ชีวิตช่วงหนึ่ง อยู่ที่หมู่บ้านพลัม ประเทศฝรั่งเศส กับท่านดิช นัท ฮันท์ พระนักสอนที่มีชื่อเสียงทั่วโลก และยังเป็นหนึ่งของเป็นต้นแบบทางความคิดและการดำเนินชีวิตของท่านด้วย

ท่าน ว. วชิรเมธี เล่าถึงความประทับใจในประสบการณ์ครั้งนั้น ซึ่งสิ่งสำคัญที่สุดที่ท่านได้รับมา คือ การให้ที่ยิ่งใหญ่จากท่านดิช นัท ฮันท์ ทั้งการสละส้วรับข้าวให้กับท่าน ว. วชิรเมธีในวันแรกที่ท่านไปถึงหมู่บ้านพลัม การโอบกอดต้อนรับที่เต็มไปด้วยเมตตา หรือแม้แต่สิ่งเล็กน้อยอย่างดอกกุหลาบริมทาง ที่ท่านดิชเด็ดมามอบให้ ซึ่งการให้ที่เปี่ยมเมตตานั้นก็ทำให้ท่าน ว. บอกรับตัวเองว่า “นับจากนี้เป็นต้นไป ฉันจะอยู่บนหนทางที่ถูกต้อง เพราะครูบาอาจารย์ให้ความเมตตา กับเรา เราต้องทำทุกอย่างให้ถูกต้อง” นี่เป็นสิ่งที่บอกว่าการให้ทั้งใจ ให้ด้วยใจ สามารถทำให้คนคนหนึ่งตั้งปณิธานที่ดีในการดำรงชีวิตต่อไปได้

ท่าน ว. วชิรเมธี ยังได้ยกตัวอย่างคนในสังคมโลกอีกหลายท่านที่เป็นผู้ที่รู้จัก “การให้” อย่างองค์ดา โไล ลามะ, บาร์ก โอบามา



ประธานาธิบดีสหรัฐอเมริกา, บิล เกตต์ เจ้าของไมโครซอฟท์, ร็อบบี้ เพล เลอร์ หรือเฮนรี ฟอร์ด ซึ่งล้วนแต่เป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จในด้านต่างๆ แต่ไม่เคยล้มที่จะมอบสิ่งที่ดีงามให้กับคนอื่นต่อไป นี่จึงเป็นตัวอย่างให้เห็นว่า นักธุรกิจหรือนักลงทุน ที่อาจจะคิดถึงแต่ตัวเลขหรือผลกำไรมาตลอด หากได้เรียนรู้ที่จะให้บ้าง จะค้นพบว่าเราได้รับสิ่งตอบแทนกลับมา มากกว่าผลกำไร นั่นคือ ความศรัทธาจากคนอื่น ซึ่งความศรัทธานี้ก็คือรูปแบบหนึ่งของการมีเครดิตในสังคม

สำหรับการให้ที่ยิ่งใหญ่ที่สุดนั้น ท่าน ว.วชิรเมธี กล่าวว่า “การให้ธรรมเป็นทานถือว่ายิ่งใหญ่ที่สุด” เพราะธรรมะสามารถเปลี่ยนคนให้เป็นคนดีได้ และธรรมะก็คือศิลปะในการดำรงชีวิต การนำธรรมะมาใช้ในการดำเนินธุรกิจ จึงทำให้เกิดผลกำไรที่ไม่ใช่ตัวเลข แต่เป็นในรูปแบบของคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น คุณภาพจิตใจที่งดงามขึ้น และได้รับความมีชื่อเสียงในการช่วยเหลือคน เพราะฉะนั้น “การให้” จึงเท่ากับ “การได้” และคำกล่าวที่ว่า “ยิ่งให้ยิ่งได้” นั้นก็ไม่ใช่สิ่งที่ผิดเพี้ยนเลย

ท่าน ว. วชิรเมธียังได้ให้แง่คิดในการทำงานและการดำเนินชีวิตให้ประสบความสำเร็จด้วย โดยให้เราตอบคำถาม 3 ข้อว่า ใครคือคนที่สำคัญที่สุด งานที่สำคัญที่สุดคืองานอะไร และเวลาที่สำคัญที่สุดคือเวลาใด ก่อนที่ท่านจะเฉลยว่า

“คนที่สำคัญที่สุด คือ คนที่อยู่ตรงหน้าเรา ณ ขณะนั้น”

“งานที่สำคัญที่สุด คือ งานที่กำลังทำอยู่ในขณะนั้น”

“เวลาที่สำคัญที่สุด คือ ปัจจุบันขณะ”

เนื่องจากทั้งคนในขณะนั้น งานที่ทำในขณะนั้น และเวลาในขณะนั้น ซึ่งถ้าผ่านไปแล้ว ก็เรียกกลับคืนมาไม่ได้

นอกจากนี้ ท่าน ว. วชิรเมธียังกล่าวว่า พระพุทธเจ้าทรงเคยบอกคุณสมบัตินักธุรกิจที่ดีไว้ 3 อย่าง คือ หนึ่ง มีดวงตาดี ซึ่งก็หมายถึงการมี VISION สอง เป็นผู้ที่เอาธรรมา หรือมี GOOD MANAGEMENT และสาม มีที่พึ่งที่อาศัยเยอะ หรือ GOOD CONNECTION

แง่คิดดีๆ มากมายที่ได้รับในวันนั้น ทำให้ผู้ถือหุ้นรู้สึกซาบซึ้งและประทับใจ หลายท่านเดินออกจากห้องพร้อมได้รับคำตอบของคำถามที่ว่า “เราจะเป็นนักลงทุนที่ดีได้อย่างไร” เพราะท่าน ว. วชิรเมธีได้เฉลยก่อนจบการบรรยายธรรมวันนั้นว่า “การลงทุนที่ดี คือ การลงทุนในตัวเอง” ด้วยการลงทุนให้ตัวเองมีความรู้ ลงทุนด้วยการให้เวลากับครอบครัว ทำให้เราได้มีวันเวลาทั้งงดงามกับคนที่เรารัก ลงทุนกับสุขภาพที่ดีของตัวเอง และลงทุนกับการปฏิบัติธรรม ซึ่งถือว่าเป็นบุญสูงสุดในชีวิตของมนุษย์ทุกคนและที่สำคัญ “ลงทุนด้วยการให้” แล้วเราจะได้รับมากกว่าที่เราคาดคิด



# Workshop พุทิต่อหุ้นกู้ ปตท. เดือนพฤษภาคม – กรกฎาคม 2554



## ไทเก๊กขั้นพื้นฐาน

เป็นการฝึกไทเก๊กขั้นเริ่มต้น เพื่อการพัฒนาสุขภาพร่างกาย พัฒนาความแข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ เพื่อให้ร่างกายเกิดความยืดหยุ่น คล่องแคล่ว เพิ่มสมาธิ และทักษะในการเรียนรู้และจดจำ

**วิทยากร:** อาจารย์จู่ฉีกัว (Zhu Qi Gua) จากโรงเรียน ไทย-จีนเส้าหลินกังฟู

**วัน และ เวลา:** วันเสาร์ที่ 14 พฤษภาคม 2554 เวลา 8.30 – 11.30 น. หรือวันเสาร์ที่ 23 กรกฎาคม 2554 เวลา 8.30 – 11.30 น.

**สถานที่:** หอสมุดจดหมายเหตุนุทโธทาส อินทปัญญา (สวนโมกข์ กรุงเทพฯ)

**จำนวนผู้ร่วมกิจกรรมที่สามารถรับได้:** 50 ท่านต่อวัน (ผู้แจ้งความประสงค์เข้าร่วมกิจกรรมก่อน จะได้รับคัดเลือกก่อน)

**การลงทะเบียน:** ลงทะเบียนผ่าน Call Center โทร. 02 624-5599 ทุกวัน เวลา 8.00 – 18.00 น.

รอบวันเสาร์ที่ 14 พฤษภาคม 2554 ลงทะเบียนได้ตั้งแต่วันที่ 6 พฤษภาคม 2554

รอบวันเสาร์ที่ 23 กรกฎาคม 2554 ลงทะเบียนได้ตั้งแต่วันที่ 14 กรกฎาคม 2554

**ค่าใช้จ่าย:** ฟรีสำหรับท่านผู้ถือหุ้นและผู้ติดตาม 1 ท่าน



## คอนเสิร์ตประจำปีสำหรับพุดิต่อหุ้นกู้ ปตท.

**วัน และ เวลา:** วันเสาร์ที่ 30 กรกฎาคม 2554

กิจกรรมและคอนเสิร์ต รอบบ่าย 11.00-16.30 น.

กิจกรรมและคอนเสิร์ต รอบค่ำ 17.00-22.30 น.

**สถานที่:** อิมแพ็ค อารีน่า เมืองทองธานี

**จำนวนผู้ร่วมกิจกรรมที่สามารถรับได้:** ประมาณ 8,000 คนต่อรอบ

(คัดเลือกผู้เข้าร่วมกิจกรรมโดยการสุ่มรายชื่อจากผู้ลงทะเบียนเข้าร่วมงาน)

**ค่าใช้จ่าย:** ฟรีสำหรับท่านผู้ถือหุ้นและผู้ติดตาม 1 ท่าน

รายชื่อศิลปินที่จะมาร่วมคอนเสิร์ต วิธีการลงทะเบียนเข้าร่วมงาน และรายละเอียดอื่นๆ ทาง ปตท. จะได้แจ้งให้ท่านผู้ถือหุ้นทุกท่านทราบ โดยจะจัดส่งจดหมายเชิญให้แก่ผู้ถือหุ้นทุกท่านในช่วงเดือนพฤษภาคม

หมายเหตุ: กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามเหตุการณ์และความเหมาะสม โดย ปตท. จะแจ้งให้ท่านผู้ถือหุ้นที่ได้ลงทะเบียนเข้าร่วมกิจกรรมทราบ



## สัมมนา 4 ภาคกับกูรูทางการเงิน

**วันศุกร์ที่ 3 มิถุนายน 2554:** ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ที่จังหวัดนครราชสีมา

**วันศุกร์ที่ 17 มิถุนายน 2554:** ภาคตะวันออก ที่จังหวัดชลบุรี

**จำนวนผู้ร่วมกิจกรรมที่สามารถรับได้:** 200 ท่าน สำหรับแต่ละภาค

**ค่าใช้จ่าย:** ฟรีสำหรับท่านผู้ถือหุ้นและผู้ติดตาม 1 ท่าน

รายละเอียดวัน เวลา และสถานที่ รวมทั้งการลงทะเบียน ทาง ปตท. จะจัดส่งจดหมายเชิญให้กับผู้ถือหุ้นทุกท่านในแต่ละภาคอีกครั้ง

# Around *the world*

## Hosni Mubarak - จบไม่สวย

ใครจะคาดคิดว่าอดีตประธานาธิบดีของอียิปต์ นายฮอสนี มุมบารัคนั้นจะเป็นบุคคลที่ร่ำรวยที่สุดในโลก แต่ทันทีที่เขาก้าวลงจากตำแหน่งก็เริ่มมีการตรวจสอบที่มาที่ไปของทรัพย์สินต่างๆ โดยทางการประเทศสวิตเซอร์แลนด์ ได้สั่งให้ธนาคารในประเทศอาณัติทรัพย์สินของนายฮอสนี มุมบารัค ที่นำมาฝากไว้ที่คาดว่าอาจมีมูลค่ามากถึง 70,000 ล้านดอลลาร์สหรัฐฯ เลยทีเดียว (มากกว่า นายคาร์ลอส สลิม บุคคลผู้ร่ำรวยที่สุดในโลกถึง 20,000 ล้านดอลลาร์สหรัฐฯ) แน่แน่นอนว่าที่ผ่านมาไม่มีใครบังอาจมาตรวจสอบเนื่องจาก นายฮอสนี มุมบารัคได้ปกครองประเทศอียิปต์ภายใต้ภาวะฉุกเฉินยาวนานกว่า 30 ปี ใครบังอาจทำตัวไม่เข้าตารัฐบาลมีสิทธิ์ถูกกำจัดได้โดยง่ายจากการคอร์ปชั่นที่ลูกหลานมานานส่งผลให้ชาวอียิปต์อดรอนทนไม่ไหว และได้พร้อมใจกันออกมาประท้วงขับไล่กันขนานใหญ่ ทั้งนี้ นายฮอสนี มุมบารัค เคยเป็นที่นิยมชมชอบของชาวอียิปต์เป็นอย่างมากในช่วงแรกๆ อย่างนี้เขาเรียกว่า “จบไม่สวย”



## ก่อนจะสายเกินไป

ปะการังฟอกขาวนับว่าเป็นวิกฤตการณ์ทางธรรมชาติที่น่าเป็นห่วงอย่างยิ่ง สาเหตุของปรากฏการณ์นี้เกิดจากภาวะที่อุณหภูมิของน้ำทะเลได้เพิ่มสูงขึ้นอันเนื่องจากปรากฏการณ์เอลนีโญและสภาวะโลกร้อน เมื่ออุณหภูมิสูงมากๆ ปะการังจะสลัดสาหร่ายเซลล์เดี่ยวที่อาศัยบนผิวมันออกไป ซึ่งสาหร่ายเหล่านี้เองคือ ตัวสร้างสีสันต่างๆ ให้กับปะการัง ผู้เชี่ยวชาญทั้งหลายบอกว่าเหตุการณ์ปะการังฟอกขาวนี้มีอยู่เรื่อยๆ แต่ที่ผ่านมาไม่ได้รุนแรงอะไรมากนัก และธรรมชาติสามารถรักษาตัวมันเองได้โดยปะการังส่วนใหญ่จะสามารถฟื้นกลับมาสวยงามได้ในไม่ช้า หากแต่ว่าวิกฤตในประเทศไทยช่วงนี้เจอปัญหาสองด้านจากน้ำมือมนุษย์ที่เข้าไปบุกรุกพื้นที่ธรรมชาติ มีการพัฒนาที่ดินอย่างไม่เป็นระบบ และจำนวนนักท่องเที่ยวที่เพิ่มมากขึ้น ล้วนแต่ส่งผลให้มลพิษต่างๆ จากแผ่นดินไหลลงสู่ทะเล ผลก็คือ นอกจากปะการังจะไม่สามารถฟื้นตัวเองได้แล้ว แต่อาจจะตายสนิทไปเลยด้วยซ้ำกลายเป็นสุสานปะการังที่ไม่มีสัตว์ทะเลอื่นอาศัยอยู่ได้ เพราะปะการังเป็นแหล่งอาหารและแหล่งที่อาศัยของสัตว์ทะเลนานาชนิด



### ตรวจโรคโศก

ปัจจุบันการวินิจฉัยโรคได้พัฒนาก้าวหน้าไปจนเหมือนกับในหนังไซไฟ แฟนตาซียิ่งงี้ยั้งั้น ล่าสุดทราบหรือไม่ว่าเราสามารถตรวจหาโรคที่สามารถติดต่อทางพันธุกรรมได้แล้วด้วยน้ำลายเพียงไม่กี่หยด เทคโนโลยี Gene Testing ที่ว่านี้สามารถตรวจสอบว่าร่างกายของเรามียีนที่จะสามารถนำพาไปสู่โรคต่างๆ เช่น โรคมะเร็งบางชนิด โรคเบาหวาน และอัลไซเมอร์หรือไม่ นอกจากนั้นแล้วผู้ที่วางแผนจะมีบุตรยังสามารถตรวจได้ว่าพวกเขาเป็นพาหะโรคทางพันธุกรรมอะไรบ้าง ซึ่งการทราบล่วงหน้าจะช่วยให้ผู้ที่คุณพ่อและคุณแม่สามารถป้องกันโรคเหล่านั้นที่อาจจะเกิดกับลูกของพวกเขาได้กับสูตินรีแพทย์ของพวกเขา อยากทราบรายละเอียดสามารถปรึกษาโรงพยาบาลชั้นนำใกล้บ้านท่าน เพราะเทคโนโลยีนี้ได้เข้ามาเมืองไทยแล้ว

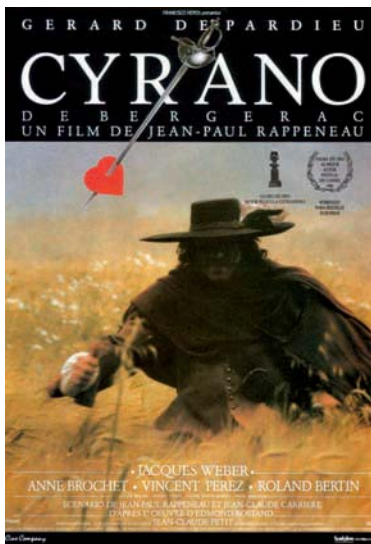
### วิกฤตปลาทูน่า

ทูน่า ปลาที่เป็นที่นิยมของคนทั่วโลก ทราบหรือไม่ว่าจำนวนประชากรของมันกำลังจะลดลงถึงขั้นวิกฤต โดยเฉพาะทูน่าพันธุ์ครีบน้ำเงิน (Bluefin tuna) ที่เราทานเป็นปลาดิบนั้น ทราบหรือไม่ว่าจำนวนของมันกำลังลดลงอย่างน่าใจหาย ถึงกว่า 90% เลยทีเดียว อันเป็นผลจากการจับปลาที่มากเกินไปด้วยเทคโนโลยีการประมงอันทันสมัยที่สามารถตามล่าปลาได้ทุกหนทุกแห่ง ความต้องการบริโภคทูน่าครีบน้ำเงินที่เพิ่มขึ้นและค่าตัวที่สูง ว่ากันว่าปลาทูน่าครีบน้ำเงินตัวโต หนึ่งตัวมีราคาเป็นล้านบาท แยกไปกว่านั้น หนึ่งในแหล่งวางไข่ที่สำคัญของปลาทูน่าครีบน้ำเงิน ได้แก่ บริเวณอ่าวเม็กซิโก ก็มาได้รับความเสียหายจากเหตุการณ์น้ำมันรั่วเมื่อปีที่แล้วทำให้สถานการณ์ทูน่าเลวร้ายยิ่งขึ้นไป คาดว่าหากไม่ร่วมมือกันอนุรักษ์ปลาทูน่าพันธุ์นี้อีกไม่กี่ปีเราจะได้เห็นปลาทูน่าครีบน้ำเงินสูญพันธุ์ไปจากโลกอย่างแน่นอน...

## DIARY DATE / 18



**23 เม.ย.** เวลคัม ทู ไทยแลนด์ (รอบสอง) สำหรับ 5 หนุ่มแห่งวงป๊อปรีดชื่อดัง Maroon 5 ที่ล่าสุดได้ตัดสินใจบินข้ามน้ำข้ามทะเลมาเปิดคอนเสิร์ตระเบิดความมั่นใจอีกครั้งเพื่อให้แฟน ๆ ชาวไทยได้หายคิดถึง โดยหอบเพลงดังพร้อมซิงเกิ้ลฮิตจากอัลบั้มใหม่มาให้แดนซ์กันอย่างลึ้มโลก แล้วไปพบกันที่ อิมแพ็ค อารีน่า เมืองทองธานี หรือคลิกไปดูรายละเอียดที่ [www.thaiticketmajor.com](http://www.thaiticketmajor.com)



**วันนี้-25 พ.ค.** ทางสมาคมฝรั่งเศส กรุงเทพฯ ได้จัดเทศกาล Cannes Film Festival เพื่อเชิญให้ผู้สนใจเข้าร่วมชม 6 ภาพยนตร์เรื่อง ที่ได้รับรางวัลและร่วมฉายในเทศกาลภาพยนตร์เมืองคานส์ อาทิเช่น Aucour du Festival เป็นสารคดีเบื้องหลังของเทศกาลภาพยนตร์เมืองคานส์ Cyrano de Bergerac ภาพยนตร์ดราม่าผจญภัยเรื่องเยี่ยม และ Van Gogh ภาพยนตร์ช่วงชีวิตสุดท้ายของแวน โก๊ะ จิตรกรชื่อดังของโลก

[www.alliance-francaise.or.th](http://www.alliance-francaise.or.th)



## วันนี้-10 เม.ย.

ชมนิทรรศการภาพถ่ายแฟชั่นสุดยิ่งใหญ่ที่มีชื่อว่า “แฟชั่น” ซึ่งนำเสนอเรื่องราวหลากหลายมุมมองอันน่าสนใจของแฟชั่นผ่านผลงานภาพถ่ายสารพัดรูปแบบของช่างภาพแฟชั่นระดับแนวหน้าชาวฝรั่งเศส ชาวไทย และชาวยุโรป ณ หอศิลป์วัฒนธรรมแห่งกรุงเทพมหานคร



## 9-17 เม.ย.

สงกรานต์นี้ไม่ต้องหนีไปดับร้อนที่ไหนไกล ทางกรุงเทพมหานครได้ร่วมเป็นส่วนหนึ่งของงานเทศกาล “เย็นทั่วหล้า มหาสงกรานต์” ปี 2554 ซึ่งจะมีกิจกรรมให้ร่วมเฉลิมฉลองปีใหม่ไทยมากมาย

อาทิ การจำลองสงกรานต์ 4 ภาค กิจกรรมสงกรานต์น้ำพระ การสาธิตการทำอาหารพื้นบ้าน การแสดงทางวัฒนธรรม กิจกรรมไหว้พระ 9 วัด โดยกิจกรรมทั้งหมดจะจัดขึ้นบริเวณวัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม ตลอดจน 9 พระอารามหลวง และพื้นที่รอบเกาะรัตนโกสินทร์

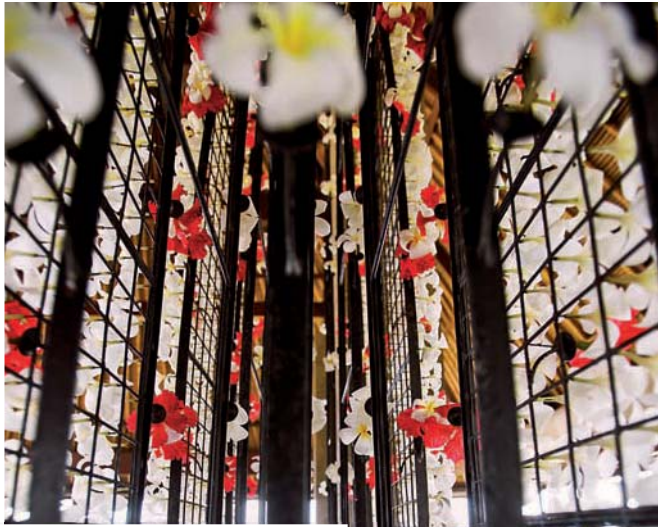


## วันนี้-15 พ.ค.

เชิญชมนิทรรศการ/ศัลยกรรม-หญิงอ้วน-ช่อมแซม-ฮวงจู้ย-บันทึก-คนจร โดยกลุ่มศิลปินรุ่นใหม่ Merge Visible Layers ที่แท้คือทีมมานำ

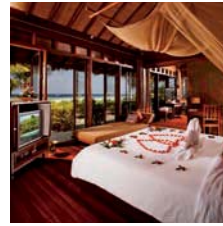
เสนอผลงานศิลปะหลากหลายเทคนิคและรูปแบบ อาทิ ภาพพิมพ์, ภาพปะติด, วิดีโออาร์ต 57'ประติมากรรม โดยผลงานแต่ละชิ้นนั้นต่างสะท้อนแนวคิดและความ เป็นปัจเจกบุคคลของศิลปินอย่างชัดเจน

[www.ardelgallery.com](http://www.ardelgallery.com)



**ตลอดเดือนพฤษภาคม** ห้ามพลาดโอกาสทองที่จะได้ชื่นชมกับผลงานการจัดดอกไม้สดงดงาม อลังการของสกุล อินทกุล ศิลปินนักออกแบบงานดอกไม้ระดับโลก ในงานแสดงนิทรรศการ “FIORESSENCE หัวใจของงานออกแบบจัดดอกไม้สมัยใหม่” ซึ่งมีไฮไลท์อยู่ที่การจัดแสดงงานประติมากรรมดอกไม้สดเก๋อบุ๋ยสืบขึ้นของศิลปิน ร่วมกับภาพถ่ายบันทึกผลงานชิ้นเอก พร้อมกันนี้ยังได้เปิดตัวหนังสือเล่มใหม่ในชื่อเดียวกับนิทรรศการด้วย ณ.โรงแรมแทมมาริน วิลเลจ เชียงใหม่

**ตลอดเดือนมิถุนายน** Motif Art of Living มัลติเลเบิลสโตรระดับเวสต์คลาสสำหรับคนชอบแต่งบ้าน เปิดตัว Longhi แบรินด์เฟอร์นิเจอร์เทมโพลูดหรูใหม่ ที่เพ็งอิมพอร์ตข้ามน้ำข้ามทะเลมาจากอิตาลีมาให้ชาวไทยได้เลือกซื้อกัน โดยเอกลักษณ์ของแบรนด์นั้นโดดเด่นด้วยสัมผัสที่หรูหราในดีไซน์แนวโมเดิร์น คอนกรีตประกอบกับการหลอมรวมใช้วัสดุต่างขั้ว อย่างเหล็กและหนังได้อย่างกลมกลืน สอบถามข้อมูลโทร. 0-2250-7740



**ตลอดเดือนมิถุนายน** สำหรับคู่รักที่กำลังวางแผนจะเข้าสู่ประตูวิวาห์ในเร็ว ๆ นี้ วิลล์ล่า รีสอร์ท (Zeavola Resort) รีสอร์ทหรูแห่งเดียวบนเกาะพีพี ขอแนะนำแพ็คเกจเนรมิตงานแต่งงานริมหาดในฝันให้เป็นจริงท่ามกลางบรรยากาศที่สวยงามสุดประทับใจ ในราคาพิเศษ โดยมีให้เลือกทั้งการจัดพิธีสมรสแบบตะวันตก และแบบไทย รวมถึงแพ็คเกจจัดงานปาร์ตี้เฉลิมฉลองการแต่งงาน และเอ็กซ์คลูซีฟสำหรับคู่บ่าวสาวด้วยบริการอาหารมื้อเย็นใต้แสงเทียนสุดแสนโรแมนติกริมชายหาดหลังเสร็จพิธี

[www.zeavola.com](http://www.zeavola.com)



**3 มิ.ย.** “The beautiful colors of happiness” นิทรรศการสุดยอดเยี่ยมของเดือนที่ได้รวบรวมนำศิลปินรุ่นใหม่ไฟแรง 3 ท่านมาจัดแสดงร่วมกัน โดยเนื้อหาเรื่องราวต่างสะท้อนแนวคิดในเรื่องของการเปลี่ยนแปลงสภาพสังคมผ่านแง่มุมทางศิลปะที่

แตกต่างกันทั้งเรื่องรูปแบบและแนวความคิด นำโดยชัยณรงค์ กองกลิน เลือกล้อเรื่องราวจิตใจของความสุข, ทองไม เทพราม นำเสนอเรื่องความงาม และศราวณิยาสมุทร เลือกใช้สีสันบรรยายความงามในยามค่ำคืน ณ. Koi Art Gallery

**ตลอดเดือนมิถุนายน** ขอแนะนำให้อีกคัมภีร์ “Healthy Guide ร้านอร่อยสุขภาพดี” โกดู้ดเล่มใหม่ ที่กองบรรณาธิการนิตยสารชีวจิต และ Shape ร่วมกันทำขึ้นเพื่อตระเวนนำคุณไปชิมรสชาติอาหารใหม่ๆ ที่การันตีมาแล้วว่าอร่อยล้ำ แถมยังช่วยให้คุณมีสุขภาพดีด้วย โดยมีให้เลือกชิมมากมายทั้งร้านอาหารไทย, จีน, ฝรั่งเศส, ญี่ปุ่น, อินเดีย และเวียดนามพร้อมแผนที่ร้าน และแถมท้ายด้วย Healthy Tips เพื่อการเริ่มต้นดูแลสุขภาพด้วยการกิน



# สวยใสท่าลมร้อน

ย่างเข้าสู่ฤดูกาลที่แสงแดดร้อนแรงที่สุดของปี ดังนั้น มาปกป้องผิวสวยให้ห่างไกลริ้วรอย และความหมองคล้ำกันก่อน ด้วยผลิตภัณฑ์ทันตกรรมล้ำหน้าจากหลายแบรนด์ดัง

## (1) ปรนนิบัติดูแลดวงตาคู่สวย

พริ้วว้าง กลุ่มสกินแคร์สำหรับต่อต้านริ้วรอย ที่มีประสิทธิภาพได้ออก 2 ผลิตภัณฑ์ใหม่ คือ เซรั่มบำรุงผิวรอบดวงตา และครีมบำรุงผิวรอบดวงตา ซึ่งมีส่วนผสมของสารกันแดดสำหรับกลางวัน โดยมีสารไอดีบี-โนน (Idebenone) ที่พิสูจน์แล้วว่าเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่มีประสิทธิภาพสูงสุด ช่วยปกป้องกันผิว ช่วยลดเลือนริ้วรอยเล็กๆ และปกป้องดวงตาหมองคล้ำได้ ผิวจึงแลดูอ่อนเยาว์ลง แนะนำให้ใช้เซรั่มทั้งเช้าและเย็น สำหรับครีมบำรุงผิวรอบดวงตาให้ใช้หลังจากทาเซรั่มบำรุงผิวรอบดวงตาในตอนเช้า

Prevage® Eye Advanced Anti-Aging Serum และ Prevage® Eye Ultra Protection Anti-Aging Moisturizer SPF 15 จาก Elizabeth Arden ราคา 5,190 บาท (15 มล.)

## (2) เทคโนโลยีผิวขาวใหม่เพื่อสาวเอเชีย

ครีมกันแดดเนื้อบางเบาและปราศจากน้ำมัน ผลิตภัณฑ์พิเศษสำหรับผิวชาวเอเชียโดยเฉพาะ โดยมีเทคโนโลยีสำคัญอย่าง Invisible Pollution Filter ซึ่งเป็นการรวมตัวของโพลิเมอร์ที่ทันสมัย ทำหน้าที่เหมือนเป็นฟิล์มบางๆ เพื่อปกป้องผิวจากมลภาวะภายนอก เช่น แสงแดด ฝุ่นละออง ซึ่งเป็นตัวการก่อตัวของจุดด่างดำ ควรใช้เป็นขั้นตอนสุดท้ายของการบำรุงผิวและก่อนการแต่งหน้า โดยเนื้อครีมจะเกลี่ยง่ายและไม่ทิ้งคราบขาว

Derma White City Block Anti-Pollution SPF 40/PA+++ จาก Clinique ราคา 1,700 บาท

## (3) รองพื้นเพื่อผิวเนียนกระชับ

อำพรางริ้วรอยและปรับพื้นผิวให้กระจ่างใสอย่างเป็นธรรมชาติด้วยรองพื้นสูตรใหม่ ซึ่งใช้อนุภาคเม็ดสีที่ช่วยกระจายแสงได้รอบทิศทาง นอกจากนี้ยังมีส่วนผสมบำรุงผิวจากไม้ยี่ต้น อย่าง Greater Plantain ซึ่งช่วยป้องกันการเสื่อมสลายของเส้นใยคอลลาเจนและอีลาสตินในชั้นผิว ส่วน Oat Sugars เป็นตัวช่วยเสริมความยืดหยุ่นให้ผิวแลดูเต่งตึงขึ้น และ Micropatch ซึ่งเป็นส่วนผสมเฉพาะจากคลาเร็นส์ จะช่วยให้ผิวชุ่มชื้นยาวนาน และเมื่อทาแล้วจะรู้สึกสบายผิวไปตลอดวัน

Extra-Firming Foundation SPF15 จาก Clarins ราคา 1,850 บาท (30 มล.)

## (4) เซรั่มเพื่อผิวสวยไร้จุดด่างดำ

เซรั่มสูตรใหม่ล่าสุดที่สามารถสลายการก่อตัวของจุดด่างดำตามธรรมชาติที่อยู่ใจกลางของผิวชั้นนอกได้ โดยมีส่วนผสมอย่าง แอลลาจิก แอซิด เป็นสารสกัดจากชะเอมเทศ สารสกัดจากกุหลาบและมินท์ และ MelaNO Complex TM นอกจากนี้จะช่วยลดเลือนจุดด่างดำที่เกิดขึ้นแล้ว ยังสามารถช่วยควบคุมการก่อตัวของเม็ดสีได้อีกด้วย ผิวของคุณจึงแลดูเปล่งปลั่งและเพื่อให้ได้ประสิทธิภาพสูงสุด ควรใช้ควบคู่กับผลิตภัณฑ์อื่นๆ ที่ได้รับการปรับสูตรใหม่ด้วยเช่นกัน อาทิ โลชั่นเนื้อน้ำช่วยปรับสภาพผิว ในท์ครีมที่เนื้อครีมบางเบาช่วยฟื้นคืนความเสียหายของผิวจากความเครียดประจำวัน

Blanc Expert Melanolyser Whiteness Activating Spot Eraser จาก Lancome ราคา 3,900 บาท



### ไม้ประดับบ้านช่วยดูดซับสารพิษ



ต้นไม้ นอกจากให้ความร่มรื่นร่มเย็นแล้ว ยังช่วยให้บ้านน่าอยู่ และยังเป็นตัวช่วยฟอกอากาศได้ดีอีกด้วย แต่พันธุ์ไม้ที่ผู้คนนิยมนำมาปลูกนั้นจะช่วยดูดซับสารพิษ เป็นไม้ประดับที่สวยงาม และบางชนิดยังเป็นมงคลสำหรับบ้านอีกด้วย ได้แก่

**ลิ้นมังกร :** มีลักษณะใบยาวปลายแหลม แข็งเป็นมัน โดยตัวลำต้นจะเป็นหัวอยู่ในดิน นอกจากช่วยดูดซับสารพิษแล้ว ยังเป็นไม้มงคลที่เชื่อว่าช่วยป้องกันอันตรายจากภายนอกด้วย



**วาสนาราชินีและวาสนาอธิษฐาน :** มีลำต้นกลมเป็นข้อ ไม้ใบเรียวยาว ไม่มีกิ่งก้านเมื่อโตขึ้นลำต้นตรงและเมื่อปลูกลงดินจะเติบโตเป็นพันธุ์ไม้ขนาดใหญ่ ซึ่งสูงได้ถึง 5-6 เมตร และมีดอกสีขาวหรือเหลืองอ่อน พร้อมให้กลิ่นหอม รวมทั้งเป็นไม้มงคลที่ให้ความโชคในด้านโชคลาภและวาสนาอีกด้วย



**หมากเหลือง :** เป็นปาล์มที่แตกกอขึ้นรวมกัน เมื่อโตเต็มที่สูงประมาณ 25 - 30 เมตร ไม้ใบเป็นรูปขนนกและทางยาว ทำให้ดูสวยงาม เหมาะสำหรับปลูกบริเวณรอบบ้านเพื่อป้องกันฝุ่นละออง



**สาวน้อยประแป้ง :** ไม้ใบใหญ่คล้ายใบพาย มีสีทั้งเขียวแก่และเขียวอ่อน โดยมีลายแต้มประปรายสีขาวหรือเหลืองอ่อน มักนิยมนำมาปลูกทั้งภายนอกและภายใน เพราะต้นไม้ชนิดนี้เลี้ยงง่าย ทนทาน และดูดสารพิษได้มากเช่นกัน



**เศรษฐีเรือนใน :** เป็นไม้ประดับที่องค์การนาซ่าได้เผยแพร่ว่ามีคุณสมบัติในการดูดสารพิษภายในอาคารได้ดี โดยนิยมปลูกในกระถางแขวนหรือพืชคลุมดินได้ ไม้มีลักษณะเรียวยาวสวยงาม



### มังคุด พลไม้ช่วยต้านโรคร้าย

ศูนย์วิจัยและพัฒนามังคุดไทย ได้ทำการวิจัยมากกว่า 32 ปี พบว่ามังคุดมีประโยชน์ต่อสุขภาพอย่างมากโดย ศ.ดร. พิเชษฐ วิริยะจิตรา หัวหน้าคณะวิจัย บอกว่าในมังคุดมีสารอาหารที่ช่วยปรับภูมิคุ้มกันในร่างกายให้สมดุล โดยจะช่วยลดอาการที่เกี่ยวข้องกับโรคภูมิแพ้ตัวเองและการอักเสบ เช่น ตับเสื่อม ไตวาย เบาหวาน ข้อเข่าอักเสบ ความดันโลหิต ไทรอยด์เป็นพิษ โรคพาร์กินสัน และความผิดปกติของสมองที่เกิดจากการอักเสบ นอกจากนี้ยังมีการนิยมนำมังคุดมาเป็นส่วนผสมในเครื่องสำอาง โดยเฉพาะสำหรับผู้มีปัญหาผิวและผิวแพ้ง่าย อย่างไรก็ตามมังคุดก็มีโทษโดยเฉพาะสาร “แทนนิน” ที่อยู่ในเปลือกมังคุด ซึ่งถ้าทานอย่างต่อเนื่องก็อาจเกิดพิษต่อตับและไตได้ และถ้าทานมากเกินไปและติดต่อกันก็อาจเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งในช่องแก้ม ในทางเดินอาหารส่วนบน และลดจำนวนของเม็ดเลือดขาว จนทำให้ภูมิคุ้มกันของร่างกายลดลงต่ำกว่าปกติได้ ดังนั้นควรทานให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมจะดีที่สุด



### รู้ทันมะเร็งกระเพาะอาหาร

มะเร็งกระเพาะอาหารส่วนใหญ่พบในคนอายุ 40 ปีขึ้นไป และพบในชายมากกว่าหญิง ถ้ามีอาการของโรคกระเพาะอาหาร เช่น ปวดท้อง แน่นท้อง ท้องอืด คลื่นไส้ อาเจียน อิ่มเร็ว เบื่ออาหาร อาเจียนเป็นเลือดหรือถ่ายอุจจาระเป็นสีดำ นานเกินกว่า 4 สัปดาห์ ควรรีบไปพบแพทย์เพื่อตรวจวินิจฉัย ซึ่งการส่องกล้องลงไปแล้วตัดชิ้นเนื้อไปตรวจจะมีความแม่นยำที่สุด ส่วนการผ่าตัดเป็นวิธีรักษาที่ช่วยได้ในมะเร็งระยะที่ 1-2 แต่ทางที่ดีควรป้องกันไว้ก่อนด้วยการเลี่ยงทานอาหารรสเค็มจัด ของปิ้งย่าง และของหมักดอง นอกจากนี้ควรกินอาหารที่มีวิตามินซีหรือเบต้าแคโรทีนสูง ควรดื่มน้ำหรือดื่มน้ำสุกในปริมาณมาก



**สมุนไพรช่วยบรรเทาอาการรถ**

ลองนำสมุนไพรดังต่อไปนี้มาประกอบอาหาร จะสามารถช่วยให้ระบบทางเดินหายใจทำงานสะดวกขึ้นและบรรเทาอาการนอนกรนได้ด้วย

**หอมแดงแก่จัด :** ช่วยแก้หวัด คัดจมูก และลดไขมันอุดตันในหลอดเลือด ควรทานสดๆ เพื่อให้ได้ผลดี โดยอาจทานร่วมกับเมี่ยงหรือเป็นผักจิ้มน้ำพริกก็ได้

**พริกขี้หนู :** สารแคปไซซินจะช่วยลดอาการหดเกร็งของกล้ามเนื้อรอบหลอดลม จึงช่วยให้ทางเดินหายใจโล่งและช่วยให้ลำคอชุ่มชื้นขึ้น

**ขิง :** ใช้เหง้าของขิงแก่ประมาณ 5 กรัม นำมาทุบให้แตก แล้วนำไปต้ม จะได้น้ำดื่มที่ช่วยให้หายใจสดชื่นขึ้น

**ใบแมงลัก:** ช่วยบรรเทาหวัดและหลอดลมอักเสบ

กรณีที่คุณใกล้ตัวยังคงนอนกรนและมีเสียงดังหายใจติดขัด และหยุดหายใจเป็นพักๆ รวมทั้งมีอาการง่วงนอนมากผิดปกติในตอนกลางวัน ปวดศีรษะ และคอแห้งในตอนเช้า ควรไปปรึกษาแพทย์ เพราะอาจทำให้เกิดอาการอื่นๆ ตามมา เช่น โรคความดันโลหิต โรคหัวใจ หรือโรคอัมพาต



**การปรับการนอนด้วยการจับยามบ่าย**

ในชีวิตที่เร่งรีบในปัจจุบัน ทำให้หลายคนไม่ค่อยมีเวลาอนอย่างเต็มที่ 7 ถึง 9 ชั่วโมง และแม้ว่าบางคนอาจมีเวลาจับแต่ไม่สามารถทำได้ เพราะกลัวว่าจะไปรบกวนการนอนในตอนกลางคืน แต่ความจริงแล้ว นักวิจัยการนอนหลับกล่าวว่า การจับไม่ทำให้หลับยากในตอนกลางคืน แต่กลับช่วยให้มีความคิดแจ่มใสขึ้น โดยนักวิจัยให้ผู้ใหญ่ 32 คน จดจำกิจกรรมที่ทำในช่วง 4 วัน โดยในวันที่ 3 ให้คนกลุ่มนี้จับระหว่าง 14.00-16.00 น. ปรากฏว่าในวันที่ได้จับและวันถัดมา ผู้ทดสอบทำกิจกรรมและจดจำได้ดีกว่า และยังไม่มีผลต่อการนอนกลางคืนของพวกเขาอีกด้วย สำหรับคนทำงานนั้น การได้นอนจับสักประมาณ 10-20 นาที ก็สามารถช่วยให้ร่างกายรู้สึกสดชื่นและมีพลังทำงานต่อจนถึงเย็นได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งในปัจจุบันบางบริษัทถึงกับมีนโยบายให้พนักงานสามารถจับได้ในยามบ่าย เพื่อให้ร่างกายและสมองได้พักชั่วคราว และพร้อมที่จะทำงานหนักต่อไปได้อย่างเต็มที่ แต่ถ้ากลัวว่าจะหลับเกินเวลาให้ตั้งเวลาปลุกจากมือถือหรือนาฬิกาตั้งโต๊ะก็ได้

**บินอย่างมีความสุขดี**

ใครที่ต้องเดินทางโดยเครื่องบินลองมาปฏิบัติตามเคล็ดลับง่ายๆ เพื่อป้องกันปัญหาสุขภาพและเชื้อโรคภายในเครื่องบินได้ ดังนี้

**รักษาความสะอาด :** การศึกษาจากมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย ในซานฟรานซิสโก ประเทศสหรัฐฯ รายงานว่า เราอาจเสี่ยงติดเชื้อไวรัสไข้หวัดและไข้หวัดใหญ่มากขึ้น ขณะที่โดยสารเครื่องบิน เนื่องจากต้องอยู่ในห้องที่แคบและอับ จึงควรหมั่นล้างมือให้สะอาดหรือใส่หน้ากากป้องกันอากาศเอาไว้

**ระวังเรื่องน้ำดื่ม :** นักวิจัยพบว่า อาจมีแบคทีเรีย เช่น อีโคไล ซึ่งทำให้ท้องร่วงและคลื่นไส้มีอยู่ในน้ำดื่มจากครุฑและอ่างน้ำบนเครื่องบินบางลำ ฉะนั้นควรดื่มน้ำจากขวดหรือขอขวดน้ำดื่มขนาดเล็กๆ จากพนักงานได้ และพยายามอย่าบ้วนปากด้วยน้ำในห้องน้ำเด็ดขาด

**ทำให้หูโล่ง :** ความกดอากาศที่เปลี่ยนไปอาจทำให้ปวดหู โดยเฉพาะเวลาเราเป็นหวัดคัดจมูก ดังนั้นควรใช้ยาลดน้ำมูกจะช่วยให้โพรงจมูกโล่ง ซึ่งทำให้ความดันในหูไม่เพิ่มขึ้น

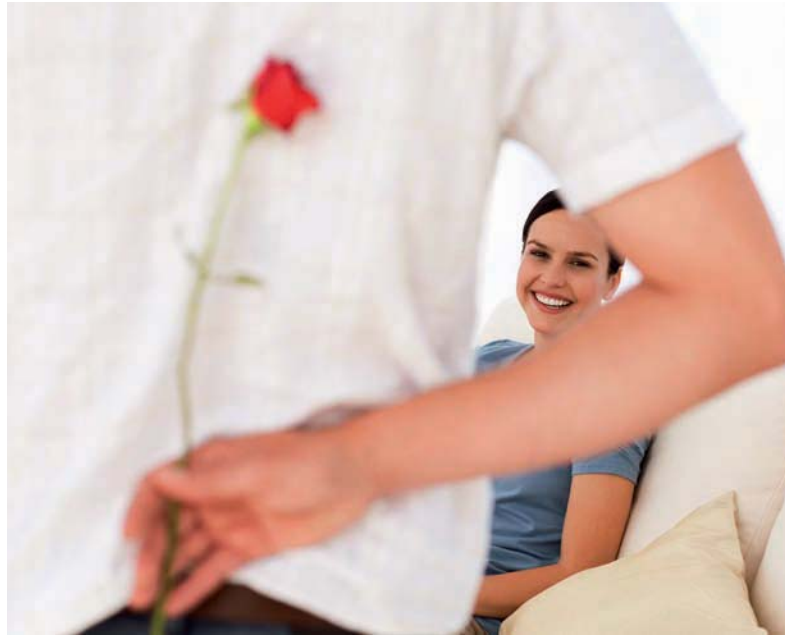
**ลุกขึ้นเดิน :** เมื่อนั่งนานเกินไปจะทำให้เลือดไปกระจุกอยู่ที่ขาและอาจกลายเป็นก้อนเลือด ดังนั้นควรสวมเสื้อผ้าหลวมๆ และลุกขึ้นเดินในห้องโดยสารบ้าง เพื่อยืดเส้นยืดสาย





## วิธีสังเกตว่าเป็นคนนอนกัดฟัน

การนอนกัดฟันเป็นความผิดปกติขณะที่หลับโดยที่เราไม่รู้ตัว โดยมีลักษณะการขบฟันแน่นๆ ซึ่งส่งผลเสียทำให้ฟันสึกและสั้นลง มีอาการเสียวฟัน จนต้องไปรักษารากฟันหรือครอบฟัน นอกจากนี้ยังส่งผลต่อความสวยงามด้วย เพราะการกัดฟันทำให้ใบหน้าสั้นลงและฟันไม่ได้รูปสวย ดังนั้น ลองสังเกตอาการที่เป็นผลของการกัดฟัน คือ ตื่นนอนขึ้นมาแล้วมีอาการเมื่อยตึงที่ขมับ โใบหน้าหรือต้นคอ หรือเคี้ยวอาหารแล้วรู้สึกปวดและเสียวแปลบๆ นอกจากนี้ลองสังเกตว่ามีฟันบิ่นแตก รูปหน้าทางออกใหญ่ขึ้นทั้งสองข้างหรือมีปุ่มกระดูกโตขึ้นที่บริเวณกรามหรือไม่ เพราะนั่นหมายถึง กล้ามเนื้อข้างแก้มขยายใหญ่ขึ้นนั่นเอง ถ้ามีอาการเหล่านี้ควรรีบไปพบทันตแพทย์เพื่อรักษา โดยแพทย์อาจให้ใส่เฝือกสบฟันเพื่อป้องกันไม่ให้ฟันสึกหรือมีการใช้ยาเพื่อไปปรับการนอนให้สนิทและผ่อนคลายขึ้น ส่วนการป้องกันด้วยตนเองนั้น ก่อนนอนควรดื่มน้ำอุ่นอุ่นๆ แอลกอฮอล์ บุหรี่และไม่ควรทานอาหารมากเกินไปรวมทั้งควรปรับสภาพห้องให้เงียบสงบและไม่สว่างจนเกินไป



## เคล็ดลับนอนความรักให้สดชื่นยาวนาน

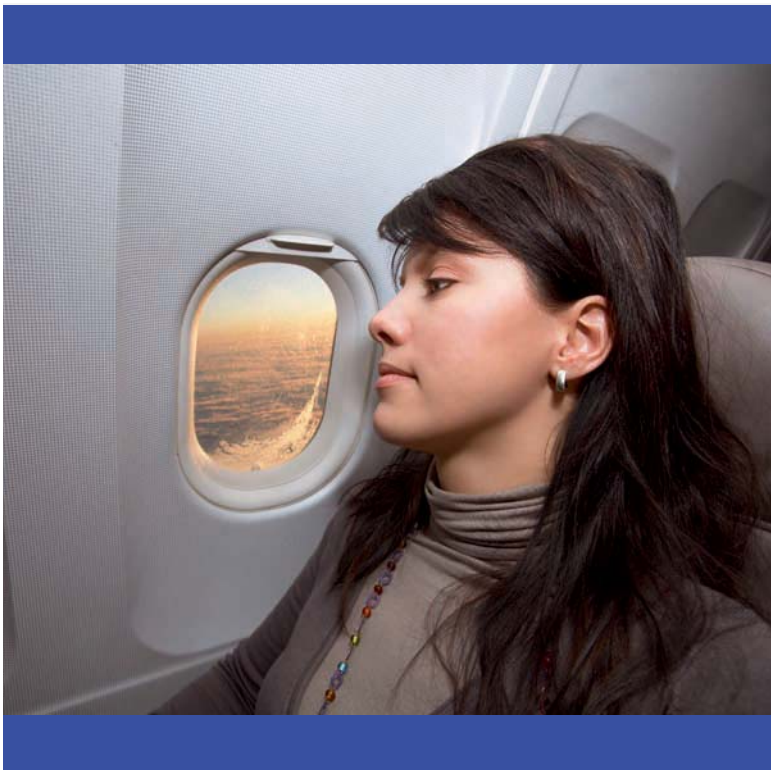
จริงอย่างที่กล่าวไว้ว่าความรักนั้นเกิดขึ้นง่าย แต่การจะรักษามันไว้ให้ยาวนานนั้นท้าทายยิ่งกว่า และแน่นอนว่าความสดใหม่หรือที่เรียกว่าช่วงโปรโมชันสำหรับคู่รักที่ใช้ชีวิตร่วมกันมานานย่อมลดลงเป็นธรรมดา แต่กุญแจด้านความรักจากหลายแห่งมีเคล็ดลับเพื่อถนอมความรักไม่ให้หมดลงไปตามกาลเวลา และมีความสุขไปได้อีกยาวนานซึ่งส่งผลต่อสุขภาพจิตที่ดีด้วย

**1. หาเวลามีความสุขร่วมกัน :** หยุดกิจกรรมจากชีวิตประจำวันทั้งที่จำเจและหาเวลาไปท่องเที่ยวหรือดูคอนเสิร์ต ดูหนังสนุกๆ หรือทำกิจกรรมที่แปลกใหม่และสนุกสนานกันบ้าง เพราะความไร้เดียงสาในบางครั้งก็ทำให้เราได้หัวเราะและนำความสดใสเหมือนเด็กๆ กลับมาในตัวอีกครั้ง

**2. เว้นช่องว่างซึ่งกันและกันบ้าง :** ไม่จำเป็นต้องอยู่ด้วยกันตลอดเวลา แต่ควรใช้เวลากับตัวเองให้เป็นไปอย่างธรรมชาติโดยไม่ต้องฝืน เช่น หาเวลาไปสังสรรค์กับเพื่อนสนิทหรือทำกิจกรรมที่ตัวเองชอบ เพราะจริงๆ แล้วการห่างกันบ้างก็ทำให้รู้สึกคิดถึงกันมากขึ้นด้วย

**3. ปล่อยวางกับข้อเสียเล็กๆ น้อยๆ บ้าง :** อย่าปล่อยให้อารมณ์หงุดหงิดชั่ววูบกลายเป็นต้องมาทะเลาะกันทั้งที่ประเด็นที่เถียงกันไม่ได้ใหญ่โตอะไรเลย ดังนั้น ถ้าเรื่องนั้นไม่ได้ส่งผลต่อความสัมพันธ์ก็ให้ปล่อยวางบ้างหรืออาจจะจับอารมณ์ด้วยการปลีกออกมาจากสถานการณ์ตรงนั้นสักครู่ เมื่ออารมณ์เย็นลงแล้วก็ค่อยคุยกันใหม่

**4. อย่าพยายามมากเกินไป :** ถ้าความโรแมนติกเริ่มจืดชืดลงก็ไม่ต้องไปพยายามที่จะเรียกกลับมาให้เหมือนเดิม แต่ค่อยๆ แก้ไขกันไปโดยอาจเปิดใจและพูดคุยกันอย่างตรงไปตรงมาถึงความต้องการของตน ควรซื่อสัตย์ต่อความรู้สึกตนเองและต่อคนรัก แล้วค่อยหาทางออกร่วมกัน





### เลือกฟิตเนสอย่างไรให้คุ้มค่า

ก่อนตัดสินใจเป็นสมาชิกฟิตเนส ลองพิจารณาปัจจัยดังต่อไปนี้ จะได้ไม่ต้องเสียค่าเงินในภายหลัง

1. การเดินทางต้องสะดวก ซึ่งบางแห่งอาจอยู่ใจกลางเมือง แต่ถ้าต้องฝากการจราจรที่คับคั่งแล้ว คงท้อและหมดแรงเสียก่อน
2. ดูสถานที่ว่ามีอุปกรณ์ที่ครบอย่างที่ต้องการและสะอาดดีหรือไม่ หรือมีโปรแกรมออกกำลังกายที่เราชื่นชอบไหม นอกจากนี้ควรดูไปถึงห้องน้ำของใช้ต่างและล็อกเกอร์ด้วย
3. ดูว่ามีบริการเสริมอื่นๆ อีกหรือไม่ เช่น สปา ห้องซาวน่า อ่างแช่ตัว รวมไปถึงร้านอาหารต่างๆ เพื่อให้คุ้มค่าและสะดวกสบายในทีเดียว
4. ควรสมัครสมาชิกเป็นรายเดือนหรือสามเดือนก่อนจะดีกว่า เพื่อดูว่าเราชอบจริงๆ หรือไม่ เพราะถ้าผลอสมัครเป็นรายปีก็แพงเพราะราคาถูกกว่า แต่เราไม่ได้เล่นก็เท่ากับเสียเงินเปล่าโดยไม่ได้อะไรเลย



### ออกกำลังกายในน้ำคลายร้อน

เมื่ออากาศร้อนมาเยือนลองมาบริหารร่างกายด้วยการออกกำลังกายในน้ำที่เหมาะสมสำหรับทุกเพศ ทุกวัย โดยเฉพาะกับผู้เจ็บป่วยด้วยโรคเกี่ยวกับกระดูก ข้อต่อเสื่อม รวมไปถึงผู้สูงอายุ ผู้ที่มีน้ำหนักตัวมาก และสตรีมีครรภ์ เพราะน้ำจะมีความหนืด ทำให้ตัวเราต้องเคลื่อนไหวช้าและนุ่มนวล จึงช่วยลดโอกาสการเกิดการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อได้ และสระว่ายน้ำที่เล่นกันนั้นจะต้องมีระดับที่ทุกคนสามารถยืนได้โดยไม่จมน้ำ ดังนั้น ผู้ที่ว่ายน้ำไม่เป็นก็สามารถปฏิบัติได้ โดยขั้นตอนจะเริ่มจากการวอร์มร่างกายก่อน จากนั้นก็จะเข้าสู่ท่าบริหารต่างๆ ซึ่งในระหว่างนั้นอาจมีอุปกรณ์เสริมเพื่อใช้ประกอบร่วมกับท่าบริหารด้วย



### ชะลอความเสื่อมสมองด้วยการเดิน

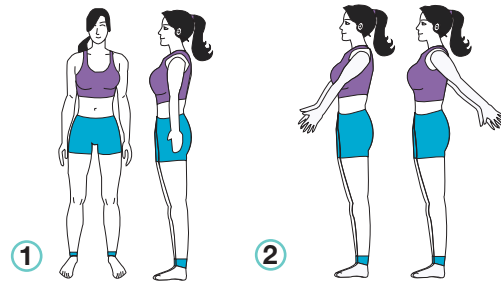
การเดินถือเป็นการออกกำลังกายที่ง่ายที่สุดและเหมาะสมสำหรับผู้สูงวัยโดยผลการศึกษาของ ดร. อาร์เธอร์-เอฟ เครเมอร์ ผู้นำการวิจัย จากมหาวิทยาลัยอิลลินอยส์ ที่ให้ผู้ใหญ่อายุ 60-80 ปี จำนวน 70 คน เดินออกกำลังกายเป็นเวลา 1 ปี โดยมีอาสาสมัครหนุ่มสาววัย 20-30 ปี ว่าเป็นกลุ่มควบคุม เพื่อใช้เปรียบเทียบในการประเมิน ผลปรากฏว่ากลุ่มที่ออกกำลังกายด้วยการเดินมีความฟิตทางร่างกายและมีความจำดีขึ้นเทียบเท่ากับวัยหนุ่มสาวเลยทีเดียว ทั้งนี้เพราะการเคลื่อนไหวช่วยให้ออกซิเจนไปเลี้ยงส่วนต่างๆของร่างกายได้ดีขึ้น แม้ผลลัพธ์อาจไม่เห็นในชั่วข้ามคืน แต่ย่อมส่งผลดีในระยะยาวและชะลอความแก่ได้อย่างวิเศษด้วย



# Easy Fit

## แกว่งแขนบำบัดโรค

การแกว่งแขนเป็นการบริหารทำได้ง่าย แต่สามารถช่วยบำบัดโรค และบำรุงร่างกายให้แข็งแรงได้ แต่เดิมมีชื่อว่า “ตะหมอกี่จีนจิน” แปลว่า คำกิริแก่ไขเลือดลมของอาจารย์โพธิธรรม ซึ่งเป็นหนังสือ ตำราโบราณของจีน โดยการแกว่งแขนจะช่วยเปลี่ยนแปลงเลือดลม ภายในร่างกายให้ทำงานได้ปกติ และทำให้โลหิตไหลเวียนไปเลี้ยง ส่วนต่างๆของร่างกายได้ดีขึ้นด้วย นอกจากนี้ยังได้บริหารมือ ไหล่ เท้าและหลัง รวมทั้งอวัยวะภายใน อย่างกระเพาะอาหารและลำไส้ ทำให้สิ่งที่กีดขวางทางเดินของเลือดลมหรือเลือดที่คั่งอยู่ถูกขจัด ออกไป จึงช่วยให้ชีพจรเต้นเป็นปกติอีกครั้ง



### หลักการของการบริหารนี้ คือ

1. ยืนตรง กางขาให้เท่ากับความกว้างของหัวไหล่และยืดตรง โดยให้ปลายนิ้วเท้าทั้งสองข้างออกแรงจิกอยู่กับพื้น บั้นท้ายจะงอนขึ้นเล็กน้อย
2. แกว่งแขนทั้งสองข้างไปข้างหน้าและข้างหลังในลักษณะตรง แต่งอข้อศอกได้เล็กน้อย โดยขณะที่แกว่งแขนไปข้างหลังให้ออกแรงมากหน่อย แต่ไม่ต้องออกแรงเวลาแกว่งไปข้างหน้า เพราะใช้แรงเหวี่ยงให้กลับมาเอง และไม่ควรเกร็งข้อมือ ส่วนมือให้มีลักษณะเหมือนโบพาย
3. สายตาควรมองไปข้างหน้า ไม่ก้มหรือเงยหน้า แล้วทำจิตใจให้เป็นสมาธิ โดยตั้งใจนับจำนวนครั้งเพียงอย่างเดียว เช่น หนึ่ง สอง สาม...เริ่มแรกควรทำตั้งแต่ 200-300 ครั้งก่อนแล้วค่อยๆ เพิ่มจำนวนขึ้นตามลำดับจนกระทั่งถึง 1,000 - 2,000 ครั้ง ซึ่ง 500 ครั้ง จะใช้เวลาประมาณ 10 นาที สิ่งสำคัญ คือ ต้องให้ส่วนบนเบา คือ ตั้งแต่ศีรษะลงมาถึงช่วงท้อง แต่ช่วงล่าง เช่น ส้นเท้า ควรให้แน่นเหมือนยืนถ่วงน้ำหนัก เพราะชีพจรนั้นขึ้นมาจากส้นเท้า และเมื่อได้รับการออกแรงทำให้เกิดอาการบีบรัด เลือดที่บริเวณเท้าจะส่งกระจายออกไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย

# 76%

ของผู้ที่นอนเต็มอิ่มหรือประมาณ  
วันละ 8 ชั่วโมงจะรู้สึกหัวบอยใน  
ระหว่างวันน้อยกว่าผู้ที่นอนไม่  
เพียงพอเลยมีอารมณ์ดีกว่าด้วย

# Health Alert

## จับสัญญาณ เตือนภัย ก่อน โรคร้ายจู่โจม

หลายคนมักเพลินกับการทำงาน ถึงแม้ว่าจะมี  
อาการของโรคภัยเข้ามาเยือนแล้วก็ตาม แต่ก็ยัง  
ชะล่าใจ คิดว่าเป็นแค่อาการเล็กๆ น้อยๆ ไม่ได้  
ใส่ใจเท่าที่ควร อาจแค่ชื้อยามากิน หรือแค่คิดว่า  
พักผ่อนสักหน่อยก็คงจะหาย หารู้ไม่ว่านั่นเป็น  
สัญญาณอันตรายที่ร่างกายส่งเสียงเตือน  
มารู้ตัวอีกทีก็สายกลายเป็นโรคร้ายเสียแล้ว



ทุกวันนี้หลายคนตั้งหน้าตั้งตาทุ่มเทให้กับหน้าที่การงาน จนแทบไม่มีเวลาดูแลสุขภาพ แต่ยังมีที่บางคน หาเวลาไปตรวจสุขภาพได้ปีละครั้ง ระหว่างคอยฟังผลก็ลุ้นแทบแย่ว่า ผลตรวจสุขภาพที่ออกมาจะเป็นหัวหรือก้อย อวัยวะต่างๆ ตั้งแต่สมอง หัวใจ ไปจนถึง ตับ ไต ไข่ กระเพาะ ฯลฯ ยังทำหน้าที่เป็นปกติดีอยู่หรือไม่ ถ้าทุกอย่างยังอยู่ในเกณฑ์ปกติ ก็โล่งอกดีใจกันไป แต่แล้วก็กลับเข้าสู่วงจรเดิม คือลุยงานหนักเหมือนเดิม พักผ่อนน้อยลง และยังคงคอยตามใจปาก เลือกรับประทานแต่ของอร่อยๆ โดยไม่พะวงเรื่องสุขภาพสักนิด ทั้งๆ ที่โรคบางอย่างนั้น ไม่ได้อยู่ที่เชื้อโรค แต่อยู่ที่พฤติกรรม การรับประทานเป็นหลัก ถ้าทำอยู่อย่างนี้ ผ่านไปแค่ไม่กี่ปี ก็คงมีสิทธิ์ป่วยได้นอนเตียงโรงพยาบาลแน่ๆ

เรื่องของการดูแลสุขภาพ ไม่ว่าจะป่วยเป็นแค่อาการเล็กๆ น้อยๆ ก็ตาม เป็นเรื่องที่เราต้องใส่ใจ เพราะนั่นเป็นสัญญาณบอกเหตุ คงต้องมีอะไรเกิดกับร่างกายเป็นแน่ ถึงได้แสดงความผิดปกติออกมา หลายคนประมาท หลงลืม หรือไม่ก็คิดว่าง่าย ๆ ว่าเป็นเองได้ เดียวก็หายเองได้ ดังนั้น จึงเพิกเฉยและไม่ใส่ใจ และบางคนก็หายได้เองจริงๆ ซึ่งบางทีอาจจะใช่ แต่ก็คงไม่ทุกกรณีไป การหันมาเอาใจใส่ ฟังเสียงของร่างกายบ้าง จะมีส่วนช่วยให้ห่างไกลจากโรคร้าย หรืออย่างน้อยก็ทำให้รับจัดการกับปัญหาได้ทันทั่วทั้งที่ ตั้งแต่เนิ่นๆ ก่อนที่อาการจะลุกลามไปจนถึงขั้นรุนแรง

ต่อไปนี้เป็นอาการเตือนของร่างกายที่เราควรสังเกตให้ดี เพื่อเป็นแนวทางประเมินอาการป่วยในเบื้องต้น เพื่อให้สามารถรับมืออย่างมีสติและมีประสิทธิภาพ อย่างไรก็ตามไม่ควรด่วนสรุปอาการของโรคหรือวินิจฉัยโรคด้วยตัวเองโดยไม่ปรึกษาแพทย์

### อาการของการเกิดมะเร็งในอวัยวะต่างๆ

**1.** มะเร็งในเม็ดเลือดหรือลูคีเมีย ผู้ป่วย มักจะมีอาการเหนื่อยง่าย ตัวซีด มักเกิดอาการฟกช้ำดำเขียว หรือมีเลือดออกทางผิวหนังได้ง่าย โดยไม่ทราบสาเหตุ ซึ่งมักจะเกิดร่วมกับอาการปวดตามข้อต่างๆ ทั่วร่างกาย และบางครั้งอาจรู้สึกท้องอืด และเมื่อคลำดูบริเวณท้องจะพบว่ามียก้อนบวมที่ด้านซ้ายของช่องท้อง ไม่ควรปล่อยทิ้ง

ไว้ หาเวลาไปพบแพทย์เพื่อตรวจให้แน่ใจจะดีกว่า

**2.** หากมีอาการไอบ่อยๆ และมีเลือดออกปนมากับเสมหะหรือน้ำลาย อีกทั้งน้ำหนักตัวลดลงอย่างรวดเร็ว รู้สึกเจ็บหน้าอก หายใจลำบาก หรือบางครั้งอาจหายใจหอบๆ อาการเหล่านี้มีภาวะเสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็งปอด

**3.** เมื่อเริ่มรู้สึกปวดในช่องท้องหรือท้องตั้งแต่ชายโครงลงมาบวมผิดปกติ ตาและผิวเป็นสีเหลืองจนเห็นได้ชัด และเบื่ออาหาร ให้รีบไปพบแพทย์เพราะอาจเป็นมะเร็งตับ

**4.** ปวดศีรษะนานๆ และมัก จะมีอาการอื่นร่วมด้วย เช่น อาเจียน อ่อนเพลีย ไม่มีแรง หรือเป็นลมโดยกะทันหัน อวัยวะบางส่วนของร่างกายหยุดทำงาน เช่น มีอาการชาและเป็นอัมพาตชั่วคราว ควรรีบไปพบแพทย์โดยด่วน เพราะอาการที่ว่าเป็นต้นเหตุของมะเร็งสมอง

**5.** หากใส่ฟันปลอม ควรต้องเฝ้าระวังหากเกิดแผลที่เหงือก เพราะเกิดจากการกดทับของฟันปลอมที่ใส่เป็นเวลานาน หรือรู้สึกว่ามีก้อนบวมอยู่ในปากหรือบริเวณลิ้น บางคนอาจเกิดอาการร้อนในในปากนานแล้วทิ้งไว้ไม่ได้รับการรักษา นั้นอาจเกิดความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งในช่องปาก และหากว่าวันหนึ่งเสียงแหบพร่าไปทันที มีก้อนบวมที่ลำคอและกลืนอาหารได้ลำบาก หรือมีการขยายตัวของต่อมในลำคอที่โตขึ้นจนสามารถจับและรู้สึก ทั้งหมดเป็นข้อบ่งชี้ว่าคุณอาจจะเป็นมะเร็งในลำคอ

**6.** ถ้าบังเอิญคลำ แล้วเจอก้อนใต้รักแร้หรือใต้ขาหนีบ ตลอดจนใฝ่หรือหูดที่โตขึ้นและมีการเปลี่ยนสี รูปร่าง และขนาด นอกจากนี้อาการอันตรายที่พบอีกอย่างหนึ่ง ที่เรียกกันว่าเมลาโนมา (Melanoma) คือ เนื้องอกที่ประกอบด้วยเซลล์ที่มีเมลานินสะสมอยู่ เช่น มีกระหรือไฝ โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าคุณมีไฝมากกว่า 50 เม็ดทั่วร่างกาย หรือมีคนในครอบครัวที่มีประวัติเคยเป็นมะเร็งต่อมน้ำเหลือง คุณเองก็มีภาวะเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งชนิดนั้นเช่นกัน

## เจ็บหน้าอก

อาการเจ็บหน้าอก เป็นอาการที่พบได้บ่อยในชีวิตประจำวันของคนทั่วไป ไปนั้นสามารถเกิดได้จากหลายสาเหตุ เช่น อาการเจ็บในหลอดอาหาร หรืออาการเจ็บแสบยอดอกอาจมาจากโรคกรดไหลย้อน คาดหมายกันว่ามักจะเกิดโรคนี้นับผู้ชายเสียส่วนใหญ่ อาการเจ็บหน้าอกนั้นมีโอกาสเกิดจากสาเหตุของโรคหัวใจ แต่ไม่ได้หมายความว่าผู้หญิงไม่มีโอกาสที่จะเป็นโรคนี้นี้ เพราะในปัจจุบันมีสถิติพบว่าผู้หญิงป่วยด้วยโรคหัวใจกันมากขึ้น รวมทั้งพบในวัยที่มีอายุน้อยลง แต่ก็นับว่าเป็นโชคดีของผู้หญิงที่ฮอร์โมนเอสโตรเจนในเพศหญิง เพราะมีส่วนช่วยยับยั้งที่ช่วยควบคุมไม่ให้เกิดปัญหาโรคหัวใจ อย่างไรก็ตาม เมื่อถึงวัยที่ร่างกายผลิตฮอร์โมนเอสโตรเจนลดลงตามธรรมชาติ คือในช่วงวัยที่เรียกว่า “วัยทอง” ก็จะส่งผลให้เพศหญิงมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจมากขึ้น สำหรับผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับโรคเบาหวานก็มีความเสี่ยงต่อโรคนี้น่าจะมากขึ้นเช่นกัน โดยผู้ชายที่เป็นเบาหวานมีความเสี่ยงเพิ่มขึ้น 2 เท่า ในขณะที่ผู้หญิงที่เป็นเบาหวานจะมีความเสี่ยงต่อโรคนี้น่าจะเพิ่มขึ้นเป็น 5 เท่าของผู้หญิงที่ไม่ได้เป็นเบาหวาน นอกจากนี้อาการเจ็บหน้าอกอาจมาจากปอดเยื่อหุ้มปอด หรือในกล้ามเนื้อ และพังผืดผนังหน้าอก ดังนั้นหากมีอาการเจ็บหน้าอก ผู้ป่วยไม่ควรวินิจฉัยด้วยตนเอง ควรมาพบแพทย์เพื่อวินิจฉัยว่าเกิดจากสาเหตุใด

## ปวดท้อง

อาการปวดท้อง ถ้าเกิดจากโรคแผลในกระเพาะ มักปวดได้ลิ้นปี เกี่ยวข้องกับอาหาร โดยจะท้องอืด เหมือนอาหารไม่ย่อยหรือปวดจุกเสียด อาการแบบนี้ส่วนใหญ่มักจะเป็นหลังจากรับประทานอาหาร คือ รับประทานอาหารแล้วรู้สึกแสบ แต่ถ้าเป็นแผลในลำไส้เล็กส่วนต้น อาจเป็นที่ได้ลิ้นปีหรือชายโครงด้านขวา มักปวดจุกเสียดก่อนรับประทานอาหาร ซึ่งถ้าได้รับประทานอาหารแล้วอาการจะดีขึ้น

ส่วนกรณีไส้ติ่งอักเสบ วิธีสังเกตอาการปวดของไส้ติ่ง แรกเริ่มอาจปวดแน่นตรงลิ้นปี่คล้ายโรคกระเพาะ หรืออาจเริ่มจากปวดทั่วๆ ไประบุดำแหน่งแน่นอน บางคนอาจปวดบิดเป็นระยะๆ รอบๆ สะดือ คล้ายอาการปวดแบบท้องเสีย หรืออาจเข้าส้วมบ่อย แต่ถ่ายไม่ออก ขณะที่บางคนอาจมีถ่ายเหลวร่วมด้วย ต่อมาจะมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน เบื่ออาหาร อาการปวดท้องมักจะไม่ทุเลา แม้ว่าจะกินยาแก้ปวดก็ตาม ต่อมาอีกประมาณ 3-4 ชั่วโมง อาการปวดจะย้ายมาที่ท้องน้อยข้างขวามีอาการปวดเสียดตลอดเวลา และจะเจ็บมากขึ้นเมื่อมีการขยับเขยื้อนตัวหรือเวลาเดินหรือไอจาม จึงทำให้ต้องนอนนิ่งๆ หากเป็นมากมักจะนอนงอขา ตะแคงไปข้างหนึ่งหรือเดินตัวงอเพื่อให้รู้สึกสบายขึ้น

**ข้อน่าสังเกต** คือ ถ้าปวดท้องแต่ไม่เบื่ออาหาร ทานอาหารได้ดี ก็ไม่น่าจะเป็นกรณีไส้ติ่ง ซึ่งส่วนใหญ่มักเบื่ออาหารทานข้าวไม่ลง และส่วนใหญ่แล้วมักปวดแบบตลอดเวลา ผู้ป่วยจะมีอาการปวดท้องที่มีลักษณะต่อเนื่องและปวดแรงขึ้นนานเกิน 6 ชั่วโมงขึ้นไป ถ้าไม่ได้รับการรักษาก็มักจะปวดอยู่นานหลายวัน จนทนปวดไม่ไหวต้องพาส่งโรงพยาบาลโดยด่วน สำหรับวิธีตรวจเบื้องต้นของอาการอักเสบไส้ติ่ง คือ ให้ผู้ป่วยนอนหงายแล้วใช้มือกดลงลึกๆ ตรงบริเวณไส้ติ่ง คือ ท้องน้อยข้างขวา ถ้าผู้ป่วยรู้สึกเจ็บมาก หรือที่เรียกว่า อาการกดเจ็บ ก็อาจสันนิษฐานได้ว่าสาเหตุเกิดจากไส้ติ่งอักเสบ ทั้งนี้บางคนอาจมีไข้ต่ำๆ ร่วมด้วย อย่างไรก็ตาม พบว่าประมาณครึ่งหนึ่งของผู้ป่วยไส้ติ่งอักเสบ อาจมีอาการปวดและกดเจ็บตรงท้องน้อยขวา โดยไม่มีอาการนำใดๆ เลยก็ได้

สำหรับอาการปวดท้องเนื่องจากปัญหาถุงน้ำดี มักเป็นที่ชายโครงด้านขวา อาจมีร้าวไป บริเวณมุมล่างของสะบักขวาหรือบริเวณระหว่างสะบัก ที่สำคัญคือ จะมีอาการแน่นหรือท้องอืดหลังรับประทานอาหารมันๆ หรือมีปวดท้องหลังรับประทานอาหารเย็นเป็นพักๆ ที่ชายโครงด้านขวา

อาการปวดจากนิ่วในท่อไต อาจรู้สึกปวดเป็นพักๆ ส่วนใหญ่มักปวดมากบริเวณเอวด้านหลัง จนถึงอาจร้าวมาแถวขาหนีบหรือบริเวณอวัยวะ อาจมีปัสสาวะเป็นเลือด หรือเป็นสีน้ำตาลเข้ม สำหรับผู้หญิงหากปวดท้องเนื่องจากปัญหาบริเวณปีกมดลูกหรือรังไข่ ส่วนใหญ่จะปวดแถวบริเวณท้องน้อย โดยไม่เกี่ยวข้องกับการรับประทานอาหาร และมักมีเลือดหรือเกิดอาการไม่ปกติอื่นๆ เช่น ตกขาวผิดปกติร่วมด้วย

นอกจากนี้สำหรับผู้หญิงที่มีอาการปวดท้อง ท้องอืด อาหารไม่ย่อย กินอะไรก็อึดง่าย จุกเสียด ปัสสาวะบ่อยๆ ก็อย่าได้วางใจ อาการเหล่านี้มีโอกาสเสี่ยงที่จะเป็นโรคมะเร็งรังไข่ได้ ทั้งนี้อาจมีอาการร่วม คือ คลื่นไส้ อาเจียน ท้องผูก เบื่ออาหารหรือบางรายอาจมีเลือดออกในช่องคลอด มะเร็งรังไข่เป็นโรคที่มักวินิจฉัยได้ช้าเนื่องจากอยู่ภายในช่องท้อง และมักไม่แสดงอาการในระยะแรก แต่ถ้าตรวจพบตั้งแต่แรกเริ่ม จะมีโอกาสในการรักษาที่หายขาดได้มากขึ้น โดยเฉพาะในผู้ที่ครอบครัวมีประวัติเป็นโรคมะเร็งรังไข่มาก่อน ควรตรวจคัดกรองโรคมะเร็งรังไข่

## ปัสสาวะบ่อย

สำหรับผู้หญิงถ้าปัสสาวะบ่อย หรือปัสสาวะกะปริดกะปรอย มักบ่งบอกอาการกระเพาะปัสสาวะอักเสบ ซึ่งมักเกิดจากอั้นปัสสาวะเป็นประจำ คนที่ไม่ชอบเข้าห้องน้ำสาธารณะ แต่ทนอั้นกลับมาถึงบ้าน ถ้าทำบ่อยๆ ก็อาจมีโอกาสเกิดปัญหาตามมาได้ สำหรับผู้ชาย อาการปัสสาวะบ่อยเป็นสัญญาณอย่างหนึ่งของปัญหาต่อมลูกหมากอักเสบ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง หากปัสสาวะ

บ่อยร่วมกับอื่นไม่ค่อยอยู่ ตอนกลางคืนก็ยังลุกขึ้นเข้าห้องน้ำอีกบ่อยๆ หรือไม่ต่ำกว่า 3 ครั้ง ถ้ามีอาการอย่างนี้ ให้รีบไปปรึกษาแพทย์โดยเร็ว

ส่วนอาการหิวน้ำบ่อยและลุกมาเข้าห้องน้ำบ่อยๆ ตอนกลางคืนก็ไม่ควรมองข้าม เพราะนั่นอาจหมายถึง โอกาสเสี่ยงที่จะเกิดโรคเบาหวานก็เป็นได้ เบาหวานเป็นโรคเรื้อรังที่เกิดได้ทั้งหญิงและชาย เนื่องจากมีภาวะน้ำตาลสูงเป็นเวลานานๆ ทำให้ความเสื่อมกับอวัยวะต่างๆ เช่น เส้นประสาท เส้นเลือด ตา หัวใจ ไต เป็นต้น นอกจากนี้ยังมักพบร่วมกับโรคความดันโลหิตสูง และภาวะไขมันในเลือดสูงด้วย

### ท้องผูกเป็นประจำ

ใครที่มีปัญหาขับถ่ายยากบ่อยๆ หรือท้องผูกเป็นประจำ ให้ระวังปัญหาริดสีดวงทวาร ทางที่ดีควรดื่มน้ำมากๆ และกินอาหารจำพวก ผักและผลไม้ให้มากขึ้น รวมทั้งสร้างนิสัยขับถ่ายให้เป็นเวลา และสำหรับผู้ที่เข้าสู่วัย 50 ปีมาแล้ว และมักมีอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ท้องผูกสลับท้องเสีย จำนวนครั้งในการถ่ายอุจจาระแปรปรวน ลักษณะของอุจจาระเปลี่ยนแปลงไป เช่น มีมูกหรือเลือดปน สีคล้ำ มีอาการปวดเกร็งช่วงท้องน้อย อ่อนเพลีย น้ำหนักลด และโลหิตจาง อาการเหล่านี้ถ้าเป็นเรื้อรังนั้นหมายถึง ถ้าได้กำลังมีปัญหา มีโอกาสถึงขั้นเป็นมะเร็งก็อาจเป็นไปได้ วิธีสังเกตของผู้ที่มีอาการเกี่ยวกับริดสีดวงทวาร คือ ถ้าใช้กระดาษทิชชูซับแล้วเลือดมีสีแดงสด นั่นคือ อาการของริดสีดวงทวาร แต่ถ้าเลือดมีสีดำคล้ำ นั่นคือ อาการของโรคมะเร็งในลำไส้

### รอบเดือนผิดปกติ

สำหรับผู้หญิง ความผิดปกติที่เกิดกับรอบเดือนก็เป็นสิ่งที่สามารถบ่งชี้ภาวะผิดปกติที่เกิดกับอวัยวะในร่างกาย ดังนั้น จึงควรหมั่นสังเกตอยู่เสมอ ถ้ารอบเดือนมาไม่สม่ำเสมอ ลองสังเกตดูว่า มีอาการปวดหัวเรื้อรัง ตามี دمม่วงเรื่อยๆ มีหนวด และขนขึ้นผิดปกติหรือไม่ บางรายมีน้ำนมออกผิดปกติ ถ้ามีอาการเหล่านี้รีบปรึกษาแพทย์ เพราะอาจเป็นสัญญาณของเนื้องอกรังไข่ หรืออาจต้องตรวจหาความผิดปกติของต่อมหมวกไต หรือต่อมใต้สมอง ในรายที่รอบเดือนมาน้อย มีสีเข้มจัด รู้สึกอ่อนเพลีย เหนื่อยง่ายถ้าต้องเคลื่อนไหวร่างกายเร็วๆ เวียนหัวเป็นประจำ อาจหมายถึงปัญหาจากโลหิตจางก็เป็นได้ ส่วนผู้ที่รอบเดือนมามากเกิน จนมีอาการซีด มีกลิ่นผิดปกติ และยังมีอาการปวดบริเวณท้องน้อย ให้ระวังปัญหาปีกมดลูกอักเสบ ในรายที่รอบเดือนมามาก ปวดท้องน้อยเป็นประจำ และคลำพบก้อนที่ท้องน้อย ควรไปตรวจหาเนื้องอกในมดลูก นอกจากนี้ในรายที่รอบเดือนมามากและมีอาการปวดท้องมาก โดยเฉพาะใน

วันทำงานๆ ของรอบเดือนก็จะยิ่งปวดมากขึ้น ให้สงสัยว่าอาจเป็นอาการของเยื่อบุมดลูกเจริญหรือผิดที่ หรือที่เรียกว่า ซ็อกโกแลตซีสต์นั่นเอง ทางที่ดีควรรีบไปตรวจเช็คโดยด่วน

### ต่อมลูกหมากโต

มักเป็นปัญหาของผู้ชายวัยทอง ผู้ชายตั้งแต่อายุสี่สิบกว่าลูกหมากจะโตไปเรื่อย แต่พออายุ 50 ขึ้นไปจะมีการชัดเจน ลูกหมากนั้นจะล้อมท่อปัสสาวะ หากลูกหมากโตขึ้นจะบีบจนท่อปัสสาวะเล็กลง ทำให้ปัสสาวะไม่สุด ทำให้ต้องปัสสาวะบ่อย มีอาการระคายเคือง จนถึงปัสสาวะเล็ด นอกจากปัญหาต่อมลูกหมากโตแล้ว ยังควรต้องคอยตรวจเช็คมะเร็งต่อมลูกหมากเป็นประจำอีกด้วย

ปัญหาอีกอย่างที่ชายวัยนี้ต้องระวัง คือ อาการเสื่อมสมรรถภาพในเพศชายที่เรียกว่า อีดี (ED หรือ Erectile Dysfunction) ซึ่งปัญหานี้ก็ต้องเช็คดูว่า เป็นปัญหาทางกายหรือปัญหาทางใจ หากพบว่าเป็นปัญหาทางกาย มักเกิดเนื่องจากเส้นเลือดที่ไปหล่อเลี้ยงอวัยวะส่วนนั้นมีอาการตีบแคบ ทำให้เลือดไม่สามารถวิ่งไปหล่อเลี้ยงบริเวณนั้นได้สะดวก จึงเกิดปัญหาขึ้น ในรายที่ภาวะอีดีมีสาเหตุจากผนังเส้นเลือดไม่ยืดหยุ่นนี้ ยังเป็นอาการที่เสมือนอาการเตือนของโรคอื่นๆ ที่อาจแฝงอยู่ด้วย เช่น เบาหวาน ไขมันในเลือดสูง หรือความดันโลหิตสูง เป็นต้น





# Blue Marine เรื่งร่าท้าลมร้อน

เต็มสีสันรับซัมเมอร์นี้ด้วยเสื้อฟ้าและเอ็กเซลซอร์สีลายทางสีส้ม สดใส ทั้ง สีแดง ขาว น้ำเงิน ที่ยังคงความเป็นคลาสสิกลูก อีกทั้งยังมีความเป็นธรรมชาติอยู่ในตัวอย่างน่าหลงใหล



สร้อยคอห้อยจี จาก Swarovski



หมวกปีกกว้าง จาก Louis Vuitton



กางเกงเอวสูง จาก Miss Selfridge

เสื้อลายทางแขนทัดตกแต่งโบว์ จาก Kate Spade



เสื้อแขนยาวลายทาง จาก Kate Spade

แว่นกันแดด จาก Emilio Pucci



ชุดว่ายน้ำทักูพีช จาก Louis Vuitton



สร้อยข้อมือ จาก Louis Vuitton



รองเท้าเฝ้าลมพอรุ่น จาก Jimmy Choo



Woman : Emilio Pucci เกษรพลาซ่า โทร. 0-2656-1026, Jimmy Choo ชั้น M สยามพารากอน โทร.0-2610-9944, Kate Spade เซ็นทรัลเวิลด์ โทร. 0-2646-1260, Louis Vuitton ชั้น G ดิเอ็มโพเรียมช้อปปิ้งคอมเพล็กซ์ โทร.0-2664-7272, Swarovski ห้างสรรพสินค้าเซ็นทรัล, สยามพารากอน Miss Selfridge ชั้น 1 เซ็นทรัลเวิลด์





เข็มขัดสาน จาก Salvatore Ferragamo



บาฟิตา จาก Salvatore Ferragamo



คาร์ดิแกน จาก Topman



ทีเชิ้ตลายทางสีเทา จาก DKNY

แว่นกันแดด จาก Kenzo



รองเท้ายัดส้น จาก Salvatore Ferragamo



กระเป๋าพาสัน้ำตาล จาก Tod's



กระเป๋าใส่กุญแจ จาก Salvatore Ferragamo



Men : DKNY ชั้น 2 สยาม-ดิสคัฟเวอร์รีเซ็นเตอร์ โทร. 0-2658-0220, KENZO ดิเอ็มโพเรียมช้อปปิ้งคอมเพล็กซ์โทร. 0-2664-8407, Salvatore Ferragamo ชั้น M สยามพารากอน โทร. 0-2610-9463-4, Tod's สยามพารากอน โทร.0-2129-4889, Topman ชั้น 1 โซน B เซ็นทรัลเวิลด์ โทร.0-2613-1796

**Vertu Constellation Quest**  
(ราคา 296,000-1,008,000 บาท)  
[www.vertu.com](http://www.vertu.com)

เป็นครั้งแรกของโทรศัพท์มือถือแบรนด์หรูที่เป้าหมายชัดเจนว่าขายเฉพาะลูกค้าระดับบนเท่านั้น ได้เปิดตัวสมาร์ทโฟนรุ่นแรกคือ Constellation Quest เต้นด้วยหน้าจอที่คิดเฉพาะไอคอนจำเป็นเท่านั้น บริการ Vertu Concierge ที่มีเจ้าหน้าที่คอยให้ความช่วยเหลือตลอด 24 ชั่วโมงทั่วโลกใน 9 ภาษา Vertu แต่ละเครื่องผลิตด้วยช่างผู้เชี่ยวชาญเพียงคนเดียว ซึ่งจะทำการเซ็นชื่อของเขาไว้บนเครื่อง โทรศัพท์ รองรับเครือข่าย Multi-Band GSM, 3G และ HSPA มีเทคโนโลยีตัดเสียงรบกวน



**HTC Mozart (ราคา 17,900 บาท)**  
[www.htcthailand.com](http://www.htcthailand.com)

มาพร้อมระบบเสียงเซอร์ราวด์และดอลบีโมบายล์ฉลาดล้ำด้วยการคว่ำหน้าจอเมื่อมีสายเข้าและต้องการปิดเสียงให้เงียบในทันที หรือเสียงเรียกเข้าจะปรับลดลงโดยอัตโนมัติเมื่อหยิบโทรศัพท์ขึ้นมาเช็คสายเข้า เพลิดเพลินกับเพลงโปรดหรือวิดีโอด้วยมิวสิกและวิดีโอฮับที่ให้บริการผ่าน Zune ตัวเครื่องผลิตจากอลูมิเนียมขัดเงามันวาวเพียงชิ้นเดียวทำให้เชื่อมั่นได้ในเรื่องความคงทน แอปพลิเคชัน Love กับคำถาม “รัก? ไม่รัก?” เพียงแค่เลือกดอกไม้โปรดแล้วเดดกลีบเสียงไซค หรือจะเขย่าโทรศัพท์มือถือเพื่อให้กลีบร่วงมาจากนั้นรอฟังคำตอบได้เลย



**Nokia E7 (ราคา 20,800 บาท)**

โทรศัพท์มือถือที่จัดได้ว่าเป็นมิตรกับผู้ใช้มากที่สุด รุ่นนี้จัดว่าโดนใจสาวกตรงที่มีโปรแกรม Microsoft Exchange ActiveSync รองรับการเข้าถึงอีเมลบริษัทและแอปพลิเคชันส่วนตัวแบบ real-time หน้าจอสัมผัสขนาด 4 นิ้ว ที่ใช้เทคโนโลยี Nokia ClearBlack ที่ช่วยลดแสงสะท้อน ทำให้ภาพชัดขึ้นเมื่ออยู่กลางแจ้ง รองรับใช้งานผ่านระบบ 3G บริการ Ovi ([www.ovi.com](http://www.ovi.com)) ที่ผู้ใช้สามารถไปดาวน์โหลดเพลง แผนที่ แอปพลิเคชัน อีเมล และอื่นๆ อีกมากมาย อีกทั้ง NAVTEQ ของโนเกียยังเป็นผู้นำด้านบริการระบบนำทางและแผนที่ดิจิทัลอันสมบูรณ์แบบอีกด้วย

# Incredible 4

## แตกต่างแต่ไม่แตกแยก

แม้ปัญหาเรื่องเครือข่ายระบบ 3G ยังคงไม่จบสิ้น แต่ท้ายมือถือทั้งหลายก็ยังคงเดินหน้าส่งสินค้าที่ประกาศว่ารองรับระบบดังกล่าวได้ สำหรับ happiness เล่มนี้ขอคัดเลือก 4 แบนด์เด่นที่มีความน่าสนใจและต่างก็รองรับระบบ 3G เหมือนกัน

**Samsung Wave II**  
(ราคา 11,900 บาท)  
[www.samsung.com/th/waveII](http://www.samsung.com/th/waveII)

เป็นรุ่นที่เหมาะสมสำหรับคนที่ชอบเล่นเกมส์ ดูหนัง ฟังเพลง เพราะมีจุดเด่นในเรื่องของมัลติมีเดียโฟนที่มีหน่วยประมวลผลความเร็วสูงถึง 1 Ghz ไม่มีสะดุด รวมไปถึงการเล่นเกมส์แบบสามมิติ ที่มาพร้อมระบบ Vibration Control และ Motion Sensor ทำให้การเล่นเกมส์มีความสมจริงมากขึ้น ออนไลน์บนเครือข่าย 3G ความเร็วสูง พร้อมกล้องดิจิตอลตัวที่ 2 ที่อยู่ด้านหน้าสำหรับใช้งานวิดีโอคอล หน้าจอสัมผัสขนาด 3.7 นิ้ว และจอภาพแบบ Super Clear LCD ที่แสดงผลได้ละเอียดและคมชัดกว่าเดิม



**Paper Clip Holder** ที่ใส่คลิปหนีบกระดาษ  
ชิ้นนี้มาพร้อมไอเดียบรรเจิดๆ เพียงแค่ดึงก้านสีน้ำเงิน  
ออกจากตัวสีส้มเท่านั้น คลิปหนีบกระดาษที่อยู่  
ข้างในก็จะพุ่งพรูตามออกมาเป็นแถวยาวเหยียด



### iPad Keyboard Case

ไอแพดเคสที่มาพร้อมคีย์บอร์ด  
เป็นผู้ช่วยคนสำคัญที่ทำให้การ  
พิมพ์ข้อความง่ายขึ้นและสะดวก  
รวดเร็วยิ่งขึ้น เหมาะกับคนมีไอแพด  
ที่บางครั้งต้องตอบเมลด่วนหรือ  
ต้องการโต้ตอบบนทวิตนา อย่าง  
ออกกรส (หาซื้อได้ที่ร้าน istudio  
ทุกสาขา)



**Humming Roll Up** ขจัดปัญหาสายสมอลทอส์คพันกันยุ่งเหยิงด้วยตัวช่วย  
อย่างที่พันสายหนังหลากสี ซึ่งเป็นของใช้ไอเดียดี้อีกชิ้นหนึ่ง โดยใน 1 เซตมีสองสี  
จะนำไปใช้เก็บสายอุปกรณ์สื่อสารทั้งสองก็ได้ หรือจะแบ่งมาใช้เป็นสายรัดข้อมือ  
ก็เทไม่แพ้กัน [www.liveoutloudthailand.com](http://www.liveoutloudthailand.com)



### Kitty Coin Bank

กระปุกแมวน้อยจอมมัธยัสถ์  
จะโผล่หน้าและเอื้อมมือ  
เล็กๆ ออกมากวาดเหรียญที่  
วางไว้บนถาดปลาทุกครั้ง  
พร้อมเสียงเหมียวๆ แทนคำ  
ขอบคุณที่ช่วยกันประหยัด  
และอดออม



### Good Mood Tissue Box

กล่องใส่ทิชชูทำ  
จากกระดาษรีไซเคิล สามารถทำให้ทุกคนอารมณ์ดี  
และยิ้มได้ทุกครั้ง ด้วยการออกแบบให้เป็นกล่อง  
ทิชชูยิ้มได้ ที่มีลูกเล่นเวลาดึงกระดาษออกมา กล่อง  
อารมณ์ดีก็แลบลิ้นหยอกล้อทุกครั้งไป

# Good Idea

## ของใช้ไอเดียบรรเจิด

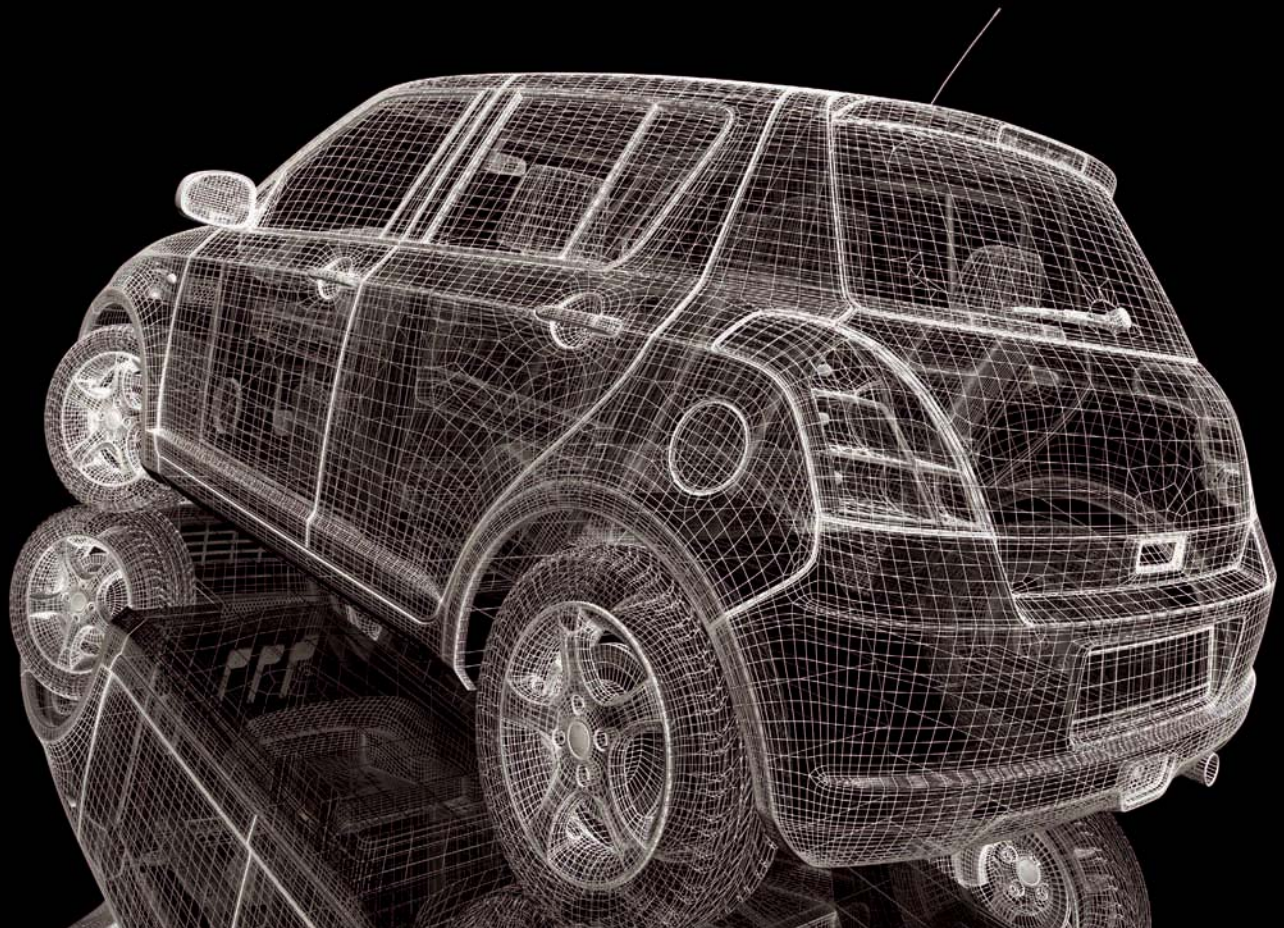
ฉบับแรกนี้ประดับด้วยบรรดาอุปกรณ์ต่างๆ ที่ออกแบบมาให้  
ใช้งานได้จริงและมีดีไซน์ ซึ่งบางชิ้นมาจากต่างประเทศ บางชิ้น  
หาได้จากงานแฟร์ และบางชิ้นสั่งตรงจากเว็บไซต์ได้เลย



ปัจจุบันรถยนต์ไม่เพียงเป็นพาหนะที่ขับเคลื่อนพาเราไปยังจุดหมายปลายทาง หากบางครั้งยังเปรียบเสมือนเครื่องบ่งบอกสถานภาพ และความภาคภูมิใจของเจ้าของรถด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในหมู่คนรักรถ ซึ่งเหนือสิ่งอื่นใดเรามักจะทุ่มเทเวลา (และสตางค์) เพื่อเสริม เติม แต่งทั้งสมรรถนะและความงามของรถคันโปรดให้เป็นเลิศกว่าใคร

# Custom Made

## การแต่งรถของคนรักรถ



ด้วยแนวคิดดังกล่าว จึงเป็นที่มาของเทรนด์การแต่งรถ ที่ได้รับความนิยมไปทั่วทุกแห่งหนบนโลกใบนี้ แต่ก่อนที่จะลงลึกในรายละเอียด เรามาทำความเข้าใจเกี่ยวกับรถแต่งกันสักนิดกันดีกว่า คำว่า “รถแต่ง” นั้นเป็นนิยามของรถยนต์ที่ถูกนำมาดัดแปลงหรือโมดิฟายใหม่ให้แตกต่างจากสภาพดั้งเดิมทั้งรูปร่างภายนอก ภายนอก ตลอดจนสมรรถนะของเครื่องยนต์ โดยเริ่มตั้งแต่การปรับเปลี่ยนเล็กๆ น้อยๆ ไปจนถึงการดัดแปลงจนแทบไม่เหลือเค้าโครงเดิม ภายใต้จุดมุ่งหมายหรือความต้องการที่แตกต่างกันไป เช่น การแต่งรถสปอร์ต มักเป็นไปเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการใช้งานและความสวยงาม การแต่งรถยนต์ V.I.P ราคาแพง มักแต่งเพื่อเน้นย้ำ เพิ่มความหรูหรา และความสะดวสบายเป็นหลัก เช่น การบุผนัง หุ้มเบาะด้วยหนังแท้เนื้อนุ่มเกรดเอ หรือการตกแต่งด้วยลายไม้ภายในห้องโดยสาร ส่วนรถประเภทแรลลี่ (Rally) มักแต่งเพื่อรองรับการใช้งานที่สมบุกสมบันเหมาะที่จะใช้ลุยป่า ลุยเขา เป็นต้น

อุปกรณ์ที่บรรดาคณกรรณนิยมนำมาประดับ เสริมเติมแต่งกันก็มีอยู่สารพัดอย่าง เช่น ล้อแม็ก, สปอยเลอร์ และ สเกิร์ต ซึ่งทั้งหมดที่กล่าวมานี้ล้วนให้ทั้งความสวยงาม และเพิ่มสมรรถนะในการขับขี่และการทรงตัว การดัดแปลง “ท่อไอเสีย” ซึ่งมักกระทำเพื่อเพิ่มพลังความแรงให้แก่รถยนต์ แต่ปัจจุบันมีเทรนด์แอ็คเซสเซอร์ และเทคนิคสำหรับแต่งรถใหม่ที่กำลังฮอตฮิตที่สุด อันได้แก่ ไฟซีนอน การ Wrap รถ การติดฟิล์มกรองแสง และเครื่องเสียง

ขอเริ่มต้นที่ไฟซีนอน (Xenon) ที่ถูกคิดค้นขึ้นเพื่อให้แสงที่ส่องสว่าง มีประสิทธิภาพมากขึ้น ลักษณะโดดเด่นของไฟซีนอนก็คือ การกระจายแสงสีขาวส่องสว่างไปในทุกทิศทาง ดังนั้นหลอดไฟซีนอนจึงต้องใช้ควบคู่กับโคมไฟแบบโปรเจ็คเตอร์ ซึ่งจะมีชุดเลนส์ชนิดพิเศษมาช่วยควบคุมแสงก่อนปล่อยออกไปข้างหน้า และช่วยเพิ่มความเข้มของแสงในการส่องสว่างด้วย ดังนั้นไฟซีนอนจึงไม่ใช่ไฟสูง หรือไฟที่มีแสงสว่างจ้าและส่องเข้าตาผู้อื่นตามที่หลายคนเข้าใจกัน ปัจจุบันมีการใช้ไฟซีนอนหลากหลายสีบนท้องถนน อาทิ สีม่วง สีฟ้า สีชมพู สีเขียว ซึ่งนอกจากจะไม่ช่วยให้แสงไฟสว่างขึ้นแล้ว ยังผิดกฎหมายพระราชบัญญัติรถยนต์อีกด้วย เพราะสีที่ทางการอนุญาตให้ใช้มีเพียงสีเหลืองอ่อนและสีขาวเท่านั้น อีกทั้งยังควบคุมระดับความเข้มของแสงว่าต้องไม่เกิน 55 วัตต์

เทคนิคการ Wrap หรือ ปิดทับรถยนต์ ซึ่งเป็นการเปลี่ยนสีรถยนต์ให้สวยฉับไวสมดั่งใจโดยที่สีเดิมของตัวรถยังคงอยู่ด้วย Sticker film ซึ่งก็มีสีส้นและลวดลาย ให้เลือกมากมาย นอกจากนี้ยังมีทั้งชนิดพื้นผิวมันและด้าน จึงเหมาะสำหรับคนรักรถที่ไม่ชอบความซ้ำซากจำเจ เพราะเมื่อเมื่อไรก็สามารถเปลี่ยนสีเปลี่ยนลายได้ทันที

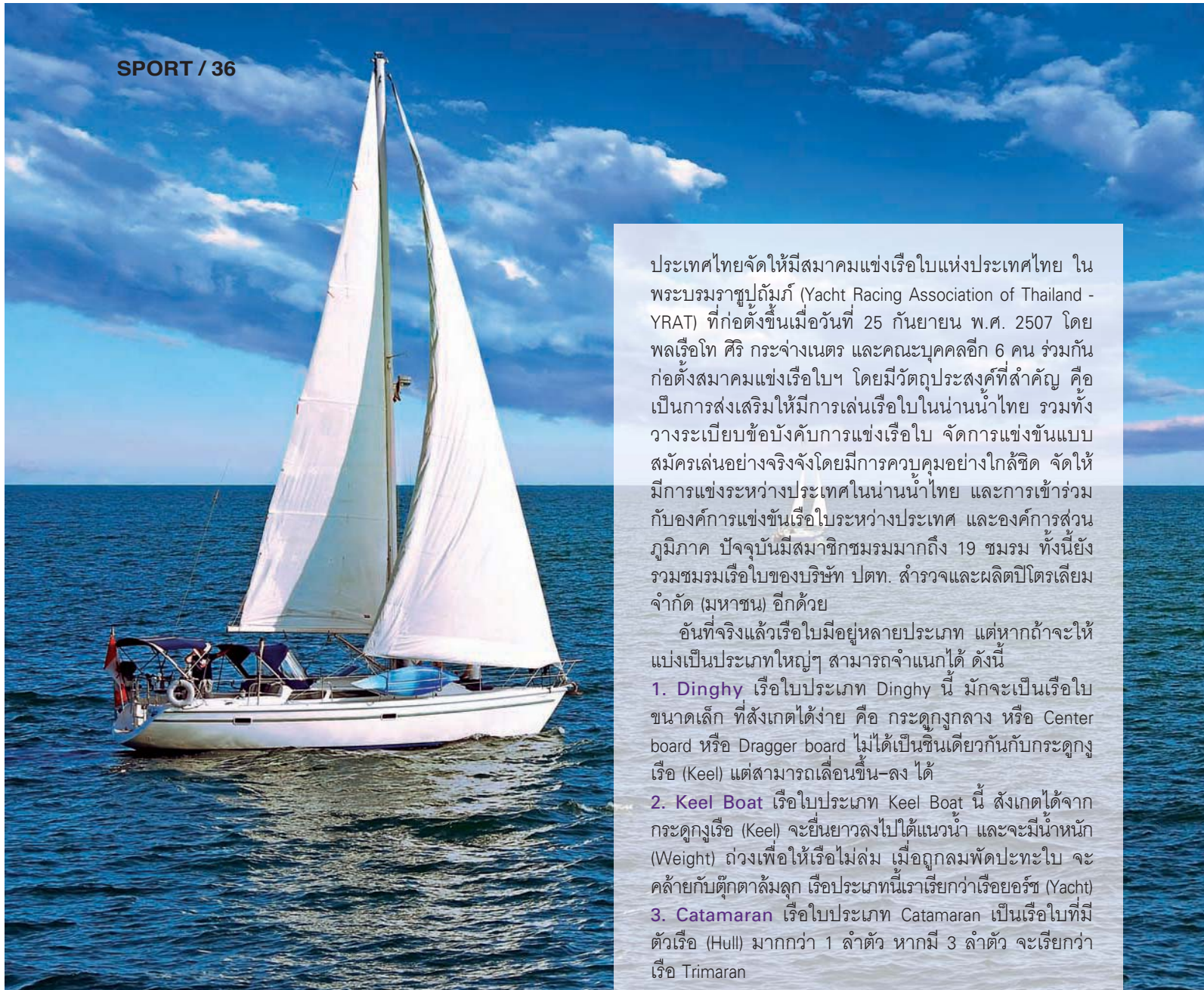
ฟิล์มกรองแสงรถยนต์ก็เป็นอีกหนึ่งประกอบที่ได้รับความนิยมมากสำหรับประเทศที่มีอากาศร้อนอย่างบ้านเรา เพราะการติดตั้งฟิล์มกันแดดนั้นจะช่วยป้องกันความร้อนและลดการสะท้อนจากแสงแดดที่จ้า อีกทั้งยังช่วยให้เครื่องปรับอากาศในรถยนต์ทำงานหนักน้อยลง ในปัจจุบันมีฟิล์มกรองแสงให้เลือกใช้หลายสี หลายชนิด ซึ่งเจ้าของรถสามารถเลือกแต่งให้สวยงามเข้ากับรถได้ตามชอบใจ ไม่ว่าจะเปลี่ยนสีเข้มทึบหรือสีอ่อน นอกจากนี้ยังมีฟิล์มกรองแสงชนิดฉาบปรอท หรือมีความมันเงา ซึ่งฮิตกันมากในหมู่วัยรุ่น แต่ทางที่ดีก็ไม่ควรติดชนิดเงามากๆ จะไปรบกวนวิสัยทัศน์ในการขับขี่ของผู้อื่น

เครื่องเสียงรถยนต์นั้น โดยมากจะติดเพื่อฟังเพลงหรือเพิ่มความสุนทรีย์ขณะขับรถ ส่วนใหญ่คนรักรถมักนิยมเล่นเครื่องเสียงคุณภาพยอดเยี่ยมแบบที่เป็นชุดแยกชิ้น (Component) และทุกครั้งที่ตั้งเครื่องเสียงรถยนต์เสร็จ ควรลองทดสอบชุดเครื่องเสียงใหม่ด้วยแผ่นทดสอบที่ได้มาตรฐาน อย่างน้อย 1 ชั่วโมง เพื่อฟังและพิจารณาถึงคุณภาพเสียง

นอกจากสิ่งที่กล่าวไปในข้างต้นแล้วก็ยังมีเทคนิคการดัดแปลงรถยนต์ และอุปกรณ์แต่งรถยนต์ยอดนิยมอีกหลายชนิดที่ไม่ได้กล่าวถึง เช่น การดัดแปลงเครื่องยนต์ กันชน การไหลลดรูปให้เตี้ย การดัดแปลงฝากระโปรงรถ และไฟตัดหมอก เป็นต้น ทั้งนี้ทุกองค์ประกอบที่ใช้ในการตกแต่งรถยนต์ย่อมขึ้นอยู่กับความชอบส่วนตัว และเงินสนับสนุน บางคนอาจเลือกติดตั้ง ดัดแปลงเฉพาะบางอย่าง หรือบางคนอาจชอบติดแบบครบเซตหลายๆ อย่างพร้อมกันก็ย่อมได้

### กฎหมายน่ารู้เกี่ยวกับการแต่งรถยนต์ ตาม พ.ร.บ.รถยนต์ฉบับปัจจุบัน

- การดัดแปลงท่อไอเสีย สามารถทำแบบใดก็ได้ แต่หม้อพักต้องปล่อยออกทางท้ายรถเท่านั้น และมีเสียงดังได้ไม่เกิน 100 เดซิเบล
- ฟิล์มกรองแสง ปัจจุบันสามารถตัดให้ขยับเท่าใดก็ได้ เพราะกฎหมายได้ยกเลิกข้อบังคับไปเรียบร้อยแล้ว แต่เราก็ควรเลือกตัดให้เหมาะสมและปลอดภัยกับตนเองด้วย ไม่ควรติดบดทับกันไป เพราะอาจเสี่ยงต่อการเกิดอาชญากรรมได้
- การดัดแปลงเครื่องยนต์ ขยายซีซี เปลี่ยนเกียร์โอบ ดัดแปลงกล่อง สามารถดัดแปลงได้ทั้ง 1,000 แรงม้า เพียงแต่อุปกรณ์ภายในห้องเครื่องต้องดูแล้วเป็นนาฬิกาและมีความปลอดภัย
- การใส่ชุดแต่งหรือชุดกันชนรอบคันต้องไม่ก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย หรือ จิตใจของผู้อื่น



ประเทศไทยจัดให้มีสมาคมแข่งเรือใบแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ (Yacht Racing Association of Thailand - YRAT) ที่ก่อตั้งขึ้นเมื่อวันที่ 25 กันยายน พ.ศ. 2507 โดย พลเรือโท ศิริ กระจ่างเนตร และคณะบุคคลอีก 6 คน ร่วมกัน ก่อตั้งสมาคมแข่งเรือใบฯ โดยมีวัตถุประสงค์ที่สำคัญ คือ เป็นการส่งเสริมให้มีการเล่นเรือใบในน่านน้ำไทย รวมทั้งวางระเบียบข้อบังคับการแข่งขันเรือใบ จัดการแข่งขันแบบสมัครเล่นอย่างจริงจังโดยมีการควบคุมอย่างใกล้ชิด จัดให้มีการแข่งระหว่างประเทศในน่านน้ำไทย และการเข้าร่วมกับองค์การแข่งเรือใบระหว่างประเทศ และองค์การส่วนภูมิภาค ปัจจุบันมีสมาชิกชมรมมากถึง 19 ชมรม ทั้งนี้ยังรวมชมรมเรือใบของบริษัท ปตท.สำรวจและผลิตปิโตรเลียม จำกัด (มหาชน) อีกด้วย

อันที่จริงแล้วเรือใบมีอยู่หลายประเภท แต่หากถ้าจะให้แบ่งเป็นประเภทใหญ่ๆ สามารถจำแนกได้ ดังนี้

**1. Dinghy** เรือใบประเภท Dinghy นี้ มักจะเป็นเรือใบขนาดเล็ก ที่สังเกตได้ง่าย คือ กระจุกงูกลาง หรือ Center board หรือ Dragger board ไม่ได้เป็นชิ้นเดียวกับกระจุกงูเรือ (Keel) แต่สามารถเลื่อนขึ้น-ลง ได้

**2. Keel Boat** เรือใบประเภท Keel Boat นี้ สังเกตได้จากกระจุกงูเรือ (Keel) จะยื่นยาวลงไปได้แนวน้ำ และจะมีน้ำหนัก (Weight) ถ่วงเพื่อให้เรือไม่ล่ม เมื่อถูกลมพัดปะทะใบ จะคล้ายกับตุ๊กตาล้มลุก เรือประเภทนี้เราเรียกว่าเรือยอร์ช (Yacht)

**3. Catamaran** เรือใบประเภท Catamaran เป็นเรือใบที่มีตัวเรือ (Hull) มากกว่า 1 ลำตัว หากมี 3 ลำตัว จะเรียกว่าเรือ Trimaran

## Let's Go Sailing

### ล่องเรือใบท้าคลื่นลม

เรือใบยามที่ถูกสายลมนำทาง แสงแดดตกกระทบและ  
ฟองคลื่นซัดสาด เป็นแรงดึงดูดให้ใครหลายคน  
หลงรักกีฬาประเภทนี้

#### พื้นฐานของการเล่นเรือใบ

คุณสมบัติที่สำคัญของนักกีฬาเรือใบ คือ จะต้องสามารถว่ายน้ำได้อย่างน้อย 50 เมตร แต่ถึงอย่างไรในขณะที่เล่นเรือใบนักกีฬาทุกคนจะต้องสวมเสื้อชูชีพอยู่ตลอดเวลาเพื่อความปลอดภัย และนักกีฬาจะต้องเข้าใจคำศัพท์หรือชื่อที่ต้องใช้บ่อยๆ ไม่ว่าจะเป็น Beating คือ แล่นทวนลม Reaching คือ แล่นขวางลม Running คือ การแล่นตามลม รวมถึง Tacking การกลับใบทวนลม และ Gybing การกลับใบตามลม ซึ่งทั้งหมดเป็นพื้นฐานสำคัญสำหรับการเล่นเรือใบทุกประเภท โดยในการเรียกชื่อทุกอย่างเป็นภาษาอังกฤษ เพราะจะตรงกับความเข้าใจของนักเล่นเรือใบคนอื่นๆ



ส่วนผู้ที่เล่นเรือใบเป็นแล้ว หากต้องการมาฝึกเอง สามารถสอบถามอัตราค่าบริการสำหรับเรือแต่ละประเภทได้ที่ สโมสรเรือใบ กองเรือยุทธการ กร. (สัตหีบ) สโมสรเรือใบราชวรุณ ในพระบรมราชูปถัมภ์ (พัทยา) และชมรมเรือใบปลาทุ (สัตหีบ) ซึ่งจะมีทั้งอัตราสำหรับสมาชิก รวมทั้งบุคคลภายนอกก็สามารถเข้ามาใช้บริการได้เช่นเดียวกัน สอบถามรายละเอียดได้ที่ โทร. 038-438-594, 0-2472-0852

นอกจากนี้ยังมีสโมสรเอกชนใช้เป็นสถานที่เล่นเรือใบ คือ สโมสรเรือใบวิจิตรธานี ถนนบางนา-ตราด กิโลเมตรที่ 36 ซึ่งจะมีการเปิดหลักสูตรอบรมการเล่นเรือใบขั้นพื้นฐาน สำหรับผู้เริ่มต้นและระดับสูง สำหรับผู้ฝึกพื้นฐานแล้ว โดยครูฝึกและทีมงาน สอบถามรายละเอียดได้ที่ สโมสรเรือใบวิจิตรธานี โทร. 0-2316-3377, 08-1338-8113, 038-842-458-60

### ฝึกเล่นเรือใบที่ไหนดี

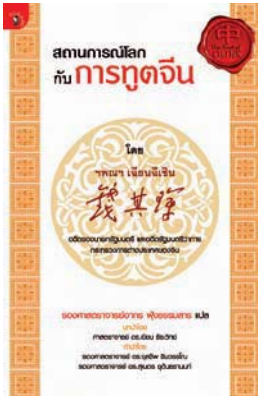
ปัจจุบันได้ มีการจัดฝึกการอบรมการเล่นเรือใบโดยครูฝึกและผู้เชี่ยวชาญ ทั้งในส่วนราชการและเอกชน สำหรับผู้ที่ไม่เคยเล่นเลยก็สามารถมาเรียนรู้ได้ เพียงแค่ต้องผ่านการทดสอบว่ายน้ำตามเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนด แต่ความสามารถของการใช้กำลังกล้ามเนื้อ สามารถพัฒนาได้จากการฝึกปฏิบัติจริง พร้อมด้วยเทคนิคของการเรียนรู้บังคับใบเรือ โดยอาศัยแรงลมและประสบการณ์ในการฝึกเป็นตัวช่วยที่สำคัญ

ในการอบรมนั้นจะมีการเปิดอบรมทุกปีของสมาคมแข่งเรือใบแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ ซึ่งแบ่งเป็นการอบรมเล่นเรือใบพื้นฐานประเภทเยาวชนอายุตั้งแต่ 7-12 ปี ให้เรือใบออกพติมสต์ และบุคคลทั่วไป ให้เรือใบเลเซอร์ ซึ่งเรือใบทั้งสองเป็นเรือใบขนาดเล็ก โดยจะมีการฝึกอบรมทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ รวมระยะเวลา 2 สัปดาห์ ที่สำนักงานสมาคมเรือใบแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ ส่วนแยกสัตหีบ อาคารศูนย์สมุทรกีฬา อ.สัตหีบ จ.ชลบุรี โทร. 038-438-594, 0-2472-0852

### เวคาแห่งสยาม

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงสนพระราชหฤทัยเกี่ยวกับเรือใบเมื่อครั้งทรงพระเยาว์ ทรงมีพระอัจฉริยภาพในการต่อเรือ ในปี 2507 พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงต่อเรือและทรงออกแบบในพระตำหนักจิตรลดารโหฐาน และถือว่าเป็นเรือใบลำแรกของโลกที่พระองค์ทรงต่อเรือใบด้วยฝีพระหัตถ์ ในปีต่อมาทรงต่อเรือใบตามแบบสากลอีกหลายลำ และหนึ่งในนั้น คือ เรือใบชื่อว่า “เวคา” ซึ่งหมายถึง ดาวที่สูงใส เรือใบลำนี้ได้สร้างประวัติศาสตร์ให้คนไทยได้จดจำ เพราะเมื่อ 19 เมษายน 2509 เวลา 04.00 น. พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงเรือใบพระที่นั่งเวคา พร้อมด้วยธงของนาวิกโยธินทรงเรือใบออกจากพระราชวังไกลกังวล หัวหิน ช้ามอ่าวไทยมุ่งสู่หาดเตยงาม อันเป็นที่ตั้งของหน่วยบัญชาการนาวิกโยธิน กองทัพเรือ อ.สัตหีบ จ.ชลบุรี รวมระยะทางทั้งสิ้น 111 กิโลเมตร พระองค์ใช้เวลา 17 ชั่วโมงที่ทรงเรือใบฝ่าคลื่นลมอันแปรปรวนตลอดเส้นทาง เมื่อทรงเรือใบถึงหาดเตยงาม พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงปักธงราชนาวิกโยธินเหนือยอดหินใหญ่ที่ชายหาด นำความปลื้มปิติมาให้กับชาวนาวิกโยธินเป็นยิ่งนัก

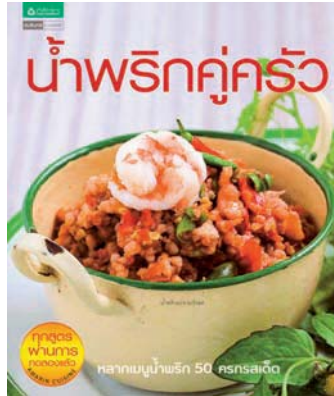
BOOKS



**สนทนารณโลกกับการทูตจีน**

โดย ฯพณฯ เฉียนฉีเจิน แปลโดย  
รองศาสตราจารย์อาทร พึ่งธรรมสาร  
สำนักพิมพ์มติชน  
มีจำหน่ายที่ร้านหนังสือทั่วไป  
195 บาท

เนื่องในโอกาสครบรอบ 35 ปี แห่งการสถาปนาความสัมพันธ์ทางการทูตระหว่างไทยกับจีน รองศาสตราจารย์อาทร พึ่งธรรมสาร ผู้เชี่ยวชาญด้านภาษาจีนและเข้าใจภาษาไทย ได้นำเอาหนังสืออันทรงคุณค่าเล่มนี้มาถ่ายทอดเนื้อหาออกมาได้อย่างชัดเจนและเข้าใจง่าย หนังสือเล่มนี้ได้รวบรวมยุทธศาสตร์และยุทธวิธีด้านการต่างประเทศจีนของสามผู้นำอาวโถ้วเหมาเจ๋อตง, โจวเอินไหล, เต็งเสี่ยวผิง มาตีแผ่ให้ได้อ่านกัน เพราะทั้งสามท่านนี้มีกลยุทธ์ที่แยบยลและมีคุณูปการต่อการวางรากฐานการทูตของจีน นอกจากนี้ยังได้อธิบายขยายความในบริบทการเมืองและวัฒนธรรมของชาวจีน และยังเป็น การสร้างความเข้าใจที่ดีต่อการทูตของสาธารณรัฐประชาชนจีน



**น้ำพริกคู่ครัว**

โดย เสมอพร สั่งวาสี  
สำนักพิมพ์อัมรินทร์  
มีจำหน่ายที่ร้านหนังสือทั่วไป  
250 บาท

น้ำพริกจัดว่าเป็นอาหารคู่ครัวคนไทยมาช้านาน เพียงแค่น้ำพริกและผักต้ม ผักลวกทานกับข้าวสวยร้อนๆ ก็สามารถอิ่มอร่อยและมีสุขภาพดี อีกทั้งยังประหยัดสตางค์ได้อีกด้วย หนังสือเล่มนี้รวบรวมสูตรในการทำน้ำพริก 50 สูตร พร้อมเมนูเด็ดที่เคียงคู่มาในสำหรับอาหารไทยแทบทุกครัวเรือน จนกลายเป็นเอกลักษณ์เด่นเฉพาะของอาหารไทยมาจนถึงปัจจุบัน ทั้งนี้ยังมีตำราทำน้ำพริกอร่อยประจำภาค เช่น ภาคกลางเป็นน้ำพริกกะปิ ส่วนภาคอีสานน้ำพริกแจ่ว ภาคเหนือน้ำพริกอ่องและน้ำพริกหนุ่ม รวมไปถึงเคยกั่วและน้ำพริกอีกหลากหลายชนิด ซึ่งเป็นที่ชื่นชอบสำหรับคนไทยทางภาคใต้ และไม่ได้หมดเพียงแค่นั้นยังมีอีกหลากหลายเมนูที่อร่อยจัดจ้านถูกปาก



**สับปะรดสี**

โดย อภิรักษ์ กลั่นแก้ว  
สำนักพิมพ์บ้านและสวน  
มีจำหน่ายที่ร้านหนังสือทั่วไป  
539 บาท

หนังสือสับปะรดสี บอกเล่าเรื่องราวความเป็นมาของสับปะรดสี โดยเริ่มตั้งแต่การค้นพบสับปะรดสีขึ้นเป็นครั้งแรกในต่างประเทศ และการนำมาปลูกเลี้ยงในเมืองไทย ลักษณะที่สำคัญทางพฤกษศาสตร์ การจำแนก การปลูกเลี้ยง การขยายพันธุ์ การผสมเกสร โรคแมลงศัตรูพืชที่สำคัญของสับปะรด การดูแลรักษา สำหรับหนังสือสับปะรดสีนานาชนิดเล่มนี้ ทางผู้เขียนได้รวบรวมพันธุ์สับปะรดสีเอาไว้กว่า 500 พันธุ์ มีภาพถ่ายสีสวยงามภายในเล่ม 31 พันธุ์ พร้อมทั้งชื่อที่ใช้เรียกกันทางวิทยาศาสตร์ไว้ด้วย และถิ่นกำเนิด สัญลักษณ์การปลูกเลี้ยงของทุกพันธุ์ เหมาะสำหรับใช้เป็นหนังสือคู่มือของผู้ที่ต้องการจะเริ่มต้นเลี้ยงและผู้ที่ยังเป็นอยู่แล้ว พร้อมทั้งผู้ที่ต้องการเลี้ยงเพื่อไปประกอบอาชีพ



WWW.

**www.filmsite.org**

เว็บไซต์สำหรับคนรักหนัง ซึ่งเว็บไซต์นี้จะมีทุกอย่างเกี่ยวกับภาพยนตร์ ทั้งการโหวต การให้เรตติ้ง การรีวิว มีเรื่องย่อ คำวิจารณ์ โดยแบ่งแยกออกเป็นประเภทได้อย่างละเอียด เช่น Greatest Film, Best of Oscar, Quote, Poster ฯลฯ ภาพยนตร์ที่ถูกนำมาจัดอันดับมีทั้งเก่าและใหม่ หากอยากมีส่วนร่วมในการโหวตก็สามารถทำได้ ถือได้ว่าเว็บไซต์นี้เป็นหนึ่งในเว็บไซต์แรกๆ ที่จัดให้มีการจัดอันดับ 100 Greatest Films ในประวัติศาสตร์วงการภาพยนตร์เลยก็ว่าได้



**www.horapa.com**

ชื่อเว็บไซต์โหระพาเป็นเว็บไซต์เกี่ยวกับการทำอาหาร เว็บไซต์นี้มีสูตรอาหารพร้อมวิธีทำและเครื่องปรุงให้อย่างครบครัน โดยมีอาหารหลากหลายชนิดให้เลือก มีเมนูอาหารจีน ญี่ปุ่น และเกาหลีที่ทำกินเองแสนง่าย นอกจากนี้ยังมีวิธีทำเบเกอรี่ ขนมไทย และอื่นๆ อีกมากมาย รวมทั้งการซื้อขายอุปกรณ์ทำอาหาร วัตถุดิบ ซื้อขายสูตรอาหาร เฟรนไชส์และเกมส์ที่เกี่ยวข้องกับอาหาร



MUSIC



**Doo-Wops & Hooligans  
Bruno Mars**

หนุ่มฮอตเสียงดีกับรางวัล “ศิลปินป๊อปชายยอดเยี่ยม” จากแกรมมี่ อะวอร์ดส์ ครั้งล่าสุด วันนี้เขาพร้อมแล้วกับอัลบั้มชุดใหม่ Doo-Wops & Hooligans งานเพลงที่รวบรวมดนตรีทุกแนวที่ Bruno ชื่นชอบและอัลบั้มชุดนี้ยังได้แรงบันดาลใจมาจากดนตรีในยุคโมทาวน์ที่นิยมการร้องในแบบ Doo-Wops อีกด้วย Bruno ได้แท็คทีมร่วมกับทีมโปรดิวเซอร์เพื่อนซี้ The Smeezingtons ผู้อยู่เบื้องหลังเพลงฮิตอย่าง Right Round ของ Flo Rida ซึ่ง Bruno ก็มีส่วนร่วมในการแต่งเพลงเองด้วย อัลบั้มนี้มีวางจำหน่ายแล้ว



**Collapse  
Into Now  
R.E.M.**

อัลบั้มใหม่จากวงร็อกครุ่นใหญ่ที่อยู่ในวงการดนตรีมานานกว่า 30 ปี ซึ่งพวกเขาการันตีว่าอัลบั้มนี้ เป็นผลงานที่ดีที่สุดในรอบ 20 ปีเลยทีเดียว สมาชิกของวง R.E.M. อย่าง Michael Stipe (นักร้องนำ), Peter Buck (มือกีตาร์) และ Mike Mills (มือเบสและร้องประสาน) ใช้เวลากว่า 3 เดือน ในห้องอัดร่วมกับโปรดิวเซอร์ Jackknife Lee เพื่อทำให้งานชิ้นนี้ออกมาถูกใจแฟนเพลงมากที่สุด คุณจะได้ฟังเพลงมันๆ All The Best และ Alligator Aviator Autopilot Antimatter และเพลงอะคูสติคที่คุ้นหูในยุค 90's ก็ยังคงได้ยินจากเพลง berlin รวมถึงซิงเกิ้ลแรกอย่างเพลง Mine Smell Like Honey ด้วย



**Sax 'n' Bossa  
Fausto Papetti**

มือแซกโซโฟนชาวอิตาลีเลียน Fausto Papetti เป็นผู้สร้างตำนานให้กับวงการเพลงซัลส์โอที่ เลาจ์ และบอสซา ด้วยการนำภาพปกซีดีเป็นรูปออกแนวเอ็กโซติก เมื่อครั้งออกอัลบั้มในยุค 70's จนเป็นเสมือนแม่แบบให้การออกแบบปกซีดีในรุ่นต่อๆ มา สำหรับอัลบั้ม Sax 'n' Bossa นั้นเป็นการริมาสเตอร์ผลงานคลาสสิกโดย Macro Papetti ลูกชายคนโปรดของ ซึ่ง Macro ยังเล่นคลาริเน็ต คีย์บอร์ด เรียบเรียง และโปรดิวซ์ร่วมกับพ่อด้วย ยิ่งไปกว่านั้นบทเพลงอมตะอย่าง Love Story, Brazil, Fly Me to the Moon, Guantanamo, My Heart Will Go on และอีกมากมายถูกนำมาถ่ายทอดในสไตล์ที่ไม่เคยฟังมาก่อน อีกทั้งอัลบั้มนี้ยังบันทึกและมิกซ์เสียงถึงสามเมืองแฟชันอย่าง มิลาน นิวยอร์ก และริโอเดอ จาเนโร ก่อนจะมาทำมาสเตอร์ริง ที่กรุงลอนดอน

FILM



Source Code

กำหนดฉาย 6 เมษายน 2544

หากชอบดูภาพยนตร์ประเภทย้อนเรื่องไปมา เพื่อตามหาต้นตอของเหตุการณ์ร้ายๆ ต้องไม่พลาดเรื่องนี้ Source Code เนื้อเรื่องจะย้อนเวลาไปกู้วิกฤตซึ่งเป็นขีปนาวุธนิวเคลียร์บนรถไฟ โดยกัปตัน โคลเตอร์ สตีเวนส์ (เจค จิลเลนฮาล) ที่พบว่าเขากำลังอยู่บนรถไฟที่มุ่งหน้าไปชิคาโก แต่เขาไม่รู้ว่าทำไมถึงมาอยู่ที่นี่ และทำไมคริสติน่า (มิเชล โมนาแกน) ผู้หญิงที่นั่งตรงข้ามถึงคิดว่าเขาเป็นคนอื่น แต่ก่อนที่เขาจะทำได้ทำอะไร รถไฟก็เกิดเหตุระเบิดทำให้เขาและผู้โดยสารทุกคนเสียชีวิต โคลเตอร์ตื่นขึ้นมามีอีกครึ่งภายในห้องปฏิบัติการ แครอล กูดวิน (เวร่า ฟาร์มิก้า) ผู้บังคับบัญชาของเขาอธิบายว่ากำลังใช้เครื่องมือที่เรียกว่า "Source Code" ที่ทำให้เขาสามารถสวมรอยเป็นคนอื่นได้ และย้อนเวลากลับไปหาเมื่อวางระเบิดรถไฟและเปลี่ยนแปลงอดีต



ตำนานสมเด็จพระนเรศวรมหาราช ภาค 3 ยุทธนาวี

กำหนดฉายแล้ววันนี้

การประกาศเอกราชที่เมืองแครงและสังหารสุรกำมาเหนือยุทธภูมิฝั่งสะตองของสมเด็จพระนเรศวรมหาราช "พระนเรศ" ได้สร้างความตระหนกแก่พระเจ้านันทบุเรงเป็นอย่างมาก และด้วยกิตติศัพท์การชนะศึกของพระนเรศหลายครั้งหลายคราระบือไกลถึงแผ่นดินละแวก เจ้ากรุงละแวกจึงได้ส่งจารชนชาวจีนฝีมือกล้ามาลอบสืบความ แต่ถูกจับพิรุณได้จนต้องลอบตีสำเภานี้กลับกรุงละแวก สมเด็จพระนเรศทรงนำทัพเรือออกตามจนเกิดยุทธนาวี แต่เมื่อเจ้ากรุงละแวกได้ทราบกิตติศัพท์ของพระนเรศจึงเปลี่ยนพระทัยหันมาสานไมตรีกับอยุธยาข้างสมเด็จพระนเรศเมื่อทรงประกาศเอกราชแล้วก็จัดเตรียมการรับศึกหงสาวดี แต่ทรงเห็นว่ากำลังข้างอยุธยายังเป็นรองพม่าจึงทรงปรับเปลี่ยนยุทธศาสตร์การรบ นอกจากนี้ยังมีเรื่องราวความเป็นความตายของพระสุพรรณกัลยาเกิดขึ้น



Green Lantern

กำหนดฉาย 16 มิถุนายน 2554

กองกำลัง Green Lantern Corps คือ กองกำลังเล็กๆ ที่มีชีวิตรอดมาเป็นศตวรรษ และได้สาบานตนเพื่อรักษาความสงบเรียบร้อยของจักรวาล แต่เมื่อศัตรูร้ายตัวใหม่ที่ชื่อว่า พาร์ลแลกซ์ ได้เข้ามาคุกคามชะตากรรมของพวกเขาและชะตากรรมของจักรวาลอยู่ในกำมือของผู้พิทักษ์คนใหม่ มนุษย์คนแรกที่ได้รับการคัดเลือกขึ้นมา นั่นคือ ฮัล จอร์แดน (ไรอัน เรโนลด์) นักบินฝึกหัดที่มีพรสวรรค์และเป็นคนมั่นใจในตัวเองสูง เขาอาจพิสูจน์ให้เห็นว่าเขาไม่ใช่แค่กุญแจสำคัญที่จะทำลายพาร์ลแลกซ์ แต่เขาจะเป็น กรีน แลนเทิร์น ที่เป็นสุดยอดที่สุด มาร์ติน แคมป์เบล จากผู้กำกับเรื่อง Casino Royale จากบทภาพยนตร์ของ เกร็ก เบอร์ลันติ ไมเคิล กรีน และ มาร์ค กูเกินไฮม์ และ ไมเคิล โกลเดนเบิร์ก ตอนนี่ภาพยนตร์มีกำหนดฉายในรูปแบบ 3 มิติ และ 2 มิติ ทั่วโลก

CONCERT



ร้อง เล่น เต้น คูย

อีกครั้งที่จะได้ชมและฟังเพลงจาก 2 เพื่อนซี้อารมณ์ดี ป๊อป - ปองกูล สืบซึ้ง และ วิน - อัศวิน ดุริยางกูร แห่งวง Calories blah blah คู่หูคนดนตรี ที่ไม่ได้มีดีแค่เสียงเพลงหวานๆ ทำนองดนตรีเพราะๆ เท่านั้น วันนี้เขาจะแท็คทีมกันมา “ร้อง-เล่น-เต้น-คูย” ในบรรยากาศเป็นกันเองให้ได้ครั้นเครื่องเต็มอิมแบบไม่จำกัดแคเดอริ กับคอนเสิร์ต Calories blah blah “ร้อง เล่น เต้น คูย” ในวันเสาร์ที่ 30 เมษายน 2554 ณ หอประชุมใหญ่ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ (ท่าพระจันทร์) สำรองที่นั่งได้แล้วตั้งแต่วันที่ [www.thaiticketmajor.com](http://www.thaiticketmajor.com)

ART AND EXHIBITION

ลุ่มดึกดำบรรพ์

ระหว่างวันที่ 12 พฤษภาคม - 19 มิถุนายน 2554 ณ ดีไอบีหัวลำโพงแกลเลอรี



ศิลปินหนุ่มรุ่นใหม่ ทศพล บริบูรณ์ จัดแสดงผลงานศิลปะในนิทรรศการแสดงเดี่ยวครั้งที่ 2 ซึ่งเขาได้แนวความคิดมาจากคำว่า “โอดากู” หรือพฤติกรรมหมกมุ่นหลงใหลในสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างจริงจังเป็นพิเศษ เขาจึงนำเสนอเรื่องราวเกี่ยวกับการซุ่มทับกันของความเป็นมาในโลกแห่งเครือข่ายสังคมออนไลน์ และภาพมายาที่ปรากฏในชีวิตจริงของสังคมปัจจุบัน โดยมีอารมณ์ ความรู้สึก และการใคร่ครวญของตัวศิลปินเอง เป็นตัวแทนในการสื่อแสดงความคิดผ่านเทคนิคกระบวนการทางจิตรกรรม

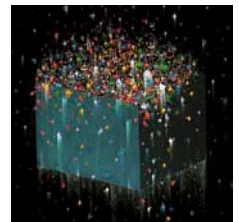
Return to Intimacy กลับมาใกล้

ระหว่าง 5 เมษายน - 14 พฤษภาคม 2554

ณ หอศิลป์วิทยานิทรรศน์

ศูนย์วิทยทรัพยากร จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

หอศิลป์วิทยานิทรรศน์ ศูนย์วิทยทรัพยากร จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และ JeOn Art Booth ยินดีนำเสนอ Return to Intimacy – กลับมาใกล้ ซึ่งแต่ละผลงานนั้นแสดงให้เห็นถึงประสบการณ์ ทั้งที่เป็นภาพ เสียง และความประทับใจต่างๆ ที่ศิลปินได้พบในชีวิตประจำวัน และแสดงให้เห็นว่าศิลปินนำเอาประสบการณ์เหล่านั้นมาปรับใช้ในงานศิลปะของตนอย่างไร โดยสื่อออกมาในรูปแบบของงานนิทรรศการกลุ่มที่จัดแสดงภาพวาด งานพิมพ์ ภาพถ่าย และเซรามิค ซึ่งเป็นการแสดงผลงานประจำปีครั้งที่ 4 ของ JeOn Art Booth และยังเป็นโอกาสฉลองครบรอบ 10 ปีของโครงการอันเป็นเสมือนชุมชนการเรียนรู้สำหรับผู้รักการเขียนภาพด้วยพู่กันแบบตะวันออก นิทรรศการในปีนีไม่เพียงแต่จัดแสดงผลงานของศิลปินสมาชิกทั้ง 12 คน แต่ยังรวมถึงศิลปินร่วมสมัยรับเชิญอีก 8 คนด้วย





# Up in the Air

“เทศกาลบอลลูนเหนือบ้านฟ้าห้วยหิน” พาสัมผัสประสบการณ์ครั้งหนึ่งในชีวิต  
บินชมทัศนียภาพห้วยหินแบบ 360 องศา

หากพูดถึงห้วยหิน หลายคนคงนึกถึงแต่ภาพ  
ท้องทะเล การขี่ม้าเลียบชายหาด และ  
บรรยากาศแบบคลาสสิกชวนถวิลหาอดีต  
Rest Detail Hotel Hua Hin และกลุ่มคลาสสิก  
อีเวนท์ ของ บริษัท สตีฟฟอร์ด เอ็ดดิสัน อิน  
เตอร์เนชั่นแนล จึงร่วมมือกันจัด เทศกาล  
บอลลูนเหนือบ้านฟ้าห้วยหิน เพื่อนำเสนอ  
การท่องเที่ยวในรูปแบบใหม่

กิจกรรมในครั้งนี้ได้รับการสนับสนุนจาก  
การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย และ Hua Hin  
Hills Vineyard จุดประสงค์หลักของเทศกาล  
บอลลูนเหนือบ้านฟ้าห้วยหิน คือ การนำเสนอ  
ประสบการณ์แบบ “ครั้งหนึ่งในชีวิต” และ  
ตอกย้ำภาพลักษณ์ของห้วยหินในฐานะเมือง  
ท่องเที่ยวที่มีศักยภาพ พร้อมสร้างความ  
ประทับใจและตอบสนองความต้องการของ  
ผู้มาเยือนได้อย่างดีในทุกด้าน เพราะเพียง  
พร้อมทั้งกิจกรรมท่องเที่ยวอันหลากหลาย  
และโรงแรมที่พักดี ๆ พร้อมสิ่งอำนวยความสะดวกครบครัน

งานครั้งนี้ได้จัดขึ้นในช่วงเทศกาลแห่ง  
ความรัก ระหว่างวันที่ 12 กุมภาพันธ์ - 6  
มีนาคม ที่ผ่านมา และเปิดโอกาสให้คู่รักได้  
สัมผัสความหรูหราโรแมนติกที่ไม่มีวันลืมน  
เหนือบ้านฟ้าห้วยหิน แต่กิจกรรมนี้ไม่ได้จัด  
ขึ้นเพื่อคู่รักหวานเท่านั้น เพราะได้รับการ  
ตอบรับอย่างดีจากครอบครัว กลุ่มเพื่อน  
และนักท่องเที่ยวต่างชาติ ที่ต้องการสัมผัส

ความสวยงามและเสน่ห์ของเมืองชายทะเล  
ยอดนิยมแห่งนี้ในมุมมองใหม่แบบไม่ซ้ำใคร  
ผู้ร่วมทริปได้เห็นฟ้าไปกับบอลลูน ล่อง  
ลอยผ่านท้องทะเลและขุนเขา เป็นระยะ  
เวลากว่าหนึ่งชั่วโมง เพื่อชื่นชมทัศนียภาพ  
เมืองห้วยหินยามเช้าในมุมสูงแบบ 360 องศา  
ใครที่กลัวความสูงหรือกังวลในเรื่องความ  
ปลอดภัยก็หายห่วงได้ เพราะคณะผู้จัดงานได้  
เตรียมการมาอย่างดี จัดการทดลองบินหลาย  
ครั้งและใช้นักบินที่มีประสบการณ์การบินกว่า  
15 ปี และมีชั่วโมงบินกว่า 1,800 ชั่วโมง

แต่ความพิเศษของกิจกรรมในครั้งนี้ไม่  
ได้ถูกจำกัดอยู่แค่เพียงช่วงเวลาบนบอลลูน  
เท่านั้น แต่เริ่มต้นขึ้นตั้งแต่อาหารเช้าเคล้า  
ดนตรีแจ๊สบรรเลงสด ในบรรยากาศสวยเก๋  
ของ Rest Detail Hotel Hua Hin ก่อนที่จะ  
ก้าวขึ้นรถลิμουซีนคันหรูที่ไปรับถึงหน้าโรงแรม  
เพื่อไปยังจุดปล่อยบอลลูน จนกระทั่งบอลลูน  
ลงจากฟ้าแล้ว ก็ยังมีรถลิμουซีนรอรับเพื่อไป  
นั่งจิบไวน์ต่อแบบชิลล์ๆ ท่ามกลางบรรยากาศ  
ที่มึนรินสวยงามของไร่ไวน์ Hua Hin Hills  
Vineyard ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่ยังจัดงานเทศกาล  
บอลลูนเหนือบ้านฟ้าห้วยหิน ตรงกับช่วงฤดู  
เก็บเกี่ยวองุ่นพอดี นักท่องเที่ยวจึงได้ไปนั่ง  
สุดพิเศษเป็นการเยี่ยมชมไร่องุ่นพร้อมกับ  
เรียนรู้กรรมวิธีในการทำไวน์ นับว่าเป็น  
ประสบการณ์แสนพิเศษที่จะอยู่ในใจของผู้ที่  
มีโอกาสได้ไปสัมผัสไปอีกนานแสนนาน

ใครที่พลาดกิจกรรมเทศกาลบอลลูน  
เหนือบ้านฟ้าห้วยหินไป สามารถไปงาน  
เทศกาลบอลลูนนานาชาติ  
([www.thailandadventuresports.com](http://www.thailandadventuresports.com))  
ซึ่งจัดขึ้นเป็นประจำทุกปีในช่วงเดือน  
ธันวาคมได้ นอกจากนี้ Balloon  
Adventure Thailand  
([www.balloonadventurethailand.com](http://www.balloonadventurethailand.com))  
ยังมีเทศกาลการท่องเที่ยวลอยฟ้า  
บนบอลลูน ที่สวนพืชมรุกข์  
เหนือบ้านฟ้าเชียงใหม่และบาย ในราคา  
คนละ 6,800 และ 8,800 บาท หรือจะ  
ไปที่ Life Park ของ The Greeney  
Resort Khao Yai  
([www.lifepark.greeneyresort.com](http://www.lifepark.greeneyresort.com))  
ก็มีบอลลูนยักษ์เอนตัว ที่พลอยขึ้น  
เหนือท้องฟ้าขนาดใหญ่ และกิจกรรมแบบ  
เอ็กซ์ตรีมและเครื่องเล่นวัดใจมากมายไว้  
ให้ผู้ที่ชื่นชอบความท้าทายได้บันทึก



Hua Hin  
Ballooning  
Festival  
12 Feb - 6 Mar 2011

# สุขได้ ๑ ค่าเปลี่ยนมุมมอง



คุณณัฐชาติ จารุจินดา  
รองกรรมการผู้จัดการใหญ่กลุ่มธุรกิจ  
บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน)

เป็นผู้บริหารระดับสูง ที่ทำงานกับ ปตท. มาตั้ง  
แต่เริ่มก่อตั้ง จึงได้เห็น สัมผัส และมีส่วนร่วมใน  
เหตุการณ์สำคัญต่างๆ ขององค์กรตลอดมา

“ผม ถือว่าเป็นคนโชคดีที่ได้ทำงานกับ ปตท. มาตั้งแต่เริ่มต้น จึงได้เห็นเหตุการณ์สำคัญๆ ของ ปตท. เรื่อยมา ทุกเหตุการณ์นับเป็นเรื่องที่น่าประทับใจ ทั้งปัญหาที่ต้องเผชิญ เรื่องราวความสำเร็จต่างๆ หรือเมื่อครั้งที่เปลี่ยนเป็นบริษัทมหาชน ซึ่งเป็นจุดเปลี่ยนสำคัญของ ปตท. และเป็นเรื่องที่น่าภาคภูมิใจที่เราได้เป็นส่วนหนึ่งที่ ปตท. เติบโตขึ้นอย่างทุกวันนี้”

“หลายครั้งที่ ปตท. เผชิญกับปัญหา อย่างปัญหาการสร้างโรงแยกก๊าซฯ หรือปัญหาเฉพาะหน้าอื่นๆ เช่น ปัญหาท่อก๊าซรั่ว ที่ต้องการการแก้ปัญหาทันที หรือปัญหาที่เกี่ยวข้องกับชุมชนที่ต้องการบุคคลที่จะช่วยเจรจา ทุกอย่างมีผลต่อภาพพจน์ขององค์กร แต่ทุกครั้งก็ทำให้ผมได้เรียนรู้และพบว่า การแก้ปัญหาแบบยั่งยืนนั้น เราต้องไปดูว่ารากเหง้าของปัญหาอยู่ตรงไหน แล้วจึงไปแก้ไขตรงนั้น”

“การบริหารจัดการองค์กรขนาดใหญ่อย่าง ปตท. จะรอให้เกิดปัญหาแล้วมาตามแก้ไขภายหลังไม่ได้ จะต้องมีการวางแผน มีการคาดการณ์ล่วงหน้า วางมาตรการป้องกันความเสี่ยงต่างๆ เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดปัญหา รวมทั้งเตรียมพร้อมตลอดเวลา เพื่อรับมือกับปัญหาและการลดผลกระทบที่อาจจะเกิดขึ้น”

แนวคิดในการบริหารงานของคุณณัฐชาติ มีพื้นฐานมาจากปรัชญาในการทำงานส่วนตัวที่ประกอบด้วยหลักใหญ่ 3 ข้อ คือ ความซื่อสัตย์สุจริต ความเป็นธรรม และการสร้างความสมดุล

“ความซื่อสัตย์ เป็นอันดับหนึ่งของการทำงาน สอง คือ ความเป็นธรรม เนื่องจากเราทำงานที่ต้องเกี่ยวข้องกับคนเยอะ จึงต้องทำให้ทุกฝ่ายได้รับความเป็นธรรม โดยมาจากหลักในข้อสาม คือ การสร้างความสมดุลให้เกิดขึ้นกับทุกเรื่องที่เราทำ แนวคิดเหล่านี้ผมใช้กับทั้งในการทำงานและการดำเนินชีวิตส่วนตัว”

“ถ้ามองในภาพใหญ่ขององค์กร ในเรื่องกลยุทธ์ต้องมีการระดมสมองและความคิดร่วมกัน รวมทั้งการมองไปข้างหน้า ปตท. เป็นองค์กรที่สร้างความมั่นคงให้ประเทศ จึงต้องทำองค์กรของเราให้เติบโต และต้องเติบโตอย่างเข้มแข็งและยั่งยืนด้วย ทั้งเรื่องของความมั่นคงทางการเงิน การลงทุน และเรื่องการเติบโตอย่างยั่งยืน เราจึงต้องสร้างความสมดุลระหว่างผู้มีส่วนได้เสียทั้งรัฐบาล ประชาชน ลูกค้า คู่ค้า หรือแม้แต่สังคมและสิ่งแวดล้อม”

“ปตท. วางเป้าหมายไว้ในอีก 10 ปีข้างหน้า ปตท. จะต้องเป็นองค์กรขนาดใหญ่ที่ดำเนินธุรกิจอย่างยั่งยืน และเป็น 1 ใน 100 บริษัทที่มีขนาดใหญ่ที่สุดของโลกที่จัดขึ้นโดยนิตยสาร Fortune รวมทั้งต้องการให้มีชื่ออยู่ในดัชนี Dow Jones Sustainability Indexes (DJSI) ซึ่งเป็นตัวชี้วัดในมิติต่างๆ เช่น การสร้างความสมดุลกับสิ่งแวดล้อม การปรับปรุงคุณภาพผลิตภัณฑ์ การบริหาร การดูแลสังคม โดยบริษัทที่อยู่ใน 10

อันดับแรกเท่านั้นถึงจะอยู่ใน List ของ DJSI ซึ่งเราก็ตั้งเป้าหมายว่าเราจะต้องเข้าไปอยู่ใน List ของ DJSI ให้ได้เช่นกัน”

“สิ่งที่ทำให้ ปตท. ประสบความสำเร็จอย่างทุกวันนี้ ต้องขอบคุณผู้บริหารทุกรุ่น วิสัยทัศน์ของผู้บริหารจากรุ่นต่อรุ่น เรียกว่าเป็นการประสบความสำเร็จอย่างต่อเนื่องมาโดยตลอด และคนที่เป็นตัวแบบให้ผมในการทำงานและในการใช้ชีวิต ก็คืออดีตผู้ว่าการและกรรมการผู้จัดการใหญ่ทุกท่าน ตั้งแต่ท่านผู้ว่าฯ ปตท. คนแรก ดร.ทองฉัตร หงส์ลดารมภ์ เป็นผู้ที่วิสัยทัศน์เข้าถึงปัญหาได้เร็ว ท่านผู้ว่าฯ พล. สุखเวช เป็นผู้ที่มองการณ์ไกลอย่างนักกลยุทธ์ ท่านผู้ว่าฯ เลื่อน กฤษณกร เป็นคนที่มีความคิดที่เป็นระบบ มีความมุ่งมั่น คุณประเสริฐ บุญสัมพันธ์ กรรมการผู้จัดการใหญ่คนปัจจุบัน ก็เป็นคนที่มีความสามารถรอบด้าน ท่านเหล่านี้ไม่ใช่เป็นต้นแบบของผมคนเดียว แต่ผมเชื่อว่าท่านยังเป็นต้นแบบของพนักงาน ปตท. ทุกคนด้วย”





แม้ว่าการทำงานเป็นผู้บริหารองค์กรขนาดใหญ่ ที่มีบทบาทต่อความมั่นคงทางพลังงานและระบบเศรษฐกิจของประเทศนั้นย่อมต้องเผชิญกับความเครียดสูง แต่คุณณัฐชาติมีเคล็ดลับสำคัญในการจัดการความเครียด คือ “การสร้างความสุข”

“ในชีวิตคนเรามีทั้งชีวิตการทำงาน ชีวิตครอบครัว และชีวิตส่วนตัวเราต้องพยายามสร้างความสมดุลให้เกิด เวลาทำงานก็ทำอย่างเต็มที่ เมื่อถึงจุดหนึ่งก็ต้องมีการพักผ่อน แต่การเป็นผู้บริหารบางครั้งไม่มีเวลาพักผ่อน ก็ต้องใช้วิธีต่างๆ เช่น ถ้าเราทำงานหนึ่งที่เครียดอยู่ อาจจะเปลี่ยนไปดูผลงานอย่างอื่นบ้าง ก็ถือว่าเป็นการหยุดความเครียดระหว่างการทำงานได้ดี ผมคิดว่าการเป็นผู้บริหารนั้นเหนื่อยเพราะใช้สมอง ใช้ความคิดอยู่กับการแก้ไขปัญหา ถ้าได้เปลี่ยนมาทำงานที่ใช้แรงบ้าง อย่างปลูกต้นไม้ ชุดดิน แม้เหงื่อจะออก จะเหนื่อยแรง แต่เรากลับไม่เครียดเลย นี่ก็เป็นการพักผ่อนอย่างหนึ่ง”

“ผมจึงเลือกทำงานแบบนี้ในเวลาที่ยังเครียดหรือเหนื่อยสำหรับผม การขับรถก็ถือว่าการพักผ่อน อย่างขับรถไปต่างจังหวัดกับครอบครัว ผมก็กางแผนที่แล้วก็ขับรถไปเรื่อยๆ เราก็ได้เห็นสถานที่แปลกๆ ได้พบได้เห็นทั้งที่สวยงามและที่แปลกตาหรือ ถ้ามีเวลาจริงๆ ซึ่งก็น้อยมาก ผมจะทำงานอดิเรกที่ชอบเอาของเก่ามาซ่อมมาปรับปรุง อย่งไปเจอรถแลนด์โรเวอร์เก่ารุ่นปี 1955 อายุเท่าตัวผมพอดี ก็เอามาซ่อม ใช้เวลาเป็นปีกว่าจะใช้งานได้ จนทุกวันนี้ก็ยังใช้ขับอยู่”

หรืออย่างกล่องส่องทางไกลโบราณทำจากทองเหลือง ซึ่งวางประดับอยู่ในห้องทำงาน “นี่เป็นของสะสมอย่างหนึ่งของผมเหมือนกัน ซื้อมาแล้วนำมาซ่อมเองจนใช้งานได้” คุณณัฐชาติเล่าว่า “ผมชอบของเก่า ชอบซื้อมาซ่อม เพราะชอบกลิ่นโบราณ อย่างจักรเย็บผ้า นาฬิกา ถ้าไปเจอที่ไหนแล้วชอบ ก็จะเอามารื้อมาซ่อม ส่วนใหญ่จะไปดูที่จตุจักร ดิเกตรอง กม.17 หรือตลาดกลางคืนตรงถนนรัชดาฯ ถ้าเห็นแล้วถูกใจ ไม่แพง และเรามาเล่นได้ ก็ซื้อกล่องไว้ก่อน เอามารื้อ เก็บใส่กล่อง พอมีเวลาก็เอามาประกอบ บางชิ้นใช้เวลาเป็นเดือนกว่าจะหาชิ้นส่วนมาแทนกันได้ ความสุขอยู่ตรงที่เราได้ซ่อมให้กลับมาใช้ได้แล้วก็ได้เห็นว่าเทคโนโลยีสมัยก่อนทำงานอย่างไร”

กิจกรรมอีกอย่างหนึ่งที่คุณณัฐชาติชื่นชอบ คือ การขับเรือล่องแม่น้ำ โดยเฉพาะเส้นทางแม่น้ำเจ้าพระยา ที่คุณณัฐชาติบอกว่าทำให้ได้สัมผัสกับบรรยากาศริมน้ำ ซึ่งแตกต่างอย่างสิ้นเชิงกับการขับรถบนถนน ได้สัมผัสกับอากาศเย็นสบาย รู้สึกอิสระและได้ใช้เวลากับครอบครัว โดยเฉพาะคุณพ่อที่ชอบการเล่นเรือเช่นกัน



“ เราทุกคนสามารถหาความสุขได้จากทุกเรื่องที่ทำ แม้แต่ในเวลาที่ทำงานหรือ เวลาที่ต้องเผชิญกับเรื่องเครียดๆ เพียงแต่เรามองพลิกมุมจะทำให้เห็นมุมมองที่ต่าง ออกไป ให้พยายามหาความสุขกับทุกเรื่องที่เราทำ มองโลกในแง่ดี ในแง่บวก ”

“เวลาพักผ่อนส่วนใหญ่กับครอบครัวจะพากันไปทานข้าว นอกบ้าน ผมมีรายการร้านอาหารที่เป็นร้านโปรดของครอบครัว อยู่เป็น 30-40 ร้าน แล้วก็จะมีความหาเวลาเราตกลงกันไม่ได้ว่า จะไปทานอะไร สุดท้ายก็ต้องทำเป็นสลากไว้ให้จับ (หัวเราะ) เป็นกิจกรรมในครอบครัวที่ทำให้สนุกๆ ได้ ส่วนเรื่องการออกกำลังกายนั้น ผมพยายามออกกำลังกายสม่ำเสมอ อย่างตอนนี้ เป็นประธานชมรมเดินวิ่งของ ปตท. ส่งเสริมให้พนักงานมาออกกำลังกายโดยการวิ่งการเดินกัน”

เรื่องราวและมุมมองต่างๆ ของคุณณัฐชาติดูเหมือนจะบอก นิยามของความสุขส่วนตัวได้เป็นอย่างดี ก่อนจากกันในวันนั้น คุณณัฐชาติบอกข้อคิดเรื่องความสุขกับเราว่า

“เราทุกคนสามารถหาความสุขได้จากทุกเรื่องที่ทำ แม้แต่ใน เวลาที่ทำงานหรือเวลาที่ต้องเผชิญกับเรื่องเครียดๆ เพียงแต่เรา มองพลิกมุมจะทำให้เห็นมุมมองที่ต่างออกไป ให้พยายาม หาความสุขกับทุกเรื่องที่เราทำ มองโลกในแง่ดี ในแง่บวก เช่น เรื่องที่ยากเราก็มองว่าเป็นเรื่องที่ทำให้เราได้ใช้สมอง ทำให้เรา ได้คิด ได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ในมุมมองบางมุมก็จะมีเรื่องสนุกๆ เกิด ขึ้นเหมือนกัน และสิ่งที่ผมอยากชวนกัน คือ ทำบุญทำทานบ้าง การทำทานทำให้เราเป็นคนที่ไม่มองแต่ตัวเราเอง จะทำให้เรานึกถึงคนอื่นด้วย”

“ผมจึงอยากให้ท่านผู้ถือหุ้นมีความสุขเหมือนกับชื่อหนังสือ happiness เล่มนี้ อย่าทำตัวเองให้เครียดโดยไม่จำเป็น ก็จะพบว่าความสุขหาได้ไม่ยากในชีวิตคนเรา”

สุดท้ายคุณณัฐชาติยังฝากย้ำถึงความเชื่อมั่นในองค์กร ปตท. มาด้วยว่า

“ปตท. เป็นองค์กรขนาดใหญ่ มีภารกิจสำคัญในการสร้างความมั่นคงของประเทศ และมีบทบาทในเศรษฐกิจของประเทศ ผมอยากฝากความมั่นใจกับท่านผู้ถือหุ้นทุกท่านว่า ทุกท่าน สามารถไว้วางใจ ปตท. เราจะดำเนินทุกอย่างให้เกิดประโยชน์ ต่อทั้งประเทศและผู้เกี่ยวข้องทุกฝ่าย และเพื่อให้ ปตท. เติบโต อย่างยั่งยืน”





**การกินอยู่** การใช้ชีวิตที่เร่งรีบและรวดเร็วของยุคในปัจจุบันนั้น ทำให้ร่างกายและจิตใจของคนเราเกิดความเครียด ความกดดัน ทั้งโดยรู้ตัวและไม่รู้ตัว ก่อให้เกิดความไร้สมดุลขึ้นในร่างกายสะสมจนเกิดเป็นโรคต่างๆ ขึ้น การหวนคืนสู่ความเป็นธรรมชาติย่อมถูกต้องที่สุด ดังที่ฮิปโปเครติส (Hippocrates) บิดาทางการแพทย์ชาวกรีกยุคโบราณกล่าวไว้ว่า “พลังธรรมชาติในตัวเรา คือ สิ่งเยียวยาโรคภัยได้อย่างแท้จริง” แมคโครไบโอติกส์ (Macrobiotics) คืออะไร? เพื่อสุขภาพที่ดีนอกจากการกินผัก ผลไม้สดๆ ใหม่ๆ แล้ว อาหารแมคโครไบโอติกส์ (Macrobiotics) เป็นทางเลือกแรกๆ ที่ใครๆ ก็นึกถึง คำว่า แมคโครไบโอติกส์มาจากภาษากรีก ของฮิปโปเครติส เมื่อ 2,500 ปีที่แล้ว แยกได้เป็นคำว่า แมคโคร (Macro) แปลว่า ยิ่งใหญ่หรือยืนยาว ไบโอติกส์ (Biotics) แปลว่า ชีวิตหรือเกี่ยวกับชีวิต ผลานันหมายถึงความว่าแนวทางหรือทัศนคติการมองชีวิตที่กว้างใหญ่ พื้นฐานความคิดของแมคโครไบโอติกส์มีว่าทุกๆ สิ่งล้วนไม่สิ้นสุดและมีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา จึงควรผ่อนคลายเพื่อให้รับรู้ถึงความเป็นหนึ่งเดียวกับธรรมชาติให้มากที่สุด จึงเน้นการสร้างสมดุลในทุกๆ ด้านของชีวิต อารมณ์ จิตใจ สังคม ชีวิตวิทยา นิเวศวิทยา การดำเนินชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะการดื่ม การกิน ที่สอดคล้องกับธรรมชาติที่อยู่อาศัย

# Pure Nature

## สุขภาพดีได้ด้วยธรรมชาติ

ธรรมชาติสร้างสรรค์สิ่งต่างๆ ให้เกิดมาบนโลกใบนี้อย่างเหมาะสมและสมดุล แต่ด้วยความก้าวหน้าและเทคโนโลยีที่มนุษย์คิดค้นขึ้น เพื่อช่วยเพิ่มความสะดวกสบาย ทำให้ความสมดุลที่มีอยู่พบแปรไป

มีการกล่าวถึงแมคโครไบโอติกส์เป็นครั้งแรกเมื่อ พ.ศ. 2340 โดยนายแพทย์ คริสตอฟ วิลเฮล์ม ฮัฟแลนด์ (Christoph Wilhelm Hufeland) ชาวเยอรมัน ในงานเขียนของเขาเกี่ยวกับ ศาสตร์และศิลป์แห่งการทำให้ชีวิตมนุษย์ยืนยาว ทาง การแพทย์ช่วยให้ความเจ็บป่วยทุเลาลง แต่แมคโครไบโอติกส์ช่วยให้ ความเจ็บป่วยดีขึ้นพร้อมๆ กับมีชีวิตยืนยาวได้ ต่อมาในปี พ.ศ. 2439 นายแพทย์ซาเก็น อิชิซูกะ (Sagen Ishizuka) ชาว ญี่ปุ่น ได้เสนอทฤษฎีอาหารและการแพทย์ผสมผสานระหว่าง แพทย์พื้นบ้านเกี่ยวกับอาหารกับแพทย์ปัจจุบันด้านเคมี ชีวเคมี และสรีรวิทยา เนื่องจากเขามีสุขภาพที่ไม่แข็งแรงจึงทุ่มเทเพื่อ ค้นหารักษาให้ตัวเองทุเลาจากโรค นายแพทย์อิชิซูกะ สามารถ ช่วยรักษาผู้ป่วยให้หายเจ็บป่วย และมีลูกได้

### หยิน-หยางสัมพันธ์กับแมคโครไบโอติกส์

หยิน-หยางเป็นสัญลักษณ์ที่สื่อความหมายของจักรวาล เปลี่ยนแปลง เคลื่อนไหวทางธรรมชาติ **หยิน** คือ การเคลื่อนที่ ออกจากศูนย์กลาง เกิดการขยายตัว **หยาง** คือ การเคลื่อนที่ เข้าหาศูนย์กลาง เกิดการหดตัว ปรากฏการณ์หยิน-หยางเกิดขึ้นภายในตัวเราตลอดเวลา อาทิ การขยายหรือหดตัวของปอด หัวใจ กระเพาะอาหาร เป็นต้น ดังนั้น อาหารก็มีความเป็น หยิน-หยางเช่นกัน การแบ่งความเป็นหยิน-หยางของอาหารจึง เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการปรุงอาหารที่สมดุล โครงสร้างของ อาหารที่ต่างกันจะเป็นปัจจัยบ่งชี้ว่าอาหารนั้นๆ เป็นหยินหรือ หยาง อาหารหยินช่วยให้ร่างกายเย็นขึ้น สงบลง มีไขมันน้อย เติบโตได้ดีในอากาศหนาวหรือเย็น มีน้ำเป็นองค์ประกอบน้อย มาก อาหารหยางทำให้ร่างกายอบอุ่นขึ้น โตเร็ว เคลื่อนไหว รวดเร็ว มีโปรตีนไขมันมาก เติบโตได้ดีในอากาศร้อนหรืออบอุ่น อาหารที่กำเนิดในเขตร้อนมักจะมีไขมันสูงจึงมีความเป็นหยิน มากกว่า ส่วนอาหารที่กำเนิดในเขตหนาวจะแห้ง จึงมีความ เป็นหยางมากกว่า เพื่อความสมดุลจึงเลือกรับประทานอาหาร ให้เหมาะสมกับสิ่งแวดล้อม เช่น รับประทานอาหารหยินใน สภาพที่เป็นหยาง หรือเลือกอาหารหยาง ทำให้อาหารมีความ เป็นหยางขณะที่อยู่ในสภาพหยิน

อาหารที่เป็นหยาง ได้แก่ เกลือ ไข่ เนื้อ สัตว์ปีก เนยแข็งเค็ม ปลา และอาหารที่เป็นจำพวกสัตว์ ส่วนอาหารที่เป็นหยิน ได้แก่ ผัก ผลไม้ นม น้ำตาล เครื่องเทศ พริก กาแฟ ชา เหล้า น้ำมัน น้ำอัดลม และอาหารหวานต่างๆ และมีอาหารที่อยู่เป็น กลาง ระหว่างหยินและหยาง ได้แก่ ถั่ว เมล็ดพืช รากของผัก ผักใบกลม ผักใบกว้าง และผลไม้เมืองร้อน การรับประทานอาหารหยิน- หยางอย่างใดอย่างหนึ่งมากเกินไปอย่างต่อเนื่องจะไม่แสดง

อาการทันที แต่จะปรากฏต่อเมื่อเกิดความไม่สมดุลของอาหาร อย่างใดอย่างหนึ่ง แต่หากรับประทานอาหารแบบแมคโครไบโอ- ติกส์ประมาณ 10-15 วัน จะช่วยทำให้เลือดเกิดความสมดุล ทำให้การทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติทำงานได้อย่างมี ประสิทธิภาพ การหลังฮอร์โมนต่างๆ ก็จะสมดุล การรับ ประทานอาหารควรเลือกผักที่ปลูกในท้องถิ่นตามฤดูกาล เพราะจะสร้างให้ร่างกายปรับสมดุลเข้ากับสิ่งแวดล้อม เลี่ยง อาหารที่ใส่สารเคมี ผ่านการแปรรูปซึ่งเป็นอาหารที่เป็นหยิน อย่างที่สุด หากเรารับประทานอาหารแบบใดแบบหนึ่งเป็น ประจำจะทำให้เลือดมีสภาพเป็นกรดหรือด่างอ่อนๆ แต่อาหาร แมคโครไบโอติกส์จะช่วยให้เลือดอยู่ในสภาวะปกติ คือ มีค่า ความเป็นกรด-ด่าง (pH) ประมาณ 7.4

### มหัศจรรย์โปรไบโอติกส์

ระบบภูมิคุ้มกันร่างกายมีอยู่แล้วตามธรรมชาติ แต่จะรักษาให้คง อยู่ได้อย่างไรโดยไม่ให้ร่างกายเสียสมดุลพร้อมๆ กับทำงานได้ อย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยรักษาโรคบางอย่างได้โดยไม่ต้องใช้ยา

**โปรไบโอติกส์ (Probiotics)** หมายถึง จุลินทรีย์มีชีวิตที่ ช่วยรักษาและป้องกันการเกิดโรค มีการนำมาใช้ให้เป็น ประโยชน์หลายร้อยปีแล้ว มีการบันทึกไว้เมื่อ 6,000 ปีที่แล้วถึง การนำเอาจุลินทรีย์หรือแบคทีเรียที่มีประโยชน์มาจากกระบวนการ เก็บรักษาและยืดอายุการเก็บรักษานม ซึ่งเมื่อรับประทาน อย่างพอเหมาะจะส่งเสริมสุขภาพ แบคทีเรียที่มีชีวิตถูกนำมา ช่วยถนอมอาหารและเป็นวิธีเก่าแก่ที่สุดในการช่วยผลิตและ รักษาอาหาร เช่น อาหารประเภทนม นมเปรี้ยว โยเกิร์ต คีเฟอร์ ซึ่งเป็นผลิตภัณฑ์ที่ใช้เชื้อจุลินทรีย์ในการหมักและ เป็น ผลิตภัณฑ์นมหมักอันเก่าแก่ ก่อนที่จะมีการรู้จักเชื้อจุลินทรีย์ เสียอีก ในปี พ.ศ. 2451 โดยนักวิทยาศาสตร์ชาวรัสเซีย แอลดี เมทchnikอฟ (Elie Metchnikoff) เขาคิดค้นจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์ สามารถทดแทนได้

จุลินทรีย์ที่ก่อให้เกิดโรคในระบบทางเดินอาหาร และแสดง ความเห็นว่าการเปลี่ยนแปลงตามวัยของร่างกายนั้นเป็นผลมา จากการสร้างสารพิษของจุลินทรีย์ภายในระบบทางเดินอาหาร โดยโปรติโอไลติกแบคทีเรีย หรือแบคทีเรียที่ย่อยโปรตีน (Proteolytic Bacteria) เป็นจุลินทรีย์ที่พบได้ในระบบทางเดิน อาหารซึ่งจะสร้างสารพิษในกลุ่มฟีนอล อินดอลและแอมโมเนีย จากกระบวนการย่อยโปรตีนและทำให้เกิดสารพิษในลำไส้ ส่วน นมหมักที่ได้จากการหมักของแลคติก แอซิด แบคทีเรียช่วยยับ ยั้งการเติบโตของโปรไบโอติกส์แบคทีเรีย ปัจจุบันมีการศึกษา ผลทางการแพทย์ของโปรไบโอติกส์ต่อร่างกายมนุษย์ พบว่า



### การเตรียมและการปรุงอาหารแบคทีเรียโอบิดิกส์

- ควรล้างอุปกรณ์ต่างๆ ที่นึ่งที่ใช้ปรุงอาหารเสร็จ ป้องกันการปนเปื้อนของแบคทีเรียในอาหารและการเกิดอาหารเป็นพิษ
- ลดการสูญเสียวิตามินโดยปรุงอาหารทันทีที่ล้าง ปอก หั่นหรือขูดผัก ผลไม้ เลือกวัตถุดิบที่มีคุณภาพผลิตโดยวิธีธรรมชาติ ปราศจากสารเคมี และล้างทำความสะอาดโดยเปิดน้ำสะอาดไหลผ่าน ไม่ให้มีเศษดินและสารปนเปื้อน
- การหุงต้ม เป็นวิธีทำลายแบคทีเรียที่ปนเปื้อนมากับอาหารได้ดีที่สุด ควรรอให้น้ำเดือดก่อนจึงใส่อาหารลงไป เพื่อลดการสูญเสียวิตามิน การนึ่งและอบ รักษาสารอาหารไว้ได้ดี แต่การนึ่งก็อาจเกิดกลิ่นกับผักบางชนิด เช่น กะหล่ำดอก แขนงกะหล่ำ เนื่องจากมีส่วนประกอบของกำมะถันอยู่มาก
- การย่างบนตะแกรง เหมาะกับอาหารประเภทปลา ซึ่งดีกว่าการทอด การปิ้ง การย่าง แต่ไขมันจะตกลงบนถาด อาจทำให้เกิดสารก่อมะเร็งในควันไฟ
- การดอง ดองในน้ำเกลือ ไม่ผสมสารกันบูดหรือสีผสมอาหารบรรจุในภาชนะปิดมิดชิด
- การตากแดด ต้องแน่ใจว่าไม่มีสารเคมีตกค้างในอากาศมาปนเปื้อนได้



ช่วยป้องกัน บรรเทาหรือรักษาโรคได้ อาทิ ช่วยในการดูดซึมสารอาหารในลำไส้ บรรเทาอาการที่ร่างกายไม่สามารถย่อยแลคโตสได้ โรคภูมิแพ้ มีประโยชน์ต่อระบบประสาทและระบบสืบพันธุ์ ช่วยโรคกระดูกพรุน และช่วยป้องกันสารที่อาจก่อให้เกิดมะเร็ง เป็นต้น

ในอุตสาหกรรมนมมีการใช้จุลินทรีย์ในการทำนมเปรี้ยวเป็นส่วนใหญ่ คือแบคทีเรียในกลุ่มแลคโตแบซิลไล (Lactobacilli) สเตรปโตคอคโค (Streptococci) และบิฟิโดแบคทีเรีย (Bifidobacteria) ส่วนจุลินทรีย์ที่ช่วยในการรักษาโรคทางเดินอาหารนั้นเป็นกลุ่มแลคโตบาซิลลัสราห์มโนซัส จีจี (Lactobacillus Rhamnosus GG) นอกจากนี้ยังมีหลักฐานการวิจัยว่า บิฟิโดแบคทีเรียช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกันในร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพอีกด้วย ช่วยเสริมสร้างพร้อมช่วยปรับปรุงสมดุลของจุลินทรีย์ในร่างกาย แต่ควรอยู่ในปริมาณที่เหมาะสม หากได้รับในปริมาณมากเกินไปอาจจะทำให้เกิดภาวะการสูญเสียน้ำมาก ซึ่งเป็นสาเหตุของการปวดศีรษะ ท้องเสียหรือท้องผูก จึงควรรับในปริมาณน้อยในช่วงแรกๆ และค่อยๆ เพิ่มปริมาณในช่วงเวลาต่อมา

### โปรไบโอติกส์ในอาหาร

อาหารที่ช่วยเสริมสุขภาพแบบโปรไบโอติกส์ที่นอกเหนือจากผลิตภัณฑ์นม อย่างโยเกิร์ต คีเฟอร์ (Kefir ดั้งเดิมเป็นการนํานมเก็บรักษาไว้ในถุงหนังสัตว์และเกิดการตกตะกอนซึ่งก้อนตะกอนนี้คือ คีเฟอร์ มีความเปรี้ยวแบบโยเกิร์ต มีจุลินทรีย์มากกว่าโยเกิร์ตถึงกว่า 20 ชนิด) ครีมเปรี้ยว เนยแข็งและชีส แล้วยังมีอาหารหมักบ่มแบบดั้งเดิม ที่ทำจากผัก ผลไม้ ธัญพืช ไม่ใช่สารเคมีในการผลิต ซึ่งมีโปรไบโอติกส์อย่างผักดอง เช่น ซาวเคราต์ (กะหล่ำปลีดองของเยอรมัน) กิมจิ มิโซะ สำหรับร่างกายของเราโดยปกติต้องการโปรไบโอติกส์ 1-2 หน่วยรับประทานโปรไบโอติกส์ (หน่วยรับประทานโปรไบโอติกส์ สำหรับปริมาณอาหารหนึ่งส่วนที่มีแบคทีเรียอยู่ประมาณ 3-10 พันล้านตัวระหว่างการผลิต) หากต้องการป้องกันหรือแก้ไขปัญหาสุขภาพให้รับประทานวันละ 2-3 หน่วยรับประทานโปรไบโอติกส์

- > การเลือกโยเกิร์ต ควรเลือกที่มีคำว่า “มีจุลินทรีย์ที่มีชีวิตและพร้อมปฏิบัติงาน” หรือ “มีจุลินทรีย์ที่มีชีวิต” หรือ “มีจุลินทรีย์ที่พร้อมปฏิบัติงาน” โดยมีความหมายว่าจะมีเชื้อจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์ประมาณ 100 ล้านตัวต่อกรัม ไม่ควรเลือกซื้อหากบอกเพียงว่า “ทำจากเชื้อจุลินทรีย์ที่มีชีวิต” เพราะอาจผ่านกระบวนการฆ่าเชื้อด้วยความร้อนหลักการหมักบ่มจนจุลินทรีย์ไม่มีชีวิตแล้ว
- > ควรเลือกอาหารโปรไบโอติกส์ที่แจ้งจำนวนจุลินทรีย์ ควรระวังที่ผู้ผลิตแจ้งเพียงตัวเลขนำหน้าผลิตภัณฑ์แทนการระบุจำนวนเชื้อจุลินทรีย์ ตรวจสอบดูสายพันธุ์ของเชื้อโปรไบโอติกส์ที่ใช้ในผลิตภัณฑ์
- > เลือกซื้ออาหารโปรไบโอติกส์ที่เก็บรักษาด้วยการแช่เย็น เป็นวิธีที่ดีที่สุด เนื่องจากหากการเก็บรักษาไม่ดีพอหรือถูกเก็บรักษานานเกินไป จุลินทรีย์อาจตายได้ก่อนซื้อมาบริโภค
- > CFU ย่อมาจาก Colony-forming unit หน่วยวัดจำนวนของแบคทีเรีย

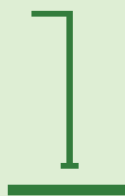


# 10 best Ways

## To Live Well

### 10 วิธีใช้ชีวิตให้สุขสุด ๆ

ใครๆ ก็อยากมีความสุข แต่ในชีวิตจริงสำหรับบางคนแล้ว ดูเหมือนความสุขช่างเป็นสิ่งที่ไม่ได้ยากเต็มที แล้วความสุขนั้น หลบไปอยู่ที่ไหน ทำไปผู้คนจึงวุ่นวาย ต่างว้างไล่ ไหว่กว่าค้นหาความสุขกันไม่หยุดหย่อน ต่อไปนี้เป็นหลักคิดง่ายๆ 10 วิธี สำหรับใช้ชีวิตให้มีความสุขสุด ๆ



**คิดเป็น** อันดับแรกของคนที่มีความสุขอยู่ เสมอ หมายความว่า คนคนนั้นต้องคิดเป็น คิดเป็นในที่นี้ไม่ได้หมายความว่า ต้องเป็นคนช่างคิด แค่มองมองต่อชีวิตในทางที่ถูก พุดง่าย ๆ มองบวกคิดบวก อยู่ที่ไหนก็มีความสุขได้ถ้าหัวใจเราพร้อมสุข แต่ถ้าคิดทุกอย่าง หรือทุกอย่างเป็นลบ อยู่ที่ไหนก็คงได้แต่ถอนใจ

เพราะมองแต่เรื่องไม่เป็นสุข คนที่คิดบวกอยู่เสมอจะเป็นคนที่มีความสุข แม้เมื่อเจอสถานการณ์ร้ายๆ ก็ยังมองเห็นทางออก คิดหาหนทาง คลี่คลายได้และสุขใจได้เสมอ

**เต็มสุขกับสัปดาห์ :** ชื่นชมสิ่งเล็กๆ ที่ดีในแต่ละวัน เช่น เพื่อนเก่าโทรมา เพื่อนบ้านยิ้ม ทักทาย เห็นดอกไม้บานสวยงาม

# 2

**แก้ปัญหาให้เบิ** เวลาที่เกิดปัญหาขึ้น ต้องรู้จักตั้งรับ หาทางแก้ไขปัญหา ไม่ใช่หาวิธีหนีปัญหา แต่ควรประเมินสถานการณ์ ประเมินตัวเอง สอบถามผู้รู้ หรือขอคำแนะนำ ปัญหาบางอย่างแก้ได้ในคราวเดียว บางอย่างต้องคอยแก้ไขไปทีละเปลาะ แล้วทุกอย่างจะค่อยๆ คลี่คลาย ตัวเราก็จะได้ฝึกรับมือกับปัญหาได้เก่งขึ้นเรื่อยๆ หรือปัญหาที่เคยมีก็จะไม่กลายเป็นปัญหาอีกต่อไป ที่สำคัญต้องมีจิตใจเป็นนักสู้ ไม่ยอมแพ้กับปัญหา ถ้าคอยแต่จะหนีปัญหา หนีหนทางแก้ปัญหา สุดท้ายก็ต้องจมมุดอยู่ดี แถมพ่วงด้วยปัญหาที่ซ้ำเติมหนักขึ้นไปอีก ปัญหาบางอย่างที่ว่าหนักหนาแก้ไขได้ง่ายนิดเดียว ด้วยการพลิกมุมมอง เปลี่ยนความคิดเสียใหม่ ด้วยการทำความเข้าใจ แล้วก็จะหมดปัญหาไปเอง

**เติมสุขกับสักนิด :** เวลาเกิดปัญหาให้ใจเย็น คิดก่อนพูด อย่ามองปัญหาจากมุมมองของเราฝ่ายเดียว ใจให้สงบ เอาเวลาไปทำในสิ่งที่สบายใจ เช่น ดูหนัง ฟังเพลง ไปเจอเพื่อนฝูง แล้วกลับมาทบทวนใหม่ จะมองเห็นทางออกได้ง่ายขึ้น

# 3

**ปล่อยวางให้เบิ** เรื่องบางเรื่องไม่ควรเก็บเอามาเป็นขยะให้รกใจ โดยเฉพาะเรื่องความผิดพลาดที่ไม่อาจย้อนกลับไปแก้ไขได้ ต้องรู้จักทำใจและปล่อยวางให้ได้ ในหนึ่งวันมี 24 ชั่วโมง เราก็ต้องเผชิญเหตุการณ์ต่างๆ สารพัด ถ้ามัวเก็บเรื่องนั้นเรื่องนั้นมาคิด ก็คงจมปลักอยู่อย่างนั้นไม่ไปไหน เรื่องที่ไม่สร้างสรรคดียิ่งไม่ต้องใส่ใจ บางคนทุกข์เพราะถูกนินทา ทุกข์เพราะคนที่รักไม่ได้ตั้งใจ ไม่เป็นอย่างที่คิด ถ้ารู้จักโยนทุกข์ที่แบกไว้ทิ้งไป ชีวิตก็จะโล่ง โปร่ง เบา มีแต่เรื่องสุขๆ เข้ามาแทนที่

**เติมสุขกับสักนิด :** การให้อภัยทำให้หัวใจเบาขึ้นอีกเยอะ ถ้ารู้จักให้อภัยไม่แบกความขุ่นมัวไว้ในใจ ก็เท่ากับเติมความสุขในใจให้รู้สึกได้ทันที

# 4

**เปิดใจให้กว้าง** คนเราถ้าไม่รู้จักรับเปิดหัวใจให้กว้าง พร้อมรับสิ่งใหม่ๆ ชีวิตก็จะคล้ายๆ นำนิ่งขัง ที่รอวันจะกลายเป็นน้ำเน่า ไม่มีทางไหลออกไปไหน การยึดมั่นอยู่กับความคิดเดิมๆ มุมมองเดิมๆ จะทำให้คาดหวังและยึดติดอยู่กับความคิดนั้นๆ มากเกินไป อาจกลายเป็นบั้นทอนสุขภาพจิตได้ ยกตัวอย่างคนที่เพอร์เฟ็คชั่นนิสต์มากๆ ทุกอย่างต้องเพอร์เฟ็คท์ ต้องออกมาดี อะไรที่เป็นความผิดพลาดเล็กๆ น้อยๆ ก็จะทำให้หงุดหงิดหัวเสียหรือวิตกกังวลไปทั้งวันคงไม่ทำให้ใจสุขแน่ คนที่เปิดหัวใจออกกว้าง มองโลกในมุมใหม่ๆ เปิดรับความหลากหลาย ใช้ชีวิตอย่างคนใจกว้างและยืดหยุ่น จะทำให้ชีวิตเป็นสุขได้ง่ายกว่า ถ้าใจเราปิดไม่พอใจอะไรง่าย ๆ สักอย่าง แล้วจะหาความสุขได้อย่างไร เพราะหันซ้ายหันขวาก็จะติดขัดไปหมด แถมยังทำให้คนอื่น ๆ หมดความสุขไปด้วย ลองเปิดใจมองชีวิตในมุมใหม่ๆ พร้อมจะเรียนรู้และเปิดรับสิ่งใหม่ๆ ทำความรู้จักกับผู้คนใหม่ๆ ทำให้ชีวิตไม่ซ้ำซากจำเจ จะช่วยให้หัวใจเป็นสุขชีวิตสดชื่นรื่นเริงยิ่งขึ้น

**เติมสุขกับสักนิด :** เลิกทำตัวแบบซ้ำซากจำเจ หาอะไรแปลกใหม่ทำดูบ้าง เช่น วันหยุดสุดสัปดาห์ ลองลุกขึ้นมาทำกับข้าวเมนูใหม่ๆ แปลกๆ ให้ที่บ้านทาน ไปหาร้องเพลง หรือเล่นกีฬาที่อยากจะลองเล่นดู หาอะไรใหม่ทำ เติมความกระชุ่มกระชวยในจิตใจ

# 5

**ทำงานเป็น** งานเป็นเรื่องสำคัญของชีวิต นอกจากเป็นที่มาของรายได้แล้ว ยังทำให้รู้สึกตัวเองมีคุณค่า ถ้างานราบรื่น ลงตัว ชีวิตก็ลอยล่ำฟุ้งไปข้างหน้า ยิ่งเป็นงานที่รักด้วยแล้ว ก็เหมือนได้อยู่กับคนรัก ทำอะไรก็เป็นสุข ไม่ว่าจะมืออาชีพทำงานอะไร ถ้ารู้จักจัดการงาน รู้จักจัดลำดับก่อนหลัง รู้ถึงความยากง่ายของงาน แล้วทำไปตามขั้นตอน ที่สำคัญต้องรู้จักปรับตัวให้เข้ากับทีมเวิร์ค ไม่ว่าจะลุยเดี่ยวหรือทำงานเป็นทีม อีกอย่างเวลาทำงานต้องรู้จักเว้นที่ไว้ให้คนอื่นบ้าง จะได้ใจเพื่อนร่วมงาน และได้รับความร่วมมืออย่างดี อย่าลืมนะว่าเมื่องานสำเร็จแล้ว ต้องรู้จักยกความดีความชอบให้กับคนอื่น ๆ ด้วย

**เติมสุขกับสัปดาห์ :** ลงมือทำงานทันที อย่ามัวแต่โอ้อ้อ ผัดวันประกันพรุ่ง ควรทำงานยากๆ ให้เสร็จก่อน จะช่วยให้จัดการงานได้ดีขึ้น การงานเข้าที่เข้าทาง มีประสิทธิภาพ ไม่คั่งค้าง ไปทำอะไรที่ไหนใจก็เป็นสุข ไม่ต้องคอยกังวล

# 7

# 6

**รู้จักรับและให้** ก็ชีวิตคนเราต้องมีการรับและการให้อยู่ตลอดเวลา การเป็นทั้งผู้รับและผู้ให้ที่ดี จะช่วยให้ชีวิตเปี่ยมสุขยิ่งขึ้น บางคนเคยชินแต่เป็นผู้ให้ ไม่รู้จักบทบาทของการเป็นผู้รับ ถึงเวลาต้องรับก็รับไม่เป็น ทำให้ชีวิตยุ่งยาก ไม่มีความสุขเท่าที่ควร เช่น บางคนเจ็บป่วยไม่ยอมรับให้ใครเข้ามาดูแล ก็ทำให้ลำบากใจด้วยกันทั้งสองฝ่าย การยอมรับความช่วยเหลือจากคนอื่นบ้างก็ไม่เห็นเป็นไร ขณะที่บางคนก็เคยชินกับการรับจนเคยตัว เห็นเขาเคยให้ พอเขาไม่ให้ก็โกรธเคือง คาดหวังว่าคนอื่นจะให้คุณตลอดเวลา ไม่เคยลิ้มรสความสุขของการเป็นผู้ให้ หรือให้ก็ด้วยคาดหวังบางสิ่งบางอย่างกลับมาเสมอ ไม่ได้ให้ด้วยน้ำใสใจจริง ก็เหมือนให้ใครไม่เป็น ทางที่ดีต้องรู้จักจังหวะของการรับและการให้ ทำตัวเป็นทั้งผู้รับและผู้ให้ที่ดีจะช่วยเติมเต็มความสุขได้

**เติมสุขกับสัปดาห์ :** แคร่รอยยิ้มก็เป็นการให้ที่สร้างความสุขใจได้ทั้งผู้ให้และผู้รับอย่างที่ไม่ต้องเสียอะไรเลย

**ใช้จ่ายอย่างสมดุล** หลักง่ายๆ อีกข้อหนึ่ง ที่จะทำให้มีชีวิตที่เป็นสุขได้ก็คือ ไม่ใช่มากกว่าที่หาได้ แต่ยุคนี้ดูเหมือนใครๆ ต่างพากันลืม หรือไม่ก็แก่งลืมหลักคิดดีๆ ข้อนี้ไปเสีย มักจะหันมาเชื่อคำโฆษณาที่ชักชวนให้ควักกระเป๋าอยู่ทุกวันว่า “ดาวนิต้า ดอกถูก” “ผ่อนน้อย ผ่อนนาน” ถ้าผลอดตัวผลอดใจเมื่อไร หนี้สินก็พอกพูนพร้อมดอกเบี่ยอีกมากมาย แล้วอย่างนี้ในใจจะหาความสุขแท้จริงได้จากไหน สิ้นเดือนก็ก็ต้องคอยผ่อนดอกเบี่ย ผ่อนเงินต้น เรื่องเงินเรื่องทองเป็นเรื่องที่เรากำหนดความสุขให้ตัวเองได้ ต้องรู้จักวางแผนการใช้เงิน เมื่อขาดเผื่อเหลือ และเผื่อเก็บให้ดีๆ แล้วทำตามนั้นให้ได้ อะไรที่ฟุ่มเฟือยไม่จำเป็นก็ไม่ต้องใช้ ไม่ต้องมี เพราะถ้าใช้แล้วมีหนี้ตามมา ความสุขในชีวิตก็คงลดน้อยลงเรื่อยๆ ทางที่ดีไม่ควรเพิ่มภาระหนี้สิน ผ่อนโน้นผ่อนนี้ตามสิ่งเร้าที่เข้ามากกระตุ้นต่อมอยากโดยไม่จำเป็น

**เติมสุขกับสัปดาห์ :** หาเทคนิคประหยัดตัดรายจ่ายที่ไม่จำเป็นไว้แต่ละเดือน สมทบเป็นยอดฝากเพิ่มเติมจากยอดประจำ แล้วจะดีใจทุกครั้งที่ได้เห็นยอดเงินในบัญชีทยอยเพิ่มขึ้น



# 8

**รู้จักใช้เวลา** ที่มาของความสุขอีกทางหนึ่งก็คือ ใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ รู้จักสร้างโอกาสให้กับตัวเอง และผู้อื่น การได้ใช้เวลาว่างไปกับกิจกรรมที่ชอบจะทำให้มีความสุข และเพลิดเพลิน บางคนชอบจัดดอกไม้ ทำอาหาร เล่นดนตรี ถ้าเป็นสิ่งที่ชอบ และอยากจะทำก็ทำไปเถอะ จะช่วยให้มีความสุขมากขึ้น บางคนก็ชอบไปช่วยเหลือคนที่ด้อยกว่า ไปเล่นดนตรีที่บ้าน เด็กกำพร้า อ่านหนังสือให้คนตาบอดฟัง หรือทำกิจกรรมเพื่อสังคม เช่น เดินทางไปปลูกป่า ไปช่วยสร้างบ้านดิน เป็นต้น ควรทำอะไรก็ได้ที่ใจรักหรือทำได้ดี เพราะถ้าทำออกมาไม่ดี ก็อาจนึกตำหนิตัวเอง ทำให้ความสุขลดลงได้ การได้ทำกิจกรรมที่ตัวเองรัก และถนัดจะทำให้มีความสุข แต่ถ้าไปฝืนทำกิจกรรมที่ไม่ชอบ แม้จะเป็นกระแสก็เถอะ จะทำให้เบื่อ ไม่อยากทำ สุดท้ายก็เลิกทำ หรือบางทีอาจทำให้รู้สึกแย่ได้

**เติมสุขกับสักนิด** : สร้างสรรค์ผลงานชิ้นโปรด ไม่ว่าจะเป็ภาพวาด งานปั้น เย็บปักถักร้อย จัดสวน ฯลฯ เป็นความภูมิใจเล็กๆ น้อยๆ ที่จะสร้างความสุขใจไปอีกนาน

# 10

**ยอมรับตัวเองและยอมรับผู้อื่น** คนที่มีความนับถือตัวเอง ก็จะรู้จักยอมรับนับถือผู้อื่น และวางตัวได้อย่างเหมาะสม การวางตัวได้อย่างพอเหมาะพอดีเป็นเรื่องสำคัญเพราะจะทำให้อยู่ในสังคมได้อย่างสบายใจ มีความสุขด้วยกันทุกฝ่าย เข้าที่ไหนก็ได้ หายไปคนก็คิดถึง อยู่ที่ไหนก็ใจสบายเป็นสุข รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา นึกถึงแต่ข้อดี มองข้ามข้อเสียเล็กๆ น้อยๆ ของผู้คน แล้วความสัมพันธ์จะราบรื่น ยืนยาว ชีวิตเต็มไปด้วยเรื่องดีๆ

**เติมสุขกับสักนิด** : รักและยอมรับคู่ครองของเราอย่างที่เขาเป็น ให้เกียรติกันและกัน ดูแลใส่ใจกันอย่างสม่ำเสมอ

# 9

**พอใจในสิ่งที่มี** รู้จักใช้ชีวิตอย่างพอเพียง ความพอใจในตัวเองเป็นพื้นฐานของความสุขในชีวิต คนเรา ถ้าไม่พอใจตัวเอง ก็คงไม่พอใจใครๆ หรืออะไรได้ง่ายๆ ควรพอใจในตัวเอง พอในสิ่งที่ มี อย่าไปเปรียบเทียบกับตัวเองกับคนอื่น คนที่ชอบเปรียบเทียบอยู่เสมอโดยเฉพาะกับคนที่มากกว่า เก่งกว่า จะทำให้ไม่มีความสุข บางคนทั้งๆ ที่ตัวเองก็มีความสุขดีอยู่แล้ว แต่พอเริ่มเปรียบเทียบ ความสุขก็หายวับไปทันที อย่างบางคนรถที่ใช้อยู่ก็รู้สึกว่ารู้อครดอยู่แล้ว แต่พอหันไปเห็นเพื่อนบ้านออกรถรุ่นใหม่ล่าสุดเท่านั้น ความสุขความพอใจในรถคันที่ใช้อยู่ก็หายไปทันที อยากรถจะถอยป้ายแดงกับเขาบ้าง ก็เริ่มดิ้นรนขวนขวายใหม่ ถ้าไม่รู้จักรัดใจให้พอใจในสิ่งที่มีที่ได้ อย่างนี้จะมีความสุขยั่งยืนได้อย่างไร

**เติมสุขกับสักนิด** : สระว่ายน้ำในบ้าน หรือรถยนตรุ่นล่าสุดก็ไม่ใช่ว่าคำตอบของการเดินทางอยู่ดีเอาเวลาที่ต้องนั่งทำงานหนัก เพื่อจะมาซื้อๆ มาผ่อนของแพงๆ พุ่มพวยเหล่านี้ มามีความสุขกับครอบครัว และเพื่อนฝูงดีกว่า

## ระบายสุข ด้วยธรรม

### คุณเมตตา สุดสวาท

สุขแบบไหนกันหนอจึงเรียกว่า  
สุขที่แท้จริง หลายๆ คนค้นพบว่า  
ความสุขสงบตามวิถีแห่งธรรมะ  
นั้นแหละคือคำตอบ

แต่กว่าที่คนคนหนึ่งจะได้สัมผัสกับความ  
สุขที่แท้จริงได้ ต้องผ่านประสบการณ์ใน  
ชีวิตมาระยะเวลาหนึ่ง จนมาถึงช่วงวัยที่  
ต้องการแสวงหาคำตอบจากตัวตนมากกว่า  
จากสังคมภายนอก หลายคนจึงเริ่มก้าวเข้าสู่  
โลกแห่งธรรมะ ดังเช่นชีวิตของคุณตุ๊ก  
เมตตา สุดสวาท เจ้าของหนังสือ 2 เล่ม ที่  
เล่าถึงความสุขแบบเรียบง่ายในชีวิตที่ได้  
จากการทำงานศิลปะและศึกษาระบบธรรมะ จน  
ต้องระบายออกมาเป็นตัวแทนหนังสือและภาพ  
ประกอบสวยๆ ในชื่อ “สุข...จนต้องระบาย”  
และ “ระบายให้อร่อย”

อดีตผู้บริหารของบริษัทโปรดักส์ดีไซน์ ชื่อ  
ดัง Propaganda เคยคาดหวังกับการทำธุรกิจ  
และเคยใช้ชีวิตที่เธอยอมรับว่า ทำให้กลายเป็น  
คนประเภทวัตถุนิยม จนกระทั่งมาถึง  
จุดเปลี่ยนในชีวิต

“ร่วมก่อตั้งและทำงานที่ Propaganda มา  
10 ปี จนถึงจุดหนึ่งที่คิดว่าผู้บริหารต้องการ  
อะไรมากกว่านี้ เพราะบริษัทโตขึ้น เราก็  
รู้สึกว่าการบริหารต้องการคนที่เป็นมืออาชีพ  
มาบริหาร และมองว่าเราเองมีศักยภาพเท่า  
นี้ บริษัทอาจจะไปได้แค่นี้ พอบริษัทใหญ่  
ขึ้น ปัญหาที่เยอะขึ้น มีความเครียด ทำให้  
ไม่มีความสุขกับสิ่งที่เราทำแล้ว ก็เลยตัดสินใจลาออก”

แต่ก่อนที่คุณตึกจะลาออก เธอได้เริ่มเรียนศิลปะมาได้ 2-3 ปี และค้นพบว่ามีความสุขทุกครั้งที่ได้ทำงานศิลปะ เมื่อตัดสินใจลาออกจึงคิดว่าจะเดินไปบนเส้นทางของการทำงานศิลปะอย่างจริงจัง

“มันอาจจะถึงวัยด้วย ตอนนั้นอายุประมาณ 40 เป็นวัยที่คนเราจะรู้จักหรือมองเห็นตัวเองมากขึ้น ทำความเข้าใจตัวเองได้ชัดเจนขึ้น จากเมื่อก่อนที่จะมองข้างนอกมากกว่ามองสังคม ก็กิจกรรมตอนนั้นก็รู้ตัวเองแล้วว่าอยากเลือกที่จะทำไปตลอดชีวิตคืองานศิลปะ พอลาออกจึงมาเรียนศิลปะเต็มเวลา และทำงานศิลปะทุกวัน จนมีความสามารถระดับหนึ่ง แล้วก็เริ่มเขียนหนังสือ ทำภาพประกอบให้กับที่นั่นที่นี้ เริ่มจัดนิทรรศการ ใช้ชีวิตอย่างนี้มาเรื่อยๆ”

วิถีชีวิตที่แตกต่างไปอย่างสิ้นเชิงกับตอนเป็นผู้บริหาร คุณตึกยอมรับว่าต้องปรับตัวพอสมควร แต่เมื่อไม่รู้สึกลึกลับติดกับฐานะทางสังคมแล้ว เธอก็สามารถมีชีวิตอยู่อย่างพอเพียงได้ง่ายๆ

“พอเราได้มาทำงานศิลปะอย่างจริงจัง เราก็ใช้เวลาทั้งหมดไปกับมัน ซึ่งไม่เพียงแต่เราจะมีสุขมากขึ้นกับการที่ได้ทำในสิ่งที่ตัวเองรัก แต่ได้มาอยู่อย่างสงบ เรียบง่าย ไม่ยึดติด ทำให้เริ่มมีเวลาในการศึกษาธรรมะมากขึ้น ก็เริ่มอ่านหนังสือธรรมะ ทำให้เริ่มเข้าใจตัวเองมากขึ้นว่าทำไมเราจึงเป็นอย่างนั้น อย่างนี้ การทำงานศิลปะสำหรับเราจึงถือว่าการปฏิบัติธรรมด้วย อย่างในหนังสือคู่มือมนุษย์ของท่านพุทธทาสเขียนไว้ว่า เวลาที่เราทำงานแล้วมีสมาธิ มีสติอยู่กับการทำงานนั้น เราก็จะเข้าใจธรรมะได้เหมือนกัน คิดว่านี่แหละคือหลักของการปฏิบัติธรรมอย่างแท้จริง”

โลกแห่งศิลปะและโลกแห่งธรรมะสำหรับคุณตึก จึงเป็นเหมือนโลกใบเดียวกัน เป็นโลกที่เรียบง่ายและสงบเหมือนสายน้ำเย็นที่ไหลเอื่อยๆ จนวันหนึ่งน้องสาวของคุณตึก ผู้เป็นเจ้าของโรงเรียนวิถียุทธที่จังหวัดเชียงใหม่ ได้เอ่ยปากขอให้เธอช่วยปั้นพระพุทธรูปประจำโรงเรียนให้ ซึ่งนั่นก็เป็นสาเหตุที่ทำให้คุณตึกมีโอกาสได้สัมผัสผลงานศิลปะเข้ากับธรรมะจนก่อเกิดเป็นรูปธรรมได้จริงๆ

“ตอนนั้นได้ไปเสาะหาอาจารย์ที่ปั้นพระพุทธรูปได้ แล้วขอให้ท่านสอนเพราะการปั้นพระพุทธรูปนั้นมีหลักการ ต้องเรียนรู้เรื่องของสัดส่วนของพระพุทธรูป และได้รู้สึกเข้าถึงความศรัทธา เพราะการปั้นพระพุทธรูปนั้นไม่ได้ง่ายเลย ยากมาก จึงทำให้เราเข้าใจถึงความศรัทธาของคนคนหนึ่งที่จะปั้นพระพุทธรูป ซึ่งเป็นสัญลักษณ์แทนคำสอนของพระพุทธเจ้า และด้วยลักษณะที่เป็นอุดมคติของพระพุทธรูปนั้นจะแฝงอยู่ในสัดส่วนหรือหลักในการปั้น จึงทำให้เราเข้าใจมากขึ้นว่ารูปทรงในอุดมคติที่เกิดจากความศรัทธานั้นถูกถ่ายทอดออกมาในแต่ละยุคสมัยอย่างไร แล้วเราก็เอาความชอบในแต่ละยุคสมัยมารวมกันเพื่อถ่ายทอดออกมาในแบบของเรา”

“สิ่งที่คนจะมองพระพุทธรูปจุดแรกคือ พระพักตร์ของท่านที่สะท้อนถึงความสงบ เส้น outline ภายนอกของทั้งองค์เป็นรูป

สามเหลี่ยม สื่อถึงการนำจิตใจมนุษย์ไปสู่ที่สูง ตอนที่ปั้นพระพุทธรูปเราแทบไม่ต้องพยายามเลยว่าจะให้พระพุทธรูปของเราออกมาเป็นแบบไหน จะไปตามทางเองและท่านก็จะออกมาเป็นตัวของท่านเอง มีความสงบ ความนิ่งของท่านจะปรากฏออกมา ส่วนที่เราจะกำหนดได้ชัดเจนที่สุด คือ พระพักตร์ ที่จะให้ท่านออกมาว่าเกรงขามหรืออ่อนช้อย ก็เลือกที่จะทำให้ท่านออกมาเรียบร้อย น้อยๆ และมีความเมตตา เพราะมองว่าเด็กๆ ในโรงเรียนจะได้สัมผัสได้ถึงความเมตตาขององค์ท่าน”

จากจุดเริ่มต้นของความชื่นชอบในงานศิลปะนำมาสู่ความรักที่จะทำงาน จนก้าวมาสู่ความศรัทธาที่จะนำศิลปะมาสื่อถึงปรัชญาของธรรมะ แต่ละชิ้นตอนเปรียบเสมือนการเรียนรู้ให้ค่อยๆ รู้จักตัวตน โดยผ่านประสบการณ์และการสอนของตัวเองเอง

“การทำงานศิลปะทั่วไปกับการปั้นพระพุทธรูป มีความคล้ายกัน ตรงที่เราต้องใช้สมาธิอยู่กับงาน แต่การปั้นพระพุทธรูปยังมีสิ่งที่เหนือขึ้นไปอีก คือ การไม่ยึดติดในตัวตน เราได้ลดอีโก้ที่เรามีและยังได้เรียนรู้ถึงอารมณ์ภายใน เวลาที่เรารู้สึกเครียดหรือกดดัน เมื่อเราได้สัมผัสสองคันท่าน เห็นพระพักตร์ท่าน จะเหมือนกับท่านคอยพูดเตือนเราให้รู้ปัจจุบันขณะอยู่ตลอดเวลา”

บางคนใช้เวลากว่าครึ่งชีวิตเพื่อค้นหาความสุข หลายคนเจอแต่สิ่งที่ไม่เจอ สำหรับคุณตึกนั้น ความสุขที่ค้นพบในวันนั้นจากศิลปะและธรรมะ จะทำให้เธอใช้ชีวิตที่เหลือในวันข้างหน้าด้วยความสุขสงบอย่างแท้จริง และยังเป็นความสุขที่เธอสามารถระบายแค้นแก่โลกใบนี้ เพื่อให้คนอื่นได้มีโอกาสชื่นชมไปพร้อมกับเธอด้วย





# ดร.มีชัย วีระไวทยะ

## ปฏิวัติการศึกษา ด้วยโรงเรียนไม้ไฟ

แกบไม้หน้าเชื้อ โรงเรียนก็สร้างด้วยไม้ไฟหลังเล็กๆ  
แห่งนี้ จะเป็นแหล่งบ่มเพาะเยาวชนคุณภาพของ  
ประเทศไทย

ที่นี่เป็นโรงเรียนที่โดดเด่น เป็นที่น่าจับตามอง สร้างมิติใหม่ให้กับแวดวงการศึกษา เด็กนักเรียนที่นี่เล่าเรียนในบรรยากาศที่เต็มไปด้วยความสุข เด็กๆ เลือกรหัสข้อที่สนใจจะเรียนได้เอง เลือกว่าอยากจะทำอะไรก่อนหรือหลังได้ เลือกได้แม้กระทั่งว่าจะให้ใครมาเป็นครูผู้สอน ที่นี่ไม่มีการสอบ ไม่มีการวัดผลที่เป็นการจัดลำดับเด็ก ที่นี่ไม่มีการแข่งขัน มีแต่ความช่วยเหลือแบ่งปัน เด็กๆ ได้เรียนรู้ ได้ทดลอง ได้ลงมือทำในสิ่งที่เขาคิดฝัน ได้ริเริ่มสร้างธุรกิจเป็นของตัวเอง ฟังๆ ดูแล้ว ก็คล้ายกับเป็นโรงเรียนในฝัน แต่นี่คือ สิ่งที่กำลังเกิดขึ้นจริง ในพื้นที่ที่เคยขึ้นชื่อได้ว่าเป็น

ผืนดินที่ทุกคนคารวะและยกย่องที่สุดแห่งหนึ่งของประเทศ

โรงเรียนมัธยมมีชัยพัฒนา ตั้งอยู่ที่บ้านกวางงอย ตำบลโคกกลาง อำเภอลำปลายมาศ จังหวัดบุรีรัมย์ โรงเรียนแห่งนี้สร้างขึ้นตามแนวคิดริเริ่มของ ดร.มีชัย วีระไวทยะ ผู้ก่อตั้งและประธานสถาบันพัฒนาประชากรและชุมชน ที่ต้องการสร้างโรงเรียนต้นแบบ สร้างสรรค์แนวทางการเรียนรู้ใหม่ๆ ผลิตเยาวชนที่มีจิตสำนึกใหม่ เพื่อออกไปเป็นผู้นำ เป็นกำลังหลักในการเป็นแม่แบบของสังคมและชุมชนปัจจุบัน ดร.มีชัย ผู้ก่อตั้งและผู้อำนวยการโรงเรียนมัธยมมีชัยพัฒนา กล่าวว่า “ชื่อ

นี้ชาวบ้านเขาเรียกกันเอง ตอนแรกเรียกโรงเรียนลำปลายมาศพัฒนา เพราะอยู่ที่อำเภอลำปลายมาศ แล้วก็มีโรงเรียนลำปลายมาศอีกหลายโรงเรียน ซึ่งบุรุษไปรษณีย์มักจะส่งเอกสาร จดหมายผิดอยู่เรื่อย ชาวบ้านเขาก็เลยบอกว่า ใช้ชื่อนี้ดี เพราะว่าชาวบ้านเขาจะเรียกว่าศูนย์มีชัยอยู่แล้ว แต่ผมเรียกว่า โรงเรียนไม้ไฟ” อาคารเรียนเป็นชั้นเดียวสร้างด้วยไม้ไฟ บรรยากาศแวดล้อมด้วยธรรมชาติเหมาะกับการเรียนรู้ ทุกวันนี้ถือเป็นโรงเรียนที่มีผู้อยากให้นุตรหลานเข้าเรียนมากที่สุดแห่งหนึ่งก็ว่าได้ มีหน่วยงานด้านการศึกษาและโรงเรียนหลายแห่งเข้ามาขอ



เรียนรู้ และดูงานการเรียนการสอน

จากประสบการณ์ที่มีบทบาทสำคัญในหลากหลายมิติทั้งในระดับประเทศ จนถึงระดับโลก ดร.มีชัย เคยสร้างความฮือฮาให้กับสังคมไทยทุกระดับชั้นมาแล้ว ด้วยนโยบายวางแผนครอบครัว คือรณรงค์การใช้ถุงยางอนามัยคุมกำเนิด จนทุกตัวหวัระแหงเรียกติดปากว่า ถุงยางมีชัย อันเป็นกลยุทธ์หลักในการวางแผนประชากร ช่วยยกระดับการพัฒนาประเทศให้ก้าวหน้ามาถึงทุกวันนี้ นอกจากนี้ ดร. มีชัย ยังเป็นผู้มีผลงานโดดเด่นในการอุทิศตนเพื่อสาธารณะ จนได้รับรางวัลระดับโลกมากมาย รวมทั้งรางวัลแมกไซไซ และล่าสุดคือ รางวัลสมเด็จพระเจ้าฟ้ามหิดล สาขาสาธารณสุข ปี พ.ศ. 2552

ดร.มีชัย หันมาทุ่มสุดตัวให้กับการศึกษา ด้วยเห็นเป็นเรื่องสำคัญเสมือนวางรากฐานการเรียนรู้ใหม่ให้กับสังคมไทยต่อไปในอนาคต “สิ่งที่ผมเริ่มทำแล้วและอยากจะขยายต่อไปก็คืออยากทำให้โรงเรียนเป็นศูนย์เรียนรู้ตลอดชีวิตของทุกคนในชุมชน เป็นศูนย์กลางการพัฒนาทั้งเศรษฐกิจและสังคมด้วย ทุกวันนี้ที่โรงเรียน อาคารเรียนก็แทบไม่ได้ใช้เต็มที่ ที่ดินก็ไม่ได้ใช้ให้คุ้มค่า ถ้าจะใช้ที่ดินก็ต้องใช้ให้เป็นการเรียนรู้เรื่องการเกษตรด้วย ผมก็เลยปรับเปลี่ยนใหม่ วิธีการเรียนรู้ การสอนก็แตกต่างกันมาก ผมจะให้เด็กอยู่ในคณะกรรมการจัดซื้อด้วย ต้องสอนให้เขารู้ว่าความโปร่งใสคืออะไร ซื้ออย่างถูกต้องเป็นอย่างไร ให้เด็กอยู่ในคณะกรรมการคัดเลือกครูด้วย เวลาครูมาสมัครงานสอน 1 ใน 3 ของคณะกรรมการคัดเลือกก็มีครู ผู้ปกครอง และเด็กแล้วเด็กก็เป็นคณะกรรมการประเมินการสอนของครูด้วย ว่าครูสอนรู้อะไรแค่ไหน พฤติกรรมของครูเหมาะสมที่จะเป็นครูไหม”

จากโรงเรียนลำปลายมาศพัฒนา ที่เปิดสอนระดับอนุบาลถึง ป.6 ชัยบมาเป็นโรงเรียนมัธยมมีชัยพัฒนา ที่มุ่งพัฒนาเด็ก

ต่อยอดมา ปัจจุบันมีนักเรียน 2 ชั้น คือ ชั้น ม.1 และ ชั้น ม. 2 ชั้นละหนึ่งห้องเรียน รับนักเรียนไม่เกิน 32 คนต่อห้อง มีครูห้องละ 2 คน เพื่อเน้นคุณภาพและศักยภาพของทั้งผู้เรียนและผู้สอน ด้านการใช้ทุนทรัพย์ของโรงเรียน ด้วยฝีมือนักบริหารของ ดร.มีชัย การบริหารการเงินจึงเป็นไปอย่างรอบคอบรัดกุม และเป็นการมองการณ์ไกลที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้โรงเรียนสามารถเลี้ยงตัวเองได้ ก่อให้เกิดผลประโยชน์เต็มเม็ดเต็มหน่วย เป็นประโยชน์แก่ทุกฝ่ายอย่างแท้จริง “เราตั้งเป็นมูลนิธิก่อน เวลาสร้างโรงเรียนเราจะใช้เงิน 3 ก้อน แล้วกับบริหารจัดการ ก้อนที่หนึ่ง ไว้สร้างอาคาร ซื้อที่ดินสร้างอาคาร ซื้อเครื่องไม้เครื่องมือเครื่องใช้ ก้อนที่สอง จะเป็นค่าบริหารจัดการเป็นเวลา 5 ปี และก้อนที่สาม ใช้เป็นเงินทุนจัดตั้งบริษัทโดยใช้ชื่อว่า BREAD ย่อมาจาก Business for Rural Education and Development เราเรียกว่าเป็นธุรกิจเพื่อสังคม กำไรของบริษัท ก็ไปเป็นส่วนประกอบของงบประมาณปีที่ 6 ซึ่งถือเป็นรายได้ทั้งหมดของบริษัท” ในชื่อภาษาไทยก็คือ บริษัทพัฒนาการศึกษาและชนบท อันเป็นบริษัท



ที่มีกรวางแผนธุรกิจไว้เป็นระบบอย่างดี “ตอนนี้เราขายข้าว ที่เกี่ยวข้องกับโรงเรียน หรือจากผู้ปกครองของนักเรียน แล้วขาย และยังมีอย่างอื่นอีก เขาเรียกระบบ profit gift ของขวัญอะไรเลย เพราะฉะนั้นใครอยากได้บุญ ให้เด็กมีที่เรียน ก็ซื้อของเราไม่ต้องเอาเงินมาให้ มีอะไรก็เอามาแลกกัน”

สิ่งที่แตกต่างอย่างเห็นได้ชัดของโรงเรียนนี้คือ ค่าเล่าเรียนที่ไม่รับชำระเป็นตัวเงิน แต่ให้จ่ายด้วยการใช้แรง ทำงานให้กับสังคม แม้แต่การคัดเลือกเด็กนักเรียนที่จะเข้ามาเป็นสมาชิกใหม่ เด็กๆ ก็จะเป็นฝ่ายคัดเลือกกันเอง “ค่าเทอมที่นี้เราไม่รับมีคนไทยดีๆ เยอะแยะ เขาไม่มีเงิน จริงๆ เขามีน้ำใจ แต่อาจจะขาดเงิน แต่น้ำใจเขางามมาก เพราะฉะนั้นเราเอาน้ำใจมาจ่ายค่าเทอมแทน เด็กทุกคนก็ต้องมีพ่อแม่ตัวเอง เพื่อนฝูงญาติพี่น้องมาช่วยจ่ายค่าเทอม ด้วยการทำงานให้สังคม 400 ชั่วโมง ปลูกต้นไม้ 400 ต้น หรือทำอะไรก็ได้ที่เหมาะสมกับพื้นที่ ทั้งผลไม้ หรืออย่างอื่น เด็กที่จะเข้ามาเรียน ม.1 เขาต้องมาทุกวันเสาร์เป็นเวลาสามเดือน ต้องมาเรียนรู้ระบบใหม่ก่อน เพราะจะไม่เหมือนโรงเรียนเก่าของเขา ครูผู้สอนจะถูกประเมินการสอนโดยเด็กๆ และเด็กๆ จะเป็นผู้คัดเลือกเด็กคนอื่นให้เข้ามาเรียน ไม่ใช่ครู เมื่อเขาคัดเลือกแล้ว นั่นก็คือ น้องๆ ก็ต้องมีความสัมพันธ์ที่ดีตั้งแต่ก่อนเข้า น้องๆ เข้ามาก็ต้องขยันเรียน เพราะว่าพี่เขาอุตสาหะเลือก...”

นอกจากให้ความรู้แก่เด็กนักเรียนแล้ว ยังปลูกฝังให้เข้าใจแนวคิด ธุรกิจเพื่อสังคม ฝึกให้เด็กๆ รู้จักมองหาช่องทางริเริ่มธุรกิจของครอบครัวขึ้น เป็นการสอนให้รู้วิธีตกปลา ผมสอนให้เขารู้จักให้บ้าง ไม่ใช่เป็นฝ่ายรับแต่เพียงอย่างเดียว ถ้าเขารู้จักวิธีหาเลี้ยงชีพ เท่ากับช่วยเหลือเด็กและครอบครัวให้รู้จักพึ่งพาตนเอง เป็นการช่วยเหลือชุมชนให้พ้นจากความยากจนอย่างยั่งยืน “โรงเรียนเราเป็นศูนย์กลางการเรียนรู้ตลอดชีวิตด้วย อย่างเช่น มีคนมาสอนเรื่องจิตหรือเด็กก็มาดูแล มีมาสอนเรื่องมะนาวนอกฤดู เด็กก็มาเรียนรู้ แล้วก็มีการกองทุนให้เด็กกู้เพื่อทำธุรกิจที่บ้านกับพ่อแม่ อย่างน้อยเขาจบ ม.6 เขาต้องมีเงินออมอยู่ในธนาคารหนึ่งแสนบาท โดยเราช่วยให้เขาทำธุรกิจกับพ่อแม่ ช่วยให้เขามีทุน ฝึกอบรมให้ และมีเงินกู้ให้ ในเมื่อเด็กเรียนในโรงเรียนเราแล้วครอบครัวต้องมี

ฐานะความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น ส่งผลให้เด็กมีอนาคตที่ดี การช่วยให้พ้นความยากจนจึงควรจะทำทั้งสองฝ่าย ซึ่งทั้งเด็กและผู้ปกครอง เราไม่ได้ให้เขาได้เงินฟรีๆ เพื่อทำธุรกิจนะ แต่ต้องทำงานร่วมกับเราด้วย ผมถือเป็นคนโชคดีของเด็ก แล้วก็อยากจะขยายให้เพิ่มขึ้นอีกหลายๆ แห่ง วิธีการของที่นี่เรียกว่าให้ 1 หัก 2 นะ ใครที่ช่วยเงินเรา 10 บาท ไปหักภาษีได้ 20 บาท กระทรวงศึกษาอนุญาติให้แล้ว และโรงเรียนแห่งนี้กำลังจะสร้างที่จังหวัดชัยภูมิ”

ในแง่ของการบริหารจัดการการเรียนการสอน เปลี่ยนจากแนวคิดและมุมมองเดิมๆ ที่จำกัดการพัฒนาและการเรียนรู้ แต่เน้นขยายศักยภาพในตัวเด็กแต่ละคน กระตุ้นความคิดสร้างสรรค์ และสร้างความตื่นตัวในการเรียนรู้จากความสนใจของเด็กๆ เอง ให้เด็กเป็นศูนย์กลางการเรียนการสอนในทางปฏิบัติอย่างแท้จริง โดยที่นี้เด็กๆ จะกำหนดตารางสอนกันเอง ในแต่ละเทอม แต่ละคนอยากจะเรียนรู้หัวข้อเรื่องอะไร ก็ยกมือโหวตแล้วช่วยกันคัดเลือกเรื่องที่จะเรียน นอกจากเรียนเพื่อเป็นความรู้แล้ว เด็กๆ จะต้องเรียนรู้ด้วยว่า สิ่งที่เขาเล่าเรียนนั้นสามารถจะเข้าไปอยู่ในชีวิตประจำวันของเขาได้อย่างไร จะเอาไปปรับประยุกต์ใช้กับชีวิตจริงได้มากน้อยแค่ไหน เป็นสิ่งที่เขาต้องหาคำตอบ “เราต้องการจะปรับจากระบบท่องจำ มาเป็นระบบสอนให้วิเคราะห์ สอนให้คิด สอนให้มีจิตกุศล จิตสาธารณะ แล้วก็มีการแบ่งปัน เราอยากให้เราสนุก ก็ให้เด็กทั้งหมดเสนอว่าเขาอยากจะเรียนอะไร แล้วค่อยๆ ทำให้มันแคบลงๆ จนในที่สุดก็



เหลือหนึ่ง แล้วมาเลือกกันว่าจะทำอย่างไร เราไม่มีหนังสือในห้องเรียน เราใช้อินเทอร์เน็ต เพราะกว้างกว่าหนังสือแบบเรียน แล้วก็ให้เด็กไปคิดค้น สมมติจะเรียนเรื่องไดโนเสาร์ก็มาแบ่งกลุ่ม แล้วเขาก็แบ่งกันใครทำหน้าที่ ค้นคว้าเรื่องอะไร ก็ไปศึกษาแล้วเอามาอธิบาย เด็กทุกคนเป็นครูไปด้วย แต่ว่าครูก็มีหน้าที่กระตุ้นให้การเรียนอย่างมีสาระ แต่ต้องตรงตามที่กระทรวงศึกษาธิการกำหนดไว้ด้วย แล้วต่อไปก็ต้องดูว่าการเรียนรู้ไปเกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวันกับเด็กยังไง ไม่ใช่แค่ท่องจำ แต่ต้องรู้ว่า ที่ทำมานั้นไปเกี่ยวข้องกับทำให้เราเป็นมนุษย์ที่ดีขึ้น มีความสามารถขึ้นยิ่งง”

“อยากให้เป็นคน que คิดเป็น คิดนอกกรอบเป็น คั้นคว่าเป็น หากคำตอบเป็น ชื่อสัตย์ พร้อม จะช่วยเหลือ เป็นคน que ถ้าเรามีลูก เรากิจจะ มีความสุข que มีลูกแบบนี้”



ด้านมาตรฐานวิชาการ แม้จะเป็นโรงเรียนในท้องถิ่น ห่างไกลแต่เด็ก ๆ จากโรงเรียนไม่ไผ่ ทำคะแนนผลสอบ โอนเน็ตได้ค่าเฉลี่ยสูงกว่าของจังหวัดภาคอีสาน สูงกว่าค่าเฉลี่ยของประเทศ และสูงกว่าโรงเรียนเอกชนทั้งภาคอีสาน “เราไม่มีการเปรียบเทียบเด็ก แต่เราจะดูว่า เริ่ม ต้นเดือนแรกเป็นอย่างไร ผ่านไป 3 เดือน พัฒนาการของ เด็กเป็นอย่างไร คือให้เด็กแข่งกับตัวเอง แล้วก็ไม่ใช่เปรียบ กับเรื่องสอบ เพราะไม่มีการสอบในโรงเรียน”

ทุกวันนี้โรงเรียนที่มีการเรียนการสอนให้เด็กได้รู้จัก การคิดนอกกรอบหรือที่เรียกว่า ความคิดแบบนอกกะลา อย่างเช่น โรงเรียนไม่ไผ่ หรือโรงเรียนทางเลือกหลายแห่ง เริ่มมีมากขึ้น คำแนะนำสำหรับผู้ปกครองคือ “ขณะนี้ โรงเรียนนานาชาติ เป็นโรงเรียนทางเลือกอยู่แล้ว โรงเรียน อินเตอร์ 72 แห่ง ก็เป็นโรงเรียนทางเลือกทั้งหมด โรงเรียน ทางเลือกตอนนี้ถือว่ายังมีไม่เยอะ เพียงแต่เริ่มมีให้เห็น มากขึ้น แต่ส่วนใหญ่เด็กจนเข้าไม่ได้หรอก เพราะราคา ค่าเทอมแพง เพราะฉะนั้นถ้าเป็นไปได้ ถ้าผู้ปกครอง ส่งเรียนได้ก็ส่งไปเลย แต่สำหรับที่นี้จะทำให้เด็กเป็นอิสระ เด็กคิดเป็น คั้นคว่าเป็น อะไรเป็น จะสอนให้เด็กเราคิดเป็น วิเคราะห์เป็น”

ด้วยศักยภาพที่โดดเด่น ฉายแวວความเป็นผู้นำของ เด็กนักเรียน ซึ่งขณะนี้มึนักเรียนที่เพิ่งกำลังจะขึ้นชั้น ม.3 แต่มหาวิทยาลัยหลายแห่งเตรียมที่จะให้ทุน หลายบริษัท สนใจที่จะจ้างงาน เป็นความน่าภาคภูมิใจของ ดร.มีชัย ซึ่งผู้มุ่งมั่นกับงานวางเป้าหมายใหม่ให้กับอนาคตของ ชาติ สิ่งที่ดร. มีชัย อยากเห็นในตัวลูกศิษย์และเยาวชน รุ่นต่อๆ ไปคือ “อยากให้เป็นคน que คิดเป็น คิดนอกกรอบ เป็น คั้นคว่าเป็น หากคำตอบเป็น ชื่อสัตย์ พร้อมจะ ช่วยเหลือ เป็นคน que ถ้าเรามีลูกเราก็จะมีความสุข que มีลูก แบบนี้” แน่นนอนสำหรับสังคมไทยในอนาคต หากว่าจะมี กลุ่มที่เป็นผู้นำเช่นนี้มากมาย สิ่งที่สังคมเราจะ ได้ อานิสงส์จากตรงนี้ “ผมว่าน่าจะเป็นประเทศที่น่าอยู่ขึ้น เพราะจะไม่โกง จะมีแต่จิตกุศล เขาจะแบ่งปัน เขาจะคิด เป็น หากทางแก้ปัญหาเป็น เขารู้ว่าเขามีทางเลือก” และนี่ คือสิ่งที่ดร. มีชัย กำลังจะหมักหมมสานฝันก้าวใหม่ให้เป็น จริง กับงานขยายโครงข่าย ปฏิวัติการเรียนรู้ของเด็กไทย สร้างโรงเรียนไม่ไผ่แห่งต่อๆ ไป สร้างเยาวชนผู้นำรุ่นใหม่ วางแผนสร้างสรรคสังคมไทยให้น่าอยู่ยิ่งขึ้น

# สุขได้ด้วย ใจ พอเพียง

นายแพทย์กิติพร อังคะสุวพลา





**PTT's Club** ฉบับนี้ เรามีโอกาสได้มาพูดคุยกับ พี่ต๋อหุ่นกู่ท่านหนึ่งที่ตัดสินใจลงทุนใน Century Bond หรือหุ้นกู้ 100 ปี ของ ปตท. ซึ่งถือว่าเป็นการออกหุ้นกู้ 100 ปีครั้งแรกในประวัติศาสตร์ของไทย นายแพทย์กิตติพร อังคะสุพล นายแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคหัวใจ ที่มีมุมมองต่างๆ เกี่ยวกับการดูแลรักษา “ใจ” มาฝากกันในวันนี้

ชีวิตในวัยเรียนและวัยเริ่มต้นทำงานของคุณหมอเป็นแบบเรียบง่าย คุณหมอเรียนจบปริญญาตรี แพทยศาสตรบัณฑิต คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล หลังจากนั้นก็มาทำงานใช้ทุนที่โรงพยาบาลทหารผ่านศึกอยู่ 2 ปี ก่อนจะลาออกมาทำงานที่โรงพยาบาลราชวิถี และได้รับทุนเรียนต่อทางด้านโรคหัวใจ (วุฒิปัตถ์ผู้เชี่ยวชาญสาขาอายุรศาสตร์และอายุรศาสตร์โรคหัวใจ โรงพยาบาลราชวิถี)

“ที่ผมเลือกเรียนด้านโรคหัวใจ เพราะช่วงที่ผมทำงานใช้ทุนที่โรงพยาบาลทหารผ่านศึก ผมรู้สึกประทับใจอาจารย์ท่านหนึ่ง คือ พญ. ศิวาภรณ์ ชาคร ท่านเป็นแพทย์ทางด้านหัวใจ และด้วยความเอาใจใส่คนไข้ ท่านมาออกตรวจคนไข้สัปดาห์ละวัน เป็นที่ปรึกษาโรงพยาบาล ท่านเอาใจใส่คนไข้ดีมาก รวมทั้งผมเห็นว่าโรคหัวใจเป็นโรคที่สำคัญ สามารถช่วยให้คนมีชีวิตที่ดีขึ้นได้”

เมื่อเรียนจบทางด้านโรคหัวใจแล้ว คุณหมอก็มาทำงานใช้ทุนที่โรงพยาบาลราชวิถี อีกกว่า 6 ปี ก่อนจะลาออกมาทำงานที่โรงพยาบาลกรุงเทพ “สาเหตุที่ลาออกมาทำงานโรงพยาบาลเอกชน ก็เพราะตอนนั้นผมมีครอบครัว ทำให้มีภาระมากขึ้น อีกอย่างบ้านอยู่ไกลมาก ทำให้เราเหนื่อยกับการเดินทาง บวกกับที่ต้องทำงานพิเศษค่อนข้างมาก ทำให้ผมคิดว่าเราไม่มีเวลาดูแลครอบครัวเลย จึงตัดสินใจลาออกเพื่อที่จะได้ทำงานพิเศษน้อยลงและมีเวลาให้กับลูกมากขึ้น”

และเมื่อถามถึงความประทับใจในชีวิตการเป็นหมอ คุณหมอบอกว่า “การได้ช่วยคนและประสบความสำเร็จในการช่วยทำให้เรามีความสุข และรู้สึกภูมิใจที่เราสามารถช่วยคนอื่นได้ แต่บางครั้งถ้าไม่ประสบความสำเร็จก็ทำให้เรารู้สึกผิดหวังเหมือนกัน” การเป็นคุณหมอต้องติดตามวิทยาการใหม่ๆ อยู่เสมอ เพราะปัจจุบันเทคโนโลยีทางการแพทย์รวมทั้งด้านโรคหัวใจมีความก้าวหน้ามาก และพบว่าทุกวันนี้มีคนเป็นโรคหัวใจเพิ่มขึ้นมาก “ผมคิดว่าสาเหตุที่พบว่ามีคนเป็นโรคหัวใจมากขึ้น เพราะปัจจุบันชีวิตคนเมืองมีความเครียดเยอะ มีมลพิษเยอะทั้งจากอาหาร อากาศ สิ่งแวดล้อม ทำให้สุขภาพเราแย่ลงรวมทั้งวิถีวนการทำให้สามารถตรวจพบโรคได้ง่ายขึ้น อย่าง



บางทีเห็นว่าไม่มีอาการอะไร พอตรวจก็เจอ แต่ดีที่เราสามารถรักษาได้ตั้งแต่ระยะแรก ไม่ต้องรอจนเป็นมากและรักษาไม่ได้แล้ว”

เมื่อคนในปัจจุบันนี้ต้องเผชิญกับปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพมากขึ้น คุณหมอจึงมีคำแนะนำง่ายๆ เป็นหลักในการดูแลตัวเองว่า “มีเพียงสองข้อง่ายๆ คือ หนึ่ง ส่งเสริมสุขภาพตัวเองให้แข็งแรง สอง คือ ลดความเสี่ยง ในเรื่องการส่งเสริมสุขภาพตัวเองก็ต้องให้ครบทุกด้าน คือ อาหารต้องสะอาด กินให้เพียงพอ กินให้ครบห้าหมู่ การพักผ่อนก็ต้องให้เพียงพอ ถ้าเราทำงานเยอะพักผ่อนน้อยร่างกายก็รับไม่ไหว และออกกำลังสม่ำเสมอ ซึ่งหลายๆ คนรู้แต่ว่าทำไม่ค่อยได้ และที่สำคัญอีกอย่าง คือ เรื่องของจิตใจ ผมคิดว่าคนทุกวันนี้ ยิ่งในสังคมเมือง มีความเครียดเยอะ แล้วก็มีค่านิยมมากขึ้น อยากได้สิ่งของ อยากได้เงิน ทำให้ใจไม่ปกติ ไม่เบิกบาน ไม่สดชื่น เพราะฉะนั้นจึงต้องทำให้ดีด้วย”

“ส่วนเรื่องความเสี่ยง พูดโดยรวมๆ ที่ไม่ได้เฉพาะโรคหัวใจ คือ ถ้าเรารู้ว่าเรามีความเสี่ยงอะไร เราก็ต้องควบคุมความเสี่ยงนั้น รู้ว่าไขมันสูงก็ต้องลดไขมัน รู้ว่าสูบบุหรี่ไม่ดีก็ต้องงดบุหรี่ รู้ว่าไม่คาดเข็มขัดนิรภัยหรือไม่สวมหมวกกันน็อคแล้วไม่ปลอดภัย ก็ต้องคาดเข็มขัดนิรภัย หรือสวมหมวกกันน็อค ถ้าทำได้แบบนี้ได้ถือว่าโอเคแล้ว เพราะถ้าพูดถึงโรคหลอดเลือดหัวใจ ส่วนใหญ่จะมีความเสี่ยง คือ จากเบาหวาน ความดันสูง

“ เรื่องการคิดดี ทำดี ผมมีคุณพ่อเป็นต้นแบบท่านเป็นคนที่ไม่ได้เรียนสูง แต่ท่านเป็นคนคิดดี ทำดี มีความขยันและซื่อสัตย์ ตอนที่ท่านทำงานก็ได้รับความไว้วางใจจากเจ้านายมาก ”



ไข่มั่นสูง ซึ่งมีปัจจัยทางกรรมพันธุ์ส่วนหนึ่ง แล้วก็มาจากการสูบบุหรี่ ซึ่งไม่ใช่ปัจจัยทางกรรมพันธุ์ เพราะฉะนั้นถามว่าโรคหลอดเลือดหัวใจเกี่ยวข้องกับกรรมพันธุ์ไหม ก็เกี่ยวข้องกับส่วนหนึ่ง แต่บางคนไปหาความเสี่ยงมาใส่ตัว คือ สูบบุหรี่ ถ้าไม่อยากเป็นโรคหัวใจ ก็ต้องดูแลตัวเองด้วย และก็ลดความเสี่ยงด้วย”

คุณหมอเองก็ใช้หลักการเดียวกันนี้ในการดูแลตัวเอง แม้จะไม่ค่อยมีเวลาออกกำลังกายมากนัก แต่คุณหมอให้ความใส่ใจกับเรื่องอาหาร การควบคุมอาหาร ควบคุมน้ำหนัก และการดูแลจิตใจตนเองให้คิดดีทำดีอยู่เสมอ

“เรื่องการคิดดี ทำดี ผมมีคุณพ่อเป็นต้นแบบ ท่านเป็นคนที่ไม่ได้เรียนสูง แต่ท่านเป็นคนคิดดี ทำดี มีความขยันและซื่อสัตย์ ตอนที่ท่านทำงานก็ได้รับความไว้วางใจจากเจ้านายมาก รวมทั้งลูกน้องก็รักท่าน คุณพ่อยังเป็นคนที่รักครอบครัวมาก ผมรู้สึกภูมิใจตรงนี้ที่ท่านเป็นคนดี ผมจึงพยายามเป็นให้ได้ของท่าน”

เมื่อพูดคุยกันถึงเรื่องความเสี่ยงด้านสุขภาพแล้ว เราจึงถามคุณหมอถึงการดูแลความเสี่ยงด้านการเงินในแบบส่วนตัวด้วย

“สาเหตุที่ผมตัดสินใจซื้อหุ้นกู้ คือ เหมือนกับที่เราเป็นเจ้าของแล้วการมีลูกหนี้ อย่าง ปตท. ผมก็สบายใจครับ เพราะเป็นลูกหนี้ที่มีความมั่นคงมาก และสำหรับหุ้นกู้ 100 ปี ผมคิดว่าถึงแม้ว่าเราจะไม่อยู่แล้ว แต่ก็ถือเป็นมรดกให้กับทายาทของเราได้ และยังเปิดโอกาสให้สามารถไถ่ถอนได้ก่อนครบกำหนด อีกเหตุผลหนึ่งคือ การออกหุ้นกู้ 100 ปี บริษัทที่จะออกขายได้ต้องมั่นคงมาก และผลพลอยได้ คือ ทำให้เราได้เป็นส่วนหนึ่งของประวัติศาสตร์ และนำภูมิใจสำหรับการออกหุ้นกู้ 100 ปีครั้งแรกของประเทศไทย

“ส่วนเรื่องการบริหารความเสี่ยงหรือการลงทุน ผมแบ่งเป็นส่วนๆ ส่วนหนึ่ง ออมไว้เพื่ออนาคตสำหรับตัวเอง ให้ครอบครัว ใช้จ่ายง่าย แล้วอีกส่วนหนึ่งสำหรับการลงทุน ที่สำคัญคือ ต้องแบ่งการลงทุนให้หลากหลาย เพื่อกระจายความเสี่ยง เป็นเงินฝากบ้าง ซื้อหุ้นกู้บ้าง หุ้นสามัญบ้าง แล้วก็มีซื้อบ้าน อสังหาริมทรัพย์ โดยการลงทุนของผมจะมองเรื่องความมั่นคงเป็นหลัก เหมือนการซื้อ

“ 66 พมคิดว่า..เราควรมองทางสายกลาง  
มองความพอดี คือ บางอย่างถ้าไม่ได้มา  
ก็ไม่เป็นไร 99 ”

หุ่นกู่ ปตท. ผมมองที่ความมั่นคงขององค์กรเป็นหลักเช่นกัน พูดง่ายๆ ปตท. เป็นบริษัทใหญ่และมั่นคง คือถ้า ปตท. อยู่ไม่ได้ก็ไม่พื่อนำบริษัทไหนอยู่ได้ และเราก็มีความผูกพันกับ ปตท. อยู่แล้ว เหมือนเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตคนไทย เพราะเราต้องใช้พลังงาน เต็มน้ำมัน แต่ผมก็เชื่อว่าแม้ว่าในอนาคตจะไม่มีน้ำมันแล้ว ปตท. ก็คงหาอย่างอื่นมาทำต่อ คงไม่ได้หยุดแค่นี้ เพราะอนาคตพลังงานทางเลือกก็เป็นสิ่งจำเป็น”

ก่อนจากกันในวันนั้น คุณหมอยังได้ฝากมุมมองในการดูแลสุขภาพ “ใจ” ไว้ด้วย

“นอกจากเราควรดูแลสุขภาพให้ดีแล้ว ยังควรดูแลเรื่องจิตใจด้วย เพราะปัจจุบันคนพยายามคิดว่าตัวเองขาดอยู่เสมอขาดโน้นขาดนี้ แล้วชวนชวายเป็นมาให้ได้ ความอยากจริงๆ ก็ดี ถ้าใช้กระตุ้นให้เราก้าวหน้าในชีวิต แต่ถ้ามีความอยากมากเกินไปแล้วต้องชวนชวายเพื่อให้ได้สิ่งต่างๆ ตลอดชีวิต คงไม่ดี ผมจึงคิดว่าเราควรมองทางสายกลาง มองความพอดี คือ บางอย่างถ้าไม่ได้มากก็ไม่เป็นไร”

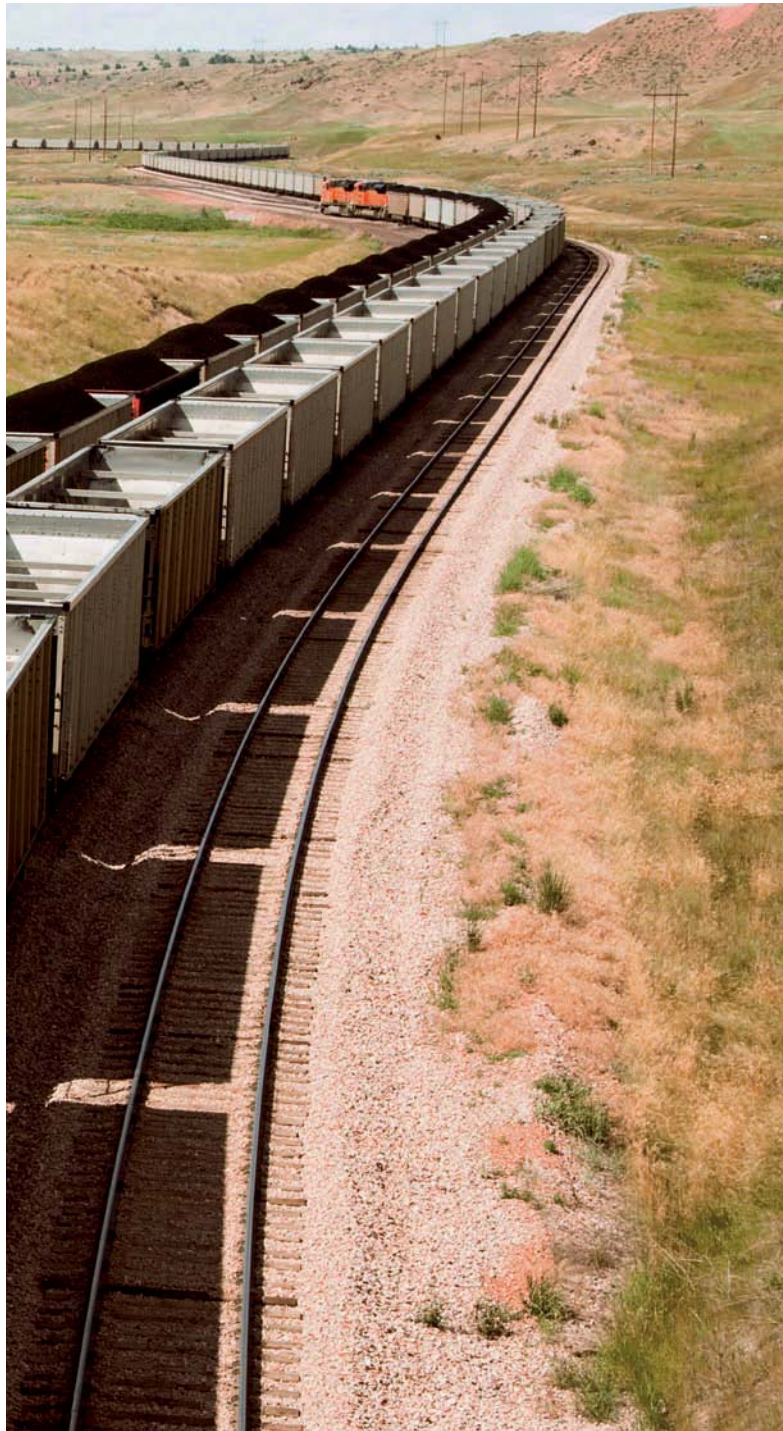
“ผมเคยอ่านบทความของใครคนหนึ่ง เขาบอกว่าความสุขของคนมีสองแบบ คือ สุขสนุกสนาน กับสันติสุข สุขสนุกสนานก็เหมือนเราไปเที่ยวเฮฮากับเพื่อนฝูง ส่วนสันติสุข คือ ไม่ได้ออกร้อน ไม่มีความกังวลใจ ผมคิดว่าคนเราน่าจะต้องการสันติสุขมากกว่าสุขสนุกสนาน เพราะบางทีสนุกสนานแล้วหลังจากนั้นบางทีก็มาทุกข์ จริงอยู่ ความสนุกสนานหาง่าย มีเงินก็ซื้อได้ แต่สันติสุข นี้ต้องสร้างเอง แต่มันคือความสุขที่แท้จริงมากกว่า”



## พลังงานถ่านหินสะอาด ทางเลือกของอนาคต

“ถ่านหิน” เป็นแหล่งพลังงานที่สำคัญแหล่งหนึ่ง แต่หลายคนอาจจะยังไม่ทราบถึงการพัฒนาแหล่งพลังงานชนิดนี้ให้เป็นพลังงานสะอาด เพื่อเป็นอีกหนึ่งทางเลือกของการใช้พลังงานในอนาคต ทดแทนน้ำมันและก๊าซธรรมชาติที่มีอย่างจำกัด และนับวันจะมีราคาสูงขึ้น





ความจริงแล้ว ถ่านหินเป็นแหล่งพลังงานที่สำคัญตั้งแต่อดีตมาจนถึงปัจจุบัน และมีการพัฒนาด้านการสำรวจ ผลิต และใช้กันอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะในประเทศที่เป็นผู้นำด้านเศรษฐกิจอุตสาหกรรม เช่น สหรัฐอเมริกา ญี่ปุ่น และกลุ่มประเทศในยุโรป สำหรับประเทศไทยนั้น พบว่ามีปริมาณสำรองถ่านหินอยู่มากกว่า 2,000 ล้านตัน แต่ส่วนใหญ่เป็นถ่านหินคุณภาพต่ำ ตั้งแต่ลิกไนต์ (Lignite) และซับบิทูมินัส (Sub-bituminous) ถ่านหินในประเทศไทยส่วนใหญ่มาจากเหมืองแม่เมาะของการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย ในอำเภอแม่เมาะ จังหวัดลำปาง นอกจากนี้ประเทศไทยยังมีแหล่งผลิตถ่านหินสำคัญอีก 3 แหล่ง คือ อำเภอถ้ำ จังหวัดลำพูน อำเภอสบปราบ จังหวัดลำปาง และอำเภอเชียงม่วน จังหวัดพะเยา รวมถึงจากแหล่งอื่นๆ อีกเล็กน้อย

นอกจากจะมีแหล่งผลิตถ่านหินเองแล้ว ประเทศไทยยังนำเข้าถ่านหินคุณภาพสูง โดยถ่านหินที่นำเข้ามากที่สุดคือ ซับบิทูมินัส รองลงมา คือ ถ่านหินแอนทราไซต์ ถ่านโค้ก และ เชมโค้ก โดยนำเข้าจากประเทศอินโดนีเซียมากที่สุด รองลงมาได้แก่ เวียดนาม พม่า ออสเตรเลีย จีน และลาว

ส่วนการใช้ถ่านหินเป็นเชื้อเพลิงนั้น ปัจจุบันยังจำกัดอยู่ในลักษณะที่ใช้เป็นวัตถุดิบในกระบวนการผลิตและใช้ความร้อนใน 2 ภาคการผลิตเท่านั้น คือ ภาคการผลิตไฟฟ้า (Power Sector) สูงถึง 81% ส่วนที่เหลือใช้ภาคอุตสาหกรรม (Non-power Sector or Industrial Sector) เช่น อุตสาหกรรมซีเมนต์ กระดาษ เยื่อไฟเบอร์ อาหาร ปูนขาว ไบยาซูบ โลหะ แบตเตอรี่ เป็นต้น

จากความเข้าใจว่า ถ่านหินมีผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม เนื่องจากการเผาถ่านหินจะเกิดก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ จึงทำให้การใช้เชื้อเพลิงถ่านหินมีปริมาณไม่มาก อย่างไรก็ตามมีการคาดการณ์กันว่าในอนาคตประเทศไทยจะมีการใช้ถ่านหินเพิ่มขึ้น เพราะเป็นเชื้อเพลิงราคาถูกและมีปริมาณสำรองมากเมื่อเทียบกับเชื้อเพลิงชนิดอื่น แต่จะต้องมีการพัฒนาเทคโนโลยีทำให้เป็นถ่านหินสะอาด มีผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมน้อยที่สุด เพื่อให้เราสามารถนำถ่านหินในประเทศได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุดและเป็นที่ยอมรับของประชาชน ดังเช่นที่มีการพัฒนาในหลายประเทศมาแล้ว

เทคโนโลยีถ่านหินสะอาด หรือ Clean Coal Technology (CCT) เป็นเทคโนโลยีใหม่ ซึ่งมีกระบวนการสำคัญ คือ



- เทคโนโลยีถ่านหินสะอาดก่อนการเผาไหม้ เป็นเทคโนโลยีในการลดสารซัลเฟอร์และสิ่งเจือปนอื่นๆ ออกจากถ่านหิน ก่อนเข้าสู่ระบบการเผาไหม้หรือระบบผลิตก๊าซเชื้อเพลิง
- เทคโนโลยีถ่านหินสะอาดระหว่างการเผาไหม้ เป็นเทคโนโลยีการกำจัดหรือลดมลพิษออกจากระบบ ระหว่างการใช้ประโยชน์ถ่านหิน เช่น ขั้นตอนการขจัดหรือลดมลพิษระหว่างการเผาไหม้ถ่านหิน หรือระหว่างการผลิตก๊าซเชื้อเพลิง (Flue Gas) หรือเทคโนโลยี Fluidized Bed Combustion ของถ่านหินในสภาวะบรรยากาศปกติและในสภาวะความกดดันสูง
- เทคโนโลยีถ่านหินสะอาดหลังการเผาไหม้ เป็นเทคโนโลยีการพัฒนาระบบดักจับสารมลพิษ และฝุ่นละอองที่ออกจากระบบการเผาไหม้ ก่อนปล่อยก๊าซออกสู่บรรยากาศโดยปราศจากมลพิษ เป็นเทคโนโลยีการจับก๊าซซัลเฟอร์ไดออกไซด์ออกซึ่งเป็นก๊าซที่เกิดขึ้นจากการเผาไหม้ หรือจากก๊าซเชื้อเพลิงที่เกิดจากระบบผลิต เรียกว่า Flue Gas Desulfurization (FGD) วิธีนี้สามารถลดซัลเฟอร์ได้ 80-90% และมีผลพลอยได้เป็นยิปซัมสังเคราะห์ที่สามารถนำไปใช้ถมที่หรือทำแผ่นยิปซัมต่อไปได้

- เทคโนโลยีถ่านหินสะอาดด้วยการแปรสภาพถ่านหิน (Coal Conversion) ด้วยการแปรสภาพถ่านหินเป็นก๊าซโดยกระบวนการ Gasification ทำให้สามารถนำก๊าซที่เกิดขึ้นไปกำจัดสารซัลเฟอร์ออกก่อนนำไปใช้เผาไหม้เป็นเชื้อเพลิงหรือนำไปผลิตกระแสไฟฟ้า เป็นเทคโนโลยีที่คาดว่าจะถูกนำมาใช้แทนระบบการผลิตพลังงานไฟฟ้าจากการเผาถ่านหินโดยตรงในปัจจุบัน เพราะช่วยลดค่าใช้จ่ายในการกำจัดสารซัลเฟอร์ ของเสียจากการกำจัดมีปริมาณน้อยลง และการกำจัดมีประสิทธิภาพสูงขึ้น จึงช่วยลดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมได้มาก

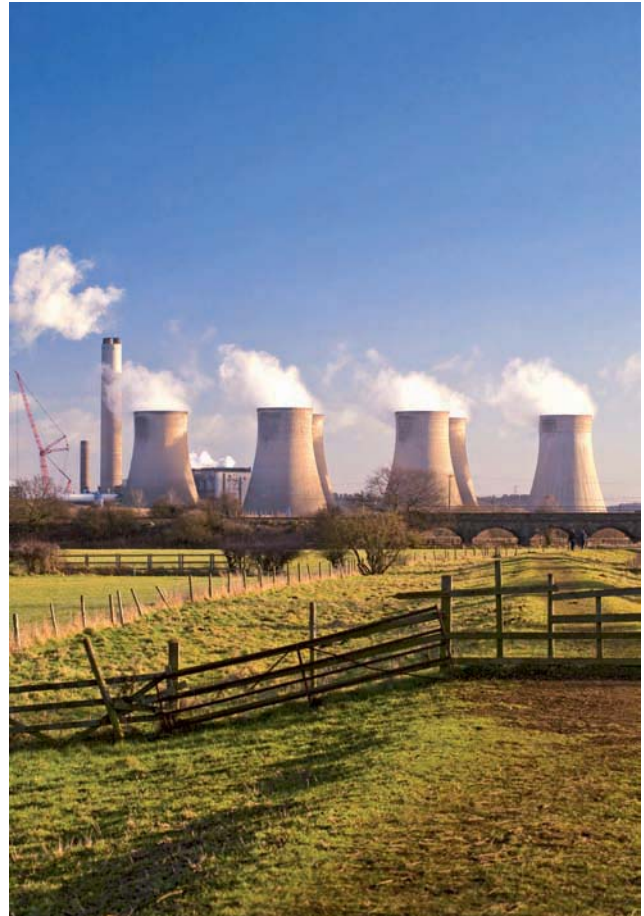
ความเหมาะสมของเทคโนโลยีการผลิตก๊าซเชื้อเพลิงจากถ่านหินแต่ละชนิดขึ้นอยู่กับคุณสมบัติถ่านหินและการจะใช้ประโยชน์จากถ่านหินซึ่งคำนึงถึงผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมด้วย ดังนั้นการประยุกต์ใช้เทคโนโลยีถ่านหินสะอาดจึงเป็นสิ่งจำเป็นในปัจจุบัน อย่างเทคโนโลยี Coal Water Mixture ซึ่งเป็นเทคโนโลยีที่สามารถช่วยลดปริมาณสารซัลเฟอร์และไนโตรเจนออกไซด์ และยังอาจจะช่วยลดต้นทุนค่าเชื้อเพลิงได้อีกด้วย ปัจจุบันมีการพัฒนาเทคโนโลยีนี้ในหลายประเทศ เช่น ญี่ปุ่น

และจีนทำให้เทคโนโลยีนี้แพร่หลายมากขึ้นและมีราคาถูกลงอย่างประเทศจีนมีโรงงานผลิตก๊าซจากถ่านหินเพื่อใช้ในอุตสาหกรรมต่างๆ มากกว่า 10,000 แห่ง และมีโรงงานที่มีศักยภาพในการผลิต Coal Water Mixture หลายโรงงาน

- นอกจากนี้ ยังมีการศึกษาเทคโนโลยีการแปรรูปถ่านหินก่อนการใช้ประโยชน์ เช่น การแปลงถ่านหินให้อยู่ในสภาพของเหลว (Liquefaction) ที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงน้ำมันดิบและสามารถนำไปกลั่นได้

เนื่องจากปริมาณสำรองปัจจุบันของถ่านหินมีจำนวนมากเมื่อเทียบกับน้ำมันดิบและก๊าซธรรมชาติ ถ้ามีวิธีการนำมาใช้ที่เหมาะสม จะสามารถใช้ได้นานไม่น้อยกว่า 200 ปี การพัฒนาเทคโนโลยีถ่านหินสะอาดในประเทศจึงมีความสำคัญมาก เพราะเปรียบเสมือนเป็นการสำรองพลังงานให้กับประเทศในระยะยาว ประเทศไทยมีปริมาณสำรองถ่านหินมากกว่า 2,000 ล้านตัน โดยมีแหล่งถ่านหินส่วนใหญ่ทางตอนเหนือของประเทศ หากเราสามารถพัฒนาเทคโนโลยีถ่านหินสะอาด เพื่อให้นำถ่านหินมาใช้ประโยชน์ได้อย่างเต็มประสิทธิภาพแล้ว ถือเป็นความมั่นคงทางพลังงานอีกทางหนึ่ง

โลกกำลังให้ความสำคัญกับพลังงานทางเลือก เพราะตระหนักดีว่าพลังงานเป็นเรื่องจำเป็นในการดำรงชีวิตของมนุษย์ ซึ่งอาจจะนับเป็นปัจจัยที่ 5 นอกเหนือจากปัจจัย 4 คือ อาหาร ยารักษาโรค เครื่องนุ่งห่ม และที่อยู่อาศัย แน่หนอนว่าอนาคตของเราจึงขาดแหล่งพลังงานไม่ได้ และสิ่งที่เราจะขาดไม่ได้ อย่างมากที่สุด คือ จิตสำนึกในการใช้พลังงานอย่างประหยัด และให้เกิดประโยชน์อย่างคุ้มค่ามากที่สุดเท่าที่เราจะสามารถทำได้นั่นเอง



## รู้จัก LPG และข้อเท็จจริงของ LPG

ก๊าซปิโตรเลียมเหลว หรือ ก๊าซหุงต้ม (Liquefied Petroleum Gas: LPG) เป็นก๊าซที่เป็นส่วนผสมของก๊าซโพรเพน (C3) และ ก๊าซบิวเทน (C4) ตามปกติ LPG ไม่มีสี ไม่มีรส และไม่มึนกลิ่น แต่ส่วนใหญ่บริษัทผู้ผลิตมักจะเติมกลิ่นลงไป เพื่อให้ผู้ใช้รู้ว่า LPG รั่วออกมา ก๊าซหุงต้มที่ใช้ในครัวเรือนเป็นการนำก๊าซมาอัดให้อยู่ในสภาพของเหลวภายใต้ความดันสูง (จึงถูกเรียกว่า ก๊าซปิโตรเลียมเหลว) แล้วบรรจุลงในถังที่ทนแรงดันสูง เพื่อสะดวกต่อการเก็บ การขนส่ง และเมื่อต้องการใช้งานก็เปิดวาล์วของถังบรรจุ ซึ่งเป็นการลดความดันลง ทำให้ก๊าซเหลวภายในกลายเป็นไอสามารถใช้งานได้ทันที LPG เป็นเชื้อเพลิงที่มีความสำคัญซึ่งในปัจจุบันใช้กันอย่างแพร่หลาย ทั้งในครัวเรือน เป็นเชื้อเพลิงสำหรับยานยนต์ รวมทั้งยังนำไปใช้ในโรงงานอุตสาหกรรมบางประเภทเช่น อุตสาหกรรมเครื่องนุ่งห่ม ยาสูบ อาหาร โรงงานโลหะ การผลิตแก้ว เป็นต้น

LPG มีแหล่งที่มาจาก 2 แหล่ง ดังนี้

**แหล่งแรก** จากกระบวนการกลั่นน้ำมันดิบในโรงกลั่นน้ำมัน ซึ่งจะได้ก๊าซโพรเพนและบิวเทนประมาณ 1-2% ของน้ำมันดิบที่นำเข้ากลั่น แหล่งนี้มีสัดส่วนการผลิต LPG ประมาณ 40-45%

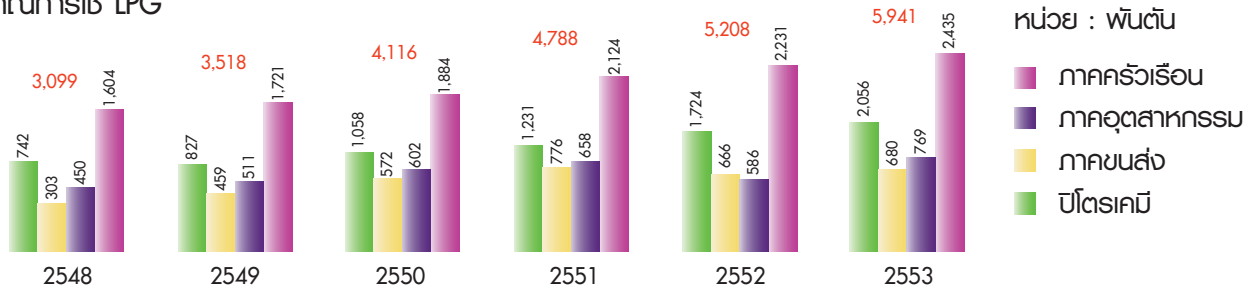
**แหล่งที่สอง** จากกระบวนการแยกก๊าซธรรมชาติ ซึ่งจะได้ก๊าซโพรเพนและบิวเทนในก๊าซธรรมชาติประมาณ 6-10% ของก๊าซธรรมชาติที่ส่งเข้าโรงแยกก๊าซธรรมชาติ (Gas Separation Plant) แหล่งนี้มีสัดส่วนการผลิต LPG ประมาณ 55-60%

แต่เดิม LPG ส่วนใหญ่ถูกนำไปใช้เป็นวัตถุดิบให้กับโรงงานปิโตรเคมี และส่วนที่เหลือจะจำหน่ายเป็นก๊าซหุงต้มให้กับภาคครัวเรือน รัฐบาลจึงเข้ามาควบคุมราคาเพื่อช่วยเหลือภาคครัวเรือนโดยเฉพาะผู้มีรายได้น้อย ทั้งนี้ ราคาขายปลีก LPG ในประเทศไทยถูกกำหนดไว้ที่ 18.13 บาทต่อกิโลกรัมมาตั้งแต่ปี 2551 โดยอ้างอิงจากราคาตลาดโลก ณ ขณะนั้น คือ 333 เหรียญสหรัฐฯ ต่อตัน (สำหรับราคา LPG ที่จำหน่ายให้กับโรงงานปิโตรเคมี จะเปลี่ยนแปลงตามราคาตลาดโลกที่เปลี่ยนแปลงไป) ในขณะที่ปัจจุบันราคา LPG ตลาดโลกได้ปรับตัวเพิ่มขึ้นเกินกว่า 2 เท่าตัว โดยไตรมาสแรกปี 2554 มีราคาเฉลี่ย 860 เหรียญสหรัฐฯ ต่อตัน (ราคา LPG ในเวียดนาม ก็พุ่งสูง ลาว ปัจจุบันอยู่ที่ประมาณ 38 - 40 บาทต่อกิโลกรัม) และการตรึงราคา LPG ของภาครัฐส่งผลให้ LPG มีราคาถูกเมื่อเทียบกับราคาเชื้อเพลิงอื่น เช่น เบนซิน น้ำมันเตา ทำให้ภาคขนส่งและผู้ผลิตในภาคอุตสาหกรรมหันมาใช้ LPG แทนเชื้อเพลิงอื่นมากขึ้น จะเห็นได้ว่าในช่วงปี 2548 - 2552 ปริมาณการใช้ LPG เพิ่มขึ้นเฉลี่ยประมาณ 13% ต่อปี จากปริมาณ 3.1 ล้านตันต่อปีในปี 2548 เป็น 5.2 ล้านตันต่อปีในปี 2552 และเพิ่มขึ้นเป็น 5.9 ล้านตันในปี 2553 หรือเพิ่มขึ้นถึง 14% เมื่อเทียบกับปี 2552 โดยสัดส่วนปริมาณการใช้ LPG 4 กลุ่มหลัก คือ ภาคครัวเรือน 41% รองลงมาคือ ปิโตรเคมี 27% ภาคอุตสาหกรรม 13% และภาคขนส่ง 11% (ภาคขนส่งมีอัตราเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วเฉลี่ยที่ 25% ต่อปีในระหว่างปี 2548 - 2553 โดยเฉพาะจากการติดตั้ง LPG





## ปริมาณการใช้ LPG



## ปริมาณการผลิต LPG

หน่วย : พันตัน

	2548	2549	2550	2551	2552	2553
ผลิตในประเทศ	4,177	4,159	4,469	4,351	4,463	4,412
นำเข้า				452	753	1,591
รวม	4,177	4,159	4,469	4,803	5,217	6,003

ที่มา : กรมธุรกิจพลังงาน กระทรวงพลังงาน : หมายเหตุ ปริมาณการใช้ไม่รวมการส่งออก

เพิ่มขึ้นในรถยนต์) ซึ่งเมื่อเปรียบเทียบกับปริมาณ LPG ที่สามารถผลิตในประเทศมีเพียง 4.46 ล้านตันในปี 2552 และ 4.41 ล้านตันในปี 2553 ทำให้ประเทศไทยต้องนำเข้า LPG ถึง 753,000 ตันในปี 2552 และ 1.6 ล้านตันในปี 2553 (ประเทศไทยเริ่มนำเข้า LPG ตั้งแต่ เม.ย. 2551)

สุดท้ายภาครัฐต้องเข้ามาบริการ: การนำเข้า LPG จากต่างประเทศ อันเป็นผลมาจากการตรึงราคา โดยการนำเงินกองทุนน้ำมันเชื้อเพลิง มาชดเชยส่วนต่างระหว่างราคาตลาดโลกของ LPG ที่นำเข้ากับราคาคงที่ที่กำหนดไว้ แต่อย่าลืมว่าเงินกองทุนน้ำมันที่นำมาชดเชยนั้น เป็นเงินที่เก็บจากผู้เติมน้ำมันเบนซินและน้ำมันแก๊สโซฮอล์เป็นหลัก

ท่านอาจจะสงสัยว่า LPG และ NGV (Natural Gas for Vehicle) ต่างกันอย่างไร เนื่องจากก๊าซทั้งสองประเภทสามารถใช้ในรถยนต์โดยสารทั่วไปได้เหมือนกัน

LPG	NGV
LPG มีส่วนผสมของก๊าซโพรเพนและก๊าซบิวเทน มีคุณสมบัติที่หนักกว่าอากาศ เมื่อเกิดการรั่วไหลจะสะสมตามพื้น และเมื่อมีประกายไฟสามารถลุกไหม้ได้ง่าย LPG มีขีดจำกัดการติดไฟประมาณ 2-9.5% โดยปริมาตร ซึ่งหมายความว่า ถ้ามีปริมาณก๊าซ LPG ตั้งแต่ 2% ขึ้นไป สามารถจะลุกติดไฟได้ ส่วนอุณหภูมิที่ติดไฟจะประมาณ 480 องศาเซลเซียส	NGV มีก๊าซมีเทน (C1) เป็นส่วนประกอบหลักซึ่งมีคุณสมบัติเบากว่าอากาศ เมื่อเกิดการรั่วไหล จะกระจายตัวสู่บรรยากาศอย่างรวดเร็ว และจะคงสถานะของก๊าซได้ภายใต้ความดันสูง NGV มีขีดจำกัดการติดไฟตั้งแต่ 5-15% โดยปริมาตร (ติดไฟยากกว่า LPG) ส่วนอุณหภูมิติดไฟสูงถึง 650 องศาเซลเซียส NGV จึงเป็นเชื้อเพลิงที่ปลอดภัยกว่าเมื่อเทียบกับ LPG, นำมันเบนซินและน้ำมันดีเซล

# ซื้อขายตราสารหนี้กันอย่างไร

ในอดีตการซื้อขายตราสารหนี้จะเป็นเรื่องยากโดยเฉพาะสำหรับนักลงทุนรายย่อย เนื่องจากส่วนใหญ่เป็นการตกลงกันระหว่างผู้ซื้อและผู้ขายโดยตรงหรือเรียกว่า Over the Counter - OTC ซึ่งมักจะจำกัดอยู่เฉพาะผู้ค้าและนักลงทุนรายใหญ่ (ส่วนใหญ่เป็นนักลงทุนสถาบัน) เท่านั้น และ OTC จะไม่มีการเปิดเผยข้อมูลการซื้อขายไม่ว่าจะเป็นราคาหรือปริมาณการซื้อขาย ทำให้การตัดสินใจในการลงทุนของนักลงทุนรายย่อยเป็นไปได้ยาก เนื่องจากราคาที่ใช้ในการซื้อขายแบบ OTC ไม่สามารถสะท้อนสมภาวะของตลาด ทำให้การซื้อขายตราสารหนี้ในอดีตไม่เป็นที่ยอมรับ

ตลาดหลักทรัพย์ฯ จึงได้จัดตั้งตลาดตราสารหนี้ หรือ Bond Electronic Exchange (BEX) เพื่อดำเนินการเป็นตลาดรองตราสารหนี้ (Secondary Bond market) โดยมีหน้าที่ให้บริการซื้อขายตราสารหนี้แก่นักลงทุนทั่วไปผ่านระบบ Real Time และเปิดเผยข้อมูลด้านราคาและปริมาณการซื้อขาย รวมทั้งมีกระบวนการชำระราคาและส่งมอบอย่างเป็นมาตรฐาน ซึ่งขั้นตอนการซื้อขายตราสารหนี้ผ่าน BEX นั้น คล้ายกับการซื้อขายหลักทรัพย์ในตลาดหลักทรัพย์ฯ โดยมีขั้นตอนการซื้อขายดังนี้

## ขั้นที่ 1 เปิดบัญชีซื้อขายตราสารหนี้

นักลงทุนต้องเปิดบัญชีการซื้อขายตราสารหนี้กับบริษัทหลักทรัพย์หรือโบรกเกอร์ (Broker) หากมีบัญชีซื้อขายหุ้นอยู่แล้วเพียงขอเปิดบัญชีซื้อขายตราสารหนี้กับ Broker ของท่านได้ ปัจจุบันมี 13 แห่งที่สามารถซื้อขายตราสารหนี้ได้

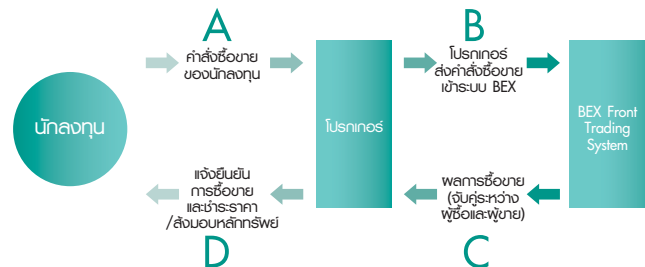
1. บริษัทหลักทรัพย์ เอเชีย พลัส จำกัด (มหาชน) (ASP)
2. บริษัทหลักทรัพย์ บิวหลวง จำกัด (มหาชน) (BLS)
3. บริษัทหลักทรัพย์ พัฒนาสิน จำกัด (มหาชน) (CNS)
4. บริษัทหลักทรัพย์ ดีบีเอส วิกเคอร์ส (ประเทศไทย) จำกัด (DBSV)
5. บริษัทหลักทรัพย์ เคจีไอ (ประเทศไทย) จำกัด (มหาชน) (KGI)
6. บริษัทหลักทรัพย์ กิมเอง (ประเทศไทย) จำกัด (มหาชน) (KIMENG)
7. บริษัทหลักทรัพย์ ธนชาติ จำกัด (NATSEC)
8. บริษัทหลักทรัพย์ ภัทร จำกัด (PHATRA)
9. บริษัทหลักทรัพย์ ไทยพาณิชย์ จำกัด (SCBS)
10. บริษัทหลักทรัพย์ ซิกโก้ จำกัด (มหาชน) (SICSEC)
11. บริษัทหลักทรัพย์ ทีเอสโก้ จำกัด (TSC)
12. บริษัทหลักทรัพย์ ทรินิตี้ จำกัด (TRINITY)
13. บริษัทหลักทรัพย์ ยูไนเต็ด จำกัด (มหาชน) (US)

เอกสารที่ผู้ประกอบการเปิดบัญชีการซื้อขายตราสารหนี้กับโบรกเกอร์สำหรับบุคคลธรรมดาประกอบด้วย

- สำเนาบัตรประจำตัวประชาชน หรือสำเนาหนังสือเดินทาง และ ใบอนุญาตทำงาน (กรณีเป็นชาวต่างประเทศ)
- สำเนาทะเบียนบ้าน
- สำเนาบัญชีเงินฝากธนาคารย้อนหลัง 6 เดือนถึง 1 ปี
- สำเนาบัตรประจำตัวประชาชนและสำเนาทะเบียนบ้านของผู้รับมอบอำนาจ (กรณีมอบอำนาจ)

## ขั้นที่ 2 การส่งคำสั่งซื้อขายและการยืนยันการซื้อขาย

นักลงทุนสามารถส่งคำสั่งซื้อขายตราสารหนี้ผ่านเจ้าหน้าที่การตลาดของบริษัทโบรกเกอร์ หรือเรียกว่า Sales (man) (ขั้นตอน A) จากนั้นเจ้าหน้าที่จะส่งคำสั่งซื้อขายดังกล่าวผ่านระบบ BEX (ขั้นตอน B) ซึ่งหากมีรายการเกิดขึ้น เจ้าหน้าที่จะแจ้งยืนยันผลการซื้อขายรายการนั้นให้นักลงทุนทราบ (ขั้นตอน C และ D) เพื่อเตรียมชำระเงินหรือรับมอบตราสารหนี้ โดยค่าธรรมเนียมในการซื้อขายตราสารหนี้ผ่านระบบ BEX ขึ้นอยู่กับแต่ละโบรกเกอร์ แต่จะไม่เกิน 0.25% (ไม่รวมภาษีมูลค่าเพิ่ม) ตามข้อกำหนดของตลาดหลักทรัพย์ฯ



## ขั้นที่ 3 หลักเกณฑ์และระบบการซื้อขาย

1. กรณีที่ปริมาณการซื้อขายต่อหนึ่งรายการไม่เกิน 10,000 หน่วย หรือ มูลค่า 10 ล้านบาท\* จะใช้ระบบการซื้อขายแบบจับคู่อัตโนมัติ (Automatic Order Matching: AOM) ซึ่งเป็นแบบเดียวกับการซื้อขายหลักทรัพย์ทั่วไปในตลาดหลักทรัพย์ฯ โดยการจับคู่คำสั่งซื้อขาย จะเป็นตามเกณฑ์การจัดลำดับราคา และเวลา (Price then Time Priority) คือคำสั่งซื้อที่มีลำดับราคาขายและเวลาที่ต่ำที่สุดจะถูกจับคู่การซื้อขายก่อน และเมื่อคำสั่งซื้อขายได้ถูกจับคู่แล้ว โบรกเกอร์จะแจ้งยืนยันผลการซื้อขายให้นักลงทุนทราบ

\* หมายเหตุ: มูลค่าต่ำสุดต่อคำสั่งซื้อขายไม่น้อยกว่า 1 หน่วยการซื้อขาย (1 Board Lot) หรือเท่ากับ 100 หน่วยตราสารหนี้ หรือมีมูลค่า 100,000 บาท (หน่วยละ 1,000 บาท จำนวน 100 หน่วย)



บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน)

## รายงานผลประโยชน์

ปี 2553 เปรียบเทียบกับปี 2552 และ

ไตรมาส 4 ปี 2553 เปรียบเทียบกับไตรมาส 4 ปี 2552





2. กรณีที่ปริมาณการซื้อขายต่อหนึ่งรายการมากกว่า 10,000 หน่วย หรือ มากกว่า 10 ล้านบาท (ไม่มีกำหนดมูลค่าสูงสุด) จะใช้ระบบการซื้อขายแบบ Put through คือ เป็นระบบการซื้อขายรายใหญ่ (Big Lot) โดยผู้ซื้อและผู้ขายสามารถต่อรองราคาและตกลงกันเองก่อนแล้วจึงบันทึกรายการซื้อขายเข้าสู่ระบบการซื้อขายของ BEX

AOM	Put through
หน่วยการซื้อขาย (Board Lot)	
กำหนดให้ 1 หน่วยการซื้อขายเท่ากับ 100 หน่วยตราสารหนี้ โดยจำนวนหน่วยการซื้อขายจะเป็นจำนวนทวีคูณของ 100 หน่วยตราสารหนี้ เช่น 2 หน่วยการซื้อขายเท่ากับ 200 หน่วยตราสารหนี้ และ 10 หน่วยการซื้อขายเท่ากับ 1,000 หน่วยตราสารหนี้	หน่วยการซื้อขายแบบ Put through ไม่ใช่ใช้เกณฑ์ Board Lot (หน่วยการซื้อขาย) คือสามารถซื้อขายเป็นจำนวนน้อยกว่า 100 หน่วยได้ในส่วนที่มีมูลค่าเกิน 10,000 หน่วยตราสารหนี้ หรือ ที่มีมูลค่าซื้อขายตั้งแต่ 10 ล้านบาทขึ้นไป เช่น มูลค่าการซื้อขาย 10 ล้านบาท แต่ปริมาณไม่ถึง 10,000 หน่วยตราสารหนี้ เช่น 9,900 หน่วยตราสารหนี้ รายการนี้สามารถซื้อขายแบบ Put through ได้
ช่วงราคา (Spread)	
ช่วงราคาสำหรับกรซื้อขายคือ 0.01 บาท เช่น ราคาซื้อขายล่าสุดอยู่ที่ 1,025.20 บาท ราคาที่ตั้งใหม่อาจเป็น 1,025.19 บาท	ไม่มีกำหนดช่วงราคา
ราคาซื้อขายต่อหน่วย (รวมดอกเบี้ยค้างรับ-Gross Price)	
ราคาซื้อขายต่อหน่วยใช้ทศนิยม 2 ตำแหน่ง	ราคาซื้อขายต่อหน่วยใช้ทศนิยม 5 ตำแหน่ง

การซื้อขายตราสารหนี้มีข้อแตกต่างจากการซื้อขายหลักทรัพย์ทั่วไปในตลาดหลักทรัพย์ คือ ไม่มีข้อกำหนดเรื่องราคาต่ำสุด (Floor Price) และสูงสุด (Ceiling Price) สำหรับการซื้อขายในระหว่างวัน

#### ขั้นที่ 4 การชำระราคาและส่งมอบ (Clearing & Settlement)

ผู้ซื้อและผู้ขายดำเนินการชำระราคาโดยบริษัท ศูนย์รับฝากหลักทรัพย์ (ประเทศไทย) จำกัด จะเป็นผู้ส่งมอบในการชำระราคาและส่งมอบ ซึ่งได้กำหนดวันส่งมอบและชำระราคาเป็นดังนี้

- ตราสารหนี้ภาคเอกชน วันส่งมอบและชำระราคาเป็นวันทำการที่ 2 ถัดจากวันที่มีการซื้อขาย (T+2) โดยจะใช้ระบบยอดสุทธิ (Net Settlement หมายถึงการซื้อขายหลักทรัพย์หรือตราสารหนี้

ในลักษณะหักกลบลบราคาซื้อกับราคาขายหลักทรัพย์เดียวกันในวันเดียวกัน)

- ตราสารหนี้ภาครัฐบาล ใช้ระบบแยกรายการ (Gross Settlement) ซึ่งสามารถกำหนดวันส่งมอบและชำระราคาได้ทั้ง T+1 หรือ T+2 โดยไม่สามารถหักกลบลบราคาซื้อกับราคาขายหลักทรัพย์เดียวกันได้ ซึ่งทั้งสองระบบนี้ จะต้องดำเนินการส่งมอบในระบบไร้ใบหลักทรัพย์ (Scriptless)

ที่มา: ตลาดตราสารหนี้ ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย

IMF คาดว่าเศรษฐกิจโลกปี 2554 จะขยายตัวประมาณ 4.4% ลดลงจาก 5.0% ในปี 2553 โดยการบริโภคของกลุ่มประเทศกำลังพัฒนาและประเทศเศรษฐกิจใหม่โดยเฉพาะจีนและอินเดีย จะเป็นแรงผลักดันสำคัญของเศรษฐกิจโลกแทนการส่งออกไปยังประเทศพัฒนาแล้ว ปัญหาหนี้สาธารณะในกลุ่มสหภาพยุโรป ปัญหาการว่างงานที่ยังอยู่ในระดับสูงและปัญหาการขาดดุลบัญชีเดินสะพัดของสหรัฐฯ ที่มีต่อประเทศกำลังพัฒนาโดยเฉพาะจีนที่เกิดขึ้นติดต่อกันเป็นเวลานานและสะสมเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ จนทำให้ความไม่สมดุลของเศรษฐกิจโลก (Global Imbalance) ซึ่งหากทวีความรุนแรงขึ้นอาจลดให้การเติบโตของเศรษฐกิจโลกลดลงได้ อย่างไรก็ตามเศรษฐกิจโลกยังคงมีปัจจัยสนับสนุนที่ทำให้อาจจะสามารถขยายตัวได้มากกว่าที่คาดไว้ เช่น สัญญาณที่ดีเกี่ยวกับการจ้างงาน การบริโภค และอสังหาริมทรัพย์ของสหรัฐฯ ซึ่งหากเป็นอย่างต่อเนื่อง ก็จะทำให้การฟื้นตัวเร็วกว่าที่คาด และหากปัญหาหนี้สาธารณะและวิกฤตภาคธนาคารของบางประเทศในกลุ่มยูโรโซนไม่ลุกลามไปในวงกว้าง เศรษฐกิจของสหภาพยุโรปก็อาจจะกลับมาขยายตัวได้ สำหรับเศรษฐกิจเอเชียมีแนวโน้มขยายตัวดีจากอุปสงค์ในประเทศ และการส่งออกที่คาดว่าจะขยายตัวต่อเนื่องตามการฟื้นตัวของเศรษฐกิจโลกและประเทศในภูมิภาค ขณะที่ความเสี่ยงสำคัญคือ แรงกดดันต่อเงินเฟ้อที่สูงขึ้นตามราคาสินค้าโภคภัณฑ์และอุปสงค์ในประเทศที่เพิ่มขึ้น

สำหรับเศรษฐกิจไทย ในปี 2554 นั้น คาดว่าจะขยายตัวต่อเนื่องในอัตราที่ชะลอลง ตามการฟื้นตัวของเศรษฐกิจโลกที่มีแนวโน้มชะลอลง แต่จะได้รับปัจจัยหนุนสำคัญจากการลงทุนในโครงสร้างพื้นฐานต่างๆ ภายใต้แผนปฏิบัติการไทยเข้มแข็งของภาครัฐ การลงทุนอย่างต่อเนื่องของภาคเอกชน อย่างไรก็ตามปัจจัยเสี่ยงที่ต้องจับตามอง คือ การฟื้นตัวของเศรษฐกิจโลกและการชะลอตัวของเศรษฐกิจประเทศคู่ค้าซึ่งจะมีผลต่อการส่งออก รวมทั้งหากมีการไหลเข้าของเงินทุน ก็จะทำให้ค่าเงินบาทผันผวนและยังกดดันเงินเฟ้อต่อเนื่องได้ โดยในปี 2554 คาดว่าค่าเงินบาทเฉลี่ยจะอยู่ที่ระดับ 30 บาทต่อเหรียญสหรัฐฯ ซึ่งจะเพิ่มแรงกดดันต่อภาคการส่งออก และประเด็นความเสี่ยงด้านกฎระเบียบภายในประเทศที่ส่งผลต่อความเชื่อมั่นของนักลงทุนจากต่างชาติ ทั้งนี้ ณ เดือน กุมภาพันธ์ 2554 สศช. คาดการณ์ว่าเศรษฐกิจไทยในปี 2554 จะขยายตัวประมาณ 3.5%-4.5%

จากการประชุม กนง. เมื่อ 12 มกราคม 2554 ได้มีมติให้ขึ้นอัตราดอกเบี้ยนโยบาย 0.25% จาก 2.00% เป็น 2.25% ต่อปี โดยให้มีผลทันที และเมื่อ 9 มีนาคม 2554 มีมติขึ้นอัตราดอกเบี้ยนโยบายอีก 0.25% จาก 2.25% เป็น 2.50% ต่อปี โดยให้มีผลทันที กนง. ประเมินว่าการดำเนินนโยบายทางการเงินอย่างค่อยเป็นค่อยไป ด้วยการทยอยปรับขึ้นอัตราดอกเบี้ยและส่งสัญญาณให้ตลาดรับรู้เป็นระยะ น่าจะเป็นสิ่งที่เหมาะสม เพื่อดูแลเงินเฟ้อที่คาดว่าจะมีไตรมาส 3 และ ไตรมาส 4 เงินเฟ้อจะเร่งตัวอย่างชัดเจนหลังสิ้นสุดมาตรการคุมราคาสินค้า และเพื่อลดโอกาสที่จะเกิดความไม่สมดุลในระบบการเงิน อย่างไรก็ตาม กนง. จะติดตามแนวโน้มของเงินเฟ้อในระยะต่อไปอย่างใกล้ชิด และจะดำเนินนโยบายทางการเงินที่เหมาะสม

ที่มา: ธนาคารแห่งประเทศไทย, IMF, สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (สศช.)

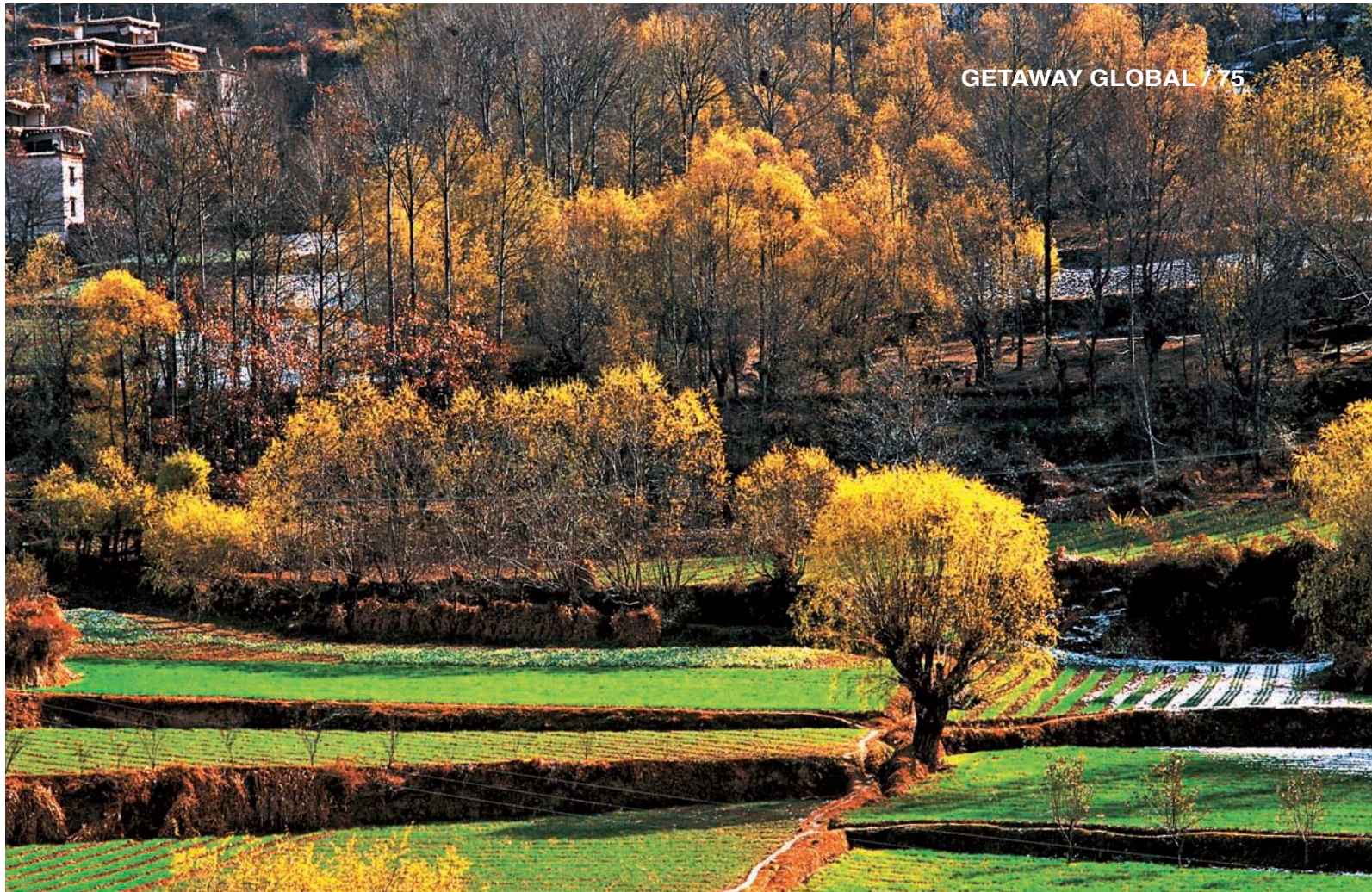
# Danba

Land of Watchtowers

หอหินโบราณแห่งดันทา

หากคุณเป็นแฟนนิยายกำลังภายในของจีน นอกไปจากเรื่องราวอันสนุกสมานและน่าตื่นตาตื่นใจ สิ่งหนึ่งที่มักปรากฏอยู่ในนิยายกำลังภายใน คือการบรรยายถึงทัศนียภาพของประเทศจีนในหลากหลายบรรยากาศ ซึ่งล้วนแต่ปลูกเร้าจินตนาการของผู้อ่านให้ออกเดินทางไปสัมผัสด้วยตัวเอง และเมื่อได้เห็นทัศนียภาพตามที่พรรณนาไว้ก็เป็นเรื่องที่น่ารื่นรมย์อย่างยิ่ง





ภาพถ่าย : มองจากที่กิลกา เค้นบ้านของชาวคังปาแห่งดินบา ประกอบด้วยตัวบ้าน และหอหินประจำบ้าน มีฉากหลังเป็นภูเขาสูงชัน ภาพขวา : ต้นไม้เปลี่ยนสี เหลืองอร่ามไปทั่ว

ประเทศจีนนั้นมีเนื้อที่กว้างใหญ่ไพศาลถึงราว 9.6 ล้านตารางกิโลเมตร ประกอบด้วย 23 มณฑล (รวมถึงไต้หวัน) 5 เขตปกครองตนเอง (มองโกเลีย, หินเจียง, ซินเจียง, กวางสี, ทิเบต) 4 มหานครที่ขึ้นต่อส่วนกลาง (ปักกิ่ง, เซี่ยงไฮ้, เทียนจิน, ฉงชิ่ง) และ 2 เขตปกครองพิเศษ (ฮ่องกง, มาเก๊า)

จุดหมายการเดินทางที่ครั้งนี้อยู่ในเขตมณฑลเสฉวน โดยมีเมืองจินตูเป็นเมืองหลวงซึ่งลักษณะภูมิประเทศในเขตนี้จะเป็นแอ่งกระทะ จีนตูเป็นเขตประวัติศาสตร์อีกพื้นที่หนึ่งของประเทศจีน ยังไม่นับส่วนหนึ่งของที่ราบสูงทิเบต ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของมณฑลเสฉวนเช่นกัน แหล่งท่องเที่ยวที่ขึ้นชื่อและเป็นที่ยอมรับได้แก่ อุทยานแห่งชาติจิวจ้ายโกว ที่ได้รับการจัดอันดับให้เป็น 1 ใน 10 สุดยอดธรรมชาติที่น่ามหัศจรรย์ของจีน

เส้นทางท่องเที่ยวจากจินตูนั้นแตกแขนงออกไปหลายเส้นทาง นักท่องเที่ยวส่วนมากมักเลือกที่จะขึ้นเขาสูงชัน แต่สำหรับนักท่องเที่ยวที่ต้องการไปนครลาซา ของทิเบต ก็ต้องมาตั้งต้นกันที่นั่นเช่นกัน เมืองที่อยู่ในแผนการเดินทางคราวนี้นั้นไม่ใช่เมืองยอดนิยมของจีน แต่ทว่าก็มักจะอยู่ในโปรแกรมทัวร์ด้วย

เพราะต้องใช้เป็นเมืองพักในการไปสู่แหล่งท่องเที่ยวอื่นๆ เมื่อเดินทางออกจากจินตูต้องไปตั้งต้นที่เมืองคังคิงของเสฉวน แล้วเดินทางไปที่ราบสูงจนจรดชายแดนจีนกับเขตปกครองพิเศษอย่างทิเบต ที่เมืองเตอชิง จากนั้นค่อยลดระดับต่ำลงเรื่อยมา แล้วแวะเมืองสุดท้ายก่อนลงจากทิเบต เมืองที่ว่านี้คือ เมืองดินบา ซึ่งอยู่ห่างจากจินตูราวสามร้อยกว่ากิโลเมตร

ตัวเมืองดินบา ทิเบต ตั้งอยู่ในหุบเขาที่อยู่ติดกับแม่น้ำและถูกขนาบไว้ด้วยภูเขาสูงทั้งสองด้าน ในตัวเมืองนั้นมีทั้งโรงแรม ร้านค้า และตลาด มีชาวจีนจากที่ราบที่ขึ้นมาตั้งถิ่นฐานดำเนินธุรกิจค้าขายอยู่ไม่น้อย แต่ในตลาดเราจะเห็นบรรดาพ่อค้าแม่ค้าเชื้อสายทิเบต เปิดขายสินค้าท้องถิ่น ทั้งของสดและของแห้ง ส่วนหมู่บ้านชาวทิเบตนั้น จะอยู่ห่างออกไปนอกเมืองบนที่ราบเชิงเขาสูง เมืองดินบามีความโดดเด่นทางด้านสถาปัตยกรรมยากจะหาสถานที่ใดเสมอเหมือน นั่นคือ หอหินโบราณ

เมืองดินบานั้นเป็นแหล่งสกัดหินที่เก่าแก่ ตามข้างทางก่อนเข้าเขตเมือง จะเห็นชาวบ้านนั่งสกัดหิน ด้วยเครื่องมือแบบดั้งเดิม โดยไม่พึ่งพาเครื่องจักรขนาดใหญ่ ว่ากันว่าชาวดินบา

นั่นมีฝีมือในการสร้างบ้านด้วยหินมาตั้งแต่บรรพบุรุษ หอหินโบราณที่ผ่านกาลเวลามานี้เป็นเครื่องยืนยันได้เป็นอย่างดีถึงภูมิปัญญาของชาวเมืองดั้นบา

บริเวณศูนย์กลางของตัวเมืองดั้นบานั้น มีตึกสมัยใหม่ตั้งอยู่บนที่ลาดเชิงเขา ที่ทอดตัวลงไปหาสายน้ำที่ไหลแบ่งเมืองออกเป็นสองฝั่ง แต่หมู่บ้านชาวคังปาหรือชาวทิเบตตำนั้น ส่วนใหญ่จะตั้งอยู่รอบนอกเมือง ปลูกสร้างอยู่บนสันดอยที่สูงชัน

หากต้องการชมหอหินโบราณจะต้องเดินทางออกจากตัวเมือง โดยเริ่มออกเดินทางตั้งแต่เช้าตรู่ รถวิ่งมาได้ไม่นานก็มองเห็นบรรดาหอหินโบราณที่อยู่บนสันดอยที่สูงชัน ชวนให้นึกแปลกใจว่าเหตุใดชาวคังปา จึงต้องไปสร้างบ้านเรือนอยู่บนภูเขาที่สูงเช่นนั้น จะเข้าออกแต่ละครั้งคงลำบากมิใช่น้อย เพื่อนชาวจีนที่มาด้วยกันบอกว่า บางหมู่บ้านไม่มีถนนสำหรับรถขึ้นไปต้องเดินเท้าเข้าไปอย่างเดียว

เมื่อได้ยืนบนเนินจึงเลือกไปเยือนชุมชนที่มีถนนตัดขึ้นไปถึงแต่กระนั้นเมื่อรถค่อยๆ ไต่ความสูงชันเขามาถึงหมู่บ้าน ก็พบว่าถนนไม่ได้ตัดไปทั่วทั้งหมู่บ้าน แต่กลับสิ้นสุดลงที่โรงเรียนแห่งหนึ่งบริเวณชายขอบของหมู่บ้านเท่านั้น การเที่ยวชมจึงต้องพึ่งพาสองเท้าของผู้มาเยือนเท่านั้น เพื่อนชาวจีนของเราพาไปแวะเยือนบ้านหลังหนึ่ง ซึ่งเป็นบ้านของผู้นำหมู่บ้าน ที่บ้านของเขาไม่มีหอหินโบราณ แต่มีบ้านหลังใหญ่ที่สร้างขึ้นจากหิน ผสมกับไม้ เป็นบ้านตามแบบของชาวคังปาที่อาศัยอยู่ในย่านเขตเมืองดั้นบา นั่นคือเป็นอาคารหินสูงสามชั้น ภายในบ้านเต็มไปด้วยห้องเล็กๆ หลายห้อง ที่แบ่งการใช้งานชัดเจน ห้องนอน ห้องเก็บพืชผล มีห้องพระอยู่ที่ชั้นบน ส่วนบนดาดฟ้ายังมีไว้สำหรับตากพืชผล

เมื่อขึ้นมาถึงหมู่บ้านดั้นบาด้านบน จึงเข้าใจว่าเหตุใดเราจึงมองเห็นบรรดาหมู่บ้านหรือหอหินโบราณ ตั้งอยู่บนเชิงเขาที่สูงชัน นั่นเป็นเพราะว่าบนภูเขาที่สูงชันนี้ยังมีที่ราบเล็กๆ กระจายตัวอยู่ ทำให้พวกเขาสามารถทำมาหากินด้วยการเพาะปลูกพืชผลได้ ต่างจากหุบเขาเบื้องล่างที่ใกล้กับแม่น้ำ แม้จะแลดูว่าเป็นสมรภูมิที่ดี แต่กลับไม่มีพื้นที่ราบให้เพาะปลูกได้เลย

ส่วนหอหินโบราณที่สร้างขึ้นมานั้นก็เพื่อใช้ในการสังเกตการป้องกันภัยจากศัตรู เหตุด้วยในอดีตนั้นชนเผ่าต่างๆ ที่อาศัยอยู่ในพื้นที่แถบนี้มีการรบกัน แม้ว่าต่อมาสงครามระหว่างเผ่าจะหมดสิ้นไปแล้ว แต่หอหินโบราณจำนวนมากก็ยังคงตระหง่านผ่านพ้นกาลเวลามาได้ ยุคหนึ่งหอหินโบราณยังแสดงออกถึงฐานะของผู้เป็นเจ้าของด้วย เป็นที่น่าเสียดายว่าในยุคเปลี่ยนแปลงวัฒนธรรมของจีน หอหินโบราณจำนวนมากไม่น้อยต้องถูกทำลายลงไป



จากนั้นก็เดินเท้าเข้าไปในหมู่บ้าน เพื่อเข้าไปชมหอหินโบราณที่มีอายุเก่าแก่ ระหว่างทางผ่านทุ่งกสิกรรม ผ่านบ้านหินหลายหลังทัศนียภาพด้านบนนี้มองบางมุมเหมือนกำลังเดินเล่นอยู่ดินแดนยุโรป โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านที่มีหอหินโบราณตั้งโดดเด่นโดยมีฉากหลังเป็นยอดเขาสูงชันเป็นทิวแถว

เมืองดั้นบาจึงมีหลายอย่างให้เที่ยวชม เราผ่านเข้ามาทางด้านหนึ่งโดยลงมาจากบริเวณที่สูงกว่า ของที่ราบสูงทิเบต อันมากมีด้วยทัศนียภาพที่ตระการตา ชุมชนของเขาช่างมีมนตร์เสน่ห์ ยังจำวัดสุดท้ายก่อนลงสู่หุบเขาเมืองดั้นบาได้ วัดทิเบตตั้งอยู่โดดเดี่ยวเพียงลำพัง เจียบเหงาบนทุ่งกว้าง เหนือรอยตีนที่เรานั่งเข้าไปทำความเจียบเหงาของยามบ่ายที่หนาวเหน็บมีชีวิตรื่นเริงขึ้น ถึงแม้ว่าจะพูดจาคนละภาษาแต่ก็พอสื่อสารกันได้ ดังนั้น การแวะเยือนดั้นบาเป็นเมืองสุดท้ายก่อนเดินทางลงสู่เฉิงตู นับว่าเป็นเส้นทางที่ควรอยู่ในการเดินทางเป็นอย่างยิ่ง เพราะเชื่อเหลือเกินว่าจะเกิดความประทับใจในเมืองเล็กๆ นี้เหมือนอย่างที่ผมประทับใจไม่รู้ลืม ศึกษาข้อมูลก่อนเดินทางได้ที่ [www.chinadiscover.net](http://www.chinadiscover.net)





**ภาพถ่ายบน :** หอคัมปโบราณหอหนึ่งที่ตั้งอยู่โดดเดี่ยวในหมู่บ้าน  
**ภาพถ่ายล่าง :** ชาวโพลีเนซีย พังพลก็นิยมปลูกกันร่วมกับข้าว  
**ภาพขวาบน :** ชาวทิเบตเดินสวนบนดู่ หมุนกงล้อบนดู่ เป็นกิจกรรมที่พบเห็นโดยทั่วไป  
**ภาพถ่ายล่าง :** บุรุษหลังควาด้ ธรรมจักร โดัดบนบนท่อนฟ้า ประดับด้วยริ้วไหม, เกรนน้อยสนุกสนานกับกล้องถ่ายภาพของ พูมาเยอ

### ข้อมูลการเดินทาง

#### การเดินทางสู่เมืองต้นบา

ควรมากับบริษัททัวร์รับรางวัลสะดวกที่สุด การเดินทางท่องเที่ยวที่นั่นมีหลากหลาย ซึ่งสามารถสอบถามจากบริษัททัวร์ต่างๆ ได้

#### การเดินทางเข้าสู่เจินตู

ด้วยการบินไทย มีเที่ยวบินสู่เจินตูทุกวัน วันละ 1 เที่ยวบิน ใช้เวลาเดินทางราว 3 ชั่วโมง เศษ นอกไปจากนั้นยังมีสายการบินแอร์ไชน่า เปิดให้บริการบินตรงจากกรุงเทพฯ สู่เจินตูด้วย

#### อาหาร

ในเมืองต้นบานั้นร้านอาหารมีไม่ค้อยหลากหลายนัก มื้อเช้าในย่านกลางเมืองมีร้าน ก๋วยเตี๋ยวแบบจีน (รสชาติคล้ายคลึงกัน แต่เส้นจะเหนียวนุ่ม เพราะทำใหม่ๆ) ร้านอาหาร ตามสั่งทั้งหมดเป็นเมนูภาษาจีน ปริกษาโกด์จะดีที่สุดใน อาหารในทิเบตหลายเมนูนิยมใส่ พริกไทยเสฉวน เมื่อเมล็ดอกัดถูกจะรู้สึกลิ้นชา อีกสิ่งหนึ่งที่ไม่กินเนื้อคือที่นี้นิยม นำเนื้อจามริมาทำอาหาร

#### คำแนะนำ

- > การท่องเที่ยวในทิเบตนั้นที่ต้องระวัง คือ ผู้ที่มีโรคประจำตัว เกี่ยวกับโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง หากเกิดอาการปวดหัวระหว่างการทาง ควรแจ้งให้ผู้นำทริปทราบ วิธีแก้ไขที่ดี คือ หยุดพัก หากยังไม่หายต้องเดินทางลงสู่บริเวณที่ต่ำกว่า
- > ผู้คนชาวเผ่าเชื้อสายทิเบตส่วนใหญ่มีอัยาศัยดี แต่สำหรับการถ่ายภาพบุคคล หากเป็นไปได้ควรขออนุญาตก่อน
- > สำหรับเรื่องห้องน้ำแนะนำว่าควรจัดการธุระให้เสร็จเรียบร้อยก่อนออกจากโรงแรม เพราะห้องน้ำที่สะอาดมักจะอยู่ตามเมืองใหญ่ หรือเมืองท่องเที่ยวที่ได้รับความนิยมเท่านั้น

#### ของฝาก

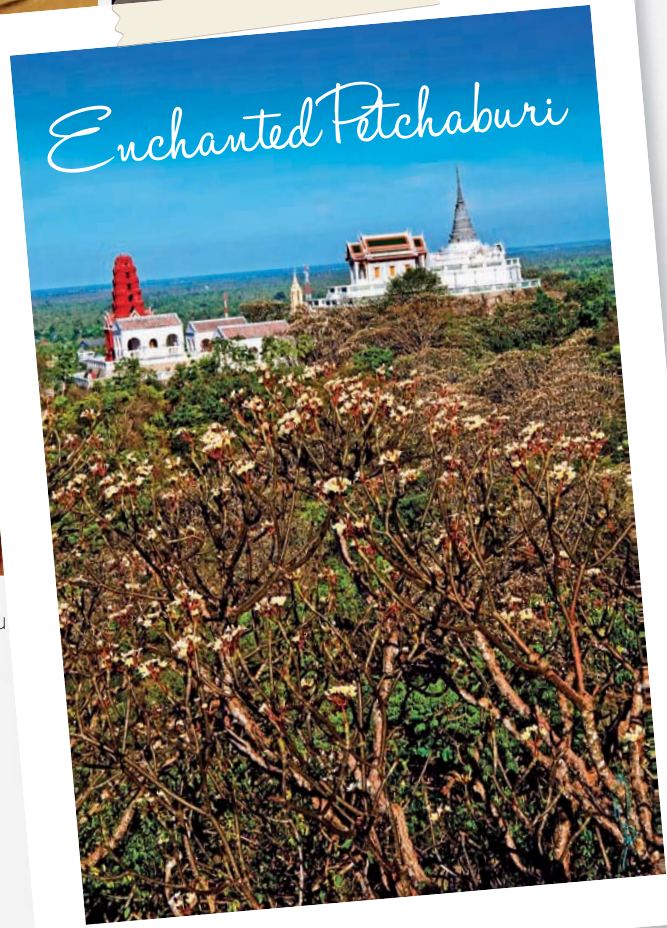
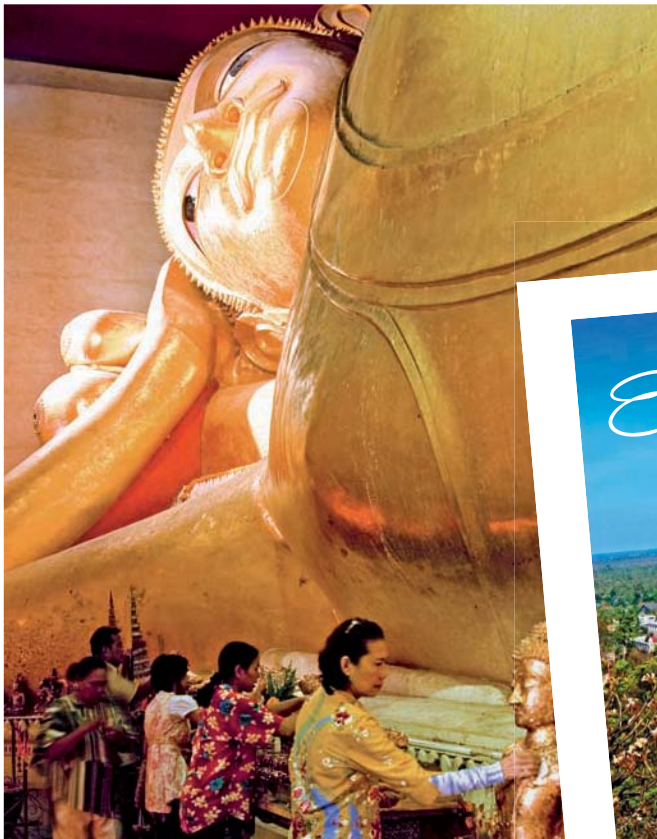
ในทิเบต ร้านของฝากไม่ค้อยมีให้เห็นมากนัก แต่ในบางเมืองอาจพบเจอร้านที่ขาย ผลิตภัณฑ์ชาวทิเบต เช่น ผ้าทอ หินประดับ อากิ หินเทอร์ควอยซีสีฟ้า ที่ชนเผ่าทิเบต นิยมนำมาประดับตกแต่งร่างกาย แต่ต้องระวังของปลอม อีกสิ่งที่ขายมาก คือ เครื่องประดับที่ทำจากกระดูกจามริ นอกจากนั้นก็เป็นพวกผลไม้ ส่วนแห้งซึ่งซื้อปิ้งในเจินตูนั้น มีตลาดใหญ่ที่ขายสินค้าพวกเสื้อผ้า เครื่องใช้ ไฟฟ้า ซีดี บริษัททัวร์นิยมพาไปเดินดูในวันก่อนกลับเรียกว่าตลาดใต้ดิน สินค้าที่ขายในตลาดแห่งนี้เวลาซื้อส่วนได้รับคำแนะนำเดียวกันว่าให้ต่อรองเยอะเข้าไว้ คำแนะนำ คือ ต้องต่อที่ 1 ใน 3 ของราคาที่บอกมา ส่วนใครจะประสบความสำเร็จ แคนไหนก็คงต้องไปพิสูจน์ ด้วยตัวเองนะครับ

#### บริษัททัวร์

บริษัททัวร์ที่เปิดเส้นทางท่องเที่ยวในทิเบต แถบเสฉวนของจีนมีหลายบริษัท อาทิ

- > บริษัท นีโอ ทราเวล จำกัด โทร. 0-2954-2757
- > บริษัท Nihao China จำกัด โทร. 0-2642-3852
- > บริษัท เพื่อนธรรมชาติ จำกัด โทร. 0-2642-4426-8
- > บริษัท ทัวร์ ต่างประเทศ จำกัด โทร. 0-2164-1119
- > บริษัท ดีเจริญทัวร์ ทราเวล เซ็นเตอร์ จำกัด โทร. 0-2933-4180





**ภาพบนซ้าย :** ภาพเก่าเล่าตำนานภายในห้องจัดแสดงพระราชนิเวศน์มกุฎกษัตริย์วัน  
ได้รับขนานนามว่า “พระราชนิเวศน์แห่งความรักและความหวัง”

**ภาพล่างซ้าย :** มุมมองภายในวัดพุทธไสยาสน์ (วัดพระนอน) เชียงขวัญด้าน  
ทิศใต้ มรดกศิลปะฝีมือช่างสมัยอยุธยาที่มีขนาดอสังการเสงงดงามอย่างยิ่ง

**ภาพบนขวา :** จำนวนสิ่งเสมนบนถ้ำเขาหลวงมีให้พบเห็นมากมาย

**ภาพล่างขวา :** อุทยานประวัติศาสตร์พระนครศรี (เขาวัง) ยามสพร้งเ็นด้วย  
ดอกไม้หน้าร้อน

# หลวงเสนทร์ เมืองเพชรบุรี

ถ้าให้นึกถึงจุดหมายปลายทางในวันหยุดสุดสัปดาห์ที่อยู่ใกล้ไกลไปไกลเมืองหลวงเท่าไร ไปเที่ยวก็ครั้งก็ไม่มีเบื่อ แถมยังมีของหวานอร่อยๆ ให้กินอีกต่างหาก ทุกคนคงมีคำตอบตรงกันว่า ต้องไปที่เพชรบุรี เพราะเป็นจังหวัดที่ได้โอกาสยากว่า อาณาจักรขนมหม้อแกงและดวงต้นตาลก็ใช้เป็นวัตถุดิบสร้างความหวานอร่อยคู่กับเมืองเพชรบุรีมาช้านาน

แต่เชื่อว่าที่นี่จะมีแต่ขนมอร่อยๆ ถ้าจะพูดถึงจังหวัดเพชรบุรีหลายคนคงนึกออกแต่ขนมหม้อแกงกับต้นตาลที่ว่ากันว่ามีมากที่สุดในประเทศ จริงๆ แล้วเพชรบุรีเป็นจังหวัดที่มีศักยภาพเชิงท่องเที่ยวสูงมาก เพราะมีภูมิประเทศที่อุดมสมบูรณ์หลากหลาย มีตั้งแต่ถ้าไปจนถึงทะเล และภูเขา แถมยังเป็นแหล่งท่องเที่ยวทางศิลปวัฒนธรรมอันรุ่งรอยไปด้วยแหล่งประวัติศาสตร์ ยืนยันได้จากวัดวาอารามเก่าแก่ย่านใจกลางเมือง ชนิดที่เรียกได้ว่ามีมากมายแทบจะกำแพงชนกำแพง บางแห่งนั้นมีอายุเก๋าย้อนกลับไปถึงสมัยอยุธยาเลยทีเดียว และที่ขึ้นชื่อว่า “เพชรบุรีเมืองพระ” เพราะเต็มไปด้วยวัดเก่าแก่ตั้งแต่สมัยอยุธยามากมาย เป็นโบราณสถานที่มีลมหายใจด้วยศรัทธาของชาวบ้าน ไหนจะของอร่อยที่น่าลิ้มลองทั้งคาวหวาน และงานประเพณีวิถีชาวบ้านที่เรียบง่าย แต่เปี่ยมไปด้วยเสน่ห์ เรียกได้ว่าไปจังหวัดเดียวเที่ยวกันจนเกินคุ้ม

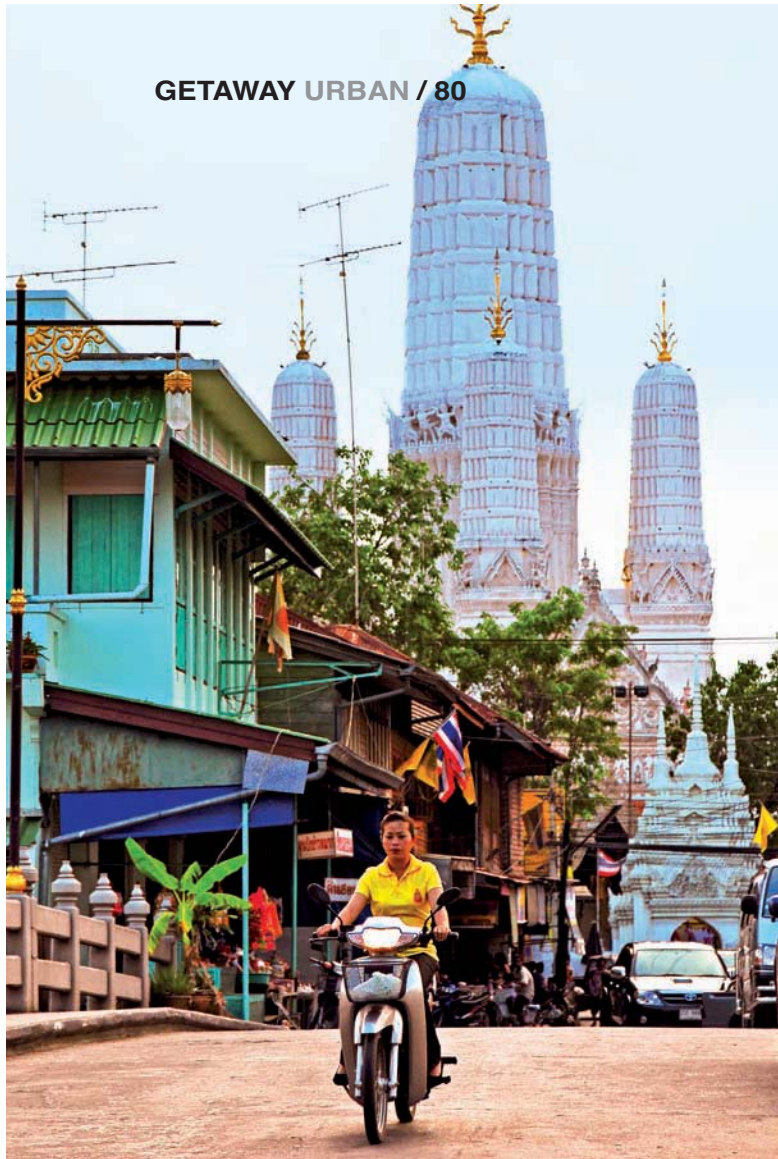
ตามตำนานเก่าเคยเล่าไว้ว่า อาณาบริเวณแถบนี้แต่เดิมนั้นเคยเป็นส่วนหนึ่งของเมืองพริบพรี (อาณาจักรเพชรบุรี ซึ่งเป็นอาณาจักรแคว้นหนึ่งของประเทศไทย) ที่มีอายุเก่าแก่เสียยิ่งกว่าสมัยกรุงศรีอยุธยาเสียอีก ประมาณอายุก็ร่วมพันปีกันเลยทีเดียว แต่ถ้าว่ากันถึงแหล่งท่องเที่ยวเก่าแก่โบราณอายุระดับร้อยปีที่น่าเที่ยวชมที่สุด มาถึงเมืองเพชรบุรีแล้วต้องไปเริ่มที่ “พระนครคีรี”

หรือที่ชาวบ้านเรียกกันว่า “เขาวัง” ชื่อหลังเกิดจากการที่ชาวบ้านรับรู้กันมาตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ 4 ว่า พระองค์ท่านโปรดที่จะสร้างพระราชวังขึ้นบนยอดเขาแห่งนี้ แม้จะทรงพระราชทานนามให้สถานที่แห่งนี้เสียใหม่ว่า “พระนครคีรี” แต่ชาวบ้านกลับเรียกกันจนชินปากว่า “เขา(พระราช)วัง” ตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา

ที่ตั้งของเขาวังนั้นลงตัวอย่างยิ่ง เพราะเป็นยอดเขาสามลูกกลางใจเมือง ยอดทั้งสามของเขาวังประกอบไปด้วยยอดทางด้านตะวันออก ซึ่งเป็นที่ตั้งของวัดพระแก้ว เจกเช่นเดียวกับวัดพระแก้วที่พระบรมมหาราชวังในกรุงเทพฯ ต่ำลงมาตรงลาดไหล่เขาทางด้านตะวันออกนี้ อย่าลืมนะชม วัดมหาสมณาราม ปูชนียสถานตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ 4 งดงามด้วยภาพจิตรกรรมฝาผนังฝีมือขรัวอินโข่ง จิตรกรเอกยอดฝีมือด้านจิตรกรรม ซึ่งเป็นคนบางจวน ลูกเมืองเพชรบุรีแท้ๆ ไม่ควรพลาดด้วยประการทั้งปวง ส่วนยอดกลางที่น่าชมและมีลมพัดผ่านมากที่สุด เป็นที่ประดิษฐานของพระธาตุจอมเพชร ซึ่งบรรจุพระบรมสารีริกธาตุไว้ภายใน เราสามารถขึ้นไปด้านบนเพื่อชมวิวกจากจุดนี้ได้กว้างไกลสุดสายตา สายลมเย็นๆ บนจุดที่สูงที่สุดของเขาวังจะช่วยให้หายเหนื่อยจากการขึ้นไปชมวิวดได้ชะงัดนัก

ยอดเขาสุดท้าด้านทิศตะวันตก ซึ่งเป็นที่ตั้งของพระที่นั่งเวษยันต์วิเชียรปราสาท และหมู่อาคารต่างๆ ตามแบบแผนของพระราชวัง สวยงามคลาสสิกจนเคลิ้มไปได้ย้อนกลับไปในยุคสมัยโบราณช่วงหนึ่งเลยทีเดียว แม้ว่าปัจจุบันทางเลือกในการขึ้นชมยอดเขาวังจะมีรถรางไฟฟ้าที่รวดเร็วทันใจไว้บริการ แต่เสน่ห์ของการชมเขาวังน่าจะอยู่ที่การหอบเหนื่อยนิดๆ การหลบหลีกสิ่งแสบจอบชมที่หอบลูกจูงหลานมาขอผลไม้ และการหยุดเก็บดอกกลิ่นหอมกลีบนุ่มตามรายทาง เพื่อจะขึ้นไปถึงยอดทั้งสามแล้วค่อยๆ ละเลียดชมอย่างไม่เร่งรีบ โดยเฉพาะในระหว่างวันที่ 1-10 เมษายนปีนี้ ซึ่งตรงกับช่วงงานประจำปี พระนครคีรีเมืองเพชร ควรวางแผนขึ้นเขาวังในช่วงบ่ายแก่ๆ ขึ้นไปรอชมพระอาทิตย์ลับขอบฟ้า และชมแสงสีเมืองเพชรบุรีในยามค่ำคืนอันตระการตาด้วยไฟพลุสีส้มสวยงามยิ่งนัก แต่เขาวังแห่งเดียวรับรองว่าท่านเที่ยวกันได้เกือบครึ่งค่อนวันเข้าไปแล้ว

เพื่อความเพลิดเพลินคลของชีวิต ลงจากเขาวังแล้ว ต้องหาโอกาสแวะไปไหว้พระคู่บ้านคู่เมืองที่วัดมหาธาตุวรวิหารกัน ถ้าอยากได้อารมณ์คนแถวนั้นจริงๆ ต้องบอก “รถกะบือ” หรือรถบักอ์พญ์ปูนคันเล็กๆ ใส่โครงหลังคา อยากไปไหนบอกไซเฟอร์ได้เลย ราคาตัวเองไม่แพงมาก แต่คนขับรถอาจ



ภาพบน : มุมมองที่เก๋ขงโม้เคยเปลี่ยนแปลงบนสะพานย่านวัดมหาธาตุวรวิหาร  
 ภาพล่างเรียงลำดับจากซ้ายไปขวา : “ส้มกบ” ดอกไม้ที่บานสะพรั่งทั่วเมืองเพชรบุรี  
 ในเดือนเมษายน, หาดเจ้าสำราญ แหล่งท่องเที่ยวอันเก่าแก่ที่ย้อนยุคกลับไปได้ถึงสมัย  
 สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร, สีสันงานประติมากรรมของเพชรบุรี  
 ที่เที่ยวได้ไม่รู้เบื่อ, การเล่นวู้ดเทียมทเวียน งานประเพณีพื้นบ้านลุดระไร

จะอ้อมไปอ้อมมาตามสะดวก นั่งรถกะปือไปลงที่วัดพระธาตุ  
 วรวิหาร ถ้าท้องหิวขึ้นมาพอดี ขอแนะนำให้แวะทานก๋วยเตี๋ยว  
 เนื้อแถวข้างวัด อร่อยสุดๆ คือ น้ำซุปล เนื้อนุ่มกำลังดี พุดแล้ว  
 น้ำลายสอขึ้นมาเลย ของเขาถึงน้ำถึงเนื้อจริงๆ พออิ่มท้องสบาย  
 ตัวดีแล้ว จะได้เดินเข้าวัดไหว้พระให้อิ่มบุญกันต่อเลย

จุดเด่นของวัดมหาธาตุวรวิหาร คือ ปรากฏค้ำห้ายอดสี่ขาวสะอาด  
 ตา และลวดลายปูนปั้นตามพระอุโบสถวิหารหลวงอันอ่อนน้อมข้อย  
 วิจิตรบรรจง ใช้วิฝีมือของช่างสกุลเมืองเพชรบุรีที่งดงาม เป็นที่  
 ลือเลื่องว่าเหตุที่ช่างต้องฝากฝีมือกันจนหยุดสุดท้าย เป็นเพราะ  
 ภายในวิหารมี “หลวงพ่อ” ศักดิ์สิทธิ์ทั้งสามรูป คือ พระพุทธรูป  
 หลวงพ่อดมมหาธาตุ หลวงพ่อบ้านแหลม และหลวงพ่อดมเขา  
 ตะเครา ที่ลูกหลานเมืองเพชรบุรีสักการบูชาเพื่อให้เป็นสิริมงคล  
 กับชีวิตเสมอมา เมื่อได้อิ่มบุญกันแล้ว ยังไม่ได้อิ่มท้อง ขอ  
 แนะนำให้หาของอร่อยๆ ทานแถวนั้นได้เลย โดยเฉพาะย่าน  
 ถนนหน้าวัดมหาธาตุวรวิหารนั้น เลื่องชื่อเดินกันจนพลังงานเริ่ม  
 ร่อยหรอ ไปเตร่แถวถนนหน้าวัดมหาธาตุวรวิหาร มีร้านรวง  
 เก๋ๆ และของกินอร่อยๆ มากมาย เพชรบุรีไม่ได้มีดีแค่ขนม  
 หม้อแกง แต่ต้องแวะชิม “ขนมเป็ญญวนสูตรชาววัง” ฝีมือ  
 แม่ค้าเมืองเพชรบุรีแท้ๆ นั้นก็อร่อยมาก แต่ถ้าร้อนจนเหงื่อตก  
 ออยากได้ของหวานเย็นๆ บ้าง แนะนำ “ไอศกรีมร้านเจ็มวอย”  
 เป็นร้านรถเข็นตรงข้ามวัดพอดี สูตรของที่นี่เป็นไอศกรีมกะทิรส  
 กลมกล่อม ที่เด็ดคือ ต้องทานกับขนมไข่ฟูๆ เข้ากันอย่าบอกใคร  
 ทานอ้อมแล้วเดินย่อยแถวๆ หน้าวัดกันสักเล็กน้อย ถนนเส้นนี้ให้  
 อารมณ์ย้อนยุคด้วยห้องแถวไม้ ร้านรวงเก๋ๆ คู่มือเมืองเพชรบุรี  
 หรือจะเดินเลยสามแยกหน้าวัดไปหน่อยจะเจอสะพานใหญ่ข้าม  
 แม่น้ำเพชรบุรี เป็นอีกจุดชมวิวที่มีเสน่ห์ จนต้องแวะพักรับลม  
 ผ่านแม่น้ำกันนานสองนาน

หากตระเวนในเมืองกันจนหน้าใจแล้วไปหาทัศนียภาพที่  
 สวยแปลกตาแถวนอกเมืองกันบ้าง เพชรบุรีมีสถานที่ท่องเที่ยว



ทางธรรมชาติแทบจะทุกรูปแบบ ย้อนกลับไปตั้งต้นที่เขาวังแล้วตรงไปตามถนนถนนศรีรัฐยาไปเรื่อยๆ ประมาณ 5 กิโลเมตรเป็นที่ตั้งของ “ถ้ำเขาหลวง” ซึ่งอยู่ภายในภูเขาขนาดเล็กชื่อ “เขาหลวง” ภายในถ้ำมีหินงอกหินย้อยสวยงามน่าอัศจรรย์ เมื่อเดินเข้าไปในถ้ำตามบันไดหินลงไปเรื่อยๆ จะเห็นพระพุทธรูปโบราณเรียงรายอยู่ในโถงกลางถ้ำ แสงสว่างรำไรที่ تابลงมา จากด้านบน ยิ่งทำให้บรรยากาศภายในถ้ำดูขลัง สถาปัตยกรรมธรรมชาติอย่างหินงอกหินย้อยรูปทรงแปลกตา ยิ่งเสริมให้สถานที่ดูศักดิ์สิทธิ์เหมือนเทวสถานกลางพงไพร ยิ่งได้กราบพระแล้วทำให้จิตใจสงบ ได้ชื่นชมกับธรรมชาติแล้วเปลี่ยนมาเที่ยวชมสถาปัตยกรรมชั้นสูงอย่างพระราชวังกันบ้างก็ดี ด้วยความที่ภูมิประเทศของจังหวัดเพชรบูรณ์นั้นช่างงดงามน่าชม พระบรมมหาราชวังหลายพระองค์ จึงทรงเลือกที่จะแปรพระราชฐานมาประทับยังพระราชวังที่ทรงสร้างไว้ที่เมืองเพชรบูรณ์แห่งนี้ ตรงโค้งแม่น้ำที่สวยที่สุดแห่งหนึ่งของแม่น้ำเพชรบุรี เป็นที่ตั้งของพระรามราชนิเวศน์ หรือพระราชวังบ้านปืน ที่ประทับของในหลวงรัชกาลที่ 5 เป็นสถาปัตยกรรมยุโรปยุคนีโอคลาสสิกที่งามวิจิตรอย่างยิ่ง

ก่อนกลับแวะไปสูดลมทะเลชะอำกันหน่อย ค้างกันสักคืนพอให้ชื่นใจ แล้วค่อยขับรถกลับกรุงเทพฯ ไปแถวนั้น อย่าลืมแวะชื่นชมความงามของพระราชนิเวศน์มฤคทายวันกันด้วย พระราชวังสุดโรแมนติกแห่งนี้เป็นสถาปัตยกรรมแบบไทยผสมยุโรปที่รัชกาลที่ 6 ทรงโปรดให้สร้างเป็นพระตำหนักที่ประทับริมทะเล จุดไฮไลท์ของพระราชวัง คือ แนวระเบียงไม้ยาวเหยียดที่เชื่อมพระที่นั่งทั้งสามพระองค์ถึงกันโดยตลอด จนถึงที่สรงน้ำริมทะเล สถาปัตยกรรมที่สร้างจากไม้สักทองล้ำค่าแห่งนี้ ถ้าพูดกันแบบชาวบ้านๆ คงต้องบอกว่าน่ารักน่ามองเหมาะกับการตากอากาศที่สุด และความหมายของชื่อพระราชวังยังโรแมนติกสุดๆ นั่นคือ “พระราชนิเวศน์แห่งความรักและความหวัง”

## ข้อมูลการเดินทาง

### ทางรถยนต์

เส้นทางที่สะดวกและใกล้ที่สุดจากกรุงเทพฯ คือใช้ทางหลวงหมายเลข 35 (สายถนนบุรี-ปากท่อ) ผ่านสมุทรสาคร สมุทรสงคราม และอำเภอปากท่อ แล้วแยกเข้าทางหลวงหมายเลข 4 ไปจังหวัดเพชรบุรี รวมระยะทางประมาณ 123 กิโลเมตร

### ทางรถไฟ

หากอยากเดินทางแบบไม่เร่งรีบ เส้นทางแสนโรแมนติกที่อยากให้ออกกัน คือ ไปด้วยรถไฟจากสถานีรถไฟหัวลำโพง โทร. 1690 หรือ โทร. 0-2220-4334 หรือ จากสถานีรถไฟธนบุรี(บางกอกน้อย) โทร. 0-2411-3102 มีขบวนออกเดินทางวันละหลายเที่ยว ดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่เว็บไซต์ [www.railway.co.th](http://www.railway.co.th)

## ที่พัก

➤ **โรงแรม แกรนด์ แปซิฟิก โซเวเรน รีสอร์ท แอนด์ สปา ชะอำ**  
เลขที่ 334/1 ถนนร่วมจิต อ.ชะอำ จ.เพชรบุรี 76120 โทร. 0-2612-8714-6 , 032-709-899  
ราคาที่พักรวมอาหารเช้า ราคา: 2,500 – 19,600 บาท ([www.sovereignresortandspa.com](http://www.sovereignresortandspa.com))

➤ **โรงแรม อลิลา ชะอำ**

เลขที่ 115 หมู่ 7 ต.บางเก่า อ.ชะอำ จ.เพชรบุรี 76120 โทร. 032-709-555  
ราคา : 5,850 – 16,770 บาท ([www.alilahotels.com/chaam](http://www.alilahotels.com/chaam))

➤ **นานา รีสอร์ท แอนด์ สปา**

เลขที่ 139 หมู่ 13 ต.แก่งกระจาน อ.แก่งกระจาน จ.เพชรบุรี 76170 โทร. 032-459-277 ราคา : 1,740 – 4,000 บาท ([www.nanaresortandspa.com](http://www.nanaresortandspa.com))

➤ **เชซพีพิล**

เลขที่ 163 หมู่ 3 ตำบลปึกเตียน อ.ท่ายาง จ.เพชรบุรี 76130 โทร.08-1914-5484  
แฟกซ์: 0-2720-4574 ราคา : 3,500-12,000 บาท ([www.chezpipli.com](http://www.chezpipli.com))

➤ **ฟิชเชอร์แมน วิลเลจ รีสอร์ท**

เลขที่ 170 ม.1 หนาดเจ้าสำราญ อ.เมือง จ.เพชรบุรี 76000 โทร. 032-441-370  
ราคา : 3,480 – 12,675 บาท ([www.thefishermansresort.com](http://www.thefishermansresort.com))

## ร้านอาหาร

➤ **ก๋วยเตี๋ยวเนื้อร้านเจ๊กอ้า, ร้านก๋วยเตี๋ยวปลา**

**ริมถนนข้างวัดมหาธาตุวรวิหาร และร้านทอดมัน (ขนมจีนทอดมัน)**  
สถานีรถ บ.ช.ส. เชิงเขาวัง โทร. 08-1948-3562 (หยุดทุกวันพุธ)

➤ **ร้านกาแฟโบราณเด็กง่วน**

เลขที่ 41 ถนนเทเวศน์ หลังโรงแรมเฉลิมเพชรเก่า โทร. 032-426-334

➤ **ร้านข้าวแช่แม่สายบัว**

ตรงหน้าร้านทองแม่แก้ว 5 หัวมุม ถ.อนามัย ตัดกับ ถ.พานิชย์เจริญ โทร. 08-0210-5069

➤ **ลอดซอมน้ำตาลชั้นนายกี้ (เจ้าเก่า)**

ถนนราชดำเนิน ตรงข้ามโรงเรียนอรุณประดิษฐ์ โทร. 08-1852-3350, 08-1852-3350, 032-419-647

## งานเทศกาล

➤ **20 มีนาคม 2554 หาดชะอำ บิกินี บีชรัน 2554 (ครั้งที่ 3)**

ณ ชายหาดทราย หน้าโรงแรมลงบิง อ.ชะอำ จ.เพชรบุรี

➤ **1-10 เมษายน 2554 งานพระนครศรี-เมืองเพชร ครั้งที่ 25**

ณ เขาวัง และบริเวณโดยรอบอำเภอเมือง สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ การท่องเที่ยวประจำจังหวัด โทร. 032-471-005-6 และ 032-780-350

➤ **ตั้งแต่วันที่ - พฤษภาคม 2554**

องค์การบริหารส่วนตำบลถ้ำรงค์ อ.บ้านลาด จ. เพชรบุรี จะจัดกิจกรรมสาธิต การนวดตา การเคียวตาล การทำน้ำตาล และการเก็บน้ำตาลแบบพื้นบ้านให้นักท่องเที่ยวชมในช่วงวันหยุด สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ โทร. 032-491-467



# Healthy Pleasures

## อัมอร่อย ได้สุขภาพ

ผ่านพ้นเทศกาลแห่งการเฉลิมฉลองมาได้สักพัก ด้วยงานสังสรรค์รื่นเริงต่างๆ หลายๆ ท่านอาจจะละเลยสุขภาพกันไปบ้าง ถึงเวลาแล้วที่เราควรหันมาดูแลเอาใจใส่อาหารการกินของเราโดยฉบับนี้ happiness จะพาท่านไปรู้จักร้านอาหารเพื่อสุขภาพกัน



## ท่านา โออร์ทอรองก์

175 ถนนสามเสน (ระหว่างซอย 3 กับซอย 5)  
เปิดบริการวันอังคาร - วันอาทิตย์ เวลา 11.00 น.-15.00 น.  
และ เวลา 17.00 น.-21.00 น. โทร. 0-2282-4979



เพียงเดินมาถึงด้านหน้าร้าน เราสามารถสัมผัสได้ถึง ความเรียบง่ายเป็นกันเอง ด้วยการตกแต่งที่ยังคง โครงสร้างตึกแถวเดิมทั้งหมด บวกกับกระเบื้องลาย โบราณที่ดูคลาสสิก หากแฝงด้วยความทันสมัยด้วยการ เล่นโทนสีเขียวอ่อน **อาหารที่มีคอนเซ็ปต์อาหาร มังสวิวัต** สำหรับผู้ที่ทานเนื้อสัตว์แต่อยากพักจากการ ทานเนื้อ โดยคุณเป็นเจ้าของร้านบอกว่าไม่ต้องกร ครองครัดกับกฎระเบียบอะไรมากนัก โดยเป็นเมนูที่หา ทานได้ทั่วไป เพียงแต่ใช้ผักมาแทน ร้านนี้ใช้วัตถุดิบ ปลอดภัยทั้งหมุด และพยายามใช้ผักเกษตรอินทรีย์ ทุกครั้งที่ทำได้ อาหารที่ภูมิใจนำเสนอเริ่มจาก บอล เหน็ดฟางราดซอสผักสดโรยโยเกิร์ต เป็นมันบดกับเห็ด ฟางปั่นเป็นก้อนทานกับสลัด ถัดมาเป็นลาซานญา มังสวิวัตเป็นไส้ผักทองกับสปาแนซ จบท้ายด้วยข้าวห่อ สหาข่ายส้มตำ และเห็ดเค็มฝอย เป็นการนำเห็ดมา ประกอบอาหารอย่างชาญฉลาดบวกกับส้มตำที่รสชาติ จัดจ้าน นอกจากนี้มีอาหารปากแล้วที่นี่ยังมีอาหารตา เพราะร้านนี้เป็นอาร์ตแกลเลอรีเล็กๆ ที่แสดงงาน ศิลปะแบบ abstract ของคุณพ่อเจ้าของร้านให้ดูเพลินๆ

## คุณเชิญ

88/31 งามวงศ์วาน ซอย 6 จ. นนทบุรี เปิดบริการทุกวัน  
เวลา 10.30 น.-14.30 น. และ เวลา 17.00 น.-21.00 น. โทร. 0-2951-9529



เปิดตัวครั้งแรกที่เชียงใหม่เมื่อ 15 ปีที่แล้ว ปัจจุบันมี ร้านคุณเชิญทั้งหมดสี่สาขา โดยที่งามวงศ์วานนี้เป็น สาขาน้องใหม่ ที่นี่เป็นบ้านมีบริเวณเอาต์ดอร์สำหรับ นั่งรับประทานอาหารในสวน การตกแต่งอาจดูเรียบง่าย แต่อาหารนั้นกลับเปี่ยมไปด้วยรสชาติ **ที่นี่ยึดถือหลัก Healthy Food Good Life** นั่นก็คือ การรับประทาน อาหารที่ดียอมนำไปสู่ชีวิตที่ดีได้ อาหารที่ไม่ผ่านการ ฟอกสี ปลอดภัย และไร้สารพิษ บางจานยึดถือ หลัก Macrobiotics ที่เน้นธัญพืช และความสมดุล ร้าน คุณเชิญมีความพิถีพิถันถึงขั้นที่ว่าซีอิ๊วก็ต้องไปสั่ง ให้โรงงานผลิตซีอิ๊วตามที่เจ้าของร้านกำหนดเท่านั้น งานที่อยากแนะนำ คือ คุณเชิญแพนเซีย เป็นเต้าหู้ที่ ชุบด้วยงาขาวและงาดำทอดอ่อนๆ พอหอมทานกับ ซอสวาซาบิกระเทียม ตามด้วยสลัดแขกขามโตที่อุดม ไปด้วยผักนานาชนิด และข้าวซอยที่รสชาติเข้มข้นที่ใช้ เต้าหู้แทนเนื้อ ช่วงกลางวันมีบริการบุฟเฟ่ต์ที่แสนคุ้มค่า ด้วยราคาเพียง 139 บาทต่อท่าน โดยทางร้านมีอาหาร ให้เลือกทานหลากหลายและอาหารจะเปลี่ยนแปลง ทุกวันสำหรับให้มาทานกันได้บ่อยๆ โดยไม่เบื่อ

## ท่านา โอเมก้ารองก์

175 ถนนสามเสน (ระหว่างซอย 3 กับซอย 5)  
เปิดบริการวันอังคาร - วันอาทิตย์ เวลา 11.00 น.-15.00 น.  
และ เวลา 17.00 น.-21.00 น. โทร. 0-2282-4979



เพียงเดินมาถึงด้านหน้าร้าน เราสามารถสัมผัสได้ถึง ความเรียบง่ายเป็นกันเอง ด้วยการตกแต่งที่ยังคง โครงสร้างตึกแถวเดิมทั้งหมด บวกกับกระเบื้องลาย โบราณที่ดูคลาสสิก หากแฝงด้วยความทันสมัยด้วยการ เล่นโทนสีเขียวอ่อน **อาหารที่มีคอนเซ็ปต์อาหาร มังสวิวัต** สำหรับผู้ที่ทานเนื้อสัตว์แต่อยากพักจากการ ทานเนื้อ โดยคุณเป็นเจ้าของร้านบอกว่าไม่ต้องการ เครื่องครัดกับกระเบื้องอะไรมากนัก โดยเป็นเมนูที่ทา ทานได้ทั่วไป เพียงแต่ใช้ผักมาแทน ร้านนี้ใช้วัตถุดิบ ปลอดภัยทั้งหมด และพยายามใช้ผักเกษตรอินทรีย์ ทุกครั้งที่ทำได้ อาหารที่ภูมิใจนำเสนอเริ่มจาก บอล เหน็ดฟางราดซอสผักสดโรยโยเกิร์ต เป็นมันบดกับเหน็ด ฟางปั่นเป็นก้อนทานกับสลัด ถัดมาเป็นลาซานญา มังสวิวัตเป็นไส้ผักทองกับสปาแนซ จบท้ายด้วยข้าวห่อ สหาข่ายส้มตำ และเหน็ดเค็มฝอย เป็นการนำเห็ดมา ประกอบอาหารอย่างชาญฉลาดบวกกับส้มตำที่รสชาติ จัดจ้าน นอกจากนี้มีอาหารปากแล้วที่นี่ยังมีอาหารตา เพราะร้านนี้ยังเป็นอาร์ตแกลเลอรีเล็กๆ ที่แสดงงาน ศิลปะแบบ abstract ของคุณพ่อเจ้าของร้านให้ดูเพลินๆ

## คุณเชิญ

88/31 งามวงศ์วาน ซอย 6 จ. นนทบุรี เปิดบริการทุกวัน  
เวลา 10.30 น.-14.30 น. และ เวลา 17.00 น.-21.00 น. โทร. 0-2951-9529



เปิดตัวครั้งแรกที่เชียงใหม่เมื่อ 15 ปีที่แล้ว ปัจจุบันมี ร้านคุณเชิญทั้งหมดสี่สาขา โดยที่งามวงศ์วานนี้เป็น สาขาน้องใหม่ ที่นี่เป็นบ้านมีบริเวณเอาต์ดอร์สำหรับ นั่งรับประทานอาหารในสวน การตกแต่งอาจดูเรียบง่าย แต่อาหารนั้นกลับเปี่ยมไปด้วยรสชาติ **ที่นี่ยึดถือหลัก Healthy Food Good Life** นั่นก็คือ การรับประทาน อาหารที่ดียอมนำไปสู่ชีวิตที่ดีได้ อาหารที่ไม่ผ่านการ ฟอกสี ปลอดภัย และไร้สารพิษ บางงานยึดถือ หลัก Macrobiotics ที่เน้นธัญพืช และความสมดุล ร้าน คุณเชิญมีความพิถีพิถันถึงขั้นที่ว่าซีอิ๊วก็ต้องไปสั่ง ให้โรงงานผลิตซีอิ๊วตามที่เจ้าของร้านกำหนดเท่านั้น งานที่อยากแนะนำ คือ คุณเชิญแพนเซีย เป็นเต้าหู้ที่ ชุบด้วยงาขาวและงาดำทอดอ่อนๆ พอหอมทานกับ ซอสวาซาบิกระเทียม ตามด้วยสลัดแขกขามโตที่อุดม ไปด้วยผักนานาชนิด และข้าวซอยที่รสชาติเข้มข้นที่ใช้ เต้าหู้แทนเนื้อ ช่วงกลางวันมีบริการบุฟเฟต์ที่แสนคุ้มค่า ด้วยราคาเพียง 139 บาทต่อท่าน โดยทางร้านมีอาหาร ให้เลือกทานหลากหลายและอาหารจะเปลี่ยนแปลง ทุกวันสำหรับให้มาทานกันได้บ่อยๆ โดยไม่เบื่อ



## ณ อรุณ

Ariyasom Villa 65 ถนนสุขุมวิท ซอย 1

เปิดบริการทุกวัน เวลา 6.00 น.-22.00 น. โทร. 0-2254-8880



คำแรกที่นึกถึงเมื่อก้าวผ่านรั้วเข้ามาคือคำว่าโอเอซิสกลางเมือง เราจะสัมผัสได้ทันทีถึงความเงียบสงบและผ่อนคลาย ร้านอาหาร ณ อรุณ ตั้งอยู่ในโรงแรมอริยาศรม วิลล่า ที่เป็นการนำบ้านเก่าสมัยสงครามโลกครั้งที่สองมาประยุกต์และต่อเติม การตกแต่งร้านที่แสดงถึงรสนิยมชั้นเลิศ เสริมสร้างบรรยากาศด้วยหน้าต่างทรงสูงที่สามารถมองเห็นสวนภายนอก **ที่นี่เสิร์ฟอาหารมังสวิรัตและชีฟู้ด ใช้ผักจากโครงการหลวง** งานแรกที่ยอยากแนะนำ คือสะเต๊ะเต้าหู้ เป็นเต้าหู้ชิ้นหนาหมักกับผงกะหรี่และเครื่องเทศอื่นๆ นำไปทอดอ่อนๆ คลุกน้ำซอสสะเต๊ะ ตามด้วยหอยทอดมังสวิรัตที่ใช้เห็ดแทน ขอบอกว่าทานจานนี้แล้วถึงกับลิ้มหอยแมลงภู่จริงๆ ไปเลย ถัดมาเป็นแกงเผ็ดเปิดอย่าง(แจ)กับผลไม้รวมซึ่งผลไม้ในแกงจะเปลี่ยนไปตามฤดูกาล ปิดท้ายด้วยชมพู่มะเหมี่ยวล่อยแก้วที่ความหอมและเปรี้ยวเข้ากันได้ดีกับน้ำเชื่อมหวานๆ เย็นๆ นอกจากอาหารไทยแล้วในเมนูยังมีอาหารฝรั่งมังสวิรัตให้เลือกทานด้วย ทุกๆ วันเสาร์-อาทิตย์สุดท้ายของเดือนโรงแรมจะเปิดให้มีการนั่งสมาธิและปฏิบัติธรรม เรียกได้ว่านอกจากอิมมิกายแล้วยังได้อิมมูญแถมไปด้วย

## S Cuisine

S Medical Spa 2/2 อาคารภักดี ถนนวิฑู

เปิดบริการทุกวัน เวลา 9.00 น.-19.30 น. โทร. 0-2253-1010



ร้านอาหาร S Cuisine โดยคุณโอบอ้อม จุตระกูล ผู้เขียนหนังสือ Healthy Dairy-Free Eating ที่ได้รับการตีพิมพ์ในอังกฤษถึงสองครั้ง เป็นร้านอาหารเพื่อสุขภาพที่น่าสนใจร้านหนึ่ง เธออธิบายว่าอาหารเพื่อสุขภาพไม่ได้แปลว่า ต้องปราศจากเนื้อสัตว์โดยสิ้นเชิงทั้งนี้ขึ้นอยู่กับว่าเราจะเลือกเนื้อสัตว์อะไร **อาหารของร้านยึดถือหลักการ Deliciously Light หรือ อิม อร่อย พร่องแคลลอรี่** โดยแต่ละจานในเมนูจะระบุปริมาณแคลลอรี่ไว้ด้วย โดยคุณโอบอ้อมได้คิดค้นหาวิธีประกอบอาหารให้คงรสชาติอร่อยโดยไม่ใช้น้ำมัน กะทิและสารเคมี เริ่มตั้งแต่ปลาแซลมอนห่อใบเตย ซึ่งใช้วิธีอบแทนการทอด ถัดมาเป็นเส้นบุกหมตุ่นไขมันต่ำ ซึ่งจะตุ๋นที่โครงหมูจนคลายไขมันออกมาอยู่ในน้ำซุปล้วนแล้วจึงนำน้ำซุปลไปแช่เย็น เพื่อตัดไขมันที่ลอยขึ้นมาบนพื้นผิวออก จานถัดมาคือเส้นหมี่โฮลวีทกับซอสน้ำขิงเสิร์ฟมากับกุ้งสด เต้าหู้และผักต่างๆ ทานจานนี้แล้วรู้สึกร่างกายสะอาดสดชื่น S Cuisine มีบริการเดลิเวอรี่ซึ่งสามารถประกอบอาหารให้ตรงตามความต้องการเฉพาะของแต่ละคนได้

## โอบกัย

976/17 ซอยโรงพยาบาลพระรามเก้า ถนนพระรามเก้า กรุงเทพฯ  
เปิดบริการทุกวันยกเว้นวันพุธ เวลา 10.00 น.-21.00 น.  
โทร. 0-2641-5366-70



ร้านโอบกัยเป็นร้านที่ยกระดับอาหารมังสวิรัตินำให้เป็นที่รู้จักของคนทั่วไปโดยเปิดให้บริการมาแล้วตั้งแต่ พ.ศ. 2543 ไม่ใช่แค่เปิดร้านมังสวิรัตินำ แต่คุณโอบกัยได้ทำไร่เกษตรอินทรีย์ (organic) ชื่อว่า ไร่ปลูกรัก ปลูกรักผักและสมุนไพรส่งให้ร้านอาหารของเธออีกด้วย ผักที่นี่ได้รับการรับรองจากสหพันธ์เกษตรอินทรีย์นานาชาติ (IFOAM) เราจึงมั่นใจถึงคุณภาพและความปลอดภัย ตรงตามแนวคิดที่ว่าวัตถุดิบที่ดี ย่อมผลิตอาหารที่ดี ซึ่งจะส่งผลให้ผู้บริโภคมีสุขภาพที่ดี บรรยากาศของร้านเป็นเหมือนโรงเตี๊ยมที่เล่นสีเหลืองและสีเขียวตัดกับเพอร์นิเจอร์ไม้สีเข้ม อาหารแนะนำที่เน้นจากสลัดผักสดขามใหญ่แล้ว ยังมียำแหนมข้าวโพดที่ใช้ข้าวกล้องงอกออร์แกนิก มาทำเป็นแหนมและใช้เส้นเซี่ยงไฮ้หั่นเป็นชิ้นยาวซึ่งให้เนื้อสัมผัสกรุบๆ เหมือนหนังหมู อีกงานหนึ่งคือ เส้นหมี่ผัดน้ำพริกเผาซึ่งทางร้านได้ทำน้ำพริกเผาเอง สำหรับช่วงบ่าย ขอแนะนำชุดน้ำชาเสิร์ฟพร้อมสโคนหลากรส ชาที่ทำจากสมุนไพรและดอกไม้ออร์แกนิก ทั้งที่ปลูกรักเองที่ไร่ หรือ ที่นำเข้ามาจากต่างประเทศก็หอมไม่แพ้กัน

## Ice Connection

บริษัท วีรสู รี่เทล จำกัด 83/7 ถนนวิฑู  
เปิดบริการทุกวัน เวลา 09.00 น.-19.00 น. โทร. 0-2254-8100-8



หลายๆ ท่านอาจสงสัยว่า ขนมเพื่อสุขภาพนั้นจะมีรสชาติดีได้อย่างไร แต่ที่ Ice Connection ซึ่งเป็นร้านไอศกรีมที่จะทำให้มุมมองการทำงานของหวานของทุกคนเปลี่ยนไป เพราะไอศกรีมที่เป็นสูตรน้ำตาลต่ำ หรือบางตัวนั้นปราศจากน้ำตาลโดยสิ้นเชิง ไอศกรีมแต่ละรสชาติจะระบุไว้เลยว่าเหมาะกับกรุ๊ปเลือดใด เพราะคนแต่ละกรุ๊ปเลือดจะเหมาะกับอาหารที่แตกต่างกันไป ผู้ที่อยากผิวสวยแนะนำไอศกรีมกับเฮลตี้ที่เสริมคอลลาเจนปราศจากน้ำตาล ถัดมาเป็นบราวน์ไอศกรีมซึ่งเป็นสูตรน้ำตาลน้อยทำจากแป้งสาลี (ใช้แทนแป้งสาลี) ที่เหมาะกับคนทุกกรุ๊ปเลือด รสชาติไอศกรีมที่อยากแนะนำได้แก่รสสมข้าววาคุทำจากข้าวที่ทางร้านปลูกรัก Blueberry Frozen Yogurt ที่ปราศจากน้ำตาล และ Dark Chocolate and Carob Ice Cream อันแสนเข้มข้นซึ่งทำจากนมถั่วเหลืองและมีปริมาณน้ำตาลน้อย นั่งทานไอศกรีมเย็นๆ ทอดสายตามองต้นไม้อันเขียวชอุ่มบนถนนวิฑูก็เพลินไม่เบาทีเดียว



# Dining in Herb Garden



สมุนไพรในความหมายไทยๆ เรา หมายถึง ส่วนใดๆ ของพืช ไม่ว่าจะเป็น ใบ ราก ดอก เกสร ที่มีสรรพคุณทางยา ช่วยรักษาโรค

ส่วนทางด้านชาติตะวันตก คำว่า “Herb” กลับมีความหมาย เพียงเฉพาะส่วน “ใบ” ของพืชที่ให้กลิ่นหอม รสชาติที่พิเศษกับอาหารจานโปรด โดยอาจจะมียุทธพรคุณในทางรักษาโรคก็ได้ แล้วส่วนอื่นๆ ของพืชที่ให้กลิ่นหอมๆ ในอาหาร นอกเหนือไปจากใบนั้นเรียกรวมกันว่า “Spices” โดยเครื่องเทศที่ว่านี้ ไม่จำเป็นต้องมีรสเผ็ดเสมอไป อย่างที่เข้าใจ หากแต่ให้

ความหอมหรือรสชาติที่แปลกแตกต่าง ออกไปเมื่อนำไปปรุงในอาหาร สมุนไพรและเครื่องเทศ ถูกนำมาเป็นส่วนประกอบในงานครัวมาช้านาน เพื่อให้กลิ่น เพิ่มรสในอาหาร หลายครั้งสมุนไพรยังช่วยต้านโรค เสริมสรรพคุณอาหาร ให้สรรพคุณทางยาเป็นผลพลอยได้อีกด้วย ยิ่งเมื่อคนเริ่มหันมาสนใจเรื่องของสุขภาพมากขึ้น สมุนไพรจึงกลายมา

เป็นจุดเด่นในอาหารแต่ละจานทั้งอาหารไทยและเทศ เคล็ดลับในการปรุงอาหารที่มีส่วนประกอบของสมุนไพรให้อร่อย ต้องอาศัยสมุนไพรที่สดๆ จากต้น จะให้กลิ่นหอมที่จริงจัง หากหาไม่ได้จริงๆ ก็มีสมุนไพรแห้งหลายชนิดให้เลือกใช้ แต่กลิ่นรสของสมุนไพรแห้งบางชนิด อาจจะหอมอร่อยสู้สมุนไพรสดๆ จากต้นไม่ได้

## Herb Bouquet Miso Clams หอยตลับในมิโซะสมุนไพร

Dill พังช้อไม่คั้นหุ แต่หากพุดถึงต้นผักชีลาวอาจเห็นภาพใบละเอียดและฝอยเป็นเอกลักษณ์ เดิมทีเป็นพืชพื้นเมืองของแถบเมดิเตอร์เรเนียน จุดเด่นของ Dill หรือผักชีลาวนั้นคือกลิ่นที่หอม นิยมใช้แต่งกลิ่นในอาหารโดยเฉพาะในซूप ซอส และน้ำปรุงรส เข้ากับอาหารจานปลา อาหารทะเล และอาหารหมักดองเป็นที่สุด

ผักชีลาวมีน้ำมันหอมระเหยอยู่ในใบที่ละเอียดนุ่ม กลิ่นจะหอมเมื่อได้รับความร้อน แต่ด้วยใบที่ละเอียดอ่อน มักจะเสียรูปร่างไป จึงนิยมเติมลงไปในการปรุงอาหารก่อนจะยกออกจากเตา เพื่อให้กลิ่นหอมจุกอยู่ในอาหารมากที่สุด สีสันก็ยังคงสวยงามอยู่ในจาน

น้ำมันหอมระเหยในผักชีลาว มีสรรพคุณช่วยบรรเทาอาการภายในช่องท้อง ช่วยเรื่องเลือดลม ขยายหลอดเลือดหลายๆ ตำราจึงเชื่อว่า ผักชีลาว มีฤทธิ์ลดความดันโลหิตสูง สำหรับคุณแม่มีมือใหม่ ผักชีลาวยังช่วยขับน้ำนม และยังใช้ชงกับน้ำร้อน รอให้อุ่น บ่อนทรายกรักษาท้องอืดด้วย

### วิธีทำ

> เด็ดสมุนไพรออกจากก้าน แล้วสับเฉพาะส่วนใบให้ละเอียด

> ล้างหอยตลับให้สะอาดพักไว้ในชามอีกใบ ละลายมิโซะกับสาเก และน้ำซูปดาชิเข้าด้วยกันพักไว้

> เติมน้ำมันพืชลงไปในกระทะ ผัดสมุนไพรที่สับไว้ครึ่งหนึ่งให้หอม เติมหอยตลับลงไปคนอย่างรวดเร็ว แล้วรดน้ำซูปที่ผสมไว้ปิดฝา สังเกตว่าเมื่อหอยตลับอ้าปากให้ปิดไฟยกออกจากเตา เทใส่ภาชนะเสิร์ฟได้ทันที ขั้นตอนนี้ไม่ควรใช้เวลาเกิน 3-5 นาที เพื่อไม่ให้หอยตลับเหนียว และใส่มะเขือเทศเชอร์รี่ เพื่อเพิ่มสีสันและความสวยงาม



### ส่วนผสมสำหรับ 2 ที่

หอยตลับ	3-4 ชด
พาสลีย์อิตาลี	4-5 ใบ
ผักชีลาว	1 กิ่ง
ต้นหอม	1 ต้น
สาเก	2 เชอร์รี่
มะเขือเทศเชอร์รี่	7-8 ลูก
น้ำมันพืช	1 เชอร์รี่
มิโซะขาว	1 เชอร์รี่
น้ำซูปดาชิ	1 ถ้วย



## Turmeric Scented Gindara เส้นหมี่ปลาย่างมัน

ขมิ้น พูดถึงชื่อก็นึกถึงสีเหลืองทอง ทำให้อาหารดูสวยงามน่าทาน ได้มาจากส่วนรากของต้นขมิ้น ซึ่งมีอยู่หลายพันธุ์ ทั้งขมิ้นอ้อย ขมิ้นทอง ขมิ้นแกง แต่ขมิ้นที่นำมาทำอาหาร จะอยู่ในตระกูลขมิ้นชัน มีฤทธิ์เป็นยาบำรุงธาตุในร่างกาย แก้ท้องเฟ้อ ท้องร่วง ช่วยสมานแผลในกระเพาะอาหารและลำไส้ จึงไม่แปลกที่อาหารรสจัดหลายๆ จาน มักมีขมิ้นเป็นส่วนผสมอยู่

ส่วนอาหารจานปลา นิยมนำขมิ้นมาช่วยชูรส ดับกลิ่นคาว หากใช้ขมิ้นสดขูดก็ยังมีฤทธิ์ในการฆ่าเชื้อโรคอ่อนๆ มั่นใจได้เลยว่า อาหารจานปลาของคุณ ทานแล้วปลอดภัยจากอาหารเป็นพิษแน่นอน

### ส่วนผสมสำหรับ 2 ที่

ปลาหิน: หั่นแบบลูกเต๋าย่าง 1 นิ้ว	10 ชิ้น
ซีอิ๊วขาว	1 ช้อนชา
น้ำมันหอยแบบไทย	1 ช้อนชา
นมข้นจืด	1 ช้อนโต๊ะ
เกลือเล็กน้อย	
ตะไคร้ เฉพาะส่วนโคน ซอยให้ละเอียด	2 ต้น
ขมิ้นผง	1 ช้อนชา
รากผักชี	1 ราก
กระเทียม	2-3 กลีบ
พริกไทยขาว	1 ช้อนชา
เครื่องเคียง ต้นหอมซอย น้ำมันเล็กน้อย หอมเจียว พริกสดและสมุนไพร เช่น พริกทอด พริกเผา พริกสไลด์ สะระแหน่ โหระพา ฯลฯ	

### วิธีทำ

- > อุ่นเตาอบที่ 200 องศาเซลเซียส หรืออาจจะเป็นเตาถ่านไฟกลางๆ ไว้
- > ตำตะไคร้ รากผักชี กระเทียม พริกไทยให้ละเอียด ผสมผงขมิ้น นมข้นจืด น้ำมันหอย ซีอิ๊วขาว เพื่อทำเป็นน้ำหมัก
- > คลุกชิ้นปลากับน้ำหมัก พักไว้สัก 5-8 นาที แล้วนำไปวางเรียงบนตะแกรง รองด้วยกระดาษที่จมน้ำเข้าเตาอบ แล้วจึงนำเข้าไปอบทิ้งไว้ประมาณ 10 นาที หรือจนสุก



### ส่วนผสมน้ำจิ้ม

น้ำปลาลายดู	2 ช้อนโต๊ะ
เกลือ	1 ช้อนชา
น้ำตาลทราย	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว	2 ช้อนชา
น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำสะอาด	2 ช้อนโต๊ะ
พริกขี้หนูหรือพริกขี้หนูสับละเอียด	1 ช้อนชา
กระเทียมสับละเอียด	1 ช้อนชา
แก้วตัดตำพอแหลก	2 ช้อนโต๊ะ
แคโรทและหัวไชเท้าขูดพอขย	1 ถ้วย
เกลือป่นสำหรับแช่ผัก	

### วิธีทำ

- > โขยเกลือลงบนแครอทและหัวไชเท้า พักไว้ให้ผักคายน้ำออกมา ประมาณ 5-8 นาที จากนั้นบีบน้ำออกให้หมด นำไปล้างน้ำสะอาด แล้วบีบน้ำออกให้แห้ง แช่เย็นไว้จนกว่าจะใช้
- > ผสมน้ำส้ม น้ำสะอาด น้ำตาล แล้วคนให้เข้ากัน พอน้ำตาลละลายก็เติมน้ำปลาและน้ำมะนาวลงไป ตามด้วยกระเทียมและพริก
- > เวลาเสิร์ฟ เติมน้ำจิ้มผสมกับแครอทและหัวไชเท้า โรยด้วยถั่วตัด เสิร์ฟกับเนื้อปลาร้อนๆ นำเส้นหมี่คลุกกับต้นหอมซอยผัดน้ำมัน โรยหอมเจียว และผักสดสมุนไพรต่างๆ ได้ตามชอบ



## Butterfly Pea Icicle หวานเย็นชื่นใจ

อัญชัน ไม้เถาวัลเลื้อย มีดอกสีน้ำเงินอมม่วงเข้ม เป็นพืชประจำแถบเอเชีย อัญชันมีหลายสี ทั้งสีน้ำเงิน สีม่วง สีชมพูอ่อน ไปจนถึงสีขาว ที่เราเห็นสีน้ำเงินเข้มอมม่วงมากที่สุด เป็นเพราะประโยชน์ของสารสีม่วงที่มีอยู่ในดอก สารสีม่วง หรือ Anthocyanin ละลายน้ำได้ดี เชื่อว่ามีส่วนช่วยต้านอนุมูลอิสระ ชะลอวัย เสริมภูมิคุ้มกันต้านทานสารสีม่วงนี้เอง ช่วยบำรุงหลอดเลือด Capillary ซึ่งเป็นหลอดเลือดขนาดเล็ก มีอยู่มากบริเวณดวงตา จึงเพิ่มประสิทธิภาพของดวงตา รักษาอาการเสื่อมต่างๆ จากโรคทางตาได้มากมาย แกรมยังมีส่วนช่วยในการบำรุงเส้นผม

### ส่วนผสม

อัญชันสด หรือแห้ง	1 กำมือ
น้ำสะอาด	3 ถ้วย
น้ำตาลทราย	1 ถ้วย
น้ำมะนาว	1-2 ช้อนโต๊ะ

แม่พิมพ์ตามชอบ

สูตรนี้ ยังสามารถประยุกต์เข้ากับ สุนัขโพรโทแห้งอื่นๆ ได้ดี เช่น รากบัวแห้ง มะตูมแห้ง ขิงแก่สด

### วิธีทำ

- > ต้มน้ำสะอาดให้เดือด ใส่ดอกอัญชันลงไป เมื่อน้ำเดือดเบาๆ ให้ปิดไฟทันที พักไว้ 10-15 นาที กรองเอาแต่น้ำ
- > เติมน้ำตาลทรายลงไป ชิมและปรับความหวานได้ตามชอบ
- > สำหรับน้ำอัญชันสีม่วง เติมน้ำมะนาวลงไป ให้ได้รสเปรี้ยว เป็นน้ำมะนาวอัญชัน หากอยากให้รสเข้มข้น ให้เติมน้ำตาลทรายและเกลือประมาณปลายช้อน จากนั้นเทใส่บล็อกพิมพ์แล้วนำเข้าช่องแช่แข็ง
- > เมื่อนำแช่ตัวจนแข็งเหมือนไอศกรีม ก็แกะออกจากแม่พิมพ์พร้อมเสิร์ฟ



# English Country

## แต่งบ้านสวยสไตล์อังกฤษ

หากพูดถึงเรื่องสไตล์การตกแต่งบ้านที่ได้รับความนิยมอบอุ่น อ่อนหวานแล้ว หลายคนคงนึกถึงการแต่งบ้าน English Country Style เพราะหัวใจสำคัญของการแต่งบ้านสไตล์นี้ เน้นไปที่ความมีชีวิตชีวา ความอบอุ่น ความอ่อนหวานเป็นกันเอง และเต็มไปด้วยเรื่องราวมากมาย

เฟอร์นิเจอร์ข้าวของเครื่องใช้ต่างๆ ภายในบ้าน สามารถบอกเล่าเรื่องราวที่ตกทอดมาจากหลายยุคหลายสมัย การตกแต่งสไตล์อังกฤษ จริงๆ แล้วเป็นการใช้เฟอร์นิเจอร์จากหลายยุคสมัยแล้วใช้ต่อเนื่องกันมาเรื่อยๆ เพราะฉะนั้นสิ่งเกิดว่าบ้านที่ตกแต่งสไตล์นี้จะผสมผสานระหว่างของเก่าและใหม่ English Country Style ไม่ได้เน้นโครงสร้างหรือการแกะสลักอะไรที่ละเอียดลออ หรูหรา หากแต่ก็ผสมผสานไว้ซึ่งความเรียบง่ายแบบชนบท บวกกับความอ่อนช้อยบางส่วนจากสไตล์วิคตอเรียนและสไตล์ หลุยส์ เพราะบ้านสไตล์นี้นั้นบ้างก็ว่าเกิดจากการที่ชนชั้นสูงปรารถนาจะมีบ้านไว้ตามชนบทเพื่อพักผ่อน จึงไม่น่าแปลกใจที่จะมีศิลปะและการตกแต่งอย่างหรูหราอยู่ในบ้านหลังที่สอง แต่ยังคงไว้ซึ่ง English Country Style ของชาวชนบทแท้ๆ อยู่นั่นเอง และหากใครที่กำลังชื่นชอบแนวนี้อยู่ ก็อาจใช้แนวคิดของการตกแต่งบ้านใน English Country Style มาประยุกต์ใช้กับการแต่งบ้านของเราเองได้ โดยใช้คำแนะนำด้านล่างนี้เป็นไกด์แบบง่ายที่คิดจะทำเมื่อไรก็ยอมได้

### โทนสี

บ้านแนว English Country Style มักมีโทนสีที่ค่อนข้างเข้มจากตัวเฟอร์นิเจอร์ สีอ่อนจากข้าวของเครื่องประดับที่แฝงไปด้วยความอบอุ่น อ่อนหวาน เช่น สีแบบเอิร์ธโทน สีที่มาจากธรรมชาติ สีชมพูจากดอกไม้บานาชนิด สีเขียวจากใบไม้ ต้นหญ้า แต่อย่าลืมว่า สีล้วนต้องไม่สดจนจัดจ้านมากเกินไป ออกจะเป็นสีตุ่นๆ ดูแล้วนุ่มสบายตา สร้างความคุ้นเคยและอบอุ่นก็มาจากโทนสีนี้เอง แล้วยังเป็นโทนสีที่เข้ากับสีอื่นๆ ได้ง่ายอีกด้วย

### วัสดุ

กลิ่นอายของความเป็นกันเอง สะท้อนออกมาจากพื้นผิวที่เรียบง่ายเท็กซ์เจอร์ที่ดิบๆ ไม่ได้เน้นที่การขัดมัน แต่หากใช้พื้นผิวสัมผัส ที่บางทีก็มีร่องรอยจากวันเวลา ผ่านยุคสมัยให้เราได้มองเห็นกัน ดังนั้น จะเห็นได้ว่า เฟอร์นิเจอร์ส่วนใหญ่ จะทำมาจากไม้ เป็นรูปแบบดั้งเดิม ยกเว้นโซฟาหรือเตียงเบดตัวยาว ที่มักจะใช้ผ้าบุเฟอร์นิเจอร์หนานุ่ม ตัวใหญ่ นิ่งสบาย บ้างก็ทำจากหนังสัตว์ บุก่ามะหยี่ ประดับตกแต่งด้วยปลอกหมอนวางอย่างสวยเก๋

### ลวดลาย

ลายแพทเทิร์น ลายพิมพ์ดอกไม้สวยๆ หรือลายเส้นแบบลายริ้ว ทั้งตรงและขวาง แม้กระทั่งลายตาราง ถือเป็นเอกลักษณ์ที่โดดเด่นที่สุดอย่างหนึ่งของการแต่งบ้านสไตล์นี้เลยเพียงแค่เลือกลายที่ถูกใจ บูเข้ากับโซฟาตัวโปรด หรือเลือกตกแต่งผนังในห้องด้วยวอลล์เปเปอร์สไตล์นี้ ก็ดูสร้างบรรยากาศให้บ้านดูเป็น English Country Style เกินกว่าครึ่งไปแล้ว

### ของตกแต่งอื่นๆ

ข้าวของจุกจิกต่างๆ ที่ช่วยเน้นและเพิ่มรายละเอียดให้กับการแต่งบ้านสไตล์นี้ก็คือ > ภาชนะเครื่องเคลือบเนื้อดี ไม่ว่าจะเป็นตุ๊กตากระเบื้องดินเผา แก้วอัฐเล็ก รูปปั้นสัตว์ต่างๆ จาน ชาม เหยือกน้ำ โคมไฟตั้งโต๊ะ ไม่เว้นแม้กระทั่ง เครื่องปั้น ดินเผา จากต่างแดน ซึ่งอาจเดินทางไกลมาจากดินแดนทางตะวันออกของอังกฤษในยุคโบราณ เช่น มาจาก จีน และประเทศในเอเชีย เป็นต้น และมักจะเป็นของสะสมที่ตกทอดจากรุ่นสู่รุ่น > กรอบรูป มักจะใช้เป็นกรอบไม้เคลือบสีทองบ้างเพื่อโชว์สีของเนื้อไม้แท้ๆ สีขาว







และสีอ่อนๆ รวมไปถึงกรอบรูปที่บุผ้าแบบสวยหวาน เป็นที่ได้รับความนิยมสำหรับบ้านแนวนี้ รูปปั้นใน มักจะเป็นภาพวาดคนเหมือน ภาพวิว ท้องทุ่งชนบท ดอกไม้ สัตว์เลี้ยงและธรรมชาติที่อยู่รายรอบในชีวิตจริง เหล่านี้ล้วนช่วยตกแต่งให้ผนังภายในห้องต่างๆ เต็มไปด้วยเรื่องราวที่มีเสน่ห์

> งานฝีมือ งานควิลท์ งานถักไหมพรม เช่น ดอกลี้นสวยที่มักจะวางตกแต่งตามตู้และโต๊ะรับประทานอาหาร ปลูกหมอนและผ้าห่มผืนสวยหวานนุ่มลายทาง ลายดอก บ้างก็เป็นงานปักประดับตกแต่ง

> ม่าน สำหรับบ้านแนวนี้ มักจะเป็นม่านที่ทำจากผ้า ทั้งแบบหนา อย่างผ้ากำมะหยี่เนื้อดีผิวสัมผัสนุ่มมือ และแบบผ้าลูกไม้ที่ช่วยปรับแสงภายในบ้านให้ดูโรแมนติก อ่อนตา บ้างก็เลือกผ้าพิมพ์ลายดอก เพิ่มสีสันในห้องรับแขกหรือห้องนอน

> ดอกไม้ สารพัดไม้ดอกสีสดใสสวยงาม ช่วยเสริมบรรยากาศให้ยิ่งดูโรแมนติก และถ้าจะเลือกดอกไม้มาตกแต่งภายในห้องให้ดูมี

ชีวิตชีวา ดอกกุหลาบแห้งดินแดนผู้ดีอังกฤษ คงจะนำหน้ามาเป็นทีหนึ่ง ไม่ว่าจะตกแต่งด้วยดอกไม้จริงที่ส่งกลิ่นหอมหวานหรือด้วยดอกไม้ปลอม ที่คงความงามให้ห้องมีมนตร์เสน่ห์แบบหญิงสาวผู้ดีอังกฤษ ก็ล้วนแต่ช่วยเสริมสร้างให้ห้องแต่ละห้องเพิ่มความหวานอีกเท่าตัวทีเดียว

> เครื่องแก้วเนื้อดี มักพบเห็นในตู้โชว์ แชนเดอเลียร์ห้อยระย้าจากเพดาน รวมไปถึง ขวดแก้วสะสมแบบต่างๆ แก้วน้ำแก้วไวน์เนื้อดีละเอียดยางเบา บนโต๊ะอาหาร

ส่วนใครที่คิดว่า หากจะแต่งบ้านสไตล์นี้แล้วดูเยอะไป หรือไม่ชอบสไตล์ที่เยอะไป ขอแนะนำให้เลือกเพียงบางส่วนของบ้านให้ได้กลิ่นอาย ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความชอบของท่านเจ้าของบ้านเป็นหลัก เพราะถึงแม้ไม่ใช่สไตล์ที่ดูจะทันสมัยตามแฟชั่นไปตลอดเวลา แต่หากจะพูดถึงการแต่งบ้าน English Country Style แล้ว นับว่าไม่เคยเสื่อมความนิยมเลยไม่ว่าจะยุคสมัยใดก็ตาม บ้าน English Country Style ยังคงอบอุ่นในหัวใจคนรักบ้านสไตล์นี้ตลอดไป



## บอร์ดปักหมุด

สำหรับใครที่อยากจะลองหัดทำ งาน DIY เพื่อตกแต่งบ้าน ใน English Country Style ก็ลองดัดแปลงกรอบรูปในบ้านให้กลายเป็นบอร์ดปักหมุดที่สวยงามตามวิธีด้านล่างนี้ได้เลย รับรองว่าง่าย และออกมาสวยถูกใจแน่นอน



### อุปกรณ์

- > กรอบรูปไม้ เลือกสีตามชอบ เลือกแบบเรียบๆ หรือแบบที่มีลวดลายที่ชอบก็ได้ หากใครที่อยากให้ดูเลียนแบบของเก่า ลองหากระดาษทรายขัดเบาๆ ให้เหมือนรอยถลอก ก็ได้ไม่ว่ากัน
- > ผ้า เลือกเนื้อผ้าที่ไม่หนาหรือบางจนเกินไป เลือกแบบเนื้อแข็งนิดๆ จะทำให้การปักหมุดไม่หย่อนเกินไป และควรเลือกแบบที่เป็นแพทเทิร์น ลายพิมพ์ ดอกไม้ ลวดลายต่างๆ ให้เข้ากับ English Country Style
- > ไบรูสังเคราะห์ > ไบรูฟองน้ำ > หมุดปัก
- > กระดุมแบบต่างๆ > ริบบิ้น ลูกไม้ สำหรับประดับตกแต่ง
- > กระดาษกาวน้ำ > กรรไกร กาว คัตเตอร์

### วิธีทำ

1. ตัด ไบรูฟองน้ำ ไบรูสังเคราะห์ ให้มีขนาดเล็กกว่า ขนาดกรอบรูปเล็กน้อย เช่น ถ้ากรอบรูป กว้าง 8x10 นิ้ว ก็ให้ตัดไบรูสังเคราะห์ ประมาณ 7x9 นิ้ววางซ้อนกันและแปะลงไปบนแผ่นรองกรอบรูปด้วยกาว ตัดผ้าให้มีขนาดใหญ่ เพิ่มขึ้นไปจากขนาดกรอบรูปสักประมาณ 2 นิ้ว โดยรอบ เผื่อสำหรับหุ้มไปด้านหลัง แล้วนำไปวางไว้บนสุด
2. พับตัวผ้า ไปทางด้านหลัง ที่ละด้าน ดึงให้ตึงที่สุด และติดกาว ทั้งสี่ด้านกับตัวแผ่นรองก็จะได้ชิ้นงานที่ถักนูนผ้าเรียบร้อยแล้วรูป หากต้องการให้หนา ก็สามารถเพิ่มตัวบุฟองน้ำให้หนาขึ้นขึ้นได้ตามชอบ แต่อาจจะทำให้ยังพับหุ้มไปด้านหลังยากมากขึ้น

3. ตกแต่งบอร์ดที่หุ้มแล้ว ด้วยริบบิ้นหรือลูกไม้ ด้วยการซึ่งเป็นช่องตาราง ส่วนขนาดแล้วแต่ต้องการ ติดกาวไว้ที่ด้านหลังให้เรียบร้อยและแน่นหนา
4. ตกแต่งตัวหมุด ด้วยการติดลูกบิด กระดุม แบบสวยๆ ตามชอบ แต่ควรเลือกให้เข้ากับลายผ้าด้วย
5. ถ้าด้านหลัง ติดกาวไม่เรียบร้อย หรือดูไม่ค่อยสวยงามสามารถใช้ กระดาษกาวน้ำ แบบที่ใช้ติดด้านหลังกรอบรูป มาแปะทับลงไปได้โดยเลือกกระดาษกาวที่ชอบหน้าๆ เพียงเท่านี้ก็ได้ บอร์ดปักหมุดที่สวยงามไม่เหมือนใคร ที่สำคัญยังเข้ากับบ้าน English Country Style ได้เป็นอย่างดี





### โรสแมรี่

โรสแมรี่ เป็นพืชที่ขึ้นอยู่ในแถบทะเลเมดิเตอร์เรเนียน นอกจากใช้ปรุงและตกแต่งอาหารแล้วมักจะถูกนำไปสกัดเป็นน้ำมันหอมระเหย

**สรรพคุณ :** น้ำมันที่สกัดจากรอสแมรี่สามารถนำมาใช้เป็นน้ำมันแก้ปวดเมื่อยได้ โดยเฉพาะสารสกัดที่ได้จากส่วนใบนั้นมีสารต้านอนุมูลอิสระ ป้องกันความเสี่ยงของเซลล์ชะลอวัย ช่วยลดความเสี่ยงต่อโรค มะเร็งต่างๆ อีกทั้งยังนำไปใช้ในผลิตภัณฑ์ดูแลเส้นผมช่วยจัดรังแคและช่วยให้เส้นผมนุ่มเงางาม กระตุ้นการเจริญเติบโตของเส้นผม ช่วยลดเลือนริ้วรอยและแผลเป็น

**Tips :** สมัยโบราณผู้รอบรู้ชาวกรีกมักจะสวมพวงโรสแมรี่ไว้บนศีรษะเพื่อช่วยให้คงความรู้ และสัญลักษณ์นี้ได้เชื่อมโยงกับความทรงจำมาจนถึงปัจจุบัน จึงทำให้ “โรสแมรี่” กลายเป็นสัญลักษณ์แห่ง “ความจำ” และยังเชื่อกันว่า โรสแมรี่มีสรรพคุณช่วยให้ความจำดีขึ้น

# Happy Living

## แต่งบ้านสวยด้วยพืชผักสวนครัว

พืชผักและสมุนไพรต่างๆ ที่นอกจากจะนำมาปรุงอาหารได้แสนอร่อยแล้ว หากว่าใช้ไม่หมดยังสามารถนำไปใช้ตกแต่งมุมต่างๆ ภายในบ้านได้อย่างสวยงาม แถมยังมีประโยชน์อีกต่างหาก ลองมาดูกันว่า มีอะไรบ้าง



### ดอกผักกาดขวางตั้ง

ต้นผักกาดขวางตั้งเมื่อออกดอก ทางภาคเหนือจะเรียกว่าผักกาดจ้อน และนิยมนำไปจอบผักกาด ดอกผักกาดขวางตั้งจะบานในตอนเช้า สำหรับอากาศบ้านเราแล้วดอกผักกาดขวางตั้งจะออกดอกได้ตลอดทั้งปี บวกกับคุณสมบัติที่ลำต้น สูงยาว และแข็งพอๆ กับก้านดอกไม้ตัวดอกก็มีสีเหลืองสดใส จึงเหมาะกับการนำมาจัดแจกัน จะช่วยสร้างบรรยากาศในบ้านให้สดชื่นได้ไม่แพ้ดอกไม้เลย

**สรรพคุณ :** จัดว่าเป็นผักที่มีเบต้าแคโรทีนสูง มีแคลเซียม วิตามินเอ วิตามินซีช่วยแก้ไอ ขับเสมหะได้ แถมบางตำรายังบอกว่าเป็นยาบรรเทาอาการปวดข้อได้อีกด้วย

**Tips :** เราสามารถยืดอายุให้ดอกไม้สดใสนานขึ้น ด้วยการใส่ยาแก้ปวดแก้ไอ ยาพาราหรือแอสไพริน หรือน้ำตาลลงในน้ำ และการค่อยๆ เล็มโคนก้านออกทีละนิดๆ สุดท้ายอย่าลืมเปลี่ยนน้ำทุกวัน



### ผักพวยและดอกหอม

ผักพวยและดอกหอม เหมาะกับการนำมาปักแจกันเป็นการเพิ่มพื้นที่สีเขียวที่หาได้จากห้องครัว ลำก้านทอดโค้งได้จังหวะดูเป็นธรรมชาติและอ่อนโยน

**ผักพวย :** เป็นพืชน้ำและเป็นไม้ล้มลุก มักจะพบตามนาข้าวหรือที่ที่มีน้ำขังตัวก้านอวบน้ำและพองลม เช่น ผักตบ มีความยาว 30 เซนติเมตร ปลายดอกมีดอกย่อยๆ ดอกเป็นสีเหลืองอ่อน

**สรรพคุณ :** ผักพวยมีรสหวานมันและออกขม ช่วยเจริญอาหารและป้องกันไข้ และดอกอ่อนนิยมนำมาเป็นผักแกล้ม ผักต้มจิ้มน้ำพริก

**ดอกหอม :** ก็คือ ดอกของต้นหอม มีก้านยาว ดอกสีขาว เมื่อบานเต็มที่ ดอกจะแตกออกเป็นพุ่มและบานนานอยู่หลายวัน

**สรรพคุณ :** แก้หวัด คัดจมูก น้ำมูกไหล ขับเหงื่อ บำรุงหัวใจ มีแคลเซียมและฟอสฟอรัสสูง พร้อมด้วยเบต้าแคโรทีน และมีสารที่ช่วยเป็นเกราะป้องกันมะเร็ง ช่วยลดโคเลสเตอรอลในเส้นเลือด ควบคุมความดันโลหิตสูง และป้องกันหลอดเลือดหัวใจอุดตัน

**Tips :** เราสามารถปลูกดอกหอมได้ง่ายๆ ด้วย การฝังหอมแดงลูกใหญ่ๆ ลงในดินไม่กี่วัน ก็จะมียอดดอกขึ้นมา ต้นหอมชอบดินชื้นที่ระบายน้ำได้ดี สามารถปลูกแทนเป็นไม้ประดับได้



### มะนาว

มาลองทำสปาง่ายๆ ที่บ้าน ด้วยตัวเองที่เขาเรียกกันว่าการทำอะโรมาเทอราพี บำบัดด้วยการใช้กลิ่น เพียงแค่ผ่านมะนาวบางๆ เป็นแว่นๆ แล้วนำไปลอยไว้ในชามแก้วให้ความรู้สึกที่สดชื่นและผ่อนคลายได้เป็นอย่างดี

**สรรพคุณ :** ประโยชน์ของมะนาวมีมากมาย เช่น แก้ไอ ช่วยให้ชุ่มคอ ช่วยขจัดคราบหูหรือในฟัน แก้อาเจียน บำรุงสายตา เมื่อคั้นน้ำออกสามารถนำไปเลือกมาถูตัวช่วยบำรุงให้ผิวชุ่มชื้น ลดสิ่วฝ้า ลดเลือนรอยแผลเป็น โรคคันเท้าแตก แก้คัน แก้อาการบวม บรรเทาอาการปวดท้องต่างๆ

### สระระแห่น

สระระแห่น เหมาะกับปลูกในที่ร่ม เราจึงสามารถนำไปปลูกในกระถางสวยๆ แล้วนำไปวางตามมุมต่างๆ และด้วยความเป็นไม้เลื้อยจึงควรปลูกไว้ตามชั้นหรือที่ต่างระดับหรือจะปลูกในกระถางแขวนก็ได้ เพราะเมื่อต้นสระระแห่นเจริญงอกงามก็จะทอดตัวลงมาอย่างสวยงาม

**สรรพคุณ :** มีฤทธิ์เย็นและมีรสเฝ็ด ช่วยขับลม ถอนพิษไข้ ขับลม ลดอาการคันได้อีกทั้งยังช่วยได้ยุง ช่วยห้ามเลือดกำเดา รักษาอาการปวดหูช่วยบรรเทาอาการหน้ามีดตาลาย ใบสระระแห่นสดและยอดอ่อนมีสรรพคุณดีกว่าใบสระระแห่นแห้ง นิยมผสมลงไปนในชาสมุนไพรหรือคั้นนำมาผสมลงในเครื่องดื่ม สระระแห่นยังสามารถนำไปทำเป็นยาปฏิชีวนะ และใช้เป็นตัวต้านอนุมูลอิสระออกจากร่างกาย

**Tips :** หากจะใช้สระระแห่นไปตกแต่งบนจานอาหารก่อนใช้ ล้างให้สะอาด เด็ดเป็นใบ แช่ในน้ำเย็นจัด จะช่วยให้ใบคงความสวย ไม่เหี่ยวเฉาง่ายๆ





### มะกรูด

ทุกคนต่างก็รู้ว่า ผลมะกรูดช่วยดับกลิ่นในห้องน้ำได้เป็นอย่างดี หลายคนจึงมักผ่าครึ่งแล้วเอาไปวางแต่หากเราเปลี่ยนวิธี เป็นการผ่าเป็นแว่นๆ นำไปจัดใส่ขวดแก้วทรงเตี้ยที่ด้านในมีเทียนหอม ก็จะช่วยสร้างบรรยากาศในห้องน้ำที่ทั้งหอมสดชื่นและสวยงามไปพร้อมๆ กัน ง่ายนิดเดียวเอง

**สรรพคุณ :** ช่วยแก้อาการท้องอืด ช่วยเจริญอาหาร ใช้ดองยา ใช้ฟอกเลือดและบำรุงโลหิตในสตรี เนื้อมะกรูดยังใช้เป็นยาแก้อาการปวดศีรษะและระงับการไอ ส่วนใบใช้ในการดับกลิ่นคาวในอาหารใช้เป็นยาขับลมในลำไส้ แก้กुकเสียด ส่วนผลที่คว่ำานได้ออกแล้วนำมาหุงคี่ใส่ใช้เป็นยาแก้ปวดท้องในเด็กอ่อน มะกรูดยังใช้ในอุตสาหกรรมเครื่องหอมและเครื่องสำอาง น้ำของมะกรูดมีกรด Citric ช่วยขจัดคราบสนิม(ดำ)ที่หลงเหลืออยู่ น้ำมันจากผิวมะกรูดช่วยให้ผมดกเป็นเงางาม นอกจากนี้ผิวมะกรูดจะมีประสิทธิภาพในการยับยั้งการเจริญของจุลินทรีย์ต่างๆ ได้เพื่อกำจัดรังแคที่มาจากเชื้อรา



### เครื่องเทศ

โดยปกติ เรามักจะเก็บสมุนไพรเครื่องเทศต่างๆ ไว้ในขวดโหลอยู่ แต่หากใครเอทอึกสักหน่อยด้วยการเลือกสรรขวดโหลที่สวยงามขึ้น หูหราขึ้นก็จะมีของประดับตกแต่งในห้องรับแขกที่โดดเด่นสวยงาม โดยเฉพาะอบเชย มะตูมแห้ง และโป๊ยกั๊ก นั้นเป็นเครื่องเทศที่มีรูปทรงสวยอยู่แล้ว

**อบเชย :** หรือที่หลายคนเรียกติดปากว่า ชินนาม่อน ตำราไทยระบุว่าอบเชยมีกลิ่นหอม มีรสสุขุม มีสรรพคุณใช้บำรุงจิตใจ แก้อ่อนเพลีย บำรุงกำลัง ขับลม บำรุงธาตุ แก้บิด แก้ไข้ ใช้ปรุงรยยานัตถ์แก้ปวดหัว การเหาะอบเชยลงไปนในขนมหรือของหวานที่กินประจำวันจะช่วยรักษาปริมาณน้ำตาลในเลือดให้คงที่ ช่วยควบคุมปริมาณน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในระดับต่ำ

**มะตูมแห้ง :** เนื้อมะตูมมีกลิ่นหอมเฉพาะตัว เวล่านำมาต้มเป็นชาจะมีกลิ่นหอมมาก ดื่มแล้วชื่นใจ แก้กะหายน้ำ แก้อ่อนในเวลาลุส เนื้อจะนิ่มเป็นสีเหลืองหอมและมีรสหวาน มะตูมเป็นไม้มงคลชนิดหนึ่งที่ควรมีไว้ในบริเวณบ้าน จะช่วยด้านเสริมกำลังใจและความมานะพยายามที่จะต่อสู้ฟันฝ่าอุปสรรคต่างๆ อีกทั้งยังเชื่อว่า มะตูม ยังช่วยป้องกันสิ่งชั่วร้ายต่างๆ ได้

**โป๊ยกั๊ก :** เรียกอีกชื่อว่าจันทน์แปด ส่วนที่ใช้เป็นเครื่องเทศ คือ ดอกและผลของอบเชย ใช้ปรุงผสมกับยาหอมและยานัตถ์ทำให้สดชื่น แก้อ่อนเพลีย แก้กุกเสียด แน่นท้อง มีรสเผ็ดหวาน ช่วยขับลมนำมาเป็นส่วนผสมในยาอม ยาแก้ไอ ทำให้เลือดลมหมุนเวียนไม่ติดขัด ใช้รักษาโรคที่เกิดจากความหนาว เช่น ปวดหลัง ยาตัวปัจจุบันที่ทั่วโลกใช้ต่อกรกับเชื้อไข้หวัด 2009 ก็ได้มาจากสารตั้งต้นที่สกัดมาจาก โป๊ยกั๊ก นี้เอง ผลโป๊ยกั๊กแห้งใช้แต่งกลิ่นอาหาร เครื่องดื่ม ขนมหวาน ลูกกวาดและทอฟฟี่ ขนมผิง เนื้อกระป๋อง ซีอิ้ว แยมและเยลลี่ น้ำมันโป๊ยกั๊กกลั่นด้วยไอน้ำ ใช้เป็นส่วนผสมของยาและยาอมแก้ไอ ใช้แต่งกลิ่นยา เครื่องสำอาง น้ำหอม ยาสีฟัน สบู่ ผงซักฟอก ครีม และโลชั่นบำรุงผิว

# Bunny Hop

## สวัสดีปีกระต่าย

หากอยากจะมีสัตว์เลี้ยงไว้สักตัวจะลองเลี้ยงกระต่ายไว้เป็นเพื่อนคลายเหงาก็เข้ากับปีได้ดี การเลี้ยงกระต่ายไม่ใช่เรื่องยาก แต่ก็ไม่ใช่เรื่องง่าย เพราะต้องอาศัยความขยันในการทำความสะอาดบ้านของกระต่ายให้โรกกลับและปลอดเชื้อโรค แต่ถ้ารู้สึกว่าการไม่ได้หรือเป็นการที่ไม่ควรเลี้ยง ก่อนที่จะกลายเป็นคนสร้างบาปโดยไม่รู้อะไร



### ฮอลแลนด์ลอป (Holland Lop)

เป็นลอปที่มีขนาดเล็กที่สุดในบรรดาสายพันธุ์นี้ทั้งหมด เป็นกระต่ายหน้ากลมป้าน จัดว่าเป็นกระต่ายหูตก ตอนนี้ได้รับความนิยมอย่างมาก แม้ว่าจะมีราคาค่อนข้างสูง มักมีแต่สีพื้นๆ มีขนาดเล็กกว่ามินิลอป



### เนเธอร์แลนด์ดวอร์ฟ (Netherland Dwarf)

เป็นกระต่ายพันธุ์ผสมระหว่างกระต่ายแคระกับกระต่ายเนเธอร์แลนด์มีขนาดเล็กที่สุด หัวกลมหน้าสั้น หูสั้น ตัวอ้วนกลม แต่ปราดเปรียวเกินตัว ที่สำคัญมีราคาค่อนข้างสูง



### มินิลอป (Mini Lop)

กระต่ายพันธุ์ลอปขนาดกลาง หากโตขึ้นก็จะมีขนาดใหญ่ และสูงกว่าฮอลแลนด์ลอปหน้าไม่ป้าน



### มินิเร็กซ์ (Mini Rex)

เป็นกระต่ายตัวใหญ่ ลำตัวยาว หูตั้ง หน้าแหลม มีจุดเด่นตรงที่มีขนนุ่มดุก่ามะหยี่ แต่มีราคาค่อนข้างสูง



### ดัชท์ (Dutch)

เป็นกระต่ายพันธุ์กลางๆ อีกชนิดหนึ่ง ขนสั้น ลำตัวเรียวยาว ราคาค่อนข้างสูง หูยาว กระโดดได้สูง เอกลักษณ์ของพันธุ์นี้ที่นิยมเลี้ยงกัน ก็คือ เรื่องของลายและสีที่สวยงาม



### วูดดีทอย (Woody Toy)

หลายคนถ้าไม่รู้จัก อาจคิดว่า เป็นพันธุ์เท็ดดี้แบร์ ดังนั้น เพื่อให้ไม่โดนหลอก พันธุ์วูดดีทอย จะมีขนาดเล็กกว่า หาได้ยากกว่า แต่เรื่องขนฟูนุ่มพองกลม นั้นเหมือนกัน ต่างกันก็ตรงที่ความสั้นยาวของขนเท่านั้น

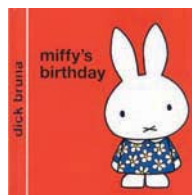
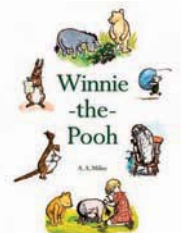
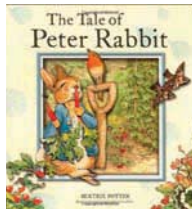


### เท็ดดี้แบร์ (Teddy Bear)

เป็นกระต่ายขนาดกลาง จุดเด่นอยู่ที่มีขนฟูทั่วตัวเหมือนตุ๊กตาหมีเท็ดดี้แบร์ กระต่ายพันธุ์นี้ มักจะพบและหาซื้อได้ง่ายในท้องตลาดทั่วไป

### กระต่ายในใจคนรักกระต่าย

กระต่ายที่ว้า คือ บรรดากระต่ายที่เป็นตัวละครในหนังสืออ่านสำหรับเด็กๆไม่เว้นแม้แต่ผู้ใหญ่ ล่าสุด สสค.(สำนักงานส่งเสริมสังคมแห่งการเรียนรู้และคุณภาพเยาวชน) จัดอันดับสุดยอด 5 วรรณกรรมที่มีกระต่ายเป็นตัวเด่น ได้แก่ Peter Rabbit ในวรรณกรรมชุด เดอะเทล ออฟ ปีเตอร์ แร็บบิท (The Tale of Peter Rabbit, 1902) ของเฮเลน บีทริกซ์ พอตเตอร์ ต่อด้วย “เดอะเวลเวททีน แร็บบิท” (The Velveteen Rabbit, 1922) ของมาร์เจอร์ วิลเลียมส์ ส่วน เอ. เอ. มิลน์ ก็ส่ง “เจ้าหมีพูห์” ให้ครองใจคนทุกเพศวัย และยังได้ฝาก “แร็บบิท...เจ้ากระต่ายจอมเอี้ยบ” ไว้ในวรรณกรรม วินนี่ เดอะพูห์ (Winnie the Pooh book, 1926) ด้วย ตามมาด้วย “มิฟฟี่ เบิร์ธเดย์” (Miffy’s birthday, 1955) กระต่ายสาวน้อยผลงานของ ดิก บรูน่า ที่เป็นคนเปิดโลกวรรณกรรมของเนเธอร์แลนด์ให้เป็นที่รู้จัก ซึ่งหนังสือถูกแปลมาแล้วมากกว่า 30 ประเทศทั่วโลกรวมถึงบ้านเราด้วย เช่นเดียวกับวรรณกรรมชื่อดังของ ลูอิส แครร์โรล “การผจญภัยของอลิซในวันเดอร์แลนด์” (Alice’s Adventures in Wonderland, 1965) ที่ “เดอะไวท์ แร็บบิท” (The White Rabbit) กลายเป็นตัวละครดำเนินเรื่องสำคัญปิดท้ายด้วย “เดอะแร็บบิทส์” (The Rabbits, 1998) ผลงานของ จอห์น มาร์สเดน ซึ่งได้นำภาพประกอบมือฉมังชาวออสเตรเลียเจ้าของรางวัลนับไม่ถ้วนอย่าง “ฌอน แต็น”



ถ้าจะให้ให้ไม่ต้องเป็นกระต่ายไทยหรือพันธุ์อื่น ตัวค่อนข้างใหญ่ หูตั้ง หน้าแหลม มีกล้ามเนื้อขาที่แข็งแรง สามารถกระโดดได้สูง และวิ่งได้ว่องไว ปราดเปรียวมาก

### ความเป็นที่สุดของกระต่าย

- > **หุยาวที่สุด** เคยเห็นสุนัขพันธุ์อิงลิช ค็อกเกอร์ที่หุยาวกันแล้วใช่ไหม คราวนี้มาเจอกับกระต่ายพันธุ์อิงลิช-ลีโอปกันบ้าง เป็นกระต่ายหูตกที่มีหุยาวเกือบ 80 เซนติเมตรเลยทีเดียว ปัญหาที่ตามมา คือ กระต่ายพันธุ์นี้ขาดความสมดุลในตัว ชอบสะดุดตัวเองล้มกลิ้งบ่อยๆ คิดแล้วก็น่าสงสาร
- > **ใหญ่ที่สุด** เป็นของกระต่ายพันธุ์เยอรมันไจแอนด์ แค่ชื่อก็การันตีได้แล้วว่าใหญ่ยักษ์จริงๆ กระต่ายพันธุ์นี้มีน้ำหนักตัวถึงเกือบ 10 กิโลกรัม อย่าเพิ่งตกใจว่ากระต่ายอะไรจะใหญ่ได้ขนาดนั้น อันที่จริงแล้วกระต่ายทั่วไปก็ไม่ใหญ่ขนาดนี้ แต่ที่เป็นเช่นนี้เพราะถูกเลี้ยงมาอย่างดีในฟาร์มนั่นเอง
- > **ขนฟูยาวที่สุด** เป็นกระต่ายพันธุ์แองโกลาที่เกิดมาพร้อมขนฟูยาวและนุ่มดูปุยนุ้ย
- > **ตัวเล็กที่สุด** เป็นของกระต่ายแคระพันธุ์เนเธอร์แลนด์ที่ตัวโตสุดก็หนักเพียง 0.7 – 1.15 กิโลกรัมเท่านั้น
- > **เชื่องที่สุด** ที่จริงแล้วหากเลี้ยงกระต่ายอย่างใกล้ชิดดูแลเอาใจใส่ และเล่นด้วยบ่อยๆ กระต่ายก็จะเชื่องว่ากันว่าพันธุ์ฮอลแลนด์ลีโอปหรือเจ้าหูตกนั้นเป็นพันธุ์หนึ่งที่จัดว่าเชื่องและเลี้ยงง่ายที่สุด

**โรคนี้บีดด้วยหรือ**

เคยได้ยินแต่ไข้หวัดนก อันที่จริงแล้วกระต่ายก็มีโรคไข้หวัดกระต่ายเหมือนกัน แต่ว่าสามารถป้องกันได้โดยยาปฏิชีวนะทั่วไป สิ่งสำคัญที่ป้องกันโรคนี้ได้ คือ การคำนึงถึงเรื่องสุขลักษณะในการเลี้ยงและหมั่นทำความสะอาดกรงกระต่ายและบริเวณโดยรอบก็จะช่วยลดความเสี่ยงลงคลิกเข้าไปที่เว็บ <http://www.epofclinic.com> มีคุณหมอจากโรงพยาบาลสัตว์หลายแห่งจะคอยให้คำปรึกษา เช่น จะให้อาหารปริมาณเท่าไร

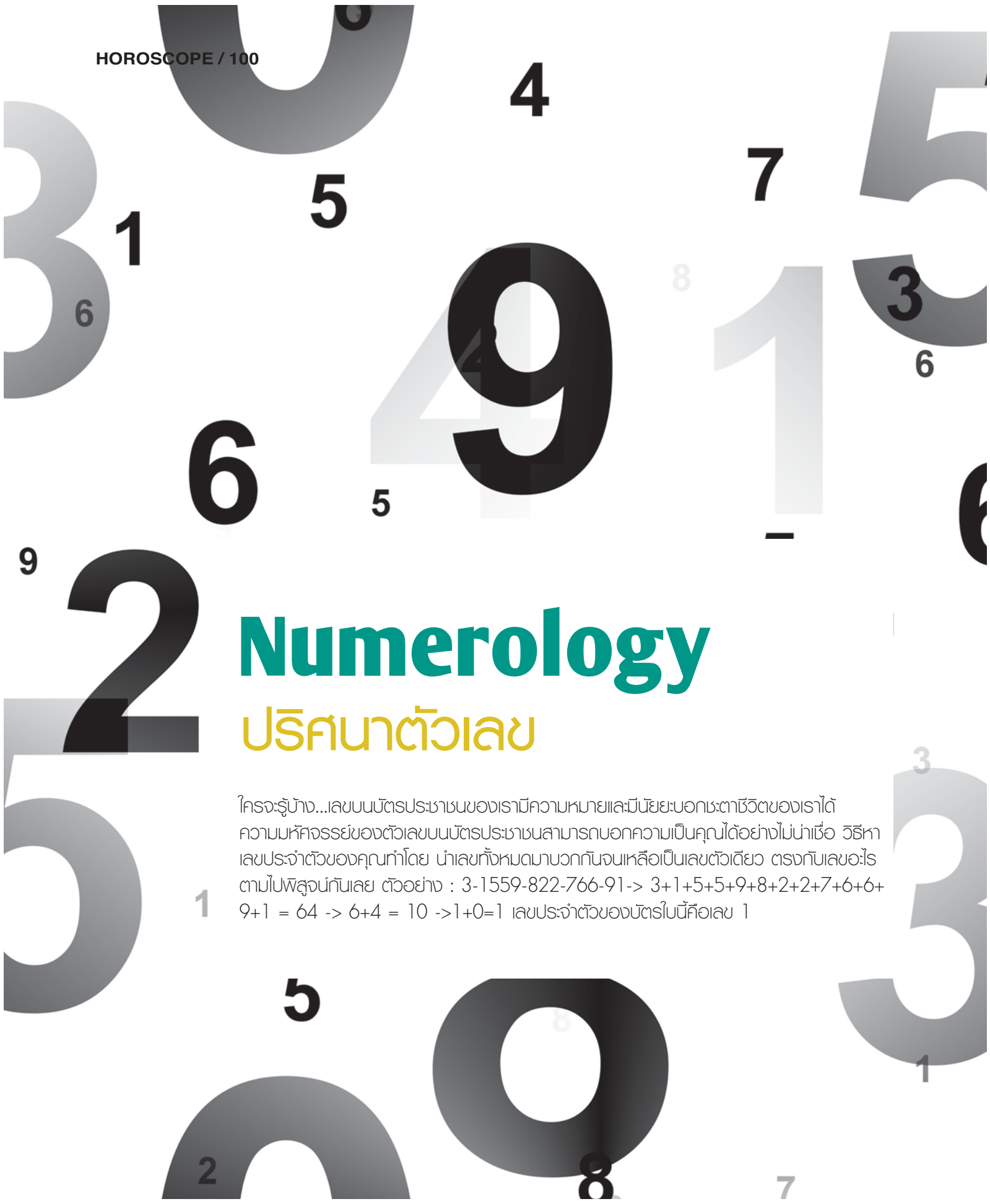
ตามปกติถ้าไม่แน่ใจว่าจะให้เท่าไร ก็ให้สังเกตดูว่า กระต่ายกินไปแค่ไหนแล้วในช่วงครึ่งชั่วโมง คราวนี้คุณก็ให้จำนวนเท่านั้นในครั้งต่อไป ควรใส่อาหารลงในจานดินเผาที่มีน้ำหนักสักหน่อย จะได้ไม่คว่าง่าย เพราะกระต่ายบางตัวมีนิสัยชอบคว่ำถ้วยคว่ำจานเหลือเกิน

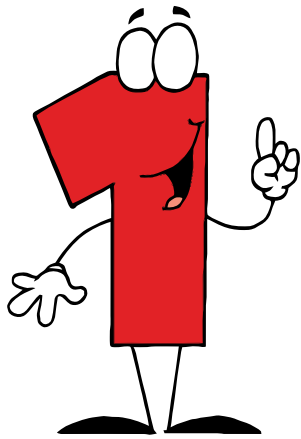


# Numerology

## ปรีศนาตัวเลข

ใครจะรู้บ้าง...เลขบนบัตรประชาชนของเรามีความหมายและมีนัยยะบอกชะตาชีวิตของเราได้  
 ความมหัศจรรย์ของตัวเลขบนบัตรประชาชนสามารถบอกความเป็นคุณได้อย่างไม่น่าเชื่อ วิธีการ  
 เลขประจำตัวของคุณทำโดย นำเลขทั้งหมดมาบวกกันจนเหลือเป็นเลขตัวเดียว ตรงกับเลขอะไร  
 ตามไปพิสูจน์กันเลย ตัวอย่าง : 3-1559-822-766-91-> 3+1+5+5+9+8+2+2+7+6+6+  
 9+1 = 64 -> 6+4 = 10 -> 1+0=1 เลขประจำตัวของบัตรใบนี้คือเลข 1





**เลข 1 :** เป็นคนที่มีลักษณะของความเป็นผู้นำ มีความเชื่อมั่นในตัวเองสูง ประสบความสำเร็จในชีวิตอย่างที่ตั้งใจ แต่ที่ต้องระวังคือความเด่นที่มากเกินไปมักนำมาสู่ตัวเอง เป็นคนที่เหมือนมีคนมารายล้อมมากมายแต่ในใจรู้สึกโดดเดี่ยว ชาตคนที่เข้าใจอย่างแท้จริง ใจร้อน หุนหันพลันแล่นตรงนี้ทำให้ตัดสินใจพลาดได้

**ความรัก :** มีเสน่ห์ต่อเพศตรงข้าม ด้วยจุดเด่นที่ไม่เหมือนใคร เสียตรงอาจพูดมากเกินไปหน่อย

คือชอบแสดงออกแบบเรียกร้องความสนใจทั้งที่จริงๆ แล้วอยู่เฉยๆ ความน่าสนใจมากกว่าเป็นไหนๆ ชอบความรักแบบสดชื่น

**การงาน :** เหมาะกับงานด้านการติดต่อสื่อสาร สารสนเทศ นักวางแผน ประชาสัมพันธ์ งานขาย งานด้านการติดต่อประสานงาน สื่อสารมวลชน นักการเมือง ผู้บริหาร

**สุขภาพ :** ที่ควรระวัง สายตา ระบบหมุนเวียนโลหิต โรคหัวใจ ต่อมไทรอยด์



**เลข 2 :** คุณเป็นคนอารมณ์อ่อนไหว มีสัมผัสที่หกเด่นชัด อารมณ์แปรปรวนได้ง่าย เป็นคนที่ชอบใช้ความรู้สึกตัดสินมากกว่าเหตุผล ประณีประนอมเก่ง เข้าใจคน เป็นผู้ที่มีปัญญาคี ฉลาด เรียนรู้สิ่งต่างๆ ได้ไว มีพรสวรรค์ มักเป็นผู้มีเสน่ห์ต่อเพศตรงข้ามด้วยแรงดึงดูดบางอย่างคงเพราะเสน่ห์ที่ติดตัวมา เป็นคนเข้ากับคนรอบข้างได้ไม่ยากหาก

คุณอยากทำ แต่คุณมัก...เลือกที่จะคบคน ด้วยเพราะเซนส์บางอย่างที่คุณมักเดาใจคนรอบข้างได้บางครั้งสิ่งนี้ทำให้คุณระมัดระวังตัวในสังคม แต่ก็ไม่วายจะถูกทำร้ายจิตใจได้ง่ายๆ จากความใจอ่อนอันเนื่องมาจากอารมณ์ที่อ่อนไหววายนั่นเอง ตรงนี้...จึงทำให้ใครที่จะมาสนิทกับคุณจริงๆ ยากอยู่สักหน่อย คุณเป็นคนมีจินตนาการเป็นเลิศ ทำงานด้านศิลปะจะไปได้สวย เป็นคนพูดจาไพเราะและรู้จักพูดโน้มน้าวคนได้เก่ง

**ความรัก :** มักมีความรักหลายครั้ง ด้วยเพราะอารมณ์ที่อ่อนไหว ความเพลอไพล่ได้โดยง่าย รวมถึงเสน่ห์ที่ติดกาย รวมถึงความอ่อนโยน ใจดี ทำให้คุณมักเป็นที่รักของผู้อื่น น่าจะเป็นเรื่องดีแต่บางทีกลับกลายเป็นเรื่องปวดหัวอย่างช่วยไม่ได้ ความหนักแน่นจึงจำเป็นมากสำหรับคุณ

**การงาน :** งานด้านที่ต้องใช้ความคิดสร้างสรรค์ สร้างจินตนาการดูจะเหมาะกับคุณทีเดียว งานด้านความสวยงาม งานเขียน งานด้านสื่อสารมวลชน นักแสดง สังคมสงเคราะห์ วิทยาศาสตร์

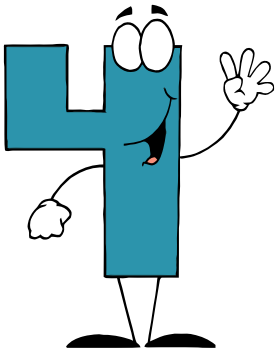


**เลข 3 :** คุณเป็นคนมีเอ็นเนอร์จี้สูงมาก อารมณ์ค่อนข้างจะรุนแรง ฉับไว โกรธง่ายหายเร็ว การตัดสินใจเด็ดขาด ว่องไว เอาแต่ใจตัวเองมีความเชื่อมั่นสูงจนบางครั้งหลงลืมเอาความคิดของตนเป็นใหญ่มากเกินไป หุนหันพลันแล่น เป็นคนที่มักสร้างพลังแห่งการต่อสู้ให้กับคนรอบข้างได้ไม่ยาก ปลูกกระดมเก่ง มีชั้นเชิงของการต่อสู้ ไม่ค่อยยอมคน ไม่ทอดทิ้งกับอะไรง่ายๆ ชอบบงการ ควบคุม ประมาณว่าปู่ไว้ก่อนเสมอ

**ความรัก :** เป็นคนมีความรักง่ายแต่รักษาไว้ไม่ถาวรนัก ด้วยนิสัยไม่ยอมคนและมีวาจาที่มักทำร้ายคนใกล้ตัวได้ง่ายๆ จึงทำให้ขาดเสน่ห์โดยไม่รู้ตัว ชาตเหตุผล และอารมณ์เสียง่ายจึงชวนทะเลาะเสมอ แต่บางครั้งก็สร้างความประหลาดใจด้วยการสร้างความประทับใจที่สุดซึ่งทำให้ได้รับความรักกลับมาได้โดยพลัน

**การงาน :** อาชีพที่เหมาะสม ตำรวจ ทหาร วิศวกร ผู้ควบคุมระบบในด้านความปลอดภัย นักกีฬา

**สุขภาพ :** ระมัดระวังโรคเกี่ยวกับกระดูก ไขข้อ กล้ามเนื้อ ความดันโลหิต โรคตับ อุบัติเหตุ



**เลข 4 :** คุณเป็นคนลักษณะมีความโดดเด่นอยู่ในตัวเอง มีพรสวรรค์ฉลาดไหวพริบดี พลิกแพลงเก่ง คุณเป็นนักเล่นแร่แปรธาตุ ด่วงเขี้ยวแหละ อะไรที่คนอื่นมองว่าไม่มีค่า คุณสามารถทำให้เป็นเงินเป็นทองได้ไม่ยาก อาจะติดขัดพุด ขี้โม้ไปนิด แต่ก็ยังเป็นลักษณะพิเศษของนักขาย นักสร้างภาพมืออวมัง เข้ากับคนได้ง่าย เป็นคนได้ดีไกลบ้าน หรือไม่มีชีวิตที่ไม่ติดบ้านสักเท่าไรเลย ในวัยเด็กมีแนวโน้มพลัดพรากจากสิ่งที่รัก มีความพยายามสูงหากอยากทำสิ่งใดให้สำเร็จ มีปากเป็นเอก โน้มน้าวคนเก่งมาก เป็นนักวางแผนชั้นดี มีความสามารถในธุรกิจเชิงกำไร

**ความรัก :** มีเสน่ห์ที่คารม มองเหมือนเป็นคนเจ้าชู้แต่จริงๆ แล้วเป็นคนเลือกมาก ขี้เบือ จึงชอบคนที่เข้ากับคุณได้จริงๆ คุณชอบคนมีเหตุผล ฉลาด อ่อนโยน มีเอกลักษณ์เป็นของตัวเอง

**การงาน :** เหมาะกับงานด้านการติดต่อสื่อสาร สารสนเทศ นักวางแผนที่ปรึกษา ประชาสัมพันธ์ งานขาย งานด้านการติดต่อประสานงาน วิเคราะห์โครงการ แพทย์ เภสัชกร นักวิทยาศาสตร์ นักโหราศาสตร์

**สุขภาพ :** ที่ควรระวัง โรคเกี่ยวกับสมอง สายตา ระบบหมุนเวียนโลหิต โรคหัวใจ

**เลข 6 :** คุณเป็นคนที่ชอบความเพียบพร้อม ชอบความสบาย รักสวยรักงาม มีระเบียบแบบแผน มีอุดมคติสูง เป็นคนที่มีความอบอุ่น อ่อนโยน มีเมตตาใจกว้าง ชอบช่วยเหลือผู้อื่น แต่ติดจะจู้จี้จุกจิก ทุกอย่างต้องเนียบ รักความสะอาดมากๆ เป็นนักวางแผนที่ดี มีความสามารถในด้านโน้มน้าว จัดระเบียบสังคมเก่ง ละเอียดรอบคอบ เป็นผู้มีจินตนาการและเหตุผลที่พอเหมาะพอควร แต่ความคาดหวังต่อคนรอบข้างหรือสิ่งที่ลงมือทำมักสูงมาก

**ความรัก :** โชคดีในเรื่องของความรัก เป็นผู้ที่มีเสน่ห์ต่อเพศตรงข้าม มีคู่ที่พึ่งพาได้ ความรักเป็นสิ่งสวยงามสำหรับคุณเสมอ แม้มีปัญหาแต่ด้วยความเป็นคนประนีประนอมสูงจึงผ่านไปได้อย่างไม่ยากเลย มีความรักที่มั่นคงยาวนาน

**การงาน :** เหมาะกับงานด้านสาธารณสุข งานด้านปกครอง แพทย์ พยาบาล นักสังคมสงเคราะห์ นักวางแผน ด้านแฟชั่น ความสวยความงาม เกษตรกรรม

**สุขภาพ :** ระวังโรคหวัด โรคความดันโลหิต ไขมันในเส้นเลือดสูง โรคทางระบบช่องท้อง โรคไต ต่อมไทรอยด์ เบาหวาน



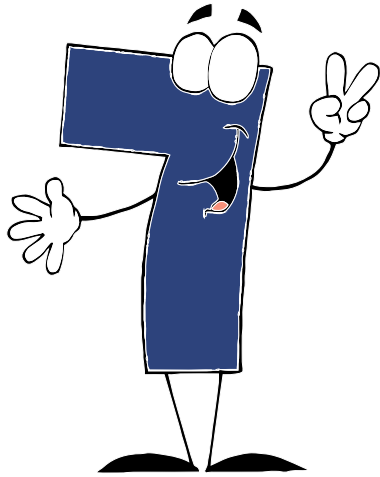
**เลข 5 :** ลักษณะของคุณเป็นคนที่มีความน่าเชื่อถือ เลื่อมใส ศรัทธา มักเป็นที่ปรึกษาให้กับคนรอบข้างเสมอ ชีวิตของคุณมักขึ้นๆ ลงๆ เป็นคนเรียบง่าย ในการใช้ชีวิต แต่เลือกอย่างพินิจพิจารณาหากว่าต้องเลือกอะไรสักอย่าง เป็นผู้ที่มีภูมิความรู้ ดูเป็นผู้ใหญ่ใจกว้าง มักชอบช่วยเหลือผู้อื่น มีความรับผิดชอบสูงแต่ติดเรื่อยเฉื่อยเกินไปหน่อย เป็นนักวางแผนที่ดี ดูแลและเข้าใจคนได้อย่างดี ชอบชีวิตที่เรียบง่าย เลือกที่จะอยู่กับธรรมชาติมากกว่าสถานที่ที่สับสนอลหม่าน

**ความรัก :** มักแต่งงานช้า เพราะมักแต่พิจารณาแล้วพิจารณาอีก ขาดความโรแมนติก ยึดมั่นขนบธรรมเนียมประเพณี ไม่ชอบความรักแบบโลดโผน คุณมักคิดว่าหากใช่ก็ใช่ ถ้าไม่ใช่ก็ไม่ใช่

**การงาน :** เหมาะกับงานประเภท ครู อาจารย์ นักสังคมสงเคราะห์ นักการเมือง นักปกครอง นักวิเคราะห์ โบราณคดี

**สุขภาพ :** ควรระวังโรคเกี่ยวกับสมองประเภทลมชัก ความดันต่ำ ระบบหมุนเวียนโลหิต ไขมันในเส้นเลือดสูง โรคเหน็บชา





**เลข 7 :** ชีวิตที่มักถูกขีดให้อยู่ในสถานะที่ไม่สามารถเลือกเองได้นัก ช่วงชีวิตหนึ่งมักถูกผูกติดกับภาระอย่างใดอย่างหนึ่ง จนไม่สามารถที่จะเลือกได้อย่างใจ คุณเป็นคนค่อนข้างยึดติด มีความหัวโบราณอยู่บ้าง โลกส่วนตัวสูง มีความคิดเป็นของตัวเอง ฉลาดรอบรู้ แต่มักทำเหมือนกับว่าเฉยๆ ไม่ค่อยสนใจการเปลี่ยนแปลงไปของผู้คนมากนัก เป็นคนที่มีอุดมการณ์ มักถูกเอาเปรียบเพราะความเฉยและไม่ค่อยอยากมีปัญหากับใคร แต่หากถูกต้อนให้จนมุมเมื่อไร คนประเภทนี้สู้หัวชนฝาได้อย่างน่ากลัวเลยทีเดียว

**ความรัก :** มักไม่ค่อยสมหวังในรัก ความรักดูเป็นเรื่องยากและมีอุปสรรคมากมายจนบางทีคุณเลือกที่จะอยู่คนเดียวมากกว่าที่จะหาห่วงมาผูกคอ หากมีความรักก็มักเป็นความรักต่างวัย รักครั้งที่สองจริงๆ แล้วคุณควรลองที่จะเปิดใจและทำชีวิตให้สดใสขึ้นบ้างคงจะดีไม่น้อย

**การงาน :** งานที่เหมาะสมกับคุณควรเป็นงานด้านการวิจัย การทำโครงการต่างๆ ครู อาจารย์ ผู้มีหน้าที่ถ่ายทอด สังคมสงเคราะห์ เป็นที่ปรึกษา ผู้ประสานงาน

**สุขภาพ :** ระวังโรคที่เกี่ยวข้องกับสมอง ระบบเนื้อเยื่อในร่างกาย โรคทางพันธุกรรมต่างๆ

**เลข 8 :** ท่านเป็นคนที่มีชีวิตที่โลดโผน ชีวิตมักต้องพาลพบกับเรื่องแปลกๆ ลุ่มหลงได้ง่าย แต่ก็สามารถชักจูงผู้อื่นได้ง่ายเช่นกัน เวลาดีดีใจหาย เวลาร้ายก็สุดๆ เป็นคนที่ทำบุญขึ้น ทว่าหากทำบาปก็ถูกสนองได้อย่างรวดเร็ว ชีวิตมีเรื่องน่าตื่นเต้นให้ได้คิด ได้แก้อยู่เนืองๆ มักเป็นคนที่มีความโดดเด่นแสดงออกอย่างเด่นชัด ดวงเลขนี้หากคิดหรือทำอะไรขึ้นมาสักอย่างมักได้รับการตอบรับอย่างไม่น่าเชื่อ

**ความรัก :** มีรักที่มักลุ่มหลง บางครั้งจึงยากที่จะแยกได้ออกว่าแบบไหนคือรักแท้ เป็นดวงที่ควรดูแลด้านสภาพจิตใจให้ดี เพราะความไม่คาดฝันที่เกิดขึ้นอาจนำพาซึ่งปัญหามากมายตามมาให้ได้ปวดหัวเจ็บทั้งตัวและหัวใจ

**การงาน :** งานที่เหมาะสมกับคุณมักเป็นงานประเภทที่ต้องใช้การหว่านล้อม เช่น นายหน้าการลงทุน ผู้นำศาสนา ตลาดหุ้น งานที่ต้องใช้สมองและการพลิกแพลงอยู่ตลอด ดารานักแสดง

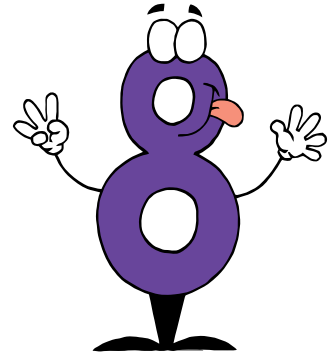
**สุขภาพ :** ระวังมะเร็งกระเพาะอาหาร โรคที่หาสาเหตุไม่พบ โรคที่ต้องได้รับการดูแลเป็นระยะเวลานาน โรคเรื้อรัง โรคทางเพศสัมพันธ์

**เลข 9 :** ท่านเป็นคนที่มีดวงของสิ่งศักดิ์สิทธิ์คุ้มครอง เมื่อมีเรื่องรุนแรงก็ได้รับความช่วยเหลือจากผู้มีบารมี ชีวิตวัยเด็กมักมีเรื่องยุ่งยากลำบากใจ ต้องต่อสู้ชีวิตจะได้อะไรที่มุ่งหวังต้องพยายามและอดทน แต่ก็ประสบความสำเร็จในที่สุด คิดทำอะไรก็มักได้รับความสนใจ ชีวิตมักประสบกับเรื่องร้ายๆ ก่อนแล้วจะกลายเป็นดีในภายหลัง เป็นดวงที่มักเสียสละเพื่อผู้อื่นอยู่เสมอ แต่สิ่งนี้จะหนุนนำให้มีชีวิตที่เบิกบาน

**ความรัก :** เป็นคนที่มีความรักดีมาก จนบางครั้งดีเกินไป จึงทุกข์เพราะเกินไปแหละ ดังนั้นควรคิด พิจารณาให้รอบคอบก่อนตัดสินใจ เลือกคนที่เข้ากับเราได้จริงๆ มีความหนักแน่นอยู่เสมอ เป็นคนมีเสน่ห์อยู่กับตัว

**การงาน :** งานที่เหมาะสม เป็นงานประเภทอุทิศตัวเพื่อช่วยเหลือ แพทย์ พยาบาล มูลนิธิต่างๆ นักกายภาพ ดารานักแสดง งานด้านสื่อสารมวลชน

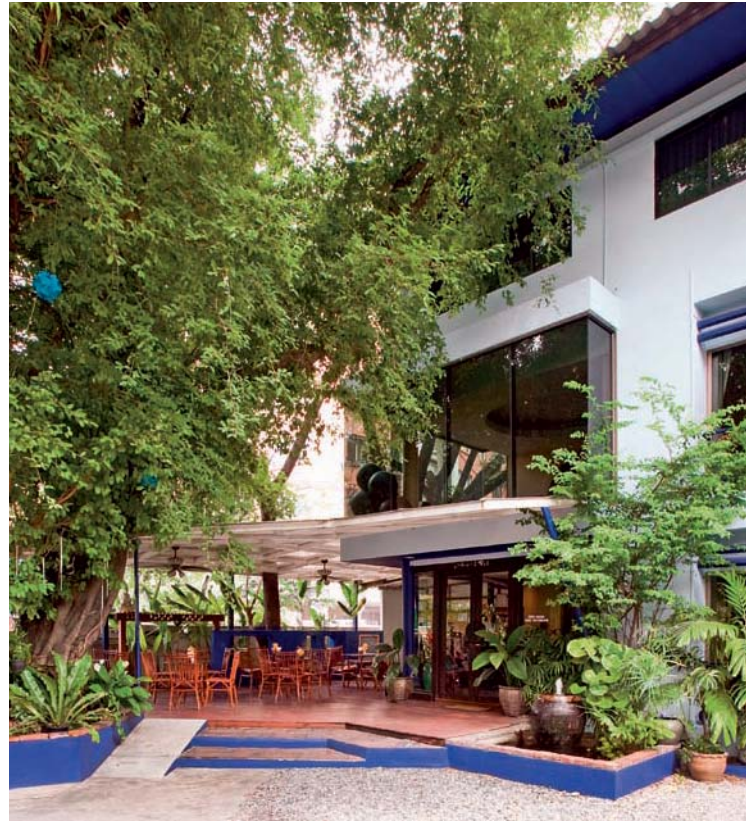
**สุขภาพ :** ควรดูแลร่างกายและตรวจสุขภาพอยู่เสมอ เพราะโรคที่เป็นมักเป็นโรคที่ค่อยๆ ก่อตัวจากเล็กจนกลายเป็นเรื่องใหญ่ เช่นพวกเซลล์มะเร็ง โรคอัมพฤกษ์ อัมพาต โรคทางระบบประสาท



## RECOMMENDED / 104

สังคมเมืองทุกวันนี้มีแต่ความสับสนวุ่นวายและการปรุงแต่ง ภาวะทั้งหลายเหล่านี้ก่อให้เกิดความเครียดและการสะสมพิษในร่างกาย บางทีการหวนกลับไปสู่วิถีอันเรียบง่ายของธรรมชาติจะเป็นการฟื้นฟูสภาพของร่างกายและจิตใจของเราให้แข็งแรง ปราศจากโรคภัยต่างๆ ได้

Rasayana (รัศยานา) เป็นภาษาสันสกฤต แปลว่า การฟื้นฟูทำให้กลับมาเป็นหนุ่มสาว Rasayana Retreat เป็นศูนย์สุขภาพที่เน้นการล้างพิษและฟื้นฟูร่างกายและจิตใจอย่างครบวงจร เมื่อเราล้างพิษออกจากร่างกายแล้ว เราก็ไม่ควรทานอาหารที่ไม่ดีต่อร่างกายสะสมพิษเพิ่มเข้าไปอีก ที่นี้จึงมี Raw Food Cafe ที่อยากแนะนำ Raw Food คือ อาหารสดเป็นอาหารที่ไม่ได้ผ่านการปรุงแต่งด้วยความร้อนในทุกๆ ขั้นตอน ตั้งแต่การเก็บเกี่ยวมาจนถึงโต๊ะอาหาร เพราะความร้อนเกิน 42 องศาเซลเซียส จะทำให้คุณค่าทางอาหารถูกทำลายลงไปอย่างมาก อาหารของที่นี่จึงปราศจากเนื้อสัตว์ แป้ง ผลิตภัณฑ์นม และอาหารแปรรูป โดยมีความเชื่อว่าเราสามารถรับสารอาหารอย่างเพียงพอจากผัก ธัญพืช ผลไม้ และไม่ต้องห่วงเรื่องเชื้อโรคที่อาจปนเปื้อนมากับผักและผลไม้ เพราะวัตถุดิบที่นี้จะถูกล้างด้วยน้ำบริสุทธิ์ที่ผ่านโอโซน



# Back to Nature Rasayana Retreat

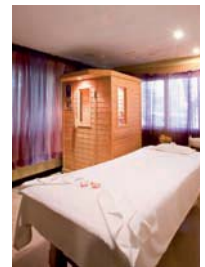
**WiFi** รับส่วนลด 10%  
สำหรับส่วนของคาเฟ่  
และสปา ตั้งแต่วันที่ –  
30 มิถุนายน 2554  
กรุณาโทรนัดหมายล่วงหน้า

57 ซอยสุขุมวิท 39 (พร้อมมิตร) ถนนสุขุมวิท แขวงคลองตันเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

โทร. 0-2662 4803-5 หรือ [www.rasayanaretreat.com](http://www.rasayanaretreat.com)

เปิดบริการทุกวัน ส่วนของคาเฟ่ เปิดบริการ เวลา 10.00 น.-20.00 น. ส่วนของสปา เปิดบริการ เวลา 09.00 น.-21.00 น.

เมนูที่ไม่ได้มีแค่สลัดและยำอย่างที่หลายๆ คนคิด เริ่มตั้งแต่อาหารเรียกน้ำย่อยหลากหลาย เช่น Mexican Taco Cup (160 บาท) ที่นำเอาผักต่างๆ มาทำเป็นถ้วยก่อนจะนำไปอบแห้งให้กรอบที่อุณหภูมิต่ำถึง 12 ชั่วโมง เสิร์ฟกับซอสซาร์สจัดจ้าน อาหารจานหลักมีทั้งเบอร์เกอร์ แซนด์วิช และพาสต้าให้เลือกมากมาย เช่น Spaghetti and Nut Ball (170 บาท) ที่เส้นทำจากซูชิโน๊ตๆ ราวซอสมะเขือเทศสด และเอาถั่วนานาชนิดมาปั่นเป็นก้อนกลมแทนการใช้เนื้อ ที่นี้มีของหวานหลายประเภท ขอแนะนำ Banoffee Pie (140 บาท) ที่รสชาติเข้มข้นได้ความหวานจากกล้วยสุกและความมันจากถั่วอบกรอบที่ทำเป็นแป้งพาย ที่นี้มีเมนูเครื่องดื่มสารพัด ที่ท่านใดอยากล้างพิษ สามารถเลือกทาน Cleansing Cocktail (85 บาท) ที่ประกอบด้วย แครอท แอปเปิ้ล ของและบีทรูทที่ล้วนแต่ช่วยล้างและขับของเสียออกจากร่างกายได้



นอกจากส่วนของคาเฟ่แล้วที่นี่ยังมีส่วนของสปา ทรีทเมนท์ที่มีโปรแกรมหลากหลาย ทั้งเพื่อความผ่อนคลายและการล้างพิษ รวมทั้งมีโยคะสตูดิโอที่มีการสอนโยคะเป็นประจำทุกสัปดาห์ เรียกได้ว่าสุขทั้งกายสบายทั้งใจเหมือนเป็นคนใหม่กันทีเดียว

# PTT เลขปริศนา

ตัวเลข PTT ปริศนาทั้ง 9 ตัวเลขนี้ คือคำตอบที่คุณต้องนำไปเติมคำในช่องว่างของ 5 คำถามด้านล่าง ซึ่งเป็นข้อมูลเกี่ยวกับ PTT ทั้งหมด บอกใบ้ให้คิดหนึ่งว่าคุณสามารถหาคำตอบได้จากเว็บไซต์ของ PTT ค่ะ: ([www.pttplc.com](http://www.pttplc.com))

5 33 555  
29 21 100  
85 44 84

1. ปตท. ก่อตั้งอย่างเป็นทางการเมื่อวันที่ \_\_\_\_\_ ธันวาคม พ.ศ. 25 \_\_\_\_\_ และในเดือนธันวาคม ปี 2554 นี้ ปตท. ก็จะมีอายุครบ \_\_\_\_\_ ปี
2. หนึ่งในโครงการด้าน CSR ที่ประสบความสำเร็จของ ปตท. คือโครงการ “รักษ่าป่าสร้างคน \_\_\_\_\_ ตำบลวิถีพอเพียง”
3. พลังงานทางเลือกใหม่สำหรับอนาคตจาก ปตท. BLUE Gasohol B \_\_\_\_\_ สำหรับเครื่องยนต์ดีเซล และ Blue Gasohol E \_\_\_\_\_ สำหรับเครื่องยนต์เบนซิน
4. สำนักงานใหญ่ ปตท. ตั้งอยู่เลขที่ \_\_\_\_\_ ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงจตุจักร เขตจตุจักร กทม. 10900
5. เมื่อเดือนกุมภาพันธ์ 2554 ปตท. ได้ออกหุ้นกู้ประวัติศาสตร์ \_\_\_\_\_ ปี หรือ Century Bond

จับคู่ตัวเลขครบแล้วส่งคำตอบมาลุ้นรับของรางวัลกันนะคะ โดยกรอกรายละเอียดในใบแทรกที่ให้มานี้

รายชื่อผู้โชคดีสำหรับ Special for Readers  
happiness 2010/Vol.4

1. คุณกมลวรรณ ทิชาคุณเจริญสุข
2. คุณเกษมชัย ชานโตศิริวิบูลย์
3. คุณจากรุพร กุลวัฒนาพร
4. คุณณัฐพงษ์ สมบัติศิริ
5. คุณเดชอดุลย์ พงษ์อุตม
6. คุณประภากร สิทธิชัยเกษม
7. คุณปรานี อัญสาวกรม
8. คุณปรีชาภรณ์ ศฤงคารินทร์
9. คุณพนมชัย สัมปชัยมูญะ
10. คุณพรทิพย์ ตันสุวรรณ
11. คุณพิชญากา อรามพงษ์พันธ์
12. คุณพิรพร ลิ้มปาพยอม
13. คุณไพฑูรย์ จิวลฑลทรัพย์

14. คุณภรตกร ดาราราช
15. คุณภานงา เกษมสานต์
16. คุณรัศมี เหลืองรุ่งรอง
17. คุณศศิธร ชัยรัตน์ศรีสกุล
18. คุณศรินทร์ชา ธรรมรัตน์วิภาค
19. คุณสมเกียรติ ตั้งวงษ์พิมุข
20. คุณสมฤทัย คอวนิจกิจ
21. คุณสุกฤษณี เจียรชณะกานนท์
22. คุณแอนอร์ ภูวิชัยวงศ์
23. คุณวัลย์นัส ลิ้มปัสเสีयर
24. คุณสมกิจ อารยวัฒน์
25. คุณพัชรี กัญจนสิงห์
26. คุณพรสุภาณี แฉงกระจำง

27. คุณวีไลวรรณ สุวิทย์สกุลวงศ์
28. คุณบานเย็น ใจศัลสลิตย
29. คุณกานกรรณ์ พิรพัฒน์กุล
30. คุณปาริชาติ ชานสิทธิชัย
31. คุณนงัฬพร อโณทัยไพบูลย์
32. คุณบัณฑิต จิรวินณา
33. คุณภาทินี โลหนิมิตร
34. คุณลลยเอียด พันใจเครดิต
35. คุณวิสูตร อภิรักษ์คุณวงศ์
36. คุณเรณู ยอดบุญศิริ
37. คุณณวิภา เพ็ชรสุวรรณ
38. คุณอรณิ ศรีวิวัฒนา
39. คุณนารายณร์ก กลิ่นไกล

40. คุณนิตุล จิราพัฒน์พงศ์
41. คุณภรณ์กร ทอสิยะสกาพร
42. คุณสุรรัตน์ โลณะปาลวงศ์
43. คุณแทนสน สันวรัตน์
44. คุณเยาวลักษณ์ สุทธิรัตน์
45. คุณวาสนา ปิยะสุวรรณี
46. คุณวาสนา ทรงกัน
47. คุณสุธา อักษรอารี
48. คุณจิราพร พยามหาพันธ์
49. คุณณัฐพล ลุติเลิศประเสริฐ
50. คุณโสภณ สุทธิพันธ์วิหาร

ทาง ปตท. จะจัดส่งของรางวัลให้กับผู้โชคดีทางไปรษณีย์

# แรง...แรงได้ตั้งใจ

## Blue Gasohol 95

ลดแรงเสียดทาน เพิ่มอัตราเร่งสูงสุด  
G2 Friction Modifier



# พลัง...สู่ทุกทางเข็น

## Blue Diesel

เพิ่มอัตราเร่งเครื่องยนต์ดีเซลเรียบ  
Blue Booster



350 bhp

420 Nm

High Cetane Torque+



# แรง...รักชโลภ เพื่อทุกลมหายใจ

## Blue Gasohol E20

ทำความสะอาดเครื่องยนต์  
ช่วยให้เผาไหม้สมบูรณ์  
Inno Protection



เปลี่ยนสมรรถนะรถของคุณให้ดียิ่งขึ้น  
ด้วย PTT Blue Innovation นวัตกรรมน้ำมันเชื้อเพลิงคุณภาพสูง  
เทคโนโลยีระดับพรีเมียมสูตรเฉพาะของ ปตท.

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม และตรวจสอบรุ่นรถยนต์ที่เหมาะสมกับการใช้น้ำมันแต่ละชนิด ได้ที่

[www.pttbluesociety.com](http://www.pttbluesociety.com) | PTT Call Center 1365

