

happiness

คุณชวลิต พันธทอง

กับความสมดุลและความเรียบง่ายของชีวิต

ดีท็อกซ์

กับการล้างพิษ
ร่างกายและจิตใจ

สามพันโบก

มหัศจรรย์แห่งหินลำโพงที่เมืองอุบล

สบายๆ นอกสนามกับ
ซีโก้-เกียรติศักดิ์ เสนาเมือง

ผู้พลิกฟื้นความศรัทธา
ต่อฟุตบอลไทย

หินน้ำโชค
และหินมงคล

detox&spa

issue

21
april
june
2015



100

SUSTAINABILITY STOCK INDEX
2014-2015 | powered by **Sustainalytics**

PTTGC บริษัทไทยเพียงหนึ่งเดียว
ในกลุ่มบริษัทชั้นนำของโลก! ที่ติดอันดับ
The Global Compact 100 Index ปี 2014
จาก United Nations Global Compact

เป็นบริษัท 1 ใน 100 องค์กรระดับโลก และเป็นองค์กรเดียวในประเทศไทย
ที่ปฏิบัติตามกฎบัตรสากลแห่งสหประชาชาติ

The Global Compact 100 Index คือดัชนีประเมินองค์กรที่ปฏิบัติตาม
กฎบัตรสากลโลกแห่งสหประชาชาติ ประเมินผลจากองค์กรที่ดำเนินธุรกิจ
ควบคู่กับสร้างประโยชน์สูงสุดต่อสังคม โดยคัดเลือกต้นแบบองค์กรชั้นนำ
ด้านความยั่งยืน 100 บริษัท จาก 700 บริษัททั่วโลก

from the editor

สวัสดีครับคุณผู้อ่านทุกท่าน

ใน แต่ละวันเรามักจะคร่ำเคร่งกับการทำงานและเรื่องอื่นๆ ทำให้เกิดความเครียดโดยไม่รู้ตัว กอปรกับอาหารที่เรารับประทานอาจไม่ถูกตามหลักโภชนาการ หรือพักผ่อนไม่เพียงพอ รวมทั้งไม่ได้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ส่งผลให้โรคร้ายไข้เจ็บจึงค่อยๆ สั่งสมอยู่ภายในร่างกายโดยที่เราอาจไม่รู้ตัว กว่าจะล่วงรู้ว่าเราเจ็บป่วยบางครั้งอาจจะสายไปเสียแล้ว

happiness ฉบับนี้จึงขอเชิญชวนทุกท่านมาล้างพิษกายเพื่อฟื้นฟูร่างกายให้กลับมาสดชื่น แข็งแรง ลดอายุเซลล์ ช่วยเพิ่มสมรรถนะตามธรรมชาติของร่างกายให้ทำงานได้ดีขึ้น และล้างพิษใจโดยกำจัดความคิดที่ไม่ดีออกไปจากจิตใจ พร้อมทั้งเติมความคิดที่ดีสร้างสรรค์ และความรู้สึที่ดีๆ เข้าไปแทน รวมทั้งเรียนรู้ที่จะมองโลกในแง่ดี คิดในแง่บวก มีใจชื่นชม และเห็นคุณค่าของคนรอบข้าง รู้จักให้อภัย รู้จักรอคอย รู้จักควบคุมอารมณ์ ยับยั้งชั่งใจ ตลอดจนการมีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และช่วยเหลือคนอื่นๆ ด้วย เพื่อให้ทั้งตัวเราและคนรอบข้างอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขและมีสุขภาพจิตที่ดี หากเราสามารถ detox ทั้งทางกายและทางใจตามที่กล่าวมา ผมเชื่อมั่นว่าจะทำให้ทุกท่านมีความสุขที่แท้จริงและยั่งยืน

นอกจากนี้ happiness ฉบับนี้ยังมีคอลัมน์อื่นๆ ที่น่าสนใจให้ติดตามเช่นเดิม ไม่ว่าจะเป็นบทสัมภาษณ์บุคคลที่น่าสนใจ อาทิ คุณชวลิต พันธุ์ทอง ผู้เป็นรองกรรมการผู้จัดการใหญ่หน่วยธุรกิจน้ำมันและคุณอนุชา เหล่าขวัญสถิตย์ ผู้เป็น GM และ CIO ของบริษัท AIA รวมทั้งคุณชิโก้-เกียรติศักดิ์ เสนาเมือง หัวหน้าผู้ฝึกสอนฟุตบอลทีมชาติไทยที่ทำให้ทีมไทยกลับมาผงาดและกลับมาเป็นขวัญใจของชาวไทยอีกครั้ง นอกเหนือจากนั้นยังมีคอลัมน์แนะนำสถานที่ท่องเที่ยวซึ่งพาคณะผู้อ่านไปสัมผัสความงามแสนมหัศจรรย์ของสามพันโบก ณ จังหวัดอุบลราชธานี

หวังว่าทุกท่านจะได้รับความสุข ความเพลิดเพลิน และสาระประโยชน์จากนิตยสารแห่งความสุขเล่มนี้นะครับ แล้วพบกันใหม่ครับ

พิจินต์ อภิวันทนาพ

บรรณาธิการบริหาร



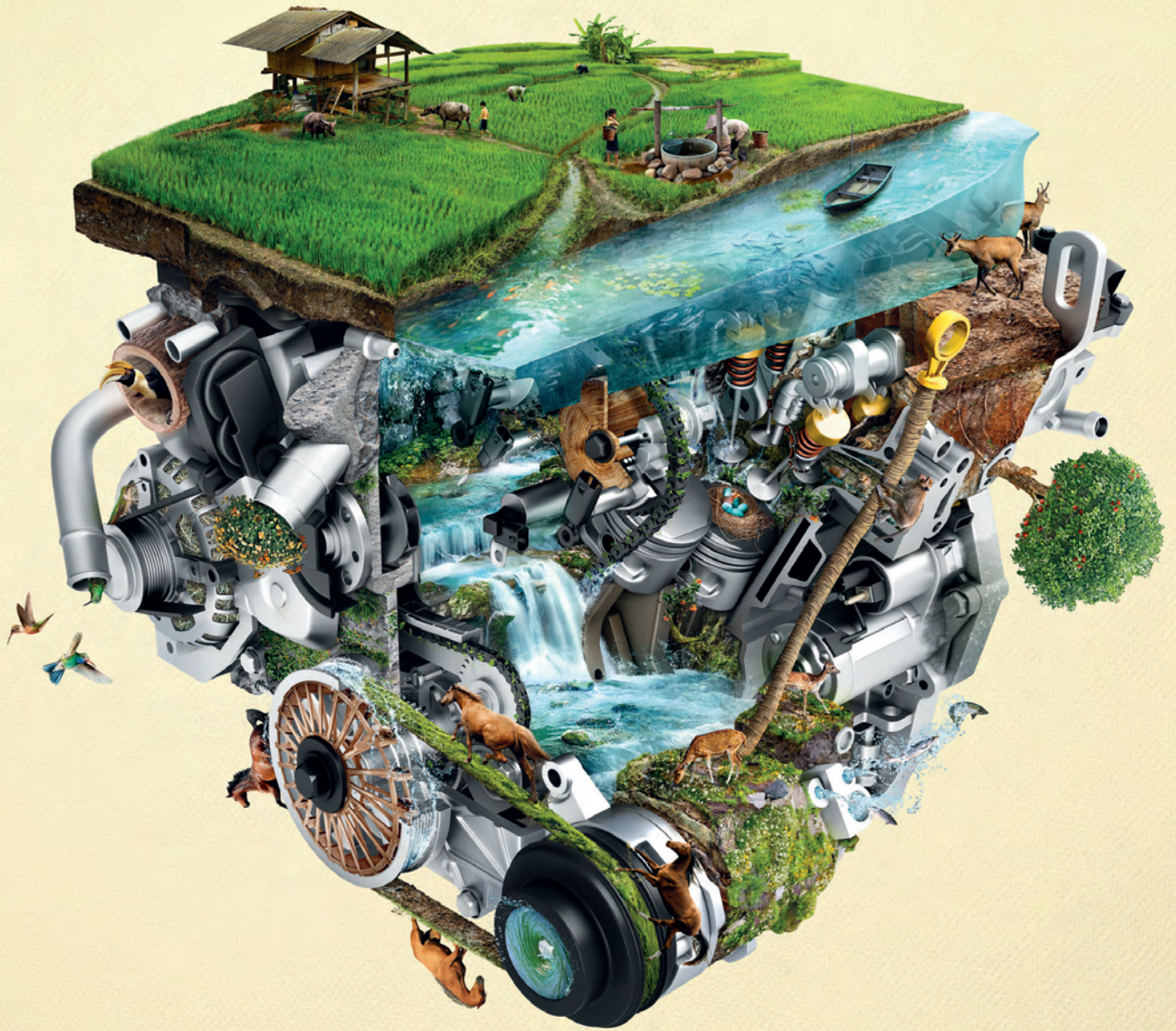
thai



eng

detox & spa





พลังงานที่ดี ต้องขับเคลื่อนความสุขไปสู่ทุกๆ ชีวิต

บางจากเชื่อว่า พลังงานที่ดีต้องขับเคลื่อนความสุขไปได้ไกลที่สุด
เราจึงมุ่งมั่นในการเป็นผู้นำด้านพลังงานที่จะช่วยขับเคลื่อนเศรษฐกิจ
และสิ่งแวดล้อม เพื่อรอยยิ้มของคนไทย

ความสุขที่ยั่งยืน คือการแบ่งปันและอยู่ร่วมกันกับธรรมชาติ
บางจาก ร่วมสร้างสังคมสีเขียว



mai box

ทีมงานนิตยสาร happiness ต้องขอขอบคุณทุกคำแนะนำ
และความคิดเห็นดีๆ จากผู้ถือหุ้นกู้ของกลุ่ม ปตท. ที่ส่ง
จดหมายเข้ามา และเพื่อเป็นการขอบคุณ ทีมงานขอมอบ
ของรางวัลเป็นเครื่องสลัดน้ำออกจากผัก LEIFHEIT
มูลค่า 1,495 บาท ให้ถึง 3 ท่าน

“ปกติจะไม่ชอบอ่านหนังสือนิตยสารต่างๆ เพราะคิดว่าไร้สาระ สำหรับนิตยสาร happiness จะเปิดอ่านทันทีที่ได้รับ ตั้งแต่หน้าแรกถึงหน้าสุดท้าย ยอดเยี่ยมจริงๆ”

คุณจิตนา กันต์พิทยา

“ขอชื่นชมกับทีมงานจัดทำวารสารครับ เพราะได้รับความรู้หลากหลายแบบ กระชับที่มีประโยชน์และแง่คิดในการดำรงชีวิตหลายๆ ด้าน รวมทั้งจุดประกายให้เกิดมุมมองใหม่ๆ :D”

คุณवलอง ชิวกรียงไกร

“ทีมงานที่จัดทำนิตยสารมีความใส่ใจในรายละเอียดมาก เนื้อหากระชับ ได้ใจความ อ่านง่าย จัดวางรูปและเนื้อหาได้ดี และปรับปรุงเพิ่มเติมคอลัมน์เสมอๆ”

คุณทรงพันธ์ ประกอบเทพกำ

1

2

3



คณะผู้จัดทำนิตยสาร : **happiness** มอบสำหรับผู้ถือหุ้นกู้กลุ่ม ปตท.

ที่ปรึกษาการตลาด : คุณวิรัตน์ เอื้อนฤมิต
ที่ปรึกษา : คุณปฎิภาณ สุคนธมาน
: คุณพรรณณลิน มหาวงศ์ธิกุล

บรรณาธิการบริหาร :

คุณพิจินต์ อภิวันทนาพร

บรรณาธิการ : คุณวิศรดา วิฑูรกลชิต

กองบรรณาธิการ :

คุณภัทธร จุฑะพล

คุณนิศากร หุตะจุฑะ

คุณภัทรินทร์ เทียนสวัสดิ์

คุณสรวิศ สุรทีณธ์

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 :

บริษัทโพสท์ พับลิชซิง จำกัด (มหาชน)
แผนก Post Print

อาคารบางกอกโพสต์ เลขที่ 136

ถนน ณ ระนอง แขวงสุนทรโกษา

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, เอกสารเกี่ยวกับดอกเบี้ยหุ้นกู้ฯ) ติดต่อนายทะเบียนบริษัทที่ท่านถือหุ้นอยู่
- แจ้งปัญหาในการจัดส่งนิตยสารและของรางวัล โทรศัพท์ 0-2616-4000 ต่อ 3141 โทรสาร 0-2240-3698
- ข้อคิดเห็นหรือบทความในนิตยสารฉบับนี้ เป็นความคิดเห็นส่วนตัวของผู้เขียนซึ่งไม่มีผูกพันกับกลุ่มบริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) แต่อย่างใด
- รายชื่อผู้ถือหุ้นกู้ บริษัทในกลุ่ม ปตท. ข้อมูลปรับปรุงล่าสุด ณ เดือนมกราคม 2558



from the editor	01
จดหมายจากบรรณาธิการ	
letter to editor	03
จดหมายจากผู้อ่าน	
ptt group's news	06
ข่าวประชาสัมพันธ์	
law 360°	11
คอร์รัปชัน แก้ไขด้วยกฎหมายได้หรือ?	
care share respect	12
- แฝก...เป็นได้มากกว่าหญ้า	
- เครือไทยออยล์และชุมชน...สัมพันธ์ที่ยั่งยืน	
world update	16
ข่าวความเคลื่อนไหวทั่วโลก	
calender	18
อัปเดตปฏิทินกิจกรรม	
royal project	20
น้ำพระทัยพ่อหลวง สู่ลำน้ำสาขาห้วยสามมบาท	
executive insights	22
คุณชวลิต พันธุ์ทอง	
กับความสมดุลและความเรียบง่ายของชีวิต	
เกร็ดความรู้ด้านพลังงานประเทศ 26, 41	
energy review	27
HDPE Pilot Plant	
getaway global	30
Bulgaria มนต์เสน่ห์แห่ง	
คาบสมุทรบอลข่าน	
happy time	34
ดอกไม้กับการสร้างความสุขให้ชีวิต	
art talk	36
สุวิทย์ ใจป้อม ศิลปินผู้เขียน	
ภาพพระบรมสาทิสลักษณ์ด้วยเครื่อง	
smart money	38
วางแผนการลงทุนให้เกษียณอย่างเกษม	
ask the expert	42
หินน้ำใจคและหินมงคล	
happiness life	44
สบายๆ นอกสนามกับ...	
ซีโก้-เกียรติศักดิ์ เสนาเมือง	
ผู้พลิกฟื้นความศรัทธาต่อฟุตบอลไทย	
motor guide	48
ภัยใต้อู่เท้าขณะขับรถ	
cover story	50
ดีที่ออกซึกกับการล้างพิษร่างกายและจิตใจ	
good health	55
สปา ศาสตร์แห่งสุขภาพและความงาม	



contents



20



55



90



72



44



76



58

let's exercise	58
ออกกำลังกายคลายร้อน ด้วย Water Exercise	
sport	60
ฟุตบอลไทยพีเวอร์ ปรากฏการณ์แห่งความศรัทธา	
beauty head to toe	62
Beauty Trend Inspired by Runway	
fashion story	64
Summer Trends Update	
cool design	66
Colorful Summer เกาะติดเทรนด์หน้าร้อนนี้ กับสินค้าหลากหลายที่เห็นแล้วต้องร้องว้าว!	
get closer	68
เปลี่ยนสังคมให้น่าอยู่ เริ่มต้นที่ตัวเรา	
laan dhamma	70
ร้อนกาย ไม้ร้อนใจ	
plt group's club	72
คุณอนุชา เหล่าขวัญสถิตย์ ปล่อยวางเพื่อสุขภาพที่ดี	
getaway urban	76
สามพันโบก มหัศจรรย์แก่งหินลำโพงที่เมืองอุบล	
dine out	80
แนะนำ 4 ร้านอาหาร	
on the side walk	84
- Tooney Museum สัมผัสความทรงจำในวัยเยาว์ผ่านของเล่น - บ้านหอมเทียน หัตถกรรมเทียนหอมแห่งสวนผึ้ง	
celeb recipe	86
เมนูบ้านๆ ของเชฟเคนซ์-อาณณท์ มะซังหลง	
gardening	89
กล้วยบัว ไม้แต่งสวนดอกประดับ	
my sweet home	92
ตกแต่งบ้านให้เย็นโดยไม่ต้องใช้เครื่องปรับอากาศ	
my sweet home/ diy	94
คลายร้อนแบบสดใส ด้วยน้ำแข็งแฟนซี	
pet lovers	96
ซินซิลล่า สัตว์เลี้ยงขนนิ่มที่สุดในโลก	
entertainment	98
โปรแกรมหนัง / ดนตรี / หนังสือ	
horoscope	101
เลือกน้ำมันหอมระเหยให้เหมาะกับราศี	
special for readers	105

05

contents

apr-jun | happiness



กลุ่ม ปตท. รับโล่เกียรติยศ
ด้านความยั่งยืน พร้อม
เดินหน้าภารกิจเพื่อสังคม
ไทยต่อเนื่อง

5 บริษัทในกลุ่ม ปตท. ได้แก่ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) บริษัท ปตท. สำรวจและผลิตปิโตรเลียม จำกัด (มหาชน) บริษัท พีทีที โกลบอลเคมิคอล จำกัด (มหาชน) บริษัท ไออาร์พีซี จำกัด (มหาชน) และบริษัท ไทยออยล์ จำกัด (มหาชน) เข้ารับโล่เกียรติยศด้านความยั่งยืนจาก ฯพณฯ นายกรัฐมนตรี พลเอกประยุทธ์ จันทร์โอชา ในงาน ‘ธุรกิจไทยขับเคลื่อนไทยสู่ความมั่งคั่งยั่งยืนด้วยมาตรฐานสากล Thai Corporate Moving toward Sustainable Growth, DJSI’ ที่จัดขึ้น ณ หอประชุมศาสตราจารย์สังเวียน อินทรวิชัย ชั้น 3 อาคารตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย เนื่องในโอกาสที่ได้รับคัดเลือกเป็นสมาชิก DJSI ประจำปี 2557 โดย ปตท. ได้รับการคัดเลือกให้อยู่ใน DJSI World Index ต่อเนื่อง 3 ปีแล้ว

PTT
NEWS



ปตท. รับรางวัลองค์กรที่ดีของเอเชีย

คุณวิรัตน์ เอื้อนฤมิต ประธานเจ้าหน้าที่บริหารการเงิน บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) รับรางวัล The Asset Asia Corporate Excellence Awards 2014 ประเภท The Platinum Award Winner จัดโดยนิตยสาร The Asset ของฮ่องกง ซึ่งพิจารณาจากผลสำรวจความคิดเห็นของนักลงทุน นักวิเคราะห์ และผู้เชี่ยวชาญในอุตสาหกรรมจากสถาบันชั้นนำทั่วโลก ที่ลงทุนในตลาดทุนเอเชียใน 6 ด้าน ได้แก่ สถานะทางการเงิน การบริหารจัดการ การกำกับดูแลกิจการที่ดี ความรับผิดชอบต่อสังคม ความรับผิดชอบต่อสิ่งแวดล้อม และการเปิดเผยข้อมูลผ่านหน่วยงานนักลงทุนสัมพันธ์ ทั้งนี้ ปตท. เป็นบริษัทไทยเพียงบริษัทเดียวที่ได้รับรางวัลในระดับแพลตินัมต่อเนื่องกันเป็นปีที่ 6



ปตท. เปิดตัว PTT WEcoZI ต้นแบบเขตอุตสาหกรรม เชิงนิเวศของประเทศไทย

ดร.ไพโรจน์ทร์ ชูโชติถาวร ปธ. เป็นประธานในพิธีเปิดนิเวศอุตสาหกรรมวนารมย์ กลุ่ม ปตท. หรือ PTT WEcoZI ณ พื้นที่นิเวศอุตสาหกรรมวนารมย์ นิคมอุตสาหกรรมเอเชีย โดยในงานดังกล่าวคุณภิญโญ ประกอบผล รองผู้ว่าราชการจังหวัดระยอง ดร.วีระพงศ์ ไชยเพิ่ม ผู้ว่าการการนิคมอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทย และคุณสุชิน พูลศิริธัญ นายกเทศมนตรีตำบลบ้านฉาง ให้เกียรติร่วมเปิดอาคารสำนักงานสีเขียว โรงผลิตน้ำอุตสาหกรรม และศูนย์เรียนรู้ป่านิเวศระยองวนารมย์ กลุ่ม ปตท. ด้วย

ทั้งนี้ PTT WEcoZI หรือ PTT Wanarom Eco Zone Industries ครอบคลุมพื้นที่ 1,500 ไร่ ในนิคมอุตสาหกรรมเอเชียซึ่ง ปตท. ได้เริ่มต้นพัฒนาพื้นที่ดังกล่าวตั้งแต่ปี 2556 เป็นต้นมา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นต้นแบบของเขตอุตสาหกรรมเชิงนิเวศในจังหวัดระยอง ซึ่งมีแนวทางการพัฒนาตามหลักคิดการเกื้อกูลซึ่งกันและกันอย่างยั่งยืน และมุ่งสร้างความสมดุลระหว่างอุตสาหกรรม ชุมชน และสิ่งแวดล้อม

PTT NEWS



ปตท. รับก๊าซแอลเอ็นจีตามสัญญา ระยะยาวเที่ยวแรกจากกาตาร์

คุณณรงค์ชัย อัครเศรณี รัฐมนตรีว่าการกระทรวงพลังงาน เป็นประธานในพิธีรับมอบก๊าซธรรมชาติเหลว (ก๊าซแอลเอ็นจี) เที่ยวแรก ตามสัญญาาระยะยาวระหว่าง บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) และบริษัท Qatar Liquefied Gas Company Limited (3) โดยได้รับเกียรติจาก H.E. Mr. Jabor Ali Al-Dosari เอกอัครราชทูตกาตาร์ประจำประเทศไทย พร้อมด้วยคุณปิยสวัสดิ์ อัมระนันทน์ ประธานกรรมการ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) ดร.ไพโรจน์ทร์ ชูโชติถาวร ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) Skh. Khalid Al-Thani ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร บริษัท Qatar Liquefied Gas Company Limited (3) และผู้บริหารจากภาครัฐเข้าร่วมแสดงความยินดี ทั้งนี้ สัญญาซื้อขายก๊าซธรรมชาติเหลวดังกล่าวมีอายุ 20 ปี ในปริมาณการจัดส่ง 2 ล้านตันต่อปี หรือประมาณ 280 ล้านลูกบาศก์ฟุตต่อวัน เพื่อรองรับความต้องการใช้ก๊าซธรรมชาติของประเทศไทยที่เพิ่มสูงขึ้น โดยมีการขยายศักยภาพของสถานีรับ-จ่ายก๊าซแอลเอ็นจี ให้สามารถรองรับการนำเข้าเพิ่มขึ้นเป็น 10 ล้านตันต่อปี ซึ่งคาดว่าจะแล้วเสร็จในปี 2560



ปตท.สผ. นำเยาวชนเข้าค่าย PTTEP TEENERGY CAMP รัชมังคลาภิเษกอุทยานแห่งชาติและสิ่งแวดล้อม ปลูกจิตสำนึกอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

ปตท.สผ. ชวนเด็กไทยหัวใจสีเขียวเข้าร่วมกิจกรรมค่ายเรียนรู้การอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ผ่านโครงการ PTTEP TEENERGY CAMP ณ อุทยานแห่งชาติเขาใหญ่ โดยมีเป้าหมายเพื่อสร้างโอกาสให้เยาวชนได้เรียนรู้และตระหนักถึงคุณค่าของการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติผ่านกิจกรรมต่างๆ ส่งเสริมให้เยาวชนได้มีประสบการณ์ ชิมซั๊บ เรียนรู้อยากมีส่วนร่วมในการดูแลปกป้องผืนป่า เกิดมุมมองใหม่ๆ สามารถนำความรู้ไปปรับใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อชุมชนและสังคมต่อไป สอดคล้องกับเป้าหมายของ ปตท.สผ. ที่มุ่งเสริมสร้างสังคมแห่งปัญญา โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ‘เยาวชน’ ซึ่งจะเป็นกำลังสำคัญในการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมของไทยให้คงอยู่ต่อไปอย่างยั่งยืน

PTTEP NEWS



ปตท.สผ. ได้รับ 2 รางวัลจากงาน SET Awards 2014 ครั้งที่ 11

ปตท.สผ. ได้รับ 2 รางวัลจากงาน SET Awards 2014 ครั้งที่ 11 จัดโดยตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย และวารสารการเงินการธนาคาร ได้แก่

1. รางวัลเกียรติยศแห่งความสำเร็จด้านการรายงานบริษัทภิบาล ซึ่งเป็นรางวัลที่มอบให้แก่บริษัทจดทะเบียนที่มีความเป็นเลิศด้านการรายงานการปฏิบัติตามหลักการค้ากำกับดูแลกิจการที่ดีต่อเนื่องอย่างน้อย 3 ปีติดต่อกัน ซึ่ง ปตท.สผ. ได้รับรางวัลนี้ถึง 10 ครั้ง ในระหว่างปี 2546 – 2557

2. รางวัลบริษัทจดทะเบียนด้านนักลงทุนสัมพันธ์ดีเด่น เป็นรางวัลที่มอบให้แก่บริษัทจดทะเบียนที่มีความโดดเด่นด้านการดำเนินกิจกรรมนักลงทุนสัมพันธ์ ซึ่งปตท.สผ. ได้รับรางวัลนี้เป็นปีที่ 2 ติดต่อกัน



จังหวัดระยองร่วมกับพีทีที โกลบอลเคมิคอล และพันธมิตรจัดโครงการ 'PTTGC ปั่นจักรยาน ปี 2558' ผูก 3 เส้นทางโกกรีนและอนุรักษ์วิถีระยอง

จังหวัดระยองร่วมกับบริษัท พีทีที โกลบอลเคมิคอล จำกัด (มหาชน) การกีฬาแห่งประเทศไทยจังหวัดระยอง การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย สำนักงานระยอง อุทยานแห่งชาติเขาแหลมหญ้า-หมู่เกาะเสม็ด สวนรุกขชาติเพ สมาคมจักรยานแห่งประเทศไทย ชมรมจักรยานจังหวัดระยอง ชมรมจักรยานบ้านเพ เปิดโครงการ 'PTTGC ปั่นจักรยาน ปี 2558' โดยมีคุณ ทรศนะ วิชัยธนพัฒน์ รองผู้ว่าราชการจังหวัดระยอง และคุณ วรารวรรณ ทิพพานิช ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการใหญ่ สายงานกิจการองค์กร บริษัท พีทีทีโกลบอลเคมิคอล จำกัด (มหาชน) เป็นประธานในพิธี พร้อมประชาสัมพันธ์ 3 เส้นทางการบินจักรยานสายใหม่ โดยใช้เส้นทางเขาห้วยมะหาดจนถึงสวนรุกขชาติบ้านเพ เป็นเส้นทางในการจัดกิจกรรมภายในปี 2558



พีทีที โกลบอลเคมิคอล ร่วมโครงการนำร่องระบบการซื้อขายใบอนุญาตปล่อยก๊าซเรือนกระจกภาคสมัครใจของประเทศไทย

PTTGC NEWS

คุณบุญเชิด สุวรรณทิพย์ ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการใหญ่ สายงานคุณภาพ ความปลอดภัย อาชีวอนามัยและสิ่งแวดล้อม บริษัท พีทีที โกลบอลเคมิคอล จำกัด (มหาชน) ร่วมลงนามบันทึกความร่วมมือ (MOU) โครงการนำร่องระบบการซื้อขายใบอนุญาตปล่อยก๊าซเรือนกระจก และร่วมเสวนากับผู้บริหารจากองค์กรนำร่องต่างๆ ในงานแถลงข่าวและพิธีลงนามบันทึกความร่วมมือโครงการนำร่องระบบการซื้อขายใบอนุญาตปล่อยก๊าซเรือนกระจกภาคสมัครใจของประเทศไทย ณ ห้องกรุงเทพฯ 2 โรงแรมเซ็นทาราแกรนด์ แอท เซ็นทรัล พลาซ่า ลาดพร้าว



คณะกรรมการการพลังงาน สภานิติบัญญัติแห่งชาติ เยี่ยมชมกิจการเครือไทยออยล์

พลเอก สกนธ์ สัจจานิตย์ ประธานคณะกรรมการพลังงาน สภานิติบัญญัติแห่งชาติ ให้เกียรติเข้าเยี่ยมชมกิจการของเครือไทยออยล์ โดยมีคุณอติคม เต็บศิริ ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ และฝ่ายจัดการให้การต้อนรับและบรรยายสรุป ณ ห้องออดิทอเรียม อาคารสำนักงานโรงกลั่น หลังจากนั้นคณะ ได้เดินทางเข้าเยี่ยมชมโรงกลั่นและโรงงานของบริษัทในเครือ

TOP NEWS



ไทยออยล์คว้า 3 รางวัล SET Awards 2014

คุณอริคม เต็บศิริ ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ไทยออยล์ จำกัด (มหาชน) คว้ารางวัลเกียรติยศแห่งความสำเร็จ 'SET Awards of Honor' ด้านความรับผิดชอบต่อสังคม และด้านการรายงานบรรษัทภิบาล จากคุณ สมหมาย ภาษี รัฐมนตรีว่าการกระทรวงการคลัง ในงานประกาศผลรางวัล SET Awards 2014 ณ อาคารตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย งานดังกล่าวจัดขึ้นโดย ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทยและวารสารการเงินธนาคาร เพื่อประกาศเกียรติคุณ และเชิดชูบริษัทจดทะเบียนในตลาดหลักทรัพย์ที่มีผลการดำเนินงานโดดเด่นในด้าน ต่างๆ ไทยออยล์ได้รับการตัดสินให้ได้รับรางวัลด้านความรับผิดชอบต่อสังคมยอดเยี่ยม และด้านการรายงานบรรษัทภิบาลดีเยี่ยม ต่อเนื่อง 3 ปีซ้อน ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2555 - 2557 นอกจากนี้ไทยออยล์ยังคว้ารางวัลบริษัทจดทะเบียนด้านนักลงทุนสัมพันธ์ดีเด่นในงาน นี้่อีกด้วย



IRPC Polyol - PCC Rokita SA ลงนามในสัญญาร่วมทุน

IRPC
NEWS

คุณสุกฤตย์ สุรบถโสภณ กรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ไออาร์พีซี จำกัด (มหาชน) ประธานบริษัท ไออาร์พีซี โพลีโอล จำกัด และ Mr. Wieslaw Klimkowski, Chairman of PCC Rokita SA ร่วมลงนามใน สัญญาร่วมทุนระหว่างบริษัท ไออาร์พีซี โพลีโอล จำกัดกับ บริษัท PCC Rokita SA ประเทศโปแลนด์ โดยมีคุณบุญเดช ภูริยากร กรรมการ-ผู้จัดการ บริษัท ไออาร์พีซี โพลีโอล จำกัด และ Mr. Walderma Preussner, PCC Group owner, Vice-Chairman of PCC Rokita Supervisory Board ร่วมเป็นสักขีพยาน ณ ห้องวังแก้ว ชั้น 10 ศูนย์เอนเนอร์ยีคอมเพล็กซ์ อาคาร B



บางจาก สนับสนุนประชาธิปไตย

BCP
NEWS

คุณยอดพจน์ วงศ์รักมิตร รองกรรมการผู้จัดการใหญ่ สายงานด้าน บริหารและเทคโนโลยีสารสนเทศ บริษัท บางจากปิโตรเลียม จำกัด (มหาชน) รับมอบจุลสารรัฐธรรมนูญฉบับปฏิรูปเพื่อการสร้างอนาคต ประเทศไทย จากนายบวรศักดิ์ อุวรรณโณ ประธานกรรมาธิการยกร่าง รัฐธรรมนูญ ณ อาคารรัฐสภา เพื่อนำมาจัดพิมพ์เผยแพร่แก่ประชาชน คนไทยให้รับทราบกระบวนการและสาระสำคัญของรัฐธรรมนูญฉบับปฏิรูป ประเทศไทย ผ่านสถานีบริการน้ำมันบางจากในเขตกรุงเทพฯและปริมณฑล และเริ่มแจกมาตั้งแต่สิ้นเดือน มกราคม 2558 เป็นต้นไป b

คอร์รัปชัน

แก้ไขด้วยกฎหมายได้หรือ?

เรื่อง: ธัญวรัตน์ inwสภคิตย์

การทุจริตคอร์รัปชันในระบบการบริหารราชการแผ่นดินและของนักการเมืองไทยจัดว่าเป็นปัญหาที่นับวันจะทวีความรุนแรงมากยิ่งขึ้นเรื่อยๆ จนบางครั้งประชาชนส่วนใหญ่ยอมรับว่าการทุจริตคอร์รัปชันกลายเป็นเรื่องปกติธรรมดาที่จะต้องเกิดขึ้น การกระทำในลักษณะของการให้เป็นสินน้ำใจ ค่าน้ำร้อนน้ำชาไม่นับว่าเป็นการทุจริตคอร์รัปชัน โดยให้เหตุผลว่าเป็นการจ่ายเพื่อแลกกับความสะดวกรวดเร็วในการดำเนินงาน

การคอร์รัปชันเชิงนโยบายเป็นอีกเรื่องหนึ่งที่ถูกกล่าวถึงในสังคมไทยอย่างกว้างขวาง โดยใช้นโยบายเป็นเครื่องมือในการแสวงหาผลประโยชน์ให้กับตนเองและพวกพ้อง หากพิจารณาอย่างผิวเผินดูเหมือนเป็นการสนองประโยชน์ของคนส่วนใหญ่แต่เบื้องลึกแฝงไปด้วยผลประโยชน์เพื่อตนเองและพรรคพวก ถึงแม้ในปัจจุบันมีกฎหมายหลายฉบับที่บัญญัติขึ้นเพื่อใช้ในการป้องกันและปราบปรามการทุจริตคอร์รัปชันของเจ้าหน้าที่รัฐ นักการเมือง ข้าราชการ และนักธุรกิจ อาทิ พระราชบัญญัติข้อมูลข่าวสารของข้าราชการ พ.ศ. 2540, พระราชบัญญัติประกอบรัฐธรรมนูญว่าด้วยคณะกรรมการการเลือกตั้ง พ.ศ. 2541, พระราชบัญญัติประกอบรัฐธรรมนูญว่าด้วยการเลือกตั้งสมาชิกสภาผู้แทนราษฎรและวุฒิสภา พ.ศ. 2541, พระราชบัญญัติประกอบรัฐธรรมนูญว่าด้วยพรรคการเมือง พ.ศ. 2541, พระราชบัญญัติประกอบรัฐธรรมนูญว่าด้วยการป้องกันและปราบปรามการทุจริต พ.ศ. 2542, พระราชบัญญัติป้องกันและปราบปรามการฟอกเงิน พ.ศ. 2542, พระราชบัญญัติว่าด้วยความผิดเกี่ยวกับการ

เสนาอรรคาคต่อหน่วยงานของรัฐ พ.ศ. 2542, พระราชบัญญัติจัดตั้งศาลปกครองและวิธีพิจารณาคดีปกครอง พ.ศ. 2542, พระราชบัญญัติสำนักงานศาลรัฐธรรมนูญ พ.ศ. 2542, พระราชบัญญัติประกอบรัฐธรรมนูญว่าด้วยการตรวจเงินแผ่นดิน พ.ศ. 2542, พระราชบัญญัติประกอบรัฐธรรมนูญว่าด้วยผู้ตรวจการแผ่นดินของรัฐสภา พ.ศ. 2542, พระราชบัญญัติการจัดการหุ้นส่วนและหุ้นของรัฐมนตรีย พ.ศ. 2543

แต่กฎหมายดังกล่าวข้างต้นไม่อาจจัดการทุจริตคอร์รัปชันให้หมดไปจากสังคมไทยได้ ขณะเดียวกันการทุจริตคอร์รัปชันกลับฝังรากลึกลงไปในทุกหย่อมหญ้า ถึงแม้ว่ารัฐบาลชุดปัจจุบันได้เสนอกฎหมายอีกหลายฉบับที่เกี่ยวข้องกับการป้องกันและปราบปรามการทุจริตและการคอร์รัปชันในการบริหารราชการแผ่นดินและนักการเมืองไทย แต่ถึงกระนั้นก็ตาม การจะสามารถจัดปัญหาการทุจริตคอร์รัปชันได้ผลหรือไม่อย่างไรคงต้องติดตามกันต่อไป **h**

ก





แฝก...เป็นได้มากกว่าหญ้า

ในทุกวงการทุกสาขาอาชีพย่อมต้องการสร้างคนรุ่นใหม่ขึ้นมาสานต่อภารกิจ พลังความคิดที่หลุดจากกรอบเดิมๆ ของคนหนุ่มสาวช่วยสร้างพลวัตในการทำงาน เช่นเดียวกับ การดำเนินงานในโครงการการพัฒนาและรณรงค์การใช้หญ้าแฝกอันเนื่องมาจากพระราชดำริ ซึ่งมีจุดเริ่มต้นในปี 2549

หลังจากมีการจัดอบรมพี่น้องเกษตรกรที่ปลูกหญ้าแฝกให้เห็นมุมมองใหม่ของประโยชน์จากใบหญ้าแฝกเป็นข้าวของเครื่องใช้ นอกเหนือจากการใช้ในแปลงการเกษตรเมื่อปี 2551 ปตท. ได้ร่วมกับสถาบันการศึกษาที่มีการสอนด้านการออกแบบผลิตภัณฑ์ จัดกิจกรรม ‘ค่าย ออกแบบพัฒนาผลิตภัณฑ์จากใบหญ้าแฝก’ จุดประสงค์เพื่อส่งเสริมให้นักศึกษาซึ่งจะเติบโตไป เป็นนักออกแบบในอนาคตได้สัมผัสใบหญ้าแฝกซึ่งเป็นวัตถุดิบใหม่ในการออกแบบ และสร้าง เวทีให้คนรุ่นใหม่ได้แสดงความสามารถด้านการออกแบบโดยใช้ใบหญ้าแฝกเป็นวัสดุหลักเพื่อ ให้เกิดผลงานสร้างสรรค์ที่สามารถเป็นแรงบันดาลใจให้กับพี่น้องเกษตรกรที่ปลูก หญ้าแฝก เพราะเวลานั้นแทบจะไม่มีใครเชื่อว่าใบหญ้าแฝกสามารถนำมาทำงาน ออกแบบได้สารพัด

ผลจากกิจกรรมครั้งนั้นสร้างปรากฏการณ์ ‘เหลือเชื่อ’ ที่กระตุ้นความสนใจได้ อย่างยิ่ง โดยเฉพาะในวันจัดแสดงนิทรรศการผลงานต้นแบบเนื่องในพิธีมอบรางวัล การประกวดการปลูกหญ้าแฝกในปีนั้น ผู้เข้าร่วมงานได้ประจักษ์ว่าหญ้าแฝกไม่ได้ เป็นเพียงพืชเพื่อการอนุรักษ์ดินและน้ำเท่านั้น แต่ยังให้มูลค่าด้านรายได้ ผลจาก การดำเนินงานในปีนั้นเป็นที่มาของแนวคิด ‘แฝก...เป็นได้มากกว่าหญ้า’

care
share
respect



ปลายปี 2551 มูลนิธิชัยพัฒนาซึ่งเป็นหนึ่งในองค์กรร่วมจัดโครงการการพัฒนาและรณรงค์การใช้หญ้าแฝกอันเนื่องมาจากพระราชดำรินำผลงานของพี่น้องเกษตรกรที่ผ่านการพัฒนาเข้าไปจำหน่ายภายใต้ตราสินค้าภัทรพัฒน์ (Pat Pat) ของมูลนิธิฯ นับจากนั้นมางานหัตถกรรมจากใบหญ้าแฝกก็ก้าวหน้าไปเรื่อยๆ

ไม่เพียงมีผลิตภัณฑ์ออกมา ชุมชนในเครือข่ายคนรักฯแฝกที่ขยายเพิ่มขึ้น แต่ยังมีนักออกแบบให้ความสนใจส่งผลงานเข้าประกวดสม่ำเสมอ

ในร้านจำหน่ายของที่ระลึกในจังหวัดใหญ่ๆ หลายแห่งเริ่มมีสินค้าจากใบหญ้าแฝกเข้าไปวางเคียงข้างงานหัตถกรรมอื่นๆ

กันยายน 2557 ปตท. เขย่าให้คนรุ่นใหม่เข้าร่วมกิจกรรมอีกครั้ง คราวนี้เน้นการออกแบบเพื่อพัฒนาผลงานเข้าสู่การผลิตเชิงพาณิชย์ในระดับของใช้ของตกแต่ง เป็นกิจกรรมที่ดำเนินงานร่วมกับร้านภัทรพัฒน์ มูลนิธิชัยพัฒนา คณาจารย์ และนักศึกษาภาควิชาการออกแบบอุตสาหกรรม สาขาวิชาการออกแบบ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง จำนวน 19 คน โดยมีอาจารย์จารุพัชร อาชวสมิต เป็นที่ปรึกษา โครงการนี้



มีชื่อว่า ‘โครงการการพัฒนาแปรรูปเส้นใยจากใบหญ้าแฝกเพื่อการออกแบบผลิตภัณฑ์ด้วยเทคนิคการทอ ถัก จักสาน’

กลุ่มนักศึกษาโยงกันไปเก็บข้อมูลที่กลุ่มเครือข่ายผลิตภัณฑ์แฝกและกักบ้านโคกปรัง ต.โคกปรัง อ.วิเชียรบุรี จ.เพชรบูรณ์ เป็นการไปเรียนรู้เทคนิคและภูมิปัญญาด้านการทอ ถัก จักสาน ก่อนที่จะทำการออกแบบ โดยใช้แนวคิดการออกแบบที่ตอบโจทย์วิถีร่วมสมัย ผสานกับภูมิปัญญาพื้นบ้านที่เป็นเสน่ห์ในงานหัตถกรรมเพื่อให้เกิดผลงานต้นแบบสำหรับให้ชุมชนในเครือข่ายคนรักฯแฝก ได้นำไปต่อยอดผลิตให้กับร้านภัทรพัฒน์ของมูลนิธิชัยพัฒนา

บรรยากาศการเรียนรู้ของคนสองรุ่นที่มีหญ้าแฝกเป็นเครื่องร้อยใจไว้ด้วยกันเป็นภาพที่งดงามของผู้พบเห็น

happiness ขอนำเสนอผลงานต้นแบบฝีมือนักศึกษาที่ได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้กับ ‘ป้าๆ แม่ๆ’ มาฝากให้ชื่นชมไปพลางก่อน อนาคตอันใกล้เราอาจจะเห็นสินค้าเหล่านี้ไปวางจำหน่ายในร้านภัทรพัฒน์อีกด้วย 🍀

ขอขอบคุณ
ร้านภัทรพัฒน์ มูลนิธิชัยพัฒนา
คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์
สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง (สจล.)
เครือข่ายผลิตภัณฑ์จากใบหญ้าแฝก

นิทรรศการ ‘Vetiver Make – Over แฝก...เปิบได้มากกว่าหญ้า’ ระหว่างวันที่ 13 – 18 ธันวาคม 2557 โดยได้รับเกียรติจาก ดร.สุเมธ ตันติเวชกุล เลขาธิการมูลนิธิชัยพัฒนา เป็นประธานเปิดงาน ณ ลานหญ้าเทียม ชั้น 1 ศูนย์การค้าพาชีโอ งามคำแหง กรุงเทพฯ

“ เครือไทยออยล์ และชุมชน... สัมพันธ์ที่ยั่งยืน ”

กว่า 53 ปี ที่เครือไทยออยล์มุ่งเน้นความสำคัญในการมีส่วนร่วมดูแลชุมชนรอบโรงกลั่นควบคู่กับการดำเนินธุรกิจ ตามหลัก สามประสาน อันประกอบด้วย เครือข่าย 10 ชุมชนรอบโรงกลั่น เทศบาลนครแหลมฉบัง และเครือไทยออยล์ เพื่อให้ทุกภาคส่วนร่วมกันพัฒนาท้องถิ่นภายใต้แนวคิด **ห้าร่วม ได้แก่ ร่วมคิด ร่วมทำ ร่วมแก้ไข ร่วมรับผล และร่วมพัฒนา** สนับสนุนและจัดกิจกรรมต่างๆ ให้กับชุมชนรอบโรงกลั่นอย่างสม่ำเสมอ สร้างความสัมพันธ์ที่ดีเปรียบเสมือนชุมชนและเครือไทยออยล์เป็นครอบครัวเดียวกัน

ศูนย์สุขภาพและการเรียนรู้เครือไทยออยล์เพื่อชุมชนได้ถูกจัดตั้งขึ้นเพื่อเป็นศูนย์กลางการบูรณาการพัฒนาชุมชนในด้านต่างๆ ทั้งในด้านสุขภาพ ด้านการศึกษาเรียนรู้ ด้านศาสนา ประเพณีวัฒนธรรม และด้านสิ่งแวดล้อม ภายในศูนย์สุขภาพฯ ประกอบด้วย หอพระพุทธรัตนมงกุฎพระประธานาถมุนี ห้องสมุดมีชีวิต ลานอเนกประสงค์ หรือลานออกกำลังกาย พื้นที่สำหรับพักผ่อนหย่อนใจ และคลินิกทันตกรรม ซึ่งศูนย์ฯ ก่อตั้งมาตั้งแต่ปี 2553 –ปัจจุบันมีผู้คนในชุมชนหลากหลายช่วงอายุมาใช้บริการมากกว่า 150,000 คน

สุขภาพะชุมชน

เพราะเชื่อมั่นว่าสุขภาพะชุมชนที่ดีคือต้นทุนสำคัญในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ ศูนย์สุขภาพฯ จึงได้จัดให้มีเครื่องออกกำลังกายกลางแจ้งสำหรับผู้ใหญ่ สนามพร้อมเครื่องเล่นที่ช่วยพัฒนาการเติบโตสำหรับเด็ก รวมทั้งลานออกกำลังกายอเนกประสงค์ และพื้นที่สำหรับพักผ่อนหย่อนใจ เพื่อส่งเสริมให้ชาวชุมชนรอบโรงกลั่นมีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง ผ่านโครงการต่างๆ มากมาย เช่น

- โครงการทันตสุขภาพ ก่อตั้งคลินิกทันตกรรม ณ ศูนย์สุขภาพฯ ให้บริการรักษาโรคฟันและเหงือก ด้วยการขูดหินปูน อุดฟัน เคลือบหลุมร่องฟัน ด้เก็กๆ และชุมชนมาใช้บริการอย่างต่อเนื่อง

- โครงการเวชศาสตร์ชุมชน ดำเนินการสำรวจสุขภาพะชุมชนในด้านต่างๆ เช่น การคัดกรองกลุ่มเสี่ยงโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง การสำรวจผู้สูงอายุเพื่อจำแนกความสามารถในการช่วยเหลือตนเอง การคัดกรองโรคเลือดจางธาลัสซีเมีย และจัดส่งผลการสำรวจต่อให้โรงพยาบาลแหลมฉบัง เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการดูแลสุขภาพและเสริมสร้างสุขภาพะที่ยั่งยืนแก่พี่น้องชุมชนรอบโรงกลั่นต่อไป

care share respect

- โครงการกีฬากระโดดเชือกเยาวชน เพื่อให้เด็กได้แสดงออกอย่างสร้างสรรค์ ที่สำคัญทำให้เด็กสร้างภูมิคุ้มกันตัวเอง ห่างไกลยาเสพติด ไม่มีวามสุขกับร้านเกมอินเทอร์เน็ต

การศึกษาเรียนรู้

ศูนย์สุขภาพ มีบริการ 'ห้องสมุดมีชีวิต' โดยร่วมกับ TK Park ทำโครงการยืมหนังสือหมุนเวียน รวมถึงสื่อเรียนรู้ทางอินเทอร์เน็ต ให้ชุมชนได้ใช้ประโยชน์ในการค้นหาความรู้ต่อยอดด้วยตนเอง และต่างจากห้องสมุดทั่วไปที่ต้องอ่านหนังสือเงียบๆ โดยผู้เข้ามาใช้บริการสามารถเรียนรู้ได้หลายทาง มีการเชิญผู้นำทางความคิดหรือปราชญ์ชุมชนมาร่วมถ่ายทอดประสบการณ์และแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับชุมชน และยังมีโครงการด้านการศึกษาอื่นๆ เข้ามาเสริมสร้างและพัฒนาการศึกษาให้ชุมชนอย่างยั่งยืน เช่น ทุนการศึกษาเครือข่ายไทยออยล์ และโครงการค่ายวัฒนธรรมวิทยาศาสตร์เยาวชน นำเยาวชนจากชุมชนรอบโรงกลั่นเข้าค่ายอบรมด้านวิทยาศาสตร์และสิ่งแวดล้อมเป็นประจำทุกปี

ศาสนา ประเพณี และวัฒนธรรม

จัดกิจกรรมตามวันสำคัญทางศาสนาและประเพณีต่างๆ ของชุมชนรอบโรงกลั่น เป็นประจำ อาทิ กิจกรรมสวดมนต์เย็นชำระใจและนั่งสมาธิ ซึ่งจัดทุกวันขึ้น 14 ค่ำของทุกเดือน ณ หอพระพุทธรัตนมงคลสถลประชานาถ



มูลนิธิ ศูนย์สุขภาพ กิจกรรมทอดกฐิน หล่อเทียนพรรษา และ ถวายเทียนพรรษา 9 วัด รวมทั้งสนับสนุนการจัดกิจกรรมรณรงค์ของชมรมอนุรักษ์รณรงค์ฟื้นบ้านแหลมฉะเชิงเทรา เพื่อสืบสานอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรมดั้งเดิมให้คงอยู่คู่ชุมชนต่อเนื่องสืบไป

สิ่งแวดล้อม

ไทยออยล์มีการบริหารจัดการสิ่งแวดล้อม โดยติดตามคุณภาพสิ่งแวดล้อมรอบโรงกลั่นทั้งในด้านคุณภาพอากาศ คุณภาพน้ำทะเล น้ำใต้ดิน ตลอดจนความหลากหลายของสิ่งมีชีวิตในทะเล ริเริ่มโครงการที่ช่วยลดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม เช่น โครงการปรับปรุงคุณภาพก๊าซทิ้ง (Emission Improvement Project) มูลค่ากว่า 7 พันล้านบาท เพื่อลดความเข้มข้นของก๊าซซัลเฟอร์ไดออกไซด์ ก่อสร้างหน่วยผลิตกำมะถันและหน่วยบำบัดก๊าซทิ้ง รวมทั้งการปรับปรุงหน่วยปรับปรุงคุณภาพสิ่งแวดล้อมที่มีอยู่เดิมให้มีประสิทธิภาพเพิ่มมากขึ้น ทำให้คุณภาพอากาศดีขึ้น

การให้ความสำคัญและใส่ใจต่อการอยู่ร่วมกันของชุมชนเป็นสิ่งที่เครือไทยออยล์ตระหนักและยึดมั่นปฏิบัติต่อชุมชนรอบโรงกลั่นและในสังคมทางไกลเสมอมา ทุกกิจกรรมดำเนินงานด้วยความมุ่งมั่นทุ่มเท และก่อให้เกิดประโยชน์อย่างสูงสุดกับชุมชนและสังคม "ชุมชนอยู่ได้ เครือไทยออยล์อยู่ได้ เราอยู่ร่วมกันเพื่อพัฒนาสังคมอย่างยั่งยืน"



EXPO Milano 2015



ห

ากเอ่ยถึงงานใหญ่ประจำปี ค.ศ. 2015 หลายท่านย่อมนึกถึง ‘EXPO Milano 2015’ ซึ่งเป็นมหกรรมยิ่งใหญ่ที่จัดมายาวนานมากกว่า 163 ปี และกำลังจะเกิดขึ้นอีกครั้งระหว่างวันที่ 1 พฤษภาคม-31 ตุลาคม 2015 ณ เมืองมิลาน ประเทศอิตาลี ภายใต้แนวคิด ‘Feeding the Planet, Energy for Life’ ที่ชักชวนให้ผู้ร่วมงานได้ตระหนักถึงความสัมพันธ์ระหว่างนวัตกรรม วัฒนธรรม ที่มีต่ออาหารโลก และแน่นอน

ที่สุดคือผลกระทบที่จะส่งมาถึงตัวเราเอง ในปีนี้ประเทศไทยได้เข้าร่วมมหกรรมเอ็กซ์โปนี้ด้วยเช่นกัน Thailand Pavilion ซึ่งเป็นส่วนจัดแสดงของไทยนั้นอยู่ในอาคารที่มีโครงสร้างคล้ายกับหมวก ‘งอบ’ ซึ่งเป็นสถาปัตยกรรมเชิงสัญลักษณ์ที่สื่อถึงภูมิปัญญาไทย ทั้งยังเป็นตัวแทนเชื่อมโยงวัฒนธรรมข้าวซึ่งแสดงถึงความมั่งคั่งของทรัพยากรธรรมชาติของไทย รวมถึงการผลิตอาหารที่มีความทันสมัย ปลอดภัย พร้อมเป็น ‘ครัวของโลก’ สนใจดูข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับ EXPO Milano 2015 ได้ที่ www.expo2015.org และข้อมูลเกี่ยวกับส่วนจัดแสดงของไทยที่ www.thailandpavilionexpo2015.com

แต่ละประเทศมีกลิ่นอย่างไร

เรามักจะทำความรู้จักประเทศต่างๆ ในโลกจากระยะไกล เราเห็นจากภาพข่าวที่เห็น หรือภาพถ่ายสวยๆ ที่เป็นไฮไลต์ของประเทศ การมองเห็นนั้นเป็นการใช้ประสาทสัมผัสทางตา นอกจากนี้ เราสามารถใช้ประสาทรับกลิ่นเพื่อทำความรู้จักประเทศต่างๆ ได้

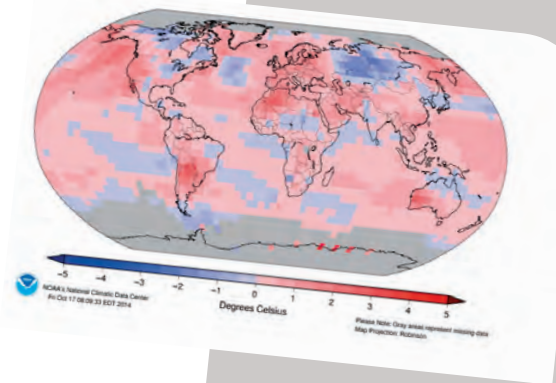
งานนี้เกิดขึ้นที่เทอร์มินอลที่ 2 ของสนามบินนานาชาติฮีทโธรว์ ประเทศอังกฤษ ภายในเทอร์มินอลที่เพิ่งเปิดทำการเมื่อปีที่แล้วได้ติดตั้ง ‘Scent Globe’ ซึ่งเป็นลูกโลกที่สามารถส่งกลิ่นได้ พร้อมกลิ่นที่ผู้จัดทำคิดมาแล้วว่าน่าจะบ่งบอกถึงจุดหมายปลายทางที่ผู้โดยสารกำลังจะไปพบ อาทิ กลิ่นทุ่งหญ้าและสาบของสัตว์ที่น่าจะพบ

ระหว่างการท่องเที่ยวในประเทศเซาท์แอฟริกา กลิ่นมหาสมุทรที่อบอุ่นไปด้วยสาหร่าย เปลือกหอย เรือไปยังซาเซียวของหมู่บ้านริมมหาสมุทรแปซิฟิกในญี่ปุ่น ขณะที่จีนมีกลิ่นรูปในวัดจีนและดอกหอมหมื่นลี้เป็นตัวแทน ส่วนกลิ่นแทนบราซิลนั้นเป็นกลิ่นสดชื่นของป่าฝนที่แทรกด้วยกลิ่นกาแฟ ยาสูบ และดอกมะลิ ประเทศที่กล่าวมานี้ล้วนเป็นจุดหมายปลายทางของสายการบินที่จะเดินทางเข้า-ออกจากเทอร์มินอลที่ 2 นี้รวมถึงประเทศไทยที่กลิ่นที่ผู้จัดทำเลือกมาเป็นตัวแทนดูจะยั่วน้ำลายได้มากกว่าใคร นั่นคือกลิ่นของตะไคร้ ขิงข่า และมะพร้าว น่าจะชวนให้นึกถึงต้มยำและแกงกะทิลอยมา



วิทยาศาสตร์

2014 นับเป็นปีที่อุ่นที่สุดเท่าที่มีการบันทึกมา



ท่ามกลางฤดูกาลที่แปรปรวนแปร ตัวอย่างเล็กๆ อย่างบ้านเราที่แม้เข้าหน้าหนาวแต่ใน 1 วันก็มีถึง 3 ฤดูได้ หรือจะเป็นสหรัฐอเมริกาที่ช่วงนี้ทำสถิติหนาวสุดๆ และหนาวขึ้นทุกปี สิ่งเหล่านี้คงพอบอกได้ถึงสภาพอากาศโลกที่กำลังเดินสู่ภาวะวิกฤตเข้าทุกวัน ขณะเดียวกันยังมีรายงานจากหน่วยงานด้านวิทยาศาสตร์ของสหรัฐฯ อย่าง NASA และ NOAA (National Oceanic and Atmospheric Administration) ว่าในปี ค.ศ. 2014 ที่ผ่านมานั้นโลกอุ่นที่สุดและร้อนขึ้นเฉลี่ยถึง 0.68 องศาเซลเซียส

ฟังดูตัวเลขอาจไม่มากนัก (และบางหน่วยงานยังแย้งว่าผลการรายงานนั้นอาจไม่แม่นยำบ้าง) แต่หากลองพิจารณาฤดูหนาวที่รุนแรงในหลายพื้นที่ช่วงเวลาที่ผ่านมามันรู้สึกสงสยหรือไม่ว่าทำไมตัวเลขเหล่านี้ยังคงเพิ่มขึ้น นั่นหมายความว่าม็อดูมิเพิ่มขึ้นในส่วนของโลกที่ไม่น่าจะร้อนอย่างชั่วโลกเหนือ ทำให้น้ำแข็งขั้วโลกละลายเร็วขึ้น อุณหภูมิในมหาสมุทรสูงขึ้น และนำไปสู่ความแปรปรวนของสภาพอากาศทั่วโลก

สำหรับปีที่แล้วภาคตะวันตกของญี่ปุ่นมีฝนตกหนักที่สุดเท่าที่เคยบันทึกมา และฝนตกในเมือง Guelmin ของโมร็อกโก 4 วัน มีปริมาณเท่ากับฝนที่ตกปีก่อนๆ เกือบทั้งปี ขณะที่สหรัฐอเมริกาฝั่งตะวันตกต้องเผชิญกับภัยแล้งรุนแรง เช่นเดียวกับในอเมริกากลางและใต้ รวมถึงบางส่วนของประเทศจีน นี่อาจเป็นเพียงส่วนหนึ่งของความเปลี่ยนแปลงทางภูมิอากาศที่เกิดขึ้นทั่วโลก และความเปลี่ยนแปลงเหล่านี้จะทวีคูณขึ้นและรวดเร็วขึ้นเรื่อยๆ หากเรายังไม่ลงมือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เป็นปัจจัยซึ่งก่อให้เกิดภาวะโลกร้อนเร็วขึ้น

ปุ่มนาทชีวิต

มาถึงชาวคราวในบ้านเรากันบ้างกับการนำเทคโนโลยีมาเพิ่มความสะดวกเพื่อแจ้งเหตุด่วนเหตุร้ายภายใต้ชื่อโครงการ 'Police help me ปุ่มนาทชีวิต หรือ Push for life' ซึ่งกองบัญชาการตำรวจนครบาลได้ร่วมมือกับบริษัท เซ็นทรัลพัฒนา จำกัด (มหาชน) จัดตั้งขึ้น ปุ่มรับแจ้งเหตุด่วนเหตุร้ายที่อาจจะ มีหลายท่านพบเห็นกันไปบ้างแล้วตั้งแต่เมื่อต้นปีนี้ ได้รับการติดตั้งบริเวณหน้าศูนย์การค้า หรือสถานที่ซึ่งมีประชาชนอยู่เป็นจำนวนมาก เมื่อประชาชนกดปุ่มดังกล่าวสัญญาณจะไปดังที่วิทยุสื่อสารของเจ้าหน้าที่ซึ่งอยู่ใกล้เคียงจุดเกิดเหตุ ทำให้เจ้าหน้าที่สามารถช่วยเหลือและระงับเหตุในพื้นที่ดังกล่าวภายใน 5-10 นาที ว่ากันว่าหากโครงการนี้ก่อให้เกิดผลในแง่ดีและมีประสิทธิภาพ ในอนาคตน่าจะมีการติดตั้ง 'ปุ่มนาทชีวิต' เพิ่มให้ครอบคลุมทั่วประเทศอีกด้วย ๑



calendar

โฟซอง ดีไซน์เบบูสุดซึก 'After Work Delight'

โฟซอง (Fauchon) เอาใจหนุ่มสาวออฟฟิศที่นิยมสังสรรค์กับเพื่อนก่อนกลับบ้าน โดยมีประโยคฮิตติดปากว่า “เลิกงานเย็นนี้ไปต่อที่ไหนกันดี?” ขอแนะนำเมนูเซตพิเศษ 'After Work Delight' ซึ่งจัดเต็มชุดอาหารฝรั่งเศสหลากหลายสไตล์ เสิร์ฟพร้อมเครื่องดื่มชั้นเลิศนานาชนิด อาทิ ไวน์ เปียร์

ในราคาเริ่มต้น 180 บาท ช่วงเวลา 18.00-19.30 น. ของทุกวัน ตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไป สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมหรือจองโต๊ะได้ที่ โทร. 0-2264-5808-9, www.fauchon.co.th



งาน Matchon Healthcare 2015

11-14 มิถุนายน 2558

ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์

งานแฟร์สุขภาพที่คนรักสุขภาพห้ามพลาด พบ 'เมืองสุขภาพดี' ที่มาพร้อมบริการตรวจสุขภาพฟรีจาก 16 สถานพยาบาลชั้นนำและบริการตรวจสุขภาพฟรีกับคณะทันตแพทยศาสตร์ จุฬาฯ และมีนิทรรศการให้ความรู้เรื่องสุขภาพและการเสวนาเกี่ยวกับสุขภาพที่คุณต้องรู้ รวมทั้งแพ็คเกจสุขภาพ-ความงามให้เลือกอย่างหลากหลาย ตลอดจนผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ ในราคาสุดพิเศษให้เลือกซื้อ และมีการจัดมินิงานชาตสัญจรด้วย



'ไร้รากไร้แผ่นดิน' โหมโรง เดอะมิวสิคัล

4 เมษายน-3 พฤษภาคม 2558

โรงละครเคแบงก์สยามพิฆเนศ ชั้น 7 สยามสแควร์วัน

บัตรราคา 3,000, 2,500, 2,000, 1,500 และ 1,000 บาท ซื้อบัตรได้ที่ ไทยทิคเก็ตเมเจอร์

ละครเวทีที่จะพาเราไปสัมผัสถึงรากของความเป็นไทย ผ่านเรื่องราวเส้นทางชีวิตของมหาคีตกวีไทย คือ 'หลวงประดิษฐไพเราะ' หรือครูศรีศิลป์บรรเลง บรมครูผู้ผ่านทั้งยุครุ่งเรืองสูงสุดและยุคตกต่ำที่สุดของวงการดนตรีไทย เป็นการถ่ายทอดเรื่องราวชีวิตที่เข้มข้น พร้อมกับการขับกล่อมด้วยเสียงเพลงที่ไพเราะงดงาม ตื่นตาไปกับการประชัน 'ระนาดเอก' กันสดๆ บนเวที อันเป็นการสร้างความอัศจรรย์ใจและความภาคภูมิใจในรากเหง้าที่งดงามของความเป็นไทยให้กับคนไทยทุกคน



งาน Asia Beauty & Cosmetic Expo 2015

30 เมษายน-3 พฤษภาคม 2558

อิมแพ็ค เมืองทองธานี

มหกรรมแสดงสินค้าเพื่อความงามและสุขภาพที่ครบถ้วนและยิ่งใหญ่ที่สุดในเอเชีย ครอบคลุมทุกมิติ ทั้งด้านสุขภาพและความงาม ตั้งแต่เรื่องสุขอนามัยขั้นพื้นฐานไปจนถึงการป้องกันเยียวารักษากับมืออาชีพ จากสถาบันชั้นนำทั้งในและต่างประเทศ อันเกี่ยวข้องกับ การดูแลสุขภาพ โภชนาการ การออกกำลังกาย การดูแลผิวพรรณ พร้อมบุรุษผลิตภัณฑ์เพื่อความงามและความงาม เครื่องสำอาง อุปกรณ์เสริมความงาม สถานบริการความงาม อาหารเสริมเพื่อสุขภาพ สปา และธุรกิจประกันสุขภาพที่จะเปลี่ยนผู้เข้าชมงานให้เป็นคนใหม่

มหกรรมแสดงสินค้าเพื่อความงามและสุขภาพ

Asia
BEAUTY & COSMETIC
EXPO 2015

30 เม.ย. - 3 พ.ค.

อิมแพ็ค Hall 7-8
เมืองทองธานี

งานเดี่ยวครบ!
เรื่องความงามและสุขภาพ

SALE UP TO
80%

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

Ins. 02-575-1896

085-193-8833

www.Asia-BeautyCosmetic.com



ต้อนรับเทศกาลดอกซากุระบานที่ดี โอกูระ Iwrs ที่จ กรุงเทพฯ

โรงแรมดี โอกูระ เพรสทีจ กรุงเทพฯ ขอต้อนรับเทศกาลชมดอกซากุระที่ประเทศญี่ปุ่น ณ อัฟ แอนด์ อะบัพ บาร์ (Up & Above Bar) ในปิ่นเซฟเซบาสเตียน ฮูแควร์ฟ หัวหน้าพ่อครัวขนมหวานได้ออกแบบชุดน้ำชายามบ่ายโดยใช้สีชมพูหวานๆ ของกลีบดอกซากุระมาเป็นแรงบันดาลใจ กลายเป็นชุดน้ำชาสุดพิเศษ ประกอบไปด้วยมาการองพิมพ์ลายดอกซากุระ โมจิสีชมพูหวาน ขนมพราลีน แซนด์วิช และขนมหวานหน้าตาน่ารับประทานอีกหลายชนิด

ตั้งแต่วันที่-31 พฤษภาคม 2558 เวลา 14.00-17.00 น.

ราคาชุดละ 860++ บาท
ราคาเครื่องดื่มชาหรือ
กาแฟสำหรับ 2 ท่าน โทร.
0-2687-9000 ☎





น้ำพระทัยพ่อหลวง สู่ลำน้ำสาขาห้วยสามบาก

[ครงการพัฒนาลำน้ำสาขาห้วยสามบากอันเนื่องมาจากพระราชดำริ ตั้งอยู่ ณ ตำบลหนองกรด อำเภอตาบขุนทด จังหวัดนครราชสีมา พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวพระราชทานแนวพระราชดำริพร้อมแผนที่ ซึ่ง พระองค์ทรงวางโครงการเบื้องต้นให้กรมชลประทานพิจารณาเพื่อวางโครงการ และก่อสร้างปรับปรุงแหล่งเก็บกักน้ำในลำน้ำสาขาของห้วยสามบาก เมื่อวันที่ 11 มกราคม พ.ศ. 2538 เมื่อครั้งที่พระองค์เสด็จพระราชดำเนินพร้อมด้วย สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ เพื่อทรงบรรจุพระบรมสารีริกธาตุ

ณ วัดบ้านไร่ ตำบลกุดพิมาน อำเภอด่านขุนทด จังหวัดนครราชสีมา

หลังจากที่**โครงการพัฒนาลำน้ำสาขาห้วยสามบากอันเนื่องมาจากพระราชดำริ** ดำเนินการก่อสร้างแล้วเสร็จตั้งแต่ พ.ศ. 2538 จนถึงปัจจุบันโครงการนี้สามารถเก็บกักน้ำได้ 3.308 ล้านลูกบาศก์เมตร ส่งผลให้สามารถแจกจ่ายน้ำแก่พื้นที่การเกษตรได้ 16,700 ไร่ 17 หมู่บ้าน 2,301 ครัวเรือน ที่ประกอบด้วยประชากร 10,372 คน ซึ่งครอบคลุมพื้นที่ 2 อำเภอ 5 ตำบล ได้แก่ อำเภอตาบขุนทด ตำบลพันชนะ ตำบลหนองกรด ตำบลกุดพิมาน ตำบลละใหญ่ อำเภอเทพารักษ์ ตำบลสำนัก

royal project

ตะคร้อ ทำให้ราษฎรในเขตพื้นที่และบริเวณใกล้เคียงมีแหล่งน้ำสำหรับเก็บกักอย่างเพียงพอเพื่อนำไปใช้อุปโภคบริโภคและทำการเกษตรทั้งในหน้าฝนหรือหน้าแล้งก็ได้ อันเป็นการช่วยให้ราษฎรไม่ต้องโยกย้ายถิ่นฐานออกไปหางานทำนอกพื้นที่ช่วงฤดูแล้ง

คุณสมส่วน ลานอก เกษตรกรผู้ทำไร่อ้อยและข้าวโพดวัย 48 ปี กล่าวถึงประสบการณ์การใช้น้ำในโครงการพระราชดำริว่า “ผมเป็นเกษตรกรชาวไร่โดยตรงครับ แรกเริ่มก็ปลูกข้าวโพด 100 ไร่ เก็บเกี่ยวตอนเดือนธันวาคม แต่ช่วงที่ข้าวโพดออกดอกจะมีความต้องการน้ำมาก ถ้าฝนไม่ตกก็เสียหายแก้ไขไม่ได้ เมื่อไม่มีเงินก็ไปกู้เงินนอกระบบมา ดอกเบี้ยร้อยละ 5 บาทต่อเดือน เอาไปซื้อเมล็ดพันธุ์และเป็นค่ารถไถ พื้นที่ 100 ไร่ลงทุนไป 3-4 หมื่นบาท พอถึงช่วงปลายปีที่เก็บเกี่ยวมีเงินจ่ายเงินต้นรวมดอกเบี้ยยราว 8-9 หมื่นบาท จากที่ได้ประมาณ 2 แสนกว่า ก็เหลือประมาณแสนกว่าบาท ก็อาศัยส่วนที่เหลือไปลงทุนกันต่อ

...ก็นานมาแล้วที่เห็นทางโทรทัศน์ถึงโครงการพระราชดำริที่โนนทันี่ ก็มีความคิดเหมือนกันว่าเมื่อไหร่จะมาถึงบ้านของเราบ้าง พอทราบข่าวว่ามีโครงการพระราชดำริ

มาถึงแน่นอน ผมและครอบครัวดีใจกันมากครับ ต่อมาเมื่อมีโครงการเกิดขึ้น มีน้ำก็เก็บไว้ในอ่างทำให้ประสบความสำเร็จในการทำไร่ มีรายได้มาสร้างที่อยู่อาศัย ความเป็นอยู่ในครอบครัวดีขึ้น จากมีมรดกพื้นที่ทำไร่ 15 ไร่ ตอนนี้อยู่ขยายออกไป 300 ไร่ โดยปลูกข้าวโพด 100 ไร่ และปลูกอ้อย 200 ไร่ จากที่เคยทำมันสำปะหลัง 100 ไร่ ได้เงิน 8 หมื่นบาท...ขาดทุน ทำไร่ข้าวโพด 200 ไร่ ได้เงิน 2 แสน...ก็ขาดทุน พอมีน้ำจากโครงการพระราชดำริทำไร่อ้อย 200 ไร่ เพิ่มเติมได้เงิน 2 ล้าน หลังหักค่าใช้จ่าย จะช่วยลดไป 40% ครับ นอกจากนี้มีน้ำมาทำการเกษตรแล้ว เราต้องเอาใจใส่พื้นที่ ผมดูแลให้พื้นที่มีน้ำตลอดเวลา”

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงทุ่มเทพระวรกายในการศึกษาพัฒนาและการจัดการทรัพยากรน้ำเพื่อให้ราษฎรมีน้ำไว้สำหรับอุปโภคบริโภค เพราะพระองค์ทรงตระหนักดีว่าน้ำคือชีวิต ด้วยทุกชีวิตดำรงอยู่ได้เพราะมีน้ำ ดังพระราชดำรัสตอนหนึ่งมีใจความว่า “หลักสำคัญว่าต้องมีน้ำบริโภค น้ำใช้ น้ำเพื่อการเพาะปลูก เพราะว่าชีวิตอยู่ที่นั่น ถ้ามีน้ำ คนอยู่ได้ ถ้าไม่มีน้ำ คนอยู่ไม่ได้ ไม่มีไฟ คนอยู่ได้ แต่ถ้ามีไฟฟ้าไม่มีน้ำ คนอยู่ไม่ได้”^๑





คุณชวลิต พันธ์ทอง กับความสมดุลและความเรียบง่ายของชีวิต

ค ความสุขที่แท้จริงบางครั้งมาจากการที่เราได้ใช้ชีวิตที่เรียบง่าย โดยไม่ต้องวิตกกังวลมากมาย หรือไม่ต้องขวนขวายหรือแสวงหาสิ่งที่ไม่จำเป็นสำหรับชีวิต หากเราสามารถดำเนินชีวิตโดยรักษาความสมดุลและความเรียบง่ายได้ เราจะพบกับความสุขแห่งชีวิต เช่นเดียวกับที่คุณชวลิต พันธ์ทอง รองกรรมการผู้จัดการใหญ่หน่วยธุรกิจน้ำมัน บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) ในฐานะผู้บริหารที่บริหารความสุขด้วยการใช้ชีวิตที่เรียบง่ายและสมดุล

คุณชวลิตกล่าวว่า “มักจะมีคนถามผมเสมอถึงวิธีการบริหารความสุขให้กับตัวเองขณะที่ต้องนั่งอยู่ในตำแหน่งผู้บริหารระดับสูงของ ปตท. ผมมีคำตอบเดียวคือผมบริหารความสุขด้วยวิธีสร้างความสมดุล ทั้งกับครอบครัว ญาติพี่น้อง คนรอบข้าง หรือแม้กระทั่งผู้ใต้บังคับบัญชา ชีวิตของผมค่อนข้างเรียบง่าย ง่ายอยู่สบายๆ ไปตามครรลอง ไม่มีอะไรหวือหวา แต่มีกิจกรรมอยู่อย่างหนึ่งที่ชอบทำที่สุดคือการฟังเพลง เล่นเครื่องเสียง คำว่าเล่นเครื่องเสียงในที่นี้คือการฟังเพลงด้วยการใช้อุปกรณ์ดีมีคุณภาพ ส่วนแนวเพลงที่ชอบคือ jazz กับ easy listening โดยส่วนตัวแล้วผมรู้สึกว่าการฟังเพลงแจ๊ซ เมื่อเราหลงเข้าไปในท่วงทำนองของดนตรีซึ่งบรรเลงด้วยเครื่องดนตรีมากมายหลายชิ้น จะสามารถสร้างจินตนาการหรือแรงบันดาลใจให้ผมได้ในหลายๆ เรื่อง เพราะฉะนั้นผมจึง

ฟังเพลงประเภทนี้เยอะมาก และฟังมา 10 ปีกว่าแล้วครับ ผมมีห้องฟังเพลงส่วนตัวที่บ้านด้วย แต่ตอนนี้เพลาลงบ้าง อาจจะถึงจุดอิมตัวด้วยกรรมัง เพราะสมัยที่ชอบมากๆ ผมสามารถโมดิฟายอะไรต่างๆ ได้หมด ทั้งเปลี่ยนอะไหล่ เปลี่ยนสายไฟ เปลี่ยนแจ็กเชื่อมต่อและบัดกรีเองทุกอย่าง แต่เดี๋ยวนี้ไม่ได้ทำแล้ว เพราะสายตาไม่ค่อยดี”

คุณชวลิตกล่าวต่อไปว่า “หากถามว่าทำไมถึงเลิกฟัง เพราะผมรู้สึกว่าเราหมกตัวอยู่ในห้องฟังเพลงนานเกินไป บางวันเมื่อกลับถึงบ้านผมจะเข้าไปเปิดหลอด (Tube) เตรียมไว้ เพื่อที่หลังจากอาบน้ำอาบทำเสร็จผมจะได้เข้าไปฟังได้ทันที โดยที่ไม่มีปฏิสัมพันธ์กับครอบครัว เพราะกว่าผมจะออกจากห้องนั้นเวลาผ่านเข้าสู่ยามเที่ยงคืนแล้ว ด้วยเหตุนี้ผมต้องเลิกฟัง แต่เครื่องยังอยู่นะครับ นานๆ ถึงจะเข้าไปฟังสักครั้ง สำหรับการฟังเพลงคือการผ่อนคลายอย่างหนึ่ง เพราะผมไม่ค่อยได้ออกกำลังกายสักเท่าไร หากจะมีบ้างก็เลือกที่จะออกกำลังกายอยู่กับบ้าน ส่วนเรื่องอื่นๆ ผมใช้ชีวิตแบบคนปกติทั่วไปคือเมื่อเราเริ่มสูงอายุขึ้น ผมจะระมัดระวังเรื่องอาหารการกินอะไรที่รับประทานเข้าไปแล้วไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพผมจะพยายามหลีกเลี่ยง เพราะการรับประทานอะไรเราจะได้ อย่างนั้นจริงไหม” คุณชวลิตหัวเราะอย่างอารมณ์ดีเมื่อเล่าถึงการเป็นนักฟังเพลงตัวงในอดีต

executive Insights


ในปัจจุบันคุณขวลิตดำรงตำแหน่งรองกรรมการผู้จัดการใหญ่ หน่วยธุรกิจน้ำมัน ซึ่งรับผิดชอบดูแลปั๊มน้ำมันนับพันแห่งของ ปตท. “ภาระหน้าที่ซึ่งอยู่ในความรับผิดชอบของฝ่ายผมนั้น เราต้องดูแลคล้ายกับ brand carrier เพราะฉะนั้นภาพลักษณ์ของปั๊มน้ำมันที่ปรากฏสู่สายตาผู้บริโภคจึงเป็นเรื่องที่ต้องระมัดระวังอย่างมาก เพราะการบริการในปีต่าง ๆ ผู้บริโภคสัมผัสได้โดยตรงและชัดเจน เราจึงพยายามพัฒนารูปแบบสถานีบริการให้สวยงาม มีทุกอย่างครบครัน ตรงนี้ ปตท. จะตกลงกับเจ้าของสถานีบริการตั้งแต่เบื้องต้น เพราะทุกแห่งต้องมีมาตรฐานเดียวกัน ผมจำได้ว่าเมื่อ 18 ปีที่แล้ว ผมยังอยู่ฝ่ายนโยบายและแผน ผมได้รับ assignment ว่าคู่แข่งของเราคือใคร ในสมัยนั้นเป็นบริษัทข้ามชาติแห่งหนึ่ง คำถามต่อมาคือแล้วเราจะสามารถเอาชนะบริษัทนั้นได้อย่างไร คำตอบคือเราต้องพัฒนารูปแบบสถานีบริการของเราให้อยู่ในรูป product price place promotion เราจึงลงมือสร้างสถานีทดลองขนาดเล็กที่กล้วยน้ำไท ตามมาด้วยที่สถานีสวัสดิการกองทัพอากาศซึ่งสามารถประสบความสำเร็จ จนกระทั่งในปัจจุบันเรามีปั๊มน้ำมันมากถึง 1,450 ปั๊มทั่วประเทศ และเรากำลังประสบความสำเร็จมากกับตู้กตากอจิจิ”

“สำหรับผมข้อดีที่ได้จากฝ่ายนโยบายและวางแผนคือการได้รับประสบการณ์เรื่องของ process หรือกระบวนการทางความคิด ต่อมาครั้งผมเข้ามาบริหารทางด้านธุรกิจน้ำมันซึ่งเป็นเรื่องของการตลาด หรือ marketing ซึ่งเป็นการผสมผสานระหว่าง art กับ science คือต้องมีทั้งเรื่องจินตนาการและวิทยาศาสตร์ หากถามว่ายากมั๊ย ไม่ะครับ เพียงแต่เราต้องรู้จักยืดหยุ่น product price place promotion ทุกอย่างต้องลงตัว ส่วนผลลัพธ์นั้นพิสูจน์ได้ด้วยหลักการทางวิทยาศาสตร์ โดยเฉพาะเรื่องของการกำหนดทุนว่าคุ้มหรือไม่กับการลงทุน”

“ทุกวันนี้ ปตท. สามารถเติบโตเป็นธุรกิจพลังงานเบอร์ 1 ของประเทศ สิ่งที่เราเน้นย้ำอยู่เสมอกับสถานีบริการซึ่งเป็นคู่ค้าทางธุรกิจของเรา คือมิติของการเชื่อมโยงผู้บริโภคในภาคที่เป็นมิตรให้มากขึ้นหรือเข้าถึงได้ เพราะ PTT lifestyle คือสถานีเติมความสุข มีคนถามเสมอว่าทำไม ปตท. ไม่แจกของแถม เราแถมครับ แต่เราแถมความสุขใจครับ (หัวเราะ) เพราะเราทำธุรกิจในรูปแบบของการมองที่ความต้องการของ

ผู้บริโภค คือมองจากภายนอกเข้าไปเพื่อใช้ประกอบการพัฒนาธุรกิจเสริมในสถานีบริการ เราจึงเลือกพาร์ทเนอร์อย่าง 7-eleven ซึ่งนับเป็นเบอร์ 1 ในธุรกิจร้านสะดวกซื้อ เช่นเดียวกับที่เราเองก็เป็นเบอร์ 1 ของน้ำมัน หรือแม้แต่ร้านกาแฟ Amazon เราจับมือกับเบอร์ 1 ทางด้านกาแฟเช่นกัน เพียงแต่เขาอมที่จะผลิตให้เราภายใต้แบรนด์ Amazon เพราะฉะนั้นเมื่อ synergy ทางธุรกิจดำเนินไปได้ด้วยดี เราจึงพยายามพัฒนาธุรกิจใหม่ๆ ในสถานีบริการ อาทิ การจับมือกับไปรษณีย์ไทยเพื่อที่จะสร้างปั๊มน้ำมันในลักษณะคอมมูนิตี้มอลล์ที่งามวงศ์วาน การปิดฝุ่นปั๊มน้ำมันสามทหาร การออกแบบปั๊มน้ำมันแนวย้อนยุคที่เชียงใหม่ จังหวัดเลย”

“ดังนั้น หากจะถามถึงความรู้สึกของการได้เป็นส่วนหนึ่งขององค์กรนี้ มีเพียงคำตอบเดียวครับว่า ‘นับเป็นความภาคภูมิใจ’ เพราะ ปตท. เป็นองค์กรที่ประสบความสำเร็จค่อนข้างสูง ทั้งนี้ ต้องชื่นชมผู้นำทุกยุคทุกสมัยที่มีวิสัยทัศน์และส่งต่อกันได้ดี มีการบริหารจัดการวิธีคิดที่ดีเยี่ยม เราจึงสามารถพัฒนาอย่างไม่หยุดยั้ง เดียวทำธุรกิจโน้นเดี่ยวทำธุรกิจนี้ บุคลากรของเรามีศักยภาพ มีการเรียนรู้อยู่ตลอดเวลา สำหรับเรื่องของความสำเร็จบางครั้งคนในมักมองไม่ค่อยเห็นสักเท่าไร แต่ต้องให้คนภายนอกมองเข้ามา โดยเฉพาะผู้ถือหุ้นกู่กู่ที่ให้ความไว้วางใจเราด้วยดีเสมอมา การเป็นรัฐวิสาหกิจและดำเนินธุรกิจในลักษณะ brand carrier มีการทำ QA อย่างต่อเนื่องและมีการวางแผนที่ดีภายใต้กรอบของ TQA ทำให้เรามั่นใจว่ากระบวนการทำงานของเรามีมาตรฐานและถูกต้อง ดังนั้น เมื่อกระบวนการตีผลลัพธ์ที่ดีย่อมตามมา”

คุณขวลิตยังกล่าวปิดท้ายเพิ่มเติมอีกว่า “ปตท. มีความเข้มแข็งอย่างมากในเรื่องของการตรวจสอบ เรามีคณะกรรมการตรวจสอบซึ่งเป็นสมาชิกส่วนหนึ่งของบอร์ด และยังมีสำนักตรวจสอบภายในซึ่งมีกระบวนการตรวจสอบตลอดเวลา เพราะฉะนั้นผู้ถือหุ้นกู่กู่มั่นใจได้ครับว่าทั้งกระบวนการ วิธีการทำงาน ตลอดจนผลลัพธ์ ทุกอย่างมีการตรวจสอบอย่างเข้มงวด และเราเองยังมีพันธกิจกับ Stakeholder กับต่างประเทศ กับสังคม กับชุมชน และลูกค้า ดังนั้น ผู้ถือหุ้นกู่กู่มั่นใจได้ 100% ว่าคุณจะได้เป็นอย่างดีแน่นอนไปพร้อมๆ กับ ปตท. เช่นเดียวกันครับ” 



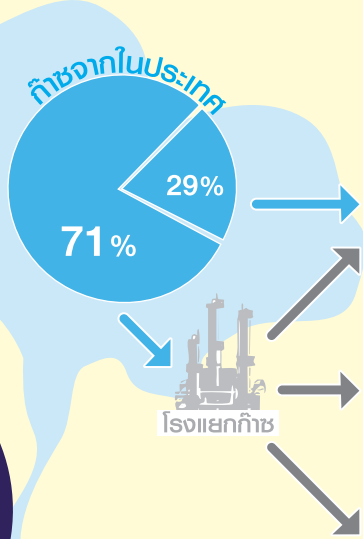
“

ปตท. เป็น
องค์กรที่ประสบ
ความสำเร็จ
ค่อนข้างสูง
ทั้งนี้ ต้องชื่นชม
ผู้นำทุกยุค
ทุกสมัยที่มี
วิสัยทัศน์และ
ส่งต่อกันได้ดี
มีการบริหาร
จัดการวิธีคิด
ที่ดีเยี่ยม เราจึง
สามารถพัฒนา
อย่างไม่หยุดยั้ง

”



จริงหรือ?
ที่ปิโตรเคมี
ใช้ก๊าซถูกกว่า
การใช้เป็นเชื้อเพลิง
ผลิตไฟฟ้า



ก๊าซจากต่างประเทศ

พม่า LNG

79%
เป็น **เชื้อเพลิง**
ในโรงไฟฟ้า
โรงงานอุตสาหกรรม
และรถยนต์ (NGV)

ราคาก๊าซที่ใช้เป็น
เชื้อเพลิงผลิตไฟฟ้า
มาจากการเฉลี่ยราคา
จากหลายแหล่ง

14% เป็น
วัตถุดิบในอุตสาหกรรม
ปิโตรเคมี

ราคาก๊าซที่
ปิโตรเคมีใช้
มาจากอ่าวไทย
แหล่งเดียว

7%
เป็น **เชื้อเพลิง**
ในภาคครัวเรือน
ภาคขนส่ง และ
โรงงานอุตสาหกรรมขนาดเล็ก (LPG)

ก๊าซธรรมชาติ
ที่ใช้เป็น **วัตถุดิบ**
สำหรับ **โรงแยกก๊าซ**
เป็นก๊าซที่จัดหาได้จาก
อ่าวไทย เท่านั้น

และ **ผลิตภัณฑ์** ที่ได้จาก
โรงแยกก๊าซ

ส่วนหนึ่ง

ถูกจำหน่ายเป็น **เชื้อเพลิง**
ในประเทศ

(ภาคครัวเรือน,
อุตสาหกรรม
และขนส่ง)

อีกส่วนหนึ่ง

ถูกจำหน่ายเป็น
วัตถุดิบตั้งต้น

ให้ **อุตสาหกรรม**
ปิโตรเคมี

ในขณะที่
ก๊าซธรรมชาติ
ที่ใช้ใน **ผลิตไฟฟ้า**

นอกจาก
จะใช้ก๊าซจาก
อ่าวไทย แล้ว
ยังต้องใช้ ก๊าซที่

นำเข้า
จาก
ต่างประเทศ
ได้แก่ ก๊าซจาก **พม่า**
และ **LNG**

ซึ่งมีราคา
สูงกว่า ก๊าซ
ที่จัดหาจาก
อ่าวไทย
มาก

เพื่อผลิตไฟฟ้า
ให้ **เพียงพอ**
กับ
ความต้องการ

ก๊าซอ่าวไทย

เป็นก๊าซ **คุณภาพดี** เพราะ
มีองค์ประกอบที่สามารถ

แยก เป็นก๊าซประเภทต่างๆ ที่ใช้เป็น
วัตถุดิบในอุตสาหกรรม **ปิโตรเคมี** ได้

ขณะที่
ก๊าซธรรมชาติ
ที่ต้อง **นำเข้า**

จากพม่าและ **LNG**
ประกอบด้วย **ก๊าซมีเทน** เป็นส่วนมาก

ไม่เหมาะสม ต่อการใช้เป็น **วัตถุดิบ**
ในอุตสาหกรรม **ปิโตรเคมี**

จึงใช้เป็น **เชื้อเพลิง** ใน **โรงไฟฟ้า**
โรงงานอุตสาหกรรม
และ **รถยนต์** เท่านั้น



PTT Group

HDPE Pilot Plant

“

Wลาสติกพอลิเอทิลีนชนิดความหนาแน่นสูง (HDPE: High Density Polyethylene) เป็นพลาสติกที่คงทนต่ออุณหภูมิต่ำ ทนต่อแรงกดและสารเคมีได้ดี นิยมนำไปขึ้นรูปเป็นภาชนะต่างๆ อาทิ ลังใส่ปลา ลังใส่ผลไม้ ถังพลาสติก ถังบรรจุของ รวมถึงนำไปขึ้นรูปเป็นหลอดดูดน้ำ แผ่นพลาสติก ฉนวนหุ้มสายไฟ และแผ่นฟิล์มปูกันบ่อ เป็นต้น ซึ่งในตอนเริ่มต้นอุตสาหกรรมปิโตรเคมีของประเทศไทย บริษัทผู้ผลิตเม็ดพลาสติก HDPE จะต้องนำเข้าตัวเร่งปฏิกิริยา (Catalyst) สำหรับกระบวนการพอลิเมอไรเซชันจากต่างประเทศ ด้วยราคาต้นทุนที่สูงมาก ทำให้กลุ่มวิจัยและพัฒนาของบริษัทในกลุ่ม ปตท. พยายามคิดค้นวิจัยจนสามารถผลิตตัวเร่งปฏิกิริยาเพื่อใช้ในการผลิตเม็ดพลาสติก HDPE ขึ้นได้สำเร็จ

แต่เพื่อความมั่นใจของลูกค้า กลุ่มวิจัยและพัฒนาของบริษัทในกลุ่ม ปตท. จำเป็นต้องนำเม็ดพลาสติก HDPE ที่ผลิตจากตัวเร่งปฏิกิริยาที่นำเข้าจากต่างประเทศ และเม็ดพลาสติก HDPE ที่ผลิตจากตัวเร่งปฏิกิริยาที่กลุ่ม ปตท. คิดค้นขึ้นเองไปทำการทดสอบเพื่อวิเคราะห์และเปรียบเทียบคุณสมบัติของเม็ดพลาสติกที่ได้จากกระบวนการผลิตที่ใช้ตัวเร่งปฏิกิริยาที่แตกต่างกันว่าคุณสมบัติเหมือนหรือต่างกันอย่างไร และตรงตามคุณสมบัติที่ลูกค้าต้องการหรือไม่ ดังนั้น คณะกรรมการจัดการกลุ่มธุรกิจปิโตรเคมีและการกลั่นจึงเห็นชอบและจัดตั้งคณะทำงาน Polymerization Catalyst Working Group (PLWG) ขึ้น ซึ่งประกอบด้วยตัวแทนจากบริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) โดยสถาบันวิจัยและเทคโนโลยี ปตท. และฝ่ายพัฒนาธุรกิจ บริษัท พีทีทีโกลบอลเคมีคอล จำกัด (มหาชน) และบริษัท ไออาร์พีซี จำกัด (มหาชน) ดำเนินงานวิจัยและพัฒนาตัวเร่งปฏิกิริยาสำหรับกระบวนการพอลิเมอไรเซชันร่วมกันให้เป็นไปอย่างสมบูรณ์และครบวงจร สามารถทดแทนการนำเข้าตัวเร่งปฏิกิริยาจากต่างประเทศ รวมถึงการนำไปทดสอบประสิทธิภาพการใช้งานให้มั่นใจก่อนนำไปทดลองใช้ในกระบวนการผลิตจริง ซึ่งจะเป็นการลดความเสี่ยงที่จะเกิดขึ้นในช่วง Operation ที่อาจทำให้โรงงานเกิดความเสียหาย จนเกิดผลิตภัณฑ์ที่ Off-spec หรืออาจต้องหยุดการผลิตได้ ดังนั้น

คณะทำงาน PLWG จึงได้ร่วมกันจัดตั้งโครงการก่อสร้าง HDPE Pilot Plant แห่งแรกของกลุ่ม ปตท. ขึ้นเพื่อตอบสนองเป้าหมายดังกล่าวนี้ โดย ปตท. เป็นผู้ลงทุนในโครงการดังกล่าว ซึ่งที่ผ่านมาประสบความสำเร็จในการพัฒนาตัวเร่งปฏิกิริยาสำหรับใช้ในการผลิตเม็ดพลาสติก HDPE ทั้งในระดับ Lab Scale และ Mini-Pilot Scale รวมถึงได้มีการทดลองใช้ในระดับ Commercial Scale ที่บริษัทไออาร์พีซีด้วย

โครงการก่อสร้าง HDPE Pilot Plant นี้สำเร็จได้ด้วยความร่วมมือกันหลายหน่วยงาน

- โดยในปี 2551 คณะทำงาน PLWG ได้ร่วมกันศึกษาความเป็นไปได้ในการจัดตั้งโครงการ ตั้งแต่การวางแผนเบื้องต้น การออกแบบกระบวนการผลิต จนถึง การควบคุมการก่อสร้างทั้งหมด โดยมีบริษัท พีทีทีโกลบอลเคมีคอล แอนด์ เอนจิเนียริง จำกัด เป็นบริษัทที่ปรึกษาเพื่อมาออกแบบทางวิศวกรรมเบื้องต้น (Basic Engineering Design) รวมถึงการศึกษาและประเมินประโยชน์ต่างๆ ที่กลุ่ม ปตท. จะได้รับจาก Pilot Plant ดังกล่าว

- ต่อมาในปี 2553 มีการลงนามในบันทึกความเข้าใจร่วมกันที่จะใช้บริการ HDPE Pilot Plant ภายในกลุ่ม ปตท.

- และเพื่อความคล่องตัวในการบริหารจัดการและดำเนินงานจึงได้รับอนุมัติจัดตั้งเป็นโครงการในปี 2554 โดยตกลงจัดจ้างบริษัท Xytel India Private Limited เป็นบริษัทผู้รับเหมาก่อสร้างโครงการ HDPE Pilot Plant

- การดำเนินงานก่อสร้างแบ่งเป็นการก่อสร้างตัวโรงงาน Pilot Plant และการก่อสร้างอาคารครอบโรงงานและท่อเชื่อมต่อ เพื่อเชื่อมต่อท่อไปยังโรงงานหลักของพีทีทีโกลบอล เคมีคอล ซึ่งการดำเนินงานทั้งสองส่วนต้องประกอบด้วยงานออกแบบเบื้องต้น งานออกแบบรายละเอียดและก่อสร้าง



review



- ซึ่งในปี 2555 HDPE Pilot Plant ถูกก่อสร้าง ณ โรงงานประกอบของบริษัทผู้รับเหมาและนำมาติดตั้งภายในอาคารขนาด 11 x 23 ตารางเมตร ในพื้นที่โรงงานของบริษัท พีทีที โกลบอล เคมิคอล สาขา 12 ภายในนิคมอุตสาหกรรมมาบตาพุด จ.ระยอง

- ปัจจุบัน HDPE Pilot Plant ได้ดำเนินการก่อสร้างแล้วเสร็จและสามารถเริ่มการผลิตผลิตภัณฑ์ต้นแบบได้ในปี 2557 ที่ผ่านมา โดยมีกำลังการผลิต 15-45 กิโลกรัมต่อชั่วโมง (ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับ Mode การผลิต) โดยใช้ก๊าซเอททิลีนจากโรงงานของบริษัท พีทีที โกลบอล เคมิคอล เป็นวัตถุดิบหลัก และมีวัตถุดิบอื่นๆ รวมอยู่ด้วย เช่น เฮกเซน ก๊าซไฮโดรเจน ก๊าซโพรพิลีน ก๊าซบิวทีน-1 เป็นต้น

จากนั้น ปตท. จึงได้เสนอการใช้บริการ HDPE Pilot Plant ให้กับบริษัท พีทีที โกลบอลเคมิคอล และบริษัท ไออาร์พีซี โดยจัดให้มีพิธีลงนามสัญญาการใช้บริการ HDPE Pilot Plant ระหว่าง PTT-PTTGC และ PTT-IRPC ขึ้น และได้รับเกียรติจาก ดร.ไพรินทร์ ชูโชติถาวร เป็นประธานในพิธีลงนามสัญญาการใช้บริการ HDPE Pilot Plant จำนวน 2 สัญญา ระหว่าง PTT-PTTGC และ PTT-IRPC โดยมีคุณสรการ กุลธรรม รองกรรมการผู้จัดการใหญ่ หน่วยธุรกิจปิโตรเคมีและการกลั่น บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) ร่วมลงนามในสัญญากับคุณสุพัฒน์พงษ์ พันธมีเชาว์ ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท พีทีที โกลบอล เคมิคอล จำกัด (มหาชน) และคุณสุกฤตย์ สุรบถโสภณ กรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ไออาร์พีซี จำกัด (มหาชน) ตามลำดับ

ความสำเร็จของโครงการก่อสร้าง HDPE Pilot Plant นี้ทำให้กลุ่ม ปตท. มีขีดความสามารถในการพัฒนาตัวเร่งปฏิกิริยามากขึ้น และช่วยให้สามารถพัฒนาเม็ดพลาสติก HDPE เกรดใหม่ๆ ออกสู่ตลาดได้ ส่งผลให้เกิดมูลค่าเพิ่มในธุรกิจปิโตรเคมีและขยายความสามารถในการแข่งขันของกลุ่ม ปตท. ได้เป็นอย่างมาก รวมถึงสามารถลดค่าใช้จ่ายจากการซื้อตัวเร่งปฏิกิริยาจากต่างประเทศ อีกทั้งยังลดค่าใช้จ่ายในการนำตัวเร่งปฏิกิริยาไปทดสอบที่โรงงาน Pilot Plant ในต่างประเทศลงได้ และยังสามารถหลีกเลี่ยงการทดลองใช้ตัวเร่งปฏิกิริยาในโรงงานผลิต HDPE จริง ซึ่งอาจจะเป็นสาเหตุทำให้โรงงานเกิดขัดข้องหรือผลิตผลิตภัณฑ์ที่ไม่ได้คุณภาพตามที่ลูกค้าต้องการ

นอกจากนี้โครงการดังกล่าวจะทำให้เกิดการ Synergy ระหว่างทีมงานวิจัยและพัฒนาภายในกลุ่ม ปตท. และเติมเต็มขั้นตอนที่ขาดไปของงานวิจัยให้กับกลุ่ม ปตท. และที่สำคัญจะมีส่วนในการขับเคลื่อนและผลักดันแนวทางการเติบโตของกลุ่ม ปตท. จากบนฐานทรัพยากร (Resource Base) ไปสู่ฐานขององค์ความรู้ (Knowledge Base) และไปสู่ฐานของเทคโนโลยี (Technology Base) ในที่สุด อันจะนำไปสู่การสร้างความแข็งแกร่งและยั่งยืนภายในองค์กรต่อไป



bulgaria

มนตร์เสน่ห์แห่ง คาบสมุทรบอลข่าน



ห ลายท่านอาจจะรู้จักประเทศบัลแกเรียจากสินค้าขึ้นชื่อของประเทศอาทิ โยเกิร์ตหรือไวน์รสเยี่ยม แต่อันที่จริงแล้วบัลแกเรียยังมีมนตร์เสน่ห์ทั้งทางธรรมชาติ วัฒนธรรม และสถาปัตยกรรมอันโดดเด่นอีกมากมายที่ซ่อนตัวอยู่ในหุบเขาและริมทะเลเพื่อรอคอยการค้นพบของนักท่องเที่ยว

จุดท่องเที่ยวแรกที่ขอแนะนำให้ไปสัมผัสวัฒนธรรมแบบบัลแกเรียคือ Rela Monastery หรืออารามรีล่า ที่ตั้งอยู่บนเทือกเขาชื่อเดียวกัน อารามแห่งนี้ได้รับการยกย่องจากองค์การยูเนสโกให้เป็นมรดกโลกด้วยความงดงามของสถาปัตยกรรมแบบบัลแกเรียเรอเนสซองส์ ที่มีการผสมผสานศิลปะแบบยุโรปและอิสลามอันเป็นเอกลักษณ์ของชนชาติสลาวิก (ชนพื้นเมืองบัลแกเรีย) อารามแห่งนี้ก่อสร้างขึ้นตั้งแต่ศตวรรษที่ 10 โดยนักบุญจอห์นแห่งรีล่า เป็นเพราะความงดงามของสถาปัตยกรรมในปัจจุบันอารามแห่งนี้จึงเป็นจุดหมายแห่งการแสวงบุญของคริสตศาสนิกชนนิกายออร์ทอดอกซ์จากทั่วโลก

นอกจากนี้มนตร์เสน่ห์ของบัลแกเรียที่ดึงดูดนักท่องเที่ยวจากทั่วโลกให้มาเยือนคือความสวยงามของทะเลดำ โดยเฉพาะที่เมืองตะวันออกสุดของประเทศอย่างเมืองเนสเซบาร์ (Nessebar) ซึ่งเป็นเมืองโบราณของชาวเธเรเซียนที่มีอายุนับย้อนไปได้ถึง 3,000 ปี ปัจจุบันกลิ่นอายของวัฒนธรรมโบราณตามแบบชาวทะเลดำยังมีมนตร์ขลังไม่เสื่อมคลาย เรือนไม้สีน้ำตาลที่ตั้ง

ณ ใจกลางคาบสมุทรบอลข่าน มีดินแดนเล็กๆ ที่รวบรวมความหลากหลายทางวัฒนธรรมตั้งแต่ยุคก่อนประวัติศาสตร์ ความอุดมสมบูรณ์ของทรัพยากรทั้งผืนป่า หุบเขา และสายน้ำ ซึ่งกลายเป็นปราการชั้นดีที่ปกป้องดินแดนแห่งนี้ไว้ให้คงความงดงามและบริสุทธิ์ ผู้ที่ไปเยือนมักจะได้กลิ่นหอมของกุหลาบที่ลอยมาปะทะจมูกดูราวกับจะกล่าวเป็นการทักทายเราว่า ยินดีต้อนรับสู่บัลแกเรีย



getaway global



อยู่ตามตรอกซอกซอยซึ่งปัจจุบันได้รับการปรับปรุงเป็นร้านค้า ร้านอาหาร นับเป็นสถาปัตยกรรมเฉพาะตัวของบ้านเรือนเขตทะเลดำ นอกจากนี้ยังมีโบสถ์และสิ่งก่อสร้างอีกหลายแห่งที่น่าสนใจ ไม่ว่าจะเป็น**สตราตา มิโทรโปลีเย บาซิลิกา** หรือโบสถ์ในยุคกลางที่โดดเด่นทั้งด้านขนาดและสถาปัตยกรรม **โบสถ์เซนต์สตีเฟน**ที่ก่อสร้างตั้งแต่ศตวรรษที่ 10 ภาพความงดงามของบ้านเรือนไม้โบราณกับพื้นทะเลดำอันเป็นฉากหลัง นับเป็นภาพความประทับใจของบัลแกเรียที่ยากจะลืมเลือน

นอกจากความงามทางวัฒนธรรมและสถาปัตยกรรมแล้ว บัลแกเรียยังคงมีความงดงามตามธรรมชาติชวนให้ไปสัมผัสด้วยเช่นกัน โดยเฉพาะอุทยานหินล้านปี**เบโลกราดชิก ฌ เมืองเบโลกราดชิก (Belogradchik)** ที่เรียกได้ว่ามหัศจรรย์และงดงามจนลึมหายใจ ด้วยเหตุที่เป็นภูผาที่มีความใหญ่โตและมีอายุมากกว่า 250 ล้านปี รวมทั้งป้อมปราการในสมัยโรมันที่แข็งแกร่งทำให้ผู้มาเยือนสามารถสัมผัสได้ถึงความยิ่งใหญ่ของพื้นที่แถบนี้ในอดีต และหากได้ปีนป่ายขึ้นไปจนถึงยอดสูงสุด ทิวทัศน์เบื้องล่างอันกว้างใหญ่และสายลมแห่งอิสระย่อมพัดพาความสุขมาสู่อจิตใจได้อย่างแน่นอน

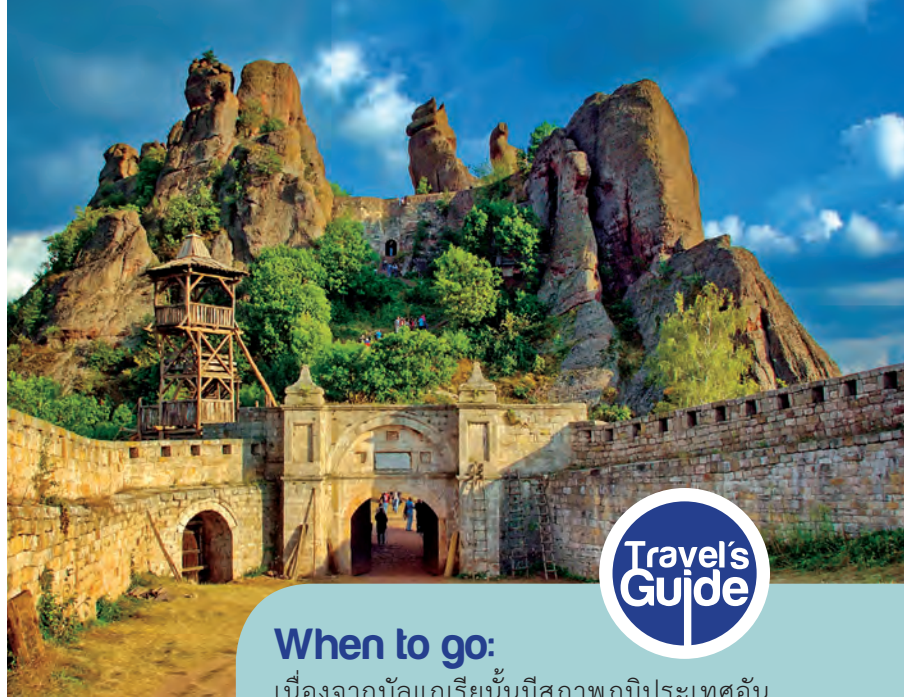
สำหรับนักท่องเที่ยวที่ต้องมนตร์เสน่ห์ของกลิ่นกุหลาบเมื่อมาบัลแกเรียแล้วจึงไม่ควรพลาดชมหุบเขากุหลาบแห่ง**เมืองคาซานลึค (Kazanlak)** เมืองทางตอนใต้ของเทือกเขาบอลข่าน เพราะอากาศและอุณหภูมิที่พอเหมาะของพื้นที่บริเวณนี้ จึงทำให้ที่นี่เป็นเขตปลูกกุหลาบแหล่งสำคัญของโลก ถึงแม้ว่าพื้นที่บริเวณ **Rose Valley** จะสามารถปลูกกุหลาบได้หลากหลายสายพันธุ์แต่พันธุ์ที่ได้รับความนิยมในการนำไปผลิตน้ำมันกุหลาบคือ **Damascena** หรือกุหลาบสีชมพูอ่อนที่มีต้นกำเนิดมาจากตุรกี กล่าวกันว่ากว่าจะได้



น้ำมันกุหลาบ 1 กรัม นั้นต้องใช้กลีบกุหลาบถึง 6,000 กลีบ และที่เมืองคาซานลึคนี้เองมีเทศกาลดอกกุหลาบซึ่งจัดขึ้นในสัปดาห์แรกของเดือนมิถุนายนของทุกปีจึงทำให้เมืองทั้งเมืองอบอวลไปด้วยกลิ่นหอมหวานของกุหลาบ และงานแฟร์ที่ชาวเมืองพากันมาออกร้านขายสินค้ากันอย่างสนุกสนาน

นักท่องเที่ยวสามารถพบเห็นร่องรอยของอารยธรรมอันยาวนานของบัลแกเรียผ่านหลายเมืองที่กล่าวมาแล้วข้างต้น หากแต่**โซเฟีย** เมืองหลวงของบัลแกเรียน่าจะเป็นบทสรุปที่ช่วยเน้นย้ำตัวตนของอดีตและปัจจุบันผ่านทางสถาปัตยกรรมหลากหลายแขนง สมบัติโบราณล้ำค่า และสีสันของเมืองใหญ่ได้ไม่ยาก โดยเฉพาะ**มหาวิหารอเล็กซานเดอร์เนฟสกี** ซึ่งเป็นตัวอย่างของความยิ่งใหญ่ของคริสตจักรนิกายออร์ทอดอกซ์ หรือ**โบสถ์เซนต์โซเฟีย** โบสถ์เก่าแก่อันดับ 2 ของบัลแกเรียที่สร้างขึ้นเมื่อราวศตวรรษที่ 6 และ**โบสถ์เซนต์จอร์จ**ที่ได้รับการบูรณะจนกลายเป็นอาคารสีแดงที่ตั้งอยู่ท่ามกลางซากอาคารโบราณ ดูเหมือนขัดแย้งกับหมู่ตึกสมัยใหม่ที่อยู่รายรอบ ทว่านับเป็นเสน่ห์ของบัลแกเรียที่ผูกโยงอดีตและปัจจุบันไว้ด้วยกันได้อย่างงดงามลงตัวจนยากจะหาที่ใดเสมอเหมือน ๑





When to go:

เนื่องจากบัลแกเรียนั้นมีสภาพภูมิประเทศอันแตกต่าง ช่วงเวลาการท่องเที่ยวในแต่ละพื้นที่จึงมีความต่างกันออกไป ระหว่างเดือนพฤษภาคม-มิถุนายนคือช่วงที่บัลแกเรียอากาศเย็นสบาย ประมาณ 25 องศาเซลเซียส หรือระหว่างเดือนกันยายน-ตุลาคมนับเป็นช่วงที่บัลแกเรียสวยงามด้วยบรรยากาศใบไม้เปลี่ยนสี ส่วนช่วงระหว่างเดือนธันวาคม-มกราคมสามารถไปเที่ยวเมืองสกีรีสอร์ทได้

How to go:

การเดินทางไปบัลแกเรียนั้นไม่มีสายการบินที่บินตรงจากกรุงเทพฯ สู่บัลแกเรีย แต่จุดหมายที่ใกล้กับบัลแกเรียที่สุดคือการเดินทางไปลงที่อิสตันบูล ประเทศตุรกี แล้วต่อเครื่องจากอิสตันบูลไปโซเฟียซึ่งเป็นเมืองหลวงและเมืองที่ใหญ่ที่สุดของบัลแกเรีย

Getting around:

การเดินทางในบัลแกเรียนั้นนับว่าสะดวกสบาย โดยสามารถเดินทางไปทั่วประเทศได้ทั้งทางรถไฟ รถบัส หรืออาจจะเช่ารถขับก็ได้

Information:

<http://bulgariatravel.org>

033
getaway global
apr-jun | happiness



ดอกไม้กับการสร้าง ความสุขให้ชีวิต

สีสันอันสวยงามของดอกไม้
มักจะทำให้ผู้ที่เห็นรู้สึกสดชื่นเสมอ
จึงมีการเปรียบเปรยว่าดอกไม้เป็น
สัญลักษณ์แทนความสุขสดชื่น
จากผู้ที่สู้อุบัติ

happy time



คุ

กอล์ฟ-พิทักษ์ หังสาจะระ นักจัดดอกไม้แถวหน้า
ของเมืองไทย จาก Flower Decor Studio ที่ดำเนิน
ชีวิตท่ามกลางดอกไม้มากกว่า 10 ปี ผู้อ่านหลายท่านคงจะ
เคยเห็นผลงานของครูกอล์ฟกันมาบ้างแล้ว เพราะครูกอล์ฟ
มีผลงานมากมายทั้งที่สยามพารากอน ดาดงดาที่ปราจีนบุรี และ
เพลลาเพลินที่บุรีรัมย์ เมื่อได้รับการซักถามถึงเรื่องดอกไม้กับ
ความสุขครูกอล์ฟยิ้มพลางกล่าวว่า “ไม่มีสักวันที่ไม่มีความสุข
เมื่อลงมือจัดดอกไม้ ในสมัยนี้ไม่จำเป็นต้องเป็นนักจัดดอกไม้
เท่านั้นที่จะจัดดอกไม้ได้ แต่หากคุณรู้จักธรรมชาติของดอกไม้
รักดอกไม้ ชอบต้นไม้ใบหญ้า และรักที่จะส่งมอบความสุขให้
ผู้อื่นอยู่เสมอ น่าจะเพียงพอในการจัดดอกไม้ และไม่จำเป็นต้อง
ใช้ดอกไม้ราคาแพงเท่านั้นจึงจะจัดออกมาแล้วสวยงาม
ดอกไม้ป่าที่ขึ้นอยู่ข้างทางหากเก็บมามีตรวมกันเป็นช่อบูเกต์
แล้วนำไปจัดในแก้วหรือแจกันสวยๆ ก็สามารถสร้างรอยยิ้ม
ให้กับตัวเราและคนรอบข้างได้เช่นเดียวกัน”

มีคนจำนวนมากที่ต้องการจัดดอกไม้แต่ไม่กล้าลงมือทำ
เพราะคิดว่าการจัดดอกไม้มันต้องมีกรอบ มีวิธี มีขั้นตอนจึงจะ
สวยงาม แต่ครูกอล์ฟกลับเห็นต่างพร้อมทั้งให้คำแนะนำว่า
“การจัดดอกไม้มันับเป็นศิลปะแขนงหนึ่ง เพราะฉะนั้น



อย่ากลัวที่จะจัด อย่ากลัวที่จะจับดอกไม้ เพราะศิลปะไม่มีผิด ไม่มีถูก หากแต่เป็นเรื่องของแรงบันดาลใจและความคิดสร้างสรรค์ ในกรณีที่ต้องการจัดแบบมีแพตเทิร์นก็มีหลายแบบหลายสไตล์ให้ศึกษา ทั้งแบบญี่ปุ่น อเมริกัน อังกฤษ หรือจะเป็นการจัดตามโทนสี นอกจากนี้ยังมีการจัดดอกไม้แบบช่อกลมและการจัดดอกไม้แบบช่อยาว รวมทั้งการจัดดอกไม้ในภาชนะใหญ่ ตลอดจนการจัดสไตล์ Topiary สิ่งที่สำคัญนั้นควรเลือกใช้ชนิดและสีของดอกไม้ให้ถูกต้องตามวาระและโอกาส รวมทั้งความชอบส่วนบุคคลด้วย การจัดดอกไม้ นั้นไม่เพียงแต่ทำให้เราได้ช่อดอกไม้อันสวยงามแล้ว ระหว่างที่เราจัดดอกไม้ยังช่วยให้เราได้ฝึกสมาธิหรือทำให้ใจเรานิ่งขึ้นอีกด้วย”

“ที่ Flower Decor Studio นี้ เราเรียนจัดดอกไม้ด้วยผู้ที่มาเรียนมักจะเป็นเจ้าของกิจการหรือผู้บริหาร ครูคอร์สพิเศษถามว่าทำไมถึงเลือกเรียนจัดดอกไม้ คำตอบที่ได้รับคือต้องการมาผ่อนคลาย ต้องการฝึกสมาธิ เพราะรู้สึกเครียดกับการทำงาน อย่างน้อยช่วงที่มาเรียนแม่เพียง 1-2 ชั่วโมง แต่เป็นช่วงเวลาที่มีความสุข และไม่เชื่อว่าตัวเองจะทำได้ ลูกศิษย์บางคนกลับมาเล่าให้ฟังว่าเมื่อนำช่อดอกไม้ที่จัดด้วยตนเองกลับบ้านที่บ้านไม่มีใครเชื่อว่าเป็นฝีมือของเขา

เพราะฉะนั้นการจัดดอกไม้จึงเป็นแม่เหล็กดึงดูดทั้งความสุขและความภาคภูมิใจมาสู่ผู้จัด เพราะอย่างน้อยเขาได้ทำงานศิลปะและมีความสุขที่ได้นำผลงานของตนเองไปตั้งโชว์ที่บ้าน และจากที่เคยจัดไว้ชมเองที่บ้านนำไปสู่การจัดดอกไม้เพื่อมอบให้คนพิเศษในวันพิเศษ อาทิ วันเกิดญาติผู้ใหญ่ วันแต่งงานของเพื่อน”

นอกจากความสดชื่นเบิกบานที่เราได้รับจากดอกไม้แล้ว ครูคอร์สพิเศษยังทิ้งท้ายว่าในความสวยงามของดอกไม้ นั้นมีธรรมะแฝงอยู่ ซึ่งคนส่วนใหญ่มักจะมองข้าม นั่นคือ “ดอกไม้ นั้นไม่ว่าจะสวยเพียงใดย่อมร่วงโรย” ฉนั้นได้ก็ฉนั้น คนเราเกิดมาแล้วย่อมหนีไม่พ้นการดับสูญ ฉะนั้นเมื่อเรายังมีชีวิตอยู่ขอให้หมั่นทำความดีให้กับชีวิต ให้กับตัวเอง ให้กับครอบครัว เพื่อนฝูง และสังคม เพียงเท่านั้นทั้งเราและคนรอบข้างย่อมประสบแต่ความสุขแล้ว ☺

FLOWER DECOR

51/2 ซอยสุขุมวิท 39 แขวงคลองตันเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110 โทร. 0-2662-6060, 0-26626061

อีเมลล์: flowerdecor-studio@hotmail.com

เว็บไซต์: www.flowerdecorbangkok.com



เทคนิคการเขียนภาพด้วยเครื่องนั้บเป็นเทคนิคหนึ่งที่แพร่หลายอยู่ในแวดวงศิลปินนักวาดภาพ แต่กระนั้นก็ตามผู้ที่ฝึกเขียนภาพด้วยแท่งถ่านเครื่องควรจะมีความสุขมากก่อนในการเขียนภาพและการแรเงาด้วยดินสอมาก่อนบ้าง เพื่อจะได้เข้าใจเรื่องแสง-เงาตามทฤษฎีการเขียนภาพ ร่างภาพ และแรเงา ทำให้สามารถเขียนภาพด้วยแท่งถ่านเครื่องได้เร็วขึ้น

คุณสุวิทย์ ใจป้อม ผู้เป็นศิลปินชาวเชียงราย และอยู่ในกลุ่มขั้วศิลปิน (ขั้วศิลปินเป็นกลุ่มศิลปินที่รวมตัวกันสร้าง 'ขั้วศิลปะ' หรือ Art Bridge Chiangrai (ABCR) ซึ่งเป็นไอเดียที่กลุ่มศิลปิน

สุวิทย์ ใจป้อม art talk

ศิลปินผู้เขียนภาพพระบรมสาทิสลักษณ์ด้วยเครื่อง



เชียงรายพยายามสร้างขึ้นเพื่อให้สังคมเข้าถึงศิลปะง่ายขึ้น เปรียบเสมือนสะพานเชื่อมระหว่างศิลปินและคนทั่วไป) นับเป็นศิลปินอีกผู้หนึ่งที่หลงใหลเครื่องและเลือกที่จะเขียนพระบรมสาทิสลักษณ์ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ และพระบรมวงศานุวงศ์ด้วยเครื่อง

“สมัยผมเรียนชั้นประถมยังไม่รู้ด้วยซ้ำว่าในหลวงคือใครเพราะไม่มีทีวีดู มีอยู่วันหนึ่งครูตั้งโจทย์ว่าให้เขียนเรื่องในหลวงของเรา เด็กๆ งงกันหมด ครูจึงหยิบแบงก์กับเหรียญให้ดูเป็นตัวอย่าง พร้อมทั้งบอกว่าท่านที่สวมแว่นนี้แหละ

คือในหลวงของเรา หลังจากนั้นพอสอบเข้าเพาะช่าง ได้ผมก็วาดบ้างหยุดบ้าง แต่สังเกตว่าทุกครั้งที่ผม วาดรูปในหลวงทุกคนจะชื่นชม บางคนก็เอ่ยปากขอ ไปก็มี ทำให้ผมสัมผัสได้ว่าในหลวงคือหนึ่งในดวงใจ ของพสกนิกรชาวไทยทุกคนจริงๆ”

“นับตั้งแต่วันแรกที่ผมเริ่มเขียนพระบรม สาศาที่สลักชื่อของพระองค์ท่านจนถึงวันนี้ ผมว่าน่า จะไม่ต่ำกว่า 500 ภาพกระมัง คนทั่วไปรู้จักสுவีย์ ใจป้อม จากการเขียนรูปในหลวง ถ้ามว่าผมไม่เขียน รูปประเภทอื่นๆ หรือ เขียนครับ เพราะสมัยเรียน ผมเคยไปเขียนรูปขายที่มาบุญครองเพราะผมเรียน ภาคบ่าย แต่ผมไม่รู้รู้สึกภูมิใจและเกิดแรงบันดาลใจ

ภาพนั้นกลายเป็นภาพที่ใหญ่ที่สุดในโลก เครยอง หรือเครยองเป็นผงคาร์บอนที่นำมาอัดเป็นแท่ง สีเหลี่ยมขนาดราว 0.5x6 เซนติเมตร มีหลายสี ครึบ แต่ที่นิยมใช้กันมากที่สุดคือสีดำ เพราะเมื่อ วาดลงไปบนกระดาษสีขาวจะคลาสสิกมาก เมื่อ วาดแท่งเครยองไม่ว่าจะแนวตั้งหรือแนวนอน เพียงครั้งเดียวลงบนกระดาษ ความหนักเบาของ อารมณ์ภาพจะเกิดขึ้นทันที มีทั้งเข้มอ่อนจนเบา ถึงที่สุด เครยองจึงเป็นเทคนิคที่เขียนสนุก แต่เรา ต้องนั่งเพราะไม่สามารถกลับมาแก้ไขได้ ผู้ที่เขียน เครยองได้จึงต้องเข้าถึงทฤษฎีเรื่องแสง-เงาในการ เขียนภาพ เนื่องจากเครยองนับเป็นเทคนิคขั้นสูง



มากเท่ากับการเขียนรูปในหลวง ทุกครั้งที่ผมเกิด ความท้อแท้ เหน็ดเหนื่อย หรือเครียดจากการ ทำงาน ผมจะกลับบ้านไปเขียนรูปพระองค์ท่าน เพราะทุกครั้งที่ผมเขียนผมจะเกิดความรู้สึกสบายใจ สบายใจเรื่องอะไรรู้มัยครับ เพราะในหลวงท่าน ทรงงานตั้งมากมาย ดูแลพสกนิกรทั้งแผ่นดินอย่าง มิทรเหน็ดเหนื่อย แล้วเราทำอะไรบ้าง ฉะนั้น ผมจึงมักเลือกรูปที่พระองค์ท่านทรงเยี่ยมพระโอรส มาเป็นต้นแบบ”

“เมื่อ พ.ศ. 2554 ผมเขียนภาพพระราชประวัติ ของพระองค์ท่านตั้งแต่ยังทรงพระเยาว์ กระทั่งขึ้น ครองราชย์จนถึงปัจจุบันด้วยเทคนิคเครยอง และ

กว่าการแรเงา ผมไปได้เทคนิคนี้มาจากอาจารย์ สมยศ คำแสง ท่านถนัดการใช้เครยองเขียนลาย ไทยมาก ภาพของท่านจึงงามมากครับ”

“เครยองนำเข้ามาจากฝรั่งเศส มีหลายแบบ คล้ายกับดินสอ HB ที่เราใช้กันทั่วไปคือ HB, 2B 6B และอื่นๆ เทคนิคการเขียนคือใช้เหล็ยม ความ สวยงามจึงอยู่ที่ความคมชัดของเหล็ยม และ เขียนเสร็จภายในระยะเวลาอันรวดเร็ว ผมเขียน พระบรมสาทิสลักษณ์ของในหลวงด้วยเทคนิคนี้ มา 10 กว่าปี ทุกวันนี้ผมกลับไปสอนรุ่นน้องที่ เพาะช่างกับที่จุฬาฯ อยู่บ้าง เพราะเทคนิคการ เขียนด้วยเครยองยังไม่มีในหลักสูตรครับ” **h**



วางแผนการลงทุน ให้เกษียณอย่างเกษม

คณเคยได้ยินคำกล่าวนี้ไหม ‘ที่สุดของความเสียดาย คือการจากไปโดยยังใช้เงินไม่หมด ที่สุดของความสลด คือการใช้เงินหมดแต่ยังไม่จากไป’ หากจะต้องเลือกขอเสียดายดีกว่าสลด การที่ใช้เงินหมดก่อนที่จะจากไปจัดเป็นความทุกข์ทรมานและน่าสลดอยู่ไม่น้อย หากจากไปโดยที่ใช้เงินไม่หมดนั้นยังเหลือเป็นสินทรัพย์มรดกตกทอดให้ลูกหลานได้ไม่ต้องเสียดาย แต่หากไม่อยากสลดเพราะใช้เงินหมดต้องวางแผนชีวิตหลังเกษียณให้รอบคอบเพื่อใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข

หากกล่าวถึงการวางแผนเพื่อชีวิตหลังเกษียณหลายท่านอาจจะไม่ได้ให้ความสำคัญเท่าไรนัก โดยเฉพาะผู้ที่อยู่ในวัยซึ่งยังไม่เกินหลักสี่หรือหลักห้าเพราะมักจะมองว่ายังมีอีกไกล หรือยังมีเวลาอีกมากในการทำงาน และยังมีความต้องการมากมายที่ต้องตอบสนองผ่านการใช้จ่าย ทำให้ไม่ได้ให้ความสำคัญกับการวางแผนเพื่อการใช้ชีวิตหลังเกษียณ และมักจะมาสะดุ้งอีกทีเมื่อเข้าสู่วัยใกล้เกษียณ ทำให้การเก็บออมและลงทุนเพื่อให้ได้เงินก้อนสุดท้ายที่จะเพียงพอสำหรับค่าใช้จ่ายหลังเกษียณยากมากขึ้น

การวางแผนการลงทุนเพื่อชีวิตหลังเกษียณมีความสำคัญมากขึ้น จากโครงสร้างประชากรที่เปลี่ยนแปลงไป ไม่ว่าจะเป็นอายุขัยเฉลี่ยที่เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ จากวิทยาการทางการแพทย์ที่ดีขึ้น ปัจจุบันอายุเฉลี่ยของคนไทยอยู่ที่ 74 ปี จากเมื่อ 40 ปีที่แล้วอายุเฉลี่ยคนไทยอยู่ที่ 60 ปีเท่านั้น นั่นหมายความว่าเรามีแนวโน้มที่จะมีอายุมากขึ้น มีเวลาต้องใช้จ่ายมากขึ้น และก็หมายความว่าต้องมีเงินทุนเพื่อใช้จ่ายหลังเกษียณมากขึ้น หากไม่เตรียมพร้อมอาจต้องสลดอย่างยาวนานได้เพราะ

เรื่อง: เสริมศักดิ์ วงศ์ศิริโชค
หัวหน้าส่วนงานคำตาราสาส์นนี้และหน่วยลงทุน
บมจ. หลักทรัพย์ บัวหลวง



smart money

อายุเรายืนยาวมากขึ้นเรื่อยๆ ครั้นจะพึ่งพาลูกหลานก็ยากยิ่งนัก เพราะสังคมไทยเรากำลังเป็นสังคมผู้สูงอายุ ปัจจุบันสัดส่วนผู้สูงอายุมีประมาณ 10% ของประชากร เป็นเพราะประชากรมีอายุยืนขึ้น แต่อัตราการเกิดน้อยลง ทำให้อีก 20 ปีข้างหน้าจะมีสัดส่วนผู้สูงอายุประมาณ 20% ขณะที่คนวัยทำงานจะมีสัดส่วนน้อยลง การที่จะมาเลี้ยงดูผู้เกษียณอายุคงไม่ทั่วถึง อีกทั้งครอบครัวก็มีความเล็กกลง ต่างคนต่างมีครอบครัวและแยกตัวกันออกไปเร็วขึ้น หรือจะหันมาพึ่งพาฝั่งภาครัฐยิ่งยากกว่าเพราะจำนวนคนในวัยทำงานมีน้อยลง การจัดเก็บรายได้และภาษีมีน้อยลง จะให้พึ่งพาสวัสดิการคงจะยากและไม่เพียงพอ เพราะฉะนั้นตนควรเป็นที่พึ่งแห่งตนครับ

คำถามแรกคือก่อนที่จะเกษียณคุณต้องมีเงินจำนวนเท่าไรถึงจะเพียงพอเพื่อให้ใช้ชีวิตหลังเกษียณอย่างเกษม โดยมีประเด็นสำคัญ 4 ข้อดังนี้ **ประเด็นแรก**เราต้องประมาณว่าเราจะใช้จ่ายปีละเท่าไร แต่ละคนใช้ไม่เท่ากัน มากบ้างน้อยบ้างขึ้นอยู่กับไลฟ์สไตล์ของแต่ละคน โดยทั่วไปค่าใช้จ่ายหลังเกษียณจะลดลงเหลือประมาณ 70% ของช่วงก่อนเกษียณ เพราะกิจกรรมทางสังคม ค่าสังฆนาการต่างๆ มักจะลดลง แต่ที่เพิ่มคือค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพซึ่งขึ้นอยู่กับแต่ละคนอีกเหมือนกัน หากจะลดค่าใช้จ่ายตรงนี้ต้อง**เพิ่มปริมาณการออกกำลังกายให้สม่ำเสมอ** การรักษาสุขภาพของตนเองจะช่วยลดค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพได้มากทีเดียว **ประเด็นที่สอง**เราควรคาดการณ์ว่าเราจะมีชีวิตอีกกี่ปีหลังเกษียณ เพราะหากเราคาดว่าอายุของเราจะยืนยาวมาก ทำให้ต้องกักตุนเสถียรเงินลงทุนเพื่อชีวิตหลังเกษียณมากขึ้น ค่าเฉลี่ยของชีวิตหากเกษียณที่อายุ 60 ปี ยังมีเวลาเหลืออีกประมาณ 15-30 ปี ที่ยังต้องใช้จ่ายก่อนที่จะจากไป **อีกประเด็นหนึ่ง**ที่ต้องคำนึงถึงคือเงินเพื่อ

ซึ่งเป็นศัตรูสำคัญต่ออำนาจการใช้จ่ายของผู้เกษียณ เพราะจะเป็นตัวที่ลดมูลค่าเงินออมเพิ่มค่าใช้จ่ายให้เรามากขึ้นทุกปี จึงต้องคำนึงให้ดี เพราะเงินจำนวน 200 บาท ในวันนี้อาจเพียงพอสำหรับอาหาร 3 มื้อ แต่ในอีก 10 ปีข้างหน้าเงินจำนวนเดียวกันอาจจะเพียงพอสำหรับอาหาร 2 มื้อเท่านั้น หากไม่คำนึงถึงเงินเพื่อ เมื่อข้าวของแพงขึ้นเราอาจจะกลายเป็นคนที่ต้องอดมื้อกินสองมื้อได้ **ประเด็นสุดท้ายเงินออมที่เราจะนำไปไว้ตรงไหน** จะไปลงทุนอะไรเพื่อให้ได้ผลตอบแทนที่เพียงพอและเหมาะสม เงินออมที่นำไปลงทุนเพื่อชีวิตหลังเกษียณนั้นคงเสี่ยงมากไม่ได้ เพราะฉะนั้นคงจะต้องหนีไปทางตราสารหนี้ซึ่งเป็นพันธบัตรหุ้นกู้โดยเฉพาะหุ้นกู้ที่มีความมั่นคงสูงอย่าง PTT แต่หุ้นสามัญเป็นสิ่งที่ไม่ควรขาดแม้จะผันผวน แต่ระยะยาวให้ผลตอบแทนที่ดี สิ่งที่สำคัญคือการจัดสัดส่วนให้เหมาะสม โดยมีหุ้นไม่ต่ำกว่า 10% แต่ไม่ควรเกิน 50% ขึ้นอยู่กับความชำนาญและความสามารถในการรับความเสี่ยงของแต่ละท่าน สัดส่วนที่ผมสมกันระหว่างหุ้นสามัญอยู่ในช่วง 10-40% โดยหุ้นผลตอบแทนเฉลี่ยระยะยาวต่อปีประมาณ 12.5% ต่อปี กับที่เหลือเป็นตราสารหนี้ที่มีพันธบัตรรัฐบาลและหุ้นกู้ ทั้งระยะสั้นและระยะยาวโดยมีผลตอบแทนประมาณ 4.2% ผลตอบแทนพอร์ตที่เป็นไปได้จะอยู่ในช่วง 5.0-8.1% แต่ขอเน้นย้ำว่าเงินก้อนนี้ไม่ควรที่จะเสี่ยงมากเพราะเราไม่มีรายได้จากแหล่งอื่นแล้ว หากเกิดความผิดพลาดเป็นการยากที่จะหาใหม่

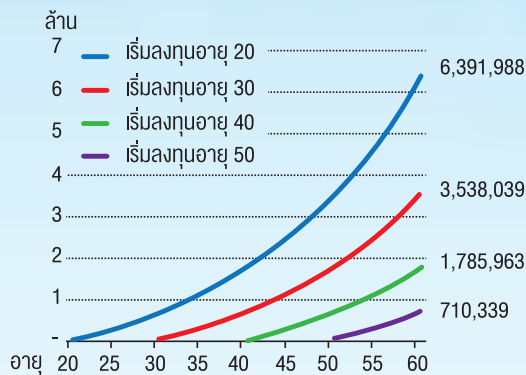
การคำนวณจำนวนเงินเพื่อชีวิตหลังเกษียณว่าต้องมีเงินเก็บออมเท่าไรถึงจะเพียงพอ นั้นโดยทั่วไปหากเงินออมเพื่อชีวิตหลังเกษียณนำไปลงทุนได้ผลตอบแทนเท่ากับเงินเพื่อ อาทิ เงินเพื่อ 3% แล้วนำเงินเกษียณไปลงทุนได้ 3% ต่อปี



จำนวนเงินที่พึงมีคือจำนวนเงินค่าใช้จ่ายต่อปี x จำนวนปีที่ท่านคาดว่าจะมีชีวิตคงเหลือก่อนที่จะจากไปได้เท่าไร จะกลายเป็นเงินพึงมีที่ควรมีก่อนเกษียณ อาทิ ค่าใช้จ่ายที่คาดว่าจะใช้ต่อปีเป็น 400,000 บาทต่อปี (โดยทั่วไปจะคิดที่ 75% ของค่าใช้จ่ายต่อปีในปีก่อนเกษียณ) อายุชีวิตคงเหลือ 25 ปี ต้องมีเงินก่อนเกษียณคือ 400,000 x 25 = 10 ล้านบาท มากอยู่ที่เดียว แล้วนำเงินไปจัดสรรการลงทุนให้ได้ผลตอบแทนเท่ากับเงินเพื่อเฉลี่ยที่ 3% จะเพียงพอต่อการใช้จ่ายช่วงหลังเกษียณ แต่หากเราลงทุนได้ผลตอบแทนที่สูงขึ้น จำนวนเงินลงทุนก่อนเกษียณที่พึงมีสามารถลดลงได้โดยทุก 1% ของผลตอบแทนที่ทำได้มากกว่าเงินเพื่อจะช่วยลดจำนวนปีของเงินลงทุนที่พึงมีได้ 2 ปี จากตัวอย่างเดิมเราลงทุนได้ 3% เท่ากับเงินเพื่อ เราต้องมีเงินลงทุนเท่ากับ 25 ปีของค่าใช้จ่ายต่อปี แต่หากผลตอบแทนเป็น 4% เพิ่มขึ้นมา 1% เราพึงจะมีเงินลงทุนอย่างน้อย 23 เท่าของค่าใช้จ่ายต่อปีเหลือ 9.2 ล้านบาท และหากเงินลงทุนสามารถสร้างผลตอบแทนได้ 7% ต่อปี มากกว่าเงินเพื่อ 4% จะลดจำนวนเท่าของค่าใช้จ่ายต่อปีลง 8 ปี เหลือ 17 ปี เหลือจำนวนเงินพึงมี 6.8 ล้านบาท ลดลงไปได้พอสมควร และจะเห็นได้ว่ายิ่งได้ผลตอบแทนจากการลงทุนสูงจะลดปริมาณเงินลงทุนเพื่อชีวิตเกษียณไปได้อย่างไรก็ตาม สูตรนี้เป็นการคำนวณอย่างคร่าวๆ และเพื่อความมั่นคงของชีวิตหลังเกษียณ ขั้นต่ำของการมีเงินลงทุนเพื่อใช้ยามเกษียณไม่ควรต่ำกว่า 15-16 เท่าของค่าใช้จ่ายที่คาดว่าจะใช้ในแต่ละปี เพราะความไม่แน่นอนในอนาคตมีอยู่ อาจจะมีเรื่องที่เราไม่คาดฝันในอนาคต และตัวเลขที่ใช้คำนวณเป็นขั้นต่ำเกินเอาไว้อย่อมอุ่นใจกว่า

พอมาถึงตรงนี้หลายท่านอาจตกใจกับตัวเลข “ต้องมีเยอะขนาดนั้นหรือ แล้วจะหามาจากไหน?” ครบรอบยาได้ประมาท และควรเตรียมตัวไว้ตั้งแต่เนิ่นๆ **อย่าได้เพเลิดเพลินกับการจับจ่ายจนลืมเงินเพื่อชีวิตหลังเกษียณ** ในปัจจุบันมีช่องทางการออมหรือการลงทุนหลายประเภทที่ขาดไม่ได้คือ LTF และ RMF ซึ่งช่วยสร้างเงินออมและลดภาษีอีกด้วย และหากเรายังมีเวลาาก่อนเกษียณต้องเตรียมพร้อมและเริ่มตั้งแต่นั้นๆ เพราะในการลงทุนนั้นเวลาคือ

ทรัพยากรที่สำคัญที่สุด ลองดูจากกราฟครึ่ง หากเริ่มลงทุนด้วยเงินในจำนวนเท่ากันและผลตอบแทนที่เท่ากัน แต่เมื่อถึงเวลาเกษียณค่าแตกต่างกันมากครับ โดยให้ลงทุนปีละ 50,000 บาทต่อปี ผลตอบแทน 5% ต่อปีทบต้นทุกปีเหมือนกัน แต่เริ่มเมื่ออายุ 20, 30, 40 และ 50 ปี จนถึงเกษียณที่ 60 ปี



ท่านที่เริ่มเมื่ออายุ 20 ปี มีเงินต้นลงทุนรวม 2.05 ล้านบาท สุดท้ายมีเงินเกษียณ 6.39 ล้านบาท มีดอกผลเพิ่มมา 4.34 ล้านบาท หรือคิดเป็น 211% ของเงินต้น หากเริ่มเมื่ออายุ 40 ปี เงินต้นลงทุนรวม 1.05 ล้านบาท สุดท้ายเกษียณมีเงิน 1.785 ล้านบาท ดอกผลเพิ่มมา 0.73 ล้านบาท หรือคิดเป็น 70% ของเงินต้นเท่านั้นเอง ดอกผลที่ต่างกันถึง 141% เป็นผลจากเวลา เห็นไหมครับ คุณค่าของเวลาหรือ Time Value

เพราะฉะนั้นเริ่มต้นก่อนถึงเป้าหมายก่อนจะอุ่นใจมากกว่า หากเราวางแผนการเงินเพื่อชีวิตหลังเกษียณอย่างเกษม จะสามารถเปลี่ยนคำกล่าวข้างต้นเป็น **‘ที่สุดของความตั้งใจ คือการจากไปโดยมีเงินให้ลูกหลาน ที่สุดของความสำราญ คือมีเงินใช้และบริหารตลอดการเกษียณ’** ๑



ไทยมีทั้งส่งออก
และนำเข้าน้ำมัน
ตกลงน้ำมันขาดแคลน
หรือ
มีเหลือเฟือกันแน่



ประเทศไทย

ต้อง
นำเข้า
น้ำมันดิบ
862,568
บาร์เรล/วัน
เพื่อใช้เพียงพอต่อ
การใช้ในประเทศ

เพราะ
ผลิต
น้ำมันดิบ
ได้เอง เพียง
148,977
บาร์เรล/วัน

+
คอนเดนเสท
81,584
บาร์เรล/วัน

แต่มีการ
ส่งออก
41,149
บาร์เรล/วัน

ซึ่งคิดเป็นสัดส่วน
เพียง
4-5% ของ
ภาพรวม
การใช้
น้ำมันดิบ

เรารับน้ำมันดิบจากตะวันออกกลาง

ซึ่ง
กลิ่น
ดีเซล
ได้มากกว่า
ในราคา ต้นทุน
ที่ถูกกว่า

เราจึงส่งออก
น้ำมันดิบ
ที่ผลิตได้
ในประเทศ
ในราคาที่สูงกว่า
เพื่อ
เพิ่ม
รายได้

OIL

เป็นการ
บริหารจัดการ
ทรัพยากร
ให้ได้
ประโยชน์
สูงสุด
กับ ระบบ
เศรษฐกิจ
ของประเทศ

ข้อมูลจาก: สำนักงานนโยบายและแผนพลังงาน (สนพ.)

หินนำโชคและ หินมงคล

เครื่องประดับสุดฮิต

หินสีและอัญมณีถูกค้นพบจากหลากหลายแหล่งทั่วโลก ความเชื่อเรื่องโชคกลางที่เกี่ยวกับหินสีและอัญมณีถูกถ่ายทอดจากผู้คนรุ่นแล้วรุ่นเล่า บ้างก็เชื่อในด้านวัตถุทรงพลังที่สามารถปกป้องคุ้มครองได้ทั้งเรื่องที่เกี่ยวข้องกับสิ่งชั่วร้ายหรือป้องกันอุบัติเหตุ บ้างก็เชื่อว่าเป็นสิ่งกระตุ้นความร่ำรวย นำพาทรัพย์สินเงินทองและความสำเร็จมาให้ ความเชื่อนี้มีมากในแถบเอเชีย อินเดีย อียิปต์ รวมถึงไทยด้วย จึงได้มีการนำหินที่มีค่าและหายากมาใช้สวมใส่ให้ถูกโฉลกกับวัน เดือน ปีเกิดของตนเองเพื่อความเป็นสิริมงคล หินนำโชคและหินมงคลที่น่าสนใจได้แก่ ...



1.

อเมทิสต์ (Amethyst)

สัญลักษณ์ของจิตวิญญาณที่สูงส่ง มีคุณสมบัติในการช่วยให้จิตใจสงบ ก่อให้เกิดสมาธิ ช่วยขจัดความเครียด และรักษาโรคนอนไม่หลับ หรือช่วยปลอบใจคนที่ฝันร้ายได้

2.

เทอร์ควอยส์ (Turquoise)

สัญลักษณ์ของพลังอำนาจและความศักดิ์สิทธิ์ หรือหินมุลนก การเวก เป็นตัวแทนของพลังอำนาจและความศักดิ์สิทธิ์ ช่วยในการบำบัดรักษาโรค



3.

โกเมน (Garnet)

สัญลักษณ์ของชัยชนะ ช่วยสร้างความแข็งแกร่ง แก่ร่างกาย ความกระตือรือร้น ตลอดจนชื่อเสียงเกียรติยศ และช่วยปรับสมดุลทางด้านความรู้สึกได้เป็นอย่างดี



4.

พลอยตาเสือ (Tiger's Eye)

สัญลักษณ์ของตาที่สาม เชื่อกันว่าช่วยในการคาดเดาสถานการณ์ได้ล่วงหน้า ทำให้มีความหนักแน่นในการตัดสินใจ เป็นหินที่เหมาะสมกับการแข่งขัน





6.

โรสควอตซ์ (Rose Quartz)

สัญลักษณ์ของพลังทางด้านเมตตามหานิยม เชื่อกันว่าเมื่อพกติดตัวไว้จะทำให้มีแต่คนรักใคร่ หัวงดี เจ้านายจะสนับสุนนให้ได้ดิบได้ดีทางการงาน และจะนำความรักความสุขมาให้



8.

ทับทิม (Ruby)

สัญลักษณ์ของความกล้าหาญและความรุ่งเรือง ใช้เป็นเครื่องราง เพิ่มความกล้าหาญและความสง่างามให้แก่เจ้าของ และยังมีผลดีต่อสุขภาพ สร้างความมั่นคง ความสงบ และความรุ่งเรือง เป็นสัญลักษณ์แห่งความรัก ความกล้าที่จะแสดงออก เกิดความคิดสร้างสรรค์ และช่วยบำบัดโรค

5.

ไพไรต์ (Pyrite)

หรือ 'เพชรหน้าทั่ง' สัญลักษณ์ของความมั่งมี เชื่อกันว่าเป็นแร่ดึงดูดทรัพย์ เรียกเงินทองมาสู่ผู้เป็นเจ้าของ เสริมสร้างสิ่งต่างๆ ในด้านบวก นำพาความเข้าใจตัวเองและคนอื่นมาสู่เรา



7.

ซิทริน (Citrine)

สัญลักษณ์ของสติปัญญา เชื่อกันว่าช่วยเสริมสร้างทัศนคติที่ดี และเพิ่มพลังทางสติปัญญาให้แก่ผู้เป็นเจ้าของ หากมีเรื่องต้องตัดสินใจควรกำชิทรินไว้ในมือจะช่วยให้การตัดสินใจนั้นถูกต้อง หรือมองเห็นทางเลือกที่ชัดเจนขึ้น



9.

หยก (Jade)

สัญลักษณ์ของความศักดิ์สิทธิ์ ชาวจีนเชื่อว่านำมาซึ่งความเจริญรุ่งเรือง ส่งเสริมความก้าวหน้า ช่วยให้มียายุยืน สุขภาพแข็งแรง ช่วยสร้างสมดุลให้เกิดขึ้นทั้งร่างกายและจิตใจ ☺



อ้างอิงจาก: จุฑามาศ ณ สงขลา. เต็มเต็มพลังชีวิตด้วยพลังหินบำบัด. กรุงเทพมหานคร: ดับเบิลยูเอส, 2546.

มณีนชิต, นามแฝง. ศรีสรรพอัญมณี. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มติชน, 2540. คิษย์ ส.ผู้รวบรวม. ความมหัศจรรย์ของหิน. กรุงเทพมหานคร : สามวิจิตรเพรส จำกัด, 2542.

happiness life



สบายๆ นอกสนามกับ...

ซีโก้-เกียรติศักดิ์ เสนาเมือง

ผู้พลิกฟื้นความศรัทธาต่อฟุตบอลไทย

คง ไม่เกินจริงนักหากจะกล่าวว่าความสำเร็จของ ‘ช้างศึก’ ซึ่งเป็นทีมฟุตบอลทีมชาติไทยชุดแชมป์เอเอฟเอฟ ซูซูกิ คัพ 2014 เป็นการเติมศรัทธาของชาวไทยต่อวงการฟุตบอลไทยให้กลับมาเต็มอีกครั้ง ผู้อยู่เบื้องหลังครั้งนี้ต้องยกให้กับขุนชื่อใหญ่ ซีโก้-เกียรติศักดิ์ เสนาเมือง เพราะตั้งแต่เขาเข้ามาคุมทีมทำให้ทีมสามารถคว้าแชมป์ซีเกมส์ ครั้งที่ 27 และเข้ารอบ 4 ทีมสุดท้ายของเอเชียนเกมส์ได้ นับว่าเป็นผลงานการเล่นที่ได้ใจชาวไทยอย่างเต็มที่

ในวันสบายๆ ก่อนนำทีมไปเก็บตัวที่โคราช happiness ฉบับนี้มีโอกาสได้พูดคุยกับเกียรติศักดิ์ เสนาเมือง และนำเรื่องราวความสุขของเขามาฝากผู้อ่านกัน

หากกล่าวถึงซีโก้แล้วเขาไม่ได้ประสบความสำเร็จเฉพาะการนำทีมคว้าแชมป์ตามทีกล่าวมาข้างต้นเท่านั้น ในแง่ของบทบาทนักเตะทีมชาติเขาก็เป็นดาวเด่นที่คนไทยรักและศรัทธามาตลอด ‘ทำดีลั้งกาหลังทำประตูได้’ นั้นอยู่ในใจชาวไทยเสมอ โดยเฉพาะศึกดวลแข้งรายการเอเอฟเอฟ คัพ นั้นเมื่ออดีตซีโก้เป็นชุดแชมป์รายการชุดหนึ่งด้วย หลังจากนั้นทีมชาติไทยได้ห่างหายจากตำแหน่งแชมป์ไปนานถึง 12 ปี กระทั่งเขากลับมาอีกครั้งในฐานะโค้ช ฉะนั้นประโยคแรกในการสนทนาของเราจึงเริ่มด้วยคำถามที่ว่ามีความกดดันบ้างหรือไม่ เพราะคล้ายความหวังทุกอย่างจะเทลงมาที่ตัวเขา

“ความกดดันก็มีบ้างแต่ต้องขอบคุณแฟนบอลที่ชื่นชอบและชื่นชมเรา เพราะว่าชุดนี้ไม่ได้เตรียมความพร้อมเพียงแค่ 1-2 เดือน เราเตรียมมา 2 ปีแล้ว เริ่มจากซีเกมส์ ตามด้วยเอเชียนเกมส์ กระทั่งมาเอเอฟเอฟ ซูซูกิ คัพ ตรงนี้ทางสมาคมเองพยายามเลือกใช้นักเตะสายเลือดใหม่ นับว่าทุกคนผ่านได้ดีด้วยดี ได้แชมป์ตามที่คาดหวัง เราจะพัฒนาให้เข้มข้นยิ่งขึ้น” ซีโก้กล่าว โดยแปรความกดดันเป็นเป้าหมายในการพัฒนาทีม

บรรยากาศของการพูดคุยครั้งนี้อยู่ที่ท่ามกลางทีมงานของบริษัทสปอร์ตฮีโร่ ซึ่งเป็นธุรกิจสร้างสรรค์งานฟุตบอลของซีโก้ อันเต็มเปี่ยมไปด้วยรอยยิ้ม คำทักทายที่เป็นกันเอง เจ้าของบ้านกล่าวถึงรูปแบบการบริหารทีมฟุตบอลและงานส่วนตัวว่า

“ทำเหมือนกับตอนที่เราเป็นผู้เล่น ต้องจัดระเบียบวินัยและเวลาให้ลงตัว เรื่องบริหารงานบุคคลของตัวเอง ของทีมของบริษัทก็คล้ายๆ กัน ผมเน้นการแบ่งงาน แบ่งหน้าที่ แบ่งเวลา อาทิ ช่วงไหนไปส่งลูก ช่วงไหนต้องเข้าออฟฟิศ ช่วงไหนตอนเย็นต้องไปซ้อมกับทีมหรือไปเก็บตัวต่างจังหวัด ต้องขอให้ภรรยาเป็นคนดูแลบริษัทและรับส่งลูกๆ แทน ส่วนผมไปดูแลทีมฟุตบอล วินัยในสนามสามารถปรับใช้กับการทำงานในออฟฟิศได้ โดยเน้นทีมเวิร์กเพื่อให้ทุกคนมีส่วนร่วมในการทำงาน”

“สำหรับน้องๆ นักฟุตบอลนั้นเราเหมือนพี่น้อง มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ผมไม่ได้สอนเรื่องฟุตบอลอย่างเดียวแต่สอนเรื่องการดูแลตัวเองและการใช้ชีวิตด้วย หากคุณต้องการเป็นนักฟุตบอลที่ดีและประสบความสำเร็จในชีวิตต้องทำอะไร เพราะอาชีพฟุตบอลเป็นอาชีพที่ไม่แน่นอน อาจมีการบาดเจ็บได้ ตลอดจนการวางตัวในสังคม เนื่องจากเราเป็นบุคคลสาธารณะต้องทำอะไรโดยไม่หลงระเรีงไปกับคำชื่นชมมากเกินไป ผมบอกเสมอว่าฟุตบอลมีแพ้มีชนะ วันที่ชนะทุกคนจะชื่นชมดีใจกับคุณ แต่วันที่แพ้จะมีคำครหาหรือเสียงวิพากษ์วิจารณ์ตามมา ฉะนั้นเราต้องอยู่กับทุกสภาวะได้ อย่างเอเอฟเอฟ ซูซูกิ คัพ เราเคยได้แชมป์มา 3 ครั้งแล้ว ครั้งนี้เป็นครั้งที่ 4 น้องๆ อาจจะรู้สึกว่าแฟนบอลให้การตอบรับศรัทธากันเยอะ เนื่องจากเราห่างหายจากแชมป์มานาน ตรงนี้ดีใจได้ แต่ต้องกลับมาเริ่มทำงานหนักกันต่อไป”

เมื่อทราบว่าคุณนอกจากสอนเทคนิคการเล่นฟุตบอลแล้ว ซิโก้ยังแนะนำเรื่องการดำเนินชีวิตให้กับลูกทีมด้วยจึงอดที่จะถามไม่ได้ว่าแล้วลีลาเรียกเสียงกรี๊ดในสนามล่ะ ดีด้วยหรือไม่

“หากบอลชนะเมื่อไหร่ ย่อมมันส์ ฉะนั้นเราต้องเล่นให้ไหลลื่น มีความพิถีพิถัน สิ่งสำคัญที่สุดคือคนทั่วโลกชอบดูบอลมันส์ ดูอย่างพรีเมียร์ลีกสิ วิ่ง 90 นาที ไม่มีหมด คนอยากดู ฉะนั้นเราต้องพิถีพิถันต้องมีวินัย ต้องเล่นไม่หยาบ เล่นสะอาด รู้จักควบคุมอารมณ์ หากเราเล่นเต็มที่แฟนบอลพร้อมจะหนุนหลัง แพ้หรือชนะเป็นเรื่องเกมกีฬา ฉะนั้นหากเราทำเต็มที่แล้วคนไม่ตาไม่ว่าหรอก แต่หากเล่นหยาบ เล่นเกเร ไม่มีแรง ไม่พิถีพิถัน ไม่ถึง ผู้ชมไม่อยากเชียร์” ซิโก้ตอบพร้อมกับกล่าวต่อว่า

“สำหรับทีมชุดนี้ผมให้โอเคทีเดียวเขาว่าเรามาเล่นทีมชาตินะ แพ้หรือชนะเป็นเรื่องของชาติ เวลาสกอร์บอร์ดขึ้นคือไทยแลนด์ไม่ใช่ทีมคุณ ไม่ใช่ทีมซิโก้ หากคุณแพ้คือแพ้ทั้งประเทศ ฉะนั้นหากไม่ควบคุมอารมณ์และได้ใบแดงถือว่าคุณเห็นแก่ตัว เพราะเมื่อคุณได้ใบแดงปุ๊บ! คุณต้องเข้าห้องพัก อาบน้ำ เปลี่ยนเสื้อผ้า สบายแล้ว แต่คนที่ต้องเหนื่อยเพิ่มคือเพื่อนที่เหลือในสนาม กองเชียร์ก็เหนื่อยด้วย หากคุณไม่ต้องการเป็นคนเห็นแก่ตัวต้องไม่ได้ใบแดงเพราะจะถูกเพื่อนประณาม (หัวเราะ) ฉะนั้นสิ่งเหล่านี้ผมจะพยายามสอนพวกเขาด้วยการชวนให้คิดว่าหากได้ใบแดง 1 คน เพื่อนจะเหนื่อยไหม? เหนื่อย แล้วหากได้ใบแดง 2 คนล่ะ ย่อมเหนื่อยมากกว่าเดิม อีกอย่างเราต้องให้เกียรติเพื่อนร่วมทีมด้วย”

ศึกเอเอฟเอฟ ซูซูกิ คัพครั้งนี้แฟนบอลชาวไทยไม่เพียงได้ความสนใจและความดีใจ แต่ยังมี ความซึ่งจากสายสัมพันธ์ของพ่อซิโก้ที่มีต่อลูกสาว อีกด้วย ไม่มีใครปฏิเสธว่าการโพสต์ขอโทษลูกสาว ผ่านอินสตาแกรมที่ไม่สามารถไปร่วมงาน

รับรางวัลของสถาบันบางกอกแดนซ์ด้วยได้ เนื่องจากติดภารกิจเพื่อชาตินั้น ทำให้แฟนบอลชาวไทยน้ำตาซึม เพราะซิโก้เป็นคนที่รักและให้ความสำคัญกับครอบครัวมาก เหตุผลของการตัดสินใจแขวนสตั๊ดเพราะต้องการอยู่กับลูกๆ หากถามถึงวิธีเลี้ยงดูลูกสาวทั้ง 3 จะได้รับคำตอบว่า “ผมเน้นระเบียบวินัย มีลงไม่เรียวบ้างบางครั้ง แต่ดีด้วยความรัก ดีเพื่อสร้างวินัย และไม่ได้ดีเพียงให้เจ็บ แต่เป็นการตีกรอบให้ลูกๆ อยู่ในระเบียบวินัย ถึงกระนั้นก็ได้ใช้ไม้เรียวบ่อยนัก ส่วนใหญ่เน้นทำแบบอย่างที่ดีให้ลูกเห็น”

เส้นทางชีวิตของทุกคนย่อมมีขึ้นมีลง เช่นเดียวกับที่ซิโก้มีจังหวะความล้มเหลวเข้ามาครอบคลุมน แต่เขาสามารถฝ่าฟันมาได้ เขากล่าวว่าช่วงเวลา ที่ประสบปัญหา “อยู่กับธรรมชาติ ปล่อยวางบ้าง ฟุตบอลคือกีฬา กีฬาคือเกมชนิดหนึ่ง ฉะนั้นเมื่อเราอยู่กับเกมต้องสนุก เพราะเกมเป็นเรื่องสนุก หากไม่สนุกเดินออกไปพักก่อน หายใจลึกๆ แล้ว กลับเข้าไปเล่นใหม่ เหมือนพักขอเวลานอก แต่ไม่ได้เปื้อนนะ เพียงแค่ถอยออกมาทบทวนตัวเอง ฟุตบอลเป็นลูกกลมๆ มีลมแต่ไม่มีหัวใจ เราต่างหากที่มีหัวใจ จะให้ฟุตบอลควบคุมเราหรือเรา จะเป็นฝ่ายควบคุมล่ะ ฉะนั้นล้มได้แต่ต้องลุกขึ้นมา แพ้ได้แต่ต้องกลับมาซ้อมใหม่”

“คนที่อยู่เคียงข้างเราเสมอคือครอบครัว ยามที่ชนะใครต่อใครต้องการดึงเราไป พาเราไปทุกที่ที่เราต้องการไป แต่ยามที่แพ้มีใครต้องการอยู่กับเราไหม ฉะนั้นครอบครัวสำคัญที่สุด ผมจึงให้ความสำคัญกับครอบครัวมาก สถาบันครอบครัวควรเป็นสถาบันที่แข็งแกร่ง เพราะหากเราทำให้ครอบครัวของเราแข็งแกร่งได้ สังคมภายนอกย่อมต้องแข็งแกร่งไปด้วย

“สำหรับยามว่างส่วนใหญ่ผมมักจะนอนฟังเพลง เล่นกีตาร์ ออกกำลังกาย พาลูกไปเที่ยว





ภาพ: sport Hero

“ สำหรับน้องๆ นักฟุตบอลนั้น เราเหมือนพี่น้อง มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ผมไม่ได้สอนเรื่องฟุตบอลอย่างเดียว แต่สอนเรื่องการดูแลตัวเอง และการใช้ชีวิตด้วย ”

ต่างจังหวัดบ้าง ไปเที่ยวพักผ่อน เดินซื้อของ เดินห้างบ้าง แต่ส่วนใหญ่มักจะใช้ชีวิตอย่างเรียบง่าย ดูหนังฟังเพลงอยู่บ้านมากกว่า”

การพูดคุยของเราค่อนข้างไหลลื่นจนลืมเวลา การสนทนากับซีโก้เดินทางมาถึงบรรทัดสุดท้าย แม้ว่าเรายังไม่ต้องการกล่าวลาเพราะรู้สึกสนุกกับการพูดคุย แต่ซีโก้มีภารกิจอีกมาก จึงบอกเล่าความรู้สึกของตัวเองกับฟุตบอลว่า

“ ตั้งแต่ผมเล่นฟุตบอลมา ผมไม่รู้สึกละอายใจ ไม่มีอะไรต้องเหนียวหรือเกรง เพราะตอนเริ่มเล่นฟุตบอลเพียงแค่นี้ก็อยากติดทีมชาติ ฉะนั้นเมื่อมาถึงตรงนี้ได้จึงมีแต่ความภูมิใจ อีกอย่างการได้เล่นฟุตบอลสำหรับผมเป็นเหมือนการได้ทดแทนบุญคุณแผ่นดิน หรือเรียกได้ว่าเป็นการตอบแทนบุญคุณของประเทศชาติด้วยการเล่นฟุตบอลครับ” ^๖

ภัยใต้อุ้งเท้าขณะขับรถ

เมื่อไม่นานมานี้มีข่าวอุบัติเหตุรถยนต์นั่งพุ่งชนกำแพงตกลงมาจากอาคารจอดรถในห้างดังย่านบางกะปิ ทำให้คนขับรถซึ่งเป็นสุภาพสตรีเสียชีวิตทันที และมีการวิเคราะห์ถึงสาเหตุการเกิดอุบัติเหตุครั้งนี้ไปในหลายรูปแบบที่น่าสนใจที่สุดจากข่าวหนังสือพิมพ์รายวันฉบับหนึ่งได้สรุปว่ามีขวดน้ำเข้าไปขัดอยู่ที่ใต้เบรก เมื่อคนขับเหยียบเบรกไม่อยู่จึงตกใจพยายามเหยียบหลายๆ ครั้งและพลาดไปโดนคันเร่งจนไม่สามารถชะลอความเร็วให้ลดลงได้ รถจึงเซไถลไปชนรถคันอื่นก่อนจะพุ่งชนทะลุกำแพงลานจอดรถพลัดตกลงไปด้านล่าง

การเกิดอุบัติเหตุลักษณะนี้มีไม่เพียงเกิดขึ้นแต่ มีมานานแล้ว และเกิดขึ้นเป็นประจำแต่ไม่เป็นข่าวเท่านั้น ที่พบเห็นบ่อยๆ

คือการชนท้ายรถคันหน้าที่วิ่งตามกันไป เมื่อรถคันหน้าชะลอความเร็วลงอย่างกะทันหันคันหลังที่ตามมาไม่สามารถควบคุมความเร็วรถให้ลดลงได้ตามต้องการ ทั้งนี้ เนื่องจากมีขวดน้ำไหลเข้าไปขัดอยู่ที่ใต้แป้นเหยียบเบรก ทำให้เหยียบเบรกลงไม่ได้เต็มที่ และพบว่าวัตถุที่ลื่นไหลเข้าไปขัดใต้แป้นเหยียบเบรกโดยมากมักจะเป็นขวดน้ำดื่มที่ผู้ขับขี่วางไว้ที่พื้นรถ เมื่อรถวิ่งด้วยความเร็วสูงและชะลอความเร็วลงจากการถอนคันเร่งกะทันหันก่อนที่จะเปลี่ยนตำแหน่งเท้าไปที่เบรก ขวดน้ำได้กลิ้งเข้าไปอยู่ที่ใต้แป้นเบรกเสียแล้ว

ทั้งนี้ เพราะตำแหน่งแป้นเหยียบเบรกอยู่เกือบกึ่งกลางของผู้ขับขี่ สูงจากพื้นรถ มีช่องว่างพอที่ขวดน้ำจะลื่นไหลหรือเข้าไปแทรกตัวอยู่ได้ เมื่อเหยียบเบรกจึงทำให้เกิดปัญหาทันที



นอกจากขูดน้ำแล้วยังพบว่ารองเท้าที่วางกองไว้กับพื้นรถก็สามารถเข้าไปขัดใต้เบรกด้ามได้ด้วย ส่วนมากก็มีให้เห็นอยู่บ่อยครั้ง และผู้ขับขี่ก็มักจะเป็นสุภาพสตรี

การเลือกใช้อุปกรณ์ในการขับขี่รถยนต์จึงสำคัญมาก รองเท้าพองน้ำและรองเท้าแตะทุกชนิดจึงไม่ควรใส่ระหว่างขับขี่รถ ยกเว้นรองเท้าแตะแบบพิเศษที่หุ้มข้อหรือมีสายรัดข้อเท้า หากจำเป็นหรือลืมนำคือใส่รองเท้าแตะแบบอื่นมาแนะนำให้ถอดออก แล้วนำไปวางไว้ที่ด้านซ้ายในพื้นที่ของผู้โดยสาร การขับรดด้วยเท้าเปล่าจะปลอดภัยกว่าและยังเป็นการนวดฝ่าเท้าโดยไม่ต้องเสียเงินอีกด้วย

แผ่นยางปูพื้นรถก็ทำให้เกิดปัญหาเช่นเดียวกัน เพราะเข้าไปขัดใต้เบรกด้ามบริษัทผู้ผลิตรถต้องทำตะขอเกี่ยวยึดแผ่นยางปูพื้นไว้ จึงขอเตือนว่าทุกครั้งที่นำรถไปล้างหรือนำผ้ายางปูพื้นออกมาทำความสะอาด เมื่อใส่กลับไปควรตรวจสอบตำแหน่งและตะขอเกี่ยวผ้าอย่างให้เรียบร้อย

ถึงแม้บริษัทผู้ผลิตระวางเรื่องนี้มากเพียงใดก็ตาม แต่ยังมีคามผิดพลาดเกิดขึ้นในกระบวนการผลิต ในอดีตที่ผ่านมาบริษัทผู้ผลิตรถยนต์รายใหญ่ของญี่ปุ่นรายหนึ่งต้องเรียกรถบางรุ่นกลับเข้ามาเพื่อตรวจเช็คและแก้ไข เมื่อพบว่าแผ่นผ้ายางปูพื้นเข้าไปขัดอยู่ใต้คันเร่งทำให้ไม่สามารถเร่งความเร็วได้ เรียกว่าเป็นข่าวที่ไม่น่ากลัวเท่าใดนัก เมื่อเทียบกับการมีสิ่งของเข้าไปขัดใต้เบรกด้ามที่ จะกลายเป็นปัญหาใหญ่ ๐

motor guide

ดีท็อกซ์

กับการล้างพิษ ร่างกายและจิตใจ

ในปัจจุบันเมื่อกล่าวถึงการดีท็อกซ์ หรือการล้างพิษเป็นที่รู้จักของคนส่วนใหญ่ โดยรับรู้กันว่าการดีท็อกซ์หรือ Detoxification คือกระบวนการนำของเสียหรือ สารพิษออกจากร่างกาย แต่หลายท่านอาจจะสงสัยว่ากระบวนการนี้เกิดขึ้นโดยวิธีอะไรได้บ้าง และการดีท็อกซ์นั้นมีประโยชน์ต่อสุขภาพอย่างไร happiness เล่มนี้เรามีข้อมูล เกี่ยวกับการดีท็อกซ์มาฝาก ท่านผู้อ่านกันค่ะ

cover
story

เหตุใดเราจึงต้องล้างพิษ

ร่างกายของคนเราสามารถขับพิษที่ได้รับจากอาหารและน้ำดื่มที่เรารับประทาน หรืออากาศที่เราสูดหายใจ โดยเกิดจากกลไกทางร่างกายในรูปแบบของเหงื่อและการหายใจ ขณะเดียวกันก็ยังส่งสารพิษในร่างกายผ่านระบบการขับถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ สำหรับอวัยวะที่มีหน้าที่หลักในการขับสารพิษออกจากร่างกายคือตับ ซึ่งทำหน้าที่ขับของเสียออกจากร่างกาย ในกรณีที่สารอาหารที่ย่อยแล้วนั้นมีปริมาณมากเกินไปที่ร่างกายต้องการ ตับจะถือว่าเป็นสารพิษที่ต้องขับทิ้ง

และหากสารพิษเหล่านั้นมีปริมาณมากเกินไปที่ตับจะสามารถขับทิ้งได้หมดตับจะส่งสัญญาณ SOS ปรากฏในรูปแบบของอาการเตือนต่างๆ อาทิ ร่างกายอ่อนเพลียและเหนื่อยง่าย มีภูมิต้านทานโรคต่ำ เป็นหวัดได้ง่าย ปวดศีรษะและมึนงง โดยเฉพาะสภาวะที่อันตรายไม่น้อยคือสารพิษหรืออาหารเหล่านั้นจะแทรกตัวเข้าสู่กระแสเลือด นี่ก็คือจุดเริ่มต้นของปัญหาสุขภาพและนำไปสู่อาการตั้งต้นของโรคร้ายยอดฮิตได้แก่ โรคเบาหวาน โรคหัวใจ สมองขาดเลือด ต้อกระจก และโรคไตวาย รวมถึงยังเสี่ยงต่อกลุ่มอาการของโรคอื่นที่แทรกขึ้นมาได้ เช่น โรคมะเร็ง โรคตับ หรือโรคมะเร็งที่คุกคามทำลายตนเองหรือโรคมะเร็งแพ้ เป็นต้น

การล้างพิษลำไส้ด้วยตนเอง

ท่านผู้อ่านหลายคนอาจเกิดคำถามว่าหากต้องการล้างพิษลำไส้จำเป็นต้องไปเสียเงินเข้าโปรแกรมล้างพิษที่ทุกวันนี้มีเปิดให้บริการกันมากมายหรือไม่ อันที่จริงแล้วไม่จำเป็นต้องไปเสียเงินแพงๆ เพราะทุกท่านสามารถล้างพิษลำไส้ได้ด้วยตนเอง สำหรับวิธียอดนิยมที่คนรักสุขภาพมักปฏิบัติกันนั้นคือการล้างพิษด้วยกาแฟซึ่ง รศ.ดร.ภญ.พิมลพรรณ พิทยานุกุล อาจารย์จากภาควิชาเภสัชกรรม คณะเภสัชศาสตร์มหาวิทยาลัยมหิดล อธิบายไว้ในบทความเรื่องดีท็อกซ์ลำไส้ ล้างพิษ ให้คุณหรือให้โทษว่า

“การสวนลำไส้ใหญ่หรือที่เรียกว่าดีท็อกซ์ลำไส้ทำได้ด้วย

การนำสารละลาย อาทิ น้ำกาแฟ เพราะสารกาเฟอีนและสารอัลคาลอยด์จากกาแฟจะผ่านท่อเชื่อมจากลำไส้ใหญ่ส่วนล่าง (Sigmoid Colon) ไปยังตับ เพื่อดักจับสารพิษทั้งหลายในตับ รวมทั้งเอนไซม์จากตับเอง จากนั้นจะกำจัดทิ้งในลำไส้ใหญ่ และกำจัดออกจากร่างกายในที่สุด วิธีนี้นิยมทำกันมาช้านาน โดยนักวิชาการทางการแพทย์บางกลุ่มเชื่อว่าเป็นการล้างพิษจากร่างกายที่ได้ผลและทำให้ร่างกายมีอายุยืนยาวขึ้น ผิวพรรณ ผุดผ่อง การสวนลำไส้ใหญ่ด้วยกาแฟมักจะแนะนำให้ทำอย่างสม่ำเสมอเดือนละหนึ่งครั้ง”

ส่วนเว็บไซต์ของนิตยสารชีวจิตได้อธิบายวิธีการดีท็อกซ์ด้วยน้ำกาแฟไว้ว่า..

สูตรน้ำกาแฟของ นพ.แมกซ์ เกอร์สัน ใช้กาแฟบรสิสุทธี (ชนิดไม่ปรุงแต่ง) 2 ช้อนโต๊ะ ต้มกับน้ำ 1 ลิตรจนเดือด แล้วกรองเอาผงออก ทิ้งให้น้ำอุ่นแล้วจึงนำมาสวนท้อง กาแฟไม่ควรใช้กาแฟสำเร็จรูปเพราะจะมีส่วนผสมของเนยมากเกินไป ควรใช้กาแฟสำหรับการดีท็อกซ์โดยเฉพาะ สามารถหาซื้อได้ที่ร้านจำหน่ายผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพและร้านขายยาบางแห่ง ส่วนวิธีสวนทวารล้างพิษให้ทำตามขั้นตอนต่อไปนี้

1. นำน้ำกาแฟที่อุ่นพอดีกับอุณหภูมิร่างกายของเรา (หรือน้ำดีท็อกซ์สูตรอื่นๆ) ใส่ถุงหรือหม้อสำหรับสวน โดยปิดวาล์วที่ปลายท่อก่อนใส่น้ำกาแฟ
2. แขนงถุงดีท็อกซ์ไว้ด้านปลายเท้าให้สูงจากพื้นประมาณ 120 ซม. (หากแขนงสูงเกินไปความดันน้ำจะมาก ทำให้น้ำไหลเร็ว อาจกลั้นไม่อยู่ หากแขนงต่ำเกินไป น้ำจะไหลช้า)
3. เปิดวาล์วเพื่อไล่อากาศออกจากสายยาง โดยให้น้ำกาแฟไหลผ่านท่อเล็กน้อยแล้วปิดวาล์ว จากนั้นให้ทวารสลิทที่ปลายท่อประมาณ 2 นิ้ว
4. นอนตะแคงขวา (สะโพกด้านขวาสูงพื้น) เขยียดขาขวาตรง ขาซ้ายก่ายบนขาขวาเหมือนท่ากอดหมอนข้าง
5. สอดปลายท่อที่ทวารสลิท (หรือน้ำสบู่เหลว) เรียบร้อยแล้วเข้าทางทวารหนักลึกประมาณ 2 นิ้ว เปิดวาล์วให้น้ำกาแฟเข้าจนหมดแล้วดึงท่อออกจากทวารหนัก
6. ให้นอนหงาย เขยียดขาตรง ใช้มีอนวดท้องวนจากขวาไป





การดีที่ออกซ์ตามแนวทางชีวิตยังแนะนำเพิ่มเติมอีกว่าสำหรับใครที่ประสบความสำเร็จกับการทำดีที่ออกซ์ ขอแนะนำให้ทำต่อเนื่องสัก 3 หรือ 5 วัน (วันละครึ่ง) เพื่อล้างพิษออกให้หมด หลังจากนั้นอาจทำเมื่อมีอาการครั้งเนื้อครั้งตัวเป็นไข้ ปวดเมื่อยตามตัวตามข้อ ลิ้นเป็นฝ้า สามารถสวนทวารล้างพิษได้อีก อย่างไรก็ตาม ไม่ควรทำดีที่ออกซ์บ่อยเกินไป ประเภทว่าทำทุกวัน หรือทุกสัปดาห์ เพราะจะทำให้แบคทีเรียที่ดีในลำไส้ใหญ่ของเราถูกทำลาย และยังอาจมีผลให้ระบบขับถ่ายผิดปกติไป

เวลาที่เหมาะสมในการทำดีที่ออกซ์คือตอนเช้าหลังจากเข้าห้องน้ำและถ่ายเรียบร้อยแล้ว ก่อนอาหารเช้า จะทำให้กลั้นได้ดีและล้างลำไส้ได้สะอาด สบายตัว หากไม่สะดวกอาจทำช่วงสายหรือบ่ายหลังจากรับประทานอาหารไปแล้ว 2 ชั่วโมง ไม่แนะนำให้ทำก่อนนอนเพราะจะทำให้ตื่นขึ้นมาหิวเวลากลางคืน และทำให้นอนไม่หลับ

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การรับประทานและการดื่ม เพื่อล้างพิษ

การล้างพิษรูปแบบที่ 2 ไม่จำเป็นต้องเสียเงินสักบาท เพียงแค่ปรับ เปลี่ยน ลด เพิ่ม และใส่ใจการรับประทานอาหารในแต่ละมื้อเท่านั้นเอง

ควรเริ่มจากเคล็ดลับการปรับพฤติกรรมมารับประทานเพื่อล้างพิษที่รับประกันผลจาก นพ.แอนดรูว์ ไวส์ กูรูทางการดูแลสุขภาพระดับโลก เขาแนะนำไว้ในหนังสือเรื่องพลังบำบัด: ร่างกายคุณรักษาตนเองได้ ท่านผู้อ่านจะได้รับสารพิษน้อยที่สุดหากสามารถทำตามข้อควรปฏิบัติต่อไปนี้

- รับประทานเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์ให้น้อยที่สุด เลือกชนิดที่ผู้ผลิตได้รับการรับรองว่าผลิตโดยปลอดสารพิษและปราศจากฮอร์โมน
- ลดการรับประทานอาหารที่มีสารพิษตามธรรมชาติให้น้อยที่สุด อาทิ พริกไทยดำ เซเลอรี่ ถั่วลิสง และเห็ดกระดุมขาว
- รับประทานอาหารให้หลากหลายแทนการรับประทานเฉพาะรายการที่ชอบหรืออาหารจำพวกเดิมๆ ซ้ำๆ ทุกวัน

- ล้างผลไม้และผักให้สะอาดก่อนรับประทานเสมอ แม้ว่าสารปนเปื้อนบางอย่างจะล้างไม่ออกก็ตาม และปอกเปลือกผักผลไม้ก่อนรับประทานเสมอ รวมถึงพยายามซื้อแต่ผักผลไม้ที่แน่ใจว่าเป็นผักผลไม้ที่ปลอดภัยสารพิษ
- ลดการรับประทานอาหารที่ผ่านกระบวนการ และหลีกเลี่ยงอาหารที่ย้อมหรือใส่สีสังเคราะห์ สารเพิ่มความหวาน และน้ำตาลเทียม
- ควรเริ่มต้นวันใหม่ด้วยการดื่มน้ำอุ่น 1 แก้วผสมกับน้ำมะนาวครึ่งซีกและพริกป่นอีก 1 หยิบมือ หรือจะใส่น้ำผึ้งเล็กน้อยด้วยก็ได้หากคุณชอบ รสเปรี้ยวของมะนาวจะกระตุ้นน้ำย่อยและปล่อยน้ำดีจากตับส่วนพริกป่นจะช่วยกระตุ้นการหลั่งกรดในกระเพาะอาหารและเร่งอัตราการเผาผลาญ รวมทั้งช่วยขับสารพิษจากเซลล์ไขมัน จัดเป็นการเริ่มต้นกระบวนการขับเคลื่อนของร่างกายในวันใหม่อย่างเหมาะสม
- ควรจัดบันทึกรายการอาหารในแต่ละวัน แบ่งเวลาสักวันละ 2-3 นาทีเพื่อจดบันทึกกิจกรรมประจำวัน รวมถึงการรับประทานอาหารเช้า คุณรับประทานอะไรไปบ้างทุกๆ 2 สัปดาห์ และทบทวนดูว่าอาหารหรือเครื่องดื่มอะไรที่เป็นตัวการสำคัญทำให้คุณเสีงหรือกระตุ้นให้คุณเกิดโรคต่างๆ ขณะเดียวกันมีอาหารชนิดไหนบ้างที่ช่วยยับยั้งการกำเริบของโรคได้ นี่จะเป็นคู่มือที่ทำให้คุณดูแลสุขภาพของตัวเองได้ถูกวิธีมากยิ่งขึ้น



การอดเพื่อล้างพิษ

วิธีต่อมาที่ทางเราขอแนะนำคือการอดเพื่อล้างพิษ ซึ่งสามารถเลือกทำได้ตามสะดวก แต่คนส่วนใหญ่มักเลือกโปรแกรมอดล้างพิษภายใน 1 วัน ตามแนวทางของ นพ.บรรจบ ชุณหวัดดีกุล แพทย์ทางเลือกชื่อดังซึ่งได้อธิบายการอดล้างพิษไว้ว่า

“การอดเพื่อสุขภาพเป็นวิธีหนึ่งในการขจัดของเสียหรือล้างพิษ สามารถปฏิบัติได้ง่ายและสะดวกสบาย สามารถปฏิบัติได้ด้วยตนเองที่บ้าน ในปัจจุบันองค์ความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์-ชีวภาพได้ค้นพบอนุมูลอิสระที่เป็นสาเหตุหลักของความเจ็บป่วยมากมาย การอดเพื่อสุขภาพนับเป็นวิธีหนึ่งที่มีประสิทธิภาพในการขจัดอนุมูลอิสระเหล่านี้”

โปรแกรมการอดล้างพิษเพื่อสุขภาพภายใน 1 วันมีขั้นตอนง่ายๆ ดังนี้

1. กำหนดวันอด ควรกำหนดเป็นวันเสาร์หรือวันอาทิตย์ก็ได้เพื่อความสะดวก
2. หลักการอด หลักการล้างพิษจะเกิดขึ้นได้เมื่อมีการอด กล่าวคือการไม่รับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ ไขมัน หรือแป้งเพื่อลดภาระย่อยอาหาร ร่างกายจะได้พักและขจัดสารเสียให้หมดหรือลดลงไปจากร่างกาย
3. วิธีอดล้างพิษเริ่มต้นด้วยอาหารมื้อเช้าประมาณ 07.00 น. รับประทานผลไม้ 1 จาน เป็นอาหารเบาๆ พร้อมดื่มน้ำผลไม้ 1 แก้ว จากนั้นอดอาหารประเภทอื่นๆ ไปตลอดวัน ระหว่างวันหากรู้สึกหิวควรรับประทานเฉพาะผลไม้ (ในบางตำราอนุญาตให้ดื่มน้ำผลไม้และน้ำธัญพืชได้)
4. กิจกรรมที่ควรทำในวันอดควรเป็นกิจกรรมเบาๆ อาทิ การทำงานบ้านเล็กๆ น้อยๆ การทำงานอดิเรก การเขียนหนังสือ การอ่านหนังสือ การฟังเพลง หรือการทำสมาธิ เราประจักษ์ได้ว่าในวันอดอาหารเราจะมีเวลาว่างมากมาย มีความคิดปลอดโปร่ง เหมาะสำหรับการทำงานที่ต้องใช้ความคิดสร้างสรรค์ หรือไม่ต้องออกแรงกาย
5. เลิกอด เมื่ออดครบถึงเช้าวันรุ่งขึ้น สามารถรับประทานอาหารอื่นๆ ได้ตามปกติ

การฝึกลมปราณ และสมาธิ เพื่อการดีท็อกซ์ทางใจ

นอกเหนือจากวิธีที่กล่าวมาข้างต้น ยังมีวิธีการปรับสมดุล ภายใจเพื่อช่วยล้างพิษจากร่างกายด้วยการฝึกลมปราณ หรือที่คนส่วนใหญ่รู้จักกันในชื่อว่าการฝึกชี่กึ่ง เป็นการเชื่อมโยงกันระหว่างกายกับจิตใจให้สอดคล้องสัมพันธ์กันโดยใช้กาย เคลื่อนไหว เพื่อนำไปสู่สภาวะจิตนิ่ง ใจสงบ กระทั่งสามารถดึงพลังชีวิตจากธรรมชาติเข้าสู่ตัว ซึ่งจะช่วยขจัดพิษทางกายได้ ส่งผลให้สุขภาพแข็งแรง ท่างไกลโรคร้าย หรือสำหรับผู้ป่วย บางรายที่ฝึกชี่กึ่งสามารถช่วยรักษาโรคได้ด้วย

การฝึกชี่กึ่งเป็นการรับพลังจากภายนอกมาสู่ภายในร่างกาย ในลักษณะของคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า ขอยกตัวอย่าง 1 ท่า ที่มีผลโดดเด่นในการช่วยฟอกล้างลมปราณ คือท่ากัมสะบัดมือ

1. แยกเท้าเท่ากับไหล่ด้านนอก ย่อเข่าตัวตรง ยื่นมือซ้ายไปข้างหน้า เอามือขวาลงบนมือซ้าย มือซ้ายบีบมือขวา 2 ครั้ง จากนั้นสลับมือขวาลงได้มือซ้าย ใช้มือขวาบีบมือซ้ายอีก 2 ครั้ง
2. เขยียดมือทั้งสองไปข้างหน้า ก้มตัวพร้อมกับสะบัดมือลง หายใจออก แล้วยืนขึ้นสะบัดมือไปข้างหลัง พร้อมหายใจเข้า
3. ก้มตัวลงพร้อมกับสะบัดมือลง หายใจออก แล้วยืนขึ้น พร้อมสะบัดมือไปข้างหน้า หายใจเข้า
4. สุดท้ายให้สะบัดมือและหายใจเข้า-ออก ให้ทำอย่างต่อเนื่อง ง่ายๆ โดยไม่ต้องค้างจังหวะ ทำทั้งหมด 9 ครั้ง เมื่อถึงครั้งที่ 9 ให้ค้างไว้ในท่าที่แขนทั้งสองอยู่ข้างหลัง แล้วสะบัดมือ โดยจินตนาการว่ามือสัมผัสอยู่ในมือข้างละลูก สะบัดมือนับ 1-9 จำนวน 9 รอบ

นอกเหนือจากการบริหารกายด้วยการฝึกลมปราณแบบ ชี่กึ่งแล้ว ยังมีการดีท็อกซ์จิตใจด้วยการทำสมาธิ โดยกำหนดลมหายใจเข้า-ออกซึ่งจะช่วยให้ร่างกายได้รับออกซิเจนในกระแสเลือดเพิ่มมากขึ้น และการหายใจลึกๆ เป็นการประสานการ

ทำงานร่วมกันระหว่างร่างกายกับจิตใจ รวมทั้งปอดกับกระบังลม ทำให้ออกซิเจนหมุนเวียนดีขึ้น ขณะที่ของเสียหรือพิษที่เกิดจากกระบวนการเผาผลาญจะน้อยลง

วิธีการหายใจเพื่อล้างพิษไม่ได้มีขั้นตอนที่ยุ่งยาก สามารถทำได้ทุกช่วงเวลากี่ก็ได้ ใช้เวลาเพียงแค่วันละ 5 นาทีเท่านั้น

1. นั่งในท่าสบาย หลังตรง แล้ววางมือขวาบนหน้าอก และมือซ้ายวางบนหน้าท้อง
2. หายใจเข้าช้าๆ และลึกๆ โดยยกมือซ้ายที่วางอยู่บนหน้าท้องขึ้น ขณะที่มือขวาบนหน้าอกอยู่นิ่ง
3. กลับหายใจเข้าช้าๆ จากนั้นผ่อนลมหายใจออกด้วยความเร็วสม่ำเสมอ จนรู้สึกว่ปอดและท้องแฟบ
4. หายใจเข้าเหมือนเดิมอีกครั้ง แล้วกลับหายใจ 2-3 วินาที จึงหายใจออกให้ท้องแฟบมากที่สุด

การล้างพิษร่างกายและจิตใจด้วยการดีท็อกซ์ตามที่กล่าวมาข้างต้นเป็นวิธีที่สามารถทำได้เองและทำได้ทันที เมื่อท่านผู้อ่านทราบเช่นนี้แล้วอย่ารอช้า มาเริ่มทำ และเตรียมต้อนรับคุณคนใหม่ที่จะสวยสดใสและมีสุขภาพกายใจแข็งแรงนะคะ 🍀



การอ้างอิง

แอนดรูว์ ไวส์. *พลังบำบัด ร่างกายคุณรักษาตนเองได้*. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ. อมรินทร์สุขภาพ. 2552.
นพ.บรรจบ ชุมทสวัตติกุล. *คู่มือล้างพิษทางกายด้วยชี่กึ่ง*. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ. รวมทรงศน์. 2553.
ธีรวรรณ เปี่ยมเฉลียว. *ล้างพิษชะลอวัย ใส่ใจสุขภาพ*. กรุงเทพฯ. ทีเอสพีพี. 2557

เว็บไซต์ชีวิตออนไลน์ <http://cheewajit.com/detox.aspx>

เว็บไซต์คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล <http://www.pharmacy.mahidol.ac.th/th/knowledge/article>

good health

สปา

ศาสตร์แห่งสุขภาพ
และความงาม

? ในสังคมปัจจุบันที่ผู้คนต้องแข่งขันกัน เพื่อเอาตัวรอดทั้งด้านการเรียน การทำงาน การดำเนินชีวิต ทำให้คนส่วนใหญ่หลงลืมที่จะดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจจึงมักจะเจ็บป่วยง่ายกว่าคนสมัยก่อน ‘สปา’ จึงกลายเป็นทางเลือกหนึ่งของผู้ที่รักสุขภาพและความงาม เนื่องจากคุณประโยชน์ข้อหนึ่งของสปาคือช่วยขจัดของเสียหรือสารพิษออกจากร่างกายทำให้มีสุขภาพดีขึ้น รูปแบบการบำบัดในสปานั้นมีหลายรูปแบบ สำหรับรูปแบบที่ได้รับความนิยมมีดังนี้

055

good health
apr-jun | happiness

1. **การนวดร่างกาย (Body Massage)** เป็นทางเลือกยอดนิยมของการทำสปา ช่วยให้ร่างกายผ่อนคลายได้ดีเยี่ยม สปาแต่ละแห่งมีรูปแบบการนวดแตกต่างกัน โดยแบ่งได้เป็น 2 ประเภทหลักคือ นวดแผนไทยกับนวดบำบัดอโรมา รวมไปถึงการนวดของชนชาติอื่น อาทิ การนวดแบบสวีดิช (Swedish Massage)
2. **การอบชาวน้ำ หรือการอบสมุนไพร (Aroma Steam/Herbal Steam)** เป็นการกระตุ้นร่างกายด้วยความร้อน เพื่อให้รูขุมขนในร่างกายเปิดกว้างพร้อมที่จะขับสารพิษออกมากับเหงื่อ
3. **การทำสครับ (Scrub)** คือการกระตุ้นระบบการไหลเวียนของเลือดด้วยการขัดผิวด้วยฟิซฟันธุ์จากธรรมชาติ กลี้อทะเล สาหร่าย ฟองน้ำเพื่อขจัดเซลล์ผิวแห้งที่เสื่อมสภาพให้หลุดออกไป เซลล์ผิวใหม่จะได้ขึ้นมาทดแทน เป็นการเติมสารอาหารให้ผิวด้วย
4. **การห่อร่างกาย (Body Wrap)** เป็นการห่อลำตัวประมาณ 20-30 นาที ด้วยผลิตภัณฑ์จากธรรมชาติที่มีสรรพคุณพิเศษ ขั้นตอนนี้ช่วยให้ร่างกายมีอุณหภูมิสูงขึ้นอย่างคงที่ รูขุมขนเปิดกว้างเพื่อขับของเสียออกจากร่างกาย ฟันฟูสภาพผิวและยังช่วยผ่อนคลายอย่างลึกซึ้ง ทำให้ร่างกายสงบ และสามารถบรรเทาอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อหรือข้อต่ออักเสบได้
5. **วาริบำบัด หรือการบำบัดด้วยน้ำ (Hydro Therapy)** มีรูปแบบแตกต่างกันไป ตั้งแต่การแช่ตัวในน้ำ การอบตัว การห่อตัว การประคบ การสูดดม การใช้น้ำร้อนจัดสลับเย็นจัด การฉีดน้ำ การรดน้ำ และว่ายน้ำ สามารถช่วยกระตุ้นการไหลเวียนโลหิต คลายเครียดและลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อได้
6. **โภชนาบำบัด (Nutrition Therapy)** เป็นการเน้นการกินสารอาหารตามธรรมชาติ หลีกเลี่ยงอาหารแห้ง อาหารปรุงแต่ง หรือปนเปื้อนสารเคมี และสารอาหารดัดแปลง มีนักโภชนาการหรือแพทย์ทางเลือกเป็นผู้แนะนำ
7. **Exercise Breathing Therapy** เป็นวิธีบำบัดที่พบมากใน



- สบายๆพัฒนาผ่านการออกกำลังกายหลากหลายรูปแบบด้วยกัน ทั้งแบบแอโรบิกและยืดเส้นยืดสาย อาทิ การเล่นโยคะ การรำไทเก๊กหรือการรำซึกง การออกกำลังกายในน้ำ การรำกระบอง โดยมีครูฝึกเป็นผู้ให้คำแนะนำที่ถูกต้อง
8. **การฝึกสมาธิ (Meditation) และการฝึกจิต (Autogenic Training)** มีวัตถุประสงค์ในการเพิ่มความรู้จักตัวเองเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหรืออุปนิสัยที่ไม่ต้องการออกไป และปรับปรุงแก้ไขความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ซึ่งจะนำไปสู่การผ่อนคลายอย่างแท้จริง ทั้งยังช่วยลดอัตราการเต้นของหัวใจ ลดความดันโลหิต ลดความเครียด ตลอดจนช่วยหยุดการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็ง
 9. **ดนตรีบำบัด (Music Therapy)** สปาบางแห่งเน้นการเปิดเพลงที่ฟังแล้วรู้สึกผ่อนคลายเพื่อการพักผ่อนและการบำบัดรักษาโรค รวมทั้งทำให้เกิดสมาธิ
 10. **วิธีบำบัดที่อาศัยแสงสีและคลื่นแสง (Color-Light-Solar Therapy)**

อาทิ พลังออร่า (Aura) พลังงานแสงอาทิตย์ เพื่อการบำบัดและการฟื้นฟู ช่วยเติมพลังให้แก่ร่างกาย ทำให้รู้สึกสดชื่นและมีชีวิตชีวา

11. **การใช้พลังของหินหรือคริสตัลจากธรรมชาติ (Crystal-Rock Therapy)** เพื่อการผ่อนคลายและการฟื้นฟูสุขภาพ
12. **สมุนไพรบำบัด (Herbal Therapy)** เป็นการนำสมุนไพรที่ให้กลิ่นหอมมาเป็นอาหาร เครื่องดื่ม หรืออาหารเสริม เพื่อสร้างความสดชื่น ลดไขมันในเลือด ลดน้ำหนัก ลดระดับน้ำตาล คลายเครียด ช่วยให้นอนหลับง่าย นอกจากนี้ยังสามารถใช้บำรุงผิวพรรณ อาทิ การอบไอน้ำ การแช่ตัว การพอกผิว การบำรุงผิว ในปัจจุบันวิธีนี้ได้รับความนิยมมาก

การดูแลสุขภาพเป็นเรื่องที่สำคัญมาก การจะมีสุขภาพที่ดีนั้นต้องเอาใจใส่ดูแลสุขภาพและให้เวลากับตนเอง นอกจากการเข้าสปาแล้วควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ และรับประทานอาหารที่มีคุณภาพ เพียงเท่านี้คุณจะมีสุขภาพที่ดี อันนำมาซึ่งชีวิตที่ยืนยาวและมีความสุข



ตามคำนิยามของ The International Spa Association (ISPA พ.ศ. 2538) แบ่งประเภทของสปาออกเป็น 7 ประเภทดังนี้

1. Club Spa คือสปาที่ตั้งขึ้นเพื่อให้บริการเฉพาะสมาชิก (Member) โดยเน้นการให้ความสะดวกสบายและครบครันเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายและดูแลสุขภาพร่างกาย พร้อมกับบริการด้านอื่นๆ

2. Day Spa คือสปาที่ตั้งอยู่ในทำเลที่สะดวกต่อการเดินทางสำหรับลูกค้ามาใช้บริการ โปรแกรมการบริการค่อนข้างหลากหลาย จากการสำรวจพบว่า เป็นสปาที่เปิดให้บริการมากที่สุด

3. Hotel & Resort Spa คือสปาที่ตั้งอยู่ภายในหรือในบริเวณเดียวกันกับโรงแรมหรือรีสอร์ท โปรแกรมบริการมักประกอบด้วยกรนวดแบบต่างๆ เพื่อผ่อนคลายสำหรับผู้คนที่ต้องการเปลี่ยนบรรยากาศและหลีกเลี่ยงความจำเจในชีวิตประจำวัน

4. Cruise Ship Spa คือสปาที่ตั้งอยู่ในเรือ โปรแกรมการบริการประกอบด้วยกรนวดแบบต่างๆ และการออกกำลังกาย รวมทั้งการจัดกิจกรรมเพื่อสุขภาพ ตลอดจนการบริการอาหารเพื่อสุขภาพ

5. Mineral Spring Spa คือสปาที่ตั้งอยู่ในสถานที่ซึ่งเป็นแหล่งน้ำพุร้อน หรือน้ำแร่ธรรมชาติ โปรแกรมการบริการเน้นการบำบัดโดยใช้ความร้อนของน้ำ หรือแร่ธาตุต่างๆ อาทิ การใช้เกลือมาเป็นส่วนหนึ่งในการบำบัดรักษา

6. Destination Spa คือสปาที่ตั้งขึ้นเพื่อดูแลสุขภาพ โดยมีที่พักอยู่ภายในนั้น และมีกิจกรรมเพื่อสุขภาพแบบครบวงจร รวมทั้งการบริการอาหารเพื่อสุขภาพ ตลอดจนการออกกำลังกาย และการให้ความรู้ในด้านต่างๆ ผู้มาใช้บริการส่วนใหญ่มักจะต้องการพำนักอยู่เป็นระยะเวลาสั้นเพื่อผ่อนคลายและปรับปรุงวิถีชีวิตให้ดีขึ้น

7. Medical Spa คือสปาที่ตั้งโดย พ.ร.บ. สถานพยาบาล โดยมีแพทย์และพยาบาลกำกับดูแล มีวัตถุประสงค์เพื่อบำบัดรักษาสุขภาพและความสวยงาม โปรแกรมการบริการประกอบด้วยโภชนาการบำบัดและอาหารเพื่อสุขภาพ การออกกำลังกาย การนวดแบบต่างๆ มีบริการทางการแพทย์ให้เลือก ทั้งการแพทย์แผนปัจจุบัน และการแพทย์ทางเลือก อาทิ การแพทย์แผนไทยและการแพทย์แผนจีน



ออกกำลังกาย
คลายร้อน ด้วย

water exercise

1 เมื่อเข้าสู่ช่วงหน้าร้อน วิธีหนึ่งที่จะช่วยคลายความร้อนให้บรรเทาเบาบางลงได้บ้างคือการแหวกว่ายในสระว่ายน้ำ แต่บางคนมีปัญหาในการว่ายน้ำ ไม่ว่าจะเป็นการว่ายน้ำไม่เก่งหรือการว่ายน้ำไม่แข็ง คอลัมน์ Let's Exercise ฉบับนี้จึงขอแนะนำวิธีการออกกำลังกายในน้ำ ซึ่งเป็นวิธีการออกกำลังกายแบบใหม่ที่สามารถสร้างแรงจูงใจให้คนสนใจการออกกำลังกายมากขึ้น พร้อมกับการได้แช่น้ำเพื่อคลายร้อนไปด้วยในขณะเดียวกัน การออกกำลังกายในน้ำมีรูปแบบที่หลากหลายดังนี้


การเดินหรือการวิ่งในน้ำ

ความลึกของน้ำอาจจะอยู่ที่ระดับเอวหรือระดับหน้าอก ประโยชน์ของการวิ่งในน้ำไม่แตกต่างจากการวิ่งบนบก แต่จะมีอาการปวดข้อหรือข้ออักเสบน้อยกว่า เพราะแรงต้านของน้ำจะช่วยบรรเทาอาการปวดหรืออาการอักเสบของข้อ

การเต้นแอโรบิกในน้ำ

(Water Aerobics) เป็นการรวบรวมการเคลื่อนไหวในลักษณะต่างๆ อาทิ การเดิน-วิ่ง ย่อ-กระโดด ยกแขน-เตะขา รวมถึงลักษณะของการเต้นรำ





เข้าไปด้วย มีแรงกระแทกต่ำเมื่อเทียบกับการออกกำลังกายแบบเดียวกันบนบก สามารถช่วยในการเผาผลาญไขมันและเพิ่มความสามารถหรือความทนทานของระบบหัวใจและทางเดินหายใจ ทั้งยังช่วยเพิ่มความแข็งแรง ความยืดหยุ่น (Flexibility) ของร่างกายให้ดีขึ้นอีกด้วย

การสร้างกำลังของกล้ามเนื้อ

(Water Toning / Strengthening Training) เป็นการรวบรวมการออกกำลังกายในลักษณะของ Resistance และ Strength Training เข้าไว้ด้วยกัน โดยมีจุดประสงค์หลักเพื่อเพิ่มการกระชับและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ร่วมกับการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกาย โดยอาศัยแรงต้านทานจากน้ำ หรืออุปกรณ์เสริม อาทิ Hand และ Feet Flippers เป็นตัวช่วยเพิ่มให้มีความต้านทานมากขึ้น และสามารถทำให้เกิดแรงต้านทานได้ทุกทิศทาง

การฝึกการเคลื่อนไหวของข้อ

(Flexibility Training) เพื่อให้ข้อเคลื่อนไหวได้อย่างเต็มที่

ธาราบำบัด

(Water Therapy and Rehabilitation) เป็นการใช้น้ำบำบัดทางการแพทย์

การทำโยคะในน้ำ

(Water Yoga and Relaxation) เป็นการฝึกโยคะในน้ำเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

การออกกำลังกายในน้ำลึก

(Deep-Water Exercise) เป็นการออกกำลังกายในน้ำลึกโดยที่เท้าไม่สัมผัสพื้นและใช้อุปกรณ์ช่วยในการลอยตัว

การออกกำลังกายโดยใช้กำแพง

(Wall Exercises) เป็นการออกกำลังกายเพื่อเพิ่ม

ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ โดยใช้กำแพงเป็นตัวช่วย ตัวอย่างเช่น ท่า Wall Pushups หน้าหน้าท่ากำแพง มือยันกำแพงระดับไหล่ โนม้ตัวท่ากำแพง ซ้ำๆ นับ 1-4 พัก นับ 1-2 แล้วดันตัวให้ยืนในท่ายืนตรง ทำทั้งหมด 10 ครั้ง ข้อสำคัญหลังต้องตรง

ข้อห้ามและข้อแนะนำสำหรับการออกกำลังกายในน้ำ

ข้อห้าม สำหรับกรณีที่ไม่ควรออกกำลังกายในน้ำคือผู้ที่มีแผลที่ผิวหนัง หรือแผลติดเชื้อ หรือผู้ป่วยที่เพิ่งผ่านการผ่าตัดที่ยังไม่ตัดไหม ผู้ที่ไม่สามารถควบคุมการขับถ่ายได้ ไม่สามารถกลืนอุจจาระหรือปัสสาวะได้ ผู้ป่วยด้วยโรคทางอายุรกรรมที่ยังควบคุมไม่ได้ อาทิ ผู้ป่วยโรคลมชัก ผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจตีบขั้นรุนแรง ผู้ที่มีปัญหาแก้วหูทะลุ เพราะอาการต่างๆ ที่กล่าวมาข้างต้นอาจจะนำไปสู่การติดเชื้อที่รุนแรงหรือเป็นอันตรายได้หากออกกำลังกายในน้ำ

ข้อแนะนำ สำหรับการออกกำลังกายในน้ำ ต้องวอร์มร่างกายก่อนออกกำลังกายในน้ำ ประมาณ 5-10 นาที หลังจากออกกำลังกายเสร็จควรทำ Cool-Down ร่วมด้วย และควรดื่มน้ำทั้งก่อน ในระหว่างออกกำลังกาย และหลังการออกกำลังกาย เพื่อป้องกันการเกิดตะคริว หากออกกำลังกายกลางแจ้งควรทาครีมหรือโลชั่นกันแดดที่มีค่า SPF อย่างต่ำประมาณ 15 โดยทาโลชั่นก่อนลงน้ำ 30 นาที

การออกกำลังกายในน้ำอย่างสม่ำเสมอเป็นวิธีการออกกำลังกายรูปแบบหนึ่งที่มีประโยชน์หลากหลาย อาทิ การช่วยให้มีรูปร่างดี และช่วยกระตุ้นระบบไหลเวียนของกระแสโลหิต ตลอดจนทำให้กล้ามเนื้อมีความตึงตัว พร้อมทั้งจะชยับกายได้ตลอดเวลาหรือสามารถเคลื่อนไหวได้อย่างกระฉับกระเฉง **๑**



ฟุตบอลไทย ฟีเวอร์

ปรากฏการณ์แห่ง
ความศรัทธา



? นวงการกีฬาไทย ณ วินาทีนี้ต้องยกให้พวกเขา--พลพรรคช่างศึก นักฟุตบอลทีมชาติไทยสายเลือดใหม่ชุดแชมป์เอเอฟเอฟ ซูซูกิ คัพ 2014 เห็นได้จากสื่อออนไลน์หรือออฟไลน์กล่าวถึงพวกเขาอย่างยกย่องและยินดีเสมอ จนเรียกได้ว่าฟีเวอร์กันทั้งประเทศ โดยทฤษฎีที่นักเตะไทยในอดีตเคยทำไปหลายสถิติ ทั้งยอดจำหน่ายตั๋วเข้าชมที่เปิดขายและหมดไปในเวลาเพียงครึ่งชั่วโมง หรือเสื้อเชียร์ที่ขาดตลาดอย่างรวดเร็ว

การที่ฟุตบอลไทยฟีเวอร์ถึงเพียงนี้ คุณชื่อใหญ่ซิโก้-เกียรติศักดิ์ เสนาเมือง อดีตกองหน้าจอมตีลังกาผู้ผันตัวมาเป็นโค้ชทีมชาติไทยกล่าวว่า “อันที่จริงแล้วคนไทยรักฟุตบอลมาก อยากเห็นฟุตบอลไทยพัฒนาดีขึ้น เมื่อเราประสบความสำเร็จตามที่คาดไว้จึงเท่ากับเป็นการเรียกความศรัทธากลับคืนมา”



วลีที่ว่า ‘เรียกความศรัทธากลับคืนมา’ บ่งบอกสถานการณ์ของฟุตบอลไทยที่ไม่ค่อยหือหาวมากกว่า 10 ปี กระแสฟีเวอร์นอกจากการเรียกความศรัทธาของแฟนบอลกลับมาแล้ว เรายังสามารถระบุปัจจัยที่ทำให้เกิดกระแสฟีเวอร์ฟุตบอลไทยได้ดังนี้

สนุก นักฟุตบอลชุดนี้เล่นเอาใจกองเชียร์ มีลีลาการเล่นที่สนุก

พืด ตลอด 90 นาที วิ่งไม่มีตก การที่จะเอนเตอร์เทนคนดูได้นั้นความพืดต้องมาก่อน เพราะหากซ้อมไม่ถึงกำลังไม่เพียงพอไม่สามารถออกลีลามันส์ๆ ได้

ใสสะอาด นักเตะชุดนี้เรียกได้ว่าน่าสงสาร น่าเห็นใจ เพราะไม่ว่าจะถูกทำฟาล์วเท่าไรทว่ายังคงควบคุมอารมณ์และรักษาเกมได้อย่างมั่นคง กองเชียร์เสียอีกที่เป็นเดือดเป็นร้อนแทน ทำให้ลืมคำครหาที่ทีมชาติไทยเคยได้รับมาว่า ‘บอลไทย จะไปมวยโลก’ อย่างสิ้นเชิง

หน้าตาดี คงปฏิเสธไม่ได้ว่าหน้าตาของนักฟุตบอลมีส่วนทำให้เกิดกระแสฟีเวอร์ อาทิ ซาโรล ชับปุยส์ นักเตะลูกครึ่งสวิส-ไทยผู้เรียกเสียงกรี๊ดจากสาวๆ ได้ไม่น้อย

หากพิจารณาอีกมุมหนึ่งปรากฏการณ์ฟุตบอลไทยฟีเวอร์ในครั้งนี้ นับเป็นของขวัญอันยิ่งใหญ่ของวงการฟุตบอลไทย เพราะช่วงเวลาใน พ.ศ. 2558 นั้นเป็นปีที่ครบรอบ 100 ปีของฟุตบอลทีมชาติไทย



สำหรับความเป็นมาของฟุตบอลไทยนั้นเริ่มต้นขึ้นเมื่อ พ.ศ. 2440 เจ้าพระยาธรรมศักดิ์มนตรี (สนั่น เทพหัสดิน ณ อยุธยา) ซึ่งสำเร็จการศึกษาจากประเทศอังกฤษเป็นผู้ริเริ่มนำกีฬาฟุตบอลเข้ามาเผยแพร่ในสยามประเทศเป็นครั้งแรกจนได้รับความนิยม พระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัวจึงทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้ก่อตั้งสโมสรคณะฟุตบอลสยามขึ้นและจัดการแข่งขันในระดับนานาชาติขึ้นเป็นครั้งแรกในวันที่ 23 พฤศจิกายน พ.ศ. 2458

นอกจากนี้ผู้อยู่เบื้องหลังความสำเร็จของฟุตบอลไทยในครั้งนี้ต้องยกให้ซีโก้-เกียรติกศักดิ์ เสนาเมือง และทีมงานทุกท่านที่วางแผน เทรียมทีม และพัฒนาจนกระทั่งประสบความสำเร็จ ทีมชาติไทยชุดนี้ไม่ได้เริ่มเตรียมการภายใน 1 เดือนหรือ 2 เดือน แต่ค่อยๆ แข็งแกร่งขึ้นตามระยะเวลา อย่างน้อยช่วงเวลา 2 ปีที่ซีโก้เข้ามาเป็นหัวหน้าโค้ช เขาเริ่มจากการนำทีมคว้าแชมป์ซีเกมส์ครั้งที่ 27 แล้วพัฒนาเพิ่มเสริมเติมทัพไปสู่อีกเอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 17 จนสามารถเข้าไปถึงรอบ 4 ทีมสุดท้ายด้วยฝีมือการเล่นที่ชนะใจคนไทยทั้งชาติ ความสำเร็จในครั้งนี้เกิดจากการก้าวอย่างทีละนิดอย่างมั่นคง

ส่วนซีโก้เองก็เป็นขวัญใจคนไทยเป็นทุนเดิมอยู่แล้ว เมื่อเขาเข้ามาคุมทีมชุดนี้ทำให้กองเชียร์ชาวไทยคาดหวังที่จะเห็นความสำเร็จของฟุตบอลไทยโดยไม่ทันรู้ตัว เมื่อซีโก้ทำได้สำเร็จตามที่คนไทยวาดหวัง พลังแห่งความคาดหวังที่แฝงอยู่นั้นจึงระเบิดออกมาเป็นกระแสฟีเวอร์อย่างที่เราเห็นอยู่ปัจจุบัน ทั้งนี้กระแสฟีเวอร์จะดำรงอยู่อย่างถาวรหรือไม่ขึ้นอยู่กับการที่ทุกฝ่ายต้องช่วยกันรักษามาตรฐานการเล่นนี้ไว้



beauty trend

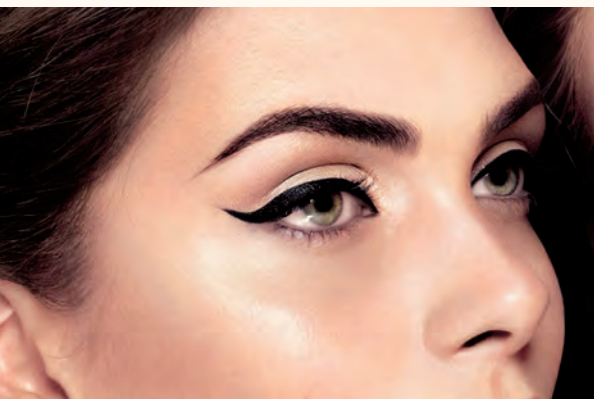
inspired by runway

แรงบันดาลใจจากโลกแฟชั่นไม่ได้มีเฉพาะเสื้อผ้า กระเป๋า และรองเท้าสวยๆ เท่านั้น แต่เทรนด์จากโลกแฟชั่นยังได้รับการแปรเปลี่ยนให้กลายเป็นเรื่องของความสวยความงาม อาทิ เทรนด์สีปาก หรือ เทรนด์การแต่งหน้าที่กำลังมาแรง รวมถึงเทรนด์ความงามตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้าที่เราต้องอัปเดตกันทุกๆ 6 เดือนเพื่อจะได้ไม่ตกเทรนด์



Berry Lips

สำหรับสาวๆ แล้วพลังสีสันทันเทรนด์คือเสน่ห์ที่ยากเกินต้านทาน และสำหรับซีซั่นนี้หากใครกำลังมองหาลิปสติกสีใหม่ๆ ไว้สะกดสายตาชายหนุ่ม เราขอแนะนำลิปสติกโทนสีแดงก่ำอย่างเบอร์รี่ชนิดต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นเชอร์รี่ สตอร์วเบอร์รี่ หรือสีแดงก่ำอย่างสีของผลทับทิมก็ได้รับความนิยมมากเช่นกัน เห็นได้จากรันเวย์แบรนด์ดังอย่าง Dolce & Gabbana ที่เลือกใช้สีแนวนี้มาสะกดทุกสายตา



Sharp Eyeliner

เส้นอายไลเนอร์บนเปลือกตาเป็นอีกเสน่ห์ที่สาวเอเชียใช้แต่งเพื่อแข่งกับขนตาองุ่นงามของสาวตะวันตกได้อย่างสบายๆ สำหรับสาวเอเชียที่มีดวงตาวนสวยขยับย้อยและตาชั้นเดียวก็สวยเปรี้ยวเฉียวได้ทั้งนั้น เพียงแค่กรีดตาให้เนียบ เส้นคม ตวัดปลายหางเล็กน้อยเหมือนแคตอายส์ เพียงเท่านั้นสาวๆ ก็จะมีดวงตาที่ดูสวยฉฉียวเฉียวแล้ว

Metallic Eye Shadow


ซัมเมอร์คือช่วงเวลาแห่งการปาร์ตี้และการท่องเที่ยว และทางลัดสำหรับการเป็นดาวเด่นท่ามกลางสาว ๆ สำหรับซีซั่นนี้คือการระบายรอบดวงตาด้วยอายแชโดว์ สีเมทัลลิกสุดสดใสที่จะช่วยให้ดวงตาคูคมเข้ม หรือไม่ก็ ช่วยสร้างมิติให้กับเปลือกตาดูมีเสน่ห์เหมาะกับช่วงเวลา ปาร์ตี้ทั้งกลางวันและกลางคืน



Easy Wavy Hair

ทรงผมของหน้าร้อนนี้จะเป็นอะไรที่ง่ายๆ สบายๆ อย่างผมดัดลอนใหญ่ที่ไม่ต้องพึ่งพาการจับทรงอะไรมากมาย เรียกได้ว่าเดินเข้าร้านทำผมครั้งเดียวโดยบอกช่างว่าดัดผมลอนใหญ่สไตล์เกาหลี หลังจากนั้นคุณจะสามารถไปตลอดทั้งซีซั่น

Tan & Smooth Skin

ซัมเมอร์คือช่วงเวลาแห่งการผจญภัย หากสีผิวไม่สวย ไม่เรียบเนียน หรือผิวแห้งแตก มักจะทำให้สาว ๆ หมดความมั่นใจ เราขอแนะนำให้คุณดูแลผิวกันตั้งแต่นั้นๆ เริ่มต้นที่การสครับผิวด้วยผลิตภัณฑ์ขัดผิว จากนั้นจึงบำรุงด้วยมอยส์เจอร์ไรเซอร์ และอย่าลืมทาครีมกันแดดหรือซันแทนยามที่ออกเริงร่าริมชายหาด 



summer trends update

ก้าวเข้าสู่ฤดูกาลใหม่กันแล้ว happiness ของสาว ๆ ไปทำความรู้จักกับโฉมหน้าของฤดูกาลที่ครั้งนี้จะสนุกสนานไสซึ้งกว่าที่เคยเป็น และยังเป็นฤดูที่ชวนเชิญให้คุณออกไปทำกิจกรรมกลางแจ้ง อาทิ การท่องเที่ยวทะเลตามเกาะแก่งต่างๆ พร้อมกับลุคสวยทันสมัยของคุณ

หากกล่าวถึงหน้าร้อนหรือซัมเมอร์คงไม่มีอะไรจะอธิบายความหมายของฤดูกาลนี้ได้ดีไปกว่าดอกไม้และสีสันทันที แม้ว่าทุกๆ ครั้งบรรดาดีไซเนอร์ชื่อดังจะเล่นกับคอนเซ็ปต์ของดอกไม้มานานาพันธุ์และสีสันทันทีหลากหลายเฉด แต่ดีไซเนอร์อัจฉริยะเหล่านี้มักจะมีเลือกสรรสิ่งสวยงามที่แตกต่างกันมานำเสนอคนรักแฟชั่น เช่นเดียวกับที่ผ่านมา สำหรับฤดูกาลนี้ดอกไม้ที่ได้รับความนิยมมากที่สุดคือดอกไม้ในเขตรอบปีคัลจากป่าลึก อาทิ กล้วยไม้ จำปี จำปา นอกจากนี้ดอกไม้สีสดๆ อย่างคาร์เนชั่นสีแดง และป๊อปปี้ก็ได้รับความนิยมเช่นเดียวกัน

โดยเฉพาะผู้ที่ชื่นชอบงานศิลปะ เหล่าดีไซเนอร์คนเก่งยังนำดอกไม้ต่างๆ มาดัดแปลงแปรรูปเพื่อแปรเปลี่ยนเป็นลายดอกไม้ที่สวยงามซึ่งแม้จะไม่สามารถระบุได้แน่ชัดว่าเป็นดอกอะไร แต่ช่วยสร้างความสวยงามตื่นตะลึงให้กับเสื้อผ้าได้อย่างไม่น่าเชื่อ



ส่วนใครก็ตามที่ไม่ต้องการแต่งกายด้วยสีส้ม เพราะดูไม่เข้ากับบุคลิก ในหน้าร้อนนี้มีตัวเลือกที่เรียบง่าย แต่โดดเด่นมาให้เห็นเดียวกัน อาทิ เทรนด์ สีขาวบริสุทธิ์ที่สามารถสวมใส่ไปทะเลก็โดดเด่น ไม่แพ้ใส่เสื้อผ้าหลากสี นอกจากนี้สีขาวยังเหมาะกับสาวหวาน สาวช้อป และสาวที่ชื่นชอบลุคสบายๆ อีกด้วย

ช่วงหน้าร้อนหลายคนวางแผนจะออกไปท่องเที่ยวรับลมร้อน ดังนั้น เครื่องประดับสุดชิกอย่างแว่นกันแดดจึงเป็นเทรนด์ฮิตอันดับต้นๆ เหล่าแบรนด์ดังได้นำเสนอแว่นกันแดดเน้นทรงย้อนยุค เลนส์กลมโต พร้อมกรอบอะซิเตตสีสดใส ใครที่แอบคิดว่าหากซื้อแว่นกันแดดต้องเลือกเลนส์สีดำไว้ก่อนต้องบอกว่าไม่จริงเสมอไป เพราะฤดูนี้เลนส์ใสเฉดสีอย่างสีขา สีชมพู สีคราม และสีเทามาแรงเช่นกัน ขอแนะนำเคล็ดลับในการมิกซ์แอนด์แมตช์ให้อีกนิตหนึ่งว่าหากใส่แว่น



กันแดดทรงย้อนยุคอันโตแบบนี้ไม่จำเป็นต้องใส่หมวกหรือเซตผมให้ยุ่งยาก เพราะแว่นจะช่วยเสริมลุคให้สวยชิกอยู่แล้ว

สำหรับเครื่องประดับชิ้นถัดไปเลื่อนมาที่ข้อมือกันบ้าง หลังจากปล่อยให้ไอเท็มอื่นๆ อิตมานาน คราวนี้กำไลวงโตกลับมาทวงบัลลังก์ความนิยมอีกครั้ง ไม่ว่าจะกำไลพลาสติกสีสด หรือกำไลจากไม้และหินสีฝีมือเนียบ จะฮิตอย่างแน่นอน ขอให้เป็นวนใหญ่ๆ ใส่แล้วเห็นชัดๆ โดยสวมเพียงแค่ข้างละวงก็เพียงพอแล้วสำหรับการสร้างลุคสุดเก๋ไม่ซ้ำใคร

ท้ายที่สุดมาเก็บตกเทรนด์ย่อยๆ ที่น่าสนใจไม่แพ้กันอีกนิต หากวันไหนเกิดเบื่อสไตล์เดิมๆ เรามีทางออกเอาไว้เสริมลุค อาทิ เสื้อผ้าสีเขียว-ขี้ม้า กากิ และแพชั่นสไตล์ทหารสุดชริม แพชั่นยีนส์แบบศิริระจาด ปลายเท้าในมาดสาวเซอร์ หรือจะเป็นสีหวานพาสเทลที่ยังฮิตต่อเนื่องมาจากฤดูกาลที่แล้ว และแพชั่นสไตล์สาวสปอร์ตนักกีฬาที่นำผ้าตาข่ายมาใส่ไปทำงานและท่องเที่ยวได้อย่างเก๋ไก๋



colorful summer

เกาะติดเทรนด์หน้าร้อนนี้กับสินค้าหลากหลาย
ที่บรรดานักออกแบบและฮิปสเตอร์เห็นแล้ว
ต้องร้องว้าว!



Fringe Bags

กระเป๋าใบโตขนาดเท่าบ้านหลบไป
เพราะโมเมนต์นี้สาวๆ เขาถือ
กระเป๋าใบเล็กดีไซน์ก็เก๋แฝง
ลูกเล่นผสมความเท่อย่างเช่น
ชายรุ่มที่ดูแล้วสุดแสนจะชิก

The Classic White จาก Forrest Store

หน้าปัดที่ทำจากหญ้ามอสส์กับสาย
หนังสีขาวให้ความรู้สึกสบาย เรียบง่าย
สื่อถึงธรรมชาติเล็กๆ ที่อยู่บนข้อมือ
เรียกว่าเป็นซิกเนเจอร์เฉพาะของ
ร้านนี้



BMW Bikes

ขึ้นชื่อว่าจักรยานยี่ห้อ BMW ย่อมไม่เสียชื่อทาง
ด้านคุณภาพ ตัวจักรยานจึงเลือกใช้วัสดุชั้นเยี่ยม
ที่มีความแข็งแรงทนทาน น้ำหนักเบา ขับขี่สบาย
อีกทั้งยังมีดีไซน์โฉบเฉี่ยวเปรี้ยวได้ใจ



Globe-Trotter

กระเป๋าเดินทางสไตล์วินเทจจาก
ประเทศอังกฤษที่เลือกใช้วัสดุ
คุณภาพดีจึงมีความแข็งแรงทนทาน
และน้ำหนักเบา คุณจึงมั่นใจได้ว่า
กระเป๋าใบนี้พร้อมจะลุยไปกับคุณ
ได้ทุกที่



Ray-Ban Forever

เพื่อตอบรับกระแสสปริง/ซัมเมอร์
Ray-Ban จึงพัฒนาเลนส์โพลาไรซ์ให้
มีสีทันสมัยและคมชัดยิ่งขึ้น โดยจะ
สกรีนโลโก้ไว้ตรงมุมบนด้านขวาซึ่ง
เป็นงานทำมือล้วนๆ

cool design by the sea

Panama Hat

เรียกได้ว่าโมเมนต์นี้มาแรงสุดๆ เห็นได้จากเหล่าดาราดาราเซเลบริตี้ทั้งไทยและต่างชาติที่พร้อมใจกันสวมหมวกปานามาใบเก๋ออกมา ประชันขันแข่งกันโดยไม่มีใครยอมใคร



Canvas Tote Bag

ถุงผ้าสารพัดลายที่ใส่ของได้สะดวก สบายและสะพายไปไหนก็คล่องตัว ทั้งยังเก๋อีกต่างหาก



หากคุณวางแผนที่จะไปเที่ยวทะเลแบบเก๋โก้ไม่ซ้ำใคร ขอให้ลองใช้สินค้าสุดเก๋เหล่านี้ประดับกายยามไปทริป รับรองว่าทุกคนจะต้องเหลียวมอง

Hard Graft - Wild iPhone 6 Case

เคสไอโฟน 6 ที่ด้านนอกทำจากหนังอ่อนจากอิตาลี และด้านในบุด้วยผ้าวูล์ฟสูทอ่อนนุ่ม แถมยังมีช่องใส่การ์ด ธนบัตร และหูฟังอีกต่างหาก เรียกได้ว่าเป็นเคสที่มีสไตล์จริงๆ

Moncler x Leica X 113 Special Edition Camera

เมื่อแบรนด์เสื้อกันหนาวชั้นนำจากอิตาลีและฝรั่งเศส 'Moncler' จับมือกับบริษัทผลิตกล้องระดับบนจากเยอรมนีอย่าง 'Leica' จึงเกิดเป็นกล้องคอมแพ็คตระกูล Leica X113 ที่ไม่ได้มีดีเพียงแค่การถ่ายภาพสวยเท่านั้น แต่ยังทำให้คนถือดูเปรี้ยวจัดขึ้นมาในทันใด



Nike Roshe Run 'Sunset & Palm Trees'

ลายใหม่ล่าสุดจาก Nike ที่ให้ความรู้สึกเหมือนอยู่ริมชายหาด ใครที่สนใจลองเข้าไปดูเว็บไซต์ได้ [b](#)

๘๘

เปลี่ยนสังคม ให้น่าอยู่ เริ่มต้นที่ตัวเรา



ก ามกลางกระแสการพัฒนาอย่างไม่หยุดยั้งของสังคมไทย ทุกๆ เช้าเรามากจะตื่นขึ้นมาพบกับข่าวคราวที่น่าหดหู่และทวีความรุนแรงขึ้น ทำให้อดไม่ได้ที่จะตั้งคำถามว่าเราจะทำอะไรเพื่อให้สังคมน่าอยู่ ผู้คนกลับมามีรอยยิ้มที่สดใส และมีน้ำใจไมตรีที่ดีต่อกัน

การคืนความสุขให้สังคมไม่จำเป็นต้องออกค้นหาแรงบันดาลใจจากต่างดาวเพื่อทำให้ตัวเองกลายเป็นยอดมนุษย์ แล้วกลับมาปราบปรามคนชั่ว อภิบาลคนดีเช่นเดียวกับตัวละครซูเปอร์ฮีโร่ แต่ทุกคนสามารถทำให้สังคมน่าอยู่ได้โดยเริ่มจากการเปลี่ยนแปลงตัวเอง

การเอาใจเขามาใส่ใจเรา ■ ท่ามกลางกระแสสังคมที่เต็มไปด้วยการแข่งขันและความเร่งรีบอาจทำให้เราผลอตกอยู่ในภาวะเห็นแก่ตัวโดยไม่รู้ตัว ขอให้พึงระลึกไว้เสมอว่าสิ่งใดที่เราไม่ชอบคนอื่นย่อมไม่ชอบด้วยเช่นเดียวกัน นอกจากการเอาเปรียบแล้ว เราไม่ควรแสดงความก้าวร้าวทั้งทางกายและวาจาต่อกัน เพราะไม่มีใครชอบให้คนรอบข้างมาแสดงกิริยาก้าวร้าวต่อตัวเอง

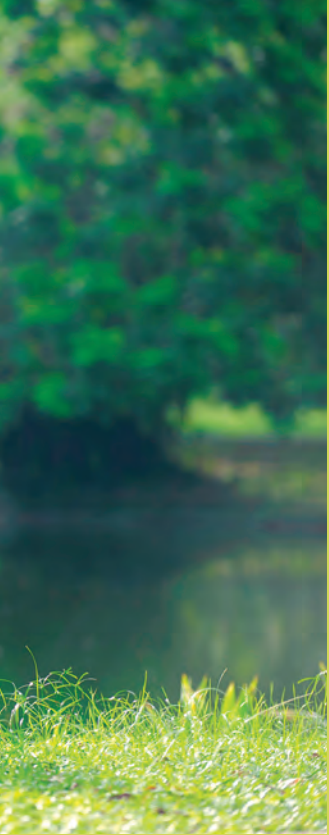
การอยู่ในระเบียบวินัย ■ ปัญหาหนึ่งของเมืองใหญ่คือการจราจรติดขัด ช่วงเวลาเร่งด่วนต่างคนต่างต้องการไปถึงที่หมายโดยเร็ว ทำให้หลายคนขับรถเบียดแทรกคันข้างหน้าในจุดห้ามเปลี่ยนช่องจราจร หรือเพิ่มช่องการ

จราจรใหม่เสียเอง ซึ่งส่งผลให้รถติดยาวเหยียด เมื่อเป็นเช่นนี้ทุกคนย่อมเกิดความหงุดหงิดใจสะสมพร้อมระเบิดอารมณ์ทุกเมื่อ เพียงเสียงแตรไล่จากรถคันข้างหลังก็สามารถจุดชนวนและนำไปสู่เรื่องเลวร้ายได้ทันที ฉะนั้นการอยู่ในระเบียบวินัยเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้สังคมน่าอยู่ยิ่งขึ้น

การอ่านและการฟังให้มากขึ้น ■ ในยุคโลกไร้พรมแดนเช่นนี้ข่าวคราวต่างๆ พุ่งเข้ามาให้รับรู้อย่างรวดเร็ว ในปัจจุบันข่าวสังคมออนไลน์มีผลกระทบต่อสังคมออนไลน์อย่างมาก ชาวโซเชียลในอินเทอร์เน็ตบางข่าวสามารถทำให้คนดีๆ คนหนึ่งตกเป็นจำเลยสังคมได้ในชั่วพริบตา ดังนั้น เมื่อได้รับข่าวใดๆ บนโลกออนไลน์ขอให้ลองหยุดคิดสักนิดหรือปรึกษาสอบถามจากคนรอบข้างก่อนเสมอเพื่อไตร่ตรองหาความจริงก่อนแชร์

การแบ่งปันเรื่องราวดีๆ ■ เป็นเรื่องน่าแปลกที่ข่าวร้ายๆ สะเทือนขวัญมักได้รับการบอกต่อและตกเป็นประเด็นร้อนได้อย่างง่ายดาย แต่อันที่จริงแล้วข่าวร้ายสามารถเป็นตัวอย่างให้กับผู้คนใน





สังคมได้ระมัดระวังตัว แต่ข่าวด้านดีสามารถทำให้สังคมมีกำลังใจและแรงบันดาลใจในการทำเรื่องดีๆ หรือพัฒนาตัวเองได้ ฉะนั้นหากมีเรื่องราวดีๆ อย่างอริที่ จะแบ่งปันให้คนรอบข้างได้รับรู้

การไม่เมินเฉยกับสิ่งที่ผิด ■ ลักษณะของคนไทยที่มีนิสัยมักง่าย อะไรก็ได้ เห็นใครทำผิด หากไม่ร้ายแรงมักปล่อยเลย คิดเพียงแค่ว่าเป็นเรื่องเล็กๆ น้อยๆ แต่เรื่องเล็กๆ สามารถพัฒนาเป็นเรื่องใหญ่โตได้ ฉะนั้นเมื่อเห็นคนรอบข้างทำผิด อาทิ การแข่งคิวหรือการได้รับเงินทอนเกินแล้วไม่คืน ควรสะกิดเตือนให้เขาได้รู้ตัวว่าไม่ควรทำ

การฝึกสมาธิ ■ ในสังคมเช่นนี้ย่อมมีสิ่งเร้าเข้ามากระทบเสมอ บางครั้งเราอยู่ของเราดีๆ อาจมีคนพาลเข้ามาทวงใจ ฉะนั้นหากเราสามารถควบคุมตัวเองได้ ไม่ใส่ใจกับสิ่งทวงใจนั้นจะเป็นการหยุดวงจรร้ายๆ ได้

ท้ายที่สุดการเปลี่ยนแปลงสังคมให้น่าอยู่เราเองควรยึดมั่นในหน้าที่ของตัวเอง ในกรณีที่เป็นพ่อแม่ควรอบรมสั่งสอนลูกบุตรให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ดี หากเป็นตำรวจควรปฏิบัติหน้าที่อย่างซื่อสัตย์ไม่รับสินบน หรือหากเป็นครูอาจารย์ควรสั่งสอนศิษย์อย่างเต็มที่ ไม่กั๊กวิชา เพื่อเก็บไว้สอนพิเศษหาประโยชน์เข้าตัว

พระสูตรอันเป็นแนวทางในการปฏิบัติตนของผู้ครองเรือนคือ ‘สังคาลกสูตร’ ซึ่งนำเสนอแนวทางในการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขด้วยการไหว้ทิศทั้ง 6 เป็นประจำ ทิศทั้ง 6 มีดังนี้คือ

1. ทิศเบื้องหน้า (ในอินเดียยึดทิศที่พระอาทิตย์ขึ้นเป็นด้านหน้า ฉะนั้นจึงหมายถึงทิศตะวันออก) คือพ่อแม่
2. ทิศเบื้องขวา (หรือทิศใต้) คือครูบาอาจารย์
3. ทิศเบื้องหลัง (หรือทิศตะวันตก) คือบุตร ภรรยา
4. ทิศเบื้องซ้าย (หรือทิศเหนือ) คือเพื่อน
5. ทิศเบื้องล่าง (หรือบาดาล) คือผู้ใต้บังคับบัญชา
6. ทิศเบื้องบน (หรือสวรรค์) คือสมณะ

ฉะนั้นการไหว้ทิศทั้ง 6 จึงหมายถึงการรู้จักปฏิบัติต่อบุคคลทั้ง 6 อย่างเหมาะสม ด้วยการเกื้อกูลกันและกัน ตามหลักสังคหวัตถุ 4 คือการให้ทานหรือการเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ การใช้ปิยวาจาหรือการใช้คำพูดสุภาพด้วยการบอกสิ่งที่มีประโยชน์แก่กัน การประกอบอรรถจริยาหรือการบำเพ็ญประโยชน์แก่สังคม การประกอบสมานัตตตาหรือการทำตัวให้เป็นประโยชน์ต่อสังคมและร่วมทุกข์ร่วมสุขกับสังคมอย่างเสมอภาค

การเปลี่ยนแปลงสังคมให้น่าอยู่ด้วยการเริ่มจากตัวเราเองนี้สามารถทำได้ทันทีโดยไม่ต้องรอใครหรืองบประมาณจากหน่วยงานใด ควรเริ่มกันตั้งแต่วันนี้ จาก 1 แล้วเพิ่มเป็น 2 และเพิ่มเป็น 3 จะตามมา ย่อมทำให้ผู้คนในสังคมประสบแต่ความสุข ☺



get closer

069
get closer
apr-jun | happiness



ร้อนกาย ไม่ร้อนใจ

พระธรรมเทศนาของหลวงปู่ปัญญาบันทิกกุ
วัดชลประทานรังสฤษดิ์ จังหวัดนนทบุรี

อากาศตอนนี้ก็บ่นว่าร้อนๆ ไปตามๆ กัน ซึ่งความจริงมันก็ร้อนนั่นแหละ เหงื่อไหลไคลย้อยตลอดวัน แต่ว่าความร้อนนี้มันก็ไม่เที่ยง คือไม่เท่าใดก็หมดร้อน แล้วก็ถึงหน้าฝนต่อไป เพราะอันนี้มันเป็นเรื่องของธรรมชาติ ของดินฟ้าอากาศ เราจะไปเปลี่ยนแปลงไม่ได้ เราก็ต้องทนอยู่กันไปตามเรื่องตามราวจนกว่าจะหมดเรื่องนั้นไป การที่จะอยู่ได้ตามปกติมันจะต้องหมั่นจิตใจของเราให้เข้ากับสิ่งที่เกิดอยู่เป็นอยู่ คือให้พอใจแค่นั้นเอง ถ้าพอใจแล้วมันก็ไม่มีอะไร ถ้าไม่พอใจแล้วก็เกิดความเดือดร้อน

เคยพบพระองค์หนึ่งนั่งอยู่ในห้อง เหงื่อท่วมตัว อาตมาก็ไปถามว่าไม่ร้อนหรือ ท่านก็บอกว่ามันเรื่องธรรมดา ท่านตอบว่าอย่างนั้น แล้วท่านนั่งทำงานไปตามปกติ ไม่รู้สึกว้ากวะนวะวาย จิตใจมันเป็นปกติ เหงื่อมันออกมาเป็นเรื่องของร่างกาย แต่ว่าใจนั้นไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลง นั่งทำงานได้ปกติตลอดเวลา อันนี้แสดงว่าท่านผู้นั้นรู้จักหมั่นจิตใจต้อนรับสถานการณ์นั้น แล้วก็ไม่ใช่ทุกข์เพราะเรื่องนั้น คนเราจะอยู่ที่ใดก็ตามเราควรจะอยู่ให้เบาใจสบายใจ อย่าอยู่ให้มีความทุกข์ความหนักใจ เพราะเมื่อมีความหนักใจขึ้นเมื่อใดแล้วเราก็ไม่สบายทั้งกายทั้งใจ ถ้าเราไม่มีความหนักใจ แม้ว่าร่างกายเราจะหนัก เพราะการเปลี่ยนแปลง แต่ตัวเราก็ไม่มีความทุกข์ มีความเดือดร้อน

เพราะฉะนั้นในสังคมปัจจุบันนี้เราทั้งหลายจึงควรจะได้ฝึกไว้ใจว่าตัวเราแท้คือธรรมะ ธรรมะนั้นคือความสงบ คือความสะอาด คือความสว่างที่อยู่ในตัวเรา แต่บางครั้งความสว่างหายไป มีความมืดเข้ามาแทน บางครั้งความสงบหายไป

มีความวุ่นวายความทุกข์เข้ามาแทน ความสะอาดหายไป มีความสกปรกเร่าร้อนเข้ามาแทน เราจึงต้องคอยสังเกตดูจิตของเรา เวลาใดมันมืดต้องขจัดความมืดออกไป จุดตะเกียงส่องเข้าไป ตะเกียงนั่นคือนึกถึงธรรมะ เรานึกถึงพระพุทธเจ้านึกถึงพระธรรม นึกถึงพระสงฆ์ พอนึกถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ใจมันก็สว่างขึ้นมา

อันนี้ต้องหมั่นคอยสังเกตควบคุมตัวเองไว้ตลอดเวลา การควบคุมตัวเองนั้นก็ควบคุมด้วยสติของเรานั้นเอง ต้องหัดทำตนให้เป็นคนมีสติสมบูรณ์ มีสติก็หมายความว่าให้รู้ตัว ให้รู้สึกตัวว่าเรากำลังคิดทำอะไร กำลังพูดอะไร ให้รู้สึกตัวว่ากำลังคิดอะไร เรากำลังจะทำอะไร เรากำลังจะไปที่ไหน ไปหาใคร แล้วก็ตั้งปัญหาถามต่อไปว่าไอ้สิ่งที่เราจะทำนั้นมันคืออะไร มันเป็นกุศลหรือเป็นอกุศลละ มันเป็นบุญหรือเป็นบาป เป็นเหตุให้เกิดสุขเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ อะไรขึ้นมาต้องตรวจ ต้องสอบ ต้องวิจัยค้นคว้าด้วยตัวของเราเอง โดยอาศัยปัญญาที่ได้รับไปจากการอ่านการฟังนี้แหละ

การอ่านการฟังนี้เรียกว่าเป็นปัญญาขั้นพื้นฐาน สำหรับเอาไปไว้เป็นแว่นส่องดูสิ่งทั้งหลายที่มันจะเกิดขึ้นในใจของเรา ถ้าเห็นว่ามันดี ส่งเสริมทำต่อไป แต่ถ้าเห็นว่ามันไม่ดีความว่าไอ้ขึ้นมาที่ไรอยู่ทุกที เราก็บอกว่าหยุดไม่เอา บอกให้หยุดเสีย อย่าทำอย่างนั้นต่อไป หมั่นทำบ่อยๆ อะไรๆ มันก็จะดีขึ้น จิตใจก็สงบขึ้นสบายขึ้นตามสมควรแก่ฐานะ

นี่คือธรรมะสำหรับแก้ร้อน เอาไปใช้ แต่ว่าร่างกายมันก็ยังร้อนอยู่นั่นแหละ เหงื่อก็ยังโชกกาย... ๘

laan dhamma

ptt group's club

คุณอนุชา เหล่าวงษ์สภิตย์

ปล่อยวาง
เพื่อสุขภาพที่ดี



คุณอนุชา เหล่าขวัญฤทธิดิษฐ์ ผู้จัดการทั่วไปและประธานเจ้าหน้าที่ฝ่ายการลงทุน บริษัท เอไอเอ จำกัด สาขาประเทศไทย (General Manager and Chief Investment Officer of AIA Thailand) มีหน้าที่รับผิดชอบเรื่องการลงทุนทั้งหมดของเอไอเอ ซึ่งเป็นบริษัทประกันชีวิตขนาดใหญ่ที่ดำเนินธุรกิจในประเทศไทยมาครบ 77 ปีแล้ว คุณอนุชาเป็นผู้หนึ่งที่ดูแลสุขภาพได้อย่างดีเยี่ยม เพราะท่านเห็นว่าสุขภาพนั้นสำคัญที่สุด และการทำงานอยู่ในบริษัทประกันชีวิตทำให้เข้าใจอย่างถ่องแท้ถึงความสำคัญของการมีสุขภาพดี

คุณอนุชาเล่าให้เราฟังว่า “เอไอเอเติบโตและดูแลชีวิตคนไทยมาครบ 77 ปีแล้วครับ จนลูกค้าจำนวนมากคิดว่าบริษัทเป็นบริษัทไทยไปแล้ว แต่ความจริงเรามีบริษัทแม่อยู่ที่ฮ่องกง ในตลาดหลักทรัพย์ของฮ่องกงเราเป็นบริษัทอันดับต้นๆ ของดัชนีฮั่งเส็ง ผมเองเข้าร่วมงานกับเอไอเอเมื่อ 15 ปีที่แล้ว รู้สึกว่าเวลาผ่านไปเร็วมาก สิ่งที่ผมพบและมีความสุขอย่างมากคือ เอไอเอเป็นบริษัทประกันชีวิตที่มีวัฒนธรรมองค์กรดีเยี่ยม ใช้หลักธรรมาภิบาลในการขับเคลื่อน ผมจึงทำงานอย่างสบายใจ ภูมิใจและอบอุ่นใจ หน้าที่หลักของผมคือการรับผิดชอบเรื่องการลงทุนของบริษัทเอไอเอสาขาประเทศไทย ซึ่งเรามีสินทรัพย์ที่อยู่ภายใต้การบริหารเกือบ 700,000 ล้านบาท หลังจากที่ฝ่ายประกันชีวิตได้ขายกรมธรรม์ประกันชีวิตแล้ว เมื่อได้เบี้ยประกันภัยมา และหักค่าใช้จ่ายแล้ว จะมีเงินส่วนหนึ่งที่ต้องนำมาลงทุนเพื่อให้เกิดผลประโยชน์กับผู้ถือกรมธรรม์ นอกจากด้านการลงทุนแล้ว ผมยังดูแลด้านอสังหาริมทรัพย์ของบริษัท ทั้งในส่วนของการลงทุนและสถานประกอบการต่างๆ ที่ใช้ในการดำเนินธุรกิจด้านประกันภัย ช่วงหลังผมก็มาช่วยเรื่อง Employee Engagement คือการทำอย่างไรให้พนักงานส่วนใหญ่มีความผูกพันกับองค์กรและมีส่วนร่วมมากขึ้น และมีความสุขในการทำงาน จนเกิดความรู้สึกว่าเป็น

ส่วนหนึ่งกับองค์กรจริงๆ และทำงานร่วมกันอย่างอบอุ่นดุจเครือญาติ แต่เนื่องจากเราเป็นบริษัทที่มีอายุยืนยาวถึง 70 กว่าปี ย่อมมีทั้งคนรุ่นเก่าและรุ่นใหม่ที่ต้องทำงานร่วมกันการปรับเข้าหากันจึงเป็นสิ่งที่สำคัญมาก เราพยายามปรับเรื่องการบริหารงาน ความต้องการของพนักงานสมัยนี้อาจไม่เหมือนกับพนักงานสมัยก่อนแล้ว เราต้องพยายามปรับให้สามารถสื่อสารกันได้เพื่อความไหลลื่นของงานทุกๆ ด้าน”

“ในปัจจุบันการประกันชีวิตได้พัฒนามาสู่ออมมอีกช่องทางหนึ่ง ดังนั้น การลงทุนจึงเป็นสิ่งที่สำคัญมากสำหรับบริษัทประกันชีวิต เนื่องจากเรามีภาวะกับผู้ถือกรมธรรม์ระยะยาวมาก กรมธรรม์ที่เราขายส่วนใหญ่มีระยะเวลา 20 ปีขึ้นไป อาจจะมีกรมธรรม์ที่เรียกว่ากรมธรรม์ตลอดชีพด้วย คือเราดูแลลูกค้าของเราไปจนกระทั่งเกษียณอายุ หรือจนกระทั่งเสียชีวิต หากลูกค้าของเราเสียชีวิตเรายังต้องดูแลครอบครัวของเขาต่อไป เพราะฉะนั้นทุกอย่างเกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ในระยะยาว”

“เราจึงมีหลักการอยู่ว่า นอกจากจะทำให้ผู้ถือกรมธรรม์มีความมั่นใจในบริษัทในระยะยาวแล้ว วิสัยทัศน์ที่สำคัญของกลุ่มบริษัทเอไอเอคือในทุกประเทศที่เราไปบริหารงานหรือไปเปิดกิจการอยู่ เราจะต้องช่วยพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมของประเทศนั้นๆ ด้วย สำหรับด้านของการลงทุนเราเป็นตัวผลักดันสำคัญในการที่ประเทศจะมีเงินออมระยะยาวและมีการลงทุนระยะยาว หากพิจารณานักลงทุนสถาบันอื่นในประเทศไม่มีใครมีเงินลงทุนระยะยาวเท่าบริษัทประกันชีวิตอย่างกลุ่ม บลจ. ที่บริหารกองทุนรวมทั้งหลาย ส่วนใหญ่เป็นการลงทุนระยะสั้นมากกว่า ถึงแม้ว่าจะลงทุนบ้าง แต่ก็เป็นการซื้อๆ ขายๆ ตามสภาวะตลาด ส่วนการลงทุนพวกหุ้นกู้และตราสารหนี้ส่วนใหญ่อายุของการลงทุนจะไม่ยาวเพราะเขากลัวการผันแปรของราคาหน่วยลงทุน”

“ลูกค้าในปัจจุบันมีวัตถุประสงค์ในการซื้อกรมธรรม์ต่างจากลูกค้าสมัยก่อน สำหรับคนรุ่นปู่รุ่นย่าหากเราไป

“


คุยเรื่องประกันชีวิตเขาจะเห็นว่าเป็นเรื่องที่ไม่อยาก
แต่ต้องเพราะเป็นประเด็นเกี่ยวกับการเสียชีวิต แต่
คนรุ่นใหม่นอกจากจะซื้อประกันชีวิตแล้ว ยังซื้อ
ประกันสุขภาพ ประกันโรคร้ายแรง และประกัน
อุบัติเหตุเป็นสัญญาฟ่วงอีก เพราะพวกเขาเริ่มเห็น
ว่าทุกอย่างในโลกไม่มีอะไรที่แน่นอน”

“ผมเองก็ใส่ใจในสังขรณ์ข้อนี้ นะครับ สมัยที่เริ่ม
จะขึ้นมาเป็นผู้บริหารแรกๆ ไม่ใช่เฉพาะที่เอไอเอ
นะครับ ก่อนหน้านั้นผมเคยทำงานกับบริษัทเอกชนมา
3 – 4 แห่ง ครั้งนั้นพบว่าเราอยู่กับความคาดหวังว่า
ต้องได้แบบนี้แบบนั้น เมื่อพลาดหวังมักจะเกิด
อาการเครียด แต่เมื่อวิจัยดูและประสบการณ์มาก
ยิ่งขึ้นผมกลับพบว่า ‘การปล่อยวางและการคิด
บวก’ นั้นสำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าการค้นหาข้อ
อาชัที่แท้จริง แล้วเปิดโอกาสให้เขาได้สร้างผลงาน
ด้วยตัวของเขาเอง ข้อดีคือเราจะได้นักบริหารรุ่นใหม่
ที่มีทั้งคุณภาพ ประสิทธิภาพ และศักยภาพ พร้อมทั้ง
จะพัฒนาและเติบโตไปกับเรา เราเองก็จะเบาแรงไป
ด้วย

แม้ฝ่ายลงทุนเราจะเป็นเพียงฝ่ายเล็กๆ แต่
สำคัญยิ่ง เพราะเกี่ยวข้องกับการลงทุนเพื่อสร้างผล
ประโยชน์ให้กับผู้ถือกรรมธรรม์ซึ่งส่วนใหญ่แล้วมี
อัตราผลตอบแทนค่อนข้างคงที่ เมื่อเราได้เบี้ยประกัน
มา เราจึงต้องเลือกลงทุนกับองค์กรที่มั่นคงยั่งยืน
 อาทิ กลุ่ม ปตท. ซึ่งเราถือทั้งหุ้นสามัญและหุ้นกู้อยู่
 มากพอสมควร ปตท. เป็นองค์กรที่สำคัญ และเป็น
 องค์กรขนาดใหญ่ ทำธุรกิจพลังงานที่สำคัญต่อความ
 มั่นคงของประเทศ และเป็นองค์กรที่เราเชื่อมั่นใน
 ผู้บริหาร เรื่องของการพัฒนาองค์กร เรื่องของ
 ธรรมาภิบาลและพร้อมรับฟังและดูแลผู้ถือหุ้นไม่ว่า

”

จะรายใหญ่หรือรายย่อยผมว่าสำคัญมาก อีกทั้ง
ปตท. ยังมีกิจกรรมกับผู้ถือหุ้นอย่างต่อเนื่องซึ่ง
ผมชื่นชมมาก”

“การดูแลงานทางด้านการลงทุนไม่ง่าย แต่
ไม่ถึงกับยาก การบริหารคนผมคิดว่าส่วนใหญ่
จะเกี่ยวกับการสื่อสาร เด็กใหม่เข้ามาเราจะไป
สั่งเขาอย่างเดียวคงไม่ได้แล้ว ต้องรับฟังความ
คิดเห็นของเขาด้วย เพราะหากเขารู้สึกว่าไม่มี
ส่วนร่วมแต่ถูกสั่งอย่างเดียว เขาก็ไม่อยากทำ
ฝ่ายลงทุนของผมมีไม่กี่สิบคน เป็นหน่วยงาน
เล็กๆ ของเอไอเอ หากเป็นสมัยก่อนผมจะลงใน
รายละเอียดทุกอย่าง เวลาว่างจึงน้อยมาก
เมื่อผมเลือกที่จะปล่อยวางเพื่อเปิดโอกาสให้
น้องๆ โตขึ้นมาบ้าง โอกาสที่ผมจะไปทำกิจกรรม
อื่นจึงมีมากขึ้น เพราะทำดีที่สุดแล้วผมพบว่า
‘สุขภาพนั้นสำคัญที่สุด’ เนื่องจากเราเป็น
บริษัทประกันชีวิต ภาพลักษณ์ของเราต้องแสดง
ถึงการรักษาสุขภาพของตนเองด้วย ช่วงเวลานี้
หากผมไม่วุ่นวาย ผมจะตีเทนนิสทุกเช้า เล่น
กอล์ฟบ้าง หากมีวันหยุดยาวก็ไปเที่ยวบ้างแต่ไม่
ถึงกับไปไกลมากนัก เพราะภรรยาต้องทำงาน
และลูกก็ยังเรียนอยู่ หากสมาชิกในครอบครัวมี
เวลาตรงกันจะไปต่างประเทศบ้าง ช่วงนี้จะไป
เที่ยวญี่ปุ่นบ่อย เพราะไปง่ายไม่ต้องขอวีซ่าแล้ว
ครอบครัวของผมใช้ชีวิตแบบเรียบง่าย ให้ความ
สำคัญกับหลักความสมดุลระหว่างหน้าที่
การทำงาน ครอบครัวและเพื่อนฝูง ผมจึงรู้สึกว่าการ
ชีวิตของผมมีความสุขที่สุดแล้วครับ” คุณอนุชากล่าว
ทิ้งท้ายพร้อมกับรอยยิ้ม 

“

เมื่อวัยวุฒิและ
ประสบการณ์มากยิ่งขึ้น
ผมกลับพบว่า ‘การ
ปล่อยวาง และการคิด
บวก’ นั้นสำคัญ
ไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าการ
ค้นหาข้ออาชีพที่แท้จริง
แล้วเปิดโอกาสให้เขาได้
สร้างผลงานด้วยตัวเอง
เขาเอง

”



‘สามพันโบก’ ตั้งอยู่ที่บ้านโป่งเป่า ตำบลเหล่างาม อำเภोधโพีไทร จังหวัดอุบลราชธานี เป็นแก่งหินขนาดใหญ่ในลำน้ำโขง ซึ่งปรากฏให้เห็นเฉพาะช่วงฤดูแล้ง ทั้งนี้ที่เรียกว่า ‘สามพันโบก’ เนื่องจากคำว่า ‘โบก’ เป็นภาษาลาว แปลว่า ‘แอ่ง’ กอปรกับการที่บนแก่งหินมีแอ่งน้ำขนาดเล็กน้อยใหญ่จำนวนมากกว่า 3,000 แอ่ง ซึ่งเกิดจากความแรงของกระแสน้ำในฤดูน้ำหลากที่กัดเซาะแก่งหินมานานนับพันปีจนกลายเป็นร่องน้ำขนาดใหญ่ ด้วยเหตุนี้ชาวบ้านจึงเรียกที่นี่ว่าสามพันโบก ซึ่งสูงประมาณ 3-7 เมตร และกว้างประมาณ 20 เมตร

ความมหัศจรรย์ของสามพันโบกอยู่ที่ลักษณะของแก่งหินน้อยใหญ่กลางลำน้ำโขง ความสวยงามวิจิตรนั้นเกิดจากการถูกกระแสน้ำกัดเซาะจนเว้าแหว่ง มองเห็นเป็นภาพศิลปะ มีรูปร่างแตกต่างกันออกไป ใหญ่บ้าง เล็กบ้าง บ้างเป็นรูปวงรี รูปดาว รูปวงกลม และรูปอื่นๆ อีกมากมายตามแต่ที่เราจะจินตนาการ เพราะมีมากกว่า 3,000 แอ่ง ยังผลให้ที่นี่ได้ฉายาว่า ‘แกรนด์แคนยอนเมืองไทย’

แก่งหินสามพันโบกเป็นกลุ่มหินทรายแนวเทือกเขาภูพานตอนปลายที่ทอดตัวยาวริมฝั่งโขงไทยและลาว สายน้ำแคบและเป็นคั่งน้ำ ณ เส้นรุ้งที่ N.15 องศา 47.472 ลิปดา และเส้นแวงที่ E.105 องศา 23.983 ลิปดา ริมฝั่งโขงบริเวณนี้เป็นกลุ่มหินที่เรียงตัวทอดยาวเป็นสันดอนขนาดใหญ่มีพื้นที่กว่า 30 ตารางกิโลเมตร ผาหินบริเวณโค้งด้านหน้าซึ่งรับแรงน้ำที่ไหลจากตอนบนก่อให้เกิดประติมากรรมธรรมชาติที่งดงาม



สามพันโบก มหัศจรรย์แห่งหินลำโพงที่เมืองอุบล

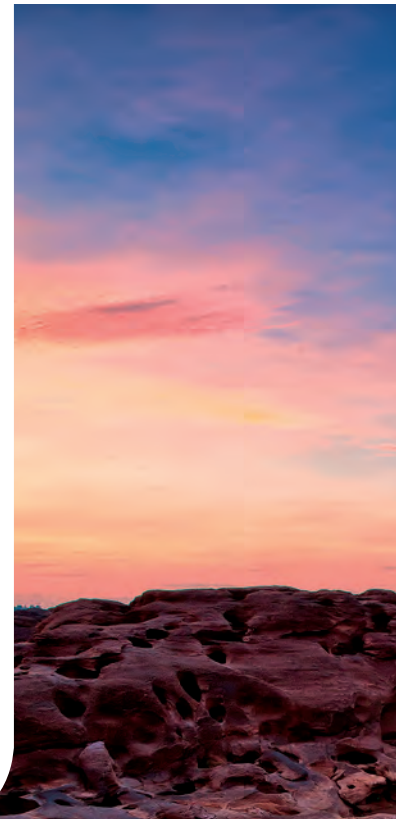
สามพันโบกได้รับความสนใจอย่างมากเมื่อโฆษณาของการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทยชุด 'เที่ยวไทยครึ่งคืน เศรษฐกิจไทยคึกคัก' ที่มีเบิร์ด-ธงชัย แมคอินไตย์ เป็นพิธีเซ็นเตอร์เริ่มแพร่ภาพ นับตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา สามพันโบกจึงกลายเป็นสถานที่ท่องเที่ยวแห่งใหม่ของจังหวัดอุบลราชธานีที่ได้รับความนิยมจากนักท่องเที่ยวติดอันดับต้นๆ ของประเทศ

getaway
urban

077
getaway urban
apr-jun | happiness

นอกจากสามพันโบกเป็นแหล่งท่องเที่ยวชื่อดังแห่งเมืองดอกบัวงามแล้ว สามพันโบกยังเป็นแหล่งเพาะพันธุ์ปลาตามธรรมชาติที่ใหญ่ที่สุดในลำน้ำโขง ชาวบ้านแถบนี้หาอยู่หากินโดยอาศัยจับปลาในหน้าแล้ง มวลน้ำที่ลดระดับลงในหน้าแล้งไม่เพียงก่อให้เกิด ‘โบกหรือแอ่งน้ำ’ แต่ยังเกิดเป็นหาดทรายริมแม่น้ำโขงอีกหลายแห่งโดยเฉพาะหาดหงส์ เนินทรายแม่น้ำโขงขนาดมหึมาอันเกิดจากการพัดพาของน้ำและน้ำตะกอนทรายมาทับถมกันจนกลายเป็นพื้นทรายกว้างใหญ่จนมีลักษณะคล้ายกับทะเลทราย ช่วงเวลาที่ควรมาเที่ยวหาดหงส์เป็นยามบ่ายแก่ๆ ที่พระอาทิตย์ใกล้ลับขอบฟ้าซึ่งเป็นช่วงเวลาที่สวยงามมาก เพราะแสงทองของดวงอาทิตย์ตกกระทบกับทรายสีขาวยระยิบระยับงดงามยิ่งนัก

อย่างไรก็ตาม มนต์เสน่ห์ของเมืองอุบลมิได้มีเพียงสามพันโบก หากแต่ยังมีแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติและศิลปวัฒนธรรมอีกหลายแห่ง อาทิ วัดพระธาตุหนองบัว น้ำตกแสงจันทร์หรือน้ำตกलगรู ผาแต้ม หอไตรที่วัดทุ่งศรีเมือง ภาพจิตรกรรมฝาผนังที่วัดศรีนวลแสงสว่างอารมณ์ เชื้อนสิรินธร และชมความวิจิตรงดงามของต้นเทียนในประเพณีแห่เทียนพรรษาอันโด่งดัง จึงอาจกล่าวได้ว่า จ.อุบลราชธานีซึ่งมีคำขวัญว่า ‘เมืองดอกบัวงาม แม่น้ำสองสี มีปลาแซบหลาย หาดทรายแก่งหิน ถิ่นไทยนักปราชญ์ ทวยราษฎร์ใฝ่ธรรม งามล้ำเทียนพรรษา ผาแต้มก่อนประวัติศาสตร์’ นั้นเป็นเมืองซึ่งนำไปเยือนสักครั้งอย่างยิ่ง **h**





Travel's
Guide

How to go:

‘สามพันโบก’ อยู่ห่างจากจังหวัดอุบลราชธานี ประมาณ 120 กม. ตามทางหลวงสายอุบล-ตระการ-โพธิ์ไทร ไปได้ 2 ทางคือ

1. เดินทางท่องเที่ยวทางเรือ

นิยมนั่งเรือจากหาดสลึงที่บ้านปากกะกลาง ต.สองคอน ล่องตามลำน้ำโขงระยะทาง 4 กม. ระหว่างทางจะผ่าน ‘ปากบ้อง’ จุดแคบที่สุดของแม่น้ำโขง หาดสลึง หินหัวพะเนียง เป็นแก่งหินกลางแม่น้ำที่ทำให้แม่น้ำโขงแยกออกเป็นสองสาย หรือสองคอนในภาษาท้องถิ่น จึงเป็นที่มาของชื่อ บ้านสองคอนและสามพันโบก ศิลาละเอียดเส้นทางเที่ยวทางเรือสามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่องค์การบริหารส่วนตำบลสองคอน อำเภอโพธิ์ไทร โทร. 0-4533-8057, 0-4533-8015

2. ขับรถเที่ยว สามารถนำรถเข้าไปจอดได้

Best time to go:

สามพันโบกจะปรากฏระหว่างเดือนพฤศจิกายน-มิถุนายน แต่มีความงดงามที่สุดช่วงเดือนเมษายน

Where to stay:

ใกล้กับสามพันโบกมีที่พักหลายแบบให้เลือก อาทิ สองคอน รีสอร์ท 08-7256-1696, 0-4526-0408 บ้านสวนณัฐชนา 08-1999-0298

What you eat:

อาหารจากปลาสดๆ ในลุ่มน้ำโขง อาทิ ปลาคัง ปลาบึก ปลาแก้ว

Information:

ททท. สนง.อุบลราชธานี 264/1 ถ.เขื่อนธานี
อ.เมือง จ.อุบลราชธานี 34000 โทร. 0-4524-3770,
0-4525-0714 E-mail: tatubon@tat.or.th,
www.tourismthailand.org/ubonratchathani



The 66 Cottage



N 13.682373
E 100.609028



คาเฟ่เล็กๆ ตกแต่งสวนสวยสไตล์อังกฤษ สงบ ร่มเย็น
เหมาะแก่การนั่งเล่นชิลล์ๆ

ต้องลอง: ร้านมีบริการเครื่องดื่ม (85 บาท) โอรีโอกรุปกรอบรสเข้มพร้อม
กาแฟ เบเกอรี่โฮมเมด และอาหารจาน คริมชีส ตัวนี้เป็นเมนูขายดี **Honey Toast**
เดียว เป็นต้นว่า **Latte ยี่u** (110 บาท) (195 บาท) ไม่เหมือนใครตรงที่ตัดขนมปัง
กาแฟลาเต้รสนุ่มๆ เบาๆ สำหรับขนม เป็นชิ้นพอดีคำ ราดไซรัปก่อนจะนำไปอบ
แนะนำ **Orange Cake with Cream** จึงกรอบนอกนุ่มในทั่วถึงกัน รับประทาน
Cheese (65 บาท) เค้กส้มผสมครีม เข้าคู่กันดีกับไอศกรีมเย็นๆ
ชีสเปรี้ยวๆ หวานๆ ด้าน **Oreo Crunchy**

ที่ตั้ง: 8/93 ซ.สุขุมวิท 66 แขวงบางนา เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260
เปิดบริการวันอังคาร-อาทิตย์ เวลา 09.30-19.00 น.

dine out



บ้านชิดกรุง



N 14.071102
E 100.524540

ร้านอาหารที่ตั้งอยู่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา บรรยากาศจึงยอดเยี่ยมมาก คุณใหญ่ผู้เป็นเจ้าของร้านเลือกที่จะตกแต่งสไตล์วินเทจด้วยของสะสมส่วนตัว อาทิ ภาพถ่าย นาฬิกา ตู้ไม้เก่าๆ ลูกค้าย่านนี้จึงคล้ายกับการมาพักผ่อนบ้านเพื่อนพร้อมด้วยรสชาติอาหารที่กลมกล่อม

ต้องลอง: เริ่มต้นความอร่อยด้วยเมนูพระเอก **กุ้งแม่น้ำเผาเตาถ่าน** ราคาตามน้ำหนัก (ขนาด 2 ตัวต่อกิโลกรัม อยู่ที่ประมาณ 1,600 บาท ขนาด 3 ตัวต่อกิโลกรัม ประมาณ 1,500 บาท ขนาด 4 ตัวต่อกิโลกรัม ประมาณ 1,400 บาท) **ต้มยำปลาทุบะดิน** แซบ

กระฉ่อนลิ้น (220 บาท) **ปลาช่อนลุยสวน** **ยายแม่** รสจัดจ้านถึงเครื่องสมุนไพร (350 บาท) **ผัดสายบัวกุ้งสด** หอมมันกุ้ง (150 บาท) **วุ้นี่ปลาเนื้ออ่อน** สูตรต้นตำรับ (ราคาตามน้ำหนัก 280-320 บาท) **น้ำพริกโจรส** แนมกับเครื่องเคียงสารพัดผัก (150 บาท)

**สิทธิพิเศษสำหรับ
ผู้อ่าน happiness
รับส่วนลด 10%
ระหว่างวันที่ 1 เม.ย.-
30 มิ.ย. 2558

(ขอสงวนสิทธิ์ในการ
เปลี่ยนแปลงแคมเปญโดยมีต้อง
แจ้งให้ทราบล่วงหน้า)

ที่ตั้ง: บ้านชิดกรุงกึ่งเขา 123 หมู่ 9 ตำบลบางเตย อำเภอสามโคก จังหวัดปทุมธานี 12160
เปิดบริการทุกวัน เวลา 11.00-22.00 น. (ครัวปิด 20.00 น.) โทร. 08-1826-7193

081
dine out
apr-jun | happiness



T and T Restaurant

บ้านสีขาวสะอาดตา ตกแต่งสไตล์โมเดิร์นวินเทจ บรรยากาศเป็นกันเอง
คล้ายมาบ้านคนคุ้นเคยที่เชิญชวนให้ก้าวเข้าร้านโดยไม่ต้องลังเล



N 13.836271
E 100.549462

**สิทธิพิเศษสำหรับ
ผู้อ่าน happiness
รับส่วนลด 10%
ระหว่างวันที่ 1 เม.ย.-
30 มิ.ย. 2558

(ขอสงวนสิทธิ์ในการ
เปลี่ยนแปลงแคมเปญโดยมีต้อง
แจ้งให้ทราบล่วงหน้า)

ต้องลอง: T and T Restaurant ให้บริการทั้ง
อาหารไทยและตะวันตกฝีมือคุณเจี๊ยบ
ผู้เป็นเจ้าของร้าน รายการอาหารส่วนใหญ่เป็นเมนูที่คุณแม่และคุณยาย
เคยทำ จนกลายเป็นงานเด็ดที่
หลายท่านติดใจ อาทิ **ไส้กรอกหมู
มันบดราดน้ำเกรวี่** (285 บาท)
ไฮไลต์อยู่ที่น้ำเกรวี่ที่ผ่านการอบ
และเคี่ยวหมูนานกว่า 10 ชั่วโมง จน
ได้น้ำเกรวี่เข้มข้น เสิร์ฟกับมันบดถึง

เครื่อง และไส้กรอกเยอรมันอย่างดี **ผัดไทยโบราณ**
(145 บาท) งานนี้สำคัญที่น้ำผัดไทยซึ่งเป็นสูตรน้ำ
มะขาม 3 รส ไม่หวานมาก โดยมีเส้นก๋วยเตี๋ยวเหนียว
นุ่มชวนให้น้ำลายสอ **หมูสามชั้นแดดเดียวสูตรพิเศษ**
(155 บาท) เป็นหมูสามชั้นหันเต้าสูตรพิเศษของ
คุณเจี๊ยบ หมักข้ามวันจนได้เนื้อหมูสุดนุ่มที่ผู้สูงอายุ
สามารถรับประทานได้ และ **ปลากระพงทอดน้ำปลา**
(395 บาท) ทางร้านใช้ปลากระพงขนาดกลางเนื้อจึงสด
หวาน เสิร์ฟพร้อมน้ำจิ้มซีฟู้ด หรือจะเลือกทานโดยไม่
จิ้ม น้ำจิ้มก็อร่อยดี

ที่ตั้ง: 359 เทศบาลนิมิตใต้ ซอย 7 แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กทม. 10900 เปิดบริการทุกวัน
หยุดวันจันทร์ที่ 3 ของเดือน โทร. 0-2954-3686, 08-1837-1741, 08-1826-7453

dine out



ครัวต้นมะยม



N 18.782591
E 98.987042

เป็นร้านอาหารสไตล์ล้านนาประยุกต์มีชื่อเสียงอย่างมากด้านเบรคfastที่ผสมผสานกลิ่นอายฝรั่งเศสกับล้านนาได้อย่างลงตัวทั้งรสชาติและรูปลักษณ์ ในบรรยากาศเอาต์ดอร์แบบสบายๆ ย่านชุมชนเก่าแก่งองตลาตประตู่เชียงใหม่

ต้องลอง: คุณนริศ ไทยธวัช หรือคุณแตงนวล เจ้าของและผู้จัดการโรงแรมใส่ใจทุกรายละเอียดตั้งแต่การคิดค้นเมนู การสรรหาวัตถุดิบและเครื่องปรุง และยังเข้าครัวเอง จึงรับประกันความ

สดอร่อยและคุณภาพของทุกๆ เมนู ที่ต้องลองคือ 4 เมนูยอดฮิตได้แก่ **Chiang Mai Breakfast** (165 บาท) **Bacon Cups** (185 บาท), **LannaOmelette** (165 บาท) และ **French Toasts** (145 บาท) 🍴

**สิทธิพิเศษสำหรับ
ผู้อ่าน happiness
รับส่วนลด 20%
เฉพาะอาหาร ระหว่างวันที่
1 เม.ย.-30 มิ.ย. 2558

(ขสงวนสิทธิในการ
เปลี่ยนแปลงแคมเปญโดยมีต้อง
แจ้งให้ทราบล่วงหน้า)

ที่ตั้ง: อยู่ในโรงแรมบ้านน้ำป่อคำ (Golden Wells Residence) 3/1 พระปกเกล้า ซ.2 ก
ถ.พระปกเกล้า ต.พระสิงห์ อ.เมือง จ.เชียงใหม่ 50200
เปิดบริการทุกวัน เวลา 08.00-18.00น. โทร. 0-5328-1947-8

083
dine out
apr-jun | happiness

Tooney Museum



สัมผัสความทรงจำ
ในวัยเยาว์ผ่านของเล่น

? ในช่วงวัยเด็กของคนส่วนใหญ่มักจะ
มีการตื่นในดวงใจจนกระทั่งพัฒนา
กลายเป็นนักสะสมการ์ตูน คุณสมพร โพธิ์อยู่
และคุณภานินท์ ดีเดช สองสามีภรรยาที่
หลงใหลความน่ารักของตัวละครในการ์ตูน
และของเล่นกำลังจะพาเราย้อนกลับไปสู่โลก
แห่งจินตนาการในวัยเด็กอีกครั้ง ด้วยการนำ
ของเล่นและตัวการ์ตูนมากกว่า 100,000 ชิ้น
จากทั่วทุกมุมโลกมารวมไว้ที่ Tooney
Museum

Tooney Museum คือพิพิธภัณฑ์ของ
เล่นหรือของสะสมจากการ์ตูนและภาพยนตร์
แห่งใหม่ที่ตั้งอยู่บนพื้นที่ประมาณ 300
ตารางวา บริเวณภายในพิพิธภัณฑ์แบ่งออก
เป็นโซนต่างๆ อาทิ โซน Nano Block ซึ่งจัด
แสดงตัวต่อขนาดจิ๋วและสิ่งของจำลองขนาด
เล็ก, โซน Gundam หุ่นยนต์นักรบอวกาศ,
โซน Barbie ราชีนีแห่งตุ๊กตาเจ้าหญิงใน
จินตนาการของเด็กหญิงทั่วโลก และโมเดล
ของเหล่าซูเปอร์ฮีโร่ รวมถึง Toy Story **!**



Tooney Museum ตั้งอยู่ที่ปากซอยศรีสมาน 8 ถนนศรีสมาน ตำบลบ้านใหม่ อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี เปิดเฉพาะ
วันศุกร์-อาทิตย์ เวลา 10.00-22.00 น. บัตรเข้าชมราคา 150 บาท และเด็กราคา 100 บาท (เด็กที่มีส่วนสูงไม่เกิน 90 ซม. เข้าชมฟรี)
เว็บไซต์: www.tooneymuseum.com และเฟซบุ๊ก Tooneymuseum โทร. 0-2961-8597-8

บ้านหอมเทียน

หัตถกรรมเทียนหอมแห่งสวนผึ้ง



บ้านหอมเทียน เป็นจุดพักตรของนักท่องเที่ยวที่ผ่านมายัง อ.สวนผึ้ง จ.ราชบุรี ร้านนี้โด่งดังเนื่องจากเป็นผู้ผลิตเทียนหอมรายใหญ่ของเมืองไทยที่ส่งออกไปจำหน่ายในหลายๆ ประเทศ บ้านหอมเทียนริเริ่มโดยคุณเอ๋-รัชนิกร ฉิมมะ ผู้เติบโตมาจากท้องไร่ท้องนาใน อ.จอมบึงแต่รักงานศิลปะ คุณเอ๋ใช้เวลาลองผิดลองถูกอยู่นานหลายปีกว่าพัฒนาเทียนหอมในลักษณะต่างๆ มาอวดสายตาชาวไทยและชาวโลก ในปัจจุบันบ้านหอมเทียนมีผลิตภัณฑ์หลากหลายรูปแบบให้เลือกซื้อ อาทิ เทียนหอมบล็อก ลวดลายต่างๆ เทียนผลไม้ เทียนรูปแกะ และมีโรงงานเล็กๆ อยู่ด้านหลังเพื่อให้ผู้ที่สนใจลองลงมือทำเทียนด้วยตนเอง

บ้านหอมเทียนมี 2 โซนคือ โซนร้านขายของที่ระลึกและร้านอาหารซึ่งตั้งอยู่ด้านหน้า โซนนี้ไม่เสียค่าเข้าชม ส่วนโซนด้านในต้องเสียค่าเข้าชมคนละ 50 บาท ด้านในตกแต่งสไตล์วินเทจอย่างสวยงามทางบัตรสามารถนำไปแลกเทียนเป็นของที่ระลึกกลับบ้านได้ [h](#)

บ้านหอมเทียนตั้งอยู่บริเวณกิโลเมตรที่ 33
บนเส้นทางไป อ.สวนผึ้ง-จอมบึง สอบถาม
เส้นทางได้ที่ 08-1841-1895, 08-1995-8144

on the side walk

085
on the side walk
apr-jun | happiness

เมนูบ้านๆ

ทองโชนฟ
เคนท์-
อาณนันทน์
มะซังหลง

celeb
recipe





เชฟเคนท์-อาณนที มะซึ่งหลง
Le Club des Chefs des Chefs
ตำแหน่ง Chef in Charge of
the Official Reception of the
Royal Family of Thailand
และ Thailand Master Chef
รายการ The Dish เมนูของ
รายการเชฟหม่าฟอครัว
หัวเหลี่ยม

หากจะกล่าวว่ 3 เมนูที่เชฟเคนท์ได้ออกตัวว่าเป็นเมนูบ้านๆ นั้น หน้าตาน่ารับประทานอย่างมาก โดยเฉพาะต้มยำข้าวไรซ์เบอร์รี่รสชาติที่ซึ่งเป็นเมนูที่ชนะเลิศในงานมูลนิธิอาสาเพื่อนพึ่ง(ภาฯ) ยามยาก สภากาชาดไทย เชฟเคนท์เล่าให้ฟังว่า “ครอบครัวของผมเป็นเจ้าของต้นตำรับไก่ย่างจิระพันธ์ ทั้งชีวิตของผมจึงคลุกคลีอยู่กับเรื่องการทำอาหาร และคุณพ่อก็สอนผมเสมอว่าการทำอาหารนั้นต้องมีความตั้งใจ ความพิถีพิถัน ความสะอาด และวัตถุดิบต้องสดใหม่ จึงจะทำให้อาหารอร่อย” เพราะฉะนั้นทั้ง 3 เมนูที่เชฟเคนท์ปรุงขึ้นเป็นพิเศษสำหรับ happiness จึงสามารถรับประกันความอร่อยระดับ 5 ดาวได้



ต้มยำข้าวไรซ์เบอร์รี่รสชาติ

ส่วนผสม

ข้าวไรซ์เบอร์รี่	100 กรัม	เห็ดชิเมจิ	10 กรัม
กะทิ	300 กรัม	ต้นหอมซอย	2 กรัม
ข่า	10 กรัม	หอยลาย	40 กรัม
ตะไคร้	10 กรัม	ปลาฮาไลบัต (ปลาตาเดียว)	80 กรัม
ใบมะกรูด	2 กรัม	เกลือ	3 กรัม
รากผักชี	2 กรัม	น้ำตาล	1 พิน (ปลายช้อนชา)
หอมแดง	10 กรัม	มะนาว	10 กรัม
พริกชี้หนู	3 กรัม	พาร์เมซานชีสผง	5 กรัม
แครอท	5 กรัม	พาร์เมซานชีสแผ่น	5 กรัม

วิธีทำ

- นำข้าวไรซ์เบอร์รี่มาชอนน้ำ 2-3 ครั้ง แช่น้ำ 15 นาที แล้วจึงนำไปต้มในน้ำเดือด 100 องศา ประมาณ 7-8 นาที จากนั้นเทน้ำร้อนออก ตักขึ้นใส่จานพักไว้
- การทำน้ำต้มยำเริ่มจากใส่ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด พริกชี้หนู หอมแดง รากผักชี เกลือ ลงในหัวกะทิ บีบมะนาวลงไป ต้มจนได้กลิ่นเครื่องต้มยำ ยกกลงแล้วกรองทิ้งทิ้งไว้
- หมักปลาฮาไลบัตกับน้ำมันมะกอก พริกไทย และเกลือ นำไปปิ้งบนกระทะพอเหลือง นำเข้าเตาอบใช้ไฟ 180 องศา ประมาณ 5 นาที
- นำข้าวไรซ์เบอร์รี่ลงไปผัดกับหอยลาย เห็ด แครอท กระเทียม และหอมสับจนหอมได้ที่ แล้วจึงค่อยเติมน้ำต้มยำลงไปผัดอีกครั้ง ปรุงรสด้วยเกลือ ถ้าต้องการรสชาติที่จัดจ้านขึ้นให้บีบมะนาวตามลงไป ก่อนยกกลงให้ใส่พาร์เมซานชีสกับเนยเล็กน้อย เสิร์ฟพร้อมปลาฮาไลบัต แต่งหน้าด้วยผักใบเขียว





ผัดกะปิสายบัว

ส่วนผสม

กุ้งสด	50 กรัม
ปลาหมึก	50 กรัม
หอยเชลล์	50 กรัม
สายบัว	150 กรัม
พริกชี้หนู	10 กรัม
กระเทียม	5 กรัม
พริกชี้ฟ้าแดง	10 กรัม
ใบมะกรูด	3 กรัม
กะปิ	30 กรัม

วิธีทำ

ล้างกุ้ง ปลาหมึก หอยเชลล์ให้สะอาดใส่ตะแกรง สะเด็ดน้ำให้แห้ง นำกระเทียมสับ พริกชี้ฟ้าเจียวกับ น้ำมันพืชราว 1 ช้อนโต๊ะให้หอม ใส่ของทะเลทั้ง 3 ชนิด ลงไปผัด ตามด้วยสายบัวและกะปิซึ่งละลายกับ น้ำสะอาด (กะปิ 1 ช้อนโต๊ะ ใช้น้ำ 3 ช้อนโต๊ะ) ใช้ไฟ ปานกลาง ปรงรสด้วยซอส น้ำมันหอย และน้ำตาลปี๊บ ตามชอบใจ แล้วตักใส่จานพร้อมเสิร์ฟ ๕

แกงบวดสามเกลอ

ส่วนผสม

กล้วยหอม	20 กรัม
ขนุน	5 กรัม
มะม่วงสุก	10 กรัม
ข้าวเหนียว	30 กรัม
น้ำตาลปี๊บ	5 กรัม
เกลือ	3 กรัม
กะทิ	300 กรัม
นมสด	40 กรัม

วิธีทำ

หั่นกล้วยหอม ขนุน มะม่วงขนาดเท่าลูกเต๋านำไปแช่ใน น้ำส้มกล่องสักครู่เพื่อไม่ให้ผลไม้ดำ นำกะทิสดไปตั้งไฟจน เดือด เติมน้ำตาลปี๊บและน้ำตาลทรายชิมรสหวานตามชอบ ตัดรสด้วยเกลือ ใส่ขนุน มะม่วง และกล้วยลงไปจนสุกได้ที่ หลังจากนั้นตักขึ้นราดลงบนข้าวเหนียวมูลที่เตรียมไว้ จะได้ แกงบวดสามเกลอหอมอร่อยพร้อมเสิร์ฟ



กล้วยบัว

ไม้แต่งสวน
ดอกประดับ

คนโบราณมักจะกล่าวกันว่าการปลูกกล้วย
ทำให้พื้นดินชุ่มชื้น เพราะกล้วยเป็นพืชที่
ปลูกง่าย ต้องการน้ำมาก และเป็นต้นไม้มงคล
ที่คนไทยส่วนใหญ่ในสมัยก่อนนิยมปลูกไว้ใน
บ้าน เพราะไม่เพียงแต่สามารถนำส่วนต่างๆ
ของต้นกล้วยทั้งหัวปลี ลำต้น ผล ใบ มาทำ
ประโยชน์ได้มากมายแล้ว คนไทยยังมี
ความเชื่อด้วยว่าการปลูกต้นกล้วยไว้ทาง
ทิศตะวันออกของบ้านจะช่วยให้การทำงาน
ราบรื่น คิดทำสิ่งใดก็ง่ายดาย
เหมือนดังการปอกกล้วยเข้าปาก



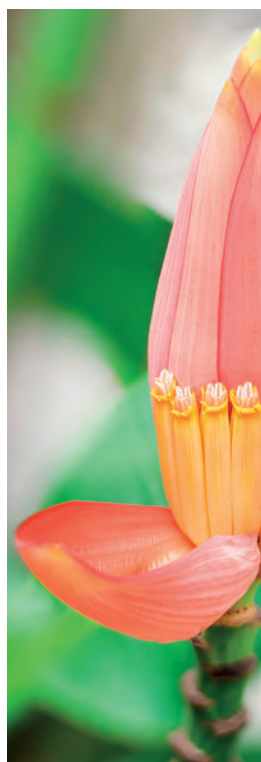
flowering
กล้วยบัว



Uอกจากกล้วยน้ำว้า กล้วยหอม กล้วยไข่ กล้วยหักมุก และกล้วยเล็บมือนาง ซึ่งกินผลได้แล้ว ยังมีกล้วยประดับหรือกล้วยบัวที่กำลังได้รับความนิยมอย่างมาก เนื่องจากสีของปลีที่สวยงาม อาทิ สีชมพู สีส้ม สีเหลือง พุทธศาสนิกชนมักนิยมตัดดอกเพื่อนำไปบูชาพระ เช่นเดียวกับการใช้ดอกบัวบูชาพระ

กล้วยบัว (Flowering Banana)

กล้วยบัวมีถิ่นกำเนิดอยู่ในประเทศอินเดีย พม่า และบังกลาเทศ ต่อมาผู้นำมากระจายพันธุ์ในเมืองไทย นิยมปลูกเป็นไม้ประดับ อยู่ในวงศ์และสกุลเดียวกับกล้วยแตกหน่อที่มีเหง้าหรือลำต้นอยู่ใต้ดิน ปลีหรือดอกมีสีสันสวยงามกว่ากล้วยกินผล ที่พบเห็นกันทั่วไปคือสายพันธุ์ที่มีปลีสีชมพู สีส้มอมแดง ด้วยเหตุที่กล้วยบัวมีสีสันสดใสและขนาดที่ไม่ใหญ่โตนัก กอปรกับการที่เป็นพืชซึ่งเจริญเติบโตได้ดีทั้งในร่มและกลางแจ้งจึงนิยมนำมาปลูกเป็นไม้ประดับ โดยปลูกในกระถางตั้งไว้ภายในบ้าน หรือหากตัดดอกมาปักแจกันจะสามารถอยู่ได้นาน 10-15 วัน





การปลูกและขยายพันธุ์

การปลูก ควรขุดหลุมขนาด 30x30x30 ซม. วางหน่อกล้วยตรงกลางหลุม กลบดินโดยรอบให้แน่น หลังปลูกประมาณ 1 เดือน ใส่ปุ๋ยสูตร 46-0-0 จากนั้นใส่ปุ๋ยสูตร 15-15-15 สลับกับปุ๋ยอินทรีย์ทุก 3 เดือน

การขยายพันธุ์ ผู้ปลูกสามารถขยายพันธุ์ด้วยการแยกหน่อ กล้วยบัวขึ้นได้ดีทั่วไป ต้องการแสงแดดจัด และเป็นพืชที่ต้องการน้ำมาก หากขาดน้ำจะทำให้ใบไหม้

ประโยชน์ใช้สอย

เหมาะที่จะใช้จัดสวน หรือดอกไม้ประดับ โดยทั่วไปกล้วยบัวสายพันธุ์ที่นิยมปลูกคือกล้วยบัวที่มีปลีสีชมพูและสีส้ม นอกจากนี้ในปัจจุบันยังมีกล้วยทั้งพันธุ์พื้นเมืองที่ปลูกดั้งเดิมและพันธุ์ที่นำเข้ามาจากต่างประเทศ ทำให้เกิดความหลากหลายทางสายพันธุ์ของกล้วยบัวมากยิ่งขึ้น การใช้ประโยชน์จากกล้วยมีความหลากหลายด้วยเช่นกัน จากเดิมมักจะปลูกเพื่อใช้อุปโภคและบริโภคเป็นหลัก แต่ในปัจจุบันนิยมปลูกกล้วยเพื่อใช้เป็นไม้ประดับตกแต่งสถานที่ เป็นผลให้เพิ่มความสวยงามกันมากขึ้น ตลอดจนเป็นแหล่งศึกษาเรียนรู้เพื่อการอนุรักษ์และให้ความเพลิดเพลินเรื่องสายพันธุ์กล้วยแก่ผู้ที่สนใจ อาทิ สวนพฤกษศาสตร์สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ใน อ.แม่ริม จ.เชียงใหม่ ซึ่งได้จัดพื้นที่เพื่อรวบรวมและจัดแสดงความหลากหลายของสายพันธุ์กล้วยให้แก่ผู้ที่มาเยี่ยมชมสวนพฤกษศาสตร์แห่งนี้ และยังได้ขยายพื้นที่ไปยังห้วยปู่ซึ่งเป็นบริเวณน้ำซับและมีสภาพที่เหมาะสมในการปลูกต้นกล้วย โดยให้ชื่อว่า ‘Banana Avenue’ 🍌

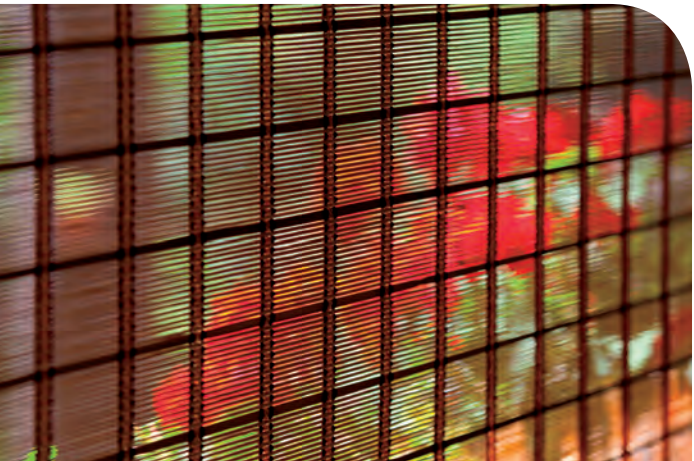
ลักษณะทางพันธุศาสตร์

ลำต้น เป็นลำต้นเทียม (Pseudostem) มีความสูงประมาณ 2 เมตร การแตกหน่อจะใกล้ต้นแม่ สีของกาบลำต้นเทียมมีสีเขียวปนเหลือง มีไขบนลำต้นมาก

ใบ เส้นกลางใบมีสีชมพู บริเวณโคนก้านใบมีปีก ขอบก้านใบตั้งขึ้น

ปลีหรือดอก มีลักษณะคล้ายกลีบดอกบัว เมื่อบานจะแผ่กางแล้วม้วนลง โคนปลีเป็นดอกเพศเมีย ด้านปลายเป็นดอกเพศผู้ ก้านช่อดอกหรือก้านเครือเรียบเป็นมัน ไม่มีขน ปลีตั้งขึ้น ใบประดับรูปไข่ค่อนข้างยาว มีปลายแหลม ด้านบนสีชมพูอมม่วงมีขนาดเล็กน้อย

ผล หากปลูกในพื้นที่ซึ่งมีอากาศเย็นผลจะมีขนาดใหญ่กว่าปกติ รูปร่างอวบป้อม ออกเป็นเหลี่ยมเล็กน้อย ปลายมน เปลือกค่อนข้างหนา เมื่อผลแก่จัดเปลือกจะแตกออกเองโดยอัตโนมัติ และเผยให้เห็นเนื้อสีขาว ผลรับประทานได้ แต่ไม่ค่อยนิยมรับประทานเนื่องจากมีเมล็ดเป็นจำนวนมาก



ตกแต่งบ้าน

ให้เย็น

โดยไม่ต้องใช้เครื่องปรับอากาศ

เนื่องจากสภาพอากาศที่ร้อนอบอ้าวขึ้นทุกวัน ส่งผลให้เจ้าของบ้านต่างหาวิธีการทำให้บ้านเย็นมากยิ่งขึ้น โดยทั่วไปแล้ววิธีการแก้ไขปัญหาคความร้อนภายในบ้านแบบง่ายที่สุดคือการติดตั้งเครื่องปรับอากาศซึ่งช่วยคลายร้อนได้ แต่มักมีปัญหามาไม่ว่าจะเป็นค่าไฟที่เพิ่มสูงขึ้น อุณหภูมิความร้อนรอบบ้านสูงขึ้นเพราะคอมเพรสเซอร์แอร์ กลายเป็นห่วงโซ่ปัญหาที่รังแต่จะทำให้สถานการณ์แย่ลง หากใครตรงใจให้รอบคอบเรายังมีอีกสารพัดวิธีที่ทำให้บ้านเย็นโดยไม่ต้องใช้เครื่องปรับอากาศ ขณะเดียวกันก็เป็นวิธีที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม อีกทั้งยังช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายด้วย

วิธีแรกคือการเลือกใช้พัดลมแทนเครื่องปรับอากาศ ในปัจจุบันมีพัดลมเพดานหลากหลายสไตล์ให้เลือก ทั้งแนวโมเดิร์นและวินเทจ ซึ่งนอกจากช่วยคลายร้อนแล้วยังเป็นของแต่งบ้านไปด้วยในตัว เราสามารถติดตั้งพัดลมเพดานไว้ในทุกห้องหรือเฉพาะห้องที่ใช้งานบ่อยๆ ก็ได้ เพราะจุดสำคัญอยู่ที่การเลือกขนาดพัดลมและการหมุนของใบพัด ขนาดของพัดลมเพดานควรสอดคล้องกับพื้นที่ภายในห้อง

หรือจะเลือกใช้ความร่มรื่นของต้นไม้ด้วยการจัดสวนแต่งกระถางไม้ก็สามารถช่วยให้เย็นกายเย็นใจได้ แม้ว่าการใช้ต้นไม้ไม่ใช่วิธีที่เห็นผลในทันทีทันใดแต่ให้ผลที่ดีแบบถาวร การปลูกต้นไม้รอบๆ ตัวบ้านที่ให้ร่มเงาบนผนังเมื่อแสงแดดส่องลงมา ส่วนต้นไม้ที่นำมาใช้ควรเป็นต้นไม้ที่มีการเจริญเติบโตประมาณ 1-2 ฟุตต่อปี และอยู่ในการดูแล



my
sweet
home



ของเจ้าของบ้านอยู่เสมอ นอกจากนี้เจ้าของบ้านยังสามารถปรับบริเวณภายนอกบ้านด้วยการต่อไม้ระแนงขึ้นจากรั้วในทิศที่แดดส่อง หรือปลูกต้นไม้ขนาดใหญ่ ที่นอกจากจะให้ความสวยงามแล้วยังช่วยสร้างร่มเงาตกกระทบและช่วยลดอุณหภูมิภายในบ้าน รวมทั้งการช่วยเพิ่มอากาศบริสุทธิ์จากออกซิเจนที่ไหลเวียนรอบบ้าน การทำสวนแนวตั้ง การทำน้ำตก น้ำพุ สามารถช่วยทำให้บ้านเย็นขึ้นได้ด้วย



หากเจ้าของบ้านไม่มีเวลาที่จะตัดแต่งกิ่งไม้ให้เป็นทรงพุ่มสวยงาม การใช้ประโยชน์จากไม้เลื้อยก็เป็นอีกวิธีหนึ่งที่น่าสนใจไม่น้อย เพราะไม่ต้องดูแลหรือทะนุถนอมมาก ไม้เลื้อยส่วนใหญ่ยังเป็นพืชที่เจริญเติบโตไว มีความแข็งแรงทนทานต่อทุกสภาพอากาศ เมื่อนำมาปลูกไว้ที่ผนังด้านนอกของบ้านจะช่วยลดความร้อนได้ถึง 50% อีกด้วย

การเปลี่ยนผ้าม่านเป็นวิธีง่ายๆ ที่สามารถปรับอุณหภูมิภายในบ้านได้ ผ้าม่านชนิดม้วน ม่านพับ และบานพับ มีคุณสมบัติในการสะท้อนแสงได้ดี แต่หากต้องการให้ดูเป็นธรรมชาติด้วยควรเลือกใช้ผ้าม่านที่ทำจากผ้าฝ้ายหรือม่านไม้ไผ่ที่ให้ความสวยงามมากกว่า ส่วนเคล็ดลับการเปลี่ยนผ้าม่านให้เริ่มเปลี่ยนจากห้องที่มีอุณหภูมิสูงที่สุดในบ้านก่อน ส่วนใหญ่มักจะเป็นห้องที่มีหน้าต่างรับแสงแดดในช่วงบ่ายโดยตรง

และวิธีที่ง่ายที่สุดคือช่วงอากาศเริ่มเย็น อย่างเช่นช่วงเวลาหลังพระอาทิตย์ตกดิน ให้เปิดหน้าต่างทิ้งเอาไว้ประมาณ 1-2 บาน ส่วนในกรณีที่มีหน้าต่างสามารถเปิดได้ทั้งจากด้านบนและด้านล่างให้เปิดไว้ทั้ง 2 ด้าน เพราะลมที่พัดเข้ามาจะพัดลงสู่ด้านล่างก่อนที่จะดันความร้อนขึ้นสู่เพดาน แล้วพัดออกไปทางช่องว่างด้านบน จากนั้นอุณหภูมิภายในบ้านจะลดลง แต่ทั้งนี้อย่าลืมปิดหน้าต่างก่อนที่อุณหภูมิจะสูงขึ้นในวันถัดไปด้วย

จากที่กล่าวมาข้างต้นเป็นเพียงข้อเสนอแนะในการปรับให้บ้านเย็นโดยไม่ต้องใช้เครื่องปรับอากาศและเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม ที่สำคัญคือเป็นวิธีที่ทุกท่านสามารถเลือกทำได้ด้วยตนเอง ขณะเดียวกันก็ยังสามารถช่วยประหยัดพลังงานและลดทอนค่าไฟฟ้าได้อีกด้วย **h**

อ้างอิง: www.forfur.com, www.kaewsaiidea.com





คลายร้อนแบบสดใส ด้วยน้ำแข็งแฟนซี


เมื่อบ้านเราอย่างเข้าสู่หน้าร้อนสิ่งหนึ่งที่เป็นตัวช่วย
ในการคลายร้อนได้ดีคือ 'น้ำแข็ง' happiness ฉบับนี้
จึงขอเสนอวิธีการทำน้ำแข็งแฟนซีแบบง่ายๆ มาฝาก
เพื่อเติมสีสันให้กับเครื่องดื่มในฤดูร้อนนี้

diy

อุปกรณ์

1. ถาดค้ำน้ำแข็งหรือพิมพ์แบบต่างๆ
2. ผลไม้ตามฤดูกาล เลือกตามชอบใจ
3. น้ำเปล่า หากต้องการสีส้มมากขึ้นเปลี่ยนเป็นน้ำหวานหรือน้ำผลไม้

tips

นอกจากผลไม้ตามฤดูกาลทั้งของไทยและเทศแล้ว ผักบางชนิดก็สามารถนำมาใช้ได้เช่นกัน อาทิ ใบสะระแหน่ หรือเซเลอรี่ ทั้งนี้ การทำน้ำแข็งแฟนซีมิใช่เพื่อนำมารับประทานเพียงอย่างเดียว แต่ยังเป็นการประดับประดาขึ้นเพื่อตกแต่งเครื่องดื่มได้ด้วย หรือหากคุณผู้อ่านจะเลือกใช้น้ำหวานสีต่างๆ เทลงในถาดพิมพ์แล้วนำไปแช่ช่องฟรีซ เตรียมผสมน้ำหวานให้สีเจือจางแล้วใส่ก้อนน้ำแข็งแฟนซีลงไป รับรองได้ว่าสมาชิกวัยเยาว์ในบ้านคงต้องถูกอกถูกใจอย่างแน่นอน 



วิธีทำ



หั่นผลไม้เป็นชิ้นเล็กๆ ตามขนาดของถาดพิมพ์ หรือหากถาดมีขนาดใหญ่และผลไม้ไม่ใหญ่มากนัก อาทิ เชอร์รี่ บลูเบอร์รี่ ราสป์เบอร์รี่ สตรอว์เบอร์รี่ สามารถวางลงในถาดพิมพ์ได้ทั้งผล



วางผลไม้ที่เตรียมไว้ลงในถาดพิมพ์ เติมน้ำจนเต็ม แล้วนำไปแช่ช่องฟรีซจนแข็ง



นำมาแกะออกจากถาดพิมพ์ เสิร์ฟพร้อมกับเครื่องดื่มชนิดต่างๆ ก้อนน้ำแข็งแฟนซีที่ลอยอยู่ในแก้วจะช่วยให้เครื่องดื่มดูสดใสสวยงามมากยิ่งขึ้น

chinchilla

ชินซิลล่า

สัตว์เลี้ยงขนนิ่มที่สุดในโลก

หากเอ่ยถึงชื่อชินซิลล่าผู้อ่านหลายท่านคงจะคิดว่าเป็นเจ้าเหมียวสายพันธุ์เปอร์เซีย ด้วยเหตุที่มีใบหน้าอันน่ารักคล้ายกระต่ายผสมกับหนู แต่หางเหมือนกระรอก มีขนปุกปุยน่ากอดอย่างยิ่ง เป็นเพราะรูปลักษณ์ดังกล่าวนี้เองที่ทำให้เจ้าหนูชินซิลล่ากลายเป็นสัตว์เลี้ยงชนิดใหม่ในประเทศไทยที่มาแรงขึ้นเรื่อยๆ





ซินซิลล่าซึ่งเป็นสัตว์เลี้ยงขนนึ่งที่สุด
ในโลก เป็นสัตว์เลี้ยงเมืองหนาว จัดอยู่ใน
สัตว์จำพวกฟันแทะ เป็นสัตว์หากินตอนกลางคืน
รักสงบ มีถิ่นอาศัยดั้งเดิมอยู่บริเวณที่ราบสูงใน
ทวีปอเมริกาใต้แถบเทือกเขาคิลิมันจาโร ประเทศ
อาร์เจนตินา บราซิล และชิลี ลักษณะนิสัยเฉพาะ
ตัวของเจ้าซินซิลล่าคือความซุกซน ความอยากรู้อยากเห็น
การรักความสะอาด ไม่มีกลิ่นตัว และ
พวกมันยังชอบกระโดดสูงๆ แม้จะมีขาหน้าที่สั้น

ก็ตาม อีกทั้งพวกมันยังสามารถจับและแกะเปลือก
อาหารได้ รวมทั้งเจ้าซินซิลล่ามีใบหูที่เป็นเอกลักษณ์
หางเป็นพวง และชอบยืน 2 ขาด้วย

ดังนั้น ซินซิลล่าจึงเหมาะที่จะเลี้ยงไว้ในห้อง
แอร์มากที่สุด เนื่องจากเจ้าสัตว์ขนนึ่งชนิดนี้โดย
ธรรมชาติแล้วเป็นสัตว์เมืองหนาว ส่วนเรื่องราคา
ขึ้นอยู่กับสี มีตั้งแต่หลักพันไปจนถึงหลักหมื่น
สิยอดนิยม ได้แก่ สแตนดาร์ดเกรย์ สีขาวทั้งตัว
สีโมเสส สีโบนี (ดำทั้งตัว) สีไวโอเล็ต และฟิงก์

สำหรับการทำความสะอาดเจ้าซินซิลล่านั้น
คือห้ามอาบน้ำ แต่ต้องใช้ทรายขี้เถ้าภูเขาไฟสำหรับ
ซินซิลล่าโดยเฉพาะ โดยการนำขี้เถ้าภูเขาไฟใส่
โหลแก้วหรือถาดแล้ววางไว้ในกรง เจ้าซินซิลล่า
จะลงไปคลุกทำความสะอาดตัวเอง เพียงเท่านั้น
ซินซิลล่าก็จะขนฟูน่ารักแล้ว

ซินซิลล่าเป็นสัตว์ที่กินน้อย กินเพียงหญ้า
แห้งและเมล็ดพืช ดังนั้น เราจึงไม่ควรให้อาหาร
มากเกินไป แนะนำว่าควรให้อาหารสำเร็จรูปกับ
เจ้าซินซิลล่า 2 ช้อนโต๊ะต่อวัน หรือ 1/3 ถ้วย
สำหรับตัวโตเต็มวัย ร่วมกับการให้หญ้าแห้งควบคู่
ไปด้วย ไม่ว่าจะเป็นแบบธรรมดาหรือแบบอัดแห้ง
ก็ได้เพราะมีไฟเบอร์ที่จำเป็นต่อซินซิลล่า

นอกจากนี้เรายังสามารถให้ผลไม้หรือผักสดชิ้น
เล็กๆ 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์เพื่อช่วยระบบย่อย อาทิต
แอปเปิ้ล แต่ไม่ควรให้กะหล่ำปลี ข้าวโพด หรือผักกาด
เพราะผักเหล่านี้มีแก๊สซึ่งอาจทำให้เจ้าซินซิลล่า
เสียชีวิตได้ และผู้เลี้ยงยังสามารถให้อาหารเม็ดกับ
ซินซิลล่าซึ่งประกอบด้วย เมล็ดข้าวสาลี หญ้าแห้ง
อัลฟาฟา ข้าวโอ๊ต กากน้ำตาล ถั่วเหลือง วิตามิน
และแร่ธาตุเป็นอาหารเสริมได้ด้วยเพื่อช่วยให้เจ้า
ซินซิลล่ามีขนปุกปุยเงางามมากยิ่งขึ้น 🐭





Furious 7

เข้าฉาย: 2 เมษายน 2558

Furious 7 เป็นภาพยนตร์แนวดราม่าภาคสุดท้ายของภาพยนตร์ชุด Fast and Furious ที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับการแข่งรถ และพอล วอล์กเกอร์ พระเอกของเรื่องก็เสียชีวิตจากอุบัติเหตุทางรถยนต์ระหว่างที่ถ่ายทำภาพยนตร์เรื่องนี้ได้ครึ่งเรื่อง ความน่าสนใจของภาคนี้อยู่ที่การได้ผู้กำกับไฟแรงอย่าง เจมส์ วาน จากเรื่อง Insidious และ The Conjuring มาควบคุมการถ่ายทำ



Avengers: Age of Ultron

เข้าฉาย: 30 เมษายน 2558

กลับมาอีกครั้งสำหรับภาพยนตร์ที่รวมดาวเหล่าซูเปอร์ฮีโร่จากค่ายมาร์เวล ขณะที่ Avengers ภาคที่แล้วครองอันดับ 3 ของภาพยนตร์ทำเงินสูงสุดตลอดกาล เนื้อเรื่องของภาคนี้เกี่ยวกับการรวมพลของเหล่าฮีโร่เพื่อต่อสู้กับวายร้าย ส่วนดารานำมีมากมาย อาทิ โรเบิร์ต ดาวันนี่ จูเนียร์, คริส เฮมส์เวิร์ธ, คริส อีแวนส์ และสการ์เล็ตต์ โจแฮนส์สัน



Mad Max: Fury Road

เข้าฉาย: 14 พฤษภาคม 2558

เป็นภาคต่อของ Mad Max ซึ่งเป็นภาพยนตร์ที่สร้างชื่อให้เมล กิบสัน ภาคนี้ห่างจากภาคล่าสุดถึง 30 ปี ในภาคนี้เปลี่ยนพระเอกเป็นหนุ่มฮอต ทอม ฮาร์ดี เนื้อหาเล่าถึงโลกอนาคตที่อารยธรรมล่มสลายไปแล้วและเหล่าตัวเอกต้องพยายามฝ่าฟันที่จะขับรถข้ามทะเลทราย ตัวอย่างภาพยนตร์ที่ปล่อยออกมาดูบ้าคลั่งสุดๆ จนผู้ชมร้องฮือกันทีเดียว



Tomorrowland

เข้าฉาย: 28 พฤษภาคม 2558

เป็นเรื่องราวของเด็กสาวที่พบเข็มกลัดประหลาดซึ่งพาเธอไปยังโลกอีกมิติหนึ่ง และการค้นพบนี้อาจเปลี่ยนอนาคตของมนุษยชาติ เรื่องนี้เป็นผลงานของแบรด เบิร์ด ซึ่งเป็นผู้กำกับภาพยนตร์ดังหลายเรื่อง อาทิ The Incredibles และ Mission: Impossible 4 แต่ภาพยนตร์เรื่องนี้ไม่ได้มีเนื้อหาที่เคร่งเครียดนักเพราะเป็นภาพยนตร์ของค่ายดิสนีย์



Jurassic World

เข้าฉาย: 11 มิถุนายน 2558

ภาพยนตร์ภาคนี้ตั้งห่างจากภาค 3 มา รวม 14 ปี เนื้อหาในภาคนี้เกิดขึ้นในสวนสนุกธีมไดโนเสาร์ชื่อ Jurassic World ที่เกิดเรื่องวุ่นวายขึ้นเมื่อมีไดโนเสาร์กลายเป็นรู้ออกอาละวาด นำแสดงโดยคริส แพตต์ พระเอกหนุ่มมาแรงจาก Guardians of the Galaxy

music corner



Belle and Sebastian: Girls in Peacetime Want to Dance

ผลงานชุดที่ 9 ของ Belle and Sebastian วงอินดี้ป๊อปจากกลาสโกว์ที่ใครต่อใครต่างหลงรัก จุดเด่นของวงอยู่ที่สมาชิกจำนวนมากและเครื่องดนตรีสารพัดชนิด อาทิ เซลโล่ ฟรุ๊ต ทรัมเป็ต งานชุดนี้แบ่งเป็น 2 โหมดด้วยกัน ครึ่งหนึ่งเป็นเพลงอินดี้ป๊อปดั้งเดิมแบบที่วงทำมาตลอด ส่วนอีกครึ่งเป็นเพลงแนวทางใหม่ที่ใส่สัมผัสแบบอิเล็กทรอนิกส์ลงไป โดยรวมอาจไม่ใช่งานระดับมาสเตอร์พีซแต่สามารถฟังได้เพลิดเพลิน



Panda Bear: Panda Bear Meets the Grim Reaper

Panda Bear เป็นนามแฝงในฐานะศิลปินเดี่ยวของ โนอาห์ เบนจามิน เลนน็อกซ์ ซึ่งเป็นผู้ก่อตั้งคนหนึ่งของวงดนตรีหัวก้าวหน้าอย่าง Animal Collective ผลงานชุดนี้ของเขาล้ำหน้าไม่แพ้กัน สำหรับ Panda Bear Meets the Grim Reaper ยังคงขบวนการดนตรีแบบทดลองและจังหวะมีนเมาแบบนีโอไซเคเดลิค นอกจากท่วงทำนองที่แปลกทำทายแล้ว การเรียบเรียงเสียงร้องยังทำได้ซับซ้อนและลื่นไหลอย่างยิ่ง



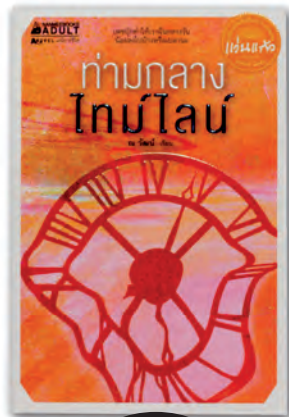
Sleater-Kinney: No Cities to Love

Sleater-Kinney เป็นวงฟังก์ร็อก 3 สาวที่เป็นหัวทรวงหนึ่งของ Riot Grrrl (ปรากฏการณ์เพลงร็อกโดยวงผู้หญิงช่วงทศวรรษ 1990) หลังจากพักวงไปร่วมทศวรรษพวกเธอก็กลับมาทำอัลบั้มชุดที่ 8 ที่ยังคงความเกรี้ยวกราดไว้เช่นเดิม ทว่าไม่ใช่เพลงร็อกแบบเอามันอย่างเดียว ดนตรีของพวกเธอนั้นมีชั้นเชิงอย่างยังมีทั้งความดิบผาดและนุ่มนวลผสมกันไป ที่สำคัญคือแทบไม่มีวงผู้หญิงทำเพลงแบบนี้หลงเหลืออีกแล้ว ๑



เรียนเป็นที่ใหม่
โพลีเป็นนักเรียนนอก
(เมืองนอก)

สำนักพิมพ์: ดีเอ็มจี
ผู้เขียน: ดร.กานดา
บุญโสรรถศัตย์
ราคา: 159 บาท



ท่ามกลาง
โนม์ไลน์

สำนักพิมพ์: นานมีบุ๊คส์
ผู้เขียน: ณ วัฒน์
ราคา: 165 บาท



100 เรื่อง
พระราชินี
ของฉัน

สำนักพิมพ์: สภาพบุ๊คส์
ผู้เขียน: วิทย์ บัณฑิตกุล
รวบรวม
ราคา: 99 บาท



เถ้าแก่ใหม่ใจถึง
แนวคิดสร้าง
ธุรกิจเงินล้าน

สำนักพิมพ์: THINK GOOD
ผู้เขียน: เกียรติรัตน์ จินดาภรณ์
ราคา: 200 บาท

หนังสือที่อ่านง่าย ได้สาระ
ความรู้ มีเคล็ดลับมากมาย และ
สร้างแรงบันดาลใจให้กับผู้ที่
สนใจไปเรียนต่อต่างประเทศ
แต่ไม่รู้ว่าจะทำอย่างไร หาก
คุณรู้สึกท้อแท้เพราะเรียนไม่
เก่ง หรือภาษาไม่ดี หรือไม่มีเงิน
ขอให้มีความหวังจะสามารถ
ทำความฝันให้เป็นจริงได้ เช่น
เดียวกับที่ ดร.กานดาทำเรื่อง
ยากให้เป็นเรื่องง่าย โดยที่ทุก
คนสามารถทำได้ คุณเองก็เช่น
กัน

นวนิยายที่น่าเรื่องราวของ
‘คนติดเน็ต-เล่นเฟซบุ๊ก’ ในสังคม
ไทยร่วมสมัยมานำเสนอด้วยรูป
แบบและท่วงทำนองการเขียนแบบ
เขียนสแตตัสลงเฟซบุ๊ก เรื่องจบลง
อย่างพลิกความคาดหมายและ
ประทับใจ โดยนำเสนอแนวคิดที่
แม้มนุษย์จะพัฒนาเทคโนโลยี
ให้ก้าวหน้าจนเกือบมีอำนาจเหนือ
มนุษย์ ทว่าอำนาจที่แท้จริงคือ
ความรักและความผูกพันในโลก
จริงต่างหากซึ่งยังทรงคุณค่าและมี
ความหมายหรือสำคัญที่สุดต่อชีวิต
มนุษย์ไม่เสื่อมคลาย

**100 เรื่อง พระราชินีของ
ฉัน** เปรียบเสมือนบันทึกเล่ม
หนึ่งที่รวบรวมพระราชประวัติ
ในสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์
พระบรมราชินีนาถตั้งแต่ครั้ง
ยังทรงพระเยาว์ ทรงเป็นธิดา
ท่านทูต ทรงพบรักในพระบาท
สมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงเข้า
พิธีราชาภิเษกสมรส จนถึงการ
เสด็จฯ เยี่ยมราษฎร และทรง
ปฏิบัติพระราชกรณียกิจใน
โครงการต่างๆ ซึ่งล้วนเป็น
เรื่องที่น่าสนใจเพื่อประโยชน์
ทางการศึกษาของพสกนิกร
และเป็นการแสดงถึงความ
สำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ
อันหาที่สุดมิได้

การเป็นเถ้าแก่ใหม่ไม่ได้
ง่ายอย่างที่คิด แต่หากคิดจะเป็น
เถ้าแก่ต้องเตรียมเงินให้เพียงพอ
เตรียมตัวให้พร้อม เตรียมใจให้
ถึง **‘เถ้าแก่ใหม่ใจถึง แนวคิด
สร้างธุรกิจเงินล้าน’** สามารถ
ถ่ายทอดความเป็นเถ้าแก่ยุค
ใหม่ออกมาได้อย่างสนุกสนาน
แปลนเกร็ดในการทำธุรกิจออก
มาให้ท่านเข้าใจได้ง่าย และยังมี
แนวคิดเสริมประสบการณ์จาก
ผู้เขียน และเถ้าแก่ยุคใหม่อีก
หลายท่านที่สรุปใจความได้
อย่างน่าสนใจและสามารถนำไป
ใช้ได้สบายๆ **h**

horoscope

เลือกน้ำมันหอม
ระเหยให้เหมาะกับราศี



อโรมาเทอร์ปี
เป็นวิธีบำบัดสุขภาพอย่างหนึ่ง
ที่ได้รับความนิยมมากในปัจจุบัน การดม
กลิ่นหอมๆ และการชิมซึมน้ำมันหอมระเหย
ต่างๆ เข้าไปโดยเลือกสรรกลิ่นให้เหมาะกับราศี
ประจำตัวจะช่วยให้คุณรู้สึกผ่อนคลายสบายตัว
อาการล้าของระบบต่างๆ จะดีขึ้นและจิตใจสงบ
มาดูกันว่าคุณอยู่ในราศีใดและ
กลิ่นหอมของน้ำมันหอมระเหยใด
ควรเป็นกลิ่นประจำกาย
ของคุณ



ราศีเมษ

(13 เมษายน-14 พฤษภาคม)

คนในราศีนี้มีความกระตือรือร้น มุ่งมั่น ชอบ
เข้าสังคม ขณะเดียวกันก็ใจร้อน โกรธง่าย ภายนอก
อาจจะดูดีแต่ใจในตัวในส่วนลึกแล้วเป็นคนโลเล
และเอาใจยากมาก

น้ำมันหอมระเหยกลิ่นที่เหมาะสม ได้แก่
พริกไทยดำและขิงช่วยจุดประกายชีวิตใหม่
ยามที่ซาวราศีเมษหมดพลัง ส่วนกุหลาบบรรเทา
อาการหดหู่และช่วยบำรุงจิตใจให้เข้มแข็ง ขณะที่
คาโมมายล์ช่วยบรรเทาอาการหวัด และโรสแมรี่
ทำให้ตัวเบา หายใจคล่อง และร่างกายอบอุ่นขึ้น

ราศีพฤษภ (15 พฤษภาคม-14 มิถุนายน)

คนในราศีนี้มีความหนักแน่นมั่นคงตั้งหินผา อดทนอดกลั้น ตื้อดิ่ง
บุคลิกเนิบนาบเชื่องช้า ถือคติช้าแต่ชัวร์ จะทำอะไรต้องมั่นใจไว้ก่อน

น้ำมันหอมระเหยกลิ่นที่เหมาะสม ได้แก่ ยี่หระช่วยให้ระบบ
ย่อยอาหารดีขึ้น ขณะที่กระดังงาและกุหลาบทำให้จิตใจที่ตื้อดิ่งสงบ
ลงได้ ส่วนตะไคร้ช่วยคลายเครียดและผ่อนคลายอารมณ์และช่วย
ทำให้อาการเกร็งของกล้ามเนื้อต่างๆ ดีขึ้นอีกด้วย



ราศีเมถุน (15 มิถุนายน-14 กรกฎาคม)

คนในราศีนี้สามารถปรับตัวเข้ากับทุกสถานการณ์ได้ ชอบเรียนรู้สิ่งแปลกใหม่ แม้ว่าบุคลิกดูสดใสไม่คิดมาก แต่อันที่จริงแล้วจิตใจกระวนกระวาย ซึมเศร้า เมื่อประสบกับสภาวะเช่นนี้พวกเขา มักจะปลื้มตัวออกมา นั่งสงบสติอารมณ์และคิดทบทวนอย่างเงียบๆ

น้ำมันหอมระเหยกลิ่นที่เหมาะสม ได้แก่ ลาเวนเดอร์ ช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย มีสติ สามารถขบคิดถึงทางออกของปัญหาได้ ส่วนโรม์และเปปเปอร์มินต์ช่วยคลายความรู้สึกเหนื่อย เมื่อยล้า และโหระพาทำให้อารมณ์ดีขึ้น และยังกระตุ้นอารมณ์โรแมนติกด้วย

ราศีกรกฎ (15 กรกฎาคม-14 สิงหาคม)

คนในราศีนี้มีจิตใจที่แสนละเอียดอ่อน ทั้งยังชอบปกป้อง มีเมตตา กรุณา และที่สำคัญคือรักบ้านเป็นชีวิตจิตใจ อย่างไรก็ตาม ชาวกรกฎจัดเป็นคนประเภทไม่ยอมคน หากทนไม่ได้ขึ้นมาจะเกรี้ยวกราดและอารมณ์แปรปรวนได้ง่ายมาก

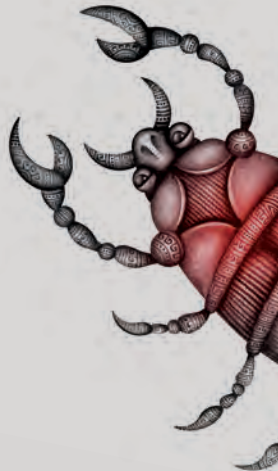
น้ำมันหอมระเหยกลิ่นที่เหมาะสม ได้แก่ ส้มและมะกรูด ทำให้รู้สึกเบาสบาย สามารถบำบัดได้ทั้งร่างกายและจิตใจ ขณะที่คาโมมายล์ช่วยผ่อนคลายจิตใจได้ดี และยังช่วยลดปัญหาท้องเสีย ท้องอืดที่เกิดขึ้นบ่อยๆ ได้ด้วย ส่วนไม้จันทน์ช่วยผ่อนคลายอารมณ์ซึมเศร้าได้ดีมาก



ราศีสิงห์ (15 สิงหาคม-14 กันยายน)

คนในราศีนี้มีบุคลิกที่ดูเหมือนชอบวางอำนาจทั้งที่เป็นสิ่งที่เกิดมาพร้อมกับพวกเขาโดยมิได้เสแสร้ง ชาวราศีสิงห์ต้องการความรัก การเอาใจใส่อย่างมาก จึงไม่น่าแปลกใจที่พวกเขาชอบสั่งการมากกว่าการเป็นลูกน้องใคร

น้ำมันหอมระเหยกลิ่นที่เหมาะสม ได้แก่ กายานทำให้รู้สึกอบอุ่นปลอดภัย ส่วนมะลิทำให้จิตใจอ่อนโยนลง และซีตาร์วู้ดช่วยทำให้ชาวราศีสิงห์หลับง่ายสบายตลอดคืน



ราศีกันย์

(15 กันยายน-14 ตุลาคม)

คนในราศีนี้ไม่ชอบทำอะไรที่ขาดการวางแผน มักจะหาเหตุผลกับทุกสิ่งทุกอย่างจนใครๆ ต่างพากันปวดหัวกับความช่างคิด ทั้งยังทำตัวเป็นอาจารย์คอยสอนโน่นสอนนี่ให้คนอื่น แม้ชาวราศีกันย์ทำอะไรได้ดีแต่พวกเขายังคิดว่าไม่ดีพอเสมอ

น้ำมันหอมระเหยกลิ่นที่เหมาะสม ได้แก่ กุหลาบกลิ่นอันแสนหวานจะทำให้ชาวราศีกันย์รู้สึกเป็นคนพิเศษขึ้นมาได้ ส่วนลาเวนเดอร์ทำให้พวกเขาารู้สึกถึงความสะอาดหมดจดจนสามารถสุดลมหายใจได้อย่างเต็มปอด และดอกส้มทำให้รู้สึกผ่อนคลาย หรือช่วยปรับอารมณ์ให้เกิดความสมดุล



ราศีตุล (15 ตุลาคม-14 พฤศจิกายน)

คนในราศีนี้รักความยุติธรรม เห็นใครโกรธกันจะต้องเข้าไปไกล่เกลี่ยด้วยการใช้วาทศิลป์ที่เป็นเลิศ กอปรกับการที่มีจิตใจรักความเป็นธรรมจึงทำให้ปัญหาต่างๆ ทั้งของผู้อื่นและของตนเองหมดไป เลยทำให้ต้องวุ่นวายกับปัญหาของชาวบ้านไม่รู้จักจบสิ้น

น้ำมันหอมระเหยกลิ่นที่เหมาะสม ได้แก่ อบเชย เนื่องจากชาวราศีตุลมักจะคร่ำเคร่งกับการไกล่เกลี่ย จึงทำให้เครียดจัดจนบางครั้งท้องไส้ปั่นป่วน กลิ่นอ่อนๆ ของอบเชยช่วยระงับอาการเหล่านี้ได้และยังช่วยในการล้างพิษให้สะอาดหมดจด ส่วนเจอเรนเนียมช่วยทำให้ระบบย่อยอาหารที่มักมีปัญหาดีขึ้น และพาลมาโรซ่าช่วยปรับสภาพผิวที่หมองคล้ำและเกิดสิวง่ายให้ดีขึ้นได้

ราศีพิจิก

(15 พฤศจิกายน-14 ธันวาคม)

คนในราศีนี้ชอบทำตัวลึกลับเกินกว่าใครจะเข้าใจ ไม่เคยกลัวกับความเปลี่ยนแปลง ชอบการเริ่มต้นทำสิ่งใหม่ๆ แต่ถึงกระนั้นหัวใจของหนุ่มสาวชาวราศีพิจิกมักมีความเปราะบางและความอ่อนหวานจนใครต่อใครคาดไม่ถึงถึงกันทีเดียว

น้ำมันหอมระเหยกลิ่นที่เหมาะสม ได้แก่ พาร์สลีย์ ที่มีกลิ่นลึกลับชวนค้นหาอันสามารถเข้ากันได้ดีกับอารมณ์ของชาวราศีพิจิก ส่วนสนช่วยให้ชาวพิจิกรู้สึกผ่อนคลาย และมะกรูดสามารถช่วยให้มีพลังใจกล้าแกร่งเพิ่มขึ้นในยามที่ชาวราศีนี้รู้สึกหดหู่หรือผิดหวัง

ราศีธนู (15 ธันวาคม-14 มกราคม)

คนในราศีนี้ชอบการเดินทางเพื่อสัมผัสประสบการณ์จริง ชอบการเรียนรู้แบบไม่รู้จบ หรือค้นหาประสบการณ์แปลกใหม่ให้กับชีวิต ทำให้คนในราศีนี้เฉลียวฉลาดทันคน นอกจากนี้ยังเป็นคนมองโลกในแง่ดีอีกด้วย

น้ำมันหอมระเหยกลิ่นที่เหมาะสม ได้แก่ จันทน์เทศทำให้รู้สึกอบอุ่น คลายอาการเมารถเมาเรือได้ดี ส่วนโรสวู้ดช่วยให้รู้สึกกระชุ่มกระชวยขึ้นหากปวดเมื่อยตัวหรือรู้สึกอ่อนล้าทั้งกายและใจ ขณะที่ไซปรัสช่วยควบคุมความมั่นใจบนใบหน้า ช่วยกระชับรูขุมขนและลดการเกิดสิวอักเสบ



103

horoscope
apr-jun | happiness

ราศีมังกร

(15 มกราคม-14 กุมภาพันธ์)

คนในราศีนี้มีความมุ่งมั่น ทะเยอทะยาน เข้มงวดกับรายละเอียดปลีกย่อย ทั้งเรื่องส่วนตัวและเรื่องงาน ทุกอย่างที่เขาและเธอทำจะต้องสร้างความมั่นคงให้ชีวิตได้ เขาและเธอจึงยอมทุ่มเทอย่างสุดตัวแบบไม่คิดชีวิต

น้ำมันหอมระเหยกลิ่นที่เหมาะสม ได้แก่ **เวติเวอร์** ช่วยบำบัดอาการปวดตามข้อต่างๆ ทำให้หนุ่มสาวราศีมังกรได้ผ่อนคลาย ขณะที่**ซีดาร์วู้ด**สามารถใช้นวดคลายความปวดเมื่อย ทำให้รู้สึกผ่อนคลายและมีชีวิตชีวา ส่วน**มาร์จอแรม**ซึ่งมีกลิ่นอ่อนอบอ่อนนั้นสามารถช่วยให้รู้สึกเบาสบายคลายอาการปวดศีรษะ



ราศีกุมภ์

(15 กุมภาพันธ์-14 มีนาคม)

คนในราศีนี้มีสองบุคลิก ด้านหนึ่งสุภาพ เรียบร้อย อีกด้านหนึ่ง แข็งกร้าว ดุดัน จึงทำให้คนรอบข้างรู้สึกว่าเขาและเธอเอาแน่เอานอนไม่ได้

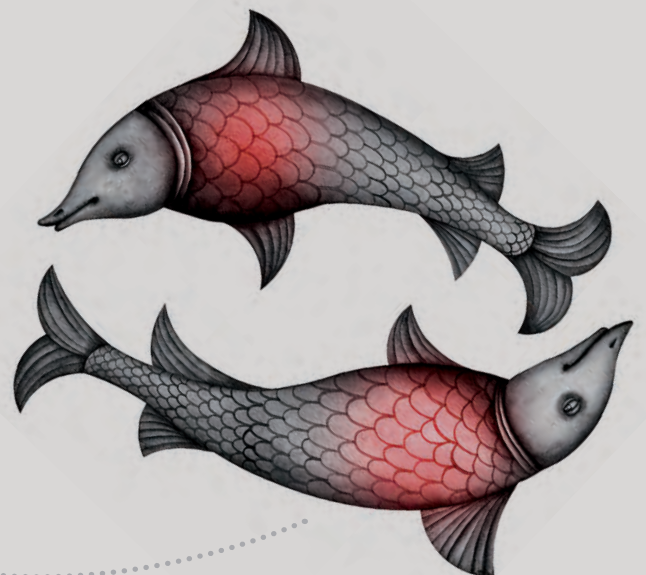
น้ำมันหอมระเหยกลิ่นที่เหมาะสม ได้แก่ **สน** ชาวราศีกุมภ์มักมีปัญหาเส้นเลือดคอขดบริเวณช่อง น้ำมันหอมระเหยจากสนจะทำให้เลือดลมไหลเวียนสะดวกขึ้น ส่วน**ดอกส้ม**ช่วยให้อารมณ์สงบลง มีสมาธิมากขึ้น และช่วยให้นอนหลับสบาย และ**คาโมมายล์**ทำให้อาการปวดเมื่อยผ่อนคลายลง และยังแก้อาการเครียดได้เป็นอย่างดี

ราศีมีน

(15 มีนาคม-12 เมษายน)

คนในราศีนี้รักสวยรักงาม ช่างคิดช่างฝัน อ่อนไหวง่าย แต่ด้วยเหตุที่มีทักษะในการอยู่รอดแบบปลาจึงสามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ดี และความมีน้ำใจของชาวราศีมีนที่ชอบช่วยเหลือผู้อื่นจึงทำให้มีคนรักใคร่มากมาย

น้ำมันหอมระเหยกลิ่นที่เหมาะสม ได้แก่ **เลมอน**ที่มีกลิ่นเปรี้ยวอมเย็นนั้นสามารถช่วยให้ชาวราศีมีนสดชื่นและยังกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต ทำให้ผิวพรรณนุ่มนวลน่าสัมผัส ขณะที่การนวดด้วยน้ำมันหอมระเหยจาก**ส้ม**ช่วยผ่อนคลายอาการปวดเมื่อยเนื้อตัว ทำให้สดชื่น และผิวพรรณกระชับขึ้น **h**





2014

**PTT, PTTGC, PTTEP
***TOP, IRPC

ศักยภาพเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน

กลุ่ม ปตท. มุ่งมั่นเป็นผู้นำในการดำเนินธุรกิจ
ควบคู่กับการดูแลสังคมและสิ่งแวดล้อม
ตามแนวทางการพัฒนาอย่างยั่งยืน
ด้วยการสร้างความเชื่อมั่นต่อผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย
ผ่านการดำเนินงานที่เป็นเลิศและโปร่งใส

ปี 2557 ปตท. เป็น 1 ใน 14 บริษัทชั้นนำของโลก
ในอุตสาหกรรม Oil and Gas โดยสามารถคงสถานะเป็น
Member ใน DJSI* World Index ต่อเนื่องเป็นปีที่ 3
และกลุ่ม ปตท. เป็น 5 บริษัท จาก 10 บริษัทของคนไทย
ที่ได้รับการจัดให้เป็น DJSI Member ด้วย



2013

**PTT, PTTGC
***TOP



2012

**PTT

- * Dow Jones Sustainability Indices (DJSI) :
เป็นกลุ่มดัชนีที่ประเมินประสิทธิภาพการดำเนินธุรกิจด้านเศรษฐกิจ
สังคม และสิ่งแวดล้อมตามแนวทางการพัฒนาอย่างยั่งยืนของบริษัท
จดทะเบียนชั้นนำระดับโลก (RobecoSAM's Corporate
Sustainability Assessment)
- ** Member in DJSI World Index
- *** Member in DJSI Emerging Market Index