



happiness

*Celebrate
2014*



*9 hours
in Nice*

ริ้นมอยู่ชนวิถีชีวิต
ริมแม่น้ำสะเทกริง
เมืองอุทัย

issue
16

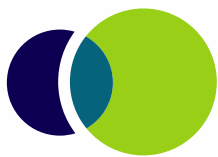
JANUARY-
MARCH
2014

+

สฤฤฤ
สุรุรุรุ
ความมั่นคงขององค์กร
เริ่มจากความแข็งแกร่ง
ของบุคคล



เติบโตร่วมกัน... ได้อย่างยั่งยืน



**Dow Jones
Sustainability Indices**

Awarded by RobecoSAM

PTTGC - World's Top 10 in Chemicals Sector & Only 1 Company in Asia

พีทีที โกลบอล เคมิคอล ได้รับการจัดอันดับจาก DJSI* จากการประเมิน โดย RobecoSAM ให้เป็นบริษัทชั้นนำของโลกด้านการพัฒนาอย่างยั่งยืน ในกลุ่ม Chemicals Sector ซึ่งเป็น 1 ใน 10 บริษัทชั้นนำของโลก และเป็นบริษัทเดียวในภูมิภาคเอเชีย ที่ได้รับการจัดอันดับ

เราสร้างการเติบโตทางธุรกิจควบคู่กับการดูแลสังคม และสิ่งแวดล้อม “การพัฒนาเพื่อความสุขของสังคมที่ยั่งยืน” จะช่วยส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ดี ควบคู่กับการลดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม เพื่อประโยชน์สูงสุดต่อสังคมและคนไทยทุกคน

*Dow Jones Sustainability Indices (DJSI) เป็นดัชนีหลักทรัพย์สินที่ประเมินประสิทธิภาพการดำเนินงานธุรกิจ ตามแนวทางการพัฒนาอย่างยั่งยืนของบริษัทชั้นนำระดับโลก ซึ่งเป็นเกณฑ์ที่กองทุนหลักทั่วโลกใช้ในการพิจารณาการลงทุน โดยมั่นใจว่าบริษัทที่อยู่ใน (DJSI) จะสามารถสร้างผลตอบแทนที่ดีและยั่งยืนให้กับผู้ลงทุน



Celebration 2014



สวัสดีปีใหม่ครับ ผู้อ่านทุกท่าน

แม้จะย่างเข้าสู่ปีใหม่แล้ว แต่บรรยากาศแห่งการเฉลิมฉลองยังคงอ้อยอิ่งอยู่รอบกายเรา happiness ฉบับต้อนรับปีใหม่จึงนำเสนอในธีม Celebration เพื่อให้ผู้อ่านได้นำไอเดียต่างๆ ไปสร้างสรรค์ความสุขในแบบของตัวเอง ในช่วงรอยต่อของปีหลายคนมักคิดทบทวนถึงเรื่องราวที่เกิดขึ้นในปีที่ผ่านมาเพื่อดูว่ามีเรื่องใดบ้างที่สำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้ ส่วนเรื่องที่ยังไม่บรรลุเป้าหมายจะทำอย่างไรต่อไปก็ค่อยพิจารณาดูกันอีกที บางคนอาจจะนำมาปัดฝุ่นแล้วตั้งเป็นเป้าหมายในปีนี้ ขณะที่บางคนอาจจะทิ้งเป้าหมายเดิมเพื่อมุ่งสู่เป้าหมายใหม่ที่สดใสยิ่งกว่า

นอกจากเป้าหมายชีวิตแล้ว เป้าหมายทางด้านสุขภาพก็เป็นที่ควรคำนึงถึง เพราะสุขภาพเป็นสิ่งสำคัญ หากมีสุขภาพกายที่แข็งแรง จิตใจมีความสุข ก็มักจะสามารถฝ่าฟันเรื่องต่างๆ ในชีวิตไปได้ ใครที่เคยละเลยเรื่องนี้ก็ควรที่จะหันมาใส่ใจสุขภาพของตัวเองให้มากขึ้น ทั้งในเรื่องของการรับประทานอาหาร การพักผ่อน และออกกำลังกาย ว่างๆ ก็แวะไปให้คุณหมอตรวจร่างกายบ้าง เพียงเท่านี้รับรองว่าคุณจะผ่านปีนี้อย่างราบรื่นและมีความสุขแน่นอนครับ

พิจินต์ อภิวันทนาพร
บรรณาธิการบริหาร

Antibacterial Plastic พลาสติกต้านแบคทีเรีย

ไออาร์พีซี สังกุมผลิตภัณฑ์ POLIMAXX “BANBAX”
หรือเม็ดพลาสติกที่ผสานคุณสมบัติต้านเชื้อแบคทีเรีย
เข้าสู่ตลาดเพื่อตอบสนองความต้องการของผู้บริโภค
ที่หันมาสนใจการดูแลรักษาสุขอนามัยกันมากขึ้น

เพราะปัญหาแบคทีเรีย ไม่ใช่เรื่องเล่นๆ

แบคทีเรียตัวร้าย

ในปัจจุบันคนไทยเราเริ่มหันมาดูแลรักษาสุขภาพกันมากขึ้น ทำให้ทิศทางหรือแนวโน้มของสินค้าที่ใช้เทคโนโลยีการยับยั้งเชื้อแบคทีเรีย จึงเติบโตขึ้นเช่นกัน ไออาร์พีซี จึงได้พัฒนาผลิตภัณฑ์ในกลุ่ม POLIMAXX BANBAX ที่มีคุณสมบัติพิเศษด้านการยับยั้งเชื้อแบคทีเรีย โดยผ่านการทดสอบตามมาตรฐาน JIS Z 2801 แบคทีเรียคือเชื้อโรคที่อยู่ใกล้ตัวเรามากที่สุด โดยมีจะสะสมอยู่ตามที่ต่างๆซึ่งเมื่อรวมตัวกับความเปียกชื้นภายใต้อุณหภูมิที่พอเหมาะ ก็จะเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดปัญหากลิ่นไม่พึงประสงค์ กลิ่นอับชื้น ตามมาด้วยโรคผิวหนัง ผื่นคัน และหากเข้าสู่ร่างกายอาจก่อให้เกิดโรคท้องเสียหรือท้องร่วงอย่างรุนแรงได้



POLIMAXX

สารต้านแบคทีเรียทำงานอย่างไร

สารต้านแบคทีเรียที่นิยมใช้ในพลาสติกนั้นมีอยู่หลายชนิด เช่น ซิลเวอร์นาโนหรืออนุภาคเงินขนาดจิ๋ว ซิงค์ออกไซด์ เป็นต้น โดยแต่ละชนิดนั้นจะมีคุณสมบัติและความเหมาะสมในการใช้งานที่แตกต่างกัน ซึ่งนาโนเทคโนโลยีนั้น จะทำให้อนุภาคของสารมีขนาดเล็กในระดับนาโนเมตร ซึ่งเป็นการเพิ่มพื้นที่ผิวของสารส่งผลให้ประสิทธิภาพการทำงานของสารดียิ่งขึ้น โดยสารต้านแบคทีเรียจะเข้าไปทำลายหรือยับยั้งการทำงานของโปรตีนภายในเซลล์แบคทีเรีย ทำให้เกิดความเสียหายต่อผนังเซลล์และเยื่อหุ้มเซลล์หรือต่อสารพันธุกรรมที่เรียกว่า DNA (Deoxyribonucleic Acid) มีผลทำให้แบคทีเรียไม่สามารถแบ่งเซลล์ได้ และทำให้เซลล์ตายในที่สุด

POLIMAXX BANBAX คืออย่างไร

POLIMAXX BANBAX เป็นเม็ดพลาสติกชนิดพิเศษ ที่ได้มีการผสมสารต้านแบคทีเรียเข้าไปในเนื้อพลาสติกในระหว่างขั้นตอนการผลิต จึงทำให้สารต้านเชื้อแบคทีเรียสามารถทำงานได้อย่างทั่วถึง และไม่ถูกชะล้างหลุดลอกออกไป สามารถปกป้องคนที่คุณรักจากเชื้อแบคทีเรียได้อย่างต่อเนื่องและยาวนาน โดยไม่ส่งผลกระทบต่อคุณสมบัติเชิงกลของเม็ดพลาสติก อีกทั้งยังสามารถใช้ผสมกับพลาสติกได้หลายชนิด ไม่ว่าจะเป็น

- โพลีเอทิลีน (Polyethylene – PE)
 - โพลีโพรพิลีน (Polypropylene – PP)
 - เอบีเอส (ABS)
 - โพลีสไตรีนทนแรงกระแทกสูง (High Impact Polystyrene – HIPS)
- และได้ผ่านการทดสอบตามมาตรฐานจากประเทศญี่ปุ่น หรือ JIS Z 2801



www.irpc.co.th



Mail Box

ทีมงานนิตยสาร happiness ต้องขอขอบคุณทุกคำแนะนำและความคิดเห็นดีๆ จากผู้ถือหุ้ญกั๋งของกลุ่ม ปตท. ที่ส่งจดหมายเข้ามา และเพื่อเป็นการขอบคุณ ทีมงานขอมอบของรางวัลเป็นแบตเตอรี่สำรองสำหรับชาร์จโทรศัพท์มือถือของ Jaymart มูลค่า 1,100 บาท ให้ทั้ง 3 ท่าน



“happiness ทุกเล่มได้ใจผู้รับจริงๆ ด้วยคำจำกัดความที่ว่า ‘รูปภาพสวย สีสดใส ความสุขในสาระที่ครบถ้วน ทันเหตุการณ์’ หนังสือดีๆ มีคุณภาพอย่างนี้ จะถือหุ้ญกั๋งแบบไม่ไถ่ถอนและจะซื้อเพิ่มยอดไปเรื่อยๆ ค่ะ”

คุณอัจฉนา ทิพยางค์

“มีความสุขมากที่ได้รับหนังสือที่เต็มไปด้วยสาระน่ารู้รอบด้าน 360 องศา มีประโยชน์สำหรับคนทุกวัย ตัวหนังสืออ่านง่าย ชัดเจน สีสดงดงาม ชอบคอลัมน์ Special for Readers มาก เพราะได้ฝึกใช้สมองในการเข้าร่วมสนุกทุกครั้ง”

ว่าที่ ร.ต. วิชาล สุนันทวิรรณ

“เพิ่งได้รับนิตยสาร happiness เมื่อไม่นานมานี้เองค่ะ รูปเล่มกะทัดรัด พิมพ์ด้วยกระดาษอย่างดี ภาพสีสวยสะดุดตา เนื้อหามีครบทุกรส ชวนให้ติดตามอ่านในฉบับต่อไปเลยคะ”

คุณพิมพ์พา จุละจาริตต์

คณะผู้จัดทำนิตยสาร : happiness มอบสำหรับผู้ถือหุ้ญกั๋งกลุ่ม ปตท.

ที่ปรึกษาากิตติมศักดิ์ : คุณสุรงค์ บุลกุล
ที่ปรึกษา :
คุณวิรัตน์ เอื้อนฤมิตร
คุณปฎิภาณ สุคนธมาน
บรรณาธิการบริหาร :
คุณพิจินต์ อภิวันทนาพร
กองบรรณาธิการ :
คุณภัทธร จุฑะพล
คุณนิศากร หุตะจุฑะ
คุณภัทรินทร์ เทียนสวัสดิ์
คุณสรวิศ สุรทีณท์

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

ออกแบบและผลิตโดย :
บริษัทโพสท์ พับลิชซิง จำกัด (มหาชน)
แผนก Commercial Printing
อาคารบางกอกโพสท์ เลขที่ 136
ถนน ณ ระนอง แขวงสุทโธภา
คลองเตย กรุงเทพฯ 10110
โทรศัพท์ 0-2616-4000 ต่อ 3141,
08-5362-8039
โทรสาร 0-2240-3698

- แจ้งปัญหาในการจัดส่งนิตยสารและของรางวัล โทรศัพท์ 0-2616-4000 ต่อ 3141 โทรสาร 0-2240-3698
- ข้อคิดเห็นหรือบทความในนิตยสารฉบับนี้ เป็นความคิดเห็นส่วนตัวของผู้เขียนซึ่งไม่มีข้อผูกพันกับกลุ่มบริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) แต่อย่างใด



happiness

Celebrate 2014

Vol. 16 Jan-Mar 2014

• NEWS&VIEW

From the Editor

จดหมายจากบรรณาธิการ

Letter to Editor

จดหมายจากผู้อ่าน

PTT Group's News

ข่าวประชาสัมพันธ์

Care Share Respect

- ภารกิจหัวใจสีเขียวของชาว ปตท.สม.
- CG We Can ธรรมชาติบำบัดต้องเริ่มที่เยาวชน

World Update

ข่าวความเคลื่อนไหวทั่วโลก

Calendar

อัปเดตปฏิทินกิจกรรม

• PEOPLE

Executive Insights

สุกฤษฎ์ สุรบถโสภณ

ความมั่นคงขององค์กร เริ่มจากความแข็งแกร่งของบุคคล

Happiness Life

พงศกร เมตตาริกานนท์ พันท้ายนรสิงห์ พ.ศ. 2557

PTT Group's Club

อรกัญญา เตชะไพบูลย์ ข้าราชการรุ่นใหม่

1

3

6

11

15

18

20

24

28

• FEATURE

Smart Money

ซื้อกองทุนอินฟราฯ เข้าพอร์ต

รับผลตอบแทนแซงดอกเบี้ยเงินฝาก

Ask the Expert

อันตรายที่มองไม่เห็นจากคลื่นโทรศัพท์มือถือ

Law 360°

งานเลี้ยงสังสรรค์ สนุกหรือทุกข์

Language Tips

สวัสดีปีใหม่

Energy Review

มหัศจรรย์แห่งสายห่วย แหล่งพลังงานเพื่ออนาคต

Go Green

เกาะหมากน้อย ต้นแบบชุมชนพึ่งตนเองด้านพลังงาน

Motor Guide

PTT HyForce Premium Diesel

น้ำมันดีเซลสูตรสังเคราะห์ เกรดพรีเมียมใหม่จาก ปตท.

Cover Story

นานาความเชื่อ วันขึ้นปีใหม่

32

36

38

39

40

43

46

48



NEWS&VIEW

Contents

• HEALTH

Good Health

วางแผนประจำปี พิชิตหุ่นสวย

Let's Exercise

หุ่นฟิต รูปร่างเฟิร์มด้วยพิตบอล

Sport

ปีนผา โรยตัว กีฬาทำแรงโน้มถ่วง

Beauty Head to Toe

โซว์ผิวเนียนใสด้วยไอเท็มที่คู่ควร

Cool Design

I ♥ Holiday ได้เวลาแพ็คเกจกระเป๋าออกเดินทาง!!!

• HEART&SOUL

Think Good

7 ขั้นตอน สร้างสมาธิในชีวิตประจำวัน

Get Closer

10 วิธี เพิ่มรอยยิ้มให้กับคนรอบข้าง

Laan Dhamma

เปลี่ยนความทุกข์ให้เป็นธรรมะ

• LEISURE

Getaway Global

9 Hours in NICE The Zest of Azure Coast Town

Getaway Urban

รื่นรมย์ชมวิถีชีวิต ริมน้ำทะเลแวกซ์ เมืองอูทัย

Dine Out

แนะนำ 4 ร้านอาหาร

On the Side Walk

บ้านสวยด้วยของแต่งบ้าน

Celeb Recipe

กิน อยู่ คือ กับ เชฟโบ-ดวงพร ทรงวิเศษ

Gardening

ดอกไม้งามแห่งอาเซียน

My Sweet Home

9 วิธี ตกแต่งบ้านรับงานเลี้ยง

My Sweet Home/DIY

กลิ่นกลิ่นหอม สปัน้ำตาลทราย

Entertainment

โปรแกรมหนัง/ดนตรี/หนังสือ/วิจารณ์บันเทิง

Pet Lovers

African Grey

Horoscope

รับประทานอาหารตามราศีเกิด

เสริมดวงชะตาและสุขภาพ

Special for Readers

เกมจับคู่

54

58

60

62

64

66

68

70

72

76

80

84

86

89

92

94

96

100

101

105



ปตท. ถวายพระพรพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา 5 ธันวาคม 2556

ดร. ไพรินทร์ ชูโชติถาวร ปตท. พร้อมด้วยผู้บริหารและพนักงาน ปตท. ร่วมถวายสัตย์ปฏิญาณเพื่อเป็นพนักงานที่ดีและพลังของแผ่นดิน และถวายพระพรเนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา 5 ธันวาคม 2556 ณ สำนักงานของ ปตท.



ปตท. มอบรางวัลพนักงานขับรถยอดเยี่ยม ใน “โครงการ PTT Group Logistics Zero Accident”

ดร. ไพรินทร์ ชูโชติถาวร ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร และกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) เป็นประธานในการมอบรางวัลและประกาศเกียรติคุณให้แก่บริษัทผู้ขนส่งที่มีการบริหารจัดการด้านลดอุบัติเหตุยอดเยี่ยม และพนักงานขับรถที่ไม่เกิดอุบัติเหตุในโครงการ “PTT Group Logistics Zero Accident” เพื่อกำหนดนโยบายและมาตรฐานความปลอดภัยในการขนส่งผลิตภัณฑ์ ส่งเสริมให้เกิดความปลอดภัยสูงสุดตั้งแต่ระดับองค์กรไปจนถึงระดับพนักงานขับรถบริษัทผู้ขนส่งของ กลุ่ม ปตท. ทั่วประเทศ



กลุ่ม ปตท. เปิดศูนย์บริหารเงิน PTT RTC พร้อมรับเออีซี

คุณพงษ์ศักดิ์ รักษพงศ์ไพศาล รัฐมนตรีว่าการกระทรวงพลังงาน และ ดร. ไพรินทร์ ชูโชติถาวร ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร และกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) พร้อมด้วยคุณสุรงค์ บูลกุล ประธานเจ้าหน้าที่บริหารการเงิน บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) ร่วมเป็นประธานเปิดศูนย์บริหารเงินของกลุ่ม ปตท. (PTT Regional Treasury Center : PTT RTC) ที่ประเทศสิงคโปร์ ซึ่งจัดตั้งขึ้นเพื่อสนับสนุนทิศทางและกลยุทธ์ของกลุ่ม ปตท. ในการเติบโตในต่างประเทศ นับเป็นบริษัทไทยบริษัทแรกที่ได้จัดตั้งศูนย์บริหารเงินในประเทศสิงคโปร์ แสดงให้เห็นถึงศักยภาพและความพร้อมของกลุ่ม ปตท. ในการก้าวสู่การเป็นบริษัทพลังงานไทยชั้นนำข้ามชาติ และพร้อมรับการเปิดเสรีประชาคมอาเซียน (AEC) ในปี 2015 ณ โรงแรมสยามเคมปินสกี กรุงเทพฯ



ปตท. คว้ารางวัล SET AWARDS ความเป็นเลิศ ด้านความรับผิดชอบต่อสังคม ต่อเนื่อง 3 ปีซ้อน

คุณสร้อย รังคสิริ ประธานเจ้าหน้าที่ปฏิบัติการกลุ่มธุรกิจปิโตรเลียมขั้นปลาย บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) และคุณ อธิคม เดิบศิริ รองกรรมการผู้จัดการใหญ่หน่วยธุรกิจปิโตรเคมี และการกลั่น บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) คว้ารางวัลจาก คุณกิตติรัตน์ ณ ระนอง รัฐมนตรีว่าการกระทรวงการคลัง ในโอกาสที่ ปตท. คว้ารางวัลเกียรติยศแห่งความสำเร็จ (SET Award of Honor) โดยเป็นบริษัทที่มีความเป็นเลิศต่อเนื่อง ตั้งแต่ปี 2011-2013 ด้านความรับผิดชอบต่อสังคมและรางวัลบริษัทจดทะเบียนด้านการรายงานบรรษัทภิบาลดีเยี่ยมประจำปี 2013 (Top Corporate Governance Report Awards) ในพิธีมอบรางวัล SET AWARDS 2013 จัดโดยตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย และวารสารการเงินการธนาคาร ณ โรงแรมอิมพีเรียล

ปตท. มอบทุนการศึกษาให้เยาวชน ประจำปี 2556 สร้างโอกาส ทางการศึกษาให้แก่เยาวชนของชาติ

ดร. ไพโรจน์ ชูโชติถาวร ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) เป็นประธานในพิธีมอบทุนการศึกษา ปตท. ประจำปี 2556 จำนวน 299 ทุน รวม 737,000 บาท ให้แก่เยาวชนจาก 64 สถาบันการศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ที่มีความประพฤติดี ผลการเรียนดี แต่ขาดแคลนทุนทรัพย์ ทั้งนี้ ปตท. ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการศึกษาว่าเป็นรากฐานในการสร้างความเจริญก้าวหน้าให้กับประเทศ จึงได้จัดโครงการมอบทุนการศึกษาตั้งแต่ปี 2539 อย่างต่อเนื่อง



ปตท. เปิดตัว “ถังก๊าซพีทีที คอมโพสิต พลาส” ถังก๊าซยุคใหม่ของเมืองไทย

ดร. ไพโรจน์ ชูโชติถาวร ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) เป็นประธานในพิธีแถลงข่าวเปิดตัวถังก๊าซพีทีที คอมโพสิต พลาส โดยมีคณะผู้บริหาร ปตท. เข้าร่วมงาน ถังก๊าซพีทีที คอมโพสิต พลาส เป็นรูปแบบใหม่ของถังก๊าซในประเทศไทย ผลิตโดยใช้เทคโนโลยีในการประสานโพลีเมอร์ของบริษัทในกลุ่ม ปตท. และไฟเบอร์กลาส ทำให้เกิดผลิตภัณฑ์ถังก๊าซที่มีรูปลักษณะสวยงาม น้ำหนักเบา ทนทาน ไม่เป็นสนิม สะดวกในการใช้งาน เหมาะกับวิถีชีวิตยุคใหม่ นอกจากนี้ยังมีอายุการใช้งานนานถึง 20 ปี จึงช่วยลดการใช้พลังงานทั้งในการผลิตและขนส่ง ตลอดจนลดการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ในกระบวนการผลิต คาดว่าจะมีวางจำหน่ายครอบคลุมทั่วประเทศในปี 2557





ปตท.สผ. ร่วมกับชุมชนชาวอำเภอหลังสวน จังหวัดชุมพร จัดพิธีวางปะการังเทียมจำนวน 1,000 ก้อน ณ บริเวณริมฝั่งทะเลหลังสวน

ปตท.สผ. ร่วมกับชุมชนชาวอำเภอหลังสวน จังหวัดชุมพร จัดพิธีวางปะการังเทียมจำนวน 1,000 ก้อน ณ บริเวณริมฝั่งทะเลหลังสวน ภายใต้โครงการฟื้นฟูทรัพยากรและระบบนิเวศชายฝั่งทะเลหลังสวนปีที่ 3 ซึ่งในปีนี้นี้คุณพีระศักดิ์ หินเมืองเก่า ผู้ว่าราชการจังหวัดชุมพร ให้เกียรติเป็นประธานในพิธี

โครงการฟื้นฟูทรัพยากรและระบบนิเวศชายฝั่งทะเลหลังสวน มีวัตถุประสงค์เพื่อวางปะการังเทียมจำนวน 3,000 ก้อน ในระยะเวลา 3 ปี ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2554-2556



คณะกรรมการ บริษัท พีทีที โกลบอล เคมิคอล ได้รับการประกาศเกียรติคุณ Board of the Year Awards 2012/2013

ปตท.สผ. รับรางวัลดีเด่นสาขารางวัลความเป็นเลิศทางด้านความรับผิดชอบต่อสังคม

คุณอัษฎากร ลี้มปิติ รองกรรมการผู้จัดการใหญ่ กลุ่มงานกลยุทธ์และพัฒนารธุรกิจ บริษัท ปตท. สำรวจ และผลิตปิโตรเลียม จำกัด (มหาชน) หรือ ปตท.สผ. รับรางวัลดีเด่นในสาขารางวัลความเป็นเลิศทางด้านความรับผิดชอบต่อสังคม จากคุณพงศ์เทพ เทพกาญจนา รองนายกรัฐมนตรี ในงาน Thailand Corporate Excellence Awards 2012 ซึ่งจัดโดยสมาคมการจัดการธุรกิจแห่งประเทศไทย ร่วมกับสถาบันบัณฑิตบริหารธุรกิจศศินทร์ แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คุณประเสริฐ บุญสัมพันธ์ ประธานกรรมการ พร้อมด้วย คณะกรรมการ บริษัท พีทีที โกลบอล เคมิคอล จำกัด (มหาชน) ร่วมรับมอบประกาศเกียรติคุณ “คณะกรรมการแห่งปี 2555/2556” ดีเด่น (Board of the Year for Distinctive Practices) จาก ดร. วรพล โสคติยานุรักษ์ เลขาธิการสำนักงานคณะกรรมการกำกับหลักทรัพย์และตลาดหลักทรัพย์ ซึ่งจัดโดยสมาคมส่งเสริมสถาบันกรรมการบริษัทไทย ร่วมกับตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย สภาหอการค้าแห่งประเทศไทย สภาอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทย สมาคมธนาคารไทย สมาคมบริษัทจดทะเบียนไทย และสภาธุรกิจตลาดทุนไทย เมื่อวันที่ 27 พฤศจิกายน 2556 ณ ห้องบอลรูม โรงแรมแชงกรี-ลา



พีทิตี ไกลบอล เคมิคอล รับรางวัลอุตสาหกรรม ดีเด่น ประจำปี 2556

คุณบวร วงศ์สินอุดม ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร และกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท พีทีที โกลบอล เคมิคอล จำกัด (มหาชน) รับรางวัลอุตสาหกรรมดีเด่น ประจำปี 2556 ประเภทบริหารความปลอดภัย ในพื้นที่ PTTGC สาขา 5 และ PTTGC สาขา 11 ได้รับรางวัลอุตสาหกรรมดีเด่น ประจำปี 2556 ประเภทบริหารความปลอดภัย PTTGC สาขา 4 ได้รับรางวัลอุตสาหกรรมดีเด่น ประจำปี 2556 ประเภทการจัดการพลังงาน นอกจากนี้ บริษัท ทีโอซี ไกลคอล จำกัด (TOCGC) บริษัทในกลุ่มพีทีที โกลบอล เคมิคอล ยังได้รับรางวัลอุตสาหกรรมดีเด่น ประจำปี 2556 ประเภทการบริหารงานคุณภาพ เมื่อวันที่ 14 พฤศจิกายน ณ ตึกสันติไมตรี ทำเนียบรัฐบาล



ไทยออยล์รับรางวัล CSRI Recognition ประจำปี 2556 ประเภทรางวัลทั่วไป

ไทยออยล์รับรางวัล CSRI Recognition ประจำปี 2556 ประเภทรางวัลทั่วไปจากคุณหญิงชฎา วัฒนศิริธรรม กรรมการอำนวยการสถาบันธุรกิจเพื่อสังคม ณ โถงนิทรรศการ ชั้น 1 อาคารตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย โดยรางวัล CSRI Recognition ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย และสถาบันธุรกิจเพื่อสังคม (Corporate Social Responsibility Institute : CSRI) มอบให้กับบริษัทจดทะเบียนที่ผ่านเกณฑ์การประกวดและเข้ารอบสัมภาษณ์รางวัลบริษัทจดทะเบียนด้านความรับผิดชอบต่อสังคมยอดเยี่ยม (Best Corporate Social Responsibility Awards : CSR Awards) เพื่อยกย่องและเป็นกำลังใจแก่บริษัทจดทะเบียนที่แสดงให้เห็นถึงความมุ่งมั่นตั้งใจในการพัฒนาและดำเนินธุรกิจอย่างมีความรับผิดชอบต่อสังคมให้เป็นที่ปรากฏมาโดยตลอด และสามารถเป็นแบบอย่างที่ดีแก่บริษัทจดทะเบียนหน่วยงานอื่นๆ และสาธารณชนทั่วไป



ไทยออยล์รับรางวัลความยั่งยืน ประจำปี 2556 (Sustainability Report Award) ประเภทรางวัลดีเด่น

ไทยออยล์รับรางวัลความยั่งยืน ประจำปี 2556 (Sustainability Report Award) ประเภทรางวัลดีเด่นจาก ดร. วรพล โสคติยานุรักษ์ เลขาธิการสำนักงานคณะกรรมการกำกับหลักทรัพย์และตลาดหลักทรัพย์ ณ ห้องบอลรูม ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์ ทั้งนี้ สมาคมบริษัทจดทะเบียนไทยมอบให้กับบริษัทจดทะเบียนที่มีการดำเนินการเปิดเผยข้อมูลด้าน ESG (Environmental, Social and Governance) ในรายงานความยั่งยืนอันเป็นประโยชน์และส่งผลการตัดสินใจลงทุนต่อกลุ่มผู้ลงทุนในแวดวงตลาดทุน




IRPC รับ 3 รางวัล Thailand Energy Awards 2013

บริษัท ไออาร์พีซี จำกัด (มหาชน) ได้รับ 3 รางวัล Thailand Energy Awards 2013 ได้แก่ รางวัลประเภทที่ทีมงานด้านการจัดการพลังงานดีเด่น รางวัลประเภทผู้รับผิดชอบด้านพลังงานโรงงานควบคุมดีเด่น และรางวัลชมเชยด้านพลังงานสร้างสรรค์จากโครงการสะกิด (ZAKID) ในฐานะที่บริษัทให้ความสำคัญด้านการส่งเสริมการอนุรักษ์พลังงานเพื่อลดการใช้พลังงานในองค์กร และการมุ่งเน้นให้พนักงานทุกระดับมีจิตสำนึกและความรับผิดชอบที่ดีโดยการใช้ทรัพยากรและพลังงานอย่างคุ้มค่า และเกิดประโยชน์สูงสุด รวมถึงการมีส่วนร่วมในการอนุรักษ์พลังงาน ซึ่งนอกจากการดำเนินการในองค์กรแล้ว ยังส่งเสริมการให้ความรู้ด้านพลังงานแก่บุคคลที่เข้ามาศึกษาดูงาน และเผยแพร่ให้แก่ประชาชนบริเวณรอบโรงงานอีกด้วย



บางจากมีระบบป้องกันการทุจริต

นายยอดพจน์ วงศ์รัถมิตร รองกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท บางจากปิโตรเลียม จำกัด (มหาชน) รับประกาศนียบัตรบริษัทเอกชนที่ผ่านการรับรองว่ามีระบบป้องกันการทุจริตจาก นายปานเทพ กล้าณรงค์ราญ ประธานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามการทุจริตแห่งชาติ (ป.ป.ช.) ในโครงการแนวร่วมปฏิบัติภาคเอกชนไทยในการต่อต้านการทุจริต ซึ่งเป็นความร่วมมือของ 8 องค์กรชั้นนำ มีสมาคมส่งเสริมสถาบันกรรมการบริษัทไทย (IOD) เป็นเลขานุการ ในงานการประชุมระดับชาติว่าด้วยเรื่องแนวร่วมปฏิบัติภาคเอกชนไทยในการต่อต้านการทุจริต ณ โรงแรมดุสิตธานี กรุงเทพฯ 



ภารกิจหัวใจสีเขียวของชาว ปตท.สผ.

บริษัท ปตท.สำรวจและผลิตปิโตรเลียม จำกัด (มหาชน) หรือ ปตท.สผ. เป็นบริษัทชั้นนำของประเทศไทยในด้านการสำรวจ พัฒนา และผลิตปิโตรเลียม โดยมีพันธกิจในการสร้างความมั่นคงทางพลังงานให้กับประเทศ เพื่อตอบสนองการใช้งานของผู้บริโภคที่เพิ่มขึ้น ซึ่งที่กล่าวมานี้เปรียบเสมือนคำมั่นสัญญาที่ ปตท.สผ. มีให้กับประเทศไทย เป็นภารกิจอันใหญ่หลวงที่ ปตท.สผ. ยึดมั่นปฏิบัติมาโดยตลอด



ปตท.สผ. ดำเนินงานบนพื้นฐานของความรับผิดชอบต่อสังคม ทั้งในด้านเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม เพื่อการพัฒนาศักยภาพให้เติบโตอย่างยั่งยืน โดยดำเนินโครงการเพื่อสังคมภายใต้แนวคิด “จากทรัพยากรในดิน สู่นิเวศทางปัญญา รักษาสิ่งแวดล้อม” ดังจะเห็นได้จากการที่ ปตท.สผ. ให้ความสำคัญกับการพัฒนาสังคมด้านต่างๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านสิ่งแวดล้อม ปตท.สผ. ได้เริ่มดำเนินโครงการ “ปตท.สผ. ปลูกป่า ลดภาวะโลกร้อน” ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของโครงการปลูกป่า 1 ล้านไร่ของกลุ่ม ปตท. ในการบรรเทาภาวะโลกร้อน โดย ปตท.สผ. มีแผนดำเนินการปลูกป่า 200,000 ไร่ ตั้งแต่ปี 2556-2563 รวมทั้งมีการติดตามผลต่อเนื่องอีก 2 ปี ในแต่ละแปลงก่อนที่จะส่งมอบให้หน่วยงานภาครัฐเป็นผู้ดูแลต่อไป ซึ่งคาดว่าจะทำให้ต้นไม้ที่ปลูก 200,000 ไร่ สามารถดูดซับก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ได้ปีละประมาณ 632,000 ตัน นับตั้งแต่ปี 2563 เป็นต้นไป

โครงการนี้ยังส่งเสริมให้ชุมชนรอบพื้นที่ได้มีส่วนร่วมในการสร้างผืนป่าให้กับประเทศไทยด้วย นอกจากนี้ ปตท.สผ. ยังให้ความสำคัญกับการมีส่วนร่วมของพนักงานในโครงการเพื่อสังคมต่างๆ อย่างต่อเนื่อง โดยมีเจตนาธรรมที่จะปลูกฝังแนวคิดความรับผิดชอบต่อสังคม และเปิดโอกาสให้พนักงานได้ใช้ความรู้ความสามารถในการทำงานร่วมกันเพื่อขับเคลื่อนกิจกรรมที่ก่อให้เกิดประโยชน์แก่ชุมชนและสังคมในวงกว้าง และในปี 2556 นี้ ปตท.สผ. ได้ริเริ่มโครงการ PTTEP GREEN UP โดยให้ความสำคัญกับกิจกรรมการมีส่วนร่วมของพนักงานที่เกี่ยวข้องกับการปลูกป่า เช่น การเพาะกล้า การปลูกป่าบก-ป่าชายเลน การปลูกพืชอาหารสัตว์ เป็นต้น **📌**



CG We Can รรมมาภิบาลต้องเริ่มที่เยาวชน

สำนักตรวจสอบภายใน ปตท. ตระหนักถึงการมีส่วนร่วมในการพัฒนาสร้างเสริมเยาวชนที่จะเป็นกำลังสำคัญของชาติในอนาคตให้มีความรู้และจริยธรรม เพื่อเป็นพลังขับเคลื่อนสังคมให้ก้าวต่อไปได้อย่างยั่งยืน ด้วยการจัดโครงการส่งเสริมการปลูกฝังจริยธรรมตามหลักการกำกับดูแลกิจการที่ดี หรือ “โครงการ CG We Can” โดยมุ่งหวังให้เยาวชนตระหนักถึงความสำคัญของการเป็นคนเก่งและคนดี รวมถึงเข้าใจความสำคัญของกระบวนการควบคุมภายในและการตรวจสอบภายใน ซึ่งจะเป็นเครื่องมือสำคัญในการช่วยบริหารจัดการองค์กรให้มีประสิทธิภาพ



โครงการ CG We Can จัดขึ้นเป็นครั้งแรกในปี 2555 จากความร่วมมือระหว่างสำนักตรวจสอบภายใน ปตท. กับคณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ซึ่งเปิดหลักสูตรระดับปริญญาโท สาขาวิชาการกำกับดูแลกิจการ (MSCG) เป็นแห่งแรกในประเทศไทย ร่วมกับบริษัท ไพร์ซวอเตอร์เฮาส์คูเปอร์ส เอพีแอส จำกัด สืบเนื่องจากเสียงตอบรับอย่างดีมากจากผู้เกี่ยวข้อง โครงการ CG We Can จึงได้จัดต่อเนื่องเป็นปีที่ 2 เมื่อเดือนตุลาคมที่ผ่านมา ซึ่งทางโครงการสามารถคัดเลือกนิสิต



จำนวน 40 คน จากผู้สมัครกว่า 300 คน เข้าร่วมทำกิจกรรมกับโครงการ

ทั้งนี้ กิจกรรมของโครงการ CG We Can ใช้ระยะเวลา 5 วัน 3 คืน ประกอบด้วย การให้ความรู้ “CG Knowledge” การศึกษาดูงานตามที่ต่างๆ อาทิ ศูนย์ฝึกอบรมร้านกาแฟ Café Amazon Coaching Academy (CACA) สถานีบริการน้ำมัน ปตท. การร่วมกิจกรรม CSR ณ โรงเรียนมัธยมสัมพันธ์จังหวัดชลบุรี นอกจากนี้ยังมีการบรรยายโดยวิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิของ ปตท. อาทิ “สถานการณ์พลังงานและการดำเนินธุรกิจของ ปตท.” โดยคุณ อรรถพล ฤกษ์พิบูลย์ ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการใหญ่การตลาดพาณิชย์และต่างประเทศ “ความเสี่ยง...ความท้าทายในโลกใบของการจัดการของ ปตท.” โดยคุณ สุพัฒน์พงษ์ พันธมีเชาว์ รองกรรมการผู้จัดการใหญ่กลยุทธ์องค์กร รวมทั้ง “องค์กรต้องการคนแบบไหน” โดยคุณ ปิติพันธ์ เทพปฏิมากรณ์ รองกรรมการผู้จัดการใหญ่ทรัพยากรบุคคลและศักยภาพองค์กร



นิสิตผู้ได้รับคัดเลือกให้เข้าร่วมโครงการต้องทำโครงการการดำเนินธุรกิจ ซึ่งประยุกต์จาก CG Knowledge ที่ได้รับจากวิทยากร และนำเสนอผลงาน โดยมีผู้ทรงคุณวุฒิเป็นผู้ประเมินโครงการ ประกอบด้วย รศ.ดร. พรอนงค์ บุษราตระกูล คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี จุฬาฯ และ ผศ. เจิดกุล โสภานิตย์ คณะวิศวกรรมศาสตร์ จุฬาฯ คุณอดิสร วิชัยชตะ จากบริษัท พีทีที โกลบอล เคมิคอล จำกัด (มหาชน) คุณประสิทธิ์ศักดิ์ สวัสดิ์ดวง จากบริษัท ไออาร์พีซี จำกัด (มหาชน) หลังจากตัดสินผลงานแล้วผู้ที่ได้รับรางวัลยังได้รับทุนการศึกษาติดมือกลับบ้านด้วย

“...ผู้ปฏิบัติงานในทุกสาขาอาชีพ นอกจากจะต้องมีความรู้ในสาขาของตนอย่างลึกซึ้ง ชัดเจนและศึกษาให้ก้าวหน้าอยู่เสมอแล้วยังจะต้องยึดมั่นในจรรยาบรรณในวิชาชีพของตนทั้งข้อที่ควรปฏิบัติ และไม่พึงปฏิบัติอย่างเคร่งครัด จึงจะสามารถประพุดัตถน ปฏิบัติงานให้ประสบความสำเร็จ ได้รับความเชื่อถือ ยกย่องในเกียรติ ในศักดิ์ศรีและในความสามารถด้วยประการทั้งปวง...”

พระบรมราชาโชวาทของ
พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช
ในพิธีพระราชทานปริญญาบัตร
จอมมหาวิทยาลัยมหิดล
วันที่ 4 กรกฎาคม 2540

จากความเชื่อที่ว่า “เพราะ...คนดีและคนเก่งสร้างได้” คุณนิตยา ดิเรกสถาพร ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการใหญ่สำนักตรวจสอบภายใน ปตท. กล่าวถึงโครงการนี้ว่า “CG We Can” เป็นก้าวแรกของสำนักตรวจสอบภายในที่สร้างสรรค์กิจกรรมเพื่อมุ่งเน้นการเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรมอันเป็นการปลูกฝังจิตสำนึกที่ดีให้กับเยาวชน สอดคล้องกับพระบรมราชาโชวาทของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว โครงการดังกล่าว นับเป็นกิจกรรมเพื่อสังคม (CSR) ของ ปตท. อีกทั้งยังเป็นการยกระดับงานของสำนักตรวจสอบภายในให้เป็นเชิงรุก (Proactive Audit Approach) ด้วย



คาเฟ่นกฮูก

เมตคาเฟ่ คาเฟ่แมว คาเฟ่หมา ญูปุ่นมีมาหมด คราวนี้ดูเหมือนว่าจะ เป็นคราวของนกฮูก สัญลักษณ์แห่ง ความโชคดีของชาวญูปุ่นกันบ้าง โดยเจ้า “fukurou cafe” หรือคาเฟ่นกฮูกนี้เริ่ม มีขึ้นในญูปุ่นตั้งแต่ปีที่แล้ว ทั้งในโตเกียว หรือโอซากา แต่ละแห่งอาจจะมิถุของ คาเฟ่ที่แตกต่างกันไป บางแห่งมีนกฮูกไว้ ให้ลูกค้าชมเท่านั้น บางแห่งเปิดโอกาส ให้เข้าไปสัมผัสกับเจ้านกฮูกได้บางเวลา หรือบางที่อาจจะเพียงแค่มินิมและ เครื่องดื่มที่ทำเป็นรูปนกฮูกเป็นจุดขาย ทั้งนี้ ไม่ว่าจะเป็จุดขายในรูปแบบไหน คาเฟ่ในลักษณะนี้สามารถเรียกเสียง ตอรับทั้งในแง่ดีและไม่ดีได้ไม่น้อย โดยเฉพาะจากเหล่าองค์กรพิทักษ์สิทธิ สัตว์ ที่ให้ความเห็นถึงพฤติกรรมของ นกฮูกในการเป็นสัตว์เลี้ยงกลางคืน แต่ต้อง มาตื่นช่วงกลางวัน หรือในแง่การนำสัตว์ ปามาเป็นสัตว์เลี้ยง...แล้วคุณผู้อ่านละ คิดเห็นอย่างไรกันบ้างกับเรื่องนี้

โลกแห่งแฟนโดราสู่โลก แห่งความจริง

หลายครั้งหลายคราที่ความนิยม ซึ่งมีต่อภาพยนตร์รักเรื่องใดก่อให้เกิด บางสิ่งที่เราคิดว่าไม่น่าจะเป็นไปได้ อย่างเช่นโลกบนดวงดาวแฟนโดราจาก ภาพยนตร์เรื่องดัง “Avatar” ที่ออก ฉายเมื่อปลายปี ค.ศ. 2009 ดิสนีย์ทำให้ แฟนภาพยนตร์เรื่องนี้ได้เอ็กกันสุดเสียง เมื่อดิสนีย์ร่วมกับผู้กำกับ เจมส์ คาเมรอน และไลท์สตรอม เอนเตอร์เทนเมนต์ ผลักดันโปรเจกต์นี้ให้เป็นจริง พร้อม เปิดตัวรูปลักษณะของดาวแฟนโดราให้ ผู้มาร่วมงาน D23 Expo ได้เห็นงาน ดังกล่าวนี้เป็นงานเอ็กซิปที่ดิสนีย์จัดขึ้นให้เหล่าแฟนคลับ แต่พิเศษตรงที่เป็นงาน ซึ่งจัดขึ้นเป็นครั้งแรกในญูปุ่น งานครั้งนี้จึงเหมาะสมกับการเปิดตัวโครงการพิเศษ อย่างไม่ต้องสงสัย ส่วนดินแดนจาก “Avatar” ของจริงจะออกมายิ่งใหญ่เพียงใด คาดการณ์ว่าในปี ค.ศ. 2017 จะสามารถพิสูจน์กันได้ที่ Disney’s Animal Kingdom สหรัฐอเมริกา

เกร็ดรอบโลก



รักโลก



รูป © Heatherwick Studio

Garden Bridge กลางลอนดอน

แม้ว่าโครงการนี้ยังไม่ได้เริ่มก่อสร้าง แต่เป็นแนวคิดที่น่าสนใจ เมื่อผู้บริหารของอังกฤษกำลังวางแผนสร้างสะพานข้ามแม่น้ำเทมส์ในกรุงลอนดอนให้เป็นสะพานสำหรับคนเดินข้ามเท่านั้น และที่สำคัญเป็นสะพานที่จัดเป็นสวนสาธารณะขนาดใหญ่ เป็นการเพิ่มพื้นที่สีเขียวให้กับชาวเมือง โครงการสะพาน Garden Bridge จากฝีมือการออกแบบของสถาปนิกชื่อดัง Thomas Heatherwick นี้จะเชื่อมต่อฝั่งเซาท์แบงค์และสถานีเทมเพิลในจุดที่ไม่ห่างจากสะพานวอเตอร์ลู่มากนัก งานนี้จะเสร็จเป็นรูปเป็นร่างเมื่อไหร่คงต้องติดตามกันต่อไป ณ ขณะนี้ทราบเพียงแค่ว่าเป็นแผนในการสร้างป่าเพิ่มให้กับโลกของเรา

ค้างคาวสังเวชีพเพราะกังหันลม

คนรักสัตว์อาจจะรู้สึกเจ็บปวดเมื่อได้อ่านข่าวนี้ บทความตอนหนึ่งในนิตยสาร BioScience กล่าวถึงจำนวนค้างคาวที่เสียชีวิตมากกว่า 600,000 ตัวต่อปี เนื่องจากกังหันลมผลิตไฟฟ้าในฟาร์มประมาณ 21 จุดในสหรัฐอเมริกา แม้ว่าค้างคาวจะได้ชื่อว่าใช้คลื่นเสียงนำทางได้ยอดเยี่ยม แต่ค้างคาวยังพลาดและถูกใบพัดขนาดใหญ่ของกังหันลมพิฆาตอยู่บ่อยครั้ง

นอกจากนี้ค้างคาวยังต้องเผชิญกับความดันอากาศที่เปลี่ยนแปลงอย่างกะทันหันอันเกิดจากใบพัดที่เคลื่อนที่เร็วอีกด้วย ด้วยเหตุนี้นักวิทยาศาสตร์จึงต้องพยายามหาทางแก้ไขปัญหานี้กันโดยด่วน เพราะแม้ค้างคาวจะไม่ใช่อัตว์สุดที่รักของผู้คน แต่เป็นตัวแปรสำคัญในระบบห่วงโซ่อาหาร



นวัตกรรม

LumaGlo Freedom Lighting

โครงการนี้จะสามารถพัฒนาไปไกลเพียงใด แต่ ณ ขณะนี้กล่าวกันว่า LumaGlo Freedom Lighting คือ สมาร์ทแอลอีดีแบบแถบที่ควบคุมได้อย่างเต็มรูปแบบรายแรกๆ ของโลก แถบแอลอีดีที่เห็นในภาพเป็นชิ้นงานที่ปรากฏอยู่ในเว็บไซต์ Kickstarter โดยมี Randy Lathrop, Jill Saucedo และ Ward Ramsdell กลุ่มเพื่อนในนาม LumaGlo เป็นผู้พัฒนาขึ้นเพื่อปฏิวัติวงการแอลอีดีเพื่อการตกแต่งทั้งหลาย

LumaGlo Freedom Lighting มีจุดเด่นอยู่ที่สามารถควบคุมได้ทุกอย่าง สมชื่อฟรีดอม โดยผ่านสัญญาณบลูทูธ ซึ่งควบคุมด้วยแอปพลิเคชันอีกต่อหนึ่ง (ใช้ได้ทั้งไอโฟน 4s-5s ไอแพด 3-4 และ ไอแพดมินิ รวมถึงแอนดรอยด์เกือบทุกรุ่น) ไม่ว่าจะเป็นการปิด-เปิดไฟขนาดที่มีให้เลือกมีทั้งแบบยาว 1 ฟุต 2 ฟุต 5 ฟุต หรือจะเอามาต่อกันได้ยาวถึง 10 ฟุต รูปแบบการเติมพลังงานใช้ได้ทั้งกับการเสียบปลั๊กและแบตเตอรี่เพื่อการพกพา และที่เด็ดยิ่งกว่านั้นคือการกำหนดสีหรือแม้แต่แพตเทิร์นของแสงที่แสดงออกมา ผู้ใช้งานสามารถควบคุมแอลอีดีแยกได้เป็นหลอดๆ จะให้หลอดไหนในแถบฉายแสงรูปแบบไหน สีอะไร สามารถกำหนดได้จากงานสีหน้าจอ ที่มีให้เลือกกว่า 16 ล้านสี ไอเดียบรรเจิด



รูป ©www.facebook.com/lumaglo



ขนาดนี้หากสำเร็จออกมาเป็นสินค้าเมื่อไหร่ ใครใคร่จะรังสรรค์เป็นของประดับบ้าน ปลกอกน่องหมา ติดจักรยาน หรืออื่นๆ ก็ลองทำกันดู



อาณาจักรตุ๊กตาออร์แกนิกแห่งแรกในเอเชีย

เมื่อไม่นานมานี้ บริษัท แบงคอกบาวซ์ จำกัด ผู้จัดจำหน่ายตุ๊กตาและของชำร่วยแฮนด์เมดจากฝ้ายออร์แกนิกธรรมชาติ กระโดดจากการซื้อขายทางโลกอินเทอร์เน็ตมาเปิดตัวร้าน “ออร์แกนิกไอส์แลนด์” ซึ่งเป็นร้านจำหน่ายสินค้านอกโลกอินเทอร์เน็ตสาขาแรกขึ้น ณ อาคารอลซีชั่นส์เพลส ถนนวิฑูย์ แบรินด์ออร์แกนิกไอส์แลนด์ ซึ่งสร้างขึ้นโดยบริษัทซังกีซิลลี ผู้ผลิตสินค้าประเภทถักทอรายใหญ่ของอังกฤษ ซึ่งเน้นการสร้างสินค้าที่มีเอกลักษณ์สะท้อนศิลปวัฒนธรรมของที่ตั้งของสาขานั้นๆ อย่างตุ๊กตาสัตว์สวมชุดไทย และตุ๊กตาช้างมวยไทย แต่ที่สำคัญคือเน้นการใช้ผ้าฝ้ายออร์แกนิกเป็นวัตถุดิบในการประดิษฐ์ผลิตภัณฑ์แฮนด์เมดที่มีความคิดสร้างสรรค์ ทำให้ได้ผลิตภัณฑ์ที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัว นอกเหนือจากความสวยงาม ๑



TECH ART

วันนักประดิษฐ์

2-5 กุมภาพันธ์ 2557

ณ อาคาร 9 อิมแพ็ค อารีน่า เมืองทองธานี
งานวันนักประดิษฐ์เป็นงานที่จัดขึ้นเพื่อถวายราชสดุดีเฉลิมพระเกียรติเนื่องในวโรกาสพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวพระราชทานสิทธิบัตรผลงานที่ได้รับการจดทะเบียนในสหภาพยุโรป และในเขตปกครองพิเศษฮ่องกง โดยใช้ชื่อ “Weather Modification by Royal Rainmaking Technology” ภายในงานมีการจัดแสดงสิ่งประดิษฐ์และนวัตกรรม การจำหน่ายผลิตภัณฑ์จากสิ่งประดิษฐ์และผลิตภัณฑ์ไอทีอุป



HEALTH

มหกรรมแห่งคนรักสุขภาพและความงามโลก 2014 (World Health & Beauty Expo 2014)

31 มกราคม-2 กุมภาพันธ์ 2557

ณ อิมแพ็ค อารีน่า เมืองทองธานี Hall 3

งานมหกรรมที่รวบรวมสถาบันด้านสุขภาพและความงามชั้นนำทุกสาขา ทั้งในไทยและต่างประเทศที่ครบถ้วนที่สุด พร้อมกิจกรรมสำหรับคนรักสุขภาพทั้งด้านร่างกายและจิตใจ อาทิ การเสวนาเพื่อนำเสนอความรู้ทางด้านสุขภาพและความงาม ตลอดจนการออกร้านจำหน่ายผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพและความงาม เครื่องสำอาง อุปกรณ์เสริมความงาม สถานบริการความงาม อาหารเสริมเพื่อสุขภาพ สปา และธุรกิจประกันสุขภาพ

นิทรรศการ “เมมโมนิกอส: ศิลปะความทรงจำในสิ่งทอร่วมสมัย”

ตั้งแต่วันที่-22 กุมภาพันธ์ 2557

ณ หอศิลป์ บ้านจิม ทอมป์สัน

นิทรรศการที่ได้รับเกียรติจากภัณฑารักษ์ชาวญี่ปุ่น โยชิโกะ อิวาโมโต วาดะ ผู้เชี่ยวชาญด้านสิ่งทอและผู้เขียนหนังสือเกี่ยวกับ “ซิโบริ” ที่กลายเป็นตำนานและตำราสำหรับผู้สนใจด้านสิ่งทอทั่วโลก ที่ได้บรรจงคัดสรรผลงานของศิลปิน 29 คนจากประเทศต่างๆ มาร่วมจัดแสดงในงานนี้





นิทรรศการภาพถ่ายชุด “นางฟ้า” โดยเชิดวุฒิ สกลยา
วันนี้-31 มกราคม 2557

ณ แกลเลอรี ชั้น 36 โรงแรมพูลแมน กรุงเทพ จี (สีลม)

ผลงานของเชิดวุฒิ สกลยา ศิลปินนักถ่ายภาพชื่อดังระดับโลก ที่บันทึกเรื่องราวของนางฟ้าในภาพที่จับต้องได้เพื่อให้เกิดความเป็นสิริมงคล และที่สำคัญคือเพื่อให้คำอธิษฐานของผู้คนบังเกิดผลขึ้นมา ทุกภาพเชิดวุฒิบรรจงถ่ายด้วยฟิล์มขาว-ดำ ล้างและอัดขยายภาพบนกระดาษ Fiber-based Papers ซึ่งหาได้ยากในปัจจุบัน จึงเรียกได้ว่าภาพเหล่านี้เป็นสิ่งมีค่าควรแก่การเก็บสะสม ผู้สนใจสามารถเข้าชมโดยไม่เสียค่าใช้จ่ายได้ทุกวัน ตั้งแต่เวลา 10.00-19.00 น. สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมและสนใจซื้อผลงาน โทร. 0-2238-1991

ต้องมนตราเวียดนามตามรอยมรดกโลก กับแพ็คเกจ “Vietnamese Heritage” จากแซนดีบีชอนอนุค
รีสอร์ท ดานัง

ตั้งแต่วันนี้-31 พฤษภาคม 2557

โรงแรมและรีสอร์ทในเครือเซ็นทาราขอเชิญชวนให้คุณออกเดินทางย้อนกาลเวลา เยือนดินแดนในตำนาน ชมโบราณสถานงามวิจิตร กับแพ็คเกจ “Vietnamese Heritage” จากแซนดีบีชอนอนุครีสอร์ท ดานัง เวียดนาม ในราคาเริ่มต้นที่ 281 ดอลลาร์สหรัฐ++ สำหรับห้องซูพีเรียร์โอเชียนวิว แพ็คเกจประกอบด้วย 2 คืน รวมอาหารเช้า 2 ท่าน บริการรถรับส่งไป-กลับโรงแรมและสนามบิน สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม หรือสำรองห้องพักที่ โทร. 0-2101-1234 ต่อ 1 หรืออีเมล reservations@chr.co.th หรือเว็บไซต์ <http://www.centarahotelsresorts.com/cdv>

MUSICAL

เพลงรักของเธอ สุนทรภรณ์ เตอะมิวสิคัล

วันที่ 25 มกราคม-23 กุมภาพันธ์ 2557

ณ โรงละครเอ็ม เรียวเตอร์



โรงเรียนสอนเต้นรำกำลังจะถูกยึด หากไม่สามารถหาเงินมาใช้หนี้ได้ ทางออกทางเดียวคือต้องชนะการแข่งขันเต้นรำกับโรงเรียนคู่แข่ง เป็นการผสมผสานเนื้อเรื่อง ความตื่นเต้นตื่นใจกับลีลาการเต้นรำ และบทเพลงได้อย่างลงตัว **h**

PEOPLE
Executive Insights



สุกฤษฎ์ สุมภโสภาณ

ความมั่นคงขององค์กร เริ่มจากความแข็งแกร่งของบุคคล

ในวาระเดือนแห่งการเริ่มต้นศักราชใหม่ Executive Insights ฉบับนี้ได้มีโอกาสพูดคุยกับกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ไออาร์พีซี จำกัด (มหาชน) คนใหม่ **คุณสุกฤษฎ์ สุมภโสภาณ** ซึ่งนอกจากหลักคิดการทำงานที่น่าสนใจแล้ว เรายังได้หยิบเกร็ดสร้างสุขในแบบฉบับของคุณสุกฤษฎ์มาฝากผู้อ่านอีกด้วย

ท่ามกลางบรรยากาศของการพูดคุยอย่างเป็นกันเอง คุณสุกฤษฎ์พาเราย้อนไปยังจุดเริ่มแรกของการทำงานว่ามีความมุ่งมั่นต้องการจะเป็นวิศวกรและชอบวิชาเคมี ฉะนั้นจึงเข้าศึกษายังภาควิชาวิศวกรรมเคมี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยโดยไม่รีรอ และเมื่อจบการศึกษาเมื่อปี พ.ศ. 2523 ก็ได้ร่วมงานกับบริษัท ไทยออยล์ จำกัด (มหาชน) ในทันที เพราะน่าจะสามารถใช้วิชาความรู้ที่เรียนมาได้อย่างเต็มที่

“ผมชอบเคมีมาตั้งแต่ต้น ก็เลยเลือกเรียนวิศวะเคมี ซึ่งตอนนั้นยังไม่เป็นที่นิยมเท่าไร รุ่นหนึ่งมีประมาณ 20 กว่าคนเอง โดยผมมีแนวคิดว่าจะหากได้เรียนในวิชาที่ตัวเองชอบก็น่าจะเรียนได้ดีและสามารถทำงานออกมาดี” คุณสุกฤษฎ์กล่าว

◇◇
ผมรู้สึกว่าโลกเราไม่ยุติธรรมเลย
เกิดมาหล่อสวยไม่เท่ากัน
สติปัญญาก็ไม่เท่ากัน
แต่สิ่งหนึ่งที่โลกยุติธรรม
คือ แต่ละคนมีเวลา 24 ชั่วโมง
เท่ากัน ฉะนั้นขึ้นอยู่กับว่า
เราจะใช้เวลาที่เท่ากันนี้
ให้เกิดประโยชน์สูงสุด
แก่ตัวเองอย่างไร

◇◇
สำหรับเส้นทางการทำงาน
คุณสุกฤษฎ์เล่าว่า หลังจากจบการศึกษา
ในปี พ.ศ. 2523 ก็ทำงานอยู่ที่โรง
กลั่นน้ำมันไทยออยล์ อำเภอศรีราชา
จังหวัดชลบุรีมาโดยตลอด เริ่มจากหน้าที่

Technologist หรือ Process Engineer
เติบโตขึ้นมาจนถึงตำแหน่ง Technology
Manager จึงได้ขยับไปเป็น Operations
Manager หลังจากนั้น พ.ศ. 2546 ก็ย้าย
เข้ามาทำงานในกรุงเทพมหานคร

“ตำแหน่งสุดท้ายในไทยออยล์คือ
ผู้ช่วยกรรมการผู้อำนวยการด้านแผน
กลยุทธ์และพัฒนาธุรกิจ หลังจากนั้นใน
ต้นปี พ.ศ. 2552 จึงได้มาทำงานที่ ปตท.
ตำแหน่งผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการใหญ่
แผนและบริหารบริษัทในเครือหน่วย
ธุรกิจปิโตรเคมีและการกลั่น เป็นผู้ช่วย
อยู่ 1 ปี จึงขึ้นมาเป็นรองกรรมการ
ผู้จัดการใหญ่ และได้รับมอบหมายให้
มาอยู่ที่ไออาร์พีซีในตำแหน่งกรรมการ
ผู้จัดการใหญ่ในเดือนตุลาคม 2556”
คุณสุกฤษฎ์ลำดับช่วงเวลา

กว่า 30 ปีที่ร่วมงานกับบริษัท

PEOPLE Executive Insights



ชั้นนำอย่างไทยออยล์และ ปตท. ทำให้คุณสุกฤทัยสะสมประสบการณ์มาอย่างเต็มเปี่ยม และพร้อมจะส่งต่อให้ทุกคน เพราะส่วนตัวให้ความสำคัญกับการแลกเปลี่ยนประสบการณ์เป็นอย่างยิ่ง

“สิ่งสำคัญในการทำงานคือต้องทำเป็นทีม ไม่อยากให้คิดว่าถ้าจะก้าวหน้าต้องเก็บข้อมูลความรู้เป็นความลับไว้คนเดียว แต่ผมอยากให้ทุกคนก้าวหน้าไปพร้อมๆ กัน และพร้อมช่วยเหลือ

ซึ่งกันและกัน เพราะความรู้สามารถแลกเปลี่ยนกันได้ ปัญหาที่ผมเห็นนะ การแข่งขัน คนที่ชนะไม่ได้อยู่ที่ว่ารู้มากกว่ากัน เช่น เรียนหนังสือจบจากที่เดียวกัน ได้เกรดเดียวกัน แล้วมาทำงานที่เดียวกัน ยังไม่แน่ใจเลยว่าจะก้าวหน้าเหมือนกัน ซึ่งมันยากตรงนี้แหละ ตรงที่การนำความรู้มาประยุกต์ใช้ ฉะนั้นคนที่มีความสามารถตรงนี้就会有ผลงานมากกว่าและก้าวหน้ากว่า” คุณสุกฤทัย

กล่าวพร้อมย้ำว่า แม้ความสามารถในการประยุกต์ใช้ความรู้ต่างกัน แต่หากทุกฝ่ายยื่นมือช่วยเหลือกัน จะส่งผลให้ทุกคนประสบความสำเร็จไปพร้อมกัน

หลังจากนั้นกรรมการผู้จัดการใหญ่คนใหม่กล่าวเพิ่มเติมว่า “ผมบอกพนักงานเสมอว่า ตัวเองจบแค่ปริญญาตรีเท่านั้น แต่ถ้ามาคุยเรื่องโรงกลั่นน้ำมัน ต่อให้จบดอกเตอร์มาก็สู้ผมไม่ได้ เพราะผมเรียนวิชาโรงกลั่นมาหมดแล้ว ตรงนี้จึงหมายความว่าความรู้ไม่จำเป็นต้องมีปริญญาเสมอไป เพียงแค่เราอยากรู้อะไรก็ไปชวนขวยหาความรู้เพิ่ม อย่างตอนที่ผมมาอยู่ ปตท. แล้วต้องดูแลแผนและบริหารบริษัทในเครือ ก็จะมีการดูเรื่องการเงิน ซึ่งผมไม่ได้จบการเงินมาให้ทำยังไง ก็ต้องไปซื้อหนังสือมาอ่าน แค่นี้ก็มีความรู้แล้ว ฉะนั้นหากรู้อะไรก็ศึกษาเลย อย่าปล่อยให้อนาคตขึ้นอยู่กับคนอื่น ผมเชื่อว่าทุกคนเปลี่ยนอนาคตได้ หากตั้งใจและขวนขวาย”

ท่ามกลางการแข่งขันของธุรกิจปิโตรเคมีและการกลั่นที่สูงขึ้นในปัจจุบัน ในฐานะกรรมการผู้จัดการใหญ่ของ ไออาร์พีซี คุณสุกฤทัยบอกว่าในอีก 2 ปีข้างหน้าเมื่อหน่วยกลั่นใหม่ภายใต้โครงการฟินิกซ์ที่ใช้น้ำมันเตามาเปลี่ยนให้เป็นปิโตรเคมีก่อสร้างแล้วเสร็จ จะทำให้บริษัทไออาร์พีซีมีศักยภาพที่สูงขึ้น แต่ระหว่างทางนั้นก็ต้องพัฒนาประสิทธิภาพขององค์กรให้เข้มแข็งด้วยเช่นกัน

“ผมมองพนักงานเป็นทรัพย์สิน ไม่ใช่ต้นทุน ฉะนั้นระบบที่สำคัญที่สุดคือ

PEOPLE Executive Insights

ระบบทรัพยากรบุคคล เพราะผมมั่นใจว่า ถ้าพนักงานได้รับการดูแลอย่างดี เขาไม่ต้องมานั่งวิตกกังวลกับอนาคต มั่นใจว่าบริษัทจะสนับสนุนให้เจริญก้าวหน้า มีระบบที่จะดูแลเขาเป็นอย่างดี พนักงานก็จะตั้งใจ และทำงานออกมาอย่างดีที่สุด”

ในส่วนของพนักงาน คุณสุกฤตย์เผย ข้อมูลที่ทำให้แปลกใจว่า ในกลุ่ม ปตท. บริษัทไออาร์พีซีมีจำนวนพนักงานเยอะที่สุด นั่นคือห้าพันกว่าคน ในขณะที่บริษัทแม่อองมีเพียงสี่พันกว่าคน

“นี่ยังไม่รวมผู้รับเหมาอีกพันกว่าคนนะ” คุณสุกฤตย์กล่าวพร้อมบอกว่า

“ฉะนั้นผมก็ต้องใช้คน ซึ่งถือเป็นทรัพย์สินให้สร้างประโยชน์สูงสุด โดยทุกคนต้องทำงานที่มอบหมายให้เต็มความรู้ความสามารถ เพื่อให้ได้ผลงานที่ดีที่สุด ผมเชื่อว่าถ้าทุกคนทำอย่างนี้ องค์กรจะเจริญก้าวหน้าแน่นอน...แล้วหัวหน้าก็ต้องสนับสนุนลูกน้องอย่างดี เพื่อให้เขามีขวัญกำลังใจ ไม่เข้าใจอะไรสามารถปรึกษาได้ หัวหน้าไม่ได้เก่งทุกอย่างหรอก แต่อย่างน้อยต้องแนะนำได้ว่าควรจะทำอย่างไร หรือถ้าตอบไม่ได้ก็ให้ถามหัวหน้าในชั้นถัดไป จนท้ายสุดก็มาถึงผม ซึ่งควรจะให้ข้อเสนอแนะและแนวทางในการแก้ไขปัญหาได้ ฉะนั้นเมื่อเป็นอย่างนั้นปั๊บ ก็จะกลายเป็นวัฒนธรรมที่มีการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน องค์กรก็จะไปได้ดี”

เนื่องจากเชื่อมั่นในการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ คุณสุกฤตย์จึงมักขอความคิดเห็นจากพนักงานในทุกระดับ



ชั้นเสมอ เพราะทุกคนมีความสามารถที่ต่างกัน เมื่อนำความรู้ของแต่ละฝ่ายมารวมกัน ผลงานดีๆ ก็จะเกิดขึ้น

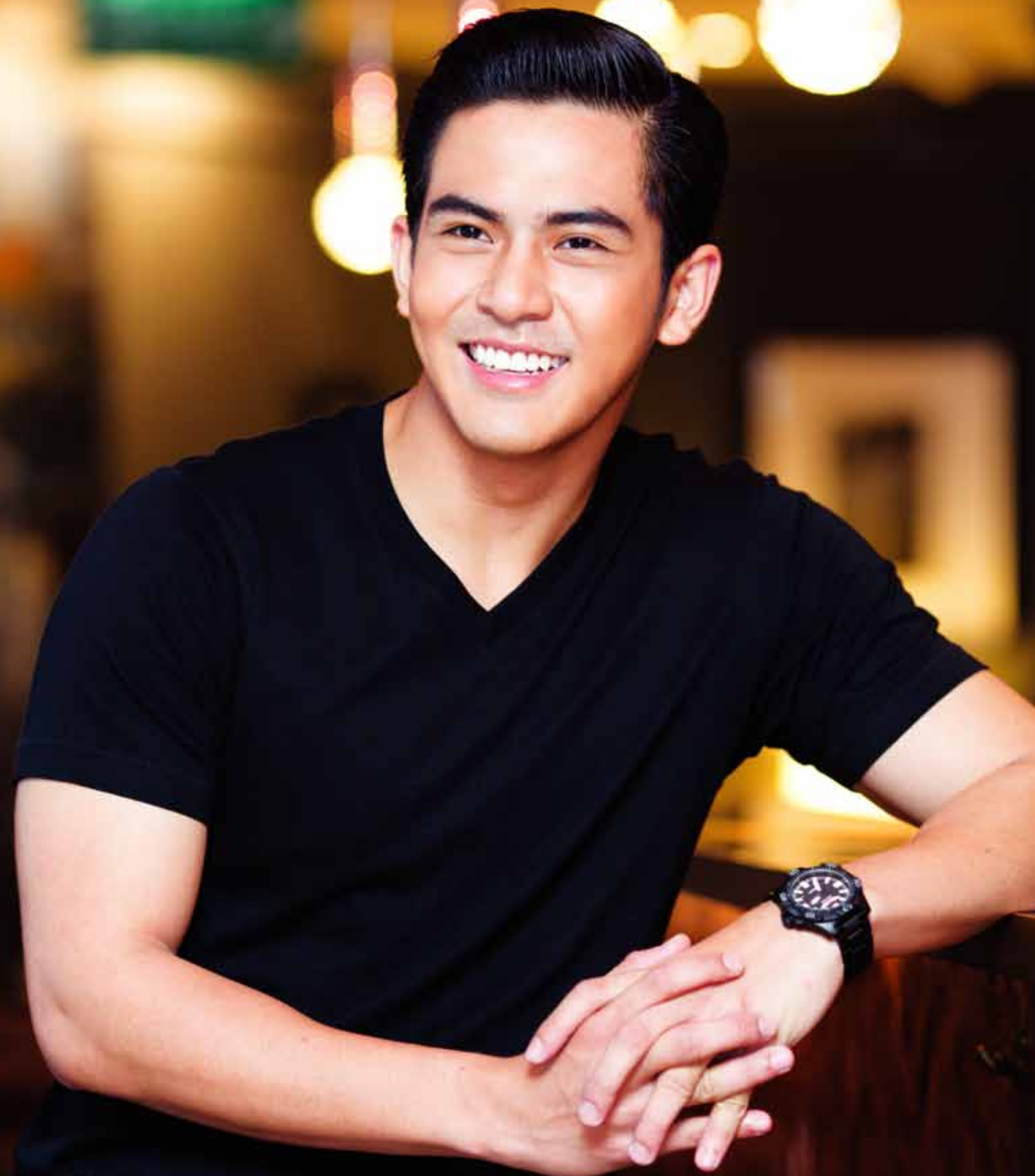
จากการพูดคุยกับคุณสุกฤตย์ตั้งแต่นั้น ทุกถ้อยประโยคที่เอ่ยออกมาล้วนผสมรอยยิ้มเสมอ ซึ่งเจ้าตัวได้กล่าวถึงความสุขในการทำงานว่า

“เนื่องจากผมเป็นคนไม่เครียดแล้วชอบทำงาน ยังมีปัญหาที่ยังชอบแก้ไข ผมสนุกกับการทำงานชนิดที่ว่าบางเสาร์อาทิตย์หยุดงานจะปวดหัว (สงสัยจะใช้สมองน้อยไป) แต่พอมาทำงานกลับไม่เป็นอะไร ที่บ้านยังแซวเลยว่าวันทำงานนี้กระตือรือร้นเลยนะไม่เห็นเหมือนวันหยุด ในส่วนตัวผมมองว่าคนเราถ้าทำอะไรแล้วประสบความสำเร็จก็จะมีความสุข ซึ่งที่ผ่านมามีส่วนใหญ่ทำสิ่งใดแล้วมักเป็นไปตามที่คิดไว้ จึงมีความสุขกับมัน และผมก็มักจะมีเพื่อนร่วมงานที่ดีด้วย”

ท้ายสุดของการพูดคุย คุณสุกฤตย์

ได้ฝากคิดเกี่ยวกับการทำงานว่า “ผมรู้สึกที่โลกเราไม่ยุติธรรมเลย เกิดมาหล่อสวยไม่เท่ากัน สติปัญญาก็ไม่เท่ากัน แต่สิ่งหนึ่งที่โลกยุติธรรมคือแต่ละคนมีเวลา 24 ชั่วโมงเท่ากัน ฉะนั้นขึ้นอยู่กับว่าเราจะใช้เวลาที่เท่ากันนี้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่ตัวเองอย่างไร และสำหรับในส่วนของผู้ถือหุ้นก็ขอให้ผู้ลงทุนทุกท่านมั่นใจได้เลยว่าการเจริญเติบโตทางธุรกิจพลังงานของกลุ่ม ปตท. ซึ่งปัจจุบันได้ขยายไปสู่ธุรกิจปิโตรเคมี การผลิตพลาสติกชนิดต่างๆ รวมถึงไบโอพลาสติก โรงกลั่นน้ำมันหรือโครงการเมกะโปรเจกต์ต่างๆ อีกหลายโครงการ ทั้งในและต่างประเทศซึ่งอยู่ระหว่างดำเนินการ ล้วนเป็นสิ่งที่แสดงให้เห็นว่า ปตท. ไม่เคยหยุดนิ่งและได้นำเงินทุกบาททุกสตางค์ของผู้ถือหุ้นไปลงทุนเพื่อขยายธุรกิจ ซึ่งในที่สุดแล้วผลกำไรก็จะกลับคืนสู่ผู้มีส่วนได้เสียทุกท่านครับ” **๕**

PEOPLE
Happiness Life



พงศกร เมตตาริกานนท์

พันท้ายนรสิงห์ พ.ศ. 2557

กล่าวได้ว่าเป็นการแจ้งเกิดอย่างเต็มตัวกับผลงานละครเรื่องสุภาพบุรุษจุฑาเทพ ตอนคุณชายรัชชานนท์ สำหรับเต้ย-พงศกร เมตตาริกานนท์ ในบท “บักจ่อย” หนุ่มบ้านป่าแห่งเวียงพุกคำ ความมุกทะลุกะเล่นทำให้แฟนละครติดกับทัวบ้านทิวเมืองไม่แพ้หนุ่มคนอื่น ๆ ล่าสุดเขากำลังจะมีผลงานภาพยนตร์โทรทัศน์เรื่องพันท้ายนรสิงห์ของหม่อมเจ้าชาตรีเฉลิม ยุคล โดยรับบทเป็น “นายสิน” นายท้ายเรือพระที่นั่งผู้ซื่อสัตย์ของพระเจ้าเสือ ทำให้หนุ่มน้อยจากอำนาจเจริญต้องฝึกฝนแอ็กติ้งทั้งทางด้านการแสดงและทักษะการต่อสู้อย่างหนัก ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการฟันดาบ การชกมวย การขี่ม้า และการพายเรือ

เกี่ยวกับเรื่องนี้เต้ย-พงศกรถ่อมตนว่า “ผมเป็นนักแสดงหน้าใหม่ที่เรียกได้ว่าโชคดีอย่างมากที่ท่านมัยเมตตาคัดเลือกให้รับบท “สิน” ในเรื่องพันท้ายนรสิงห์ ซึ่งเป็นแนวพีเรียด บุคลิกของตัวละครมีความแตกต่างจาก “บักจ่อย” ซึ่งเป็นเด็กหนุ่มที่มู่ทะลุกะจะพูดอะไรก็พูด ความกังวลเกี่ยวกับตัวละครจึงน้อยกว่าการรับบทสิน อีกทั้งเรื่องคุณชายรัชชานนท์ผมได้เล่นกับนักแสดงมืออาชีพทุกคน โดยเฉพาะพี่แต้ว-ณฐพรนั้นช่วยส่งอารมณ์ให้อย่างมาก ทำให้อาการเกร็งน้อยลงไป พี่อ้อฟง-พงษ์พัฒน์เองก็ช่วยฝึกเรื่องแอ็กติ้งให้กับนักแสดงทุกคนเพื่อให้ลื่นไหลเป็นธรรมชาติ

ขณะที่ตัวละคร “สิน” นายท้ายเรือพระที่นั่งของพระเจ้าเสือ ซึ่งเป็นแนวอิงประวัติศาสตร์ ความคิดความอ่านของ

◇◇
ไม่ว่าเราจะโด่งดังคับฟ้า
แค่ไหน จงอย่าเดินบुकตะลุย
ไปข้างหน้าเพียงอย่างเดียว
อย่างกะนองตน แต่ให้
ก้าวอย่างมั่นคงทีละก้าว
ครบ 3 ก้าวเมื่อไหร่ให้หยุด
แล้วเหลียวไปมองด้านหลัง
ทุกครั้ง เพื่อที่จะได้ไม่ลืม
กำพืดของตนเอง
ว่ามาจากไหน
◇◇

สินเป็นผู้ใหญ่กว่าผมมาก ตรงนี้ยากพอสมควร เรื่องนี้ผมเล่นกับมัดหมี่-พิมดาว พานิชสมัย ที่รับบทเป็น “นวล” ตามเนื้อเรื่องเราทั้งคู่ต้องแสดงเป็นสามีภรรยา กัน ช่วงแรกๆ ผมยอมรับว่าเกร็งมาก

เวลามีบทเข้าพระเข้านาง ก่อนถูกเนื้อต้องตัวกันผมต้องขอโทษทุกครั้งจนท่านมัยออกปากว่าแข็งมากเจ้าเต้ย ท่านจึงหาวิธีสร้างความคุ้นเคยให้กับเราทั้งคู่ ด้วยการให้รับประทานอาหารด้วยกัน เดินไปไหนมาไหนก็ให้จับมือกัน ซึ่งก็ได้ผลเพราะการแสดงดีขึ้น การถ่ายทำภาพยนตร์โทรทัศน์แตกต่างจากการถ่ายละครธรรมดาเพราะไม่มีกล้องรับหน้านักแสดง วิธีนี้จะใช้กล้องเพียง 2 ตัว นักแสดงต้องใช้ทักษะอย่างสูง การเคลื่อนไหวต้องไปทั้งตัว สิ่งที่ยากที่สุดคือผมต้องใช้จินตนาการสูงมากเพราะต้องเล่นกับระบบ CG สำหรับภาพยนตร์โทรทัศน์มีความคมชัดกว่า ตอนนี้ถ่ายทำเสร็จแล้วอยู่ระหว่างการตัดต่อ ท่านมัยลงมือตัดต่อด้วยตัวท่านเอง ต้นปีหน้าคงจะได้ออกอากาศทางช่อง 3 ครับ”



แต่ยอมรับว่าเขาเป็นนักแสดงน้องใหม่ที่โชคดีซึ่งได้รับโอกาสจากท่านม้วย เพราะนอกจากทักษะเรื่องการแสดงแล้ว ท่านยังสอนเรื่องการวางตัวให้ด้วย

“นอกจากให้โอกาสแล้ว ท่านม้วยยังกรุณาสอนผมเรื่องการวางเนื้อวางตัวตลอดจนการให้สัมภาษณ์กับสื่อมวลชนว่าต้องคิดก่อนพูด เมื่อเราเป็นนักแสดงสิ่งที่หลุดออกไปจะกระจายไปสู่สังคมอย่างรวดเร็ว ท่านม้วยมีความละเอียดมาก

เรื่องการแสดงและความพิถีพิถันของนักแสดง ซึ่งต้องมีบุคลิกอันชวนมองและเหมาะสมกับตัวละครที่สวมบทบาท “สิน” ผู้เป็นชายชาติทหาร รูปร่างต้องกำยำ ล้ำสัน มักจะไม่ค่อยได้สวมเสื้อเวลาฝึกฝนการต่อสู้ ผมแม้จะสูงแต่ตัวเล็ก แลผมมีไขมันส่วนเกินเล็กน้อย วันหนึ่งท่านเห็นเข้าก็ชักมือเรียกผมไปบอกว่า เจ้าเตี้ย ต่อไปนี้แค่ต้องมาวิดพื้นให้ดู 50 ครั้งทุกวัน ทั้งเข้าเย็น ส่งผลให้น้ำหนัก

เพิ่มขึ้นจาก 65 กก. เป็น 76 กก. ผมพอใจกับรูปร่างตอนนี้มาก สิ่งที่ผมต้องปรับตัวอีกอย่างหนึ่งคือการแต่งกาย ช่วงเวลาที่ผมยังไม่ได้เป็นนักแสดงเต็มตัวจะแต่งกายอย่างไรก็ได้เพราะไม่ได้เป็นเป้าสายตา แต่เมื่อมาอยู่ในวงการต้องตามเทรนด์แฟชั่นบ้างเพื่อให้ภาพลักษณ์ของเราออกมาดูดี”

สำหรับช่อง 3 ดูเหมือนจะเป็นยุคทองของพระเอกอิมพอร์ตจากอีสาน เพราะไม่ว่าจะเป็นณเดชน์ คุกกี้มิยะ โหมม-พัชฎะ หรือปอ-ทฤษฎีต่างก็ตบเท้ามาจากภาคอีสาน

“ท่านม้วยเรียกผมว่าพระเอกหน้าลาว เพราะผมเกิดที่อำนาจเจริญ ผมภูมิใจในความเป็นลูกอีสานมาก แม้ว่า จะพูดภาษาอีสานเพี้ยนก็ตาม สมัยเรียนชั้นมัธยมเพื่อนๆ ไม่ยอมพูดภาษาอีสานกับผม ทุกคนบอกว่า “บ่คือ” คือสำเนียงไม่ได้ แต่ตอนที่เล่นเป็นบักจ๋อยทุกอย่างมาเอง เพราะถึงคราวต้องเอาออกมาใช้ให้ได้ ตอนนั้นคุณแม่ยังพักอาศัยอยู่ที่อำนาจเจริญ ส่วนผมกับน้องย้ายมาอยู่กรุงเทพฯ กับคุณตาคุณยาย เพื่อมาเรียนหนังสือ ความจริงผมอยากเรียนที่มหาวิทยาลัยขอนแก่น เพราะฝันอยากเป็นนักกีฬาออลร็อป ทันตแพทย์ และเภสัชกร แต่สอบเอนทรานซ์ไม่ติด จึงเลือกมาเรียนคณะนิเทศศาสตร์ที่มหาวิทยาลัยกรุงเทพ ซึ่งเป็นจุดพลิกผันของชีวิตอีกครั้งหนึ่ง เพราะผมเลือกเรียนศิลปะการแสดง ทำให้ผมได้มีโอกาสแสดงละครเวทีของคณะ และเข้าประกวด The Idol Project 2 ตอน

ซัมเมอร์ คุณแม่อยากให้เราประกวดเพราะอยากให้เป็นนักแสดง ปรากฏว่าผมได้ตำแหน่ง Top of the Idol หลังจากนั้นเริ่มเก็บตัวเพื่อเรียนการแสดงที่ช่อง 3 และไปเข้าฟิตเนส นอกเหนือจากการเรียนหนังสือในขณะเดียวกัน แต่ตอนนี้เปลี่ยนสาขาที่เรียนจากเอกศิลปะการแสดงมาเป็นโฆษณา ตอนนี้อยู่ปี 4 แล้ว อีกไม่กี่หน่วยกิตก็จะจบแล้วครับ”

ความตั้งใจตั้งใจ กิรียาอันนอบน้อมตลอดจนฝีมือในการแสดงที่ตีวันดีคืน เห็นทีหนุ่มเดย์คงกลายเป็น “ซูเปอร์สตาร์” คนใหม่ในไม่ช้า เพราะทั้งงานอีเวนต์ละคร ภาพยนตร์ จ๊อคิวอยู่อีกหลายเรื่อง

“นอกจากภาพยนตร์โทรทัศน์เรื่องพันท้ายนรสิงห์แล้ว ผมยังมีหนังเรื่อง Love Is กับละครเรื่องบางระจันของค่ายบรอดคาสท์ที่กำลังถ่ายทำอยู่ นับเป็นความโชคดีของผมที่ได้เล่นทั้งละครและภาพยนตร์ไปพร้อมๆ กัน เนื่องจากแต่ละแบบมีวิธีการทำงานที่แตกต่างกัน เมื่อผมได้รับโอกาสดีๆ ผมจะรักษาไว้ให้ดีที่สุด ขณะเดียวกันผมต้องเรียนรู้สิ่งต่างๆ อีกมากมายของวงการบันเทิง พี่อ้อฟ-พงษ์พัฒน์สอนผมเสมอว่าไม่ว่าเราจะโด่งดังคับฟ้าแค่ไหน จงอย่าเดินบุกตะลุยไปข้างหน้าเพียงอย่างเดียวอย่างทะนงตน แต่ให้ก้าวอย่างมั่นคงทีละก้าว ครบ 3 ก้าวเมื่อไหร่ให้หยุดแล้วเหลียวไปมองด้านหลังทุกครั้ง เพื่อที่จะได้ไม่ลืมกำแพงของตัวเองว่ามาจากไหน หากกระทำได้เช่นนี้จะสามารถครองใจแฟนๆ และสามารถยืนหยัดอยู่ในวงการนี้ได้ยาวนานเท่านั้น เช่นเดียวกับพี่เคน-



ธีรเดชกับพี่แอน ทองประสม ซึ่งเป็นไอดอลของผม

จากหนุ่มอีสานที่จับพลัดจับผลูมาประกวด The Idol Project 2 จนคว้ารางวัลชนะเลิศ หลังจากนั้นเขาเก็บตัวเรียนการแสดงอยู่ 2 ปี จึงได้รับบทบักจ่อย ตอนคุณชายรัชชานนท์ หนึ่งในซีรีส์สุภาพบุรุษจุฑาเทพ จนกระทั่งขึ้นแท่นมารับบท “สิน” ในพันท้ายนรสิงห์ และ “ทับ” ในบางระจัน คงไม่ใช่เรื่องง่าย

นัก แต่ด้วยเหตุที่มีใจรักอาชีพนักแสดง อยากแสดงทุกบทบาทหากมีโอกาส โดยเฉพาะบทหนักหนักหน่วงที่เคยวาดฝันไว้ แม้ว่าจะเป็นเพียงเรื่องมายา หนุมแต่ย์บอกว่าเขาคงจะมีความสุขที่สุด แต่คนที่มีความสุขและภูมิใจยิ่งกว่าคือแม่ที่ทิ้งผลึกทั้งคืนให้ลูกชายหัวแก้วหัวแหวนก้าวเข้าสู่วงการบันเทิง หนุมแต่ย์ทิ้งท้ายไว้ว่า “ผมสนิทกับแม่่มาก คุณกันทุกเรื่อง รักแม่ที่สุดในโลกครับ” **h**

PEOPLE
PTT Group's Club



ข้าราชการรุ่นใหม่

อรกัญญา เตชะไพฑูริย์

สาวน้อยหน้าหวานซึ่งให้เกียรติมาเป็นแขกพิเศษให้กับ PTT's Group Club ฉบับนี้เธอเป็นลูกสาวคนเล็กของเจ้าสัว อุเทน เตชะไพฑูริย์ ผู้ล่วงลับ คุณอร-หรืออรกัญญา เตชะไพฑูริย์ เป็นนักलगมือใหม่ของกลุ่ม ปตท. ปัจจุบันรับราชการ เป็นเศรษฐกรปฏิบัติการ สำนักนโยบายเศรษฐกิจมหภาค สำนักงานเศรษฐกิจการคลัง กระทรวงการคลัง เพราะมีความ ตั้งใจแน่วแน่อยากรับราชการเพื่ออกคณคุณแผ่นดินตั้งแต่ยังเป็นวัยรุ่น

“อรมีความตั้งใจที่จะรับราชการ ตั้งแต่วัยเรียนชั้นมัธยม การเป็นนักเรียน จิตรลดา มาตั้งแต่ชั้นอนุบาลกระทั่ง จบชั้นมัธยม จึงทำให้เราซาบซึ้งใน พระราชจริยวัตรและพระราชกรณียกิจ ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และ พระบรมวงศานุวงศ์เสมอมา จึงไม่ได้ มีความคิดไปประกอบอาชีพอย่างอื่น นอกจากรับราชการเพียงอย่างเดียว”

เพราะฉะนั้นคำตอบเดียวเมื่อ ถูกถามถึงความคิดว่าสนใจทำธุรกิจ หรือไม่? คุณอรมักจะตอบว่า การ รับราชการเป็นความใฝ่ฝันเดียวที่แน่ว แน่มาตั้งแต่เด็ก เพราะจะว่าไปแล้ว ดิกริปริญญาตรีด้านเศรษฐศาสตร์ (อินเตอร์) จากมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ เกียรตินิยมอันดับ 1 และปริญญา โทสาขา MSc Local Economic

◆◆
ฉะนั้นเงินก้อนแรกในชีวิต
ที่เก็บเล็กผสมน้อยด้วยตนเอง
จึงถูกนำไปลงทุนกับการซื้อ
หุ้นกู้ของ ปตท. ซึ่งคุณแม่
ก็มีถือหุ้นกุกุตัวนี้อยู่เหมือนกัน

◆◆
Development จาก London School of Economics and Political Science (LSE) ด้วยเกียรตินิยมอันดับ 2 หากคิด จะเจริญรอยตามเจ้าสัวทางด้านธุรกิจ คงไม่ใช่เรื่องยากนัก

“นอกจากคำถามเรื่องการทำธุรกิจ มักจะมีคนถามเสมอว่าทำอย่างไรจึง เรียนเก่ง ต้องเรียนพิเศษมากมายขนาด ไหน เปล่าเลยคะ อรแทบจะไม่ได้เรียน

พิเศษเลย เคล็ดลับคือตั้งใจเรียนใน ชั้นเรียนให้มากที่สุด จัดประเด็นสำคัญที่ ครูสอน และที่สำคัญจะเป็นเด็กที่ชอบนั่ง หน้าห้อง สงสัยอะไรก็จะยกมือขึ้นถาม ครูไม่ปล่อยให้ผ่านเลยไป ก่อนสอบก็ จะอ่านทบทวนทุกวิชา ซึ่งเพียงพอแล้ว ไม่จำเป็นต้องไปเรียนพิเศษอีก เพื่อที่จะ ได้มีเวลาไปทำกิจกรรมกับเพื่อนมากขึ้น สมัยที่เรียนอยู่จิตรลดา ก็เป็นประธาน ชมรมกีฬา เป็นเชียร์ลีดเดอร์ ตอนที่จบ จากจิตรลดาได้เกรดเฉลี่ย 4.00”

“พอสอบเข้าคณะเศรษฐศาสตร์ ธรรมศาสตร์ได้ก็สนุกกับทั้งกับการเรียน และการทำกิจกรรม ซึ่งทำได้เต็มที่ในช่วง เรียนมหาวิทยาลัยเท่านั้นซึ่งมีครั้งเดียว ในชีวิต อรจึงไปสมัครเป็นทูตกิจกรรม บำเพ็ญประโยชน์แห่งมหาวิทยาลัย ธรรมศาสตร์ตั้งแต่ปี 1 กระทั่งได้รับ



คัดเลือกเป็นผู้แทนอัญเชิญธรรมจักรในงานฟุตบอลประเพณีจุฬาฯ-ธรรมศาสตร์ ครั้งที่ 62 และเป็นผู้นำขบวนพาเหรดและเชิญป้ายงานฟุตบอลประเพณีธรรมศาสตร์-จุฬาฯ ครั้งที่ 65 ซึ่งเป็นเรื่องที่ภาคภูมิใจมาก นอกจากนี้เธอยังได้เป็นนักเรียนแลกเปลี่ยนไปเรียน Copenhagen Business School ที่เดนมาร์ก 1 ปี ตอนเรียนอยู่ปี 3 ซึ่งเป็นประสบการณ์ที่ดีมากอีกครั้งหนึ่งในชีวิต”

คุณอรเป็นตัวอย่างของเด็กที่เด่นทั้งเรื่องการเรียนและเรื่องของกิจกรรม เมื่อสอบเข้าคณะเศรษฐศาสตร์ ธรรมศาสตร์ ได้สมตั้งใจเพราะหลงใหลในศาสตร์แขนงนี้ ด้วยเห็นว่าเป็นสาขาวิชาที่สามารถนำมาพัฒนาประเทศได้อย่างกว้างขวาง ภายหลังเมื่อจบมาด้วยเกียรตินิยมอันดับ 1 เธอจึงไม่รีรอที่จะไปสมัครเข้ารับราชการในโครงการพัฒนานักบริหารการเปลี่ยนแปลง รุ่นใหม่ (นปร.)

“หมายมันปั่นมือมากกับโครงการนี้ แต่ติดตรงที่เขามั่นใจว่าต้องจบปริญญาโทเป็นอย่างน้อย จึงเป็นเหตุผลให้อร์ตตัดสินใจไปเรียนต่อปริญญาโทที่ LSE (London School of Economics and Political Science) เพราะเคยไปเรียนซัมเมอร์ตอนอยู่ปี 1 แล้วประทับใจ โดย LSE เป็นมหาวิทยาลัยชั้นนำและเก่าแก่ทางด้านเศรษฐศาสตร์ของอังกฤษ นักศึกษาที่น้อยอย่างน้อยต้องจบเกียรตินิยมเท่านั้นจึงจะสามารถเข้าไปเรียนได้ อาจารย์ป่วย อึ้งภากรณ์ ก็เรียนจบจากที่นี่ ใช้เวลาเรียนเพียงปีเดียวก็จบปริญญาโทแล้ว orton เลือกเรียนในสาขา MSc Local Economic Development เพราะคิดว่าเหมาะสมสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับบ้านเราได้ดี”

เมื่อหอบเอาดีกรีปริญญาโทเกียรตินิยมอันดับ 2 มาถึงเมืองไทย คุณอรเริ่มเดินตามความฝันของตนเองอีกครั้งด้วยการสมัครเข้าเป็นข้าราชการในโครงการพัฒนานักบริหารการเปลี่ยนแปลงรุ่นใหม่ รุ่นที่ 5 ของสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาระบบราชการ สำนักงานรัฐมนตรี กระทั่งเมื่อจบโครงการได้โอนย้ายมาเป็นเศรษฐกรที่สำนักงานเศรษฐกิจการคลัง กระทรวงการคลัง

“สนุกมากกับการรับราชการในโครงการ นปร. ในเนื้องานออร์ได้มีโอกาสเรียนรู้งานกับผู้บริหารหลายหน่วยงาน ไม่ว่าจะเป็นผู้ว่าราชการจังหวัด อธิบดีหรือปลัดกระทรวง ซีอีโอของบริษัท

เอกชน และเอกอัครราชทูตไทยในต่างประเทศ ทั้งนี้ เพื่อเรียนรู้วิธีการทำงาน ศึกษาภาวะผู้นำ และให้เข้าใจถึงปัญหาทางด้านเศรษฐกิจและความต้องการที่แท้จริงของชาวบ้านระดับรากหญ้า ซึ่งยังมีความเหลื่อมล้ำอยู่อีกมากทั้งในแง่ของรายได้และคุณภาพชีวิต ประสบการณ์เท่าที่อรพบจากการลงพื้นที่กับท่านผู้ว่าราชการจังหวัดตราด ซึ่งท่านเป็นผู้หญิงเก่งทั้งเรื่องบู๊และบุ๋น บางครั้งหน่วยงานราชการก็ให้ในสิ่งที่ชาวบ้านไม่ต้องการ เช่น ชาวบ้านอาจไม่ได้ต้องการโครงสร้างพื้นฐานหรือความเจริญทางวัตถุเพิ่มเติม เพราะต้องการดำรงชีวิตแบบดั้งเดิมอย่างพอเพียง ความเจริญที่มากเกินไปส่งผลกระทบต่อวิถีชุมชนเปลี่ยนแปลง แต่สิ่งที่เขาต้องการอาจเป็นการสนับสนุนด้านวิชาการหรือองค์ความรู้มากกว่า”

นอกจากรักที่จะรับราชการคุณอรยังมีแนวคิดแบบข้าราชการรุ่นใหม่ ทั้งเรื่องการใช้ชีวิตมัธยัสถ์ พอเพียง แม้เงินเดือนข้าราชการจะไม่มากแต่เธอก็พยายามเก็บหอมรอมริบเงินก้อนแรกไว้เพื่อการลงทุน เพื่อสร้างความมั่นคงทางการเงินต่อไปในอนาคต

“เป็นที่รู้กันนะคะว่าเงินเดือนราชการไม่ได้มากมายอะไร แต่เธอก็พยายามออมเงินด้วยตนเองไว้และวางแผนทางการเงินเพื่อความมั่นคงในอนาคต พอได้ครบตามจำนวนที่ตั้งใจไว้ และเริ่มมองหาที่จะลงทุนในลักษณะไหนดี ความที่เป็นนักลงทุนหน้าใหม่จึงไม่อยากลงทุนกับสินทรัพย์ที่มีความ



เสี่ยงสูง เช่น ตลาดหุ้น หรือกองทุน แต่มองไปที่หุ้นกู้ของบริษัทที่มีความน่าเชื่อถือและมีผลตอบแทนดีพอสมควร ในระยะเวลาที่ไม่นานจนเกินไป และมีความเสี่ยงต่อการลงทุนต่ำ ซึ่ง ปตท. น่าจะตรงกับวัตถุประสงค์ที่สุด เพราะฉะนั้นเงินก้อนแรกในชีวิตที่เก็บเล็กผสมน้อยด้วยตนเองจึงถูกนำไปลงทุนกับการซื้อหุ้นกู้ของ ปตท. ซึ่งคุณแม่ก็มีถือหุ้นกู่ตัวนี้อยู่เหมือนกัน”

“ทำไมอรจึงเลือกลงทุนกับกลุ่ม

ปตท. เพราะกระทรวงการคลังก็ถือหุ้นอยู่ด้วย มีค่าความเสี่ยงน้อยมาก ผลตอบแทนก็อยู่ในเกณฑ์ดีคุ้มค่าต่อการลงทุน อีกทั้งยังเป็นองค์กรธุรกิจพลังงานระดับชาติที่มีความมั่นคง มีความน่าเชื่อถือสำหรับผู้ลงทุน และที่สำคัญทาง ปตท. เองก็ได้มีการจัดกิจกรรมสนทนากับผู้ถือหุ้นอย่างต่อเนื่อง ซึ่งเป็นเรื่องที่คุณแม่ชอบกันมากค่ะ (หัวเราะ)” ^h

ซื้อกองทุนอินฟราฯ เข้าพอร์ต รับผลตอบแทนแซงดอกเบี้ยยเงินฝาก



ทามกลางสถานการณ์ของความไม่แน่นอนทางเศรษฐกิจ การเลือกลงทุนในสินทรัพย์ประเภทใดประเภทหนึ่งควรต้องพิจารณาอย่างระมัดระวังเนื่องจากมีปัจจัยความเสี่ยงเกิดขึ้นตลอดเวลา ลำสุดกองทุนรวมโครงสร้างพื้นฐาน หรือ Infrastructure Fund เป็นการลงทุนรูปแบบใหม่และมีความน่าสนใจ เพราะอัตราผลตอบแทนจากการลงทุนสูงกว่าผลตอบแทนของการฝากเงินกับสถาบันการเงินทั่วไป

กองทุนรวมโครงสร้างพื้นฐานคือกองทุนรวมประเภทหนึ่งที่ตั้งขึ้นเพื่อระดมทุนจากผู้ลงทุนเพื่อนำไปใช้พัฒนากิจการโครงสร้างพื้นฐานเพื่อสาธารณประโยชน์ของประเทศ ไม่ว่าจะเป็นโครงการของรัฐหรือเอกชน เช่น ไฟฟ้า ประปา ถนน ทางพิเศษ ทางสัมปทาน ท่าอากาศยาน ท่าเรือน้ำลึก โทรคมนาคม รถไฟฟ้า รถไฟฟ้าใต้ดิน เป็นต้น โดยกองทุนรวมที่จัดตั้งต้องระบุเฉพาะเจาะจงว่าจะนำเงินไปลงทุนในกิจการโครงสร้างพื้นฐานประเภทใด

FEATURE Smart Money

โครงสร้างพื้นฐานของรัฐบาลส่วนใหญ่จะมีรัฐวิสาหกิจเป็นเจ้าของและเป็นผู้บริหารโครงการ ก่อนหน้านี้เวลาจะพัฒนาโครงการอะไรต้องรอการจัดสรรงบประมาณหรือต้องกู้เงินจากต่างประเทศ ส่งผลให้การเริ่มโครงการเกิดขึ้นล่าช้า ดังนั้น การระดมทุนผ่านกองทุนรวมโครงสร้างพื้นฐานจะสามารถนำเงินไปเริ่มโครงการได้เร็วขึ้นและไม่เพิ่มภาระหนี้สาธารณะของประเทศ

ความแตกต่างจากกองทุนประเภทอื่นๆ คือกองทุนรวมทั่วไปจะกระจายการลงทุนไปในสินทรัพย์ประเภทต่างๆ อาทิ หุ้น ตราสารหนี้ หรืออสังหาริมทรัพย์ สำหรับกองทุนรวมโครงสร้างพื้นฐานนั้นมีรูปแบบการลงทุนที่คล้ายคลึงกับกองทุนรวมอสังหาริมทรัพย์ แต่มีความแตกต่างกันที่กองทุนรวมอสังหาฯ เน้นการลงทุนที่มีรายได้จากการปล่อยเช่าอสังหาริมทรัพย์ ขณะที่เงินลงทุนกองทุนรวมโครงสร้างพื้นฐานจะนำไปลงทุนในโครงการพัฒนาโครงสร้างพื้นฐานต่างๆ และรายได้ของกองทุนจะมาจากกระแสรายรับที่จะได้จากการดำเนินงานในอนาคต

กองทุนอินฟราฯ จะจ่ายผลตอบแทนในรูปแบบเงินปันผล ช่วยสร้างรายได้สม่ำเสมอ เงินปันผลนี้รัฐยกเว้นภาษีให้แต่จะเป็นเวลายาวนานเพียงใดนั้นขึ้นอยู่กับแต่ละกองทุน และกองทุนรวมประเภทนี้จะมีการนำหน่วยลงทุนเข้าจดทะเบียนเพื่อให้มีการซื้อขายในตลาดหลักทรัพย์ได้เสมือนหุ้น ภายหลัง



การออกและการเสนอขายหน่วยลงทุนให้แก่ประชาชนทั่วไปแล้ว ผู้ลงทุนจะมีโอกาสทำกำไรได้จากส่วนต่างของราคาซื้อขายในตลาดได้อีกด้วย

หากสนใจที่จะลงทุนในกองทุนรวมโครงสร้างพื้นฐาน สิ่งที่ผู้ลงทุนควรต้องศึกษาข้อมูลให้ดีก่อนการตัดสินใจลงทุนประเด็นที่ควรพิจารณาคือ สินทรัพย์ที่นำมาระดมทุนในโครงการมีความเสี่ยงที่แตกต่างกัน

กองทุนอินฟราฯ ถือเป็นผลิตภัณฑ์การลงทุนรูปแบบใหม่ในตลาดหุ้นของไทย ในปัจจุบันมีบริษัทที่ระดมทุนในรูปแบบนี้ไปแล้ว ได้แก่ กองทุนรวมโครงสร้างพื้นฐานระบบขนส่งมวลชนทางราง บีทีเอส (BTSGIF) เป็นกองทุน

รวมโครงสร้างพื้นฐานที่ก่อตั้งโดยบริษัทหลักทรัพย์จัดการกองทุนรวมบัวหลวง จำกัด ภายใต้การสนับสนุนจากบริษัท บีทีเอส กรุ๊ป โฮลดิ้งส์ จำกัด (มหาชน) และเป็นกองทุนรวมโครงสร้างพื้นฐานแรกของไทย มีขนาดกองทุนเริ่มต้นที่ 6.25 หมื่นล้านบาท และมีรายได้จากค่าโดยสารสุทธิในอนาคตที่จะเกิดขึ้นจากการดำเนินงานรถไฟฟ้ามหานคร สายหลัก

กองทุนดังกล่าวได้เข้าซื้อขายในตลาดหลักทรัพย์เมื่อวันที่ 19 เมษายน 2556 ต่อมาในเดือนกันยายนที่ผ่านมาได้ประกาศจ่ายเงินปันผลในส่วนกองทุนรวมบีทีเอสโกรทในอัตราที่ 0.117 บาทต่อหน่วยลงทุนให้กับผู้ถือหน่วยลงทุน

นักวิเคราะห์หลักทรัพย์ บล. ดีบีเอส



FEATURE
Smart Money

วิคเคอร์ส (ประเทศไทย) ให้ความเห็นว่า กองทุนบีทีเอสสามารถซื้อลงทุนได้ เนื่องจากมองว่าเป็นตัวเลือกที่ดีท่ามกลางสภาพตลาดที่ผันผวน และคาดหมายว่าอัตราผลตอบแทนเงินปันผลสำหรับปี 2556 อยู่ที่ระดับ 5.9% และปี 2551 จะอยู่ที่ 6.4% ซึ่งเห็นได้ว่าให้ผลตอบแทนสูงกว่าการฝากเงินกับสถาบันการเงิน

ขณะที่บริษัท ออมตะ บี.กริม เพาเวอร์ (ABPIF) เป็นอีกกองทุนหนึ่งที่มีการระดมทุน และถือว่าเป็นกองทุนโครงสร้างพื้นฐานโรงไฟฟ้ารายแรกในไทย กองทุนดังกล่าวลงทุนในสิทธิใน

การรับผลประโยชน์จากการประกอบกิจการโรงไฟฟ้าอมตะ บี.กริม เพาเวอร์ 1 และอมตะ บี.กริม เพาเวอร์ 2 ในนิคมอุตสาหกรรมอมตะนคร จังหวัดชลบุรี โรงไฟฟ้าทั้ง 2 แห่งดังกล่าวมีสัญญาขายไฟฟ้าให้กับ กฟภ. ในระยะยาว และขายไฟฟ้าให้กับนิคมอุตสาหกรรมจำนวนมาก

สำหรับโอกาสที่นักลงทุนจะได้รับผลตอบแทนจากการลงทุนในกองทุนดังกล่าวจะมาจาก 2 ส่วนคือ เงินปันผลและเงินลงทุนทยอยจ่ายด้วยการลดทุนผู้ลงทุนที่เป็นบุคคลธรรมดาจะได้รับการยกเว้นภาษี ณ ที่จ่าย จากเงินปันผลเป็น

เวลา 10 ปี

ทั้งนี้ ผู้บริหารกลุ่มธุรกิจวานิช ธนกิจ ธนาคารกสิกรไทยในฐานะที่ปรึกษากองทุนอมตะ บี.กริม แจ้งว่า ผลตอบแทนจากการลงทุนกองทุนอมตะ บี.กริม ปีแรกจะอยู่ที่ประมาณ 15-15.50% แบ่งเป็นประมาณ 7.2-7.5% เป็นผลตอบแทนจากเงินปันผล และประมาณ 8% เป็นเงินลงทุนที่ทยอยจ่ายคืนให้กับผู้ถือหุ้นด้วยการลดทุน หลังจากปีแรกแล้วเชื่อว่าผลตอบแทนในปีถัดไปก็ไม่น่าจะแตกต่างจากปีแรก หรืออาจจะมีโอกาสได้มากกว่า เนื่องจากโรงไฟฟ้าทั้งสองมีการซื้อขายไฟฟ้าอย่าง

FEATURE Smart Money

สม่ำเสมอ

แม้ว่าผลตอบแทนของการลงทุนในกองทุนโครงสร้างพื้นฐานจะอยู่ในระดับสูง แต่เมื่อพิจารณาระดับความเสี่ยงแล้วจัดอยู่ในกลุ่มกองทุนรวมที่มีระดับความเสี่ยงสูง เพราะมีนโยบายลงทุนในทรัพย์สินที่เป็นทางเลือกใหม่ในการลงทุน หรือมีโครงสร้างที่ซับซ้อน ผู้ลงทุนควรศึกษาข้อมูลอย่างละเอียดในหนังสือชี้ชวน

ปัจจัยเสี่ยงที่ผู้ลงทุนควรพิจารณา

คือ 1) พิจารณาทรัพย์สินกิจการโครงสร้างพื้นฐานที่กองทุนรวมจะไปลงทุนในรูปของกรรมสิทธิ์ อาทิ สิทธิการเช่า สิทธิสัมปทาน 2) กองทุนรวมจะลงทุนในโครงการที่ยังไม่แล้วเสร็จ กองทุนรวมจึงมีความเสี่ยงในการพัฒนาโครงการดังกล่าวหากเกิดกรณีการก่อสร้างล่าช้าหรือต้นทุนก่อสร้างเพิ่มขึ้น 3) กองทุนรวมมีการแบ่งชนิดหน่วยลงทุน โดยแบ่งหน่วยลงทุนออกเป็น 2 ชนิดคือ หน่วยลงทุนชนิดคล้ายหนี้ และหน่วยลงทุนชนิดคล้ายหุ้น สำหรับหน่วยลงทุนชนิดคล้ายหนี้มีลำดับสิทธิใกล้เคียงกับเจ้าหนี้ และได้รับส่วนแบ่งกำไรก่อนหน่วยลงทุนชนิดคล้ายหุ้น



4) กรณีกองทุนรวมลงทุนในกิจการโครงสร้างพื้นฐานที่เพิ่งเสร็จ และเริ่มจัดหาประโยชน์ได้ไม่นานนัก อาจประเมินศักยภาพของลูกค้าได้ยากกว่าโครงการอื่นที่มีการดำเนินงานหรือให้บริการมาระยะหนึ่งแล้ว

ความเสี่ยงดังกล่าวอาจเป็นเพียงจุดสังเกตเท่านั้น หากจะลงทุนต้องพิจารณาอย่างละเอียด หรือสามารถหาข้อมูลได้จากแหล่งต่างๆ ทั้งสอบถามจากนักวิเคราะห์หลักทรัพย์หรือบริษัทที่เสนอขายกองทุนดังกล่าว

อย่างไรก็ตาม ปัจจุบันมีบริษัทจดทะเบียนอีกหลายแห่งที่เตรียมตัวจะระดมทุนในรูปแบบกองทุนอินฟรา

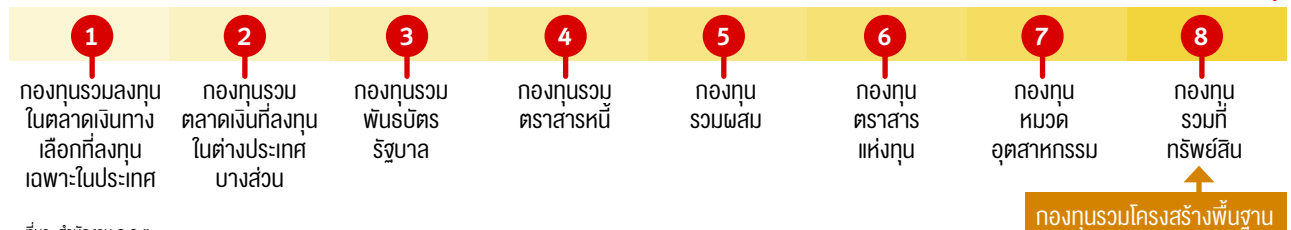
โดยเฉพาะบริษัทที่ทำธุรกิจเกี่ยวกับโครงสร้างพื้นฐานต่างๆ และจากการรวบรวมข้อมูลพบว่าบริษัทขนาดใหญ่มีแผนที่จะเสนอขายกองทุนให้แก่บริษัท ทรู คอร์ปอเรชั่น (TRUE) บริษัท ทรู ไฟฟ้ากรุงเทพ (BMCL) บริษัท จัสมิน อินเทอร์เน็ตเนชั่นแนล (JAS) บริษัท เอสพีซีจี (SPCG)

ผู้ลงทุนที่สนใจลงทุนในกองทุนอินฟราฯ ควรจะเป็นนักลงทุนที่นิยมการลงทุนระยะยาว เน้นการรับผลตอบแทนในรูปเงินปันผล และมีเวลาศึกษารายละเอียดของข้อมูลให้ครบถ้วนจึงจะประสบความสำเร็จจากการลงทุนในกองทุนดังกล่าว ❶

แผนภาพแสดงตำแหน่งความเสี่ยงของกองทุนรวมโครงสร้างพื้นฐาน

ความเสี่ยง/มีความซับซ้อนต่ำ

ความเสี่ยง/มีความซับซ้อนสูง



ที่มา: สำนักงาน ก.ส.ศ.

อันตรายที่มองไม่เห็นจาก คลื่นโทรศัพท์มือถือ

เชื่อว่าหลายคนคงเคยได้อ่านบทความหรือได้รับการบอกต่อกันมาว่าอย่าวางโทรศัพท์มือถือไว้ใกล้ตัว อย่าคุยโทรศัพท์มือถือนาน เพราะคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าที่ออกมาจากโทรศัพท์มือถือจะส่งผลต่อระบบประสาท ทำให้สมองเสื่อม เป็นมะเร็งสมองได้

ฟังแล้วดูน่ากลัวขึ้นมาทันที เพราะเราเองก็ใช้โทรศัพท์มือถือกันอยู่ทุกวัน ก็ยอมอดกังวลไม่ได้ว่าความเชื่อทั้งหลายเกี่ยวกับการเตือนภัยโทรศัพท์มือถือนี้จะจริงหรือไม่อย่างไร งานวิจัยเหล่านี้ น่าจะเป็นความรู้ได้พอสมควร ลำดับแรกเคยมีงานวิจัยจากสวีเดน และราชสมาคมในลอนดอนระบุว่าเด็กหรือวัยรุ่นอายุน้อยกว่า 20 ปี ที่ใช้โทรศัพท์มือถือมีความเสี่ยงที่จะเป็นมะเร็งบริเวณส่วนต่อของหูกับสมอง หรือเนื้องอกในสมองมากกว่าคนทั่วไปถึง 5 เท่า เนื่องจาก

สมองและระบบประสาทยังไม่พัฒนาเต็มที่ และเด็กยังมีกะโหลกบางและเล็กกว่าผู้ใหญ่ ทำให้คลื่นพลังงานจากโทรศัพท์มือถือสามารถทะลุทะลวงเข้าสู่สมองได้มากกว่า ขณะที่ผู้ใช้โทรศัพท์มือถือหลังอายุ 20 ปี มีโอกาสเป็นเนื้องอกในสมองชนิดร้ายแรงเพียง 50% เท่านั้น และมีความเสี่ยงเป็นมะเร็งบริเวณส่วนต่อของหูกับสมองเพียง 2 เท่า

ข้อมูลนี้อาจจะดูน่ากลัว แต่ในความเป็นจริงแล้วนักวิจัยเองก็ยอมรับว่ายังไม่มีความชัดเจนเพียงพอที่จะยืนยันว่าการใช้



FEATURE

Ask the Expert



โทรศัพท์มือถือในระยะยาว เกี่ยวข้องกับการเกิดมะเร็งที่บริเวณสมอง เพราะการเกิดมะเร็งสมองได้ต้องใช้เวลานานหลายปี และอาจมีปัจจัยอื่นๆ เป็นองค์ประกอบด้วย จึงต้องมีการศึกษาเพิ่มเติมต่อไปอีก

ซึ่งก็สอดคล้องกับรายงานของสถาบันวิจัยโรคมะเร็งนานาชาติ ภายใต้การดูแลขององค์การอนามัยโลกหรือ WHO ที่ระบุว่าจากการสำรวจกลุ่มตัวอย่าง 13,000 คน ในระยะเวลา 10 ปี พบว่าโทรศัพท์มือถือไม่ได้มีส่วนเพิ่มความเสียหายในการเป็นโรคมะเร็งสมองชนิดเนื้องอกเยื่อหุ้มสมอง และเนื้องอกในระบบประสาทส่วนกลาง แม้จะคุยโทรศัพท์นานกว่า 30 นาที ก็ยังไม่อาจสรุปได้ว่าโทรศัพท์มือถือเป็นสาเหตุของการเกิดเนื้องอกในสมองได้โดยตรง

ปัจจุบันประชากรกว่า 1.4 พันล้านคนทั่วโลก พกพาโทรศัพท์มือถือ ขณะที่ในประเทศไทยมีผู้ใช้กว่า 20 ล้านคน และมีแนวโน้มที่จะเพิ่มมากขึ้น แต่การใช้โทรศัพท์มือถือแบบหุครั้งละนานๆ จะทำให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพได้ โดยในระยะสั้นจะมีอาการปวดหู ปวดศีรษะ ตาพร่ามัว มึนงง ขาดสมาธิ และเกิดอาการเครียด นอนไม่หลับ ส่วนผลในระยะยาวอาจทำให้เกิดโรคความจำเสื่อม โรคมะเร็งสมอง มะเร็งเม็ดเลือดขาว เป็นต้น

ทางด้านงานวิจัยจากสวีเดนที่เผยแพร่ต่อที่ประชุมระหว่างประเทศว่าด้วยโทรศัพท์มือถือและสุขภาพของผู้ใช้ ที่จัดขึ้นเป็นครั้งแรกที่อังกฤษเมื่อเร็วๆ นี้ ซึ่งมาจากการวิเคราะห์ข้อมูลจากการศึกษาครั้งใหญ่ที่สุดครั้งหนึ่งว่าด้วยความเสี่ยงจากการแพร่กระจายคลื่นพลังงานที่เป็นต้นเหตุของมะเร็ง โดยศาสตราจารย์เลนนาเรต ฮาร์เดิลล์ จากมหาวิทยาลัยฮอสติปออลในโอเรโบร สวีเดน ผู้นำการวิจัยแถลงต่อที่ประชุมว่า ผู้ที่เริ่มใช้โทรศัพท์มือถือก่อนอายุ 20 ปี มีโอกาสเป็นเนื้องอกในสมองชนิดร้ายแรงเพียง 50% เท่านั้น และแค่ 2 เท่าสำหรับมะเร็งบริเวณส่วนต่อของหูกับสมอง และศาสตราจารย์ฮาร์เดิลล์กล่าวว่า ผลการศึกษานี้ถือเป็นสัญญาณอันตราย และเด็กอายุต่ำกว่า 12 ปี ไม่ควรใช้โทรศัพท์มือถือ ยกเว้นเมื่อมีเหตุฉุกเฉิน

การศึกษาวิจัยเรื่องการใช้โทรศัพท์มือถือเป็นเวลานานๆ จะก่อให้เกิดโรคมะเร็งในสมองหรือไม่นั้นยังคงดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง ถึงจะมีนักวิจัยหลายสำนักได้ผลิตผลงานวิจัยออกมาว่าไม่มีหลักฐานที่ชัดเจนว่าการใช้โทรศัพท์มือถือจะทำให้เกิดความเสียหายต่อการเป็นโรคมะเร็งในสมองมากขึ้น แต่ในงานวิจัยเหล่านั้นก็มักสรุปในตอนท้ายว่ายังไม่สมบูรณ์แน่นอน 100% ยังต้องการทำวิจัยเพิ่มเติม **h**



ข้อควรปฏิบัติอย่างเคร่งครัด เพื่อความปลอดภัยในการใช้โทรศัพท์มือถือ

1. เปลี่ยนไปใช้สมอลสก์อกก์ หรือบลูทูธ เพื่อหลีกเลี่ยงการถือโทรศัพท์แบบกับศีรษะ แต่ไม่ควรคุยโทรศัพท์นานเกินไป ประมาณ 15 นาทีเป็นเวลาที่เหมาะสม
2. ไม่ควรใช้โทรศัพท์มือถือหากอยู่ในบริเวณที่มีสัญญาณต่ำ เพราะจะทำให้โทรศัพท์ปล่อยคลื่นความถี่สูงกว่าปกติ ส่งผลให้เกิดอันตรายต่อสมองได้
3. หากไม่มีความจำเป็นไม่ควรให้เด็กใช้โทรศัพท์มือถือ เพราะจะส่งผลโดยตรงกับสมองมากกว่าผู้ใหญ่ถึง 2 เท่าตัว
4. ควรวางโทรศัพท์มือถือให้ห่างจากศีรษะในเวลานอน ไม่ควรวางไว้ที่หัวเตียงเพราะจะส่งผลต่อระบบสมอง เนื้องอกในสมองและความทรงจำผิดปกติได้

งานเลี้ยงสังสรรค์ สนุกหรือทุกข์

ในอดีตการจัดงานเลี้ยงสังสรรค์เป็นเรื่องสนุกสนานที่ไม่ได้สร้างปัญหาใดๆ ให้กับบ้านเรือนหรือผู้คนรอบข้าง แต่ในปัจจุบันสังคมขนาดใหญ่ ชีวิตความเป็นอยู่ อาชีพ และจิตใจของผู้คนมีความแตกต่างกันไป จึงต้องมีทิศทางของสังคมที่ต้องอยู่ร่วมกัน การจัดงานเลี้ยงสังสรรค์ก็เช่นเดียวกัน ผู้จัดงานจำเป็นต้องคำนึงถึงปัญหาที่จะตามมา เพราะความสนุกสนานอาจจะไปละเมิดสิทธิส่วนบุคคลของผู้อื่นได้ หรือมีการกระทำ ความผิดพลาดอย่างที่เรไม่เคยรับรู้มาก่อน การจัดงานเลี้ยงส่วนมากจะมี 2 ลักษณะ การจัดเลี้ยงสังสรรค์ในที่โล่งแจ้ง และการจัดงานเลี้ยงในที่โรงโหลาน มีห้องเป็นสัดส่วน ทั้ง 2 อย่างนี้มักจะมีปัญหาจากการดื่มแอลกอฮอล์และการแสดงต่างๆ ในงานเลี้ยง

ด้วยเหตุที่การเสพของมีนเมากลายเป็นองค์ประกอบสำคัญในการจัดงานเลี้ยงสังสรรค์ ดังนั้น งานเลี้ยงสังสรรค์ที่มีเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จึงควรมีการป้องกันการเกิดเหตุทะเลาะวิวาทไว้ด้วย และการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ไม่สามารถกระทำได้ทุกวันเวลา อาทิ ก่อนวันเลือกตั้ง หรือวันสำคัญทางศาสนา โดยเฉพาะงานเลี้ยงของกลุ่มวัยรุ่นมักจะมีสิ่งเสพติดต้องห้าม อันเป็นสิ่งที่ผิดกฎหมายแอบแฝงมาด้วย นอกจากนี้ งานเลี้ยงสังสรรค์ที่ส่งเสียงดัง

อาจไปรบกวนกระทบชีวิตความเป็นอยู่ของคนอื่นจนไม่สามารถอยู่อย่างปกติได้ เป็นการละเมิดสิทธิย่อมมีความผิดเช่นกัน ยิ่งไปกว่านั้นผู้จัดงานต้องไม่นำการแสดงหรือโชว์ต่างๆ ที่ลามกอนาจารหรือขัดต่อศีลธรรมอันดีมาแสดงในงานเลี้ยง แม้ว่า จะจัดในที่โรงโหลานซึ่งมีห้องส่วนตัวมิดชิดก็ตาม เพราะในปัจจุบันเครื่องมือสื่อสารมีประสิทธิภาพสูง สามารถบันทึกได้ทั้งภาพนิ่งและภาพเคลื่อนไหวที่สามารถทำได้ ง่ายง่ายดาย หากการจัดงานเลี้ยงสังสรรค์นำไปสู่การละเมิดกฎหมายหรือการละเมิดสิทธิส่วนบุคคลของผู้หนึ่งผู้ใด ย่อมส่งผลให้ งานเลี้ยงสังสรรค์ที่เราคาดหวังว่าจะก่อให้เกิดความสุขสนุกสนาน อาจกลับกลายเป็นงานเลี้ยงที่สร้างความทุกข์ให้กับเราก็ได้ **๕**

สวัสดีปีใหม่

เมื่อครั้งที่ภาพยนตร์เรื่อง “สะบายดี หลวงพระบาง” ปล่อยตัวอย่างออกมาเรียกความสนใจนั้น ผู้เขียนเข้าใจไปเองว่า พระเอกคงผัดหวังกับคนรักในเมืองไทยจึงหนีไปรักษาแผลใจที่หลวงพระบาง สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว ประเทศเพื่อนบ้านของเรา แล้วเหตุการณ์ก็พาให้พระเอกซึ่งเป็นหนุ่มไทยได้พบกับคนรักใหม่ผู้เป็นสาวลาวหน้าवलชวนทะนุกนอม ซึ่งเข้ากันได้ดีกับชื่อเรื่องของภาพยนตร์เรื่องนี้ในทำนองว่า “ฉันสะบายดี ที่หลวงพระบาง” แต่เมื่อภาพยนตร์เข้าโรงฉายกลายเป็นว่า “สะบายดี” คือ “สวัสดี” ในภาษาไทย เป็นคำอวยพรหรือกักกายเสียอย่างนั้น เป็นการนำเสนอที่สอดคล้องกับเนื้อหาในภาพยนตร์ได้อย่างดี



หากภาพยนตร์เรื่องนี้จะขยายฐานผู้ชมให้ทั่ว 10 ประเทศในอาเซียน คงต้องปรับเปลี่ยนเป็นคำต่างๆเหล่านี้นำหน้าเมืองท่องเที่ยวที่น่าสนใจดังนี้

ซินจาว่า...(เวียดนาม) นี๋ ห่าว...(สิงคโปร์) ญูสต้า...(ฟิลิปปินส์) ซาลามัด ดาตัง... (มาเลเซีย/บรูไน) เซลามัทปากิ...(อินโดนีเซีย) ซัวซะเดย...(กัมพูชา) และมิงกะลาบา...(พม่า)

เมื่อภาพยนตร์เข้าโรง ผู้ชมอย่างเราๆ คงต้องรู้สึกราบอารมณื ปราศรัยที่จะไปสัมผัสบรรยากาศจริง โดยเฉพาะช่วงปีใหม่หากได้ไปเยือนประเทศลาว เมื่อเราพูด “สะบายดี ปีใหม่” ชาวลาวคงกล่าวว่า “เล่าแนเด้อ” เชิญๆ

แต่หากสัมผัสดินแดนกัมพูชาในช่วงเทศกาลปีใหม่ เขาจะทักเราว่า “โจล ฆนัม ทะไม” ก้าวสู่ปีใหม่ ภาษามลายูที่ใช้ในประเทศมาเลเซียและบรูไน สวัสดีปีใหม่พูดว่า “ซาลามัด ดาฮุน บารู”

“เมงกะลา นี๋ ดี ป่า” คือสวัสดีปีใหม่ในพม่า หรือหากอยู่ในเวียดนามแล้วต้องการเอ่ยคำอวยพรง่ายๆ แต่แสดงความสุขต้องกล่าว “จุก หมึง แห่ง ฟุก” หมายความว่าขอให้มีความสุข

เทศกาลปีใหม่มัธยมมาพร้อมกับบรรยากาศเฉลิมฉลอง และงานเลี้ยงย่อมมีการเลิกรา ในประเทศสิงคโปร์หากจะส่งใครสักคนเข้านอนต้องกล่าวว่า “หวาน อัน” แปลว่านอนหลับฝันดี

สำหรับปีใหม่บนเกาะบาหลี อินโดนีเซีย ชาวบาหลียังคงรักชาววัฒนธรรมฮินดู ดังนั้น แทนที่จะมีการเฉลิมฉลองชาวบาหลีจะงดกิจกรรมต่างๆ เพื่อรักษาความศักดิ์สิทธิ์ทั้งเกาะ เรียกว่า “นีเยปี” (Nyepi) ซึ่งแปลว่าเงียบ หากผู้อ่านเห็นเขาเงียบผิดปกติ และได้เปลือไปสร้างความครึกครื้น ต้องกล่าวคำว่า “มา อัพ”-ขอโทษ เป็นการดีที่สุด

สวัสดีปีใหม่ฉบับภาพยนตร์พาไปนี้ หากเอ่ยอ่านภาษาอาเซียนไม่สะดวกนัก การใช้ภาษาอังกฤษอย่าง “Happy New Year” หรือ “สุขสันต์วันปีใหม่” กับ “Have a Good Time” ขอให้มีความสุข ถือเป็นคำอวยพรสากลที่ใช้ได้ทุกที่

สวัสดีปีใหม่-ขอความสุขสวัสดีจงอยู่กับทุกท่านตลอดไป h



มหัศจรรย์แห่งสายร้าย แหล่งพลังงานเพื่ออนาคต

เรื่อง ดร. กัญญ์ กิ่งวานสายชด
นักวิจัย สถาบันวิจัยและเทคโนโลยี ปตท.
บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน)

“สถานการณ์พลังงานของโลกและประเทศไทย”

พลังงานยังคงเป็นประเด็นที่ทุกๆ คนให้ความสำคัญ เนื่องจากเป็นประเด็นที่ใกล้ชิดกับทุกๆ คน โดยเฉพาะในชีวิตประจำวันไม่ว่าจะหันไปทางไหนก็เห็นรถยนต์หรือแม้แต่แสงไฟยามค่ำคืนในแหล่งท่องเที่ยวต่างๆ ของประเทศไทย ทั้งหมดทั้งปวงจะเกิดขึ้นไม่ได้หากไม่มีแหล่งพลังงาน ไม่ว่าจะเป็มน้ำมันสำเร็จรูป หรือไฟฟ้าซึ่งผลิตมาจากก๊าซธรรมชาติ ถ่านหิน เชื้อถ่าน ฯลฯ ดังนั้น ไม่ว่าจะราคาน้ำมันตามสถาบันบริการน้ำมันจะขึ้นหรือลง เรามักจะได้ยินผู้คนรอบข้างพูดคุยกันเรื่องราคาของพลังงานอยู่เสมอ

ในปัจจุบันประเทศไทยมีการพึ่งพาพลังงานในรูปแบบต่างๆ โดยเฉพาะก๊าซธรรมชาติ (มีสัดส่วนการบริโภคมากที่สุดในปัจจุบัน และส่วนใหญ่บริโภคอยู่ในภาคการผลิตไฟฟ้า) น้ำมันดิบ (มีสัดส่วนการบริโภคเป็นอันดับ 2 และส่วนใหญ่บริโภคอยู่ในภาคขนส่ง) และถ่านหินเป็นหลัก และเสริมเป็นส่วนน้อยด้วยพลังงานน้ำ รวมถึงการนำเข้าพลังงานไฟฟ้ามาจากประเทศเพื่อนบ้าน

อย่างไรก็ตาม ด้วยนโยบายส่งเสริมพลังงานทดแทนของกระทรวงพลังงาน ประเทศไทยนับได้ว่าเป็นผู้นำด้านการใช้งานเชื้อเพลิงชีวภาพในภูมิภาคและระดับโลก โดยมีการใช้งานในส่วนของ แก๊สโซฮอลล์ อี 10 อี 20 อี 85 ซึ่งหมายถึงมีเอทานอลผสมอยู่ในน้ำมันเบนซินในสัดส่วนร้อยละ 10 ร้อยละ 20 และร้อยละ 85 โดยปริมาตรตามลำดับ ซึ่งถือได้ว่าเป็นประเทศแรกๆ ในโลก โดยในปัจจุบันมีประเทศที่ใช้ อี 85 อยู่ไม่กี่ประเทศ เช่น สวีเดน สหรัฐอเมริกา (บางรัฐ) ฯลฯ และมีการใช้งานน้ำมันดีเซล ซึ่งในปัจจุบันมีการกำหนดในมาตรฐานว่าจะต้องมีส่วนผสมของน้ำมันไบโอดีเซลตั้งแต่ ร้อยละ 4.5-5.0 ซึ่งเป็นการบังคับใช้ทั่วประเทศ

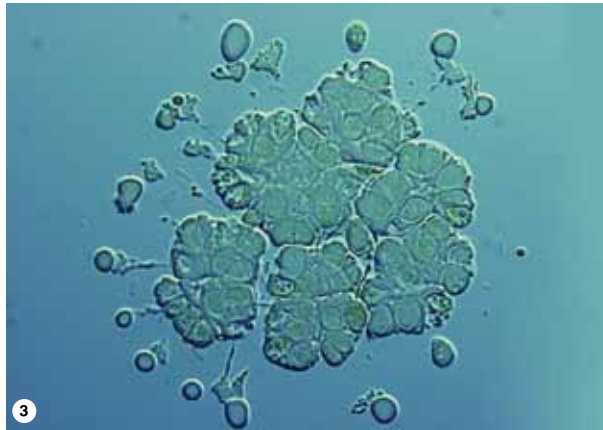
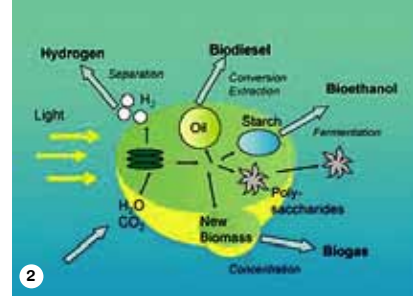
• ทะเลสาบน้ำเค็มแหล่งเพาะเลี้ยงสาหร่าย

ทำไมต้องเป็นสาหร่ายขนาดเล็ก ?

ในปัจจุบันนักวิทยาศาสตร์ทั่วโลกกำลังวิจัยและคิดค้นเทคโนโลยีเพื่อตอบโจทย์ 2 เรื่องที่สำคัญของโลก ได้แก่ ปัญหาการขาดแคลนพลังงานและปัญหาภาวะโลกร้อน ซึ่งนับเป็นภาวะคุกคามสมดุลของระบบต่างๆ ในโลกที่กำลังส่งผลต่อความอยู่รอดของมนุษยชาติทั้งในปัจจุบันและอนาคต ที่ผ่านมามีการนำพืชอาหาร เช่น น้ำมันปาล์ม น้ำมันถั่วเหลือง ฯลฯ มาใช้ผลิตเป็นพลังงาน ได้ก่อให้เกิดปัญหาด้านความมั่นคงทางอาหาร

ดังนั้น เพื่อแก้ไขปัญหาดังกล่าว จึงมีการแสวงหาแหล่งวัตถุดิบชนิดอื่นที่ไม่ใช่พืชอาหาร ซึ่งมีคุณสมบัติดังนี้ 1) มีผลผลิตต่อพื้นที่สูง 2) สามารถเพาะปลูกได้ในพื้นที่ที่ไม่เหมาะสมกับการปลูกพืชอาหารเชิงพาณิชย์ 3) สามารถใช้น้ำหลากหลายคุณภาพในการชลประทานได้ และ 4) สามารถตรึงคาร์บอนไดออกไซด์ได้ ทั้งนี้ เพื่อให้การใช้วัตถุดิบดังกล่าวมีความยั่งยืน โดยหนึ่งในวัตถุดิบที่มีคุณสมบัติดังกล่าว ได้แก่ สาหร่ายขนาดเล็ก หรือโดยทั่วไปเรียกว่า “ตะไคร่น้ำ” นั่นเอง

โดยทั่วไปสาหร่าย (Algae) หมายถึงสิ่งมีชีวิตที่สามารถสังเคราะห์แสงได้ มีขนาดตั้งแต่เซลล์เดียว (ผลิตภัณฑ์จากสาหร่ายที่พบตามชั้นวางอาหารเสริมจะเป็นสาหร่ายขนาดเล็ก (Microalgae) เช่น สไปรูลิน่า คลอเรลล่า ดูนาลีเยล่า ฯลฯ) ไปจนถึงขนาดใหญ่ที่ประกอบด้วยเซลล์เป็นจำนวนมาก ซึ่งอาจจะ



1. ระบบเพาะเลี้ยงสาหร่ายสไปรูลิน่า จ. เชียงใหม่
2. การสังเคราะห์แสงและผลิตภัณฑ์ต่างๆ ของสาหร่ายขนาดเล็ก
3. สาหร่ายขนาดเล็กในรูปเป็นสายพันธุ์ Botryococcus braunii sp

มีลักษณะเป็นเส้นสาย หรือมีลักษณะคล้ายพืชชั้นสูงก็ได้ (สาหร่ายทะเลอบกรอบ หรือทอด ที่เราซื้อหาได้ตามห้างร้านทั่วไปจะเป็นสาหร่ายขนาดใหญ่ (Macroalgae) โดยปกติสาหร่ายเหล่านี้จะมีแหล่งที่อยู่ในน้ำ ทั้งน้ำจืด น้ำกร่อย น้ำเค็ม ฯลฯ

สาหร่ายขนาดเล็กได้กลายมาเป็นหัวข้อวิจัยสำคัญของนักวิทยาศาสตร์ทั่วโลก โดยได้รับการพิจารณาว่าเป็นวัตถุดิบแหล่งใหม่สำหรับพลังงานที่น่าสนใจด้วยเหตุผลสนับสนุนหลายประการดังนี้

1. เติบโตได้โดยการสังเคราะห์แสง จึงสามารถผลิตได้ไม่มีที่สิ้นสุด และโตเร็วกว่าพืชชั้นสูงมาก เมื่อเทียบกับแล้วจึงให้ผลผลิตที่สูงกว่าในพื้นที่เพาะปลูกที่เท่ากัน

2. ไม่ต้องการพื้นที่อุดมสมบูรณ์ในการเพาะเลี้ยง สามารถเพาะเลี้ยงได้ทั้งในน้ำจืด น้ำเค็ม หรือน้ำกร่อย และน้ำเสีย โดยแหล่งน้ำจำพวกน้ำเค็มและน้ำเสียจะทำให้การเพาะเลี้ยงสาหร่ายไม่แข่งขันกับพืชอาหารซึ่งปกติต้องการน้ำจืดธรรมชาติในการเพาะปลูก

3. มีความสามารถในการตรึงก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์จากอากาศ ซึ่งเป็นกลไกสำคัญของการสังเคราะห์แสง จึงมีส่วนช่วยลดโลกร้อนได้อีกทางหนึ่ง และผลิตสารประกอบซึ่งสามารถนำไปผลิตเป็นเชื้อเพลิงชีวภาพ เช่น น้ำมันสำหรับผลิตเป็นไบโอดีเซล น้ำมันดีเซลชีวภาพสังเคราะห์ หรือแป้งสำหรับผลิตเป็นเอทานอล หรือสารเคมีอื่นๆ ได้มากมาย

กระบวนการผลิตเชื้อเพลิงชีวภาพจาก สาหร่ายขนาดเล็ก

กระบวนการผลิตไบโอดีเซลจากสาหร่าย ประกอบไปด้วยกระบวนการหลัก ๆ ดังนี้

1) การเพาะเลี้ยงระดับขยายกลางแจ้ง เพื่อการผลิตชีวมวลสาหร่ายเสมือนการเพาะปลูกพืชอื่น ๆ คือมีการให้ปุ๋ย ให้น้ำ ให้แสงแดด และจัดการระบบให้เหมาะสม เพื่อผลิตชีวมวลสาหร่ายปริมาณมากๆ

2) การเก็บเกี่ยวชีวมวลสาหร่าย เมื่อได้ชีวมวลจำนวนมากๆ ก็จำเป็นต้องเก็บเกี่ยวชีวมวลดังกล่าวออกมาจากระบบ โดยวิธีการต่างๆ เช่น การกรอง การตกตะกอน การปั่นเหวี่ยง การลอยตัว ฯลฯ

3) การกำจัดน้ำออกจากชีวมวลสาหร่าย ปกติระบบสกัดน้ำมันจะดำเนินการกับชีวมวลที่มีความชื้นต่ำ ดังนั้นสำหรับสาหร่ายขนาดเล็กก็มีความจำเป็นในการกำจัดน้ำออกจากชีวมวล ด้วยวิธีการ เช่น อบแห้ง ฯลฯ

4) การสกัดน้ำมันจากชีวมวลสาหร่าย ใช้วิธีการเดียวกับการสกัดน้ำมันจากพืชอื่น ๆ เช่น การบีบ หรือสกัดโดยใช้ตัวทำละลายอินทรีย์ เช่น เฮกเซน

5) การผลิตเชื้อเพลิงชีวภาพจากน้ำมันสาหร่าย เมื่อได้น้ำมันจากสาหร่ายแล้วก็สามารถใช้วิธีเดียวกับการผลิตไบโอดีเซลจากพืชน้ำมัน โดยนำน้ำมันจากสาหร่ายมาทำปฏิกิริยากับเมทานอลได้เป็นเมทิลเอสเทอร์ของกรดไขมัน หรือการผลิตน้ำมันดีเซลชีวภาพสังเคราะห์ โดยการนำน้ำมันสาหร่ายมาบำบัดด้วยการเติมก๊าซไฮโดรเจน เป็นต้น

สถานะปัจจุบันของการพัฒนาสาหร่าย ขนาดเล็กของ ปตท.

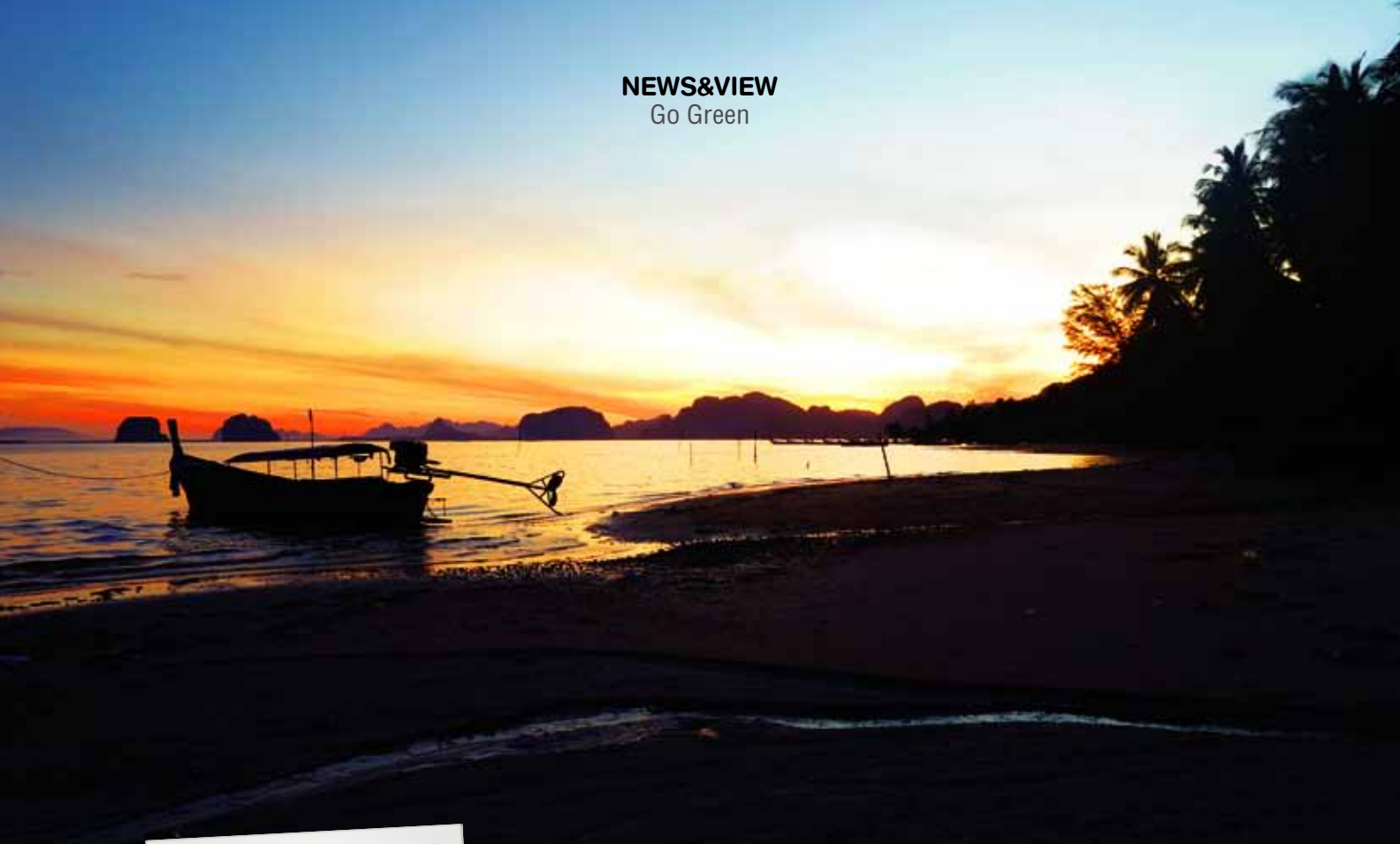
ประเด็นสำคัญและเป็นปัญหาที่ทำให้ปัจจุบันเรายังไม่มีน้ำมันสาหร่ายสำหรับใช้เป็นพลังงานนั้นมี “คอขวด” อยู่หลายเรื่อง ไม่ว่าจะเป็นการคัดเลือกหรือปรับปรุงสายพันธุ์ให้ได้สายพันธุ์ที่ให้ผลผลิตสูง เจริญเติบโตได้ดี การออกแบบทางวิศวกรรมของกระบวนการเพาะเลี้ยงให้เหมาะสมกับสายพันธุ์คัดเลือกและสภาพภูมิอากาศของแต่ละท้องที่ การเก็บเกี่ยวและสกัดน้ำมันด้วยพลังงานที่ต่ำที่สุด ฯลฯ

ปตท. ดำเนินงานวิจัยโดยมีเป้าหมายเพื่อผลิตและสกัดน้ำมันภายในเซลล์มาเป็นวัตถุดิบสำหรับผลิตเป็นน้ำมันดีเซล และน้ำมันเครื่องบิน โดย ปตท. ได้ดำเนินการร่วมกับหน่วยงานวิจัยภายในประเทศหลายหน่วยงาน ซึ่งประกอบไปด้วยสถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย (วว.) ศูนย์พันธุวิศวกรรมและเทคโนโลยีชีวภาพแห่งชาติ (ไบโอเทค) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี และมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ มาได้สักระยะหนึ่งแล้ว โดย ปตท. เริ่มต้นการพัฒนาเทคโนโลยีสาหร่ายขนาดเล็กเมื่อปี พ.ศ. 2551 ปัจจุบันได้สายพันธุ์คัดเลือกทั้งสายพันธุ์น้ำจืดและสายพันธุ์น้ำเค็ม และอยู่ระหว่างการทดลองเพาะเลี้ยงในระบบนำร่อง ณ เทคโนโลยีนาโน วว. จ.ปทุมธานี และอยู่ระหว่างการก่อสร้างระบบเพาะเลี้ยงระดับนำร่อง ณ โรงแยกก๊าซธรรมชาติ จ.ระยอง

ในหลายๆ ประเทศทั่วโลก เช่น สหรัฐอเมริกา ญี่ปุ่น เกาหลีใต้ จีน และออสเตรเลีย กำลังอยู่ในระหว่างการแข่งขันกันพัฒนาเทคโนโลยีดังกล่าวเพื่อนำไปสู่เชิงพาณิชย์ ปตท. ก็เป็นหนึ่งในผู้เล่นคนสำคัญของภูมิภาคเอเชีย-โอเชียเนีย และให้ความสำคัญกับเทคโนโลยีสาหร่ายขนาดเล็กนี้ โดยมีเป้าหมายให้น้ำมันที่ผลิตได้จากสาหร่ายขนาดเล็กนี้มีความยั่งยืนและแข่งขันได้กับน้ำมันปิโตรเลียมที่นับวันมีแต่จะหมดไปและราคาสูงขึ้นเรื่อยๆ อย่างไรก็ตาม เทคโนโลยีดังกล่าวยังคงมีข้อจำกัดหลายๆ ด้านที่จำเป็น ต้องอาศัยความมุ่งมั่นในการวิจัยและพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ซึ่ง ปตท. มีเป้าหมายจะเป็น Technologically Advanced and Green National Oil Company (TAGNOC) และได้จัดให้เทคโนโลยีสาหร่ายขนาดเล็ก และเชื้อเพลิงชีวภาพในยุคหน้าเป็นหนึ่งใน Technology Platform ที่สำคัญของกลุ่ม ปตท. **📌**



ระบบนำร่อง ณ โรงแยกก๊าซ
(อยู่ระหว่างการก่อสร้าง)



เกาะหมากน้อย ต้นแบบชุมชนพึ่งตนเองด้านพลังงาน

โครงการด้านความรับผิดชอบต่อสังคมของเครือไทยออยล์ มุ่งเน้นแนวทางการพัฒนาแบบยั่งยืนเพื่อให้ชุมชนสามารถพึ่งพาตนเองได้ในระยะยาว ทุกโครงการล้วนผ่านการลงมือทำร่วมกันทุกฝ่าย ที่สำคัญคือชุมชน รวมทั้งเครือไทยออยล์และหน่วยงานพันธมิตร

โครงการผลิตก๊าซชีวภาพจากของเสียในการผลิตยางแผ่นและของเสียจากคร้าวเรือน และส่งเสริมการปลูกผักปลอดสารเคมีเพื่อสุขภาพที่ดีของชุมชน เกาะหมากน้อย ตำบล

เกาะปันหยี อำเภอมะนัง จังหวัดพังงา ที่เครือไทยออยล์ดำเนินงานร่วมกับมหาวิทยาลัยทักษิณ วิทยาเขตพัทลุง เป็นโครงการที่แสดงให้เห็นถึงการยึดมั่นในหลักการและแนวทางดังกล่าวเป็นอย่างดี การดำเนินโครงการระยะที่ 1 ในปี 2555 บริษัทได้นำพนักงานจิตอาสา กว่า 30 ชีวิต ลงพื้นที่ร่วมประกอบและติดตั้งระบบก๊าซชีวภาพพร้อมกับชาวบ้านเกาะหมากน้อย

ผู้คนในชุมชนนี้ต้องเผชิญกับปัญหาต่างๆมาเป็นเวลานาน ทั้งการขาดแคลนแหล่งพลังงานก๊าซหุงต้ม และไฟฟ้า



รวมทั้งปัญหาด้านสิ่งแวดล้อมจากน้ำเสียที่เกิดจากกระบวนการทำยางแผ่นตลอดจนขยะอินทรีย์จากการทำประมงพื้นบ้านและเศษอาหารจากครัวเรือน ที่ส่งผลต่อระบบนิเวศบนเกาะและท้องทะเล ยังมีปัญหาสุขภาพจากการขาดพืชผักบริโภคนำไปสู่การร่วมกันคิดหาหนทางแก้ไขปัญหาระหว่างหน่วยงานสามฝ่าย ทั้งเครือข่ายออยล์ มหาวิทยาลัยทักษิณ และชุมชนเกาะหมากน้อย จนสามารถเปลี่ยนวิกฤตปัญหาขยะในพื้นที่ให้เป็นวัตถุดิบสำคัญในการผลิตก๊าซชีวภาพใช้ทดแทนก๊าซแอลพีจี

โครงการคงไม่อาจประสบความสำเร็จและอาจกลายเป็นอนุสาวรีย์ในที่สุดหากขาดการถ่ายทอดองค์ความรู้กระบวนการทำก๊าซชีวภาพสู่ชุมชนชาวบ้านเองต้องมีส่วนร่วมในการทำงานทุกขั้นตอน รวมทั้งร่วมสมทบค่าใช้จ่ายเพื่อสร้างความรู้สึกร่วมเป็นเจ้าของ และช่วยให้ชาวบ้านสามารถแก้ไขปัญหาของระบบที่อาจเกิดขึ้นได้ด้วยฝีมือตนเองหรือช่างในชุมชน อันเป็นกระบวนการสำคัญ



ยิ่งที่ทำให้เกิดความยั่งยืนของโครงการ ทุกวันนี้ชาวบ้านบนเกาะหมากน้อย 104 ครัวเรือนมีต้นทุนพลังงานทางเลือกเพื่อทดแทนก๊าซแอลพีจีที่ผลิตได้เองจากของเสียในท้องถิ่น รวมทั้งยังได้บูรณาการไปสู่การส่งเสริมสุขภาพด้วยโครงการปลูกผักปลอดสารเคมีเพื่อบริโภคในครัวเรือน โดยใช้น้ำหมักและกากตะกอนจากถังหมักก๊าซชีวภาพ ครัวเรือนเป็นปึกได้อย่างดี ไม่เพียงแต่ลดค่าใช้จ่ายค่าก๊าซหุงต้มได้ประมาณ 160,000 บาท/ปี หรือประมาณ 1,500 บาท/ครัวเรือน/ปีแล้ว ยังช่วยลดผล

กระทบต่อสิ่งแวดล้อมจากปัญหากลิ่นเน่าเหม็น น้ำเน่าเสียจากขยะและน้ำเสียในชุมชน ลดปริมาณการปล่อยก๊าซเรือนกระจกที่เกิดจากการย่อยสลายของขยะอินทรีย์ และลดปริมาณขยะอินทรีย์ได้ 130,000 ลิตร/ปี

นอกจากนั้นเพื่อนพนักงานจิตอาสาของเรายังได้นำโมเดลระบบก๊าซชีวภาพที่เรียนรู้จากโครงการ เกาะหมากน้อยนี้ไปพัฒนานวัตกรรมใหม่เป็นเตาแก๊สที่สามารถใช้เชื้อเพลิงได้ทั้งก๊าซชีวภาพและก๊าซแอลพีจีสำหรับโรงเรียนที่ขาดแคลนในพื้นที่อื่น เพื่อช่วยลดค่า

NEWS&VIEW
Go Green



ใช้จ่ายในโครงการอาหารกลางวัน รวมทั้งยังได้ให้ความรู้เรื่องพลังงานทางเลือกกับคณะครูและเด็กนักเรียนอีกด้วย

เป็นที่น่ายินดียิ่งที่โครงการผลิตก๊าซชีวภาพจากของเสียในการผลิตยางแผ่นและของเสียจากครัวเรือน และโครงการส่งเสริมการปลูกผักปลอดสารเคมีเพื่อสุขภาพที่ดีของชุมชนเกาะหมากน้อย ได้รับรางวัลดีเด่นด้านพลังงานทดแทน โครงการพลังงานหมุนเวียนที่ไม่เชื่อมโยงกับระบบสายส่งไฟฟ้า (Off-Grid) จากการประกวด Thailand Energy Awards 2013 ที่จัดโดยกรมพัฒนาพลังงาน

ทดแทนและอนุรักษ์พลังงาน (พพ.) กระทรวงพลังงาน และมีพิธีมอบรางวัลไปเมื่อวันที่ 18 กันยายน 2556

การดำเนินโครงการเกาะหมากน้อยระยะที่ 1 ปี 2555 เป็นไปตามเป้าหมาย เรียกได้ว่าชุมชนเกาะหมากน้อยเป็นพื้นที่ต้นแบบของการสร้างพลังงานทางเลือก นี่คือนี่หนึ่งในความภาคภูมิใจของเราชาวไทยออยล์ที่สะท้อนถึงความตั้งใจจริงในการดำเนินงานด้าน CSR อย่างเป็นระบบ โดยคำนึงถึงผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย ซึ่งในที่นี้คือพี่น้องคนไทยในชุมชนที่ห่างไกล และเราคงไม่หยุดยั้งเพียงแค

ผลสำเร็จจากรางวัลเท่านั้น

ก้าวต่อไปเครือข่ายออยล์ยังร่วมกับพันธมิตรมหาวิทยาลัยทักษิณ และชาวมุขมชนเกาะหมากน้อย ขยายโครงการและสร้างช่างชุมชนเพื่อเป็นตัวแทนการต่อยอดองค์ความรู้ไปสู่ชุมชนในพื้นที่ใกล้เคียง คาดว่าจะสามารถขยายจำนวนผู้ใช้ระบบก๊าซชีวภาพได้ครอบคลุมพื้นที่ทั่วทั้งเกาะหมากน้อย โดยได้ตั้งเป้าหมายให้เกาะหมากน้อยเป็น “ศูนย์การเรียนรู้ระบบก๊าซชีวภาพชุมชนภาคใต้” และเป็นชุมชนต้นแบบที่สามารถพึ่งตนเองด้านพลังงานได้อย่างแท้จริง **h**

PTT HyForce Premium Diesel

น้ำมันดีเซลสูตรสังเคราะห์ เกรดพรีเมียมใหม่จาก ปตท.
มาตรฐาน Euro 5 รายแรกและรายเดียวในประเทศไทย



มุมมองใหม่สำหรับเครื่องยนต์ดีเซล
ซึ่งไม่ได้ใช้เฉพาะในรถกระบะหรือรถ
บรรทุกเท่านั้นในทุกวันนี้ ในปัจจุบัน
ผู้ผลิตรถยนต์แบรนด์พรีเมียมต่าง
ผลิตรถเครื่องยนต์ดีเซลออกมา
เสริมไลน์การจำหน่ายในแต่ละรุ่น ทั้ง
เมอร์เซเดส-เบนซ์และบีเอ็มดับเบิลยู
ไม่เว้นแม้แต่แบรนด์รถสปอร์ตอย่าง
ปอร์เช่

สำหรับในเมืองไทยกลุ่มผู้ใช้รถ
แบรนด์พรีเมียมให้ความนิยมรถที่ใช้
เครื่องยนต์ดีเซลมากขึ้น บางรุ่นถือว่า
เครื่องยนต์ดีเซลเป็นพระเอกเลยทีเดียว
เพราะติดใจความแรงที่ออกตัวแบบ
หลังติดเบาะและยังได้ความประหยัดต่อ
กิโลเมตรมากขึ้นด้วย

แต่ปัญหาของผู้ใช้รถเครื่องยนต์
ดีเซลราคาเรือนล้านนั้นคือ การ
ขาดแคลนน้ำมันดีเซลคุณภาพสูงเติม
ระหว่างการเดินทาง ทว่าวันนี้รถสปอร์ต
สมรรถนะสูงเหล่านี้จะได้รับการดูแล
เอาใจใส่ไปถึงชิ้นส่วนภายในเครื่องยนต์
ซึ่งจะช่วยยืดอายุการใช้งานของรถและ
ใช้งานการขับขี่ได้เต็มสมรรถนะด้วย
PTT HyForce

ส่วนสถานีบริการน้ำมัน ปตท. นั้นมี
กระจายอยู่ทั่วประเทศ จึงเป็นเรื่องง่าย
ที่คุณจะสามารถขับรถคันหรูไปตามหัว
เมืองใหญ่ และสามารถเดินทางได้อย่าง

สบายใจตั้งแต่ภาคเหนือจรดใต้

PTT HyForce น้ำมันดีเซลสูตร
สังเคราะห์เกรดพรีเมียมจาก ปตท.
ที่คิดค้นและพัฒนาขึ้นจากการศึกษา
วิจัยโดยใช้เทคโนโลยีเดียวกันกับการ
ผลิตเชื้อเพลิงสังเคราะห์อากาศยาน
เจเนอเรชั่นล่าสุดเพื่อให้ได้ “น้ำมัน
ดีเซลสูตรสังเคราะห์โมเลกุลเดี่ยว”
(Synthetic Diesel) ที่จุดระเบิดได้เร็ว
กว่าและหมดจดยิ่งขึ้น

PTT HyForce เทคโนโลยีเชื้อเพลิง
อากาศยานสังเคราะห์คือการสังเคราะห์
น้ำมันด้วยกระบวนการ Hydro-Treat ที่
ใช้ในการผลิตน้ำมันเครื่องบิน (Bio Jet)
โดยการเติมไฮโดรเจนเข้าไปในโมเลกุล
ของไฮโดรคาร์บอนจนได้เป็นน้ำมัน
ดีเซลโมเลกุลเดี่ยวที่สามารถจุดระเบิด
ได้รวดเร็วยิ่งขึ้น และสามารถลด
Ignition Delay รวมทั้งสามารถเผาไหม้
ได้อย่างหมดจดมากขึ้นกว่าเดิม

FEATURE Motor Guide



นอกจากนี้ยังเพิ่มสารเติมแต่งคุณภาพสูงพิเศษล่าสุด HyBooster ส่งผลให้กำลังและแรงบิดของเครื่องยนต์สูงได้ถึงขีดสุด เพื่อให้รถดีเซลสมรรถนะสูงสัมผัสถึงความแรงได้ตั้งแต่ต้นจนปลายอย่างที่ไม่เคยมีมาก่อน


ที่สำคัญ PTT HyForce ยังสามารถลดการปล่อยมลพิษไอเสียด้วยมาตรฐานโลก Euro 5 รายแรกและรายเดียวในประเทศ และใช้ได้กับรถยนต์ที่มีระบบดักจับฝุ่นละอองไอเสียที่เรียกว่าระบบ DPF (Diesel Particulate Filter) โดยทำงานร่วมกับ Cleansing Force สารทำความสะอาดเทคโนโลยีล่าสุดที่มีประสิทธิภาพในการชะล้างหัวฉีดให้สะอาดเหมือนใหม่ และสามารถป้องกันการอุดตันของหัวฉีด ตลอดจนทำความสะอาดระบบเชื้อเพลิงได้อย่างหมดจดเพื่อให้เครื่องยนต์ทำงานได้อย่างเต็มสมรรถนะ ประหยัดเชื้อเพลิงและนิ่งขึ้นจนรู้สึกได้

เพื่อพิสูจน์สมรรถนะและให้เห็นความแตกต่างเมื่อเติม PTT HyForce ทาง ปตท. จึงเชิญสื่อมวลชนไปร่วมทดสอบประสิทธิภาพของ PTT



HyForce น้ำมันดีเซลเกรดพรีเมียมสูตรใหม่ ณ สนามบิน Best Ocean Airpark ทดสอบด้วยรถเมอร์เซเดส-เบนซ์ และบีเอ็มดับเบิลยูโดยไม่บอกว่าคันไหนเติม PTT HyForce ซึ่งมีณัฐฉิ เจริญสุขะวัฒน์ะ นักแข่งรถชื่อดังเป็น ผู้ควบคุมการทดสอบ และไม่ใช้เพียงแค่วัดผลด้วยความรู้สึก แต่ยังมีเครื่องมือพิสูจน์ด้วยหลักวิทยาศาสตร์ผ่าน Performance Box ที่วัดความเร็วผ่านระบบ GPS

ไม่ใช่เฉพาะรถสปอร์ต แม้แต่รถ

กระบะทุกวันนี้ราคาแต่ละคันนั้นแตะหลักล้านบาท ไม่ว่าคุณจะขับรถยี่ห้อไหนหากต้องการใช้เครื่องยนต์ดีเซล เราเชื่อว่า คุณคงปรารถนาที่จะสัมผัสความแตกต่างนี้ นอกเหนือจากการช่วยบำรุงรักษาเครื่องยนต์ให้ใช้งานได้ยาวนานขึ้น ต้องลอง PTT HyForce ด้วยตัวคุณเองที่สถานีบริการน้ำมัน ปตท. ที่มีสัญลักษณ์ PTT HyForce Premium Diesel 61 แห่งทั่วประเทศ หรือค้นหาสถานีบริการน้ำมันได้ที่ www.pttmap.com หรือ PTT Life Station Application 



FEATURE
Cover Story



นานา ความเชื่อ วันขึ้นปีใหม่

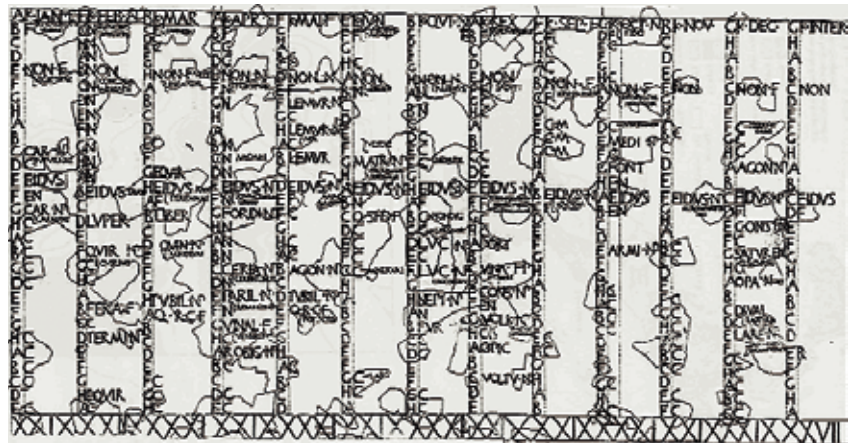
เป็นที่รู้กันว่าการใช้วันที่ 1 มกราคมของทุกปี เป็นวันนับศักราชใหม่นั้น ประเทศไทยได้ยึดตามหลักสากลเพื่อให้สอดคล้องกันเกือบทั่วโลก แท้จริงแล้ววันเริ่มต้นปีใหม่ของไทยคือสงกรานต์ในเดือนเมษายน... แต่ช่วงเวลาก่อนยึดสงกรานต์เป็นวันขึ้นปีใหม่ บรรพบุรุษไทยเราได้ถือวันที่ 1 มกราคม เป็นวันขึ้นปีใหม่มาก่อนแล้ว

ไทยเราถือเป็นประเทศที่ใช้วันขึ้นปีใหม่เปลืองอีกประเทศหนึ่ง เพราะก่อนใช้ 1 มกราคม เป็นวันเริ่มต้นศักราชใหม่ตามหลักสากล ประเทศไทยมีการเปลี่ยนแปลงวันขึ้นปีใหม่มาแล้วถึง 3 ครั้ง รวมครั้งล่าสุดด้วยก็เป็น 4... โดยครั้งแรกเราก็กยึดตามที่ชาติตะวันตกเขาถือคือ 1 มกราคมนี่แหละ

1 มกราคม ที่ผู้เขียนบอกว่าประเทศไทยยึดเป็นฤกษ์ดีเริ่มต้นปีใหม่นั้น จะว่าจริงก็ไม่เต็มคำนัก เพราะสมัยนั้นยังนับวันตามจันทรคติอยู่ ถ้าให้ถูกต้องควรเรียกว่า “แรม 1 ค่ำ เดือนอ้าย” จะใช้คำว่า ซึ่งปัจจุบันหากผู้อ่านเปิดปฏิทินดูจะพบว่าเดือนอ้ายก่อนมาทางพฤศจิกายนด้วยซ้ำ (แต่สมัยนั้นอาจจะตรงกับ 1 มกราคมก็เป็นได้ เพราะการนับวันตามจันทรคตินี้เวลาจะเคลื่อนไปเรื่อยๆ) สาเหตุที่ประเทศไทยยึด 1 มกราคม เป็นวันเริ่มต้นปีใหม่ มาจากคติความเชื่อที่ถือเอาฤดูหนาวเป็นการเริ่มต้นปีใหม่ เพราะเชื่อว่าฤดูฝนเป็นฤดูที่มีดครีมจึงเปรียบดั่งกลางคืน ฉะนั้นเมื่อผ่านพ้นหน้าฝนที่มีเมฆดำปกคลุมตลอดเวลา ฤดูหนาวจึงเปรียบดั่งความสว่างของรุ่งอรุณที่เบิกบาน ส่วนฤดูร้อนก็ถือเป็นความเจิดจ้าในตอนกลางวัน ดังนั้น แรม 1 ค่ำ เดือนอ้าย จึงเป็นวันขึ้นปีใหม่ของไทย



ส่วนความเป็นมาที่ยึดวันที่ 1 มกราคมของทุกปีเป็นจุดเริ่มต้นศักราชใหม่นั้น ต้องย้อนไปยังยุคสมัยที่ชาวบาบิโลเนียนเริ่มคิดค้นปฏิทินใหม่ๆ ตอนนั้นเขาก็ตัดตามจันทรคตินี้แหละ โดยกำหนดให้ 1 ปี มี 12 เดือน แต่การนับด้วยวิธีนี้วันจะเคลื่อน เขาจึงแก้โดยทุกๆ 4 ปีจะมี 13 เดือน...ต่อมาทั้งอียิปต์กรีก และเซมิติก ต่างก็นำปฏิทินนี้มาดัดแปลง กระทั่งหันมายึดตามสุริยคติ โดยใน 1 ปี มี 365 วัน และทุกๆ 4 ปีเดือนกุมภาพันธ์จากเดิมที่มี 28 วัน จะมี 29 วัน แต่เรื่องก็ยังไม่จบเพียงแค่นี้ เพราะปฏิทินฉบับใหม่ทำให้วันล่วงหน้าไปก่อนฤดูกาล ซึ่งปกติแล้วทุกๆ ปี วันที่ 21 มีนาคม ต้องเป็นช่วงที่กลางวันและกลางคืนเท่ากัน คือดวงอาทิตย์ขึ้นทิศตะวันออกและลงทิศตะวันตกเป๊ะ! (หากสังเกตดีๆ จะเห็นว่าดวงอาทิตย์ไม่



ปฏิทินโรมัน

ได้ขึ้นตรงตำแหน่งเดิมทุกวัน จะเป็ยงเบนเล็กน้อย) ดังนั้น วันนี้จึงทำให้ทั่วโลกมีเวลา 12 ชั่วโมงเท่ากัน เรียกว่า **วันทิวาราตรีเสมอภาคมีนาคม (Equinox in March)** แต่ พ.ศ. 2125 กลับไปเกิดในวันที่ 11 มีนาคมแทน พระสันตะปาปาเกรกอรีที่ 13 จึงตัดสินใจหักวันใน

ปีปฏิทินออกไป 10 วัน ทำให้วันหลังจากวันที่ 4 ตุลาคม พ.ศ. 2125 กลายเป็นวันที่ 15 ตุลาคมในทันที (ใช้เฉพาะในปี พ.ศ. 2125) ปฏิทินแบบนี้จึงเรียกว่า “ปฏิทินเกรกอเรียน” หลังจากนั้นจึงได้ประกาศใช้วันที่ 1 มกราคม เป็นวันเริ่มต้นของทุกปี

FEATURE
Cover Story

เรื่องการหักวันปฏิทินทำให้ผู้เขียนนึกถึงเรื่องเล่าของจักรพรรดิออกัสตัสแห่งโรม ออกัสตัส ซีซาร์ (Augustus Caesar) ซึ่งเป็นหลานชายของจูเลียส ซีซาร์ เรื่องมีอยู่ว่า...เดิมโรมันเริ่มต้นปีด้วยเดือนมีนาคม และตลอดทั้งปีมีเพียง 10 เดือน (304 วัน) เท่านั้น เมื่อจูเลียส ซีซาร์ ได้วางรากฐานการปกครองของโรมจึงได้เพิ่มเดือนขึ้นมาอีก 2 เดือน คือมกราคม และกุมภาพันธ์ และกำหนดให้เดือนคมีมี 30 วัน เดือนคมีมี 31 วัน ยกเว้นเดือนกุมภาพันธ์ ที่ยืมชื่อมาจากเทพเจ้าแห่งความบริสุทธิ์นาม Februus มี 29 วัน และ 30 วันในทุกๆ 4 ปี (การนับเดือนคู่เดือนคี่ คือนับจากลำดับเดือน)

ต่อมาจักรพรรดิออกัสตัส ซีซาร์ รู้สึกไม่พอใจว่าเดือน 8 ซึ่งเป็นเดือนเกิดของตัวเองมีเพียง 30 วัน จึงได้ดึงวันมาจากเดือนกุมภาพันธ์ 1 วัน ทำให้เดือนสิงหาคมมี 31 วัน และเดือนกุมภาพันธ์มี 28 หรือ 29 วัน และเดือนอื่นๆ ก็ต้องปรับจำนวนวันตามความเหมาะสมอย่างทุกวันนี้





เรื่องราว
ความเชื่อ
ของวันเริ่ม
ต้นปีใหม่ยัง
มีอีกมากมาย
ให้ได้หยิบยกมา
บอกเล่า อย่างใกล้ชิดเรา เช่น

เทศกาลตรุษจีน

ต้นกำเนิดของวันตรุษจีนมีอยู่
ว่า เมื่ออดีตมีสัตว์ร้ายตัวหนึ่งชื่อว่า
“เหนียน” มักออกจากป่ามาล่าคนกิน
เป็นอาหารอยู่เนืองๆ เมื่อชาวประชา
เดือดร้อน เทพเจ้าจึงลงมาช่วยมนุษย์
โดยสาปให้เหนียนสามารถออกจาก
ป่ามาได้เพียง 1 วัน คือวันที่ 30 เดือน

12 ทีนี้เมื่อมนุษย์รู้ว่าเจ้าสัตว์ร้ายนี้จะมาเพียง
วันเดียวในรอบปี เมื่อใกล้ถึงวันต่างก็ตระเตรียม
เสบียงอาหาร ไว้ในบ้าน ปิดประตูแน่นหนา เมื่อไม่มี
ใครออกจากบ้านเหนียนก็ต้องกลับไปด้วยความหวีโซ
รุ่งเช้าชาวบ้านต่างก็ออกมาแสดงความยินดีอย่าง
แสนปรีดา นำอาหารเหล่านั้นมาเลี้ยงฉลอง กระทั่ง
เกิดเป็นเทศกาลตรุษจีน...เรื่องยังไม่จบเพียงแค่นี้
ครั้งหนึ่งของขณะที่เหนียนออกจากป่าหมายจะล้มรส
เมื่อมนุษย์ กลับพบเห็นเด็กๆ เล่นประทัด ก็เกิดตกใจวิ่งหนีเข้าป่าไป
ชาวบ้านจึงรู้ว่าเหนียนกลัวเสียงดัง ครั้งต่อมาเหนียนเห็นผ้าสีแดง
อุจาดก็ตกใจกลัวอีก แน่นอน! เหตุการณ์คราวนี้ไม่พ้นสายตา
มนุษย์เช่นกัน สุดท้ายเหนียนก็ไม่มีโอกาสกินมนุษย์ได้อีก
เพราะเขามาแสดงความกลัวให้เห็น ดังนั้น มนุษย์จึง
ค้นพบอาวุธปราบเหนียนได้อยู่หมัด และเป็นที่มาของการ
เฉลิมฉลองด้วยประทัดกับชุดสีแดงอย่างที่เห็นในปัจจุบัน



ฮารีรายอ วันขึ้นปีใหม่ของพี่น้องชาวมุสลิม ถือเป็นอีกเทศกาลเฉลิมฉลองหนึ่งที่มีให้เห็นในประเทศไทย ฮารีรายอหมายถึงวันใหญ่ โดยก่อนวันงานชาวมุสลิมจะออกมาจับจ่ายซื้อข้าวของ เสื้อผ้าสวยงามเพื่อเตรียมตัวต้อนรับวันอันเป็นมงคลนี้อย่างคึกคัก สำหรับกิจกรรมในวันนี้ ชาวมุสลิมจะไปเยี่ยมเยียนญาติผู้ใหญ่ ใครอยู่ที่ไกลๆ ก็จะเดินทางกลับภูมิลำเนาเพื่อแสดงความรัก ขออภัย และขอพรกันและกัน

ปีใหม่ในแต่ละที่ล้วนมีกิจกรรมปลีกย่อยแตกต่างกันออกไป เช่น ที่สเปน โปรตุเกส และบราซิล มีความเชื่อว่าเป็นคืนส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่หากทานองุ่นครบ 12 ลูก จะพบแต่ความโชคดีในปีหน้า แต่ใช้ว่าโยนทีเดียวทั้งหมดเข้าปาก เขามีวิธีการอยู่ว่าเมื่อเข้าสู่กลางคืนให้ทานองุ่น 1 ลูก ทุกๆ 1 ชั่วโมง



หรือทุกๆ เสียงนาฬิกาเตือนบอกเวลาองุ่นทั้ง 12 ลูกนี้แทนเดือนทั้ง 12 เดือน แต่ชาวเปอร์เซียว่าไม่ละ! ฉันทาน 13 ลูกดีกว่า

ทางด้านนอร์เวย์ วันสิ้นปีนิยมทำขนมหวานที่เรียกว่า Rice Pudding (คล้ายข้าวเหนียวเปียกของไทย) ทานกันในครอบครัว โดยใส่ถั่วอัลมอนด์ลงไป 1 เม็ด หากใครตกได้ถั่วล้ำค่านี้ นั่นหมายถึงจะโชคดีไปตลอดทั้งปี

ในขณะที่หลายแห่งเน้นการเฉลิมฉลอง แต่เกาะบาห์ลี ประเทศอินโดนีเซีย กลับเลือกต้อนรับปีใหม่ด้วยการเจียบและงดทำกิจกรรมทุกอย่าง การเจียบนี้เรียกว่า **“วันนีเยบ”** เป็นการขึ้นปีใหม่ของชาวฮินดูที่ยังคงได้รับการสืบทอดบนเกาะแห่งนี้

ส่วนในประเทศอินเดียมีการเฉลิมฉลองปีใหม่ (ช่วงเดือนตุลาคมหรือพฤศจิกายนตามจันทรคติ) ชื่อว่า **Diwali** (ดิวาลี) หมายถึง แถวหรือแนวของตะเกียงไฟ วันนี้จะจึงมีแต่ความรื่นเริงและแสงไฟ ทั้งยังเป็นการแสดงออกถึงการเริ่มต้นฤดูหนาวอีกด้วย เดิมดิวาลีใช้ฉลองเพื่อเป็นเกียรติแด่พระรามและนางสีดาในการเสด็จกลับพระนครไธยยา

เรื่องราวความเชื่อในวันปีใหม่ยังมีอีกมากมายและหลากหลาย แต่เบื้องลึกแล้วล้วนเต็มไปด้วยกิจกรรมที่มอบกำลังใจซึ่งกันและกัน เพราะการเริ่มต้นสิ่งใหม่ๆ กำลังใจและคำอวยพรเป็นสิ่งสำคัญแก่เราทุกคน จึงขอจบเรื่องเล่าวันปีใหม่ไว้เพียงเท่านี้ พร้อมขอให้ผู้อ่านทุกท่าน สวัสดิมิชัย ตลอดปี ๕



วางแผนประจำปี พิชิตหุ่นสวย

ว่ากันว่าช่วงต้นปีเป็นเวลาที่เหมาะสมอย่างยิ่งสำหรับการปรับเปลี่ยน เพื่อเปิดรับสิ่งใหม่ๆ ที่สดใสกว่า อาทิ การตั้งปณิธานว่าปีใหม่นี้จะลดความอ้วนให้ได้ ไม่ใช่เพียงแค่ให้มีหุ่นสวยชวนมองเท่านั้น แต่เพื่อสุขภาพที่แข็งแรง ไร้โรคภัยมาเบียดเบียน เมื่อไตร่ตรองได้เช่นนี้แล้วจงเดินหน้าวางแผนไว้ว่าหุ่นสวยมาครอบครองด้วยการลงมือปฏิบัติกันดีกว่า แต่การลดน้ำหนักนั้นไม่ใช่เรื่องง่ายอย่างที่คิด เราจึงมีเคล็ดลับน่ารู้ที่จะช่วยให้คุณวางแผนพิชิตหุ่นสวยได้แบบไม่ยากมาฝากกัน

อ้างอิง

- แพทย์หญิงธิดากานต์ รุจิพัฒนกุล. ผอมได้ไม่ต้องอด. กรุงเทพฯ: อมรินทร์สุขภาพ, 2555.
- ศรีัญญา ไรจน์พิทักษ์ชีพ. บลิ่งก็ได้...ไม่อ้วนเคอ้อม. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มติชน, 2555.
- เบญจามณี คำเมือง. โยคะบำบัดโรค. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง, 2550.
- พนิดา กุลประสูติติก. ทำไมลดน้ำหนักไม่ลง. กรุงเทพฯ: สุขภาพใจ, 2545.
- www.thaiclinic.com/news_stress_fat.html
- www.manager.co.th/CelebOnline

แพทย์หญิงธิดากานต์ รุจิพัฒนกุล หรือหมอผิง เจ้าของผลงานหนังสือเรื่อง “ผอมได้ไม่ต้องอด” เล่าให้ฟังว่าการลดน้ำหนักให้ได้ผลต้องปฏิบัติอย่างเคร่งครัด อย่างไรก็ตาม ส่วนใหญ่จะให้ผลดีในระยะสั้นแต่ในระยะยาวกลับพบว่ามีอัตราการล้มเหลวสูงถึงร้อยละ 95 ซึ่งสาเหตุของความล้มเหลวแบ่งออกเป็น

เพราะ “อด” เมื่ออดอาหารร่างกายเราจะลดอัตราการเผาผลาญลงโดยอัตโนมัติ ยิ่งน้ำหนักลดอัตราการเผาผลาญก็ยิ่งน้อยลง ทำให้เมื่อใดเอตไปได้สักพักหนึ่งน้ำหนักจึงไม่ลดลงไปอีก แกรมสิ่งที่ยกเงยขึ้นมาคือความเครียดจากการอดอาหาร ก่อให้เกิดฮอร์โมนคอร์ติซอล ส่งผลให้ไขมันไม่ถูกเผาผลาญ ทำให้หิวมากขึ้น การอดจึงไม่ทำให้ผอมลงเสมอไป

เพราะ “เอียน” เนื่องด้วยวิธีใดเอตส่วนใหญ่จะเน้นไปที่การกินอาหารตามสูตร หากปฏิบัติอย่างเคร่งครัดก็เห็นผล แต่ปัญหาคือการกินอาหารตามสูตรนั้นวันละ 1-2 มื้อ เป็นเวลาต่อเนื่องยาวนาน อาจทำให้เบื่อจนต้องยอมยกธงขาวไปก่อนแทบทั้งสิ้น

เพราะ “ไม่ออกกำลังกาย” ไม่มีการใดเอตวิธีใดจะทำให้ผอมอย่างยั่งยืนหากไม่มีการออกกำลังกายควบคู่ไปด้วย

การวางแผนเพื่อหุ่นสวย-สุขภาพดี

แผนที่ 1 การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมารับประทานอาหาร

เมื่อรู้เท่าทันสาเหตุที่ทำให้ลดความอ้วนไม่สำเร็จแล้ว คราวนี้เรามาเริ่มวางแผนเพื่อหุ่นสวยกัน โดยการหาคำตอบจาก “checklist” ต่อไปนี้

- ทุกครั้งที่คุณรับประทานขนมหวาน หรือกาแฟปั่นใส่วิปครีม คุณรู้สึกมีความสุขเล็กๆ ไปถึงมาก และมีแนวโน้มว่าอยากรับประทานอีกเรื่อยๆ

- คุณนึกถึงของหวานสุดโปรดเสมอ โดยเฉพาะเมื่อมีอาการเครียดหรืออาการซึมเศร้า

- ทั้งที่รู้ว่าของหวานเหล่านี้เป็นตัวการทำให้อ้วนและไม่ดีต่อสุขภาพ แต่ก็อดไม่ได้ที่จะรับประทาน

- บางครั้งคุณรู้สึกผิดสุดๆ หลังจากที่ได้เผลอรับประทานขนมของโปรดไปมากเกินกว่าที่ตั้งใจไว้

หากคำตอบคือใช่ทั้ง 4 ข้อ คุณเข้าข่ายการเสพติดอาหารที่มีน้ำตาลสูงและไขมันสูง ขอแนะนำวิธีเลิกการเสพติด



อาหารหวานมันที่ปฏิบัติได้ง่ายและเห็นผลจริงกันดีกว่า

- ค่อยเป็นค่อยไป เพราะหากเลิกแบบหักดิบย่อมนำมาสู่อาการโยโย่ และจะส่งผลให้การลดความอ้วนล้มเหลวได้

- เริ่มจากครึ่ง-ครึ่ง คุณอาจเริ่มจาก “ข้าว” โดยเปลี่ยนมารับประทานข้าวกล้องแทน โดยเริ่มจากการกินแบบผสมแล้วค่อยๆ เพิ่มข้าวกล้องมากขึ้น จน

กระทั่งไม่รับประทานข้าวขาวอีกต่อไป

- กำจัดจุดอ่อน ลองคิดให้ได้ว่า ปริมาณน้ำตาลในแต่ละวันมาจากอาหารชนิดไหน เมื่อรู้แล้วจงหยุดรับประทานอาหารนั้น หรือหาอาหารที่มีน้ำตาลน้อยกว่ามาทดแทน

- ติด “หวานน้อย” ฝึกพูดให้ติดปากในยามสั่งอาหารว่า “ขอหวานน้อยนะคะ” ปริมาณน้ำตาลในร่างกายจะลดลงอย่างเห็นผลทีเดียว

HEALTH
Good Health



- เน้นผลไม้ ทุกครั้งที่เกิดอาการ โหยหาน้ำตาลอย่างรุนแรง ผลไม้บางชนิดช่วยได้ อาทิ กล้วยหรือส้ม ซึ่งมีน้ำตาลที่ถูกดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือดได้เร็ว จึงสามารถบรรเทาอาการอยากของหวานอย่างได้ผล

- ดื่มน้ำเผาผลาญไขมัน ควรดื่มน้ำให้ได้วันละ 8 แก้ว (แก้วละ 150 มล.) ขอแนะนำให้ดื่มครั้งละ 1 แก้วตามช่วงเวลา ดังนี้ ตื่นนอนตอนเช้า, หลังอาหาร

เช้า, เวลา 10 โมงเช้า, หลังอาหารกลางวัน, เวลาบ่าย 3 โมง, ก่อนอาบน้ำ, หลังอาบน้ำ, ก่อนนอน หากปฏิบัติได้ตามเวลาที่กล่าวมา น้ำจะเข้าไปเสริมแร่ธาตุในร่างกายและช่วยในกระบวนการเมตาบอลิซึมให้ทำงานดีขึ้น อันส่งผลให้การเผาผลาญไขมันจะดีขึ้นตามไปด้วย

- อาหารรสจัดช่วยเผาผลาญได้ดี ควรรับประทานอาหารรสจัดบ้างเป็นครั้งคราว จะช่วยเร่งให้ร่างกาย

เกิดการเผาผลาญพลังงานหลังจากรับประทานอาหารไปได้นานประมาณ 3-4 ชั่วโมง

- มะเขือเทศช่วงมือเย็น การรับประทานมะเขือเทศช่วงเย็นจะช่วยกำจัดของเสียในร่างกาย ทำให้ระบบหมุนเวียนโลหิตทำงานดีขึ้น จึงส่งผลดีต่อระบบการดูดซึมไขมัน และกรดซิตริกที่มีรสเปรี้ยวยังช่วยกระตุ้นระบบเมตาบอลิซึมและช่วยเผาผลาญไขมันได้ด้วย

แผนที่ 2 การออกกำลังกายเป็นประจำ

นอกเหนือจากการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬา การวิ่ง การเดิน แอโรบิกที่คุ้นเคยกันอยู่แล้ว เราขอแนะนำเสนอรูปแบบการออกกำลังกายที่จะช่วยให้คุณลดน้ำหนักอย่างได้ผลดังนี้

- มินิกาทรามโพลีนาพอลิ "มินิคาทรามโพลีนา" หรือที่เรียกว่า Fitness Trampoline มีเส้นผ่านศูนย์กลาง 91 ซม. เหยียบและกระโดดบนมินิคาทรามโพลีนาเพียงวันละ 10-20 นาที เหยียบได้กับการออกกำลังกายด้วยการวิ่งจ็อกกิ้งประมาณ 1 ชั่วโมง

- โยคะควบคุมน้ำหนัก การเล่นโยคะจะช่วยให้ระบบการเผาผลาญทำงานดีขึ้น ยิ่งถ้าทำร่วมกับการควบคุมอาหารจะช่วยลดความอ้วนได้ เพียงแค่ฝึกหายใจแบบโยคะในช่วงเริ่มต้นเล่นโยคะก็สามารถช่วยให้คุณลดน้ำหนักอย่างเห็นผลได้

- กระชับทุกส่วนด้วยกายบริหาร เริ่มจากจัดการกับก้นย้อยด้วยท่ายืดตัวอย่าง นักบัลเลต์ เริ่มจากการยืนตรง มือทั้ง 2 ข้างจับที่พนักเก้าอี้ ปลายเท้าขวาหันออกข้างนอก ยกขาซ้ายขึ้นเหยียดตรงไปข้างหน้า ค้างไว้ 20 วินาที ทำสลับซ้าย-ขวาข้างละ 3 ครั้ง หรือจัดการกับเนื้อตรงเอวที่ยื่นออกมาด้วยท่านี้ เริ่มจากนอนราบกับพื้น ยกขาทั้ง 2 ข้างให้ทำมุม 90 องศา พร้อมกันนั้นให้ค่อยๆ ลดขาทั้งสองลง เกร็งให้มากที่สุด 10 วินาที ปฏิบัติเช่นนี้ 10 รอบ

- พิทบอลช่วยหุ่นพิท ลูกบอลลูกใหญ่แดงตั้งนี้เองที่จะช่วยให้คุณลดน้ำหนักได้อย่างชัดเจน อย่างท่า Lying Twist with Ball จะช่วยบริหารหน้าท้องได้ทั้งด้านหน้าและด้านข้าง วิธีทำคือนอนบนลูกบอล แล้วดันลูกบอลให้มาชิดกับสะโพก ขาทั้ง 2 ข้างอยู่บนลูกบอล ประสานมือขึ้นด้านบน จากนั้นพยายามยกตัวขึ้น เกร็งหน้าท้องแล้วบิดไปด้านซ้าย ค้างไว้สักครู่ (นับ 1-3) แล้วจึงบิดไปด้านขวา ทิ้งไว้สักครู่เช่นกัน หลังทำเสร็จทั้งซ้าย-ขวาแล้วจึงพักด้วยการลงนอนบนพื้นเพื่อผ่อนคลาย กล้ามเนื้อ ก่อนเริ่มทำใหม่อีกครั้ง

แผนที่ 3 การพักผ่อนให้เพียงพอ

การนอนหลับวันละ 6-8 ชั่วโมง จะช่วยรักษาระดับฮอร์โมนที่ควบคุมความหิวและความอ้วนให้สมดุลได้ เพราะการนอนหลับไม่เพียงพอนี้เองที่ทำให้ร่างกายต้องการพลังงานมากขึ้น ซึ่งส่วนใหญ่คือน้ำตาล ขณะที่การนอนไม่เพียงพอยังส่งผลให้ฮอร์โมนเปลี่ยนแปลง ทำให้อ้วนได้ง่ายด้วย เพราะฉะนั้นใครก็ตามที่ยังคงติดนิสัยนอนดึกทั้งที่รู้ว่าต้องตื่นเช้า ลองปรับเปลี่ยนพฤติกรรมใหม่ นอนให้เร็วขึ้นเพื่อการพักผ่อนที่เพียงพอ ความอ้วนจะได้ไม่เข้าใกล้ตัวคุณ



แผนที่ 4 การดูแลจิตใจให้ถึงขีดสุด

มีงานวิจัยหลายชิ้นที่ยืนยันว่าความเครียดนั้นสัมพันธ์โดยตรงกับน้ำหนักที่เพิ่มมากขึ้น เมื่อคนเรากเกิดความเครียด สมอจะหลั่งฮอร์โมนความเครียดออกมา ฮอร์โมนดังกล่าวนี้จะไปกระตุ้นเซลล์ในร่างกายให้เก็บไขมันมากขึ้น ดังนั้น ผู้ที่มีความเครียดเป็นประจำจึงมีแนวโน้มว่าร่างกายจะสะสมไขมันได้มากกว่าคนปกติ

หลังจากที่ทราบวิธีลดความอ้วนแบบครบถ้วนทุกด้านเช่นนี้แล้ว อย่าลืมนำไปปฏิบัติจริงเพื่อการมีหุ่นสวยและสุขภาพดีในคราวเดียวกัน **h**

หุ่นฟิต รูปร่างเพิร์ม ด้วยฟิตบอล

การออกกำลังกายด้วย
“ฟิตบอล” กำลังได้รับความนิยมอย่างต่อเนื่อง เพราะสามารถทำให้รูปร่างฟิตแอนด์เพิร์มได้ไม่ยาก สำหรับผู้ที่สนใจ เรามีเทคนิคและข้อควรปฏิบัติง่ายๆ มาฝาก ดังนี้



- เลือกลูกบอลให้มีขนาดพอดีกับร่างกายโดยดูตามส่วนสูงและน้ำหนักของผู้เล่น ฟิตบอลมีขนาดมาตรฐาน 2 ขนาดคือ ขนาดใหญ่ (เส้นผ่าศูนย์กลาง 75 ซม.) เหมาะสำหรับผู้ที่สูง 180 ซม. ขึ้นไป และขนาดกลาง (เส้นผ่าศูนย์กลาง 65 ซม.) เหมาะสำหรับผู้ที่สูง 150 ซม. ขึ้นไป

- การเลือกฟิตบอลที่มีคุณภาพดีมีความสำคัญไม่น้อย เพราะจะช่วยป้องกันอุบัติเหตุที่เกิดจากการเล่นได้ สิ่งที่ต้องพิจารณาคือวัสดุที่ใช้ผลิตลูกบอลต้องผ่านการพิสูจน์แล้วว่าทนทานต่อแรงกดดันสูง รองรับน้ำหนักของผู้เล่นได้ดี เป็นวัสดุที่มีผิวหน้าพิเศษ ไม่ลื่นไหลขณะใช้งาน (Slip-resistant Surface) และไม่ระเบิดเมื่อรั่ว (Burst Resistant Quality)



- ควรสวมเสื้อผ้าที่มีความยืดหยุ่นและระบายความอับชื้นได้ดี เหมาะกับรูปร่าง ไม่รัดจนเกินไปเพื่อจะได้เคลื่อนไหวร่างกายได้สะดวก เพราะการเล่นฟิตบอลจะมีบางท่าที่ต้องนอนกึ่งอยู่บนลูกบอล และมีท่าอื่นๆ ที่เคลื่อนไหวคล้ายกับการเดินแอโรบิกด้วย

3 ทำสนุกกับฟิตบอล เพื่อฟิตหน้าท้อง

ท่าที่ 1 : Lying Crunch on Ball
นั่งบนลูกบอลแล้วยกตัวให้ลูกบอลอยู่ระหว่างสะโพกและหลัง เพื่อให้ลูกบอลสามารถรับน้ำหนักตัวและประคองแผ่นหลังไว้ ส่วนเท้าให้แยกออกจากกัน วางตั้งฉากกับพื้น แล้วพยายามประคองร่างกายให้สมดุล จากนั้นประสานมือไว้ที่ท้ายทอย เกร็งหน้าท้องแล้วยกตัวขึ้น-ลง คล้ายการซิตอัพ

ท่าที่ 2 : Lying Twist with Ball
นอนลงแล้วดันลูกบอลมาให้ชิดกับสะโพก ให้ขาทั้งสองข้างอยู่บนลูกบอล ประสานมือขึ้นด้านบน จากนั้นพยายามยกลำตัวขึ้น เกร็งหน้าท้องแล้วบิดไปด้านซ้าย ค้างไว้สักครู่ (นับ 1-3) แล้วจึงบิดไปด้านขวา ค้างไว้สักครู่เช่นกัน เมื่อเสร็จแล้วให้พักด้วยการนอนที่พื้นเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ก่อนเริ่มทำใหม่อีกรอบ

ท่าที่ 3 : Plank with Ball
นั่งคุกเข่าหันหน้าเข้าหาลูกบอล ใช้ข้อศอกดันลูกบอล (ให้แขนทำมุม 90 องศากับลูกบอล) จากนั้นค่อยๆ เกร็งหน้าท้องเพื่อยกลำตัวขึ้น ค้างไว้ 3 วินาที แล้วจึงคลายกล้ามเนื้อด้วยการปล่อยลำตัวให้หัวเข่ากลับมาอยู่บนพื้น



HEALTH
Sport

ปีนผา โรยตัว

กีฬาท้าทายแรงโน้มถ่วง



กีฬาปีนผา โรยตัว เป็นกีฬาที่ท้าทายแรงโน้มถ่วงของโลก และเป็นกิจกรรมประเภทหนึ่งที่น่าผจญภัยรู้สึกสนุกกับการไต่ขึ้นที่สูง โดยมีเงื่อนไขว่าต้องมีร่างกายที่แข็งแรงและความทรหดของจิตใจเป็นเดิมพัน ในระยะแรกกลุ่มนักปีนหน้าผาส่วนใหญ่มักจะเป็นชาวต่างชาติที่ชื่นชอบการเดินทางเพื่อแสวงหาความท้าทายของหน้าผาแห่งใหม่ โดยเฉพาะหน้าผาในเมืองไทย

หน้าผาที่อ่าวไร่เลย์ จังหวัดกระบี่ เป็นหน้าผาที่สวยงามติดอันดับ 1 ใน 7 ของโลก และกลายเป็นจุดศูนย์รวมของมนุษย์ผู้มีมือเหนียวราวกับตุ๊กแก เนื่องจากหน้าผาแห่งนี้เป็นที่กล่าวขานถึงความงามและความซับซ้อนของหน้าผาซึ่งตั้งฉากกับเว้าอ่าว ส่วนหาดทรายขาวตัดกับท้องทะเลสีครามที่ทอดตัวไกลสุดลูกหูลูกตา

ลักษณะ
การปีนหน้าผา

- **Bouldering** คือ การปีนโดยไม่ใช้เชือกที่ความสูงไม่มากนัก ประมาณ 3-5 เมตร
- **Free Solo** คือ การปีนหน้าผาแบบไม่ใช้เชือก เป็นการปีนทางสูงขึ้นไปจนถึงยอดเขา
- **Rappelling** เป็นการโรยตัวจากที่สูงไปยังจุดที่ต่ำกว่าโดยใช้อุปกรณ์และความสามารถส่วนบุคคล รวมถึงเทคนิคต่างๆ
- **Free Climbing** คือ การปีนหน้าผาสูง หรือเป็นการพิชิตยอดเขาและต้องใช้อุปกรณ์เพื่อช่วยป้องกันการตกลงถึงพื้น
- **Sport Climbing** คือ การปีนหน้าผาที่ต้องใช้อุปกรณ์คล้ายกับ Free Climbing แต่มีความปลอดภัยสูงกว่า เพราะมีจุดป้องกันการตกลงมา



กีฬาปีนหน้าผาต้องการผู้เล่นตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปคือ


1. ต้องมีผู้ปีน เรียกว่า Climber
2. ผู้ที่คอยบังคับเชือกให้ผู้ที่กำลังปีนเรียกว่า Belayer

เส้นทางปีนหน้าผา โรยตัวยอดนิยม

แหล่ง	ความสูง	จังหวัด	ฤดูท่องเที่ยว	ประเภท
ถ้ำน้ำบ่อผี	140 ม.	แม่ฮ่องสอน	พ.ย.-ม.ย.	Abseiling
อ่าวไร่เลย์	10-75 ม.	กระบี่	พ.ย.-ม.ย.	Climbing/Bouldering
น้ำตกธารรัตนา	18-70 ม.	นครนายก	มิ.ย.-ก.พ.	Abseiling
หน้าผาบัวพยศ	15-60 ม.	เชียงใหม่	พ.ย.-ม.ย.	Climbing/Bouldering
น้ำตกวังคึม	40 ม.	เพชรบูรณ์	มิ.ย.-ก.พ.	Abseiling
ถ้ำลม	10-20 ม.	ลำปาง	พ.ย.-ม.ย.	Climbing/Bouldering



อุปกรณ์สำหรับการปีนหน้าผานั้นประกอบด้วย

1. **เชือก (Rope)** ต้องมีความแข็งแรงได้มาตรฐาน สามารถรองรับน้ำหนักได้ถึง 2.4 kN และต้องมีความยาวอย่างน้อย 60 เมตร
2. **ฮานเนส (Harness)** เป็นอุปกรณ์ที่สวมแบบกางเกงใส่ไว้ที่สะโพกสำหรับมัดเชือกติดก่อนเริ่มการปีนทุกครั้ง
3. **รองเท้าปีนเขา (Climbing Shoes)** เป็นรองเท้าเฉพาะ พื้นเรียบ มียางเหนียวเป็นพิเศษ และรูปทรงของรองเท้าต้องมีขนาดพอดีกับเท้า
4. **ถุงใส่ผงแมกนีเซียม (Chalk Bag)** เป็นผงสีขาวเหมือนแป้ง ใช้สำหรับดูดซับเหงื่อและกันการลื่นของมือ
5. **หมวกกันน็อก (Helmet)** เป็นอีกสิ่งหนึ่งที่สำคัญมาก เพื่อป้องกันศีรษะมิให้เกิดการกระทบกับหน้าผา และเพื่อป้องกันมิให้ก้อนหินหรือกิ่งไม้ร่วงลงบนศีรษะ 



โซว์ผิวเนียนใส ด้วยไอเท็มที่คู่ควร

สาวๆ หลายคนคงเกิดอาการ
สับสนกับไอเท็มเตรียมผิวก่อนเมกอัพ
สารพัดอย่าง ทั้งไพรเมอร์ คอนซิลเลอร์
เบส รองพื้น และยังมียูวีครีม และ
ล่าสุดกับซีซีครีม ซึ่งแต่ละไอเท็มล้วน
มีคุณสมบัติคล้ายคลึงกันแต่ก็มีความ
โดดเด่นต่างกัน จึงต้องทำความเข้าใจ
กันสักเล็กน้อยเพื่อให้สาวๆ เตรียม
ลุคแต่งหน้าที่ดูน้อยแต่โซว์ผิวสวยใส
ได้อย่างลงตัว ว่าแล้วก็เคลียร์โต๊ะ
เครื่องสำอางได้เลยค่ะ



TIPS

แม้คุณจะมีเครื่องสำอางครบทุกชิ้น
แต่ไม่จำเป็นต้องใช้ทุกชิ้นในทุกวัน
ก็ได้นะค่ะ เก็บไว้เพิ่มลูกเล่นในวัน
พิเศษๆ ก็ดูน่าตื่นตันทันไม่น้อย ที่สำคัญ
ควรใส่ใจกับการทำความสะอาดผิว
เพื่อชะล้างให้สะอาดปราศจากสิ่ง
อุดตันอยู่เสมอ

La Roche-Posay UVIDEA XL BB CREAM SPF 50 PA+++

BB Cream ย่อมาจาก Blemish Balm Cream เป็นครีมปรับสภาพ
ผิวหน้าให้เนียนใสที่รวมเบสและครีมรองพื้นไว้ด้วยกัน ช่วยปรับสภาพ
สีผิวให้ดูเรียบเนียนเข้ากับผิวตามธรรมชาติ เหมาะสำหรับใช้ปกปิดรอย
แผลเป็นจากสิว รอยกระ รอยฝ้า ช่วยปกปิดจุดด่างดำ และปกปิดริ้วรอย
บนใบหน้า และช่วยควบคุมความมันได้ยาวนานยิ่งขึ้น

บีบีครีมที่เรานำมาแนะนำเป็นครีมรองพื้นผสมสารกันแดด ช่วย
ปกปิดและปกป้อง UVA ได้สูงกว่าค่ามาตรฐานขั้นต่ำของ PA+++ พร้อม
เอสพีเอฟ 50 เนื้อครีมสีเบจยังให้ความชุ่มชื้น ช่วยให้ผิวแลดูเรียบเนียน
สุขภาพดี ปราศจากความมัน ช่วยให้การแต่งหน้าติดทนทาน ใช้เป็น
ขั้นตอนสุดท้ายก่อนการเมกอัพได้สำหรับทุกวัน (ขนาด 30 มล. ราคา
1,050 บาท)

Shu Uemura TSUYA Skin UV Under Base Youthful Radiance Mousse

เบสมีคุณสมบัติในการช่วยปรับสีผิว ให้ดูกระจ่างใสขึ้น หรือแลดูเรียบเนียนขึ้น สำหรับเนื้อเบสสีเขียวยจะช่วยกลบรอยแดง ถ้าเป็นเนื้อเบสสีม่วงช่วยให้ใบหน้ากระจ่างใสขึ้น และสีชมพูช่วยให้สีผิวดูอมชมพูเปล่งประกายขึ้น

ซึ่งเมกอัพเบสตัวนี้ 6 Heart Princess by Takashi Murakami เป็นเนื้อมูสรองพื้นแนวใหม่ที่จะเน้นมิติผิวให้ดังงามดูจ ‘ผิวในอุดมคติ’ เปิดไฟให้ผิวดูสว่างใส ทั้งยังช่วยเสริมความชุ่มชื้น ช่วยให้รู้สึกสบายผิว (ราคา 1,800 บาท)



PUPA Active Light

ที่ว่าการใช้รองพื้นนั้นเหมาะสำหรับสาว ๆ ที่มีอายุและผิวหน้าที่มีปัญหา มาก นั่นก็เป็นความจริงแต่ไม่ทั้งหมด เพราะรองพื้นนั้นก็เหมาะกับสาวอายุน้อยที่ต้องการการปกปิดที่เนียนใสเช่นกัน โดยรองพื้นมักมีคุณสมบัติช่วยปกปิด ช่วยปรับสีผิวให้ดูเรียบเนียน เป็นธรรมชาติมากขึ้น

สำหรับรองพื้นสูตรไลท์ แอคติเวทติ้ง ฟาวเดชั่น ผสม SPF 10 นี้ ปรมาจากน้ำมัน ซึ่งเป็นสูตรสำหรับผิวของผู้หญิงเอเชีย โดยเฉพาะ ทั้งยังมีเนื้อชนิดบางเบา เคลือบง่ายใช้สะดวก ปกปิดผิวแบบธรรมชาติถึงปานกลาง พร้อมกลิ่นหอมให้ความรู้สึกถึงความเป็นผู้หญิง (ขนาด 30 มล. ราคา 1,650 บาท)



COLLECTION Lasting Perfection Concealer

หากคุณต้องการปกปิดรอยสิ่ว ฝ้า จุดต่างดำ กระจ่างเป็น รอยคล้ำไ้ตา ให้ใช้คอนซีลเลอร์สีเข้มกว่าผิว แต่มีเฉพาะจุดบนใบหน้า ส่วนคอนซีลเลอร์เฉดสีที่อ่อนกว่าผิวจะช่วยทำให้ผิวดูสว่างใส วิธีใช้ก็แสนง่ายแค่แตะเนื้อคอนซีลเลอร์ลงบนจุดที่ต้องการ ใช้นิ้วแตะและเกลี่ยเบาๆ โดยเฉพาะบริเวณขอบให้แตะและตบให้เรียบไร้รอยต่อของสี

คอนซีลเลอร์รุ่นนี้เติมเปี่ยมไปด้วยคุณสมบัติในการปกปิดได้นานถึง 16 ชั่วโมง ด้วยสูตร Oil Free และกันเหงื่อ ไม่ทำให้ผิวดูอุดตัน (Blemish-Free) เนื้อเนียนให้ความรู้สึกบางเบาแต่ปกปิดได้นาน มีให้เลือก 3 เฉดสี เป็นรุ่นที่กำลังได้รับความนิยมของเหล่าบล็อกเกอร์ในอังกฤษ (ราคา 249 บาท)



FACE IT AURA COLOR CONTROL CREAM SPF30, PA++ / 20 g

CC Cream หรือ Color Control Cream มีหน้าที่หลักก็คือควบคุมสีผิวให้แลดูกระจ่างใส เป็นนวัตกรรมใหม่ที่พัฒนามาจากบีบีครีม มีเนื้อครีมที่บางเบาว่า เหมาะกับผู้ที่มีปัญหาผิวไม่มาก ปกปิดบางๆ

The Face Shop CC Cream ในตลับนี้ ช่วยให้คุณเกลี่ยผิวได้ง่ายขึ้น ด้วยการออกแบบของแพ็คเกจที่เพียงแค่มกเนื้อครีมก็จะออกมาในปริมาณที่พอเหมาะ แล้วใช้พัฟฟ์เกลี่ยให้ทั่วใบหน้า ผิวก็น่าดูเนียนใสเป็นธรรมชาติแล้ว



I ♥ Holiday

ได้เวลา
แพ็คกระเป๋า
ออกเดินทาง!!!

ฉบับนี้เราจะมาชวนคุณ
ซ้อปิ้งข้าวทองสำหรับไป
พักผ่อนสูดอากาศให้เต็มปอด
กับลองวิกเอนด์ที่รอคอย
ทั้งไอเท็มสุดกตนาสำหรับ
ทุกการผจญภัย ไอเท็มที่
พกพาง่าย และนานาสารพัน
สิ่งอำนวยความสะดวก รวม
ทั้งแอ็กเซซอรีส์สุดเก๋
คอลเล็กชั่นใหม่สุดอิน ให้คุณ
ได้เลือกซ้อปในแบบที่เป็นคุณ



- 1 กระเป๋าเป้สะพายหลังขนาดโอเวอร์ไซส์สำหรับ
หนุ่มๆ ผู้รักการผจญภัย (ราคาสอบถามได้ที่
ร้าน [Gucci](#))
- 2 แว่นกันแดดกรอบสี่เหลี่ยมติดกับเลนส์สีม่วง
ช่วยเสริมให้ลูกตูก่และสวมใส่สบายตา (ราคา
สอบถามได้ที่ร้าน [MaxMara](#))
- 3 กระเป๋าสำหรับคุณหนูผู้หรรษาฤดูใบไม้ร่วง/
หนาว 2013-2014 (ราคาสอบถามได้ที่ร้าน
[Gucci Kids](#))
- 4 กระเป๋าเครื่องสำอางขนาดมินิกับรูปลักษณ์
ภายนอกที่ดูเรียบๆ แต่ซ่อนดีไซน์น่าทึ่งไว้ภายใน
(ราคา 15,000 บาท) จาก [Shu Uemura](#)
- 5 นาฬิกาข้อมือรุ่น Digitona by Marco Mavilla
กับระบบดิจิทัลลงตาด้วยหน้าปัดอะนาล็อก
ดูแปลกใหม่ มีให้เลือก 12 สี 12 สไตส์ (ราคา
4,900 บาท) จาก [ToyWatch](#)
- 6 เข็มขัดหัวเหล็กมี 2 สี ใน 1 เส้น ให้คุณพกพาไว้
แมตซ์กับชุดต่างๆ ได้ไม่มีเบื่อ (ราคา 890 บาท)
จาก [Charles & Keith](#)
- 7 A-Leigh Leather Bootie บู้ตหนังแท้กับการ
ดีไซน์พื้นรองเท้าสำหรับกันลื่น ช่วยลดอาการ
ปวดเท้า เเง็งแรงทนทาน ดูดีมีสไตล์ (ราคา
3,790 บาท) จาก [Cross](#)

LEISURE Cool Design



8



9



10



11



12



13

- 8 เสื้อยืดสุดเก๋ตลอดลายกราฟิกอันเป็นเอกลักษณ์ กับภาพศิลปะแบบลวงตา(Trompe l'oeil) (ราคาสอบถามได้ที่ร้าน Dior)
- 9 เสื้อไหมพรมคอวีลึกลับจะสวมกับเสื้อตัวในหรือจะใส่เดี่ยวๆ ก็ดูเซ็กซี่ไม่เบา (ราคาสอบถามได้ที่ร้าน Trucco)
- 10 หูฟังกันหนาวของเจ้าตัวน้อยในดีไซน์หรูสวมใส่สบายไม่ทำให้ระคายเคือง (ราคาสอบถามได้ที่ร้าน Gucci Kids)
- 11 เสื้อเชิ้ตทรงพริ้วฟอร์ม "Fruit Shirt" ที่ฉีกแคปซูลกลิ่นหอมของผลไม้ 6 ชนิดลงในอณูเส้นด้าย เพียงงยิบตัวเล็กน้อยก็จะส่งกลิ่นหอมหวานอ่อนๆ ได้อย่างน่าทึ่ง (ราคาสอบถามได้ที่ร้าน C&D)
- 12 Desert Suede Bag กระเป๋าหนังกลับในอุดมคติของชายหนุ่มในสไตล์เรียบง่าย กันน้ำได้ และแข็งแรงทนทาน (ราคาสอบถามได้ที่ร้าน Jack Spade)
- 13 บลูทูธ 'Motion' ดีไซน์เก๋โค้งมนรับกับใบหู ช่วยตัดเสียงรบกวนจากรอบข้าง ทำให้ทุกการสนทนาคมชัดไม่สะดุด มาพร้อมฟังก์ชันสุดล้ำ (ราคา 4,290 บาท) จาก Jabra 

1. Gucci ทุกสาขา / 2. MaxMara ทุกสาขา / 3. Gucci Kids โซน LUXE Kids ชั้น 6 เซ็นทรัลชิดลม / 4. Shu Uemura ทุกสาขา / 5. เคาน์เตอร์ ToyWatch เซ็นทรัลเวิลด์ สอบถามเพิ่มเติมโทร. 0-2655-1575-6 / 6. ชั้น 1 พาราไดซ์ พาร์ค / 7. ดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ www.crocs.in.th / 8. Dior ทุกสาขา / 9. ชั้น 1 พาราไดซ์ พาร์ค / 10. Gucci Kids โซน LUXE Kids ชั้น 6 เซ็นทรัลชิดลม / 11. C&D เซ็นทรัลเวิลด์, อิมรินทร์พลาซ่า, สีส้มคอมเพล็กซ์, เซ็นทรัลพลาซ่า 9, เมกะบางนา และห้างสรรพสินค้าชั้นนำทั่วประเทศ / 12. Jack Spade ทุกสาขา / 13. Jabra ที่ Jaymart, iStudio, Life, PowerMall, PowerBuy, TG fone และร้านค้าชั้นนำทั่วประเทศ

7 ขั้นตอน สร้างสมาธิในชีวิตประจำวัน

เพื่อให้ร่างกายสะอาด สบายตัว เรายังต้องอาบน้ำทุกวันวันละ 2 ครั้ง...จิตใจย่อมไม่แตกต่างกัน ความปลอดโปร่งหรือความสบายใจสามารถเกิดขึ้นได้ด้วยการปล่อยวางความคิด ความกังวลต่างๆ ให้หมดไปจากใจ โดยมีอุบายที่ผู้คนนิยมและใช้ได้ผลคือการปฏิบัติสมาธิ

Step 1 เตรียมการก่อน

เพื่อให้การนั่งสมาธิบังเกิดผลที่น่าพึงพอใจ คุณควรเตรียมสิ่งแวดล้อมรอบตัวให้พร้อม เริ่มจากการหาสถานที่เงียบๆ และเก้าอี้ที่นั่งสบาย หากเป็นเก้าอี้ที่มีพนักพิงเพื่อบังคับให้หลังตั้งตรงได้จะดีมาก จากนั้นปิดอุปกรณ์สื่อสารที่สามารถส่งเสียงรบกวนขณะทำสมาธิได้ อาทิ โทรศัพท์มือถือ

Step 2 จัดท่านั่ง + ดอนคลายกล้ามเนื้อ

ให้นั่งหลังตรง เหยียดขาขึ้น เท้าวางอยู่บนพื้นอย่างมั่นคง ขณะนั่งให้รู้สึกถึงความสมดุลของร่างกายทั้งซ้าย-ขวา ส่วนมือทั้งสองข้างให้วางบนหน้าตัก จะหงายมือขึ้น คว่ำมือลง หรือกุ่มมือหลวมๆ ก็ได้ จากนั้นให้ผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกส่วนในร่างกายก่อนนั่งสมาธิ อาทิ กล้ามเนื้อบนหน้าให้ขมวดคิ้ว ทำตาหยี ยิงฟัน แล้วค้างไว้ นับ 1-10 การทำแบบนี้จะช่วยให้เกิดความรู้ตัว และทำให้ร่างกาย “ตื่น”

Step 3 เริ่มทำสมาธิ

ให้กำหนดจุดบนฝ่าผั่งในระดับสายตา จากนั้นให้หายใจเข้าลึกๆ 3-6 ครั้ง ค่อยๆ หลับตาลง เมื่อหลับตาแล้วให้จดจ่อกับเสียงนอกห้อง อาทิ เสียงรวิวัง เสียงคนเดิน เสียงลม เมื่อรับรู้ได้ถึงเสียงเหล่านั้นแล้วให้หันมาจดจ่อกับเสียงในห้องอย่างเสียงนาฬิกาเสียงตุ้ย่น สุดท้ายให้ฟังเสียงที่อยู่ในตัวคุณอย่างเสียงลมหายใจ เสียงหัวใจเต้น และนี่คือจุดสำคัญที่คุณควรจดจ่อมากที่สุด



Step 4 จดจ่อกับลมหายใจ

กำหนดความสนใจให้มาอยู่ที่จมูกและลมหายใจเข้า-ออก ให้จินตนาการว่าจมูกเป็นประภาคารที่คุณหยุดนิ่งยืนมองอย่างจดจ่อระหว่างทำสมาธิ หากคุณหลงไหลไปในทะเลแห่งความคิดฟุ้งซ่าน ให้มองหาประภาคารนี้และกลับมาเฝ้ามองอย่างสงบให้ได้



Step 5 กำหนดอุบายช่วยให้นิ่ง

ค่อยๆ กดปลายลิ้นไว้ที่เพดานปาก วิธีนี้จะช่วยให้ศีรษะเราตั้งตรง อีกทั้งยังช่วยไม่ให้สับหงกโงกแกงอีกด้วย จากนั้นลองจินตนาการว่าใบหน้าของคุณกำลังระบายยิ้มบางๆ หากทำได้จะช่วยเพิ่มความอึดใจขณะทำสมาธิได้อย่างน่าประหลาด และทุกครั้งที่คุณหายใจเข้า-ออกลองคิดว่าเท้าของคุณกำลังงอกรากหยั่งลึกลงไปในพื้นที่ ยิ่งรากฝังลงลึกมากขึ้นการเจริญสมาธิภาวนาจะยิ่งหยั่งรากลงลึกมากขึ้นด้วยเช่นกัน

Step 6 หากวิธีจัดการกับความคิดฟุ้งซ่าน

ไม่ว่าจะเป็นความคิดฟุ้งซ่านที่ต่อ ยอดมาจากความกังวลต่างๆ ซึ่งจ้องจะเข้ามาทำลายความสงบในใจขณะปฏิบัติสมาธิ ขอให้คุณอย่าเพิ่งหงุดหงิด เพียงแค่รับรู้ความคิดเหล่านั้นแล้วปล่อยให้ผ่านไป อย่าตัดสินหรือปฏิเสธความคิดฟุ้งซ่านเหล่านั้น เมื่อใดที่เกิดความคิดฟุ้งซ่าน ให้ลองจินตนาการว่าคุณเป็นเด็กเลี้ยงแกะ เมื่อมีแกะตัวใดวิ่งออกจากฝูง คุณได้ส่งสุนัขเลี้ยงแกะไปต้อนให้มันกลับเข้าฝูงได้โดยง่าย

Step 7 ดมด้าความสุขหลังทำสมาธิ

ทั้งหมดนี้ใช้เวลาเพียง 15-20 นาที เมื่อคิดว่าสมควรแก่เวลาให้ค่อยๆ พาใจกลับมาที่ร่างกาย เมื่อรู้สึกสบายและพร้อมแล้วค่อยๆ หายใจเข้าลึกๆ หายใจออกยาวๆ และเปิดเปลือกตาช้าๆ ก่อนที่จะลุกขึ้นขยับตัวให้นั่งอย่างรู้ตัวสัก 1-2 นาที รับรู้ถึงลมหายใจ ดมด้ากับความนิ่งสงบของทุกสิ่ง แล้วนึกถึงคนที่คุณรักและรักคุณ นึกขอบคุณทุกคนและทุกสิ่งที่คุณซาบซึ้ง นึกถึงความสงบที่คุณได้จากการทำสมาธิ แล้วลุกขึ้นยืดตัวให้เบาสบาย พร้อมดำเนินชีวิตต่อไปอย่างมีสติ **๒**

อ้างอิง แมทธิว จอห์นสัน. สมาธิง่ายๆ ในชีวิตประจำวัน. กรุงเทพฯ: สวนเงินมีมา, 2556.



10 วิธี

เพิ่มรอยยิ้ม ให้กับคนรอบข้าง

จะมีสักกี่คนที่ตื่นขึ้นมาแล้ว ต้องงอมองกระจกเพื่อส่งยิ้มให้ตนเอง ก่อนที่จะไปทำอย่างอื่น ไม่เชื่อก็ตองเชื่อว่ารอยยิ้มยามเช้าคือสีสันของความสุข และเป็นกำลังสำคัญในการขับเคลื่อนพลังชีวิตของทุกคน ให้แข็งแรง สดชื่น แจ่มใส เบิกบาน ได้ตลอดทั้งวัน นอกจากจะยิ้มให้กับตนเองแล้ว เรามาเพิ่มรอยยิ้มให้คนรอบข้างด้วย 10 วิธีนี้ ดังนี้



1 นับ 1-3 แล้วยิ้มกว้างๆ ให้กับตนเอง

ก่อนจะยิ้มให้ใครต้องยิ้มให้ตนเองก่อน การยิ้มเป็นเสน่ห์ตามธรรมชาติที่ทำให้ได้ง่ายที่สุด ใครจะไปรู้ว่ารอยยิ้มที่ธรรมดาของเราอาจกลายเป็นรอยยิ้มที่แสนวิเศษในสายตาของคนอื่นก็ได้

2 กล่าวทักทายด้วยน้ำเสียงที่รื่นหู

มนุษย์ทุกคนมีความปรารถนาที่จะได้รับการชื่นชมยอมรับจากคนรอบข้าง ดังนั้น เพียงแค่กล่าวทักทายว่า สวัสดีค่ะ สวัสดีครับ ต่อด้วยรอยยิ้มหวานๆ ที่แสดงออกมาทั้งสีหน้า แววตา ไม่ใช่เฉพาะผู้ที่รู้สึกดี เราเองก็มีความสุขที่ได้สร้างรอยยิ้มและมิตรภาพไปด้วย

3 การชวนกันเดินเล่นในบรรยากาศรื่นรมย์

เหนื่อยนักก็พักเหนื่อย มองหาสิ่งแวดล้อมรอบตัวที่ช่วยให้เราผ่อนคลาย การได้ร่วมพูดคุยกันในสถานที่ซึ่งมีบรรยากาศรื่นรมย์นับเป็นโอกาสดีที่จะได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน และมีโอกาสเพิ่มความรักระหว่างกันด้วย

4 จับกลุ่มเฮฮาเล่าเรื่องชวนหัว

กิจกรรมเล่าเรื่องฮาซันของกันและกันจะช่วยให้ทุกคนได้ปลดปล่อยพันธนาการจากความอึดอัดคับข้องใจ ได้เปิดใจรับรู้ รับฟังกันมากขึ้น ทุกเรื่องที่เคยมองว่าเป็นฝันร้าย สามารถกลับกลายเป็นฝันดีได้เหมือนกัน



7 ร้องเล่นเต้นรำไปกับเสียงดนตรี

ปกติสมองซีกซ้ายทำหน้าที่ทางด้านตรรกศาสตร์ ภาษา วิทยาศาสตร์ คณิตศาสตร์ และการคิดเชิงวิเคราะห์ ตามเหตุและผล ส่วนสมองซีกขวาทำหน้าที่ทางการรับรู้มโนทัศน์ ดนตรี ศิลปะ ความคิดสร้างสรรค์ และจินตนาการ หากคุณต้องการให้สมองได้พัฒนาไปด้วยกัน ทั้งสองด้าน การทำกิจกรรมทางด้านดนตรี เป็นทางเลือกหนึ่งที่คุณพ่อเล่น คุณแม่ร้องเด็กๆ ช่วยกันทำจังหวะทำงานอง



5 ออกเดินทางไปพักผ่อนไกลๆ สักครั้ง

เพียงแค่รับรู้ว่าจะได้ไปเที่ยวเด็กๆ ก็ร้องเฮตีใจกันถ่วนหน้าแล้ว หากได้ไปยังสถานที่ซึ่งทุกคนชื่นชอบด้วย รับรองว่าทริปนั้นจะเป็นการเดินทางที่ทุกคนรอคอย บรรยากาศระหว่างทางจะสดใส เพราะทุกคนมีเป้าหมายเดียวกัน

6 ทำกิจกรรม DIY ด้วยกันเมื่อมีเวลาว่าง

ลองชวนสมาชิกในครอบครัวมาลงมือเพนต์กระถางต้นไม้ ของใครสวยน่าใช้น่าอวดที่สุด ข้อควรคำนึงในกิจกรรมนี้คือผลงานของทุกคนมีคุณค่าเท่าเทียมกัน เลือกมองในมุมที่เขาเป็นหรือเลือกเห็นในด้านดีของเขา



8 ส่งมอบขนมหวานให้แก่กัน

ขนมหวานนั้นเป็นสัญลักษณ์แทนความน่ารักที่สามารถหยิบยื่นให้คนที่รักได้เสมอ จะแอบวางไว้ที่โต๊ะหรือเดินไปซื้อด้วยกัน ทำให้ความสัมพันธ์พัฒนาไปในทางที่ดีขึ้นได้



9 เลี้ยงสัตว์ให้เป็นสมาชิกของเรา

ไม่ว่าจะเป็นสุนัข แมว ปลา กระจ่าย กระจอก หรือสัตว์อื่นๆ ที่นิยมเลี้ยงกัน ล้วนแต่ทำให้ผู้เลี้ยงมีจิตใจที่อ่อนโยน มีความรัก ความเมตตา โดยเฉพาะอย่างยิ่งความน่ารักน่าเอ็นดูของพวกเขาที่เมื่อเห็นคราใด เป็นต้องยิ้มออกมาทุกทีไป

10 ปรับชีวิต-เปลี่ยนทัศนคติ

เรื่องสำคัญที่สุดหลายเรื่องในชีวิตเรา เราเป็นคนลงมือทำเอง ฉันทใดก็ฉันทนั้น เมื่อเริ่มต้นที่เรา ก็ควรจบลงที่เรา การปรับเปลี่ยนทัศนคติและค่านิยมให้สอดคล้องไปด้วยกันได้กับสมาชิกทุกคนในบ้าน มีความเข้าใจเพื่อนร่วมงาน และฝึกสังเกตปฏิกริยาบุคคลรอบข้าง ควบคุมไปกับการเปิดประตูโลกกว้าง ค่อยๆ มองดูว่าสังคมในยุคสมัยนี้เขาเดินทางแบบก้าวกระโดดไปถึงไหนกันแล้ว ดังนั้น เราจึงต้องปรับตัว ปรับใจ อาจใช้เวลาบ้าง ๑

เปลี่ยนความทุกข์ ให้เป็นธรรมะ

ว.วชิรเมธี

Uางคนอาจจะไม่สนใจธรรมะ แต่วันหนึ่งเมื่อประสบความทุกข์จึงจะค่อยเห็นธรรมะ

ผู้เขียนเคยพบคนหนึ่ง เธอเป็นครูที่เพิ่งแต่งงานยังไม่ถึง 3 เดือน สามปีประสบอุบัติเหตุ ถูกรถชนเสียชีวิต ภรรยาทำใจไม่ได้ซื้อชุดขาวมาใส่ พอมาถึงวัดแล้วเดินจงกรมรอบวิหารหลวง พระก็อยู่แต่ไม่ขอคำปรึกษา เนื่องจากคิดว่าตนเป็นครูสอนพุทธศาสนาอยู่แล้ว รู้สึกอยู่แล้ว จึงไม่จำเป็นต้องปรึกษาพระ เมื่อมาถึงวัดเธอก็เดินจงกรมเองทันที เดินตั้งแต่บ่าย 3 จนถึง 6 โมงเย็น เดินวนไปวนมา วนมาวนไป ประมาณ 1 ทุ่ม ผู้เขียนก็เข้าไปถามว่า “โยม ดีขึ้นไหม”

เธอตอบว่า “ไม่ดีขึ้นเลยเจ้าคะ เดินจนน้องโปงเลยเจ้าคะ”

“ไม่ดีแล้วทำไมไม่มาถามอาตมา”

“ก็เห็นพระอาจารย์รับแขกอยู่ ก็เลยอยากปฏิบัติเอง”

“แล้วก้าวหน้าไหม”

“มันเมื่อยเจ้าคะ”

“แล้วทำไมถึงเดินหนักหนาสาหัสเหลือเกิน ไม่พักบ้างเลยล่ะ”

“พระอาจารย์เจ้าคะ ทุกข์เจ้าคะ ดิฉันอยากเดินจงกรมให้มันบรรลुक่อน ตะวันตกดิน”

ผู้เขียนจึงกล่าวไปว่า “โยม อาตมาบวชมาจะ 20 ปีแล้วยังไม่บรรลुकะไรเลย นี่มาครึ่งวันกะจะบรรลुक่อนตะวันตกดินเลยหรือ ดูหนักเงินมากไปไหม”

สักพักผู้เขียนก็พาครูคนนี้เดินไป

ถ้าใครเจอปัญหาในชีวิตให้ลองบอกตัวเองว่า “นี่คือพญามารทั้งนั้น มารตัวพ่อมารตัวแม่กำลังทำกายให้เราบำเพ็ญขันตบารมีเอาละ ฉันเป็นโพธิสัตว์ตัวแม่ ให้มารแสดงท่าไม้ตายออกมาเลย”



อีกฟากหนึ่งของศูนย์ปฏิบัติธรรมในไร่
เชิญตะวัน ซึ่งมีชาวบ้านเลี้ยงม้าไว้ 4 ตัว
ม้ากำลังยืนกินหญ้าอยู่ ก็พาครูไปดูม้า

“โยมเห็นไหม ม้ามันยืนกินหญ้า
ตั้งแต่เช้าจรดค่ำ อาตมายังไม่เห็นมัน
นอนเลย ม้ามันขาแข็ง มันยืนทนมาก
มันจะกินหญ้าแบบนี้ไปจนถึงเที่ยงคืน
นั่นแหละ ถ้าโยมเดินจงกรมโดยไม่รู้
วัตถุประสงค์และไม่รู้เทคนิค โยมก็จะ
ขาแข็งและเป็นม้าเดินได้อีกตัวหนึ่ง”
พุทธเสรีผู้เขียนก็เดินออกไป

สักพักเธอก็เดินตามมาแล้วบอก
ว่า “พระอาจารย์เจ้าคะ ดิฉันไม่ยอม
เป็นม้าเจ้าคะ” จากนั้นเธอก็มาเรียน
กับผู้เขียนและนำเทคนิคกลับไปเพื่อ
ฝึกปฏิบัติเอง เมื่อฝึกไปฝึกมาความทุกข์
เบาบางลง และเนื่องจากเธอเป็นครู
ตอนนี้เธอเปิดบ้านเป็นสถานที่สอนปฏิบัติ
ธรรม การปฏิบัติธรรมเป็นงานหลัก ส่วน
การสอนหนังสือเป็นงานรอง เจอกันครั้ง
ล่าสุดเธอกล่าวว่า “สามเฑียรก็ตื่นะเจ้า
คะ ดิฉันได้ค้นพบตัวเอง” นี่ก็เป็นการ
ปฏิบัติธรรมแบบที่ 3 คือ “ทุกข์กระทบ
ธรรมจึงกระเทือน”

นี่แสดงให้เห็นตัวอย่างดังคำที่
พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า “ความทุกข์เป็น
ความจริงอันประเสริฐ” เพราะว่าเมื่อ
เราถูกความทุกข์มากระทบ ธรรมจะ

กระเทือน

ฉะนั้นเมื่อมีความทุกข์เกิดขึ้นมา
อย่าเพิ่งกลัว จงขอบคุณความทุกข์ ถ้า
เราทำงานแล้วเพื่อนจับกลุ่มนินทาเรา
เราอย่าเพิ่งไปตอบโต้ ให้เรามองเห็น
ธรรมะ ฝรั่งบอกว่าไม่มีใครเตะหมาที่
ตายแล้ว ถ้าเราไม่มีค่า เขาจะจับกลุ่ม
นินทาเราไหม

คนมีธรรมะพลิกทุกข์ให้เป็นสุขได้
หมด นี่คือนิยามศาสตร์ในการเปลี่ยน
วิกฤตให้เป็นโอกาส ถ้าใครเจอปัญหา
ในชีวิตให้ลองบอกตัวเองว่า “นี่คือพญา
มารทั้งนั้น มารตัวพ่อมารตัวแม่กำลัง
ทำทนายให้เราบำเพ็ญขันติบารมี เอาละ
ฉันเป็นโพธิสัตว์ตัวแม่ ให้มารแสดงท่า
ไม้ตายออกมาเลย”

ถ้าเราฝึกเปลี่ยนโลกทัศน์ได้แบบนี้
วันหนึ่งเราจะรับได้กับความทุกข์ทุก
รูปแบบ

ฉะนั้นการปฏิบัติธรรมจึงมี 3 แบบ

1. การทำหน้าที่คือการปฏิบัติธรรม
2. การฝึกเจริญสติคือการปฏิบัติธรรม
3. การหันหน้าไปเผชิญความทุกข์
แล้วมองหาแง่ดีแง่งามท่ามกลางความ
ทุกข์คือการปฏิบัติธรรม

วิธีการเหล่านี้เมื่อปฏิบัติอย่างคนที่
มีปัญญา ก็เป็นการปฏิบัติธรรมนั่นเอง **h**

9 Hours in NICE

The Zest of Azure Coast Town

หากนี่ยเป็นหนึ่งใ A Must ของการเดินทางมาเยือนฝรั่งเศสของคุณ แต่ระยะเวลาในการเดินทางค่อนข้างจำกัด ขอเวลาสัก 1 วัน รองเท้าใส่สบายสักคู่ และแผนที่เมืองนี้สักแผ่น คุณก็สามารถสนุกไปกับบรรยากาศและสัมผัสจุดสำคัญๆ ของเมืองได้ครอบคลุม แต่ขอเตือนคนใจอ่อนไว้ก่อนเลยว่าระวังเจอความน่ารักของนี่ยเข้าไปแล้วต้องเปลี่ยนแผนอยู่ต่ออีกหลายวันไม่รู้ด้วยนะ!

นี่ยเมืองศิลปะ



La Promenade des Anglais

9 A.M. Watch Nice from Above

เรียกพลัγγยามเช้าด้วยการเดินขึ้นไปชมนี้ซกันบน Castle Hill จุดชมวิวอันมีชื่อเสียงที่ตั้งอยู่บนเนินเขา ด้านบนนี้เคยเป็นที่ตั้งของปราสาทเก่ามาก่อน แต่ปัจจุบันแทบไม่เหลือร่องรอยของสิ่งก่อสร้างในอดีตให้เห็น โดยได้กลายมาเป็นสถานที่พักผ่อนหย่อนใจและจุดชมวิวตั้งแต่ศตวรรษที่ 19 จากมุมสูงภาพเบื้องล่างคือ La Promenade des Anglais ที่ทอดตัวยาวไปกับชายหาดหิน The Bay of Angles ฝืนน้ำไล่สีจากฟ้าอ่อนในระยะไกลไปจนถึงสีน้ำเงิน ตัดกับสีแดงของหลังคาอิฐในฝั่งเมืองเก่า ทางด้านขวามือ จะมีก็แค่โบสถ์และหอนาฬิกาสีชมพูที่โดดเด่น เป็นวิวที่ใครก็ต้อยกกล้องขึ้นมาเก็บภาพ หรือหากใครพักอยู่ใกล้ริมชายหาดที่ La Promenade des Anglais มีรถนำเที่ยวเมืองเก่า (Little Tourist Train) พาวนรอบเมืองเก่าและจะนำขึ้นมายัง Castle Hill ด้วยราคาประมาณ 8 ยูโรต่อคน

11 A.M. Impressive Old Nice

กลับจากจุดชมวิวด้านบน เมื่อเดินตัดเข้าสู่เขตเมืองเก่า สีตึกโทนอบอุ่นรับกับสีดอกไม้สดที่ปลูกไว้ในกระถางริมระเบียงและขอบหน้าต่าง นี่คือนอกลักษณ์ของเมืองนี้ซที่ใครๆ ก็กล่าวถึง ในเมืองเก่ายังมีคาเฟ่ ร้านอาหารอาร์ต แกลเลอรีเก๋ๆ และร้านขายของทำมือที่มักมีโปสการ์ดเท่ๆ ให้เลือกซื้อ ทั้งยังเป็นที่ตั้งของตลาดชื่อดังอย่าง Cours Saleya เปิดทุกวันตั้งแต่ 6 โมงเช้าถึง 6 โมงเย็น ยกเว้นวันอาทิตย์จะเปิดถึงบ่ายโมงครึ่ง นอกจากนี้ยังมีของแต่งบ้าน ของเก่า และงานศิลปะต่างๆ ส่วนมือเที่ยงสามารถฝากท้องกับคาเฟ่หรือร้านอาหารง่ายๆ ในเมืองเก่าได้สบายๆ และตบท้ายด้วยร้าน Fenocchio Ice Cream ณ จัตุรัสโรเซตติ จัตุรัสเล็กๆ กลางเมืองเก่าใกล้กับ Nice Cathedral นี่คือนร้านไอศกรีมเก่าแก่ที่มีไอศกรีมเกือบ 100 รสชาติให้เลือก! ใครสนใจลองเปิดดูรสชาติจากเว็บไซต์ www.fenocchio.fr





2 P.M. Hit the Big Square

บ่ายๆ เช่นนี้กิจกรรมใดเล่าจะเหมาะไปกว่าการช้อปปิ้ง จากย่านตลาดเดินตัดเข้าสู่ Place Masséna จัตุรัสขนาดใหญ่ที่สุดในเขตเมืองเก่า มีสัญลักษณ์อันโดดเด่นอย่าง La Fontaine du Soleil ซึ่งนี่แปลได้ว่าน้ำพุแห่งพระอาทิตย์ ด้วยตรงกลางน้ำพุมีรูปปั้นหินอ่อนของเทพอพอลโล (Statue of Apollo) เทพแห่งพระอาทิตย์สูงถึง 7 เมตร ตั้งตระหง่านอยู่ อันสื่อถึงแสงแดดที่แผดเผาของเมืองนี้ชุนนั่นเอง จัตุรัสแห่งนี้เป็นที่ตั้งของห้างสรรพสินค้าชั้นนำของเมืองน้ำหอมอย่าง Galeries Lafayette จำหน่ายสินค้าแบรนด์เนมจากทั่วโลก ตั้งอยู่ไม่ไกลไม่ไกลกับ Opéra de Nice จากบริเวณนี้คุณสามารถเดินต่อไปยัง Avenue Jean-Medecin ถนนสายช้อปปิ้งที่มีร้านรวงมากมายตลอดสองข้างทาง แถมยังมีชอยเล็กๆชอยน้อยแยกย่อยให้เข้าไปสำรวจ ใครไปในช่วงเวลาเหมาะสมๆ มีสิทธิ์ได้สินค้าลดราคาคุณภาพดีกลับมาได้ง่ายๆ



4 P.M. Great Cafe Area

เดินช้อปปิ้งกันนานแล้วหากได้นั่งพักที่คาเฟ่ชิๆ สักแห่งคงจะดีไม่น้อย จาก Place Masséna สามารถเดินมายัง Place Garibaldi ได้ในระยะทางประมาณ 1.6 กิโลเมตร แต่หากอยากประหยัดแรงเอาไว้ก็สามารถขึ้นรถรางมาได้ไม่ยากที่จัตุรัสแห่งนี้นอกจากจะรายล้อมไปด้วยร้านขายของเก่าและสินค้าแนววินเทจแล้ว ก็ยังเต็มไปด้วยคาเฟ่และบาร์น่านั่ง เหมาะจะนั่งชิลล์พักหาสนทนาเรื่องราวที่ผ่านมาตลอดทั้งวันอย่างยิ่ง หากโชคดีอาจมีเสียงดนตรีจากเหล่าวงพิภพมาซบกลุ่มเพลงเพราะๆ ให้ฟังด้วย ในยามค่ำคืนจัตุรัสแห่งนี้จะคึกคักไปด้วยผู้คนที่มาแสวงหาความบันเทิง นักแสดงเปิดหมวก นักดนตรี และนักร้อง ใครชอบบรรยากาศเมืองกลางคืน แสงสี เสียงเพลง ก็สามารถกลับมาเยือนได้อีกในช่วงค่ำ



1. น้ำพุ ru Place Masséna
2. Russian Orthodox Cathedral
3. ตลาดผัก ผลไม้
4. ตึกรามสีสันสวยงาม
5. Carnaval
6. ท่าเรือยอร์ช

6 P.M. Strolling in La Promenade des Anglais

พระอาทิตย์ค่อยต่ำลงทุกที ในเวลาเช่นนี้ คงไม่มีสถานที่ใดจะเหมาะแก่การเดินเล่นไปกว่าที่ La Promenade des Anglais หรือที่มีชื่อเรียกสั้นๆ ว่า La Prom อีกแล้ว ดวงอาทิตย์ที่กำลัง

จะลับเหลี่ยมเขาเปล่งแสงสีทองอาบทั้งเมืองอย่างกับรู้ว่าจะไม่ได้เฉิดฉายไปอีกหลายชั่วโมง ท้องทะเลที่เคยเป็นสีฟ้าครามอมเขียวบัดนี้มีประกายสีเหลืองทองระยิบไปทั่ว ปกติแล้วเป็นที่ที่มีผู้คนมาเดินวิ่งกันตลอดทั้งวัน แต่ในช่วงเย็นชายหาดแห่งนี้ดูเนืองแน่นขึ้นอีกเท่าตัว ทุกกิจกรรมที่เป็นการพักผ่อนและงานอดิเรกล้วนเกิดขึ้น ณ ที่แห่งนี้ ไม่ว่าจะเป็นการเล่นสเก็ตบอร์ด จ็อกกิ้ง ปั่นจักรยาน อ่านหนังสือ ฟังเพลง ปิกนิก เล่นน้ำทะเล ฯลฯ เรียกได้ว่าแค่นั่งดูผู้คนก็แฮปปี้แล้ว หลังจากเดินชมเมืองมาทั้งวัน การได้มาเดินรับลมชมทะเล เก็บภาพพระอาทิตย์อัสดงก็ถือเป็นอีกหนึ่งช่วงเวลาที่ไม่ควรพลาดในการมาเยือนนี่ยะ



ยกข้อมือขึ้นมาดูนาฬิกาอีกที เวลาที่ล่วงเลยมาจนหมดวันแล้ว แม้เวลาราว 9 ชั่วโมงที่ใช้จางน้อยเกินไปสำหรับการท่องเที่ยวเมืองนี้ทั้งเมือง แต่เชื่อว่าคงมากพอสำหรับประสบการณ์และความทรงจำดีๆ จากเมืองน่ารักที่มีเอกลักษณ์ไม่ซ้ำที่ใด หากใครมีเวลามากกว่านี้

Travel's Guide

จากกรุงเทพฯ ไปเมืองนี่ยะ

สายการบินเอมิเรตส์มีเที่ยวบินไปเมืองนี่ยะทุกวัน โดยจะต้องบินไปลงที่ดูไบเพื่อเปลี่ยนเครื่องแล้วบินต่อไปอีก 6 ชั่วโมง สามารถคลิกไปดูรายละเอียดเที่ยวบินได้ที่ www.Emirates.com หรือ โทร. 0-2664-1041-5

นี่ยะมีที่พักให้เลือกหลายระดับ เข้าไปสำรวจได้ที่เว็บไซต์ฮอตโกดา www.agoda.com หรือสามารถโหลดแอปพลิเคชันฮอตโกดาไว้บนหน้าจอไอแพดหรือสมาร์ตโฟนก็ได้ จะได้จองที่พักได้อย่างสะดวกจับในราคาที่ถูกที่สุด

นี่ยะเที่ยวได้ทั้งปี

ฤดูร้อนเป็นช่วงที่นี่ยะจะเต็มไปด้วยนักท่องเที่ยว จึงควรรองที่พักล่วงหน้า รวมทั้งเช็คสภาพดินฟ้าอากาศก่อนเดินทางได้ที่ www.weather.com

ไปเที่ยวนี่ยะ

สามารถทำวีซ่าเชงกันได้ที่สถานทูตฝรั่งเศส ซึ่งตั้งอยู่ที่ถนนสาทร เปิดทำการวันจันทร์-ศุกร์ สอบถามรายละเอียดได้ที่โทร. 0-2627-2150 ใช้เวลาประมาณ 5 วัน รวมทั้งต้องมีการนัดหมายล่วงหน้าเพื่อทำวีซ่า



ก็สามารถไปชมสถานที่ที่น่าสนใจอย่าง Russian Orthodox Cathedral, Nice Observatory, Musée d'Art Moderne et d'Art Contemporain เพิ่มเติมได้ หรือจะใช้เวลาไปกับการดื่มด่ำบรรยากาศเมืองชายทะเล นั่งจิบกาแฟที่คาเฟ่ เดินถ่ายรูปเมืองที่สวยงามที่สุดแต่ใจปรารถนา แต่ไม่ว่าจะมีเวลามากหรือน้อย เสน่ห์ของนี่ยะก็ทำให้ใครต่อใครรู้สึกอยากที่จะบอกเล่ากันทั้งนั้น ๑

LEISURE
Getaway Urban

ริมน้ำสะแกกรัง เมืองอุทัย ริมน้ำสะแกกรัง เมืองอุทัย

ดอกสะแกกรังที่ส่งกลิ่นหอมจรุงไปทั่วทั้งคุ้งน้ำช่วงเวลาใกล้รุ่ง ช่วยปลุกให้ชาวเรือชาวแพกลางสายน้ำสะแกกรังตื่นขึ้นจากการหลับใหล แสงวิบๆ แวมๆ บนตลิ่งช่วยเร่งให้พ่อบ้านออกเรือไปหาปลาตั้งแต่สายหมอกยังไม่ทันจางหายไปจากท้องน้ำ ดวงตะวันที่ค่อยๆ เปล่งแสงขึ้นทีละน้อยทางทิศตะวันออก เผยให้เห็นความงดงามของแม่น้ำสะแกกรัง ทำให้ผู้คนที่ยืนอยู่บนฝั่งตะลึงพรึงเพริดที่ได้ชมทัศนียภาพอันสวยงามของบ้านเรือนที่สร้างคร่อมอยู่บนแพลูกบวบและทอดตัวเรียงรายไปกับสายน้ำ เป็นภาพที่เปรียบประดุจดังเมืองในฝัน

LEISURE Getaway Urban



จำเนียรกาลผ่านไปเมื่อการค้าทางน้ำระหว่างหัวเมืองเหนือกับบางกอกซบเซาลง ชาวแพจำนวนไม่น้อยซึ่งเคยใช้ชีวิตผูกพันอยู่กับสายน้ำมาตั้งแต่รุ่นปู่รุ่นย่าต่างพากันยกครัวขึ้นบกและหันหลังให้กับ “สะแกกรังสายน้ำอันเป็นที่รักยิ่ง” แต่ในขณะเดียวกันยังมีชาวแพจำนวนกว่า 200 ครัวเรือนซึ่งยังคงปรารถนาที่จะใช้ชีวิตอยู่บนเรือนแพกลางลำน้ำต่อไปอย่างรื่นรมย์ ต่อมาเหล่าชาวแพกลุ่มนี้กลายเป็นชาวแพกลุ่มสุดท้ายของเมืองไทยที่ยังคงอนุรักษ์สภาพบ้านเรือนและวิถีชีวิตตามแบบของผู้ยूरินน้ำไว้ได้อย่างน่าชื่นชม

ชาวแพที่นี่ประกอบอาชีพประมงและเลี้ยงปลาในกระชังเป็นหลัก พ่อบ้านแสนขยันจะตื่นตั้งแต่ไก่โห่เพื่อออกเรือไปหาปลา ส่วนแม่บ้านหลังเสร็จกิจการกิจเรื่องข้าวปลาอาหารจะออกมาจัดการกับแปลงผักลอยน้ำ แปลงเตยหอม และปลาแรดที่เลี้ยงไว้ในกระชังข้างเรือนแพ นอกจากนี้ไปขายในลักษณะตัวเป็นๆ ที่ตลาดเทศบาลริมถนนศรีอุทัย ขณะที่วันใดแดดดีเจ้าปลาแรดจะ



ถูกตากแดดเพื่อนำมาทำเป็นปลาแดดเดียวแสนอร่อย ลือกันว่าปลาแรดของที่นี่ได้รับความนิยมอย่างมากในกลุ่มผู้ที่รักสุขภาพซึ่งชื่นชอบการรับประทานปลา เพราะปลาแรดที่นี่มีเนื้อหวานนุ่มและไม่มีกลิ่นสาบโคลน ทำให้รสชาติอร่อย



1. เรือนแพในสะแกกรัง
2. วัดอุโปสถาราม
3. ปลาแรดแดดเดียว
4. ปลาเนื้ออ่อนอบควัน

เป็นความโชคดีอย่างมากของชาวอุทัยธานีที่มีปลาจากแม่น้ำปรีโศกทุกวัน และไม่ได้มีแต่ปลาแรดเท่านั้น หากเราลองสมมติบทบาทเป็นพระยาน้อยชมตลาด เดินเลาะเลียบไประหว่างเรือนแถวไม้โบราณอันสะอาดตา ตั้งแต่หัวถนนไปจนสุดถนนศรีอุทัย จะพบว่าบรรยากาศการซื้อขายเป็นไปแบบถ้อยทีถ้อยอาศัย มีพืชผักพื้นบ้านวางขายอยู่ในกระจาดเต็มไปหมด แถมยังอุดมไปด้วยปลาน้ำจืดสารพัดชนิด อาทิ ปลาทราย ปลาเนื้ออ่อน ปลากระเบนน้ำจืด ปลาตะเพียน โดยเฉพาะปลาคางเบือหรือปลาเปี้ยวที่ปรากฏอยู่ในภาพเห็นเรือ พระนิพนธ์ในเจ้าฟ้าธรรมาธิเบศร์ (เจ้าฟ้ากุ้ง) ในวรรคที่ว่า “คางเบือนเปือนหน้ามา ไม่งามเท่าเจ้าเปือนชาย” ตลาดเช้าริมแม่น้ำสะแกกรังแห่งนี้จึงน่าจะเป็นตลาดปลาน้ำจืดที่อุดมสมบูรณ์แห่งหนึ่งของเมืองไทย

LEISURE Getaway Urban

จังหวัดอุทัยธานีเป็นจังหวัดขนาดเล็กที่เงียบสงบเหมาะสมอย่างยิ่งสำหรับการเดินชมภูมิทัศน์บ้านเมือง ย่านท้ายตลาดมีบ้านเรือนโบราณหลังงามให้ชมอยู่หลายแห่ง นัยว่ากำลังจะฟื้นฟูบูรณะให้เป็นตลาดย้อนยุคเพราะเจ้าของเป็นคหบดี นอกจากนี้การตื่นแต่เช้าเพื่อมาเดินทอดน่องชมตลาด ชิมกาแฟกับปลาทอดโก๋แบบโบราณ ช่วยสร้างความรื่นรมย์ โดยเฉพาะการเดินทางข้ามสะพานไปยังฝั่งเกาะเทโพ แลชมธรรมชาติที่ยืนล้าออกมาถึงระหว่างแม่น้ำเจ้าพระยากับแม่น้ำสะแกกรังเพื่อชื่นชมความงดงามของวัดอุโปสถารามหรือ “วัดโบสถ์” วัดแห่งนี้สร้างขึ้นในสมัยกรุงรัตนโกสินทร์ตอนต้น ภายใน



5

5. มณฑปวัดสังกัสรัตนคีรี
6. ภาพจิตรกรรมฝาผนังวัดโบสถ์
7. บ้านเพ็ญเรือนแถวไม้โบราณ
8. อุโบสถวัดอุโปสถาราม
9. ต้นตาวกัหุปป่าตาด



6



7



8



9

วัดมีโบราณสถานและโบราณวัตถุอันทรงคุณค่าอยู่มากมาย อาทิ โบสถ์วิหารเจดีย์เก่า 3 องค์ ที่มีศิลปะสถาปัตยกรรมร่วมสมัยถึง 3 ยุค อันได้แก่ สมัยสุโขทัย สมัยอยุธยา และสมัยกรุงรัตนโกสินทร์ ภายในวัดยังร่มรื่นไปด้วยต้นไม้ขนาดใหญ่ มีกุฏิสงฆ์สร้างเรียงรายอยู่ด้านหลังพระอุโบสถขนาดกะทัดรัด ด้านในมีภาพจิตรกรรมฝาผนังที่บอกเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับพุทธประวัติ ผู้คนบนเกาะส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรรม มีวิถีชีวิตที่ยังคงไม่ได้แปรสภาพไปตามยุคสมัยมากนัก กล่าวโดยรวมแล้วเกาะเทโพจึงเหมาะสมอย่างยิ่งสำหรับการพักผ่อนในวันหยุดสุดสัปดาห์

นอกเหนือจากวัดวาอาราม เรือนแถวไม้โบราณ และอาหารจากปาลาสเลิศ ที่อำเภอลานสักยังมี “หุบป่าตาด” หากกล่าวถึงความเก่าแก่ของป่าโบราณ

แห่งนี้ เจ้าหน้าที่บอกว่าป่าแห่งนี้ยืนยงอยู่ตั้งแต่สมัยที่ไดโนเสาร์ยังเดินพ่นฟ้านอยู่บนโลก สังเกตได้จากพันธุ์ไม้โบราณ อาทิ ต้นตาดหรือต้นตาว (Areaga penata) หรือลูกชิต พืชตระกูลเดียวกับต้นปาล์มที่ขึ้นปกคลุมไปทั่วบริเวณ ความใหญ่โตมหึมาของต้นตาดชนิดแห่งนี้คอยตั้งก็ยังไม่เห็นเรือนยอด ทำให้ปราศจากความกังขากับคำว่า “ป่าดึกดำบรรพ์” ซึ่งเป็นแหล่งพักพิงของไดโนเสาร์



หุบป่าตาดนั้นมีลักษณะคล้ายคลึงกับโพรงถ้ำขนาดใหญ่ มีทางออกทั้ง 2 ด้าน ทางเดินอันคดเคี้ยวที่ปูด้วยอิฐสีแดงอันชื้นแฉะนำเราไปสู่ป่าดิบแล้งฝั่งตรงข้าม ช่องรับแสงขนาดใหญ่ของโพรงถ้ำในเวลาเที่ยงจะสุกใสราวกับกระจกที่สะท้อนแสงให้เห็นหินงอกหินย้อยบนเพดานถ้ำซึ่งมีรูปร่างต่างๆ สุดแต่แต่จะจินตนาการกันไป นอกจากต้นตาดแล้วหุบป่าตาดยังมีพันธุ์ไม้เด่นอีกจำนวนมาก อาทิ เตาร้าง เปล้า ยมหิน ยมป่า หากไม่มีเจ้าหน้าที่นำชม นักท่องเที่ยวจะสามารถค้นหาความรู้ได้จากป้ายประชาสัมพันธ์ที่ทางเขตห้ามล่าสัตว์ป่าถ้ำประทุนตอกตั้งไว้กับต้นไม้ชนิดนั้นๆ ซึ่งช่วยสร้างความเพลิดเพลินให้กับนักท่องเที่ยวกลุ่มที่สนใจการเกิดและ

อายุชัยของต้นไม้แต่ละต้นได้เป็นอย่างดี หากกล่าวถึงความครบเครื่องของอุทยานนี้ เมืองแห่งพระชนกจักรี เรียกว่ามีได้ด้อยไปกว่าจังหวัดใดในเขตภาคเหนือตอนล่าง โดยเฉพาะความอุดมสมบูรณ์ของพืชพันธุ์ธัญญาหารและวิถีชีวิตอันเรียบง่ายเคียงสายน้ำ การตื่นตั้งแต่เช้าตรู่เพื่อใส่บาตรพระสงฆ์ และเดินขึ้นไปยืนอยู่บนสะพานเชื่อมระหว่างเกาะเทโพกับฝั่งตัวเมือง หรือจะเป็นการให้เวลากับการทอดสายตาไปยังแพลูกบวบที่เรียงรายคู่ขนานไปกับลำน้ำสะแกกรังเพื่อชิมชาบรยากาศอันสงบร่มเย็น ชวนให้รู้สึกตื่นต้นในความน่ารักบ้านเกิดของชาวแพ ที่ทำให้นักท่องเที่ยวอีกจำนวนมากได้มีโอกาสสัมผัสอดีตอันรุ่งเรืองของสายน้ำสะแกกรัง ๕

Travel's Guide



➤ **How to go:** จากถนนสาย 32 ผ่านจังหวัดอยุธยา อ่างทอง สิงห์บุรี ชัยนาท เสี่ยวชัยตรงทางแยกท่าน้ำอ้อยบริเวณหลัก กม.ที่ 206ข้ามสะพานข้ามแม่น้ำเจ้าพระยามาตามถนนสาย 333 ระยะทางประมาณ 16 กม.

➤ **Best time to go:** ท่องเที่ยวได้ตลอดทั้งปี โดยเฉพาะช่วงฤดูหนาว ตั้งแต่เดือนตุลาคม-กุมภาพันธ์ แม่น้ำสะแกกรังจะปกคลุมด้วยสายหมอกที่ลอยอ้อยอิ่งอยู่เหนือเรือนแพ ดงงามราวกับเมืองในฝัน

➤ **Where to stay:** อุทัยธานีมีโรงแรมขนาดกลาง รีสอร์ท และเกสต์เฮาส์จำนวนมาก ราคาห้องพักเริ่มตั้งแต่หลักร้อยไปจนถึงหลายพันบาทขึ้นอยู่กับประเภทของห้องพัก แต่หากคุณมองหาที่พักริมน้ำในเขตอำเภอเมือง ขอแนะนำพญาไບ รีสอร์ท ที่นี่คุณจะได้สัมผัสชีวิตริมน้ำ พายเรือ ว่ายน้ำ นั่งชมพระอาทิตย์ตกดิน หรือกิจกรรมการท่องเที่ยว ส่วนแห่งอื่นๆ สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ (ททท.) สำนักงานอุทัยธานี นครสวรรค์ โทร. 0-5651-4651-2 <http://www.tourismthailand.org/uthaitani> E-mail: tatuthai@tat.or.th

➤ **What to eat:** แหล่งกินในเมืองอุทัยธานีทั้งที่เป็นร้านอาหารและรถเข็นแผงลอยมีอยู่เกือบทุกมุมถนน อาทิ ถนนราษฎร์อุทิศ ตลาดใต้รุ่งลานสะแก ริมน้ำแม่น้ำสะแกกรัง ตรงข้ามวัดโบสถ์จะขายช่วงเย็น ตลาดสดเทศบาลอยู่ใกล้แม่น้ำสะแกกรังเปิดขายทั้งช่วงเช้าและช่วงเย็น มีร้านค้าตั้งเรียงรายไปตามแนวถนน ขายทั้งอาหารปรุงสำเร็จและอาหารสด อาหารแห้ง และปลาชนิดต่างๆ ช่วงเช้ามีกาแฟโบราณ น้ำเต้าหู้ ปลาทอดโก๋ ขนมไทยชนิดต่างๆ ส่วนถนนริมน้ำเจ้าพระยาเป็นแหล่งรวมร้านอาหารริมน้ำ บรรยากาศดี เน้นอาหารประเภทเมนูปลาแม่น้ำ เปิดขายตั้งแต่ช่วงสายไปจนถึงช่วงหัวค่ำ

LEISURE Dine Out



Simply W

คาเฟ่ชาที่นำเสนอชาจากประเทศอังกฤษอย่าง Whittard of Chelsea ให้คนรักชา ได้ดื่มด่ำกับรสชาติมากกว่า 60 ชนิด ทั้งชากลิ่นดั้งเดิม ชาสมุนไพร ชาผลไม้ ชาสำเร็จรูป และ ชาสูตรเอกลักษณ์เฉพาะของวิททาร์ด ออฟ เซลชี

ต้องลอง Darjeeling Margaret's Hope FIGPOP (ร้อน-เล็ก 90 บาท, ใหญ่ 100 บาท / เย็น-เล็ก 100 บาท, ใหญ่ 115 บาท) ที่หอมละมุนลิ้นด้วยยอดใบอ่อนชั้นบนสุดของชาเต็มใบจากไร่มาร์กาเรตไฮป์ ไร่ชาดาร์จีลิงที่ดีที่สุดในโลก สำหรับ **Pomegranate Lemon Fizz** (110 บาท) หวานสดชื่นกับชา Lemon และ Lime ผสมน้ำผลไม้และจิงเจอร์เอล ส่วน **Latte** (ร้อน-เล็ก 95 บาท, ใหญ่ 120 บาท / เย็น-เล็ก 105 บาท, ใหญ่ 125 บาท) เป็นกาแฟเอสเพรสโซ่เข้มข้นผสมนมสด หอมติดจมูก ส่วนขนมก็น่าสนใจไม่แพ้กันอย่าง **Affogato** (150 บาท) ไอศกรีมวานิลลาโรยผงเอสเพรสโซ่ เสิร์ฟพร้อมกาแฟเอสเพรสโซ่หอมหวานเข้มข้น หรือ **Macaron Served with Gelato** (195 บาท) มี 2 รส คือ มาการองรสกุหลาบสอดไส้ลีนจี่ เสิร์ฟพร้อมไอศกรีมเจลาโต้ และมาการองรสพิสตาชิโอสอดไส้สตรอว์เบอร์รี่ เสิร์ฟพร้อมไอศกรีมเจลาโต้ ปิดท้ายด้วย **New York Cheesecake** (155 บาท) ติดใจสุดๆ กับชีสเค้กแสนอร่อย

➤ ที่ตั้ง Simply W ชั้น 2 เซ็นทรัลเวิลด์ โซนเอทีเอ็ม และอีก 7 สาขา ได้แก่ ดิ เอ็มโพเรียม, สยามพารากอน, เซ็นทรัลพลาซ่า-ราม 9, เซ็นทรัลพลาซ่าลาดพร้าว, ลา วิลล่า พหลโยธิน, สนามบินสุวรรณภูมิ และสนามบินสมุย

Simply W

สิทธิพิเศษสำหรับคุณ

- Simply W มอบเครื่องดื่มชาฟรี 1 แก้ว โดยมีเงื่อนไขดังนี้
- เครื่องดื่มชา Whittard of Chelsea เลือกได้ทั้งแบบ Traditional, Fruit Infusion หรือ Herbal Tea ขนาดเล็ก (ร้อน/เย็น) 1 แก้ว
 - คุป้อนนี้สำหรับใช้รับประทานที่ร้านเท่านั้น
 - สามารถใช้ได้ทั้ง Simply W 6 สาขาที่ร่วมรายการ (ดิ เอ็มโพเรียม, สยามพารากอน, ลา วิลล่า พหลโยธิน, เซ็นทรัลเวิลด์, เซ็นทรัลพลาซ่าลาดพร้าว และเซ็นทรัลพลาซ่า-ราม 9)
 - สามารถใช้ Voucher ได้ตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม - 31 มีนาคม 2557
 - Simply W ขอสงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงเงื่อนไขโดยมีต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า



Tinee Eatery Workshop

ร้านอาหารออสเตรเลียในแนวคาเฟ่ที่มีบรรยากาศสบายๆสไตล์ Material Loft ของเซฟฟู้ค ผู้ที่ไปร่ำเรียนการทำอาหารและเป็นเชฟในโรงแรมชื่อดังที่เมืองเมลเบิร์น ประเทศออสเตรเลียอยู่หลายปี

ต้องลอง เมนูของร้านส่วนใหญ่จะเป็นอาหารจานเดียว รับประทานง่าย ได้ประโยชน์ ปรง จากวัตถุดิบที่มีคุณภาพ อาทิ Greek Salad (180 บาท) ที่มีทั้งพริกหยวก มะเขือเทศ แดงกวา หอมหัวใหญ่ ผักสลัดออร์แกนิก ราดด้วยน้ำสลัดน้ำมันรำข้าว และชีสนมแพะทำเอง ส่วน Foccacia Veggie (160 บาท) ขนมปังฟอคคาเซียนำมายืดให้บาง ใส่หน้าต่างๆ เช่น แครอต ชุกกินี มะเขือม่วง โรยด้วยเครื่องเทศแล้วนำไปอบ รสชาติจะอ่อนๆ ส่วนเมนูนี้ชื่อคุ่นเคย French Toast (190 บาท) ขนมปังฝรั่งเศสชุบไข่ทอดโรยน้ำตาล เสิร์ฟพร้อมผลไม้หลากสี อาทิ กีวี ราสป์เบอร์รี่ สตรอว์เบอร์รี่ พีช เสาวรส และไอศกรีมโฮมเมดหอมหวานรสนม

> ที่ตั้ง 1213/45 ทาวน์อินทาบ
ช.ลาดพร้าว 94 แขวง/เขตวังทองหลาง
กทม. 10310 เปิดทุกวัน เวลา 09.00-
18.00 น. โทร. 0-2559-2475, 08-
3015-4555

สิทธิพิเศษสำหรับคุณ

เมื่อสั่งอาหารตั้งแต่ 500 บาทขึ้นไป
รับสิทธิ์แลกเครื่องดื่มฟรีกับที่
หมดเขต 31 กรกฎาคม 2557



Chicken T

ร้านที่นำเสนอสารพันเมนูไก่ระดับพรีเมียมจากไก่บ้านตะนาวศรีที่เนื้อแน่น นุ่ม ไม่ยุ่ยและยังเป็นไก่บ้านที่เลี้ยงด้วยสมุนไพร ไม่ใช่สารเร่งการเจริญเติบโต จึงรับประกันได้ทั้งคุณภาพและความปลอดภัย และยังพิเศษด้วยการสร้างสรรค์โดยเชฟชุมพล แจ็งไพโร เชฟกระทะเหล็กชาวไทย

ต้องลอง ถึงจะมีแต่ไก่แต่รับรองว่าทุกจานไม่ธรรมดา เช่น **สลัดซีซาร์ไก่บ้านย่าง** (175 บาท) เบาๆ กับเนื้ออกไก่สไลด์บางๆ โรยพาร์เมซานชีสและขนมปังกรอบหั่นเต๋า ส่วนเมนูซิกเนเจอร์อย่าง**ไก่ย่าง**ครึ่งตัว (195 บาท) และทั้งตัว 385 บาท รับประทานกับซอสที่มีให้เลือกถึง 6 ชนิด พร้อมเครื่องเคียงหลากหลาย ส่วน**ข้าวหรือโรตีสาน้ำมันไก่บ้านรสเข้มข้น** (155 บาท) มีดีที่ไก่เนื้อนุ่ม เปื่อย แต่ไม่ละ และหอมกลิ่นเครื่องแกง ด้าน**ข้าวมันไก่** (155 บาท) เป็นข้าวมันกระเทียมรสจัดกับ เนื้อนุ่มติดสะโพกนุ่มหนึบ รับประทานกับน้ำจิ้มสูตรพิเศษของทางร้านที่มีรสเปรี้ยวแซบพร้อมซุสพาสาหร่าย และ**ไก่บ้านมันหัวเห็ดสมุนไพร** (295 บาท) ไก่บ้านสับผสมเห็ดมันหัวในน่องติดสะโพก อย่างจนกรอบนอกนุ่มในถึงรสสมุนไพร



> ที่ตั้ง ชั้น G ศูนย์การค้าเกตเวย์ เอกชัย เปิดทุกวัน เวลา 10.00-22.00 น. โทร. 0-2108-2884


สิทธิพิเศษสำหรับคุณ

ส่วนลด 15% สำหรับผู้อ่าน
นิตยสาร happiness หมดเขต
31 มีนาคม 2557



ดาราดาเล@BKK

ร้านอาหารเหนือบรรยากาศแบบชิคๆ ที่นอกจากจะอิมท้องแล้วยังสามารถแลกเปลี่ยนความรู้เรื่องเกษตรอินทรีย์กันได้ด้วย เพราะในบริเวณพื้นที่เล็กๆ ด้านหน้าร้านมีพืชผักสมุนไพรมากมาย แถมยังจัดแบ่งเป็นนาข้าวแปลงย่อยๆ ให้ลูกค้าได้ทดลองดำนาปลูกข้าวด้วยตนเอง

ต้องลอง ทุกเมนูได้รับการคัดสรรมาอย่างดี ไม่ว่าจะเป็นข้าวซอยไก่ ขนมหินน้ำเงี้ยว ลาบหมูคั่ว หมูทอดใบเตย ไก่ทอดน้ำปลา ซีโรงหมูทอด น้ำพริกอ่อน น้ำพริกข่าเห็ดนึ่ง และสลัดผักออร์แกนิกที่ทั้งสดและกรอบ ครบเครื่องถึงรสชาติอาหารเหนือแท้ๆ สมกับที่แม่ครัวส่งตรงมาจากเชียงใหม่โดยเฉพาะ ราคาอยู่ระหว่าง 50-150 บาท 

📍 ตั้ง กลางซอย 4 แยกพิชัย เขตดุสิต
ทท. โทร. 08-9499-2878

อีเมล: daradala@hotmail.com
เฟซบุ๊ก: www.facebook.com/daradala

บ้านสวยด้วยของแต่งบ้าน

บ้านมีความหมาย เพราะเป็นศูนย์รวมแห่งความรักความอบอุ่นในครอบครัว
บ้านหลังไหนที่จัดแต่งสวยงามก็ดึงดูดใจให้สมาชิกในบ้านไม่อยากจะออกไปไหน
ของแต่งบ้านจึงมีความสำคัญ เพราะจะช่วยสร้างบรรยากาศภายในบ้านให้น่าอยู่ อบอุ่น สงบงาม ไม่น่าเบื่อ
วันนี้เรามีร้านขายของแต่งบ้านและของกระจุกกระจิกตามแนวไลฟ์สไตล์มาแนะนำ
เพื่อสร้างบรรยากาศดีๆ ให้บ้านน่ารักรื่นเริงเพิ่มขึ้นมาฝากกัน



E'te Zakka Shop

คำว่า Zakka ในภาษาญี่ปุ่นมีความหมายว่าสิ่งที่จะช่วยเติมสีสันความมีชีวิตชีวาให้กับบ้าน และแรงบันดาลใจใหม่ๆ ให้กับชีวิต สินค้าภายในร้านจึงล้วนเป็นสิ่งของเครื่องใช้ที่มีสีสันสวยสดใส มีลวดลายและรูปทรงน่ารักน่าใช้ โดยจัดวางในลักษณะที่ไม่ได้แบ่งประเภท อาทิ เครื่องใช้ภายในบ้าน เครื่องเขียน โปสเตอร์ กระจเป่า ของใช้จิ๋วๆ และอุปกรณ์สำหรับงานศิลปะ นอกจากนี้ยังมีงานแฮนด์เมดที่ทำอย่างประณีตและมีเอกลักษณ์ ทั้งประเภทงานไม้ งานถัก งานผ้า งานเซรามิก และงานแก้ว ให้เลือกชมอย่างเพลิดเพลิน

สนใจแวะไปเยี่ยมชมได้ที่ร้าน E'te Zakka Shop ชั้น 3 Terminal 21

LEISURE
On the Side Walk



Storia

แหล่งรวมสินค้าไลฟ์สไตล์ที่มีทั้งของแต่งบ้าน แฟชั่น ซา เครื่องหอม เครื่องเขียน เครื่องประดับ เสื้อผ้า ตุ๊กตา และของสะสมวินเทจ ที่ทางร้านคัดสรรสิ่งของที่มีลักษณะและสไตล์เฉพาะตัวจากทั่วทุกมุมโลกมาไว้รวมกัน แล้วรอให้ลูกค้ามาเลือกหยิบเลือกซื้อสิ่งที่แสดงถึงตัวตนของเราติดมือกลับบ้านไป

ร้าน Storia ชั้น G อาคารเอท ทองหล่อ โทร. 0-2714-7718 



กิน อยู่ คือ กับ เชฟโบ-ดวงพร ทรงวิศวะ

คุณโบ-ดวงพร ทรงวิศวะ เชฟสาวมากความสามารถและมีกิจการร้านอาหารของเธอเองที่ชื่อว่า “Bo.lan Aharn Thai” หรือ “โบ.ลาน” นอกจากนั้นคุณโบยังทำรายการอาหาร “กิน อยู่ คือ Eat, Am, Are” ทางช่องไทยพีบีเอส ซึ่งเป็นรายการที่มุ่งเน้นการนำเสนอเกร็ดความรู้เกี่ยวกับอาหารและการกินอยู่ที่ดี รวมถึงการเลือกรับประทานอาหารพื้นบ้านอย่างปลอดภัยและชาญฉลาด

ด้วยเหตุที่คุณโบมีความหลงใหลในศาสตร์และศิลป์ของการปรุงอาหารไทยอย่างมาก หลังจากที่เธอสำเร็จการศึกษาทางด้านศิลปศาสตรมหาบัณฑิตจากประเทศออสเตรเลีย คุณโบได้เดินทางไปฝึกงานที่อังกฤษ ก่อนจะเดินทางกลับมาเปิดร้านอาหารโบ.ลานที่บ้านเรา เมนูแต่ละจานของทางร้านนั้นผู้ปรุงเน้นเอกลักษณ์ของความ เป็นไทยแท้ดั้งเดิมที่เหมาะสมตามฤดูกาล ยิ่งกว่านั้นคุณโบยังให้ความสำคัญกับรสชาติอันเป็นเอกลักษณ์เฉพาะของผลิตภัณฑ์พื้นบ้านเป็นอย่างยิ่งด้วย ทำให้ล่าสุดเธอได้รับรางวัล “เชฟหญิงที่ดีที่สุดในเอเชีย” จากงาน Asia’s 50 Best Restaurants

ยำใบชะคราม



เครื่องปรุง

• ผิวสับซ่า	½ ลูก
• พริกชี้ฟ้าแดง	1 เม็ด
• พริกชี้ฟ้าเขียว	1 เม็ด
• พริกชี้ฟ้าเหลือง	1 เม็ด
• ตะไคร้	2 ต้น
• ใบมะกรูด	1 ใบ
• ผักชีธรรมดา	20 ใบ
• ใบสาระแหน่	20 ใบ
• ใบชะคราม	½ ถ้วย
• น้ำมันงาซอย	1 ช้อนโต๊ะ
• หอมแดง	2 หัว

น้ำยำ

• มะนาว	3 ลูก
• น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ
• น้ำตาล	1 ช้อนโต๊ะ
• พริกจินดาแดง	2 เม็ด
• กุ้งแม่น้ำ	1 ตัว
• กะทิ	1 ช้อนโต๊ะ
• หอมแดงเจียว	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. นำใบชะครามมาล้างให้สะอาด เด็ดเอาแต่ใบอ่อน แล้วนำไปต้มในน้ำเดือด รอนจนสุกนุ่ม ตักขึ้นมา ขยำในน้ำเย็น 3-4 ครั้ง บีบน้ำให้แห้งเพื่อไล่ความขม ใส่จานพักไว้
2. ซอยเครื่องปรุงทุกอย่างให้ละเอียด
3. ปรุงน้ำยำตามสูตรแล้วพักไว้
4. ล้างกุ้งแม่น้ำ แกะเปลือกออก ผ่าหลังดึงเส้นสีดำ ออก ลวกกุ้งด้วยกะทิไฟปานกลางพอสุก ตักใส่ถ้วย พักไว้
5. ใส่ใบชะครามต้มลงในจาน คลุกเคล้าด้วยเครื่อง ปรุงซอຍละเอียด ราดด้วยน้ำยำและหัวกะทิเคียว วางกุ้งลวกข้างบน โรยหน้าด้วยหอมแดงเจียว

ทับทิมกรอบแก้วมังกร



ส่วนผสม

- แห้วหรือมันแกวหั่นเต๋างขนาด 0.5 ซม. 1 ถ้วย
- แก้วมังกรแดงคั้นน้ำ 1 ½ ถ้วย
- แป้งมัน 1 ถ้วย
- น้ำเปล่า 1 ถ้วย
- น้ำตาลทราย 1 ถ้วย
- กลี้อ 1 หยิบมือ
- ใบเตย 2 ใบ
- หัวกะทิสด 1 ถ้วย
- เทียนอบ 1 เล่ม

วิธีทำ

1. นำแห้วหรือมันแกวแช่ในน้ำแก้วมังกรแดง ทิ้งไว้ค้างคืนให้สีซึมเข้าเนื้อ นำไปคลุกกับแป้งมันบางๆ แล้วร่อนแป้งมันส่วนเกินออกให้หมด
2. ตั้งน้ำในหม้อใบใหญ่ พอเดือดให้นำแห้วหรือมันแกวคลุกแป้งที่เตรียมไว้ใส่ลงไป พอลอยตัวตักขึ้นพักไว้
3. เคี่ยวน้ำเชื่อมด้วยไฟอ่อนๆ ใส่ใบเตยเพื่อเพิ่มความหอม รอให้น้ำเชื่อมเย็น แล้วอบด้วยเทียนอบอย่างน้อย 2 ชั่วโมง
4. ตักทับทิมใส่ถ้วย เติมน้ำเชื่อม ใส่น้ำแข็งบดละเอียดแล้วตามด้วยกะทิอบควันเทียนเล็กน้อยตามชอบใจ

งอบไก่



เครื่องปรุง

- อกไก่ 1 ชิ้น
- น่องไก่ 1 ชิ้น
- หัวปลีเผา ½ ถ้วย
- มะเขือพวง 2 ช้อนโต๊ะ
- พริกแกงงอบไก่ 4 ช้อนโต๊ะ
- กะทิ ¾ ถ้วย
- หัวกะทิขั้น 1 ถ้วย
- ใบมะกรูดซอย 1 หยิบมือ
- พริกชี้ฟ้าแดงซอย 1 ช้อนโต๊ะ
- น้ำปลา
- น้ำตาลมะพร้าว
- โหระพา
- ใบตองกว้าง 12x12 ซม.

เครื่องปรุงพริกแกงงอบไก่

- รากผักชี ¼ ถ้วย
- พริกแห้งเม็ดเล็ก ¼ ถ้วย
- พริกแห้งเม็ดใหญ่ ¼ ถ้วย
- พริกไทยขาว ½ ช้อนชา
- ตะไคร้ ½ ถ้วย
- หอมแดง 1 ถ้วย
- กระเทียม ¼ ถ้วย
- กะปิ 1 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. โขลกเครื่องแกงให้ละเอียด
2. นำเครื่องแกงที่โขลกเตรียมไว้ผสมกับน้ำกะทิ แล้วใส่น้ำไก่ที่หั่นชิ้นพอดีคำลงไป ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาล ตามด้วยมะเขือพวงและหัวปลี ตักใส่ใบตองที่รองด้านล่างด้วยโหระพา ราดด้วยหัวกะทิ โรยใบมะกรูดซอย ผักชี และใบโหระพา พับห่อแล้วกลัดด้วยไม้กลัด นำไปย่างบนไฟอ่อนๆ พอสุก แกะออกใส่จานพร้อมเสิร์ฟ **h**

Flowers ดอกไม้งาม แห่งอาเซียน

เหลือเวลาอีกเพียง
แค่ 2 ปีเท่านั้น การรวม
ตัวกันของประชาคม
อาเซียน 10 ประเทศ ก็จะ
เริ่มต้นขึ้น Gardening
ฉบับนี้จึงมีข้อมูลต่างๆ
เกี่ยวกับดอกไม้ที่เป็น
สัญลักษณ์ของแต่ละ
ประเทศในอาเซียนมา
ฝากกัน

ราชพฤกษ์ หรือ กุญ ดอกไม้ประจำชาติไทย

ราชพฤกษ์เป็นไม้ยืนต้น พุ่มต้นอยู่ในเอเชียใต้ นิยมปลูกเป็นไม้ประดับในพื้นที่เขตร้อนและกึ่งเขตร้อน ชอบที่โล่งแจ้ง ขึ้นได้ทั้งดินร่วนซุย ร่วนปนทราย และร่วนเหนียว ขยายความหนาวเป็นที่สุด เพราะทำให้เกิดการติดเชื้อรา หรือโรคใบจุดทุกครั้งไป ฉะนั้น หากนำมาปลูกที่บ้านควรเน้นบริเวณที่มีแสงแดดจัด รดน้ำ 7-10 วันต่อครั้งก็เพียงพอ ส่วนปุ๋ยต้นไม้ชนิดนี้นิยมปุ๋ยคอก ควรให้ปุ๋ย 2-3 กิโลกรัมต่อต้นต่อครั้ง เพียง 4-5 ครั้งต่อปีก็พอ



ดอกซิมปอร์ หรือ ดอกล้านชะวา

ดอกไม้ประจำชาติบรูไนดารุสซาลาม

ดอกซิมปอร์ หรือ ดอกล้านชะวา เป็นไม้ยืนต้นขนาดเล็ก สูง 8-10 เมตร พบได้ทั่วไปตามแม่น้ำของบรูไนโดยเฉพาะแม่น้ำ Term-Burong

ในประเทศไทยก็มีคนนิยมปลูกเป็นไม้ประดับ เพียงแต่จะต้องปลูกในดินร่วน ระบายน้ำได้ดี และมีแสงแดดปานกลาง



ดอกกล้วยไม้ราตรี ดอกไม้ประจำชาติสาธารณรัฐ อินโดนีเซีย

ดอกกล้วยไม้ราตรี โขยกกลิ่นหอมยามค่ำคืน เมื่อผลิบานจะอวดความงามอยู่ได้นานถึง 2-6 เดือน ออกดอกปีละ 2-3 ครั้ง เจริญเติบโตได้ดีในอากาศชื้น



ลำดวน ดอกไม้ประจำชาติ ราชอาณาจักร กัมพูชา

มีลำต้นสูง 5-10 เมตร ไทยเราถือเป็นไม้มงคล เพราะลักษณะของดอกลำดวนแสดงถึงความกลมกลืน ชื่นฉ่ำ ทั้งกลิ่นยังหอมไกล ด้านการดูแลรักษา ไม่ต้องพิถีพิถันมาก เนื่องจากทนต่อโรคสูง รดน้ำ 5-7 วันต่อครั้ง ปลูกในดินร่วนที่มีแสงตลอดทั้งวันก็พอ

ดอกกล้วยไม้ แวนด้า ดอกไม้ประจำชาติ สาธารณรัฐสิงคโปร์

ให้ดอกสีม่วงสดตลอดปี บริเวณที่เขavnครควรได้รับแสงพอเพียง ไม่ร่ม หรือถูกแสงมากเกินไป น้ำที่นำมารดต้องผ่านการพักในบ่อกักอย่างน้อย 1-2 คืน และควรให้ปุ๋ยทุกสัปดาห์





จำปาลาว หรือ ลีลาวดี

ดอกไม้ประจำชาติสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว

หากจะปลูกไม้งามชนิดนี้ควรปลูกในดินร่วนปนทราย หลีกเลียงดินเหนียว หรือดินที่มีเนื้อละเอียดน้ำขังง่าย เพราะจะทำให้รากเน่า จำปาลาว ชอบแสงแดด ไม่เน้นน้ำมาก ปลูกง่ายและให้ดอกสวยงาม



ประดู่

ดอกไม้ประจำชาติ สหภาพพม่า

เป็นดอกไม้สีเหลืองทอง ผลิ ดอกและส่งกลิ่นหอมในฤดูฝนแรก (เมษายน) ซึ่งตรงกับประเพณีเฉลิมฉลองวันขึ้นปีใหม่ของพม่า หากต้องการปลูกต้นประจำบ้านต้องมีพื้นที่กว้างมากพอสมควร เพราะไม้ยืนต้นชนิดนี้สูงถึง 10-25 เมตร ดูแลรดน้ำ พอประมาณ ใส่ปุ๋ยพอเหมาะ ควรปลูกในบริเวณที่มีแสงแดดจัด ดินร่วนซุย



ดอกพุดแก้ว

ดอกไม้ประจำชาติสาธารณรัฐฟิลิปปินส์

ดอกไม้ชนิดนี้ ส่งกลิ่นหอมยามค่ำ คั้น การปลูกให้ขุดหลุมประมาณ 30x30 ซม. ผสมปุ๋ยหมักกับดินร่วน อัตรา 1 : 2 และรดน้ำ 3-5 วันต่อครั้ง หากต้นดอกพุดแก้วสูงขึ้นสามารถตัดแต่งให้เป็นพุ่มได้



ดอกบัว

ดอกไม้ประจำชาติสาธารณรัฐสังคมนิยมเวียดนาม

วิธีการการปลูกบัวจะต้องใช้ดินที่มีธาตุโพแทสเซียมค่อนข้างสูง เช่น ดินเหนียวหรือดินท้องร่องสวนขุดใหม่ ไม่ควรใช้ดินที่มีซากอินทรีย์วัตถุที่ยังย่อยสลายไม่หมดเพราะจะทำให้เน่าเน่าได้ เตรียมดินโดยตากไว้กลางแดดจนแห้ง ทบให้มีขนาดเล็กลง แยกเศษวัชพืชที่ติดมาออกให้หมด แล้วแบ่งดินออกเป็น 2 ส่วน ส่วนหนึ่งใช้ผสมกับปุ๋ยคอก อีกส่วนใช้โปะเพื่อไม่ให้บัวลอยขึ้นเหนือน้ำ



ชบา

ดอกไม้ประจำชาติประเทศมาเลเซีย

สำหรับท่านใดที่มีมือหนัก ปลูกต้นไม้ไม่ขึ้น ขอแนะนำ ‘ชบา’ เพราะให้ดอกสวยและปลูกง่ายแสนง่าย เพียงหักกิ่งมาปักดิน รดน้ำพอประมาณ รออีก 2-3 วันก็เจริญเติบโตแล้ว ควรปลูกในดินร่วนซุย ระบายน้ำได้ดี และมีแสงแดดที่มากพอ

ทั้งหมดนี้เป็นดอกไม้ประจำชาติของแต่ละประเทศในสมาชิกประชาคมอาเซียน ที่นอกจากจะสวยงามแล้วยังมีคุณค่าและมีความหมายดีๆ อีกด้วย 🍀

9 วิธี ตกแต่งบ้าน รับงานเลี้ยง

แม้จะย่างเข้าสู่ปีใหม่
แล้ว งานเลี้ยงฉลองก็ยังไม่
เลิกรา ถ้าเลือกจัดงาน
เลี้ยงที่บ้าน เพื่อบรรยากาศ
ที่อบอุ่นเป็นกันเอง
ฉบับนี้เราจึงนำแนวคิดใน
การตกแต่งบ้านเพื่อการ
จัดเลี้ยงมาฝากกัน

LEISURE My Sweet Home

1 การจำกัดพื้นที่ เพื่อไม่ให้แขกที่มา ร่วมงานตระเวนทั่วทุกซอกทุกมุม ของบ้านคุณ ห้องไหนที่ไม่ต้องการให้ ผู้มาร่วมงานเข้าไปควรปิดให้เรียบร้อย จะหาผ้าหรือม่านบังตาใดๆ มาใช้แทน ประตูก็นได้

2 การจัดมุมวางอาหาร ควรจัดไว้ ใน มุมเดียวเพื่อจะได้มีพื้นที่สำหรับ ทำกิจกรรมอื่นๆ และสะดวกต่อการดูแล ความสะอาดของสถานที่ได้ง่ายขึ้น

3 การป้องกันพื้นห้อง ควรหาพรม เช็ดเท้ามาวางเพิ่มบริเวณทางเข้า เพื่อเป็นสัญญาณบอกให้แขกรับรู้ ว่า ควรจะเช็ดรองเท้าก่อนเข้าบ้าน และหา ผ้ามาปูใต้โต๊ะที่วางอาหารและเครื่องดื่ม เพื่อว่าจะได้ทำความสะอาดง่ายขึ้น



4 การเคลื่อนย้ายของตกแต่งห้อง ที่แตกง่ายออก ควรเคลื่อนย้าย เฟอร์นิเจอร์หรือของตกแต่งทั้งหลายที่ ทำจากแก้ว กระเบื้อง หรือวัสดุที่แตกได้ ง่ายออกจากห้องที่จะจัดงานเลี้ยง แต่ถ้า เฟอร์นิเจอร์ชิ้นไหนมีขนาดใหญ่เกินที่จะ ย้ายได้ สิ่งที่คุณทำได้คงเป็นเพียงแค่การ รมั้ดระวังให้ดีที่สุด



5 สิ่งที่แขกจะเลิก มากที่สุดคือมุม ที่นั่งดีๆ ให้นั่งคุยกัน

สบายๆ จึงควรจัดหา ที่นั่งให้มากพอ วิธีเพิ่มพื้นที่นั่งง่ายๆ ให้ กว้างขวางพอ คือ เคลื่อนย้ายสิ่งของที่ไม่ จำเป็นออกแล้วหาพูก หมอนอิงใบใหญ่ มาจัดวางให้เป็นที่นั่งแบบสบายๆ แทน

6 การเตรียมห้องหรือที่นอนสำหรับ แขก หากงานเลี้ยงนั้นมีการดริงก์ แดรงก์ ดริงก์กันแบบสุดเหวี่ยง ควร เตรียมห้องหรือที่นอนไว้ในกรณีฉุกเฉิน ด้วย นอกเสียจากคุณจะมีเรือวแรงเหลือพอ ที่จะขับรถไปส่งเพื่อนๆ ให้ถึงบ้าน

7 การจัดเตรียมอุปกรณ์ คงไม่ใช่เรื่อง ที่น่ายินดีสักเท่าใดหากหลังงาน เลี้ยงแล้วคุณพบว่าชั้นวางหนังสือของ คุณเต็มไปด้วยรอยต่างจากแก้วเครื่อง ดื่ม ดังนั้น ควรเตรียมที่รองแก้วและ อุปกรณ์ป้องกันการเลอะเทอะต่างๆ ไว้ ให้พร้อม

8 การสร้างสีสันให้กับบ้าน เพื่อเสริม สร้างบรรยากาศให้ดูสนุกสนาน สดใสด้วยธงทิวตามผนัง ดอกไม้ในแจกัน รวมไปถึงของตกแต่งอื่นๆ

อาทิ หมอน อิง ถ้วย จาน ชาม รวมถึง ชุดของเจ้าของ บ้าน ที่มาพร้อม ทั้งความสดใส และรอยยิ้มเพื่อ ต้อนรับแขกผู้มา เยือน



9 การตกแต่งบ้านด้วยแสงไฟ แนะนำ ให้ใช้แสงอบอุ่นจากเทียนไขซึ่งจะ ช่วยสร้างบรรยากาศโรแมนติก ไฟราว ที่ใช้ตกแต่งต้นคริสต์มาสเมื่อนำมาใส่ ในโหลปากกว้างจะกลายเป็นโคมไฟตั้ง โต๊ะเท่าๆ หรือลองใช้กระดาษสีพับเป็น ถุงสูงประมาณ 6-8 นิ้ว นำเทียนไขใส่ใน แก้วใส แล้วนำถุงกระดาษมาครอบ ก็จะได้โคมไฟตั้งพื้นที่สวยงามเรื่องตาทั่วบริเวณ เริ่มตกแต่งบ้านเพื่อการจัดงานเลี้ยง สังสรรค์กันให้สุดเหวี่ยงได้แล้วค่ะ h

กลิ่นหอม สปา น้ำตาลทราย

น้ำตาลไม่เพียงแต่ให้ความหวานเท่านั้น อีกทั้งยังสามารถนำมาทำเป็นเทียนสปาได้ หากคุณสามารถลองทำดู รับรองว่าคุณจะได้สัมผัสบรรยากาศแห่งความโรแมนติก เพราะเทียนสปาน้ำตาลทรายช่วยให้บ้านหอมอบอวลไปทั่ว นอกจากนี้เนื่องจากกลิ่นกรุ่นกระจายแล้วเทียนสปาน้ำตาลทรายมีสีอ่อนหวานอันชวนให้หลงใหล เมื่อคุณเตรียมของให้พร้อม ลองลงมือทำตามขั้นตอนอย่างง่ายๆ ดังนี้



อุปกรณ์

- น้ำตาลทรายขาว
- แก้วชนิดใส 2 ใบ เลือกขนาดที่ต่างกัน
- น้ำมันหอมระเหยกลิ่นต่างๆ
- สีนํ้ามันชนิดผง
- น้ำมันพืช
- เทียนไข

DIY



HOW TO



วิธีทำ

- เทน้ำมันพืชพอประมาณผสมกับน้ำตาล
- คนให้เข้ากัน
- ผสมสีตามใจชอบ
- ใส่กลิ่นอโรมาตามความต้องการ
- วางแก้วซ้อนกันโดยให้ใบเล็กอยู่ตรงกลาง
- ตักน้ำตาลทรายที่ผสมแล้วใส่ลงในแก้วทั้ง 2 ใบ
- วางเทียนลงในแก้วใบเล็ก ระวังอย่าให้น้ำตาลทรายท่วมเทียนเพื่อป้องกันการไหม้ **h**



Oldboy

เข้าฉาย:
16 มกราคม 2557

ริเมคจากภาพยนตร์
เกาหลีชื่อเดียวกันปี
2003 เรื่องราวของ

ชายหนุ่มที่ถูกจับตัวไปขังในห้องล็อกลับยาวนานถึง 20 ปี ก่อนจะถูกปล่อยตัวออกมา เขาจึงออกตามหาว่าใครที่เป็นคนทำและทำเพราะเหตุใด ตัวหนังฉบับฮอลลีวูดกำกับโดยสไปค์ ลี ผู้กำกับฉิวสีที่ชอบทำหนังเกี่ยวกับความขัดแย้งทางเชื้อชาติ แต่ลี้ก็ทำหนังแอ็กชั่นได้อย่างที่เขาเคยฝากฝีมือไว้ใน Inside Man อย่างไม่รีก็ตาม เสียงตอบรับของหนังออกมาไม่ค่อยดีเท่าไร



Her

เข้าฉาย:
6 กุมภาพันธ์ 2557

สไปค์ จอนซ์ (Being
John Malkovich,
Adaptation) ผู้

กำกับวิสัยทัศน์โลกกลับมาแล้ว จอนซ์มักทำหนังที่มีเนื้อเรื่องเพี้ยนประหลาดเสมอ และคราวนี้เขามากับหนังรักที่มีเรื่องราวไม่ธรรมดา หนึ่งว่าด้วยชายหนุ่มซีเหงา (วาคิน ฟินิกซ์) ที่ตกหลุมรักระบบปฏิบัติการ (Operating System หรือ OS) ที่ชื่อว่าซาแมนธา (ให้เสียงโดยสการ์เล็ตต์ โจแฮนส์สัน) ถึงพล็อตจะฟังดูแปร่งๆ แต่นักวิจารณ์หลายคนก็ยกให้มันเป็นหนังแห่งปีไปแล้วเรียบร้อย



300: Rise of an Empire

เข้าฉาย:
6 มีนาคม 2557

ความเก๋ของ 300: Rise of an Empire คือไม่ได้เป็นแค่เพียงภาคต่อของหนังเรื่อง 300 ภาคแรกเท่านั้น แต่หนังเล่าทั้งเหตุการณ์ก่อนหน้าระหว่าง และภายหลังของ 300 และแน่นอนว่าหนังนั้นยังคงเล่าถึงสงครามล้างบางระหว่างชาวกรีกกับเปอร์เซีย จุดเด่นคงหนีไม่พ้นงานภาพที่แสนอลังการ แต่ก็อดห่วงไม่ได้ว่า Visual ของหนังจะกลบเนื้อหาไปหมด **h**



CHAIRLIFT

Album: **Something**

Label: Kaninerecords/
Columbia

Caroline Polachek กับ Patrick Wimberly เป็นเพื่อนเรียนในมหาวิทยาลัยเดียวกัน ดนตรีซินธ์ป๊อปที่ดูโอคู่นี้รังสรรค์ไว้ ทำให้ผู้ที่ชอบฟังเพลงจากทศวรรษ 1980 แต่เริ่มเบื่อกับแทร็กเดิมๆ ที่เปิดซ้ำแล้วซ้ำเล่าในรถยนต์และต้องการเปลี่ยนไปจัดลิสต์เพลงจากยุคอื่นบ้าง ต้องหันกลับมาฟังซาวนด์จากทศวรรษ 1980 อีกครั้งจากงานชุดนี้ อัลบั้ม **Something** สกัดความรกรุงรัง ตัดเล็มส่วนเกินของเสียงสังเคราะห์ที่มีมากเกินไปของดนตรีในทศวรรษ 1980 ออกทั้งหมด จากนั้นนำมาหล่อหลอมอีกทีเพื่อสลายความเขยออกจนเกลี้ยงเกลา เหลือไว้เพียงเมโลดี้ติดหูที่ฟังได้ทั้งวันไม่มีเบื่อ (แม้เพลง Turning อาจดูหลอนไปสักหน่อย) งานของทั้งคู่อาจจะดึงดูดคนรุ่นใหม่ที่ไม่เคยคิดใส่ใจย้อนไปสังฆกรรมทางเสียงเพลงกับดนตรีทศวรรษ 1980 ให้ตระหนักถึงรากเหง้าทางดนตรีก็ได้ แทร็กแนะนำ I belong in your arms, Take It out On me, Amanaeonesia

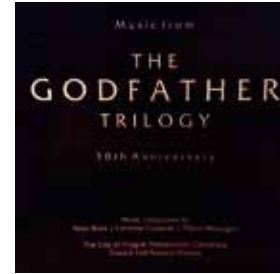


SUBURBIAN (สุดสรรค์ วงศ์สมุทร)

Album: **ลูกทุ่งอาร์แอนด์บี**

Label: Spicy Disc

สำเนียงดนตรีของ Suburban นั้น ลื่นไหลพลิ้วพริ้ว เสียงเล็กแหลมของเขาทำให้เราอดไม่ได้ที่จะคิดถึงไมเคิล แจ็กสัน ในภาคอ่อนโยน และยังไม่ถึงเวลาใช้นิ้วดันเป้าเต้นท่ามูนวอล์ก ความพยายามเขียนเนื้อเพลงให้มีสัมผัสนอก และสัมผัสในเช่นเดียวกับที่วงการเพลงลูกทุ่งนิยมกันอย่างแพร่หลายนั้น เป็นกลวิธีที่เขานำมาสอดแทรกในดนตรีอาร์แอนด์บีอาจมีที่ดูกลมไปบ้าง คับตัวจนต้องแถมวุ่นขณะฟัง และลงตัวพอเหมาะพอเจาะ (อาทิ เพลงมอเตอร์ไซด์ ยามเธอยาก) โดยภาพรวมเรียกได้ว่า น่ายกย่องในการสอดประสานสองสิ่งเพื่อปั้นงานแนวทางใหม่ออกมา เพลงที่สะท้อนแนวความคิดการทำงานชุดนี้คือ ไตเติ้ลแทร็ก ซึ่งถูกจัดไว้ลำดับที่ 8 จากทั้งหมด 10 เพลง และอัลบั้มนี้คือฝีมือการผสมเสียงของ “วุฒดี พรพิทักษ์สุข” ซาวนด์เอนจิเนียร์ชาวไทยที่เคยคว้ารางวัลแกรมมี่ อวอร์ดส์



THE GODFATHER TRILOGY 30th Anniversary

Music Compose: **Nino Rota/
Carmine Coppola/Pietro
Mascagni**

Label: **Silva Screen Records**

งานชุดนี้คือการนำดนตรีประกอบภาพยนตร์ที่ปรากฏในฉากสำคัญต่างๆ เกือบทั้งหมดของ The Godfather มาบรรเลงในวาระครบรอบ 30 ปี (นับจากปีที่ภาคแรกออกฉาย) โดย The City of Prague Orchestra Crouch End Festival Chorus ทั้งที่ไม่ใช่ดนตรีต้นฉบับแต่ความประทับใจต่างๆ ที่เคยได้รับจากการชมภาพยนตร์เรื่องนี้ช่วงเวลาที่ดินตรีลอยเข้ามาในแต่ละฉากเมื่อเทียบกับฉบับดั้งเดิมแล้ว แผ่นนี้ให้มิติที่เจิดจ้ามากกว่า ขณะเดียวกันยังขบเน้นเมโลดี้ที่ผู้คนจากทั่วโลกจดจำได้เอาไว้ งานชุดนี้ช่วยให้คุณเข้าถึงโลกแห่งเพลงคลาสสิกได้ง่ายขึ้น โดยเฉพาะผู้ชมที่เคยชมภาพยนตร์เรื่องนี้มาก่อน จะเพลิดเพลินเมื่อหลับตาฟังทีละแทร็ก เรื่องราวเส้นทางของตระกูลมาเฟีย “คอลลีโอนี” จะค่อยๆ ปรากฏออกมาตรงหน้าคุณอีกครั้ง **h**

1

สุขกับชีวิต เป็นมิตรกับความตาย

สำนักพิมพ์: อมรินทร์สสสม-
ผู้เขียน: พร-ไพศลา วิสาโล
ราคา: 145 บาท

หนังสือเรื่อง **สุขกับชีวิต เป็นมิตรกับความตาย** รวบรวมมาจากคอลัมน์ “Joyful Life & Peaceful Death” ในนิตยสาร Secret ซึ่งกล่าวถึงการดูแลผู้ป่วย การเตรียมความพร้อมที่จะเผชิญกับความตาย และการรับมือกับการสูญเสียบุคคลรอบข้าง หนังสือเล่มนี้จะช่วยให้ผู้อ่านได้ขบคิด มีสติและไม่ประมาทในการดำเนินชีวิตอีกต่อไป

2

สร้างเสน่ห์จับใจคน

สำนักพิมพ์: ดีเอ็มจี
ผู้เขียน: Owen Fitzpatrick
เรียบเรียง: ดนัย จันทรเจ้าฉาย
ราคา: 295 บาท

ผลงานชิ้นโบแดงของ โอเวนฟิตซ์แพทริก นักจิตวิทยาชั้นนำและผู้เชี่ยวชาญศาสตร์ทางด้านจิตใต้สำนึกระดับสากล ผู้เขียนถ่ายทอดประสบการณ์จริงที่สนุก อ่านง่าย เห็นภาพชัดเจน ตั้งแต่กระบวนการปรับทัศนคติ การสนทนา การวางตัว รวมทั้งการแสดงออก ตลอดจนการลงมือปฏิบัติอย่างเป็นรูปธรรม สามารถสร้างบุคลิกภาพใหม่จนทุกคนต้องทึ่ง และประทับใจผู้คนไม่รู้ลืม

3

คู่มือนักเดินทาง นิวซีแลนด์

สำนักพิมพ์: อภิศดา
ผู้เขียน: ชาธ โชคภัทระ
ราคา: 329 บาท

สัมผัสชนเผ่าเมารี บ่อน้ำแร่ร้อนสปาธรรมชาติ ขับรถชมวิวยอดเกาะ ซิมโวน์สเล็ค แวะเที่ยวบ้านไรน์ฟาร์มแกะ ปิดท้ายด้วยกิจกรรมผจญภัยสนุกสุดมันไม่รู้เบื่อ ทั้งเกาะเหนือ เกาะใต้ของนิวซีแลนด์...ดินแดนที่ใครๆต่างหลงรัก หนังสือเล่มนี้รวบรวมเรื่องที่เราควรรู้เกี่ยวกับประเทศนิวซีแลนด์อย่างครบถ้วน ทั้งสถานที่ท่องเที่ยว กิจกรรมยอดนิยม และข้อมูลสำหรับวางแผนการท่องเที่ยว

4

ความดีทำได้ไม่ยาก

สำนักพิมพ์: be BRIGHT
ผู้เขียน: โชติ ศรีสุวรรณ
ราคา: 110 บาท

หนังสือสะอาดตา เล่มนี้น้อมนำหลักธรรมคำสอนมาเขียนด้วยภาษาที่เข้าใจง่าย ผสมผสานกับบทกลอนและนิทานธรรมแสนสนุก เพื่อให้ผู้อ่านสัมผัสถึงธรรมอันร่มเย็น และเห็นแนวทางน้อมนำธรรมไปใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อตระหนักว่าความดีทำได้ไม่ยาก และความสุข รวมทั้งความสงบทางใจนั้นอยู่ไม่ไกลเกินเอื้อมของมือเรา ขอเพียงแค่ว่าเรามีใจที่ปรารถนาจะกระทำ ๑





Madonna: MDNA World Tour

ไม่เชื่อก็ต้องเชื่อว่านักร้องสาวระดับตำนานอย่างมาดอนนามันโลดแล่นอยู่ในวงการเพลงมา 30 ปีแล้ว หนึ่งในสาเหตุที่เธออยู่รอดมาได้ถึงทุกวันนี้คือการที่เธอสร้างวิวัฒนาการให้กับผลงานของตัวเองตลอดเวลา ดูได้จากผลงานแต่ละชุดของเธอที่ไม่เคยซ้ำแนวเดิมเลย

MDNA (2012) เป็นผลงานชุดที่ 12 ที่มาในรูปแบบเพลงป๊อปผสมอิเล็กทรอนิกส์แดนซ์ ซึ่งก็เปิดตัวอย่าง Give Me All Your Luvin' เป็นที่ฮือฮาอยู่ไม่น้อย เพราะได้สองสาวร่อนแรงอย่าง Nicki Minaj และ M.I.A. มาร่วมแจม

ทัวร์ของอัลบั้มชุดนี้มีชื่อว่า The MDNA Tour ตระเวนไปทั่วทั้งยุโรป อเมริกาเหนือ และอเมริกาใต้ สิริรวมแล้วเธอแสดงสดไปถึง 88 รอบ เป็นการทัวร์คอนเสิร์ตที่มีจำนวนรอบมากที่สุดในอาชีพของเธอ The MDNA Tour ทำรายได้ราว 305 ล้านดอลลาร์สหรัฐฯ สร้าง

สถิติเป็นทัวร์ของศิลปินหญิงที่ทำเงินได้มากที่สุดเป็นอันดับ 2 ตลอดกาล ส่วนอันดับ 1 ก็ไม่ใช่ใครที่ไหน แต่เป็นทัวร์ Sticky & Sweet Tour ของมาดอนนาเองที่จัดแสดงในช่วงปี 2008-2009

ดีวีดีบันทึกการแสดงสดของ The MDNA Tour ออกจำหน่ายในเดือนกันยายน 2013 และมีแผ่นลิขสิทธิ์จำหน่ายในไทย สิ่งที่น่าทึ่งที่สุดคือความอลังการของโชว์ ไม่ว่าจะรูปแบบเวที วิชวลกราฟิกที่ฉายผ่านจอขนาดยักษ์, เหล่าแดนเซอร์ที่เต้นได้อย่างพร้อมเพรียง ชุดของมาดอนนาที่ออกแบบ

โดยมอง ปอล โกลติเยร์ รวมถึงการเต้นและโดดไปมาบนเชือก (Slacklining)

อย่างไรก็ดี ดีวีดีคอนเสิร์ตชุดนี้มีเรื่องน่าขำใจอยู่บ้าง นั่นคือการใช้เอฟเฟ็กต์อย่างหนักมือ ไม่ว่าจะป็นภาพซ้อน การย้อมสี หรือภาพสโลว์โมชั่น จนทำให้บรรยากาศของ 'การแสดงสด' เลื่อนไป และอดคิดไม่ได้ว่าเรากำลังดูคอนเสิร์ตหรือมิวสิกวิดีโอกันแน่ ถึงกระนั้นหัวใจสำคัญของดีวีดีก็ยังอยู่ที่ตัวมาดอนนา การได้เห็นผู้หญิงวัย 55 ปียังสามารถร้องเพลงสด (แม้จะมีลิปซิงก์บ้าง) พร้อมกับเคลื่อนไหวอย่างแข็งแรง คล่องแคล่วก็นับเป็นเรื่องน่าอัศจรรย์ใจ

มาดอนน่ายังความความอื้อฉาวได้เสมอ สำหรับ The MDNA Tour เธอวางคอนเซ็ปต์ไว้ว่าเป็น 'การเดินทางของจิตวิญญาณจากความมืดไปสู่แสงสว่าง' ดังนั้น ช่วงแรกของโชว์จึงเต็มไปด้วยความรุนแรง โดยเฉพาะเพลง Gang Bang ที่มีการใช้ปืนปลอม เสียงกระสุนลั่น และซีจีเลือด ทำให้โชว์ของเธอถูกต่อต้านจากชาวอเมริกันบางส่วน เพราะประเทศนี้มีเหตุสังหารหมู่ด้วยอาวุธปืนอยู่บ่อยครั้ง

การพูดถึงสิทธิของกลุ่มคนหลากหลายทางเพศ (LGBT) เป็นอีกสิ่งที่มาดอนนาทำมาตลอด ในการแสดง The MDNA Tour ที่ประเทศรัสเซีย แม้จะรู้แก็งว่าที่นี่มีกฎหมายห้ามพูดถึงเรื่องความรักเพศเดียวกัน แต่มาดอนนาก็ยังยืนยันที่จะเรียกร้องสิทธิให้ชาว LGBT บนเวทีคอนเสิร์ต

นี่แหละความเก๋าของศิลปินหญิงที่ยืนหยัดในวงการมา 3 ทศวรรษ **h**

African Grey

“แอฟริกันเกรย์” เป็นนกแก้วปากขอที่ถูกกล่าวถึงมากที่สุด แม้ว่านกแก้วประเภทนี้ไม่ได้โดดเด่นทางด้านความสวยงาม แต่มีข้อดีในแง่บุคลิกของความฉลาด การเฉลียว และความสามารถในการทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกับคนได้ หากได้รับการฝึกฝน อาทิ การเลียนเสียงพูด การคาบปากกา หรือการชักรงชาติ เจ้าซุสหรือแอฟริกันเกรย์จึงได้ชื่อว่าเป็นนกแก้วที่พูดเก่งที่สุดในโลกและมีไอคิวสูงกว่านกแก้วสายพันธุ์อื่นๆ

เจ้าซุสมิถิ่นกำเนิดมาจากสาธารณรัฐประชาธิปไตยคองโก ช่วงลำตัวเป็นสีเทา ส่วนหางเป็นสีแดง เจ้าซุสชอบอาศัยอยู่ในเขตป่าร้อนชื้น นิสัยของเจ้าซุสนั้นเป็นนกที่รักสงบ ปกติมักจะอยู่รวมกันเป็นฝูงใหญ่ แต่เมื่อมีคู่จะแยกตัวออกไปจากฝูงเพื่อหาแหล่งเพาะขยายพันธุ์และอยู่กับคู่ของตนเอง

ขอแนะนำว่าหากต้องการซื้อไปเลี้ยงควรเลือกนกที่อายุไม่เกิน 3 เดือน หากอายุมากกว่านี้อาจจะไม่เชื่องเช่นเดียวกับที่เลี้ยงมาตั้งแต่ยังเล็ก การเลี้ยงนกแอฟริกันเกรย์ตามบ้านเรือนหรือที่พักอาศัยซึ่งส่วนใหญ่เลี้ยงไว้ดูเล่นควรเลี้ยงในกรงที่มีขนาดใหญ่พอสมควร ประมาณ 50x50x80 ซม. ก็เพียงพอเป็นกรงที่มีพื้นที่ให้นกยืนได้สบายๆ และคนเลี้ยงสามารถยื่นมือเข้าไปให้นกเกาะแขนเล่นได้

นอกจากนี้สภาพแวดล้อมในบริเวณ



ที่เลี้ยงควรเป็นธรรมชาติให้มากที่สุด เนื่องจากเป็นสัตว์ที่รักสงบ รักสันโดษ และขาดไม่ได้ภายในกรงคือขอนไม้สำหรับไว้เกาะตามธรรมชาติของเจ้าซุส อาหารโปรดของแอฟริกันเกรย์ ได้แก่ เมล็ดธัญพืช จำพวกเมล็ดทานตะวัน ถั่ว ข้าวโพด รวมทั้งผลไม้สดเช่นฝรั่ง ซึ่งเป็นผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง รวมทั้งเสริมด้วยสารอาหารจำพวกแร่ธาตุ แคลเซียม และวิตามินที่สามารถหาซื้อได้ตามร้านขายอาหารสัตว์

ส่วนโรคที่พึงระวังสำหรับเจ้าซุสคือโรคระบบทางเดินอาหารและระบบทางเดินหายใจ อันเกิดจากอาหารที่ไม่สะอาด อาจทำให้ท้องเสียได้ สำหรับยาที่ใช้ควรใช้ยาปฏิชีวนะช่วยรักษาตามอาการ **h**

รับประทานอาหารตามราศีเกิด เสริมดวงชะตาและสุขภาพ

อาหารที่เรารับประทานทุกวันนี้ส่งผลโดยตรงต่อร่างกายของเรา สอดคล้องกับคำกล่าวที่ว่า “รับประทานอาหารอย่างไร ก็ได้อย่างนั้น” หากเราเลือกรับประทานอาหารที่ดี มีคุณภาพ เปี่ยมด้วยคุณประโยชน์ ร่างกายของเราจะแข็งแรง มีสุขภาพดี ผิวพรรณผ่องใส แต่หากรับประทานอาหารไม่ดีจะส่งผลในทางตรงกันข้าม วิธีการเลือกรับประทานอาหารนั้น ไม่เพียงแต่จะพิจารณาจากคุณประโยชน์ ยังมีวิธีการเลือกรับประทานอาหารตามกรุ๊ปเลือด และตามธาตุ ข้อนำที่นำมาฝากนี้เป็นการเลือกรับประทานตามราศีเกิดเพื่อเสริมดวงชะตาและสุขภาพดังนี้

ราศีมังกร

(16 มกราคม-12 กุมภาพันธ์)

ชาวราศีมังกรเป็นคนธาตุดิน ชอบอยู่ในโลกของความเป็นจริง ไม่ฟุ้งซ่าน คิดหรือทำอะไรมักมีสติ อาหารที่ควรรับประทานต้องอุดมไปด้วยแคลเซียมและโปรตีนเพื่อช่วยให้ร่างกายมีความกระปรี้กระเปร่าตลอดเวลา อาจเป็นเมนูที่มีอาหารหลายประเภทรวมกัน ทั้งเนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ รวมทั้งซูปด้วยด้วยหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง มีรสเผ็ดหรือรสจัดทุกชนิด



ราศีกุมภ์

(13 กุมภาพันธ์-13 มีนาคม)

ชาวราศีกุมภ์เป็นคนธาตุลม คนที่เกิดราศีนี้ค่อนข้างมีอุดมการณ์สูง มีหลักการและชอบวิเคราะห์ แต่ในบางครั้งก็ควรปรับอุดมคติบ้างเพื่อลดทอนความเครียดของตน ชาวราศีกุมภ์จึงควรเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกายด้วยอาหารที่มีส่วนผสมของกระเทียม ขิง และควรเลือกรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ

ราศีมีน

(14 มีนาคม-13 เมษายน)

ชาวราศีมีนเป็นคนธาตุน้ำ คนที่เกิดในราศีนี้มักมีอารมณ์ค่อนข้างอ่อนไหว สุขภาพอ่อนหวาน และมีเสน่ห์ เป็นคนที่ชอบรับประทานอาหารทะเลมาก ชอบสังสรรค์ และเป็นนักดื่มตัวยง ดังนั้น ชาวราศีมีนจึงควรหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ทุกชนิด ขณะเดียวกันหันมาดื่มนมที่ใส่แคลเซียมและโปรตีนสูงแทนเพื่อรักษาสุขภาพ



ราศีเมษ

(14 เมษายน-13 พฤษภาคม)

ชาวราศีเมษเป็นคนธาตุไฟ ชาวราศีนี้ เป็นคนที่มีความกระตือรือร้น เปิดเผย ตรงไปตรงมา มีไหวพริบดี ทำอะไรแบบรวดเร็ว อาหารที่ชอบมักจะเป็นอาหารที่มีรสจัด เผ็ดร้อน ไม่ชอบอาหารรสจืด และชอบรับประทานผลไม้ประเภทกล้วยมากที่สุด แต่อาหารที่ดีสำหรับชาวราศีเมษนั้นควรเป็นอาหารที่ให้โปรตีนสูง แต่คาร์โบไฮเดรตต่ำ ซึ่งจะช่วยสร้างพลังงานที่ดีต่อร่างกาย



ราศีพฤษภ

(14 พฤษภาคม-13 มิถุนายน)

ชาวราศีพฤษภเป็นคนธาตุดิน คนที่เกิดราศีนี้มักจะให้ความสำคัญกับรายละเอียดเล็กๆ น้อยๆ มักจะชอบตั้งคำถาม มีความอยากรู้อยากเห็น หัวดีนิดๆ แต่มีความอดทนสูง มีความมั่นใจในตัวเองสูง อาหารที่ชอบจึงมักจะเป็นอาหารและผลไม้ที่มีรสหวาน ควรหลีกเลี่ยงอาหารประเภทพาสต์ฟู้ดส์และขนมเค้ก แต่ควรรับประทานอาหารประเภทแป้งปรุงร้อนๆ เช่น ข้าวกล้องหุงใหม่ๆ หรือขนมปังโฮลวีต และผลไม้อบแห้ง

ราศีเมถุน

(14 มิถุนายน-14 กรกฎาคม)

ชาวราศีเมถุนเป็นคนธาตุลม ชาวราศีนี้มักเป็นคนที่มีความคิดว่องไว เรียนรู้และเข้าใจอะไรได้เร็ว บางครั้งอาจกลายเป็นคนใจร้อนและมีนิสัยหุนหันพลันแล่นนิดๆ ชาวเมถุนจึงชอบรับประทานอาหารประเภทพาสต์ฟู้ดส์ หรืออาหารจานด่วน ชอบบะแ้วที่มีความหลากหลาย ชอบสรรหาร้านอาหารใหม่ๆ อยู่เสมอ อาหารที่เหมาะสมกับชาวเมถุนจึงควรมีวัตถุดิบหลายชนิดรวมอยู่ในหนึ่งจาน อาทิ สลัด ยำ สปาเกตตี้ ซึ่งสามารถตอบสนองความชอบของชาวเมถุนได้เป็นอย่างดี แล้ว ยังมีประโยชน์อีกด้วย





ราศีกรกฎ

(15 กรกฎาคม-16 สิงหาคม)

ชาวราศีกรกฎเป็นคนธาตุน้ำ คนที่เกิดราศีนี้จะเป็นคนจริงจัง มีความทะเยอทะยานสูง คิดโน่นทำนี่อยู่เสมอ แต่ในด้านอาหารกลับชอบรับประทานอาหารพื้นๆ มักจะชอบอาหารมังสวิรัต หรืออาหารที่เป็นธรรมชาติ อาหารที่เหมาะสมกับชาวราศีนี้คืออาหารประเภทปลา

ราศีสิงห์

(17 สิงหาคม-16 กันยายน)

ชาวราศีสิงห์เป็นคนธาตุไฟ คนที่เกิดในราศีนี้มักชอบความเป็นผู้นำ มีนิสัยที่ค่อนข้างดีอีร์น อาหารที่ชอบได้แก่ อาหารรส

เผ็ด อาหารประเภท

ซีฟู้ด หรืออาหารมือ

ใหญ่ครบชุดที่เริ่ม

ตั้งแต่อาหารเรียก

น้ำย่อยไปจนถึงของ

หวาน อาหารที่ควรรับ

ประทานคือปลาและถั่ว และควรลด

อาหารประเภทแป้งหรือคาร์โบไฮเดรต

ให้น้อยลง



ราศีกันย์

(17 กันยายน-15 ตุลาคม)

ชาวราศีกันย์เป็นคนธาตุดิน คนที่เกิดราศีนี้มักจะเป็นคนสุภาพอ่อนหวาน เป็นคนเสมอต้นเสมอปลาย ชอบ

รับประทานอาหารที่มีรสหวาน

โดยเฉพาะช็อกโกแลตนั้น

จะชอบมากเป็นพิเศษ

อาหารที่ควรเลือก

รับประทานคืออาหาร

ทะเลที่ให้ธาตุไอโอดีน

อาหารคาร์โบไฮเดรตต่ำ

อาทิ เมล็ดธัญพืชต่างๆ เพราะจะ

ช่วยปรับสมดุลน้ำตาลในเลือด หรือ

ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด



ราศีตุล

(16 ตุลาคม-15 พฤศจิกายน)

ชาวราศีตุลเป็นคนธาตุลม คนเกิดในราศีนี้มักจะเป็นคนที่รักความยุติธรรม ชาวราศีตุลชอบรับประทานอาหารดีๆ และตามด้วยขนมหวานประเภทฝอยทอง ทองหยิบ ทองหยอด เป็นการตบท้าย ดังนั้น ไม่ต้องสงสัยว่าทำไมชาวราศีนี้มักจะมีปัญหาเรื่องส่วนเกิน ชาวตุลจึงควรหลีกเลี่ยงอาหารประเภททอดหรือผัดที่มีน้ำมัน นอกจากนี้ควรหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ทุกประเภท



ราศีพิจิก

(16 พฤศจิกายน-15 ธันวาคม)

ชาวราศีพิจิกเป็นคนธาตุน้ำ คนที่เกิดในราศีนี้มักเป็นคนคล่องแคล่วว่องไว ไม่ชอบอยู่นิ่ง เอาจริงเอาจัง ทำอะไรมักจะทุ่มสุดตัว ชาวราศีนี้ชอบรับประทานอาหารประเภทแกงหรืออาหารที่ปรุงด้วยเครื่องเทศประเภทต่างๆ และควรรับประทานอาหารประเภทผักสดนานาชนิด ควรหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มชา กาแฟ น้ำอัดลม และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกประเภท

ราศีธนู

(16 ธันวาคม-15 มกราคม)

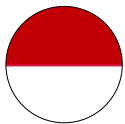
ชาวราศีธนูเป็นคนธาตุไฟ คนเกิดในราศีนี้มักจะเป็นคนที่มีความเป็นผู้นำสูง หรืออาจพูดได้ว่าเป็นคนที่เกิดมาเพื่อเป็นผู้นำอย่างแท้จริง เป็นคนที่มีนิสัยร่าเริงเปิดเผย ชอบทำกิจกรรม ไม่ชอบอยู่นิ่ง ชาวราศีธนูชอบรับประทานอาหารที่มีรสจัดจึงควรมีเครื่องเคียงเป็นผักสดทุกประเภท นอกจากนี้ควรรับประทานข้าวที่ไม่ขัดสี อาทิ ข้าวกล้องแทนข้าวขาว ซึ่งเป็นแหล่งพลังงานชั้นเยี่ยม **h**



เกมจับคู่

เมื่อเข้าสู่วันขึ้นปีใหม่ นอกจากการเฉลิมฉลองแล้ว หลายประเทศยังมีการปฏิบัติ หรือพิธีกรรมที่ทำตามความเชื่อ

เพื่อให้เกิดสิริมงคลตลอดทั้งปีด้วย (อ่านเรื่องราวได้ใน cover story) คุณทราบไหมว่า ประเทศใดมีความเชื่ออย่างไร หากทราบแล้วอย่ารอช้า ขอชวนมาร่วมสนุกด้วยการลากเส้นจับคู่ภาพธงของแต่ละประเทศกับความเชื่อได้เลยค่ะ



1 ประเทศอินโดนีเซีย



2 ประเทศจีน



3 ประเทศอินเดีย



4 ประเทศนอร์เวย์

A

การเฉลิมฉลองด้วยประทัดกับชุดสีแดง

B

มีการเฉลิมฉลองปีใหม่ชื่อ Diwali (ดิวัลลี) หมายถึงแฉวหรือแนวของตะเกียงไฟ วันนี้จึงมีแต่ความรื่นเริงและแสงไฟทั้งยังแสดงถึงการเริ่มต้นฤดูหนาวอีกด้วย

C

ต้อนรับปีใหม่ด้วยการเจียบและงัดทำกิจกรรมทุกอย่าง

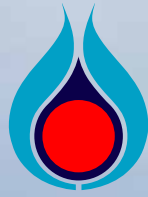
D

วันสิ้นปีนิยมทำขนมหวานที่เรียกว่า Rice Pudding รับประทานกันในครอบครัว โดยใส่ถั่วอัลมอนด์ลงไป 1 เม็ด หากใครตัดได้ถั่วล้ำค่านี้นั้นหมายถึงความโชคดีไปตลอดทั้งปี

รายชื่อผู้โชคดีสำหรับ
Special for Readers
happiness
2013/ Vol. 15

- 1 อัจฉรา รัตนวงศ์พิทักษ์
- 2 มาลา ทรรปณะวิภาส
- 3 วิชิต อัครพิชญ์โชติ
- 4 ฉันทนันท์ หวังพัฒนานันท์
- 5 ทรธชา สรรพโสภณ
- 6 สดศรี พรประสิทธิ์
- 7 แสงดาว จงรักโชคชัย
- 8 คารณิ ไชยกิจ
- 9 พิษณุภา อารัมพงษ์พันธ์
- 10 สรรเสริญ สุจิตจร
- 11 สุพร โสภาสนำพวงค์
- 12 นิรพันธ์ ลิมาวาณิชรัตน์
- 13 จันทนา เหมพรรณไพเราะ
- 14 ชนกพร นันทรัตนพงศ์
- 15 บุญทัต กวีกิจวัช
- 16 ทองพูน บุญญสิทธิ์
- 17 นงนุช วงศ์ศิริวัฒนา
- 18 อภิรัตน์ เศรษฐอนุกุล
- 19 ปุษกร งามพสุธาตล
- 20 ทรงชัย กิตติพงศ์พิศาล
- 21 เกษม เดชะอำไพ
- 22 นำทิพย์ รัตพันธ์
- 23 เฉลิม ดุสิตสถิตไควล์
- 24 ชีรชัย ทรัพย์ทรัพย์
- 25 เฉลิมชัย วจิทธิสิน
- 26 นงลักษณ์ พรวิเศษกุล
- 27 พรทิพย์ เรื่องใหญ่
- 28 ศิริชัย เรืองกุล
- 29 กาวานา ตันติไชยากุล
- 30 สคราญ ชะนะปามาโกโช
- 31 อมร ลิขิตกิจไพศาล
- 32 เกศินี ศรีพานิชย์
- 33 ราไฟ พรตวิวัฒนกุล
- 34 จิระภา อภิวัตน์นันท์
- 35 ทวีเกียรติ ซื่อต่อศักดิ์
- 36 รัตนา วิสุทธิไกรสิทธิ์
- 37 เสาวลักษณ์ วุรพงศธร
- 38 จันทร์เพ็ญ เอื้ออึ้งรังสรรค์
- 39 อนุกุล ทาทอง
- 40 สุกัญญา ศรีระวิวงศา
- 41 ประภา รัตนบ้านกรวย
- 42 มนชยา มิตรโพธิ์
- 43 อัจฉรา รัตนวราภรณ์กุล
- 44 หทัยภัทร สงวนทรัพย์ทวี
- 45 พล.ต.ท.ประจักษ์ สิทธิไชย
- 46 สมศักดิ์ เหมพรรณไพเราะ
- 47 สมจิตต์ ปิติพัฒนไชย
- 48 สมลักษณ์ บุรินทร์ธนฉัตร
- 49 ศรีนวล ภัทรานนท์
- 50 รัตนา นฤภัทร

• ทางทีมงานจะจัดส่งของรางวัลให้กับผู้โชคดีทางไปรษณีย์



Premium Diesel

HYFORCE

แรงอีกระดับ...กับที่สุดของเทคโนโลยี
การผลิตน้ำมันอากาศยาน **Euro 5**



PTT HyForce Premium Diesel

น้ำมันดีเซลสูตรสังเคราะห์เกรดพรีเมียมใหม่ จาก ปตท. มาตรฐาน Euro 5 รายแรกและรายเดียวในประเทศไทย ผ่านกระบวนการ Hydro-Treat ซึ่งเป็นเทคโนโลยีเดียวกับการผลิตเชื้อเพลิงสังเคราะห์อากาศยาน จุดระเบิดเร็วกว่าด้วยสารเติมแต่งคุณภาพสูงพิเศษ Hy-Booster และสารทำความสะอาด Cleansing Force เทคโนโลยีล่าสุด รองรับรถยนต์ที่มีระบบ DPF* (Diesel Particulate Filter) ให้สมรรถนะรถแรงขึ้นตั้งแต่เปิดตัว แรงไม่มิดตกถึงแรงปลาย เพื่อรถดีเซลสมรรถนะสูงโดยเฉพาะ



* ระบบดักจับฝุ่นละอองไอเสีย ในรถยนต์