

Vol. 9 / Apr.-Jun. 2012

# happiness



## GREEN HEART



รู้ในเวทบ้านใหม่ไฉนโลกเก่าเดิม

**Do It Myself**

อัปเดตธุรกิจสีเขียวทั่วโลก

**Green Business**

พาไปคุยกับ **คุณสุทธิพงษ์ ธรรมวุฒิ** "คนค้นคน"



หลายคนพูดว่า  
ในชีวิตคนเราควรรวมเงิน 3 ส่วน  
สำหรับวันฉุกเฉินของชีวิต  
สำหรับดูแลชีวิตรอบข้าง  
และสำหรับลงทุนในอนาคต

## องค์กรพลังงานก็เช่นกัน ต้องเตรียมเงิน สำหรับการลงทุน

สำหรับดูแลสังคมสิ่งแวดล้อม  
และเป็นหลักประกันสำหรับอนาคต  
ยิ่งวันนี้ พลังงานในโลกเหลือน้อย  
หายาก และราคาแพง  
ปตท. จึงต้องแสวงหาพลังงานให้พอเพียง  
และลงทุนอีกมหาศาลกับพลังงานใหม่ๆ  
เพื่ออนาคตของคนไทยทุกคน

# Editor's Letter



## สวัสดีค่ะ:

สำหรับ นิตยสาร happiness ฉบับที่ 9 นี้ ดิฉันและทีมงาน ขอเสนอแนวคิดการดูแลใส่ใจสิ่งแวดล้อม ด้วยธีม “Love Earth / Green Heart” ซึ่งเป็นแนวทางแห่งการดำรงอยู่อย่างยั่งยืน ทั้งในแง่ของการใช้ชีวิตหรือการทำธุรกิจก็ตาม โดยในเล่มนี้ดิฉันขอแนะนำคอลัมน์ใหม่ที่เพิ่งจัดทำขึ้นเป็นครั้งแรก ซึ่งจะคงไว้ในเล่มต่อไป นั่นคือ คอลัมน์ Environment Report ซึ่งเป็นคอลัมน์อัปเดตข่าวที่เกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมทั่วโลก นอกจากนั้นยังได้เพิ่มคอลัมน์ My Space ให้เป็นพื้นที่สำหรับผู้อ่านทุกท่านที่จะเขียนเข้ามาสอบถามข้อสงสัยหรือสิ่งชวนรู้ในเรื่องต่างๆ เพื่อให้ทีมงานไปค้นคว้าหาคำตอบมาให้ ดิฉันหวังว่าทั้งสองคอลัมน์นี้จะประโยชน์ในการแลกเปลี่ยนแบ่งปันความรู้ซึ่งกันและกัน ซึ่งจะมีสาระน่าอ่านไม่แพ้คอลัมน์อื่นค่ะ

ในปัจจุบันมีองค์กรต่างๆ ทั้งในประเทศและต่างประเทศ ให้ความสำคัญเรื่องการช่วยลดภาวะโลกร้อนและร่วมกันรณรงค์สร้างโลกสีเขียวมากขึ้น ทีมงานจึงได้จัดทำเรื่องราวเกี่ยวกับธุรกิจสีเขียวทั่วโลก โดยสามารถอ่านได้จากเรื่อง Green Business อีกทั้งยังมีเรื่องการปลูกสำนึกจิตอาสา อันเป็นแนวทางให้ช่วยกันปลูกฝังลูกหลานตั้งแต่ยังเล็กเพื่อให้เขาเหล่านั้นเติบโตมาอย่างมีประสิทธิภาพ รู้จักช่วยเหลือสังคม ไม่เบียดเบียน หากถึงคราวต้องช่วยเหลือกัน ซึ่งสามารถอ่านได้จากเรื่อง Volunteer Spirit ค่ะ

เรื่องของคนไทยหัวใจสีเขียวเราก็มีให้อ่านเช่นกันค่ะ ทีมงานได้มีโอกาสไปพูดคุยกับคุณวิชัย พรเกียรติวัฒน์ ประธานเจ้าหน้าที่ปฏิบัติการกลุ่มธุรกิจปิโตรเลียมขั้นต้นและก๊าซธรรมชาติ ซึ่งท่านก็มีวิธีการทำธุรกิจด้วยหัวใจสีเขียว อยากทราบว่าเป็นอย่างไรต้องพลิกไปอ่านที่คอลัมน์ Exclusive ค่ะ นอกจากนี้หากท่านใดที่เป็นแฟนรายการ “คนค้นคน” ต้องรีบพลิกอ่านบทสัมภาษณ์คุณเช็คหรือคุณสุทธิพงษ์ ธรรมวุฒิ ในคอลัมน์ From the Expert ว่ามีอาชีพอย่างไรเขามีวิธีการอย่างไรที่ทำให้บริษัทเจริญก้าวหน้าและมีรายการทีวีที่ได้รับรางวัลมากมายทุกปี

จากนั้นมาพักสายตาด้วยคอลัมน์ The Recipe กับเมนูอาหารไทยคลายร้อนอย่างข้าวแช่และมะพร้าวลอยแก้ว ซึ่งดิฉันเห็นว่าเป็นเมนูที่เหมาะสมกับช่วงเดือนนี้มาก หรือลองอ่านคอลัมน์ Gardening ที่มีคำแนะนำดีๆ ในการแต่งสวนด้วยบ่อน้ำ อันเป็นอีกหนึ่งวิธีดับร้อนค่ะ

ยังมีอีกหลายคอลัมน์ที่น่าอ่าน ดิฉันจึงขอส่งนิตยสารแห่งความสุขไว้ในมือผู้อ่านทุกท่านเพื่อให้ท่านได้เพลิดเพลินกับ happiness ฉบับหัวใจสีเขียวเล่มนี้ค่ะ

**Happiness is All Around จนกว่าจะพบกันใหม่ค่ะ:**

ณิชา จิรบรรณกิจ  
บรรณาธิการบริหาร

# Content

## 1 From the Editor

จดหมายจากบรรณาธิการ

## 4 Letter to Editor

ทุกความเห็น ทุกคำติชมมีความหมายสำหรับเรา

## 6 PTT News

รวมข่าวกิจกรรมต่างๆ ของชาว ปตท.

## 10 We Care

คนรุ่นใหม่หัวใจ CSR

## 12 PTT Society

ภาพข่าวกิจกรรมโยคะเพื่อสุขภาพ กิจกรรมวาดภาพสีน้ำ และศิลปะกับครอบครัว

## 16 Around the World

รวบรวมเรื่องราวน่าสนใจจากทุกมุมโลกมาไว้ให้ผู้อ่านได้อัพเดท

## 18 Environment Report

อัปเดตข่าวสิ่งแวดล้อมจากทั่วโลก

## 20 Diary Dates

ปฏิทินข่าวและอีเว้นท์ที่น่าสนใจ

## 22 Beauty Head to Toes

รวมผลิตภัณฑ์ที่เหมาะสมกับหน้าร้อนที่สุด

## 24 Body and Soul

ข้อมูลดีๆ ที่จะทำให้สุขภาพกายและใจแข็งแรง

## 26 Stay Fit and Firm

ฟิตและเฟิร์มง่ายๆ ด้วยกระบอกชีวิต

## 28 Health SOS

โรคข้อเสื่อมที่ไม่มีใครอยากเป็น

## 32 Style Inspired

พาเหรดของสวยรับซัมเมอร์

## 34 Cool Stuff

เรื่องและเทคโนโลยีบลูเรย์ที่น่ารู้

## 35 Good Idea

สารพัดของใช้ดีไซน์เก๋ที่ใช้งานได้จริง

## 36 Motoring

รวมรถราคาประหยัดหลากหลายค่าย

## 38 Sport

คลื่นลูกใหม่ในวงการกีฬาที่น่าจับตามอง



## on the COVER

รีโนเวทบ้านใหม่ไฉไลกว่าเดิม

Do It Myself 90

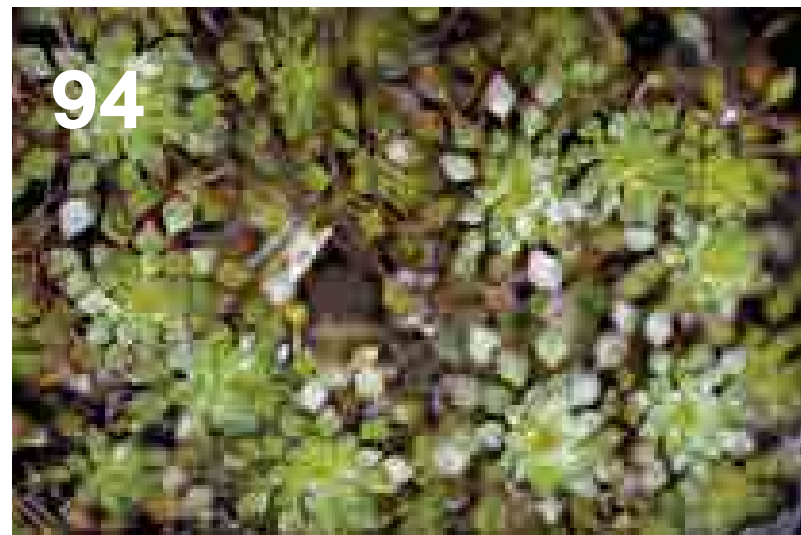
อัปเดตธุรกิจสีเขียวทั่วโลก

Green Business 48

พาไปคุยกับ คุณสุทธิพงษ์ ธรรมวุฒิ

“คนค้นตน” 56

**happiness magazine**  
Vol.9 / Apr.-Jun. 2012



#### 40 Entertainment Update

อัปเดตหนังสือ เพลง ภาพยนตร์  
งานอาร์ตที่น่าสนใจ

#### 44 Exclusive

อ่านเคล็ดลับของการทำธุรกิจหัวใจสีเขียว  
กับคุณวิชัย พรเกียรติวัฒน์  
ประธานเจ้าหน้าที่ปฏิบัติการกลุ่มธุรกิจ  
ปิโตรเลียมขั้นต้นและก๊าซธรรมชาติ

#### 48 Main Story / Going Green Project

ธุรกิจสีเขียวที่ทั่วโลกให้ความสนใจ

#### 52 Main Story / Volunteer Spirit

ปลูกสำนึกจิตอาสาเริ่มได้ตั้งแต่วันนี้

#### 54 Dhamma

ธรรมะในใจนักอนุรักษ์ที่สามารถช่วยโลก  
พ้นภัยพิบัติต่างๆ ได้

#### 56 From the Expert

การบริหารบริษัทและรายการทีวีแบบ  
“คนค้นคน” ของคุณสุทธิพงษ์ ธรรมวุฒิ

#### 60 PTT's Club

อ่านบทความเจ้าของผลงานหนังสือ  
“สวยสั่งได้” และเจ้าของมิวสิคคลินิก  
พญ.กุลลาภ จิตต์มิตรภาพ

#### 64 My Space

ไขปัญหาและข้อข้องใจของผู้ถือหุ้นกู้  
ปตท. เกี่ยวกับวิกฤต Euro Crisis

#### 66 Energy Update

พบกับนวัตกรรมพลังงานจากทั่วโลก

#### 70 Energy Info

ก๊าซเอ็นจีวีเป็นทางเลือกไม่ใช่ทางออก

#### 72 Debenture Tips

เรื่องน่ารู้ที่บางคนอาจไม่รู้  
เกี่ยวกับการซื้อขายหุ้นกู้

#### 74 Getaway Global

เที่ยวเมืองสุดชิปฝั่งทะเลเมดิเตอร์เรเนียน  
ที่ Barcelona

#### 78 Getaway Urban

มหัศจรรย์ทะเลอันดามันที่กระบี่

#### 82 Dine Out

ร้านโปรดของคนรักการดื่มไวน์

#### 86 The Recipe

ลดดีกรีอากาศร้อนด้วยเมนูข้าวแช่ขาววัง  
และมะพร้าวลอยแก้ว

#### 90 AT Home

มาซ่อมแซมบ้านด้วยตัวเอง

#### 94 Gardening

สวนชุ่มฉ่ำด้วยบ่อน้ำหลากหลายแบบ

#### 98 Pet Lovers

พบกับสุนัขที่รักกันกว่าน่ารักที่สุดในโลก

#### 100 Horoscope

เช็คดวงด้วยพลังแห่งธาตุทั้งสี่

#### 104 Recommended

แนะนำการออกกำลังกายแบบค่อยเป็น  
ค่อยไป แต่ได้ผลดีเยี่ยม ที่ Pilates  
Station

#### 105 Special for Readers

เกมสนุกประจำเล่ม



# Mail Box

ทางนิตยสารขอขอบคุณทุกคำแนะนำและความคิดเห็นจากท่านผู้อ่านทุกท่านที่ส่งจดหมายเข้ามา ทั้งสามท่านจะได้รับ  
ลำโพงเชื่อมต่อ iPhone 1 แทนคำขอบคุณจากคณะผู้จัดทำ



อ่าน happiness ทุกเล่มค่ะ ติดตามตลอดและชอบนำเรื่องที่ลงใน  
คอลัมน์ต่างๆ ไปเล่าต่อให้เพื่อนๆ ฟังด้วย คอลัมน์ที่ชอบติดตาม  
ประจำคือ พาไปชิมตามร้านอร่อย เพราะเป็นคนชอบชิมและ  
คนเขียนก็ช่างสรรหาของอร่อยมาชวนให้ตามไปชิมเป็นประจำ  
คุณอำพัน อนันตธการ

ได้อ่าน happiness ที่ไร ก็รู้สึกได้เหมือนชื่อนิตยสาร น่าจะลองเปิด  
คอลัมน์ทำนอง free style หรือ sharing ให้สมาชิกได้ลอง ชัดๆ  
เขียนๆ อะไรมา แบ่งอ่านกัน  
คุณยุพิน จินตการ



**ของรางวัล**  
Portable Speaker 1 ชิ้น  
มูลค่ารางวัลละ 1,390 บาท

ติดใจนักกรีฑาสีทัศน์กว้างไกล  
ส่งกำลังใจกับเชิงรุกให้สุขเกษม  
ท่านที่ปรึกษาพาให้ได้เยี่ยม  
ผู้จัดทำ ทำได้เข้ม เต็มใจชม  
คุณพันธ์ิ จิระรินทร์

## คณะผู้จัดทำ : happiness นิตยสารสำหรับผู้อ่านทุกท่าน

ที่ปรึกษา :  
คุณเทวินทร์ วงศ์วานิช  
คุณวิรัตน์ เอื้อนฤมิต  
บรรณาธิการบริหาร :  
คุณณิชชา จิระเมธกิจ  
กองบรรณาธิการ :  
คุณนิศากร หุตะจูฑะ  
คุณภัทรินทร์ เทียนสวัสดิ์  
คุณสรวิศ สุรทินนท์

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

ออกแบบและผลิตโดย :  
บริษัทแคนดี้ส์ แอนด์ จำกัด  
317/8 ถนนพระรามที่ 6 แขวงทุ่งพญาไท  
เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400  
โทรศัพท์ 0-2612-9662-3  
โทรสาร 0-2612-9660

- แจ้งปัญหาในการจัดส่งนิตยสารและของรางวัล : โทรศัพท์ 0-2612-9662-3 โทรสาร 0-2612-9660
- แจ้งเปลี่ยนที่อยู่ในการจัดส่งนิตยสาร : ธนาकारไทยพาณิชย์ทุกสาขา
- ข้อคิดเห็นหรือบทความในนิตยสารฉบับนี้ เป็นความคิดเห็นส่วนตัวของผู้เขียนซึ่งไม่มีผูกพันกับบริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) แต่อย่างใด



# ความภูมิใจ ของทุกคน

**ด้วยมาตรฐานและความปลอดภัยที่เป็นหนึ่ง**  
ทุกมื้ออาหารและงานออร์อย ไม่ว่าครัวระดับไหนจึงเลือกใช้ก๊าซหุงต้ม ปตท.  
เพราะทุกถังผ่านการตรวจสอบอย่างพิถีพิถัน ในทุกขั้นตอนการผลิต  
วันนี้คุณจึงภูมิใจได้ว่าก๊าซหุงต้ม ปตท. ทุกถังคือมาตรฐานหนึ่งเดียวกัน  
ก่อนถึงมือคุณ



คุณภาพเต็มทุกถัง พลั้ที่เป็นหนึ่ง



## ปตท. รับ 3 รางวัล บริหารสู่ความเป็นเลิศ

หน่วยธุรกิจก๊าซธรรมชาติ หน่วยธุรกิจน้ำมัน และหน่วยธุรกิจการค้าระหว่างประเทศ ของ ปตท. ได้รับ รางวัลการบริหารสู่ความเป็นเลิศ (Thailand Quality Class: TQC) ประจำปี 2554 ซึ่งจัดขึ้นโดยสำนักงานรางวัลคุณภาพแห่งชาติ สะท้อนให้เห็นถึงการบริหารจัดการองค์กรที่เป็นเลิศในระดับมาตรฐานสากล โดยมีคุณวิชัย พรกิตติวัฒน์ ประธานเจ้าหน้าที่ปฏิบัติการ กลุ่มธุรกิจปิโตรเลียมขั้นต้น และก๊าซธรรมชาติ พร้อมผู้บริหารระดับสูงให้เกียรติร่วมงาน

## ปตท. ร่วมเสวนาในงาน ASEAN BUSINESS FORUM



ดร.ไพรินทร์ ชูโชติถาวร ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) เข้าร่วมเสวนาในประเด็น “การเตรียมความพร้อมสู่การค้าเสรีในปี 2015: Identifying Critical Success Factors for AEC” และคุณเทวินทร์ วงศ์วานิช ประธานเจ้าหน้าที่บริหารการเงิน ในฐานะประธานสมาคมการจัดการธุรกิจแห่งประเทศไทย (TMA) ได้ร่วมอภิปรายในหัวข้อ Leadership in region ในงาน ASEAN BUSINESS FORUM 2012 จัดโดยสภาหอการค้าแห่งประเทศไทย และสมาคมการจัดการธุรกิจแห่งประเทศไทย ณ โรงแรมพลาซ่าแอทธินี กรุงเทพฯ



## ปตท. จัดงานมอบรางวัลลูกโลกสีเขียว ครั้งที่ 13



พิธีมอบรางวัลลูกโลกสีเขียว ครั้งที่ 13 ประจำปี 2554 จัดขึ้น ณ อาคารสำนักงานใหญ่ ปตท. ภายใต้แนวคิด “พลังสีเขียวที่ยิ่งใหญ่สู่กลไกขับเคลื่อนโลก” โดยมีคุณอานันท์ ปันยารชุน ประธานคณะกรรมการสถาบันลูกโลกสีเขียว และประธานคณะกรรมการตัดสินเป็นประธานในพิธี โดยมอบรางวัลให้กับ 17 ผลงานทรงคุณค่าที่ผ่านการคัดเลือกจากคณะกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อยกย่องเชิดชูบุคคล ชุมชน งานเขียน และสื่อมวลชนที่มีผลงานด้านการอนุรักษ์ธรรมชาติที่เด่นชัด สามารถเป็นต้นแบบของคนดีในด้านสิ่งแวดล้อม โดยมี ดร.ไพรินทร์ ชูโชติถาวร ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) กล่าวต้อนรับ และร่วมพิธี

## ปตท. จับมือ Dynamax เพิ่มยอดขายนำยธุรกิจหล่อลื่นไบโอดีเซล

คุณบูรณิน รัตนสมบัติ ผู้จัดการฝ่ายการตลาดต่างประเทศ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) และมิสเตอร์เบนสัน ลี กรรมการผู้จัดการ บริษัท Dynamax Petrochemical Ltd. ร่วมลงนามในบันทึกความร่วมมือการพัฒนาตลาดผลิตภัณฑ์หล่อลื่น ปตท. เข้าสู่ตลาดรถยนต์ในประเทศไต้หวัน โดย Dynamax จะเป็นผู้นำเข้าและจัดจำหน่ายน้ำมันหล่อลื่น และ ปตท. สนับสนุนด้านผลิตภัณฑ์การตลาด และเทคนิควิศวกรรม เพื่อให้แบรนด์ PTT Lubricants เป็นที่ยอมรับในต่างประเทศตามเป้าหมายธุรกิจน้ำมันของ ปตท. ที่มุ่งจะเป็นแบรนด์ชั้นนำในภูมิภาค (Regional Top Brand)



## สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สด็จทอดพระเนตร บูธ กลุ่ม ปตท. ในงาน BOI Fair 2011

สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เสด็จฯ ทอดพระเนตร บูธแสดงนิทรรศการ กลุ่ม ปตท. (PTT Group Pavilion) ในงาน BOI Fair 2011 โดยมี ดร.ไพรินทร์ ชูโชติถาวร ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร และกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ปตท.จำกัด (มหาชน) กราบบังคมทูลถวาย รายงาน และเชิญเสด็จทอดพระเนตรนิทรรศการที่กลุ่ม ปตท. จัดขึ้นเพื่อร่วมเฉลิมพระเกียรติเนื่องในวโรกาสที่ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงมีพระชนมายุครบ 84 พรรษา และเพื่อแสดง “พลังที่ยั่งยืน เพื่อไทย” (Power for Sustainable Future) ของกลุ่ม ปตท. ณ บริเวณ Outdoor ริมหาดเลสาบ เมืองทองธานี ระหว่างวันที่ 5 - 20 มกราคม 2555



## ปตท. ปลุกพลังแห่งปัญญา มอบทุนการศึกษาประจำปี 2554



ดร.ไพรินทร์ ชูโชติถาวร ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) เป็นประธานในพิธีมอบทุนการศึกษา ประจำปี 2554 เพื่อช่วยเหลือ สนับสนุน และเพิ่มโอกาสทางการศึกษาให้แก่นักเรียนที่ขาดแคลนทุนทรัพย์ในเขตกรุงเทพฯและปริมณฑล ประกอบด้วยโรงเรียนในพื้นที่รอบคลังน้ำมัน พระโขนง คลังปิโตรเลียมบางจาก คลังน้ำมัน ลำลูกกา คลังน้ำมันบางปะอิน และส่วนปฏิบัติการระบพ้อ เขต 6 พร้อมกันนี้ ยังได้กระจายทุนการศึกษายังหน่วยงานระดับภูมิภาคด้วย โดยในปีนี้มีเยาวชนที่ได้รับทุนจาก ปตท. กว่า 2,000 ทุน รวม 6,500,000 บาท สะท้อนให้เห็นถึงแนวคิดในการส่งเสริมและสนับสนุนด้านการศึกษาแก่เยาวชนไทยที่ ปตท. มีมาอย่างต่อเนื่อง

## ปตท. ร่วมสนับสนุนโครงการ “ราษฎร์ รัฐ ร่วมใจช่วยภัยแล้ง”



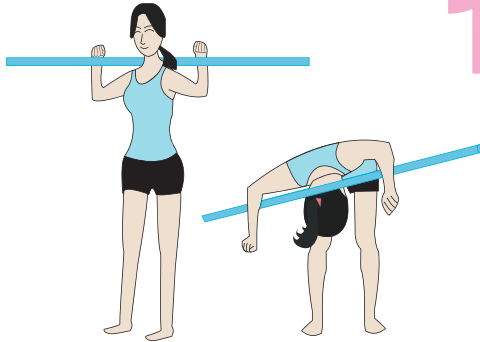
พลเอก ประยุทธ์ จันทร์โอชา ผู้บัญชาการทหารบก และ ดร.ไพโรจน์ ชูโชติถาวร ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร และกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) ร่วมแถลงข่าวการดำเนินโครงการ “ราษฎร์ รัฐ ร่วมใจช่วยภัยแล้ง” ประจำปี 2555 โดย ปตท. ให้การสนับสนุนงบประมาณจำนวนทั้งสิ้น 3,600,000 บาท เพื่อใช้ในการบรรเทาความเดือดร้อนของเกษตรกรที่ประสบปัญหาภัยแล้งทั่วประเทศ ทั้งนี้ ปตท. ได้ให้การสนับสนุนอย่างต่อเนื่องมาตั้งแต่ปี 2542 รวมเป็นเงินทั้งสิ้นจำนวน 50,400,000 บาท ณ กองบัญชาการกองทัพบก

## ปตท. รับ 6 รางวัลธรรมาภิบาลแห่งเอเชีย

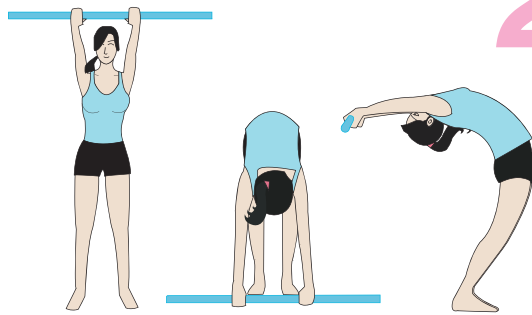


นิตยสาร Corporate Governance Asia ณ ประเทศฮ่องกง ได้จัดงานมอบรางวัล Asian Excellence Recognition Awards 2012 ขึ้น โดย ดร.ไพโรจน์ ชูโชติถาวร ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) ได้รับรางวัลซีอีโอยอดเยี่ยมแห่งไทย (Thailand’s Best CEO) คุณเทวินทร์ วงศ์วานิช ประธานเจ้าหน้าที่บริหารการเงิน บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) ได้รับรางวัล ซีเอฟโอยอดเยี่ยมแห่งไทย (Thailand’s Best CFO) คุณพรรณนลิน มหาวงศ์ริกุล ผู้จัดการฝ่ายบริหารการเงิน บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) ได้รับรางวัลนักลงทุนสัมพันธ์ยอดเยี่ยม (Best Investor Relations Professional) นอกจากนี้ ปตท. ยังได้รับอีก 3 รางวัลประเภทองค์กร ได้แก่ รางวัลเว็บไซต์หรือการประชาสัมพันธ์ข่าวสารนักลงทุนสัมพันธ์ยอดเยี่ยม (Best Investor Relations Website/Promotion) รางวัลบริษัทไทยด้านนักลงทุนสัมพันธ์ยอดเยี่ยม (Best Investor Relations Companies : Thailand) และรางวัลความรับผิดชอบต่อสิ่งแวดล้อมยอดเยี่ยม (Best Environmental Responsibility) รวมทั้งสิ้น 6 รางวัล เป็นสิ่งสะท้อนให้เห็นถึงความเป็นผู้นำและความเป็นเลิศในฐานะองค์กรระดับโลกและระดับนานาชาติได้อย่างชัดเจน

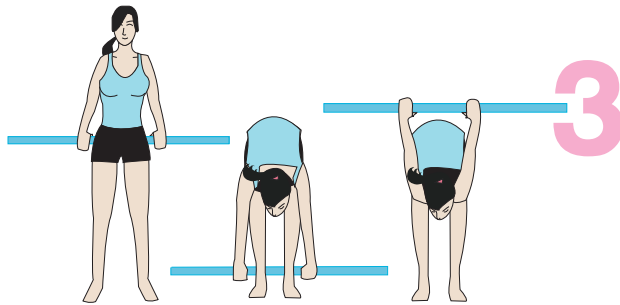
## STAY FIT AND FIRM



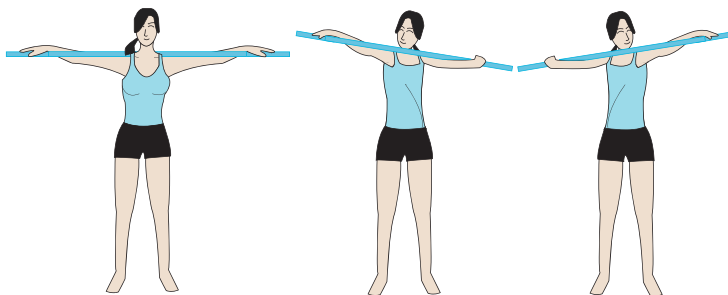
**1 ทำจุดสะตือ :** ช่วยนวดกล้ามเนื้อบริเวณกระดูกสันหลัง ส่วนคอ และกล้ามเนื้ออกกระดูกสะบัก (ทำซ้ำ 5 รอบ) ยืนกางขาให้มีระยะห่างกันหนึ่งช่วงไหล่ นำกระบองขึ้นพาดบ่า แล้วยกท่อนแขนส่วนปลายขึ้นตั้งฉากกับกระบอง โยกตัวพับเอวลงด้านหน้า ขึ้นลง 3 ครั้ง ค้างอยู่ในท่าก้มลงต่ำสุด กลิ้งกระบองขึ้นลงบริเวณต้นคอ และบ่า แล้วกลับมายืนในท่าเดิม



**2 ทำหัวพระอาทิตย์ :** ช่วยยืดกล้ามเนื้อหลังและกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง รวมทั้งยังช่วยบริหารข้อต่อกระดูกสันหลัง (ทำซ้ำ 5 รอบ) ยืนกางขาออกเล็กน้อย ยกกระบองขึ้นมาระดับไหล่ แขนเหยียดตรง ก้มตัวโดยพับส่วนเอวลงมาจนกระบองแตะพื้น โยกขึ้นลง 5 ครั้ง ค่อยๆ วาดกระบองขึ้นจากพื้นอย่างช้าๆ แล้วเอนตัวไปข้างหลังให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ทิ้งตัวค้างไว้นับ 1-10 แล้ววาดกระบองขึ้นช้าๆ เพื่อกลับมายืนในท่าเริ่มต้น



**3 ทำกำแพงปล่อย :** สร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อ รวมถึงกระตุ้นกล้ามเนื้อท่อนแขน บริหารกล้ามเนื้อหัวไหล่ กล้ามเนื้อหลังและกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง (ทำซ้ำ 5 รอบ) ยืนกางขาออกพอประมาณ หายข้อมือจับกระบองไว้ด้านหลัง พับเอวลงด้านหน้าให้ลำตัวขนานกับพื้น แล้วยกกระบองขึ้นสู่ด้านหลังให้มากที่สุด จากนั้นจึงลดกระบองลงต่ำสุด และเหยียดกระบองขึ้นสุด แขน ทำซ้ำ 10 ครั้ง จึงกลับมายืนในท่าเริ่มต้น



**4 ทำ 180 องศา :** ช่วยยืดกล้ามเนื้อและข้อต่อกระดูกสันหลัง ทำให้สามารถบิดเอี้ยวตัวได้มากขึ้น (ทำซ้ำ 5 รอบ) ยืนกางขาออกพอประมาณ พาดกระบองไว้บนบ่าทั้งสองข้างโดยให้แขนทั้งสองเหยียดตึง จากนั้นให้วาดกระบองจากด้านซ้ายไปขวา พร้อมบิดลำตัวไปให้มากที่สุด ค้างไว้ 3 วินาที โดยบิดไปเฉพาะเอว ส่วนขาและสะโพกนั้นตรึงอยู่กับที่ ทำซ้ำสลับข้าง ซ้ำละ 15 ครั้ง จากนั้นทำสลับต่อเนื่องจนครบจำนวน



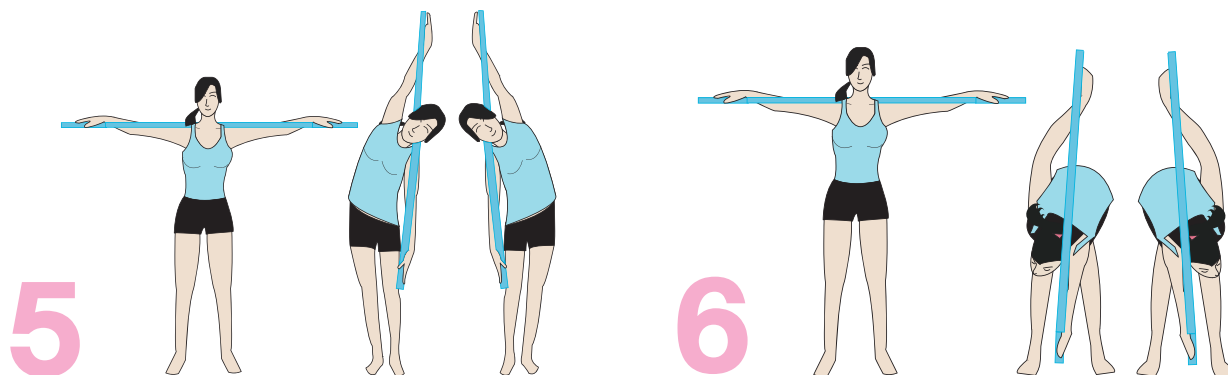


## รำกระบองชีวิต เพื่อสุขภาพดี

เป็นรูปแบบการออกกำลังกายแนวใหม่ที่กำลังเฟื่องฟูที่สุด คิดค้นขึ้นโดย ญูรูด้านชีวิตจิตใจชื่อดังของเมืองไทย ดร.สาทิส อินทรกำแหง ซึ่งได้นำศาสตร์อันเป็นมรดกล้ำค่าของเอเชียมาผสมผสานกันจนเป็นสไตล์ใหม่ที่ลงตัว ทั้งโยคะ รำมวยจีนหรือไทเก๊ก และซิงก ปัจจุบันจึงอาจกล่าวได้ว่า การรำกระบองชีวิตคือการออกกำลังกายที่ได้ประโยชน์สูงสุด และเหมาะสำหรับบุคคลทุกเพศทุกวัย เพราะเป็นการออกกำลังกายที่ใช้ความเร็วต่ำ มีแรงกระแทกต่ำ จึงแทบไม่มีผลกระทบต่อผู้ป่วยที่เพิ่งผ่าตัดกระดูกและข้อ โดยเฉพาะในกลุ่มผู้สูงอายุ นอกจากนี้การรำกระบองชีวิตยังสามารถปฏิบัติได้อย่างไม่ยุ่งยากทั้งที่บ้านหรือรวมกลุ่มกับเพื่อนๆ ในชุมชน และที่สำคัญยังเป็นการออกกำลังกายที่ประหยัด เหมาะสำหรับสภาพเศรษฐกิจในปัจจุบัน เพราะใช้อุปกรณ์เพียงทอพีวีซีชิ้นเดียว ใช้หลักการของระบบไอโซเมตริก (การใช้แรงดัน-แรงต้าน) และระบบไอโซโทนิค (การใช้น้ำหนักจากร่างกายเป็นพลังต้าน โดยให้แขนหรือมือสร้างแรงดันขึ้นจากพื้น) รวมทั้งหลักการของออสทีโอพาธี คือ การบริหารกระดูกสันหลัง ตลอดจนหลักสมาธิ ดังนั้น การรำกระบองชีวิต จึงเป็นการออกกำลังกายที่ฝึกฝนจิตใจไปพร้อมกันด้วย และก่อนรำกระบองชีวิตทุกครั้ง แนะนำให้วอร์มร่างกายแบบเบาๆ เช่น ทำก้ม-เงยหน้า เอียงคอซ้าย-ขวา ยกไหล่ หมุนเข่า หมุนขา เป็นต้น

**ท่าแหงนดูดาว :** ช่วยยืดกล้ามเนื้อด้านข้างลำตัวและเพิ่มการเคลื่อนไหวของกระดูกสันหลังส่วนบน (ทำซ้ำ 5 รอบ) ยืนกางขาออกพอประมาณ พาดกระบองไว้บนบ่าทั้งสองข้างโดยให้แขนทั้งสองเหยียดตึง จากนั้นให้ก้มกระดูกสันหลังด้านซ้ายลงแนบชิดต้นขา โดยให้ลำตัวตรง ตามองปลายกระบองด้านบน(ดูดาว) ค้างไว้ 3 วินาที ทำซ้ำสลับข้างเหมือนเดิม 15 ครั้ง จากนั้นทำสลับต่อเนื่องจนครบจำนวน

**ท่าสี่ลม :** เพิ่มการเคลื่อนไหวของกระดูกสันหลังส่วนบนและช่วยยืดกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง (ทำซ้ำ 5 รอบ) ยืนกางขาออกพอประมาณ พาดกระบองไว้บนบ่าทั้งสองข้างโดยให้แขนทั้งสองเหยียดตึง แล้วพับเอวลงด้านหน้าขึ้นลง 5 ครั้ง ค้างอยู่ในท่าลำตัวขนานกับพื้น ตามองที่พื้นดิน จากนั้นให้หมุนปลายกระบองด้านซ้ายไขว้ไปแตะหัวแม่เท้าขวา ค้างไว้ 3 วินาที ทำซ้ำสลับข้างข้างละ 15 ครั้ง จากนั้นทำสลับต่อเนื่องจนครบจำนวน





## Care of the knee รักษากnee

ใครที่เริ่มมีอาการลุกก็โอย นั่งก็โอย ปวดเมื่อย และตึงที่ด้านหน้าและด้านหลังเข่าจนถึงน่อง อาจนึกสงสัยว่าตัวเองเป็นโรคข้อเข่าเสื่อมหรือไม่ หรือหากต้องเคลื่อนไหวที่ต้องใช้ข้อเข่ามากๆ ไม่ว่าจะเดินหรือก้าวขึ้นบันไดก็ยิ่งปวดมากขึ้น อาจเป็นผลจากข้อเข่าเสื่อมแล้วก็เป็นได้ มาดูกันว่าเราจะรับมือกันอย่างไรดี



เนื่องจากเข่าเป็นอวัยวะหลักที่ใช้รับน้ำหนัก ทั้งยังต้องใช้งานมากมายในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะยืน เดิน ก้าวขึ้นลงบันได จะลุก จะนั่ง หรือแม้กระทั่งล้มตัวลงนอน ก็ต้องใช้เข่าช่วยพยุงทั้งสิ้น เมื่อใช้งานมากเข่าหรือใช้งานเกินกำลัง ปัญหาที่ตามมาง่ายขึ้น จึงปรากฏอาการผิดปกติที่ข้อเข่า เช่น ข้อเข่าอักเสบ จนถึงข้อเข่าเสื่อมเป็นต้น

## อะไรเป็นเหตุให้ข้อเข่าเสื่อม

ตามปกติข้อเข่าของเราจะมีกระดูกอยู่ 3 ส่วนด้วยกัน ขึ้นแรกคือ กระดูกต้นขา เรียกว่า Femur เป็นกระดูกส่วนบนของเข่า ต่อมาเป็นกระดูกหน้าแข้ง ที่เรียก Tibia อยู่ใต้ข้อเข่า และชิ้นส่วนสุดท้าย Patella ก็คือ ส่วนที่ถูกเรียกว่า “ลูกสะบ้า” กระดูกส่วนนี้จะอยู่ด้านหน้าของหัวเข่า ในคนทั่วไปบริเวณผิวของกระดูกข้อเข่าจะมีกระดูกอ่อน (Cartilage) เป็นรูปครึ่งวงกลมหุ้มอยู่อีกที เพื่อทำหน้าที่กระจายน้ำหนัก โดยในข้อเข่าจะมีน้ำเลี้ยง (Synovial Fluid) หรือที่เรียก “น้ำไขข้อ” ไว้หล่อลื่น ช่วยป้องกันการเสียดสีของข้อเข่า รวมทั้งยังมีกล้ามเนื้อและเอ็นรอบข้อที่เป็นเสมือนเบาะรองรับ เป็นตัวช่วยผ่อนน้ำหนักอีกต่อหนึ่ง

ผู้ที่ประสบปัญหาข้อเข่าเสื่อม เกิดจากกระดูกอ่อนบริเวณข้อเข่านั้นเสื่อมสภาพลง จนกระทั่งสึกหรอ โดยกระดูกอ่อนจะค่อยๆ สลายตัวจนบางลง ไม่สามารถรองรับน้ำหนักได้ดีดังเดิม ผิวกระดูกอ่อนจะขรุขระ เนื่องจากมีหินปูนลักษณะคล้ายกระดูกงอกขนาดเล็กๆ ยื่นออกมาจำนวนมาก เรียกว่า Osteophyte ทำให้กระดูกอ่อนแข็งตัวขึ้น รวมทั้งยังมีความเปลี่ยนแปลงของน้ำไขข้อ คือ ใสขึ้นและแห้งลง ขณะที่ความหนืดและความยืดหยุ่นลดลง เมื่อมีการขยับเคลื่อนไหวที่ข้อเข่า ผิวกระดูกอ่อนที่แข็งตัวขึ้นและไม่เรียบ จึงเสียดสีกัน จึงทำให้เจ็บปวด และเกิดเสียงดังขึ้นในข้อ ในผู้ที่ข้อเข่าเสื่อมและอักเสบมากขึ้น ร่างกายจะหลั่งน้ำในข้อออกมามากขึ้นเพื่อช่วยลดการเสียดสี แต่เป็นน้ำไขข้อที่สูญเสียคุณสมบัติ ไม่สามารถช่วยป้องกันการกระแทกและหล่อลื่นผิวข้อได้เหมือนน้ำไขข้อปกติ แต่กลับไป

ทำลายผิวข้อกระดูกอ่อนมากขึ้น ส่งผลให้มีอาการบวมโตที่ข้อมากขึ้น ทำให้ตึงและปวดมากยิ่งขึ้น การเปลี่ยนแปลงของข้อจะเป็นไปอย่างช้าๆ โดยที่ผู้ป่วยมักไม่ทันรู้ตัว ข้อจะมีขนาดใหญ่ขึ้น ขณะที่กล้ามเนื้อนั้นลีบลง

## วิธีสังเกตอาการ

อาการข้อเข่าเสื่อมเป็นสภาพตามธรรมชาติของกระดูกที่จะเกิดขึ้นตามวัย ส่วนใหญ่มักพบมากในรายที่มีอายุเกิน 65 ปีไปแล้ว แต่ในระยะหลังเริ่มพบในผู้ที่มีตั้งแต่อายุ 60 ปีมากขึ้น รวมทั้งพบบ่อยในผู้ที่มีน้ำหนักเกิน และผู้ที่ใช้งานหนักที่ข้อเข่า ทั้งนี้อาการของโรคจะเกิดขึ้นเร็วหรือช้า และมีอาการมากหรือน้อยก็แตกต่างกันไป อีกทั้งยังอาจพบได้ไม่มากนักในวัยกลางคนก็เป็นไปได้

**อาการเริ่มแรก** มักสังเกตได้จากอาการปวดเข่า จะรู้สึกปวดเมื่อยืงทั้งด้านหน้าและด้านหลังของเข่า หรือบริเวณน่อง เมื่อเป็นมากขึ้นจะปวดบริเวณข้อเข่าทุกครั้งที่เคลื่อนไหว โดยเฉพาะเวลาต้องออกแรงที่หัวเข่า อย่างตอนลุกนั่งหรือเดินขึ้นบันได จะใช้งานได้ไม่คล่องเหมือนเดิม นอกจากนี้เวลาขยับเคลื่อนไหวจะเกิดเสียงดังในข้อ รู้สึกปวดเข่า และถ้าข้อมีการอักเสบก็จะเกิดบวมโตขึ้นอย่างเห็นได้ชัด

ในรายที่เป็นมากแล้วเข่าโก่งงอ หรืออาจแลดูผิดรูปร่าง เช่น อาจจะโก่งด้านนอกหรือโก่งด้านใน ทำให้เดินลำบากและมีอาการปวดเวลาเดิน รวมไปถึงข้อเข่ายึด จะเหยียดหรืองอขาได้ไม่สุดเหมือนเดิม ซึ่งอาการเหล่านี้อาจจะพบบางข้อหรือหลายข้อพร้อมกันก็ได้ ในระยะแรก อาการเหล่านี้มักจะค่อยเป็นค่อยไปอย่างช้าๆ และเป็นๆ หายๆ เมื่อโรคเป็นมากขึ้นก็จะมีอาการรุนแรงเพิ่มขึ้น เป็นบ่อยขึ้น และอาจจะมีอาการตลอดเวลา เพราะฉะนั้นผู้ที่มีข้อเข่าเสื่อม จึงมีอาการปวดเข่า นั้งนานๆ ไม่ค่อยไหว ยืนนานๆ ไม่ได้ เดินมากๆ ก็ปวดจนรู้สึกทรมาน ยิ่งถ้าต้องขึ้นลงบันได หรือยกข้าวของในท่ายองๆ ด้วยแล้ว จะยิ่งปวดเสียบเข้าไปใหญ่

## ปัจจัยเสี่ยงของเข่าเสื่อม

ลองมาดูกันสิว่าอะไรเป็นปัจจัยเสี่ยงที่จะทำให้ข้อเข่าเสื่อมสภาพได้ อย่างแรกเลยเป็นเรื่องธรรมชาติเมื่ออายุมากขึ้น โอกาสจะเกิดปัญหากับข้อเข่าก็มีมากขึ้นเนื่องจากใช้งานมาเยอะ โดยเฉพาะในผู้หญิงยังมีโอกาสที่จะเป็นโรคเข่าเสื่อมมากกว่าผู้ชายถึง 2 เท่า อีกทั้งมีเรื่องของน้ำหนักตัวเข้ามาเกี่ยวข้อง คือ น้ำหนักยิ่งมากเท่าไร โอกาสเสี่ยงที่จะทำให้ข้อเข่าเสื่อมเร็วก็มาก

## HEALTH SOS

ยิ่งขึ้น นอกจากนี้ผู้ที่นั่งยองๆ ป่อยองๆ นั่งขัดสมาธิ หรือนั่งพับเพียบนานๆ ก็จะมีโอกาสเกิดข้อเข่าเสื่อมเร็วขึ้น

ส่วนผู้ที่ได้รับบาดเจ็บบริเวณข้อเข่า อย่างเช่นนักกีฬา หรือเกิดอุบัติเหตุกับข้อเข่า ไม่ว่าจะกระดูกข้อเข่าแตกหรือเอ็นฉีกขาดก็มีโอกาสที่จะเกิดข้อเข่าเสื่อมได้ง่ายเช่นกัน อีกเรื่องที่สำคัญไม่แพ้กัน นั่นคือ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและกระดูก ผู้ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและได้รับแคลเซียมในปริมาณที่พอเพียงจะช่วยชะลอการเสื่อมของข้อเข่าได้

### จะรักษาอย่างไร

อาการข้อเข่าเสื่อมจัดเป็นอีกโรคหนึ่งที่ยังไม่มีวิธีรักษาให้หายขาด แต่ก็มีวิธีบรรเทาความรุนแรงของโรคได้ โดยช่วยลดความเจ็บปวดที่เกิดขึ้น ตลอดจนช่วยชะลออาการเสื่อมไว้ได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับระดับอาการที่เป็น คนที่เพิ่งเริ่มมีอาการ ทางที่ดีให้หลีกเลี่ยงการใช้งานหนักที่ข้อเข่า กรณีผู้ที่มีอาการมากขึ้น ควรใช้ไม้เท้าหรือ Walker ช่วยพยุงตัวเมื่อจะยืนหรือเดิน โดยเฉพาะผู้ที่มีอาการปวดมากหรือมีข้อเข่าโก่งผิดรูป เพื่อช่วยลดน้ำหนักตัวที่ลงบนข้อเข่าและช่วยพยุงตัวเมื่อจะล้ม

### กัญยาแก้ปวดลดการอักเสบ

ผู้ที่ยังมีอาการไม่มาก นอกจากการกัญยาแก้ปวดทั่วไป และยาต้านการอักเสบที่ไม่ใช่สเตียรอยด์เพื่อบรรเทาอาการปวดแล้ว ปัจจุบันมีวิธีการชะลอความเสื่อมของข้อเข่าด้วยการใช้ยาหลายชนิด เช่น ยาที่มีประสิทธิภาพลดอาการปวดข้อเข่าได้ และช่วยชะลอความเสื่อมทำให้กระดูกอ่อนในข้อเข่าไม่เสื่อมทรุดลง นอกจากนี้ยาบางตัว อย่างยาเสริมกระดูกอ่อนในข้อ นอกจากสามารถลดอาการปวดข้อ ลดการอักเสบและชะลอความเสื่อมของข้อได้แล้ว กระดูกอ่อนในข้อเข่าก็มีโอกาสหนาขึ้นได้ เมื่อกินติดต่อกันไปเป็นระยะเวลาหนึ่ง

### กายภาพบำบัด

เป็นอีกวิธีที่ช่วยบรรเทาอาการได้ อีกทั้งยังเป็นการรักษาที่ทำได้ด้วยตนเอง จึงช่วยให้ประหยัดและปลอดภัย โดยการทำการกายภาพบำบัดบริหารกล้ามเนื้อเข่าแบบง่ายที่ทำได้เองที่บ้าน ทำได้โดยให้ผู้ป่วยนั่งบนเก้าอี้ นำถุงทรายหรือขวดน้ำที่ไม่หนักจนเกินไปมาถ่วงไว้ที่บริเวณข้อเข่า จากนั้นค่อยๆ ยกขาขึ้นตั้งฉากกับพื้นอย่างช้าๆ ทำอย่างน้อยวันละ 2-3 ครั้ง ครั้งละ 3-5



นาที เมื่อทำเป็นประจำสามารถที่จะเพิ่มน้ำหนักของถุงทรายให้มากขึ้น การบริหารด้วยวิธีนี้จะทำให้ข้อเข่าแข็งแรงและลดอาการปวดเข่าลงได้

### ฉีดน้ำไขข้อเทียม

แพทย์บางคนอาจตัดสินใจให้ฉีดน้ำไขข้อเทียม เนื่องจากข้อบวมอักเสบมาก เพราะมีน้ำในข้อเข่ามาก เป็นน้ำที่มีความหนืดน้อย แพทย์จะดูดน้ำออก แล้วจึงฉีดน้ำไขข้อเทียม ซึ่งมีความใกล้เคียงกับน้ำหล่อเลี้ยงธรรมชาติ มีความหนืดและความยืดหยุ่นใกล้เคียงกับน้ำไขข้อปกติของคนปกติ และยังไม่กระตุ้นเซลล์บริเวณเยื่อหุ้มข้อที่อยู่โดยรอบ ที่มีหน้าที่สร้างน้ำในข้อที่มีคุณภาพดี ช่วยให้เกิดการหล่อลื่นข้อเข่าที่ดี เป็นทางเลือกในการรักษาของผู้ที่มีอาการปวดจากข้อเข่าเสื่อม โดยจะทำหน้าที่เหมือนกับน้ำไขข้อปกติ ทำให้ข้อเคลือบในโพรงข้อ บรรเทาอาการอักเสบและลดอาการปวดข้อลง จนถึงช่วยชะลอการผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่าเทียมไปอีก 1-2 ปี





### ผ่าตัดจัดแนวกระดูกใหม่

เป็นเทคนิคการผ่าตัดที่เรียก HTO (High Tibial Osteotomy) เป็นการผ่าตัดตัดกระดูกข้อเข่าตรงจุดที่มีการโก่ง อาศัยหลักการกระจายน้ำหนักข้อเข่าด้านที่สึกกร่อนไปยังข้อเข่าที่ยังเป็นปกติ เป็นอีกวิธีที่จะช่วยบรรเทาความเจ็บปวด และช่วยแก้ไขข้อเข่าโก่งหรือโค้งให้กลับมาตรงขึ้น และยาวเหมือนเดิมได้ ช่วยลดอาการปวดและอักเสบที่เรื้อรังมานาน โดยที่ไม่ต้องผ่าตัดทำลายผิวกระดูกข้อต่อแม้แต่นิดเดียว และผู้ป่วยยังกลับไปใช้เขาทำกิจกรรมต่างๆ ที่เคยทำ เช่น การเล่นกีฬาได้มากกว่า สะดวกกว่าผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่าเทียม รวมทั้งยังช่วยชะลอการผ่าตัดเปลี่ยนข้อเทียมได้ถึง 8-10 ปี

### ผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่าเทียม

แพทย์จะทำเฉพาะในรายที่มีข้อบ่งชี้ว่าจำเป็นต้อง อย่างไรก็ตามรายที่กระดูกอ่อนผิวข้อถูกทำลายไปมากแล้ว หรือรายที่ข้อเข่าติดแข็ง เป็นต้น ซึ่งส่วนใหญ่ก็เป็นรายที่รักษาด้วยวิธีอื่นๆ มาแล้วไม่ได้ผล เนื่องจากเป็นขั้นรุนแรงมากแล้ว ผู้ป่วยยังคงมีอาการปวดมากอยู่ทุกวันจนคุณภาพชีวิตประจำวันลดลง แพทย์จึงจะตัดสินใจเลือกใช้วิธีนี้ มีทั้งเปลี่ยนเป็นแบบเต็มข้อและครึ่งข้อ



### วิธีป้องกันข้อเข่าเสื่อม

ที่ดีที่สุดคือไม่เกิดข้อเข่าเสื่อม สิ่งสำคัญคือ ควรใส่ใจดูแลป้องกันไว้แต่เนิ่นๆ โดยเฉพาะตั้งแต่อายุยังไม่ถึงวัยที่มีแนวโน้มจะเกิดปัญหาข้อเข่าเสื่อม ซึ่งเบื้องต้นสามารถทำได้โดยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในชีวิตประจำวัน ที่หลายคนอาจทำอยู่เป็นบ่อยจนเป็นความเคยชิน แต่กลับเป็นปัจจัยเสี่ยงที่อาจเร่งให้ข้อเข่าเสื่อมเร็วขึ้นโดยไม่รู้ตัว ทางที่ดีจึงควรปฏิบัติตามข้อแนะนำต่อไปนี้

- 1 ลดอาหารจำพวกแป้ง น้ำตาล และไขมันลง ทางที่ดีควรงดแป้งขัดขาว กินข้าวกล้อง รับประทานไม่จัดสี อาหารไขมันต่ำ และหันมานับผักใบเขียวผลไม้ให้มากขึ้น สรุปลือเลือกกินแต่อาหารที่มีคุณค่า ไม่กินจุบจิบ
- 2 ใครที่รู้ตัวว่าน้ำหนักเกินมาตรฐาน ควรลดน้ำหนักตัวเอง
- 3 หลีกเลี่ยงการใช้งานหนักที่ข้อเข่า เช่น ยกของหนักเกินกำลัง ยืนหรือเดินนานๆ การขึ้นลงบันไดบ่อยๆ หรือเล่นกีฬาที่หักโหม
- 4 ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในชีวิตประจำวัน ไม่ควรนั่งในท่าอเน่า เช่น พับเพียบ จัดสมาธิ คุกเข่า นั่งยองๆ เป็นต้น ควรนั่งบนเก้าอี้ห้อยขา หรือนั่งงาเหยียดตรง อย่างนั่งนานๆ ควรเปลี่ยนอิริยาบถบ่อยๆ
- 5 หมั่นออกกำลังกายบริหารกล้ามเนื้อรอบข้อเข่า เพื่อให้ข้อเข่าแข็งแรง จะช่วยให้เคลื่อนไหวและทรงตัวได้ดีขึ้น เวลาขึ้นหรือเดิน แต่ควรเลือกรอกกำลังกายชนิดที่ไม่หักโหม คือไม่ต้องใช้ลงน้ำหนักที่เข่ามากนัก เช่น การเดิน ขี่จักรยาน หรือว่ายน้ำ เป็นต้น

**\*ทั้งนี้หากมีข้อสงสัยในเรื่องต่างๆ ควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญก่อนทุกครั้ง\***

# Holiday Special

ทริปรังรำริมหาดในช่วงฤดูร้อนนี้ พลาดไม่ได้กับเสื้อผ้าและอैคเซสซอรีที่เต็มไปด้วยกลิ่นอายแห่งท้องทะเล ซึ่งจะช่วยให้สมบูรณ์แบบยิ่งขึ้น



Women : Motif Art of Living ชั้น 3 ศูนย์การค้าเอราวัณ, Thann Native ชั้น 3 เกษรพลาซ่า, Salvatore Ferragamo ชั้น G ดี เอ็มโพเรียม, Tod's ชั้น M สยามพารากอน, Gerard Darel ชั้น 1 เซ็นทรัล ลาดพร้าว, Fendi ชั้น G เกษรพลาซ่า



**Women**

1. โซฟาผ้ากำมะหยี่สีน้ำทะเล จาก Motif Art of Living
2. กระเป๋าสะพายทักसान จาก Kate Spade
3. เจลอาบน้ำฟอง Sea Foam จาก Thann Native ราคา 490 บาท
4. กำไลข้อมือรูปม้าน้ำ จาก Salvatore Ferragamo
5. ตุ้มหูทรงแซนเดอสิียร์ จาก Kate Spade
6. แว่นกันแดด จาก Christian Dior
7. รองเท้าหนังสีทาสี จาก Tod's
8. แอ็กเซสซอรีสายผ้ามัดย้อม จาก Gerard Darel
9. หมวกชายหาดปีกกว้าง จาก Fendi

**Men**

10. เข็มขัดหนังบุขนสัตว์ จาก Motif Art of Living
11. หมอนลายกระดองเต่าทะเล จาก Thann Native ราคา 2,950 บาท
12. เสื้อยืดพิมพ์ลายดอกไม้ จาก Benetton
13. กางเกงลายสกอต จาก Benetton
14. รองเท้าผ้าใบ จาก Benetton
15. กระเป๋าผ้าแคนวาสตกแต่งหนัง จาก Benetton
16. น้ำหอม Verdon จาก L'Occitane ราคา 1,800 บาท
17. คัพลิงค์ จาก Mont Blanc
18. กำไลข้อมือเชือกทัก จาก Tod's

Men : Motif Art of Living ชั้น 3 ศูนย์การค้าเอราวัณ, Kate Spade ชั้น 1 เซ็นทรัลเวิลด์, ชั้น 1 เซ็นทรัล ซิดลม, Thann Native ชั้น 3 เกษรพลาซ่า, Benetton ชั้น 2 เซ็นทรัล เวิลด์, L'Occitane ชั้น M สยามพารากอน, Mont Blanc ชั้น G เกษรพลาซ่า, Tod's ชั้น M สยามพารากอน,

# ดูหนังคุณภาพดีกันเถอะ Entertainment Tonight

เมื่อไม่กี่ปีมานี้ “บลูเรย์ดิสก์” ได้มาสร้างวัฒนธรรมการดูหนังแผ่นให้กับคอหนังกันใหม่ ด้วยคุณสมบัติของภาพที่คมชัดเสียยิ่งกว่าชัด และเพียงแผ่นเดียวก็สามารถดูหนังซีรีส์ได้จุใจโดยไม่ต้องเปลี่ยนแผ่นบ่อยๆ นั่นเอง



และแล้วโลกของวงการหนังแผ่นก็มีเรื่องให้ตื่นเต้นกันอีกครั้ง เมื่อบริษัทผลิตหนังแผ่นยักษ์ใหญ่ได้ส่งภาพยนตร์คุณภาพสุดเพอร์เฟ็คท์มาให้ดูกันถึงบ้าน แผ่นที่ว่าไม่ใช่แค่วีดีโอธรรมดา แต่เป็นบลูเรย์ดิสก์ที่มีความชัดแจ๋วและจุหนังได้หลายเรื่องหลายตอน ซึ่งแน่นอนว่าหลายคนยอมซื้อเอาไว้เพื่อความรื่นรมย์

บลูเรย์ดิสก์เป็นเทคโนโลยีสำหรับการบันทึกข้อมูลลงแผ่น Blu-Ray Disc (BD) ซึ่งมีความจุในการเก็บข้อมูลสูงกว่าวีดีโอหลายเท่า โดยทั่วไปแล้วถ้าเป็นแผ่นแบบหน้าเดียว Single-layer จะมีความจุ 25 GB ถ้าเป็น Double-layer ก็มีความจุเป็น 2 เท่า นั่นคือ 50 GB ซึ่งเหมาะกับการเก็บไฟล์หนังได้ทั้งเรื่องรวมทั้งเบื้องหลังการถ่ายทำได้อย่างสบายๆ แต่วัตถุประสงค์หลักของเทคโนโลยีนี้ก็คือ การใช้สำหรับบันทึกไฟล์วีดีโอคุณภาพสูงที่เรียกว่า HD (High Definition) ซึ่งสามารถเก็บได้ในความจุประมาณ 9 ชั่วโมงในแผ่นแบบ Double-layer

บลูเรย์เป็นชื่อที่มาจากแสงเลเซอร์ที่ใช้ คือ แสงเลเซอร์สีน้ำเงิน (Blue Laser) ได้ถูกพัฒนาขึ้นครั้งแรกในปี ค.ศ. 1996 โดยนาย Shuji Nakamura ซึ่งเป็นนักวิจัยของ Nichia Corp. BD โดยการใช้เทคโนโลยีแสงเลเซอร์สีน้ำเงินที่มีความยาวคลื่นเพียง 405 นาโนเมตรเทียบกับเลนส์ขนาด 0.85 มิลลิเมตร และโครงสร้างแบบ Optical Transmittance Protection Disc Layer ที่มีความหนาเพียง 0.1 มิลลิเมตร ทำให้เก็บข้อมูลได้มากถึง 27 GB ในดิสก์แบบด้านเดียวชั้นเดียว (Single Sided Single Layer) ในแผ่นขนาด 12 เซนติเมตร เท่ากับ CD และ DVD ทั่วไป ซึ่งนั่นหมายความว่า เราสามารถเก็บหนังที่มีหลายภาคต่อ อย่างเช่นเรื่อง Star War

หรือ ซีรีส์เกาหลีเรื่องโปรดลงในดิสก์เพียงแค่แผ่นเดียว ด้วยความจุที่มีมากถึง 27 GB ซึ่งบลูเรย์ดิสก์นี้สามารถบันทึกวิดีโอดิจิทัลในระดับมาตรฐานของภาพยนตร์ทั่วๆ ไป (VHS) ได้ถึง 13 ชั่วโมง ในขณะที่แผ่นดีวีดีนั้นบันทึกได้เพียง 2-3 ชั่วโมง อีกทั้งถ้าเป็นสัญญาณภาพที่มีคุณภาพระดับสูงกว่านั้น หรือ HDTV (High-resolution digital Television) จะบันทึกได้ถึง 2.5 ชั่วโมง ส่วนแผ่นดีวีดีบันทึกได้ไม่ถึง 30 นาที โดยยังรักษาคุณภาพของข้อมูลที่เป็นต้นฉบับไว้อย่างครบถ้วน และนอกจากนี้บลูเรย์ดิสก์ยังมีการบันทึก Unique ID (RID) ลงไปเพื่อช่วยในการอ้างอิงและแสดงลิขสิทธิ์ใน Record Stream ได้อีกด้วย



ในเรื่องของความเร็วนั้นยังสามารถส่งข้อมูลเพื่อ Record/Playback แบบ Real-Time ได้ และยังสามารถแก้ไข แคพเจอร์ภาพจากกล้องวีดีโอหรือภาพยนตร์ไปพร้อมๆ กับการบันทึกรายการในโทรทัศน์ได้ในเวลาเดียวกัน

เครื่องเล่นบลูเรย์ดิสก์ใช้ได้กับทีวีทุกเครื่อง แต่ถ้าอยากได้ความละเอียดคมชัดสูงจะต้องมี HDTV ที่สามารถรองรับความละเอียดที่ 1080p และมีช่องสัญญาณเข้าแบบดิจิทัล ตัวอย่างเช่น DVI หรือ HDMI ส่วนช่องสัญญาณเข้าที่เป็นแบบอนาล็อกรุ่นเก่านั้น ไม่สามารถใช้ได้

(ข้อมูลจาก [blu-ray.com/](http://blu-ray.com/)  
<http://www.com5dow.com>)

## Pink Desk Bunny



เข้านี้ลองปรับฮวงจุ้ยบนโต๊ะทำงานเสียใหม่ ให้ดูเป็นระเบียบขึ้น ด้วยการประหยัดพื้นที่ใช้สอยให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เช่น การเลือกวางกระต่ายน้อยนี้ไว้บนโต๊ะ ซึ่งโดดเด่นด้วยคุณสมบัติการใช้งานแบบมัลติฟังก์ชัน คือ เป็นทั้งที่เสียบกระดาษ เป็นแม่เหล็กสำหรับเก็บคลิปหนีบกระดาษ อีกทั้งยังเป็นตุ๊กตาประดับโต๊ะแสนน่ารักได้ด้วย ราคา 550 บาท หาซื้อได้ที่ร้าน Loft ชั้น 4 สยามดิสคัฟเวอรี

## Knife Holder Cat Fight



เจ้าแมวสีขาวสวยสง่าตัวนี้ไม่เพียงแต่เป็นประติมากรรมประดับบ้านหรือห้องครัวเท่านั้น แต่แท้ที่จริงแล้วได้ซ่อนฟังก์ชันสุดแบบยลไว้ด้านหลัง นั่นคือช่องสำหรับเก็บมีดที่ออกแบบมาให้ใช้งานสะดวกและปลอดภัย อีกทั้งยังเด่นด้วยคุณสมบัติที่ให้ความสวยงาม คงทน โดยนับว่าเป็นงานดีไซเนอร์สุดหรูที่ถูกนำมาแทนที่ปลอกไม้เสียบมีดซึ่งเราใช้กันมานาน ราคา 1,690 บาท หาซื้อได้ที่ร้าน Oconceptstore ชั้น 3 สยามพารากอน

# Colorful Life

## เติมชีวิตให้มีสีสัน

happiness เล่มนี้ขอชวนคุณๆ มาสร้างพลังความสดชื่นให้กับชีวิต ด้วยการรวบรวมของใช้ไอเดียเก๋ สีสันสดใสพร้อมฟังก์ชันเด่นๆ มาให้ลองใช้



## Autumn Door Stopper

เดิมทีคุณอาจเคยใช้ตะขอกวี่หรือก้อนหินหนักๆ มาคั่นประตูเอาไว้ไม่ให้ปิดทับไปตามแรงลม ซึ่งอาจจะดูไม่งามตานัก ลองเปลี่ยนมาใช้ที่คั่นประตูรูปใบเมเปิ้ลสีส้มสุดชืนนี้ เพราะนอกจากจะทำให้หน้าทีคั่นประตูได้อย่างดีแล้ว ยังช่วยเพิ่มสีสันให้กับบ้านและชวนให้ชวนนึกถึงฤดูใบไม้ร่วงอันแสนอบอุ่น โรแมนติกตลอดเวลา ราคา 289 บาท (www.giftdeedee.com)

## iphone Accessory

เพื่อให้ตอบรับกับไลฟ์สไตล์สุดอินเทรนด์ของแฟชั่นนิสต้า ผู้ซึ่งรอบกายต้องเต็มไปด้วยของดีดีไซน์เปรี๊ยะว้าว เคสไอโฟนชิ้นนี้ถูกครีเอทขึ้นโดดเด่นด้วยรูปโฉมสุดชิดที่ได้ไอเดียมาจากกระเป๋าสะพายขนาดเล็กจิ๋วใบหู แถมยังทนทานด้วยวัสดุที่ทำจากซิลิโคนคุณภาพเยี่ยม เหมาะอย่างยิ่งที่จะสะพายเหมือนเป็นกระเป๋าคู่ใจกับทุกลุคสวยสมบูรณ์แบบ ราคา 1,690 บาท หาซื้อได้ที่ร้าน Loft ชั้น 4 สยามดิสคัฟเวอรี



## Egg Cup & Salt-Pepper

เดี๋ยวนี้นี้แค่ของประดับดีไซเนอร์ก็เก๋อย่างเดียวไม่พอ ต้องพ่วงด้วยรูปแบบการใช้งานที่คุ้มค่า หลากหลายจึงจะเป็นที่ถูกใจหนุ่มสาวชาวเออร์เบินนิสต้า ดังเช่นเจ้านกน้อยสีเขียวแสนน่ารักตัวนี้ซึ่งเป็นที่วางไข่ ขวดใส่เกลือและพริกไทยในหนึ่งเดียว แต่หากนำมาใช้งานบนโต๊ะอาหาร คงต้องวางให้พื้นมือเด็กน้อยเสียหน่อย เพราะด้วยสีส้มที่แสนสะดุดตา อาจทำให้เด็กๆ อดใจไม่ไหวผลอยหยิบมาเล่นจนผงพริกไทยปลิวเข้าตาได้ ราคา 300 บาท หาซื้อได้ที่ร้าน Loft ชั้น 4 สยามดิสคัฟเวอรี



# BUDGET CAR

## รถราคาประหยัด ยึดตลาดรถเมืองไทย

ช่วงนี้อาจบอกได้ว่าเป็นปีทองของรถยนต์ขนาดเล็ก ราคาประหยัด

เพราะในขณะนี้ประเทศไทยมีรถยนต์ราคาประหยัดเข้ามาหลากหลายรุ่นเลยทีเดียว

สาเหตุที่เป็นเช่นนั้นเพราะรัฐบาลไทยมีนโยบายส่งเสริมให้ค่ายรถยนต์ผลิตรถยนต์ประหยัดพลังงาน ที่มีอัตราการสิ้นเปลืองน้ำมัน 20 กม./ลิตร และมีขนาดเครื่องยนต์ไม่เกิน 1,300 ซีซี สำหรับเครื่องยนต์เบนซิน แต่ถ้าเครื่องยนต์ดีเซล ต้องมีขนาดเครื่องยนต์ไม่เกิน 1,400 ซีซี ต้องผ่านมาตรฐานความปลอดภัยจากยุโรปและปล่อยมลพิษต่ำ ส่วนราคาจำหน่ายนั้นไม่ควรเกิน 400,000 บาท โดยใช้ชื่อว่ารถ “อีโคคาร์”

หากค่ายรถยนต์ค่ายใดทำได้ตามที่รัฐบาลประกาศนโยบายไปแล้ว ก็จะได้รับสิทธิการเสียภาษีสรรพสามิต ในอัตราเพียง 17% ในขณะที่รถยนต์นั่งทั่วไปต้องเสียภาษีอัตรา 25% นั้นหมายความว่า ราคาของอีโคคาร์นี้กลายเป็นรถที่ทั้งประหยัดน้ำมันและมีราคาต่ำไปโดยปริยาย ดังนั้น การที่รถยนต์มีระดับราคาเริ่มต้นไม่ถึง 4 แสนบาท แม้ว่าจะมีเครื่องยนต์เพียงแค่ 1,300 ซีซี ก็เป็นเรื่องที่รับได้

จะว่าไปแล้วปัจจุบันนี้ เมืองไทยมีรถยนต์ราคาประหยัดอยู่ บนถนนไม่น้อยเลยทีเดียว ไม่ว่าจะเป็นรถยนต์ นิสสัน มาร์ช ที่เปิดตัวด้วยเครื่องยนต์ 1,200 ซีซี ด้วยราคาเริ่มต้นที่ 390,000 บาท สำหรับรถเกียร์ธรรมดา ไม่มีออพชั่นใดๆ ไม่มีกระจกไฟฟ้า ไม่มีล้อแม็ก แต่เป็นล้อกระทะธรรมดา แต่หากต้องการความสะดวกสบายในการขับขี่ด้วยเกียร์อัตโนมัติ มีสิ่งอำนวยความสะดวกที่ครบครัน ทั้งกระจกไฟฟ้า ระบบปรับอากาศอัตโนมัติ และความปลอดภัยที่เทียบเท่ากับรถขนาดใหญ่ ไม่ว่าจะเป็นระบบเบรก ABS และแอร์แบ็กคู่หน้า ก็ต้องเพิ่มเงินอีก



เป็นแสน ราคาอยู่ที่ประมาณ 537,000 บาท หรือจะรุ่นระดับกลางที่มีเกียร์อัตโนมัติ แต่ออกแบบภายในไม่มากนัก ราคาอยู่ที่ประมาณ 459,000 บาท เป็นต้นไป

แต่หากต้องการรถยนต์ที่มีขนาดใหญ่ขึ้นมาอีกหน่อย ก็ต้องเป็นรถยนต์นิสสัน อัลเมร่า ซึ่งใกล้เคียงกับรถยนต์ที่มีขนาดเครื่องยนต์ 1,500 ซีซี เลยทีเดียว แต่ราคาก็ขยับขึ้นมาตามขนาดด้วยเช่นกัน ราคาเริ่มต้นตั้งแต่ 429,000-599,000 บาท ที่สำคัญไม่ใช่แค่ว่าราคาเพิ่มขึ้น แต่ออกแบบก็เพิ่มขึ้นตามไปด้วย แม้ว่ารุ่นต่ำสุดของอัลเมร่าที่เป็นรุ่นเกียร์ธรรมดา แต่ก็ยังมีกระจกปรับมองข้างด้วยไฟฟ้า กระจกข้างปรับขึ้น-ลงด้วยไฟฟ้า (เฉพาะคนขับ) ล้อแม็ก แอร์แบ็ก (มีแต่เฉพาะด้านคนขับ) ส่วนระบบเบรก ABS มีในรุ่นราคา 599,000 บาท

สำหรับรถยนต์ฮอนด้าที่เปิดตัว ฮอนด้า บริโอ ด้วยเครื่องยนต์ 1,200 ซีซี ที่บอกได้ว่าขับสนุกและประหยัดที่สุด แต่ราคาค่อนข้างแพงสักหน่อย แม้จะมีรุ่นเกียร์ธรรมดา ที่ราคาไม่ถึง 400,000 บาท ก็ไม่ค่อยคุ้มค่านัก เพราะออกแบบนั้นน้อยมาก อาทิ ไม่มีเซ็นทรัลล็อก ไม่มีกุญแจรีโมท กระจกไฟฟ้าเฉพาะคนขับ กระจกมองข้างใช้มือปรับ มีวิทยุ แต่ไม่มีเครื่องเล่นซีดีและ MP 3 ไม่มีช่องเสียบ USB ไม่มีลำโพงคนขับ

แต่ใช้ว่าจะไม่มีข้อดีเสียเลย ฮอนด้า บริโอ ติดตั้งระบบความปลอดภัยในทุกๆ ได้แก่ แอร์แบ็กคนขับ ระบบเบรก ABS เรียกได้ว่าแม้จะมีทุนน้อยก็ปลอดภัยได้

ขณะที่ค่ายน้องใหม่อย่าง ซูซูกิ สวิฟท์ นั้นเริ่มต้นที่ราคา 420,000 บาทสำหรับรุ่นเกียร์ธรรมดา แต่หากเป็นเกียร์อัตโนมัติ ราคาเริ่มต้นที่ 450,000 บาท ไปจนถึง 550,000 บาท ในรุ่นท็อป ซึ่งต้องบอกว่า ในรุ่นเกียร์ธรรมดาที่เปิดตัวในเวอร์ชัน 420,000 บาท เป็นรุ่นแรกนั้นภายนอกดูเข้าที่แต่เป็นลัทธิธรรมดา ไม่มีล้อแม็ก ส่วนภายในไม่มีเครื่องเสียง แต่ติดลำโพงมาให้ พวงมาลัยไม่ได้เป็นระบบมัลติฟังก์ชัน ระบบปรับอากาศธรรมดา แต่มีแอร์แบ็กเฉพาะด้านคนขับ หากต้องการแอร์แบ็กคนโดยสารด้วย ก็ต้องซื้อรุ่นเกียร์อัตโนมัติ รุ่นท็อป ราคาจะอยู่ที่ 550,000 บาท ซึ่งก็จะได้พวงมาลัยมัลติฟังก์ชัน ระบบปรับอากาศอัตโนมัติ พร้อมเครื่องเสียงและล้อแม็กขนาด 16 นิ้ว

ในขณะที่มีตซูบิ มิราจ นั้นกลับให้เต็มที่สำหรับรถในราคาตั้งแต่ 380,000-546,000 บาท อย่างรุ่นเกียร์ธรรมดา ที่ราคา 380,000 บาท มีแอร์แบ็กด้านคนขับ กระจกไฟฟ้าเฉพาะคนขับ จอแสดงข้อมูลนอกประสค์ สำหรับเครื่องเสียง มีเฉพาะวิทยุฟัง AM-FM เท่านั้น ส่วนเกียร์ธรรมดาแบบอัททเอด จะมีวิทยุและเครื่อง

เล่นซีดี MP 3 พร้อมช่อง AUX-IN และ USB สำหรับอุปกรณ์ต่อพ่วง พนักพิงศีรษะสำหรับเบาะนั่งด้านหน้าและด้านหลังแบบปรับสูงต่ำได้ เบาะนั่งหลังปรับพับแบบ 60:40 ส่วนเกียร์อัตโนมัติ รุ่นกลางจะติดตั้งระบบเบรก ABS ระบบกระจายแรงเบรก EBD กุญแจรีโมท กระจกมองข้างปรับและพับด้วยระบบไฟฟ้า กระจกไฟฟ้าพร้อมระบบปรับขึ้นลงอัตโนมัติและระบบเซฟตี้ด้านคนขับ ส่วนรุ่นท็อปมีให้ครบทุกอย่าง ทั้งระบบปรับอากาศอัตโนมัติ เครื่องเล่นวิทยุและเครื่องเล่นดีวีดี MP 3 พร้อมจอภาพแบบ Touch Screen ขนาด 7 นิ้ว และ USB ระบบนำทางในรถยนต์ ระบบเชื่อมต่อโทรศัพท์แบบไร้สาย (Bluetooth) มีปุ่มสตาร์ทเครื่องยนต์ เป็นอีโคคาร์หรือรถราคาประหยัดรุ่นแรกที่มีปุ่มสตาร์ทมาให้ด้วย

แต่ใช้ว่ารถราคาประหยัด จะมีแค่อัตโนมัติญี่ปุ่นเท่านั้น ยังมีรถยนต์สัญชาติอื่นๆ ที่เข้ามาแข่งในตลาดนี้เช่นกัน อย่างเช่น โปรตอน ซากา จากประเทศมาเลเซีย ที่ใช้เครื่องยนต์ขนาด 1,300 ซีซี โดยราคาเริ่มต้นที่ 399,000-464,000 บาท เช่นเดียวกับรถยนต์อีโคคาร์ ผู้ผลิตรถยนต์โปรตอนรู้ว่าชื่อเป็นรองรถสัญชาติญี่ปุ่นอยู่ไม่น้อย จำเป็นต้องอาศัยความใหญ่ของเครื่องยนต์และขนาดตัวถังรถ “ข่ม” อีโคคาร์ ไว้ ด้วยออกแบบที่ไม่ซีเรียสเท่าไร โดยรุ่นท็อปราคาอยู่ที่ 464,000 บาท พวงมาลัยมัลติฟังก์ชัน เครื่องเล่นซีดี ล้อแม็ก ขนาด 14 นิ้ว แอร์แบ็กคนขับ ระบบเบรก ABS แต่ถ้าเป็นรุ่นธรรมดาจะมีกระทะล้อขนาด 13 นิ้ว แอร์แบ็กคนขับและระบบเบรก ABS ดังนั้น หากคำนึงถึงความคุ้มค่างระหว่างออกแบบกับราคา โปรตอน ซากา ก็น่าสนใจไม่น้อยทีเดียว แต่ปัญหาของโปรตอนคือศูนย์บริการที่ค่อนข้างน้อย ทำให้ผู้ซื้ออาจต้องคิดหนักกันหน่อย

นอกจากนี้ยังมีรถยนต์จากจีน อย่าง เมาอี คิวคิว รถเก๋งขนาดเล็ก ที่มีขนาดเครื่องยนต์ 1,100 ซีซี เถมยังมีรูปร่างหน้าตาน่ารัก แต่ราคาค่อนข้างสูงราคาประมาณ 434,000 บาท มีออกแบบค่อนข้างเยอะทีเดียว เช่น ระบบเบรก ABS แอร์แบ็กคนขับ และกระจกไฟฟ้ารอบคัน ส่วนข้อจำกัดก็คือศูนย์บริการที่มีน้อยประกอบกับบริษัทผู้นำเข้าไม่ได้ทำการตลาดอย่างจริงจัง ทำให้เมาอี คิวคิวไม่ติดตลาดมากนัก และรถยนต์จากเกาหลี อย่าง เกียพิคแคนโต เค 1 ที่มีเครื่องยนต์ 1,250 ซีซี 87 แรงม้า ราคาอยู่ที่ 425,000 บาท สำหรับเกียร์ธรรมดา และ 497,000 บาทสำหรับเกียร์อัตโนมัติ ล้อแม็กขนาด 14 นิ้ว ทั้ง 2 รุ่น ภายในตกแต่งได้เนียบ มีระบบพวงมาลัยไฟฟ้าเร็กแอนด์พียูเนียนแบบมัลติฟังก์ชัน เบาะนั่งด้านหน้าสามารถพับเอนและปรับระดับสูงต่ำได้ ส่วนเบาะนั่งด้านหลังสามารถพับแยกได้แบบ 60 : 40 และสามารถเก็บที่นั่งวางขนานกับพื้นห้องโดยสาร ช่วยเพิ่มพื้นที่ในการจัดเก็บสัมภาระได้มากขึ้น จะว่าไปแล้วรถยนต์ราคาประหยัดในเมืองไทยมีให้เลือกมากมายหลายรุ่นขึ้นอยู่กับความต้องการและความชอบของแต่ละคน เรื่องราคาอาจจะไม่ใช่เรื่องใหญ่ สำคัญอยู่ที่ใจมากกว่าที่จะเป็นตัวตัดสินใจว่ารถคันไหนจะมาอยู่ในความครอบครองของคุณ

## Lauren Taylor

นักกีฬาดาวรุ่งฝ่ายหญิงที่น่าจับตามองได้แก่ ลอว์เรน เทย์เลอร์ นักกอล์ฟสาววัยใสชาวอังกฤษ ที่ช่วงกลางปีที่แล้วเธอสร้างเซอร์ไพรส์ ด้วยการคว้าแชมป์ British Amateur Championship ที่รอยัล พอร์ทส์ ประเทศไอร์แลนด์เหนือ ด้วยวัยเพียง 16 ปี เธอจึงกลายเป็นผู้เล่นที่อายุน้อยที่สุดที่คว้าแชมป์รายการนี้ อีกทั้งนักกอล์ฟสาวคนนี้ยังเป็นกำลังสำคัญช่วยให้ทีมอังกฤษคว้าเหรียญเงิน ในการแข่งขันศึก European Girls Team Championships อีกด้วย ความสำเร็จที่เกิดขึ้น ส่งผลให้เธอได้รับรางวัล นักกีฬาดาวรุ่งยอดเยี่ยม ปี 2011 จากการประกาศรางวัล โดยสำนักข่าวบีบีซี ประเทศอังกฤษ

หากย้อนอดีตดูรายชื่อของนักกีฬาที่เคยได้รับรางวัลสาขานี้ ตอนช่วงอายุ 16 ปี ได้แก่ แอนดี้ เมอร์เรย์ (นักเทนนิส) ทอม ดาลี (นักกระโดดน้ำ) เวย์น รูนีย์ (นักฟุตบอล) และ อีโวล วอลคอต (นักฟุตบอล) ก็ยิ่งทำให้ชื่อ ลอว์เรน เทย์เลอร์ น่าจับตามองมากขึ้น ปัจจุบันทั้ง 4 รายชื่อที่กล่าวไปข้างต้น ล้วนพิสูจน์ตัวเองและก้าวขึ้นมาเป็นผู้เล่นระดับโลกด้วยกันแล้วทั้งสิ้น “ลอว์เรนคือผู้เล่นที่เต็มไปด้วยพรสวรรค์ เธอคือคนที่พระเจ้าส่งมายังพื้นดิน และมันใจว่านักกีฬาสาวคนนี้จะมือนาคตสโตไสมากรอเธออยู่” คำกล่าวของ สตีฟ โรบินสัน โค้ชทีมกอล์ฟหญิงของอังกฤษ

ปัจจุบันเธอมีอายุแค่ 17 ปี และกำลังเตรียมเทิร์นโปรเพื่อเล่นอาชีพต่อไป นอกจากพรสวรรค์ที่สาวน้อย ลอว์เรน เทย์เลอร์ มีอยู่แล้ว เธอยังได้แรงบันดาลใจอย่างเต็มที่จากครอบครัวอีกด้วย ทั้งเรื่องการเงิน รวมถึงการไปเฝ้าดูและระหว่างฝึกซ้อม แกรมเธอยังเคยให้สัมภาษณ์ว่า เธอรู้ตัวว่าอยากเลือกเส้นทางอาชีพนักกอล์ฟตั้งแต่ครั้งแรกที่ได้ตีลูกกอล์ฟ เพราะคิดว่าคงมีไม่กี่คนที่สามารถตีลูกครั้งแรกได้ระยะดีเท่าเธอ ส่วนเรื่องอาหารการกิน ลอว์เรน เทย์เลอร์ไม่ได้ดูแลรูปร่างอะไรมากมาย เนื่องจากกอล์ฟเป็นกีฬาที่ไม่ต้องใช้สิริระมากเหมือนกีฬาชนิดอื่นๆ แค่พยายามที่จะไม่แตะอาหารประเภทจังก์ฟู้ดเท่านั้น แน่นนอนการเป็นนักกีฬาย่อมต้องมีผู้เล่นคนโปรดในดวงใจเป็นธรรมดา สำหรับ ลอว์เรน เทย์เลอร์ ก็มีเช่นกัน โดยเธอคลั่งไคล้ “พญาเสือ” ไทเกอร์ วูดส์ อดีตมือ 1 โลกชาวสหรัฐฯ เป็นอย่างมาก และติดตามความเคลื่อนไหวของ ไทเกอร์ วูดส์ มาตั้งแต่วัยเด็กจนถึงปัจจุบัน เพราะคิดว่าไทเกอร์ วูดส์ เป็นคนที่มีบุคลิกความเป็นนักสู้อยู่ในตัวสูง ยิ่งช่วงสมัยฮอตๆ ไม่ว่าจะตามผู้นำคนอื่นอยู่ก็สโตรกก็ตาม แต่เขายังทำคะแนนสามารถแซงคนอื่นได้ ก็ไม่แนเหมือนกัน ในอนาคตสาวน้อยรายนี้อาจจะประสบความสำเร็จได้อย่างไอดอลเธอก็เป็นได้ เหมือนอย่างที่เราเคยลั่นวาจาไว้ว่า “อีก 10 ปีข้างหน้า ฉันจะแชมป์ LPGA ทัวร์ทั้งหมดมาครอง”



## Watch Out! New Face

## จับตา ดาวดวงใหม่

happiness ฉบับนี้ นำพา และเธอกำลังก้าวขึ้นสู่ดาวดวงใหม่ของวงการกีฬา และเป็นที่น่าจับตามองมากที่สุดในขณะนี้





## John Isner

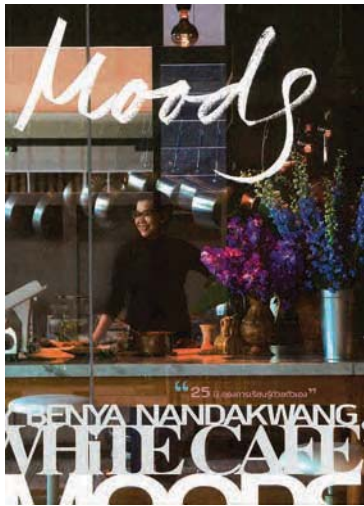
ถือเป็นนักเทนนิสที่น่าจับตามองสำหรับ จอห์น อิสเนอร์ จากสหรัฐอเมริกา กับฟอร์มปัจจุบัน ล่าสุดเพิ่งโค่นโรเจอร์ เฟเดอเรอร์ แร็กเกตมือ 3 ของโลก ชาวสวิสเซอร์แลนด์ ได้ในศึก เดวิส คัพ ประจำปี 2012 กลุ่มเวสต์ กรุป รอบแรก เมื่อวันที่ 10 กุมภาพันธ์ ที่ผ่านมา เขาเป็นคนแรกในรอบ 9 ปี ที่มอบความปราชัยให้ “เฟดเอ็กซ์” ในการแข่งขันรายการนี้ แถมยังเป็นการหยุดสถิติชนะรวด 15 แมตช์ ติดต่อกันของอดีตมือวางอันดับ 1 ของโลกจากสวิสไป ด้วยรูปร่างที่สูงถึง 206 เซนติเมตร ประกอบกับสไตล์การเล่นที่ดุเดือดและหนักหน่วง จึงเชื่อว่าปีนี้อันดับของเขาต้องก้าวมาติดท็อปเท็นในวงการเทนนิสของโลกอย่างแน่นอน และจากการจัดอันดับโลกล่าสุดปลายเดือนกุมภาพันธ์ 2012 จอห์น อิสเนอร์ ได้เลื่อนอันดับมาอยู่ที่ 11 ของโลกเรียบร้อยแล้ว

จอห์น อิสเนอร์ เริ่มอาชีพนักเทนนิสอย่างจริงจังในช่วงซัมเมอร์ ปี 2007 ซึ่งในปีนั้น อันดับโลกยังอยู่แถวไกลด้วยอันดับ 839 ทำให้เขาต้องลงเล่นระดับชาเลนเจอร์ เพื่อไต่ขึ้นอันดับโลก แค่เพียงหนึ่งเดือนเท่านั้น เขาก็ประสบความสำเร็จกับการเล่นในรายการ เล็กชิงตัน ชาเลนเจอร์ ด้วยการไล่ปราบบรรดานักเทนนิสมือท็อป 300 ของโลกหลายคน จนสามารถคว้าแชมป์แรกมาครองได้สำเร็จ ทำให้ก้าวขึ้นมาเป็นมือ 416 ของโลกในทันที หลังจากนั้นได้เข้ามาเล่นในรายการ ATP เรื่อยมา ซึ่งถือเป็นการออกสตาร์ทเส้นทางนักเทนนิสมืออาชีพที่สดใสมาก

สำหรับนักเทนนิสชื่อดังที่ต้องพลาดท่าพ่าย จอห์น อิสเนอร์ มาแล้ว ได้แก่ ทิม เฮนแมน, เบนจามิน เบ็คเกอร์, ทอมมี่ ฮาส, เวียน โอลเดสนิก และ กาเอล มงฟิลด์ จนกระทั่งทีมสหรัฐฯ ทนความร้อนแรงไม่ไหวต้องเทียบเชิญดาวรุ่งดวงนี้มาติดทีมชุด เดวิส คัพ ในที่สุด ทำให้อันดับโลกในปีแรกของเด็กหนุ่มรายนี้ ก้าวกระโดดขึ้นมาอยู่ที่มือ 106 ของโลก หลังจากนั้นอีก 3 ปีแรกเด็กหนุ่มรายนี้ก็วนเวียนอยู่ในท็อป 100 มาโดยตลอด ทำให้เขารู้ว่าเวทีนี้ ไม่มีคำว่าฟลุ๊คอีกต่อไป เมื่ออันดับโลกสูงพอจึงมีโอกาสได้เข้าไปเล่นรายการใหญ่ๆ หลายต่อหลายครั้งเขาก็ถูกนักเทนนิสดังๆ เอาชนะไปแบบสะบักสะบอม ซึ่งหาว่าไม่รู้ว่า นั่นคือโรงเรียนสอนความแข็งแกร่งชั้นยอด จนกระทั่งวันทีรอคอยมาถึง ประโยคที่ว่า “คนจะดังช่วยไม่ได้” เหมาะสมมากสำหรับ จอห์น อิสเนอร์ เนื่องจากเขาทำสิ่งที่โลกใบนี้ต้องจารึกเอาไว้ด้วยการตีเทนนิสมาราธอนถึง 3 วัน กว่าๆ เอาชนะ นิโกลาส์ มาอูต์ คู่แข่งชาวฝรั่งเศส ด้วยเวลารวมทั้งหมด 11 ชั่วโมง 5 นาที ในศึกแกรนด์สแลม “วิมเบิลดัน 2010” สถิติโลกใหม่ในวันนั้นทำให้นักเทนนิสชาวสหรัฐฯ รายนี้ดังเปรี้ยงภายในชั่วข้ามคืน ส่วนแฟนเทนนิสที่ได้ชมแมตช์นั้นก็จะจดจำภาพของเขาในฐานะนักสู้ไปโดยปริยาย

นอกจากชื่อเสียงที่ได้มาจากแมตช์มาราธอนดังกล่าวแล้ว จอห์น อิสเนอร์ ยังได้ค้นพบบางอย่างที่ช่วยให้เขาเอาชนะคู่แข่งได้ง่ายขึ้น นั่นคือ ลูกเสิร์ฟ “ผมคิดว่าสิ่งหนึ่งที่ช่วยได้คือ ทำเสิร์ฟ ผมคิดว่ามันค่อนข้างเป็นธรรมชาติ แม้ตอนที่ผมรู้สึกเหนื่อย และขาอ่อนแรงจนยืนแทบไม่ไหวแต่ผมยังสามารถเอาแต้มฟรีจากลูกเสิร์ฟ หรือเสิร์ฟแล้วได้ตีโฟร์แฮนด์หนักๆ เท่าที่จะทำได้” ความลับจากนักเทนนิส วัย 26 กล่าว งานนี้เรียกได้ว่ายิ่งป็นนัดเดียวได้นกสองตัว

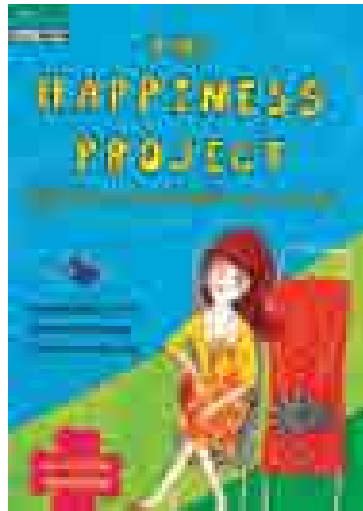
BOOKS



**Moods**

โดย เบญญา นันทขว้าง  
มีจำหน่ายที่ร้านหนังสือทั่วไป  
495 บาท

ตำราอาหารปกแข็งดีไซน์สวย โดย เบญญา นันทขว้าง (คุณหนู) แห่งร้าน ไวท์ คาเฟ่ ที่มีชื่อเรื่องอาหารอร่อยและการจัดวางอาหารได้สวย มีสไตล์ คุณหนูเขียนตำราทำอาหารเล่มนี้เป็นเล่มแรก ประกอบไปด้วยเนื้อหาที่แตกต่างกัน เนื่องจากเมนูต่างๆ นั้นมาจากการเชิญแขก คนสนิท 10 คน อาทิ ดวงฤทธิ์ บุนนาค, เกตุมาศ ยิบอินซอย, พี่น้องสองสาว เมนาทและเลื่อมประภัสสร นันทขว้าง และ อินทิรา เจริญปุระ มาร่วมเป็นแรงบันดาลใจในการสร้างสรรค์เมนูอาหารที่เหมาะสมสำหรับแต่ละคน ซึ่งก็เป็นเรื่องที่ทำทนายอยู่ไม่น้อยเพราะทั้ง 10 คนนั้นต่างก็มีคาแรคเตอร์และความชอบที่แตกต่างกัน การนำประสบการณ์กว่า 25 ปีของการเรียนรู้ด้วยตัวเองมาอธิบายวิธีทำสูตรเครื่องปรุง อ่านแล้วรับรองมีเมนูอร่อยๆ ไปทำให้ครอบครัวทานได้แน่นอน



**The Happiness Project**

โดย เกรตเชน รูบิน  
แปลโดย จิรประภา ประคุณหังสิต  
มีจำหน่ายที่ร้านหนังสือทั่วไป  
249 บาท

หนังสือที่แปลเป็นไทยได้ว่า “ปฏิบัติการสรรค์สร้างความสุข” เป็นการชักชวนให้ผู้อ่านมาทดลองเปลี่ยนชีวิตใน 365 วัน เพื่อค้นพบความสุขรอบด้านและสนุกยิ่งกว่าเดิม เชื่อว่าทุกคนย่อมมีคำถามในใจว่า “ฉันมีความสุขแล้วหรือยัง” “อะไรที่จะทำให้ฉันมีความสุข” แต่สำหรับเกรตเชน เธอใช้ชีวิตของตัวเองเป็นเครื่องทดสอบ ใช้เวลาหนึ่งปีเต็มทีเฝ้าค้นหาเคล็ดลับของความสุข ซึ่งในที่สุดเธอก็รู้ว่าการเคล็ดลึกลับง่าย ๆ ที่เธอได้เรียนรู้ก็คือ การรู้จักตัวเองมากพอจึงจะรู้ว่าอะไรคือความสุขที่แท้จริง แม้ว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นประสบการณ์เฉพาะตัวของนักเขียน แต่ผู้อ่านก็สามารถปฏิบัติตามที่เธอแนะนำได้ โดยการสร้างความสุขของเธอเริ่มตั้งแต่เดือนมกราคมถึงเดือนธันวาคม แต่ละเดือนเป็นเนื้อหาคำแนะนำที่สามารถปฏิบัติตามได้จริง



**The Knitting Book และ The Crochet Book**

โดย Cath Kidston  
มีจำหน่ายที่ร้านเอเชียบุ๊กส์  
725 บาท

สำหรับคนที่ชื่นชอบผลงานและผลิตภัณฑ์ของ Cath Kidston ที่ออกแบบงานแต่ละชิ้นได้สวยงามและน่าใช้งานไปทุกอย่าง มีหนังสือและหนังสือกล่องเหล็กของเธอออกมาเป็นซีรีส์ให้น่าเก็บสะสม จุดเด่นของหนังสืออยู่ที่ แต่ละเล่มจะมีวัสดุอุปกรณ์แบบมาให้ไปฝึกฝีมือกันเอง เล่มที่เลือกมาให้ชมนี้เป็นกล่องเหล็กที่ดีไซน์เป็นรูปหนังสือมีด้วยกัน 2 เล่ม คือ The Knitting Book สำหรับถักผ้าพันคอขนาดกะทัดรัด และ The Crochet Book สำหรับถักหมอนเปิดเข้าไปจะไม่เจอรูปหรือตัวหนังสือให้อ่านเยอะนัก แต่จะเป็นชุดเซตใหม่สำหรับถักนิตติ้งและโครเช่ พร้อมอุปกรณ์อย่าง เข็มควักและไม้นิตติ้ง พร้อมด้วยหนังสือวิธีทำขนาดกะทัดรัดที่บอกวิธีทำเป็นขั้นตอน นอกจากนี้ยังมีหนังสือที่น่าสนใจอีกหลายเล่ม เหมาะกับการเก็บหรือจะซื้อให้เป็นของขวัญก็น่าจะถูกใจผู้รับ

**ART AND EXHIBITION**

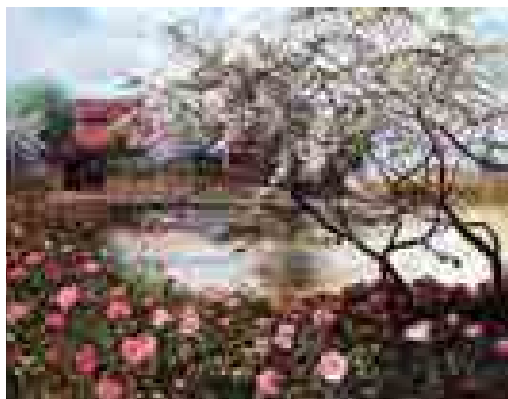
**The Social Framework**

ระหว่างวันที่ 5 - 26 เมษายน 2555

ห้องนิทรรศการ ชั้น 1 ห้อง 3 - 4 หอศิลป์จามจุรี

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

นิทรรศการ “ภายใต้กรอบของสังคม” หรือ “The Social Framework” ของไทเร็ด เาะอะอาศัย ที่ถ่ายทอดผลงานด้วยแนวความคิดที่ว่ามนุษย์ในปัจจุบันกำลังยืนอยู่บนโครงสร้างทางสังคมที่เต็มไปด้วยกรอบและกฎเกณฑ์ ใช้ชีวิตอยู่กับความซ้ำซากจำเจ ทั้งนี้ก็เพื่อแสวงหาความสมบูรณ์ให้กับชีวิต โดยมุ่งเน้นให้ความสำคัญกับวัตถุมากกว่าจิตใจ ด้วยมุ่งหวังว่าคุณค่าแห่งวัตถุจะมีความสุข ความสมบูรณ์ และเป็นคุณค่าแห่งจิตใจได้ แต่แท้ที่จริงแล้วมนุษย์กำลังตกอยู่ภายใต้กรอบและกฎเกณฑ์ในวังวนแห่งความอยากของจิตใจ ซึ่งสิ่งต่างๆ เหล่านี้ ล้วนแล้วแต่มนุษย์เป็นผู้สมมติขึ้นมาเองทั้งสิ้น



**A Nature Treasure Lanna the Charm of the North 2012**

ระหว่างวันที่ 26 เมษายน - 13 พฤษภาคม 2555

ห้องนิทรรศการ ชั้น 2 หอศิลป์จามจุรี

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เจ สุรเสน ต้องการถ่ายทอดความงามของธรรมชาติและวิถีชีวิตความเป็นอยู่ที่เรียบง่ายของชาวล้านนาผ่านงานจิตรกรรม เพื่อให้คนรุ่นหลังได้รับรู้และปลูกฝังอนุรักษ์ความเป็นชาวล้านนาให้คงอยู่ โดยนำเอาวัฒนธรรมและวิถีชีวิตดั้งเดิมมาประยุกต์เข้ากับวิถีชีวิตธรรมชาติในยุคปัจจุบันให้ดูมีชีวิตสมจริงเพื่อเป็นการกระตุ้นความรู้สึกของเยาวชนคนรุ่นใหม่ให้เกิดจิตสำนึกในวัฒนธรรมขนบธรรมเนียมประเพณี และใฝ่หาในวิถีชีวิตความเป็นอยู่ที่เรียบง่าย ไม่ฟุ้งเฟ้อไปตามการเจริญเติบโตของโลกปัจจุบัน

**GAYSORN BALLOON ARTS 2012**

วันนี้ - 30 เมษายน 2555 ณ เกษรพลาซ่า

เกษรพลาซ่าร่วมมือกับ 18 ดีไซน์เนอร์แถวหน้าของประเทศไทย อาทิ ชัยยศ เพชรดาษดา จาก Tango, รณิดา พุดผมนลิน, กงพัฒน์ ศักดาพิทักษ์ จาก G GUB, ดิษยา สรไกรกิติกุล จาก Disaya เป็นต้น มาร่วมสร้างสรรค์ผลงานศิลปะประยุกต์รูปแบบใหม่ที่เรียบง่ายแรงบันดาลใจแห่งสีสันฤดูร้อน ผ่านลูกบอลลูกบอลในงาน GAYSORN BALLOON ARTS 2012 นิทรรศการที่เป็นมากกว่าศิลปะและแฟชั่น นำเสนอเรื่องราวของการครีเอทีฟจำกัดความของฤดูร้อนด้วยลวดลายอันพลิ้วไหวบนบอลลูกบอล อาร์ตสุดเอ็กซ์คลูซีฟ ครั้งแรกของเมืองไทยที่ลูกบอลลูกบอลตกแต่งได้ระดับอยู่ในเกษรพลาซ่า จำนวน 18 ลูก ร่วมค้นหาแรงบันดาลใจในตัวคุณ พร้อมนำพาสีสันความหมายแห่งฤดูร้อนนิทรรศการในครั้งนี้ด้วยกัน



FILM



Battleship

กำหนดฉาย 12 เมษายน 2555

ผู้กำกับปีเตอร์ เบิร์ก จากเรื่อง Hancock และ Kingdom ได้สร้างภาพยนตร์ Battleship ให้เป็นหนังแอ็คชั่นผจญภัยที่เปิดยุทธการรบเต็มรูปแบบที่สุดเท่าที่เคยสร้างมา โดยเรื่องนี้สร้างจากเกมต่อสู้ของเรือรบที่โด่งดังของฮาสโบร ที่ประสบความสำเร็จในการสร้างหุ่นทรานส์ฟอร์มเมอร์ส ให้กลายเป็นภาพยนตร์ระดับสุดยอดนั่นเอง นำแสดงโดย เทย์เลอร์ คิทซ์ (ฮอปเปอร์) นาวิกโยธินหนุ่มลูกเรือ USS จอห์น พอล จินส์, บรูคลิน เดคเกอร์ (แซม) นักกายภาพบำบัด และเป็นคู่หมั้นของฮอปเปอร์ นักร้องสาว ริฮานน่า (เรือโทหญิงโรคิส) เป็นเพื่อนร่วมงานกับฮอปเปอร์และแซม นีสัน (พลเรือเอกเซน) ผู้ควบคุมฮอปเปอร์ สโตน และโรคิส อีกทั้งยังเป็นพ่อของแซมด้วย



The Avengers

กำหนดฉาย 1 พฤษภาคม 2555

มาร์เวล สตูดิโอส์ ภูมิใจเสนอ “ดิ อเวนเจอร์ส” ภาพยนตร์ที่สร้างจากหนังสือการ์ตูนชุดยอดฮิตของมาร์เวล ถูกตีพิมพ์ครั้งแรกในปี 1963 เกี่ยวกับรวมตัวของเหล่าสุดยอดซูเปอร์ฮีโร่ครั้งแรกในประวัติศาสตร์ ที่ประกอบไปด้วย ไอรอน แมน, ทิ อินเครดิเบิล ฮัลค์, ธอร์, กัปตัน อเมริกา, ฮอว์คอาย และแบล็ควิโดว์ เมื่อศัตรูตัวร้ายที่ไม่คาดฝันได้เข้ามาถูกรานและหมายจะครอบครองโลก นิค ฟิวรี ผู้อำนวยการองค์กรป้องกันความสงบสุขระหว่างประเทศที่รู้จักในนามของหน่วย S.H.I.E.L.D. (ซีลด์) ต้องการสร้างทีมขึ้นมาเพื่อปกป้องโลกให้พ้นจากหายนะอันยิ่งใหญ่ครั้งนี้ การเสาะหาสมาชิกแบบพลิกแผ่นดินจึงเกิดขึ้น นำแสดงโดยโรเบิร์ต ดาวนีย์ จูเนียร์, คริส อีแวนส์, สการ์เลตต์ โจแฮนสัน, คริส แฮมส์เวิร์ธ, มาร์ค รัฟฟาโล, เจเรมี เรนเนอร์



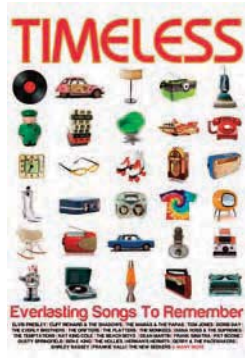
Men In Black 3

กำหนดฉาย 24 พฤษภาคม 2555

Men In Black 3 หนังของ วิลล์ สมิธ และ จอช ไบรลีน ที่รับบทเอเจนท์เคย์หนุ่ม ในภาคต่อนี้ เอเจนท์เจ (สมิธ) ต้องย้อนเวลากลับไปในยุค 60s และได้ค้นพบความลับเกี่ยวกับจักรวาลที่เอเจนท์เคย์ไม่เคยบอกเขามาก่อน ความลับที่ต้องทำให้เขาร่วมมือกับเอเจนท์เคย์หนุ่ม (ไบรลีน) เพื่อช่วยชีวิตเอเจนท์เคย์ และชะตากรรมของโลก ทำให้เราเห็นโฉมหน้าของบิล แอสเตอร์ ในบท แอนดี วอร์ฮอล ซึ่งเป็นหนึ่งในมนุษย์ต่างดาวเช่นกัน เป็นมุขตลกที่หนังชุดนี้เล่นกับคนดังมาตลอด เพียงแต่ครั้งนี้ย้อนยุคไปไกลมาก นำแสดงโดย วิลล์ สมิธ, จอช ไบรลีน, ทอมมี่ ลี จินส์, เอ็มมา ธอมป์สัน, โดยจะเข้าฉาย พร้อมระบบ 3 มิติ

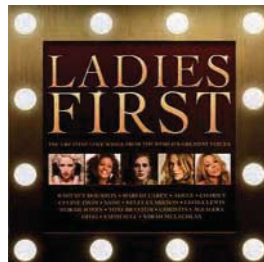
MUSIC

**Timeless**  
Various Artist



สำหรับแฟนเพลงฮิตอมตะที่กำลังตามหาผลงานต้นฉบับที่เป็นเสียงร้องต้นแบบตัวจริง ไม่ว่าจะ Can't Take My Eyes of You ของ แฟรงก์ วอลล์ แอนด์ เดอะไฟร์ ซีซันส์ When a Man Loves a Woman โดย เพอร์รี สเลดจ์ Love is All Around จาก เดอะ ทริอกกัส หรือ My Girls จาก เดอะ เทมพ์เทซันส์ รวมไปถึงงานเพลงของศิลปินอีกหลายๆ คนที่เป็นเพลงฮิตอมตะนิรันดร์กาล อาทิ เอลวิส เพรสลีย์, คลิฟฟ์ ริชาร์ดส์, เน็ต คิง โคล, เดอะ บีชบอยส์, เดอะ ฮอลลีส ก็ได้อุ้กรวมไว้ในอัลบั้มชุด Timeless นี้ที่มีเพลงเก่า อมตะ จากเสียงร้องต้นฉบับตัวจริง เสียงจริง รวมเอาไว้มากถึง 77 เพลง ใน 5 แผ่นซีดี

**Ladies First**  
Various Artist



อัลบั้มคู่ที่รวมเพลงเพราะที่สุดไว้มากถึง 32 เพลง จากเสียงของนักร้องคุณภาพอย่าง มารายห์ แครีย์, โทนี แบริกซ์ตัน, นาตาลี อิมบรูเกเลีย, ซาเด หรือนอร่าห์ โจนส์ ไม่ว่าจะเป็นเพลง Hero, Un-Break my Heart, Torn, Smooth Operator หรือ Don't Know Why ที่แม้จะเป็นเพลงฮิตต่างยุคต่างสมัยและไม่เคยมีอยู่ในอัลบั้มเดียวกัน แต่ในวันนี้นับเพลงเหล่านี้ ได้อุ้กรนำมาวมไว้ในอัลบั้มคู่ชุดพิเศษนี้แล้ว และพิเศษกับเพลงฮิตจาก “อะเดล” สาวเสียงดีเจ้าของรางวัลแกรมมี 6 รางวัลอย่างเพลง Someone Like You ในแบบอะคูสติคเวอร์ชันที่ไม่เคยวางขายมาก่อน รวมไปถึงเพลง I Will Always Love You จากวิทนีย์ ฮูสตัน ด้วย

EVENT AND SHOW

สุดยอดบัลเล่ต์ชายล้วน “ทริอคส์” โซวซ่าระบำปลายเท้า จากนิวยอร์ก จะกลับมาสร้างความประทับใจและเรียกเสียงหัวเราะในประเทศไทยอีกครั้ง ด้วยการแสดงบัลเล่ต์คลาสสิกในแบบฉบับของพวกเขาเอง สไตส์การแสดงเฉพาะตัวที่ผสมผสานมุขตลกเสียดสีล้อเลียนบัลเล่ต์คลาสสิก เข้ากับเทคนิคการแสดงบัลเล่ต์ที่เหนือชั้น ทำให้พวกเขากลายเป็นขวัญใจผู้ชมและนักวิจารณ์ทั่วโลก เตรียมพบกับการแสดงบัลเล่ต์ที่สนุกกับโปรแกรมการแสดงชุดใหม่พร้อมการแสดงไฮไลท์ อย่าง Swan Lake Act II และ Raymonda's Wedding มาชมและให้กำลังใจนักบัลเล่ต์ชายล้วน รายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ [www.thaiticketmajor.com](http://www.thaiticketmajor.com)



# ทำธุรกิจด้วย หัวใจสีเขียว

## คุณวิชัย พรทีรติวัฒน์

ประธานเจ้าหน้าที่ปฏิบัติการกลุ่มธุรกิจปิโตรเลียมขั้นต้น  
และก๊าซธรรมชาติ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน)

เป็นที่ทราบกันดีว่า นโยบายหนึ่งที่สำคัญในการดำเนินธุรกิจของ ปตท. มาตลอด คือ ความรับผิดชอบต่อสังคม และสิ่งแวดล้อม ปตท. ได้ทำโครงการต่างๆ อย่างเป็นต่อเนื่อง ซึ่งล้วนแล้วแต่ประสบความสำเร็จ ในการสร้างสังคมคุณภาพ และการคืนธรรมชาติที่งดงามให้กลับคืนสู่เมืองไทย

ผู้บริหารท่านหนึ่งของ ปตท. ที่มีส่วนเกี่ยวข้องและสัมผัสกับงานที่เรียกว่าเป็นแนวหน้าของ ปตท. มาตั้งแต่เริ่มแรก คือ คุณวิชัย พรทีรติวัฒน์ ประธานเจ้าหน้าที่ปฏิบัติการกลุ่มธุรกิจปิโตรเลียมขั้นต้นและก๊าซธรรมชาติ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) ซึ่งแน่นอนว่าการทำงานในลักษณะเป็นแนวหน้าก็ต้องลุยลงพื้นที่ต่างๆ บ้าง ทำให้คุณวิชัยเข้าใจถึงความสำคัญของการดำเนินธุรกิจโดยคำนึงถึงสังคมและสิ่งแวดล้อม และได้มาเปิดใจถึงประสบการณ์และแนวคิดในการทำธุรกิจแบบ Green Business กับ happiness ฉบับนี้

งานของผมส่วนใหญ่เป็นงานแนวหน้า อะไรที่เป็นครั้งแรกของเมืองไทยผมมีโอกาสได้เจอ ได้สัมผัสมาตลอด ตั้งแต่เริ่มทำงานที่กรมทรัพยากรธรณี เมื่อเริ่มมีการสำรวจพบก๊าซธรรมชาติเป็นครั้งแรกในประเทศ ตอนนั้นเป็นกองเชื้อเพลิงธรรมชาติอยู่ในกรมทรัพยากรธรณี เมื่อพบก๊าซธรรมชาติแล้วก็

มีการตั้งเป็นองค์การก๊าซธรรมชาติแห่งประเทศไทย ต่อมาองค์การก๊าซฯ เข้าร่วมกับองค์การเชื้อเพลิง (ที่รู้จักกันในนาม ปิโตรเลียมแห่งประเทศไทย) เป็นการปิโตรเลียมแห่งประเทศไทย ซึ่งผมก็ทำงานในองค์กรเหล่านี้มาตลอด ตั้งแต่ก๊าซธรรมชาติขึ้นมาจากแหล่งที่ขุดพบ วางท่อส่งก๊าซฯ ทั้งบนบกและในทะเลตลอดจนสถานีควบคุมจุดกักตัวของก๊าซฯ ซึ่งเป็นระบบที่เกิดขึ้นเป็นครั้งแรกในประเทศไทย ดูแลการบริหารงานและบำรุงรักษาของคลัง LPG ภูมิภาค และการขาย LPG ภูมิภาคทั้งหมด มาถึงเรื่องสร้างโรงแยกก๊าซฯ ซึ่งปัจจุบันมีถึง 6 โรงด้วยกัน รวมทั้งสถานี ปตท. รูปแบบใหม่ ซึ่งเมื่อก่อนการออกแบบขายมาก เวลาเขียนแบบจะใช้มือเขียน กว่าจะได้แบบแต่ละปีก็ใช้เวลานาน ผมนำโปรแกรม AutoCAD เข้ามาใช้ ทำให้สามารถทำแบบของสถานีได้เร็วขึ้น ต่อมา ปตท. มีนโยบายลดสารตะกั่วในน้ำมันเบนซิน มีการเปลี่ยนมาใช้น้ำมันไร้สารตะกั่ว ผมก็ดูแลการเปลี่ยนถึงน้ำมันได้ดินทั่วประเทศ จากนั้นมาอยู่ธุรกิจก๊าซฯ ดูแลการก่อสร้างโรงแยกก๊าซฯ วางท่อก๊าซฯ ในทะเลและบนบก ซึ่งปัจจุบันมีถึง 3 ท่อประธานด้วยกัน รวมถึงโครงการอื่นๆ อีกมากมาย ดูเรื่อง NGV เล็กน้อย แล้วก็ไปดูเรื่องการก่อสร้าง LNG Terminal ที่มาบตาพุด ซึ่งเป็นแห่งแรกในประเทศไทยและในภูมิภาค จนกลับมาเป็นรองผู้จัดการใหญ่ธุรกิจก๊าซฯ แล้วก็มาเป็นประธานเจ้าหน้าที่ปฏิบัติการกลุ่มธุรกิจปิโตรเลียมขั้นต้นและก๊าซธรรมชาติในปัจจุบัน”

“ถ้าถามถึงความประทับใจในการทำงานที่ผ่านมา คือ การมีโอกาสร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการทำอะไรที่เป็นครั้งแรกของไทย อย่างที่เล่าไปทั้งหมด ประทับใจทีมงานของเราที่ลุยด้วยกัน



คำไหนนอนนั่น ต้องลงไปคลุกคลีกับประชาชน ทำความเข้าใจ พูดคุย รวมถึงทำโครงการที่พัฒนาชุมชนมาตลอด”

ความประทับใจจากการทำงานของคุณวิชัยตลอด 30 กว่าปีกับ ปตท. นั้น เรียกว่าเป็นงานที่ต้องใช้ความรับผิดชอบในระดับสูงทั้งสิ้น โดยเฉพาะ 2 เหตุการณ์ล่าสุดที่เกิดขึ้นเมื่อปี 2554 คือเหตุการณ์ท่อส่งก๊าซธรรมชาติเส้นที่ 1 รั่วห่างจากจุดท่อขึ้นที่ชายฝั่งทะเลระยองประมาณ 325 กิโลเมตร เมื่อวันที่ 25 มิถุนายน 2554 ที่ผ่านมา

“จุดที่ท่อก๊าซฯ รั่ว คือบริเวณท่อฯ ต่อเชื่อมระหว่างท่อฯ ประธานเส้นที่ 1 เรียกว่าเป็นท่อกิ่ง ที่ผมบอกว่าเป็นเหตุการณ์ที่อยู่ในความทรงจำเพราะ ปตท. operate ท่อก๊าซมานานกว่า 30 ปีไม่เคยเกิดเหตุการณ์ท่อรั่ว เมื่อเกิดเหตุการณ์นี้ขึ้นมา ในฐานะผู้บริหารต้องสั่งให้ปิดท่อฯ ประธานหนึ่งเส้น เพื่อไม่ให้ก๊าซรั่วออกไปมากกว่านี้ แต่การปิดท่อฯ ประธาน มันมีผลกระทบต่อการใช้เชื้อเพลิงของประเทศ เนื่องมาจากประมาณ 70% ของปริมาณก๊าซธรรมชาตินำไปใช้ในการผลิตไฟฟ้าของประเทศไทย แต่ในตอนนั้นในฐานะผู้นำต้องตัดสินใจทันที ต้องแก้ปัญหาเฉพาะหน้าโดยเร็ว วันนั้นผมก็สั่งปิดเลย แม้รู้ว่าจะเกิดผลอะไรตามมาแต่ก็ยังมีใจว่าระบบต่างๆ ที่เป็นแผนรองรับของ ปตท. คืออยู่แล้ว

เช่นการสั่งนำมันเตาเข้ามาให้กับ กฟผ. เพื่อทดแทนก๊าซธรรมชาติที่หายไปอย่างทัน่วงที การแก้ไขปัญหาและซ่อมท่อฯ ก๊าซฯ สำเร็จลุล่วงไปใช้เวลา 52 วัน เรียกว่าเป็น 52 วันเราที่ต้องอยู่ในห้องประชุมตลอด ต้องตั้งศูนย์ฉุกเฉินติดตามเหตุการณ์และตัดสินใจแก้ปัญหาทุกระยะ นี่คือการที่ประทับใจเพราะน้อยคนจะมีโอกาสเหมือนผม”

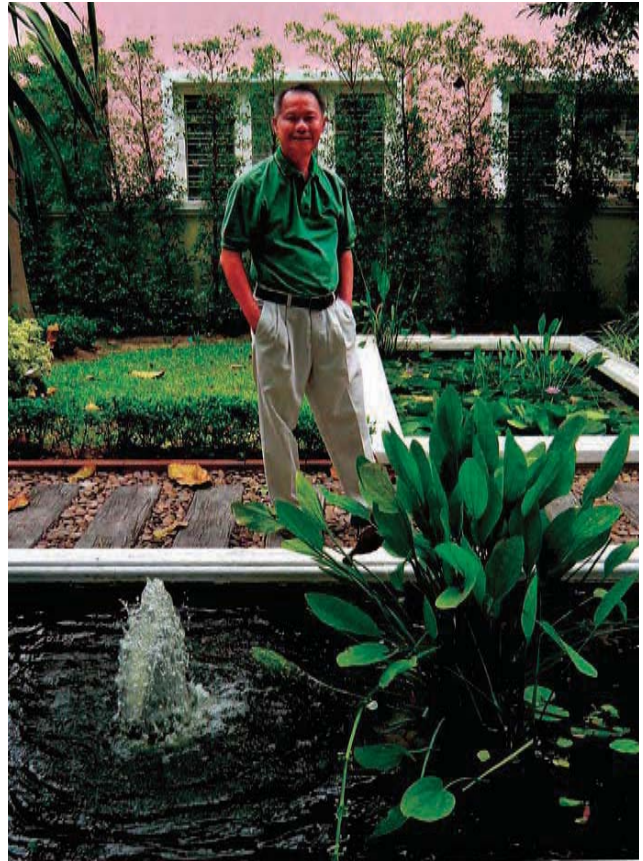
## EXCLUSIVE

“อีกเหตุการณ์ คือ ตอนน้ำท่วมเมื่อปลายปี 2554 ปตท. มี การตั้งศูนย์อำนวยความสะดวกช่วยเหลือฉุกเฉินผู้ประสบภัยน้ำท่วม โดย เราเริ่มจากช่วยเหลือดูแลพนักงานและหน่วยงานของ ปตท. ก่อน และดูแลไม่ให้เชื้อเพลิงของประเทศขาดแคลน เพื่อไม่ให้ เป็นภาระของสังคมหรือรัฐบาล ตั้งแต่คลังน้ำมันลำลูกกา บางปะอิน ศูนย์วิจัยที่วังน้อย และอีกหลายหน่วยงานที่ เกี่ยวข้อง มีการประชุมว่าจะดูแลป้องกันอย่างไร ต้องรายงาน สถานการณ์กันทุกวันไม่มีวันหยุดเสาร์อาทิตย์ การช่วยเหลือ พนักงานและหน่วยงานของ ปตท. ก็ทำให้เราได้มีโอกาสช่วย เหลือประชาชนในพื้นที่โดยรอบด้วย เหตุการณ์นี้ใช้เวลา 47 วัน ถึงคลี่คลายไปด้วยดี ซึ่งตลอด 47 วันนี่ สิ่งที่เราต้องทำอีกอย่าง คือ ต้องทำให้การทำงานของ ปตท. ไม่สะดุด การดำเนินธุรกิจ ต้องต่อเนื่องเพื่อไม่ให้เกิดผลกระทบต่อผู้เกี่ยวข้อง หลังจากน้ำลด ปตท. ก็ยังทำโครงการฟื้นฟูต่างๆ ในพื้นที่ที่ประสบภัย นี่เป็นอีก เหตุการณ์ที่ประทับใจเพราะว่าเรารู้สึกภูมิใจในฐานะองค์กรของ คนไทยที่เมื่อมีโอกาสช่วยเหลือคนไทย เราได้เข้าไปมีส่วนร่วม และทำอย่างเต็มที่”

ด้วยลักษณะงานของ ปตท. จึงทำให้ ปตท. มีนโยบายหลัก และถือเป็นภารกิจหลักเลย นั่นคือ การรับผิดชอบต่อสังคมและ สิ่งแวดล้อม ซึ่งเป็นนโยบายที่ ปตท. ยึดมั่นและทำมาตลอด 30 กว่าปีที่ผ่านมา คุณวิชัยอธิบายถึงเรื่องนี้ว่า

“เพราะลักษณะงานที่เราต้องเข้าไปเกี่ยวข้องกับชุมชนและ สิ่งแวดล้อมอยู่เสมอ ปตท. จึงให้ความสำคัญกับเรื่องนี้มาก ตั้งแต่ การศึกษาผลกระทบด้านสิ่งแวดล้อม (EIA) การดูแลประชาชน และสังคมในพื้นที่ที่ ปตท. มีสถานประกอบการตั้งอยู่ เช่น คลังน้ำมัน คลังก๊าซฯ แนวท่อส่งก๊าซฯ หรือโรงแยกก๊าซฯ โดย ในโครงสร้างการบริหารงานของ ปตท. ก็มีหน่วยงานที่ดูแลเรื่องนี้ โดยเฉพาะขึ้นมาเพื่อให้ทำอย่างต่อเนื่องเป็นประจำ”

“ต้องยอมรับว่าปัญหาที่เกิดจาก Global Warming หรือโลก ร้อน ทำความเสียหายอย่างมากกับสิ่งแวดล้อมบนโลก ดังนั้น การทำธุรกิจขององค์กรทั่วโลกปัจจุบันจึงเน้นมาทาง Green Business เช่น การใช้ทรัพยากรอย่างมีประสิทธิภาพ การรีไซเคิล การใช้สิ่งของที่ย่อยสลายง่ายอย่าง Bio-plastic สิ่งเหล่านี้ สามารถช่วยยืดเวลาที่จะเกิดความเสียหายออกไปได้ในระยะ เวลาหนึ่ง สำหรับ ปตท. เอง ก็เช่นเดียวกับบริษัทที่ทำธุรกิจ ด้านพลังงานทั่วโลก เราตระหนักเสมอว่า ปีโตรเลียมเป็น ทรัพยากรธรรมชาติที่ใช้แล้วหมดไป การใช้อย่างประหยัดและมี ประสิทธิภาพจึงเป็นสิ่งจำเป็นมาก นอกจากนี้เรายังต้องมีการวิจัย และผลิตสินค้าที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม เช่น พลังงานทางเลือก



ต่างๆ Bio-Plastic อย่างแก้วกาแฟของคาเฟ่เมซอนเป็นตัวอย่ง ที่ดี เพราะเป็นพลาสติกที่สามารถย่อยสลายได้ง่าย เป็นต้น อีกแนวคิดหนึ่งที่น่าสนใจคือการให้พนักงานทำงานที่บ้าน ซึ่งใน ต่างประเทศก็ทำกัน เป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยลดปัญหาจราจร เมื่อมี การใช้รถน้อยลง การปล่อยมลพิษจากการใช้รถก็ลดลงตาม ยกตัวอย่างตอนช่วงน้ำท่วม ปตท. ก็ให้พนักงานทำงานที่บ้าน ซึ่งก็สามารถดำเนินงานต่างๆ ไปได้ด้วยดี ตรงนี้จึงเป็นแนวคิดที่ น่าสนใจ”

นโยบายของ ปตท. ที่สอดคล้องกับแนวคิด Green Business มีอยู่หลายนโยบายด้วยกัน แต่ที่เห็นได้ชัดเจนคือ การสร้าง ปตท. ให้เป็น Technologically Advanced and Green National Oil Company (TAGNOC) และการทำ CRS (Corporate Social Responsibility) อย่างต่อเนื่อง

“สำหรับเรื่อง CSR นั้น เป็นนโยบายหลักของ ปตท. อยู่แล้ว คุณไพรินทร์ CEO ของเราได้ ขยายเพิ่มเติมเป็นอีก 3 คำคือ C - Care หรือการดูแลเอาใจใส่สังคมและสิ่งแวดล้อม S - Share การแบ่งปันสิ่งดีงามกับชุมชนและสังคม และ R - Respect หรือ การเคารพในชุมชนที่เราเข้าไปเกี่ยวข้องด้วย การทำ CSR ของ ปตท. นั้นทำทั้งโดยตรงและโดยอ้อม โดยตรงก็อย่างเช่น ผลิตภัณฑ์ต่างๆ ของ ปตท. อย่าง Bio-Plastic มาตรการเพื่อ ป้องกันผลกระทบต่อสังคมและสิ่งแวดล้อมในช่วงก่อน ระหว่าง และหลังการก่อสร้างต่างๆ รวมถึงการช่วยเหลือประชาชนใน ด้านต่างๆ อย่างเหตุการณ์น้ำท่วมปี 2554 ที่ผมได้เล่าถึงไปแล้ว”





EXCLUSIVE

“

สิ่งที่ผมยึดถือ  
ในการดำเนินชีวิตคือ  
ความพอเพียง  
แสวงหาความสงบสุข  
ละเว้นลาภ ยศ สรรเสริญ

”

“ในทางอ้อมก็ได้แก่ การไม่ได้มุ่งเน้นแต่ในด้านผลประโยชน์ แต่ช่วยเหลือและพัฒนาสังคมไทยไปพร้อมๆ กัน ปตท. มีคำขวัญอยู่หนึ่งประโยค คือ “สังคมอยู่ได้ ปตท. จึงจะอยู่รอด” ทำให้ ปตท. ดำเนินโครงการต่างๆ เพื่อมุ่งหวังให้เกิดสังคมที่ดีขึ้นอย่างต่อเนื่อง เช่น โครงการรางวัลลูกโลกสีเขียวที่ให้กับชุมชนที่ดูแลและอนุรักษ์ธรรมชาติ โครงการพัฒนาและรณรงค์การใช้หญ้าแฝกอันเนื่องมาจากพระราชดำริ ซึ่งถือเป็นพืชมหัศจรรย์ช่วยรักษาดิน โครงการรักษ้ำป่า สร้างคน 84 ตำบล วิถีพอเพียง มีแนวคิดหลักคือ รักษาป่า หรือการดูแลรักษาและปลูกป่าซึ่งเป็นทรัพยากรสำคัญ สร้างคน หรือมุ่งพัฒนาคนให้รู้จักศักยภาพตนเอง สามารถพึ่งพาตนเองได้ และวิถีพอเพียง โดยยึดแนวพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ มาปรับปรุงพฤติกรรมของคนให้ตระหนักถึงความสุขที่แท้จริงคือ ความพอเพียง พอเหมาะกับตน ด้วยกำลังทรัพยากรที่มีอยู่ แม้แต่โครงการประกวดศิลปกรรม ปตท. ซึ่งจัดมากกว่า 20 ปีแล้ว ก็เป็นโครงการเพื่อส่งเสริมให้เยาวชนและประชาชนรู้จักคุณค่าของการสร้างสรรค์งานศิลปะ เพราะเรามองว่าเราได้พัฒนาทางด้านวัตถุมามากแล้ว ก็ต้องไม่ลืมพัฒนาทางด้านจิตใจ จริยธรรม และศิลปะ ทั้งหมดนี้จะช่วยให้การมีชีวิตมีความสุขและสมบูรณ์ขึ้น”

แม้ชีวิตการทำงานของคุณวิชัยจะเรียกว่าต้องรับผิดชอบกับงานหนักเสมอ แต่ชีวิตส่วนตัวของคุณวิชัยกลับเรียบง่าย เหมือนอย่างที่เขายกขานว่ามุมส่วนตัวคือการได้พักผ่อนอย่างเต็มที่จริงๆ

“สิ่งที่ผมยึดถือในการดำเนินชีวิตคือ ความพอเพียง แสวงหาความสงบสุข ละเว้นลาภ ยศ สรรเสริญ วันหยุดพักผ่อนผมจึงใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่บ้าน ชอบปลูกต้นไม้ให้บรรยากาศในบ้านร่มรื่นเป็นธรรมชาติ”

สุดท้ายคุณวิชัยได้ฝากถึงผู้ถือหุ้นทุกท่านให้มีความมั่นใจในการดำเนินธุรกิจของ ปตท. ที่ให้ความสำคัญกับการสร้างความมั่นคงให้กับประเทศชาติ และไม่ละเลยที่จะดูแลผลประโยชน์ของผู้ถือหุ้น รวมถึงผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกฝ่ายอย่างเต็มที่

“ผมเชื่อว่าผู้ถือหุ้นทุกท่านตัดสินใจลงทุนในหุ้น ปตท. คงต้องพิจารณาในเรื่องผลตอบแทนที่มีความมั่นคงและความมั่นคงขององค์กร ความมั่นคงก็คือด้านการจัดการด้านพลังงานอย่างครบวงจร ตั้งแต่การสำรวจและขุดเจาะ การกลั่นแยกก๊าซฯ น้ำมัน คลังต่างๆ สถานีบริการน้ำมัน ไปถึงปิโตรเคมี ส่วนความมั่นคงคือ ปตท. มี Market Cap ใหญ่ที่สุดในตลาดหลักทรัพย์ของไทย และสามารถสร้างความมั่นคงให้กับประเทศ โดยในปี 2554 ปตท. ส่งเงินคืนให้ภาครัฐสูงถึง 63,494 ล้านบาท ทั้งหมดนี้เป็นเครื่องแสดงให้เห็นว่าผู้ถือหุ้นทุกท่านสามารถมั่นใจในการเติบโตอย่างยั่งยืนในอนาคตของ ปตท. ได้อย่างแน่นอน”





# ธุรกิจแรงแห่งอนาคต **GREEN**Business

ขณะที่โลกกำลังเผชิญวิกฤตภัยธรรมชาติ เนื่องจากน้ำมือมนุษย์เข้าไปเปลี่ยนแปลงโลกไว้มาก ผลพวงต่อมาก็คือ เราต้องรับมือกับภัยพิบัติซึ่งนับวันยิ่งรุนแรงขึ้น โชคดีที่เวลานี้องค์กรธุรกิจน้อยใหญ่ต่างให้ความสำคัญกับการรักโลก และหันมาช่วยกันชูนโยบายสีเขียว เพื่อเร่งปกป้องโลกให้อยู่รอดปลอดภัยอย่างยั่งยืน

จริงอยู่ที่การดูแลถนนโลกและสิ่งแวดล้อมอาจเข้าเกินไปในความรู้สึกของหลายๆ คน แต่ยังไม่สายเกินไปที่จะหันมาช่วยกันกอบกู้โลก นับว่าโชคดีที่ก่อนหน้าปัญหาสิ่งแวดล้อมจะลุกลามกลายเป็นวิกฤตเช่นนี้ มีผู้คนและองค์กรจำนวนหนึ่งตระหนักถึงความปลอดภัยของโลก จึงบุกเบิกหน้าที่พิทักษ์โลกไว้ล่วงหน้าแล้ว ทำให้งานสานต่อนั้นง่ายขึ้น แต่การดูแลปกป้องโลกย่อมไม่ใช่ภารกิจของคนเพียงกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง หากต้องการความร่วมมือจากทุกคนทุกหน่วยงาน และโชคดียังเป็นของเรามากครั้งที่โลกธุรกิจในยุคนี้ ไม่ได้มุ่งเน้นไปที่ความเติบโตทางเศรษฐกิจเพียงอย่างเดียว ทว่าคำนึงถึงสิ่งแวดล้อม สังคม และความยั่งยืนควบคู่ไปด้วย

### ผลกำไรที่ควบคู่กับความรับผิดชอบต่อสังคม

ทุกวันนี้เราจึงได้เห็นภาพที่น่าชื่นใจ ที่กลุ่มทุนซึ่งประสบความสำเร็จจำนวนมากต่างให้ความสำคัญกับการพัฒนาธุรกิจไปสู่ความยั่งยืน หรืออีกนัยหนึ่งเรียกว่า การทำธุรกิจเพื่อสังคมหรือธุรกิจสีเขียว (Green Business) โดยระยะหลังๆ มานี้ องค์กรธุรกิจชั้นนำในทั่วทุกมุมโลก หันมาใส่ใจดำเนินธุรกิจด้วยแนวคิดที่เรียกว่า CSR หรือ Corporate Social Responsibility เป็นการทำความรับผิดชอบต่อสังคมควบคู่ไปกับความรับผิดชอบต่อสังคม และปกป้องสิ่งแวดล้อม อันเป็นแนวทางปฏิบัติที่เป็นกระแสไปทั่วโลก แนวทางหลักๆ ในการทำ CSR เป็นการดำเนินกิจการภายใต้การเอื้อประโยชน์ต่อผู้มีส่วนได้เสียทุกฝ่ายอย่างเหมาะสม ไม่ไปเบียดเบียนฝ่ายใด ซึ่งก็หมายถึง ไม่ขูดรีดแรงงาน ซื่อสัตย์ต่อลูกค้า ไม่เอาเปรียบคู่ค้า ไม่ทำลายสิ่งแวดล้อม ไม่ก่อให้เกิดมลพิษกับชุมชนโดยรอบ ฯลฯ เป็นการทำความธุรกิจอย่างถูกต้องตามกฎหมาย ทำอย่างมีจรรยาบรรณ และทำด้วยสำนึกรับผิดชอบต่อสังคมนั่นเอง เมื่อทำเช่นนี้ก็จะได้รับคืนค่าและบริการที่มีคุณภาพได้มาตรฐาน เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม พนักงานก็ทำงานอย่างมีความสุข ได้รับค่าจ้างที่เหมาะสม มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น สังคมและสิ่งแวดล้อมก็ไม่ถูกทำร้าย ผู้คนภายในชุมชนก็พลอยอยู่อย่างมีความสุข ได้ผลลัพธ์ที่น่าพอใจด้วยกันทุกฝ่าย

### ความคุ้มค่าที่ยั่งยืน

อันที่จริงแนวคิด CSR นั้นมีมานานแล้ว และในองค์กรหลายแห่งก็ถือปฏิบัติอยู่เป็นเรื่องปกติ แต่แนวคิดนี้ได้ถูกหยิบยกมาเป็น

ประเด็นสำคัญในการประชุม World Economic Forum ในปี พ.ศ. 2542 นายโคฟี อันนัน เลขาธิการองค์การสหประชาชาติ ในขณะนั้น ได้เรียกร้องให้องค์กรธุรกิจในทุกประเทศแสดงความเป็นพลเมืองที่ดีของโลกด้วยการเสนอบัญญัติ 9 ประการ ที่เรียกว่า “The UN Global Compact” เน้นเนื้อหาใน 3 เรื่องหลัก คือ สิทธิมนุษยชน มาตรฐานแรงงาน และสิ่งแวดล้อม และต่อมาได้เพิ่มการต่อต้านคอร์รัปชันเข้าไว้ด้วย

สำหรับประเทศไทย กระแสการทำ CSR ขององค์กรต่างๆ เริ่มแพร่หลายไปทั่วในราวปี พ.ศ. 2549 โดยหน่วยงานต่างๆ ทั้งบริษัทจดทะเบียนไทย บริษัทข้ามชาติ และรัฐวิสาหกิจต่างๆ หันมาทำกิจกรรมที่สร้างสรรค์และส่งเสริมสังคม ตลอดถึงผู้คนในชุมชนมากขึ้น จนถึงปัจจุบันที่การทำ CSR ได้ก้าวหน้าไปมาก ประกอบกับสถานการณ์ด้านสิ่งแวดล้อมที่รุนแรงขึ้นอย่างชัดเจน ทำให้ทุกวันนี้แนวทางการทำ CSR ของแต่ละองค์กรก็แทบจะเป็นแนวทางเดียวกับ Green Business หรือ Eco Business คือ ธุรกิจสีเขียวที่เน้นนโยบายด้านสิ่งแวดล้อมเป็นหลัก ถือเป็นการสร้างภาพลักษณ์ให้กับองค์กรไปในตัวด้วย ส่งผลให้การดำเนินงานขององค์กรเป็นไปอย่างสะดวก เมื่อผู้คนชื่นชมในการทำมาความดีต่อชุมชน สังคม และสิ่งแวดล้อม ก็ย่อมหันมาสนับสนุนองค์กรหรือหน่วยงานนั้นๆ เป็นอย่างดี

### เมื่อถนนทุกสายเป็นสีเขียว

ลองมาสำรวจดูแนวทางการทำ CSR ตลอดจนถึงนโยบายสีเขียวขององค์กรธุรกิจระดับแนวหน้าของโลกกัน เริ่มจากค่าย



## MAIN STORY GOING GREEN PROJECT



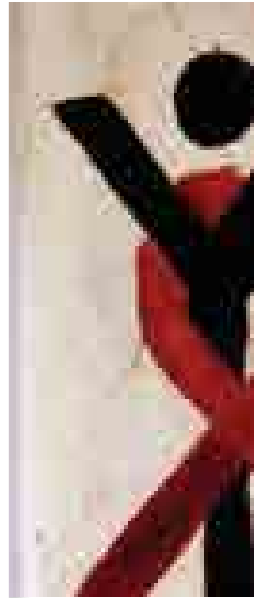
ยักษ์ใหญ่ แมคโดนัลด์ ค่ายนี้ก่อตั้ง มูลนิธิ Ronald McDonald's House หรือ RMHC ตั้งขึ้นที่ Philadelphia สหรัฐอเมริกาครั้งแรก ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2517 มีเครือข่ายใน 44 ประเทศทั่วโลก บริจาคเงินช่วยการกุศลไปแล้วกว่า 340 ล้านดอลลาร์สหรัฐฯ ในเมืองไทยตั้งขึ้นเมื่อปี พ.ศ. 2544 เน้นช่วยเหลือเด็กที่เจ็บป่วยทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยมูลนิธินี้ได้สร้างห้องสันทนาการ Ronald McDonald's อยู่ที่สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี โรงพยาบาลเด็ก มูลนิธิสงเคราะห์เด็ก สภากาชาดไทย และหอผู้ป่วยเด็กสามัญโรงพยาบาลตำรวจ โรงพยาบาลบาราศนราคร เป็นต้น

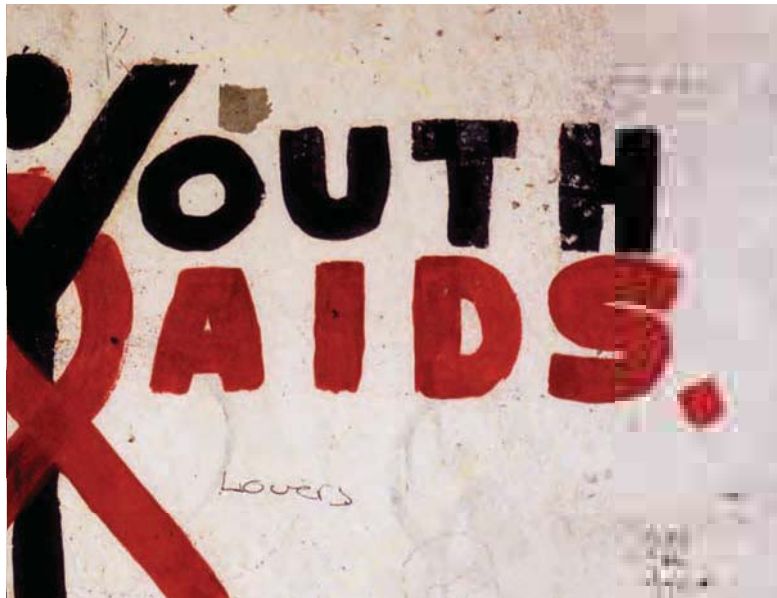
ทางด้านโคคา โคล่า ผู้นำแห่งธุรกิจน้ำดื่ม ประกาศนโยบายรักษาสิ่งแวดล้อมด้วยการใช้บรรจุภัณฑ์ที่ทำให้เกิดขยะน้อยที่สุด และนำรีไซเคิลได้อีกหลายครั้ง ทั้งยังมีเนวร่วมโดยให้บริษัทผลิตบรรจุภัณฑ์ทำตามนโยบายของโคคา โคล่า ด้วยการลดน้ำหนักของบรรจุภัณฑ์ หันมาใช้วัสดุที่รีไซเคิลได้ และนำขยะของโคคา โคล่าไปรีไซเคิล รวมทั้งสนับสนุนให้ผู้บริโภคช่วยกันรีไซเคิลด้วย

ผลิตภัณฑ์เพื่อความงามชั้นนำของโลก ภายใต้แบรนด์ ลอรีอัล กรุ๊ป ที่มีสินค้าอยู่ในการดูแล 23 แบรนด์ เน้นทุ่มเทให้การวิจัย เพื่อให้ได้ผลิตภัณฑ์ที่นำมาซึ่งความปลอดภัยต่อสุขภาพของมนุษย์ และปลอดภัยต่อโลก การออกแบบและพัฒนาบรรจุภัณฑ์ยึดหลัก 3 ข้อ คือ เคารพต่อธรรมชาติและความหลากหลายทางชีวภาพ ลดปริมาณบรรจุภัณฑ์ทั้งน้ำหนักและจำนวน ใช้พลังงานและวัสดุทดแทน มีการตอบแทนสังคมไทยผ่านโครงการเพื่อสังคมต่างๆ เช่น โครงการทุนวิจัย For Women in Science “เพื่อสตรีในงานวิทยาศาสตร์” โดยมอบทุนและยกย่องนักวิจัยสตรีไทยมาอย่างต่อเนื่อง โครงการ Beautiful Tomorrows ที่ช่วยเหลือผู้หญิงไทยในบ้านพักฉุกเฉินที่เผชิญความรุนแรงในครอบครัว ฯลฯ

ส่วนค่าย Apple ต้นแบบแบรนด์ที่แข็งแกร่งในโลกไอที ตอกย้ำความมั่นใจในคุณภาพของสินค้าพร้อมกับความรับผิดชอบต่อสังคมในการผลิตสินค้า ด้วยโครงการ Supplier Code of Conduct กำหนดคุณสมบัตินับบริษัทคู่ค้าที่ประเมินจากความยินยอม และมีการตรวจสอบอย่างเข้มงวด เพื่อผลักดันให้คู่ค้าของ Apple ได้ใส่ใจกับความรับผิดชอบต่อสังคม โดยยืนยันว่าซัพพลายเออร์ทุกเจ้าของค่าย Apple จะต้องดูแลพนักงานเป็นอย่างดี ด้วยการให้เกียรติ และดูแลสภาวะแวดล้อมในโรงงานเป็นอย่างดี

แบรนด์เหล่านี้ล้วนเป็นตัวอย่างที่ดีของการบุกเบิกกิจกรรม CSR ชูนโยบายสิ่งแวดล้อมที่ทำตามอย่างต่อเนื่องยาวนาน จนประสบผลสำเร็จ ยึดครองพื้นที่ในใจผู้บริโภคไว้อย่างเหนียวแน่น ได้รับคะแนนชื่นชมที่หลังไหลมาจากผู้คนทุกมุมโลก นอกจากนี้ยังมีความนิยมนำเอาพลังของเซเลบริตีมาสนับสนุนในการทำ CSR ขององค์กรอีกด้วย เช่น โครงการ YouthAIDS โดยองค์กรสากลเพื่อประชากรโลก เพื่อจุดประกายความหวังระดับโลก ซึ่งใช้การแสดง สื่อ แฟชั่น และกีฬา เป็นเครื่องมือเผยแพร่ข่าวสารการป้องกันและยับยั้งเชื้อ HIV และโรคเอดส์ไม่ให้เข้าถึงเยาวชน โดยเลือก Global Ambassador เป็นดาราและศิลปินระดับโลก คือ Ashley Judd, Missy Elliot, Quincy Jones และ Coco Lee เป็น YouthAIDS Ambassador for Asia หรือกองทุนเพื่อโรคเอดส์ของเครื่องสำอางค์ M.A.C ในเครือข่ายของ Estée Lauder มีเซเลบริตีที่เข้าร่วมกับโครงการ คือ Christina Aguilera, Missy Elliott, Linda Evangelista, Chloe Sevigny, Boy George ซึ่งกลยุทธ์การดึงเอาเหล่าคนดังมาเป็นแม่เหล็กดึงดูดผู้คน อย่างน้อยก็ได้ผลดีในแง่





ที่เป็นที่รับรู้ จดจำ เป็นการสร้างแรงจูงใจที่จะนำไปสู่การช่วยเหลือเกื้อกูล และร่วมมือกันทำเพื่อสังคมต่อไป

ในประเทศไทย สถานการณ์น้ำท่วมใหญ่เมื่อปลายปี พ.ศ. 2554 นับเป็นวิกฤตสิ่งแวดล้อมครั้งร้ายแรงที่สุดอีกครั้งหนึ่ง ในการรับมือกับวิกฤตที่เกิดขึ้น คงปฏิเสธไม่ได้ว่า ภาคเอกชนคือองค์กรธุรกิจเข้ามามีบทบาทสำคัญ เป็นกำลังหลักที่แสดงออกถึงพลังน้ำใจและเป็นที่ยึดพิงของสังคมได้ โดยเฉพาะการที่ต้องปรับกลยุทธ์ CSR ที่เคยใช้ในยามปกติ ให้สามารถตอบสนองแก้ไขสถานการณ์เร่งด่วนฉุกเฉินได้อย่างดีและทันทั่วถึง ช่วยลดให้ผู้คนสามารถผ่านพ้นวิกฤตร่วมกันมาจนได้

ในส่วนของ ปตท. ก็ได้ให้ความสำคัญกับกิจกรรม CSR มาอย่างต่อเนื่อง นับแต่ก่อตั้งขึ้นในปี พ.ศ. 2521 โดยเฉพาะในฐานะองค์กรพลังงานสัญชาติไทยจึงเน้นใส่ใจคุณภาพสิ่งแวดล้อมอย่างยั่งยืน ด้วยตระหนักดีว่าส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิต

และวิถีความเป็นอยู่ของผู้คนทั้งสังคม ไม่ว่าจะเป็น การร่วมสนับสนุนโครงการ “รักษน้ำ สร้างคน 84 ตำบล วิถีพอเพียง” “โครงการสนับสนุนแท็กซี่ติดตั้งระบบเอ็นจีวี” “โครงการแจกบรรจุภัณฑ์เพื่อสุขภาพและสิ่งแวดล้อม ตราไบโอ” และร่วมกับกระทรวงพลังงาน รณรงค์ให้ประชาชนร่วมรักโลก รักสิ่งแวดล้อม และช่วยลดภาวะโลกร้อน ด้วยการมอกล่องบรรจุภัณฑ์เพื่อสุขภาพและสิ่งแวดล้อม ให้แก่ผู้เติมพลังงานทางเลือก น้ำมันแก๊สโซฮอล์ และไบโอดีเซล ช่วงวิกฤตน้ำท่วมใหญ่ ปตท. ยังได้ก่อตั้งศูนย์ช่วยเหลือผู้ประสบภัย พร้อมส่งทีม Seal ลงพื้นที่ไปช่วยเหลือด้านอาหาร และน้ำดื่ม อพยพเคลื่อนย้ายผู้ป่วยและกักขังตลอดจนโครงการได้บริจาคน้ำมันแจกจ่ายให้กับผู้ประสบอุทกภัยจำนวน 4.8 แสนลิตร



## MAIN STORY GOING GREEN PROJECT

บริการตรวจเครื่องยนต์หลังน้ำท่วมฟรีที่ปั้ม ปตท. เป็นต้น และแน่นอนในขั้นตอนการฟื้นฟูประเทศอย่างขนานใหญ่ จำเป็นที่จะต้องได้รับความร่วมมือจากองค์กรธุรกิจน้อยใหญ่ ที่เห็นถึงคุณค่าและความสำคัญของการทำ CSR เข้ามาเป็นตัวกลางขับเคลื่อนกิจกรรมเพื่อสังคม และเป็นตัวเชื่อมประสานความร่วมมือช่วยเหลือซึ่งกันและกัน อันจะช่วยเยียวยาฟื้นฟูสังคม ชุมชน ประเทศให้ก้าวไปอย่างยั่งยืน

### ธุรกิจเพื่อสังคม

ด้วยสถานการณ์สิ่งแวดล้อมที่สูงมโหฬารยิ่งขึ้น การที่จะรับผิดชอบต่อสังคมจึงย่อมพ่วงพนักเอาการดูแลรักษาสิ่งแวดล้อมเข้าไปในทุกขั้นตอนอย่างไม่ต้องสงสัย ซึ่งก็นับว่าเป็นผลดีต่อผู้บริโภค สังคม และสิ่งแวดล้อม ฉะนั้นนับจากนี้ไปให้จับตาการตลาดสีเขียว เพราะจะเป็นตลาดที่คึกคักที่แต่ละค่ายต่างจะเข้าโรมรันและหันมาใช้นโยบายเชิงรุกมากขึ้น ด้านมาตรฐานระหว่างประเทศ กระแสความรับผิดชอบต่อสังคมและสิ่งแวดล้อมกำลังทวีความเข้มข้นมากขึ้น มีการกำหนดมาตรฐานให้เป็นที่ยอมรับและครอบคลุมมากขึ้น ดังเช่น ISO 14000 เป็นมาตรฐานเพื่อการจัดการสิ่งแวดล้อม สำหรับใช้ในการจัดการคุณภาพสิ่งแวดล้อมที่ดี และไม่นานนี้ก็ได้มีประกาศใช้ ISO 26000 มาตรฐานด้านความรับผิดชอบต่อสังคมขององค์กร อันเป็นข้อแนะนำให้หน่วยงานนำไปปฏิบัติโดยสมัครใจ โดยไม่ใช่ข้อกำหนด

การทำ CSR นับเป็นอีกทางหนึ่งที่ทำให้ผู้บริโภคเกิดความรู้สึกที่ดีต่อสินค้าและองค์กรเจ้าของสินค้า ถึงที่สุดก็จะหวนกลับมาก่อให้เกิดรายได้และการผลิตที่มากขึ้น ถ้าควบคุมให้ดี ยังจะช่วยลดต้นทุนได้ทุกขั้นตอนตั้งแต่ต้นจนจบ สำหรับองค์กรธุรกิจแล้ว นอกจากภาพพจน์ชื่อเสียงที่ได้รับ ยังมีกำไรกลับเข้าองค์กรอีกด้วย ดังนั้น ยิ่งเฝ้าจับกับการทำ CSR มากเท่าไร ก็เป็นดังของขวัญล้ำค่าที่มอบให้ผู้คนมากยิ่งขึ้น ซึ่งในที่สุดก็จะย้อนมาเป็นรางวัลตอบแทนแก่ผู้ให้ และเป็นกำไรคืนสังคมอย่างไม่มีที่สิ้นสุด





ประชาชนช่วยกันเก็บกวาดถนน  
ที่เชียงใหม่



นักศึกษาช่วยกันทำสารวัตรโรบินเรน  
ที่ออสเตรเลีย



ชาวบ้านช่วยกันออกกำลังกายสุดต้น  
ที่ประเทศไทย

# BE A VOLUNTEER

## จิตอาสาเป็นพลังรักสู่สังคม

เมื่อผู้คนหันมาแบ่งปันกันมากขึ้น จากความสนใจของผู้ให้ สู่รอยยิ้มเปี่ยมสุขของผู้รับ ก็ยิ่งทำให้ความสุ  
นั้นทวีคูณ และแผ่ขยายเชื่อมโยงถึงกันมากยิ่งขึ้น การมีจิตใจของผู้ให้ หรือหัวใจจิตอาสา จึงเป็นการ  
แบ่งปันพลังความรักที่ยิ่งใหญ่มอบให้กับทุกคนในสังคมนั่นเอง

ทุกวันนี้ผู้คนตื่นตัวกันมากขึ้น ในการเป็นผู้ให้ ด้วยทั้งสละแรงกายแรงใจ สละเวลา อุทิศตนทำประโยชน์ให้กับผู้อื่น ไม่ว่าจะ เป็นในชุมชนเดียวกัน หรือที่อยู่ห่างไกลออกไป เพื่อมอบน้ำใจไมตรีสู่ผู้อื่น และแบ่งปันความสุขร่วมกัน การให้นั้นก็ไม่ได้จำกัดว่าอยู่ในรูปแบบใด อาจเป็นการให้สิ่งของ ให้เงิน ให้กำลังใจ ไปจนถึงยื่นมือเข้าช่วยเหลือ การเสียสละสิ่งของตนเองมี เพื่อเผื่อแผ่ให้กับส่วนรวม และยังช่วยให้อดตายอดทนลดลงได้ พระไพศาล วิสาโล ให้คำนิยามคำว่าจิตอาสาไว้ว่า “จิตอาสา คือ จิตที่พร้อมจะสละเวลา แรงกาย และสติปัญญา เพื่อสาธารณประโยชน์ เป็นจิตที่ไม่นิ่งดูดายเมื่อพบเห็นปัญหาหรือความทุกข์ยากเกิดขึ้นกับผู้คน เป็นจิตที่มีความสุขเมื่อได้ทำความดี และเห็นน้ำตาเปลี่ยนเป็นรอยยิ้ม เป็นจิตที่เปี่ยมด้วย “บุญ” คือ ความสงบเย็น และพลังแห่งความดี” **หัวใจจิตอาสา** ผู้ที่มีหัวใจจิตอาสา คือ ผู้ที่มีจิตใจที่มุ่งมั่นที่จะทำความดีและทำเพื่อผู้อื่น ขณะที่โลกกำลังขับเคลื่อนไปบนสังคมบริโภค ปัญหาสิ่งแวดล้อมเด่นชัดขึ้น จำนวนประชากรโลกที่เพิ่มขึ้นจนถึง 7,000 ล้านคน มีแนวโน้มทำให้การแข่งขันรุนแรงขึ้น แต่ก็นำยื่นคืออย่างยิ่งที่เครือข่ายของจิตอาสาหรือที่ก่อนหน้านี้นิยมเรียกว่า “อาสาสมัคร” มีการกิจที่ขยายตัวออกไปอย่างกว้างขวางในปัจจุบัน มีกิจกรรมให้เลือกทำมากมายสำหรับทุกเพศทุกวัย ขอเพียงมีหัวใจรักผู้อื่น มุ่งมั่นที่จะทำตนให้เป็นประโยชน์ และใช้ชีวิตอย่างสร้างสรรค์ ขณะเดียวกันภาคเอกชนในยุคที่ต้องดูแลโลกอย่างยั่งยืนก็ได้หันมาใส่ใจเรื่องนี้อย่างจริงจังมากขึ้น จึงกลายเป็นโอกาสดีที่ทุกฝ่ายจะได้ยื่นมือเข้ามามีส่วนช่วยเหลือสนับสนุนกันและกันอย่างจริงจัง และเป็นรูปธรรมมากขึ้น ในอีกแง่หนึ่งจิตอาสาที่มีความหมายใกล้เคียงกับคำว่า “จิตสาธารณะ” คือ จิตของคนที่รู้จักความเสียสละ ความร่วมมือร่วมใจในการทำประโยชน์เพื่อส่วนรวม ซึ่งเป็นอีกทางหนึ่งที่จะช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิต ลดปัญหาสังคม ช่วยแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ได้ เช่น ร่วมมือร่วมใจกันรักษาสิ่งแวดล้อม ไม่ทิ้งขยะลงตามถนนหนทางหรือแหล่งน้ำ เป็นหูเป็นตา รักษาสาธารณสมบัติ เช่น โทรศัพท์สาธารณะ ไฟฟ้าตามถนนหนทาง แม้แต่การประหยัดน้ำประหยัดไฟทั้งที่บ้านที่ทำงาน ช่วยกันใช้ทรัพยากรธรรมชาติอย่างคุ้มค่า การรักษาประโยชน์ส่วนรวมก็ถือได้ว่าเป็นจิตอาสาด้วย โดยที่สามารถทำได้ทุกวัน ทุกเวลา **ช่องทางสละตน** กิจกรรมบางอย่างหรือในบางสถานการณ์ก็ต้องการความช่วยเหลือต่างกันไป เช่น ขณะเกิดน้ำท่วมในปีที่ผ่านมา ต้องการคนช่วยบรรจุน้ำใส่ถุง เพื่อไปแจกจ่ายผู้ประสบภัย ผู้ที่มีความสามารถในแต่ละด้าน ก็อาจรวมตัวกันเป็น กลุ่มเล็กๆ ทำด้วยกันเป็นทีมก็ได้ ใครที่ร้องเพลงได้เล่นดนตรีเป็นก็อาจรวมตัวกันไปร้องเพลงให้คนไข้ในโรงพยาบาลฟัง คนที่วาดรูปเก่ง ก็อาจเข้าไปสอนเด็กที่กำลังป่วย หรือสอนคนไข้ใน

โรงพยาบาลให้วาดรูป เป็นต้น แต่ควรเป็นกิจกรรมที่ไม่ยากเกินไป ทำแล้วต้องไม่เครียดหรือรู้สึกกดดัน ส่วนไหนมีคนช่วยกันมากแล้ว ก็ลองไปดูในส่วนที่ยังขาดคนอยู่ อาจสลับสับเปลี่ยนกิจกรรมบ้างก็ได้ แต่ควรทำในสิ่งที่เหมาะสมกับเพศและวัยของตนเอง เช่น วัยรุ่นที่พลังเหลือเฟืออาจเลือกปลดปล่อยพลังด้วยการไปออกค่ายทำประโยชน์เพื่อสังคม เช่น สร้างห้องสมุด หรือโรงอาหาร ให้โรงเรียนที่ขาดแคลน วัยสูงอายุขึ้นมาหน่อยอาจเลือกงานเบาๆ อย่างถักหมวกไหมพรมเพื่อถวายพระหรือเตรียมแจกจ่ายผู้คนในหน้าหนาว ฯลฯ หรืออาจเป็นกิจกรรมที่ทำกันได้ทั้งครอบครัว หรือทำเป็นหมู่คณะ เช่น เดินทางไปปลูกป่าชายเลน ปลูกต้นไม้ ปล่อยเต่าทะเลคืนสู่ธรรมชาติ เป็นต้น **GR-ต้นตอ** **ต่อบทคิด** **ปลูกจิตอาสา** ทางที่ดีควรปลูกฝังตั้งแต่วัยเด็ก สามารถเริ่มต้นได้ที่บ้าน โดยฝึกลูกหลานเด็กเล็กในบ้านให้รู้จักช่วยเหลือแบ่งเบาภาระในบ้าน อย่างงานเบาๆ ที่เด็กพอช่วยได้ เช่น ปิดกวาดบ้าน รดน้ำต้นไม้ หรือบางอย่างอาจช่วยผู้ใหญ่ทำ จะช่วยให้ผูกพันใกล้ชิดและเด็กๆ ยังสนุกกับหน้าที่อีกด้วย เช่น ล้างรถ อาบน้ำให้สุนัข เป็นต้น พอโตขึ้นอีกหน่อยคุณพ่อคุณแม่อาจพาลูกๆ ไปร่วมกิจกรรมต่างๆ ทำเป็นตัวอย่างให้เห็น ให้เด็กได้มีส่วนร่วม จะช่วยปลูกฝังนิสัยเสียสละ มีจิตใจเมตตา รู้จักนึกถึง ผู้อื่นและทำประโยชน์ต่อสังคม ชาวญี่ปุ่นนับเป็นตัวอย่างที่ดีที่คนทั่วโลกจดจำไม่ลืม ครึ่งล่าสุดที่ถูกคลื่นยักษ์สึนามิพัดถล่มครั้งใหญ่ ผู้คนยังได้เห็นภาพประทับใจที่ผู้ประสบภัยต่างยื่นเข้าแถวรับของแจกกันอย่างเป็นระเบียบ สะท้อนถึงวินัย ความอดทนเข้มแข็งและเสียสละของคนญี่ปุ่น เมื่อวิกฤตผ่านพ้น มีจิตอาสาจากทั่วสารทิศหลังโศกนาฏกรรมแสดงพลังน้ำใจ เก็บกวาดสิ่งปรักหักพังและซากขยะ ไม่ว่าจะเด็กเล็กหนุ่มสาวและผู้สูงอายุ ทุกคนช่วยกันคนละไม้คนมือเพื่อกอบกู้บ้านเมืองฟื้นฟูจิตใจผู้คนและพลิกฟื้นชุมชนขึ้นมาใหม่ ข้อดีของการมีจิตอาสาโดยเฉพาะปลูกฝังตั้งแต่เด็กๆ นั้น จะช่วยปลูกภูมิคุ้มกันไว้ให้กับเด็ก เพราะนอกจากรู้จักใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ และใช้ชีวิตอย่างสร้างสรรค์แล้ว เวลาที่เกิดปัญหายังสามารถเอามาปรับใช้ได้ เพราะเมื่อได้สัมผัสชีวิตผู้อื่น ได้ช่วยเหลือเกื้อกูลผู้คน จะทำให้มีจิตใจเปิดกว้าง ในหลายประเทศ โดยเฉพาะในแถบยุโรป มีการฝึกวินัยให้รู้จักใช้ทรัพยากรกันอย่างประหยัด ยกตัวอย่าง วัฒนธรรมการทาน นูเฟิ่ต์ของเขา จะไม่มีกินทิ้งกินขว้าง บางโรงแรมหรือสถานที่บางแห่ง ก็ออกกฎให้มีการปรับในกรณีทานอาหารเหลือ ดังนั้นการฝึกเด็กๆ ให้มีวินัย มีน้ำใจจิตอาสา รู้คุณค่าของทรัพยากร ตลอดจนรู้จักใช้อย่างประหยัด จึงเป็นสิ่งที่ดีควรเริ่มตั้งแต่ยังเล็ก เพื่อให้เด็กๆ ของเราเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ที่มีวุฒิภาวะ เพื่อรับภาระในการดูแลโลกอย่างยั่งยืนต่อไป

## ธรรมะในใจนักอนุรักษ

ปัญหาเรื่องสิ่งแวดล้อมกำลังเป็นกระแสที่พูดถึงกันใวงกว้าง ยิ่งในปี พ.ศ. 2554 ที่พ่นมาเกิดภัยพิบตจากธรรมชาติในหลายประเทศ รวมถึงอุกกาภัยครั้งใหญ่ในประเทศไทย ทำให้เกิดคำถามว่า มนุษย์เรากำลังสิ่งแวดล้อมไปมากเพียงใดแล้ว จึงทำให้ธรรมชาติเกิดความแปรปรวนและส่งผลกระทบย้อนกลับสู่มนุษย์เช่นนี้

ในบรรดาแนวคิดด้านการอนุรักษ์ที่เกิดขึ้นมากมาย มีนักคิดทางด้านพระพุทธศาสนาหลายท่าน เคยเขียนและพูดถึงการนำหลักธรรมมาใช้ในการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม เพราะพื้นฐานของธรรมะนั้นก็คือธรรมชาติ และหลักธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงสอนก็ล้วนเกิดจากการสังเกตธรรมชาติ ธรรมะจึงมีความกลมกลืนกับธรรมชาติเป็นอย่างดี และหากศึกษาหลักธรรมแล้ว เราจะเห็นว่ามีแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการอนุรักษ์อยู่ในนั้น

ยกตัวอย่างพระวินัยของพระสงฆ์ ซึ่งเป็นกฎระเบียบที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติขึ้นเพื่อใช้ปกครองคณะสงฆ์ให้เป็น

ตัวอย่างที่ดีแก่สังคม เน้นให้พระสงฆ์มีแนวทางการดำเนินชีวิตที่เรียบง่าย ไม่ฟุ่มเฟือย ฉันทน้อย นอนน้อย แต่ทำงานเพื่อสังคมมาก และยังจัดระเบียบสังคมสงฆ์ให้สอดคล้องสัมพันธ์กับกฎของธรรมชาติและสภาพแวดล้อม โดยมีกฏบัญญัติที่ห้ามไม่ให้ภิกษุตัดไม้ทำลายป่า รวมทั้งพืชพรรณทุกชนิด ไม่ให้ภิกษุฆ่าสัตว์ไม่ให้ภิกษุทำลายดิน และมีจิตสำนึกในการรักษาสมดุลของธรรมชาติ

แนวทางการปฏิบัติตนของพระสงฆ์จึงเป็นตัวอย่างที่ดีของการอยู่อย่างสงบ ไม่ระรานธรรมชาติ ซึ่งหากคนทั่วไปนำมาปฏิบัติตาม ก็จะทำให้วิถีชีวิตและจิตสำนึกในการอนุรักษ์ได้เช่นกัน

หลักอหิंस่าปัจจุบันหรือกฎความเป็นเหตุเป็นปัจจัยที่สิ่งหนึ่งมีผลต่อความเป็นไปของอีกสิ่งหนึ่ง ก็เป็นอีกหลักธรรมหนึ่งที่แสดงให้เห็นว่าสิ่งต่างๆ ไม่อาจดำรงอยู่เป็นเอกเทศได้ แต่มีความเกี่ยวเนื่องกับสิ่งอื่นโดยเป็นเหตุปัจจัยแก่กันเสมอ หลักธรรมนี้สามารถนำมาสู่การปฏิบัติเพื่อให้ดำเนินชีวิตอย่างกลมกลืนและเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมเมื่อมีความเข้าใจว่าชีวิตกับธรรมชาตินั้นเป็นเนื้อเดียวกัน สามารถเป็นเหตุปัจจัยทั้งใน



แย่งบวกหรือแ่งลบแก่กันและกัน การดำเนินชีวิตที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม พึ่งพาอาศัยกันอย่างยั่งยืน ไม่ใช่แบ่งแยกตัวตนออกมาจากธรรมชาติ หรือคิดว่าตนเองเป็นเจ้าของธรรมชาติ สามารถจัดการกับธรรมชาติอย่างไรก็ได้ หรือแสวงหาประโยชน์จากธรรมชาติอย่างเดียว ก็จะทำให้เกิดผลกระทบด้านลบตามมา พระพรหมคุณาภรณ์ได้เคยกล่าวถึงหลักการพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable development) ว่ามนุษย์จะสามารถดำรงอยู่ในโลกอย่างยั่งยืนต้องอาศัยการเกื้อกูลกันขององค์ประกอบทั้ง 4 คือ การพัฒนามนุษย์ การพัฒนาสังคม การพัฒนาธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม และการพัฒนาเทคโนโลยี

ส่วนสิ่งที่ขัดขวางการพัฒนาที่ยั่งยืน คือ ปัญหาที่เลว 3 ได้แก่ “ต้นหา” คือ ความอยากได้ อยากบำรุงบำเรอตัวเองให้มีความสุขสะดวกสบายด้วยวัตถุ “มานะ” คือ ความต้องการยิ่งใหญ่ อยากมีอำนาจครอบงำผู้อื่นตั้งแต่ระดับบุคคลถึงระดับสังคมประเทศชาติ “ยึดมั่นถือมั่น” ในความคิดของตน หรือคลังโคลีในค่านิยมแนวความคิด ลัทธิ ศาสนา อุดมการณ์ต่างๆ

ดังนั้นหลักธรรมซึ่งสามารถแก้ไขสิ่งที่ขัดขวางการพัฒนาอย่างยั่งยืนได้นั้น เป็นหลักที่เรารู้จักกันดีก็คือ ศีล 5 ซึ่งเป็นหลักควบคุมพฤติกรรมของคนในสังคมเพื่อให้อยู่ร่วมกันในสังคมอย่างเป็นปกติสุข เพราะศีลคือหลักที่สอนให้มนุษย์รู้จัก

ควบคุมความประพฤติกาย วาจา ใจ ไม่เบียดเบียนผู้อื่น และมีคุณค่าต่อการพัฒนาปัญญา จิตใจ และสังคมด้วย

นอกจากศีล 5 ซึ่งเป็นหลักธรรมพื้นฐานแล้ว ยังมีหลักธรรมอีกข้อหนึ่งที่คนไทยให้ความสำคัญและสอนกันมาตลอด คือ ความกตัญญูกตเวที หมายถึงการตระหนักถึงบุญคุณของธรรมชาติอยู่เสมอว่า ได้ให้ชีวิตและปัจจัยที่จำเป็นต่อการดำรงชีพของเรา เราจึงต้องพึงระลึกว่าอย่าบริโภคเกินความจำเป็นโดยไร้เหตุผล เพราะเมื่อใช้ทรัพยากรโดยไม่คำนึงถึงผลกระทบที่เกิดขึ้น ชาติความเคารพในธรรมชาติ ก็จะเป็นสาเหตุให้เกิดวิกฤตทางธรรมชาติ ตามมา ดังที่พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) กล่าวว่า การรักษาธรรมชาติ สิ่งแวดล้อมเป็นการปฏิบัติธรรมเรื่องความกตัญญูซึ่งทำให้เกิด “ปฏิรูปเศวสาสะ” คือสิ่งแวดล้อมที่ดี จะนำไปสู่ความเจริญงอกงาม ความกตัญญูกตเวทีจะทำให้มนุษย์มีความรับผิดชอบต่อสังคมและธรรมชาติ รู้จักทดแทนคุณของธรรมชาติและรักษารักษาธรรมชาติให้กับคนรุ่นหลังต่อไป

จากหลักธรรมต่างๆ ได้สะท้อนให้เห็นความเกี่ยวเนื่องของธรรมะและธรรมชาติ หากนำมาใช้อย่างจริงจังและเข้าใจ โลกใบนี้ก็จะหลุดพ้นจากภาวะวิกฤตด้านสิ่งแวดล้อมอย่างทุกวันนี้ได้ ที่สำคัญที่สุดคือ ร่วมมือกันคนละนิด แล้วผลดีที่เกิดขึ้นจะใหญ่เกินกว่าที่เราคาดคิดแน่นอน

FROM THE EXPERT

# เชื่อในคุณค่า ของคน

## คุณสุทธิพงษ์ ธรรมวุฒิ

คุณสุทธิพงษ์ ธรรมวุฒิ หรือ คุณเช็ก ผู้บริหาร บริษัททีวีบูรพา จำกัด เป็นทั้งพิธีกรและ ผู้สร้างสรรค์รายการคุณภาพมากมาย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง รายการ “คนค้นคน” ซึ่งยืนยงมานับสิบปี ในฐานะรายการที่มี ครบทั้งสาระ ให้คุณค่าทางจิตใจ โดย ได้รับรางวัลมานับไม่ถ้วน ทั้งรางวัล โทรทัศน์ทองคำหรือรางวัลเมขลา รางวัล “ผู้ทำคุณประโยชน์ดีเด่นแก่ ผู้อยู่ในทวยห่ากล้ามากฯ” โล่เกียรติคุณ ประเภทรณรงค์ป้องกันการฆ่าตัวตาย จากสถาบันโรงพยาบาลราชวิถี และ รางวัลสื่อมวลชนที่เสริมสร้าง เจตคติที่ดีต่อคนพิการ - ประเภท รายการโทรทัศน์ จากสถาบันสำนักงาน ส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ แห่งชาติ รางวัลเหล่านี้เป็นเครื่องยืนยัน ถึงจุดยืนของรายการสร้างสรรค์ให้พื้นที่ แก่คนที่ด้วยโอกาสและคนพิการ



คุณสุทธิพงษ์และบริษัทที่วิบูลพาของเขาในวันนี้ยังมุ่งเน้นกิจกรรมเพื่อสังคมเพื่อคนหลากหลายกลุ่ม ในวันนี้คุณสุทธิพงษ์ประสบความสำเร็จในวงการทีวีในระดับที่เรียกได้ว่าสูงสุด ซึ่งกว่าจะมาถึงวันนี้คุณสุทธิพงษ์ผ่านประสบการณ์การทำงานในวงการบันเทิงมาหลายรูปแบบ เริ่มจากการเป็นนักเรียนทุนของโรงเรียนการแสดงสหมงคลฟิล์ม ใช้ชีวิตคลุกคลีอยู่ในแวดวงละครเวทีและวงการภาพยนตร์ เป็นทั้งนักแสดงและเป็นคนเบื้องหลัง ก่อนจะผันตัวเองมาเป็นครีเอทีฟ ในบริษัท เจ เอส แอล ทำงานเขียนบทและเป็นโปรดิวเซอร์ให้กับรายการโทรทัศน์หลายรายการ ซึ่งรายการที่ได้รับความนิยมอย่างมากรายการหนึ่งคือ “เจาะใจ” และได้ก่อตั้งบริษัท Two TRIO ซึ่งผลิตรายการ “ผู้แล้วววย” จนกระทั่งปี พ.ศ. 2545 คุณสุทธิพงษ์ได้ตัดสินใจก่อตั้งบริษัท ที่วิบูลพา จำกัด พอมาทำรายการ “คนค้นคน” คุณสุทธิพงษ์และทีมงานที่วิบูลพาได้สร้างผลงานให้กับวงการโทรทัศน์ โดยทำให้รายการคนค้นคนที่มียอดผู้ชมกระแสนั้นและรายการบันเทิงที่มีอยู่ดาษดื่นทางหน้าจอในขณะนั้น และได้รับการกล่าวขวัญอย่างมากจากผู้ชม รายการคนค้นคนสามารถอยู่รอดในเชิงธุรกิจมาได้ยาวนานนับสิบปีได้อย่างไร happiness ฉบับนี้คุณสุทธิพงษ์จะมาบอกเล่าเรื่องราวของเขาให้เราได้ทราบกัน

“ก่อนหน้านั้นผมก็คงเหมือนคนอื่นๆ ที่มีความจำเป็นในการทำมาหาเลี้ยงชีวิต พยายามเปลี่ยนฐานะทางเศรษฐกิจ เพราะเชื่อว่าชีวิตต้องการตรึงนั้น สิ่งเหล่านั้นจะทำให้ชีวิตดีขึ้น มีความสุขขึ้น แต่พอเราโตขึ้น เข้าใจชีวิต เข้าใจโลกมากขึ้น เราก็พบว่าชีวิตมีทั้งเรื่องข้างนอกและข้างใน มีเรื่องที่ไม่ใช่แค่ปัจจัยสี่ แล้วเราก็พบว่า

ปัจจัยสี่มีผลต่อชีวิตระดับหนึ่งเท่านั้น แต่อีกส่วนหนึ่งขึ้นกับจิตที่อยู่ข้างในด้วย ถ้าเราหันมาให้คุณค่ากับข้างในมากขึ้นก็จะเข้าใจว่าความสุขหรือความสำเร็จที่แท้จริงคืออะไร ชีวิตที่มีความสุขชีวิตที่มีคุณค่า หรือสังคมที่ดี ไม่ได้สร้างด้วยเงินเพียงอย่างเดียว แต่ควรจะจัดการทุกอย่างให้สมดุล เหมือนในพระพุทธศาสนาที่สอนเรื่องมัชฌิมาปฏิปทา หรือ ทางสายกลาง”

“ทีนี้พอเราย้อนกลับมาดูข้างนอก เราก็เห็นว่ามันไม่สมดุลกันเลย เราเห็นคนทั้งรวยมากและจนมาก และยังเป็นยุคที่เกิดความแตกแยกกันมาก อย่างระหว่างคนปลูกป่ากับคนตัดป่าก็ขัดแย้งกันเยอะแยะเต็มไปหมด เพราะฉะนั้นเราจึงพยายามใช้เครื่องมือที่เรามืออยู่คือ สื่อ ทำให้คนเกิดความรัก ความเคารพ ความเข้าใจกัน เพราะเราเชื่อว่าคนเปลี่ยนได้ เหมือนเรารักษาตัวเองให้อยู่ในโลกของความเชื่อกับโลกของทุนนิยม ธุรกิจกับความเป็นไป หรือความรับผิดชอบต่อสังคม ถ้าทำให้เกิดความพอดีมันก็ไปด้วยกันได้” เพราะความเชื่อเช่นนั้นเอง ทำให้ทุกวันนี้บริษัทที่วิบูลพา จำกัด ยังคงผลิตรายการคุณภาพที่ให้ความบันเทิงแต่แฝงด้วยสาระแก่ผู้ชมหลากหลายกลุ่มออกมาอย่างต่อเนื่อง นอกเหนือจากรายการคนค้นคน ยังมีรายการบนนอกกะลา รายการกระบี่มือหนึ่ง เป็นต้น

“รายการต่างๆ ที่เราทำมีแนวคิดหนึ่งคือ การทำให้ผู้ชมเกิดการเรียนรู้ในแง่มุมต่างๆ ซึ่งในทางพุทธศาสนาบอกว่า คนเราเรียนรู้เพื่อให้เกิดปัญญา และสื่อโทรทัศน์ก็เป็นช่องทางหนึ่งที่สามารถส่งผ่านการเรียนรู้ได้ เมื่อเราเชื่อเช่นนั้น เราก็จะเห็นว่ามันทำได้มากกว่าการใช้หาเงิน คือสามารถทำให้คนเรียนรู้ได้จากต้นแบบที่เขาทำมาก่อน แล้วเรานำมาถ่ายทอด ตั้งแต่เรื่องคุณธรรม ความกตัญญู ความเพียร ความอดทน แม้แต่มุมมองต่อมนุษย์ด้วยกันอย่างเข้าใจ มีความเมตตา รวมถึงเรื่องสังคม สิ่งแวดล้อม ทุกเรื่องที่เกี่ยวข้องกับมนุษย์ เราพยายามที่จะสื่อสาร แสตนยัยะ หรือเรียกร่องอะไรบางอย่างผ่านรายการที่ทำ ทำให้สื่อที่เราเป็นเครื่องมือที่ไปกระตุ้นอารมณ์ คือจิตสำนึกของคนได้”

“ถ้ามองในเชิงธุรกิจ การที่เราพยายามทำในสิ่งที่เราเชื่อแบบนี้แล้วมองถึงเรื่องการหารายได้ ผมคิดว่าถ้าเราไม่โลกเกินไป มันก็มีช่องทางที่จะหารายได้ให้พอเลี้ยงตัวเองได้ ที่สำคัญคือ ยังมีผู้ประกอบการที่เห็นดีเห็นงาม เห็นคุณค่าตรงกัน พร้อวมจะใช้เงินกับสื่อที่คิดจะทำอะไรที่ไม่ได้ทำเพื่อให้มีคนดูมากที่สุดเท่าที่นั่นอย่างที่ผมบอก คือความพอดี...”

คุณสุทธิพงษ์เป็นส่วนหนึ่งของคนทำธุรกิจที่เชื่อในการพยายามสร้างสิ่งดีๆ ให้กับสังคม หรือที่บางคนเรียกว่า อุดมการณ์ แล้วสามารถบริหารจัดการให้ความเชื่ออันกลมกลืนไปด้วยกันกับการเติบโตทางธุรกิจได้ ซึ่งสิ่งสำคัญที่ทำให้เขาทำได้ อาจไม่ใช่แค่การมีความคิดว่าควรจะทำ แต่หมายถึง การลงมือทำอย่างต่อเนื่อง



## FROM THE EXPERT



“เมื่อพูดถึงเรื่องความรับผิดชอบต่อสังคม จริงๆ ผมถือว่าเป็นหน้าที่ของทุกคน เพียงแต่เราจะแสดงออกหรือมีเงื่อนไขอะไรที่ทำให้เราสามารถเข้าไปเกี่ยวข้องได้มากน้อยแค่ไหน บังเอิญว่าเราทำงานทางด้านสื่อ สิ่งที่สะท้อนออกมาเลยทำให้เห็นได้ชัดเจนและเห็นได้มากกว่า ซึ่งเราคิดว่าในฐานะสื่อ มันก็จำเป็นต้องทำ”

“เราต้องยอมรับว่าโลกปัจจุบันกำลังวิกฤตขึ้นทุกขณะ แม้เราจะรับรู้หรือไม่รับรู้ เราก็ปฏิเสธไม่ได้ว่าวิกฤตมันคือคนเข้ามา โกลด์ตัวเราจริงๆ เราจึงให้ความสนใจ โดยเฉพาะวิกฤตเรื่องสิ่งแวดล้อม หรือความเสื่อมของสังคม เราไม่ควรแยกสังคมหรือสิ่งแวดล้อมออกไปจากชีวิต ปัญหาต่างๆ เราสามารถมีส่วนร่วมในการบูรณาการมันได้ ถ้าเข้าใจว่ามันเป็นส่วนหนึ่งในชีวิต เพราะฉะนั้นเวลาที่ตื่นเช้ามาก็ไม่ต้องมาคิดหรือกลัวว่าจะทำอะไรเพื่อสังคม แค่เข้าห้องน้ำล้างหน้าแปรงฟัน แล้วพยายามเปิดน้ำให้เบาที่สุด ไม่เปิดทิ้ง มันก็ช่วยได้แล้ว นั่นคืออยู่ในพฤติกรรมนั้นแหละ”



คุณสุทธิพงษ์ยังสร้างบรรยากาศในออฟฟิศให้มีคุณภาพ คำนึงถึงสิ่งแวดล้อมที่ดีและรับผิดชอบต่อสังคม ไม่ว่าจะเป็นการประหยัดพลังงาน การสร้างพื้นที่สีเขียวจำนวนมาก การสร้างทางเดินเพื่ออำนวยความสะดวกแก่ผู้พิการ การสร้างสถานที่พักผ่อนหย่อนใจและทำกิจกรรมให้พนักงาน ทั้งสนามฟุตบอล สนามแบดมินตัน และการตกแต่งอาคารแต่ละหลังด้วยภาพศิลปะหรือคำคม เพราะต้องการให้สถานที่นี้เป็นมากกว่าที่ทำงาน คือเป็น Happy Workplace และจากสังคมเล็กๆ ตรงนี้ยังได้เกี่ยวโยงไปสู่สังคมที่ใหญ่ขึ้นด้วย



“เราพยายามสร้างวัฒนธรรมในออฟฟิศ อย่างการกินข้าวร่วมกัน มีข้าวให้พนักงานกิน พนักงานจะนำปิ่นโตหรือกล่องอาหารเที่ยงมานั่งกินด้วยกัน ข้าวที่เราเลี้ยงพนักงานเป็นข้าวชื่อ “คุณธรรม” มาจากเครือข่ายชาวนาที่เป็นพันธมิตรของเราใน 5 จังหวัดภาคอีสาน คือ ยโสธร มุกดาหาร อำนาจเจริญ อุบลราชธานี และร้อยเอ็ด ซึ่งเขาทำนาแบบไร้สารเคมี ชาวนาคูณธรรมเป็นชาวนาที่ถือศีลห้า ไม่แตะต้องอบายมุขโดยสิ้นเชิง และกินมังสะวิรัติ จะมีชาวนาที่ไหนในโลกเป็นแบบนี้ ไม่มีหรอก”

ข้าวคุณธรรมเกิดจากความคิดของคุณสุทธิพงษ์ ที่ต้องการให้ชาวนาหันกลับมาทำนาเหมือนในอดีตคือ “ทำนาเอาना ไม่ใช่ทำนาเสียนา” โดยเขาได้พูดคุยกับผู้ที่มีความรู้ ทั้งเกษตรกร ผู้ใหญ่บ้าน และชาวนาเพื่อให้รู้ถึงปัญหา รู้ความต้องการที่แท้จริง แล้วจึงจัดตั้งเครือข่ายข้าวคุณธรรมและหาช่องทางขายข้าว ส่งถึงมือผู้บริโภคโดยตรง คุณสุทธิพงษ์ได้สร้างรูปแบบการขายข้าวคุณธรรมที่มีการเปิดรับสมาชิกเป็นกลุ่มผู้บริโภค จ่ายเงินค่าข้าวเพื่อให้ชาวนานำเงินไปลงทุนก่อน เมื่อถึงเวลา就会有ข้าวส่งมาให้ถึงบ้าน

“การซื้อข้าวแบบนี้อาจจะพิถีพิถันใส่ใจกับข้าวทุกเม็ด เพราะเขาคิดว่าเหมือนขายให้ลูกให้หลานกิน นอกจากนี้เรายังจัดให้สมาชิกได้มีโอกาสไปสัมผัสชีวิตความเป็นอยู่กับชาวนา โดยใช้ชื่อว่า “เกลอเมืองกับเกลอทุ่ง” เกลอเมือง ก็จะได้เห็นความสำคัญของชาวนา ได้รู้ว่าว่าจะเป็นข้าวมันเหนียวยากลำบากขนาดไหน และยังได้เรียนรู้การให้ ความมีน้ำใจ และการอยู่แบบครอบครัว ส่วนเกลอทุ่ง ก็จะมีกำลังใจในการทำงานมากขึ้น มีการถ่ายทอดความรู้ในการทำนาไม่ให้สูญหายไป เกิดเป็นการเกื้อกูลระหว่างเมืองกับชนบทอย่างสมบูรณ์แบบ”

แม้ว่าการเติบโตทางธุรกิจจากบริษัทเล็กๆ ที่เริ่มต้นด้วยพนักงานไม่ถึงสิบคน มาเป็นบริษัทที่มีพนักงานร้อยกว่าคนในวันนี้ จะเป็นการเติบโตโดยไม่ละทิ้งการคืนสิ่งดีๆ กลับสู่สังคมมาโดยตลอดแล้วก็ตาม แต่สิ่งที่อยู่ในใจคุณสุทธิพงษ์เล็กๆ นั้น ต้องการที่จะใช้เวลาทั้งหมดกับการทำงานเพื่อสังคมอย่างเต็มที่มากกว่า

“ผมเชื่อว่าความสุขมันจะยั่งยืนได้ต้องไม่ใช่ความสุขเฉพาะตน มันต้องคิดถึงความสุขหรือประโยชน์ของคนอื่นด้วย เพราะฉะนั้นเราจึงต้องหันกลับไปทบทวนถึงเรื่องความสุขภายในให้พอดีกับภายนอก ซึ่งก็คือ อย่าไปหลงมุ้งแต่เรื่องภายนอก เรื่องกิเลสตัณหา เรื่องของโลก และต้องขจัดความกลัว เพราะบางคนอยู่ไม่ได้เพราะกังวลไปหมดทุกเรื่อง ที่สำคัญอะไรที่เราพอจะทำได้ ช่วยเหลือได้ ก็ให้ทำ อย่าคิดว่าจะไม่เห็นผลหรือมองไม่เห็นทุกอย่างต้องเริ่มจากสิ่งเล็กๆ ก่อน โดยเริ่มที่ตัวเรา”

ผมเชื่อว่าความสุข  
มันจะยั่งยืนได้  
ต้องไม่ใช่ความสุขเฉพาะตน  
ต้องคิดถึงความสุข  
หรือประโยชน์ของคนอื่นด้วย



# สวยจากภายในด้วยธรรมนำใจ

พญ.กุหลาบ จิตต์มิตฺตภาพ

พญ.กุหลาบ จิตต์มิตฺตภาพ ซึ่งเป็นผู้ก่อตั้งพิพิธคลินิก เป็นที่ยอมรับและรู้จักกันเป็นอย่างดีในแวดวงผู้เชี่ยวชาญด้าน พิวพรรณและความงาม นอกจากนั้นยังเป็นผู้เขียนหนังสือ “สวยสั่งได้” ซึ่งเคยติดอันดับ Top sale ของศูนย์หนังสือ จุฬาฯ PTT's Club ฉบับนี้มีโอกาสได้พูดคุยในอีกมุมหนึ่งของการใช้ชีวิตและการทำงานของคุณหมอ และได้เก็บเกี่ยว แนวคิดที่น่าสนใจและสิ่งดีๆ จากคุณหมอมามากมาย เราเชื่อว่าผู้ที่ได้รับรู้ว่าจะเกิดแรงบันดาลใจในการใช้ชีวิตให้มีคุณค่า และมีคุณภาพมากขึ้นเช่นกัน

บรรยากาศสบายๆ ภายในพิวดีคลินิกสาขาลาดพร้าว (อาคารพร้อมพันธุ์) คุณหมอกุหลาบในวัย 57 ปี ดูสดใสและอ่อนเยาว์กว่าอายุมาก (เกินกว่าสิบปี) เล่าถึงจุดเริ่มต้นของการ มาเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านพิวพรรณอย่างทุกวันนี้ว่า

“หมอเรียนจบแพทย์ที่ ม.เชียงใหม่ แล้วมาต่อด้านเวช ศาสตร์ทั่วไปอีก 3 ปีที่ รพ.รามธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล พอดี สามีได้ทุนไปเรียนอังกฤษเลยตามไปเรียนต่อที่สถาบันโรคผิวหนัง ที่มีชื่อเสียงอันดับหนึ่งของอังกฤษคือ St.John's Institute of Dermatology เมื่อจบก็ไปดูงานและทำงานต่อที่ King's College ตอนนั้นได้รับการทาบทามให้อยู่ทำงานต่อ แต่พอดีลูกชายยัง เล็กเลยต้องกลับเมืองไทยมาดูแล ซึ่งอาจารย์ปรีชา กุลละวณิชย ที่สถาบันโรคผิวหนัง ได้ชักชวนมาทำงานด้านภูมิแพ้ผิวหนังที่ สถาบันโรคผิวหนัง”

“ตอนนั้นหมอไม่ได้ทำงานที่สถาบันโรคผิวหนังเต็มเวลา เป็นอาจารย์พิเศษเฉพาะวันจันทร์ พุธ ศุกร์ โดยดูแลทางด้าน ภูมิแพ้จากการสัมผัส พอมีเวลาว่างหมอก็ไปตรวจเด็กกำพร้าที่ บ้านราชวิถี ตรวจรักษาโรคภูมิแพ้ โรคหืดหอบ จากนั้นไปทำงาน ที่บ้านปากเกร็ดอยู่อีกหลายปี จนได้โล่ผู้บำเพ็ญประโยชน์จาก ท่านนายกรัฐมนตรีชวน หลีกภัย แต่พอหมอเปิดคลินิกเพิ่มขึ้น หลายแห่งทำให้ไม่ค่อยมีเวลา หมอเลยใช้เวลาวันอาทิตย์ไป ตรวจ ซึ่งเจ้าหน้าที่ของสถานเด็กกำพร้าที่มาช่วยไม่ค่อยสะดวก หมอจึงต้องหยุดทำตรงนั้นไป”

ดูเหมือนว่าใจที่รักในการทำงานเพื่อสังคมเป็นสิ่งที่อยู่ในตัวตน ของคุณหมอกุหลาบอยู่แล้ว เมื่อมีโอกาสคุณหมอก็ชอบที่จะทำบุญ หรือทำประโยชน์เพื่อสังคมอยู่เสมอ แม้แต่การทำธุรกิจพิวดีคลินิก แนวคิดดีๆ เหล่านี้ก็ยิ่งสอดแทรกอยู่ใน การทำงานมาตลอด ตั้งแต่ก่อตั้งพิวดีคลินิกเมื่อปี 2533 ทำให้แม้ไม่ได้โฆษณามากมาย แต่ตลอดระยะเวลาที่ผ่านมาชื่อเสียงของคลินิกก็เป็นที่รู้จักแบบ ปากต่อปากถึงบริการที่ดีและการรักษาที่มีคุณภาพ จนปัจจุบัน พิวดีคลินิกเป็นที่รู้จักและเติบโตถึง 7 สาขา คือ เซ็นทรัลชิดลม เซ็นทรัลลาดพร้าว เซ็นทรัลปิ่นเกล้า เซ็นทรัลพระราม 3 เซ็นทรัล แจ้งวัฒนะ พาราไดซ์ปาร์ค และอาคารพร้อมพันธุ์ ถ.ลาดพร้าว และกำลังจะเปิดที่ชั้น 2 สยามพารากอนในเร็วๆ นี้

“พิวดีคลินิกจะเลือกใช้เลเซอร์ที่ปลอดภัยและดีที่สุดในโลก เสมอ เราคอยติดตามความรู้จากต่างประเทศทั่วโลก เพื่อ เลือกสรรนวัตกรรมที่ดีที่สุด สำหรับผู้มาใช้บริการกับเราและถ้า เลเซอร์หรือวิธีการรักษาใดที่หมอไม่กล้าใช้กับตัวเองเราก็จะไม่ ให้มีใช้ในคลินิก สิ่งที่หมอภูมิใจมากคือ ความจริงใจและความ ซื่อสัตย์ ต่อผู้มาใช้บริการ เราไม่โกหกหรือบิดเบือนให้คนใช้ เข้าใจผิด จะบอกความจริงทุกอย่างในการรักษา อย่างตอนนี้เรา มีการรักษาที่เรียกว่า Reborn Face XT หรือการเปลี่ยนหน้าให้ เป็นสาวสองพันปี คนใช้อายุ 50 กว่า หลายคนมารับการรักษา มา จากหลายคลินิก ซึ่งหน้าก็ดีขึ้นระดับหนึ่งสำหรับวัยของเขา แต่พอ มาทำ Reborn ก็ดีขึ้นอ่อนวัยลง 20-30 ปี มีคนใช้บางรายมาบอกว่า



## PTT's CLUB



อยากทำแบบนี้บ้าง แต่ถ้าหมอพิจารณาดูแล้วเห็นว่า Reborn ไม่เหมาะกับหน้าเขา จะแนะนำการรักษาอื่น เช่น เลเซอร์อัลทรา (Ulthera) หรือ E-mxa ยกกระชับหน้าให้แทน การรักษาที่นี้หมอจะเน้นสิ่งที่เหมาะสมกับคนไข้ และเน้นให้สวยธรรมชาติ ใครที่อยากทำมากเกินไปเราจะห้าม เพราะถ้าทำมากเกินไปจะกลายเป็นผลเสียมากกว่า หมอเชื่อว่าทุกอย่างควรจะอยู่ในทางสายกลาง”

“การบอกความจริงกับคนไข้เป็นความรับผิดชอบต่อสังคมอย่างหนึ่ง เพราะหมอนึกถึงใจเขาใจเรา ถ้าเราเป็นคนไข้ก็ต้องการรู้ทุกอย่างที่เป็นความจริง ไม่ว่าจะอาการข้างเคียง ผลที่ได้รับ การดูแล แล้วก็เป็นที่ปรึกษาของเขาดูด้วยที่ต้องได้รู้จริงๆ ที่นี้โฆษณาหน่อยที่ผิวดีคลินิกมีหมอถึง 30 ท่าน และ 80% จบบอร์ดผิวหนัง แพทย์สภา บางท่านจบผิวหนังจากต่างประเทศ หมอทุกท่านต้องมีทั้งความรู้ด้านผิวหนัง เลเซอร์เป็นอย่างดี และต้องมีจริยธรรมที่ดีด้วย”

เพราะเชื่อว่าการเป็นคนดีทำให้การใช้ชีวิตหรือแม้แต่การทำงานสามารถประสบความสำเร็จ และยังทำให้เกิดความสุขที่แท้จริงในชีวิตได้ เมื่อมีโอกาสทุกครั้งคุณหมอกุหลาบจึงตั้งใจทำสิ่งที่ดี ด้วยการทำบุญและปฏิบัติธรรมอยู่เสมอ

“สิ่งที่คุณหมอมุ่งใจมากคือ มีโอกาสได้สร้างศาลารับบริจาคที่หน้าโรงพยาบาลจุฬาฯ ชื่อ ศาลาทินทต โดยเข้าไปปรับปรุงสร้างใหม่ทั้งหมด เพื่อใช้เป็นที่รับบริจาค ในศาลาประดิษฐานพระรูป ร.5 และมีพยาบาลที่เกษียณแล้วมาเป็นประชาสัมพันธ์ เปิดรับบริจาคเพื่อช่วยผู้ป่วยโรคต่างๆ ในโรงพยาบาลจุฬาฯ

“ส่วนการปฏิบัติธรรม คุณหมอได้เรียนรู้การปฏิบัติธรรมกับหลวงพ่อบุชา คุณแม่สิริ ภริณชัย แล้วมาปฏิบัติตามแนวทางของท่านอาจารย์สดยา นารายณ์ โกเอ็นก้า แรกๆ ที่ปฏิบัติหมอตัดสินใจซื้อที่บริจาคเป็นศูนย์ปฏิบัติธรรมที่จังหวัดลำพูน จนเมื่อ

3-4 ปีก่อน หมอมาซื้อที่ไว้อีกแปลงหนึ่งจำนวน 47 ไร่ ติดดอยสอยดาวใต้ซึ่งสวยมาก อยู่ที่จันทบุรี ตอนแรกคิดจะทำรีสอร์ทแต่คิดไปคิดมาเอามาทำศูนย์ปฏิบัติธรรมน่าจะได้ประโยชน์กับคนทั่วไปมากกว่า หมอจึงได้บริจาคให้ศูนย์วิปัสสนากรรมฐานแห่งประเทศไทย ภายใต้พระสังฆราชูปถัมภ์ โดยสร้างเป็นศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแบบของพระพุทธเจ้าตามแนวทางท่านโกเอ็นก้าภายใต้พระสังฆราชูปถัมภ์ เป็นศูนย์แห่งที่ 9 ในประเทศไทย และเป็นสาขาที่ 250 กว่าของโลก คือไม่ใช่ศูนย์ของเราแต่เรายกให้เป็นของโลก เพราะหมอคิดว่าถ้าทำเป็นของเราเอง เมื่อไหร่เราตายแล้วก็จะกลายเป็นศูนย์ร้าง ไม่มีประโยชน์อนาคตอาจไม่มีคนดูแล แต่ถ้าทำเป็นศูนย์สากล เมื่อนาคตถ้าเราไม่อยู่แล้ว คนรุ่นหลังที่มีศรัทธาในพระพุทธศาสนาก็ยังสานงานต่อไปไม่สิ้นสุด กลายเป็นมรดกจากรุ่นสู่รุ่น ซึ่งเป็นประโยชน์มากกว่า” ความตั้งใจเดิมของการทำศูนย์ “ธรรมจันทประภา” แห่งนี้ก็คือ นอกจากจะให้เป็นทีสนวิปัสสนากรรมฐานให้คนทั่วไปแล้ว ทางอาจารย์นิรันทร ผู้บริหารศูนย์ปฏิบัติธรรมและหมอก็กังหวั่งว่าศูนย์ธรรมจันทประภา แห่งนี้จะเป็นศูนย์ฝึกอบรมเด็กวัยรุ่นแนวภาคตะวันออกเฉียงเหนือ เพื่อสร้างภูมิด้านทานให้พวกเขาห่างไกลยาเสพติด”

“การที่หมอปฏิบัติธรรมเพราะหมอได้ลงสัมผัส ลงปฏิบัติแล้วทำให้รู้ว่าอะไรทำให้เรามีความสุขสงบ พระพุทธศาสนาเป็นสิ่งที่ทำให้เรามีความสุขที่แท้จริง ยิ่งหมอยังอยู่ในวงการนี้ หมออาจจะทำทุกวิถีทางเพื่อให้ได้เงินมาเยอะๆ ก็ได้ แต่ศาสนาทำให้เราเห็นตัวเองว่าเราไม่ควรทำอะไร อย่างการใช้ยา ถ้าหมอกล้าใช้กับตัวเอง หมอก็กล้าใช้กับคนไข้ แต่ถ้าเป็นยาที่เกรดต่ำลงมาเวลาใช้กับคนไข้เราต้องบอก แต่ถ้าบอกก็คงไม่มีใครเลือกใช้



“

เวลาทำงานหนักมากๆ ตัวช่วยที่ดีที่สุด  
ของหมอก็คือ ธรรมะ  
ทุกเช้าเมื่อตื่นขึ้นมาหมอกจะทำสมาธิวิปัสสนา  
กำหนดลมหายใจ หมอคิดว่า  
ความสุขที่แท้จริงอยู่ที่ใจ

”



เพราะฉะนั้นไม่ซื้อมาใช้ดีกว่า เพราะสิ่งไม่ดีที่เราทำไป เราจะมา  
นั่งเสียใจไปตลอด เพราะฉะนั้นก็ไม่ควรทำ ศาสนาจะช่วยป้องกัน  
ไม่ให้ทำสิ่งที่ไม่ดี ทำให้เรานึกถึงและทำแต่สิ่งดีๆ ตลอดเวลา”

ทุกวันนี้ แม้จะมีโอกาสพักผ่อนหรือว่างงานได้แล้ว แต่  
คุณหมอก็คงยังคงเลือกที่จะทำงานตรวจรักษาคนไข้เองเหมือนเดิม  
ซึ่งคุณหมอให้เหตุผลว่าเป็นเพราะยังมีความสุขกับการทำงาน  
และงานที่ทำก็สร้างความภูมิใจให้กับคุณหมอได้เสมอ นอกจากนี้  
นี่ยังพยายามถ่ายทอดความรู้ ประสบการณ์ให้กับแพทย์รุ่นน้อง  
ทั้งที่ทำงานที่ผิวดีคลินิก และยังไปเป็นอาจารย์พิเศษให้กับ  
มหาวิทยาลัยบางแห่งด้วย

“เวลาที่เรารักษาคนไข้ อย่างบางคนมีปัญหาเรื่องอกผิวนั่ง  
เรารักษาเขาให้หายขาด เขาก็มีความสุข เขาก็มีความภูมิใจ หรือ  
อย่างบางคนหน้าเศร้ามาก ตาตก ใบหน้าหย่อนคล้อย แต่พอ  
เราสามารถพลิกฟื้นเรื่องความสวยงามให้เขามีใบหน้าอ่อนเยาว์  
ขึ้น หน้าตาและใบหน้าที่เคยตกมากยกกระชับขึ้น เขาก็มีความ  
สุข เขาก็รู้สึกภูมิใจและมีความสุขกับเขาด้วย”

“เวลาทำงานหนักมากๆ ตัวช่วยที่ดีที่สุดของหมอก็คือ ธรรมะ  
ทุกเช้าเมื่อตื่นขึ้นมาหมอกจะทำสมาธิวิปัสสนา กำหนดลมหายใจ  
หมอคิดว่าความสุขที่แท้จริงอยู่ที่ใจจริงๆ ในวันนั้นหมอมิครบทุก  
อย่าง ททรัพย์สิ้น ชื่อเสียง แต่ทุกอย่างไม่ได้ทำให้มีความสุขร้อย  
เปอร์เซ็นต์ สุขอื่นใดยิ่งกว่าความสงบไม่มี นี่คือเรื่องจริง อย่างที่  
หลวงพ่อบอกท่านว่าไว้ว่า

- ทุกข์มีเพราะยึด
- ทุกข์ยึดเพราะอยาก
- ทุกข์มากเพราะพลอย
- ทุกข์น้อยเพราะหยุด
- ทุกข์หลุดเพราะปล่อย”


สุดท้ายคุณหมอได้ฝากมุมมองในการลงทุนในฐานะผู้ถือหุ้น  
ปตท. คนหนึ่งว่า หมอเลือกลงทุนกับองค์กรที่มีความมั่นคง มี  
ธรรมาภิบาล มีแนวคิดที่ดี และมีผู้บริหารที่มีศักยภาพในการ  
บริหารงาน อย่าง ปตท.

“เมื่อพูดถึง ปตท. หมอชื่นชมมากว่าเป็นองค์กรที่ใช้เวลา  
ไม่นานแต่เติบโตได้อย่างมั่นคง แล้วยิ่งมาจากรัฐวิสาหกิจ ซึ่ง  
ไม่ใช่เรื่องง่ายเลยในการมาแข่งขันทางธุรกิจ แต่ ปตท. มีความ  
มุ่งมั่น มีคนที่มีศักยภาพจำนวนมาก มีวิสัยทัศน์ที่ดี และมีผู้บริหาร  
และการจัดการที่ดี จึงสามารถสร้างความเชื่อมั่นให้กับผู้ลงทุน  
ทุกคนได้”

*My space*

คอลัมน์ใหม่นี้ทำหน้าที่เป็นสื่อกลางระหว่างผู้อ่านและทีมงาน happiness ดังนั้น หากท่านมีเรื่องราวที่น่าสนใจจะนำเสนอหรือมีข้อสงสัยเกี่ยวกับเรื่องใดสามารถเขียนจดหมายมาสอบถามทีมงาน happiness ได้ที่ [debentureclub@pttplc.com](mailto:debentureclub@pttplc.com) ทางทีมงานยินดีค้นคว้าหาคำตอบมาให้ค่ะ

---



สวัสดีค่ะ ดิฉันเป็นหนึ่งในผู้ถือหุ้นกู้ที่ชื่นชอบ นิตยสาร happiness มาก ด้วยรูปเล่มที่สวยงาม สีฉ่ำที่สบายตาและมีเรื่องน่าอ่านให้ชวนติดตามทุกฉบับ

ตอนนี้ดิฉันกำลังสนใจเรื่องของภาวะหนี้สินของประเทศไทย ซึ่งดิฉันไม่คิดว่าจะเกิดเหตุการณ์นี้ขึ้นได้ เพราะประเทศนี้เป็นแหล่งท่องเที่ยว ที่ขึ้นชื่อและยังติดอันดับประเทศน่าไปเที่ยวอยู่บ่อยครั้ง แต่เมื่อเกิดขึ้นแล้ว ดิฉันจึงอยากทราบข้อมูลเกี่ยวกับเรื่องนี้ ว่ามีความเป็นมาอย่างไร จึงขอให้ทางนิตยสาร happiness ช่วยไขข้อข้องใจให้ดิฉันด้วยค่ะ ขอขอบคุณล่วงหน้าค่ะ

**พรทิพย์ ถาวรยุติการต์**



หลายท่านอาจเคยได้ยินถึงประเด็นที่นักลงทุนทั่วโลกกำลังให้ความสนใจกันอยู่ในขณะนี้ แต่อาจจะยังไม่ทราบถึงที่มาแน่ชัดว่า ทำไมประเทศมหาอำนาจที่มีเศรษฐกิจ และอารยธรรมที่รุ่งเรืองที่สุดเมื่อ 3,000 ปีก่อนอย่างกรีซ ถึงได้กลายเป็นจุดศูนย์กลางของปัญหาหนี้รัฐบาลเรื้อรังได้ในวันนี้ happiness จึงขอถือโอกาสใช้คำถามที่น่าสนใจ เสนอเรื่องย่อเกี่ยวกับที่มาที่ไป ของปัญหาหนี้อันมหาศาลของรัฐบาลยุโรปและกรีซให้ทุกท่านได้รับทราบกัน

### ONE EUROPE

หลังจากสงครามโลกครั้งที่สองไม่นานนักกลุ่มการค้าเหล็กและถ่านหินของยุโรปได้เริ่มก่อตัวขึ้น โดยมีจุดมุ่งหมายที่จะรวมประเทศในทวีปยุโรปให้เป็นหนึ่งเดียวกัน ทั้งทางด้านเศรษฐกิจและด้านการเมือง จากความเบื่อหน่ายในสงครามโลกที่เกิดขึ้นซ้ำแล้วซ้ำเล่า โดยประเทศที่เป็นผู้ก่อตั้งประชาคมนี้นี้ได้แก่ เบลเยียม ฝรั่งเศส เยอรมนี อิตาลี ลักเซมเบิร์ก และ เนเธอร์แลนด์ เมื่อเวลาผ่านไป ผู้นำในกลุ่มประเทศสมาชิกเริ่มเฟื่องความสนใจไปที่การเจริญเติบโตของเศรษฐกิจ ด้วยความคิดที่ว่า การค้าขายจะง่ายขึ้น และเศรษฐกิจจะเติบโตได้มากขึ้นถ้ากลุ่มประเทศในทวีปยุโรปรวมกันเป็นหนึ่งเดียวหรือ ONE EUROPE (สหภาพยุโรป)

ในปี 1981 กรีซกลายเป็นสมาชิกอันดับที่ 10 ของ EU และ 12 ปีต่อมา EU กลายเป็นกลุ่มประเทศที่มีระบบเศรษฐกิจที่ผูกพันกันมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ คือสามารถค้าขายสินค้าและบริการรวมถึงเคลื่อนย้ายเงินทุนระหว่างประเทศกันได้อย่างเสรี ท้ายที่สุดในปี 2002 กลุ่มประเทศสมาชิกส่วนใหญ่ก็ตกลงร่วมในการใช้เงินตราสกุลเดียวกัน หรือที่เรารู้จักกันในนาม ยูโรโซน

### GREECE

ในช่วงรวมตัวกันเสร็จใหม่ๆ ประเทศต่างๆ ทั่ว EU มีอัตราการเติบโตของ GDP ที่ดีมาก ประเทศที่เคยถูกมองว่ายากจนอย่างประเทศกรีซ เริ่มมีมาตรฐานชีวิตที่ดีขึ้น ตัวเลขรายได้ต่อประชากรเริ่มปรับตัวเข้าหาประเทศที่ร่ำรวย ผู้นำยุโรปและชาวยุโรปเองต่างก็คิดว่า นี่คือความ



สำเร็จที่ยิ่งใหญ่ของทวีป ด้วยความสำเร็จครั้งนี้ ผู้นำกลุ่มสมาชิกจึงขยายเขตแดน EU โดยรวมประเทศใหม่ๆ เข้ามามากขึ้นเรื่อยๆ

หลังรวมตัวกันได้ ประเทศที่ร่ำรวยกว่า เช่น เยอรมัน และฝรั่งเศส เริ่มใช้ประโยชน์จากเขตแดน EU โดยหันมาลงทุนในประเทศกรีซ เพราะถูกดึงดูดด้วยค่าแรงและต้นทุนที่ค่อนข้างต่ำ เงินทุนจากต่างประเทศที่หลั่งไหลเข้ามาในกรีซในรูปของ Foreign Direct Investment นั้น ทำให้เศรษฐกิจของกรีซมีอัตราการเติบโตสูงมากในช่วงเริ่มต้น เมื่อเศรษฐกิจเติบโตการกู้ยืมเงินก็ทำได้ง่าย ทั้งภาครัฐและเอกชนต่างกู้ยืมกันอย่างมหาศาล ซึ่งทำให้เกิดการขาดดุลทางการค้าและการขาดดุลทางงบประมาณของภาครัฐที่เกิดขึ้นมานานติดต่อกันหลายปี

วิกฤตทางการเงินที่เกิดขึ้นในอเมริกาเมื่อปี 2008 คือจุดเริ่มต้นของภาวะหนี้ในประเทศที่มีการเติบโตแบบไม่สมดุลและมีหนี้สาธารณะสูงแบบกรีซ รวมถึงประเทศโปรตุเกส ไอร์แลนด์ และสเปน หรือที่นักวิเคราะห์เรียกกันว่า “PIGS” เพราะรายได้ส่วนใหญ่ของมัน มาจากเงินลงทุนต่างชาติอย่างอเมริกานั้นเอง สิ่งที่เกิดขึ้นคือ รัฐบาลกรีซจึงต้องก่อหนี้มากขึ้นเพราะรายได้ที่ลดลง จนกระทั่งปัญหาหนี้ของกรีซเริ่มเข้าสู่ภาวะย่ำแย่อย่างที่สุด หนี้สาธารณะของกรีซ ณ สิ้นปี 2010 สูงถึงร้อยละ 142.8 ของผลิตภัณฑ์มวลรวมในประเทศ (GDP) ที่มีมูลค่า 318.1

พันล้านเหรียญสหรัฐ กรีซยังเป็นประเทศที่สัดส่วนหนี้ต่อ GDP สูงที่สุดในบรรดา 27 ประเทศในสหภาพยุโรป ที่มีสัดส่วนเฉลี่ยอยู่ที่ร้อยละ 80 และเพราะหนี้สาธารณะที่สูง ทำให้กรีซอยู่ในภาวะวิกฤตเมื่อเศรษฐกิจของประเทศอยู่ในภาวะตกต่ำ เจ้าหน้าที่กรีซก็เริ่มกังวลเกี่ยวกับความสามารถในการจ่ายหนี้ของกรีซ พวกนักเทขายหุ้นรัฐบาลกรีซจนดอกเบี้ยพุ่งสูงเป็นประวัติการณ์ สุดท้ายกรีซก็ไม่สามารถจ่ายหนี้ได้ตามคาด จน European Central Bank ต้องเข้ามาช่วยโดยการรับซื้อหุ้นกู้ของรัฐบาลกรีซเป็นจำนวนมหาศาล

ตั้งแต่ต้นปี 2011 เป็นต้นมา อันดับความน่าเชื่อถือทางการเงินของหลายประเทศสมาชิกสหภาพยุโรปถูกปรับลดตามลำดับ อัตราเติบโตทางเศรษฐกิจของเขตยูโรโซนชะลอตัวอย่างเห็นได้ชัด อัตราการว่างงานคงไว้ที่ระดับสูงตลอดมา เกิดการเปลี่ยนแปลงรัฐบาลของหลายประเทศ วิกฤตหนี้สาธารณะทำให้ชาวยุโรปเริ่มตระหนักว่า การปฏิรูปเป็นสิ่งที่จะต้องทำอย่างเร่งด่วนที่สุดในขณะนี้ ซึ่งจะส่งผลกระทบต่ออย่างยืดเยื้อและลึกซึ้งต่อเศรษฐกิจและสังคมของยุโรป

เมื่อเดือนธันวาคมปี 2011 ผู้นำสหภาพยุโรปได้ประชุมกันเป็นครั้งที่ 7 เพื่อปรึกษาหารือการปฏิรูประบบการคลัง ซึ่งเป็นปัญหาเชิงลึกที่ทำให้เกิดวิกฤตหนี้ยุโรปครั้งนี้ ตามข้อตกลงที่ผู้นำ 26 ประเทศสมาชิกสหภาพยุโรป ซึ่งไม่ได้รวมถึงอังกฤษได้ลงนามกันช่วงการประชุมสุดยอดผู้นำประเทศสหภาพยุโรป กองทุนการเงินระหว่างประเทศจะให้การช่วยเหลือทางการเงินต่อสหภาพยุโรปมากขึ้น กลไกสร้างเสถียรภาพการเงินยุโรปจะเริ่มดำเนินการตั้งแต่ปี 2012 โดย 26 ประเทศสมาชิกสหภาพยุโรปเห็นด้วยที่จะให้มีความเข้มงวดในวินัยการคลังมากขึ้น โดยจะใช้มาตรการลงโทษประเทศที่ไม่ปฏิบัติตามวินัยการคลัง ทั้งนี้หมายความว่า ยุโรปเริ่มแก้ไขวิกฤตจากต้นตอในที่สุด นั่นคือการปฏิวัติวินัยการคลังที่ไม่เป็นเอกภาพ สวัสดิการสังคมที่สูงเกินไป และนิสัยรุ่มรวยของประชาชนนั่นเอง

แต่ไม่ว่าทางออกของสหภาพยุโรปในการแก้ปัญหาวิกฤตหนี้สาธารณะจะลงเอยในรูปแบบใดก็ตาม ประเทศไทยควรติดตามอย่างใกล้ชิด และเตรียมพร้อมรับสถานการณ์ โดยเร่งสร้างความแข็งแกร่งของอุปสงค์ภายในประเทศเพื่อให้การบริโภคและการลงทุนสามารถทำหน้าที่เป็นฉนวนป้องกันความผันผวนในเศรษฐกิจโลก ขณะเดียวกันก็ต้องดูแลเสถียรภาพทางเศรษฐกิจของประเทศให้มีความมั่นคงแข็งแรง เพื่อป้องกันความเสี่ยงที่จะเกิดวิกฤตเช่นที่เกิดขึ้นในสหภาพยุโรป

**ENERGY UPDATE**



# นวัตกรรมพลังงานจากทั่วโลก

เป็นเวลาต่อเนื่องหลายสิบปีที่มนุษย์เราพยายามสร้างสรรค์นวัตกรรมด้านพลังงาน เพื่อใช้ทดแทนพลังงานเชื้อเพลิงจากฟอสซิลที่กำลังหมดลงไปเรื่อยๆ นวัตกรรมเหล่านี้ จึงเป็นทางเลือกที่น่าสนใจสำหรับประเทศไทย หากเราสามารถต่อยอดความคิดหรือใช้ เป็นแรงบันดาลใจในการสร้างสรรค์นวัตกรรมเอง ก็เชื่อว่าจะช่วยลดปัญหาด้าน พลังงานในประเทศได้ไม่น้อยทีเดียว





## ไบโม่เทียม

### สร้างพลังงานจากแสงอาทิตย์

Daniel Nocera นักวิจัยที่สถาบันเทคโนโลยีแมสซาชูเซตส์ ได้ผลิตสิ่งประดิษฐ์ที่เขาเรียกว่า “ไบโม่เทียม” ซึ่งมีหลักการทำงานคล้ายไบโม่จริงในธรรมชาติที่สังเคราะห์แสงเป็นพลังงานหล่อเลี้ยงต้น แต่ต่างกันตรงที่สิ่งประดิษฐ์ไบโม่เทียมนี้จะเปลี่ยนพลังงานแสงอาทิตย์มาเป็นเชื้อเพลิงเคมี ซึ่งสามารถเก็บสะสมเป็นแหล่งพลังงานที่สามารถนำมาใช้ได้ภายหลัง

ไบโม่เทียม ทำมาจากซิลิคอนกับวัสดุเร่งปฏิกิริยา เช่น โคบอลต์ เงิน และนิกเกิล เป็นวัสดุชนิดเดียวกับแผงโซลาร์เซลล์ซึ่งเปลี่ยนพลังงานแสงอาทิตย์ไปเป็นพลังงานไฟฟ้า โดยจะติดไว้ทั้งสองด้านของสิ่งประดิษฐ์ สามารถทำงานได้โดยไม่ต้องมีอุปกรณ์หรือสายเชื่อมต่อใดๆ ให้วุ่นวาย เพียงนำ “ไบโม่เทียม” ไปวางไว้ในภาชนะที่ใส่น้ำ จากนั้นก็นำไว้วางไว้ให้ถูกแสงแดด ไบโม่เทียมจะเริ่มต้นสร้างฟองแก๊สขึ้นอย่างรวดเร็ว โดยด้านหนึ่งทำการสร้างฟองแก๊สออกซิเจน อีกด้านหนึ่งจะสร้างแก๊สไฮโดรเจน ซึ่งเราสามารถเก็บสะสมเป็นแหล่งพลังงานไว้ใช้ในภายหลังได้ เช่นนำฟองแก๊สทั้งสองชนิดคือแก๊สไฮโดรเจนและแก๊สออกซิเจนนำมาผสมกัน เป็นน้ำในขณะที่มีการจ่ายกระแสไฟฟ้าให้มีกระแสไฟฟ้าไหลผ่านขณะเกิดปฏิกิริยา ก็สามารถปลดปล่อยพลังงานออกมาได้ นับเป็นอีกหนึ่งก้าวสำคัญในการพัฒนาเทคโนโลยีสะอาดของโลก



### แบตเตอรี่ชาร์จด้วยเสียง

พลังงานคลื่นเสียงเป็นแหล่งพลังงานที่สามารถหาได้ง่ายพอๆ กับแสงอาทิตย์และลม ดังนั้น ในประเทศเกาหลีใต้จึงมีการพัฒนาเทคโนโลยีที่สามารถชาร์จแบตเตอรี่โทรศัพท์ด้วยเสียง โดยเป็นการพัฒนาของ ดร. คิม ชัง วู ร่วมกับกลุ่มงานในมหาวิทยาลัย Sungkyunkwan University เน้นการแปลงพลังงานจากคำพูด เพลง และเสียงอื่นๆ ให้กลายเป็นพลังงานไฟฟ้า ทำให้เกิดแนวคิดในการสร้างเทคโนโลยีชาร์จโทรศัพท์มือถือในระหว่างการสนทนา ดร.คิม กล่าวว่า “มีความเป็นไปได้ที่เทคโนโลยีดังกล่าวจะสามารถใช้งานได้จริง ยกตัวอย่างเช่น ถนนที่อยู่ใกล้ถนนสามารถสร้างกระแสไฟฟ้าจากคลื่นเสียงของรถยนต์ที่วิ่งผ่าน ซึ่งเหมาะสำหรับบ้านและอาคารที่อยู่ใกล้ถนนที่มีการจราจรคับคั่ง”

เทคโนโลยีนี้มีหลักการทำงานโดยใช้แผ่นดูดซับเสียงวางลงบนเส้นใยของซิงค์ออกไซด์ที่มีประกบอยู่ระหว่างสองขั้วไฟฟ้า คลื่นเสียงจะถูกส่งผ่านมายังแผ่นดูดซับเสียงเส้นใยซิงค์ออกไซด์ เกิดการสั่นสะเทือน ทำให้มีการบีบอัดและปล่อยพลังงานซึ่งเป็นตัวการในการสร้างกระแสไฟฟ้า ดร.คิม กล่าวว่าเครื่องดังกล่าวยังเป็นต้นแบบที่มีประสิทธิภาพในการสร้างไฟฟ้าประมาณ 50 มิลลิโวลต์ จากคลื่นเสียง 100 เดซิเบล ซึ่งยังไม่เพียงพอต่อการใช้งานอย่างจริงจัง

ดร.คิม เชื่อว่าการใช้วัสดุที่แตกต่างกันในการสร้างเส้นใยจะสามารถผลิตพลังงานไฟฟ้าได้มากขึ้นด้วยคลื่นเสียงที่น้อยลง และสามารถนำไปใช้กับอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ต่างๆ ที่บริโภคพลังงานต่ำ เช่น เซ็นเซอร์ตัวขับเคลื่อนและอุปกรณ์ขนาดเล็ก ซึ่งหากมีการพัฒนาเทคโนโลยีนี้อย่างต่อเนื่องในอนาคตก็จะสามารถพัฒนาเทคโนโลยีไปถึงขั้นเครื่องกำเนิดไฟฟ้าขนาดเล็ก (Nanogenerator) โดยใช้คลื่นเสียงเป็นแหล่งพลังงานหลักได้



## น้ำมันที่ผลิตจากไม้ เชื้อเพลิงทางเลือกในอนาคต

การศึกษาวิจัยชิ้นล่าสุดจากมหาวิทยาลัยบริติช โคลัมเบีย ประเทศแคนาดา พบว่า น้ำมันที่ผลิตจากไม้จะกลายเป็นเชื้อเพลิงทางเลือกเพื่อการพาณิชย์ไม่แพ้ข้าวโพดในปี ค.ศ. 2020 หากอุตสาหกรรมเชื้อเพลิงจากไม้นี้ได้รับการสนับสนุนเป็นอย่างดี

ปัจจุบันเอทานอลกลายเป็นพลังงานทางเลือกใหม่ และยังสามารถนำกลับมาใช้ใหม่ได้ด้วย แต่หากเมื่อเทียบกับน้ำมันชีวภาพจากไม้แล้ว น้ำมันชีวภาพจากไม้จะเป็นพลังงานที่ใช้ได้นานกว่า แต่ยังไม่ได้มีการผลิตอย่างแพร่หลาย เนื่องจากมีค่าใช้จ่ายในการผลิตค่อนข้างสูง นักวิจัยประจำคณะวนศาสตร์ มหาวิทยาลัยบริติช โคลัมเบีย พบว่า การผลิตเอทานอลจากไม้ หรือที่เรียกกันว่าเซลลูโลส เอทานอลเป็นจำนวนมากจะช่วยลดค่าใช้จ่ายในการผลิตได้

น้ำมันชีวภาพจากไม้นั้น มีการปล่อยมลพิษรวมทั้งก๊าซเรือนกระจกน้อยกว่าน้ำมันชนิดอื่น และต้องการน้ำในการผลิตน้อยกว่าด้วย ขณะที่เซลลูโลสซึ่งเป็นส่วนผสมหลักของน้ำมันชนิดนี้ คือ สิ่งที่มีมนุษย์ไม่สามารถย่อยสลายได้ และเป็นโพลีเมอร์ที่มีมากที่สุดในโลก ไม่เหมือนแป้งและน้ำตาลที่พบในข้าวโพดหรืออ้อย ทำให้การผลิตเอทานอลจากไม้นั้นไม่ได้ใช้วัตถุดิบที่เป็นอาหารและไม่ทำลายพื้นที่ในการเกษตร

นวัตกรรมต่างๆ เหล่านี้เป็นเหมือนความหวังของโลกที่จะช่วยให้เราใช้พลังงานจากฟอสซิลน้อยลง และหันมาให้ความสำคัญกับพลังงานทดแทนซึ่งเป็นพลังงานสะอาด ซึ่งนั่นก็หมายถึงความอยู่รอดที่ยาวนานขึ้นของมนุษย์โลกทุกคนนั่นเอง



## แบตเตอรี่ชาร์จเร็ว 10 เท่า

การวิจัยล่าสุดของมหาวิทยาลัยนอร์ท เวสเทิร์น ประเทศสหรัฐอเมริกา ได้คิดค้นเทคโนโลยีที่จะสร้างแบตเตอรี่แบบชาร์จสำหรับในโทรศัพท์มือถือให้สามารถใช้งานได้มากกว่า 1 สัปดาห์ และใช้เวลาชาร์จเพียงแค่ 15 นาทีเท่านั้น โดยที่วิศวกรได้คิดค้นขั้วไฟฟ้าสำหรับแบตเตอรี่แบบชาร์จได้ชนิดลิเทียมไอออน ที่พบได้ในโทรศัพท์มือถือและไอพอด โดยขั้วไฟฟ้างดกลาวจะช่วยให้อิออนสามารถเก็บพลังงานได้มากขึ้นถึง 10 เท่าและยังช่วยลดเวลาในการชาร์จให้เร็วขึ้น 10 เท่าอีกด้วย

นักวิจัยจึงได้รวมเทคนิคทางด้านวิศวกรรมทั้ง 2 รูปแบบเข้าไว้ด้วยกัน ทั้งในเรื่องความจุประจุไฟฟ้าและระยะเวลาในการชาร์จ เพื่อคิดค้นแบตเตอรี่โทรศัพท์มือถือและไอพอดให้ดียิ่งขึ้น นอกจากนี้เทคโนโลยีดังกล่าวยังช่วยให้แบตเตอรี่สำหรับรถยนต์ไฟฟ้ามีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น โดยที่มีขนาดเล็กลง โดยนักวิจัยกล่าวว่า “เทคโนโลยีดังกล่าวเตรียมออกจำหน่ายในเชิงพาณิชย์ ภายใน 3-5 ปีข้างหน้า”



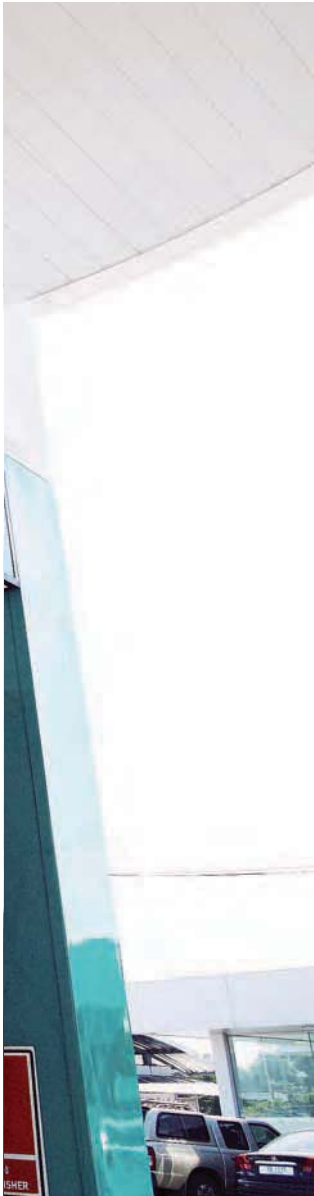


# ก๊าซเอ็นจีวี

## ทางเลือกไม่ใช่ทางออก

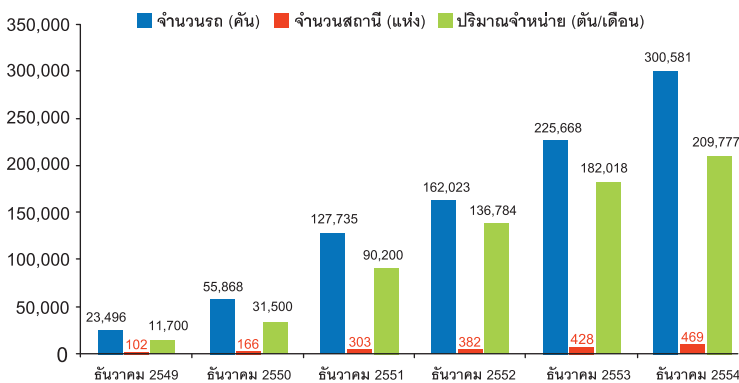
วิกฤตการณ์ราคาน้ำมัน แสดงให้เห็นว่าการผูกตัวเองไว้กับแหล่งพลังงานเพียงชนิดใดชนิดหนึ่งเพียงอย่างเดียว โดยเฉพาะพลังงานที่ต้องนำเข้าเป็นหลัก ก่อให้เกิดผลกระทบอย่างมาก การมีแหล่งพลังงานให้พุ่มิรโทษเลือกใช้หลากหลายตามความเหมาะสม จึงเป็นการช่วยแก้ไขและบรรเทาความเดือดร้อนของประชาชน โดยเฉพาะช่วงวิกฤตน้ำมันโลก ก๊าซเอ็นจีวีเป็นเพียงทางเลือกหนึ่งของการใช้พลังงาน แม้ราคาจะถูกกว่าน้ำมันเชื้อเพลิง แต่มีข้อจำกัดในด้านขอบเขตการใช้งาน





ก๊าซเอ็นจีวี เหมาะสำหรับยานยนต์ที่มีเส้นทางกาวิ่ง และระยะทางแน่นอน กำหนดจุดเติมก๊าซได้อย่างแน่ชัด จึงเหมาะสมสำหรับรถบรรทุกสินค้าหรือรถประจำทาง ซึ่งจะช่วยลดการใช้น้ำมันดีเซลลงอย่างมาก เพราะในประเทศไทยมีอัตราการใช้รถบรรทุกน้ำมันดีเซลในภาคการขนส่งสูงมาก เนื่องจากไม่มีระบบขนส่งแบบรางที่ได้มาตรฐานเพียงพอ และแม้ก๊าซเอ็นจีวีจะมีราคาถูกเผาไหม้สะอาด ก่อมลพิษน้อย แต่การเติมแต่ละครั้งได้ปริมาณน้อยวิ่งได้ระยะทางไม่มาก การขยายปั๊มเติมในเขตเมืองเป็นเรื่องที่กระทำได้ยาก เพราะปั๊มควรอยู่ตามแนวท่อส่งก๊าซฯ การสร้างปั๊มส่วนใหญ่ต้องวางแผนควบคู่ไปกับแนวท่อส่งก๊าซฯ แต่ถ้าปั๊มไม่ได้ตั้งอยู่ตามแนวท่อส่งก๊าซฯ จะต้องเพิ่มค่าขนส่งก๊าซฯ จากปั๊มที่อยู่ตามแนวท่อส่งก๊าซฯ หรือที่เรียกว่า ปั๊มแม่ (Mother Station) มาป้อนให้ปั๊มลูก (Daughter Station) ซึ่งจะ使得ต้นทุนก๊าซเอ็นจีวีเพิ่มสูงขึ้น

หากมีการส่งเสริมให้รถขนาดเล็กในเมืองใช้มากอาจเกิดปัญหาปั๊มไม่เพียงพอ ต้องมีการขนส่งก๊าซเอ็นจีวี ป้อนปั๊มลูก นึกภาพรถบรรทุกก๊าซแล่นเคลื่อนเมืองเพื่อส่งก๊าซเอ็นจีวีให้เพียงพอต่อการใช้งาน ซึ่งจะทำให้การจราจรติดขัดเพิ่มขึ้นมาก ด้วยข้อจำกัดเช่นนี้ ทำให้ก๊าซเอ็นจีวีเหมาะสำหรับผู้บริโภคบางรายเท่านั้น แต่การส่งเสริมให้ติดตั้งกับรถเล็กในช่วงที่ผ่านมาเป็นเพราะกระแสการติดตั้งก๊าซแอลพีจี ซึ่งมีราคาถูกกว่าน้ำมันมาก อันเป็นผลจากการควบคุมราคา จึงมีการเสนอก๊าซเอ็นจีวีเป็นทางเลือก มิให้กองทุนต้องแบกรับเงินชดเชยก๊าซแอลพีจีมากเกินไป โดยเป็นนโยบายของรัฐในการส่งเสริม ด้วยการตรึงราคาขายไว้ให้ต่ำกว่าต้นทุนมาก ทั้งก๊าซเอ็นจีวีและก๊าซแอลพีจีเป็นเชื้อเพลิงที่มีคุณสมบัติเผาไหม้ได้สมบูรณ์ แต่มีความแตกต่างในด้านการเติมและการสำรอง ตลอดจนความปลอดภัยในการใช้งานในรายละเอียด ในประเทศไทยเชื้อเพลิงทั้ง 2 ชนิดมิได้แข่งขันกันภายใต้คุณสมบัติและความเหมาะสมต่อผู้ใช้ หากแต่เป็นการแทรกแซงราคา ซึ่งทำให้ราคาไม่สะท้อนต้นทุนจริง และเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาคุณภาพในด้านต่างๆ ของเชื้อเพลิง



ที่มา: ฝ่ายสื่อสารองค์กร บมจ.ปตท. และ ฝ่ายกลยุทธ์และพัฒนาธุรกิจ บมจ.ปตท.

# เรื่องน่ารู้ (ที่บางคนอาจไม่รู้) เกี่ยวกับการซื้อขายหุ้นกู้

จากสถิติการเสนอขายหุ้นกู้ของภาคเอกชนในรอบระยะเวลา 5 ปีที่ผ่านมา จะพบว่ามูลค่าการระดมทุนโดยการออกหุ้นกู้เพิ่มขึ้นอย่างมากนับตั้งแต่ปี 2549 เป็นต้นมา โดยเสนอขายเพิ่มขึ้นคิดเป็นมูลค่ากว่า 6.5 แสนล้านบาท จากประมาณ 2 แสนล้านบาทในปี 2548 ซึ่งเพิ่มขึ้นมากกว่า 200% และยังคงมีมูลค่ามากขึ้นเรื่อย ๆ นับถึงปีปัจจุบัน

ใน happiness ฉบับนี้ เราจะมาแนะนำให้ท่านผู้อ่านได้รับทราบถึงบทบาทของผู้ที่เกี่ยวข้องในกระบวนการซื้อขายหุ้นกู้กันค่ะ

**ผู้ออกหุ้นกู้ (Issuer)** คือผู้ที่ต้องการระดมเงินทุน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อใช้ในการลงทุน เป็นเงินทุนหมุนเวียน หรือเพื่อรีไฟแนนซ์เงินกู้เดิม เป็นต้น ดังนั้นในอันดับแรกเราต้องความรู้จักกับบริษัทที่ออกหุ้นกู้ก่อน โดยติดตามข่าวสารตามสื่อต่างๆ ว่าบริษัทที่เราสนใจจะซื้อหุ้นกู้นั้นๆ มีแผนในการขายการลงทุนอย่างไร มีสถานะทางการเงินเป็นอย่างไร ได้รับการจัดอันดับความน่าเชื่อถือ หรือ Credit rating ของตราสารหนี้ หรือ ของบริษัทผู้ออกตราสารหนี้เท่าใด เนื่องจากผู้ออกมีบทบาทที่สำคัญที่สุดเพราะจะทำหน้าที่กำหนดอัตราดอกเบี้ยจ่ายดอกเบี้ยและคืนเงินต้นให้ผู้ถือหุ้นกู้ผ่านนายทะเบียนเมื่อหุ้นกู้ครบอายุ

**ผู้ถือหุ้นกู้ (Debenture Holder)** คือผู้ตัดสินใจลงทุนซื้อหุ้นกู้ และมีสภาพเป็นเจ้าของของบริษัทผู้ออกหุ้นกู้ โดยจะได้รับผลตอบแทนในรูปแบบของดอกเบี้ย (Coupon) ตราบเท่าที่ได้ถือหุ้นกู้ไว้ และได้รับเงินต้นคืนเมื่อครบอายุของหุ้นกู้

**ผู้จัดทำนายหุ้นกู้ (Underwriter)** คือธนาคารพาณิชย์หรือบริษัทหลักทรัพย์ ที่ได้รับใบอนุญาตจากสำนักงานคณะกรรมการกำกับหลักทรัพย์และตลาดหลักทรัพย์ (ก.ล.ต.) ในการเป็นตัวแทนการจำหน่ายหุ้นกู้ เพื่อทำหน้าที่เสนอขายหุ้นกู้แก่ประชาชนทั่วไปแทนบริษัทผู้ออกหุ้นกู้ ซึ่งการเสนอขายหุ้นกู้แต่ละครั้งไม่ได้มีกฎเกณฑ์แน่นอนตายตัวว่าจะให้ผู้ต้องการลงทุนจองซื้อหุ้นกู้ด้วยวิธีใด จัดสรรให้ผู้ลงทุนรายเก่า รายใหม่อย่างไร ชำระเงินค่าหุ้นกู้โดยผ่านช่องทางไหน ดังนั้นผู้ลงทุนจะต้องศึกษารายละเอียดต่างๆ ให้ครบถ้วน จากหนังสือชี้ชวนหรือสอบถามผู้จัดจำหน่าย ตั้งแต่มีประกาศจำหน่ายหุ้นกู้นั้นๆ เพื่อไม่ให้เสียโอกาสค่ะ



**นายทะเบียนหุ้นกู้ (Registrar)** คือหน่วยงานที่ได้รับการขึ้นทะเบียนเป็นนายทะเบียนหลักทรัพย์ จากสำนักงานคณะกรรมการ ก.ล.ต. และเป็นสมาชิกศูนย์รับฝากหลักทรัพย์ ได้แก่ บริษัทจำกัด บริษัทมหาชนจำกัด ธนาคารพาณิชย์ ศูนย์ซื้อขายหลักทรัพย์ และนิติบุคคลที่มีกฎหมายเฉพาะจัดตั้งขึ้น ซึ่งจะทำธุรกิจให้บริการแก่ผู้ออกหุ้นกู้ และรับค่าตอบแทนเป็นค่าธรรมเนียม โดยมีหน้าที่หลัก ดังนี้

1. จัดทำบันทึกและทะเบียนหุ้นกู้ให้ถูกต้อง ครบถ้วน เป็นปัจจุบันตามความเป็นจริง
2. ดำเนินการเปลี่ยนแปลงโอนชื่อ การเปลี่ยนแปลงที่อยู่ของผู้ถือหลักทรัพย์ การจำหน่าย การอายัด การออกใบหลักทรัพย์ใหม่ การปิดสมุดทะเบียนผู้ถือหลักทรัพย์ การจ่ายเงินปันผล หรือดอกเบี้ยให้แก่ผู้มีสิทธิตามบัญชีรายชื่อ ณ วันปิดสมุดทะเบียน
3. อำนวยความสะดวกแก่ผู้ลงทุนหรือผู้ถือหุ้นกู้ในการตรวจสอบทะเบียนหุ้นกู้



### ผู้แทนผู้ถือหุ้นกู้ (Bondholders' Representative)

ผู้ออกหุ้นกู้มีหน้าที่ต้องแต่งตั้งผู้แทนผู้ถือหุ้นกู้ เป็นตัวกลางในการดำเนินการการระหว่างผู้ออกหุ้นกู้ และผู้ถือหุ้นกู้ ในกรณีเสนอขายหุ้นกู้ที่มีประกัน (Secured Debenture) หรือเสนอขายหุ้นกู้แก่ประชาชนทั่วไปในวงกว้าง (Public Offering) ผู้แทนผู้ถือหุ้นกู้ต้องเป็นสถาบันการเงินที่มีความมั่นคง เช่น ธนาคารพาณิชย์ บริษัทเงินทุน หรือบริษัทเงินทุนหลักทรัพย์ ฯลฯ ไม่มีผลประโยชน์ขัดแย้งต่อการทำหน้าที่ดังกล่าว และได้รับความเห็นชอบจากสำนักงาน ก.ล.ต. ซึ่งผู้แทนผู้ถือหุ้นกู้มีหน้าที่หลักๆ ได้แก่ การระมัดระวังให้ผู้ออกหุ้นกู้ปฏิบัติตามข้อกำหนดสิทธิ และการรักษาสิทธิประโยชน์ต่างๆ ของผู้ถือหุ้นกู้ไม่ให้ด้อยลง เช่น ดูแลหลักประกันการชำระหนี้, ดำเนินการเรียกร้องค่าเสียหายเมื่อผู้ออกหุ้นกู้ไม่ปฏิบัติตามข้อกำหนดสิทธิ, จัดประชุมผู้ถือหุ้นกู้ เพื่อขอมติในการดำเนินการอย่างใดอย่างหนึ่งตามที่ระบุไว้ในข้อกำหนดสิทธิ เช่น เมื่อผู้ออกหุ้นกู้ผิดนัดชำระเงินต้นหรือดอกเบี้ย หรือผิดเงื่อนไขเกี่ยวกับเงินทุนเพื่อการไถ่ถอน เป็นต้น

ที่มา : สำนักงานคณะกรรมการหลักทรัพย์ และตลาดหลักทรัพย์  
BEX (ตลาดตราสารหนี้ Bond Electronic Exchange)

### แนวโน้มอัตราดอกเบี้ยไตรมาส 2 ปี 2555

ตามที่ในวันที่ 21 มีนาคม 2555 คณะกรรมการนโยบายการเงิน (กนง.) ได้มีมติคงอัตราดอกเบี้ยนโยบายไว้ที่ร้อยละ 3.00 ต่อปี เนื่องจากเห็นว่าภาวะเศรษฐกิจโลกยังคงขยายตัวในระดับต่ำแต่ก็มีความเสี่ยงน้อยลง โดยเฉพาะเศรษฐกิจสหรัฐฯ ที่ปรับตัวดีขึ้นจากการจ้างงานและความเชื่อมั่นที่มีแนวโน้มดีขึ้นต่อเนื่อง ในขณะที่ความเสี่ยงด้านเสถียรภาพการเงินในยุโรปลดน้อยลงหลังจากที่ประเทศกรีซสามารถบรรลุข้อตกลงการปรับโครงสร้างหนี้สาธารณะครั้งใหญ่ได้ รวมทั้งมาตรการเสริมสภาพคล่องระยะยาวของธนาคารกลางยุโรปซึ่งส่งผลดีต่อความเชื่อมั่น ส่วนเศรษฐกิจเอเชียแม้จะชะลอตัวแต่มีแนวโน้มปรับตัวดีขึ้นจากการส่งออกที่เริ่มฟื้นตัว อย่างไรก็ตาม ยังมีความเสี่ยงด้านเงินเพื่อเพิ่มขึ้นจากราคาน้ำมัน เพราะปัญหาความขัดแย้งในตะวันออกกลาง และสำหรับเศรษฐกิจไทยมีการปรับตัวดีขึ้น โดย ธปท. คาดว่ากำลังการผลิตของภาคอุตสาหกรรมในไทยที่ได้รับผลกระทบจากน้ำท่วม น่าจะกลับสู่ภาวะปกติภายในไตรมาส 3 ของปีนี้

แนวโน้มอัตราดอกเบี้ยของไทยในไตรมาส 2 ของปี นักวิเคราะห์ต่างๆ มองว่าน่าจะคงตัวอยู่ที่ระดับร้อยละ 3.00 ต่อปี และจะคงระดับนี้ไปจนถึงปลายปี หากการขยายตัวของเศรษฐกิจโลกไม่เลวร้ายไปกว่าที่คาดการณ์ไว้ แม้ว่าจะมีความเสี่ยงเรื่องอัตราเงินเฟ้อที่อาจสูงขึ้น เนื่องจากยังคงมีหลายปัจจัยที่รบกวนทิศทางราคาสินค้าในช่วงหลายเดือนข้างหน้า อาทิ การทยอยปรับตัวสูงขึ้นของราคาพลังงานหลายประเภท การปรับขึ้นค่าจ้างแรงงาน รวมถึงการฟื้นตัวขึ้นของการใช้จ่ายในประเทศ ทั้งในส่วนที่ได้รับแรงหนุนทางตรง และทางอ้อมจากนโยบายเศรษฐกิจเชิงกระตุ้นของรัฐบาล

สำหรับแนวโน้มสภาพคล่องในระยะถัดไป มีการประเมินว่า ธนาคารพาณิชย์ไทย คงต้องเผชิญกับหลากหลายปัจจัยที่ดูดซับสภาพคล่องในระบบให้ตึงตัวมากขึ้น โดยเฉพาะความต้องการสินเชื่อที่มีแนวโน้มเติบโตได้ดี ทั้งความต้องการสินเชื่อของภาคธุรกิจและภาคครัวเรือนเพื่อฟื้นฟูหลังปัญหาอุทกภัยคลี่คลายและความต้องการเบิกใช้สินเชื่อเพื่อเงินทุนหมุนเวียน อันน่าจะทำให้สินเชื่อธนาคารพาณิชย์ขยายตัวได้ในเกณฑ์ที่ต่อเนื่อง ขณะเดียวกัน การลดวงเงินคุ้มครองเงินฝากเหลือ 1 ล้านบาท ในเดือนสิงหาคมนี้ จะมีผลต่อภาพการกระจายเงินออมของผู้ฝากเงินสู่ช่องทางออมอื่นๆ มากขึ้น

ที่มา : ธนาคารแห่งประเทศไทย  
ศูนย์วิจัยกสิกรไทย

เกิด (มหาชน)

## กิจการ

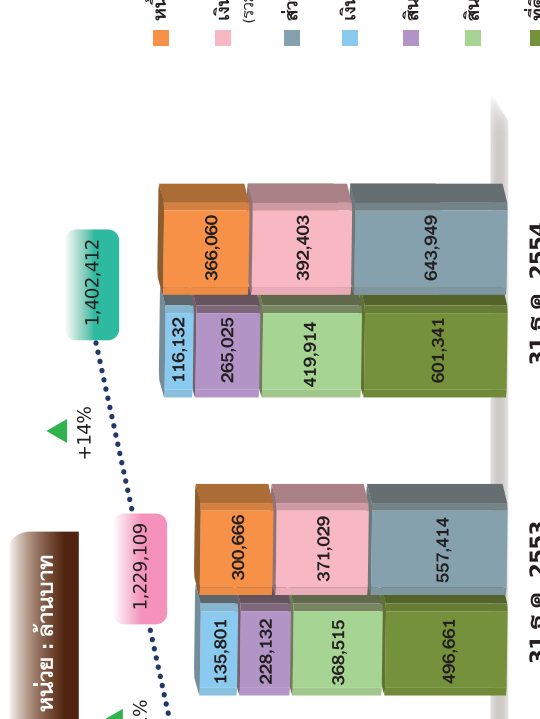
งานไตรมาส 4 ปี 2554

ประจำปี 2554



# แผนไตรมาสที่ 4 ปี 2554 เปรียบเทียบกับไตรมาสที่ 3 ปี 2554

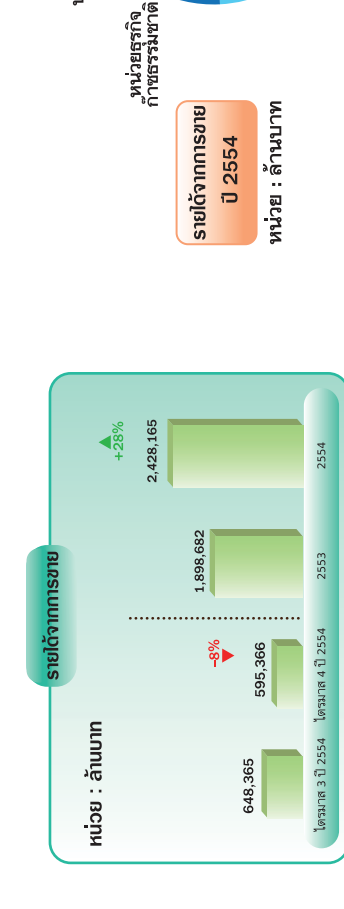
บริษัทฯ ได้จากการขายจำนวน 595,366 ล้านบาท ลดลงร้อยละ 8.2 เป็นผลจากราคาขายผลิตภัณฑ์ที่ลดลงของบริษัทของเศรษฐกิจโลก ราคาเฉลี่ยของน้ำมันดิบไปลดลงจาก 107.1 เหรียญสหรัฐฯต่อบาร์เรลในไตรมาสที่ 4 ปี 2554 รวมทั้งปริมาณการขายก๊าซธรรมชาติและผลิตภัณฑ์ปิโตรเลียมลดลงจากเหตุการณ์ในตลาดโลกที่ปรับสูงขึ้น (ราคาเฉลี่ยของน้ำมันดิบไปเพิ่มจาก 78.0 เหรียญสหรัฐฯต่อบาร์เรล) ต่อบาร์เรลในปี 2554) รวมทั้งปริมาณการขายผลิตภัณฑ์ที่เพิ่มสูงขึ้นเกือบทุกกลุ่มผลิตภัณฑ์ เนื่องจากโรงงานแยกก๊าซเอเทและโรงแยกก๊าซธรรมชาติหน่วยที่ 6 เริ่มดำเนินการผลิตเชิงพาณิชย์เมื่อวันที่ 1 มกราคม 2554 หรือเพิ่มขึ้นร้อยละ 23.7 รวมทั้งส่วนแบ่งกำไรจากเงินลงทุนเพิ่มขึ้นจากปี 2553 จำนวน 10,647 ล้านบาท หรือเพิ่มขึ้นร้อยละ 56.6 จากผลการดำเนินงานที่โดดเด่นหลายโดยผลิตภัณฑ์ที่มีผลกำไรดำเนินงานที่เพิ่มขึ้น จากปริมาณการขายที่เพิ่มขึ้นเกือบทุกผลิตภัณฑ์ของ PTTPE เริ่มดำเนินการผลิตเชิงพาณิชย์ เมื่อวันที่ 1 ธันวาคม 2553 จากปริมาณความต้องการ MEG ที่เพิ่มขึ้น 1 มกราคม และ 1 กุมภาพันธ์ 2554 ตามลำดับ รวมทั้งราคาขายผลิตภัณฑ์ Spread Margin สูงขึ้นเมื่อเทียบกับปี 2553 จากปริมาณความต้องการ MEG ที่เพิ่มขึ้น 1 มกราคม และ 1 กุมภาพันธ์ 2554 ตามลำดับ รวมทั้งราคาขายผลิตภัณฑ์ของโรงปิโตรเคมีรายใหม่ของบริษัทที่ผลิตปิโตรเคมีจากเทคโนโลยีที่ใหม่โรงผลิตเอทีดีในประเทศไทยของในกลุ่มธุรกิจปิโตรเคมีสายอะโรเมติกส์เพิ่มขึ้น โดยเฉพาะ Spread Margin ของผลิตภัณฑ์ปิโตรเคมีสายอะโรเมติกส์เพิ่มขึ้น จากปริมาณการขายที่เพิ่มขึ้นเกือบทุกผลิตภัณฑ์ ราคาฟาร์มาปรับตัวเพิ่มขึ้น จากภาวะอุปทานตึงตัว ภายหลังจากอุปทานที่เพิ่มขึ้นผู้ผลิตฟาร์มา และโรงฟาร์มาผลิตหลายแห่งในภูมิภาคต้องหยุดดำเนินการผลิตทั้งหมดเนื่องจากอุปทานที่ตึงตัว และโรงฟาร์มาผลิตได้อีกครั้งใน Q4/2554 รวมทั้งผลกำไรดำเนินงานของกิจกรรมปิโตรเคมีเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะ Spread Margin ของผลิตภัณฑ์ปิโตรเคมีสายอะโรเมติกส์เพิ่มขึ้น โดยเฉพาะ Spread Margin ของกลุ่มธุรกิจปิโตรเคมีสายอะโรเมติกส์เพิ่มขึ้น โดยเฉพาะ Spread Margin ของผลิตภัณฑ์ปิโตรเคมีสายอะโรเมติกส์เพิ่มขึ้น จากปริมาณการขายที่เพิ่มขึ้นเกือบทุกผลิตภัณฑ์ ราคาฟาร์มาปรับตัวเพิ่มขึ้น จากภาวะอุปทานตึงตัว ภายหลังจากอุปทานที่เพิ่มขึ้นผู้ผลิตฟาร์มา และโรงฟาร์มาผลิตหลายแห่งในภูมิภาคต้องหยุดดำเนินการผลิตทั้งหมดเนื่องจากอุปทานที่ตึงตัว และโรงฟาร์มาผลิตได้อีกครั้งใน Q4/2554 รวมทั้งผลกำไรดำเนินงานของกิจกรรมปิโตรเคมีเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะ Spread Margin ของกลุ่มธุรกิจปิโตรเคมีสายอะโรเมติกส์เพิ่มขึ้น โดยเฉพาะ Spread Margin ของผลิตภัณฑ์ปิโตรเคมีสายอะโรเมติกส์เพิ่มขึ้น จากปริมาณการขายที่เพิ่มขึ้นเกือบทุกผลิตภัณฑ์



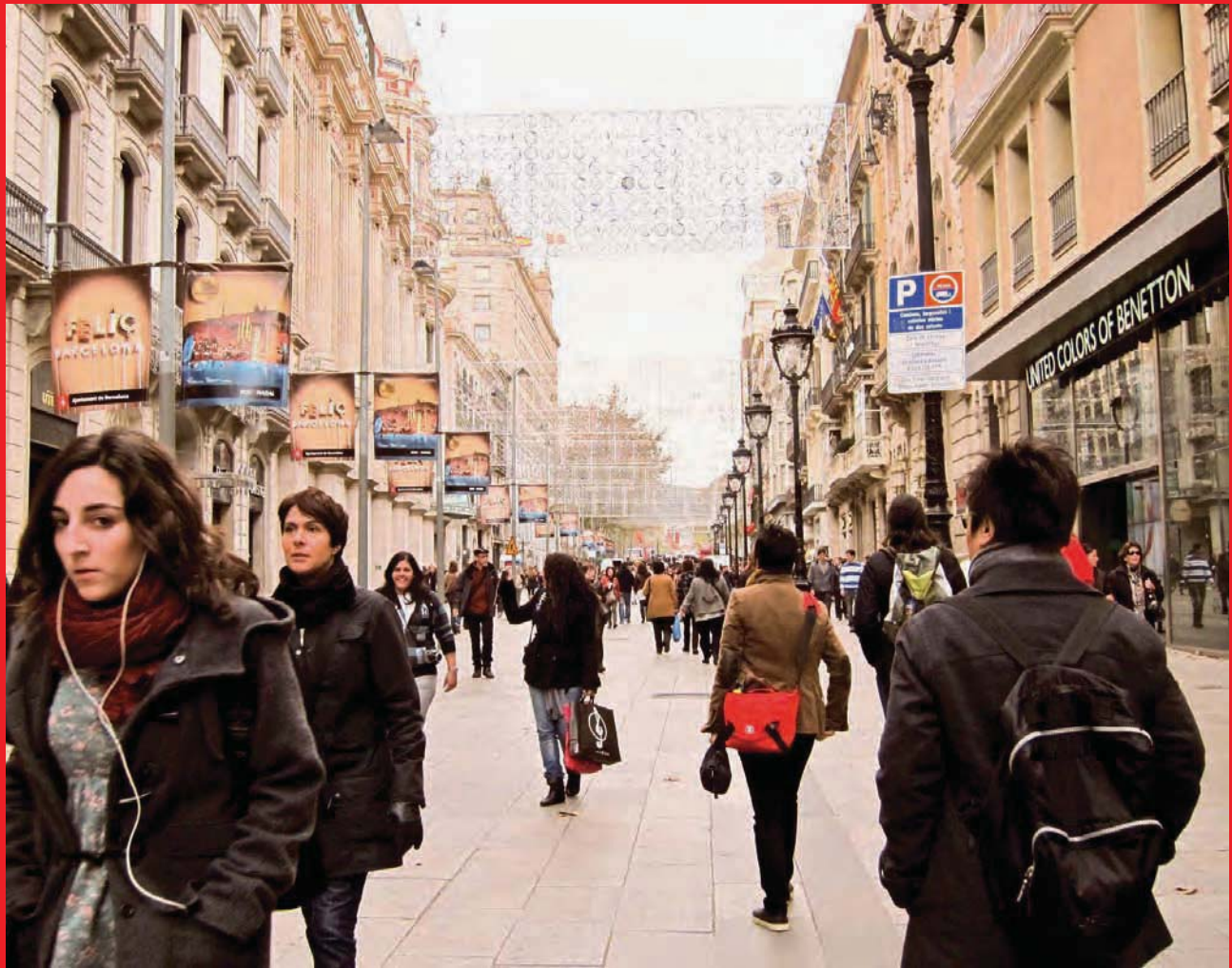
| รายการ   | หน่วย    | 2552      | 2553      | 2554      |
|----------|----------|-----------|-----------|-----------|
| ด้านบาท  | ด้านบาท  | 1,586,174 | 1,898,682 | 2,428,165 |
| ด้านบาท  | ด้านบาท  | 59,548    | 83,992    | 105,296   |
| บาท/หุ้น | บาท/หุ้น | 21.06     | 29.58     | 36.91     |
| ร้อยละ   | ร้อยละ   | 14.65     | 18.46     | 20.32     |
| ร้อยละ   | ร้อยละ   | 3.68      | 4.35      | 4.26      |
| ร้อยละ   | ร้อยละ   | 5.99      | 7.20      | 8.00      |
| บาท/หุ้น | บาท/หุ้น | 8.50      | 10.25     | 13.00     |

# ผลการดำเนินงานปี 2554 เปรียบเทียบกับปี 2553

ในปี 2554 ปตท. และบริษัทย่อยมีรายได้จากการขายจำนวน 2,428,165 ล้านบาท เพิ่มขึ้นหรือเพิ่มขึ้นร้อยละ 27.9 เป็นผลมาจากราคาขายผลิตภัณฑ์ที่เพิ่มขึ้น โดยราคาขายผลิตภัณฑ์ปิโตรเลียมในตลาดโลกที่ปรับสูงขึ้น (ราคาเฉลี่ยของน้ำมันดิบไปเพิ่มจาก 78.0 เหรียญสหรัฐฯต่อบาร์เรล) ต่อบาร์เรลในปี 2554) รวมทั้งปริมาณการขายผลิตภัณฑ์ที่เพิ่มสูงขึ้นเกือบทุกกลุ่มผลิตภัณฑ์ เนื่องจากโรงงานแยกก๊าซเอเทและโรงแยกก๊าซธรรมชาติหน่วยที่ 6 เริ่มดำเนินการผลิตเชิงพาณิชย์เมื่อวันที่ 1 มกราคม 2554 หรือเพิ่มขึ้นร้อยละ 23.7 รวมทั้งส่วนแบ่งกำไรจากเงินลงทุนเพิ่มขึ้นจากปี 2553 จำนวน 10,647 ล้านบาท หรือเพิ่มขึ้นร้อยละ 56.6 จากผลการดำเนินงานที่โดดเด่นหลายโดยผลิตภัณฑ์ที่มีผลกำไรดำเนินงานที่เพิ่มขึ้น จากปริมาณการขายที่เพิ่มขึ้นเกือบทุกผลิตภัณฑ์ของ PTTPE เริ่มดำเนินการผลิตเชิงพาณิชย์ เมื่อวันที่ 1 ธันวาคม 2553 จากปริมาณความต้องการ MEG ที่เพิ่มขึ้น 1 มกราคม และ 1 กุมภาพันธ์ 2554 ตามลำดับ รวมทั้งราคาขายผลิตภัณฑ์ Spread Margin สูงขึ้นเมื่อเทียบกับปี 2553 จากปริมาณความต้องการ MEG ที่เพิ่มขึ้น 1 มกราคม และ 1 กุมภาพันธ์ 2554 ตามลำดับ รวมทั้งราคาขายผลิตภัณฑ์ของโรงปิโตรเคมีรายใหม่ของบริษัทที่ผลิตปิโตรเคมีจากเทคโนโลยีที่ใหม่โรงผลิตเอทีดีในประเทศไทยของในกลุ่มธุรกิจปิโตรเคมีสายอะโรเมติกส์เพิ่มขึ้น โดยเฉพาะ Spread Margin ของผลิตภัณฑ์ปิโตรเคมีสายอะโรเมติกส์เพิ่มขึ้น โดยเฉพาะ Spread Margin ของผลิตภัณฑ์ปิโตรเคมีสายอะโรเมติกส์เพิ่มขึ้น จากปริมาณการขายที่เพิ่มขึ้นเกือบทุกผลิตภัณฑ์ ราคาฟาร์มาปรับตัวเพิ่มขึ้น จากภาวะอุปทานตึงตัว ภายหลังจากอุปทานที่เพิ่มขึ้นผู้ผลิตฟาร์มา และโรงฟาร์มาผลิตหลายแห่งในภูมิภาคต้องหยุดดำเนินการผลิตทั้งหมดเนื่องจากอุปทานที่ตึงตัว และโรงฟาร์มาผลิตได้อีกครั้งใน Q4/2554 รวมทั้งผลกำไรดำเนินงานของกิจกรรมปิโตรเคมีเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะ Spread Margin ของกลุ่มธุรกิจปิโตรเคมีสายอะโรเมติกส์เพิ่มขึ้น โดยเฉพาะ Spread Margin ของผลิตภัณฑ์ปิโตรเคมีสายอะโรเมติกส์เพิ่มขึ้น จากปริมาณการขายที่เพิ่มขึ้นเกือบทุกผลิตภัณฑ์



| รายการ   | หน่วย    | 2552      | 2553      | 2554      |
|----------|----------|-----------|-----------|-----------|
| ด้านบาท  | ด้านบาท  | 1,586,174 | 1,898,682 | 2,428,165 |
| ด้านบาท  | ด้านบาท  | 59,548    | 83,992    | 105,296   |
| บาท/หุ้น | บาท/หุ้น | 21.06     | 29.58     | 36.91     |
| ร้อยละ   | ร้อยละ   | 14.65     | 18.46     | 20.32     |
| ร้อยละ   | ร้อยละ   | 3.68      | 4.35      | 4.26      |
| ร้อยละ   | ร้อยละ   | 5.99      | 7.20      | 8.00      |
| บาท/หุ้น | บาท/หุ้น | 8.50      | 10.25     | 13.00     |



# Hola Barcelona บาร์เซโลนาเมืองสุดฮิป

หากจะพูดถึงประเทศที่นักท่องเที่ยวไปแล้วต้องแวะเวียนกลับไปซ้ำแล้วซ้ำอีกอันดับต้นๆ น่าจะเป็นประเทศสเปน ที่ผสมผสานทั้งประวัติศาสตร์ ศิลปะ วัฒนธรรม แหล่งท่องเที่ยว หลากหลาย แหล่งช้อปปิ้งทั้งสินค้าพื้นเมืองและแบรนด์เนม อาหารประจำชาติเลิศรส รวมไปถึงผู้คนที่ดีและมีมิตร ต่างกันอย่างลิบลิบกับประเทศอื่นในยุโรป ที่ผู้คนมักจะเย็นชา และไม่ให้ความสนใจกับนักท่องเที่ยว

**หาก** ยังหวงใหญ่ในความเป็นยุโรป แต่เริ่มอ้อมกับศิลปะย้อนยุคต่างๆ ลองแวะมาเยี่ยมเยือนบาร์เซโลนา เมืองสุดชิคบนชายฝั่งทะเลเมดิเตอร์เรเนียนของคาบสมุทรไอบีเรีย ซึ่งอยู่ส่วนบนทางทิศตะวันออกเฉียงเหนือของสเปน บาร์เซโลนาเป็นเมืองใหญ่อันดับสองของประเทศ ทั้งในด้านขนาดและประชากร มีภาษาทางการ 2 ภาษา คือ ภาษาคาตาลัน (Catalan) และภาษาสเปน (Castilian Spanish) ชาวคาตาลันมีวัฒนธรรม แนวความคิด และการใช้ชีวิตที่มีลักษณะแตกต่างจากชาวสเปนในเมืองอื่นๆ ทำให้เพิ่มเสน่ห์ของการไปสัมผัสยิ่งนัก

บาร์เซโลนาได้ชื่อว่าเป็นเมืองแห่งศิลปะยุคใหม่ (Modern Art หรือ Art Nouveau) เนื่องจากเคยเป็นที่สร้างและรวมผลงานของจิตรกรเอก ได้แก่ Picasso ซึ่ง Museum Picasso ในบาร์เซโลนานั้นเป็นแหล่งรวมผลงานชิ้นสำคัญของจิตรกรเอกผู้นี้ และยังเป็นสถานที่ที่นักท่องเที่ยวไม่ควรพลาดชม นอกจากนี้จะเต็มไปด้วยงานด้านจิตรกรรมแล้ว บาร์เซโลนายังขึ้นชื่อในงานด้านสถาปัตยกรรมแบบ Modernisme และเป็นแหล่งกำเนิดของสถาปนิก Modernisme ที่มีชื่อเสียงมากมาย หนึ่งในศิลปินดังที่ผู้หลงใหลในงานด้าน Modernisme คือ Antonio Gaudi ซึ่งเปรียบเหมือนสัญลักษณ์ของบาร์เซโลนา ทำให้บาร์เซโลนาถูกเรียกว่า The City of Gaudi

ผลงานที่เป็นสุดยอดของ Gaudi และเป็นสถานที่ท่องเที่ยวที่มีผู้เข้าชมติดอันดับต้นๆ ในบาร์เซโลนา คือ วิหาร Sagrada Familia (La Sagrada Familia) ซึ่งเป็นผลงานที่ยังสร้างไม่เสร็จ เนื่องจาก Gaudi เสียชีวิตลงเสียก่อน จากอุบัติเหตุรถรางชน หลังจากการจากไปของเขา มีศิลปินอื่นมารับช่วงงานต่อ แต่การดีไซน์และรับช่วงต่อ่นั้นไม่ใช่เรื่องง่ายๆ เลย เพราะ Gaudi คิดแบบแปลนทั้งหมดอยู่ในหัว มีภาพร่างของเขาเพียงเล็กน้อยเท่านั้น เพราะเขาทำงานแบบคิดไปและคุมงานก่อสร้างไปด้วย เล่ากันว่าในช่วงสุดท้ายของชีวิตนั้น เขาใช้ชีวิตอยู่ในห้องใต้ดินของวิหารเพื่อทุ่มเทให้กับงานออกแบบชิ้นสำคัญนี้ Sagrada Familia ยังได้รับการขึ้นทะเบียนเป็นมรดกโลก (World Heritage) อีกด้วย เมื่อซื้อบัตรเข้าชมภายในจะมี Audio Guide แนะนำประวัติความเป็นมา ภายในวิหารซึ่งวิจิตรอลังการ จะมีวิถีทัศนียภาพตามมุมต่างๆ บอกเล่าถึงอิทธิพลของศิลปะยุคเก่ากับแนวความคิดงานสถาปัตยกรรมของ Gaudi ส่วนภายในนั้นอนุญาตให้ถ่ายรูปได้ นักท่องเที่ยวยังสามารถขึ้นลิฟท์เพื่อขึ้นไปชมความงามจากด้านบนของวิหาร แต่ลิฟท์อาจปิดบริการบางช่วงที่มีการทำงาน หากสังเกตให้ดีทั้งภายในและภายนอกวิหาร จะเห็นผลงานส่วนที่ Gaudi เคยทำไว้กับผลงานของศิลปินใหม่ ซึ่งมองเห็นความแตกต่างได้อย่างชัดเจน ปัจจุบันได้มีการคาดการณ์กันว่า La Sagrada Familia นี้่น่าจะสร้างเสร็จในปี ค.ศ. 2040

นอกจาก Sagrada Familia แล้ว Gaudi ยังได้ฝากผลงานมากมายไว้ในบาร์เซโลนา ได้แก่ Casa Battlo ซึ่งเป็นผลงาน Gaudi ในปี ค.ศ. 1904-1906 เป็นการปรับปรุงคฤหาสน์หรือบ้านเก่าของครอบครัว Battlo Family ขึ้นมาเป็นที่อยู่อาศัย Casa Battlo ได้รับการขึ้นทะเบียนเป็นมรดกโลกอีกเช่นกัน และเป็นแลนด์มาร์กอีกแห่งที่สำคัญ จุดเด่นของงานสถาปัตยกรรมของ Gaudi คือ จะไม่มีเส้นสายที่เป็นเส้นตรงหรือเหลี่ยมเลย แม้แต่แนวบานกระจกก็ตาม



เมื่อขึ้นไปถึงห้องโถงชั้น 2 ของคฤหาสน์ จะสะดุดตา กับหน้าต่างที่ตกแต่งด้วยสแตนกลาสสีสีนสดใส เป็นมุมที่สามารถมองลงไปยังถนน Passeig de Gracia ได้ซึ่งปัจจุบันเป็นถนนสายช้อปปิ้งและจุดศูนย์กลางของย่านธุรกิจของบาร์เซโลนา เสาอาคารภายนอกกระจกถูกออกแบบเป็นเกลียวสวยงาม ภายในบ้านมีบันไดวนและมีลิฟท์อยู่ตรงกลาง ซึ่งเป็นความตั้งใจของ Gaudi ที่จะให้กระเบื้องสีฟ้าที่บุภายในห้องโถงกลางด้านบนนั้นสีเข้มกว่าด้านล่าง เนื่องจากเป็นส่วนที่ได้รับแสงสว่างมากกว่า เมื่อมองไปที่ผนังจากข้างบนลงล่างจะเห็นสีฟ้าสวยงามเหมือนอยู่ในทะเลลึก ซึ่งงานสถาปัตยกรรมแบบ Modernisme นี้จะเน้นความกลมกลืนเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับธรรมชาติ ที่ Casa Battlo นั้นมีห้องเป็นจำนวนมาก ส่วนชั้นบนสุดยังเป็นดาดฟ้าและมีสวนหย่อมตกแต่งด้วยผลงานกระเบื้องสีที่แสดงถึงความล้ำสมัย หากขึ้นไปช่วงเวลาที่ใกล้พระอาทิตย์ตกดิน ก็จะได้เห็นสีกระเบื้องเหล่านี้สะท้อนแสงเป็นภาพที่งดงามมาก

หากยังไม่เต็มอ้อมกับผลงานของ Gaudi สามารถเลือกนั่งรถบัส No.24 จาก Placa Catalunya ซึ่งเป็นจุดศูนย์กลางรถบัส และเมโทรต่อไปได้จนถึงหน้า Parc Guell ซึ่งเดิมทีนี่ Gaudi ออกแบบให้กับมหาเศรษฐีเจ้าของโครงการที่ ลุ่มหลงในสวนแบบอังกฤษ ซึ่งมีโครงการจะทำสวนบนภูเขาและจัดสรรเป็นที่ดินขาย แต่เนื่องจากขายได้เพียง 2 แปลง ดังนั้น เจ้าของจึงบริจาคให้เป็นสวนสาธารณะ และภายหลังได้รับการขึ้นทะเบียนเป็นมรดกโลกด้วย Parc Guell นี้จะอยู่ห่างจากดาวร์-

ทาวเวอร์ออกไปและอยู่บนภูเขา ซึ่งเป็นจุดชมวิวเมืองบาร์เซโลนาที่สวยงาม ดังนั้นไม่ควรซื้อไกด์บุ๊กทั้งหลายที่แนะนำทางเลือกให้เดินทางด้วยเมโทรหรือรถไฟใต้ดิน เพราะจะต้องเดินขึ้นเขาเป็นระยะทางไกลมาก การเที่ยวชม Parc Guell ต้องมีร่างกายแข็งแรง เพราะต้องเดินไกลพอสมควรและควรมีเสบียงอาหารติดไปบ้าง เนื่องจากข้างบนมีเพียงร้านเครื่องดื่มและของว่างเล็กๆ น้อยๆ ที่มีที่นั่งรับประทานไม่มากนัก

นักท่องเที่ยวส่วนใหญ่รู้จักแต่ Antonio Gaudi แต่แท้จริงแล้วสำหรับชาวคาตาลัน หรือ บาร์เซโลนาเองนั้น มีศิลปินอยู่หลายคนที่มีชื่อเสียงและผลงานเป็นที่เลื่องลือ ได้แก่ Llus Domnech i Montaner ผลงานชิ้นเอกของเขา ได้แก่ Palau Musica de la Catalana เป็นสถานที่ที่ใช้จัดแสดงคอนเสิร์ตของศิลปินต่างๆ ระดับประเทศและระดับโลก เป็นสถาปัตยกรรมแบบ Modernisme หรือ Art Nouveau เช่นกัน นักท่องเที่ยวต้องซื้อบัตรเข้าชมเป็นรอบ เนื่องจากต้องมีไกด์พามา ภายในแบ่งเป็นเวทีและที่นั่งของผู้ชมตามลำดับชั้น มองขึ้นไปด้านบนจะเห็นหลังคาโมเสกสวยๆ ฝีมือ Montaner ที่ทำให้ภายใน Palau Musica ไม่ใช่หลอดไฟ โครงสร้างเสากภายใน Palau Musica จะสวยงามอ่อนช้อยไปด้วยภาพแกะสลักตามเสา และมีคัลปิวตีโอส์สัมภาษณ์ศิลปินนักดนตรีและนักแสดงระดับโลก ซึ่งได้กล่าวบรรยายถึงแรงบันดาลใจ จากรูปแกะสลักตามเสาต่างๆ ที่ทำให้การแสดงภายใน Palau Musica นั้นเหมือนอยู่ในสวนสวรรค์ Palau Musica นั้นเป็นของเอกชน แม้จะเป็น World Heritage อีกแห่งหนึ่งของบาร์เซโลนา แต่ไม่ได้รับการสนับสนุนด้านเงินทุนจากรัฐบาลหรือหน่วยงานใดๆ จึงเก็บค่าเข้าชมแพงกว่าสถานที่ท่องเที่ยวอื่นๆ

เปลี่ยนอารมณ์จากงานสถาปัตยกรรมทั้งหลายมาเดินเล่นชมเมืองบาร์เซโลนากันบ้าง ผู้ที่ชื่นชอบความขลังความคลาสสิกของตึกงามบ้านช่องแบบยุโรปเก่า สามารถเลือกเดินเล่นในย่าน Barri Gotic หรือเมืองเก่าซึ่งเป็นตรอกซอยแคบๆ ที่มีบ้านเรือนร้านรวงแสนน่ารัก ร้านช็อกโกแลตสูตรดั้งเดิม ร้านกาแฟ เบเกอรี่ ทั้งประเภท Croissanteria และ Patisserie วาฟเฟิล Gelato หรือไอศกรีมแบบอิตาเลียน แม้แต่ร้านขายมีดพับ กรรไกรเบอร์เนดดั้งเดิมที่มีชื่อเสียงโด่งดัง จุดสำคัญที่ต้องเดินผ่านโบสถ์หลักของเมือง ยังมีสวนหย่อมที่มีหงส์และห่านเล่นน้ำที่จะต้องบันทึกภาพเอาไว้ นอกจากนี้ชากบ่อมปราการเก่าและสะพานที่งามสง่าด้วยโครงสร้างและสี บริเวณลานด้านนอกตัวโบสถ์ มักจะมีเหล่าศิลปินประเภท Street Performer มาเล่นเพลง รวมทั้งขายแผ่นซีดีผลงานตัวเองแลกกับรางวัลเล็กๆ น้อยๆ จากนักท่องเที่ยวเดินต่อไปเรื่อยๆ จะพบที่ทำการรัฐสภา (Ajuntament) ที่เปิดให้เข้าชมในบางวัน หากได้มาเดินเล่นในวันอาทิตย์ จะตื่นตาตื่นใจกับตลาดนัด ซึ่งมีชาวท้องถิ่นนำสินค้าโฮมเมด ประเภทแยมผลไม้สด ขนมปัง เบเกอรี่ ช็อกโกแลต หรือแม้กระทั่งแฮมที่ปรุงเอง

นำมาออกร้านตาม Placa ต่างๆ ในย่าน Barri Gotic ด้วย ยามเย็นใกล้เวลาพระอาทิตย์ตกดิน จะเดินทอดน่องจากย่าน Barri Gotic ไปยัง Port Vell ท่าจอดเรือที่มีฉากหลังเป็นแสงสวยๆ ยามเย็น สะพานทอดยาว ผุ่งนกที่กำลังบินกลับรัง อาจเดินไปจนถึง Maremagnum แหล่งท่องเที่ยวยามค่ำคืน แวะซื้อบั้งร้านเทรนต์ในคอมเพล็กซ์ หรือจะเดินเนอร์ตามร้านอาหารภายใน Maremagnum ก็ได้ เมื่อพระอาทิตย์ลับตาและต้องการสัมผัสแสงเสียงยามค่ำคืน ให้นั่งเมโทรไปลงย่าน Montjuic ที่เป็นเนินเขาเตี้ยๆ แต่มีลานกว้าง ด้านบนเป็นลานชมวิวทำเรือที่สวยงาม ในช่วงเย็นถึงค่ำคืนจะมีการแสดงโชว์น้ำพุประกอบดนตรีที่สวยงามประทับใจ โดยเฉพาะหากใกล้เทศกาลสำคัญ อย่างเช่น คริสต์มาส

หากอยากรู้จักตัวตนของชาวคาตาลัน ต้องเดินเล่นย่าน Las Ramblas ซึ่งจะต่อเนื่องไปถึง Placa Catalunya ตลอดแนว 2 ข้างทางของ Las Ramblas ถนนสายที่ยาวกว่าไมล์นี้ เต็มไปด้วยร้านทุกประเภท ผู้คนทุกระดับชั้น ในตอนเย็นถึงค่ำผู้คนจะคึกคักซึ่งจะกระจายอยู่ตามร้านกาแฟสุดชิป ร้านอาหารอิตาเลียนหรือ Tapas Bar มีเคาน์เตอร์อาหารทะเลปรุงสดจานเล็กจานน้อยที่ทานกับไวน์ยั่วชวนให้เข้าไปลิ้มลอง สำหรับผู้สูงอายุมักหยุดแวะตามร้านดอกไม้สีสันสดใสเรียงรายตามแนวทางเดิน ถ้ามันใจในกำลังขาสามารถเดินต่อไปซื้อบั้ง สีน้าแบริเนดเนมบนถนน Passeig de Gracia เนื่องจากบาร์เซโลนาอยู่ติดทะเลจึงขึ้นชื่อเรื่องความสดของอาหาร อยาพลาดชิมอาหารทะเลปรุงสด รวมทั้งมะกอกดองชนิดต่างๆ เสิร์ฟคู่กับชีส พาร์มาแฮม และไวน์ ร้านอาหารและบาร์ส่วนใหญ่มักจะปิดในช่วงบ่ายถึงเย็น เพื่อเปิดให้บริการทั้งคืน ดังนั้นหากจะกล่าวว่บาร์เซโลนาเป็นเมืองที่มาเยือนแล้วมีแต่ความสุขและความสุข ก็คงจะไม่เป็นการกล่าวเกินจริงอย่างแน่นอน





**ข้อมูลการเดินทาง**

**วีซ่าและสกุลเงิน**

สเปนอยู่ในกลุ่มประเทศยูโรโซน จึงใช้วีซ่าเชงเก้นและเงินสกุลยูโรเหมือนประเทศยุโรปอื่น ติดต่อสอบถามสถานทูตสเปนประจำประเทศไทย กรุงเทพฯ อาคาร Lake รัชดา ชั้น 23 ถนนรัชดาภิเษก กรุงเทพฯ โทร. 0-2661-8284-7 หรือวีซ่า เวลา 9.00 น.-12.00 น. ตั้งแต่วันจันทร์ - วันศุกร์

▶ **ข้อมูลท่องเที่ยว** [www.barcelonaturisme.com](http://www.barcelonaturisme.com)

▶ **เยือนเมือง Sagrada Familia**

แนะนำให้เดินทางโดยเมโทรและลงที่สถานี Sagrada Familia [www.sagradafamilia.cat](http://www.sagradafamilia.cat)

▶ **เยือนเมือง Casa Battlo**

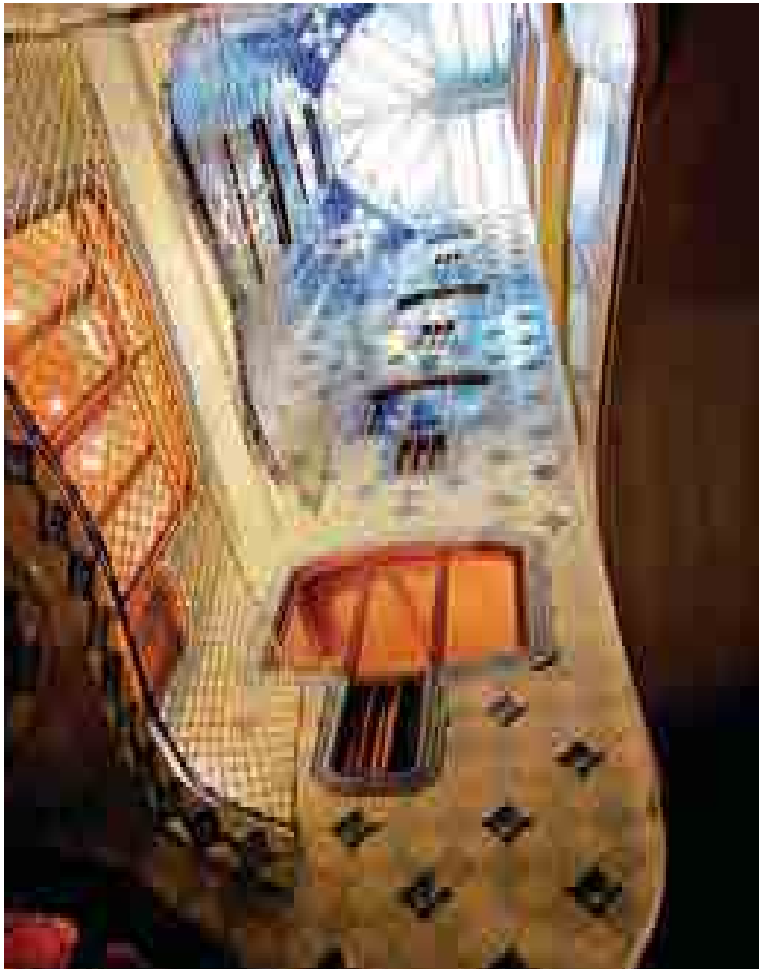
แนะนำให้เดินทางโดยเมโทรและลงที่สถานี Casa Battlo [www.casabattlo.es/ca/](http://www.casabattlo.es/ca/)

**ที่พัก**

▶ [www.friendlyrentals.com/en/apartments/barcelona/accommodation-1.htm](http://www.friendlyrentals.com/en/apartments/barcelona/accommodation-1.htm) : เป็นเว็บไซต์ที่ให้บริการเช่าอพาร์ทเมนต์ ซึ่งมีบริการห้องพัก ทำเลดีย่านแหล่งท่องเที่ยว ห้องใหม่ กว้างขวาง อุปกรณ์เครื่องใช้และเครื่องตกแต่งครบครัน ราคาถูกเมื่อเทียบกับโรงแรมบางแห่ง สามารถเลือกห้องให้เหมาะกับจำนวนผู้เข้าพักได้ ควรศึกษาเงื่อนไขและรายละเอียดห้องพักที่มีสิ่งอำนวยความสะดวกให้ครบถ้วนตามความต้องการ (จะไม่มีเจ้าหน้าที่ประจำ อพาร์ทเมนต์จึงอาจไม่สะดวกหากต้องการความช่วยเหลือ) รวมทั้งต้องไปรับและคืนคีย์การ์ดที่บริษัทผู้ให้เช่าเท่านั้น

**อาหารการกิน**

▶ **Mecat de la Boqueria** : ตลาดสดย่าน Las Ramblas ที่เต็มไปด้วยสารพันอาหารตั้งแต่ร้านอาหารทะเลสดฝีมือเชฟชื่อดัง ไปจนถึง ผัก ผลไม้สด แอมน้ำผลไม้สด และอาหารพื้นเมืองต่างๆ [www.boqueria.info](http://www.boqueria.info)



**เมื่อถึง** เดือนเมษายนที่ไร ก็ได้เวลานี้ไออุ่นระอุใจกลางเมืองออกไปหาที่พักผ่อนริมชายหาดกันอีกครั้ง ชายทะเลแถบอำเภอไทยอย่างระยองและชลบุรี ระยะทางก็ไม่ไกลจากเมืองกรุงเทพฯ ไรนัก แต่ถ้าใครอยากเปลี่ยนบรรยากาศไปเที่ยวชายทะเลทางฝั่งทะเลอันดามันทางภาคใต้ดูบ้าง ก็นับว่าเป็นตัวเลือกที่น่าสนใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าเลือกใช้วิธีเดินทางด้วยรถไฟฟ้าแล้วไปต่อเครื่องบินที่สุวรรณภูมิด้วยแล้ว ก็จะใช้เวลาไม่นานนักในการเดินทางสู่จุดหมาย

ปลายทางที่น่าสนใจที่สุดสำหรับการออกไปสูดไอชื้นชายฝั่งอันดามัน คงไม่มีตัวเลือกไหนน่าสนใจไปกว่าจังหวัดกระบี่อีกแล้ว เพราะถ้าเลือกตั้งหลักกันที่นี่และวางแผนการเดินทางดีๆ คุณจะได้ออกเที่ยวชมหมู่เกาะทางทะเลครอบคลุมทั้งจังหวัด พังงา ภูเก็ต และตรัง เรียกได้ว่า แวะพักกระบี่ที่เดียวได้เที่ยวทะเลถึง 4 จังหวัดกันเลยทีเดียว

ลำพังแค่น่านน้ำทะเลกระบี่จังหวัดเดียว ซึ่งมีพื้นที่ส่วนใหญ่อยู่ในเขตอุทยานแห่งชาติหมู่เกาะพีพีนั้น ก็น่าตื่นตาตื่นใจที่ไหนๆ แล้ว เพราะอุดมไปด้วยภูเขาหินปูนรูปทรงประหลาดตาคือนับรวมกันได้ถึง 130 เกาะ ส่วนใหญ่เป็นเกาะที่ไม่มีผู้อยู่อาศัย แต่มีเพียง 13 เกาะเท่านั้นที่มีผู้อยู่อาศัยอยู่

*Miracle of Krabi*  
**อัศจรรย์ธรรมชาติ**  
ณ หอบฟ้าอันดามัน



ภาพจากซ้ายไปขวา : เกาะเหวก หนึ่งในธรรมชาติอันน่าทึ่งของทะเลกระบี่ ที่โดดเด่นกว่าที่อื่นๆ ตรงที่มีหาดทรายขาวละเอียดกว่า และมีเทหินปูนทรงแปลกตา / เวลาแห่งความอบอุ่นของครอบครัวกับกิจกรรมป้อนอาหารฝูงปลาที่เกาะห้อง / กิจกรรมปีนเขา ก็พาดกลางแจ้งสำหรับผู้ชมชอบความโลดโผน / สัมผัสธรรมชาติอันเขียวชอุ่ม อันเป็นส่วนหนึ่งของอุทยานแห่งชาติเขาพนมเบญจา / หลากรูปแบบความสนุกที่หาได้ง่ายๆ ในกระบี่ / เรือหัวโทง พาหนะประจำถิ่นอันดามัน

การไปเที่ยวตามเกาะต่างๆ ในจังหวัดกระบี่นั้น ถ้ายังไม่ได้วางจุดหมายไปพักค้างแรมบนเกาะที่มีผู้อาศัยอยู่ อย่าง เกาะพีพี เกาะลันตา เกาะปอดะ เกาะห้อง เกาะไม้ห้า หรือเกาะศรีบอยา จะเลือกซื้อทัวร์แบบไปเล่นน้ำ ออกเช้ากลับเย็น ก็นับว่าน่าสนใจไม่น้อย เพราะราคาไม่แพงมากนัก นอกจากจะได้เที่ยวไปตามเกาะต่างๆ ไม่น้อยกว่า 3-4 เกาะต่อทริปแล้ว ยังมีเวลาดำน้ำดูปะการังและนอนแช่น้ำบนเกาะที่มีน้ำใสราวกระจก และหาดทรายขาวบริสุทธิ์ที่อย่างมีความสุขนานหลายชั่วโมง

คำกล่าวนี้ไม่เกินจริงเลย ถ้าจะบอกว่า จังหวัดกระบี่นี้คือ ที่สุดแห่งภูมิศาสตร์ เป็นที่ซึ่งมีธรรมชาติงามมหัศจรรย์แห่งหนึ่งของประเทศไทยเลยก็ว่าได้ เพราะนอกจากจะม่วนวายไปด้วยเกาะน้อยใหญ่แล้ว หาดทรายขาวเนียนที่ก่อให้เกิดทะเลแหวกยามน้ำลง ยังปรากฏร่องรอยจากยุคดึกดำบรรพ์

ในรูปของสุสานหอย อายุ 30-40 ล้านปีขนาดใหญ่ ที่พบบริเวณชายทะเลบ้านแหลมโพธิ์ ซึ่งมีการค้นพบอยู่เพียงแค่ 3 แห่งในโลกเท่านั้น

ขณะที่โพรงถ้ำขนาดใหญ่อีกจำนวนไม่น้อยที่มีการพบร่องรอยหลักฐาน ระบุว่า เคยเป็นที่อาศัยของมนุษย์ยุคก่อนประวัติศาสตร์ที่มีอายุเก่าแก่มากถึง 27,000-37,000 ปีเลยทีเดียว ยืนยันได้จากการค้นพบทางโบราณคดีเป็นเครื่องมือ ยุคหินจำนวนมาก เช่นที่เคยขุดค้นพบที่ ถ้ำหมอบเขี้ยว ตำบลกระบี่น้อย ในเขตอำเภอเมือง และการค้นพบภาพเขียนสีโบราณบนผนังและเพดานถ้ำเป็นจำนวนมากที่ ถ้ำผีหัวโต เขตอำเภออ่าวลึก ที่คาดว่าน่ามีอายุเก่าแก่อายุ 3,000-5,000 ปี

นอกจากนี้บริเวณเขารูปหัวกะโหลกตาโบรารวกกับหุบผาปีศาจที่เรียกว่า เขากาโรส นั้น ก็นับเป็นอีกแห่งที่มีการสำรวจพบภาพเขียนโบราณเพิ่มเติมเมื่อไม่กี่ปีมานี้ ซึ่งคาด

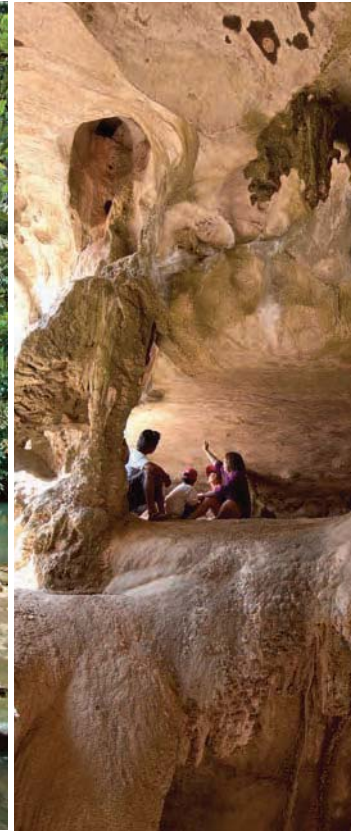
ว่าคงมีอายุเก่าแก่ไม่ต่างจากในถ้ำผีหัวโตมากนัก

การเข้าไปเที่ยวชมร่องรอยภาพเขียนโบราณตามเขาหินปูนริมชายฝั่งทะเลกระบี่นั้น นับเป็นกิจกรรมอันน่ารื่นรมย์ไม่ต่างกับการเที่ยวชมแหล่งธรรมชาติ เพราะเกือบทั้งหมดจะอยู่ใจกลางระบบนิเวศน์ป่าชายเลนอันสมบูรณ์ สามารถเข้าไปเที่ยวชมได้ด้วยเรือหัวโทงหางยาว หรือเลือกใช้วิธีพายเรือคายัคลัดเลาะไปตามลำน้ำตามเส้นทางสู่ถ้ำเขาวง ถ้ำลอด ถ้ำเพชร ถ้ำสระยวนทอง ถ้ำเขาพระ ถ้ำเขาราง ก็ได้สรรพรสไปอีกแบบ นอกจากนี้จะได้ชุ่มปอดกับอากาศบริสุทธิ์จากแมกไม้ธรรมชาติสองฟากฝั่งแล้ว ยังได้ตื่นตาไปกับสัตว์ป่าและนกนานาชนิดที่ได้รับการพิทักษ์รักษาโดยหน่วยอุทยานแห่งชาติธารโบกขรณี

ตามปฐมเก่าเล่าความเป็นมาของจังหวัดกระบี่ไว้ว่า แต่เดิมเรียกว่า เมืองกาไส (หรือปากไส) เคยเป็นเมืองขึ้นของเมืองตามพรลิงค์ (นครศรีธรรมราช) ที่เลื่องลือว่าเป็นดินแดนที่มีความอุดมสมบูรณ์มาก เพราะมีไพร่กรากปรก (ผืนป่าอุดมสมบูรณ์) อ่าวท้องครก (อ่าวเว้าๆ แหว่งๆ งดงามตา) หาดควางดีดดีด (หาดทรายขาวยาวจนเห็นฝูงกวางลงมาวิ่งกันอย่างคึกคะนอง) มีโตนน้ำวิ่ง (น้ำตกสวยงาม) มีผู้หญิงฟุ้งใหญ่ (ขุนเขาอันเป็นแหล่งกำเนิดต้นน้ำลำธาร)

ส่วนที่มาของชื่อ “กระบี่” ที่ได้รับการตั้งชื่ออย่างเป็นทางการเมื่อปีพ.ศ. 2415 นั้น มีตำนานที่มาอย่างหลากหลาย บ้างก็ว่าแผลงมาจากคำว่า ปกา หรือ ปากา ที่แปลว่า ดาบ หรือมาจากคำเรียกลิง หรือ วอก หนึ่งในสิบสองเมืองนักษัตรของเมืองนครศรีธรรมราชก็เป็นไปได้ แต่ไม่ว่าจะมีที่มาเช่นไร ก็ต้องยอมรับกันว่า ความอุดมสมบูรณ์ของดินแดนแห่งนี้คือ เส้นทางการท่องเที่ยวที่ดึงดูดผู้มาเยือนจากทั่วทุกมุมโลก รวมถึงนักท่องเที่ยวชาวไทยและชาวต่างชาติ ที่มาเที่ยวกระบี่กันซ้ำแล้วซ้ำเล่า และมาเที่ยวกันได้ทั้งปี

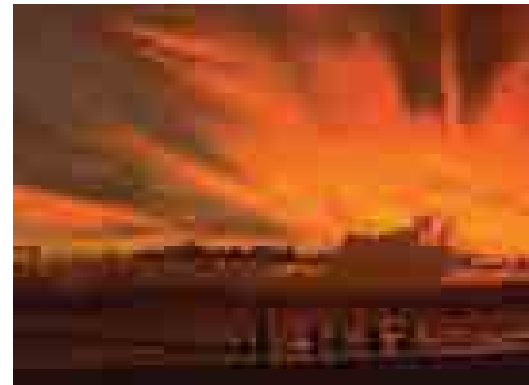
ถ้ามีโอกาสมาเยือนจังหวัดกระบี่ ในช่วงเดือนพฤษภาคม-พฤศจิกายนของทุกปีจะไม่เหมาะกับการฟาคคลื่นลมทะเลออกไปเที่ยวตามเกาะแก่งต่างๆ ส่วนการมาเที่ยวจังหวัดกระบี่ด้วยวิธีการบินไป-กลับ แล้วเช่ารถขับเที่ยวกันแบบตามใจ



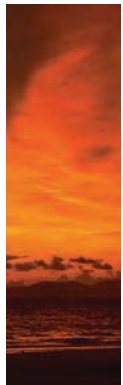
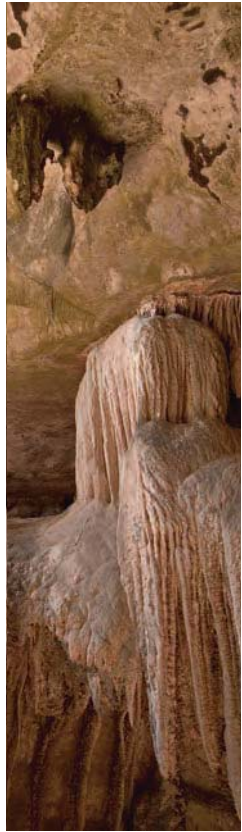
ตนเองนั้น เป็นตัวเลือกที่น่าสนใจ และประหยัดกว่าการขับรถออกจากเมืองหลวง ซึ่งจะเป็นระยะทางไกลประมาณ 814 กม.

แหล่งท่องเที่ยวบนฝั่งจังหวัดกระบี่ที่น่าสนใจมีอยู่ 4 เส้นทางด้วยกัน สายแรก คือ เส้นเลียบบ่อนางห่างจากตัวเมืองประมาณ 20 กม. ที่นี่เป็นจุดชมวิวยะเลที่คึกคักที่สุดตลอดแนวชายหาดทรายขาวยาวร่วม 2 กม. เป็นแหล่งรวมที่พัก ร้านอาหาร ร้านขายของที่ระลึก เอลเจนซีทัวร์ และทำเรือเดินทางไปเที่ยววังเกาะต่างๆ

สายที่ 2 คือ เส้นทางท่องเที่ยวทางด้านเหนือของจังหวัดกระบี่ ในเขตอำเภออ่าวลึก ซึ่งมีพรมแดนติดกับจังหวัดพังงา จุดขายหลักของเส้นทางนี้คือ ความมหัศจรรย์ใต้พิภพได้แก่ ถ้ำเขาหินปูนในผืนป่าชายเลน



ภาพจากซ้ายไปขวา : สระธารโบกขรณี อันเกิดจากถ้ำน้ำลอดในเขตอุทยานแห่งชาติธารโบกขรณี ที่เปรียบดั่งป่าใหญ่กลางชุมชนเมืองกระบี่ / ถ้ำผีหัวโต และรูปแบบภาพเขียนสีที่แตกต่างจากที่อื่นๆ ในประเทศไทย ภาพที่ปรากฏนอกเหนือจากภาพคนแล้ว ยังมีสัตว์แปลกๆ อย่างปลาหมึก จระเข้ แม่น และกุ้ง รวมถึงภาพถ่ายสายเส้นเครื่องมือเครื่องใช้ เช่น แห หอบ และเรือ / พายยามสนธยาริมชายหาดคลองม่วง อยู่ห่างจากอ่าวนางไม่มากนัก



อันปรีสุทธี และธารโบกขรณี แอ่งน้ำสี่มรกตใจกลางผืนป่า สายที่ 3 คือ เส้นทางในเขตอำเภอคลองท่อม อยู่ห่างจากจังหวัดกระบี่ประมาณ 40 กม. ที่นี่เป็นแหล่งโบราณคดีที่สำคัญของกระบี่ โดยมีไฮไลท์อยู่ที่วัดคลองท่อม ซึ่งปัจจุบันปรับปรุงให้เป็นพิพิธภัณฑ์จัดแสดงของโบราณ ตั้งแต่ภาชนะดินเผายุคก่อนประวัติศาสตร์ไปจนถึง ลูกปัดสุริยเทพ ที่มีลวดลายคล้ายใบหน้าคน

ในแง่ของมหัศจรรย์ทางธรรมชาติอันเป็นจุดสนใจบนเส้นทางสายนี้ นอกเหนือจากสระมรกต ในเขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าเขาประบางครามแล้ว ยังมีน้ำตกร้อนสะพานฆ้อง ในเขตบ้านบางเตียว ที่เปิดโอกาสให้นักท่องเที่ยวได้ลงไปนอนแช่เพื่อสุขภาพอีกด้วย

ส่วนสายที่ 4 เป็นแหล่งท่องเที่ยวย่านใจกลางเมือง เพราะจุดสนใจอยู่อีกฟากฝั่งแม่น้ำกระบี่ เรียกว่า เกาะกลางเดินทางเรือโดยสารจากท่าเรือธาราไปไม่นานนัก เหมาะสำหรับผู้ชอบเที่ยวเชิงอนุรักษ์ ภูมิทัศน์ชมชนมูสลิมคลองประสงค์ บนเกาะไม่มีถนนใหญ่ มีเพียงเส้นทางสัญจรโดยรถสามล้อรับจ้างเท่านั้น แต่ส่วนใหญ่แล้วนักท่องเที่ยวจะนิยมนั่งเรือขึ้นชมแพปลารอบเกาะ ซึ่งมีจุดขายเป็นปลาปักเป้าพองลม ซึ่งเรียกเสียงหัวเราะกันได้อย่างมาก

อีกแหล่งท่องเที่ยวยอดนิยมย่านตัวเมือง ได้แก่ ท่าปอม คลองสองน้ำ วิวรถออกจากตัวเมืองตามเส้นทางกระบี่-อ่าวลึก แล้วเลี้ยวซ้ายตรง กม.ที่ 127 สู่อำเภอเขาคราม จะพบกับสายธารน้ำความยาว 5 กม. ที่เกิดจากการผสมผสานของผืนป่าพรุและป่าชายเลนต้นน้ำ จนมีความใสแจ๋วอย่างน่าพิศวง ได้ทั้งน้ำอันอุดมไปด้วยพันธุ์ไม้เมื่อโดนแสงแดดจัด ก่อเกิดเป็นลำคลองสีเขียวมรกตที่น่าตื่นตา

ในทุกๆ เส้นทางท่องเที่ยวที่นำมา จะมีจุดแวะชมงานหัตถศิลป์พื้นถิ่นให้เลือกซื้อติดไม้ติดมือกันเป็นระยะๆ ที่เด่นๆ ก็มีกลุ่มผลิตลูกปัดเลียนแบบของโบราณที่ อ.คลองท่อม กลุ่มผลิตเม็ดมะม่วงหิมพานต์คั่วที่ อ.เหนือคลอง และกลุ่มผลิตผ้าปาเต๊ะ ตะกร้าสาน และเรือหัวโทงจำลองที่บ้านเกาะกลาง

ทั้งหมดที่ว่ามานี้ เป็นเพียงเศษเสี้ยวของแหล่งท่องเที่ยวที่มีอยู่มากมายในจังหวัดกระบี่ ซึ่งมีความน่าสนใจแตกต่างกันไป แต่ก็ครอบคลุมแทบทุกหมวดความสนใจ ทั้งในเชิงสุขภาพ เชิงอนุรักษ์ และเชิงพักผ่อนในวันสบายๆ แบบสายลมแสงแดด อันเพียงพร้อมด้วยที่พักอันโอ่อ่า มีระดับ อาหารทะเลรสเลิศ และสิ่งอำนวยความสะดวกสารพัน แต่สิ่งสำคัญที่อาจทำให้คุณหลงเสน่ห์ที่นี่เป็นพิเศษ คงเป็นความมีอัธยาศัยไมตรีของผู้คนที่นี่ ซึ่งทำให้คุณได้รู้ว่าคำพูดติดปาก อย่าง กระบี่น่าอยู่ ผู้คนน่ารักนั้น ไม่ใช่คำกล่าวที่เกินเลยไม่

## ข้อมูลการเดินทาง

### ร้านอาหาร

▶ **ก้อย กุลาสาธิต** : เลขที่ 7/2 ถนนพิศาลภพ ตำบลปากน้ำ อำเภอเมือง จังหวัดกระบี่ โทร. 08-1082-2810, 075-621-013 เปิดบริการ : 10.00 น. - 22.00 น. ทุกวัน

▶ **เรือนไม้** : 315/5 ถนนมหาราช ตำบลปากน้ำ อำเภอเมือง จังหวัดกระบี่ โทร. 075-631-797

เปิดบริการ : 10.30 น. - 22.00 น. ทุกวัน

▶ **น้องโจ๊ก** : 50/3 หมู่ 7 หมู่บ้านคลองหิน ตำบลไสไทย (หลังจวนผู้ว่าฯ) อำเภอเมือง จังหวัดกระบี่

โทร. 075-611-369 เปิดบริการ : 17.00 น. - 21.00 น. ทุกวัน

▶ **ขนมจีนก๊อจ้อย** : เลขที่ 752 ถ.เพชรเกษม หลังศาลเจ้าหนือคลอง (จากห้าแยกไฟแดงเลี้ยวตรงมุมธนาคารกรุงไทยมา 200 เมตร) อำเภอเหนือคลอง จังหวัดกระบี่

โทร. 075-691-145 เปิดบริการ : 06.00 น. - 13.00 น. ทุกวัน

### ที่พัก

▶ **นาคามันดา รีสอร์ท แอนด์ สปา** : โรงแรมที่โดดเด่นด้วยโอบยอแด่แหลมมุงด้วยไม้บับนเกล็ดเชื่อมต่อกับวิลล่าอันเป็นเอกลักษณ์ พร้อมสระน้ำที่ให้ความรู้สึกสบายเหมือนอยู่บ้าน เลขที่ 126 หมู่ 3 หาดคลองม่วง ตำบลหนองทะเล อำเภอเมือง จังหวัดกระบี่

โทร. 075-628-200 แฟกซ์ : 075-644-390

[www.nakamanda.com/promotion.html](http://www.nakamanda.com/promotion.html)

▶ **เมอร์เคียว กระบี่ ดีวานา** : โรงแรมหรูสาธารณะที่มีทำเลอยู่ห่างจากชายหาดอ่าวนางเพียงแค่มิถุนาที

เลขที่ 186 หมู่ 3 อ่าวนาง ซอย 8 อำเภอเมือง จังหวัดกระบี่

โทร. 075-639-999 แฟกซ์ : 075-639-911

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

▶ **อริส โฮเทล แอนด์ สปา** : ที่พักแนวบูติก สไตล์โมเดิร์น ผสานกับศิลปะไทย ท่ามกลางธรรมชาติอันสวยงาม

อยู่ห่างจากสนามบินกระบี่เพียง 20 นาที

เลขที่ 125 อ่าวนาง อำเภอเมือง จังหวัดกระบี่

โทร. 075-638-000 แฟกซ์ : 075-638-100

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

▶ **กระบี่โฮเทลเจจ รีสอร์ท** : โรงแรมหรูทรงเรือไทยระดับ 5 ดาว ตั้งอยู่ระหว่าง หาดอ่าวพระนาง และหาดบพรัตน์ธารา

เลขที่ 260 หมู่ 2 อ่าวนาง อำเภอเมือง จังหวัดกระบี่

โทร. 075-637-710-9 [www.krabithavillage.com](http://www.krabithavillage.com)

▶ **เชอราตัน กระบี่ บีช รีสอร์ท** : โรงแรมมีระดับริมชายหาด

คลองม่วง อันแสนสงบและเป็นส่วนตัว

เลขที่ 155 หมู่ 2 ตำบลหนองทะเล อำเภอเมือง จังหวัดกระบี่

โทร. 075-628-000 แฟกซ์ : 075-628-028

[www.starwoodhotels.com/sheraton/index.html](http://www.starwoodhotels.com/sheraton/index.html)

DINE OUT



### Aldo's Mediterranean Bistro and Wine Bar

อาคาร The Ascott ชั้น 6 เลขที่ 187 ถนนสาทรใต้ กรุงเทพฯ  
โทร. 0-2676-6982

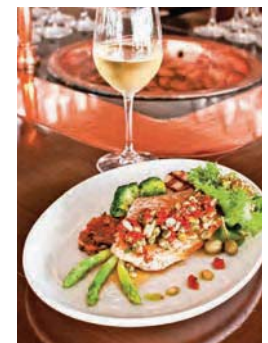
เปิดบริการ วันจันทร์-ศุกร์ ตั้งแต่เวลา 11.30 u.-22.00 u.  
วันเสาร์-อาทิตย์ ตั้งแต่เวลา 11.00 u.-22.00 u.

ไวน์บาร์แห่งนี้มีความแตกต่างจากที่อื่น เพราะไม่ได้ตั้งอยู่ในแหล่งสถานบันเทิงแต่กลับอยู่บน Cascade Club ฟิตเนสและสปา แต่ถึงกระนั้นก็ยังเป็นไวน์บาร์ที่มีสต็อกไวน์กว่า 100 ชนิดที่มีไวน์คุณภาพระดับ Wine Spectator Award of Excellence กันเลยทีเดียว ที่เป็นเช่นนี้เพราะเจ้าของร้านยึดหลัก Health-Beauty-Life ในการดำเนินชีวิตให้มีความสุข ร้าน Aldo's จะเสิร์ฟอาหารเมดิเตอร์เรเนียน เป็นที่รู้กันว่าเป็นอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เพราะเน้นการใช้ผักต่างๆ และน้ำมันมะกอกในการปรุงอาหารแน่นอนว่าชาวเมดิเตอร์เรเนียนรักการดื่มไวน์เป็นชีวิตจิตใจ ซึ่งผลการวิจัยของเขายืนยันว่า ไวน์มีส่วนช่วยให้คนที่อาศัยในแถบนี้มีชีวิตที่ยืนยาวอีกด้วย นอกจากนี้เมนู A la Carte แล้ว ที่นี่ยังมี Business Lunch Menu ที่เปลี่ยนทุกสัปดาห์ ส่วนตอนเย็นบรรยากาศเริ่มเปลี่ยนกลายเป็นร้านอาหารแบบนั่งสบายโรแมนติก โดยลูกค้าสามารถเลือกทานบริเวณศาลาริมสระน้ำด้านนอก ซึ่งตั้งชื่อตามองุ่นพันธุ์ต่างๆ ให้ความรู้สึกเป็นส่วนตัวมาก อาหารจานเด่นนั้นเป็นอาหารประเภทปลาต่างๆ เช่น ปลาสเตอร์เจียนทอดสไตล์ไฟรเวจซ์เสิร์ฟกับราตาตูย หรือ Blue Swimmer Crab Timbale และ Olivier's Bouillabaisse สำหรับคนที่ชอบทานชีสกับไวน์แนะนำ Parmigiano Reggiano Custard เป็นคัสตาร์ดรสชีสทานกับปลาแอนโชวีมะเขือเทศและน้ำมันมะกอก ทุกวันอังคารที่นี้จะจัดให้เป็น Jazz night โดยที่ลูกค้าโต๊ะใดก็ตามสั่งไวน์หนึ่งขวดรับไปเลย โคลด์คัทจานโตไว้ทานแกล้มไวน์อีกด้วย

# World Wide Wines

## โลกของคอไวน์

ปัจจุบันนี้มองไปทางไหนก็จะพบเห็นไวน์บาร์ ซึ่งส่วนใหญ่มักจะมีสไตล์ที่เหมือนกันไปหมด ฉบับนี้เรามีไวน์บาร์ 4 แห่งที่ล้วนแต่มีเอกลักษณ์เป็นของตัวเองให้ได้เลือกลิ้มลองกัน





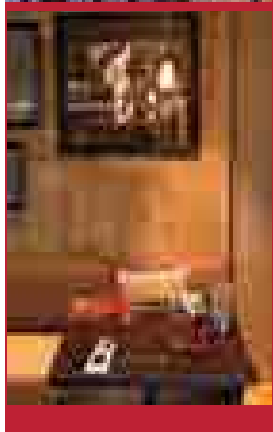
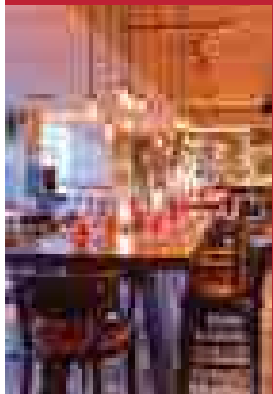
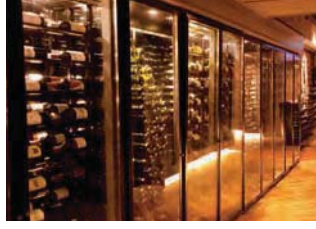
## ไวน์ลอฟท์

อาคาร เดอะพอร์ตโกหลังสวน ชั้น 2 ซอยหลังสวน กรุงเทพฯ  
โทร. 0-2652-1965  
เปิดบริการทุกวัน ตั้งแต่เวลา 11.00 น.-24.00 น.

ร้านไวน์ลอฟท์ เปิดบริการครั้งแรกเมื่อสี่ปีที่แล้ว เน้นคอนเซ็ปต์เป็นร้านขายปลีกไวน์และมีที่นั่งดื่มได้ในร้าน ปัจจุบันมี 3 สาขา วันนี้จะขอแนะนำสาขาน้องใหม่ล่าสุดมาให้รู้จักกัน ร้านไวน์ลอฟท์ตั้งอยู่ที่อาคารเดอะพอร์ตโกหลังสวน ถึงแม้เป็นร้านใหม่ แต่ที่นี่ยังคงรักษาเอกลักษณ์การตกแต่งร้านแบบเดิมทั้งหมด หากแต่สาขานี้มีส่วนที่เป็นระเบียงด้านนอกให้นั่งเพลินๆ โดยลูกค้าสามารถเดินเลือกไวน์จากชั้นวางมานั่งจิบที่โต๊ะหรือจะซื้อกลับบ้านก็ได้ และมีตู้ wine dispenser ถึง 3 ตู้ มีไวน์ให้เลือกชิมถึง 24 ชนิด ถ้าไม่ชอบรสชาติสามารถเปลี่ยนแปลงไวน์ได้เพื่อความไม่จำเจ และสามารถเลือกขนาดรินได้ตามชอบ ทั้งนี้ทางร้านต้องการให้ลูกค้าได้ชิมจนแน่ใจก่อนที่จะตัดสินใจซื้อไวน์ทั้งขวด ไวน์แต่ละชนิดจะมีป้ายอธิบายลักษณะของไวน์ รวมทั้งแนะนำด้วยว่าเหมาะที่จะรับประทานกับอาหารประเภทใด เดิมทีร้านไวน์ลอฟท์ไม่ได้เน้นขายอาหารสักเท่าไร แต่เพื่อสนองความต้องการของลูกค้าจึงเพิ่มเมนูอาหาร โดยปัจจุบันเน้นหนักไปทางอาหารอิตาเลียน ซึ่งรสชาติถือว่าดีเลยทีเดียว ไม่ว่าจะเป็นโคลด์คัทหรือชีสต่างๆ ที่จัดมาสวยงาม รวมไปถึงพาสต้า เช่น ราวิโอลีชีสเห็ด หรืออาหารจานหลัก โดยเฉพาะ Seared Salmon ทอดให้ปลาสุกกำลังดี เสิร์ฟกับผักย่างอร่อยคู่กับไวน์ขาวเย็นๆ ทุกคืนวันศุกร์-เสาร์มีดีเจเปิดเพลงแนวฟังก์แจ๊ซเพื่อเพิ่มบรรยากาศสบายๆ ให้อีกด้วย



## DINE OUT



### Scarlett Wine Bar and Restaurant

โรงแรมพูลแมน กรุงเทพ จี ชั้น 37 เลขที่ 188 ถนนสีลม กรุงเทพ

โทร. 0-2238-1991

เปิดบริการวันจันทร์-วันเสาร์ ตั้งแต่เวลา 18.00 น.-01.00 น.

ไวน์บาร์สุดชิปน้องใหม่แห่งนี้ สไตล์การตกแต่งร้านสุดเก๋แบบลอฟท์ในมหานครนิวยอร์ก สำหรับคนรุ่นใหม่ที่รักการรับประทานอาหารและการดื่มทั้งชาวไทยและต่างชาติ ร้านนี้ตั้งอยู่ที่ชั้น 37 ของโรงแรมพูลแมน กรุงเทพ จี (อดีตเป็นโรงแรมโซฟิเทล สีลม) เป็นสาขาที่ 2 ของร้านชื่อดัง Scarlett Wine Bar จากปักกิ่ง ที่นี้ตกแต่งด้วยบรรยากาศกึ่งอินดัสเทรียล กึ่งร้านโกธเธอร์ ด้วยเคาน์เตอร์บาร์จากทั่วโลกและโคลด์คัทหลากหลาย มีมุมต่างๆ หลากอารมณ์ให้นั่งได้ตามต้องการ ทั้งโต๊ะทรงสูงขนาดยาว ที่นั่งรับประทานอาหารแบบไม่เป็นทางการมากนัก หรือจะนั่งมุมส่วนตัวก็ได้ แต่พอเริ่มพลบค่ำแนะนำให้ไปชมบรรยากาศที่ระเบียงกว้างใหญ่ด้านนอกที่มีโซฟานั่งสบาย สามารถจิบไวน์ที่มีให้เลือกกว่า 150 ชนิด พร้อมรับลมชมทัศนียภาพอันงดงามของกรุงเทพฯ เคล้าแสงเทียนนวลๆ เพิ่มบรรยากาศให้โรแมนติก อาหารที่เน้นรสชาติเลิศไม่แพ้บรรยากาศ โดยเมนูอาหารแบ่งเป็นสองส่วน ส่วนแรกเป็นอาหารนานาชาติทานง่าย เช่น สลัดหรือพาสต้าต่างๆ อีกส่วนจะเป็นอาหารของเชฟมานูเอล มาร์ติเนซ ซึ่งเป็นเชฟมิชลินระดับสองดาว จากประเทศฝรั่งเศส สำหรับอาหารที่แนะนำให้ลองทาน ได้แก่ French Paradox Terrine เป็นเทอรินสำหรับผู้ที่รักการรับประทานอาหารดับหนานโดยเฉพาะ ทานกับอาร์ติโชคและถั่วเฮเซลินัทกรอบ หรือหากใครชอบทานเนื้อ ลองรับประทานอาหาร Combinaison de 'Filet et de Joue Boeuf' ที่เป็นเนื้อสันในคู่กับแก้มวัวที่ใช้เวลาตุ๋นนานถึง 12 ชั่วโมง จนนุ่มน่ารับประทาน หรือถ้าต้องการรับประทานอาหารเบาๆ แนะนำ Lobster Caesar Salad ที่ใช้ลิบสเตอร์จากรัฐเมน กับผักสดคลุกเคล้าน้ำสลัดเข้มข้นสูตรพิเศษ ต่อด้วย Mille Feuille 'Grand Augustine' มิลล์เฟยกรอบเบาแสนอร่อยคู่กับไวน์หวาน น่าจะเป็นการจบท้ายค่ำคืนได้อย่างดี



## Tapas Y Vino

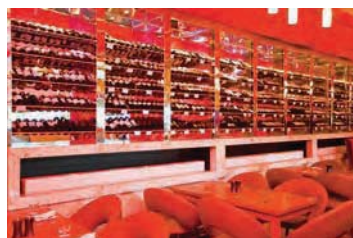
โรงแรมแกรนด์ มิลเลนเนียม ชั้น 2 ถนนสุขุมวิท 21 กรุงเทพฯ

โทร. 0-2204-4158

เปิดบริการทุกวัน ตั้งแต่เวลา 12.00 น.-14.30 น.

และ 18.00 น.- 23.00 น.

หากใครชอบรับประทานอาหารจานเล็กๆ สั่งได้หลายอย่างแกล้มไวน์ไปเรื่อยๆ ขอแนะนำ Tapas Y Vino ร้านอาหารสเปนที่เน้นบรรยากาศสนุกสนาน รับประทานอาหารแบบแชร์กัน ร้านนี้ขนาดไม่ใหญ่มากประมาณ 43 ที่นั่ง แนะนำให้จองโต๊ะล่วงหน้าก่อนไปรับประทานอาหาร ที่นี้ตกแต่งด้วยโคมไฟสีแดงอันร้อนแรงสัญลักษณ์ของประเทศสเปน ตกย้ำความเป็นสเปนอีกนิดด้วยกระเบื้องปูพื้นและรูปภาพบนกำแพงเสริมบรรยากาศ อาหารสไตล์ทาปาสถูกบรรจงสร้างสรรค์ โดยเชฟโยฮัน ทันยา ดอท ชาวคาตาลัน เชฟอาร์มณดีผู้นี้มีประวัติการทำงานที่น่าสนใจทั้งจากร้านอาหารระดับมิชลินทั้งในลอนดอนและบาร์เซโลนา นอกจากนี้จะมีแอมโอบริโกชื่อดัง รวมทั้งชีสจากสเปนแล้ว อาหารในเมนูที่อยากแนะนำทาปาสแบบคลาสสิก เช่น Patatas Bravas หรือมันฝรั่งทอดรับประทานกับมายองเนสที่จัดมาอย่างหรูหรา หรือโครเคตาสไส้เห็ด และ Tortilla Espanola หรือไข่เจียวสเปน และยังมีอาหารที่เชฟคิดค้นขึ้นใหม่ ได้แก่ Filet de Ternera a la Sal ซึ่งเป็นเนื้อฟิเลตมิถุนองห่อหุ้มด้วยเกลือและเครื่องเทศนำไปอบจนได้เนื้อที่นุ่มหอมละมุนลิ้น ตบท้ายด้วยของหวานเบาๆ เช่น Red Fruits Soup and Yogurt Espuma เย็นชื่นใจ และที่นี่มีไวน์กว่า 350 ชนิด และมีเมนูไวน์สเปนแยกต่างหาก เพราะเชื่อว่าถ้าจะรับประทานอาหารทาปาสก็ควรจิ้มคู่กับไวน์จากสเปน ซึ่งมีให้เลือกทั้งแบบเป็นแก้วหรือขวด และในวันอากาศร้อนๆ จะสั่งแซงเกรียทานแกล้มทาปาสนั่งทานบริเวณบาร์ดูเชฟทำอาหารในครัวแบบเปิดก็เพลินดี



THE RECIPE



# Summer Delight

**ข้าวแช่**  
อาหาร  
คลายร้อน



ข้าวแช่ เป็นอาหารคาวที่คนไทยนิยมรับประทานกันมาตั้งแต่สมัยโบราณ โดยเฉพาะในช่วงฤดูร้อน โดยการนำข้าวสุกไปแช่กับน้ำเย็นที่ลอยด้วยดอกไม้กลิ่นหอม ทานกับเครื่องเคียงหลากหลายชนิด คือ ลูกกะปิทอด ผักผัดหวาน พริกหยวกสอดไส้ เนื้อเค็มฝอยผัดหวาน หัวหอมสอดไส้ ผักกาดเค็มผัดหวาน ปลาแห้งผัดหวาน เป็นต้น

ในสมัยโบราณ ข้าวแช่เป็นส่วนหนึ่งในพิธีมงคล โดยเฉพาะในเทศกาลวันสงกรานต์ของชาวมอญ ซึ่งประเพณีโบราณกล่าวไว้ว่า ในวันสงกรานต์จะต้องทำข้าวแช่ถวายแด่พระสงฆ์ เพราะถือเป็นสิริมงคลแก่ผู้ที่ถวาย ต่อมาข้าวแช่ได้เข้ามาในประเทศไทยโดยเริ่มจากภายในวัง โดยข้าราชการบริพารได้นำข้าวแช่มาถวายแด่พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว (รัชกาลที่ 5) และเป็นที่โปรดปรานของพระองค์ จึงนิยมรับประทานกันเฉพาะในวังเท่านั้น ต่อมาหลังการเสด็จสวรรคต ข้าวแช่จึงได้ถูกเผยแพร่สู่ประชาชนทั่วไป โดยประชาชนเรียกว่า “ข้าวแช่ชาววัง” เพราะได้รับการเผยแพร่มาจากในวัง ปัจจุบันคนส่วนใหญ่จะได้ยินชื่อ “ข้าวแช่เสวย” หรือ “ข้าวแช่ชาววัง” หรือ “ข้าวแช่เมืองเพชร” ซึ่งทั้งหมดนี้มีแบบอย่างมาจากข้าวแช่ของชาวมอญทั้งสิ้น

ปัจจุบันการรับประทานข้าวแช่ในช่วงฤดูร้อน มักจะเริ่มตั้งแต่เดือนมีนาคมถึงเดือนพฤษภาคม ไม่ได้รับประทานเฉพาะวันสงกรานต์เท่านั้น แต่นิยมรับประทานข้าวแช่เพื่อคลายร้อน การหุงข้าวแช่ในอดีต ถือเป็นงานบุญชาวทวดอย่างหนึ่ง เป็นการหุงข้าวที่มีขั้นตอนซับซ้อน กล่าวคือ มีความพิถีพิถันตั้งแต่การคัดข้าวสาร การซาวข้าว การหุงข้าว และข้อกำหนดของวิธีการอื่นๆ เช่น ต้องตั้งเตาไฟบนลานโล่งนอกชายคาบ้าน ขั้นตอนนี้จะเริ่มตั้งแต่บ่ายก่อนวันสงกรานต์ (วันที่ 12 เมษายน) หุงข้าวให้สุกพอเมล็ดสวย แล้วนำไปซัดในน้ำกับกระบุงหรือกระดิ่งที่พื้นผิวมีความสาก เพื่อเอาผิวข้าวออกเหลือแต่เมล็ดข้าว แล้วปล่อยให้เย็นให้ไหลไปตามน้ำเพื่อเป็นอาหารสำหรับปลา ปล่อยให้สะเด็ดน้ำพอมหาครุ น้ำที่จะใช้รับประทานร่วมกับข้าวแช่นั้นต้องเป็นน้ำสะอาด (เดิมใช้น้ำฝน) ต้มสุก เทลงหม้อดินเผาใบใหญ่ ลอยดอกไม้มหอม แล้วอบควันเทียนทิ้งไว้หนึ่งคืน สำหรับเครื่องเคียงที่รับประทานกับข้าวแช่นั้น บางชนิดต้องเตรียมไว้ล่วงหน้า โดยทั่วไปจะประกอบไปด้วยเครื่องเคียง 5 อย่าง คือ ปลาแห้งป่น เนื้อเค็มฉีกฝอย หัวไชโป้วผัดไชเค็ม กระเทียมดอง เป็นต้น

## ข้าวแช่

### ส่วนผสมเครื่องปรุง

|                              |               |
|------------------------------|---------------|
| น้ำลอยดอกไม้สด (อบควันเทียน) | 350 มิลลิกรัม |
| ข้าวหอมมะลิ                  | 1/3 ถ้วยตวง   |
| น้ำปลาล้างสำหรับหุงข้าว      | 1/3 ถ้วยตวง   |

### วิธีทำ

- ล้างข้าวหอมมะลิให้สะอาด แช่น้ำผสมสารส้มและน้ำมะนาวเอาไว้ เพื่อให้ข้าวไม่หักและไม่บาน ประมาณ 10 นาที แล้วใช้มือถูข้าวเบาๆ เพื่อให้ข้าวมีสีขาว
- นำข้าวไปหุงให้สุก แต่ต้องไม่แข็งเป็นไต พักเอาไว้ให้ข้าวเย็นตัวลง แล้วถูข้าวกับตะแกรงเบาๆ ผ่านน้ำเย็นเพื่อให้ข้าวขาวออกให้หมด ไม่เช่นนั้นเวลานำข้าวลงแช่ในน้ำลอยดอกไม้ น้ำจะขุ่น
- ห่อข้าวด้วยผ้าขาวบางและนำไปอบควันเทียนให้หอม พักเอาไว้

### กะปิทอด

#### ส่วนผสมเครื่องปรุง

|                         |            |
|-------------------------|------------|
| ตะไคร้โกลกละเอียด       | 1 ช้อนโต๊ะ |
| กระชายโกลกละเอียด       | 1 ช้อนโต๊ะ |
| หอมแดงโกลกละเอียด       | 1 ช้อนโต๊ะ |
| กะป๋อใบตองเผา           | 2 ช้อนโต๊ะ |
| กุ้งขาวสับหยาบ          | 10 ตัว     |
| เนื้อหมูบด              | 50 กรัม    |
| ไข่ไก่ (ใช้เฉพาะไข่แดง) | 2 ฟอง      |

### วิธีทำ

- นำตะไคร้ กระชาย และหอมแดงโขลก ผสมให้เข้ากัน แล้วพักเอาไว้
- นำกะปิ กุ้งสดและหมูบดใส่ลงไปโขลกอีกครั้งให้เหนียวและเป็นเนื้อเดียวกัน
- นำมาปั้นเป็นก้อน ชุปลงในไข่แดงที่เตรียมไว้แล้วนำไปทอดจนเป็นสีเหลือง

## THE RECIPE



### หมูฝอย

#### ส่วนผสมเครื่องปรุง

|                            |            |
|----------------------------|------------|
| เนื้อหมูต้มสุก ฉีกเป็นเส้น | 1 ถ้วยตวง  |
| หอมแดงซอย                  | ½ ถ้วยตวง  |
| น้ำตาลปีบ                  | ½ ถ้วยตวง  |
| เกลือป่น                   | ¼ ช้อนโต๊ะ |
| น้ำเปล่า                   | ¼ ถ้วยตวง  |

#### วิธีทำ

- นำหอมแดงซอยทอดในน้ำมันพืช จนเหลืองกรอบ ตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำมัน พักเอาไว้
- นำเนื้อหมูที่ต้มเตรียมไว้ลงไปทอดต่อจากน้ำมันทอดหอมเจียว จนเนื้อหมูเหลืองดีแล้วจึงตักขึ้นสะเด็ดน้ำมัน พักเอาไว้
- นำน้ำเปล่าขึ้นตั้งไฟ พออุ่นแล้วใส่น้ำตาลปีบและเกลือป่น

ลงไป รวนให้น้ำตาลปีบและเกลือป่นละลายและเหนียว จากนั้นจึงใส่หอมเจียวลงไป ตามด้วยเนื้อหมูฉีกฝอยโดยกวนให้ส่วนผสมเข้ากันดีและแห้งเหนียว พอส่วนผสมเริ่มแห้งเพิ่มไฟเล็กน้อยเพื่อให้น้ำตาลที่ติดที่กระทะไหม้เป็นสีน้ำตาล หมูฝอยที่ได้จะมีสีน้ำตาลสวย ตักใส่ถ้วย พักเอาไว้จนเย็น แล้วจึงนำไปอบควันเทียนให้หอม

### ไชโป้วหวาน

#### ส่วนผสมเครื่องปรุง

|                            |             |
|----------------------------|-------------|
| ไชโป้วดองน้ำผึ้งแบบหั่นฝอย | 1 ½ ถ้วยตวง |
| น้ำตาลปีบ                  | ½ ถ้วยตวง   |
| น้ำเปล่า                   | ¼ ถ้วยตวง   |
| เกลือป่น                   | ½ ช้อนโต๊ะ  |

#### วิธีทำ

นำน้ำเปล่าผสมกับน้ำตาลปีบและเกลือป่น นำไปตั้งไฟอ่อนๆ เคี่ยวจนน้ำตาลปีบละลาย จากนั้นใส่ไชโป้วที่เตรียมเอาไว้ กวนไปเรื่อยๆ จนแห้ง ตักใส่ชาม พักให้เย็นแล้วจึงนำไปอบควันเทียนจนหอม

### พริกหยวกสอดไส้

#### ส่วนผสมเครื่องปรุง

|                                 |          |
|---------------------------------|----------|
| พริกหยวก                        | 2 เม็ด   |
| หมูบด                           | 150 กรัม |
| กุ้งชีแฮ้ปอกเปลือกสับให้ละเอียด | 10 ตัว   |
| รากผักชีโขลกละเอียด             | 1 ช้อนชา |
| กระเทียมโขลกละเอียด             | 1 ช้อนชา |
| พริกไทยป่น                      | ½ ช้อนชา |
| น้ำปลา                          | 1 ช้อนชา |
| ไข่ไก่                          | 1 ฟอง    |

#### วิธีทำ

- นำพริกหยวกมาคว้านไส้ออก โดยใช้มีดคว้านรอบขั้วพริกหยวก จากนั้นดึงขั้วและไส้พริกหยวกออกมา พักไว้
- นำหมูบดและกุ้งที่สับละเอียดแล้วมาวนดให้เข้ากัน จากนั้นหมักด้วยกระเทียมโขลก รากผักชีโขลก และพริกไทยป่น คลุกเคล้าให้ส่วนผสมทั้งหมดเข้ากันดีแล้วปรุงรสด้วยน้ำปลา วนดให้เข้ากันจนส่วนผสมเหนียวพักไว้อย่างน้อย 15 นาที
- นำไส้บรรจุลงในพริกหยวกที่เตรียมไว้ ต้องสอดไส้ให้แน่น แล้วนำขั้วพริกหยวกปิดกับเข้าไปเหมือนเดิม จากนั้นนำไปนึ่งประมาณ 10 นาที ระวังอย่าให้สุกจนเกินไป ตักใส่จาน
- ตอกไข่ไก่ใส่ชามแล้วตีให้เข้ากัน ระวังอย่าให้ขึ้นฟู กรองด้วยกระชอนเพื่อให้ไข่ไม่เป็นก้อนหรือลิ่มที่เกิดจากไข่ ตังกระทะแล้ว

## DIARY DATES



### ตลอดเดือนเมษายน

ปิดเทอมนี้ หอศิลป์วัฒนธรรมแห่งกรุงเทพมหานคร ขอเชิญคุณหนูๆ ที่มีอายุระหว่าง 6-12 ปี มาร่วมเปิดประสบการณ์ใหม่ๆ แห่งโลกศิลปะในช่วงวันหยุดสุดสัปดาห์ ในกิจกรรม “ศิลปะสัมพันธ์ สุขสันต์ เมษายน” อันประกอบไปด้วยกิจกรรมศิลปะที่ส่งผลต่อพัฒนาการทางร่างกายและจิตใจในรูปแบบที่หลากหลาย อาทิ กิจกรรม “แต้มสี ตึกตา ตัวน้อย” กิจกรรม

“กระดาษมหัศจรรย์ ผืนเป็นจริง” และกิจกรรม “ปั้นร่าง สร้างเพื่อนรัก”  
[www.bacc.or.th](http://www.bacc.or.th)



### 24-29 เมษายน

อีเลคโตรลักซ์ เชิญชวน นิสิตนักศึกษา เข้าร่วมประกวดอีเลคโตรลักซ์ ดีไซน์ แล็บ ประจำปี 2555 ภายใต้หัวข้อ “Design Experience: เปิดประสบการณ์การออกแบบ” เพื่อชิงเงินรางวัลในระดับประเทศและระดับนานาชาติ รวมมูลค่ากว่า 500,000 บาท พร้อมโอกาสฝึกงานกับทีมงานระดับโลก ซึ่งผลงานที่ส่งเข้าร่วมประกวดจะต้องสะท้อนคุณค่างานออกแบบจากแถบสแกนดิเนเวีย โดยจะต้องเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม ใช้งานง่าย ตลอดจนถึงโดดเด่นสวยงามด้วย [www.electrolux.com/designlab](http://www.electrolux.com/designlab)



### 20 เมษายนเป็นต้นไป

เชฟเอเดรียน เอ็คเซ็ลคูที่ฟเชฟ ห้องอาหารไทย-นานาชาติ เดอะคาสเคด โรงแรมดุสิตธานี พัทยา นำทีมเชฟจากทะเลอันดามัน มารังสรรค์เป็นเมนูพิเศษเลิศรสให้ท่านได้ลิ้มลอง อาทิ สลัดกุ้งมังกรกับพริกไทยสีชมพูราดด้วยน้ำสลัดเกรฟฟรุต กุ้งมังกรหมักเครื่องเทศเสิร์ฟพร้อมอะโวคาโดครีมสลัด และกุ้งมังกรหมักเครื่องเทศกับมันฝรั่งบดราดซอสข้าวโพด หอยนางรมครีมใส่พริกแดง และเนยพริก สำรองที่โทร. 038-425-611-7 ต่อ 2153



### วันนี้ – 20 พฤษภาคม

โครงการ GLOBE สสวท. ร่วมกับบริษัท น้ำประปาไทย จำกัด (มหาชน) ขอเชิญนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาจากทั่วประเทศ เข้าร่วมประกวด โครงการ ยุวชนไทยร่วมใจรักน้ำ (Thai Tap Junior Water Prize) ปี 2555 ในหัวข้อการประกวด “นวัตกรรมอนุรักษ์น้ำ เพื่อความมั่นคงทางด้านอาหาร” ซึ่งเงินรางวัลกว่า 600,000 บาท โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างจิตสำนึกของเยาวชนในการอนุรักษ์ทรัพยากรน้ำอย่างยั่งยืน [www.ipst.ac.th](http://www.ipst.ac.th)



### วันนี้ – 31 ตุลาคม 2555

อนันตรา ภูเก็ต วิลล่าส์ มีแพ็คเกจสุดคุ้ม “พัก 4 จ่าย 3” จองห้องพูลวิลล่า 3 คืน สำหรับการเข้าพักระหว่างวันที่ 1 เมษายนถึง 31 ตุลาคม 2555 พักฟรีอีกหนึ่งคืนในคืนที่สี่พร้อมอาหารเช้า สำหรับบริการของรีสอร์ทมีให้เลือกหลายอย่าง เช่น หากอยากผ่อนคลายร่างกายเชิญที่อนันตราสปา หรือจะลิ้มรสอาหารกับมื้อค่ำอย่างมีสไตล์ (Dining By Design) ที่มีพ่อครัวและบริกรส่วนตัวคอยให้บริการ ยังมีธรรมชาติให้สำรวจบนพื้นที่รอบๆ เกาะ หรือจะเลือกเล่นกีฬาทางน้ำที่มีให้เลือกมากมาย และยังสามารถเรียนทำอาหารกับเชฟของอนันตราได้อีกด้วย สำรองห้องพักได้ที่ อนันตรา ภูเก็ต วิลล่าส์ 076-336-100 E-mail: [Phuket@anantara.com](mailto:Phuket@anantara.com)



### 10-13 พฤษภาคม

ขอเชิญเลือกสนุกกับกิจกรรมท่องเที่ยวหลากหลายสไตล์ในงาน Wonderful Thailand Wonderful World 2012 หรือมหัศจรรย์ท่องเที่ยวไทย มหัศจรรย์ท่องเที่ยวโลก 2555 งานเดียวที่รวบรวมไว้ครบทุกไลฟ์สไตล์การเดินทาง ทั้งแพ็คเกจท่องเที่ยวราคาสุดคุ้ม จากโรงแรมและรีสอร์ทชั้นนำ บริษัทนำเที่ยว สายการบิน เรือสำราญ ภัตตาคาร รถเช่า เพลิดเพลินกับการชิมและเลือกซื้ออาหารดี 4 ภาค และกิจกรรมพิเศษอื่นๆ อีกมากมาย ณ ศูนย์ประชุมแห่งชาติสิริกิติ์





## 12 พฤษภาคม

หลังจากว่างเว้นจากงานแสดงนิทรรศการมานานหลายปี ล่าสุด สมโภชน์ สิงห์ทอง ศิลปินไทยระดับแนวหน้า ก็กลับมาพร้อมกับ “Bloom” งานแสดงเดี่ยวครั้งที่ 3 ของเขา ซึ่งได้ถ่ายทอดความงามและความประทับใจจากการเดินทางไปยังสถานที่ต่างๆ ผ่านผลงานจิตรกรรมแนวอิมเพรสชันนิสต์อย่างน่าตื่นตาตื่นใจ ทั้งประเภทจิตรกรรมสีน้ำ สีน้ำมัน สีอะคริลิก และสีชอล์ค ณ หอศิลป์จามจุรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



## 25 พฤษภาคม

ในที่สุดการรอคอยอันยาวนานก็สิ้นสุดลง เมื่อซูเปอร์สตาร์แห่งวงการเพลงแดนซ์อย่าง เลดี กาก้า เตรียมบินข้ามทวีปมาจัดคอนเสิร์ตเต็มรูปแบบครั้งประวัติศาสตร์ภายใต้ชื่อว่า The Born This Way Ball ให้แฟนเพลงชาวไทยได้ชมและจรรีกรไไว้ในความทรงจำ เธอได้นำบทเพลงฮิตทั่วโลกมาให้สาวกได้ร้องและแดนซ์หลุดโลกกันอย่างเต็มอิมแน่นอน เช่น เพลง Bad Romance, Born This Way, The Edge of Glory และ

Poker Face [www.thaiticketmajor.com](http://www.thaiticketmajor.com)



## 1 มิถุนายน

ในหนึ่งปีมีเพียงหนเดียวเท่านั้นที่นักท่องเที่ยวไม่ควรพลาดชมความงดงามของดอกกระเจียวที่ผลิดอกสีชมพูสวยสด บานสะพรั่งไปทั่วท้องทุ่งสุดลูกหูลูกตา ท่ามกลางม่านสายหมอกที่แสนโรแมนติก ในงานเทศกาลท่องเที่ยวดอกกระเจียวงาม และมีกิจกรรมอื่นๆ อีกมากมาย อาทิ การจัดนิทรรศการเกี่ยวกับดอกกระเจียว การแข่งขันจักรยานเสือภูเขา การจัดจำหน่ายสินค้า

OTOP กิจกรรมปั่นหน้าผา ณ บริเวณอุทยานแห่งชาติ ป่าหินงาม อ.เทพสถิต จ.ชัยภูมิ



## ตลอดเดือนมิถุนายน

โครงการรักษแมว ปันน้ำใจให้แมวจรจัด จัดกิจกรรมจำหน่ายสินค้าและหาบ้านให้น้องเหมียว บริเวณทางขึ้น-ลงรถไฟฟ้ามหานคร สถานีกำแพงเพชร (ประตู 2) ฝั่งจตุจักร กิจกรรมดีๆ ที่ไม่ว่าอากาศจะร้อนมากน้อยแค่ไหน แต่เหล่าอาสาสมัครก็ยังพร้อมใจกันทำกิจกรรม เพื่อให้เหล่าน้องเหมียวทั้งหลายได้มีบ้านใหม่ มาร่วมใจกันช่วยเชียร์ให้น้องเหมียวได้บ้านไวๆ ส่วนท่านใดที่เตรียมมาช่วยอุดหนุนสินค้าของทางโครงการฯ ก็มาพบกันได้เช่นกัน

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

## 21-24 มิถุนายน

เพราะอยากเห็นคนไทยทุกคนมีสุขภาพดี นิตยสาร Hospital & Healthcare นิตยสารสุขภาพรายเดือนในเครือหนังสือพิมพ์มติชนรายวัน จัดงาน “มติชนเฮลท์แคร์ 2012” มหกรรมสุดยิ่งใหญ่เพื่อคนรักสุขภาพขึ้นที่ศูนย์ประชุมแห่งชาติสิริกิติ์ ภายในงานนอกจากจะจัดให้มีการเสวนา เพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพโดยแพทย์และนักวิชาการแล้ว ยังได้มีหน่วยบริการตรวจสุขภาพฟรีจากสถานพยาบาลชั้นนำ และพบกับการออกบูธของผู้ประกอบการที่ได้นำผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพและความงามมาจำหน่ายในราคาพิเศษ [www.matchon.co.th](http://www.matchon.co.th)



## 29 มิถุนายน

“หมุนเปลี่ยน เวียนไป” นิทรรศการแสดงผลงานจิตรกรรมของ วีระชัย วีระสุขสวัสดิ์ ที่ได้ถ่ายทอดมุมมองและความประทับใจ

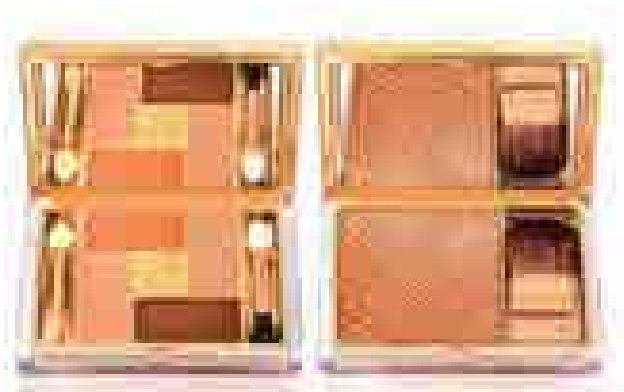
ส่วนตัวผ่านภาพวาดสีน้ำ ส่วนการนำเสนอมีทั้งภาพที่เขียนขึ้น ณ สถานที่จริง และบางภาพเป็นการสร้างจากจินตนาการเพื่อสื่อความหมายว่าความจริงมีทั้งการเจริญเติบโตของชีวิต จนกระทั่งถึงความแตกดับ ไม่มีใครจะหลีกเลี่ยงได้ ถึงวัยอันสมควรก็ต้องกลายเป็นซากไปตามกาลเวลา โดยจัดขึ้น ณ หอศิลป์จามจุรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

# Summer Beauty

## สวยใสรับซัมเมอร์

ซัมเมอร์นี้เหล่ากูรูบิวตี้ได้ส่งสุดยอดนวัตกรรม ความงามใหม่มาปกป้องผิวสวยไม่ให้หมองคล้ำ พร้อมเสนอเมคอัพชิ้นใหม่เพื่อเสริมทัศนคติจรัส มาให้อัพเดทกัน ณ บัดนี้

1



2



### 1. สวยงามจากดินแดนทะเลทราย

ด้วยแรงบันดาลใจจากแสงแดดอุ่นๆ กระทบบนทะเลทราย เปล่งแสงระยิบระยับบนเม็ดทรายในมลรัฐแอริโซนา Estée Lauder จึงได้รังสรรค์ผลงานออกมาเป็น Pure Color Topaz เป็นเมคอัพคอลเล็กชันใหม่ แสนสวย ที่ได้รวบรวมความโดดเด่น และเติมไปด้วยความคิดสร้างสรรค์ออกมาเป็น Five Color Eye Shadow Palette (1,850 บาท) เป็นการนำพาเลตต์อายแชโดว์ลายโมเสกในโทนสีน้ำตาลคล้ายกับสีของทะเลทราย และ Illuminating Powder Gelée (1,500 บาท) บรอนเซอร์เพิ่มประกายผิวให้ผุดผาดหรือปรับเน้นโครงหน้าให้ชัดขึ้น

### 2. เรียวปากสวยตรึงใจ

Shine Automatique ลิปสติคเนื้อสีทองประกายระยิบระยับจาก Guerlain ที่ได้ผสมผสานเทคโนโลยีเนื้อล้าให้เนื้อสัมผัสบางเบา กลมกลืนเป็นหนึ่งเดียวกับเรียวปาก พร้อมคุณค่าจากสารบำรุงที่มอบความชุ่มชื้นเอบอิมทันที่ที่ใช้ รังสรรค์มาให้เลือกใช้หลากหลายโหมดอารมณ์ และบุคลิก อาทิ โทนสีแดงสดสะดุดตาเหมาะกับลุคเปรี้ยวของสาวมัน โทนสีส้มเจิดจ้า สำหรับบุคลิกที่สดใส ร่าเริง สนุกสนาน และโทนสีชมพูอมม่วง ที่ถ่ายทอดเสน่ห์ลึกลับและเข้ายวนเกินต้านทาน ชวนให้จุ่มพิตครั้งแล้วครั้งเล่า

(1,450 บาท)

### 3. เคล็ดลับผิวสวยกระจ่างใส

เพื่อมอบผิวใหม่ที่สวยกระจ่างใสแต่สาวเอเชีย Lancôme จึงคิดค้น Blanc Expert Derm-Crystal เอสเซนส์พื้นบำรุงผิวที่เข้มข้นไปด้วยสูตรความงามลิขสิทธิ์เฉพาะ Dermactyl Complex ซึ่งเป็นการหลอมรวมคุณค่าจากสารสกัดอัลเลอิจ ทานตะวัน มินท์ และกุหลาบ อันทรงประสิทธิภาพในการสร้างเส้นใยคอลลาเจนใหม่ เพื่อควบคุมปัจจัยที่ทำให้ผิวหมองคล้ำ นอกจากนี้ยังอุดมด้วยซาซิทิลิก แอซิด สูตรผสมสำคัญซึ่งช่วยเร่งกระบวนการผลัดผิวอย่างอ่อนโยน ผลลัพธ์ที่ได้ คือ ผิวพรรณที่ผุดผาด สดใส อ่อนเยาว์

(30 มล, 4,200 บาท)



**4. ปรากฏการปกป้องผิว**

Suqqu Moisture Barrier Rich Cream มอยส์เจอร์ไรเซอร์สูตรพื้นบำรุงผิวอย่างล้ำลึกจาก Suqqu ที่ทำหน้าที่เสมือนเกราะกำบังและปกป้องผิวจากมลภาวะแวดล้อม โดดเด่นด้วยนวัตกรรมทริปเปิ้ล แบรีเออร์ ซึ่งนำพลังจากน้ำมันสกัดบริสุทธิ์ ดอกฮันนี่ ซัดเคิล และสารสกัดจากโปรตีน มาช่วยเสริมผิวให้แน่นกระชับและเก็บกักความชุ่มชื้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ ร่วมด้วยนวัตกรรมทริปเปิ้ล รีแพร์ ที่ผสมผสานค่าสารสกัดจากอะโวคาโด อะมิโน แอซิด กากาโอ และอีสต์ เพื่อฟื้นฟู เดิมออกซิเจน และสารอาหารให้กับทุกชั้นผิว

(30 กรัม, 14,000 บาท)

**5. ผิวฉนวนเนียนไร้จุดต่างด้า**

การเผชิญหน้ากับแสงแดดเป็นประจำ เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดจุดต่างด้าบนใบหน้า Kiehl's จึงนำเสนอ Clearly Corrective Dark Spot Solution ผลิตภัณฑ์ที่ทรงอานุภาพด้วยสูตรผสมหลักจาก แอ็คติเวเต็ด ซี อนุพันธ์วิตามินซี ที่อุดมไปด้วยกลไกการสลายจุดต่างด้าได้อย่างรวดเร็ว ป้องกันการก่อตัวของกลุ่มเม็ดสีใหม่ พร้อมร่วมด้วยไวท์เบอร์ช และสารสกัดจากดอกโบตั๋น ช่วยเร่งประสิทธิภาพในการลดเลือนจุดต่างด้าและผิวหมองคล้ำ เพื่อผิวกำเนิดใหม่ที่กระจ่างใส และมีสีผิวเรียบเนียนเสมอกัน

(30 มล., 2,600 บาท)

**6. มอบประกายผิวผุดผ่องไร้ที่ติ**

Shiseido White Lucent Intensive Spot Targeting Serum+ จาก Shiseido เป็นหนทางใหม่ในการรักษาผิวหมองคล้ำและจุดต่างด้าที่ฝังรากลึกให้กระจ่างใสอย่างเป็นธรรมชาติ ในแบบของเนื้อซีรัมเข้มข้นที่โดดเด่นด้วยเทคโนโลยี Melano Sensor System+ ในการป้องกันกาเกิดจุดต่างด้า ซึ่งจะนำพาสารไวท์เทนนิ่งเข้าพื้นบำรุงผิวในบริเวณที่มีการสร้างเม็ดสีเมลานินเกินปกติ เสริมด้วยการทำงานของ 4MSK สูตรผสมที่ช่วยผลัดเปลี่ยนเซลล์ผิวบริเวณที่มีจุดต่างด้าให้กระจ่างใส และสารสกัดจากราก Angelica พื้นบำรุงให้ผิวชุ่มชื้น เปล่งปลั่ง (30 มล., 4,700 บาท)





▲ **อาหารเพิ่มความสุข**

มนุษย์เรามีวิธีนับร้อยนับพันที่จะทำให้ตนเองมีความสุข การรับประทานก็เป็นอีกหนึ่งวิธีสร้างความสุขแบบง่ายๆ และใกล้ตัวที่สุด แค่เพียงเรารู้จักเลือกทานอาหารที่มีผลต่ออารมณ์ (ในแง่บวก) ของตนเอง

**1. พริก** ในพริกจะมีสารแคปไซซิน ที่จะสั่งการให้สมองหลั่งสารแห่งความสุข หรือ สารเอ็นโดฟิน

ข้อควรระวัง คือ ถ้ารับประทานมากเกินไป อาจทำให้ปวดแสบปวดร้อนในท้องได้



**2. ปวยล้ง** ผักใบเขียวที่อุดมด้วยกรดโฟลิก ช่วยป้องกันโรคซึมเศร้า

ประสาทหลอน และอัลไซเมอร์ นอกจากนี้ยังช่วยกระตุ้นสารเซโรโทนิน ที่ทำให้อารมณ์ดี และนอนหลับได้ง่ายขึ้น



**3. กัวยหอม** อุดมด้วยสารทริปโตเฟน ช่วยกระตุ้นกลไกการผลิตสาร

เซโรโทนิน จึงช่วยลดอาการซึมเศร้า คลายเครียด สามารถรับประทาน

ได้ไม่อันตราย เพราะมีแคลอรีต่ำ



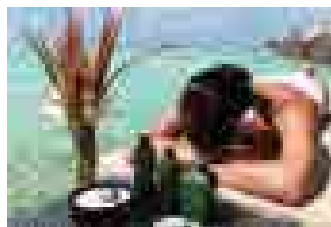
**4. ถั่วเหลือง** เมล็ดพันธุ์จืดแต่แฉ่ว ที่ภายในมีสารเซโรโทนินและ



โดไทโรซีนมากมาย จึงช่วยคลายเครียด เพิ่มสมาธิ และเพิ่มความกระฉับกระเฉง แคลอรี่ต่ำ ว่องไว

▼ **ข้าวโพดเหนียวสีม่วง รัญพิชยอคคุณ**

ไม่นานมานี้ได้เกิดเทรนด์ใหม่ในหมู่คนรักสุขภาพ นั่นคือ การหันมาบริโภคข้าวโพดเหนียวสีม่วง ซึ่งมีกลิ่นหอม เคี้ยวมันหนึบหนับ และที่สำคัญยังอุดมไปด้วยสารแอนโทไซยานิน (Anthocyanin) ที่มีคุณสมบัติในการต้านอนุมูลอิสระมากกว่าวิตามินซีหลายพันเท่า สามารถช่วยลดโอกาสการเกิดโรคมะเร็ง ทั้งยังเพียบพร้อมด้วยสรรพคุณต่างๆ มากมาย เช่น ช่วยเสริมภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย ชะลอการเกิดไขมันอุดตันในหลอดเลือด ชะลอความเสื่อมของดวงตา ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในผู้ป่วยเบาหวาน และช่วยยืดอายุการทำงานของเซลล์ มีผลต่อการชะลอความชราให้ช้าลง



◀ **ฟื้นคืนความสดใส สู่มิวด้วยเกลือ**

ทุกฤดูกาลซัมเมอร์ ถือได้ว่าเป็นช่วงวิกฤตของผิวพรรณ เพราะนอกจากจะต้องเผชิญกับมลภาวะรอบตัวแล้ว ยัง

ต้องเผชิญกับแสงแดด ซึ่งเป็นตัวการสำคัญที่ทำให้ผิวแห้งและคล้ำเสีย แนะนำให้ลองใช้วิธีฟื้นฟูผิวอย่างง่ายๆ สะดวกและประหยัด นั่นคือ การใช้เกลือ เริ่มจากการนำเกลือประมาณครึ่งถ้วยตวง ผสมลงในอ่างอาบน้ำ จากนั้นให้ลงไปนอนแช่ประมาณ 15-20 นาที เมื่อครบกำหนดเวลาแล้ว ควรเช็ดตัวจนแห้ง และขลิบผิวด้วยมอยส์เจอร์ไรเซอร์ เพียงเท่านี้ผิวก็จะแลดูชุ่มฉ่ำ นวลเนียน ไม่หมองคล้ำและแห้งกร้านอีกต่อไป นอกจากนี้ เกลือยังสามารถนำมาขัดผิวแทนสครับได้ด้วย แต่เพียงทาเกลือลงบนผิวแล้วใช้ผ้าขนหนูชุบน้ำหมาดๆ ขัดลงบนผิวอย่างนุ่มนวล โดยเกลือจะช่วยขจัดเซลล์ผิวที่ตายแล้วให้หลุดลอกออกมือง่ายดายยาก่อให้เกิดชั้นผิวใหม่ที่เปล่งปลั่ง กระจ่างใส อีกทั้งการขัดผิวด้วยเกลือยังช่วยกระตุ้นระบบการไหลเวียนของโลหิตให้ดีขึ้นอีกด้วย





### ◀ ลาวเวนเดอร์ พืชหอมมหัศจรรย์

ลาเวนเดอร์ คือ ดอกไม้ที่ไม่ได้เพียงสวยแต่รูป เพราะทุกส่วนของลาเวนเดอร์สามารถนำไปใช้ได้สารพัดประโยชน์ ในสมัยโบราณ ช่วงที่มีการเกิดโรคระบาด ชาวเปอร์เซียกรีก และโรมัน จะนำกิ่งของดอกลาเวนเดอร์มาเผา เพื่อป้องกันโรคติดต่อระบาด และประเทศฝรั่งเศส หญิงรับจ้างซักผ้า จะใช้ดอกลาเวนเดอร์วางไว้ในตะกร้าผ้าและตามตู้เสื้อผ้าเพื่อให้ผ้ามีกลิ่นหอม และป้องกันแมลง ในปัจจุบันนี้ หันมานิยมใช้ประโยชน์จากลาเวนเดอร์ในรูปแบบของน้ำมันสกัดบริสุทธิ์ และน้ำมันหอมระเหย ซึ่งจะมีคุณสมบัติในการผ่อนคลาย คลายเครียด แก้อาการนอนไม่หลับ ปวดศีรษะไมเกรน นอกจากนี้ยังมีสรรพคุณทางยาอื่นๆ อีก คือ สามารถนำน้ำมันสกัดบริสุทธิ์มาทาเพื่อฆ่าเชื้อ รักษาบาดแผลเล็กๆ รักษาโรคผิวหนัง และหากนำมาสูดดมจะช่วยลดอาการเจ็บคอและหลอดลมอักเสบได้ ไม่เพียงเท่านั้น น้ำมันสกัดลาเวนเดอร์ยังถูกนำมาเป็นส่วนผสมสำคัญในเครื่องสำอาง โลชั่นบำรุงผิว เพื่อมอบผิวนุ่มนวล อิมเม็บ ช่วยลดเลือนริ้วรอย ทั้งยังช่วยให้รู้สึกผ่อนคลายได้พร้อมๆ กัน และดอกลาเวนเดอร์ยังสามารถนำไปปักประดับแจกันตามมุมต่างๆ ของบ้านเพื่อเรียกความสดชื่น ให้ความสวยงาม และเพิ่มกลิ่นหอมให้กับบ้านด้วย อย่างไรก็ตาม การใช้น้ำมันหอมระเหยลาเวนเดอร์ ก็ควรจะใช้ในปริมาณที่เหมาะสม งดเว้นการใช้ในกลุ่มสตรีมีครรภ์ และผู้ป่วยโรคเบาหวาน

### ▼ เคล็ดลับบอกลาพอมัน

1. เลือกใช้ผลิตภัณฑ์ที่ออกแบบมาเพื่อสาวผมมัน โดยเฉพาะ เน้นที่มีส่วนผสมของโจโจบา ออยล์ ที่ทรีออยล์ ยูคาลิปตัส และคาโมมายล์ ซึ่งช่วยควบคุมความมันและฟื้นฟูสภาพผม
2. ลองใช้สูตรช่วยลดความมัน เช่น การนำเจลว่านหางจระเข้ครึ่งช้อนชา ผสมกับน้ำมะนาว 1 ช้อนโต๊ะผสมกับแชมพูสระผมที่ใช้เป็นประจำ
3. ไม่ควรหวีผมบ่อยเกินไป เพราะการหวีผมจะกระตุ้นให้หนังศีรษะผลิตน้ำมันออกมา



### ▲ ลดอ้วนด้วยพลังน้ำ

สำหรับสาวๆ ที่ทดลองลดความอ้วนมาแล้วหลายวิธีแต่ไม่ประสบความสำเร็จ แนะนำให้ลองหันมาใช้วิธีใหม่ที่ไร้ผลข้างเคียง แถมยังช่วยลดน้ำหนักได้จริง นั่นคือ การดื่มน้ำเปล่า ซึ่งผลวิจัยที่ตีพิมพ์ใน Journal of the American Dietetic Association ได้เผยว่า การดื่มน้ำเปล่า 2 แก้วก่อนอาหารเช้าครึ่งชั่วโมงทุกวัน จะช่วยให้รับประทานอาหารได้น้อยลงประมาณ 13 แคลอรี หรือเท่ากับ 75 กิโลแคลอรี นั่นหมายความว่าสามารถลดน้ำหนักได้ถึง 3.5 กิโลกรัมภายใน 1 ปี หรือถ้าจะให้ได้ดียิ่งขึ้น ควรดื่มน้ำก่อนอาหารทั้ง 3 มื้อ เพราะการดื่มน้ำมากๆ จะช่วยให้ร่างกายอยากอาหารลดลง และช่วยเร่งระบบเผาผลาญพลังงาน เพราะน้ำจะทำให้อุณหภูมิของร่างกายลดลง ร่างกายจึงต้องเร่งเผาผลาญพลังงานเพื่อรักษาสมดุลความร้อน จึงช่วยลดปริมาณไขมันที่สะสมไปในตัว อีกทั้งการดื่มน้ำมากๆ ยังช่วยลดอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ มากมาย อาทิ โรคหัวใจ โรคมะเร็ง และโรคความดัน เป็นต้น



ใช้นิ้วมือจุ่มลงในชามไข่แล้วค่อยๆ โรยไปมาจนเกิดเป็นแผ่นไข่  
ตาราง แล้วจึงนำขึ้นจากกระทะทำให้ได้ 2 แผ่น

6. นำพริกหยวกที่หนึ่งสุกแล้วมาวางลงที่ริมแผ่นไข่ตาราง  
จากนั้นค่อยๆ ม้วนให้ไข่พันรอบพริกหยวกสอดไส้ ใช้กรรไกร  
ตัดแต่งให้สวยงาม จัดใส่จาน

### วิธีเสิร์ฟ

นำข้าวที่อบควันเทียนใส่ลงในชาม ใส่น้ำลอยดอกไม้สดที่อบ  
ควันเทียนแล้วเช่นกันลงในข้าว เติมน้ำแข็งลงไปให้เย็น จัดเสิร์ฟ  
กับกะปิกทอด ไข่โป้วหวาน พริกหยวกสอดไส้ หมูฝอย พร้อมด้วย  
ชุดผักสดแกะสลักที่รับประทานกับข้าวแช่ ได้แก่ กระชาย  
ขมิ้นขาว ต้นหอม มะม่วงดิบ และพริกชี้ฟ้าแดง



## มะปรางลอยแก้ว

### ส่วนผสมเครื่องปรุง

|            |             |
|------------|-------------|
| มะปราง     | 10 ผล       |
| เกลือป่น   | 1 ช้อนชา    |
| มะนาวผ่า   | 1 ชิ้นเล็ก  |
| น้ำตาลทราย | 2 ถ้วยตวง   |
| น้ำมะนาว   | 1½ ช้อนโต๊ะ |



### วิธีทำ

1. ตัดขั้วมะปรางออก แล้วล้างน้ำให้สะอาด ปลูกเปลือก  
ออกให้หมด พักไว้
2. ใช้มีดคว้านปลายแหลมค่อยๆ คว้านเมล็ดออกโดยคว้าน  
รอบๆ เมล็ดทั้งด้านหัวและด้านท้าย ค่อยๆ ใช้ปลายมีดดัน  
เมล็ดออก พักเอาไว้
3. นำน้ำเปล่าขึ้นตั้งไฟให้เริ่มอุ่นๆ แล้วจึงใส่น้ำตาลทรายลง  
ไป คนให้เข้ากันสักพักแล้วค่อยเคี่ยวจนเป็นน้ำเชื่อม จากนั้น  
ใส่เกลือป่นเคี่ยวต่อสักพักให้น้ำเชื่อมมีลักษณะข้นและ  
เหนียวขึ้น แล้วปิดไฟพักเอาไว้
4. เมื่อน้ำเชื่อมเย็นตัวลง จึงบีบมะนาวลงไปเพื่อตัดรสหวาน  
คนให้เข้ากันอีกครั้ง ชิมรสให้ออกหวานนำและได้กลิ่นหอม  
ของมะนาวเล็กน้อย
5. นำมะปรางที่คว้านเตรียมไว้ใส่ลงในน้ำเชื่อม เพื่อให้ดูดน้ำ  
เชื่อมจนอิ่มตัว เวลารับประทานใส่น้ำแข็งและบีบมะนาวขึ้น  
เล็กน้อย ลงไปเพื่อเพิ่มความหอมของกลิ่นมะนาวจะทำให้  
รสชาติอร่อยยิ่งขึ้น

**Food Note** เมื่อปลูกเปลือกมะปรางเสร็จแล้ว ควรนำไป  
ล้างในน้ำเกลืออีกครั้ง เพื่อขจัดยางที่อยู่บริเวณขั้วออก  
เพราะยางมะปรางอาจทำให้ระคายเคืองภายในช่องปากได้  
หากล้างออกไม่หมด อาจใช้ผลไม้ชนิดอื่นๆ ได้แต่ต้องมีรส  
อมเปรี้ยวและมีกลิ่นหอม เช่น ฝรั่งหรือกระท้อน

AT HOME

# DO IT mySELF

## มาซ่อมแซมบ้านด้วยตัวเอง

บ้านหลังเก่าที่เราอยู่มานานแสนนาน มาถึงวันนี้อาจมีบางสิ่งบางอย่างเสื่อมโทรมไปตามกาลเวลา เราสามารถซ่อมแซมในส่วนที่สึกหรอได้ด้วยตนเอง ด้วยวิธีที่ทำเองได้ง่ายๆ โดยไม่ต้องอาศัยช่างซ่อมบ้านเลยก็ได้ การซ่อมเพียงเล็กๆ น้อยๆ ด้วยฝีมือเราเอง จะทำให้บ้านกลับมามีชีวิตชีวาขึ้นอีกครั้ง



### การซ่อมแซมรั้วบ้าน

เมื่อบ้านมีอายุนานๆ รั้วบ้านอาจมีปัญหา ควรตรวจประตูรั้วด้วยว่าทรุดเอียงหรือไม่ ถ้าทรุดเอียงตามกาลเวลาและเสียหายมาก เราอาจจะต้องอาศัยช่างซ่อมบ้าน แต่ถ้ารั้วบ้านของคุณมีสีหลุดลอกตากแดดตากฝนมาเป็นเวลานานหรือเกิดสนิมขึ้น ก่อนที่จะทาสีใหม่ ควรขูดสนิมออกให้หมดชัดด้วยกระดาษทราย ส่วนบานพับก็ควรทาน้ำมันหล่อลื่นมาหยอดเพื่อที่จะได้เปิด-ปิดได้สะดวก

**TIPS :** สีที่ใช้สำหรับงานโลหะ จัดแบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ สีทารองพื้นและสีจริง

1. สีการองพื้นโลหะ มีอยู่ 2 ชนิดด้วยกัน ได้แก่
  - o สีการองพื้นโลหะ-สีกันสนิม สีชนิดนี้จะทำหน้าที่ป้องกันไม่ให้เหล็กสูญเสียเล็กน้อยตรอนให้กับอากาศ ทำให้เหล็กไม่เกิดสนิมก่อนทาสีควรกำจัดสนิมให้หมดเสียก่อน แล้วผสมให้เจือจางด้วยทินเนอร์
  - o สีการองพื้นโลหะชนิดที่กำมาจากอีพ็อกซี่ ใช้ทารองพื้นผิวที่เป็นเหล็ก ป้องกันการกัดกร่อนได้ดีมาก
2. สีจริง เป็นสีที่ใช้ทาทับเพื่อความสวยงาม เป็นสีน้ำมันชนิดเดียวกับที่ใช้ทาไม้ เนื่องจากสีน้ำมันมีคุณสมบัติการยึดเกาะได้ดีทั้งไม้ ปูน และโลหะ (ที่ผิวไม่เรียบ)

### การซ่อมแซมพื้นบ้าน

พื้นไม้ปาร์เก้ ในระยะเวลาพื้นเสื่อมโทรม ใช้กระดาษทรายขัดเอาสีเก่าออกโดยเราอาจเปลี่ยนโฉมจากสีเนื้อไม้เป็นสีขาวหรือสีดำก็ได้ ก็จะเปลี่ยนบรรยากาศของบ้านไปเลย ส่วนบ้านที่ปูกระเบื้องก็อาจแค่ทำความสะอาดร่องของกระเบื้องโดยการชูดยาแนวออกแล้วยาแนวร่องใหม่ก็จะทำให้พื้นบ้านนั้นดูสะอาดขึ้นเหมือนบ้านใหม่ก็เป็นได้

### การซ่อมผนังฉาบปูนที่แตกร้าว

ผนังฉาบปูนที่แตกร้าว มักเกิดขึ้นภายหลังการก่อสร้างเสมอ สาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากคานไม้ไม่สามารถรับน้ำหนักได้ ซึ่งทำให้คานหย่อนลงมาแล้วกดผนังก่ออิฐให้แตกร้าว อาจเกิดจากส่วนผสมของปูนไม่สม่ำเสมอ ปูนฉาบหนาไม่พอ วัสดุก่อสร้างเสื่อมคุณภาพ หรือการปล่อยให้ปูนสูญเสียน้ำหนักจากการฉาบ เป็นต้น

#### วิธีแก้ไขทำได้โดย

1. ให้สกัดผิวที่ร้าว ความกว้างอย่างน้อยหนึ่งนิ้ว โดยให้ลึกถึงผิวอิฐ
2. หลังจากนั้นทำความสะอาดรอยสกัด แล้วรดน้ำให้ชุ่ม
3. ฉาบปูนทราย แล้วแต่งผิวให้เรียบ หากผนังมีน้ำซึมควรรีใช้วัสดุกันซึม เช่น น้ำยาอีพ็อกซี่ เป็นต้น
4. ทิ้งไว้ให้แห้ง แล้วทำการทาสีเพื่อปกปิดรอยการซ่อม





## การทาสีบ้าน

การทำสีบ้านทั้งภายในและภายนอก สีที่ใช้จะแตกต่างกัน ควรเลือกใช้ให้เหมาะสมจะให้ความทนทาน สีทาภายในควรใช้สีที่สามารถเช็ดถูทำความสะอาดได้ เนื้อสีมีทั้งด้านและมัน แต่หากเป็นสีกึ่งเงาจะทำความสะอาดได้ง่ายขึ้น หากเกิดสิ่งสกปรกก็สามารถใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดได้ โดยไม่ทำให้ผนังเป็นรอยต่าง ส่วนสีภายนอกควรเลือกสีกึ่งเงาเพราะความทนทานดีกว่า ตากแดดตากฝนสีจะสามารถทำความสะอาดตัวเอง ต่างกับสีชนิดด้านที่สิ่งสกปรกจะเกาะได้ง่าย ทำให้สีไหม้เร็วก่อนทาสีเราควรขัดสีที่ผนังออกก่อน โดยใช้เกรียงขูดสีเก่าออกให้มากที่สุด ใช้กระดาษทรายขัดแล้วเช็ดทำความสะอาด แล้วจึงทาสีรองพื้น ทิ้งไว้ให้แห้ง แล้วทาทับด้วยสีจริงอีกอย่างน้อย 2 ครั้ง

**TIPS :** ก่อนที่จะเริ่มลงมือทาสีบ้านเรานั้น มาทำความรู้จักกับสีชนิดต่างๆ กันสักเล็กน้อยก่อนคุณจะได้เลือกใช้สีให้เหมาะสมกับงานในสภาพต่างๆ

ปัจจุบันผนังบ้านของเรามักจะเป็นผนังก่ออิฐฉาบปูนเรียบ การทาสีผนังแบบนี้จะแบ่งสีออกเป็น 2 ชนิด ก่อนทำการทาสีควรตรวจสอบดูก่อนว่า ผนังเก่าของคุณมีรอยร้าวหรือไม่ หากพบว่ามีรอยแตกร้าวก็สามารถทำการโป้วด้วยอะคริลิกซิลิโคน (สีขาว) หากพบสีหลุดร่อนก็ทำการขูดออกเสียก่อนที่จะขัดด้วยกระดาษทรายเบอร์ 4 อีกครั้ง เพื่อความเรียบเนียนของพื้นผิว

เมื่อทราบขั้นตอนการเตรียมพื้นผิวแล้วก็มาทำความรู้จักกับสี สีที่ใช้สำหรับงานปูน ได้แก่ สีทารองพื้นและสีจริง ซึ่งจะมีความแตกต่างกัน

### 1. สีทารองพื้น มีอยู่ 2 ชนิดด้วยกัน ได้แก่

- o สีทารองพื้นชนิดที่มาจากอะคริลิก ซึ่งจะช่วยป้องกันเชื้อราใช้ทารองพื้นผนังปูนฉาบทั่วๆ ไป ก่อนทาควรผสมน้ำเจือจางประมาณ 20% ของสี
- o สีทารองพื้นชนิดที่ทำมาจากอัลคาไล สีชนิดนี้นอกจากจะป้องกันเชื้อราได้ดี และป้องกันความชื้นได้ดีกว่าสีทารองพื้นชนิดที่ทำจากอะคริลิกแล้ว การใช้งานกับบ้านเก่าควรเลือกสีประเภทนี้ รองพื้นปูนเก่า ผสมน้ำ 20% ทารองพื้นก่อนทาสีจริง

**2. สีจริงหรือสีน้ำพลาสติก** สีพวกนี้ทำมาจากสารจำพวกลาเท็กซ์และอะคริลิก มีการยึดเกาะและยึดหยุ่นที่ดี มีส่วนผสมที่สามารถต่อต้านเชื้อรา เหมาะกับสภาพอากาศเมืองร้อนอย่างบ้านเรา ทำความสะอาดง่าย ก่อนใช้ควรผสมน้ำให้ได้สัดส่วนที่เหมาะสมตามที่คุณผลิตสีแนะนำไว้

**TIPS :** อุปกรณ์ทาสี คือ เครื่องมือเครื่องมือที่คุณจะต้องเตรียมสำหรับการทาสีซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นเช่นกัน ต้องเลือกใช้ให้ถูกประเภทของสี มีความรู้ในการเลือกซื้ออุปกรณ์ต่างๆ ได้อย่างถูกต้อง ดังนี้

**แปรงสำหรับทาสีน้ำมัน** มีขนาดความกว้างหลายขนาด หากพื้นที่กว้างก็เลือกชนิดหน้ากว้าง หากพื้นที่แคบก็เลือกขนาดเล็กๆ สักหน่อยสีจะได้ไม่เลอะส่วนที่อยู่ใกล้เคียงบริเวณที่จะทา

**กระดาษผสมสี** ควรเตรียมให้มีขนาดที่เหมาะสม เพราะการผสมสีต้องผ่านกรรมวิธีการคนสีให้เข้ากับทินเนอร์ ก่อนทาไม่ควรใช้กระดาษพลาสติก เพราะทินเนอร์หรือน้ำมันสนนั้นจะกัดเนื้อผิวพลาสติกจนละลาย

**กระดาษเช็ดและล้างแปรง** เมื่อทาสีเสร็จเรียบร้อย แปรงต่างๆ ยังคงสามารถเก็บไว้ใช้ได้ ดังนั้นเราควรมีกระดาษสำหรับเช็ดและทำความสะอาดแปรงด้วย

การทำสีน้ำพลาสติก มีอุปกรณ์ต่างออกไปจากสีน้ำมัน ดังนี้

**แปรงดอกหญ้า (ทำมาจากดอกหญ้า)** เป็นชนิดเดียวกับที่เราใช้กวาดบ้าน แต่จะไม่มีด้ามมัดให้ปลายดอกบานออกใช้จุ่มสีทาได้ ช่วงเมื่ออาชีพส่วนใหญ่จะใช้แปรงชนิดนี้ ดังนั้น ควรแช่น้ำให้สีตกลอกมาเสียก่อน จึงนำไปใช้ทาสีได้

**ลูกกลิ้ง** จะดีกว่าแปรงตรงที่ทาสีได้สม่ำเสมอ และรวดเร็วกว่า แต่ลูกกลิ้งไม่สามารถทาแทรกเข้าไปตามซอกมุมได้ ดังนั้น จึงต้องใช้แปรงช่วยในการเก็บงานอีกครั้งหนึ่ง

## การซ่อมแซมเฟอร์นิเจอร์

สำหรับผู้ที่เฟอร์นิเจอร์เก่า แล้วมีความสนใจที่ซ่อมแซมให้ดูใหม่ เช่น อยากให้ความเงางามเช่นเดิม แกะโต๊ะ เก้าอี้ จะต้องเตรียมอุปกรณ์ ดังนี้ แลคเกอร์ โดยประมาณจำนวนโดยคิดเทียบจาก เก้าอี้ 5 ตัวและ โต๊ะอาหาร 1 ตัวใช้แลคเกอร์ประมาณ 1/2 แกลลอน ทินเนอร์ 1 แกลลอน กระจกทรายเบอร์ 0 ประมาณ 12 แผ่น แปรงขนกระต่ายหรือแปรงทาเซลแลค 2-3 อัน ขามโลหะเคลือบ 2 ใบ

### วิธีทำ

1. ขัดกระจกทรายให้ผิวเดิมหลุดออกให้มากที่สุด เพราะถ้าทาทับลงไปจะทำให้ผิวไม้ต่างแก้ไขยาก
2. ผสมแลคเกอร์ลงในขามเคลือบอย่าให้ข้นมาก ทาลงไปก่อน 1 เทียบ
3. ทิ้งไว้ให้แห้งประมาณ 30 นาที แล้วลูบดูหากผิวขรุขระหรือหยาบอยู่ให้ใช้กระจกทรายขัดอีกครั้งจนผิวเรียบ
4. ทาแลคเกอร์เป็นครั้งที่ 2 ทิ้งไว้ให้แห้ง
5. ทาแลคเกอร์เป็นครั้งที่ 3 บริเวณที่ต้องการให้ผิวมันเป็นพิเศษทิ้งไว้ให้แห้ง

**TIPS :** เฟอร์นิเจอร์เก่าที่ยังใช้ได้อยู่ที่ทาสีใหม่หรือเปลี่ยนสีไปเลย ก็เหมือนได้เฟอร์นิเจอร์ชิ้นใหม่ ส่วนเบาะก็หาซื้อผ้ามาเปลี่ยนหรือเย็บเองอย่างง่าย ๆ ก็ทำให้เรามีของสวยที่ไม่เหมือนใครแล้ว



## การดูแล บำรุงรักษาบ้านด้วยตนเอง

### พื้นซีเมนต์

ปัญหา - ใช้ผิดลักษณะ เช่น ใช้บ้านเป็นโกดังเก็บของ บรรทุกของหนักเกินไป ทำให้แตกร้าว

**การป้องกัน/การแก้ไข** - อย่าวางของหนักซ้อนกันมาก ในที่จุดเดียวกัน ควรวางเฉลี่ยพื้นที่ให้กว้างขึ้น

ปัญหา - พื้นทรุดตามสภาพดิน ตามธรรมชาติ

**การป้องกัน/การแก้ไข** - แต่งตามขอบที่ชำรุด ถ้าต้องการเทพื้นใหม่ ต้องขีดตะไคร่และสิ่งสกปรกออก และเทหนาอย่างน้อย 2-3 ซม.

ปัญหา - รอยต่างดวงจากสารเคมีบาง อย่างเช่น น้ำมันเครื่อง หรือสี

**การป้องกัน/การแก้ไข** - ถ้าจำเป็นต้องใช้พื้นที่ เพื่อทำกิจกรรม ที่อาจทำให้สารเคมีหกเลอะได้ ควรปูรองพื้นด้วยกระดาษหนาๆ หรือแผ่นพลาสติกก่อน

ปัญหา - พื้นคอนกรีตาดฟ้าแตกถายงา มากจนเป็นสาเหตุให้น้ำซึมลงข้างล่าง

**การป้องกัน/การแก้ไข** - รมั้ดระวังในการสั้กั้ดฝั้บวบที่แตกถายงา เชาจะออกให้ ลึ้กฝั้ง 1-2 ซม. แล้วเทปูนทรายผสมน้ำยากันซึมทับหน้าคอนกรีตเดิม เพิ่มสูง 2-3 ซม. หลังจากเทปูนแล้ว 12 ซม. ควรบ่มน้ำ 6-7 วัน

### พื้นกระเบื้องยาง พื้นไม้ พื้นปาร์เก้

ปัญหา - มีรอยขีด ขูด มาก หรือเป็นรอยหลุมเล็กๆ เพราะใช้ผิดวิธี เช่น การลากเฟอร์นิเจอร์กับพื้น

**การป้องกัน/การแก้ไข** - เคลื่อนย้ายเฟอร์นิเจอร์ด้วยการยกแทนการลาก ควรห้ามเด็กๆ ภูของเล่นกับพื้น

ปัญหา - มีรอยด่างมาก เพราะถูกสารเคมี หรือใช้น้ำยาถูพื้นผิดประเภท หรือซึบหรือเผาไหม้

**การป้องกัน/การแก้ไข** - ห้ามใช้ปากกาเคมีขีดเขียนพื้น บริเวณที่ต้องรับแขก ให้วางที่เขียนหรือไว้เสมอ

ปัญหา - กระเบื้องยางเลื่อนผิดจากแนว เพราะวางโต๊ะ ม้านั่ง แล้วไปกดเลื่อนตลอดเวลา

**การป้องกัน/การแก้ไข** - ที่ซึ่งวางเฟอร์นิเจอร์ ควรย้ายตำแหน่ง (ขยับ) เฟอร์นิเจอร์ทุกๆ 2-3 เดือน

ปัญหา - รอยด่างอันเกิดจากการถูกสารเคมีผสมสี หรือสีพื้นที่ต้องผสม ทินเนอร์ หรือแอลกอฮอล์ ฯลฯ

**การป้องกัน/การแก้ไข** - ก่อนพ่นสี หรือทาสีผนัง เพดาน หรือ เฟอร์นิเจอร์ ควรมีผ้าหนาๆ หรือกระดาษหนาๆ รองไว้ที่พื้น ป้องกันละออง และสีหยดพื้น เป็นรอยด่าง

ปัญหา - สีลอก หรือเป็นรอย เนื่องจากการวางภาชนะร้อนๆ ลงบนพื้น เช่น กาต้มน้ำ

**การป้องกัน/การแก้ไข** - ใช้ภาชนะ หรือจานรอง รองภาชนะร้อนๆ นั้น

### พรม

ปัญหา - พรมอั้บซึ้บ และเกิดกลิ่นอั้บ เนื่องจกแมลงที่อั้บได้พรม

**การป้องกัน/การแก้ไข** - อย้าปัดห้องให้อั้บทึบ ควรให้ม้กการระบายอากาศอ่องยั้บเพียงพอ พยายามหลีกเลี่ยงการทำให้พรมเปียกซึ้บ บริเวณห้องซึ่งติดต่อกับห้องน้้า ควรมีพรมเช็ดเท้าวางไว้

ปัญหา - พรมสีซีดจางจกแสงแดด

**การป้องกัน/การแก้ไข** - ภายใ้ห้องควรรัดม้าน

GARDENING







# There's something about water

**เรื่องของน้ำ** น้ำคือพื้นที่สองในสามของพื้นที่โลกทั้งหมด น้ำคือองค์ประกอบ 70% ของร่างกาย และในทุกๆ เซลล์ของเราล้วนมีน้ำเป็นส่วนประกอบ ความสำคัญของน้ำนั้นมีอยู่มากมาย น้ำจึงถูกนำมาใช้เป็นส่วนหนึ่งของการตกแต่งบ้าน และสวนของเราเสมอ

**เสียงของน้ำ** เสียงน้ำจะมีอิทธิพลต่อความรู้สึก อย่างเช่น หากเราต้องการที่จะพักผ่อน ควรเลือกใช้เสียงน้ำที่แผ่วเบา สม่่าเสมอ แต่หากต้องการความกระปรี้กระเปร่า ก็ควรใช้เสียงน้ำที่ดังขึ้น เพื่อเพิ่มน้ำหนักของการได้ยิน

**น้ำกับความรู้สึก** นอกจากเสียงของน้ำจะมีผลต่อความรู้สึกแล้ว แสงที่ตกกระทบน้ำในแต่ละช่วงเวลายังให้ความรู้สึกที่แตกต่างกัน สร้างความรู้สึกเคลื่อนไหวให้กับบรรยากาศภายในสวน และความชื้นของน้ำยังช่วยสร้างความรู้สึกร่มเย็น และผ่อนคลาย

**การปลูกต้นไม้ในสวนริมน้ำ** การปลูกต้นไม้ในสวนริมน้ำนั้นก็มีการไม่ต่างจากการปลูกต้นไม้ทั่วไป แต่สิ่งที่ต้อง

คำนึงถึงเป็นพิเศษคือ เรื่องของความชื้นในบริเวณริมน้ำจะมีความสูงกว่าบริเวณอื่นๆ ดังนั้น จึงจำเป็นต้องเลือกต้นไม้ที่ชอบความชุ่มชื้น และทนอยู่ในความชื้นสูงเป็นหลัก เช่น ไม้จำพวกเฟิร์นต่างๆ มอส หรือไม้อริมน้ำ อย่างจำพวกเตยต่างๆ ทั้งแบบมีดอกและไม่มีดอก และต้นไม้ที่มีรูปทรงสวยงาม อย่างผาดขาว ผาดแดง และ รำแพน เป็นต้น

**การปลูกต้นไม้ในน้ำ** ต้นไม้ที่นิยมปลูกกันใต้น้ำนั้นมีอยู่หลายสายพันธุ์ แต่ที่คุ้นตาค้นเคยที่สุดคงจะเป็นไม้จำพวกบัว บัวจะมีอยู่หลายสายพันธุ์ ส่วนใหญ่มักจะงามทั้งใบและดอก อีกประเภทที่เป็นที่นิยมคือ กระจับแก้ว ซึ่งมีลักษณะใบที่สวยงาม คล้ายกังจักร บางชนิดเคยเป็นวัชพืชในน้ำ และใช้เป็นอาหารสัตว์มาก่อน เช่น จอก แหน แต่หากนำมาปลูกในภาชนะที่สวยงามแล้ว ก็ให้ความรู้สึกที่ทันสมัยได้

**น้ำกับแมลง** การมีบ่อน้ำนั้นมักจะมาพร้อมกับปัญหาเรื่องของแมลง วิธีแก้ไขก็คือ ต้องไม่ให้น้ำอยู่นิ่งด้วยการทำน้ำพุ หรือน้ำตก หรือน้ำล้น แต่หากเป็นพื้นที่ที่มีขนาดเล็กก็ควรจะใช้ปลาน้ำขนาดเล็กเอาไว้เพื่อช่วยกินลูกน้ำ

## GARDENING



**องจ้วยกับน้ำ** ตำแหน่งของการมีแหล่งน้ำในบ้านนั้น ถือเป็นส่วนสำคัญสำหรับศาสตร์ฮวงจุ้ย เช่น ไม่ควรมีน้ำวางตรงทางเข้าบ้าน เพราะจะทำให้เกิดความเลื่อมเสียด้านการเงิน แนะนำให้วางน้ำไว้ตรงตำแหน่งหน้าประตู ซึ่งเป็นทางเข้า-ออกของบ้าน เพราะประตูบ้านถือว่าเป็นจุดโชคลาภ ขนาดของแหล่งน้ำนั้นก็ควรให้มีขนาดพอเหมาะกับขนาดของบ้าน เพราะถ้ามีขนาดใหญ่เกินไปพลังหยินของน้ำก็อาจส่งผลให้คนในบ้านต้องเจ็บป่วย และไม่ควรมีบ่อน้ำหรือน้ำพุทางด้านขวามือของบ้าน เมื่อหันหน้าออกจากบ้าน เพราะจะทำให้สามีห่างเหิน ไม่ค่อยอยู่บ้าน





วินาทีนี้ ไม่ว่าจะใครก็ไม่อาจจะปฏิเสธความน่ารักน่าชังของเจ้าบูนได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในหมู่นักสุนัข ซึ่งถือได้ว่าเป็นเรื่องมหัศจรรย์ที่น้องหมาตัวเล็กๆ ตัวหนึ่ง สามารถทำให้มวลมหาชนหลงใหล คลั่งไคล้ ได้มากถึงเพียงนี้ แถมยังถูกยกตำแหน่งให้เป็นสุนัขที่น่ารักที่สุดในโลกอีกด้วย happiness ฉบับนี้เราจึงขอนำเสนอเรื่องราวของเจ้าบูนในทุกแง่มุม ซึ่งจะ เป็นคำตอบที่มาเฉลยว่าเพราะเหตุใดเจ้าบูน จึงได้รับตำแหน่ง นั้นไปครองแต่เพียงผู้เดียว

เริ่มต้นด้วยการสืบเสาะประวัติของบูน สุนัข วัย 6 ขวบพันธุ์ ปอมเมอเรเนียน มีเนเจอร์เพศผู้ของเจ เอช ลี (นามแฝง) สตรี ชาวอเมริกัน ผู้รักน้องหมาเป็นชีวิตจิตใจ และในบ้านที่แสนอบอุ่น ณ มลรัฐแคลิฟอร์เนีย บูนยังมีพี่ที่ชื่อว่า “บัดดี้” ซึ่งเป็นสุนัขพันธุ์ปอมเมอเรเนียนที่น่ารักไม่แพ้กัน โดยปกติสุนัขพันธุ์ ดังกล่าวจะมีขนยาวและฟูฟ่องตามธรรมชาติ แต่ด้วยเหตุ บังเอิญที่วันหนึ่งที่ทำให้มันต้องถูกตัดขนออกจนสั้น แต่นั่น กลับทำให้เจ้าบูนน่ารักน่าเอ็นดูมากขึ้นไปอีก ด้วยรูปลักษณ์ที่ดู เหมือนตุ๊กตาบวกกับลักษณะบุคคลิกที่ร่าเริงสดใส ไม่นาน นักบูนก็กลายเป็นที่รักของคนทั่วไปในแคลิฟอร์เนีย

ความโด่งดังของเจ้าบูน เริ่มขึ้นในฤดูใบไม้ผลิ ปี 2009 โดย เจ เอช ลี ผู้เป็นเจ้าของนั้นเ็นักสนุกทำเฟซบุ๊กของบูนเพื่อเล่น กันในหมู่เพื่อนๆ ของเธอ ซึ่งเป็นแฟนคลับตัวยงของเจ้าบูน เธอได้โพสรูปเจ้าบูน ในอิริยาบถต่างๆ ที่แสนน่ารักน่าชังลงไป ในเฟซบุ๊ก และนับจากนั้นเป็นต้นมาก็มีคนเข้ามาสมัครเป็น แฟนเพจและกด Like ให้กับความน่ารักของเจ้าบูนอย่างถล่ม ทลาย ปัจจุบันเจ้าบูนมีแฟนคลับทุกเพศ ทุกวัย ทุกสาขา อาชีพ ไม้เว้นแม้แต่ดาราดังระดับซูเปอร์สตาร์แห่งวงการ ฮอลลีวู้ด อาทิ โคลอี้ คาร์ดาเชียน ที่โพสรูปของเจ้าบูนใน บล็อกของเธอเมื่อปีที่แล้ว และนักร้องคนดังอย่าง แครช่า ที่

# BOO!

## The World's Cutest Dog

### น้องหมาซูเปอร์สตาร์

พอนำเสนอเรื่องราวของน้องหมา “บูน” สุนัขที่เทวากันว่าน่ารักที่สุดในโลก ซึ่งการันตีได้ด้วยยอดผู้ชมนับล้านสำหรับคลิปวิดีโอ ในยูทูปและจำนวนคนกด Like ให้อย่างมหาศาลในเฟซบุ๊ก กว่าสามล้านคนในปี 2012





นำรูปไปโพสต์ในทวิตเตอร์ส่วนตัวของเธอ พร้อมกับทวิตข้อความว่า หนู เป็นบอยด์-เฟรนด์คนใหม่ของเธอไว้ด้วย

เจ เอช ลี ยังได้กล่าวอีกว่า ในแต่ละวันจะมีผู้กด Like ในแฟนเพจเพิ่มขึ้นกว่าหลายพันครั้ง และปัจจุบันเธอพยายามโพสรูปของเจ้าหนูให้ได้ 2 ครั้งต่อสัปดาห์ หรือเมื่อใดก็ตามที่มันแสดงท่าทางน่ารัก น่าเอ็นดู เพื่อเป็นของขวัญให้กับแฟน ๆ ของเจ้าหนู เราจึงมีโอกาสได้เห็นภาพพบน้อยขนฟู สวมเสื้อผ้าเก๋ๆ โพสท่าเท่ๆ พร้อมทำหน้าบึ้งแบ้วใส่กล้องอยู่เป็นประจำ และเจ เอช ลี ยังได้ให้ความคิดเห็นส่วนตัวของเธอที่มีต่อเจ้าหนู ซึ่งเปรียบเสมือนเป็นลูกรักของเธอว่า เธอก็เปรียบเสมือนผู้เป็นแม่ทั่วไป ที่ไม่ได้มองความงดงามของลูกของตนจากภายนอกเท่านั้น เพราะเสน่ห์ที่เธอหลงใหลที่สุดในตัวเจ้าหนู หาใช่รูปลักษณ์ภายนอก แต่เป็นบุคลิกที่ซ่อนอยู่ภายในตัวของเจ้าหนู ซึ่งเป็นสุนัขที่ดูมีความสุขอยู่เสมอ โดยไม่มีอะไรที่ทำให้มันหงุดหงิดได้ และเธอได้หวังว่า มันจะยังคงรักษาความเป็นตัวของตัวเองได้ตลอดไป

เวลานี้ความโด่งดังของเจ้าหนู ไม่ได้จำกัดอยู่แค่ในโลกโซเชียลและสังคมออนไลน์อย่างเฟซบุ๊กเท่านั้น หากยังแจ้งเกิดเป็นดาราตั่งระดับซูเปอร์ที่สื่อทุกแขนงให้ความสนใจ ไม่เว้นแม้แต่ นิตยสารแนวหน้าของสหรัฐอเมริกาอย่าง “Times” ก็เคยตีพิมพ์เผยแพร่เรื่องราวเกี่ยวกับเจ้าหมาแสนน่ารักตัวนี้มาแล้ว อีกทั้งเจ้าหนูยังเคยได้รับเชิญให้ไปออกรายการยอดนิยม



อย่าง “กู๊ดมอร์นิง อเมริกา” ของสถานีโทรทัศน์ “เอบีซี” มาแล้วด้วย นอกจากนี้ล่าสุดเจ้าหนูยังทำให้หลายๆ คน ต้องอิจฉาด้วยการวางจำหน่ายหนังสือเล่มใหม่ของตัวเองภายใต้ชื่อ “Boo, the life of the world’s cutest dog” ซึ่งขึ้นแท่นเป็นสุดยอดหนังสือเบสเซลเลอร์ไปเรียบร้อยแล้ว โดยเป็นคอลเล็คชันภาพถ่ายของเจ้าหนูในขณะที่ทำกิจกรรมที่ชื่นชอบ ทั้งขณะกิน เล่น นอน และขณะที่ออกไปสำรวจโลกกว้าง ส่วนใครที่ยังไม่ได้เป็นแฟนเพจของเจ้าหนู ถ้าไม่อยากตกเทรนด์ก็อย่าลืมคลิกไปสมัครและกด Like ให้เจ้าหนูได้ที่ <http://www.facebook.com/Boo>

สุดท้ายนี้ฝากถึงบรรดาคนรักน้องหมาว่า อย่ามัวหลงใหลได้ปลื้มกันความน่ารักของเจ้าหนูจนลืมใส่ใจสุนัขหรือสัตว์เลี้ยงที่บ้าน แนะนำให้ลองหันกลับไปมองดูสัตว์เลี้ยงแสนรักของเรา ไม่นั่นในอนาคตเจ้าหนูอาจเจอคู่แข่งที่น่ากลัวก็เป็นได้ แต่อย่างไรก็ตามไม่ว่าสัตว์เลี้ยงของเราจะมีชื่อเสียงโด่งดังหรือไม่ มันก็มีความน่ารักน่าเอ็นดูในแบบเฉพาะตัว ที่สำคัญสัตว์เลี้ยงทุกตัวนั้นต้องการความรักและความเอาใจใส่จากเจ้าของ แค่เพียงคุณหมั่นดูแลทั้งร่างกายตามมาตรฐานสายพันธุ์และดูแลด้านอารมณ์จิตใจให้มันมีความสุข ไร้เรื่องอยู่เสมอ เท่านั้นคุณก็จะได้ครอบครอง “สัตว์เลี้ยงที่น่ารักที่สุดในโลก” ซึ่งรับรองว่าจะต้องน่ารักไม่แพ้เจ้าหนูแน่นอน



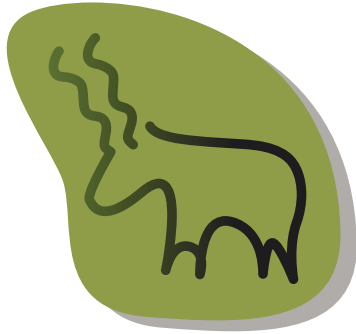
HOROSCOPE



## พลังแห่งธาตุทั้งสี่

ปีนี้หลายคนตกอยู่ในช่วงปีขง แต่บางคนกลับผ่านฉลุย มาดูกันว่าเราควรจะจัดการกับชีวิตของแต่ละราศี  
ในปี พ.ศ. 2555 กันอย่างไร ด้วยการดูผ่านศาสตร์ของโหราศาสตร์ที่ได้ อาจารย์ปานชิวา ทิตาวีร์  
มาเปิดไฟให้หายข้องใจ

**ราศีมังกร 16 มกราคม - 15 กุมภาพันธ์**



**ธาตุเดิมแก๊งของราศีมังกร คือ ธาตุดิน** ปีนี้ธาตุที่สถิตอยู่เป็นธาตุน้ำ จึงยังประโยชน์แก่กันได้ดี ชาวราศีมังกรค่อนข้างมีอารมณ์ที่อ่อนไหวได้ง่าย มีสัมผัสที่ 6 ที่ดีเยี่ยม และเต็มไปด้วยความคิดสร้างสรรค์ มีเกณฑ์คิดทำอะไรใหม่ๆ จึงเป็นปีแห่งการแสดงความสามารถ ใช้ไหวพริบสติปัญญา และปฏิภาณ โชคเข้าข้างตรงที่ติดกับน้ำเป็นธาตุที่เสริมกัน จึงทำให้หลายอย่างดำเนินไปแบบช้ำๆ แต่มั่นคง เมื่อถึงคราวที่ต้องเปลี่ยงปล้ำก็มักได้รับความเมตตาจากผู้ใหญ่

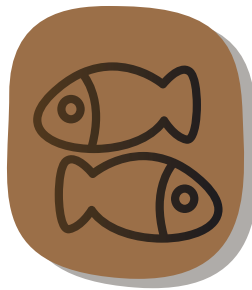
**วิธีปรับธาตุให้เกิดความสมดุล** ควรเพิ่มพลังหยางให้แก่ตัวเอง โดยการออกกำลังกายประเภทเคลื่อนไหวแบบว่องไว ทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ ต้มนม ให้ทานพอสมควร เพราะปีนี้จะอ้วนง่ายกว่าที่คิด ที่สำคัญอย่าลืมนวางแผนการไปพักผ่อนสูดอากาศบริสุทธิ์

**ราศีกุมภ์**

16 กุมภาพันธ์ - 15 มีนาคม

**ธาตุเดิมแก๊งของราศีกุมภ์ คือ ธาตุลม** ปีนี้ธาตุที่สถิตอยู่เป็นธาตุดมเช่นกัน อารมณ์จึงค่อนข้างแปรปรวนอยู่สักหน่อย มีเกณฑ์โยกย้ายไม่อยู่กับที่ เดินทางบ่อยครั้ง ระวังระวังการเกิดอุบัติเหตุแบบไม่ทันตั้งตัว จึงควรสวมมนต์ให้หัวพระอยู่เป็นนิจ มีสติอยู่เสมอ การปล่อยตัวปล่อยใจไร้แก่นสารมากเกินไปอาจทำให้ยิ่งทุกข์และเหนื่อยลำได้

**วิธีปรับธาตุให้เกิดความสมดุล** ควรสร้างแรงบันดาลใจให้ตัวเอง โดยการค้นหาให้เจอว่าอะไรคือสิ่งที่ชีวิตนี้ต้องการ หากไม่ได้ทำแล้วจะเสียใจไปตลอดชีวิต ในขณะที่เดียวกันก็ดูแลทั้งสุขภาพกายและใจให้แข็งแรงอยู่เสมอ ตีมน้ำอยู่เป็นนิจ เพราะจะมีอาการร้อนในได้ง่ายและมีกรดในกระเพาะมากจนอึดอัด ทานผักผลไม้ด้วยจะยิ่งดี



**ราศีมีน**

16 มีนาคม - 15 เมษายน

**ธาตุเดิมแก๊งของราศีมีน คือ ธาตุน้ำ** ปีนี้ธาตุที่สถิตอยู่เป็นธาตุดม สิ่งที่ควรระวัง คือ การพลิกผันของความรักแบบปัจจุบันทันด่วน การเปลี่ยงแปลงในด้านความรู้สึกแบบไม่ทันตั้งตัว อารมณ์ค่อนข้างรุนแรงเมื่อมีสิ่งหนึ่งสิ่งใดมากระทบ อันเนื่องมาจากความกลัวในสิ่งที่เคยเป็นทุกข์ และยิ่งหลุดพ้นออกจากวังวนนั้นไม่ได้ ความทุกข์และความผิดหวังในครั้งก่อนจึงย้อนมาทำร้ายใจ แต่ก็ยังเป็นประสบการณ์ทำให้ลูกชิ้นได้อีกครั้ง

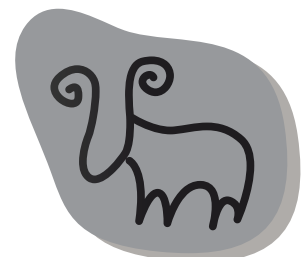
**วิธีปรับธาตุให้เกิดความสมดุล** ควรมีงานอดิเรก เช่น การปลูกต้นไม้ ดูแลรักษา สิ่งที่ต้องใช้เวลาและฝึกสมาธิ ฝึกความอดทน และเรียนรู้ความรู้สึกดีๆ เมื่อได้เกิดสิ่งใหม่ๆ จากการเฝ้าดูแลของตนเอง ทำให้เห็นคุณค่าในตัวเอง ในขณะที่เดียวกันก็ไม่ลืมที่จะใส่ใจคนรอบตัวอย่างสม่ำเสมอ ในแบบที่พอดี

**ราศีเมษ**

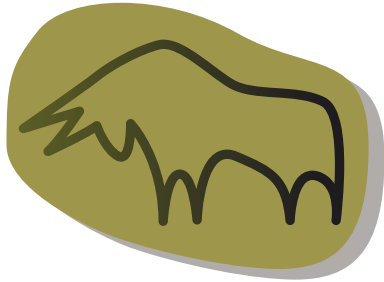
16 เมษายน - 15 พฤษภาคม

**ธาตุเดิมแก๊งของชาวราศีเมษ คือ ธาตุไฟ** ปีนี้ธาตุที่สถิตอยู่เป็นธาตุไฟเช่นกัน จึงไม่ต้องแปลกใจหากจะเห็นชาวราศีเมษไฟแรงมากๆ ทำอะไรแบบพุ่งเข้าชน พุ่งเข้าใส่กันเลยทีเดียว บางทีอาจหลงลืมความรู้สึกที่จะดูแลคนใกล้ตัวได้ และผิดพลาดเพราะคำพูดแบบที่ไม่ได้ตั้งใจ เป็นเพราะเหนื่อยและคิดว่าไม่มีใครเข้าใจ ทั้งๆ ที่ในความเป็นจริงอาจเป็นเพราะทำงานจนลืมห่วงเวลาดีๆ ไป ที่สำคัญระวังโรคทางลำไส้ การขับถ่ายไม่ปกติ

**วิธีปรับธาตุให้เกิดความสมดุล** ควรหาเวลาพักผ่อนบ้าง ออกกำลังกายแบบช้ำๆ เช่น โยคะ ว่ายน้ำ การเดินในสวนสาธารณะ ในที่อากาศถ่ายเท ตีมน้ำสะอาด แต่ช่วงหลัง 6 โมงเย็นควรตีมน้ำน้อย ตีมน้ำสมุนไพรแก้ร้อนใน จะทำให้อารมณ์สดใสสมำเสมอ ไม่เหนื่อยง่าย



## HOROSCOPE



### ราศีพฤษภ

16 พฤษภาคม - 15 มิถุนายน

**ราศีเดิมแก่งของราศีพฤษภ คือ ราศีตุล** ปีนี้ราศีที่สถิตอยู่เป็นราศีไฟ จึงเป็นปีแห่งหน้าที่การงานที่ดี มีโอกาสเป็นเจ้าของธุรกิจ เจ้าของกิจการ แต่ต้องผ่านความเหนื่อยยากพอสมควร ปัญหาจึงเกิดกับสุขภาพได้ง่าย งานจะดีได้ต้องแสดงผลงานให้มาก มีคนมองเห็นในความสามารถและมีมือจูงนำภาคภูมิใจ

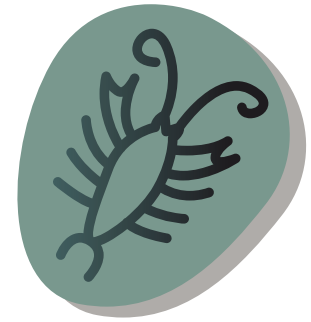
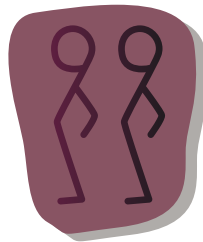
**วิธีปรับธาตุให้เกิดความสมดุล** ควรออกกำลังกายเสริมสร้างกล้ามเนื้อ งดรับประทานอาหารที่ไม่ก่อให้เกิดประโยชน์ เพราะปีนี้ปัญหาสุขภาพ โดยเฉพาะกล้ามเนื้อจะส่งผลกระทบต่อทำให้เกิดปัญหาทำงานได้ เป็นโรคที่ทำให้เรารำคาญ ควรทานอาหารประเภทเสริมกล้ามเนื้อและแคลเซียม เช่น นม ไข่ เมล็ดอัลมอนด์ ปลาตัวเล็ก

### ราศีเมถุน

16 มิถุนายน - 15 กรกฎาคม

**ราศีเดิมแก่งของราศีเมถุน คือ ราศีตุล** ปีนี้ราศีที่สถิตอยู่เป็นราศีไฟ มีเกณฑ์ได้เลื่อนขั้น เลื่อนตำแหน่ง มีแรงผลักดันมหาศาลเพื่อให้ได้รับผิดชอบชิ้นงานที่ใหญ่ขึ้น มีโอกาสเป็นเจ้าของกิจการที่ประสบความสำเร็จได้ ต้องเหนื่อยและใช้ความพยายามในเนื้องานสูงแต่ชะตาพาไปให้เราทำได้ รับได้กับทุกอุปสรรคและปัญหา แต่อย่าใจร้อนและใช้อารมณ์ร่วมกับการมีอัตรา ยึดมั่นถือมั่นจนเกินไป มีคนคอยให้ความช่วยเหลือสนับสนุน

**วิธีปรับธาตุให้เกิดความสมดุล** คงต้องเพิ่มปริมาณและความถี่ในการทานผักผลไม้ หมั่นสวดมนต์ ทำสมาธิ และมองโลกในแง่ดี ควรหาเวลาไปไหว้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ ไหว้พระธาตุประจำวันเกิด และเรียนรู้ที่จะเอาใจเขามาใส่ใจเรา ให้อยอมรับความรู้สึกและความคิดของคนรอบข้างบ้าง



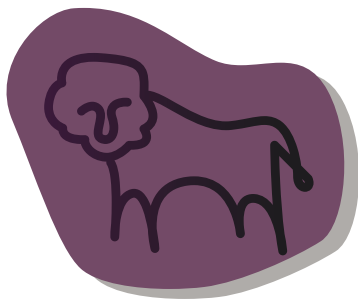
### ราศีกรกฎ

16 กรกฎาคม - 15 สิงหาคม

**ราศีเดิมแก่งของราศีกรกฎ คือ ราศีน้ำ** ปีนี้ราศีที่สถิตอยู่เป็นราศีน้ำเช่นกัน เสียแต่ว่าเป็นน้ำเสียที่ดูขุ่นมัว ชาวราศีกรกฎจึงค่อนข้างไปทางคิดมาก ขี้สงสัย ขวาดระวางและวิตกกังวล ปัญหาในเรื่องความสัมพันธ์ในหลายๆ ด้านจึงเกิดขึ้น เพราะเปิดรับความกดดันให้เข้ามาง่ายขึ้น สิ่งใดที่เคยพลาดพลั้งก็กลับไปแก้ไขตรงจุดที่แก้ได้ และควรปล่อยวางในจุดที่ยากเกินเยียวยา กลับมาดูแลรักษาใจจากภายในดีกว่า เพื่อชีวิตที่ดีขึ้น

**วิธีปรับธาตุให้เกิดความสมดุล** หากทำได้ก็ไม่ควรไปร่วมงานที่อับมงคล หลีกเลี่ยงการอยู่คนเดียว และปล่อยวางความรู้สึกที่ไม่เห็นคุณค่าในตัวเอง ควรเพิ่มพลังงานหยางโดยการออกกำลังกาย ออกมารับแสงแดดช่วงก่อน 9 โมงเช้า และหลัง 5 โมงเย็น ทานอาหารรสจัดนิดๆ ดื่มน้ำขิง ชาร้อน และทานอาหารสมุนไพรประเภณีผัดกะเพรา ผัดขิง

### ราศีสิงห์ 16 สิงหาคม - 15 กันยายน



**ราศีเดิมแก่งของราศีสิงห์ คือ ราศีไฟ** ปีนี้ราศีที่สถิตอยู่เป็นราศีตุล มีเกณฑ์ตัดสินใจกับเรื่องใหญ่ เรื่องสำคัญหลายเรื่อง ค่อนข้างต้องศึกษาหาความรู้และมีความรอบคอบเพิ่มมากขึ้น เป็นเท่าตัว เพราะต้องตัดสินใจในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับสิ่งสำคัญหลายเรื่อง จึงแทบไม่มีเวลาที่จะดูแลตัวเอง ควรตรวจเช็คสุขภาพอยู่เรื่อยๆ

**วิธีปรับธาตุให้เกิดความสมดุล** ควรจัดห้องใหม่โดยเฉพาะห้องนอนเพื่อเสริมดวงความรัก ห้องรับแขกเพื่อเสริมสร้างมิตรภาพและความสัมพันธ์ ควรทานอาหารหวานๆ บ้าง อย่กลัวอ้วนจนละเลยความชอบความอยากของตัวเอง ทานแต่น้อยก็ไร้ปัญหา ทำอะไรที่เคร่งครัดมากเกินไปทำให้เครียดและขาดซึ่งอารมณ์แจ่มใสได้



**ราศีกันย์** 16 กันยายน - 15 ตุลาคม



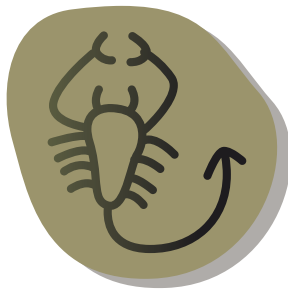
**ธาตุเดิม**แห่งราศีกันย์ คือ **ธาตุดิน** ปีนี้ธาตุที่สถิตเป็นธาตุน้ำ จะมีจินตนาการที่แสนบรรเจิด มีความคิดสร้างสรรค์ และได้รับโอกาสให้แสดงผลงานชิ้นเอก แม้ปีนี้จะได้โอกาสในรูปแบบเบื้องหลัง แต่ก็เป็นการก้าวที่สำคัญเสริมสร้างแรงบันดาลใจในภายภาคหน้าได้ ดิคืออยู่ที่อารมณ์จะดีสที่อยู่สักหน่อย ทำให้ดูเฉยๆได้ง่าย และเสี่ยงต่อการเป็นโรคเครียดได้

**วิธีปรับธาตุให้เกิดความสมดุล** ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ แสดงผลงานที่อยู่ในความคิดซัดๆ เขียนๆ ทำอะไรก็ได้ที่คิดว่าทำแล้วสบายใจ ดูหนัง ฟังเพลง วาดรูป เพราะเป็นปีแห่งการแสดงออก ทานอาหารที่ให้ความร้อนเสริมสร้างกระบวนการเผาผลาญที่ดี เช่น อาหารที่มีส่วนผสมของใบกะเพรา โหระพา ขิง ข่า ตะไคร้ สูดอากาศบริสุทธิ์สม่ำเสมอ

**ราศีตุล**

16 ตุลาคม - 15 พฤศจิกายน

**ธาตุเดิม**แห่งราศีตุล คือ **ธาตุลม** ปีนี้ธาตุที่สถิตอยู่เป็นธาตุไฟ ค่อนข้างที่จะเครียดกับภาวะกดดันที่มาจากหลายทาง จากหลายฝ่าย ทำให้บางครั้งอาจจะกลายเป็นคนเจ้าอารมณ์และทำร้ายคนรอบข้างด้วยคำพูด แต่ในเรื่องของการแสดงความสามารถไม่เป็นสองรองใคร ความพยายามอยู่ที่ไหนความสำเร็จก็อยู่ที่นั่น ไม่ว่าจะทุกข์หรือสุข **วิธีปรับธาตุให้เกิดความสมดุล** ตื่นเช้าสูดอากาศอยู่เป็นนิจ ออกกำลังกายประเภทว่ายน้ำ โยคะ สวดมนต์ไหว้พระเสริมสร้างพลังงานดีๆ ให้กับตัวเอง สิ่งดีๆ ย่อมแผ่ไปสู่อันรอบข้างได้ รับประทานผักผลไม้ พักผ่อนให้เพียงพอ สิ่งแวดล้อมอาจกดดันเราได้ แต่เราต้องไม่กดดันตัวเอง



**ราศีพิจิก**

16 พฤศจิกายน - 15 ธันวาคม

**ธาตุเดิม**แห่งราศีพิจิกคือ **ธาตุน้ำ** ปีนี้ธาตุที่สถิตอยู่เป็นธาตุไฟ แต่เป็นไฟอ่อนๆ โนยามรุ่งอรุณ จึงเป็นปีที่โดดเด่น และได้เริ่มต้นกับผลงานที่ยืนต้นนำเสนอผลลัพธ์ที่ได้ก็จะเป็นเรื่องที่น่ายินดี แม้ว่าจะมีการเปรียบเทียบและถูกอิจฉาบ้าง แต่ต้องทำใจให้เยือกเย็นและมีสติ เข้าใจ ศรัทธาและความมุ่งมั่น จะนำมาซึ่งความสำเร็จได้อย่างน่าประทับใจ มองโลกในแง่บวกอย่างมีสติ ชีวิตย่อมแจ่มใส

**วิธีปรับธาตุให้เกิดความสมดุล** หากคิดจะลดน้ำหนักปีนี้จะเป็นปีที่จะทำให้ฝันเป็นจริงได้ เพราะเต็มเปี่ยมไปด้วยแรงบันดาลใจจริงๆ ควรเปิดไฟหน้าบ้านทิ้งไว้ตลอดทั้งปี เพื่อเพิ่มแสงแห่งความหวัง ทานอาหารประเภทเนื้อปลา ผักผลไม้ วิตามินรวม เปลี่ยนสไตลท์ทรงผม และการแต่งตัวลุคใหม่บ้าง

**ราศีธนู**

16 ธันวาคม - 15 มกราคม

**ธาตุเดิม**แห่งราศีธนูคือ **ธาตุไฟ** ปีนี้ธาตุที่สถิตเป็นธาตุดินที่ค่อนข้างแรงจริงๆ ควรระวังการมีปัญหากับญาติพี่น้อง เพื่อนฝูง จากอารมณ์หุนหันพลันแล่นของตัวเอง มีเกณฑ์ที่ต้องเปลี่ยนงาน เปลี่ยนที่อยู่อาศัย ระวังอุบัติเหตุจากยานพาหนะ และระบบไฟฟ้าในบ้าน ทำอะไรเพิ่มความรอบคอบอีกเป็นเท่าตัว ควรฟังคนอื่นอย่างมีสติ เพราะมีเกณฑ์เข้าใจผิดจากความผิดพลาดในการตัดสินใจของตัวเอง

**วิธีปรับธาตุให้เกิดความสมดุล** ปีนี้ควรสวดมนต์ไหว้พระ ทำสมาธิ ทำบุญทำทานอยู่เป็นนิจ อย่าให้พร่อง ไม่ควรพูดอะไรแบบไม่ทันคิด ฟังให้เข้าใจก่อนได้ตอบ ออกกำลังกายประเภทโยคะ ว่ายน้ำ กอล์ฟ เทนนิส ทานอาหารประเภทเสริมกล้ามเนื้อ และกระดูกอยู่เสมอ ใส่ใจสุขภาพ แต่ไม่ควรยื่นมือเข้าไปยุ่งเกี่ยวกับเรื่องต่างๆ เพราะแรงยุจะทำให้คุณสูญเสียมิตรภาพดีๆ ไปอย่างคาดไม่ถึง



RECOMMENDED



593/2 ถนนสุขุมวิท อาคารเท็น/เท็น ชั้น 3  
บนห้องอาหาร Olive  
โทร. 0-2662-3341, 08-1552-6735  
[www.pilatesstation.co.th](http://www.pilatesstation.co.th)  
[www.pilatesanddancestudio.com](http://www.pilatesanddancestudio.com)

# Perfect Figure at Pilates Station

Pilates Station เป็นโรงเรียนพิลาทิสแห่งแรกในประเทศไทย ที่นี้ได้ออกแบบแต่ละโปรแกรมให้พอดีกับความต้องการของผู้เรียน ไม่ว่าจะผู้เรียนต้องการจะใช้เวลาเรียนพิลาทิสเป็นแบบส่วนตัว หรือเรียนเป็นกลุ่มเล็กๆ เพื่อสร้างบรรยากาศเป็นกันเอง เป็นการส่งเสริมการเรียนรู้และการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้เรียนกับครูสอน สำหรับครูสอนพิลาทิสทุกคนที่ Pilates Station พร้อมทั้งจะตอบสนองความต้องการอันหลากหลายของผู้เรียน เพียงแต่แจ้งความประสงค์ หรือแจ้งปัญหาสุขภาพที่คุณกังวลให้กับครูผู้สอนก่อนเรียน

Pilates Station ก่อตั้งขึ้นโดย Patricia Duchaussoy และเธอยังทำหน้าที่เป็นหัวหน้าผู้สอนของสตูดิโออีกด้วย แพททริเซียเป็นผู้ที่มีประสบการณ์ในการออกกำลังกายแบบพิลาทิสอย่างมาก โดยมีเทคนิคการสอนที่ไม่ซ้ำแบบใคร สำหรับโปรแกรมที่สอนได้แก่ Pilates Matwork เน้นที่กล้ามเนื้อลำตัว ความแข็งแรงหลัก ความยืดหยุ่นและการควบคุมการเคลื่อนไหว การฝึกการออกกำลังกายในขณะที่ยืน นอน หรือทั้งสี่อย่างพร้อมกัน เพื่อช่วยให้ได้พัฒนาการควบคุมกล้ามเนื้อช่องท้อง อุ้งเชิงกราน และกระดูกสันหลังผ่านการหดตัวของกล้ามเนื้อและการหายใจ การออกกำลังกายแบบ Pilates mat เน้นการจัดตำแหน่งที่สมดุลและลำดับการเคลื่อนไหวที่มีประสิทธิภาพ ผู้สอนอาจจะใช้อุปกรณ์ช่วยบางอย่าง เช่น ลูกกลิ้ง วงล้อพิเศษ ลูกหนังสำหรับโยนออกกำลัง และยางยืดเพื่อเพิ่มความสนุกสนานและความ

ท้าทาย เครื่องพิลาทิส รีฟอร์มเมอร์ (Pilates Reformer) เป็นอุปกรณ์เอกประสงค์ที่ได้รับคามนิยมมากที่สุดของพิลาทิส ที่เครื่องมีคันโยกวิ่งบนราง พร้อมตัวสปริง ลูกกรอก เชือก สปริง และน้ำหนักกายให้แรงต้าน เมื่อผู้ใช้นั่ง คุกเข่า ยืน หรือนอนบนคันโยก โดยใช้แขนหรือขาในการผลักและดึงรีฟอร์มเมอร์ ช่วยให้เคลื่อนไหวและควบคุมร่างกายอย่างปลอดภัยโดยปราศจากแรงโน้มถ่วง ซึ่งเหมาะมากที่จะช่วยให้มีสมาธิตั้งมั่นอยู่ที่กล้ามเนื้อ ช่วยให้การฟื้นฟูกล้ามเนื้อได้ผลอย่างรวดเร็ว

นอกจากนี้ที่นี่ยังมีชื่อเสียง และได้รับใบอนุญาตในการสอน โยคะฟลาย หรือ โยคะบินอีกด้วย โยคะฟลาย คือ การออกกำลังกายที่รวมเอาศาสตร์ของโยคะพิลาทิส การเดินโซ่วลีลาบนเชือกห้อย การไต่เชือก และยิมนาสติกเข้าไว้ด้วยกัน โดยใช้เชือกผ้าฝ้ายใหญ่ที่เรียกว่า แฮมม็อก เป็นอุปกรณ์หลัก ผู้เล่นจะต้องห้อยโหนอยู่บนเชือกผ้าที่ห้อยลงมาจากเพดาน โดยมีครูเป็นคนคอยสอน ผลของการเล่นโยคะฟลาย คือ ทำให้กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ แข็งแรง และที่สำคัญ การไต่ห้อยหัวลงพื้นซึ่ง เป็นหนึ่งในท่าการออกกำลังกายแบบโยคะฟลาย จะทำให้ต่อมพิทูอิทารีทำงาน โดยผลลัพท์ที่ได้ตามมาคือ จะทำให้เรามีใบหน้าที่ยิ้มแย้ม ซึ่งเป็นที่ถูกใจของคุณผู้หญิงส่วนใหญ่

## พิเศษ

สำหรับผู้ที่หุน่กั  
Can. สามารถเข้า  
คลาสโยคะฟลายครั้งแรก  
ในราคา 300 บาท  
และหากซื้อแพ็คเกจราคา  
5,000 บาท  
จะได้แถมฟรี 2 ครั้ง



# คำถามท้ายเล่ม

นิตยสาร happiness ปรับเปลี่ยนการเล่นเกมเพื่อให้ท่านผู้อ่านได้ร่วมสนุกกันง่ายขึ้น โดยให้ตอบคำถามด้านล่าง ซึ่งคำถามนำมาจากคอลัมน์ต่างๆ ในเล่ม ถ้าพร้อมแล้วก็ลุยเลย!

คำถาม :

1. โครงการสำหรับคนรุ่นใหม่ หัวใจ CSR ที่ ปตท. จะส่งเสริม ทางด้านการศึกษาและการสร้างจิตสำนึกที่ดีต่อสังคม (We Care)

2. เกี่ยวกับบาร์เซโลนา ต้องไม่พลาดไปตลาดสดนี้ ในย่าน Las Ramblas ที่เต็มไปด้วยสารพันอาหารตั้งแต่ร้านอาหารทะเลสดฝีมือเชฟชื่อดัง ไปจนถึง พัก พลไมسد และอาหารพื้นเมืองต่างๆ (Getaway Global)

3. ซุปเปอร์สตาร์หญิงชื่อดังที่กำลังจะมาเปิดคอนเสิร์ต "The Born This Way Ball" ที่ประเทศไทย ในวันที่ 25 พฤษภาคม 2555 (Diary Dates)

4. ร้านอาหารในอาคาร เดอะปอร์ตทิคหลังสวน ซอยหลังสวน ที่มีวินให้เลือกชิมมากถึง 24 ชนิด (Dine Out)

5. นักเทนนิสชายดาวรุ่งจากประเทศสหรัฐอเมริกา ที่มีสถิติการแข่งขันที่น่าจับตามองอยู่ในขณะนี้ (Sport)

เฉลยเกม Vol. 8 ดูดีๆ มีรางวัล คือ Jigsaw โลโก้ ปตท.

เขียนคำตอบพร้อมข้อมูลของท่านในแผ่นเกม พับตามรอยปรุ ติดแสตมป์แล้วส่งไปรษณีย์ได้เลย!

## รายชื่อผู้โชคดีสำหรับ Special for Readers happiness 2012/Vol. 8

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
| 1. คุณอัจฉริย์ เพชรวิสัย 090333792312        | 14. คุณสมคิด เครื่องอานกุล 010130586512                  | 26. คุณพรศรี กุลธีระวัฒน์ 010081709412                             | 39. คุณศรีวันล ภัทรานนท์ 010601044612                                |
| 2. คุณสมคิด อรามเรืองกุล 010560788212        | 15. คุณชนพร ไคลิมะ 080701586112                          | 27. คุณสมคิด หามวีระกุล 010148510712                               | 40. คุณเนาวมาศ สันติวัฒน์ 010096626112                               |
| 3. คุณพิชญ์นันท ประทีปสว่างวงศ์ 010894893612 | 16. คุณวิลาวัลย์ เจริญกุล 015716516312                   | 28. คุณศิริหาร ตันติพิทักษ์โชติ 010180869012                       | 41. คุณบุศพลไกรดาราทิกร 015769472212                                 |
| 4. คุณกัลยกร อ่องวิศวกิจ 010658805112        | 17. คุณอานันต์ ลายสนิทเสรีกุล 010059093112               | 29. คุณพันธ์ศักดิ์ วุฒิประสิทธิ์ผล 010565703212                    | 42. คุณอุทัย พูนทรัพย์ 360175403312                                  |
| 5. คุณโรจนา จิระวรรณ 010028059612            | 18. คุณกนกพรพรรณ ชัยวานิชกุล 060515535012                | 30. คุณบัณฑิต จินตนาปรโมทย์ 010601125612                           | 43. คุณเสาวภา อิงคประเสริฐ 030825154212                              |
| 6. ด.ช.ณภัทร แต้ตัน 010004282212             | 19. คุณสงบ หามสมุทร และ                                  | 31. คุณบุศพล น.ส.วราภรณ์ หรือ น.ส.เสาวรส กัญจนพงศ์กุล 010720074912 | 44. คุณบุศพลนางวลน้อย งามวุฒิวร และ นายวีรศักดิ์ วันแจว 020768245412 |
| 7. คุณเมธวินทร์ สุวิทาวงศ์ 015468032312      | 20. คุณเบญจพร เตชะประจักษ์ 020255099912                  | 32. คุณพวงเพชร ปูนศรี 010659914112                                 | 45. คุณณัฐวัฒน์ กิตติสกุลนาม 010058218012                            |
| 8. คุณสุรศักดิ์ ชนกิจเกษม 010303456012       | 21. คุณวรรณ เตชะการ 065964801812                         | 33. คุณหญิงศักดิ์ นิธิพงศ์พันธ์ 010736534912                       | 46. คุณกุลศร ศรีอุทัย 010092139612                                   |
| 9. คุณดวงพร ลิตติรานนท์ 010494715312         | 22. คุณจุฑาทิพย์ บุญญาสวัสดิ์ 010010494112               | 34. คุณสุมา อานันต์อภัย 010836216812                               | 47. คุณสมบัติ อมรมณี 010039676412                                    |
| 10. คุณเมฆรรุ สักขานนท์ 095326532912         | 23. คุณทชพร กฤษณโยธิน 010297992312                       | 35. ร.อ.หญิงสุชาทิพย์ ศรีปฐวิวัฒน์ 060901761312                    | 48. คุณบุศพล น.ส.บุษบง กุลวรรณวิจิตร และ น.ส.พัศน์ยกุล 010217564712  |
| 11. คุณบุญส่ง สิริธนา 010197829012           | 24. บริษัท วี.เอ็น.เนอรัล ไอ.ที.กรุ๊ป จำกัด 610000072312 | 36. คุณส.วาสนา ประवालพฤษ 010172609612                              | 49. คุณวิฑูร สุวัฒน์วานิช 060810970112                               |
| 12. คุณณิชากร รนอเนว 010658225012            | 25. คุณสุภาพร อุทยานต์ 010860598512                      | 37. คุณสุภาพร บุรณนิตย์ 010900472912                               | 50. คุณสุติมา ชัยพันธ์บริบูรณ์ 010882416212                          |
| 13. คุณลิลา เลิศภูมิปัญญา 060503599112       |  | 38. คุณวิลาวัลย์ พงษ์พานิช 010394073212                            |  |

ปตท. จะจัดส่งรางวัลให้กับผู้โชคดีทางไปรษณีย์