ptt Group
happiness
ในวันว่าง...
สบายๆ สไตล์ของ
ดร.ปิยสวัสดิ์
อัมระนันทน์
คุณวิรัตน์
เอื้อนฤมิต
กับวิถี
work
life
balance
สร้าง
ความสุข
ด้วยรอยยิ้ม
เกาะมหัศจรรย์
galapagos
selfie
เทรนด์ฮิต
สร้างสุขทุกครอบครัว
issue
19
october
december
2014
smiling

from the editor

สวัสดีครับ ผู้อ่านทุกท่าน

คงเป็นเรื่องปกติที่ในชีวิตคนเราที่มีทั้งสุขและทุกข์คละเคล้ากันไป แต่ถ้าเวลานี้ใครอยู่ท่ามกลางความทุกข์ ผมอยากชวนให้มาเริ่มต้นที่ตัวเราเองก่อนโดยลอง ‘ยิ้ม’ กันเถอะครับ...ทั้งยิ้มให้กับตัวเอง ยิ้มให้คนรอบข้าง หรือยิ้มสู้โลก เพราะในหลายสถานการณ์รอยยิ้มปลุกกำลังใจช่วยทำให้ใจมีพลังกล้าแข็ง ยิ้มช่วยซ่อมกำลังกาย เป็นเสมือนยาบำรุงกำลังและความงาม ที่สำคัญยิ้มเพิ่มเสน่ห์ สร้างมิตรภาพ และลดระดับความโกรธ รอยยิ้มทำให้โลกทั้งโลกสดใสเบิกบานครับ

ผมอยากจะขอเรียนต่อท่านผู้อ่านว่า happiness ฉบับที่ 19 นี้เป็นต้นไปจัดพิมพ์ด้วยหมึก Soy Ink (หมึกพิมพ์ที่สังเคราะห์จากน้ำมันถั่วเหลืองและน้ำมันพืช) ซึ่งเป็นอีกวิธีหนึ่งที่พวกเราสามารถสนับสนุนการรักษ์โลก การปรับโฉมรูปลักษณ์ใหม่ และเนื้อหาสาระภายในเล่มก็เพิ่มเติมขึ้นทั้ง Thinkless Project, Fashion Story และ Art Talk ซึ่งหวังว่าจะสร้างความสุขให้กับท่านได้มากยิ่งขึ้น อีกทั้งผมยังอยากชวนให้พลิกไปอ่านเรื่องวิธีบริหารความสุขแบบง่ายๆ ของ ดร. ปิยสวัสดิ์ อัมระนันทน์ ประธานบอร์ด ปตท. และ Work Life Balance สไตล์คุณวิรัฒน์ เอื้อนฤมิต ประธานเจ้าหน้าที่บริหารการเงิน ปตท. นอกจากนี้ก็ยังมีเรื่องการสร้างความสุขจากรอยยิ้ม และ Selfie เทรนด์สุดฮิตสร้างสุขให้ครอบครัว ฯลฯ ล้วนชวนให้รอยยิ้มปรากฏขึ้นบนใบหน้าตลอดเวลาที่อ่าน happiness

ยิ่งไปกว่านั้นสิ่งสำคัญที่ผมอยากแนะนำท่านผู้ถือหุ้นกู้คือทีมงานได้ปรับปรุงอีกหนึ่งช่องทางเป็นพิเศษเพื่อความสะดวกแก่ผู้ถือหุ้นกู้ ปตท. ทุกท่านให้เข้าถึงข่าวสาร กิจกรรม และข้อมูลราคาหุ้นกู้ในตลาดรองของหุ้นกู้ ปตท. และบริษัทในกลุ่ม ปตท. ได้โดยง่าย โดยท่านสามารถอ่านรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ Information ในหน้า 41 ของนิตยสารเล่มนี้ หรือเข้าเว็บไซต์ www.pttplc.com/นักลงทุนสัมพันธ์/ข้อมูลสำหรับผู้ถือหุ้นกู้/กิจกรรมเพื่อผู้ถือหุ้นกู้

ท้ายที่สุดหากจะเปรียบไปแล้วโลกเรานี้ก็เสมือนกับกระจกเงาครับ เมื่อเรายิ้มเขาจะยิ้มตอบ ใบหน้าที่ยิ้มแย้มก่อให้เกิดประโยชน์ทั้งกับตัวเองและคนอื่นอีกมากมาย ผู้ที่ยิ่งให้ไปก็จะได้รับกลับมามากขึ้น ดังนั้น เรามาเริ่มต้นยิ้มให้กว้างที่สุดกับคนในครอบครัวและในที่ทำงานของคุณหรือคนรอบข้างกันก่อนดีไหมครับ...

พิจินต์ อภิวันทนาพร
บรรณาธิการบริหาร

smiling

mail box

ทีมงานนิตยสาร happiness ต้องขอขอบคุณทุกคำแนะนำ และความคิดเห็นดีๆ จากผู้ถือหุ้นกู้ของกลุ่ม ปตท. ที่ส่งจดหมายเข้ามา และเพื่อเป็นการขอบคุณ ทีมงานขอมอบของรางวัลเป็นเครื่องรีดถนอมผ้าไอน้ำแบบมือถือ โฮมท็อป มูลค่า 1,350 บาท ให้ทั้ง 3 ท่าน

1 “อ่านทุกๆ บรรทัดในทุกๆ เรื่องและทุกๆเล่มมานาน มองเห็นการพัฒนาเนื้อหา, รูปเล่มที่ดีขึ้น น่าสนใจ ทันสมัย ขอเป็นกำลังใจให้ทีมกองบรรณาธิการ เยี่ยมมาก!”

คุณสุวิชา เชาวน์วุฒิ

2 “ภาพต่างๆ ในเล่มสวยมาก ดูได้ซ้ำแล้วซ้ำอีกไม่เบื่อ และมีประโยชน์ทุกคอลัมน์ดิฉันอ่านจบแล้วยังได้บริจาคให้ห้องสมุดด้วยค่ะ”

คุณอพชา บุญมงคล

3 “happiness เป็นนิตยสารที่รวบรวมทั้งสาระ ความรู้ ความบันเทิง ทำให้ผู้อ่านมีความสุข ยิ้มออก มีรอยยิ้มที่สดใสตอนได้อ่านบทความ เป็นนิตยสารที่ตั้งตารอเลยค่ะ ว่าเอบุรุษไปรษณีย์จะมาส่งวันไหน พอได้รับแล้วรีบแกะอ่านเลยค่ะ เป็นนิตยสารที่ทำให้เกิดความสุขขณะได้อ่านสมชื่อจริงๆ”

คุณวัฒนีย์ ปานจินดา

คณะผู้จัดทำนิตยสาร : happiness มอบสำหรับผู้ถือหุ้นกู้กลุ่ม ปตท.

ที่ปรึกษากิตติมศักดิ์ : คุณวิรัฒน์ เอื้อนฤมิต
ที่ปรึกษา : คุณปฏิภาณ สุคนธมาน
: คุณพรรณนลิน มหาวงศ์ธิกุล
บรรณาธิการบริหาร :
คุณพิจินต์ อภิวันทนาพร
บรรณาธิการ : คุณวริศรา วิทูรกลชิต
กองบรรณาธิการ :
คุณภัทธภร จูฑะพล
คุณนิศากร หุตะจูฑะ
คุณภัทรรินทร์ เทียนสวัสดิ์
คุณสรวิศ สุรทิณห์

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

ออกแบบและผลิตโดย :
บริษัทโพสต์ พับลิชชิง จำกัด (มหาชน)
แผนก Commercial Printing
อาคารบางกอกโพสต์ เลขที่ 136
ถนน ณ ระนอง แยกสุนทรโกษา
คลองเตย กรุงเทพฯ 10110
โทรศัพท์ 0-2616-4000 ต่อ 3141,
08-1907-1942
โทรสาร 0-2240-3698

- แจ้งเปลี่ยนที่อยู่ในการจัดส่ง happiness ติดต่อ Call Center โทรศัพท์ 0-2624-5599
- แจ้งเปลี่ยนที่อยู่ในการจัดส่งเอกสารอื่นๆ (เช่น ใบหักภาษี ณ ที่จ่าย, เอกสารเกี่ยวกับดอกเบี้ยหุ้นกู้) ติดต่อนายทะเบียนบริษัทที่ท่านถือหุ้นกู้อยู่
- แจ้งปัญหาในการจัดส่งนิตยสารและของรางวัล โทรศัพท์ 0-2616-4000 ต่อ 3141 โทรสาร 0-2240-3698
- ข้อคิดเห็นหรือบทความในนิตยสารฉบับนี้เป็นความคิดเห็นส่วนตัวของผู้เขียนซึ่งไม่มีข้อผูกพันกับกลุ่มบริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) แต่อย่างใด
- รายชื่อผู้ถือหุ้นกู้ บริษัท PTT PTTGC TOP IRPC BCP ข้อมูลปรับปรุงล่าสุด ณ เดือนกรกฎาคม 2557
- รายชื่อผู้ถือหุ้นกู้ บริษัท PTTEP ข้อมูลปรับปรุงล่าสุด ณ เดือนสิงหาคม 2557

issue 19

from the editor 01
จดหมายจากบรรณาธิการ

letter to editor 03
จดหมายจากผู้อ่าน

ptt group's news 06
ข่าวประชาสัมพันธ์

care share respect 11
- IRPC ฉลองความสำเร็จจำหน่ายหุ้นกู้ฯ
- จากเมล็ดกาแฟสู่ชุมชนเข้มแข็งอย่างยั่งยืน

เกร็ดความรู้ด้านพลังงานประเทศ 14

world update 16
ข่าวความเคลื่อนไหวทั่วโลก

carlender 18
อัพเดทปฏิทินกิจกรรม

thinkless project 20
โครงการชั่งหัวมัน
โครงการตามพระราชดำริแห่งล่าสุด

executive insights 23
คุณวิรัฒน์ เอื้อนฤมิต กับวิถี Work Life Balance

happiness life 26
ในวันว่าง...สบายๆ สไตล์ของ
ดร. ปิยสวัสดิ์ อัมระนันทน์

ptt group's club 30
คุณเดือนรุ่ง ไพรัชเวทย์ ยิ้มสู้ จิตนิ่ง สติมา

happy time 34
เติมเต็มความสุขด้วยการทำสบู่ออร์แกนิก
แบบไร้สารกับ Urban Tree

art talk 36
อาจารย์พิษณุ ศุภนิมิตร
กับการเขียนรูปและมิตรภาพ

smart money 38
การลงทุนผ่านกองทุน LTF RMF และ ETF

information 41
ข้อมูลสำหรับผู้ถือหุ้นกู้

ask the expert 42
อาหารสำหรับผู้สูงอายุ

law 360° 44
คนหายแจ้งได้ 24 ชั่วโมงหรือไม่

energy review 45
เรื่องที่ควรรู้เกี่ยวกับปริมาณสำรองปิโตรเลียม

motor guide 48
10 สัญญาณเตือนเพื่อความปลอดภัย

cover story 50
สร้างสุขด้วยรอยยิ้ม

contents

good health 55
'คลีนฟู้ด' เทรนด์ใหม่สำหรับคนรักสุขภาพ

let's exercise 58
T25 ฟิตแอนด์เฟิร์มได้ง่ายๆ ภายใน 25 นาที

sport 60
หมัด เท้า เข่า ศอก สร้างสุขภาพดีด้วยคีตะมวยไทย

beauty head to toe 62
6-step Winter Skincare Routine

fashion story 64
เทรนด์ 'สูท' 2015

cool design 66
Away we go

get closer 68
เทรนด์ฮิตสร้างสุขทุกครอบครัว

laan dhamma 70
อาราธนาศีล คำขอ เพื่อความดี

getaway global 72
เกาะมหัศจรรย์ Galapagos

getaway urban 76
รุ่งอรุณแห่งความงดงาม
ที่อุทยานประวัติศาสตร์สุโขทัย

dine out 80
แนะนำ 4 ร้านอาหาร

on the side walk 84
ชมตลาดย้อนยุคในสไตล์ที่แตกต่าง

celeb recipe 86
3 เมนูสุขภาพจากเชฟแทม ทิพธิดา สุขุม

gardening 89
ลีลาวดี หรือ Temple Tree

my sweet home 92
จัดมุมนั่งเล่น ชมวิวนอกบ้าน

my sweet home/ DIY 94
ผูกโบริบบิน แบบง่ายๆ

pet lovers 96
ชูการ์ ไกลเดอร์ จิงโจ้บินแสนซน

entertainment 98
โปรแกรมหนัง / ดนตรี / หนังสือ

horoscope 101
ธุรกิจใดเสริมดวงของ 12 ราศี

Special for readers 105

PTTEP NEWS

ปตท.สผ. ทูลเกล้าฯ ถวายรายงานโครงการบางกระเจ้า สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เสด็จพระราชดำเนินไปยังพื้นที่ทรงงานโครงการศึกษาวิจัยการปลูกและใช้ประโยชน์ไม้เสม็ดแบบครบวงจรของมูลนิธิชัยพัฒนา ป่าพรุควนเคร็ง ต.การะเกด อ.เชียรใหญ่ จ.นครศรีธรรมราช เพื่อทอดพระเนตรความก้าวหน้าของการดำเนินงานในด้านต่างๆ ในโอกาสนี้คุณเทวินทร์ วงศ์วานิช ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ และคณะ เฝ้ารับเสด็จฯ พร้อมถวายรายงานเรื่องโครงการฟื้นฟูป่าเชิงนิเวศสวนศรีนครเขื่อนขันธ์ (บางกระเจ้า) ตามแนวพระราชดำริสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินโครงการต่อไป

ปตท. คว้า 2 รางวัลเด่น 'หุ้นสุดยอดมหาชน' และรางวัล 'หุ้นขวัญใจมหาชนกลุ่มทรัพยากร' ประจำปี 2556

คุณเกศรา มัญชุศรี กรรมการและผู้จัดการตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย มอบรางวัล 'หุ้นสุดยอดมหาชน' และรางวัล 'หุ้นขวัญใจมหาชนกลุ่มทรัพยากร' ประจำปี 2556 แก่ ดร. ไพรินทร์ ชูโชติถาวร (ปธบ.) และคุณวิรัตน์ เอื้อนฤมิต (ปธง.) ซึ่งจัดขึ้นโดยบริษัท บูรพาทัศน์ (1999) จำกัด ในนามหนังสือพิมพ์ข่าวหุ้นธุรกิจ มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย และตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย เพื่อเป็นการสนับสนุนให้ผู้บริหารและผู้ถือหุ้นใหญ่ของบริษัทมหาชนจดทะเบียนใส่ใจกับคุณค่าความนิยมของนักลงทุนที่เป็นองค์ประกอบสำคัญของตลาดทุนอย่างต่อเนื่อง

พระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าโสมสวลี พระวรราชาทินัดดามาตุ เสด็จประทานรางวัล

พระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าโสมสวลี พระวรราชาทินัดดามาตุ เป็นองค์ประธานในการประทานรางวัลแก่ผู้ชนะการประกวดผลงานศิลปกรรม ปตท. ครั้งที่ 29 ณ หอศิลป์ มหาวิทยาลัยศิลปากร วังท่าพระ กรุงเทพฯ ซึ่งจัดโดยบริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) และมหาวิทยาลัยศิลปากร ในหัวข้อ ‘ก้าวไปด้วยกัน...สู่วันพรุ่งนี้’ และผลงานดังกล่าวจะนำไปจัดแสดง ณ หอศิลป์ คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ อ.เมือง จ.สงขลา ระหว่างวันที่ 22 ส.ค.–19 ก.ย. 2557, หอศิลป์ คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น อ.เมือง จ.ขอนแก่น ระหว่างวันที่ 26 ก.ย.–24 ต.ค. 2557 และ ณ หอนิทรรศการ ศิลปวัฒนธรรม มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ อ.เมือง จ.เชียงใหม่ ระหว่างวันที่ 4–30 ธ.ค. 2557

PTT NEWS

ปตท. ร่วมมอบรางวัลโครงการ ‘บทเพลงรักแห่งแผ่นดิน ปีที่ 4 ที่สุดแห่งความจงรักภักดี’

พลเอกอุดมเดช สีตบุตร รองผู้บัญชาการทหารบก และ ดร. ไพรินทร์ ชูโชติถาวร (ปธบ.) ร่วมมอบรางวัลแก่เยาวชนระดับมัธยมศึกษาที่เข้าร่วมประกวดโครงการ ‘บทเพลงรักแห่งแผ่นดิน ปีที่ 4 ที่สุดแห่งความจงรักภักดี’ ซึ่งกองทัพบก และ ปตท. ร่วมกันจัดขึ้น ณ ลาน Eden ชั้น 1 ศูนย์การค้าเซ็นทรัลเวิลด์ โดยโรงเรียนที่ชนะเลิศการแข่งขัน ในปีนี้ได้แก่ โรงเรียนเทศบาล 5 (วัดหัวป้อมนอก) จ.สงขลาได้รับถ้วยรางวัลพระราชทานจากสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พร้อมเงินรางวัลสูงสุด 300,000 บาท

PTTEP NEWS

ปตท.สผ. ลงนามบันทึกข้อตกลงความร่วมมือการอนุรักษ์มรดกโลกทางวัฒนธรรม ระยะที่ 2

คุณเทวินทร์ วงศ์วานิช ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ ปตท.สผ. และคุณเอนก สีหามาตย์ อธิบดีกรมศิลปากร ได้ร่วมลงนามบันทึกข้อตกลงว่าด้วยความร่วมมือการอนุรักษ์มรดกโลกทางวัฒนธรรม ได้แก่ อุทยานประวัติศาสตร์สุโขทัย ศรีสัชนาลัย กำแพงเพชร และอุทยานประวัติศาสตร์พระนครศรีอยุธยา เพื่อร่วมพัฒนาการบริหารจัดการแหล่งมรดกโลกทางวัฒนธรรม เผยแพร่ข้อมูล และสร้างจิตสำนึกในการอนุรักษ์มรดกทางวัฒนธรรม ทั้งนี้ ปตท.สผ. ได้ให้การสนับสนุนเป็นเงินประมาณ 85.6 ล้านบาท ทั้งระยะที่ 1 และระยะที่ 2

พีทีที โกลบอล เคมิคอล คว้ารางวัลเกียรติยศ 'บริษัทยอดเยี่ยมแห่งปี 2557' ประเภทกลุ่มสินค้าอุตสาหกรรม

คุณบวร วงศ์สินอุดม ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท พีทีที โกลบอล เคมิคอล จำกัด (มหาชน) รับรางวัลบริษัทยอดเยี่ยมแห่งปี 2557 (Best Public Companies of the Year 2014) ประเภทกลุ่มสินค้าอุตสาหกรรม ซึ่งจัดขึ้นโดยวารสารการเงินธนาคาร ทั้งนี้ โดยมีพลเอกสุรยุทธ์ จุลานนท์ องคมนตรี เป็นประธานในพิธีมอบรางวัลเกียรติยศ 'Money & Banking Awards 2014'

PTTGC NEWS

พีทีที โกลบอล เคมิคอล คว้ารางวัล Asia Responsible Entrepreneurship Awards 2014

บริษัท พีทีที โกลบอล เคมิคอล จำกัด (มหาชน) รับรางวัล Asia Responsible Entrepreneurship Awards 2014 ประเภท SME CSR จาก Enterprise Asia องค์กรอิสระที่ได้รับการยอมรับทั่วทั้งเอเชีย ด้านการสนับสนุนการพัฒนาศักยภาพทางธุรกิจ การพัฒนาคุณภาพชีวิตประชากร และส่งเสริมการทำประโยชน์แก่สังคม ณ Resorts World Convention Centre, Sentosa, Singapore

พิธีมอบทุนการศึกษา และกองทุนการศึกษาเครือไทยออยล์ ประจำปี 2557

คุณวีรศักดิ์ โฆสิตไพศาล ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ไทยออยล์ จำกัด (มหาชน) เป็นประธานในพิธีมอบทุนการศึกษา และกองทุนการศึกษาเครือไทยออยล์ ประจำปี 2557 จำนวน 221 ทุน และกองทุนการศึกษาเครือไทยออยล์เพื่อสถาบันการศึกษาอีกจำนวน 11 ทุน ให้แก่เยาวชนที่ศึกษาอยู่ในสถาบันการศึกษาต่างๆ ในเขตเทศบาลนครแหลมฉบังและ อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี เพื่อการมีส่วนร่วมสนับสนุนเยาวชนให้ได้มีโอกาสทางการศึกษาเพิ่มขึ้น

TOP NEWS

เครือไทยออยล์ส่งมอบ ‘บ่อเก็บน้ำประปา’

คุณวีรศักดิ์ โฆสิตไพศาล ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ไทยออยล์ จำกัด (มหาชน) พร้อมด้วยบริษัทคู่ค้า คณะกรรมการสถานศึกษา คณะกรรมการชุมชน คณะครูและนักเรียน คณะผู้บริหารและพนักงานเครือไทยออยล์ ร่วมส่งมอบบ่อเก็บน้ำประปาให้กับโรงเรียนวัดแหลมฉบังเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตความเป็นอยู่ให้กับเด็กในชุมชนรอบเครือไทยออยล์ภายใต้โครงการ ‘โรงเรียนส่งเสริมทันตสุขภาพรอบเครือไทยออยล์’ โดยมีคุณวีรภัทร สงวนทรัพย์ ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดแหลมฉบังเป็นผู้รับมอบ ณ โรงเรียนวัดแหลมฉบัง อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี

IRPC ส่งมอบพระปรางค์วัดบ้านแลง

คุณสุกฤตย์ สุรบถโสภณ กรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ไออาร์พีซี จำกัด (มหาชน) พร้อมด้วยคุณวราวุธ ปิ่นเงิน รองผู้ว่าราชการจังหวัดระยอง คุณปิยะ ปิตุเตชะ นายกองค์การบริหารส่วนจังหวัดระยอง ทำพิธีส่งมอบพระปรางค์วัดบ้านแลง ที่บริษัทฯ ได้สนับสนุนงบประมาณในการบูรณปฏิสังขรณ์ โดยมีคุณสายัณห์ ศรีเผือก นายกองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านแลง เป็นผู้แทนชาวบ้านและวัดในการรับมอบ

IRPC NEWS

IRPC มีนโยบายที่จะพัฒนาดูแลชุมชนและสิ่งแวดล้อมด้วยความสำนึกในการมีส่วนร่วมต่อชุมชนและเป็นการสร้างสัมพันธ์ที่ดีระหว่างชุมชนโดยรอบเขตประกอบการอุตสาหกรรมไออาร์พีซี เนื่องจากบริษัทมีฐานการผลิตหลักอยู่ที่จังหวัดระยอง โดยมีพื้นที่อยู่ที่ตำบลเชิงเนิน ตำบลตะพง รวมทั้งตำบลบ้านแลงด้วย จึงตระหนักและเล็งเห็นถึงความสำคัญของการบูรณะพระปรางค์องค์นี้ ซึ่งเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ ถือเป็นสมบัติอันล้ำค่าของแผ่นดินคู่กับตำบลบ้านแลง จึงได้สนับสนุนงบประมาณในการบูรณะพระปรางค์และปรับปรุงภูมิทัศน์ ปัจจุบันได้ดำเนินการแล้วเสร็จตามวัตถุประสงค์ โดยท่านเจ้าอาวาสและกรมศิลปากรควบคุมการบูรณะพระปรางค์ให้อยู่ในสภาพสมบูรณ์ เพื่อจะได้เป็นสมบัติคู่วัดบ้านแลง ตำบลบ้านแลง จังหวัดระยอง

วัดแลงตั้งขึ้นเป็นสำนักสงฆ์ในสมัยกรุงศรีอยุธยา ประมาณปี พ.ศ. 2285 มีพระนาคหรือหลวงพระนาคเป็นผู้ก่อสร้าง ตั้งชื่อว่าวัดจันทร์สุวรรณโพธิธาราม ต่อมาคนเรียกสั้นๆ ว่า 'วัดแลง' ซึ่งอายุของพระปรางค์องค์นี้ประมาณ 270 ปี ขนาดความสูง 17.08 เมตร ฐานสี่เหลี่ยมวัดโดยรอบยาว 20.50 เมตร พระปรางค์วัดบ้านแลงแห่งนี้จึงเป็นโบราณสถานแห่งหนึ่งที่สำคัญของจังหวัดระยอง

BCP NEWS

บางจากร่วมแบ่งปันความสุขยั่งยืน ชวนสัมผัสวิถีแห่งการให้กับ 'โจน จันใด'

บางจากเดินหน้าสร้างความสุขอย่างต่อเนื่อง โดยนำคณะสื่อมวลชนเดินทางไปร่วมสัมผัสความสุข และการแบ่งปัน ภายใต้กิจกรรม 'ความสุขที่ยั่งยืน...คือการแบ่งปัน' พร้อมเสวนาวิถีชีวิตความเรียบง่ายอย่างใกล้ชิดกับ 'โจน จันใด' ผู้ก่อตั้งศูนย์พันพรรณ ศูนย์การเรียนรู้เพื่อการพึ่งพาตนเอง และศูนย์เมล็ดพันธุ์ ณ อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่

ptt group's news

care share respect

“ไออาร์พีซี”

ฉลองความสำเร็จจำหน่ายหุ้นกู้ 15,000 ล้านบาท ด้วยการสนับสนุนโครงการ ‘๑ ช่วย ๙’ ยกระดับการศึกษา 9 โรงเรียน

บริษัท ไออาร์พีซี จำกัด (มหาชน) จัดงานฉลองความสำเร็จการจำหน่ายหุ้นกู้วงเงิน 15,000 ล้านบาท เมื่อเดือนพฤษภาคมที่ผ่านมาเพื่อนำไปใช้ชำระคืนหุ้นกู้และเงินกู้ที่ครบกำหนด และส่วนที่เหลือจะเป็นเงินทุนหมุนเวียนในธุรกิจ

จากความสำเร็จในครั้งนี้ IRPC และกลุ่มธนาคารทั้ง 6 แห่ง ที่เป็นผู้จัดจำหน่าย ได้แก่ ธนาคารกสิกรไทย ธนาคารกรุงเทพ ธนาคารกรุงไทย ธนาคารไทยพาณิชย์ ธนาคารกรุงศรีอยุธยา และธนาคารธนชาต จึงได้ร่วมฉลองโดยการนำประโยชน์คืนสู่สังคมโดยการสนับสนุนทุนโรงเรียนเพื่อพัฒนาคุณภาพการศึกษาผ่านโครงการ ‘๑ ช่วย ๙’ ซึ่งเป็นโครงการของสำนักงานรับรองมาตรฐานและประเมินคุณภาพการศึกษา (องค์การมหาชน) หรือ (สมศ.) โดยมีเป้าหมายที่จะสร้างความร่วมมือระหว่างภาคการศึกษาและหน่วยงานเอกชน เพื่อช่วยพัฒนายกระดับคุณภาพการศึกษาของชาติ

สำหรับโรงเรียนในโครงการ ‘๑ ช่วย ๙’ ที่มาร่วมงานกับเราในครั้งนี้ ได้แก่ โรงเรียนกัลยวิทย์ โรงเรียนฤทธิไกรศึกษา โรงเรียนแย้มสอาด โรงเรียนเทพเสนานุสรณ์ และโรงเรียนวัดเสมียนนารี โดยโครงการต่างๆ ที่บริษัทและโรงเรียนได้ออกแบบร่วมกันไว้จะเน้นการพัฒนาใน 4 ด้านคือ สาระความรู้วิชาการ การส่งเสริมจริยธรรม ความปลอดภัยและอาชีวอนามัยของนักเรียน และบทบาทของโรงเรียนในการพัฒนาชุมชนและสิ่งแวดล้อม

การเข้าร่วมโครงการ ‘๑ ช่วย ๙’ ถือเป็นนวัตกรรมในการพัฒนาการศึกษามิติใหม่ที่สอดคล้องกับเจตนารมณ์ของบริษัทในการดำเนินธุรกิจบนพื้นฐานของการพัฒนา ช่วยเหลือ และรับผิดชอบต่อสังคมอย่างยั่งยืน อีกทั้งเมื่อระบบการศึกษาของประเทศไทยมีคุณภาพแล้วจะสามารถสร้างบุคลากรที่มีคุณภาพของประเทศเพื่อรองรับการเข้าสู่ประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน (ASEAN Economic Community) ต่อไปในอนาคต

จากเมล็ดกาแฟ สู่ชุมชนเข้มแข็งอย่างยั่งยืน

กาแฟคุณภาพจากดอยอินทนนท์ สู่คาเฟ่อเมซอน พลิกฟื้นผืนป่า พัฒนาชุมชนเพื่อประโยชน์ร่วมกันของธุรกิจและชุมชนอย่างยั่งยืน

เมื่อเอ่ยถึง ‘ดอยอินทนนท์’ หลายท่านคงนึกถึงแหล่งท่องเที่ยวที่สำคัญ การได้มาสัมผัสอากาศที่หนาวเย็น หรือการได้มีประสบการณ์ครั้งหนึ่งในชีวิตที่ได้ขึ้นไปเยือนจุดที่สูงที่สุดของประเทศ

แต่เบื้องหลังของการปกป้องและรักษาความสวยงาม ความอุดมสมบูรณ์ของผืนป่าขนาดใหญ่แห่งนี้ (บนพื้นที่กว่า 480 ตารางกิโลเมตร) ให้ดำรงอยู่มาถึงทุกวันนี้ได้ล้วนเป็นเพราะสายพระเนตรที่ยาวไกลของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเมื่อกว่า 40 ปีที่แล้วที่ทรงวางรากฐานด้านการพัฒนาสังคมและการอนุรักษ์ป่าต้นน้ำลำธารคือการส่งเสริมให้ชาวไทยภูเขามีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น ด้วยการถ่ายทอดวิชาความรู้ทางด้านการเกษตรแผนใหม่แก่ชาวไทยภูเขาให้สามารถปลูกพืชที่เป็นประโยชน์และเป็นรายได้ ทำให้ชาวเขาอยู่เป็นหลักแหล่ง เลิกปลูกฝิ่น เลิกตัดไม้ทำลายป่า เลิกทำไร่เลื่อนลอย หันมาปลูกพืชเมืองหนาวและเลี้ยงสัตว์ด้วยระบบอนุรักษ์ดินและน้ำ

มูลนิธิโครงการหลวง และ ปตท. ได้มองเห็นถึงแนวทางในการพัฒนาชุมชนตามปรัชญาแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง โดยใช้ต้นกาแฟสายพันธุ์อาราบิก้า ซึ่งเป็นพืชชนิดหนึ่งที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวพระราชทานแก่เกษตรกรชาวเขาเพื่อปลูกทดแทนฝิ่นมาเชื่อมโยงในหลายมิติ ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม โดยมุ่งเน้นให้เกิดความร่วมมือของคนในชุมชนและภาคีเครือข่าย จัดกระบวนการเรียนรู้ และจัดการความรู้เพื่อเสริมสร้างขีดความสามารถของชุมชน พร้อมการบริหารจัดการทรัพยากรธรรมชาติอย่างสมดุล ในการก้าวไปสู่การเป็น ‘ชุมชนเข้มแข็งอย่างยั่งยืน’ ภายใต้ ‘โครงการวิจัยและพัฒนาการปลูกและการผลิตกาแฟระบบอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ เพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน’ ในปี พ.ศ. 2557

และเมื่อวันที่ 29 กรกฎาคมที่ผ่านมา จึงได้มีพิธีลงนามในบันทึกข้อตกลงความร่วมมือระหว่างมูลนิธิโครงการหลวงกับ ปตท. ในโครงการวิจัยและพัฒนาการปลูกและการผลิตกาแฟระบบอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน และโครงการซื้อขายเมล็ดกาแฟดิบ ณ สถานีเกษตรหลวงอินทนนท์ อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่ โดยมีหม่อมเจ้าภีศเดช รัชนี ประธานมูลนิธิโครงการหลวง เป็นประธานและร่วมลงนามพร้อม

กับ ดร. ไพรินทร์ ชูโชติถาวร ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ ผู้แทนฝ่าย ปตท.

“ด้วยความมุ่งมั่นของ ปตท. ในการดำเนินธุรกิจตามแนวทางการพัฒนาอย่างยั่งยืน ปตท. ได้สะสมองค์ความรู้ในการพัฒนาสังคม ชุมชน และสิ่งแวดล้อม ผ่านการดำเนินโครงการต่างๆ อาทิ โครงการปลูกป่าถาวรเฉลิมพระเกียรติฯ โครงการรักษ์ป่า สร้างคน ๘๔ ตำบล วิถีพอเพียง เป็นต้น ประกอบกับความพิถีพิถันในการคัดเลือกเมล็ดกาแฟเพื่อรสชาติและคุณภาพที่ดียิ่งขึ้นของคาเฟ่อเมซอน ซึ่ง ปตท. เล็งเห็นถึงความตั้งใจและศักยภาพในการวิจัยพัฒนาสายพันธุ์กาแฟอาราบิก้าของมูลนิธิโครงการหลวง จึงนำมาสู่ความร่วมมือระหว่าง ปตท. กับมูลนิธิโครงการหลวงในครั้งนี้

นับเป็นความภาคภูมิใจอย่างสูงสุดของ ปตท. ที่จะได้ร่วมสร้างสรรค์สาธารณประโยชน์ในหลายด้าน เริ่มตั้งแต่ช่วยเสริมสร้างให้ชุมชนเกิดความเข้มแข็งบนพื้นฐานของการพึ่งพาตนเองและการพัฒนาอย่างสมดุล ตามแนวทางของหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ทั้งในมิติการพัฒนาทักษะอาชีพ การเสริมสร้างชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีของคนในชุมชน และการมีส่วนร่วมฟื้นฟูและอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมของท้องถิ่นโดยเฉพาะป่าต้นน้ำ ขณะเดียวกันคาเฟ่อเมซอนก็จะได้วัตถุดิบเป็นเมล็ดกาแฟคุณภาพเพื่อผู้บริโภคที่มาใช้บริการ และผู้บริโภคก็ยังมีส่วนช่วยสนับสนุนเกษตรกรไทยให้มีสภาพความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นอีกด้วย ถือเป็นแนวทางการดำเนินธุรกิจรูปแบบใหม่ที่มุ่งเน้นการพัฒนาร่วมกับชุมชนเพื่อให้ได้ประโยชน์ร่วมกันอย่างยั่งยืน” ดร. ไพรินทร์ กล่าว

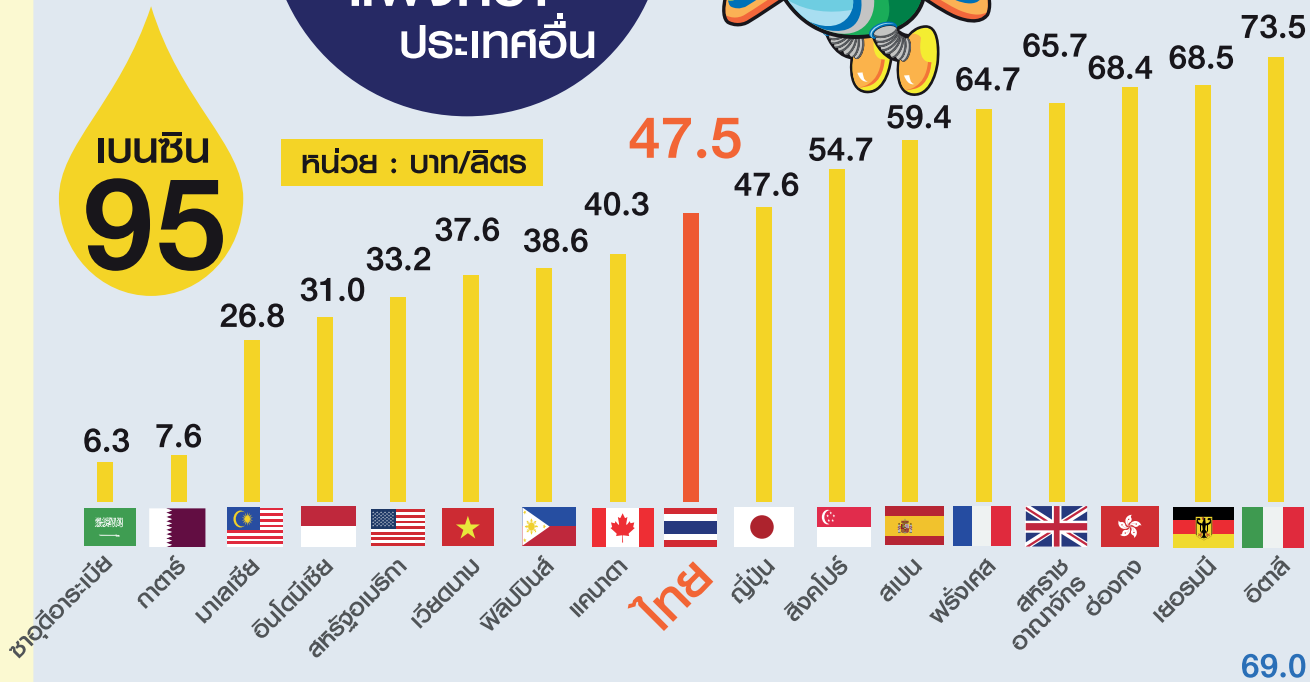
ปตท. เชื่อมั่นว่าโครงการความร่วมมือนี้จะเป็นแบบอย่างของการพัฒนา สามารถสร้างความสมดุลระหว่างเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม ไม่ใช่เป็นเพียง ‘การให้’ แล้วทำให้สังคมอ่อนแอ แต่เป็น ‘การให้เพื่อส่งเสริมให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ สามารถพึ่งพาตนเองได้’ ซึ่งเป็นคุณค่าที่อยู่คู่กับชุมชนได้อย่างยั่งยืน

ptt insider

จริงหรือ? ที่คนไทยใช้น้ำมันแพงกว่าประเทศอื่น

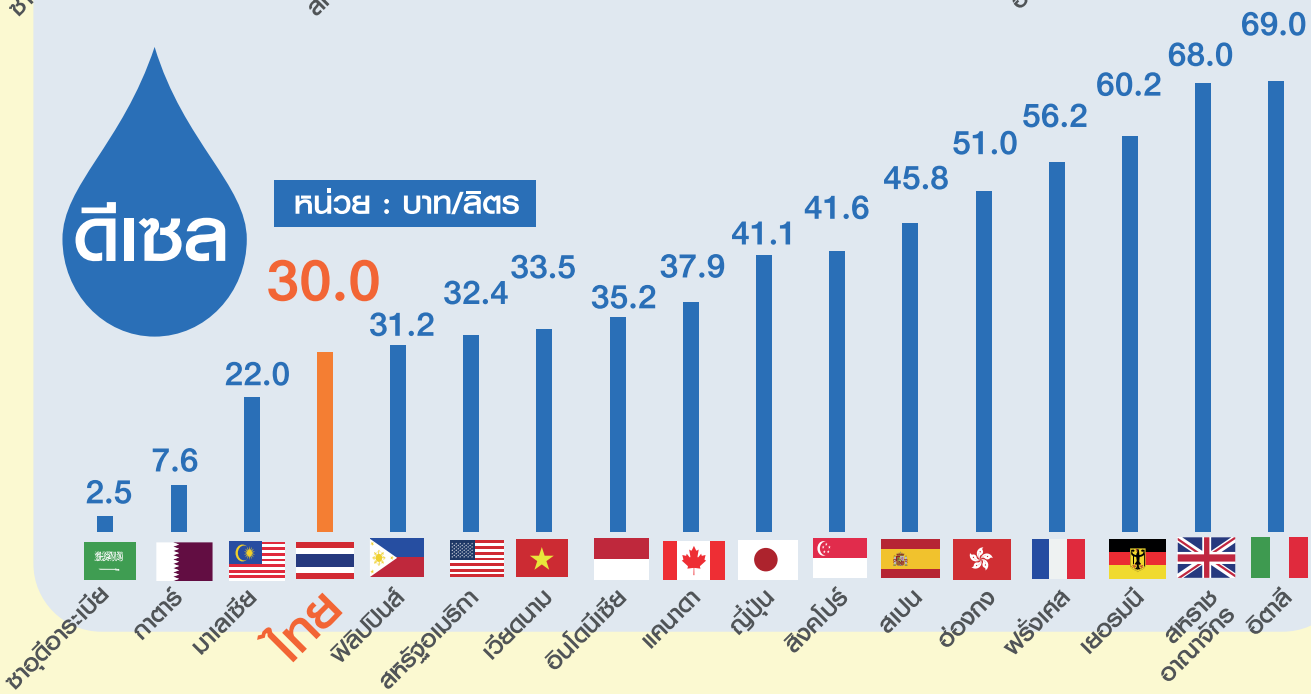
เบนซิน 95

หน่วย : บาท/ลิตร



ดีเซล

หน่วย : บาท/ลิตร



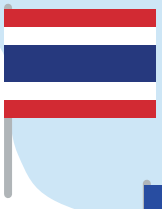
ข้อมูล ณ วันที่ 31 กรกฎาคม 2556

คนไทย ไม่ได้ใช้ น้ำมันแพงที่สุด ในทางกลับกัน ยัง ต่ำกว่า อีกหลายประเทศ

ราคา
น้ำมัน
ของประเทศส่วนใหญ่
อ้างอิง
ราคาตลาดโลก
เหมือนกัน

แต่ที่
ราคาขาย
ปลีกแตกต่างกัน
ขึ้นอยู่กับ

- สเปกของน้ำมัน
- อัตราการเก็บภาษีและกองทุน
- นโยบายอุดหนุนราคาพลังงาน

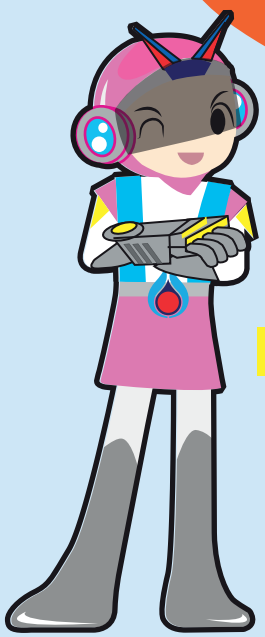


สำหรับบางประเทศ
ที่จำหน่ายน้ำมัน
ราคาต่ำกว่าไทย

เช่น
ประเทศ
มาเลเซีย

เพราะเป็นประเทศที่มีปริมาณการผลิต
และสำรองน้ำมันสูงกว่าไทยมาก
อีกทั้งภาครัฐยังมีนโยบาย
อุดหนุนราคาพลังงานภายในประเทศ
และไม่เก็บภาษี
และเงินกองทุนน้ำมันอีกด้วย

ประเทศ
บรูไน



รัฐบาลอุดหนุนราคาน้ำมัน
เพราะเป็นประเทศที่มีทรัพยากรมหาศาล
เมื่อเทียบกับจำนวนประชากร
ที่มีอยู่เพียง 500,000 คนเท่านั้น
และยังเป็นผู้ส่งออกน้ำมันอีกด้วย

ฟาร์มแนวตั้ง ทางออกของสิงคโปร์

© Forward thinking Architecture via Designboom

ว่ากันว่าร้อยละ 93 ของอาหารที่รับประทานกันในสิงคโปร์มาจากการนำเข้า ท่ามกลางพื้นที่เพาะปลูกซึ่งมีอยู่ทั่วประเทศเพียงร้อยละ 2 ของพื้นที่ทั้งหมด พื้นที่กสิกรรมในแนวตั้งจึงน่าจะเป็นอีกหนึ่งทางออกของสิงคโปร์ จากรายงานของเว็บไซต์ว่าด้วยการออกแบบอย่าง designboom ได้กล่าวถึงโปรเจ็กต์สวนแนวตั้งของบริษัทสัญชาติสเปน Forward Thinking Architecture ที่น่าจะเหมาะสมกับสิงคโปร์ เพราะนอกจากใช้พื้นที่น้อยแล้ว ยังมีการวิจัยเรื่องการรับแสง ระบบส่งน้ำ อะควาโปนิก ไฮโดรโปนิก และอื่นๆ มาอย่างดีเพื่อให้สามารถเพาะปลูกได้ตลอดทั้งปี ไม่ว่าจะเป็นผักโขม บรอกโคลี กะหล่ำ อย่างไรก็ตาม พื้นที่การทำกสิกรรมแนวตั้งที่มีหน้าตาแสนทันสมัยนี้ยังคงเป็นเพียงแค่โครงการในความคิด หากถึงวันที่สิงคโปร์คิดจะสานต่อและสร้างโครงการนี้ขึ้นมาในโลกแห่งความเป็นจริง ประเทศเพื่อนบ้านที่ส่งออกผลิตผลอย่างเรากับมาเลเซียคงจะรู้สึกหนาวกันบ้าง

สังเขปล่อง

©2014 – Pugedo's.

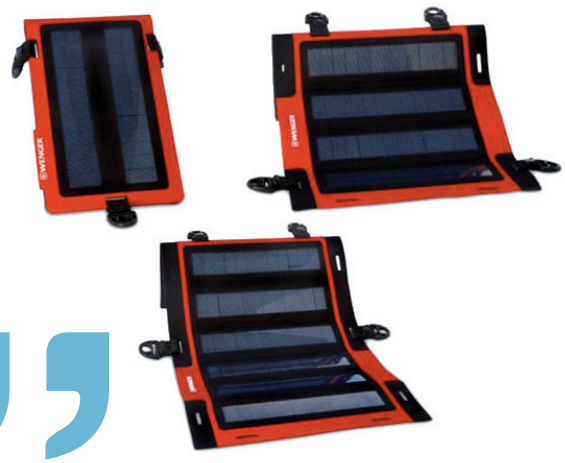
ตู้กดรักษ์โลก เปลี่ยนขวดเป็นอาหารสุนัข

ในปัจจุบันเราเห็นตู้ขายของอัตโนมัติที่จำหน่ายสินค้าหลายประเภท ทั้งเครื่องดื่ม อาหาร เสื้อผ้า หรือแม้แต่ทอง แต่สำหรับตู้ขายของอัตโนมัติหรือที่เรามักเรียกกันสั้นๆ ว่าตู้กด ที่ตั้งอยู่ในกรุงอิสตันบูล ประเทศตุรกี เครื่องนี้มีไว้บริการอาหารแก่น้องหมาโดยเฉพาะ ที่สำคัญตู้นี้ไม่มีช่องหยอดเงินแต่มีช่องหยอดขวดพลาสติกแทน อย่าเพิ่งเข้าใจผิดคิดไปว่าเจ้าตู้ที่ว่าของบริษัท Pugedon จะใช้ขั้นตอนทางวิทยาศาสตร์สุดพิสดารเปลี่ยนโพลีเมอร์พลาสติกมาเป็นอาหารสุนัข เพราะในความเป็นจริงแล้วทางผู้คิดค้นใช้เพียงแค่การแทนมูลค่าจากขวดรีไซเคิลที่รวบรวมได้ เทียบออกมาเป็นปริมาณอาหารสุนัขต่างหาก ยิงปืนนัดเดียวได้นก 2 ตัวเขาว่ากันอย่างนั้น

เทคโนโลยี

จากมีดสวิสอาร์มี่สู่โซลาร์เซลล์

ในแวดวงนักผจญภัยกลางแจ้งหลายคนยอมรับว่ามีด Swiss Army เป็นอุปกรณ์พกพาที่สะดวกและใช้ประโยชน์ได้หลากหลาย ทั้งตัด เจาะ หรือแม้กระทั่งมีเมมโมรี่การ์ดพ่วงมาในชุดมีด แต่ล่าสุดด้วยพฤติกรรมของนักเดินทางที่เปลี่ยนไป มีการใช้แอพพลิเคชั่นมาช่วยมากขึ้น บริษัทผลิตมีดสวิสจึงได้ออกไลน์สินค้าใหม่ที่คุณอาจคาดไม่ถึงอย่างแผงโซลาร์เซลล์พกพาเพื่อเพิ่มความสะดวกให้กับบรรดาผู้นิยมเดินทางผจญภัยแบบไฮเทคเหล่านี้ มีให้เลือกทั้งขนาด 2 ช่อง 4 ช่อง 6 ช่อง และแบบโปร ที่มีขนาดวัตต์ความจุแตกต่างกันไป ทุกรุ่นมาพร้อมสายต่อยูเอสบีที่ทำให้พ่วงต่อชาร์จอุปกรณ์ได้ถึง 4 เครื่องพร้อมๆ กันด้วย



บินหรูราวกับยกโรงแรมมาไว้บนอากาศ

ข้อความด้านบนคงอธิบายความรู้สึกของผู้โดยสารในห้องโดยสารใหม่ของเอทิฮัดได้ไม่ผิดนัก เมื่อสายการบินประจำชาติสาธารณรัฐอาหรับเอมิเรตส์แนะนำ The Residence by Etihad™ ความหรูหราสะดวกสบายแบบใหม่ที่ผู้โดยสารจะได้พบบนเครื่องบิน เพราะพื้นที่พักผ่อนบนชั้น 2 ของเครื่องประกอบด้วย ห้องนั่งเล่น ห้องนอนส่วนตัวแบบดับเบิ้ลเบด และห้องน้ำสุดหรู นอกจากนี้ยังมีบริการสุดเอ็กซ์คลูซีฟจากบัตเลอร์ส่วนตัวที่ได้รับการฝึกฝนมาอย่างดีจากวิทยาลัยทางด้านบัตเลอร์โดยเฉพาะในลอนดอน เมื่อได้ฟังแล้วทำให้ผู้โดยสารไม่ต้องการให้เครื่องบินถึงจุดหมายกันรวดเร็วนัก

ดึงกางเกงขึ้นหน่อยสิเธอ!

เมื่อเอ่ยถึงรสนิยมเรื่องแฟชั่น แต่ละคนมักจะมีสไตล์ที่แตกต่างกัน แต่สำหรับที่เมืองโอคาลา มลรัฐฟลอริดา ดูเหมือนว่าที่นั่นจะมีสิ่งที่ไม่ถูกใจคนส่วนใหญ่อยู่อย่างหนึ่งเมื่อมีข่าวว่าทางเมืองกำลังผ่านร่างกฎหมายเอาผิดกับผู้ที่สวมใส่กางเกงแบบโชว์บ็อกเซอร์หรือกางเกงชั้นในลงมาถึงครึ่งก้น ว่ากันว่าใครที่ใส่กางเกงต่ำกว่าขอบเอวมากกว่า 2 นิ้วในที่สาธารณะจะถูกปรับเป็นเงินถึง 500 ดอลลาร์สหรัฐฯ แถมยังมีสิทธิ์ได้เข้าไปนั่งเล่นในคุกอีกด้วย งานนี้ถึงเรื่องราวของแฟชั่นจะเป็นสิทธิส่วนบุคคล แต่ในอีกแง่หนึ่งก็เป็นสิทธิ์ของผู้ที่(ต้อง)พบเห็นที่จะปกป้องตนเองจากภาพบาดตาด้วย

ป้ายบายป้ายนักวิ่งกูลิโกะ

ป้ายโฆษณารูปนักวิ่งของกูลิโกะกลายเป็นสัญลักษณ์ของย่านช้อปปิ้งใจกลางโอซากาอย่างย่านชินไซบาชิมาเนิ่นนาน แต่ถึงกระนั้นก็ตามทุกงานเลี้ยงต้องมีวันเลิกรา เมื่อทางบริษัท Ezaki Glico Co. ผู้ผลิตขนมชื่อดังที่เรารู้จักในนามกูลิโกะซึ่งเป็นเจ้าของป้าย ได้สั่งปลดป้ายไฟอันมีชื่อเสียงนี้ลงในเดือนสิงหาคมที่ผ่านมา แล้วนำป้ายใหม่มาติดตั้งแทน (แฟนคลับไม่ต้องเสียใจไป) โดยยังเป็นป้ายรูปนักวิ่งกูลิโกะเช่นเดิม เพียงแต่เปลี่ยนสีพื้นข้างหลังให้มีโทนสีหลากหลายมากกว่าของเก่าที่ถูกจำกัดด้วยเทคโนโลยีในทศวรรษ 1990 ที่สำคัญป้ายใหม่นี้ยังมาพร้อมระบบประหยัดพลังงานอีกด้วย งานนี้ใครมีรูปเก่าเมื่อครั้งไปเยือนป้ายนักวิ่งของโอซากา หรือมีแผนจะไปเยือนโอซากาช่วงเวลานี้ อย่าลืมสังเกตข้อแตกต่างระหว่างป้ายเก่ากับป้ายใหม่ดู

calendar

งานไทยเที่ยวไทย ครั้งที่ 33

วันที่ 6-9 พฤศจิกายน 2557

อิมแพ็ค เมืองทองธานี (ฮอลล์ 3-4)

งานมหกรรมส่งเสริมการขายสินค้าและบริการด้านการท่องเที่ยวที่มีผู้ประกอบการทั้งในและต่างประเทศเข้าร่วมงานมากที่สุดในประเทศไทย ภายในงานคุณจะได้พบกับส่วนลด และโปรโมชั่นต่างๆ มากมาย

งาน BIG+BIH October 2014

วันที่ 19-23 ตุลาคม 2014

วันที่ 19-21 ตุลาคม 2557 | (10.00-18.00 น.) สำหรับผู้ซื้อ ผู้ขาย

วันที่ 22-23 ตุลาคม 2557 | (10.00-21.00 น.) สำหรับบุคคลทั่วไป

ศูนย์นิทรรศการและการประชุมไบเทค บางนา

งานแสดงสินค้าของขวัญ ของใช้และของตกแต่งบ้านที่ดีที่สุดในอาเซียน ที่ผู้เข้าชมงานจะได้พบกับผลิตภัณฑ์แนวดีไซน์น่าซื้อ น่าชมมากมาย ไม่ว่าจะเป็นของขวัญ ของที่ระลึก ของตกแต่งบ้าน และงานหัตถกรรม ดอกไม้และต้นไม้ประดิษฐ์ เครื่องหอม สบู่ สิ่งทอ ของตกแต่งที่ทำจากผ้า เครื่องเขียนและอุปกรณ์สำนักงาน เครื่องประดับตกแต่งในเทศกาลคริสต์มาส เทียน ของเล่น และของใช้ในครัวเรือน

เชียงคาน มิวสิก เฟสติวัล คูล ฟอร์ ฟัน (Chaing Khan Music Festival Cool For Fun)

วันที่ 15 พฤศจิกายน 2557

Sheep Mountain เชียงคาน

เมื่อสายลมหนาวพัดพาความสนุกมาพบกัน บทเพลงจากศิลปินชั้นนำทั่วฟ้าเมืองไทยจะขับกล่อมบรรเลงเพลงแบบใกล้ชิดเพียงสายหมอกกั้น ร้องๆ หนาวๆ ไปกับปาล์มมี่-อีฟ ปานเจริญ, โมเดิร์นด็อก, สิงโต นำโชค, แบงค์-ปรีติ บารมีอนันต์, เอบี นอร์มอล, อีทีซี, รูม 39, เบน-ชลาทิศ ตันติวุฒิ, วัชราวลี, เจ็ตเซตเตอร์, ลิปตา บัตรราคา 1,200 บาท จองบัตรได้ที่ไทยทิคเก็ตเมเจอร์ ทุกสาขา

SO AMAZING CHEFS 2014

โรงแรมโซฟิเทล โซ แบงคอก

16-19 ตุลาคม 2557

กลับมาอีกครั้งสำหรับงานเทศกาลอาหารครั้งยิ่งใหญ่ และการประชันฝีมือของเหล่าเชฟระดับโลกในงาน ‘So Amazing Chefs 2014’ โดยโรงแรมโซฟิเทล โซ แบงคอก ซึ่งทางโรงแรมเปิดโอกาสให้ผู้ที่มีความสนใจในศาสตร์การทำอาหารได้เรียนรู้ทักษะและเคล็ดลับจากมืออาชีพอย่างใกล้ชิด รวมถึงให้บรรดานักชิมได้ลิ้มลองรสชาติจากฝีมือเชฟมีระดับ โดยจัดเตรียมทั้งคลาสสอนทำอาหารคาวและหวาน รวมถึงเซตอาหารค่ำที่ไว้เป็นพิเศษโดยเหล่าเชฟคนดังเพื่อบรรดานักชิมโดยเฉพาะ

ทั้งนี้ ไฮไลต์ของงานจะอยู่ในคืนวันศุกร์ที่ 17 ตุลาคม กับงาน ‘Culinary Showdown’ ซึ่งเป็นการประลองฝีมือของเหล่าเชฟ รายได้จากการขายบัตรในงานนี้จะนำไปบริจาคให้กับมูลนิธิสงเคราะห์เด็กยากจน ซี.ซี.เอฟ.ฯ ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เพื่อช่วยเหลือเด็กยากจน สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม โทร. 0-2624-0000 อีเมล์ H6835-FB3@sofitel.com

มหกรรมการเต้นนานาชาติ 2014

วันที่ 21 พฤศจิกายน-3 ธันวาคม 2557

สถานที่:ณ หอศิลปวัฒนธรรมแห่งกรุงเทพมหานคร

21 พ.ย.-3 ธ.ค. 2557 และ ณ หอศิลป์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

28 พ.ย. -3 ธ.ค. 2557

ราคาบัตรสำหรับการแสดงไฮไลต์: 1,800 บาท / 1,200 บาท / 600 บาท

มูลนิธิเพื่อนศิลปะขอเชิญทุกท่านร่วมเปิดประสบการณ์ใหม่ไปกับการแสดงเต้นร่วมสมัยอันน่าตื่นตาตื่นใจ โดยกลุ่มนักเต้นชั้นนำจากหลายประเทศทั่วโลก อาทิ อิตาลี สเปน เกาหลีใต้ อิสราเอล ตุรกี อินเดีย สิงคโปร์ และไทย โดยเฉพาะการแสดงไฮไลต์ อาทิ ‘Hopera’ โดยกลุ่ม GDO Dance Company ประเทศอิตาลี ‘Red Apple’ โดยกลุ่ม Vision of the Dance Barcelona Dance Company ประเทศสเปน ‘Rhythms of Human’ โดยกลุ่ม Ambiguous Dance Company ประเทศเกาหลีใต้ ‘Two Room Apartment’ โดย Niv Sheinfeld การแสดงจากกลุ่ม Maya Dance Company ประเทศสิงคโปร์ และ Oren Laor ที่ได้รับการคัดเลือกว่าเป็น ‘Best Performance of the Year’ จากสถาบัน Israeli Dance Critics’ Circle ประเทศอิสราเอล ซื้อบัตรได้ที่ไทยทิคเก็ตเมเจอร์

โครงการชั่งหัวมัน

โครงการตามพระราชดำริแห่งล่าสุด

โครงการชั่งหัวมันเป็นโครงการในพระราชดำริแห่งล่าสุดที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงใช้พระราชทรัพย์ส่วนพระองค์ซื้อที่ดินจากราษฎร ณ บ้านหนองคอไก่ ต.เขากระปุก อ.ท่ายาง จ.เพชรบุรี จำนวน 250 ไร่ เพื่อพัฒนาเป็นศูนย์รวบรวมพืชเศรษฐกิจนานาชนิดเพื่อเป็นแนวทางให้กับเกษตรกรสามารถมีอาชีพเกษตรกรรมได้อย่างยั่งยืน โดยเฉพาะในพื้นที่ อ.ท่ายาง จ.เพชรบุรี และทรงแสดงชื่อเป็นเจ้าของที่ดินในนามเกษตรกรเมื่อ พ.ศ. 2552

แต่เดิมพื้นที่บริเวณนี้แห้งแล้งหรือมีปริมาณฝนตกน้อย เกษตรกรสามารถปลูกได้เฉพาะพืชที่ทนแล้งได้ดี ได้แก่ สับปะรด อ้อยโรงงาน ข้าวโพดเลี้ยงสัตว์ และไม้ผลไม้ยืนต้น เมื่อโครงการมีการพัฒนาขึ้นและพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเสด็จพระราชดำเนินติดตามความคืบหน้าของโครงการจึงทรงมีพระราชดำรัสว่า

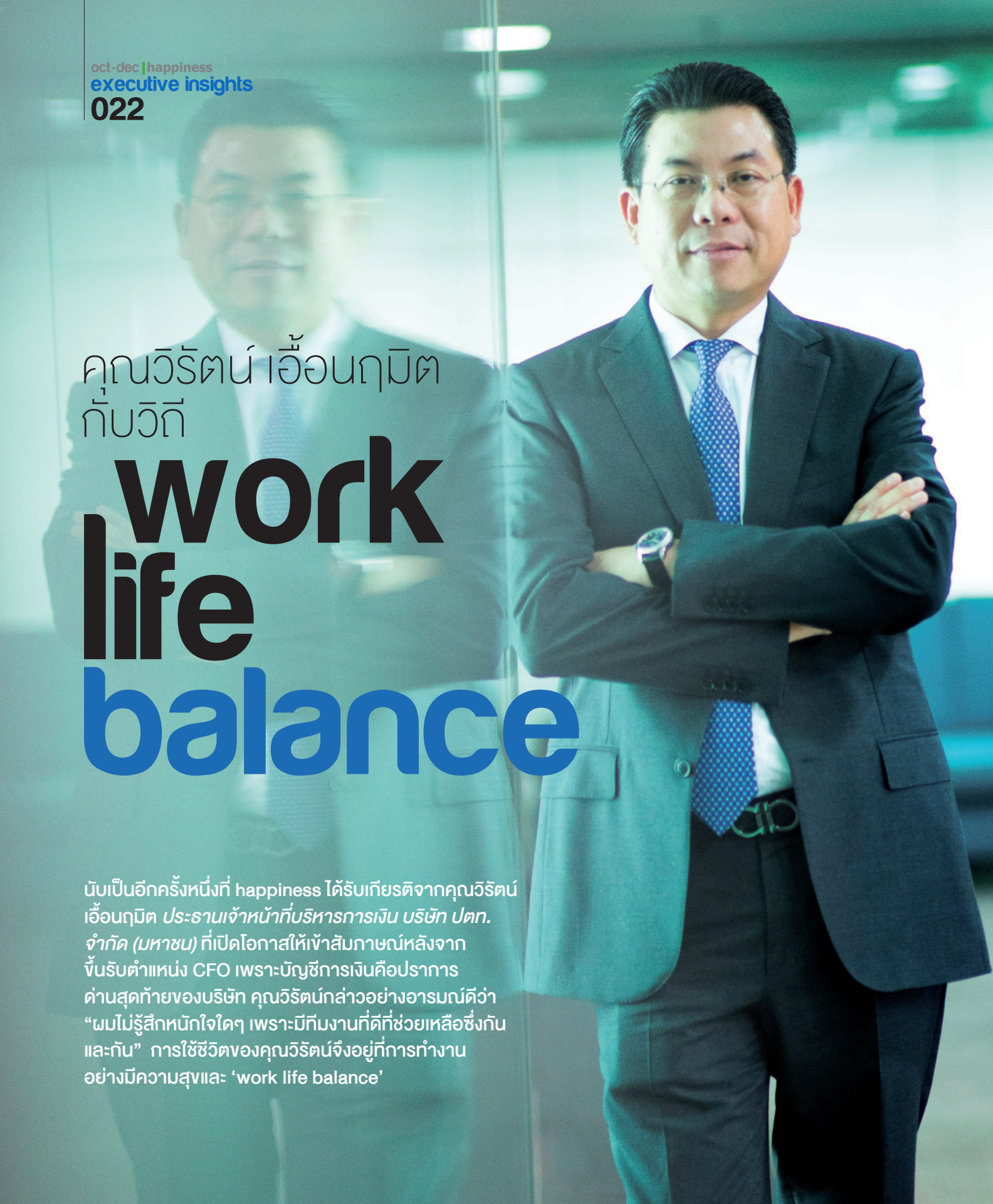
"...คนที่ไปดูก็เห็นได้ว่าเริ่มต้นด้วยไม่มีอะไรเลย แต่ว่าต่อมาภายในวันเดียว ทุกคนที่อยู่ในท้องที่นั้นก็เข้าใจว่าต้องช่วยกัน และยิ่งในสมัยนี้ในระยะนี้เราต้องร่วมมือกันทำ เพราะว่าถ้าไม่มีการร่วมมือกันก็ไม่ก้าวหน้า ไม่มีความก้าวหน้า ฉะนั้นการที่ท่านได้ทำแล้วมีความก้าวหน้านี้เป็นสิ่งที่ดีมาก หลักการก็อยู่ที่ทุกคนต้องช่วยกันเสียสละเพื่อให้กิจการในท้องที่ก้าวหน้าไปด้วยดี ก้าวหน้าได้อย่างไรก็ด้วยการช่วยเหลือกัน แต่ก่อนนั้นเคยเห็นว่ากิจการที่ทำมีกลุ่มคนกลุ่มหนึ่งทำ แล้วก็ทำให้ก้าวหน้า แต่อันนี้มันไม่ใช่กลุ่มหนึ่ง มันทั้งหมดร่วมกันทำ และก็มีความก้าวหน้าแน่นอน อันนี้ก็เป็นสิ่งที่มหัศจรรย์ และเป็นสิ่งที่ทำให้มีความหวัง มีความหวังว่าประเทศชาติจะก้าวหน้า ประเทศชาติจะมีความสำเร็จ..."

ด้วยเหตุนี้จึงมีชื่อว่า 'โครงการชั่งหัวมัน' เล่ากันว่าเมื่อพระองค์เสด็จฯ มายังพื้นที่ครั้งแรก มีชาวบ้านที่มารอรับเสด็จฯ พร้อมทั้งนำหัวมันเทศมาถวายที่พระราชวังไกลกังวล และทรงให้นำไว้บนตาชั่ง จนมันเทศมีใบงอกออกมา เมื่อทรงกลับมาทอดพระเนตรเห็นจึงทรงให้หาพื้นที่ปลูกมันเทศ เมื่อได้พื้นที่บริเวณบ้านหนองคอไก่จึงพระราชทานนามโครงการแห่งนี้ว่า **'โครงการชั่งหัวมันตามพระราชดำริ'**

โครงการชั่งหัวมันตามพระราชดำริมีเป้าหมายต้องการให้เป็นศูนย์รวมพืชเศรษฐกิจของ อ.ท่ายาง จ.เพชรบุรี โดยเลือกพันธุ์พืชท้องถิ่นที่ดีที่สุดเข้ามาปลูกแล้วให้ภาครัฐและชาวบ้านร่วมกันดูแล เพื่อแลกเปลี่ยนแนวคิด พืชที่ปลูกปัจจุบันแบ่งออกเป็นพืชสวนครัว ได้แก่ มะเขือเทศ มะเขือเปราะ พริก กะเพรา โหระพา และมะนาว ส่วนพืชเศรษฐกิจ ได้แก่ อ้อย มันเทศ ข้าว หน่อไม้ฝรั่ง และเห็ดหลินจือ

นอกจากเป็นแม่แบบด้านการเกษตรแล้ว ยังมีกังหันลมผลิตไฟฟ้าตามนโยบายของรัฐบาลที่ใช้พลังงานทดแทนผลิตกระแสไฟฟ้า มีกำลังการผลิตขนาด 50 กิโลวัตต์ ในปัจจุบันมีทั้งหมด 20 ต้น ซึ่งเพียงพอที่จะใช้หมุนเวียนในโครงการ

'โครงการชั่งหัวมันตามแนวพระราชดำริ' จึงเป็น 1 ใน 4,000 กว่าโครงการ ที่ทรงพระราชทานให้กับพสกนิกรชาวไทยที่ทำการเกษตรในผืนดินตามที่ต่างๆ เพื่อใช้เป็นศูนย์กลางการเรียนรู้ด้านการเกษตรกรรมแก่เกษตรกร และนำไปดัดแปลงใช้ให้เหมาะสมและเป็นประโยชน์ในผืนดินของตนเองต่อไป



คุณวิรัตน์ เอื้อนฤมิต กับวิถี work life balance

นับเป็นอีกครั้งหนึ่งที่ happiness ได้รับเกียรติจากคุณวิรัตน์ เอื้อนฤมิต *ประธานเจ้าหน้าที่บริหารการเงิน บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน)* ที่เปิดโอกาสให้เข้าสัมภาษณ์หลังจากขึ้นรับตำแหน่ง CFO เพราะบัญชีการเงินคือปราการด่านสุดท้ายของบริษัท คุณวิรัตน์กล่าวอย่างอารมณ์ดีว่า “ผมไม่รู้สึกหนักใจใดๆ เพราะมีทีมงานที่ดีที่ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน” การใช้ชีวิตของคุณวิรัตน์จึงอยู่ที่การทำงานอย่างมีความสุขและ ‘work life balance’

คุณวิรัตน์กล่าวว่า “ถ้ามองในแง่ของลักษณะงาน ผมไม่รู้สึกกับความเปลี่ยนแปลงครั้งนี้สักเท่าไหร่ แต่โดยส่วนตัวผมรู้สึกถึงหน้าที่ความรับผิดชอบที่สูงขึ้น ต้องเรียนตามตรงว่างานที่ ปตท. สเกลใหญ่มาก เป็นบริษัทที่ใหญ่ที่สุดของประเทศ แต่เนื่องจากเรามีทีมงานที่ดีช่วยเหลือกัน ทำให้งานต่างๆ ลุล่วงไปได้ ผมเริ่มต้นทำงานที่บริษัท เชลล์แห่งประเทศไทย จำกัด ซึ่งถือว่าเป็นจุดเริ่มต้นที่ดีที่สุดของการทำงานหลังจากผมเรียนจบจากวิศวะ จุฬาฯ และจบ MBA กลับมาจากอเมริกา เป็นเวลา 10 กว่าปี ก่อนที่จะเปลี่ยนไปทำงานแบงก์ และมาทำงานกับ ปตท. เมื่อประมาณ 8 ปีที่แล้ว โดยเริ่มต้นเป็น CFO ที่บริษัทไทยออยล์ (TOP) ซึ่งผมรู้สึกว่าเป็นจุดเปลี่ยนครั้งใหญ่เนื่องจากประสบการณ์ที่ผ่านมาผมไม่เคยทำงานเป็น CFO มาก่อน ส่วนการย้ายมาที่ ปตท. นั้น เนื้องานจะคล้ายคลึงกันเพียงแต่มีขนาดใหญ่กว่ามาก และมีวัฒนธรรมองค์กรที่แตกต่างจากบริษัทลูกอย่าง TOP หรือ IRPC ที่ผมเคยเป็น CFO มาก่อนเช่นกัน”

“ส่วนการสร้างปฏิสัมพันธ์กับลูกน้อง ผมต้องการเป็น CFO ที่เข้าถึงได้ง่าย ชอบให้น้องๆ แสดงความคิดเห็น และยินดีให้คำปรึกษากับทุกคน ผมเน้นย้ำกับเลขาฯ เสมอว่าต้อง Open เพราะเราเองก็เคยทำงานกับผู้ใหญ่หลายท่านมาก่อน ทั้งประเภทที่เข้าถึงได้ง่าย และเข้าถึงยาก ผมต้องการเป็นแบบแรกมากกว่า แต่ไม่ได้หมายความว่าผมจะทำได้สมบูรณ์แบบ แต่เป็นความตั้งใจของผม ผมมักจะพูดกับน้องๆ ทุกคนเสมอว่า ‘ทำให้ดีที่สุด ไม่ว่าเราจะได้รับมอบหมายงานใดซึ่งอาจจะชอบหรือไม่ชอบ อย่าไปตั้งแง่ ตราบใดที่ยังทำงานอยู่ เราไม่สามารถเลือกทำสิ่งที่ชอบได้ทั้งหมด ท้ายที่สุดบางเรื่องเราไม่สามารถปฏิเสธได้ ส่วนตัวผมเองผมไม่เคยปฏิเสธงานที่ได้รับมอบหมาย ผมขอยกคำพูดของ Steve Jobs ที่เคยกล่าวในงานแจกปริญญาบัตรของมหาวิทยาลัย Standford มาเป็นข้อคิดสักนิดว่า “เวลาที่เรามองย้อนหลังกลับไป และเชื่อมจุดเปลี่ยนผ่านของชีวิตเข้าด้วยกัน (Connecting the dots) เราจะพบว่าทุกสิ่งล้วนมีความสัมพันธ์กัน” ผมส่ง youtube นี้ให้ลูกชายทั้งสองคนดูด้วย เพราะเป็นข้อคิดที่ดีมากๆ แม้กระทั่งตัวผมเองเมื่อลองพล็อตกราฟชีวิตตัวเองในใจ ผมมีความเห็นไม่ต่างจาก Steve Jobs คือทุกจุดล้วนเชื่อมโยงกัน มีส่วนเสริมให้เราเดินมาถึงปัจจุบันได้ ”

คุณวิรัตน์กล่าวต่อไปอีกว่า “ผมเป็นคนที่สนุกสนานกับการทำงาน บางคนบอกว่าผมทำงานมากไป โดยเฉพาะภรรยา (หัวเราะ) ไม่หรอกครับ เขาคือคนที่เข้าใจผมที่สุด และสนับสนุนผมอีกต่างหาก ทำให้เราทุ่มเทกับการทำงานได้อย่างสบายใจ ลูกชายทั้งสองคนเริ่มโตแล้ว คนโตไปทำงานอยู่ที่สิงคโปร์ ส่วนคนเล็กไปเรียนต่อที่อเมริกา หากพูดแบบภาษาชาวบ้าน ตอนนี้เราอยู่กันสองคนตายาย”

เกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง คุณวิรัตน์ได้กล่าวไว้ว่า “หากมีวันว่างต่อเนื่องกันยาวๆ ผมชอบไปหัวหิน เขาใหญ่ หรือภูเก็ต ไปต่างประเทศบ้างตามแต่โอกาสจะอำนวย หากไม่ได้ไปต่างจังหวัด ผมมักจะชมภาพยนตร์ฝรั่ง และชมได้ทุกแนวทุกประเภท สะสมเป็นคอลเล็กชั่นไว้มาก แต่ที่ชอบเป็นพิเศษคือแนวแอ็กชั่น หักเหลี่ยม และเรื่องการขึ้นโรงขึ้นศาล ระยะหลังๆ ไปชมที่โรงภาพยนตร์บ้าง เดิมนั่งชมที่บ้านเพราะมีโฮมเธียเตอร์ ซึ่งเป็นเรื่องเดียวที่ภรรยาเห็นคล้อยตามและให้ผมมีอำนาจตัดสินใจ เพราะเขาเองก็ชอบด้วย ปกติแล้วผมมักเป็นเสียงข้างน้อยของบ้าน ไม่ได้ตัดสินใจเรื่องใหญ่ๆ สักเท่าไหร่ กฎของการครองเรือนที่ดีมีอยู่ว่า พ่อบ้านมีหน้าที่

ตัดสินใจเรื่องใหญ่เท่านั้น แต่เท่าที่ผมแต่งงานมา 23 ปี ไม่เคยมีเรื่องใหญ่ให้ต้องตัดสินใจ มีแต่เรื่องเล็กๆ ทั้งนั้น (หัวเราะ)”

“นอกเหนือจากภาพยนตร์ ผมชอบฟังเพลงมาก โดยเฉพาะเพลงสากลแนวย้อนยุคไปสักหน่อย น้องๆ ที่ทำงานมักจะชอบเชียร์ให้ผมขึ้นไปร้องเพลงบนเวทีบ่อยมาก พวกเขาบอกว่าร้องเพราะ ไม่รู้จริงเท็จประการใดนะครับ (หัวเราะอย่างเปิดเผย) นอกจากนั้นเล่นกีฬาบ้าง อาทิ กอล์ฟ ผมมีข้อเสียตรงที่ออกกำลังกายน้อยมาก เป็นเรื่องที่ตั้งใจทำแต่ไม่ค่อยได้ทำ ผมลงทุนยกลู่วิ่งไปไว้ในห้องนอนนะครับ เพื่อบังคับตัวเองว่าเวลาที่เปิดทีวี รับชมข่าวสารบ้านเมืองก็ออกกำลังกายไปด้วย ปรากฏว่าเวลานี้ลู่วิ่งกลายเป็นที่แขวนเสื้อไปเป็นที่เรียบร้อย แต่การออกกำลังกายเป็นเรื่องที่ผมต้องการทำแต่ไม่ค่อยได้ทำ ตอนนี้สิ่งที่ทำได้บ้างคือ การพยายามควบคุมอาหาร แต่หากมีโอกาสผมต้องการออกกำลังกายให้มากกว่านี้ เช่นเดียวกับการอ่านหนังสือซึ่งผมชอบอ่าน แต่มีเวลาน้อย พอได้อ่านบ้างช่วงนั่งรถหรือขึ้นเครื่องบินโดยอ่านจาก iPad แทนหนังสือเล่ม แต่ผมเห็นด้วยกับประโยชน์ที่ได้จากการอ่านหนังสือนะครับ ลูกๆ ผมทั้งสองคนชอบการอ่าน ส่วนหนึ่งน่าจะได้จากภรรยาเพราะเขาจบจากอักษรศาสตร์ จุฬาฯ” คุณวิรัตน์กล่าวพลางหัวเราะอย่างอารมณ์ดีเมื่อเล่าถึงครอบครัวที่อบอุ่น พร้อมทั้งตอบคำถามต่อเมื่อhappinessถามถึงวิธีจัดการกับความเครียดขณะเมื่อเกิดปัญหาต่างๆ

“ผมไม่ค่อยเครียดกับการทำงานนะครับ ไม่ทราบน้องๆ เห็นด้วยหรือไม่ (ตอบด้วยน้ำเสียงปนหัวเราะ) ผมจะเป็นคนไม่แสดงอารมณ์ มีปัญหาเกิดขึ้นก็ handle พยายามวิเคราะห์ว่าเกิดจากอะไร และมีวิธีแก้อย่างไรได้บ้าง ผมคิดว่าการทำงานต้องเกิดปัญหาขึ้นเป็นธรรมดา หากไม่มีปัญหา บริษัทจะจ้างเรามาทำไมครับ ภรรยาผมพูดเสมอว่าผมเป็นคนโชคดีที่หลับง่าย คือไม่มีปัญหาเรื่องการนอน เพราะผมรู้สึกว่าเมื่อตื่นนอนมาแล้วผมสามารถคิดเรื่องดีๆ ได้เสมอ แต่สิ่งที่ผมยังทำไม่ได้คือ การไม่เอางานกลับไปทำที่บ้าน แต่พยายามทำแบบ work life balance ซึ่งไม่รู้ว่าเปอร์เซ็นต์ของแต่ละคนเป็นเท่าไหร่ เพียงแต่นอกเวลางาน ผมจะใช้เวลาให้มีคุณภาพมากที่สุด โดยที่ไม่นำเรื่องงานมารบกวนครอบครัว สำหรับผมการมีภรรยาและลูกอยู่ด้วยนั้นมีความสุขที่สุดแล้วละครับ แต่ในขณะเดียวกันผมก็ให้ความสำคัญกับความสัมพันธ์กับสังคมภายนอกด้วย อย่างเช่น การไปเรียนหลักสูตรต่างๆ มากมาย เพื่อแลกเปลี่ยนความรู้กับคนในสังคมอื่นๆ เรียกได้ว่าเป็นการเปิดตัวเองออกไป ซึ่งเป็นประโยชน์อย่างมาก เพราะชีวิตนั้นมีมากกว่างานของเรา

ผู้บริหารระดับสูงของ ปตท. สนับสนุนให้ผู้ใต้บังคับบัญชาไปเรียนหลักสูตรเหล่านี้ อาทิ หลักสูตร วตท., วปอ. หรือ บยส. (หลักสูตรผู้บริหารกระบวนการยุติธรรมระดับสูง) ฯลฯ” ซึ่งผมคิดว่าเป็นโอกาสที่ดีที่เราจะได้เรียนรู้มุมมองของคนจากต่างวงการ

และในฐานะที่คุณวิรัตน์เป็น CFO ดูแลด้านบัญชีการเงิน ปตท. ท่านได้ให้ความมั่นใจผ่านไปยังผู้ถือหุ้นกู้ว่า “เกี่ยวกับแผนกลยุทธ์ทางด้านบัญชีการเงินของบริษัท ผมต้องการให้ ปตท. เป็น 2 ลักษณะ 1). มีความเชี่ยวชาญทางด้านบัญชีการเงินระดับ world class บกพร่องไม่ได้ เพราะเราเป็นปราการด่านสุดท้ายที่ช่วยอุดรอยรั่วต่างๆ 2). สามารถช่วยผลักดันให้บริษัทเดินไปข้างหน้า ฝ่ายบัญชีการเงินของเราจึงพยายาม perform เต็มที่ ผมเชื่อว่า ปตท. เป็นบริษัทที่มีความมั่นคงสูงมาก ท่าน ดร. ไพรินทร์กล่าวเสมอว่า ปตท. เรามีพันธกิจ 3 ประการ คือ การสร้างความมั่นคงทางพลังงาน การสร้างความมั่งคั่งทางเศรษฐกิจให้กับประเทศ และการสร้างความยั่งยืนให้กับธุรกิจ เป็นการตอบโจทย์ให้หลักประกัน และสร้างความมั่นใจสำหรับผู้ถือหุ้นกู้ได้ดีที่สุดครับ เพราะคุณคือ VIP ของ ปตท. และมาตรฐานทางด้านบัญชีการเงินของ ปตท. เองก็อยู่ในระดับ world class ด้วยเช่นกันครับ”

> “ผมเองเมื่อลองพล็อตกราฟชีวิตตัวเองในใจ ผมก็มีความเห็นไม่ต่างจาก Steve Jobs คือทุกจุดล้วนเชื่อมโยงกัน มีส่วนเสริมให้เราเดินมาถึงปัจจุบันซึ่งมีหลายองค์ประกอบด้วยกัน”

ในวันว่าง... สบายๆ สไตล์ของ ดร. ปิยสวัสดิ์ อัมระนันทน์

หากเอ่ยถึงนักวิชาการผู้เปี่ยมด้วยวิสัยทัศน์ทางด้านพลังงาน มักปรากฏชื่อของ ดร. ปิยสวัสดิ์ อัมระนันทน์ กรรมการอิสระประธานกรรมการบริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) อยู่ในลำดับต้นๆ ของบ้านเรา แต่น้อยคนนักที่จะทราบว่านอกจากเป็นผู้ที่เรียนคณิตศาสตร์เก่งมาก จนได้เกียรตินิยมอันดับ 1 จากออกซ์ฟอร์ด ท่านยังชอบใช้เวลาอยู่กับต้นไม้มาก พอๆ กับชอบเดินทางท่องเที่ยวโดยเฉพาะการไปเล่นสกีที่ญี่ปุ่น

happiness life

"หลังวางมือจากงานประจำ ผมเครียดน้อยลง และมีเวลามากพอที่จะทำกิจกรรมต่างๆ ที่ตัวเองชอบมากยิ่งขึ้น เป็นต้นว่าการออกกำลังกาย การปลูกต้นไม้ และการเดินทางท่องเที่ยว" เราสังเกตได้ว่าท่านกล่าวอย่างมีความสุข ก่อนที่จะขยายความต่อถึงกิจกรรมยามว่างโดยเฉพาะเรื่องการออกกำลังกายซึ่งเดิมไม่มีเวลาเลย

"สมัยทำงาน การออกกำลังกายสำหรับผมแทบจะมีค่าเป็นศูนย์เลยก็ว่าได้ ทุกเวลานาทีหมดไปกับการทำงาน พอเกษียณจากงานประจำ ผมต้องใช้คำว่าบังคับตัวเองให้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอทุกวัน ถ้าไม่ตอนเช้าก็เป็นตอนบ่าย แล้วแต่เวลา ผมเลือกที่จะออกกำลังกายอยู่กับบ้านมากกว่าออกไปตามสถานออกกำลังกาย เพราะไม่ต้องเสียเวลาไปกับการจราจรที่ติดขัดโดยเปล่าประโยชน์ วันละ 1 ชั่วโมงเป็นอย่างน้อย ทั้งว่ายน้ำและใช้เครื่องออกกำลังกาย เพียงเวลาผ่านไปไม่นาน ผมรู้สึกได้เลยว่าแข็งแรงขึ้น น้ำหนักลดลงไป 5 กิโลกรัม ภายในเวลา 2 ปี โดยที่ไม่ได้กินน้อยลง ซึ่งถ้าผมยังทำงานประจำอยู่ก็คงไม่มีโอกาสที่จะดูแลสุขภาพเลย"

คุณปิยสวัสดิ์เป็นหลานตาของหม่อมเจ้าศุภสวัสดิ์วงศ์สนิท สวัสดิวัตน์ และพำนักอยู่ในเขตวังเทวะเวสม์ ซึ่งมีเนื้อที่ราว 2 ไร่ และร่มครึ้มไปด้วยต้นไม้สารพัดชนิด ทั้งไม้ดอกไม้ใบ "ผมรู้จักต้นไม้ทุกต้นของบ้าน เพราะผมเกิดและโตที่นี่ ผมจึงดูแลต้นไม้ทุกต้นด้วยตนเองเหมือนสมาชิกหนึ่งของครอบครัว ต้นไม้บางต้นอายุมากกว่าผม บางต้นก็รุ่นราวคราวเดียวกัน ผมจะใช้เวลาช่วงเช้าในการทำสวน ดูแลต้นไม้ ให้ปุ๋ย เรียกว่าอะไรที่พอจะทำได้ผมจะลงมือเองทั้งหมด ยกเว้นตัดกิ่งไม้ขนาดใหญ่ หรือปีนต้นไม้สูง (ท่านกล่าวพลางหัวเราะ) ผมจะยกหน้าที่ให้กับคนสวนไป ส่วนมากต้นไม้ไม่ค่อยได้ซื้อใหม่ เพราะที่บ้านก็มีมากชนิดอยู่แล้ว เพียงแต่คอยดูแลให้ดีเท่านั้นก็พอ แต่...ที่ผมเข้มงวดมากและต้องดูแลเองทุกครั้งคือการตัดแต่งต้นเฟื่องฟ้าริมรั้ววัง เพราะเรากับธนาคารแห่งประเทศใช้รั้วเดียวกัน"

นอกจากออกกำลังกาย ปลูกต้นไม้ คุณปิยสวัสดิ์ยังมีมุมของนักเดินทางที่ต่างจากนักท่องเที่ยวทั่วไป "ผมชอบเดินทางครับ เช่นกับสยามสมาคม ซึ่งมักตัดเรื่องช้อปปิ้งออกไปเลย หรือจะมีบ้างก็น้อยมาก ปกติจะชอบเดินเที่ยวกันเองมากกว่า ไม่ต้องเสียสตางค์ค่ารถ ส่วนเรื่องอาหารผมชอบอาหารพื้นเมือง เพราะทำให้เราได้เรียนรู้วัฒนธรรมอาหารของประเทศนั้นๆ ล่าสุดผมเพิ่งไปอิหร่านมาซึ่งดีมาก บ้านเมืองของเขาสวยงาม ผมรับประทานอาหารแขกทุกมื้อ รสชาติก็อร่อยมากด้วย"

ท่านกล่าวต่อไปว่า "ผมทราบว่าคอลัมน์ Getaway Global ใน happiness ฉบับที่ 19 นี้จะลงเรื่องหมู่เกาะ Galapagos ผมก็เพิ่งไปมาและชอบที่นั่นมาก การจัดการเรื่องการท่องเที่ยว

ของเขาดีมาก ห้ามพักค้างคืนบนเกาะ ต้องค้างแรมบนเรือ อีกทั้งยังมีการเฉลี่ยจำนวนนักท่องเที่ยวไปตามเกาะต่างๆ ทั้ง 50 เกาะ ไม่ให้กระจุกอยู่บนเกาะใดเกาะหนึ่ง เพราะจะเป็นการรุกล้ำธรรมชาติมากเกิน หรือแม้กระทั่งการเดินเที่ยวบนเกาะนักท่องเที่ยวต้องเดินตามเส้นทางที่กำหนด ห้ามออกนอกเส้นทางอย่างเด็ดขาด เพราะบนเกาะเต็มไปด้วยสัตว์นานาชนิด การเดินออกนอกเส้นทางเราอาจจะไปเหยียบไข่นกหรือสัตว์ชนิดอื่นๆ โดยไม่ทันระวัง ตลอดเส้นทางไกด์จะอธิบายและเราต้องฟังด้วย มิฉะนั้นจะโดนตำหนิในภายหลัง นอกจากเรื่องการจัดการแล้วผมยังชอบเวลาดำน้ำ เราสามารถดำแบบ Snorkeling ได้ ที่ตื่นตาตื่นใจอย่างมากคือเราจะได้เห็นฝูงปลาฉลาม ปลากระเบน และเต่า เป็นจำนวนมาก และน่าจะเป็นไฮไลต์ของกาลาปากอส นอกจากสัตว์ดึกดำบรรพ์อย่างอีกัวน่า แต่ที่นักท่องเที่ยวต้องระวังคือน้ำทะเลที่นี่เย็นจัดมากแต่ก็ใสมากด้วย”

“มีหลายคนถามผมเหมือนกับว่าทำไมถึงไม่ชอบประเทศที่ศิวิไลซ์ แต่กลับชอบเดินทางไปประเทศที่ยังไม่ค่อยเจริญ เช่น แอฟริกา ซึ่งค่าโรงแรมแพงมาก หรือบอสวานาซึ่งฟังดูแล้วไม่น่าปลอดภัย แต่อันที่จริงแล้วไม่ได้เป็นเช่นนั้น บ้านเมืองเขาสวยงาม ธรรมชาติยังบริสุทธิ์ ประชาชนเป็นมิตร ไม่ได้น่ากลัวแต่อย่างใด หรือแม้กระทั่งอินเดียซึ่งเป็นประเทศที่น่าหลงใหลอย่างมาก ทุกอย่างงดงามไปหมด ไม่ว่าจะเป็นสถานที่ท่องเที่ยว การแต่งกายของผู้คน หรือเรื่องอาหารการกินทุกอย่างล้วนเกิดแต่รากวัฒนธรรมที่เก่าแก่ เช่นเดียวกันกับจีนซึ่งมีอีกหลายแห่งที่ผมอยากไปมาก รวมทั้งประเทศทางยุโรปตะวันออกอย่างฮังการี โปแลนด์ ฯลฯ แต่ประเทศที่ไปบ่อยที่สุดคือญี่ปุ่น โดยเฉพาะฮอกไกโดซึ่งสามารถบินตรงได้เลย ผมชอบไปเล่นสกีมาก ปีนี้ไปมา 4 ครั้งแล้ว เพราะช่วงนี้มีเวลามากขึ้น”

คุณปิยสวัสดิ์เล่าถึงไลฟ์สไตล์ของวันว่างอย่างชวนฟัง เรื่องเล่าล้วนเต็มไปด้วยสีสันและเห็นภาพตามเป็นอย่างยิ่ง อันเนื่องมาจากท่านเป็นนักเดินทางที่ชอบเก็บรายละเอียดในทุกๆ เรื่อง ดังนั้น เมื่อถามถึงการมาเป็นประธานบอร์ด ปตท. เราจึงได้คำตอบว่า “ผมมานั่งทำงานที่นี่ด้วยความสบายใจ เพราะ ปตท. มีวิสัยทัศน์พันธกิจที่ชัดเจนอยู่แล้ว และมีศักยภาพสูงพอที่จะรุกไปเป็นธุรกิจพลังงานข้ามชาติได้อย่างมั่นคงและยั่งยืน เนื่องเพราะมีความพร้อมทั้งด้านเม็ดเงินและกำลังคน”

“และด้วยความพร้อมในทุกๆ ด้านนี้เองที่ส่งผลให้ ปตท. เติบโตทางด้านธุรกิจพลังงานอย่างรวดเร็ว ผมมองว่าเป็นความสำเร็จที่เกิดจากคน ปตท. และความสำเร็จขององค์กรนี้เป็นประโยชน์อย่างมากต่อประเทศไทย ปตท. เป็นบริษัทที่จดทะเบียนในตลาดหลักทรัพย์ฯที่ใหญ่ที่สุดในประเทศไทย และกำลังก้าวไปสู่การเป็นบริษัทพลังงานข้ามชาติที่สามารถแข่งขันกับบริษัทพลังงานชั้นนำของโลกได้ ในขณะเดียวกัน ปตท. ก็ยังเป็นรัฐวิสาหกิจและมีพันธกิจในการตอบสนองนโยบายของรัฐบาล น้อยคนที่จะทราบว่า ปตท. ได้วิจัยพัฒนาคุณภาพน้ำมันอย่างต่อเนื่อง และสภาพอากาศในเมืองใหญ่ในประเทศไทยที่ดีขึ้นมากนี้มีส่วนมาจาก ปตท. หลายคนคงลืมไปแล้วว่า ปตท.เป็นบริษัทน้ำมันแห่งแรกที่จำหน่ายน้ำมันเบนซินไร้สารตะกั่วในปี พ.ศ. 2534 และเป็นบริษัทแรกที่เลิกการจำหน่ายน้ำมันเบนซินที่มีสารตะกั่ว ซึ่งช่วยลดมลภาวะการปนเปื้อนสารตะกั่วในอากาศได้อย่างมหาศาล ทั้งนี้ สารตะกั่วมีผลทำให้ IQ ของเด็กลดลง และคงยังไม่มีใครทราบอีกเช่นกันว่าตั้งแต่มีการตั้ง ปตท. ในปี พ.ศ. 2521 รัฐใส่เงินใน ปตท. เพียง 1,100 ล้านบาท หลังหักเงินที่ได้รับจากการขายหุ้น ปตท. จำนวนหนึ่งในปี พ.ศ. 2544 แต่ในขณะเดียวกัน ปตท.ได้

> ตอบตรงๆ นะครับว่า เมื่อผมไม่ต้องทำงานจะเป็นอย่างไร นึกไม่ออกจริงๆ ก็คงไม่มีวันนั้นเกิดขึ้น ยกเว้นว่าสุขภาพแย่จริงๆ

ส่งเงินให้แก่กระทรวงการคลังจนถึงปี พ.ศ. 2556 ในรูปของเงินนำส่งรัฐ เงินปันผล และภาษีเงินได้นิติบุคคล ซึ่งรวมภาษีของบริษัทในเครือในสัดส่วนการถือหุ้นของ ปตท. เป็นเงินรวมทั้งหมด 601,000 ล้านบาท อีกทั้งรัฐยังเป็นเจ้าของหุ้น ปตท. (ไม่รวมกองทุนวายุภักษ์) เป็นมูลค่ากว่า 450,000 ล้านบาทในปัจจุบัน”

“ดังนั้น หุ้นกู้ของ ปตท. จึงสามารถไว้วางใจได้ เพราะทั้งผมและผู้ลงทุนก็คงมีความเห็นที่ไม่ต่างกันคือเชื่อมั่นการดำเนินงานของ ปตท. ที่สามารถจะเติบโตไปได้อย่างยั่งยืน เราจึงไม่ต้องพูดถึงเรื่องความเสี่ยงใดๆ และผมต้องขอบคุณผู้ถือหุ้นกู้ทุกท่านที่ไว้วางใจและร่วมลงทุนกับเราครับ”

และในท้ายสุดของการสัมภาษณ์ happiness ถามประธานบอร์ด ปตท. ถึงชีวิตหลังจากเกษียณราชการว่าวางเป้าหมายชีวิตไว้ว่าอย่างไร? “สำหรับเรื่องนี้ผมว่าคงเป็นไปไม่ได้เลยที่คนเราจะเลิกทำงาน อาจจะวางมือจากหน่วยงานใหญ่ๆ แต่การเป็นกรรมการมูลนิธิ หรือบริษัทก็อาจจะยังเป็นอยู่ แต่ผมว่าตราบใดที่เรายังมีกำลังและบุคคลภายนอกมองว่าเรายังมีความสามารถอยู่เราคงปฏิเสธไม่ได้ ยังคงมีอะไรให้ทำอย่างต่อเนื่อง ตอบตรงๆ นะครับว่าเมื่อผมไม่ต้องทำงานจะเป็นอย่างไร นึกไม่ออกจริงๆ ก็คงไม่มีวันนั้นเกิดขึ้น ยกเว้นว่าสุขภาพแย่จริงๆ” นั่นคือคำตอบที่ท่านตอบกับเรา happiness

ptt group's club

คุณเดือนรุ่ง ไพรัชเวทย์

ยิ้มสู้ จิตนิ่ง สติมา

"ยิ้มให้มากๆ ทั้งกับตนเองและคนอื่น แล้วคุณจะดูเบิกบานอ่อนเยาว์กว่าวัย" คือวิธีการดูแลทั้งสุขภาพกายและจิตใจของคุณเดือนรุ่ง ไพรัชเวทย์ ผู้เป็นรองประธานกรรมการ บริษัท เลเธอร์ แกลเลอรี่ จำกัด ซึ่งเป็นเจ้าของผลิตภัณฑ์เครื่องหนังสตรีที่รู้จักกันในนาม St.james และ trend ตลอดเวลาที่เธอนั่งคุยกับ happiness รอยยิ้มบางๆซึ่งเธอกล่าวว่าเป็นยาอายุวัฒนะนั้นไม่เคยเลือนหายไปจากใบหน้า ส่วนเคล็ดลับที่นอกเหนือไปจากการยิ้มจะมีอะไรอื่นอีกบ้างนั้น คุณเดือนรุ่งได้เล่าให้เราฟังว่า

"ดิฉันอ่านหนังสือธรรมะทุกคืนก่อนนอน บางเล่มอ่านซ้ำหลายครั้ง โดยเฉพาะหนังสือของท่านสมเด็จพระญาณสังวรฯ ดิฉันเห็นว่าคำสอนเกี่ยวกับธรรมะของท่านลึกซึ้งมาก และดิฉันได้นำสิ่งที่ได้จากการอ่านมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตเสมอมา ท่านสอนว่าคนเราจะสุขหรือจะทุกข์นั้นอยู่ที่ใจ หากใจเราสุขทุกอย่างรอบตัวจะสุขล้นไปด้วย หากใจเราทุกข์เราก็เป็นทุกข์ จิตใจของเราเองที่เป็นตัวกำหนดความสุขหรือความทุกข์"

คุณเดือนรุ่งกล่าวต่อไปว่า "ในปัจจุบันสังคมเปลี่ยนแปลงเร็วมาก เราเองก็ต้องยอมรับด้วยเพื่อที่จะใช้ชีวิตอยู่อย่างมีความสุข เราจะอยู่ท่ามกลางสถานการณ์นี้ได้อย่างแรกสุดคือการทำใจให้เบิกบานทุกวัน และการยิ้มสู้กับปัญหา รวมทั้งการวางแผนล่วงหน้าให้มากยิ่งขึ้น เพื่อที่เราจะได้ตั้งรับกับสิ่งที่จะเกิดขึ้นได้อย่างทันสถานการณ์ ชีวิตคนเราผ่านไปอย่างรวดเร็วมาก สิ่งใดที่ยังไม่ได้ทำเมื่อมีโอกาสเข้ามาก็ควรที่จะคว้าโอกาสนั้นทันที และควรมองโลกให้กว้าง จิตนิ่ง สติมา ปัญญาเกิด พร้อมที่จะเผชิญปัญหาด้วยความคิดที่สร้างสรรค์ ชีวิตคนเราหากดำเนินไป

ยิ้มให้มากๆ ยิ้มทุกครั้งเมื่อมีความสุข หรือเมื่อขณะกำลังเผชิญกับปัญหาหรืออุปสรรคก็ให้ยิ้มเข้าไว้ เพื่อให้สติมาปัญญาจึงเกิด และจะทำให้เราแก้ปัญหาต่างๆ ลุล่วงไปได้ด้วยดี

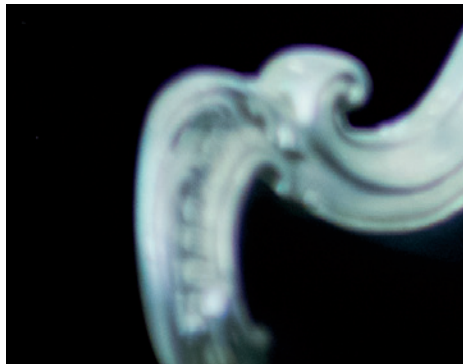
ด้วยความเรียบง่ายนั้นมีความสุขแล้ว แต่สิ่งที่สำคัญมากกว่าคืออย่าลืมปฏิบัติหน้าที่ของตนเองให้ดีที่สุด และพอใจในผลที่ได้รับค่ะ”

“นอกจากนี้บางครั้งการได้ร้องเพลงกับเพื่อนๆ ทุกสัปดาห์ ไปชมภาพยนตร์ หรือชวนกันไปทำบุญที่วัด ล้วนแต่เป็นการใช้ชีวิตอยู่กับความเรียบง่าย พอใจในสิ่งที่มีอยู่ มีความสุขกับงานที่ทำ ดูแลลูกน้องเหมือนพี่เหมือนน้อง มีครอบครัวที่อบอุ่น เข้าร่วมองค์กรสตรีเพื่อตอบแทนสังคม รวมทั้งการช่วยเหลือผู้ด้อยโอกาสและเด็กพิการ ตลอดจนการพัฒนาความรู้ ทักษะ อาชีพให้เยาวชนและสตรี สำหรับตัวดิฉันเองเท่านี้ก็รู้สึกเป็นสุขที่สุดแล้วค่ะ”

เหล่านี้คือแนวทางที่คุณเดือนรุ่งยึดถือและนำมาปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ ส่งผลให้เธอมีความแจ่มใส แลดูภูมิฐานสมวัย เธอเองได้แนะนำว่าคำกล่าวข้างต้นเป็นเพียงส่วนหนึ่ง เพราะเธอยังให้ความสำคัญกับการออกกำลังกายด้วยการเดินเร็วทุกวันก่อน 7 โมงเช้า เธอกล่าวว่า “การรักษาวินัยในการดูแลสุขภาพเป็นสิ่งที่สำคัญมาก ดิฉันเน้นการรับประทานปลา ผัก และผลไม้เป็นหลัก รวมทั้งการพักผ่อนให้เพียงพอ เราไม่ควรลืมว่าสุขภาพที่ดีนั้นหาซื้อไม่ได้ และมีคุณค่ามากกว่าเงินทอง ดังนั้น เราต้องดูแลตนเองให้ดีๆ ค่ะ”

“อีกเรื่องหนึ่งที่ดิฉันคิดว่าสำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่ากันคือการมองโลกในแง่ดี มีสติตลอดเวลา เมื่อประสบปัญหาใดๆ ทำจิตใจให้นิ่งไว้ เพื่อให้สติมา ปัญญาเกิด ก็จะสามารถแก้ไขปัญหาต่างๆ ให้ลุล่วงไปได้ด้วยดี ปกติแล้วดิฉันมักจะเข้าร่วมอบรมหลักสูตรดีๆ เพื่อเสริมสร้างทักษะความรู้จากอาจารย์ วิทยากรที่มาบรรยาย การกลับไปเป็นเด็กนักเรียนอีกครั้งก็ดีนะคะ เพราะทำให้เราได้สัมผัสสิ่งใหม่ๆ ที่เป็นประโยชน์ เกิดแนวคิดในการบริหารที่ต่างมุมออกไป”

คุณเดือนรุ่งทำธุรกิจเครื่องหนังสตรีมานานกว่า 30 ปี ปัจจุบันมีกว่า 100 สาขาทั่วประเทศ มีพนักงานที่ต้องดูแลมากกว่า 300 คน เมื่อถามถึงปัญหาที่ต้องหนักใจว่ามีบ้างหรือไม่ เธอตอบว่า “น้อยมากค่ะ หลักในการบริหารงานของบริษัทคือเราจะเดินไปสู่เป้าหมายด้วยกัน เพราะดิฉัน



มักจะบอกว่าคุณเป็นมากกว่าพนักงาน ความรักและความผูกพันที่เรามีให้กันจะสามารถเอาชนะทุกอย่างได้”

นอกเหนือจากการทำธุรกิจเครื่องหนังสตรีแล้ว คุณเดือนรุ่งยังเป็นนักลงทุนที่มองการณ์ไกล เธอเลือกลงทุนในหุ้นกู้ของ ปตท. ซึ่งเธอให้เหตุผลว่า “ในสายตาของนักธุรกิจและนักลงทุน ดิฉันคิดว่า ปตท. เป็นบริษัทหนึ่งที่ได้รับความไว้วางใจมากที่สุดในตลาดหลักทรัพย์ ดิฉันและสามี (คุณณรงค์ ไพรัชเวทย์) เลือกถือหุ้นกู้ ปตท. เพราะเป็นการลงทุนที่คุ้มค่า คือให้ผลตอบแทนที่น่าพอใจ และมีการจัดกิจกรรมสันทนาการ Workshop ต่างๆ ให้ผู้ถือหุ้นกู้อย่างมากมาย นับว่าเป็นการลงทุนที่มั่นใจได้อย่างยิ่ง และมีความสุขมากค่ะที่ได้ร่วมลงทุนกับ ปตท.”

เติมเต็มความสุขด้วยการทำสบู่ออร์แกนิกแบบไร้สารกับ urban tree

Happy Time เป็นคอลัมน์ใหม่ที่เปิดขึ้นเพื่อนำเสนอเรื่องราวของงานอดิเรกแบบง่ายๆ มาฝากท่านผู้อ่าน สำหรับฉบับแรกนี้เราขอเริ่มต้นด้วยการทำสบู่ออร์แกนิกโดย **คุณบี-อดิศักดิ์ แก้วรากมุข และคุณก้อย-จิระสุดา อารีพันธุ์** ผู้เป็นเจ้าของร้าน Urban Tree ทั้งสองสามีภรรยาหลงใหลกลิ่นหอมของสบู่ซึ่งเกิดจากการนำกรดไขมันมาผสมกับเบสหรือด่างจากโซดาไฟ สำหรับผลลัพธ์ที่ได้นั้นมิใช่เพียงแค่สบู่ที่มีสรรพคุณช่วยชำระล้างร่างกาย หรือสร้างความชุ่มชื่นให้กับผิวพรรณเท่านั้น แต่ยังสามารถชำระล้างความเบื่อหน่ายออกจากจิตใจได้ด้วย

คุณบีเล่าให้เราฟังถึงจุดเริ่มต้นของ Urban Tree ว่า “แรกเริ่มที่เปิดร้านเราต้องการจำหน่ายสินค้าจากธรรมชาติ อาทิ แชมพู และสบู่ เราขายเฉพาะของแห้งที่ใช้กันในชีวิตประจำวัน ในช่วงแรกสินค้าใดที่เขียนว่าธรรมชาติเราก็ซื้อมาขายหมด เมื่อมีลูกค้าถามว่าสบู่และแชมพูมีสาร SLS ไหม มีสารทำฟองไหม ผมตอบไม่ได้ ทำให้ผมรู้สึกว่าไม่ใช่แล้ว จึงไปศึกษาจากเว็บไซต์ จากอินเตอร์เน็ตและจากหนังสือเพิ่มเติม”

คุณบีกล่าวต่อไปด้วยว่า “การที่เราจะมั่นใจได้ว่าสินค้าไร้สารเคมีจริงก็ต้องผลิตเอง นั่นจึงเป็นที่มาของแบรนด์ Urban Tree ส่วนสาร SLS ที่ลูกค้าถามนั้นคือ Sodium Lauryl Sulfate มีคุณสมบัติลดแรงตึงผิวของน้ำ ทำให้เกิดฟอง ช่วยขจัดสิ่งสกปรกและคราบไขมันให้หลุดออกได้ง่าย นิยมใช้เป็นส่วนผสมในผลิตภัณฑ์ อาทิ สบู่ แชมพู ยาสีฟัน แต่มีผลข้างเคียงคือทำให้ระคายเคืองต่อดวงตา และมีแนวโน้มที่อาจจะก่อให้เกิดมะเร็งได้ เมื่อเรารู้เช่นนี้แล้วทางร้าน Urban Tree จึงตัดสาร SLS ออกไปเพื่อให้คงความเป็นธรรมชาติอย่างแท้จริง เพราะคุณสมบัติของสบู่คือการชะล้าง สบู่เกิดจากน้ำมันกับด่างผสมกัน เมื่อทำปฏิกิริยากันทำให้ได้กลีเซอรีนซึ่งเป็นตัวให้ความชุ่มชื่น” ขณะเดียวกันคุณก้อยยัง

กล่าวเสริมด้วยว่า “ทั้งที่ไม่เพิ่มสารเคมีใดๆ เข้าไป คุณสมบัติของสบู่เองก็มีประสิทธิภาพที่ดีอยู่แล้ว”

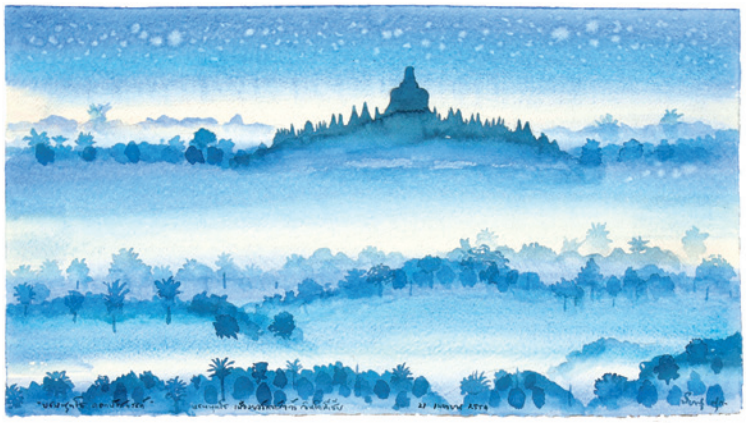
ทั้งคุณบีและคุณก้อยค้นคว้าหาข้อมูลจากอินเตอร์เน็ต หนังสือ และสอบถามจากผู้รู้ รวมถึงการเข้าคอร์สอบรมวิชาชีพ กระทั่งเข้าใจการทำสบู่และคุณสมบัติของสบู่อย่างถ่องแท้ ต่อมาทั้งคู่จึงคิดขยายสู่สินค้าประเภทอื่นๆ ได้อย่างไม่ลำบากนัก ปัจจุบันทั้งคู่นำแบรนด์ Urban Tree ออกไปจำหน่ายในหลายประเทศ อาทิ สิงคโปร์ เกาหลี สหรัฐอเมริกา รัสเซีย และมีจำหน่ายตามตลาดสีเขียวที่อื่นๆ

“เมื่อครั้งนำสบู่ไปขายตามตลาดสีเขียว ลูกค้ามักจะถามว่าทำไมสบู่ธรรมชาติพวกนี้ถึงแพงนักและละลายง่ายด้วย สบู่พวกนี้ทำจากอะไร เราจึงอธิบายว่าสบู่ของเราแตกต่างจากสบู่ทั่วไป และต้องใช้น้ำมันเกรดสูง ผู้บริโภคท่านหนึ่งก็ถามว่า อ้าว! ต้องใช้น้ำมันด้วยเหรอ เออ! สอนไหมล่ะ เขาต้องการรู้จักขั้นตอนการทำสบู่ จากนั้นเราสองคนได้เริ่มสอนจากกลุ่มเล็กๆ ก่อน เมื่อสอนเสร็จไม่ใช่ว่าจะจบเพียงแค่นั้น เรายังตั้งเป็นกลุ่มเฟซบุ๊กขึ้นมาชื่อว่า ‘Love To Make Soap’ เป็นการรวบรวมเหล่าผู้มาเรียนให้ได้พูดคุยและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน เผื่อใครมีปัญหาอะไรก็เข้ามาถามได้ หรือไปพบวิธีการทำสบู่แบบแปลกๆ ก็เอามาให้เพื่อนดูได้ จึงเป็นเหมือนชุมชนเล็กๆ ที่รวมคนสนใจด้านเดียวกันเอาไว้ค่ะ” คุณก้อยกล่าว

การทำสบู่ใช้เองนอกจากช่วยให้เราถอยห่างจากสารเคมีมา 1 ก้าวแล้ว แต่ยังสร้างความเพลิดเพลินในยามว่างได้ไม่น้อย เพราะสามารถสร้างลวดลายและเพิ่มกลิ่นให้กับสบู่ได้อย่างอิสระ

หากผู้อ่านท่านใดสนใจที่จะเรียนรู้การทำสบู่ธรรมชาติ สามารถติดตามข่าวสารได้ที่เฟซบุ๊ก urbantree หรือ joyrukclub หรือติดต่อคุณบีกับคุณก้อยโดยตรงได้ที่ 934 ปากซอยสามเสน 24 บริเวณแยกบางกระบือ ตรงข้ามโรงเรียนราชินีบน หมายเลขโทรศัพท์ 0-2243-2989

อาจารย์พิษณุ ศุภนิมิตร กับการเขียนรูปและมิตรภาพ



art talk

กลิ่นหอมรวยรินของดอกแก้วฟุ้งกระจายไปทั่วบริเวณ โดยเฉพาะใต้ต้นจันทน์ขนาดใหญ่ที่ตั้งตระหง่านอยู่หน้าอนุสาวรีย์อาจารย์ศิลป์ พีระศรี ในมหาวิทยาลัยศิลปากร ซึ่งเป็นตักศิลาที่ผลิตศิลปินชื่อดังมากมายของเมืองไทย รวมทั้ง**อาจารย์พิษณุ ศุภนิมิตร** ผู้เป็นศิลปินที่มีชื่อเสียงทางด้านสีน้ำท่านหนึ่งของบ้านเรา

ปัจจุบันอาจารย์สอนอยู่ที่คณะจิตรกรรม ประติมากรรมและภาพพิมพ์ มหาวิทยาลัยศิลปากร อาจารย์ยังคงเขียนรูปสีน้ำสวยๆ ทุกครั้งที่เดินทางเพราะอาจารย์มีความเห็นว่า “การเดินทางทำให้เรามีมุมมองในการเขียนรูปที่เปลี่ยนไปและกว้างยิ่งขึ้น ศิลปินจึงไม่ควรอยู่กับที่และเขียนรูปจากจินตนาการเพียงอย่างเดียว สำหรับมือใหม่หัดเขียนด้วยแล้วยิ่งจำเป็นต้องใช้ธรรมชาติรอบข้างเพื่อช่วยกระตุ้นให้เกิดแรงบันดาลใจ” ความคิดเห็นข้างต้นเป็นข้อคิด

ประการแรกที่อาจารย์แนะเป็นแนวทางสำหรับผู้ที่ต้องการเขียนรูปโดยเฉพาะสีน้ำ สืบเนื่องจากการเขียนสีน้ำมีความแตกต่างจากการเขียนด้วยสีอะคริลิกหรือสีน้ำมัน อาจารย์พิษณุจึงแนะนำเพิ่มเติมว่า “นอกเหนือจากแรงบันดาลใจและจินตนาการทุกครั้งก่อนตวัดพู่กันแล้ว คนเขียนรูปต้องกล้าและไม่กลัวที่จะเขียน **เพราะศิลปะไม่มีถูกผิด ไม่มีข้อจำกัดใดๆ ทั้งสิ้น เราสามารถแก้ไขเปลี่ยนแปลงได้ทุกเมื่อ และนำไปสู่มิตรภาพได้อีกด้วย**”

ด้วยเหตุที่การเขียนสีน้ำไม่จำเป็นต้องเตรียมอะไรมาก มีกระดาษ สี และพู่กัน ก็เพียงพอสำหรับการเริ่มต้นเขียนรูป อาจารย์พิษณุกล่าวเสริมอีกว่า “การเขียนสีน้ำมักเป็นจุดเริ่มต้นของคนที่เริ่มจะเขียนรูป เพราะสัมฤทธิผลทันที จะเขียนชิ้นเล็กหรือชิ้นใหญ่ก็แล้วแต่เรา สิ่งที่สำคัญคือการเขียนรูปแบบมือสมัครเล่นนั้นเราไม่จำเป็นต้องนำไปเปรียบเทียบกับใคร เพราะเป็นการเขียนเพื่อความเพลิดเพลินและเป็นงานอดิเรกเท่านั้น รวมทั้งช่วยเรื่องสมาธิตลอดจนช่วยปลีกออกจากความจำเจ”

อาจารย์พิษณุยังกล่าวต่อไปด้วยว่า “และโดยทั่วไปการเขียนสีน้ำมีเทคนิค 2 แบบคือ 1) การเขียนแบบเปียก เป็นการใช้น้ำเยอะ นำกระดาษไปชุบน้ำ รอจนกระดาษหมาดๆ แล้วจึงลงมือเขียน 2) การเขียนแบบแห้ง คือใช้สีเยอะมาก จิ้มแล้วตวัดพู่กันลงบนกระดาษที่ใช้ฟอกกี้ฉีดให้ชุ่มแล้วซับด้วยสำลี แต่ก็ไม่ถือเป็นเรื่องผิดหากจะใช้สองวิธีรวมกัน”

นอกจากนี้อาจารย์พิษณุให้ข้อแนะนำเกี่ยวกับอุปกรณ์ “ส่วนเรื่องของอุปกรณ์ เริ่มจากพู่กัน หากเป็นมือใหม่ไม่จำเป็นต้องใช้ของแพง ยี่ห้อที่มีขายอยู่ตามร้านเครื่องเขียนทั่วไปก็ใช้ได้ ส่วนเรื่องสีก็เช่นเดียวกัน เลือกตามความพอใจ ใช้หลายยี่ห้อได้เพราะจะได้ความหลากหลายของเฉดสี อาทิ อาจจะใช้สีชมพูของ Hoby ของญี่ปุ่นซึ่งมีความสดใส แล้วใช้สีขาวของศิลปากร แต่ที่สำคัญสุดคือ **กระดาษ**ต่างหาก ควรเลือกใช้กระดาษเฉพาะสำหรับการเขียนสีน้ำ ซึ่งจะหนากว่า มีเกรน ดูดซึมสีได้ดี เนื้อหนาราว 300 แกรม หาซื้อได้ตามร้านเครื่องเขียนทั่วไป อาทิ ยี่ห้ออาร์เช่ ข้อดีของกระดาษชนิดนี้คือเมื่อเขียนไม่ถูกใจสามารถนำไปล้างน้ำแล้วนำมาเขียนใหม่ได้อีกทั้งเมื่อสีแห้งสนิทกระดาษจะเซตตัวเรียบตึงเหมือนเดิม ไม่ย่นเหมือนกระดาษปอนด์ธรรมดา”

อาจารย์พิษณุกล่าวทิ้งท้ายไว้ว่า “การเขียนรูปควรเลือกเวลาเช้าหรือเวลาเย็น เพราะเป็นช่วงเวลาที่แสงเงาชัดเจน อากาศเย็นสบาย ซึ่งเป็นปัจจัยหนึ่งของการเขียนรูป อากาศร้อนจะทำให้เราหงุดหงิด บั่นทอนจินตนาการ”

smart money

การลงทุนผ่านกองทุน LTF RMF และ ETF

อัลเบิร์ต ไอน์สไตน์ ผู้เป็นปราชญ์สาขาวิชาฟิสิกส์ที่คิดค้นคิดทฤษฎีสัมพันธภาพกล่าวว่า ‘The most powerful force in the universe is compound interest’ หรือแปลเป็นภาษาไทยได้ว่า ‘สิ่งที่มีพลานุภาพสูงสุดในจักรวาลคือผลตอบแทนทบต้น’ ทำไมผลตอบแทนทบต้นจึงมีความสำคัญและมีพลานุภาพ หากสังเกตกันให้ดีนักลงทุนที่ประสบความสำเร็จล้วนแต่เข้าใจพลานุภาพจากผลตอบแทนทบต้น

หากกล่าวเป็นภาษาชาวบ้านอัตราผลตอบแทนทบต้นคือดอกเบี้ย ซึ่งเมื่อเราได้ผลตอบแทนมาต้องอย่ารีบนำไปใช้ ควรนำไปลงทุนต่อซึ่งจะทำให้เงินลงทุนเพิ่มและโตขึ้นเรื่อยๆ ยกตัวอย่างเช่น หากลงทุนด้วยเงินต้น 100 บาท ได้อัตราผลตอบแทน 5% ต่อปี ระยะเวลา 10 ปีต่อเนื่อง หากไม่ได้นำผลตอบแทนที่ได้ในแต่ละปีไปลงทุนต่อ ดอกเบี้ยหรือผลตอบแทนรวมที่เราได้คือ 5 บาทต่อปี รวม 10 ปีได้ 50 บาท รวมเงินต้นสุดท้ายได้ 150 บาท หากเรานำผลตอบแทนไปลงทุนต่อ ปีแรกลงทุนไป 100 สิ้นปีได้ 105 เอาไปลงทุนต่อทั้งจำนวนผลตอบแทนเท่าเดิมที่ 5% สิ้นปีที่ 2 จะได้ 110.25 บาท ซึ่งเพิ่มขึ้นมาในส่วนของดอกเบี้ยบนดอกเบี้ย 25 สตางค์ หากปฏิบัติ

เรื่อง เสริมศักดิ์ วงศ์สิทธิโชค
หัวหน้าส่วนงาน ส่วนค้าตราสารการเงิน บมจ.หลักทรัพย์ บัวหลวง

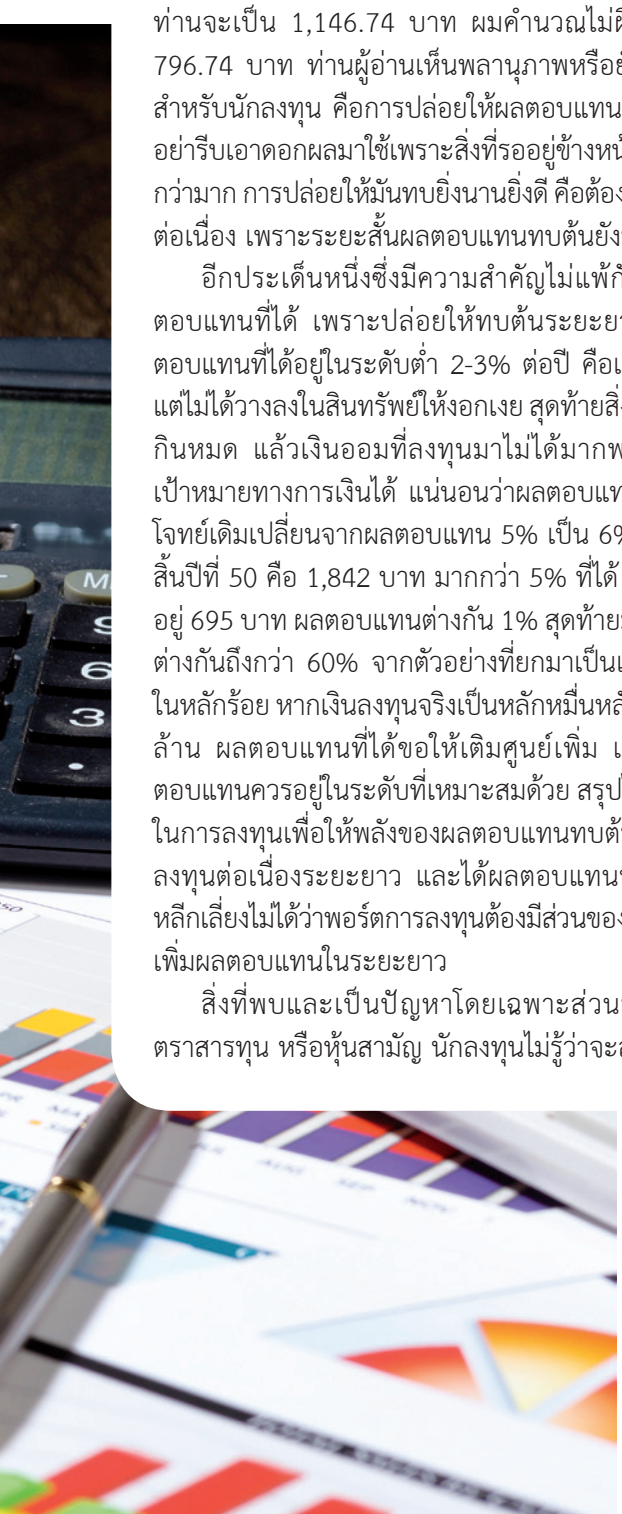
เช่นนี้ครบ 10 ปี สุดท้ายเงินลงทุนจะได้ 162.89 บาท มากกว่าวิธีแรกที่ไม่ทบต้นมา 12.89 บาท เรียกได้ว่าไม่น้อยทีเดียว หากโจทย์เดิมแต่ระยะการลงทุนเป็น 50 ปี ถ้าไม่ทบต้นเงินสิ้นงวดจะเป็น 350 บาท แต่หากให้การทบต้นทำงานสิ้นงวดเงินของท่านจะเป็น 1,146.74 บาท ผมคำนวณไม่ผิดครับ ต่างกัน 796.74 บาท ท่านผู้อ่านเห็นพลานุภาพหรือยังครับ กฎข้อนี้สำหรับนักลงทุน คือการปล่อยให้ผลตอบแทนทบต้นไปเรื่อยๆ อย่ารีบเอาดอกผลมาใช้เพราะสิ่งที่รออยู่ข้างหน้านั้นหวานหอมกว่ามาก การปล่อยให้มันทบยิ่งนานยิ่งดี คือต้องลงทุนระยะยาวต่อเนื่อง เพราะระยะสั้นผลตอบแทนทบต้นยังทำงานไม่เต็มที่

อีกประเด็นหนึ่งซึ่งมีความสำคัญไม่แพ้กัน คืออัตราผลตอบแทนที่ได้ เพราะปล่อยให้ทบต้นระยะยาว แต่อัตราผลตอบแทนที่ได้อยู่ในระดับต่ำ 2-3% ต่อปี คือเก็บเก่งออมนาน แต่ไม่ได้วางลงในสินทรัพย์ให้งอกเงย สุดท้ายสิ่งที่ได้ถูกเงินเฟ้อกินหมด แล้วเงินออมที่ลงทุนมาไม่ได้มากพอที่จะบรรลุถึงเป้าหมายทางการเงินได้ แน่นอนว่าผลตอบแทนยิ่งสูงยิ่งดีจากโจทย์เดิมเปลี่ยนจากผลตอบแทน 5% เป็น 6% เงินลงทุนเมื่อสิ้นปีที่ 50 คือ 1,842 บาท มากกว่า 5% ที่ได้ 1,146.74 บาท อยู่ 695 บาท ผลตอบแทนต่างกัน 1% สุดท้ายมูลค่าการลงทุนต่างกันถึงกว่า 60% จากตัวอย่างที่ยกมาเป็นเงินเริ่มต้นลงทุนในหลักร้อย หากเงินลงทุนจริงเป็นหลักหมื่นหลักแสนหรือหลักล้าน ผลตอบแทนที่ได้ขอให้เติมศูนย์เพิ่ม เพราะฉะนั้นผลตอบแทนควรอยู่ในระดับที่เหมาะสมด้วย สรุปได้ว่าสิ่งที่สำคัญในการลงทุนเพื่อให้พลังของผลตอบแทนทบต้นทำงานคือการลงทุนต่อเนื่องระยะยาว และได้ผลตอบแทนที่ดีเหมาะสมซึ่งหลีกเลี่ยงไม่ได้ว่าพอร์ตการลงทุนต้องมีส่วนของตราสารทุนเพื่อเพิ่มผลตอบแทนในระยะยาว

สิ่งที่พบและเป็นปัญหาโดยเฉพาะส่วนที่จะลงทุน คือ ตราสารทุน หรือหุ้นสามัญ นักลงทุนไม่รู้ว่าจะลงทุนอะไรดี ซึ่งอาจจะเป็นเพราะเป็นนักลงทุนหน้าใหม่ หรืออาจจะไม่มีเวลาหรือความชำนาญในการลงทุน และสิ่งที่เกิดกับนักลงทุนไม่ว่าจะเป็นหน้าใหม่หรือหน้าเก่าคือความอดทนในการลงทุนระยะยาวและต่อเนื่อง ซึ่งเป็นสิ่งที่ทำได้ยาก เข้าตลาดมาเพื่อหวังร่ำรวยอย่างรวดเร็ว เวลาขึ้นมาสักหน่อยก็คันไม้คันมือต้องการขายซึ่งมักจะเกิดกับหุ้นที่ดี แต่กับหุ้นที่แย่ทำเราขาดทุนกลับถือกันได้อย่างยาวนาน ขณะเดียวกันมักบอกกับตัวเองว่าไม่ขายไม่ขาดทุน มักจะเกิดกับหุ้นหวือหวาที่พื้นฐานแย่ หรือหุ้นดีที่ราคาแพงเกินไป นักลงทุนกลับทนถือได้อย่างหน้าตาเฉย

สิ่งหนึ่งซึ่งจะมาตอบโจทย์ปัญหาข้างต้นคือกองทุนรวม โดยเฉพาะกองทุน LTF (Long Term Equity Fund) และ RMF (Retirement Mutual Fund) กองทุนที่มีประโยชน์สิทธิทางภาษีให้นักลงทุน มีมืออาชีพในการลงทุนให้ คือมีผู้จัดการกองทุนดูแลการลงทุนให้กับเรา และด้วยเงื่อนไขที่จะต้องปฏิบัติตามของ LTF และ RMF ที่บังคับให้ออม ลงทุนระยะยาว **RMF** ผูกพันกันถึงเกษียณ หรืออายุเกินกว่า 55 ปีกว่าจะขายคืนได้ ส่วน **LTF** มีเวลา 5 ปีปฏิทิน ในตอนแรกๆ ที่ออกมา นักลงทุนมักจะบ่ายเบี่ยงที่จะลงทุน ปัจจุบันเองก็ยังมีอยู่ คือมองว่ายาวไป แต่หากดูผลตอบแทนอย่าง LTF คนที่ลงทุนและสามารถขายได้ หากเป็นกองทุน LTF ที่มีนโยบายลงทุนในหุ้น 100% ผลตอบแทนตอนนี้เชื่อว่าอยู่ราวๆ 100% ทั้งนั้น บางคนเห็นผลตอบแทนที่ได้แล้วกลับมาคิดว่าหากรู้อย่างนี้วันที่เริ่มเข้าลงทุนให้เต็มที่ (15% ของรายได้แต่ไม่เกิน 500,000 บาท) ก็จะดีไม่น้อย

มีหลายท่านที่ลงทุน LTF และครบเงื่อนไขแล้วมักจะสอบถามว่าครบแล้วขายเลยไหม หากไม่ได้มีความจำเป็นอะไรอย่ารีบขายครับ ถือไปเรื่อยๆ ให้พลังของอัตราผลตอบแทนทบต้นมันทำงาน แน่นอนว่าอาจจะมีบางห้วงเวลา ราคาต่อหน่วยหรือ NAV อาจจะปรับลงก็เป็นได้ แต่หากเวลายาวนานเป็น 10 ปี เชื่อว่าท่านจะได้ผลตอบแทนที่คุ้มค่าแน่นอน



ส่วนที่เป็น **LTF** มีความกังวลว่าในปี พ.ศ. 2559 จะหมดนโยบายลดหย่อนตัวนี้ (RMF ไม่เกี่ยวยังคงมีต่อไป) แล้วจะทำอย่างไร ก็ต้องตอบว่าไม่ต้องทำอะไรครับ ทำเหมือนปกติอย่างที่เป็นมา หากหมดจริงไม่มีต่อ ท่านลงทุนลดหย่อนได้ถึง พ.ศ. 2559 กองเก่าที่ท่านลงทุนไปแล้วก่อนจะยังอยู่ต่อไป ลงทุนให้ครบเงื่อนไขแล้วจะขายออกหรือเก็บไว้ไปเรื่อยๆ ไม่ได้เสียหายอะไร เว้นแต่ว่าหากมีคนถือจนครบและปรารถนาจะไถ่ถอนกองทุนออกกันไปมากจนเหลือจำนวนผู้ถือน้อยจนทำให้ต้องขายออกหรือย้ายกองทุนไปกองปกติ ท่านสามารถขายออกหรือย้ายไปกองปกติได้ แต่กองทุน LTF นั้นมีประโยชน์มากในการออมทำให้นักลงทุนรู้จักตลาดทุนมากขึ้น สร้างวินัยการออมลงทุนระยะยาวได้ เชื่อว่าทางการน่าจะขยายอายุ LTF ต่อไปอีกโดยอาจจะมีการปรับนโยบายเงื่อนไขให้เหมาะสมอย่างไรก็ว่ากันไปผลจะเป็นอย่างไรก็ขึ้นอยู่กับทางการ

ส่วน **RMF** มีหลายกองหลากนโยบายให้เลือก ตัดสินใจลงทุนอะไรดีเป็นปัญหาที่ต้องถามกันตลอด ข้อหนึ่งที่ต้องแนะนำคือต้องมีกองทุน RMF ที่ลงทุนในหุ้นครับ มากน้อยแล้วแต่ความสามารถในการรับความเสี่ยงของแต่ละคน สำหรับท่านที่เริ่มลงทุนและอายุยังไม่มากนักควรจะต้องมีกองทุน RMF หุ้นในสัดส่วนที่มากหน่อย เพราะเราลงทุนระยะยาว RMF ให้ลงทุนกันจนเกษียณ หากไม่มีหุ้นลงทุนแต่ตราสารหนี้ผลตอบแทนที่ 2-3% เป็นอะไรที่ไม่คุ้มค่ากับการรอคอย แน่นอนหุ้นเป็นตราสารที่มีความเสี่ยงในระยะสั้น ขอเน้นว่าในระยะสั้นคือ 1-2 ปีอาจมีความผันผวนติดลบได้ 30-40% หรืออาจบวก 80-100% ก็เป็นไปได้ แต่หากลงทุนระยะยาวมากกว่า 10 ปีขึ้นไปและลงทุนต่อเนื่อง คือลงทุนทั้งปีที่ดีและปีที่แย่ (ข้อนี้เป็นความจริงที่หลีกเลี่ยงยาก) ผลตอบแทนจะออกมาเข้าใกล้ค่าเฉลี่ยซึ่งตลาดหุ้นไทยผลตอบแทนเฉลี่ยบวกปันผลอยู่ที่ประมาณ 12% ต่อปี มีค่าไม่น้อยเมื่อเปรียบเทียบกับตราสารหนี้ประมาณ 3.5% อย่างไรก็ตามควรจัดสัดส่วนให้เหมาะกับความเสี่ยงที่ท่านรับได้เป็น Asset Allocation ครับ ซึ่งไม่มีสูตรตายตัวในการจัดสรร แต่เป็นไอเดียในการจัดตามช่วงอายุ อายุน้อยลงทุนได้อีกนานเสี่ยงได้มากหน่อยหุ้นอยู่ในพอร์ตควรจะมากกว่า 50% แล้วค่อยลดสัดส่วนลงมา สุดท้ายก่อนเกษียณเงินลงทุนมีส่วนหุ้นเหลือประมาณ 20% หรือต่ำกว่านั้น

หากจะลงทุน LTF หรือ RMF ควรเลือกกองไหนดี นักลงทุนมักจะเปรียบเทียบผลงานกองทุนกองไหนให้ผลตอบแทนสูงสุดหรือร้อนแรงสุดในช่วง 1 ปีที่ผ่านมา กองไหนดีก็จะแห่กันไปจากประสบการณ์เบอร์ 1 ปีนี้มักจะไม่ใช่เบอร์ 1 ในปีถัดไป สิ่งที่ควรดูคือผลงานระยะยาว ความต่อเนื่อง ควรเปรียบเทียบกันหลายปีสักหน่อยเพื่อดูความสม่ำเสมอของผลงาน ไม่จำเป็นต้องที่ 1 แต่ในทุกๆ ปีขอให้อยู่ในอันดับ 1-10 ต่อเนื่องอย่างนี้เป็นอันใช้ได้ และที่สำคัญนโยบายการลงทุน วิธีการลงทุนตรงใจเราหรือเปล่า อีกวิธีหนึ่งที่ง่ายและไม่ต้องคิดมาก คือการเลือกกองทุน **ETF** (Exchange Trade Fund) ซึ่งประกอบด้วยหุ้นที่ลงทุนอิงตามดัชนี อาทิ ล้อตามดัชนี SET ไม่ว่าจะเป็น SET 50 หรือ SET 100 ข้อดีคือง่ายต่อการติดตาม ค่าใช้จ่ายที่เรียกเก็บต่ำ เพราะบางครั้งผู้จัดการกองทุนอาจทำอะไรพลาดได้ ทำให้ไล่ตามตลาดไม่ทันก็เป็นได้ ยกตัวอย่างเช่น บางช่วงตลาดหุ้นตกต่ำ ผู้จัดการกองทุนมักกำเงินสดไว้ในมือสูง ลดสัดส่วนการถือหุ้น แต่เมื่อตลาดกลับเข้ามาเป็นขาขึ้นซึ่งมักจะเร็วทำให้ตามดัชนีไม่ทันต้องใช้เวลากว่าจะเก็บหุ้นเข้าพอร์ต ตั้งแต่ต้นปีนี้เป็นต้นมาที่ SET ขึ้นต่อเนื่อง กองหุ้นหลายกองทุนไล่ตามดัชนีไม่ทันเพราะถือเงินสดอยู่ แต่หากเป็นกองทุน LTF และ RMF พวกนี้ต้องตามดัชนี จะถือเงินสดไว้น้อยมาก เมื่อตลาดกลับเป็นขาขึ้นก็จะขึ้นตามได้อย่างทันท่วงที กองทุนที่อิงกับดัชนีจึงเป็นทางเลือกที่ดีไม่น้อย

แต่แน่นอนว่าการลงทุนมีความเสี่ยง โดยเฉพาะกับตลาดตราสารทุน ความผันผวนเป็นสิ่งที่นักลงทุนต้องเผชิญ เราหลีกเลี่ยงไม่ได้ แต่เราเตรียมพร้อมได้ด้วยการจัดสัดส่วนการลงทุนที่เหมาะสม ด้วยการเลือกกองทุนที่เหมาะสมเพื่อลงทุนให้ยาวนานพอ และสิ่งที่มีอานุภาพมากที่สุดในจักรวาลจะทำงานให้พอร์ตการลงทุนของคุณเติบโตได้อย่างน่าพึงพอใจ

information

ข้อมูลสำหรับผู้ถือหุ้นกู้

หากกล่าวถึงการลงทุนใน **'หุ้นกู้'** ของบริษัทที่มีความมั่นคง หลายท่านก็คงจะคิดว่าเป็นเหมือนการลงทุนในเงินฝากประจำทั่วไปแต่ได้รับผลตอบแทนในรูปดอกเบี้ยที่สูงกว่า แต่สำหรับหุ้นกู้ **ปตท.** นั้น ไม่เพียงท่านจะได้รับผลตอบแทนที่ดีเมื่อเทียบเคียงกับเงินฝากประจำ แต่เรายังคงมุ่งมั่นที่จะเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจในการลงทุนให้กับท่านผ่านทางสื่อความรู้ต่างๆ ทั้งในรูปแบบนิตยสารและเว็บไซต์ รวมถึงการสร้างสรรค์กิจกรรมดีๆเพื่อเชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างครอบครัว Debenture Club ของเรา

การสื่อสารข้อมูลเกี่ยวกับหุ้นกู้ที่ทันสมัยและทันต่อเหตุการณ์ถือเป็นภารกิจหลักเพื่อขยายผลให้หุ้นกู้ ปตท. เข้าไป 'หยั่งลึกในดวงใจ' ของท่านผู้ถือหุ้นกู้

ในปี 2557 นี้ ปตท. ได้พัฒนา PTT เว็บไซต์ในหน้า 'นักลงทุนสัมพันธ์' โดยรวบรวมข้อมูลข่าวสารอันเป็นประโยชน์ต่อท่านมาไว้ในหน้าเดียวในหัวข้อ **'ข้อมูลสำหรับผู้ถือหุ้นกู้และกิจกรรมเพื่อผู้ถือหุ้นกู้'** เพื่อให้ท่านเข้าถึงข้อมูลที่ครบถ้วนได้อย่างรวดเร็ว ทั้งนี้ ปตท. ได้ริเริ่มสร้างสรรค์ช่องทางที่จะแสดงราคาหุ้นกู้ในตลาดรองของหุ้นกู้ ปตท. และบริษัทในกลุ่ม ปตท. เพื่อเป็นข้อมูลให้กับผู้ถือหุ้นกู้หากท่านมีความประสงค์จะที่ซื้อ/ขายหุ้นกู้ ปตท. และหุ้นกู้บริษัทในกลุ่ม ปตท. ก่อนครบกำหนดไถ่ถอน ซึ่งนับเป็นก้าวแรกที่สำคัญในการช่วยเพิ่มสภาพคล่องและพัฒนาตลาดตราสารหนี้ไทยในอนาคต

สำหรับข้อมูลกิจกรรมผู้ถือหุ้นกู้นั้น ปตท. ได้รวบรวมปฏิทินกิจกรรมต่างๆ เพื่อผู้ถือหุ้นกู้ ปตท. โดยเฉพาะ รวมถึงช่องทางการติดต่อเรื่องกิจกรรมผู้ถือหุ้นกู้ นอกจากนี้ท่านยังสามารถเข้าไปเลือกอ่านนิตยสาร happiness ย้อนหลังในปีนั้นๆ ได้ หรือดาวน์โหลดเก็บไว้ในคอมพิวเตอร์หรือแท็บเล็ตส่วนตัวของท่านเพื่อนำไปอ่านได้ในเวลาที่ท่านต้องการ

รูปแบบเว็บไซต์ที่ได้รับการพัฒนา/ปรับปรุงเพิ่มเติมข้อมูลนี้เป็นอีกหนึ่งความตั้งใจของ ปตท. ที่จะนำเสนอข้อมูลทั้งความรู้และความบันเทิงที่เป็นประโยชน์ต่อท่านผู้ถือหุ้นกู้และนักลงทุนท่านอื่นๆ ที่มีความสนใจจะลงทุนเพื่อเติบโตไปพร้อมๆ กับ ปตท. โดยท่านสามารถเข้าไปเยี่ยมชมได้ทาง http://ptt-th.listedcompany.com/debenture_data.html หรือ Scan QR Code ผ่าน Application และโปรแกรมต่างๆ เช่น Line, QR Reader ได้ตามรูปด้านขวาดังนี้ค่ะ เข้าไปเยี่ยมชมกันนะคะ

thai

eng

อาหารสำหรับผู้สูงอายุ

อาหารเป็นปัจจัยสำคัญในการดำรงชีวิต โดยเฉพาะผู้สูงอายุซึ่งยังคงมีความต้องการพลังงานและสารอาหารที่มีคุณภาพสูงเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี การรับประทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่อย่างเพียงพอและเหมาะสมกับความต้องการของร่างกายจึงจำเป็นอย่างมาก ดังนั้น หากท่านผู้อ่านมีผู้สูงอายุอยู่ในความดูแล เบื้องต้นเราควรทำความเข้าใจเรื่องโภชนาการของผู้สูงอายุก่อนเป็นอันดับแรก

เพราะเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุการทำงานของระบบประสาทจะด้อยลงตามลำดับ ต่อมน้ำลายหลั่งน้ำย่อยน้อยลง มีอาการฟันผุ ประสิทธิภาพในการเคี้ยวอาหารจึงลดลง เมื่ออาหารถูกกลืนลงไปยังกระเพาะอาหารและลำไส้ใหญ่มักจะประสบปัญหาเรื่องระบบการย่อยและการดูดซึม เพราะน้ำย่อยในกระเพาะอาหารและลำไส้เล็กมีน้อยลง อาหารที่ย่อยไม่ได้และถูกส่งผ่านไปยังลำไส้ใหญ่จะเกิดการสะสมจนเกิดเชื้อแบคทีเรียและเกิดแก๊สทำให้มีอาการท้องอืด อีกทั้งการเคลื่อนไหวของลำไส้ก็มีน้อยกว่าวัยหนุ่มสาวจึงทำให้เกิดอาการท้องผูก

ดังนั้น อาหารประเภทเนื้อสัตว์ต่างๆ ไข่และนมจะช่วยเสริมสร้างและซ่อมแซมร่างกาย จึงควรเลือกรับประทานเนื้อปลาเพราะย่อยง่าย ไข่ไก่หรือไข่เป็ดควรต้มจนสุก ดื่มนมสดพร่องมันเนยกินถั่วเมล็ดแห้ง เต้าหู้ ทดแทนโปรตีนจากสัตว์

ask the expert

อาหารพวกข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก มัน เป็นอาหารที่ให้พลังงานสูง ผู้สูงอายุควรรับประทานในปริมาณที่พอเหมาะ ไม่ควรรับประทานมากจนเกินไป

ผักต่างๆ เป็นอาหารที่อุดมด้วยวิตามินและแร่ธาตุ ผู้สูงอายุควรเลือกรับประทานผักหลายชนิดสลับกัน ปรุงโดยวิธีต้มหรือนึ่งจนสุก ไม่ควรบริโภคผักดิบ เพราะย่อยยากและทำให้ท้องอืดได้

ผลไม้ต่างๆ ผู้สูงวัยสามารถรับประทานผลไม้ได้ทุกชนิดและควรรับประทานผลไม้ทุกวัน เพื่อให้ได้วิตามินซีและเส้นใยอาหาร ควรเลือกผลไม้ที่มีเนื้อนุ่ม เคี้ยวง่าย ได้แก่ มะละกอสุก กล้วยสุก ส้ม ควรหลีกเลี่ยงผลไม้รสชาติหวานจัด เพราะอาจมีน้ำตาลมากเกินไป

ไขมัน ควรใช้น้ำมันพืชในการปรุงอาหาร อย่างน้ำมันงา และหลีกเลี่ยงการใช้น้ำมันจากสัตว์หรือน้ำมันพืชบางชนิด เช่น น้ำมันปาล์ม

นอกจากการรับประทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ทุกมื้อเพื่อส่งเสริมสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง ควรปฏิบัติตัวดังต่อไปนี้ด้วยคือ การพักผ่อนให้

เพียงพอวันละ 6-8 ชั่วโมง พยายามอยู่ในที่ที่มีอากาศบริสุทธิ์ ฝึกระบบการขับถ่าย ไม่ควรปล่อยให้ท้องผูก ดูแลสุขภาพช่องปากและฟัน การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

ข้อมูลจาก : รองศาสตราจารย์แพทย์หญิงสุพัตรา แสงรุจิ
คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

รายการอาหารสำหรับผู้สูงอายุใน 1 วัน

มื้อเช้า	ข้าวต้มปลาช่อน
อาหารว่าง	นมถั่วเหลือง ขนมกล้วย
มื้อกลางวัน	ก๋วยเตี๋ยวไก่ มะละกอสุก
อาหารว่าง	ถั่วเขียวต้มน้ำตาล
มื้อเย็น	ข้าวสวยกับน้ำพริกกะปิ ปลาทูทอด แกงเลียง กล้วยน้ำว้าสุก
ก่อนนอน	นมอุ่นๆ

law

คนหายแจ้งได้ 24 ชั่วโมงหรือไม่

เรื่อง : ธัญวรัตน์ เทพสถิตย์

คนส่วนใหญ่มองว่าระเบียบการของกรมตำรวจเกี่ยวกับคดีเรื่องคนหาย พลัดหลง และประมวลวิธีพิจารณาความอาญาของเรายังล้าสมัย ทำให้แก้ปัญหาไม่ทันเวลา เพราะต้องรอให้คนหายไปครบ 24 ชั่วโมงก่อนจึงจะสามารถแจ้งความได้ ข้อเท็จจริงดังกล่าวเป็นการเข้าใจที่คลาดเคลื่อน เนื่องจากข้อกฎหมายในระเบียบการตำรวจเกี่ยวกับคดี ลักษณะ 14 เรื่องคนหาย พลัดหลง ซึ่งถือเป็นแนวปฏิบัติการรับแจ้งความคนหายในปัจจุบันไม่ได้กำหนดหลักเกณฑ์ว่าต้องหายไปเกินกว่า 24 ชั่วโมง จึงจะสามารถแจ้งความคนหายได้ตามที่เข้าใจกัน แต่ทั้งนี้เจ้าหน้าที่ตำรวจอาจใช้ดุลพินิจในการไม่รับแจ้งความได้ในกรณีที่ไม่สมควรแก่เหตุ อาทิ ในกรณีการกลับบ้านคลาดเคลื่อนจากเวลาปกติที่เคยกลับเพียง 2-3 ชั่วโมง ซึ่งยังไม่มีเหตุผลเพียงพอเนื่องจากคนผู้นั้นอาจจะติดธุระหรือมีเหตุจำเป็นเรื่องอื่นจึงทำให้กลับบ้านช้ากว่าปกติ ดังนั้น การแจ้งความคนหายจึงสามารถแจ้งได้ตลอดเวลา ไม่จำเป็นต้องหายไปครบ 24 ชั่วโมงแต่อย่างใด อีกทั้งหากเป็นกรณีเร่งด่วน โดยเฉพาะเด็ก ผู้สูงอายุ หรือผู้ป่วยที่มีอาการทางสมองหายออกจากบ้านสามารถแจ้งความเพื่อขอความช่วยเหลือจากเจ้าหน้าที่ตำรวจได้ทันที

ส่วนบุคคลที่สามารถแจ้งความได้ตามระเบียบการตำรวจเกี่ยวกับคดีเรื่องคนหาย พลัดหลง และประมวลวิธีพิจารณาความอาญา คือบุคคลดังต่อไปนี้

1. ผู้บุพการี ได้แก่ บิดา มารดา ปู่ย่า ตายาย
2. ผู้สืบสันดาน ได้แก่ ลูก หลาน เหลน ลื้อ
3. ผู้แทนโดยชอบธรรมของผู้เยาว์ หรือผู้อนุบาลของผู้ไร้ความสามารถ
4. สามีภรรยาที่จดทะเบียนสมรสกันตามกฎหมาย

สำหรับขั้นตอนการแจ้งความคนหายที่สถานีตำรวจคือ

1. การเข้าพบพนักงานสอบสวนเพื่อให้สอบถามรายละเอียดและสอบปากคำผู้แจ้งความเกี่ยวกับข้อมูลของคนหาย
2. เสมียนประจำวันลงบันทึกประจำวัน
3. พนักงานสอบสวนมอบสำเนาบันทึกประจำวันให้แก่ผู้แจ้งความ
4. ผู้แจ้งความสามารถขอชื่อและหมายเลขโทรศัพท์มือถือของพนักงานสอบสวนไว้เพื่อสอบถามความคืบหน้า

เรื่องที่ควรรู้เกี่ยวกับปริมาณสำรองปิโตรเลียม

เรื่อง : สิริวัต วิทูรกิจวานิช วิศวกรปิโตรเลียม
บริษัท พีทีทีอีพี จำกัด (PTTEP Canada Limited)

คำว่า ‘ปริมาณสำรองปิโตรเลียม’ นั้นจากที่ได้ติดตามความเข้าใจของประชาชนทั่วๆ ไปยังมีความเข้าใจที่คลาดเคลื่อนและยังมีความสับสนอยู่ค่อนข้างมาก จึงมีความจำเป็นต้องอธิบายเพื่อให้ประชาชนทุกคนได้เข้าใจคำว่า ‘ปิโตรเลียมสำรอง’ อย่างถูกต้องเพื่อจะได้สื่อสารกันระหว่างหน่วยงานราชการที่เกี่ยวข้องในองค์กรการสำรวจผลิตปิโตรเลียมกับภาคประชาชนด้วยความเข้าใจที่ตรงกัน

ตัวอย่างความเข้าใจผิดของปริมาณสำรองปิโตรเลียม เช่น ‘ปริมาณสำรองคือปริมาณปิโตรเลียมใต้ดินทั้งหมด’ หรือ ‘ปริมาณปิโตรเลียมใต้ดินที่มีการขุดพบเห็นแล้ว’ หรือ ‘ปริมาณสำรองในประเทศไทยเป็นประเทศเดียวที่ว่าเป็นปริมาณสำรองที่ต้องทำสัญญาซื้อ-ขายระหว่างผู้ขายกับผู้ขุดเจาะไม่ใช่ปริมาณพลังงานที่เห็นทั้งหมด’ หรือ ‘รัฐบาลบอกว่ามีปริมาณสำรองเหลืออยู่ 10 ปี แต่ตอนนี้ผ่านมา 10 ปี แล้วก็ยังไม่หมดแสดงว่ารัฐบาลโกหกประชาชน’ เป็นต้น ผมมีโอกาสได้เห็นความเข้าใจผิดนี้กระจายออกไปเป็นวงกว้างจึงอดเป็นห่วงไม่ได้ ดังนั้น จึงต้องมาปรับความเข้าใจที่ถูกต้องกันใหม่ว่า คำว่าปริมาณสำรองปิโตรเลียมที่เขากล่าวถึงกันนั้นหมายความว่าอย่างไร

การจัดทำคำนิยามของ ‘ปริมาณสำรองปิโตรเลียม’ ตามมาตรฐานสากลของ Petroleum Resources Management System (PRMS) ครั้งล่าสุดปี พ.ศ. 2554 เกิดจากความร่วมมือจาก 5 องค์กรระดับนานาชาติทางด้านธรณีวิทยาและวิศวกรปิโตรเลียม ประกอบด้วย Society of Petroleum Engineers (SPE), American Association of Petroleum Geologists (AAPG), World Petroleum Council (WPC), Society of Petroleum Evaluation Engineers (SPEE) และ Society of Exporation Geophysicists (SEG) โดยให้คำนิยามของ ‘ปริมาณสำรองปิโตรเลียม’ ดังนี้

'ปริมาณสำรองปิโตรเลียม คือปริมาณปิโตรเลียมที่เหลืออยู่ในแหล่งปิโตรเลียมที่ถูกค้นพบแล้ว โดยสามารถผลิตได้ด้วยแผนพัฒนาแหล่งปิโตรเลียมปัจจุบันอย่างคุ้มค่าเชิงพาณิชย์ภายใต้สภาวะเศรษฐกิจและกฎระเบียบที่มีอยู่ ณ ปัจจุบัน' จะเห็นได้ว่ามีเงื่อนไขสำคัญอยู่ 4 ประการ คือ 1) ถูกค้นพบแล้ว 2) สามารถผลิตได้ 3) คุ้มค่าเชิงพาณิชย์หรือคุ้มทุน 4) มีแผนพัฒนาแหล่งปิโตรเลียมแล้ว นั่นคือปริมาณปิโตรเลียมที่อยู่ใต้ดินจะถูกเรียกเป็นปริมาณสำรองได้นั้นต้องเป็นไปตามเงื่อนไขทั้ง 4 ประการดังกล่าว

ขอขยายความเพิ่มเติมว่า ก่อนจะมาเป็นปริมาณสำรองได้จะต้องมีการขุดเจาะสำรวจพิสูจน์ว่ามีปิโตรเลียมในโครงสร้างที่คาดว่าจะเป็นแหล่งกักเก็บปิโตรเลียมบริเวณนั้นหรือไม่ ถ้าค้นพบปิโตรเลียมแล้วก็จะทำการทดสอบหลุมว่าสามารถผลิตได้ด้วยเทคโนโลยีปัจจุบันได้หรือไม่ ถ้าสามารถผลิตได้ก็จะทำการขุดเจาะหลุมประเมินผล เพื่อประเมินหาขอบเขตของแหล่งผลิตปิโตรเลียมนั้นว่ามีขนาดใหญ่เล็กแค่ไหน เพื่อประเมินความคุ้มค่าเชิงพาณิชย์ โดยจัดทำแผนพัฒนาแหล่งปิโตรเลียมและได้รับการเห็นชอบตามสภาวะเศรษฐกิจและเทคโนโลยีปัจจุบันโดยประเมินจากต้นทุนราคาปิโตรเลียมและตลาดที่รองรับผลผลิตจากโครงการจึงจะสามารถรายงานเป็นปริมาณสำรองได้ตามหลักสากล

ในส่วนน้ำมันดิบนั้นปกติจะมีตลาดโลกรองรับอยู่แล้ว

> ตัวเลขปริมาณสำรองของประเทศไทยเป็นไปตามมาตรฐานสากลของ PRMS ที่นับวันตัวเลขจะเหลือน้อยลงไปเรื่อยๆ

สามารถขนส่งทางเรือไปที่ไหนก็ได้ ส่วนกรณีก๊าซธรรมชาตินั้นจำเป็นต้องหาตลาดรองรับในแต่ละพื้นที่ถ้าไม่ทำเป็น LNG ที่ต้นทุนสูงมากก็ต้องขนส่งทางท่อ ทำให้ต้องมีการลงนามในสัญญาซื้อขายก๊าซธรรมชาติระหว่างผู้ซื้อ (เจ้าของท่อก๊าซหรือผู้ซื้อที่เข้าถึงท่อ) กับผู้ขาย (ผู้รับสัมปทาน) ก่อนเพื่อยืนยันการมีตลาดรองรับในระยะยาวถึงจะประเมินความคุ้มค่าเชิงพาณิชย์และวางแผนพัฒนาแหล่งปิโตรเลียมได้ และก๊าซธรรมชาติเหลว (คอนเดนเสท) ก็ต้องเป็นไปตามเงื่อนไขนี้ด้วยเพราะเป็นผลพลอยได้จากการผลิตก๊าซธรรมชาติ

ยกตัวอย่างคำอธิบายเกี่ยวกับปริมาณสำรองของ ปตท.สผ. ที่ระบุในแบบ 56-1 ในปี พ.ศ. 2555 โดยปริมาณสำรองพิสูจน์แล้วไม่ได้รวมปริมาณปิโตรเลียมที่ได้สำราจพบจากโครงการในประเทศเวียดนาม เนื่องจากยังไม่มีการลงนามในการจัดทำสัญญาซื้อขายก๊าซธรรมชาติซึ่งเป็นไปตามมาตรฐานสากลของ PRMS โดยประเทศเวียดนามก็ใช้มาตรฐานเดียวกัน

นอกจากนี้การประเมินปริมาณสำรองยังแบ่งออกเป็น 3 ประเภทตามระดับความมั่นใจคือ ปริมาณสำรองพิสูจน์แล้ว (prove หรือ P1) และปริมาณสำรองน่าจะพบ (possible หรือ P3) โดยปริมาณสำรองพิสูจน์แล้ว (proved reserves, P1 หรือ 1P) เป็นปริมาณสำรองที่มีการขุดเจาะพิสูจน์เห็นขอบเขตของแหล่งผลิตปิโตรเลียมแล้วจึงมีการมั่นใจถึง 90% ส่วนปริมาณสำรอง 2P (proved + probable) และ 3P (proved + probable + possible) จะรวมปริมาณสำรองที่ยังไม่ได้พิสูจน์คือส่วนที่เกินขอบเขตที่พิสูจน์แล้ว แต่คาดว่าหรือน่าจะพบอีกโดยมีความมั่นใจ 50% และ 100% ตามลำดับ

ต่อด้วยคำถามที่ว่า ‘เมื่อ 10 ปีที่แล้วพบว่าประเทศไทยมีก๊าซธรรมชาติเหลือ 10 ปี มาวันนี้ทำไมยังไม่หมด’ ก็เพราะว่าเรายังคงมีการลงทุนสำรวจและพัฒนาแหล่งผลิตปิโตรเลียม รวมถึงมีการพัฒนาเทคโนโลยีอย่างต่อเนื่อง ทำให้มีการค้นพบปริมาณสำรองในประเทศเพิ่มเติม แต่ระยะหลังมีการค้นพบปริมาณสำรองจากแหล่งใหม่ๆ น้อยมาก ขณะที่ความต้องการใช้เพิ่มขึ้นหรือหาไม่ทันใช้นั่นเอง ทำให้วันนี้ประเทศไทยมีปริมาณสำรองพิสูจน์แล้วลดลงมากจนเหลือเพียง 6-7 ปี แล้ว (สิ้น พ.ศ. 2555 ปริมาณสำรองก๊าซธรรมชาติพิสูจน์แล้ว 9.04 ล้านลูกบาศก์ฟุต จากปริมาณการผลิตประมาณ 4 พันล้านลูกบาศก์ฟุตต่อวัน) ถ้ารวมกับปริมาณสำรองที่คาดว่าจะพบก็จะเหลือเพียง 13-14 ปี เท่านั้น

จากคำนิยามของ ‘ปริมาณสำรองปิโตรเลียม’ ข้างต้นนั้นเป็นมาตรฐานสากลที่ทุกองค์กรและบริษัทน้ำมันทั่วโลกใช้เป็นมาตรฐานเดียวกันในรายงานผู้ถือหุ้น รายงานต่อตลาดหลักทรัพย์ ที่ปรากฏอยู่ในการรายงานของ OPCE, BP Statistical Review หรือ US EIA เป็นต้น ซึ่งทางกรมเชื้อเพลิงธรรมชาติ กระทรวงพลังงาน ก็ยืนยันว่าตัวเลขปริมาณสำรองของประเทศไทยก็เป็นไปตามมาตรฐานสากลของ PRMS ที่นับวันตัวเลขจะเหลือน้อยลงไปเรื่อยๆ

ดังนั้น การดำเนินการสำรวจและผลิตปิโตรเลียมเพื่อค้นหาปริมาณสำรองเพิ่ม เช่น การเปิดสัมปทานรอบที่ 21 การพิจารณาแนวทางพัฒนาแหล่งปิโตรเลียมสำหรับสัมปทานในพื้นที่ผลิตที่กำลังหมดอายุลง และการเจรจาพื้นที่ทับซ้อนทางทะเลไทย-กัมพูชา เป็นต้น จึงมีความสำคัญมากต่อความมั่นคงทางพลังงานของประเทศ ซึ่งทำให้มีการพัฒนาเศรษฐกิจและอุตสาหกรรมของประเทศได้อย่างต่อเนื่องและยั่งยืน

10 สัญญาณเตือน เพื่อความปลอดภัย

มีผู้ใช้รถจำนวนไม่น้อยที่ประสบปัญหาจากการขับรถโดยไม่คาดหมายมาก่อน ในกรณีที่ไม่ร้ายแรงมาก อาทิ เครื่องยนต์ดับ สตาร์ตไม่ติด ทำให้เสียทั้งเวลาและเงิน หรืออาจจะเกิดอุบัติเหตุร้ายแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้ แต่ก่อนที่ปัญหาต่างๆ จะเกิดขึ้นมักจะมีสัญญาณไฟที่มีรูปสัญลักษณ์ของอุปกรณ์ เช่น การเตือนระบบเครื่องยนต์ ระบบไฟฟ้า ระบบเบรก ระบบส่งกำลัง แรงดันลมยาง เป็นต้น ปรากฏบนเกือบทุกส่วนของรถเพื่อแสดงให้ผู้ขับขี่เห็นก่อน สำหรับรถทั่วไปที่ไม่ใช่รถหรูราคาแพงมักจะแสดงไว้เฉพาะส่วนที่สำคัญ ซึ่งมีประโยชน์สำหรับเจ้าของรถ ดังนี้

1. ไฟเตือนเครื่องยนต์ (รูปเครื่องยนต์) ในปัจจุบันไฟสัญญาณเตือนความผิดปกติของเครื่องมักจะแสดงสีส้มหรือสีเหลืองขึ้นมาก่อน นั่นแสดงว่ามีความบกพร่องเกิดขึ้นในระบบเครื่องยนต์ต้องนำรถเข้าศูนย์บริการเพื่อตรวจหาสาเหตุ แต่หากสีแดงปรากฏขึ้นย่อมบ่งบอกว่าผู้ขับขี่กำลังประสบปัญหาใหญ่เกิดขึ้นกับเครื่องยนต์ การขับรถต่อไปอาจจะส่งผลให้เครื่องยนต์เสียหายได้ จำเป็นต้องดับเครื่องยนต์ให้เร็วที่สุด จึงควรเลี้ยวเข้าข้างทางจอดตรงที่ปลอดภัยแล้วดับเครื่องทันที จากนั้นเรียกให้ช่างมาดู

2. สัญญาณเตือนระดับน้ำมันเครื่อง (รูปกาน้ำมันเครื่อง) แสดงว่าระดับน้ำมันเครื่องต่ำ ซึ่งอาจเกิดจากการรั่วซึมของน้ำมันเครื่อง ต้องหยุดการใช้รถและตรวจสอบก่อนที่ปัญหาจะลามไปถึงชิ้นส่วนเคลื่อนไหวที่ต้องการการหล่อลื่น

3. สัญญาณเตือนจากระบบหล่อเย็น (Temp.) เห็นได้จากเข็มชี้แสดงความร้อนของอุณหภูมิน้ำหล่อเย็นที่มีเข็มชี้แสดงอุณหภูมิโดยมีรูปปรอทปรากฏอยู่ พร้อมสัญญาณไฟสีแดง ตามปกติเข็มวัดความร้อนของน้ำหล่อเย็นมักจะชี้อยู่ตรงกึ่งกลาง หรืออุณหภูมิปฏิบัติการของเครื่องอยู่ที่ 90 องศา ในกรณีที่อุณหภูมิขึ้นสูงผิดปกติอาจมีสาเหตุมาจากน้ำรั่ว ท่อยางแตก ปั๊มน้ำไม่ทำงานหรือรั่วซึม วาล์วน้ำไม่ทำงาน หากปล่อยไปอาจถึงขั้นลูกสูบบวมติดหรือฝาสูบโก่ง

motor guide

4. สัญญาณเตือนไฟชาร์จ (รูปแบตเตอรี่) แสดงความผิดปกติที่เกิดขึ้นกับการชาร์จไฟ สาเหตุอาจมาจากสายไฟขาด ปลั๊กหลวม หรือแผงชุดควบคุมการผลิตกระแสไฟมีปัญหา อันเกิดจากมีอุปกรณ์พิเศษติดเพิ่มเติมซึ่งกินกระแสไฟมากเกินกว่ากำลังการผลิตของอัลเทอร์เนเตอร์ (ทำหน้าที่เป็นโรงไฟฟ้าผลิตไฟให้รถใช้งานทั้งคัน) จนระบบควบคุมการผลิตกระแสไฟเสียหาย ในกรณีนี้กระแสไฟสำรองในแบตเตอรี่จะถูกดึงเอาไฟออกมาใช้จนหมด ท้ายที่สุดเครื่องจะสตาร์ทไม่ติด สำหรับอายุการใช้งานแบตเตอรี่ส่วนใหญ่อยู่ที่ประมาณ 2 ปี

5. สัญญาณเตือนเบรก (รูปเบรก) มักจะปรากฏขึ้นเมื่อระดับน้ำมันเบรกพร่องลง ซึ่งมีสาเหตุมาจากการรั่วซึม

6. ABS ระบบการป้องกันเบรกล็อก อันตรายมากหากระบบไม่ทำงาน เพราะในการขับขี่รถบางครั้งต้องเหยียบเบรกกะทันหันซึ่งส่งผลให้ล้อข้างหนึ่งข้างใดล็อกรถจะเสียการทรงตัว หากผู้ขับขี่ต้องเผชิญกับสภาพถนนที่ลื่นรถจะหมุนเหวี่ยงออกนอกเส้นทาง สัญญาณไฟเตือนระบบ ABS จะปรากฏขึ้นเมื่อระบบมีปัญหา ต้องนำรถเข้าศูนย์ทันที

7. สัญญาณวัดระดับน้ำมันเชื้อเพลิง (รูปปั๊มน้ำมัน) ปัจจุบันมีระบบสมองกลเข้ามาช่วยรคำนวณปริมาณน้ำมันที่เหลืออยู่ในถังและบอกระยะทางที่จะวิ่งว่าสามารถวิ่งไปได้อีกกี่กิโลเมตร หากเข็มวัดน้ำมันตกลงถึงขีดล่างสุดและไฟสีแดงปรากฏขึ้น นั่นแสดงว่ามีน้ำมันเหลืออยู่ประมาณ 5-6 ลิตร รถจะวิ่งไปได้อีกประมาณ 50 กม. ในสภาพการจราจรปกติไม่ติดขัด ไม่ควรใช้จนน้ำมันหมดถัง ก่อนเข้าบ้านควรเติมน้ำมันให้เต็มถังอยู่เสมอเพื่อความพร้อมในการใช้งาน นอกจากนี้พื้นที่ว่างเปล่าในถังน้ำมันมักจะมีอากาศเข้าไปแทนที่ ช่วงเวลาดึกและอากาศเย็นอาจจะส่งผลให้อากาศควบตัวเป็นหยดน้ำไหลลงสู่ก้นถังน้ำมัน เมื่อปนเข้าสู่ท่อส่งน้ำมันอาจทำให้เครื่องยนต์สะดุดได้

8. มาตรวัดรอบเครื่องยนต์ (รูปมาตรวัดเครื่องยนต์มีโซนสีแดงแสดงที่รอบสูงสุด) การสตาร์ตเครื่องยนต์ครั้งแรกช่วงเวลาเช้ารอบของเครื่องยนต์จะสูงขึ้นเกือบ 2,000 รอบ/นาที แต่เมื่ออุณหภูมิของน้ำหล่อเย็นสูงขึ้นอยู่ในระดับ 90 องศา รอบเดินเบาของเครื่องยนต์จะลดลงเป็นปกติที่ 800 รอบ/นาที มาตรวัดรอบเครื่องยนต์นี้เตือนให้ผู้ขับขี่ระวังอย่าเร่งรอบเครื่องยนต์สูงเกินพิกัด ซึ่งบนมาตรวัดจะมีแถบสีแดงแสดงอยู่

9. สัญญาณคาดเข็มขัดนิรภัย (รูปคนคาดเข็มขัด) สัญญาณไฟรูปคนคาดเข็มขัดนิรภัยจะปรากฏขึ้น กะพริบ และมีเสียงเตือนดังติ๊ดๆ ถี่ขึ้นเรื่อยๆ เตือนให้คาดเข็มขัด การคาดเข็มขัดนิรภัยจะช่วยลดความสูญเสียได้หากเกิดอุบัติเหตุขึ้นมา

10. สัญญาณเตือนประตูปิดไม่สนิท (รูปประตูรถเปิดทั้งบาน) เมื่อมีไฟสัญญาณประตูปิดไม่สนิทปรากฏขึ้นให้หยุดรถจัดการตรวจสอบประตูบานที่ยังปิดไม่สนิทแล้วปิดให้เรียบร้อยจนสัญญาณไฟดับ เพราะประตูที่ปิดไม่สนิทเมื่อเบรกรถอย่างแรงประตูอาจถูกเหวี่ยงเปิดออกไปขวางเส้นทางรถที่ตามมาด้านข้างหรือมอเตอร์ไซค์ที่กำลังจะแซงขึ้นมา รถที่มีสภาพเก่าจึงต้องหมั่นตรวจการทำงานของไฟสัญญาณประตูเสมอๆ

“สร้างสุขด้วยรอยยิ้ม”

cover story

เมืองไทยเคยได้ชื่อว่าเป็นสยามเมืองยิ้ม แต่เป็นเพราะสภาพเศรษฐกิจและสังคมในปัจจุบันทำให้เรายิ้มกันน้อยลง ประสบสภาวะความเครียดกันมากขึ้น ซึ่งก่อให้เกิดผลร้ายแก่ร่างกายและจิตใจ

happiness ฉบับนี้ ต้องการชักชวนชาวไทยให้มาส่งยิ้มแก่กันและกัน เพราะการยิ้มมีประโยชน์ต่อชีวิตและสุขภาพของเรามากมายอย่างคาดไม่ถึงเลยทีเดียว เราลองมาดูประโยชน์ของรอยยิ้มในมุมต่างๆ กันดีกว่านะคะ

1.ยิ้มยืดอายุ

ในปี ค.ศ. 2010 มีผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างรอยยิ้มกับการมีชีวิตที่ยืนยาวระบุว่าผู้ที่ยิ้มอย่างเต็มที่จะมีอายุโดยเฉลี่ยถึง 80 ปี ขณะที่ผู้ที่มักจะอมยิ้มหรือยิ้มน้อยๆ จะมีอายุเฉลี่ยประมาณ 75 ปี ส่วนผู้ที่ไม่ค่อยยิ้มจะมีอายุเฉลี่ย 72 ปีเท่านั้น แต่ไม่ได้หมายความว่าเพียงแค่ยิ้มอย่างเดียวจะทำให้เรามีชีวิตยืนยาวได้ แต่เป็นผลในเชิงจิตวิทยา เพราะการยิ้มเต็มที่ หรือยิ้มน้อยๆ ล้วนหมายถึงระดับความสุขของผู้ยิ้มนั่นเอง

2.ยิ้มสมานรัก

นักวิจัยของ DePauw University (ในเมืองกรีนคาสเซิล รัฐอินเดียนา สหรัฐฯ) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างรอยยิ้มกับชีวิตสมรสพบว่าผู้ที่ยิ้มบ่อยๆ จะมีอัตราการหย่าร้างเพียงแค่ 1 ใน 20 เท่านั้น ส่วนผู้ที่ไม่ค่อยยิ้มจะมีอัตราการหย่าร้างสูงถึง 5 ใน 20 เพราะรอยยิ้มบ่งบอกถึงความสุขและความมั่นคงทางอารมณ์ ซึ่งเป็นสิ่งที่จะช่วยประคับประคองชีวิตสมรสให้ยาวนานยิ่งขึ้น

3.ยิ่งยิ้ม ยิ่งอ่อนเยาว์

มีผลการวิจัยของประเทศฮอลแลนด์ระบุว่าผู้ที่มีอายุเกิน 40 ปีขึ้นไปที่ยิ้มบ่อยๆ จะมีใบหน้าอ่อนกว่าวัย ดังนั้น สำหรับใครที่ต้องการลดอายุตัวเองให้หน้าดูอ่อนเยาว์อยู่เสมอก็ต้องยิ้มบ่อยๆ แล้วละ

4.ยิ้มเพื่อนเยอะ

ผู้ที่ยิ้มบ่อยๆ จะดูน่ามองและน่าคบหามากกว่าคนที่มีหน้าตาบึ้งตึง เพราะรอยยิ้มเป็นเสน่ห์ที่ทำให้ผู้พบเห็นประทับใจ ดังนั้น ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นจงยิ้มเข้าไว้ เชื่อเถอะว่าการยิ้มทำให้คุณดูดีขึ้นได้อย่างแท้จริง

5.ยิ้มเพิ่มยอด

สำหรับผู้ที่ประกอบอาชีพด้านการค้าขายหรือการให้บริการ มีผลวิจัยจากหลายแห่งได้ยืนยันแล้วว่าพนักงานขายหรือพนักงานให้บริการที่มีรอยยิ้มพิมพ์ใจจะสร้างความประทับใจให้แก่ลูกค้าและขายสินค้าได้ดีกว่าพนักงานที่หน้าบึ้งตึงหรือยิ้มตามมารยาทเท่านั้น

6.ยิ้มสู้โรค

ชั่วขณะที่เราเครียดหรือเก็บกดความรู้สึกในแง่ลบไว้อย่างมากมาย อาทิ ความโกรธ และความกลัว ร่างกายของเราก็จะหลั่งคอร์ติซอลหรือฮอร์โมนความเครียดออกมามากขึ้น ทำให้ภูมิต้านทานลดลง และทำให้ชราภาพเร็วขึ้น ความเครียดที่สะสมนานๆ เป็นสาเหตุให้มีภาวะเสี่ยงสูงขึ้นต่อปัญหาสุขภาพนับไม่ถ้วนคือ โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง และเบาหวาน เมื่อเราหัวเราะและยิ้มร่างกายจะหลั่งสารเอนดอร์ฟิน ซึ่งช่วยคลายความเครียดและบรรเทาความเจ็บปวดตามธรรมชาติ จึงลดผลกระทบของคอร์ติซอล ดังนั้น ผู้ที่ร่าเริงเบิกบานจึงมีความเครียดน้อยกว่า และมีสุขภาพที่ดีกว่า การหัวเราะเต็มที่นั้นมีประโยชน์อย่างยิ่งต่อปอด ระบบภูมิคุ้มกัน และช่วยเผาผลาญแคลอรีด้วย ดังนั้น ‘การยิ้ม’ จึงถือเป็นยารักษาโรคตามธรรมชาติ

7.รอยยิ้มสร้างสุขจากลูกสู่แม่

จากการศึกษาทางกุมารเวชศาสตร์พบว่ารอยยิ้มของเด็กทารกวัย 5-10 เดือนจะมีผลต่อการทำงานของสมองของผู้เป็นแม่ โดยใช้เครื่องสแกน MRI จับคลื่นสมองของคุณแม่ที่ดูรูปถ่ายของลูกตัวเอง พบว่ารูปถ่ายหน้ายิ้มของลูกจะกระตุ้นการทำงานของสมองส่วนกลางให้คุณแม่ได้มากขึ้น

8.ยิ้มสร้างพลัง

ผู้นำประเทศเป็นบุคคลที่ทุกคนให้ความสนใจ ดังนั้น เขาเหล่านี้จึงใช้รอยยิ้มเป็นเครื่องมือสร้างความเชื่อมั่นแก่ประชาชนว่าจะสามารถนำพาประเทศให้เจริญก้าวหน้าไปได้ ขณะเดียวกันเป็นการสื่อสารโดยนัยว่าผู้นำท่านนี้สามารถจัดการได้ทุกปัญหาอย่างแน่นอน

9.ยิ้มเพิ่มภูมิคุ้มกัน

การยิ้มช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันในตัวคุณทำงานดีขึ้น ซึ่งอาจเป็นเพราะว่าคุณรู้สึกผ่อนคลายมากขึ้นนั่นเอง

ทายนิสัยจากรอยยิ้ม

10.ยิ้มลดความดัน

การยิ้มช่วยลดภาวะความดันโลหิตสูงได้ พิสูจน์ได้โดยให้คุณนั่งพักสักครู่ แล้วหยิบหนังสือขึ้นมาอ่านในลักษณะที่อ่านไปยิ้มไป จากนั้นคุณลองวัดความดันโลหิต แล้วคุณจะพบว่าความดันโลหิตของคุณลดลง

11.ยิ้มกระจายสุข

การยิ้มคือการกระจายความสุข เมื่อใครสักคนยิ้มบรรยากาศรอบตัวของคนผู้นั้นจะดีขึ้น และยังช่วยปรับเปลี่ยนอารมณ์ของผู้อื่นให้ดีขึ้นด้วย

รอยยิ้มเป็นสิ่งที่ไม่ต้องซื้อหา ไม่ต้องคิดประดิดประดอยขึ้นมา แต่มีประโยชน์มากมายอย่างคาดไม่ถึง วันนี้คุณลองส่งรอยยิ้มให้กับคนรอบข้างดูสิคะ ที่สำคัญอย่าลืมยิ้มให้กับคนที่อยู่ตรงหน้าเวลาที่คุณส่องกระจกด้วยนะ และเคล็ดลับดีๆ ที่ขอแนะนำคือก่อนออกจากบ้านทุกครั้งลองยิ้มกว้างๆ ให้กับตัวเอง แล้วคุณจะพบว่าวันนั้นทั้งวันคุณสามารถทำกิจกรรมต่างๆ ได้ดีและมีความสุขกว่าที่เคย

ยิ้มกว้างเปิดเผย

บ่งบอกถึงการเป็นคนกระตือรือร้น ชอบการแสดงออก หากได้รับมอบหมายให้ทำการใดๆ ในกลุ่มคนจำนวนมาก คุณจะสามารถทำได้ดี เป็นคนเปิดเผย คบหากับคนทั่วไปได้โดยง่าย ชื่นชอบการแต่งตัวมาก

ยิ้มเม้มปาก

สำหรับอุปนิสัยของผู้ที่มีการยิ้มแบบนี้ ออกจะเป็นคนที่ระมัดระวังตัว มีโลกส่วนตัวสูงมาก ชอบอยู่คนเดียว เข้าถึงยาก รักสันโดษ ชอบใช้ชีวิตอยู่ท่ามกลางธรรมชาติหรือชนบทมากกว่าในเมืองใหญ่

ยิ้มปุ๊บปั๊บ

เป็นยิ้มที่ไม่ได้ออกมาจากใจจริงๆ สักเท่าไหร่ ยิ้มตามมารยาทมากกว่า บ่งบอกถึงการเป็นคนที่มีพลังกระฉับกระเฉงอยู่ตลอดเวลา ตื่นเต้นได้ง่ายกับสิ่งเร้าใจที่แปลกใหม่ ออกจะเป็นคนสับสน และค่อนข้างใจร้อน ชอบอะไรที่ชัดเจนไม่คลุมเครือ

ยิ้มยั่วยวน

เป็นการเผยรอยยิ้มอย่างจงใจเพื่อสร้างเสน่ห์และความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง เป็นคนที่หลงใหลเรื่องความรักเป็นพิเศษ ชอบเพ้อฝันมากกว่าที่จะสนใจความเป็นจริงของชีวิต จึงมักมีความสามารถสูงในเรื่องศิลปะ

ยิ้มมุมปาก

เป็นยิ้มแบบไม่ค่อยเต็มใจ มักเป็นคนเข้าใจยาก มีความซับซ้อนในตัวเองสูง อารมณ์แปรเปลี่ยนรวดเร็ว แต่ในขณะเดียวกันก็เป็นผู้ที่มีความคิดลึกซึ้งคมคาย มีความสามารถในทางเป็นนักจิตวิทยาที่พูดจาปลุกเร้าผู้คนจำนวนมากได้ไม่ยากนัก

ยิ้มตาหยี

เป็นผู้ที่มองโลกในแง่ดีมากทั้งๆ ที่ตกอยู่ในสถานการณ์ที่เลวร้ายก็หัวเราะได้ มีอารมณ์ขัน ชอบทำให้คนรอบข้างยิ้มแย้มอยู่เสมอ สามารถนำประสบการณ์ของตนมาประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวันได้อย่างมีคุณค่าแทบทุกเรื่อง

ยิ้มเยือกเย็น

อุปนิสัยของผู้ที่มีรอยยิ้มเช่นนี้ส่วนใหญ่มักจะเป็นผู้ที่มีบุคลิกน่าเชื่อถือและไว้วางใจให้เห็นเป็นอันดับแรก แต่ลึกลงไปข้างในมักจะเป็นผู้ที่ไม่มั่นใจในตัวเอง ทั้งยังเป็นคนที่ซื่อมากหรือไม่มีเล่ห์เหลี่ยมซับซ้อน และมีความเป็นนักประนีประนอมสูงอีกด้วย

clean food

‘คลีนฟู้ด’ เทรนด์ใหม่ สำหรับคนรักสุขภาพ

ช่วงเวลานี้มีคนกล่าวถึง ‘อาหารคลีน’ กันมากมาย แต่หลายคนอาจจะไม่เข้าใจว่าอาหารคลีนคืออะไร ในคอลัมน์นี้เราขอนำเรื่องราวของ ‘อาหารคลีน’ ซึ่งกำลังเป็นที่สนใจอยู่ในขณะนี้มาเล่าสู่กันฟัง

อาหารคลีน หรือคลีนฟู้ด (Clean Food) หรือ ‘Eating Clean’ คืออาหารและการเลือกรับประทานอาหารที่ผ่านการปรุงแต่งน้อยที่สุด ผ่านการปนเปื้อนน้อยที่สุดจนถึงขั้นไม่มีสารปนเปื้อนใดๆ ติดมากับอาหารแม้แต่น้อย กล่าวได้ว่าเน้นความเป็นธรรมชาติให้มากที่สุด หรือดัดแปลงให้น้อยที่สุด เพื่อให้ได้ประโยชน์จากธรรมชาติและสารอาหารอย่างครบถ้วน ซึ่งสามารถระบุเป็นข้อย่อย ดังนี้

- เป็นอาหารที่สดใหม่
- ไม่ผ่านการขัดสีหรือกระบวนการทางอุตสาหกรรมใดๆ
- ไม่มีแอลกอฮอล์
- ไขมันที่มีต้องเป็นไขมันดี
- หากเป็นเนื้อสัตว์ต้องไม่มีมัน
- ไม่มีสารเติมแต่ง (ที่เป็นสารเคมี)
- เป็นอาหารออร์แกนิก

หากจะยกตัวอย่างอาหารคลีน ได้แก่ ผัก ผลไม้สด ธัญพืช และอาหารที่ไม่ผ่านการขัดสี จำพวกข้าว แป้ง น้ำตาล รวมทั้งอาหารที่ไม่ปรุงรสจัด ทั้งรสหวานจากน้ำตาลหรือรสเค็มจากการเติมเกลือและน้ำปลา ตลอดจนเครื่องปรุงรสใดๆ ที่ทำให้อาหารมีรสผิดไปจากธรรมชาติ ส่วนอาหารไม่คลีนที่ควรหลีกเลี่ยง ได้แก่ อาหารประเภททอดที่ใช้น้ำมันท่วม หรืออาหารผัดที่ใช้น้ำมันมาก อาหารสำเร็จรูปที่แช่ตู้เย็น หรืออาหารแช่แข็ง เพราะอาหารเหล่านี้มักใส่สารกันบูดเข้าไปด้วย เพื่อให้สามารถเก็บไว้ได้นานขึ้น ขนมขบเคี้ยวที่มีแต่แป้งและผงชูรส และยังเต็มไปด้วยโซเดียมกับน้ำมัน น้ำอัดลมหลากสีหลากกลิ่นทั้งหลายก็ควรหลีกเลี่ยงด้วยเช่นกัน

การปรุงอาหารคลีนไม่ใช่เน้นการรับประทานผักมากมาย แต่เป็นการรับประทานอาหารทุกหมู่ในสัดส่วนที่เหมาะสมและในปริมาณที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย เนื้อสัตว์ที่ใช้ควรเลือกแบบสดใหม่ ไร้สาร ไม่ใช่เนื้อสัตว์สำเร็จรูปหรือผ่านการปรุงรสมาแล้ว

เนื่องจาก ‘อาหารคลีน’ เป็นอาหารที่ผ่านขั้นตอนการปรุงแต่งน้อยมาก หรือไม่ผ่านการปรุงแต่ง เน้นธรรมชาติของอาหารแต่ละชนิดเป็นหลักจึงมีสรรพคุณที่ดีสำหรับคนอ้วน หรือคนที่มีน้ำหนักและไขมันมาก และคนที่ใส่ใจสุขภาพของตนเอง

สำหรับผู้ที่เริ่มต้นรับประทาน ‘อาหารคลีน’ ต้องเริ่มด้วยการไม่ยึดติดกับรสชาติของอาหารแบบเดิมๆ ที่เคยรับประทาน เพราะการรับประทาน ‘อาหารคลีน’ นั้นรสชาติต้องเป็นรอง แต่จะให้ความสำคัญกับการไม่เน้นการปรุงแต่งหรือปรุงแต่งให้น้อยที่สุดเพื่อให้ร่างกายได้รับประโยชน์สูงสุด และทำให้สุขภาพดีในระยะยาว เรามีวิธีการสำหรับปรับตัวเพื่อรับประทาน ‘อาหารคลีน’ มาฝากกันดังนี้

1. **ควรลองเลือก ‘อาหารคลีน’ ให้เป็นเมนูหนึ่งของอาหารที่เรารับประทานตามปกติ อาทิ การลองเสริมผักลวกกับน้ำพริกเข้าไปในเมนูหลักของเรา**
2. **หากคุณเป็นผู้ที่รับประทานอาหารรสจัด ควรค่อยๆ ลดความจัดจ้านลงทีละเล็กละน้อย แล้วคุณจะปรับตัวได้เอง**
3. **อาจจะเลือกรับประทาน ‘อาหารคลีน’ ล้วนๆ ในมื้อใดมื้อหนึ่ง อาทิ มื้อเช้า หรือมื้อเย็น**
4. **ควรซื้อผัก ผลไม้ ธัญพืช ติดตู้อาหารแทนขนมกรุบกรอบหรืออาหารกึ่งสำเร็จรูปเพื่อใช้ประกอบอาหารหรือของว่างเวลาหิว**
5. **ควรเลือกรับประทานเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน รวมทั้งละเลิกการรับประทานเนื้อแดงและอาหารปิ้งย่าง**

6. ควรงดใช้น้ำมันประกอบอาหาร หรือใส่น้ำมันให้น้อยที่สุด
7. ควรลดปริมาณการดื่มน้ำอัดลม ชา กาแฟ แอลกอฮอล์ และของหวาน ให้ดื่มน้ำเปล่าหรือน้ำผลไม้แทน

ประโยชน์จากการรับประทาน ‘อาหารคลีน’

1. ระบบขับถ่ายดีขึ้น
2. ผิวพรรณสดใส เปล่งปลั่ง
3. หุ่นดีขึ้น
4. ลดความเสี่ยงในการเป็นโรคร้ายต่างๆ
5. สุขภาพโดยรวมแข็งแรงขึ้น

หลังจากรู้จัก ‘อาหารคลีน’ และประโยชน์มากมายจากการรับประทาน ‘อาหารคลีน’ กันแล้ว วันนี้คุณพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเองด้วยการหันมารับประทาน ‘อาหารคลีน’ เพื่อสุขภาพที่ดีกันหรือยัง

‘อาหารคลีน’

น้ำมัน
น้ำมันดอกทานตะวัน น้ำมันมะพร้าว น้ำมันวอลนัท น้ำมันอโวคาโด น้ำมันมะกอก น้ำมันเมล็ดองุ่น และน้ำมันเมล็ดฟักทอง

ไขมันดี
อัลมอนด์ ถั่วเปลือกแข็ง ปลาแซลมอน ปลากะพง ปลาแมกเคอเรล ปลาหิมะ ปลาเทราต์

โปรตีน
ปลานิล ปลาเก๋า ไข่ขาว อกไก่ เต้าหู้ เนื้อสัตว์อื่นๆ (ที่ไม่มีมัน) หอยเชลล์

ผลไม้
แตงโม แคนตาลูป แอปเปิ้ล มะละกอ ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ ฝรั่ง มะม่วง ส้ม สตรอว์เบอร์รี่ มะเขือเทศ กล้วย และส้มโอ

ผัก
บร็อกโคลี ดอกกะหล่ำ ผักโขม ผักคะน้า กะหล่ำปลี ผักกาดหอม กระเทียม ผักชีฝรั่ง หน่อไม้ฝรั่ง ขิง มันฝรั่ง (ต้ม) แครอต บีตรูต ถั่วเหลือง หัวไช้เท้า หัวหอม บวบ ฟักทอง พริก และมะเขือยาว

T25 ฟิตแอนด์เฟิร์ม ได้ง่ายๆ ภายใน 25 นาที

เมื่อเอ่ยถึงการออกกำลังกายช่วงเวลานี้คงไม่มีกระแสใดที่แรงไปกว่า T25 ซึ่งถูกกล่าวถึงอย่างกว้างขวางทั้งในหมู่คนรักสุขภาพ รวมทั้งในหมู่ดาราชื่อดัง ทำไมการออกกำลังกายแบบ T25 ถึงได้ฮอตฮิตนัก เรามาทำความรู้จักกับการออกกำลังกายแบบนี้กันดีกว่า

การออกกำลังกายแบบ T25 จะเน้นการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อทุกสัดส่วนต่อเนื่องนาน 25 นาที โดยไม่หยุดพัก และออกกำลังแค่ 5 วันต่อสัปดาห์ ติดต่อกันเป็นเวลา 50 วัน โดยแบ่งออกเป็น 3 เฟส เริ่มจาก Alpha ซึ่งเป็นการเสริมสร้างกล้ามเนื้อทุกสัดส่วนเป็นเวลา 5 สัปดาห์ เพื่อเตรียมร่างกายให้แข็งแรงก่อนจะก้าวเข้าสู่เฟส Beta ในเดือนที่ 2 โดยเฟส Beta จะเน้นออกกำลังส่วนกลางของลำตัว ซึ่งก็คือส่วนหน้าท้องนั่นเอง และสุดท้ายกับเฟส Gamma เป็นการรวมทั้ง 3 เฟสเข้าด้วยกัน

เฟส Alpha

Cardio เต้นตามเทรนเนอร์ 25 นาที ช่วยบริหารกล้ามเนื้อหัวใจและเผาผลาญแคลอรีได้มาก

Speed 1.0 เป็นช่วงที่เพิ่มความเข้มข้นในการเต้นเข้าไปอีก ทำให้สามารถเผาผลาญไขมันเพิ่มขึ้น

Total Body Circuit เป็นการบริหารร่างกายเพื่อเพิ่มความแข็งแกร่งของกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ

Ab Intervals การออกกำลังกายที่เน้นหน้าท้องเป็นพิเศษ

Lower Focus เน้นการลดร่างกายช่วงล่างเป็นหลัก

เฟส Beta

Core Cardio บริหารกล้ามเนื้อหัวใจเหมือนกับเฟสแรก แต่มีท่าเพิ่มเติมจากเดิม
Speed 2.0 ยังคงเน้นความเร็วแต่เพิ่มความเข้มข้นมากขึ้น และเผาผลาญแคลอรีมากขึ้นตามไปด้วย
Rip´ T Circuit ค่อยๆ บริหารกล้ามเนื้อไปทีละส่วน บวกกับคาร์ดิโอด้วย
Dynamic Core เป็นการบริหารกล้ามเนื้อส่วนกลางลำตัวให้แข็งแกร่งขึ้น
Upper Focus จากเฟสที่แล้วที่เน้นส่วนล่างลำตัว มาคราวนี้มาเน้นส่วนบนลำตัวกันบ้าง

เฟส Gamma (เฟสเสริม)

Rip´ T Up เหมือนเฟสที่แล้วแต่เน้นร่างกายส่วนบนแทน
Pyramid เป็นการออกกำลังกายสำหรับทุกส่วนของร่างกาย
Extreme Circuit เน้นร่างกายส่วนบนอีกครั้ง ค่อยๆ บริหารกล้ามเนื้อไปทีละส่วน
Speed 3.0 จัดเต็มทั้งความเร็วและท่าทาง เผาผลาญแคลอรีแบบเต็มที่

การออกกำลังกายแบบ T25 ทำให้เสียพลังงานมาก หลายคนอาจจะเหนื่อยจนคล้ายกับแทบขาดใจ หากเหนื่อยก็ควรหยุดพัก แต่อย่าได้ท้อถอย ที่สำคัญพยายามควบคุมอาหารพร้อมเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และดื่มน้ำมากๆ เพียงเท่านี้คุณก็จะมีสุขภาพดีและมีรูปร่างที่ดีไปพร้อมกัน

let´s exercise

หมัด เท้า เข่า ศอก

สร้างสุขภาพดี ด้วยคีตะมวยไทย

กระแสการออกกำลังกายตอนนี้คงหนีไม่พ้น T25 รูปแบบการออกกำลังกายที่ใช้เวลาน้อย เพียง 10 สัปดาห์ 25 นาทีต่อวัน สามารถเปลี่ยนหุ่นจ้ำม่ำให้เพรียวกระชับได้อย่างอัศจรรย์ แต่ผลลัพธ์นี้ต้องอยู่ภายใต้เงื่อนไขของความสม่ำเสมอและหนักหน่วงอย่างเคร่งครัด จึงทำให้หลายคนที่ใช้บริการหลักสูตรนี้บ่นเป็นเสียงเดียวกันว่า “ขอลดเหลือ T5 ได้ไหม”

การออกกำลังกายไม่จำเป็นต้องหักโหมจนเกินกำลัง ขอเพียงสม่ำเสมอ จะทุกวัน หรือ 3-5 ครั้งต่อสัปดาห์ก็ส่งผลดีต่อร่างกายทั้งสิ้น ดังนั้น ใครที่ไม่มีเวลาหรือทนไม่ไหวกับ T25 ขอแนะนำการออกกำลังกายแบบไทยๆ ที่ใช้อุปกรณ์น้อยกว่า ใช้เวลาน้อยกว่า แถมเพลิดเพลินเพราะเต้นประกอบเพลงและใช้ป้องกันตัวได้อย่าง ‘คีตะมวยไทย’ กัน

‘คีตะมวยไทย’ หรือที่เรียกอีกชื่อว่า ‘มวยไทยแอโรบิก’ เพราะแจ้งเกิดในวงการการออกกำลังกายในปี พ.ศ. 2552 ซึ่งเป็นปีที่ไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 ระบาดหนัก ครั้งนั้นมีการรณรงค์ให้คนไทยออกกำลังกายกันอย่างแพร่หลาย โดยเฉพาะแอโรบิก เพราะง่ายและเพลิดเพลิน ส่วนประโยชน์นั้นทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง ระบบหมุนเวียนของโลหิตดีขึ้น ปอดสามารถขยายรับออกซิเจนได้มากขึ้น กล่าวโดยสรุปได้ว่าช่วยสร้างภูมิต้านทานไข้หวัดได้ แต่ปัญหาติดอยู่ตรงที่ว่าการเต้นแอโรบิกนั้นสมาชิกส่วนใหญ่เป็นผู้หญิง ทำให้ผู้ชายขวยเขินไม่กล้าเข้าร่วมสักเท่าใดนัก ทางกองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข จึงนำแม่ไม้

มวยไทยซึ่งมีลักษณะทะมัดทะแมงมาประยุกต์ให้เข้ากับแอโรบิก

สำหรับประโยชน์ของคีตะมวยไทยนั้น นอกจากมีผลดีเช่นเดียวกับแอโรบิกแล้ว ยังมีประโยชน์ต่อระบบกล้ามเนื้อ กระดูก เอ็น ข้อต่อ ระบบประสาท และระบบฮอร์โมน รวมทั้งทำให้เกิดสุขภาพจิตที่ดี ผ่อนคลาย ลดความตึงเครียด เพิ่มความมั่นคงเข้มแข็งของจิตใจ สร้างความสนุกสนาน ตลอดจนสามารถพัฒนาบุคลิกภาพโดยใช้ทักษะการเคลื่อนไหวแบบต่างๆ ได้อีกด้วย

นอกจากนี้เมื่อแม่ไม้มวยไทย หมัด เท้า เข่า ศอก ผนวกเข้ากับแอโรบิก ผลลัพธ์ที่ได้จึงมีมากกว่าสุขภาพกาย เพราะการที่ได้เคลื่อนไหวอวัยวะเหล่านี้อย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้เกิดความคล่องแคล่วในการทำกิจวัตรประจำวัน มีไหวพริบ และตัดสินใจได้ฉับไว ซึ่งเป็นผลดีในด้านการป้องกันตัวอีกด้วย

ผลดีด้านการป้องกันตัวเป็นอย่างไรนั้น ขอยกส่วนหนึ่งจากเพลง ‘มวยไทย’ ของสามโทน ว่า ‘หมัดเขามีไว้ต่อย และตีนไว้เตะ ไว้ถีบตามตัว ศอกเขามีไว้ศอก และมีหัวเข่าไว้เข่าลำตัว’ ยกตัวอย่างจากเพลงเพื่อให้เห็นภาพว่าหากหมั่นออกกำลังกายด้วยแม่ไม้มวยไทย (แม้เป็นการเต้นตามเพลง) บ่อยๆ จะทำให้หมัด เท้า เข่า ศอกของเราเกิดความจำ เมื่อมีอะไรเข้ามากระทบจะมีปฏิกิริยาตอบสนองโดยอัตโนมัติ ทั้งนี้ ใช่ว่าเล่นคีตะมวยไทยแล้วจะกลายเป็นนักมวยไปในบัดดล เพียงยกให้เห็นภาพว่าการได้เคลื่อนไหวท่วงท่าอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้เกิดความคล่องตัว

หลักพื้นฐานการออกกำลังกายของคีตะมวยไทยมี 3 แบบคือ

1. การย่ำเท้าอยู่กับที่ แม่ไม้มวยไทยที่ใช้ประกอบได้แก่ กำมือ-แบมือ ควงหมัด ควงแขน ชกตรง ชกข้าง ฮุกสั้น ฮุกยาว ศอกตัด ศอกเสย

2. การเดินข้าง เป็นลักษณะการก้าวเท้าข้างใดข้างหนึ่งไปด้านข้างแล้วชิดเท้าอีกข้างตาม แม่ไม้มวยไทยที่ใช้ประกอบเป็นเช่นเดียวกับการย่ำเท้าอยู่กับที่ และเพิ่มการใช้เข่าหรือการเตะเข้ามาด้วย

3. การย่างสามขุม เป็นลักษณะการก้าวเท้าไปข้างหน้าแล้วถอยกลับในลักษณะสามเหลี่ยม แม่ไม้มวยไทยที่ใช้ประกอบเป็นเช่นเดียวกับทั้ง 2 แบบข้างต้น

การออกกำลังกายด้วยคีตะมวยไทยควรใช้เวลาไม่ต่ำกว่า 25 นาที และปฏิบัติอย่างสม่ำเสมออย่างน้อย 3-5 ครั้งต่อสัปดาห์ หรือทุกวันได้ยิ่งดีมากขึ้น ท้ายที่สุดคีตะมวยไทยเป็นรูปแบบการเต้นแอโรบิกที่มีภาพในความรู้สึกส่วนใหญ่เป็นการออกกำลังกายแบบหมู่คณะ แต่ในความเป็นจริงแล้วสามารถทำเองได้เพียงลำพังในพื้นที่ส่วนตัว เพราะแทบจะไม่ได้ใช้อุปกรณ์อะไรมากมาย ที่สำคัญไม่ควรหักโหมจนเกินไป มิฉะนั้นแทนที่จะได้ออกกำลังกายอาจต้องเข้ารักษาตัวก็เป็นได้ เพราะตามหลักการของแอโรบิกกล่าวว่าต้องปฏิบัติอย่างค่อยเป็นค่อยไป

6 steps winter skincare routine

ยามที่ย่างเข้าหน้าหนาวเรามักจะประสบกับปัญหาเรื่องผิวแห้งตึง ลอกเป็นขุย นั่นเป็นเพราะอากาศหนาวไม่ได้มีแต่ความเย็นแต่ยังพกพาความแห้งที่ดึงเอาความชื้นของผิวเราออกไปด้วย ทำให้เกิดผิวแห้งซึ่งมักจะส่งผลให้เกิดการอักเสบตามมาได้ง่าย ดังนั้น เราต้องปรนนิบัติผิวทุกวันอย่างสม่ำเสมอ การปรนนิบัติผิวควรจะเริ่มจากการเลือกผลิตภัณฑ์ที่เหมาะสมในการต่อกรกับสภาพอากาศ จากนั้นค่อยมาเลือกให้เหมาะสมกับสภาพผิวของคุณ คอลัมน์นี้ขอแนะนำ 6 ขั้นตอนเพื่อผิวสวยใสท้าลมหนาว

1. Cleansing

การทำความสะอาดผิวหน้าในหน้าหนาวไม่ควรล้างหน้าบ่อยจนเกินไป และไม่ควรใช้น้ำร้อนเพราะจะชะล้างน้ำมันตามธรรมชาติของผิวออกไปด้วย หากใครที่ผิวไม่มันมาก ช่วงเวลาเช้าควรล้างหน้าด้วยน้ำเปล่าก็เพียงพอ ส่วนช่วงเวลาเย็นต้องใช้ผลิตภัณฑ์ที่เหมาะสมกับผิว สำหรับสาวผิวมันและเป็นสิวง่ายควรล้างหน้าเช้า-เย็นตามปกติ รวมทั้งแนะนำให้ใช้ Aqua+ Series Purifying Cleansing Water คลีนเซอร์สูตรน้ำ ช่วยขจัดสิ่งสกปรก ความมันส่วนเกิน และสิ่งตกค้างในรูขุมขนได้อย่างล้ำลึกแต่อ่อนโยน พร้อมช่วยเติมความชุ่มชื่นไม่ทำให้ผิวแห้งตึง (150 มล. 950 บาท / 50 มล. 380 บาท)

2. Mask

หลังจากทำความสะอาดผิวหน้าแล้วก็มาที่โต๊ะเครื่องแป้งกันค่ะ ขั้นตอนพิเศษเพื่อความชุ่มชื่นถึงขีดสุดด้วย Burt's Bees Intense Hydration Treatment Mask 99% Natural เป็นมาสก์สูตรอ่อนโยนสำหรับปรนนิบัติผิวหน้า ควรใช้แค่เพียงสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง ก่อนนอนเพียงทามาสก์บางๆ ลงบนผิวหน้าแล้วใช้นิ้วกลางและนิ้วนางนวดคลึงเบาๆ จากบริเวณเนินอก ค่อยๆ ไล้ขึ้นไปตามลำคอ คาง แก้ม โหนกแก้ม ออกไปทางด้านข้าง และหน้าผากให้ทั่ว ทิ้งไว้ประมาณ 10-30 นาที หลังจากนั้นนวดวนซ้ำให้เนื้อครีมนำคุณค่าจากแคลรี่เซจเข้าลดเลือนริ้วรอยเล็กและค่อยๆ ซึมซาบลงสู่ผิว ไม่มีส่วนผสมที่ทำให้รูขุมขนอุดตัน ช่วยให้ผิวอิ่มน้ำดูเต่งตึง (110 กรัม 1,680 บาท)

3. Eyes Gel

ขั้นตอนการบำรุงผิวรอบดวงตาไม่ว่าจะฤดูไหนก็ไม่ควรละเลย นอกจากช่วยพยุงไม่ให้ผิวหย่อนคล้อยแล้ว ยังช่วยเติมเต็มความชุ่มชื่นให้ผิวรอบดวงตาดูสดใส ขอแนะนำ Laneige Water Bank Eye Gel เจลบำรุงผิวรอบดวงตาที่อุดมไปด้วยวิตามินเข้มข้นของสารสกัดจากบิลเบอร์รี่ (Bilberry) พร้อมรับมือกับอาการบวมช้ำใต้ตา รวมทั้งช่วยปลอบประโลมผิวรอบดวงตาที่เหนื่อยล้าจากปัญหาความเครียดควบคู่ไปด้วย (25 มล. 1,300 บาท)

4. Serum

จากนั้นส่งความชุ่มชื่นสู่ผิวกันต่อกับ Vichy Aqualia Thermal Dynamic Hydration Serum ซึ่งจะช่วยปลอบประโลมผิวขาดน้ำหรือแห้งกร้านด้วยเซรั่มที่อุดมด้วยน้ำแร่วิชี่จากฝรั่งเศสที่มีแร่ธาตุจำเป็นต่อผิว 15 ชนิด ผสาน 3 สารสกัดเพื่อเพิ่มความชุ่มชื่นและกักเก็บได้สูงสุด พร้อมปรับสภาพพื้นผิวให้เนียนนุ่มและฟื้นคืนความยืดหยุ่น ริ้วรอยจางๆ แลดูลดเลือนลง เซรั่มมีโมเลกุลเล็กกว่าครีม มีความเข้มข้นสูงกว่า จึงเป็นการช่วยเสริมสร้างปราการความแข็งแรงให้ผิวสู้ลมหนาวได้ดียิ่งขึ้น (30 มล. 1,300 บาท)

5. Day & Night Cream

การบำรุงผิวด้วยครีมยังมีความจำเป็น โดยเฉพาะหน้าหนาวที่ผิวต้องการความชุ่มชื่น ครีมบำรุงจะช่วยรักษาความสมดุลของน้ำมันกับน้ำในผิวเพื่อมิให้ผิวแห้งกร้าน Crème de la Mer มีคุณค่าจากน้ำสกัดเข้มข้นของมิราเคิลบรอธอันเป็นเอกสิทธิ์ของ La Mer ซึ่งจะเข้าปกป้องผิวจากการสูญเสียน้ำ เพียงบำรุงทั้งเช้าและก่อนนอนเป็นประจำผิวจะแลดูกระจ่างใส ริ้วรอยแห่งวัยดูลดเลือนลง ผิวเรียบเนียนสดใส สามารถใช้ได้กับทุกสภาพผิวโดยเฉพาะผิวที่แห้งมาก ทุกกระปุกบรรจุด้วยมือเพื่อคงสภาพความสมบูรณ์ของครีม (30 มล. 6,900 บาท / 60 มล. 12,500 บาท)

6. CC Cream

เมกอัพผิวสวยใสปกปิดจุดด่างดำด้วยรองพื้นเนื้อบางเบา พร้อมช่วยปรับสีผิวที่หมองคล้ำให้ดูเรียบเนียนและเพิ่มความกระจ่างใส Olay White Radiance CC Cream ที่มาพร้อมการบำรุงผิวด้วยมอยส์เจอไรเซอร์ และช่วยกระตุ้นการทำงานของผิวด้วยเซรั่ม เหมาะสำหรับผิวธรรมดา ผิวแห้ง และผิวผสม มาใน 2 เฉดสี (1) สำหรับผิวธรรมดา-ผิวขาว (2) สำหรับผิวขาว-ผิวปานกลาง จากนั้นใช้บลัชออนชนิดครีมหรือเจลปัดแก้มสีชมพูหรือสีพีชจะทำให้ผิวหน้าดูสดใสเป็นธรรมชาติ และเปล่งปลั่งเพื่อต้อนรับลมหนาว (40 มล. 1,349 บาท)

tips

นอกจากผิวแล้วเส้นผมก็ประสบกับปัญหาได้ง่ายเช่นเดียวกัน ช่วงฤดูหนาวขอแนะนำว่าไม่ควรสระผมบ่อยจนเกินไปเพราะจะทำให้หนังศีรษะแห้งและอาจก่อให้เกิดรังแค ทุกครั้งที่สระผมควรใช้คอนดิชันเนอร์ชโลมที่ปลายผม จากนั้นใส่หมวกคลุมผมไว้ประมาณ 10-15 นาที เพื่อให้ความร้อนที่กักเก็บใต้หมวกช่วยให้คุณค่าของสารบำรุงซึมลงสู่เส้นผม และช่วยแก้ปัญหาผมแห้งไม่มีน้ำหนักให้ดีขึ้นได้

เทรนด์ ‘สูท’2015 fashion story

เรื่อง : ณุช เนาวเขตต์

ราไม่อาจปฏิเสธได้ว่าแฟชั่นได้แทรกซึมเข้าถึงคนทุกเพศทุกวัย การแต่งกายจึงถือเป็นเสน่ห์อย่างหนึ่ง และ ‘สูท’ ก็กลายเป็นเครื่องแต่งกายชิ้นที่ 3 ที่ช่วยให้ผู้สวมใส่มีบุคลิกภาพสมาร์ต ทันสมัย ดังนั้น การเลือกสูทก็ย่อมต้องมีเทรนด์เช่นเดียวกัน

ตั้งแต่ ค.ศ. 1800 เป็นต้นมาสูทเป็นอาภรณ์ที่นิยมเป็นอย่างมากในโลกตะวันตก เพราะได้รับการตัดเย็บขึ้นเพื่อเสริมสร้างบุคลิกภาพของผู้สวมใส่ให้ดูสมาร์ต ภูมิฐาน และช่วยเรื่องความอบอุ่น ดังนั้น เราจึงเห็น Napoléon Bonaparte และเหล่าทหารหาญของกองทัพฝรั่งเศสต่างก็สวมสูทเพื่อความทะมัดทะแมงและความเป็นยูนิตี้ รวมทั้งเจ้าหญิงในชุดขี่ม้ากับอาภรณ์ชิ้นที่ 3 ซึ่งเธอสวมทับชุดฟูฟ่องนั้นก็คือสูทประเภทหนึ่ง

ต่อมาวัฒนธรรมการสวมใส่สูทจึงได้รับความนิยมไปเกือบทั่วทุกสังคม สูทจึงมีพัฒนาการขึ้นเรื่อยๆ ทั้งสไตล์

และการตัดเย็บอย่างประณีตซึ่งเป็นเรื่องที่สำคัญมากสำหรับการตัดสูท และเป็นที่รู้กันในกลุ่มของดีไซเนอร์แบรนด์ดังทั่วโลกอย่าง Versace Boss Gucci ฯลฯ เมื่อ 5-20 ปีที่ผ่านมา สูทแบรนด์ที่ดังที่สุดคือ Versace นักธุรกิจอย่าง Donald John Trump, Warren Edward Buffett หรือนักธุรกิจชื่อดังๆ ทั่วโลกล้วนมีสูทแบรนด์นี้ไว้ครอบครอง แต่สังเกตว่าจะเป็นสูทสีเข้มสวมใส่แล้วจึงดูภูมิฐานและสมาร์ตอย่างยิ่งเพราะนิยมคัตติ้งที่ใหญ่กว่าตัว

ในเมืองไทยเราจะเห็นพนักงานต้อนรับของการบินไทยเป็นสาวไทยรุ่นแรกๆ ที่สวมสูทสีม่วงอย่างสะดุดตา ตามมาด้วยพนักงานของแบงก์ทั้งหญิงและชายก็เลือกที่จะสวมสูทเป็นยูนิฟอร์ม สูทจึงกลายเป็นเครื่องแต่งกายชิ้นที่ 3 ไปโดยปริยาย ทั้งในยุโรปและเอเชียสูทผู้ชายก็จะวนเวียนเช่นเดิม แต่สิ่งที่ต่างออกไปจากปีที่แล้วคือสูทจะมีสีสันขึ้น

แต่สำหรับ Men's Trends Spring/Summer 2015 จากลอนดอนและปารีสแฟชั่นวีกเทรนด์ของสูทที่ได้รับความนิยมจากแบรนด์ดังเริ่มส่งคอลเล็กชั่นออกมาให้เห็นบ้างแล้ว และยังคงเป็นสูทกระดุมสองแถว คัตติ้งแบบพอดีตัว สีสันเปลี่ยนจากสีเข้มอย่างน้ำเงิน ดำ เทา มาเป็นสีเบสสีพาสเทล ส่วนกลุ่มวัยรุ่นผู้ชายที่ชอบแต่งตัวจะเป็นสีชมพู ขาว ครีม ฟ้า เหลือง น้ำเงิน เนื้อผ้าที่นำมาตัดจะดูลำลองกว่าสูทปกติ และมักจะสวมใส่กับกางเกงเข้ารูปเพื่อช่วยให้รูปร่างสูงโปร่ง และเทรนด์การสวมสูทกับกางเกงเป็นสีเดียวกันก็จะเปลี่ยนเป็นใช้สีที่ต่าง และเริ่มเห็นชายหนุ่มนำสูทมาสวมใส่กับกางเกงขาสั้นอย่างมั่นใจมากยิ่งขึ้นในปี ค.ศ. 2015

ส่วนสุภาพสตรีสูทจะเริ่มมีสไตล์และคัตติ้งเน้นโชว์สัดส่วนของเรือนร่างมากยิ่งขึ้น ใช้เนื้อผ้าน้อยลง เว้าตรงส่วนเอว โชว์แผ่นหลัง และเปลี่ยนจากสูทมีแขนเป็นสวมคลุมทับลงบนบ่า ซึ่งสร้างความเท่และอินเทรนด์ให้กับเธอมากทีเดียว ส่วนสีสันยังเน้นสีสันสดใสและโทนขรึมในบางโอกาส

away we go

1. ไอเท็มสุดล้ำกับเครื่องพิมพ์ภาพถ่ายที่พกพาสะดวก LG Pocket Photo 2.0 รุ่น PD 239 เพียงเชื่อมต่อกับสมาร์ตโฟนผ่านบลูทูธ ช่วยให้ผู้ใช้สามารถพิมพ์ภาพออกมาได้คมชัดโดยไม่ใช้หมึก มาพร้อมแบตเตอรี่ในตัว (ราคา 4,490 บาท)

2. ของชิ้นสำคัญที่ผู้หญิงควรต้องมีเก็บไว้ต้อนรับลมหนาว เสื้อกันหนาวดีไซน์เรียบเก๋จาก Kate Spade New York สามารถมิกซ์แอนด์แมตช์ได้กับทุกลุคทุกสไตล์ (ราคาสอบถามได้ที่ร้าน)

3. Kate Spade New York นำเสนอ The Cruz กระเป๋ารูปทรงกล่องข้าวขนาดกะทัดรัดสุดหรูหรา มาพร้อมลายพิมพ์วาดเส้นแบบพู่กันจีน คล่องตัวด้วยสายสะพายที่ใช้ได้ 2 แบบ โดยเพิ่มลูกเล่นภายในด้วยซับในลายใบทำนายหรือไพ่ทำนายดูน่าตื่นเต้น (ราคาสอบถามได้ที่ร้าน)

4. รองเท้าแฟลตฟอร์มลายแมวนำโชคของ Kate Spade New York สะท้อนเรื่องราววัฒนธรรมชาวญี่ปุ่น เป็นอีกหนึ่งไอเท็มของนักเดินทางเพื่อเพิ่มความสดใสให้กับฤดูกาล (ราคาสอบถามได้ที่ร้าน)

5. เก็บทุกชอตด้วยกล้องดิจิตอลคอมแพ็กต์คุณภาพล้ำ Sony Cyber-shot™ RX100 III ให้ภาพคมชัดแม้แสงน้อย หน่วยประมวลผลความเร็วสูง จอแอลซีดี ปรับได้ 180 องศา พร้อมแชร์รูปผ่าน Wi-Fi และ NFC (ราคา 27,990 บาท)

สินค้าดังกล่าวข้างต้นมีจำหน่ายที่ห้างสรรพสินค้าชั้นนำ รวมถึง 2-4. Kate Spade New York ทุกสาขา ส่วน 6-7. La Martina ห้างสรรพสินค้า Central Embassy และ 10.-11. Jack Spade ทุกสาขา รวมทั้ง 8. กับ 12. DA+PP ทุกสาขา

การเดินทางทำให้เรามองเห็นโลกที่กว้างขึ้น ขยายมุมมองใหม่ และพักสมองจากการลุยงานหนักมาตลอดทั้งปี วันหยุดยาวที่กำลังจะมาเยือนเป็นช่วงเวลาที่ดีสำหรับการเดินทางสุดพิเศษ ดังนั้น เรามาเตรียมจัดกระเป๋าพร้อมไอเท็มหลากดีไซน์ที่ทั้งเก๋ และสามารถหยิบจับมาใช้งานคู่กันได้อย่างลงตัว

6. La Martina Kids ชุดจั๊มป์สูทสำหรับเด็กผู้ชายที่มีเนื้อผ้าสไตล์อังกฤษแท้ ผนวกกับความมีชีวิตชีวาของชาวอาร์เจนตินา กลายเป็นหนุ่มน้อยมาดเท่ที่มีความคล่องแคล่ว (ราคาสอบถามได้ที่ร้าน)

7. การสร้างจินตนาการการเดินทางรอบโลกอันแสนเจิดจรัสกับรองเท้าผ้าใบจาก La Martina ที่ทั้งทนและสวมใส่สบาย เหมาะที่จะเป็นรองเท้าคู่ใจสำหรับทริปท่องเที่ยวของหนุ่มๆ (ราคาสอบถามได้ที่ร้าน)

8. การเปิดเผยตัวตนของผู้ที่รักการเดินทางอย่างเต็มเปี่ยมด้วยหัวใจรักอิสระและความสนุกสนานกับคอลเล็กชั่นของ DVF อย่างผ้าพันคอลายพิมพ์โบโฮแบบฉบับสาวโบฮีเมียน (ราคาสอบถามได้ที่ร้าน)

9. งานออกแบบอันเรียบง่ายจาก Jack Spade ที่คัดสรรวัสดุสุดคลาสสิกมาผสมผสานกับความสมัยใหม่ แต่ลดทอนรายละเอียดและสีสันลง จึงปฏิเสธไม่ได้ว่ากระเป๋าของหนุ่มๆ ใบนี้ดูมีเสน่ห์ลึกลับน่าค้นหา (ราคาสอบถามได้ที่ร้าน)

10. หยิบสีแดงมาใส่ไว้ในดีไซน์เสื้อคลุมเสริมลุคดูอบอุ่นน่าค้นหาให้กับหนุ่มๆ ตามแบบฉบับ Jack Spade และให้พร้อมตะลุยออกไปผจญภัยได้ในทุกเส้นทาง (ราคาสอบถามได้ที่ร้าน) h

selfie

เทรนด์ฮิตสร้างสุขทุกครอบครัว

ช่วงเวลาที่โทรศัพท์มือถือกลายเป็นปัจจัยที่ 5 ในชีวิตของคนรุ่นใหม่เช่นนี้ คงไม่มีเทรนด์เรื่องไหนมาแรงทัดเทียมเท่ากับเทรนด์ที่เกี่ยวกับโทรศัพท์มือถือ ในปัจจุบันเชื่อว่าไม่มีใครยอมตกเทรนด์ **'เซลฟี่'** อย่างแน่นอน 'เซลฟี่' (Selfie) คือการถ่ายรูปตัวเองในอิริยาบถต่างๆ แล้วนำไปเผยแพร่บนเครือข่ายสังคมออนไลน์ ทั้งเฟซบุ๊ก อินสตาแกรม เพื่อให้เหล่าเพื่อนพ้องในสังคมออนไลน์ได้รับรู้และมากดไลค์เพื่อแสดงว่าถูกใจรูปภาพนั้น การชี้วัดด้วยการกดไลค์ว่ามากหรือน้อยเป็นตัวบ่งบอกระดับความสุขของผู้โพสต์ด้วยเช่นเดียวกัน

จึงไม่น่าแปลกใจที่ในชีวิตประจำวันจะเห็นผู้คนทุกเพศทุกวัยเสพติด 'เซลฟี่' จนทำให้ทางการแพทย์ต้องออกโรงเตือนถึงผลเสียทั้งต่อสุขภาพและต่อความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง ตามที่ พ.ญ.พรรณพิมล วิปุลากร รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต เคยให้ข้อมูลว่า พฤติกรรม 'เซลฟี่' อาจส่งผลกระทบต่อปัญหาสุขภาพจิตในอนาคตได้ โดยเฉพาะเรื่องความเชื่อมั่นหรือความมั่นใจในตนเองที่ไปขึ้นอยู่กับยอดกดไลค์ในรูปเซลฟี่นั้น ขณะที่การโพสต์รูปเซลฟี่ตัวเองบ่อยๆ ยังเป็นสาเหตุให้ผู้โพสต์หลงตัวเองเพิ่มขึ้น หรืออาจทำให้ผู้โพสต์กลายเป็นคนขี้อิจฉาโดยไม่รู้ตัว หากเห็นรูปเซลฟี่ของคนอื่น

มียอดไลค์สูงกว่า ท้ายที่สุดส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวัน ต่ออนาคต และต่อหน้าที่การงานอย่างคาดไม่ถึง ส่วนจะส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวันมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล

ตามที่กล่าวมาข้างต้นคือด้านมืดของเซลฟี่ แต่เมื่อเหรียญยังมี 2 ด้าน ‘เซลฟี่’ ก็มี 2 ด้านเหมือนกัน พ.ญ.พรรณพิมลยังชี้ให้เห็นว่าหากเรา ‘เซลฟี่’ กันแบบพอดีอย่างรู้เท่าทันจะก่อให้เกิดประโยชน์ได้เช่นกัน ด้วยการทำใจไว้ล่วงหน้าว่าเมื่อลงรูป ‘เซลฟี่’ ไปแล้วอย่าคาดหวังกับยอดกดไลค์ และต้องรู้จักพาตัวเองออกจากความหมกมุ่นกับการ ‘เซลฟี่’ ตลอดทั้งวัน แล้วหันมาใส่ใจรักษาความสัมพันธ์กับคนรอบข้างให้เป็นปกติด้วย หากทำได้เช่นนี้ ‘เซลฟี่’ จะไม่ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตแต่อย่างใด

จากคำกล่าวของคุณหมอนี่เองที่ happiness ขอแนะนำวิธีการ ‘เซลฟี่’ แบบสร้างสรรค์ที่ให้ผลลัพธ์ดี เป็นการกระชับความสัมพันธ์ในครอบครัว เปลี่ยนจากการถ่ายรูปเดี่ยวมาเป็นการถ่าย ‘เซลฟี่’ ร่วมกับสมาชิกทุกคนในครอบครัวแล้วโพสต์ลงเฟซบุ๊ก อินสตาแกรมดูบ้าง รับรองว่ามีผลดีอย่างแน่นอน

คุณประโยชน์ของ ‘เซลฟี่’ ดังตัวอย่างต่อไปนี้

‘เซลฟี่’ เพื่อลดช่องว่างระหว่างวัย

ไม่ใช่เพียงแค่พ่อแม่พี่น้องเท่านั้นที่ขอแนะนำให้เล่น ‘เซลฟี่’ หากแต่ผู้สูงอายุไม่ว่าจะเป็นลุงป้าน้าอา ปู่ย่า ตายาย ยิ่งต้องไปชวนให้พวกท่านเหล่านี้มาเล่น ‘เซลฟี่ ’กัน เพราะเชื่อว่าถึงไม่มีเทรนด์ ‘เซลฟี่’ พวกท่านก็ต้องการถ่ายรูปกับลูกหลานอยู่แล้ว ยิ่งมีเทรนด์ ‘เซลฟี่’ เข้ามาจะยิ่งทำให้ท่านตื่นเต้นดีใจและต้องการรู้จักเทรนด์นี้ รวมถึงพวกท่านย่อมรู้สึกดีเมื่อได้มีส่วนร่วมกับกิจกรรมของลูกหลาน นี่เป็นวิธีหนึ่งที่ช่วยลดช่องว่างระหว่างวัยได้เป็นอย่างดี

การประกวด ‘เซลฟี่’ : ถ่ายสวยดี มีรางวัล

ในปัจจุบันมีหลายหน่วยงานที่จัดประกวด ‘เซลฟี่’ ในทางสร้างสรรค์ อาทิ ในวันแม่หรือวันพ่อ เพราะฉะนั้นหากทราบข่าวอย่ารอช้า ลองส่งภาพเข้าร่วมการประกวด ไม่แน่ว่าภาพครอบครัวของคุณอาจคว้ารางวัลและนำความภาคภูมิใจมาสู่สมาชิกทุกคนในครอบครัว และช่วยเสริมสร้างความรักความสามัคคีกันในครอบครัวได้อีกด้วย

เซลฟี่บันทึกความทรงจำแบบอินเทรนด์

เคยมีคนกล่าวไว้ว่า ‘A picture is worth a thousand words’ หรือแปลเป็นภาษาไทยได้ว่า ‘เพียงหนึ่งภาพมีค่ามากกว่าคำเป็นพันคำ’ เมื่อ ‘เซลฟี่’ เป็นการถ่ายรูปอย่างหนึ่งจึงเป็นเรื่องที่ดีไม่น้อยหากเราจะเก็บความทรงจำที่ดีของครอบครัวในแบบอินเทรนด์ หรือเข้ากับยุคสมัยไว้นั่งดูยามคิดถึงกัน

นี่เป็นแง่มุมดีๆ ที่ไม่ว่าใครก็สามารถสร้างได้ผ่านกิจกรรม ‘เซลฟี่’ เพียงแค่ลองปรับเปลี่ยนให้เป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมในครอบครัว รับรองว่าคุณจะรู้สึกได้ถึงความรักและความอบอุ่นที่เพิ่มขึ้นโดยไม่รู้ตัว ลองนำไปทำกันดูนะคะ

อาราธนาศีล คำขอ เพื่อความดี

พุทธศาสนิกชนย่อมคุ้นเคยกับการรับศีล 5 หรือสมาทานศีล 5 เป็นอย่างดี เพราะการรับศีลนั้นเป็นขั้นตอนแรกของการดำเนินพิธีกรรมทางศาสนา การรับศีลเป็นไปเพื่อชำระกาย และวาจาให้สะอาดก่อนการบำเพ็ญกุศลในลำดับต่อไป หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งเพื่อปฏิญาณตนขอนำพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์เป็นที่พึ่งและปฏิบัติชอบตามศีลทั้ง 5 อันเป็นหนทางแห่งการห่างไกลจากทุกข์

โดยทั่วไปก่อนรับศีล 5 พุทธศาสนิกชนต้องกล่าวคำอาราธนาศีล หรือขอศีลจากพระสงฆ์ก่อน

อาราธนามีความหมายว่าเชื้อเชิญ อ้อนวอน ร้องขอภิกษุสามเณรให้ยินดีพอใจทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง หรือร้องขอให้ทำสิ่งใดให้สำเร็จ

คำอาราธนาศีลมีดังนี้

มะยัง ภันเต วิสุง วิสุง รักขะนัตถายะ ติสะระเณนะ สะหะ ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ

ทุติยัมปิ มะยัง ภันเต วิสุง วิสุง รักขะนัตถายะ ติสะระเณนะ สะหะ ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ

ตะติยัมปิ มะยัง ภันเต วิสุง วิสุง รักขะนัตถายะ ติสะระเณนะ สะหะ ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ

มีความหมายว่าข้าพเจ้าขอถือศีล 5 และที่พึ่งทั้ง 3 (ไตรสรณคมน์)

เมื่อได้รับคำอาราธนาหรือคำขอแล้ว พระสงฆ์จะให้ศีล (ให้นำไปปฏิบัติ) แต่ก่อนให้ศีลพระท่านจะสวดบทนมัสการพระพุทธเจ้าก่อนว่า ***นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัม พุทธัสสะ (3 ครั้ง)***

หลังจากนั้นก็ตามด้วยบทไตรสรณคมน์อันเป็นบทที่แสดงตนขอยึดถือพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์เป็นที่พึ่งคือ

พุทธัง สะระนัง คัจฉามิ ธัมมัง สะระนัง คัจฉามิ สังฆัง สะระนัง คัจฉามิ

ทุติยัมปิ พุทธัง สะระนัง คัจฉามิ ทุติยัมปิ ธัมมัง สะระนัง คัจฉามิ ทุติยัมปิ สังฆัง สะระนัง คัจฉามิ

ตะติยัมปิ พุทธัง สะระนัง คัจฉามิ ตะติยัมปิ ธัมมัง สะระนัง คัจฉามิ ตะติยัมปิ สังฆัง สะระนัง คัจฉามิ

ลำดับต่อไปก็เป็นขั้นตอนของการให้ศีล พุทธศาสนิกชนต้องว่าตาม แต่เพียงการกล่าวตามศีลคงไม่เกิดผลหากไม่นำไปปฏิบัติ คำสมาทานศีลนั้นมีดังนี้

1. ปาณาติปาตา เวรมณี สิกขาปทัง สมาทิยามิ
ข้าพเจ้าขอเว้นจากการฆ่าสัตว์

2. อทินนา ทานา เวรมณี สิกขาปทัง สมาทิยามิ
ข้าพเจ้าขอเว้นจากการลักทรัพย์

3. กาเมสุมิจฉาจารา เวรมณี สิกขาปทัง สมาทิยามิ
ข้าพเจ้าขอเว้นจากการประพฤติผิดในกาม

4. มุสาวาทา เวรมณี สิกขาปทัง สมาทิยามิ
ข้าพเจ้าขอเว้นจากการกล่าวความเท็จ

5. สุราเมรยมัชชปมาทัฏฐานา เวรมณี สิกขาปทัง สมาทิยามิ
ข้าพเจ้าขอเว้นจากการดื่มสุราและของมึนเมา

การอาราธนานี้ไม่เพียงเป็นการขอศีล 5 เพื่อความเป็นสิริมงคลและยึดถือปฏิบัติตามเท่านั้น หากแต่เป็นธรรมเนียมที่ถือปฏิบัติกันมาแต่เดิม ใช้สำหรับเชื้อเชิญให้พระภิกษุสงฆ์ในพิธีให้ศีลให้สวดพระปริตร หรือให้แสดงธรรม เพราะการอาราธนาเป็นขั้นตอนแรกของพิธีกรรมทางพระพุทธศาสนา และเป็นการกล่าวขอให้ภิกษุประกอบพิธีอย่างนอบน้อม แต่เดิมชาวไทยพุทธส่วนใหญ่สามารถกล่าวคำอาราธนาได้ แต่ปัจจุบันมีส่วนน้อยเท่านั้นที่กล่าวได้ เพราะไม่เข้าใจ และหลงลืมความสำคัญของการอาราธนาไป จึงเป็นที่น่าเสียดายหากประเพณีดีงามนี้ต้องเลือนหายไป เนื่องจากการไม่ใส่ใจของชาวไทยพุทธเอง

oct-dec | happiness
getaway global
072

เกาะมหัศจรรย์ Galapagos

getaway global

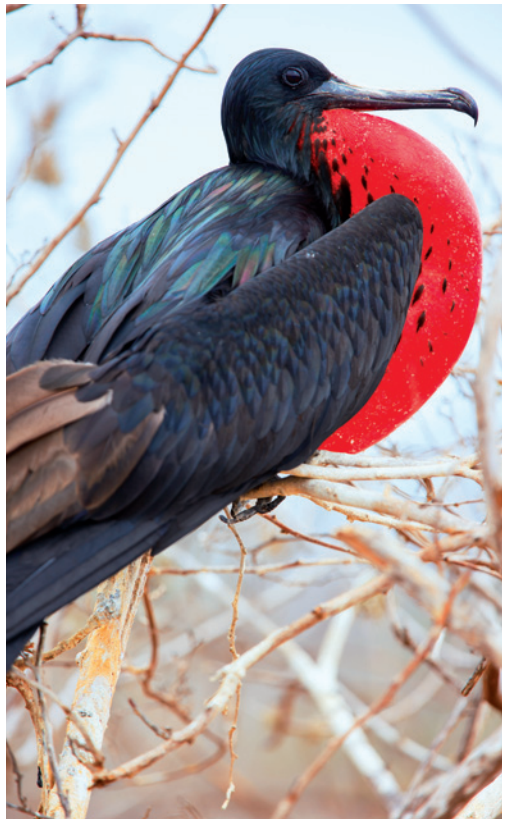
กาลาปากอสเป็นหมู่เกาะบนผืนน้ำอันกว้างใหญ่ของมหาสมุทรแปซิฟิก เป็นพื้นที่เพียงไม่กี่แห่งบนโลกที่ยังคงมีธรรมชาติอันงดงาม และความหลากหลายของสิ่งมีชีวิต

กาลาปากอสเป็นแหล่งท่องเที่ยวที่ได้ขึ้นบัญชีเป็นมรดกโลกเมื่อปี พ.ศ. 2521 และนับเป็นสถานที่ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของทฤษฎีวิวัฒนาการของ **'ชาร์ลส์ ดาร์วิน'** ผู้เป็นนักธรรมชาติวิทยาชื่อดังของโลก ดาร์วินขนานนามหมู่เกาะแห่งนี้ว่า **'ห้องปฏิบัติการวิวัฒนาการที่มีชีวิต** (living laboratory of evolution)' ด้วยเหตุนี้ กาลาปากอสจึงกลายเป็นจุดหมายปลายทางในฝันของนักเดินทางและผู้ที่รักการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์จากทั่วทุกมุมโลก

หมู่เกาะกาลาปากอสนั้นนับเป็นส่วนหนึ่งของประเทศเอกวาดอร์ อยู่ห่างจากชายฝั่งของทวีปอเมริกาใต้ไปประมาณ 1,000 กิโลเมตร ในระนาบเดียวกับเส้นศูนย์สูตร มีเกาะหลักทั้งหมด 6 เกาะ และมีเกาะเล็กเกาะน้อยอีกประมาณ 40 เกาะ การเกิดของหมู่เกาะเหล่านี้เกิดจากการพ่นลาวาของกลุ่มภูเขาไฟใต้ทะเล คำว่ากาลาปากอสนี้แปลว่าหมู่เกาะเต่า ตามเต่าหลังอานที่อาศัยอยู่และพบเห็นได้ทั่วไปในหมู่เกาะ เพราะคำว่า Galapago ในภาษาสเปนนั้นแปลว่าเต่ายักษ์หลังอาน

สัตว์โลกล้านปี

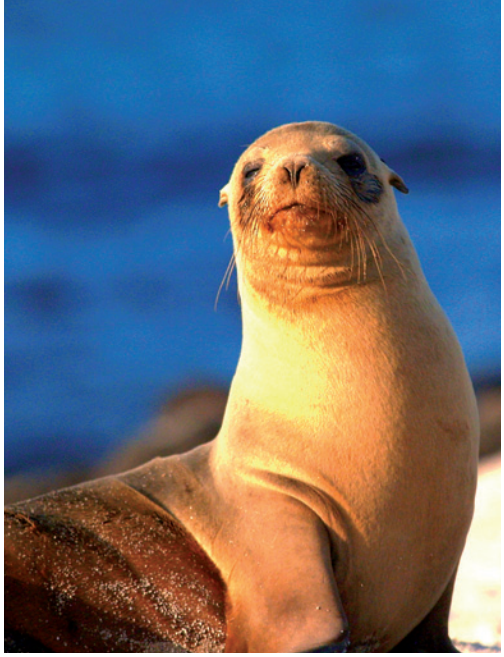
หมู่เกาะกาลาปากอสแห่งนี้นับเป็นแหล่งชมสัตว์โลกนานาชนิดกว่า 9,000 สายพันธุ์ และมากกว่า 50% เป็นสายพันธุ์ที่สามารถพบเห็นได้บนเกาะแห่งนี้เพียงแห่งเดียว อาทิ สัตว์ประจำเกาะอย่าง 'เต่าบกยักษ์' หรือ 'อีกัวน่า' ซึ่งเป็นสัตว์ตระกูลกิ้งก่าที่มีทั้งสายพันธุ์อีกัวน่าบกตัวใหญ่สีเหลืองสดใส และอีกัวน่าทะเลสีเทาดำ ซึ่งอาศัยอยู่ตามชายหาดและโขดหิน รวมทั้ง



'นกฟรีเกต' ที่ตัวผู้จะโดดเด่นด้วยถุงลมสีแดง เหตุผลที่ทำให้กาลาปากอสเป็นแหล่งรวมของสายพันธุ์สัตว์นานาชนิด เพราะกาลาปากอสเป็นจุดที่กระแสน้ำเย็นไหลมาบรรจบกับกระแสน้ำอุ่น ทำให้สัตว์ที่ชอบน้ำเย็นและสัตว์ที่ชอบน้ำอุ่นสามารถอาศัยอยู่รวมกันได้ ส่วนในโลกใต้น้ำมีฝูงฉลามหัวค้อนและเต่าทะเลซึ่งเป็นสัตว์ที่นับว่าน่าตื่นตาตื่นใจไม่แพ้กัน นอกจากนี้ตามเกาะต่างๆ ยังเป็นที่อยู่อาศัยของสัตว์ต่างๆ อาทิ สิงโตทะเล แมวน้ำพันธุ์ขน นกฟลามิงโก้ และนกเพนกวินกาลาปากอส โดยสัตว์ต่างๆ เหล่านี้ได้พัฒนาเป็นสายพันธุ์ย่อยของมันเองจากบรรพบุรุษเดียวกันในพื้นที่อยู่อาศัยของแต่ละเกาะ

ธรรมชาติไร้กาลเวลา

นอกเหนือจากสัตว์ชนิดต่างๆ แล้ว กาลาปากอสยังเป็นแหล่งรวมธรรมชาติอันหลากหลายและแตกต่างกันอย่างสิ้นเชิง บางพื้นที่บนเกาะนั้นแห้งแล้ง บางพื้นที่เป็นป่าฝน หน้าผาปล่องภูเขาไฟ รวมไปถึงหาดทรายดำที่เกิดจากการทับถมของลาวาภูเขาไฟกว่า 100 ล้านปี หรือต้นกระบองเพชรขนาดใหญ่ริมทะเลก็สามารถพบเห็นได้บนเกาะ นับเป็นเรื่องประหลาดเพราะหมู่เกาะทั้งหมดอยู่ในอาณาบริเวณเดียวกันจึงควรจะมีภูมิประเทศที่คล้ายกันแต่ที่กาลาปากอสกลับมีภูมิประเทศที่แตกต่างกันอย่างน่าอัศจรรย์



Travel's Guide

When to Go :

การท่องเที่ยวกาลาปากอสนั้นสามารถไปได้ตลอดทั้งปี ช่วงเวลาที่นักท่องเที่ยวนิยมไปเที่ยวคือกลางเดือนมิถุนายนถึงต้นเดือนกันยายน และช่วงกลางเดือนธันวาคมถึงกลางเดือนมกราคม ก่อนออกเดินทางควรจองที่พักกับบริษัททัวร์ให้เรียบร้อย เพราะกาลาปากอสจำกัดจำนวนนักท่องเที่ยวในแต่ละเกาะ

How to Go :

การเดินทางสู่กาลาปากอสนั้นควรเริ่มต้นจากประเทศเอกวาดอร์โดยมีเครื่องบินมุ่งตรงสู่เกาะเพียง 2 แห่งเท่านั้นคือจากเมืองกัวยากิล (Guayaquil) และเมืองกีโต (Quito) นักเดินทางชาวไทยจะได้รับการยกเว้นวีซ่าเข้าประเทศเอกวาดอร์

Where to Stay :

พื้นที่บนเกาะซึ่งอนุญาตให้มนุษย์อาศัยอยู่ได้นั้นคิดเป็นเพียง 2.5% ของพื้นที่เกาะทั้งหมด ส่วนใหญ่เป็นพื้นที่บนเกาะหลักคือเกาะอิซาเบลา เกาะซานตาครูซ เกาะซานคริสโตบัล เกาะฟลอเรียนา และเกาะบัลตรา ตามเกาะเหล่านี้มีที่พักให้เลือกหลายระดับ สำหรับโรงแรมที่ขอแนะนำคือ Finch Bay Hotel ที่นับได้ว่าเป็นโรงแรมที่สวยที่สุดบนเกาะซานตาครูซ

Galapagos Rules for Visitors :

นักท่องเที่ยวต้องเดินตามทางที่ได้จัดเตรียมไว้เท่านั้น หากต้องการถ่ายภาพต้องใช้แสงจากธรรมชาติเท่านั้น และเพื่อรักษาความเป็นส่วนตัวของสัตว์ นักท่องเที่ยวต้องรักษาระยะห่างจากสัตว์อย่างน้อย 2 เมตร และที่สำคัญที่สุดคือห้ามทิ้งขยะและห้ามให้อาหารสัตว์ทุกตัวโดยเด็ดขาด

Information :

www.galapagos.org

getaway urban

รุ่งอรุณแห่งความงดงามที่อุทยานประวัติศาสตร์สุโขทัย

นักท่องเที่ยวที่เคยเดินทางไปอุทยานประวัติศาสตร์สุโขทัย โดยเฉพาะช่วงปลายฝนต้นหนาวมักจะพูดเป็นเสียงเดียวกันว่าช่างเป็นโบราณสถานที่งดงามครบทั้ง 360 องศา และหากมีเวลาพินิจนานเข้ายิ่งชวนให้ตระหนักและหวงแหนคุณค่าของมรดกไทยแห่งนี้

คำว่า ‘มลังเมลือง’ เป็นคำที่เหมาะสมสำหรับการบรรยายอารยธรรมสถานอันล้ำค่าของชาติแห่งนี้ อุทยานประวัติศาสตร์สุโขทัยจึงเป็นที่กล่าวขานถึงในกลุ่มนักท่องเที่ยวที่ชอบดื่มด่ำกับความงดงามของโบราณสถาน กระทั่งได้มีการพัฒนาการเที่ยวชมให้ทันสมัยมากยิ่งขึ้นเพื่อให้นักท่องเที่ยวเลือกได้ตามอัธยาศัย ทั้งการนั่งเกวียน การปั่นจักรยาน การโดยสารรถราง Audio Tour หรือโสตทัศนาจร โดยเช่าเครื่องฟังแนะนำสถานที่ต่างๆ ภายในอุทยานตั้งแต่หมายเลข 1-20 พร้อมทั้งเส้นทางการเดินชมเพื่อให้สามารถเดินท่องเที่ยวด้วยตนเองตามความสนใจ พร้อมกดปุ่มบนเครื่องเพื่อรับฟังข้อมูลตามจุดต่างๆ ในแต่ละจุดมีป้ายแสดงไว้อย่างชัดเจน โดยนำเสนอเป็น 3 ภาษาด้วยกันคือภาษาไทย อังกฤษ และญี่ปุ่น

อุทยานประวัติศาสตร์สุโขทัย ซึ่งครอบคลุมพื้นที่ประมาณ 70 ตารางกิโลเมตร ได้รับการยกย่องจากองค์การยูเนสโกให้เป็น ‘มรดกโลก’ ในเดือนธันวาคม พ.ศ. 2534 สุโขทัยเคยเป็นราชธานีของไทยที่มีความเจริญรุ่งเรืองอย่างมาก เพราะเป็นศูนย์กลางการปกครอง ศาสนา และเศรษฐกิจ ภายในอุทยานมีสถานที่สำคัญซึ่งเป็นพระราชวัง ศาสนสถาน โบราณสถาน โดยมีคูเมือง กำแพงเมือง และประตูเมือง ประกอบด้วยสถานที่สำคัญคือโบราณสถานภายในกำแพงเมืองอาทิ **พระบรมราชานุสาวรีย์พ่อขุนรามคำแหงมหาราช** ซึ่งสร้างขึ้นใน พ.ศ. 2518 ตั้งอยู่ริมถนนจรดวิถีถ่อง ทางทิศเหนือของวัดมหาธาตุ ด้านขวามือของพระองค์บริเวณทางเดินจะมี ‘กระดิ่งพ่อขุน’ ที่สร้างขึ้นเมื่อวันที่ 21 ก.ค. พ.ศ. 2529 โดยจำลองแบบมาจากกระดิ่งที่ขุดพบจากฐานพระเจดีย์กลางเมืองสุโขทัยที่พ่อขุนรามคำแหงมีไว้เพื่อให้ราษฎรใช้ร้องทุกข์ด้วยการสั่นกระดิ่ง

สิ่งที่โดดเด่นที่สุดและถือว่าเป็นสัญลักษณ์ของอุทยานคือ **กลุ่มเจดีย์ทรงพุ่มข้าวบิณฑ์วัดมหาธาตุ** ซึ่งตั้งอยู่กลางเมือง สร้างขึ้นในสมัยพ่อขุนศรีอินทราทิตย์ มีเจดีย์แบบต่างๆ มากถึง 200 องค์ อาทิ เจดีย์ทรงดอกบัวตูม หรือทรงพุ่มข้าวบิณฑ์ ศิลปะแบบสุโขทัยแท้ เป็นเจดีย์ประธาน รายรอบด้วยเจดีย์ 8 องค์ บนฐานเดียวกัน คือปรางค์ศิลาแลงที่ตั้งอยู่ทั้ง 4 ทิศ และเจดีย์ทรงปราสาทแบบศรีวิชัยผสมลังกาที่ก่ออิฐถือปูนโดยได้รับอิทธิพลมาจากล้านนา ทางด้านตะวันออกของเจดีย์ประธานมีพระวิหารขนาดใหญ่ก่อด้วยศิลาแลง มีแท่นซึ่งเคยเป็นที่ประดิษฐานพระพุทธรูปสำริดที่ใหญ่ที่สุดในประเทศไทย คือพระศรีศากยมุนี ในปัจจุบันประดิษฐานอยู่ที่วัดสุทัศน์ กรุงเทพมหานคร ส่วนทางด้านเหนือและด้านใต้มีพระพุทธรูปยืนอยู่ภายในซุ้มเรียกกันว่า **พระอัฏฐารส** พระพุทธรูปในสมัยสุโขทัยนั้นมีลักษณะพระวรกายโปร่งเส้นรอบนอกโค้งงาม ได้จังหวะ พระพักตร์รูปไข่ยาวสมส่วน ยิ้มพองาม พระขนงโก่งรับกับพระนาสิกที่งุ้มเล็กน้อย พระโอษฐ์แย้มอิ่ม ดูสำรวม มีเมตตา พระเกตุมาลารูปเปลวเพลิง พระสังฆาฏิยาวจรดพระนาภี พระศกแบบก้นหอย ไม่มีไรพระศก พระพุทธรูปศิลปะในสมัยสุโขทัยนั้นมีความงดงามมาก นอกจากนี้ยังมีวัดชนะสงคราม วัดตระพังเงิน วัดสระศรี วัดศรีสวาย ที่อยู่ถัดออกไปซึ่งมีความสวยงามไม่แพ้กัน

โบราณสถานนอกกำแพงเมืองที่สำคัญคือ **วัดศรีชุม**ซึ่งอยู่ห่างจากวัดพระพายหลวงไปทางทิศตะวันตกประมาณ 800 เมตร เป็นวัดที่ประดิษฐาน**พระอจนะ**ซึ่งเป็นพระพุทธรูปปางมารวิชัยขนาดใหญ่ หน้าตักกว้าง 11.30 เมตร

ภายในทางเดินขึ้นสู่ด้านบนมีภาพเขียนอายุ 700 ปี นอกจากนี้บนเพดานช่องบันไดยังมีแผ่นหินชนวนขนาดใหญ่แกะสลักลวดลายเป็นชาดกเรื่องต่างๆ ที่มีจำนวนทั้งหมด 50 ภาพ

ส่วนโบราณสถานทางด้านทิศตะวันตกของกำแพงเมืองยังมี**วัดเจดีย์สูง วัดเกาะไม้แดง วัดพระบาทน้อย วัดเจดีย์งาม วัดช้างรอบ** และ**วัดอรัญญิก** ให้เที่ยวชมได้อย่างเพลิดเพลิน รวมทั้งเขื่อนสรีดภงค์ หรือ**ทำนบพระร่วง** ซึ่งตั้งอยู่บริเวณเมืองเก่า ทำนบนี้เป็นเขื่อนดิน (คันดิน) สำหรับกั้นน้ำระหว่างซอกเขาพระบาทใหญ่และเขากิ่วอ้ายเพื่อกักน้ำและชักน้ำไปตามคลองส่งน้ำเข้าสู่สระตระพังเงิน ตระพังทอง ในเขตกำแพงเพื่อนำไปใช้ในเมืองและพระราชวังในสมัยโบราณ ในปัจจุบันกรมชลประทานได้ปรับปรุงบูรณะและซ่อมแซมขึ้นใหม่ ถือว่าเป็นเขื่อนดินแห่งแรกของประเทศไทย

นอกเหนือจากเจดีย์ทรงพุ่มข้าวบิณฑ์และพระพุทธรูปปางลีลาที่งดงามแล้ว อุทยานประวัติศาสตร์สุโขทัยยังจัดให้มีประเพณีลอยกระทงเผาเทียนเล่นไฟเป็นประจำทุกปี สำหรับปีนี้จัดขึ้น**ระหว่างวันที่ 2-6 พฤศจิกายน 2557** กิจกรรมภายในงานมีทั้งการประกวดกระทงใหญ่ กระทงเล็ก โคมชัก โคมแขวน พนมหมาก พนมดอกไม้ การประกวดนางนพมาศ การจำลองวิถีชีวิตสมัยสุโขทัย และการแสดงศิลปวัฒนธรรมพื้นบ้าน อาทิ ตลาดปสาน ตลาดน้ำ การแสดงโขน การจัดขบวนแห่พระประทีปกระทง พระราชทานรอบเมืองสุโขทัยเข้าสู่อุทยานประวัติศาสตร์และพิธีลอยกระทงพระราชทาน พร้อมกิจกรรมเล่นไฟ การแสดงพลุและดอกไม้ไฟ

อุทยานประวัติศาสตร์สุโขทัยจึงเป็นโบราณสถานที่ชาวไทยภาคภูมิใจอย่างยิ่ง เพราะเป็นที่ตั้งราชธานีแห่งแรกของไทย เป็นดินแดนแห่งมหาราชองค์แรกคือพ่อขุนรามคำแหงมหาราช ซึ่งให้กำเนิดลายสือไทย ไตรภูมิพระร่วง และชามสังคโลก ซึ่งเป็นสินค้าส่งออกชิ้นแรกของราชธานีสุโขทัย

Travel's Guide

How to Go :

รถยนต์ส่วนตัว จากศาลากลาง จ.สุโขทัยไปตามทางหลวงหมายเลข 12 สายสุโขทัย-ตาก ไปทางทิศตะวันตกประมาณ 12 กิโลเมตร **รถประจำทาง** นั่งรถประจำทางหรือรถท้องถิ่น (คอกหมู) ของสุโขทัยได้ที่สถานีขนส่งสุโขทัย หรือจากท่ารถในตัวเมืองสุโขทัย ห่างจากสะพานข้ามแม่น้ำยมไปประมาณ 200 เมตร รถสองแถวสายเมืองเก่าออกทุก 20 นาที เวลา 06.00-18.00 น.

Best Time to Go :

ท่องเที่ยวได้ตลอดทั้งปี โดยเฉพาะช่วงฤดูหนาวตั้งแต่เดือนตุลาคมถึงกุมภาพันธ์

Where To Stay :

ธาราบุรี รีสอร์ต
http://www.tharaburiresort.com

Information :

ศูนย์บริการข้อมูลนักท่องเที่ยวอุทยานประวัติศาสตร์สุโขทัย โทร. 0-5569-7310 อัตราค่าเข้าชม นักท่องเที่ยวชาวไทย 10 บาท ชาวต่างชาติ 40 บาท หรือสามารถซื้อตั๋วรวมได้ ชาวไทย 30 บาท ชาวต่างชาติ 150 บาท บัตรนี้สามารถเข้าชมอุทยานต่างๆ ในจังหวัดสุโขทัยได้ภายในระยะเวลา 30 วัน เปิดให้เข้าชมทุกวันตั้งแต่เวลา 06.00-21.00 น. (ปิดจำหน่ายบัตรเวลา 18.00 น.) ตั้งแต่เวลา 19.00-21.00 น. จะมีการส่องไฟชมโบราณสถานและมีบริการรถรางนำชมรอบบริเวณอุทยานค่าบริการชาวไทย 10 บาท ชาวต่างชาติ 20 บาท นอกจากนั้นที่บริเวณด้านหน้าอุทยานยังมีบริการรถจักรยานให้เช่าในราคาคันละ 20 บาทด้วย

N13.727576
E100.574087

แหลมเกตุ

สิทธิพิเศษสำหรับคุณ

ส่วนลด 10% เฉพาะอาหาร เมื่อทานเมนูราคาปกติสำหรับผู้ถือคูปองมาแสดงและสำรองโต๊ะล่วงหน้าเท่านั้น
ใช้ได้ตั้งแต่ 1 ต.ค.-31 ธ.ค. 2557
*เงื่อนไขเป็นไปตามที่บริษัทกำหนด และขอสงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงโดยมิต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า

ร้านอาหารไทยสไตล์ซีฟู้ดที่มีชื่อเสียงยาวนานของศรีราชา ย้ายกิจการมาเปิดร้านใหม่ใจกลางกรุงเทพฯ พร้อมกับการตกแต่งแนวโมเดิร์น **ต้องลอง** เนื่องจากวัตถุดิบต่างๆ ส่งตรงมาจากฟาร์มของทางร้านที่ศรีราชา จึงรับประกันความสดอร่อยของเมนูเด็ด อาทิ **ห่อหมกทะเล** (195 บาท) **ข้าวผัดก้ามปู** (จานเล็ก 150 บาท) **หอยนางรมสด** (5 ตัว 195 บาท) ที่ทั้งสด หวาน และไม่คาว **ทอดมันปลาอินทรี** (195 บาท) เป็นปลาอินทรีแท้เนื้อเหนียวหนุบหนับ **แกงป่าปลาเห็ดโคน** (150 บาท) **น้ำพริกไข่ปู** (295 บาท) **หมูคำหวาน** (195 บาท) **ปลากะพงทอดน้ำปลา** (499 บาท) และ**ปลาหมึกผัดไข่เค็ม** (295 บาท) ทุกเมนูรสชาติกลมกล่อม

ที่ตั้ง ชั้น 2 เรนฮิลล์ คอมมูนิตี้มอลล์ สุขุมวิท 47 เปิดบริการทุกวัน เวลา 11.00-22.00 น.
โทร. 0-2261-7232

Simple

N13.742043
E100.567741

ร้านอาหารออร์แกนิกโฮมเมดสไตล์ยุโรปที่สั่งวัตถุดิบโดยเฉพาะผักส่งตรงมาจากไร่ออร์แกนิกที่ปากช่อง เมนูต่างๆ มีวิธีการปรุงที่แสนเรียบง่าย สมชื่อ แต่รสชาตินำจดจำ

ต้องลอง คุณพลอยเจ้าของร้านคิดและเข้าครัวทำเองทุกเมนู จึงรับประกันความพิถีพิถันและความใส่ใจ อาทิ **Homemade Crispy Bacon Corn Hash** (240 บาท) เมนูนี้มีวิธีการทำแสนง่ายด้วยการผัดข้าวโพด มันฝรั่ง เบคอนกับน้ำมันมะกอก เนย เกลือ พริกไทย โปะหน้าด้วยไข่ดาวเสิร์ฟพร้อมขนมปังกระเทียม รสชาติหอมติดลิ้น ส่วน **Bruschetta Meatball & Melted Cheese** (220 บาท) ถึงจะมีชื่อเป็นเนื้อแต่ที่จริงคือหมู วางมาบนขนมปังเหนียวนุ่มชุ่มฉ่ำด้วยซอสมะเขือเทศเคี่ยวเองและชีสเยิ้มนิดๆ ทานกับสลัดรสเปรี้ยวซึ่งช่วยเพิ่มรสชาติ สำหรับผู้ที่ต้องการรับประทานของหวานต้องบอกว่าปกติทางร้านจะไม่มีบริการ หากต้องการขอแนะนำให้สั่ง **French Toast** หรือ **Quinoa Pancake** แทนค่ะ

สิทธิพิเศษสำหรับคุณ

ส่วนลด 10% สำหรับซื้อกาแฟออร์แกนิก
ใช้ได้ตั้งแต่ 1 ต.ค.-31 ธ.ค. 2557

ที่ตั้ง 235/5 สุขุมวิท 31 แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กทม. 10110
หยุดวันจันทร์ เปิดวันอังคาร-ศุกร์ เวลา 09.00-20.00 น. วันเสาร์-อาทิตย์ เปิด 08.00-20.00 น.
โทร. 0-2662-2510

Lobster & Oyster Grilled Seafood Bar

N 13.832857
E100.611770

ร้านกริลล์ซีฟู้ดสไตล์อังกฤษที่มีล็อบสเตอร์เป็นตัวชูโรง โดยฝีมือของเชฟ Marian Baranek จากร้าน Hix ร้านดังของกรุงลอนดอน ประเทศอังกฤษ ที่ต้อนรับเหล่าดารา คนดังระดับโลกมานับไม่ถ้วน ในบรรยากาศแบบเป็นกันเอง

ต้องลอง จุดเด่นของร้านคือซีฟู้ดกริลล์ฝีมือระดับโลกในราคาสมเหตุสมผล เช่น **Grilled Canadian Lobster in the Shell with Chilli & Garlic Butter** (ราคาตามน้ำหนัก) Oyster ตัวละ 105 บาท 6 ตัว 550 บาท, 12 ตัว 1,030 บาท) หอยนางรมสดจากฝรั่งเศสทานกับน้ำส้ม วินิการ์ หอมทอด **Grilled Prawn Lollipops** (190 บาท) **Pan Fried Scallop with Roasted Cauliflower Purée & Garlic Butter** (190 บาท) และ **Organic Bouchot Mussels (จาก ฝรั่งเศส) Steamed with White Wine Sauce** (495 บาท) แล้วตามด้วย **Homemade Chocolate Mousse** (130 บาท) เป็นการปิดท้ายมื้ออร่อย

สิทธิพิเศษสำหรับคุณ
ส่วนลด 10% สำหรับผู้อ่าน happiness ใช้ได้ตั้งแต่ 1 ต.ค.-31 ธ.ค. 2557

ที่ตั้ง Nawamin Festival Walk ถ.เกษตร-นวมินทร์
เปิดทุกวันจันทร์-ศุกร์ เวลา 17.00-24.00 น. วันเสาร์-อาทิตย์ เวลา 12.00-24.00 น. โทร. 08-5364-6419 แนะนำให้โทร.จองล่วงหน้า เพราะที่นั่งมีน้อยและเต็มอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะเสาร์อาทิตย์ และวันหยุดเทศกาล IG : Lobster and Oyster เฟซบุ๊ก: Lobster and Oyster

ปียะชนก

N13.698586
E100.063454

เป็นร้านอาหารกึ่งศูนย์การเรียนรู้ที่เกิดจากแนวความคิด ‘สวนผักของพ่อ’ วัตถุดิบในการปรุงจึงเก็บจากสวนหลังบ้านซึ่งมีเนื้อที่กว่า 15 ไร่ ที่ปลอดสารพิษ คุณขิงเจ้าของร้านชอบเรื่องน้ำหอมน้ำปรุงจึงมีมุมสาธิตการทำเทียนอบให้ลูกค้าได้ชมด้วย

ต้องลอง ขนมจีนแป้งหมัก แกงเขียวหวาน (120 บาท) **ส้มตำทอด** ใช้มะละกอจากสวนผักของพ่อ (120 บาท) **ผัดไทยกุ้งสด** (60 บาท) เครื่องดื่มตามฤดูกาล เช่น **น้ำมะเฟืองและน้ำลูกหม่อนปั่น** (40 บาท) **ไวน์กระเจี๊ยบและไวน์สับปะรด**หมักเอง (40 บาท) **กาแฟสดอบเทียน**แบบโบราณหอมกรุ่นเป็นเอกลักษณ์ต่างจากกาแฟทั่วไป

สิทธิพิเศษสำหรับคุณ

ส่วนลด 10 % สำหรับผู้อ่าน happiness ตั้งแต่วันที่ 1 ต.ค.-31 ธ.ค. 2557 (ขอสงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงแคมเปญโดยมิต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า)

ที่ตั้ง 61 หมู่ 9 ต.ดอนยายหอม อ.เมือง จ.นครปฐม 73000
เปิดบริการทุกวัน เวลา 09.00-17.00 น. โทร. 08-1858-3754 www. Piyachanok .com

On the Side walk

ชมตลาดย้อนยุคในสไตล์ที่แตกต่าง

คุณวานิช จรุงกิจอนันต์ กวีซีไรต์ผู้ล่วงลับเคยเสนอแนะว่า “หากต้องการเรียนรู้วิถีชีวิตท้องถิ่นของสถานที่ต่างๆ ควรตรงไปที่ ‘ตลาด’ เพราะตลาดคือชุมชนทางสังคม เป็นแหล่งรวมของทุกเรื่องราว ทั้งวิถีชีวิต อาหารการกิน วัฒนธรรมท้องถิ่น เนื่องจากตลาดเป็นแหล่งดำเนินกิจกรรมแลกเปลี่ยนซื้อขายสินค้า จึงก่อให้เกิดความสัมพันธ์อันดีในระดับชุมชน รวมถึงการช่วยธำรงรักษาวัฒนธรรมประเพณีในชุมชน happiness ฉบับนี้จึงชวนคุณผู้อ่านไปเดินตลาด 2 แห่ง ที่มีความแตกต่างกันทางด้านวิถีวัฒนธรรม

กาดมั่ว วัดพระสิงห์ จ.เชียงใหม่

เป็นตลาดย้อนยุคที่เต็มไปด้วยกลิ่นอายของคนเมือง นัยว่าเกิดจากดำริของท่านเจ้าอาวาสวัดพระสิงห์องค์ปัจจุบันที่ต้องการฟื้นฟูและอนุรักษ์ ‘กาดมั่ว’ แบบโบราณไว้ภายในวัด เพื่อเปิดโอกาสให้พ่อค้าแม่ค้านำอาหารการกิน ตลอดจนสินค้าหัตถกรรมของชาวเชียงใหม่มาขายให้กับนักท่องเที่ยว ดังนั้น สินค้าทุกชนิดอาทิ เสื้อม่อฮ่อม เครื่องเงิน เสื้อผ้าที่ตัดเย็บจากผ้าฝ้าย และอาหารคาวหวาน ล้วนต้องผ่านการคัดสรรจากท่านเจ้าอาวาส เพราะท่านเกรงว่าจะถูกตำหนิจากนักท่องเที่ยว ตลาดอยู่ทางด้านข้างของพระวิหาร

เปิดเฉพาะวันเสาร์-อาทิตย์ ตั้งแต่เวลา 07.00-17.00 น. บรรยากาศในการจับจ่ายเป็นไปแบบถ้อยทีถ้อยอาศัยและเนิบช้าแบบคนเมือง

ตลาดสุขใจ สวนสามพราน จ.นครปฐม

เป็นตลาดเล็กๆ ที่เปิดให้บริการกับนักท่องเที่ยวเฉพาะวันเสาร์และอาทิตย์ ตั้งแต่เวลา 10.00-17.00 น. บรรยากาศแบบตลาดย้อนยุคเป็นมนตร์เสน่ห์ของตลาดแห่งนี้ สิ่งที่สำคัญและเป็นที่ถูกอกถูกใจของลูกค้าที่มาจับจ่ายซื้อของคือผักสดมากมายที่ผ่านการตรวจสอบหาสารปนเปื้อนแล้ว ทำให้ผู้ซื้อและผู้ขายต่างมั่นใจถึงความปลอดภัยในการรับประทาน สินค้าที่ขายในตลาดแห่งนี้ส่วนใหญ่มาจากชาวบ้านทั้งหมด เป็นผักปลอดสารพิษที่ชาวบ้านปลูกกันเอง พ่อค้าแม่ค้าประมาณ 90% ที่ขายกันอยู่ในตลาดแห่งนี้เป็นคนในพื้นที่ของ อ.สามพราน จ.นครปฐม ความน่ารักของตลาดแห่งนี้เริ่มกันตั้งแต่มีตะกร้าแขวนไว้ที่บริเวณด้านหน้าตลาดให้ลูกค้าได้หยิบยืมไปจับจ่ายซื้อของและเพื่อเป็นการลดทอนเรื่องการใช้ถุงพลาสติกให้มากที่สุด เมื่อใช้เสร็จแล้วก็ให้นำมาคืน ปัจจุบันตลาดแห่งนี้ได้รับความนิยมมาก มีร้านจำหน่ายสินค้าทั้งพืชผลทางการเกษตร ตลอดจนขนมนมเนยมากกว่า 60 ร้าน

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่หมายเลขโทรศัพท์ 08-0099-4840 และ 08-0818-9365

celeb recipe

3 เมนูสุขภาพ จากเชฟแทม ทิพธิดา สุขุม

คุณแทม-ทิพธิดา สุขุม สนใจทำกับข้าวมาตั้งแต่เด็กเพราะเธอมีทั้งคุณยายและคุณแม่ที่เชี่ยวชาญเรื่องทำอาหาร โดยมีเธอคอยชิมและพลิกแพลงเป็นสูตรของตัวเอง หลังจบปริญญาตรีจากคณะนิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต คุณแทมจึงไปเรียนต่อที่เลอ กอร์ดอง เบลอ ประเทศอังกฤษ กระทั่งจบ Diploma in Cuisine & Patisserie เมื่อกลับมาเธอเลือกทำร้านอาหารและธุรกิจส่วนตัว หลังจากนั้นก็เกิดความคิดว่า... อาหารนอกจากอร่อยและหน้าตาสวยงามอย่างเดียวคงไม่พอ แต่ต้องอุดมคุณค่าทางโภชนาการด้วย...เนื่องจากปัจจุบันคนไทยป่วยด้วยโรคที่เนื่องมาจากการกินอาหารไม่ถูกสุขลักษณะกันมากขึ้น เธอจึงไปเรียนต่อทางด้านโภชนาการเพื่อการป้องกันและบำบัดที่สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ซึ่งเธอบอกว่าเป็นสาขาที่ลึกซึ้งมากทางด้านอาหารเพื่อผู้ป่วยเฉพาะโรคต่างๆ แต่ทั้ง 3 เมนูนี้เน้นที่ความอร่อยและวัตถุดิบที่มีคุณค่าทางสารอาหารรวมทั้งสมุนไพรไทยที่หาได้ง่ายอีกด้วย

สลัดเต้าหู้ญี่ปุ่น

ส่วนผสม

ผักสลัดชนิดต่างๆ ตามชอบ
เต้าหู้ญี่ปุ่น

น้ำสลัด

น้ำมันมะกอก	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันงา	½	ช้อนชา
ซีอิ๊วญี่ปุ่น	2	ช้อนโต๊ะ
มิรินซอส	1	ช้อนชา

วิธีทำ

1. จี่ (ทอดโดยไม่ใช้น้ำมัน) เต้าหู้ญี่ปุ่นให้พอเหลือง
2. นำส่วนผสมต่างๆ ของน้ำสลัดคนให้เข้ากัน
3. จัดผักสลัดใส่จาน แล้วนำเต้าหู้มาวางเรียงบนผักให้สวยงาม
4. ราดน้ำสลัดพร้อมเสิร์ฟ

สปาเกตตีปลาสลิดและสมุนไพร

ส่วนผสม

เส้นสปาเกตตีหรือแองเจิ้ลแฮร์ลวกสุก
ปลาสลิดทอด

น้ำมันมะกอก	1	ช้อนโต๊ะ
ซีอิ๊วขาว	2	ช้อนชา
ซีอิ๊วดำ	1	ช้อนชา
กระเทียมสับ	½	ช้อนชา
เมล็ดพริกไทยอ่อน	5	กรัม
ใบมะกรูด	5-6	ใบ
ตะไคร้	1	ต้น
พริกชี้ฟ้า	3	เม็ด

ใบโหระพา ใบกะเพรา เกลือ พริกไทย สำหรับปรุงรส

วิธีทำ

1. ตั้งกระทะให้ร้อน ใช้ไฟปานกลาง ใส่กระเทียมลงไปเจียวให้หอม
2. นำเส้นสปาเกตตีที่ลวกเตรียมไว้ลงไปผัด ตามด้วยปลาสลิดที่แกะเอาเฉพาะเนื้อปลา ปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว พริกไทย
3. ใส่ตะไคร้ ใบมะกรูด ใบโหระพา ใบกะเพรา ผัดพอสลดและส่งกลิ่นหอม
4. ตักใส่จานพร้อมเสิร์ฟ

บราวนี่คัพเค้ก

ส่วนผสม

ช็อกโกแลตดำ	75	กรัม
เนย	75	กรัม
ไข่ไก่	4	ฟอง
แป้งอเนกประสงค์	90	กรัม
น้ำตาลทรายแดง	200	กรัม
ผงโกโก้	40	กรัม
วานิลลา	1	ช้อนชา
เกลือ	½	ช้อนชา

วิปปิ้งครีมสำหรับแต่งหน้า

วิธีทำ

1. ละลายเนยและช็อกโกแลตเข้าด้วยกันในน้ำร้อน
2. ตีไข่กับน้ำตาลจนเนื้อเนียนละเอียด ใส่ช็อกโกแลตและเนยที่ละลายเตรียมไว้เข้าไปผสม แล้วตีให้เข้ากันอีกครั้ง
3. ใส่แป้งที่ร่อนแล้วพร้อมทั้งผงโกโก้ ไข่ไก่ เกลือ และวานิลลา ตีจนเป็นเนื้อเดียวกัน
4. ตักใส่ถ้วยกระดาษที่เตรียมไว้ อบด้วยไฟ 180 องศา นาน 20 นาที
5. แต่งหน้าด้วยวิปปิ้งครีมให้สวยงาม

ลีลาวดี หรือ temple tree

พระบาทสมเด็จพระบรมราชพงษเชษฐมเหศวรสุนทร พระพุทธเลิศหล้านภาลัย หรือล้นเกล้ารัชกาลที่ 2 ทรงกล่าวถึง ‘ดอกลั่นทม’ หรือลีลาวดี ไว้ในวรรคหนึ่งของบทพระราชนิพนธ์ในพระองค์เรื่องอิเหนาว่า *‘เดินพลางทางชมพรรณไม้ พฤกษาใหญ่เรียบเรียงรื่นร่ม ริมทางหว่างเขาล้วนลั่นทม ต้องลมดอกดวงร่วงเรี่ยทาง’* แสดงให้เห็นว่าดอกลั่นทมที่สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระราชทานนามใหม่ว่า ‘ลีลาวดี’ นั้นเป็นไม้ดอกโบราณ ซึ่งอยู่ในความนิยมของผู้ปลูกเสมอมา เดิมชื่อดอก ‘ลั่นทม’ ซึ่งคนส่วนใหญ่เข้าใจว่ามาจากคำว่า ‘ระทม’ ที่หมายถึงความเศร้าโศก ไม่เป็นมงคล จึงไม่นิยมปลูกไว้ในที่พักอาศัย แต่มีผู้รู้ทางด้านภาษาไทยกล่าวถึงคำว่าลั่นทมว่าหมายถึง ‘การละแล้วซึ่งความโศกเศร้าแล้วมีความสุข’

สายพันธุ์ของลีลาวดี

ลีลาวดีสีขาว ปลูกอยู่ทั่วไปตามวัดวาอาราม หรือโบราณสถานต่างๆ ชอบแดด สูง 3-7 เมตร ลำต้นและกิ่งก้านมีสีน้ำตาลปนเทา เป็นพืชใบเดี่ยว ออกดอกเป็นช่อใหญ่ที่ปลายกิ่ง มีกลิ่นหอมมาก ถิ่นกำเนิดอยู่ที่ประเทศเม็กซิโก และเป็นดอกไม้ประจำชาติของประเทศลาว จึงพบมากบริเวณทางขึ้นพระธาตุหลวงและพระธาตุพูสี

ลีลาวดีสีแดง ลำต้นคล้ายกับชนิดที่มีดอกสีขาว ยกเว้นใบที่บางครั้งจะออกสีเขียวเข้ม ดอกมีสีแดง ส่วนก้านออกเป็นสีม่วงแดง มีกลิ่นหอม

ลีลาวดีทั้ง 2 สายพันธุ์มีอายุยืน 50-100 กว่าปี เมื่อเปลี่ยนชื่อเป็นลีลาวดีจึงได้รับความนิยมอย่างแพร่หลาย มีการพัฒนาขึ้นหลากหลายสายพันธุ์และหลากสีมากยิ่งขึ้น นิยมปลูกเป็นไม้ประดับในลักษณะต่างๆ อาทิ

การปลูกในกระถาง

ควรให้ความสำคัญกับดินที่อุดมสมบูรณ์ ระบายน้ำได้ดี มีอินทรียวัตถุสูง ควรให้ปุ๋ยเสริมตามความเหมาะสม ตามสัดส่วนคือ 2:1:1 โดยใช้มูลวัวที่ย่อยสลายแล้ว ใบไม้ผุ และดิน ไม่ควรใช้วัสดุปลูกที่มีขนาดเล็กละเอียดเพราะจะอัดตัวแน่นทำให้รากพืชขาดออกซิเจน น้ำขัง และเกิดโรครากเน่าได้

การปลูกลงดิน

การปลูกลีลาวดีต้นหนึ่งจะต้องใช้พื้นที่ประมาณ 5 ตารางเมตร ควรใช้ดินร่วนปนทรายที่มีปริมาณอินทรียวัตถุสูง ดูดความชื้นได้ดี มีการระบายน้ำที่ดี ค่าความเป็นกรดด่างที่เหมาะสมอยู่ในช่วง 6.5-7.5 เพราะจะทำให้ลีลาวดีเจริญเติบโตได้ดี

การดูแลรักษา

ลีลาวดีจะออกดอกทั้งปี เมื่อปลูกในกระถาง และใช้ดินที่เป็นกรด เช่นเดียวกับพืชเขตร้อนทั่วไป ที่ชอบความชื้นในอากาศสูงและไม่ชอบอยู่ในดินที่มีน้ำท่วมขัง งดการรดน้ำบ่อยๆ หลายสายพันธุ์ต้องการแสงแดดเต็มวัน แต่บางชนิดที่มีดอกสีแดงชอบการพรางแสงมากกว่า

การรดน้ำ

การปลูกในกระถาง ควรรดน้ำจนดินเปียกทั่วถึงแล้วปล่อยให้วัสดุปลูกแห้งก่อนการให้น้ำครั้งต่อไป หรือช่วงแล้งจัดๆ ควรรดน้ำวันเว้นวัน หมั่นตรวจดูความชื้นของวัสดุปลูกอยู่เสมอ การปลูกลงดินควรให้น้ำสัปดาห์ละครั้ง หากสภาพอากาศร้อนควรรดน้ำมากกว่าปกติเพื่อรักษาความเขียวของใบ แต่การให้น้ำมากเกินไปย่อมมีผลต่อการเจริญเติบโตของกิ่งก้านมากและทำให้ไม่ออกดอก

การให้ปุ๋ย

การให้ปุ๋ยไนโตรเจนมากเกินไปจะทำให้ต้นสูงชะลูดและไม่แทงช่อดอก หากต้องการเร่งใบ ลำต้น และดอก ควรให้ปุ๋ยไนโตรเจน ฟอสฟอรัส และโพแทสเซียมในอัตราส่วนที่เท่ากัน หรือให้ฟอสฟอรัสสูงและให้ธาตุอาหารรองที่จำเป็นต่อ

ลีลาวดีคือแมกนีเซียม ทองแดง เหล็ก สังกะสี กำมะถัน และแมงกานีส

การขยายพันธุ์

การเพาะเมล็ด ส่วนใหญ่ใช้ในการปรับปรุงพันธุ์ ข้อดีคือจะได้ต้นที่กลายพันธุ์ หรือต้นลีลาวดีแคระ

การปักชำ เป็นวิธีที่ง่ายและ รวดเร็วในการขยายพันธุ์ต้นลีลาวดีและยังเป็นวิธีรักษาพันธุ์เดิมไว้

การเปลี่ยนยอด มักจะใช้ในกรณีที่ได้พันธุ์ดีแล้วนำมาเปลี่ยนยอดบนต้นตอที่เพาะกล้าไว้แล้ว อาจจะเสียบข้างหรือผ่าเป็นลิ่ม วิธีนี้ต้องป้องกันไม่ให้น้ำเข้า ไม่เช่นนั้นแผลจะเน่า

การติดตา ใช้ในกรณีที่ตามีไม่มากนัก เป็นการขยายพันธุ์แบบประหยัด กิ่งหนึ่งสามารถขยายพันธุ์ได้เป็นจำนวนมาก

ลีลาวดีหรือ Temple Tree กลายเป็นพันธุ์ไม้ยอดนิยม ในช่วงเวลา 4-5 ปีที่ผ่านมา ปัจจัยหนุนสำคัญที่ทำให้ความต้องการลีลาวดีขยายตัวคือธุรกิจสปา ซึ่งสังเกตเห็นได้ว่าในสถานประกอบการสปานั้นนิยมนำดอกลีลาวดีมาเป็นไม้ประดับ เนื่องจากความสวยงามของรูปทรง สีสัน และกลิ่นหอมเย็น รวมทั้งยังนับเป็นไม้มงคลอีกด้วย

จัดมุมนั่งเล่น ชมวิวนอกบ้าน

my sweet home

ว่ากันว่าคำโบราณกล่าวไว้ว่า “ใครมาถึงเรือนชานต้องต้อนรับ” ในอดีตชานเรือนเปรียบได้กับมุมอเนกประสงค์โดยไม่ต้องตกแต่งให้มากมายนัก ครั้นปัจจุบันการปลูกสร้างที่พักอาศัยเปลี่ยนแปลงไปตามยุคสมัย บ้านจึงจำเป็นต้องมีมุมไว้รับอากาศบริสุทธิ์ ใช้เป็นที่จิบน้ำชาและรับประทานขนม หรือนั่งคุยกับเพื่อนๆ หรือจัดปาร์ตี้เล็กๆ มุมนั่งเล่นจึงมีความสำคัญขึ้นมาทันที เพราะในวันที่มีอากาศดี แสงแดดอุ่นๆ ลมพัดเย็นสบาย การนั่งพักผ่อนนอกบ้านสามารถสร้างความสบายใจให้กับเจ้าของบ้านได้ไม่น้อย เพื่อเป็นการเอาใจคนรักบ้าน happiness ฉบับนี้จึงขอแนะนำไอเดียในการจัดมุมนั่งเล่นหลากหลายสไตล์มาฝากผู้อ่านในการจัดมุมบ้านไว้ชมวิวและสังสรรค์กับญาติพี่น้องหรือเพื่อนฝูงทันทีที่หมดฤดูฝน

หากคุณมีพื้นที่ตรงชานบ้านเป็นแบบไม้ การตกแต่งด้วยเฟอร์นิเจอร์ไม้สไตล์เรียบง่าย และใช้โคมไฟติดไว้โดยรอบเพื่อให้พื้นที่สว่างไสวจะช่วยขับสีเนื้อไม้และทำให้มุมนั่งเล่นดูแปลกตาออกไป และยังช่วยให้ดูโปร่งสบาย หากจะให้ดีกว่านี้ควรนำต้นไม้เข้ามาวางประดับ จะช่วยเสริมบริเวณมุมนั่งเล่นให้ได้บรรยากาศที่ดูร่มรื่นมากขึ้น

ส่วนผู้ที่ต้องการให้มุมนั่งเล่นในสวนมีมนตร์ขลังลึกลับน่าค้นหา การตกแต่งแบบโมร็อกโกน่าจะช่วยได้ โดยใช้เฟอร์นิเจอร์ต่างๆ อาทิ หมอนอิงลายโมร็อกโก ผ้าม่านพลิ้วๆ สักผืน หรือเทียนไขมาประดับตกแต่งมุมนั่งเล่นของคุณก็จะมีบรรยากาศที่โรแมนติกขึ้นมาทันที

หรือหากจะเปลี่ยนอารมณ์ให้มุมนั่งเล่นเป็นแบบโฮมสปากึ่งกลางแจ้ง ให้เลือกใช้พื้นที่ตรงระเบียงเป็นที่จัดวางอ่างจากุซซี่กับเก้าอี้ไม้สำหรับอาบแดด พอเย็นย่ำก็เปิดน้ำนอนแช่ตัว จุดน้ำมันหอม และเปิดเพลงเบาๆ เหมือนได้อยู่ในสวรรค์ส่วนตัว และคุณอาจจะได้มุมนั่งเล่นที่แปลกไปอีกหากลองใช้เปลญวนหรือกระเช้าสานที่สามารถนั่งหรือไกวได้มาแขวนในมุมโปรด ทั้งเปลญวนและกระเช้าสานเก๋ๆ มีขายตามร้านเฟอร์นิเจอร์ทั่วไป

บางครั้งบางคราความคลาสสิกแบบสไตล์เรโทรช่วยสร้างบรรยากาศแบบย้อนยุคได้ดี เพราะจะทำให้บ้านดูสดใสด้วยสีสันสะดุดตา และไม่จัดจ้านเกินไป แต่กลับให้ความรู้สึกอบอุ่นแบบโบราณที่ชวนให้นึกถึงความทรงจำในอดีตขึ้นมาโดยไม่รู้ตัว ซึ่งน่าจะเหมาะกับผู้ที่ต้องการตกแต่งในแบบที่สดใสมีชีวิตชีวา

สำหรับใครที่ชอบความชื่นเย็นของสายน้ำไม่จำเป็นว่าคุณต้องมีสระว่ายน้ำหรูๆ ในบ้านเท่านั้น จึงจะนำเก้าอี้นอนมาวางไว้ได้ การตกแต่งสวนของคุณด้วยเก้าอี้นอนจะช่วยให้ดูเก๋ไปอีกแบบได้เช่นเดียวกัน

และยังมีพื้นที่ให้คุณได้นอนดูดาวบนท้องฟ้าเป็นการสร้างบรรยากาศโรแมนติกในรั้วบ้านได้อีกด้วย อย่างไรก็ตาม หากคุณเกรงว่าการวางเก้าอี้ไว้ตามต้นไม้จะดูโล่งจนเกินไปอาจขุดบ่อเลี้ยงปลาเล็กๆ ไว้ดูเล่นแถวนั้น หรือใช้น้ำพุขนาดย่อมมาประดับเพิ่มเติม การจัดวางในลักษณะข้างต้นทำให้คุณได้สัมผัสกับความชื่นเย็นของสายน้ำได้เช่นเดียวกัน

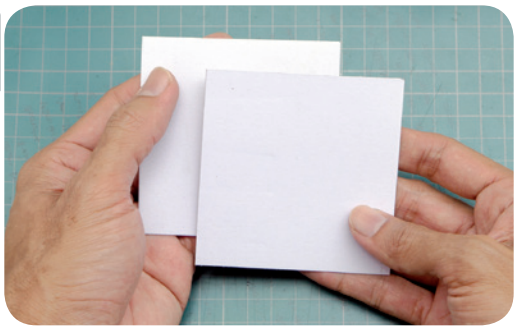
อีกวิธีที่จะทำให้มุมนั่งเล่นของคุณดูเขียวขจีร่มรื่นมากขึ้น คือการใช้สีแนวเอิร์ธโทน ได้แก่ สีลายไม้ สีน้ำตาล และสีเขียว ซึ่งจะช่วยให้คนมองรู้สึกสบายตาตามไปด้วย อีกทั้งยังช่วยให้คุณรู้สึกใกล้ชิดกับธรรมชาติมากขึ้น มุมนั่งเล่นสไตล์นี้จึงเหมาะกับผู้ที่รักสีเขียวของแมกไม้นานาพันธุ์มากที่สุด

ผูกโบริบบิ้น แบบง่ายๆ

เมื่อเห็นริบบิ้นสวยๆ หลากสี สำหรับคนรักงาน DIY จะนึกเป็นอย่างอื่นเสียมิได้นอกจากนำมาผูกกล่องของขวัญไว้มอบให้คนพิเศษในเทศกาลต่างๆ ครั้นจะแค่นำมาผูกไขว้ไปมาแบบทั่วไปก็ออกจะดูธรรมดาไปสักหน่อย แต่ถ้าลองหากระดาษแข็งมาตัดขึ้นรูปพันทบไปมาตามขั้นตอนต่อไปนี้ คุณก็จะได้โบริบบิ้นเก๋ไก๋ เพื่อนำไปใช้ประโยชน์อื่น ๆ ได้อีกมากมาย เช่น โบสวยติดกล่องของขวัญ ดัดแปลงทำโบติดผม นำไปติดกับกิ๊บติดผม หรือจะประดับเสื้อผ้าก็สามารถทำได้เช่นกัน

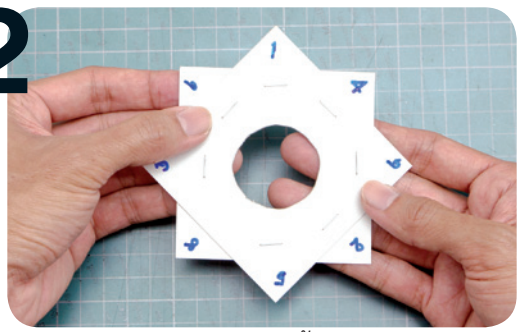
อุปกรณ์ : ริบบิ้นสีต่างๆ กรรไกร คัตเตอร์ กระดาษแข็ง ไม้บรรทัด แผ่นรองตัด เข็มและด้าย

1



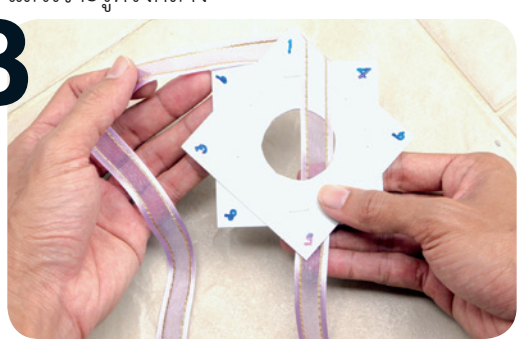
ตัดกระดาษแข็งขนาด 8x8 ซม. จำนวน 2 ชิ้น

2



เขียนหมายเลขกำกับตรงมุมทั้ง 4 ด้าน นำมาวางซ้อนทับสับหว่างกันตามภาพ ทากาวหรือแม็กให้ติดกัน แล้วเจาะรูตรงกลาง

3



สอดริบบิ้นจากตรงกลาง โดยปล่อยปลายริบบิ้นทิ้งไว้ประมาณ 5 ซม. จากนั้นเริ่มพันจากจุดที่ 1 ตามแบบ

4

พันริบบิ้นทบไปมาจากจุดที่ 1 ไปยังจุดที่ 2 3 4 ตามลำดับจนครบทุกจุด พันทบ 3 ครั้งขึ้นไป เพื่อที่โบสำเร็จจะได้ฟูสวยงาม

5

เมื่อพันจนครบให้พลิกกลับด้านหลัง เย็บตรึงตรงกลาง พร้อมม้วนส่วนปลายริบบิ้นให้เป็นวงกลมปิดรอยเย็บให้เรียบร้อย

6

ค่อยๆ ถอดริบบิ้นออกจากแบบ แล้งดึงกลีบดอกให้สวยงามตามรูปสำเร็จ

sugar glider

ชูการ์ ไกลเดอร์ จิงโจ้บิน แสนซน

จิงโจ้บิน' หรือ 'Sugar Glider' ซึ่งกลายเป็นสัตว์เลี้ยงที่กำลังได้รับความนิยม เป็นสัตว์สังคมที่ชอบออกหากินช่วงเวลากลางคืน มีถิ่นกำเนิดจากออสเตรเลีย ปาปัวนิวกินี และอินโดนีเซีย Sugar Glider เป็นสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมขนาดเล็ก ตัวเมียมีกระเป๋าที่หน้าท้องเพื่อใช้สำหรับเลี้ยงลูกอ่อน ขนาดของลำตัวตั้งแต่จมูกถึงปลายหางยาวประมาณ 12 นิ้ว

ความน่ารักของเจ้าจิงโจ้บินคือมีนิสัยชอบปีนป่าย ขี้เล่น และมีขนที่นิ่มละเอียดแน่น มีสีเทาหรือน้ำตาลตั้งแต่ลำตัวไปจนถึงหาง และมีแถบสีดำหรือน้ำตาลเข้มจากระหว่างตาและแผ่ขยายไปจนถึงแผ่นหลัง มีดวงตาที่โปน และมีขนาดใหญ่ ข้างลำตัวมีพังผืดที่เหยียดจากข้อมือไปจนถึงข้อเท้าทั้ง 2 ข้าง ซึ่งช่วยในการบินหรือร่อน

ชูการ์ ไกลเดอร์เป็นสัตว์สังคม ชอบอยู่รวมกันเป็นฝูงตั้งแต่ 6-10 ตัวขึ้นไป แต่ละฝูงจะมีการกำหนดอาณาเขตของตัวเองอย่างชัดเจน ตัวผู้ที่เป็นจ่าฝูงจะปล่อยกลิ่นเพื่อกำหนดอาณาเขตของตนเอง อายุโดยเฉลี่ย 10-15 ปี ตามธรรมชาติแล้วชอบอาศัยอยู่บนต้นไม้ ดังนั้น จึงมีเล็บที่แหลมคมเพื่อใช้เกาะหรือกระโดดข้ามจากต้นไม้ต้นหนึ่งไปยังอีกต้นหนึ่ง แต่นิสัยโดยรวม คือขี้เล่น ซุกซน ชอบกัดแทะ ชอบปีนป่าย ขี้อ้อน ขี้ตกใจ และที่สำคัญที่สุดที่ทุกตัวเป็นคือ ‘ขี้เซา’

แม้ว่าชูการ์ ไกลเดอร์ทำความสะอาดตัวเองอยู่เสมอแต่ก็มักมีกลิ่นอันไม่พึงประสงค์ จึงควรทำความสะอาดโดยใช้ผ้าชุบน้ำอุ่นหมาดๆ เช็ดตามลำตัว หรืออาบน้ำฟอกสบู่ได้โดยต้องทำอย่างรวดเร็ว จากนั้นจึงรีบเช็ดตัวให้แห้งในเวลาอันรวดเร็วเช่นเดียวกันเพื่อป้องกันมิให้ประสบปัญหาปอดชื้น

สิ่งสำคัญอีกข้อหนึ่งในการเลี้ยงดูเจ้าชูการ์ ไกลเดอร์คือเล็บอันแหลมคม ยามที่เจ้าชูการ์ ไกลเดอร์เกาะเราจะรู้สึกเจ็บพอสมควร ยิ่งหากเจ้าชูการ์ ไกลเดอร์เกิดอาการตกใจมักจะกระตุกเท้าแล้วเล็บจะจิกเข้ากับเนื้อของเรา อาจทำให้เป็นแผลได้ ดังนั้น ควรหมั่นตัดเล็บ แต่ระวังอย่าตัดลึกเพราะอาจโดนเส้นเลือดหรือเส้นประสาทได้ ในการตัดเล็บครั้งแรกอาจจะยากสักหน่อยเพราะความไม่เคยชิน จึงแนะนำให้แอบตัดตอนนอนหรือกำลังกินจะง่ายที่สุด หรือใช้ผ้าจับตัวไว้ จากนั้นดึงขาออกมาทีละข้างแล้วค่อยตัด เพราะว่ามิเช่นนั้นมันอาจจะกลัวและคุณอาจจะถูกปฏิเสธได้ในภายหลัง

ในปัจจุบันชูการ์ ไกลเดอร์ที่นำเข้ามาขายในเมืองไทยมักจะเป็นสายพันธุ์จากออสเตรเลียและอินโดนีเซีย

สำหรับชูการ์ ไกลเดอร์สายพันธุ์ออสเตรเลียมีสีเงินจากหน้าไปถึงหาง ส่วนชูการ์ ไกลเดอร์สายพันธุ์อินโดนีเซียมีสีออกน้ำตาลหรือส้ม ในการเลือกซื้อควรเลือกซื้อชูการ์ ไกลเดอร์ที่มีอายุตั้งแต่ 2 เดือนขึ้นไปและควรเลือกตัวที่ซน ร่าเริง ปีนป่ายแก่งในปัจจุบันสามารถเพาะพันธุ์ได้แล้วในเมืองไทย อาทิ ฟาร์มป้าแจ๋วที่จรัญสนิทวงศ์

เป็นเพราะความน่ารัก ช่างอ้อน ติดเจ้าของ และเป็นสัตว์ที่มีขนาดเล็ก รวมทั้งมีอุปนิสัยที่ไม่ดุร้าย ทำให้ชูการ์ ไกลเดอร์กลายเป็นสัตว์เลี้ยงตัวโปรดอีกชนิดหนึ่ง **แต่ทั้งนี้ไม่ว่าจะเป็นเจ้าชูการ์ ไกลเดอร์หรือสัตว์เลี้ยงชนิดอื่นๆ เมื่อคุณตัดสินใจรับเข้ามาเป็นสมาชิกของบ้านแล้ว ควรเลี้ยงดูกันไปตลอดชีวิต อย่าทิ้งขว้างเมื่อเบื่อหน่าย เพราะมันก็รักเจ้าของมากๆ และมีชีวิตจิตใจเช่นเดียวกับเราเช่นกัน**

Interstellar

เข้าฉาย: 6 พฤศจิกายน 2557

คริสโตเฟอร์ โนแลน จาก Inception และ The Dark Knight Trilogy กลับมาแล้วกับภาพยนตร์แนวไซไฟที่พล็อตเรื่องถูกเก็บเป็นความลับ เรารับรู้เพียงแค่ว่าเป็นเรื่องเกี่ยวกับนักบินอวกาศและการเดินทางผ่านรูหนอน (wormhole) ภาพยนตร์มีดารามากฝีมือล้นจอ ทั้งแมทธิว แมคคอนนาเฮย์, แอนน์ แฮทธาเวย์ และเจสสิก้า แชสเทน

Whiplash

เข้าฉาย: 30 ตุลาคม 2557

ภาพยนตร์อินดี้เรื่องดังจากเทศกาลภาพยนตร์ซันแดนซ์ช่วงต้นปีที่ผ่านมา ภาพยนตร์เรื่องนี้เล่าถึงแอนดรูว์ผู้เป็นเด็กหนุ่มที่เล่นกลองแจ๊ซและได้รับการฝึกที่สุดแสนทรหดจากครูสอนดนตรีผู้เย็นชา เป็นภาพยนตร์สำหรับวัยรุ่นที่ตึงเครียดสุดขีด

Gone Girl

เข้าฉาย: 3 ตุลาคม 2557

ภาพยนตร์เรื่องนี้สร้างจากนวนิยายชื่อดังของกิลเลียน ฟลินน์ เนื้อเรื่องเกี่ยวกับสามี (เบน แอฟเฟล็ก) ที่ภรรยาของเขาหายตัวไปอย่างลึกลับและเขาตกเป็นผู้ต้องสงสัยว่าสังหารเธอ หนังรับประกันความน่าดูด้วยการกำกับของเดวิด ฟินเชอร์ ที่กำกับภาพยนตร์แนวอาชญนิยายระทึกขวัญมาหลายเรื่อง อาทิ Seven, Zodiac และ The Girl with the Dragon Tattoo

The Hunger Games: Mockingjay - Part 1

เข้าฉาย: 20 พฤศจิกายน 2557

ใกล้จะอวสานแล้วสำหรับภาพยนตร์ชุด The Hunger Games ในภาคนี้ยิ่งทวีความเข้มข้นขึ้นเพราะเนื้อเรื่องเล่าถึงการที่แคทนิส (เจนนิเฟอร์ ลอว์เรนซ์) และเหล่าประชาชนลุกขึ้นต่อสู้กับอำนาจเผด็จการ และนี่ยังเป็นภาพยนตร์เรื่องสุดท้ายของฟิลิป ซีมัวร์ ฮอฟฟ์แมน นักแสดงผู้ล่วงลับด้วย

The Tale of Princess Kaguya

เข้าฉาย: 4 ธันวาคม 2557

ผลงานแอนิเมชั่นของอิซาโอะ ทาคาฮาตะ แห่ง Ghibli ในรอบ 14 ปี และอาจเป็นภาพยนตร์เรื่องสุดท้ายของเขาด้วย เรื่องนี้สร้างจากตำนานพื้นบ้านว่าด้วยคนตัดไผ่ที่ไปพบทารกหญิงในปล้องไผ่เรืองแสง ภาพยนตร์โดดเด่นด้วยงานภาพวิจิตรอลังการ และมีความยาวถึง 137 นาที

music corner

Lana Del Rey:
Ultraviolence

ผลงานลำดับที่ 3 ของลาน่า เดล เรย์ นักร้องสาวมาแรงแห่งยุค งานชุดนี้อาจจะไม่ติดหูเท่าอัลบั้มชุดก่อนหน้า จังหวะเพลงออกไปทางล่องลอยในแบบดรีมป๊อปหม่นๆ ฟังรอบแรกอาจรู้สึกชวนง่วงและคล้ายกันไปหมด แต่เมื่อลองฟังหลายรอบเข้าจะค้นพบรายละเอียดที่น่าค้นหามากขึ้น พร้อมกับอารมณ์ที่ลึกลับ เศร้า และเซ็กซี่ เพลงที่แนะนำคือ Ultraviolence, West Coast, Brooklyn Baby และ Sad Girl

Sinéad O´Connor:
I'm Not Bossy, I'm The Boss

ผู้คนอาจจดจำซิเนด โอ'คอนเนอร์ ได้ในฐานะนักร้องสาวทรงผมสกินเฮด และเพลง Nothing Compares 2 U แต่อันที่จริงแล้วเธอยังคงทำเพลงอย่างต่อเนื่อง และผลงานยุคหลังของเธอก็ดีมากเสียด้วย อย่างชุดล่าสุดนี้เต็มไปด้วยซาวนด์กีตาร์ที่ดุดัน การแผดร้องเสียงที่เกรี้ยวกราด และเนื้อเพลงที่เข้มข้น จนไม่น่าเชื่อว่านี่คือผลงานของผู้หญิงที่อายุเฉียด 50 แล้ว

Kyary Pamyu Pamyu:
Pika Pika Fantajin

นักร้องสาวเจป๊อปชื่ออ่านยาก เคียริ ปามิว ปามิว กลับมากับอัลบั้มที่ 3 แน่นอนว่าอิมเมจของเธอยังคงจัดจ้าน และมิวสิกวิดีโอของเธอยังดูสนุกอยู่ แต่ช่วงหลังเพลงของเธอกลับอ่อนแรงลงเรื่อยๆ ฟังแล้วก็ผ่านหูไป ส่งผลให้อัลบั้มนี้ออกมาจืดๆ ไปหน่อย เราได้แต่หวังว่าเธอจะมีเพลงเปรี้ยงๆ โดนๆ แบบสมัย PonPoPon หรือ Candy Candy ออกมาอีก

book shelf

ต้นไม้นี้มีชื่อว่า "ความสุข"

สำนักพิมพ์: Big Bear Books
ผู้เขียน: กิ่งกาญจน์ ศรีปริญญาศิลป์
ราคา: 195 บาท

ต้นไม้นี้มีชื่อว่า "ความสุข" จะมาบอกเล่าถึงวิธีบ่มเพาะความสุขให้เกิดขึ้นในใจเราแบบค่อยเป็นค่อยไป คุณจะได้เรียนรู้ตนเองซึ่งเปรียบได้กับการเตรียมดินให้พร้อมก่อนที่จะลงมือปลูกต้นไม้ ได้รู้จักเลือกเมล็ดพันธุ์ที่จะหยิบมาปลูกในใจ ได้รู้จักวิธีดูแลต้นไม้ความสุขให้งอกงาม และรู้วิธีตัดกิ่งก้านความทุกข์ทิ้งไป เมื่อรวมกับภาพประกอบสวยๆ ที่จัดทำขึ้นอย่างประณีต หนังสือเล่มนี้จึงสร้างความสุขให้กับผู้อ่านตั้งแต่แรกเห็นเลยทีเดียว

อลหม่านการกิน

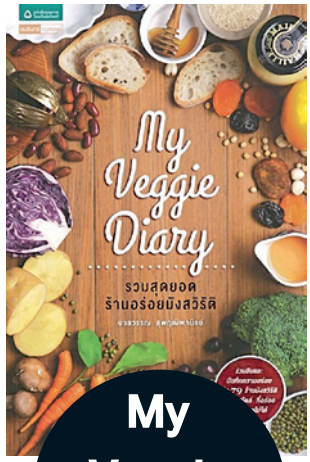
สำนักพิมพ์: สวนเงินมีมา
ผู้เขียน: ฐิตินันท์ ศรีสถิต
ราคา: 200 บาท

ไม่มีการกินของมนุษย์คนใดที่ไม่ก่อความวุ่นวายอะไรเลย กระบวนการผลิตอาหารทุกจานล้วนส่งผลกระทบต่อร่างกายและโลกใบนี้ทั้งสิ้น เรากำจัดปัญหาให้หายวับไปในพริบตาไม่ได้ แต่ทุกคนช่วยกันลดทอนความอลหม่านให้น้อยลงได้ เมื่ออ่านหนังสือเล่มนี้จบลงคุณจะเห็นปัญหาของระบบผลิตอาหาร และพอจะรู้วิธีแก้ไข อย่าเพิ่งกังวลว่าทำไม่ได้ อยากให้มองเป็นเรื่องท้าทาย แล้วเริ่มต้นก้าวเล็กๆ ที่ยิ่งใหญ่ไปด้วยกัน

ล้มได้ลุกเป็น

สำนักพิมพ์: เอ็น เค กรุ๊ป
ผู้เขียน: สุทธิคุณ กองทอง
ราคา: 139 บาท

คำบอกเล่าประสบการณ์ยามล้มของ 5 นักธุรกิจชั้นนำของเมืองไทย ที่ต่างก็เคยเผชิญหน้ากับความล้มเหลวทางการเงินชนิดไม่ทันตั้งตัว และอีกหนึ่งนักธุรกิจหน้าใหม่ที่ต่อยอดจากธุรกิจรุ่นพ่อ ปรับเปลี่ยนสไตล์จนกลายเป็นของตัวเอง หนังสือเล่มนี้จึงเปรียบเสมือนทางลัดให้นักธุรกิจหน้าใหม่หรือใครที่กำลังเผชิญปัญหาชีวิตได้รียนรู้และศึกษาเพื่อนำไปปรับใช้กับตนเอง



My Veggie Diary รวมสุดยอดร้านอร่อยมังสวิรัติ

สำนักพิมพ์: อมรินทร์ Cuisine
ผู้เขียน: นวลวรรณ สุพฤฒิพานิชย์
ราคา: 215 บาท

ไกด์บุ๊กเล่มนี้เป็นการบันทึกข้อมูลร้านอร่อยที่นักมังสวิรัติไม่ควรพลาด เพราะผู้เขียนซึ่งเป็นนักมังสวิรัติด้วยงได้ใช้เวลาในการรวบรวมและคัดสรรเฉพาะร้านที่อร่อยและดีต่อสุขภาพจริงๆ จำนวนมากถึง 59 ร้าน บวกกับร้านแนะนำอีก 20 ร้านในท้ายเล่ม โดยแบ่งร้านอาหารเป็น 3 กลุ่ม คือ ร้านอาหารเจ ร้านอาหารมังสวิรัติ และร้านอาหารทั่วไปที่มีทั้งเมนูมังสวิรัติและเจ นับได้ว่าเป็นไกด์บุ๊กที่เหมาะกับนักมังสวิรัติและคนรักสุขภาพจริงๆ

horoscope

ธุรกิจใดเสริมดวง ของ 12 ราศี

การประกอบธุรกิจกับราศีนั้น หลายคนอาจคิดว่าไม่น่าจะมีอะไรเกี่ยวข้องกัน แต่หากพิจารณาดูดีๆ จะพบว่าหลายๆ ธุรกิจต้องอาศัยทั้งความเก่งและความเฮง บางคนมานะสู้บากบั่นทำธุรกิจนี้อยู่เนิ่นนาน แต่ทำได้แค่เสมอตัว พอหันไปทำธุรกิจอื่นกลับทำมาค้าขึ้น กิจการรุ่งเรืองอย่างก้าวกระโดด เขาจึงว่ากันว่าไม่เชื่ออย่าหลบลู่ เรามาดูกันดีกว่าว่าราศีไหนเหมาะกับธุรกิจอะไร

ราศีเมษ (21 มี.ค.-20 เม.ย.)

ชาวราศีเมษเป็นผู้มีความกระตือรือร้น ขยันขันแข็ง รักการทำงาน มีความคิดสร้างสรรค์ มั่นใจในตัวเองสูง ชอบให้คนเอาใจ ขณะเดียวกันก็ดูแลและเอาใจผู้อื่นเก่งเช่นกัน

ธุรกิจที่เหมาะกับชาวราศีเมษคือซูเปอร์มาร์เก็ต ร้านกาแฟ ร้านอาหาร ร้านเบเกอรี่ ร้านขายเสื้อผ้า ร้านขายอุปกรณ์ก่อสร้าง ขายรถยนต์

ข้อควรระวัง หากชาวราศีเมษคิดจะขยายธุรกิจในรูปของแฟรนไชส์ นอกจากเรื่องของรสชาติแล้ว ต้องคำนึงถึงเรื่องของระบบให้ดี เพราะเป็นตัวชี้วัด ‘คุณภาพ’ ของแฟรนไชส์ หากมีระบบที่ดีจะช่วยทุ่นแรงได้มาก

ราศีพฤษภ (21 เม.ย.-20 พ.ค.)

ชาวราศีพฤษภเป็นคนชอบความมั่นคง มีความหนักแน่น อดทน ขณะเดียวกันก็โรแมนติกมากๆ ชอบความอ่อนหวาน นุ่มนวล ละเมียดละไม

ธุรกิจที่เหมาะกับชาวราศีพฤษภคือธุรกิจด้านการเกษตร ขายอุปกรณ์การเกษตร ขายต้นไม้ แพทย์ พยาบาล ธนาคาร ฟาร์ม ไนต์คลับ ดีไซเนอร์ งานบันเทิง ช่างทำผม-แต่งหน้า

ข้อควรระวัง สิ่งสำคัญในการทำธุรกิจคือคุณต้องศรัทธาและเชื่อมั่นในสินค้าและบริการนั้นก่อน ดังนั้น ไม่ว่าคุณจะทำอะไรโปรดจงเชื่อมั่นและศรัทธาในงานนั้นๆ

ราศีเมถุน (21 พ.ค.-20 มิ.ย.)

ชาวราศีเมถุนเป็นคนสองบุคลิกในตัวเอง คิดเร็ว ทำเร็ว มีความคล่องแคล่วกระฉับกระเฉง ว่องไว มีเสน่ห์ในตัวเอง ไม่ชอบการอยู่คนเดียว รักง่ายหน่ายเร็ว มีรักให้กับหลายคน (พร้อมๆ กัน)

ธุรกิจที่เหมาะกับชาวราศีเมถุนคือ ธุรกิจเกี่ยวกับหนังสือ โรงเรียนสอนภาษา บริษัทนำเที่ยว ที่ปรึกษาด้านคดีความ ธุรกิจด้านการแสดง

ข้อควรระวัง เมื่อคุณทำธุรกิจสิ่งสำคัญที่ต้องไม่ลืมคือ Service Mind ที่ต้องทำต่อไปไม่มีสิ้นสุด โดยต้องมีความรับผิดชอบ ไม่ทอดทิ้งลูกค้า คอยดูแลให้คำปรึกษาแนะนำแก้ไข เมื่อคุณมีสินค้าและบริการดีๆ ใหม่ๆ มานำเสนอลูกค้าก็ยากที่จะปฏิเสธ

ราศีกรกฎ (21 มิ.ย.- 20 ก.ค.)

ชาวราศีกรกฎเป็นบุคคลที่มีจิตใจดี อบอุ่นอ่อนหวาน แต่ข้อเสียคืออ่อนไหวง่าย รักใครรักจริง แต่อย่าทำให้ชาวกรกฎโกรธ ขอบอกว่าหายยากมาก ชาวราศีนี้มีพรสวรรค์ด้านศิลปะ และชาวกรกฎยังมากไปด้วยบุญเก่า จึงทำให้ชีวิตตกต่ำได้ไม่นานก็จะมีคนช่วยเหลือ

ธุรกิจที่เหมาะกับชาวราศีกรกฎคือธุรกิจสปา เครื่องสำอาง ขายต้นไม้ ร้านอาหาร โรงแรม ทำธุรกิจเกี่ยวกับน้ำจะดีมาก

ข้อควรระวัง นอกเหนือจากต้องมีใจรักในงานบริการแล้ว การควบคุม ‘ภาวะอารมณ์’ ในทุกสถานการณ์ และการ ‘จัดการอารมณ์’ ให้อยู่หมัดก็เป็นสิ่งสำคัญเช่นกัน เนื่องจากในแต่ละวันคุณต้องพบลูกค้าที่เข้ามาใช้บริการค่อนข้างมาก

ราศีสิงห์ (21 ก.ค.-20 ส.ค.)

ชาวราศีสิงห์เป็นคนมีระเบียบวินัยมาก ทิฐิสูง อารมณ์ร้อน รักใครรักจริง ไม่ชอบให้ใครมาจู้จี้ แต่ตัวเองจะจู้จี้เขาแทน เป็นคนดื้อรั้น หยิ่งอวดดี มีความเป็นผู้นำสูง

ธุรกิจที่เหมาะกับชาวราศีสิงห์คือ ร้านทอง ขายอัญมณี และสินค้าแฟชั่น

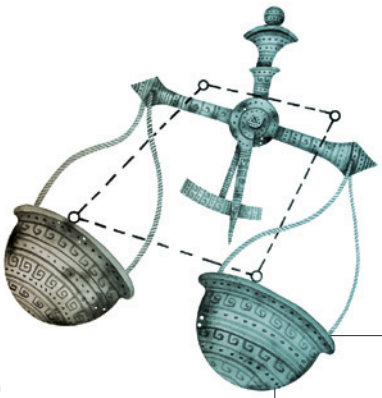
ข้อควรระวัง ทุกการลงทุนมีความเสี่ยง แม้แต่ในธุรกิจที่ดูเหมือนไม่น่าจะมีอะไร ดังนั้น จึงประมาทไม่ได้

ราศีกันย์ (21 ส.ค.-20 ก.ย.)

ชาวราศีกันย์ชอบการทำงาน มีความละเอียดถี่ถ้วน เก็บข้อมูลและรายละเอียดได้ดี มีความหนักแน่น อดทน มีระเบียบวินัยดี สะอาด

ธุรกิจที่เหมาะสมกับชาวราศีกันย์คือ ธุรกิจเกี่ยวกับแฟชั่น ร้านเสริมสวย สปา

ข้อควรระวัง ต้องมีสติในการคัดเลือกผลิตภัณฑ์มาทำตลาดภายในร้าน ไม่นำของเลียนแบบมาขาย เพราะไม่มีอะไรจะดีไปกว่าการดำเนินธุรกิจหรือประกอบอาชีพด้วยความสุข ความถูกต้อง เนื่องจากทำแล้วสบายใจกว่า และทำกินได้นานกว่า



ราศีตุล (21 ก.ย.-20 ต.ค.)

ชาวราศีตุลเป็นคนมีศิลปะ รักความสวยงาม ความทันสมัย เป็นคนที่มีเสน่ห์ในตัวเอง เก็บอารมณ์เก่ง อ่อนโยน พูดเพราะ เรียบร้อย ร่าเริง ชอบเข้าสังคม จริงใจ ไม่ชอบเอาเปรียบใคร

ธุรกิจที่เหมาะกับชาวราศีตุลคือธุรกิจเกี่ยวกับน้ำหอม เครื่องสำอาง ร้านขายยา ร้านเสริมสวย สปา ร้านขายผลไม้ ร้านดอกไม้ เสื้อผ้า ร้านกาแฟ

ข้อควรระวัง เนื่องจากคุณเป็นคนที่มองโลกในแง่ดีเสมอ ดังนั้น ขอให้ระมัดระวังไว้บ้าง เพราะอาจมีผู้ประสงค์ร้ายแฝงเข้ามา ไม่มีอะไรการันตีได้ว่าคุณจะเจอแต่คนดีๆ ในสังคม

ราศีพิจิก (21 ต.ค.-20 พ.ย.)

ชาวราศีนี้เป็นคนหยิ่งทนง มีอำนาจลึกลับ มีเสน่ห์ต่อเพศตรงข้าม มีพลังอำนาจในตัวเอง ยากที่คนอื่นจะเอาชนะได้ แก้ปัญหาได้เก่ง มองภายนอกอาจดูเป็นคนเข้มแข็ง แต่ที่จริงในใจอ่อนไหวง่าย เก็บอารมณ์เก่ง

ธุรกิจที่เหมาะสมกับชาวพิจิกคือร้านกาแฟ สปา ขายอาหาร ขายเครื่องสำอาง งานด้านการเขียน

ข้อควรระวัง คุณดูแลธุรกิจด้วยตัวคนเดียว ไม่ไหวแน่นอน จำเป็นอย่างยิ่งที่จะถ่ายทอดความรู้ต่างๆ ให้กับพนักงานโดยไม่หวงวิชา หรือกลัวที่จะเผยเคล็ดลับความสำเร็จ หากคุณดูแลไว้ใจเขาเสมือนคนในครอบครัวเดียวกัน พวกเขาจะทำงานให้คุณด้วยความซื่อสัตย์

ราศีธนู (21 พ.ย.-20 ธ.ค.)

เป็นคนมีความคิดล้ำหน้า กว้างไกล มีความกระตือรือร้น ชอบการผจญภัย เป็นคนที่ร้อนรุ่มหงุดหงิดง่าย มีความจำแม่นยำมาก เป็นคนร่าเริง หัวเราะเสียงดัง มีเสน่ห์

ธุรกิจที่เหมาะกับชาวราศีธนูคือ ปศุสัตว์ ธุรกิจที่เกี่ยวกับต่างประเทศ ขายกาแฟ ขายอาหาร ขายเบเกอรี่ ขายข้าวสาร และขนมหวาน

ข้อควรระวัง ความที่เป็นคนใจร้อน ขี้หงุดหงิด และความมีอีโก้สูง อาจทำร้ายคุณได้

ราศีมังกร (21 ธ.ค.- 20 ม.ค.)

ชาวมังกรมีนิสัยละเอียด เคร่งครัด จริงจังกับการทำงาน ทุ่มเท ไม่ย่อท้อ รักษากฎระเบียบได้เป็นอย่างดี

ธุรกิจที่เหมาะกับชาวมังกรคือร้านขาย วัสดุก่อสร้าง ร้านถ่ายรูป ขายอาหาร ขายต้นไม้ การเกษตร ทำแล้วได้ดีทุกอย่าง

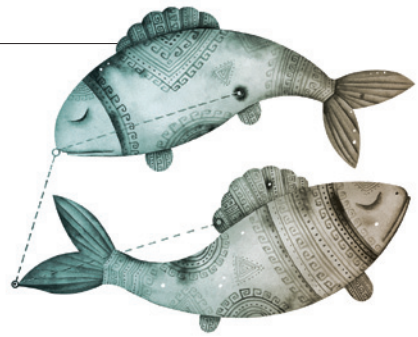
ข้อควรระวัง ความเครียด ความจริงจังกับชีวิต อาจบั่นทอนความสุขในชีวิตของคุณและคนรอบข้างจนเกินไป อย่าทำให้เรื่องเล็กกลายเป็นเรื่องใหญ่ ลองหาเวลาผ่อนคลาย แล้วคุณจะรู้สึกดีเมื่อสลัดความเครียดออกไปได้

ราศีกุมภ์ (21 ม.ค.-20 ก.พ.)

ชาวกุมภ์เป็นคนที่มีความมั่นใจในตัวเองสูง ไม่ค่อยรับฟังความคิดเห็นของคนอื่นง่ายๆ ไม่ชอบอยู่กับกฎระเบียบ คุยเก่ง โกรธง่ายหายเร็ว ไม่ชอบอยู่กับความวุ่นวาย แต่ชอบศึกษาหาความรู้ รักอิสระ ไม่ชอบอยู่กับที่

ธุรกิจที่เหมาะกับชาวราศีกุมภ์คืองานด้านการเขียน ออกแบบ ด้านวิศวกรรม ร้านอาหาร ธุรกิจที่เกี่ยวกับการท่องเที่ยว

ข้อควรระวัง หากเลือกทำธุรกิจด้านอาหาร คุณต้องให้ความสำคัญกับ‘คุณภาพ’มากกว่า ‘ปริมาณ’ การเปิดร้านหรือขยายสาขาต้องมองตั้งแต่เรื่องพื้นๆ ให้ลึก อย่างการหาทำเล หากทำเลไม่เหมาะสมก็ควรชะลงทุนไม่ควรเสี่ยงลงทุนโดยปราศจากความมั่นใจ



ราศีมีน (21 ก.พ.-20 มี.ค.)

ชาวราศีมีนมักจะไม่ชอบอยู่คนเดียว แต่ด้วยอุปนิสัยร่าเริงจึงมีเพื่อนฝูงมากมาย ไม่กล้าตัดสินใจ ไม่ชอบการเป็นผู้นำ ใจอ่อน ขี้สงสาร ติดเพื่อนมาก

ธุรกิจที่เหมาะกับชาวราศีมีนคือธุรกิจเกี่ยวกับการแสดง แดนเซอร์ แพทย์ พยาบาล ร้านขายหนังสือ ร้านนวด สปา ร้านเสริมสวย ดีไซเนอร์

ข้อควรระวัง หากคุณเป็นผู้ประกอบการคุณต้องรู้จักผลิตภัณฑ์และฝึกการให้ข้อมูลเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อย่างถูกต้อง ที่สำคัญต้องผ่านการใช้ผลิตภัณฑ์จริงมาก่อนจึงจะสามารถบอกต่อถึงคุณสมบัติที่ดีของผลิตภัณฑ์ด้วยความจริงใจ

ทุกคนก็ทราบกันแล้วว่าราศีใดเหมาะกับธุรกิจอะไร แต่สุดท้ายความตั้งใจจริงเป็นสิ่งสำคัญที่สุด เพราะความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่และยั่งยืนขึ้นอยู่กับตัวคุณนั่นเอง

special for readers

happiness Vol. 19 ขอเชิญผู้ถือหุ้นกู้ร่วมสนุกกับการตอบคำถาม 5 ข้อ เพื่อชิงรางวัลจาก ปตท. จำนวน 50 รางวัล โดยคำตอบจะซ่อนอยู่ในคอลัมน์ 'เกร็ดความรู้ด้านพลังงานประเทศ' พบคำตอบแล้วกากบาทข้อที่ถูกที่สุดส่งมาร่วมสนุกกันนะคะ

(สงวนสิทธิ์เฉพาะผู้ถือหุ้นกู้กลุ่ม ปตท. หมดเขตร่วมสนุก 30 พฤศจิกายน 2557)

1 ประเทศใด AEC ที่มีราคาน้ำมันเบนซิน 95 สูงกว่าไทย

ก. อิตาลี ข. สิงคโปร์

ค. ฮ่องกง

2 จากข้อมูลเกร็ดความรู้ด้านพลังงานประเทศ ประเทศที่มีราคาน้ำมันดีเซลสูงกว่าประเทศไทยมีทั้งหมดจำนวนกี่ประเทศ

ก. 12 ประเทศ ข. 13 ประเทศ

ค. 14 ประเทศ

3 ข้อใดคือปัจจัยที่ทำให้ราคาขายปลีกน้ำมันโลกแตกต่างกัน

ก. อัตราการเก็บภาษีและกองทุน ข. นโยบายอุดหนุนราคาพลังงาน

ค. ถูกทุกข้อ

4 ราคาขายน้ำมันดีเซลของไทย ต่ำกว่า เยอรมนีอยู่เท่าใด

ก. 11.9 บาท/ลิตร ข. 23.9 บาท/ลิตร

ค. 30.20/ลิตร

5 ข้อใดไม่ใช่ปัจจัยที่ทำให้ราคาน้ำมันในมาเลเซียถูกกว่าอีกหลายๆ ประเทศ

ก. ปริมาณการนำเข้าน้ำมันดิบสูง ข. รัฐบาลไม่เก็บภาษีและเงินกองทุนน้ำมัน

ค. ปริมาณการผลิตและสำรองน้ำมันสูง

รางวัลพิเศษ

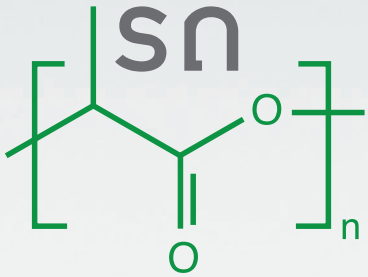
1. คุณกัณณิกา จารุพัฒน์
2. คุณไตรทศ กลิ่นอุทัย
3. คุณไพบูลย์ ทศพรวิชัย
4. คุณสุพัตรา รัตนมีชัยสกุล
5. คุณอภิสรา เติมจิตต์เจริญ

รายชื่อผู้โชคดีสำหรับ Special for Readers happiness Vol. 18

1. คุณกมล จิระวรรธนะ
2. คุณกนกพร ตั้งอยู่สุข
3. คุณคันธารส สุนิภาษา
4. คุณคณิศร์ สินทัตตโสภณ
5. คุณคูรอย ริชาร์ด
6. คุณจวงจิตต์ วนัสพฤกษ์
7. คุณจริญญา จันทร
8. คุณชนิดา ศักดาสุคนธ์
9. คุณดิเรก ผาติกุลศิลา
10. คุณดวงจันทร์ ธัญธงชัย
11. คุณดารา ฤทธิ์งาม
12. คุณทนงศักดิ์ เฉลิมทรงศักดิ์
13. คุณธนพร โคจิมะ
14. คุณนันท์ชัย เลิศสุขประเสริฐ
15. คุณบุญศรี มานะอุดมการ
16. คุณประสิทธิ์ เกื้อแก้ว
17. คุณปิติ ทวีวัฒนสาร
18. คุณปรีชา วีรรัตนกร
19. คุณประภา ประยงค์แย้ม
20. คุณประพจน์ นันทรามาศ
21. คุณฝ่าน้อย ชัยวงศ์ตระกูล
22. คุณพรรณี สิทธิชัย
23. คุณพวงเพ็ชร เถียรทอง
24. คุณไพศาล สมภพวงศ์สกุล
25. คุณพัชณี หาญดำรงสุข
26. คุณมะลิวัลย์ แสงเทียน
27. คุณมณี ฉัตรพิริยกุล
28. คุณมนฤทัย ธนารักษ์
29. คุณยิ่งยง พันธุมโกมล
30. คุณยุทธนา ตันติพาณิชย์กุล
31. คุณรุจิเรศน์ วิวัฒน์ชาญกิจ
32. คุณลัดดาวรรธน์ สมบูรณ์ทรัพย์
33. คุณเล็กดา วิโนทัย
34. คุณวิรัช ฉัตรวรสฤษดิ์
35. คุณวาสนา เหมวราพรชัย
36. คุณวรรณา อมตังค์ตระกูล
37. คุณวรพรรณ ศุภดิษณ์
38. คุณวัฒนพงษ์ สุจินัย
39. คุณศิริรัตน์ โตจิรกุล
40. คุณสุกัญญา อู่สกุลทอง
41. คุณสุมาลี ชีวะวุฒิวัฒนวิทย์
42. คุณสำเริง ปิ่นนิล
43. คุณสิริรัตน์ ผลสวัสดิ์
44. คุณสมบัติ เสรีนนท์ชัย
45. คุณสลวย พงษ์พานิช
46. คุณอำไพ บุญมงคล
47. คุณอรสา วารีสอาด
48. คุณอุดมรัตน์ ขวัญชัยศักดา
49. คุณอุดร ศรศิลป์
50. คุณอรนุช เทเวอแน็ง

***ทางทีมงานจะจัดส่งของรางวัลให้กับผู้โชคดีทางไปรษณีย์**

ทำไม



ทำจากพลาสติกไม่ได้?

เพราะคำถามเป็นจุดกำเนิดของความรู้
ที่จะพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
สร้างนวัตกรรมที่ทำให้ทุกชีวิตก้าวหน้า
วันนี้เราจึงมีรถยนต์ต้นแบบ
ผลิตจาก Green ABS ใช้ส่วนผสม
ของยางธรรมชาติทดแทนยางสังเคราะห์
ที่ทนต่อแรงกระแทกและยืดหยุ่นสูง
กลุ่ม ปตท. เชื่อมั่นว่าพลังของคำถาม
จะสร้างอนาคตใหม่ และขับเคลื่อนประเทศ
ให้ก้าวไปข้างหน้า

ยานยนต์พลาสติก
พลังงานไฟฟ้า

ptt Group | ptt GREEN FOR LIFE

www.pttplc.com