

# happiness

คุณชาญศิลป์ ตรีบุขกร  
ความสุขระหว่างทางสู่ความสำเร็จ

Let's Do City Farm  
ปลูกผักกินเอง เพื่อความปลอดภัย  
และปลอดภัย

Croatia:  
The Jewel of Adriatic

กีนสมารี  
เทคโนโลยีใหม่เพื่อสุขภาพที่ดี  
ทั้งกายและใจ

อรุณี ชื่นอารมณ์  
เปลี่ยนความปessimism เป็น  
การวาดภาพเหมือน

คุณอังวรา เตชะไพบุลย์  
สงบงามและเบิกบานไปกับดนตรี

# CITY FARM

ISSUE  
22  
JULY  
SEP  
2015

# ธรรมชาติและอุตสาหกรรม อยู่ร่วมกันได้อย่างสมดุล



พลัฟร์จากนโยบายด้านสิ่งแวดล้อมของไทยออยล์ ที่ดำเนินมาอย่างต่อเนื่องกว่า 50 ปี กำลังเผยความอัจฉริยะอยู่เบื้องหน้า เขาภูมิที่อยู่ในบริเวณโรงกลั่นน้ำมันไทยออยล์ ยังคงเด่นตระหง่าน อุดมด้วยต้นไม้บานาพันธุ์ และเป็นที่เกิดของความหลากหลายทางชีวภาพที่สำคัญ แม้จะตั้งอยู่กลางอุตสาหกรรม ทว่าเขาภูมิยังคงเขียวระอุ้ม แวดล้อมด้วยสรรพชีวิตที่ล้วนพึ่งพากันและกัน เดกเช่นความกลมกลืนของอุตสาหกรรม ชุมชน และธรรมชาติ ที่อยู่ร่วมกันอย่างสมดุล



MEMBER OF  
**Dow Jones  
Sustainability Indices**  
In Collaboration with RobecoSAM

# FROM THE EDITOR



## สวัสดีครับคุณผู้อ่านทุกท่าน

ปัจจุบันผู้คนทั่วโลกกำลังให้ความสนใจเรื่องการดูแลสุขภาพและอาหารการกิน เนื่องจากมีผลวิจัยชี้ชัดว่า หากคนเรารับประทานอาหารที่สด สะอาด ไร้สารปนเปื้อน ร่วมกับการออกกำลังกายอย่างเหมาะสมเป็นประจำ สม่ำเสมอ ร่างกายจะมีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง การปลูกผักเองหรือการเลือกซื้ออาหารออร์แกนิกจึงเป็นหนทางหนึ่งที่ได้รับการกล่าวถึงอย่างกว้างขวาง ในต่างประเทศได้มีการรวมตัวกันเป็นชุมชนออร์แกนิกเพื่อแลกเปลี่ยนและแบ่งปันกันทั้งอาหารและข่าวสารต่างๆ ในประเทศไทยเราก็มีกลุ่มเช่นนี้เกิดขึ้นหลายกลุ่ม และนับวันมีแนวโน้มจะขยายตัวมากขึ้น

การปลูกผักเองนั้นสำหรับบางคนแล้วเป็นเรื่องง่ายแต่บางคนกลับไม่ใช่ happiness ฉบับนี้จึงอยากนำเสนอวิธีปลูกผักเองอย่างได้ผลมาฝาก ผมปรารถนาให้ทุกท่านลองทำดู แล้วท่านอาจจะพบว่าความสุขที่ได้จากการปลูกผักนั้น ชิมซาบอยู่ในใจเราตั้งแต่เริ่มต้นลงมือทำทีเดียว นอกจากนั้นเรายังนำเสนอสาระหลากหลายที่น่าสนใจมามอบให้ท่านผู้อ่านโดยเฉพาะอีกเช่นเคย เล่มนี้ทางทีมงานได้ปรับปรุงนิตยสารอีกครั้ง หวังว่าทุกท่านจะถูกใจ และได้รับประโยชน์จากเรื่องราวที่เราตั้งใจคัดสรรมาฝากกันนะครับ

ขณะที่ฝนตกโปรยปราย ท่านอาจกำลังอ่านนิตยสาร happiness ไปพลาง สลับกับการนั่งชมต้นไม้ที่ปลูกเอง ซึ่งกำลังผลิยอดอ่อนคลี่ใบรับน้ำฝน...

เป็นความสุขอันเรียบง่ายที่ทำให้ใจของเราอิ่มเอมนะครับ

**พีจินต์ อภิวันทนพ**

บรรณาธิการบริหาร



THAI



ENG

# CITY FARM



# ทุกก้าว เพื่อสร้างอนาคตพลังงานให้ยั่งยืน

Every step we take  
is with a green conscience

ก้าวฝ่าพายุหิมะหนาวเหน็บ  
ในอเมริกาเหนือ

ก้าวลึกลงสู่พื้นมหาสมุทร

ก้าวข้ามทะเลทรายร้อนระอุ  
ในตะวันออกกลาง  
และแอฟริกา

ไกลสุดขอบฟ้าหรือลึกลงใต้มหาสมุทร ปตท.สผ. พร้อมก้าวต่อไปด้วยใจมุ่งมั่น  
เพื่อแสวงหาแหล่งพลังงานสำรอง ด้วยจิตสำนึกรับผิดชอบต่อความมั่นคงด้านพลังงานในอนาคต  
ต่อความยั่งยืนของชุมชน และสิ่งแวดล้อม

# MAIL BOX

ทีมงานนิตยสาร happiness ต้องขอขอบคุณทุกคำแนะนำ  
และความคิดเห็นดีๆ จากผู้ถือหุ้นของกลุ่ม ปตท. ที่ส่งจดหมาย  
เข้ามา และเพื่อเป็นการขอบคุณทีมงานขอมอบของรางวัล  
ลำโพง Bluetooth ของ JBL มูลค่า 1,290 บาท ให้ทั้ง 3 ท่าน



‘เป็นนิตยสารที่ได้อยู่แล้ว มีครบทุกแขนงสมชื่อ happiness จริงๆ เมื่อได้อ่าน  
รู้สึกต้องรอคอยว่าเมื่อไหร่จะได้รับหนังสืออีก’

## คุณจินตนา เพียรณา

‘เนื้อหาหลากหลายดีมากค่ะ ได้ความรู้ในเรื่องธุรกิจ ปตท. และเรื่องสาระที่แฝง  
เข้ามาในการเล่นเกมน ทำให้ได้ความรู้มากขึ้น’

## คุณปิยะดา หมื่นปุกุม

‘จากการติดตามและสัมผัสนิตยสาร happiness มองโดยรวมก็จัดว่าเป็นนิตยสาร  
ที่ทำออกมาได้ดีทีเดียว ทั้งรูปแบบ และเนื้อหาภายในนิตยสาร ขอชื่นชมค่ะ’

## คุณเสาวภาคย์ ธนกิจวณิชกุล

## คณะผู้จัดทำนิตยสาร: happiness มอบสำหรับผู้ถือหุ้นกลุ่ม ปตท.

ที่ปรึกษาทิตติมศักดิ์ : คุณวิรัตน์ เอื้อนฤมิต  
ที่ปรึกษา : คุณปฏิภาณ สุคนธมาน  
: คุณพรรณณลิน มหาวงศ์ธิกุล  
บรรณาธิการบริหาร :  
คุณพิจินต์ อภิวันทนาพร  
บรรณาธิการ : คุณวริศรา วิฑูรกลชิต  
กองบรรณาธิการ :  
คุณภัทธร จุฑะพล  
คุณนิศากร หุตะจุฑะ  
คุณภัทรรินทร์ เทียนสวัสดิ์  
คุณสรวิศ สุรทินนท์

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

ออกแบบและผลิตโดย :  
บริษัทโพสท์ พับลิชซิง จำกัด (มหาชน)  
แผนก Post Print  
อาคารบางกอกโพสท์ เลขที่ 136  
ถนน ณ ระนอง แขวงสุนทรโกษา  
คลองเตย กรุงเทพฯ 10110  
โทรศัพท์ 0-2616-4000 ต่อ 3141,  
08-1907-1942  
โทรสาร 0-2240-3698

- แจ้งเปลี่ยนที่อยู่ในทุกกรณีโปรดติดต่อบริษัทที่ท่านถือหุ้นอยู่เท่านั้น
- แจ้งปัญหาในการจัดส่งนิตยสารและของรางวัล โทรศัพท์ 0-2616-4000 ต่อ 3141 โทรสาร 0-2240-3698
- ข้อคิดเห็นหรือบทความในนิตยสารฉบับนี้ เป็นความคิดเห็นส่วนตัวของผู้เขียนซึ่งไม่มีข้อผูกพันกับกลุ่มบริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) แต่อย่างใด
- รายชื่อผู้ถือหุ้นกลุ่ม ปตท. บริษัทในกลุ่ม ปตท. ข้อมูลปรับปรุงล่าสุด ณ เดือนกุมภาพันธ์ 2558



# CONTENTS **ISSUE 22**

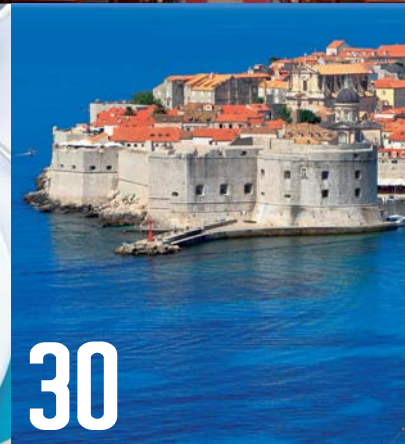
<b>FROM THE EDITOR</b> จดหมายจากบรรณาธิการ	01
<b>LETTER TO EDITOR</b> จดหมายจากผู้อ่าน	03
<b>PTT GROUP'S NEWS</b> ข่าวประชาสัมพันธ์	06
<b>LAW 360°</b> พ.ร.บ. ภาษีที่ดินและสิ่งปลูกสร้าง	11
<b>CARE SHARE RESPECT</b> - กลุ่ม ปตท. พร้อมผลักดันไทยสู่ Bio-Hub เดินหน้าผลิตภัณฑ์ 'พลาสติกชีวภาพ' - พีทีที โกลบอล เคมิคอล พุดเส้นทาง โทกรีน	12
<b>WORLD UPDATE</b> ข่าวความเคลื่อนไหวทั่วโลก	16
<b>CALENDAR</b> อัปเดตปฏิทินกิจกรรม	18
<b>ROYAL PROJECT</b> โครงการฟาร์มตัวอย่างคลองหอยโข่งตามพระราชดำริ	20
<b>EXECUTIVE INSIGHTS</b> คุณชาญศิลป์ ศรีอุษรกร 'ความสุขระหว่างทางสู่ความสำเร็จ'	22
<b>เกร็ดความรู้ด้านพลังงานประเทศ</b>	26, 41
<b>ENERGY REVIEW</b> 'ก๊าซชีวภาพ' พลังงานทดแทนจากน้ำเสีย ในการผลิตเอทานอล	27
<b>GETAWAY GLOBAL</b> Croatia: The Jewel of Adriatic	30
<b>HAPPY TIME</b> นคร ลิมปูปุตตาวาร 'เจ้าชายนักปลูกผักในเมืองใหญ่'	34
<b>ART TALK</b> อัยย์วิฑูภิฑู ผ่องพัฑฑตรี งานปิดทองคือการทำสมาธิ	36
<b>SMART MONEY</b> AEC กับโอกาสใหม่ของนักลงทุนไทย	38
<b>ASK THE EXPERT</b> ปลูกต้นไม้มงคลในบ้าน	42
<b>HAPPINESS LIFE</b> อรุณี ชันอารมณัฑฑ์ เปลี่ยนความปลั้ม มาเป็นการวาดภาพเหมือน	44
<b>MOTOR GUIDE</b> ขจัดกลิ่นไม่พึงประสงค์ในรถยนต์	48
<b>COVER STORY</b> Let's Do City Farm ปลูกผักกินเอง เพื่อความปลอดภัยและปลอดสารพิษ	50



22 78



88



30



50



44



90



72



82



38



94

<b>GOOD HEALTH</b> 'กินสมาร์' เทรนด์ใหม่เพื่อสุขภาพที่ดีทั้งกายและใจ	55
<b>LET'S EXERCISE</b> Barre Method การออกกำลังกายที่เน้นกระชับกล้ามเนื้อเล็ก	58
<b>SPORT</b> เยือนรอยบอหลึงไทยไปบอลโลก	60
<b>BEAUTY HEAD TO TOE</b> Must-Have Beauty Items for Rainy Day 10 ไอเท็มต้อนรับฤดูฝน	62
<b>FASHION STORY</b> The Fashion Spot	64
<b>COOL DESIGN</b> All That Natural	66
<b>GET CLOSER</b> สอนลูกหลานให้ผูกมิตรกับคนรอบข้างอย่างสร้างสรรค์	68
<b>LAAN DHAMMA</b> ฝึกปฏิบัติให้ใจเย็น	70
<b>PTT GROUP'S CLUB</b> คุณอัจฉรา เตชะไพฑูริย์ ส่งบงามและเบิกบานไปกับดนตรี	72
<b>GETAWAY URBAN</b> สมุทรสงคราม เมืองสายน้ำสามเวลา	76
<b>DINE OUT</b> แนะนำ 4 ร้านอาหาร	80
<b>ON THE SIDE WALK</b> Root Garden สวนผักกลางใจเมือง	84
<b>CELEB RECIPE</b> ทำอาหารอย่างสนุกสไตล์ Chef Book บุญสมิทธิ์ พุกทะณะสุต	86
<b>GARDENING</b> สารพัด 'ดอกพุด'	89
<b>MY SWEET HOME</b> อยู่กับสิ่งที่รัก...สุขกับสิ่งที่ทำ 'Living With Passion'	92
<b>MY SWEET HOME/DIY</b> ประดิษฐ์นาฬิกาจากวงล้อ (จักรยาน)	94
<b>PET LOVERS</b> ปลาเทวดา ปลาสวยงามที่รักสงบ	96
<b>ENTERTAINMENT</b> โปรแกรมหนัง/ดนตรี/หนังสือ	98
<b>HOROSCOPE</b> เลือกกระเป๋าสตางค์อย่างไรให้เหมาะกับราศี	101
<b>SPECIAL FOR READERS</b>	105



## สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เสด็จ ทอดพระเนตรการดำเนินงาน ของ 3 มหาวิทยาลัยชั้นนำ ประเทศญี่ปุ่น

สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เสด็จทอดพระเนตรการดำเนินงานของมหาวิทยาลัยเกียวโต มหาวิทยาลัยเก่าแก่และใหญ่เป็นอันดับ 2 ของประเทศญี่ปุ่น ตั้งขึ้นเมื่อปี พ.ศ. 2440 เป็นหนึ่งในมหาวิทยาลัยชั้นนำที่ติดอันดับดีที่สุดในเอเชีย มีชื่อเสียงด้านวิชาการ โดยเฉพาะอย่างยิ่งงานวิจัยวิทยาศาสตร์ที่มีคุณภาพและเป็นที่ยอมรับในระดับสากล มีศิษย์เก่าและนักวิจัยของมหาวิทยาลัยได้รับรางวัลโนเบลถึง 10 คน การเสด็จพระราชดำเนิน

มหาวิทยาลัยเกียวโตในครั้งนี้ทำให้ทราบว่าการทุ่มเทวิจัยทำให้เห็นสิ่งที่จะเป็นประโยชน์ต่อมนุษยชาติ ทำให้มนุษย์รู้จักตนเองในหลายๆ ด้าน และพัฒนาสิ่งต่างๆ โดยเป็นการนำวิทยาการมาประยุกต์ใช้ให้เป็นประโยชน์

จากนั้นได้เสด็จต่อไปยังมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีแห่งโตเกียวหรือโตเกียวเทค วิทยาเขตโอokayama ซึ่งเป็นสถาบันอุดมศึกษาด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีที่มีชื่อเสียงมากที่สุดในประเทศญี่ปุ่น ก่อตั้งเมื่อปี พ.ศ. 2424 ในชื่อวิทยาลัยอาชีวศึกษาโตเกียว ซึ่งต่อมาได้ยกฐานะเป็นมหาวิทยาลัยแห่งชาติ ทรงทอดพระเนตรการดำเนินงานทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีอันมีความสำคัญอย่างมากต่อการพัฒนาประเทศในทุกๆ ด้าน โดยเฉพาะเพื่อช่วยประหยัดทรัพยากรธรรมชาติ ประหยัดงบประมาณในการผลิตไฟฟ้า และลดก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ซึ่งจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งแก่ประเทศไทยที่มีความต้องการช่างเทคนิคมาเร่งพัฒนางานดังกล่าวให้ทัดเทียมกับนานาชาติอารยประเทศ เช่นเดียวกับการเปิดอาณาเขตทางวิชาการเพื่อ





ค้นคว้าความรู้ใหม่ๆ เกี่ยวกับสิ่งมีชีวิต ซึ่งมีความสำคัญอย่างมากต่อมวลมนุษยชาติ และการนำไปต่อยอดเพื่อค้นคว้าวิจัยในเรื่องดังกล่าวต่อไป

ต่อมาเสด็จทอดพระเนตรการดำเนินงานของมหาวิทยาลัยโตเกียว หรือโทโต ซึ่งเป็นมหาวิทยาลัยวิจัยชั้นนำที่เก่าแก่ มีเกียรติมากที่สุด และมีชื่อเสียงที่สุดของประเทศญี่ปุ่น โดยได้รับการยกย่องว่าเป็นมหาวิทยาลัยชั้นนำของโลก และเป็นอันดับ 1 ของเอเชีย มหาวิทยาลัยโตเกียวเปิดสอนทั้งหมด 10 คณะ มีนักศึกษาราว 30,000 คน ในจำนวนนี้มีนักศึกษาต่างชาติประมาณ 2,100 คน เป็นนักศึกษาไทย 120 คน (ซึ่งเป็นสัดส่วนที่สูงที่สุดในบรรดามหาวิทยาลัยในญี่ปุ่น) ปัจจุบันมีหลักสูตรครอบคลุมสาขาวิทยาการเกือบทั้งหมด แต่ที่มีชื่อเสียงอย่างมากเป็นพิเศษคือ ด้านกฎหมาย รัฐศาสตร์ วรรณกรรม เศรษฐศาสตร์ แพทยศาสตร์ และวิศวกรรมศาสตร์ ดังนั้น จึงมีศิษย์เก่าเป็นนักการเมืองและข้าราชการระดับสูงของญี่ปุ่น

จำนวนมากตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบัน

และในการนี้ ดร.ไพรินทร์ ชูโชติถาวร ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) ได้กราบบังคมทูลแนะนำโรงเรียนกำเนิดวิทย์และสถาบันวิทยสิริเมธีเบื้องต้นว่า กลุ่ม ปตท. ตระหนักถึงการจัดการศึกษาทางด้านคณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ซึ่งสำคัญยิ่งต่อความมั่นคงและความยั่งยืนของทรัพยากรด้านพลังงาน กล่าวคือต้องอาศัยความรู้ในเชิงทฤษฎีและปฏิบัติที่ดีจึงจะสามารถเป็นหลักประกันได้ว่าการพลังงานจะเป็นประโยชน์ต่อความยั่งยืน และมีนวัตกรรมใหม่ๆ มาทดแทนพลังงานแบบเก่า สถาบันการศึกษาที่เตรียมขึ้นตั้งแต่โรงเรียนวิทยาศาสตร์และระดับอุดมศึกษาทั้ง 2 แห่งซึ่งเน้นการวิจัยนี้ จึงเป็นจักรกลหลักที่กลุ่ม ปตท. สนับสนุนและตั้งใจสร้างให้เป็นผลสำเร็จเพื่อความมั่นคงทางด้านพลังงานของประเทศชาติต่อไป

## ปตท. เกิดพระเกียรติสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ในโอกาสฉลองพระชนมายุ 5 รอบ 2 เมษายน 2558 เปิด 'โครงการป่าในกรุง' พื้นที่สีเขียวใหม่ของคนกรุง

สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เสด็จพระราชดำเนินทรงเปิด 'โครงการป่าในกรุง' ณ ถนนสุขุมวิท เขตประเวศ ในการนี้ทรงทอดพระเนตร นิทรรศการและภาพรวมของโครงการป่าในกรุง โดยมี นายปิยสวัสดิ์ อัมระนันทน์ ประธานกรรมการบริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) ดร.ไพรินทร์ ชูโชติถาวร ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) พร้อมคณะผู้บริหาร เฝ้ารับเสด็จฯ และกล่าวถวายรายงาน



## ปตท.สผ. ได้รับรางวัลการบริหารสู่ความเป็นเลิศ (TQC) ต่อเนื่องเป็นปีที่ 2

คุณเทวินทร์ วงศ์วานิช ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ ปตท.สผ. ได้รับรางวัลการบริหารสู่ความเป็นเลิศ หรือ Thailand Quality Class (TQC) ประจำปี 2557 จากหม่อมราชวงศ์ปรีดิยาธร เทวกุล รองนายกรัฐมนตรี ในโอกาสที่โครงการเอส 1 ภายใต้การดำเนินงานของ บริษัท ปตท. สผ. จำกัด ซึ่งเป็นบริษัทย่อยของ ปตท.สผ. ได้รับรางวัลดังกล่าวต่อเนื่องเป็นปีที่ 2 ในพิธีมอบรางวัลคุณภาพแห่งชาติ ประจำปี 2557 หรือ Thailand Quality Award (TQA) จัดโดยสำนักงานรางวัลคุณภาพแห่งชาติ สถาบันเพิ่มผลผลิตแห่งชาติ ณ โรงแรมเดอะ สู่โกศล กรุงเทพฯ

## โครงการบงกชและโครงการอาทิตย์ร่วมกิจกรรม 30 ความดี 30 ปี ปตท.สผ.

ผู้บริหาร พนักงาน และครอบครัวจากโครงการบงกชและโครงการอาทิตย์จำนวนกว่า 500 คน ได้ร่วมกันสร้างพื้นที่สีเขียวและคืนความสมบูรณ์สู่ธรรมชาติ โดยโครงการบงกชได้ร่วมกันทำกิจกรรมย้ายกล้าไม้ 2 ครั้ง จำนวน 1,000 ต้น ณ เขตห้ามล่าสัตว์ป่าเขาพระแทว จังหวัดภูเก็ต และโครงการอาทิตย์ได้ร่วมกิจกรรมปลูกต้นไม้ 2 ครั้ง จำนวน 700 ต้น ณ สวนอุทยานนางพันธุรัต จังหวัดเพชรบุรี ซึ่งกิจกรรมดังกล่าวเป็นส่วนหนึ่งของโครงการ '30 ความดี 30 ปี ปตท.สผ.'



## PTTGC ลงนาม MOU โครงการความร่วมมือเพื่อการพัฒนาบรรจุภัณฑ์สำหรับดื่งรับบริจาคโลหิตและพลาสติกทางการแพทย์ กับสภาอากาศไทย และบริษัท อุตสาหกรรมถุงพลาสติกไทย จำกัด

คุณสุพัฒน์พงษ์ พันธุ์มีเชาว์ ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร และกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท พีทีที โกลบอล เคมิคอล จำกัด (มหาชน) ลงนาม MOU โครงการความร่วมมือเพื่อการพัฒนาบรรจุภัณฑ์สำหรับดื่งรับบริจาคโลหิตและพลาสติกทางการแพทย์ ร่วมกับศาสตราจารย์กิตติคุณ นายแพทย์ชัยเวช นุชประยูร ผู้ช่วยเลขาธิการสภาอากาศไทย และคุณสมศักดิ์ บริสุทธิ์ระกุล ประธานกรรมการบริหารและกรรมการผู้จัดการ บริษัท อุตสาหกรรมถุงพลาสติกไทย จำกัด ณ อาคารเฉลิมพระเกียรติบรมราชินีนาถ ศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ สภาอากาศไทย เพื่อศึกษาและพัฒนาบรรจุภัณฑ์สำหรับดื่งรับบริจาคโลหิตทดแทนการนำเข้า และเพิ่มขีดความสามารถในการแข่งขันให้กับผู้ประกอบการ โดยภายในดื่งบรรจุโลหิตจะมีน้ำยาป้องกันเลือดแข็งตัว ทำให้บรรจุภัณฑ์ต้องมีคุณสมบัติพิเศษในการป้องกันการระเหยของของเหลวที่อยู่ในดื่งและป้องกันการทำปฏิกิริยากับอากาศภายนอกเพื่อให้ความเข้มข้นและคุณสมบัติของน้ำยาเป็นไปตามมาตรฐาน นับเป็นบรรจุภัณฑ์ที่ผลิตภายในประเทศเป็นครั้งแรก โดยใช้เม็ดพลาสติกชนิด LLDPE Metallocene ภายใต้แบรนด์ InnoPlus



## PTTGC สนต่อพระราชเสาวนีย์ สมเด็จพระนางเจ้าพระบรมราชินีนาถ ผลิตนวัตกรรมพลาสติกใช้ในการอนุรักษ์ผืนป่ารอยต่อ 5 จังหวัด

คุณประเสริฐ บุญสัมพันธ์ ประธานกรรมการ บริษัท พีทีที โกลบอล เคมิคอล จำกัด (มหาชน) พร้อมด้วยคณะผู้บริหาร มอบผลิตภัณฑ์นวัตกรรมพลาสติก ถังน้ำจากผลิตภัณฑ์ InnoPlus ชนิด LLDPE ขนาดบรรจุ 2,000 ลิตร จำนวน 200 ถัง ให้กับพลเอกประวิตร วงษ์สุวรรณ ประธานกรรมการมูลนิธิอนุรักษ์ป่ารอยต่อ 5 จังหวัด เพื่อแก้ไขปัญหาภัยแล้งพร้อมสนองตอบและส่งเสริมการดำเนินงานของมูลนิธิอนุรักษ์ป่ารอยต่อ 5 จังหวัด ตามพระราชเสาวนีย์ของสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ในการอนุรักษ์ผืนป่าให้ดำรงซึ่งความอุดมสมบูรณ์ไว้ดั้งเดิม โดยถังน้ำจากผลิตภัณฑ์ InnoPlus มีความแข็งแรงทนแรงกระแทกสูง มีน้ำหนักเบา และทนต่อสภาพแวดล้อมและสภาพอากาศได้ดีกว่าพลาสติกทั่วไป ซึ่งผ่านการรับรองมาตรฐาน FDA และมาตรฐาน มอก. จึงมั่นใจได้ว่าปราศจากสารตกค้าง ปลอดภัยสำหรับเก็บน้ำดื่ม





## กลุ่ม ปตท. มอบเงินช่วยเหลือผู้ประสบภัยจากแผ่นดินไหว ประเทศเนปาล

คุณณัฐชาติ จารุจินดา ปตท. เป็นผู้แทนกลุ่ม ปตท. มอบเงินจำนวน 5 ล้านบาท ผ่านโครงการ ‘หัวใจไทยส่งไปเนปาล’ โดย ม.ล.ปนัดดา ดิศกุล รัฐมนตรีประจำสำนักนายกรัฐมนตรี เป็นผู้แทนรับมอบ ณ ตึกนารีสโมสร ทำเนียบรัฐบาล เพื่อช่วยเหลือผู้ประสบภัยเบื้องต้นจากเหตุแผ่นดินไหวที่ประเทศเนปาล นอกจากนี้กลุ่ม ปตท. ยังได้เตรียมทยอยส่งความช่วยเหลือไปยังผู้ประสบภัยแผ่นดินไหวอย่างต่อเนื่อง



## เครือไทยออยล์ร่วมฟื้นฟูปะการัง บริเวณหมู่เกาะสีชัง จังหวัดชลบุรี

คุณวิโรจน์ มีนะพันธ์ ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการ

ใหญ่ด้านกำกับกิจการองค์กร บริษัท ไทยออยล์ จำกัด (มหาชน) นำพนักงานจิตอาสาเครือไทยออยล์ร่วมกิจกรรมวันรวมพลคนสีชังฟื้นฟูปะการังให้ยั่งยืน ครั้งที่ 3 ณ สะพานท่าเทียบเรือศุลกากร อ.เกาะสีชัง จ.ชลบุรี ซึ่งจัดขึ้นโดยโครงการความร่วมมือในการเพาะเลี้ยงขยายพันธุ์ปะการังและการฟื้นฟูแนวปะการัง บริเวณหมู่เกาะสีชัง ร่วมกับกรมทรัพยากรทางทะเลและชายฝั่ง สถาบันวิจัยทรัพยากรทางน้ำ คณะวิทยาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และเทศบาล ต. เกาะสีชัง อ. เกาะสีชัง และชุมชน โดยดำเนินการอย่างต่อเนื่องมาเป็นปีที่ 4



## เครือไทยออยล์มอบเงินสนับสนุนงานทันตกรรมโรงพยาบาลแหลมฉบัง อำเภอกีรีราชา จังหวัดชลบุรี

คุณอติคม เติบศิริ ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ไทยออยล์ จำกัด (มหาชน) มอบเงินสนับสนุนให้กับโรงพยาบาลแหลมฉบัง อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี โดยมีนายแพทย์รามณรงค์ อำไพพิศ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลแหลมฉบัง เป็นผู้รับมอบ ณ ศูนย์สุขภาพและการเรียนรู้เครือไทยออยล์ เพื่อชุมชน สำหรับดำเนิน ‘โครงการเสริมสร้างสุขภาพเชิงรุกเพื่อชุมชนลระแวกโรงกลั่น’ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อร่วมพัฒนาสุขภาพชุมชนด้านทันตสุขภาพ ซึ่งเครือไทยออยล์ได้ก่อตั้งคลินิกทันตกรรมเพื่อให้บริการทันตกรรมขั้นพื้นฐาน เช่น การอุดหินปูน อุดฟัน เคลือบฟลูออไรด์ และเคลือบหลุมร่องฟันแก่เด็กนักเรียนรอบเครือไทยออยล์มาตั้งแต่เดือนมิถุนายน 2553

## IRPC ครีรางวัล ‘Best Investor Relations by Company’ in 2015

คุณดวงกมล เศรษฐธนี้ง รองกรรมการผู้จัดการใหญ่ สายบัญชีและการเงิน บริษัท ไออาร์พีซี จำกัด (มหาชน) คว้ารางวัลบริษัทยอดเยี่ยมด้านนักลงทุนสัมพันธ์ ‘Corporate Governance Asia Recognition Awards 2015: Best Investor Relations by Company’ จากนิตยสาร Corporate Governance Asia จากการเปิดเผยข้อมูลกับนักลงทุนอย่างโปร่งใสและเป็นธรรมกับผู้มีส่วนได้เสีย อันเป็นไปตามหลักการกำกับดูแลกิจการที่ดี **1**



360°

# LAW

## พ.ร.บ. ภาษีที่ดินและ สิ่งปลูกสร้าง

**หลัก** การของร่าง พ.ร.บ. ภาษีที่ดินและสิ่งปลูกสร้าง ที่กระทรวงการคลังนำเสนอให้ คสช. พิจารณานั้นเพื่อนำมาใช้ในการจัดเก็บภาษีที่ดินและสิ่งปลูกสร้างแทนที่ พ.ร.บ. ภาษีโรงเรือนและที่ดิน พ.ศ. 2475 และ พ.ร.บ. ภาษีบำรุงท้องที่ พ.ศ. 2508 ที่ประเทศไทยใช้บังคับมาเป็นเวลานานมาแล้ว การจัดเก็บภาษีตามกฎหมายทั้ง 2 ฉบับจึงไม่เหมาะสมกับสภาวะการณ์ในปัจจุบัน เนื่องจากสามารถจัดเก็บภาษีได้น้อยและยังมีความเหลื่อมล้ำเป็นอย่างมาก อีกทั้งยังมีปัญหาเกี่ยวกับเรื่องฐานภาษี อัตราภาษี และการจัดเก็บภาษีในทางปฏิบัติ อาทิ ที่ดินที่มีมูลค่าสูงกลับเสียภาษีในอัตราต่ำกว่าที่ดินที่มีมูลค่าต่ำกว่า รวมทั้งยังมีข้อยกเว้นต่างๆ อีกมากมาย ส่วน พ.ร.บ. ภาษีโรงเรือนและที่ดิน พ.ศ. 2475 เป็นการจัดเก็บภาษีด้วยการคำนวณภาษีบนพื้นฐานของรายได้ หรือที่เรียกว่า **'ค่ารายปี'** หรือค่าเช่าที่เจ้าของทรัพย์สินได้รับมาในแต่ละปี ขณะที่ พ.ร.บ. ภาษีบำรุงท้องที่ พ.ศ. 2508 เป็นการจัดเก็บภาษีด้วยการนำราคาปานกลางของที่ดินระหว่าง พ.ศ. 2521-2524 มาใช้ในการประเมินภาษีบำรุงท้องที่ ดังนั้นจึงสมควรต้องยกเลิกกฎหมายทั้ง 2 ฉบับดังกล่าว

แต่สำหรับร่าง พ.ร.บ. ภาษีที่ดินและสิ่งปลูกสร้างใหม่นั้นเป็นการเก็บภาษีที่ดินและสิ่งปลูกสร้างทุกแปลง โดยใช้ฐานราคาประเมินที่ดิน สิ่งปลูกสร้าง และห้องชุดของกรมธนารักษ์ พร้อมกับกำหนดโครงสร้างภาษีสำหรับกรณีที่ดินซึ่งมีการนำไปใช้ประโยชน์ดังนี้



1. ที่ดินและสิ่งปลูกสร้างเชิงพาณิชย์ให้จัดเก็บในอัตราไม่เกิน 0.5% ของราคาประเมินที่ดิน
2. ที่ดินและสิ่งปลูกสร้างเพื่อที่อยู่อาศัยให้จัดเก็บในอัตรา 0.1% ของราคาประเมินที่ดิน
3. ที่ดินเพื่อการเกษตรให้จัดเก็บในอัตราไม่เกิน 0.05% ของราคาประเมินที่ดิน

อย่างไรก็ตาม อัตราการจัดเก็บภาษีตาม พ.ร.บ. ภาษีที่ดินและสิ่งปลูกสร้างจริงขึ้นอยู่กับองค์ประกอบครองส่วนท้องถิ่นนั้นๆ เพราะรายได้จากการเก็บภาษีที่ดินและสิ่งปลูกสร้างเป็นรายได้ขององค์ประกอบส่วนท้องถิ่นนั้น ส่วนกรณีที่ดินว่างเปล่าและไม่ได้ทำประโยชน์ตามควรแก่สภาพที่ดินขอให้องค์ประกอบส่วนท้องถิ่นจัดเก็บในอัตรา 0.05% ของราคาประเมินที่ดิน และหากยังไม่ใช้ประโยชน์เป็นเวลาติดต่อกันให้เพิ่มภาษีอีก 1 เท่าทุกๆ 3 ปี แต่จำนวนภาษีที่เสียต้องไม่เกินอัตรา 2% ของราคาประเมินที่ดิน ส่วนที่ดินและสิ่งปลูกสร้างที่ได้รับการยกเว้นไม่ต้องเสียภาษี เช่น ทรัพย์สินส่วนสาธารณสมบัติของแผ่นดิน ทรัพย์สินส่วนพระมหากษัตริย์ที่มีได้ใช้หาผลประโยชน์ ทรัพย์สินของสภาภษาชาติไทย เป็นต้น หลังจากนั้นคงต้องติดตามความเคลื่อนไหวว่ากฎหมายดังกล่าวจะมีการบังคับใช้เมื่อไหร่ หรือจะมีการปรับเปลี่ยนอย่างไรต่อไป **h**



# 12

happiness  
JUL-SEP  
CARE SHARE  
RESPECT

## กลุ่ม ปตท. พร้อมผลักดันไทย

# สู่ Bio-Hub เดินหน้า ผลิตภัณฑ์จาก 'พลาสติกชีวภาพ'

'Bioplastic' หรือ 'พลาสติกชีวภาพ' เป็นคำที่คุ้นหูมากขึ้นเรื่อยๆ จากแต่เดิมที่มีแต่พลาสติกหน้าตาธรรมดาๆ ที่เราคุ่นชินกันมานาน ซึ่งพลาสติกแม้จะถูกพัฒนามาทดแทนวัสดุธรรมชาติเพื่อรองรับความต้องการใช้งานของประชากรโลกที่เพิ่มมากขึ้น แต่ด้วยข้อใช้พลาสติกกลายเป็นของหาง่ายใช้สะดวกใกล้มือ จึงมักถูกละเลยการใช้และการกำจัดอย่างถูกวิธี ทำให้เกิดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม เนื่องจากการย่อยสลายช้า จึงเหลือเป็นขยะตกค้างในธรรมชาติ ดังนั้น การพัฒนาพลาสติกชีวภาพจึงเข้ามามีบทบาทสำคัญมากขึ้นเรื่อยๆ

กลุ่ม ปตท. ให้ความสำคัญกับ 'ภารกิจสีเขียว' ตามหนทางแห่ง 'Green Roadmap' ซึ่งเป็นทิศทางที่องค์กรยึดมั่นตลอดมา โดยเฉพาะการคิดค้นพลังงานใหม่เพื่อทดแทนการใช้พลังงานจากปิโตรเลียม นวัตกรรมพัฒนาวัสดุสังเคราะห์เพื่อให้เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม ประหยัดทรัพยากร นำกลับมาใช้ซ้ำได้ และที่สำคัญต้องช่วยลดปัญหาภาวะโลกร้อนที่นับวันจะทวีความรุนแรงมากขึ้น การพัฒนาธุรกิจพลาสติกชีวภาพในประเทศไทยจึงถือเป็นเรื่องที่มีความสำคัญ มีทิศทางการเติบโตที่สูงในอนาคต และถือเป็นโอกาสอันดีที่จะทำให้ประเทศไทยสามารถพัฒนาไปสู่การเป็นศูนย์กลางการผลิต (Bio-Hub) ของภูมิภาค

ปัจจุบันการพัฒนาพลาสติกชีวภาพของกลุ่ม ปตท. มุ่งเน้นไปที่การพัฒนาพลาสติกประเภท PBS (Polybutylene Succinate) คือพลาสติกสลายตัวได้ทางชีวภาพ มีลักษณะขุ่น นิ่ม เหนียว ทนความร้อนได้สูงกว่า 80°C เหมาะสำหรับผลิตชิ้นงานพลาสติก อาทิ พิล์ม ชิ้นงานฉีด (Injection Molding) และชิ้นงานแบบรีด (Extrusion) และ PLA (Polylactic Acid) คือพลาสติกสลายตัวได้ทางชีวภาพ มีลักษณะใส แข็ง เปราะ ทนความร้อนได้น้อยกว่า PBS

# CARE SHARE RESPECT



ดื่มพร้อมมิตรกับสิ่งแวดล้อมจากกลุ่ม ปตท.

## AMAZON BIO CUP

ทำจากพืช 100%

กลุ่ม ปตท. พัฒนาให้ Amazon Bio Cup สำหรับใช้ครั้งเดียว

- ไม่มีฉนวนพลาสติกจาก @Ingeo (PLA) ย่อยสลายได้
- ผลิตจากพืช ปลูกแบบอินทรีย์ 100%
- อัตราการปล่อยก๊าซเรือนกระจกได้ถึง 67%

กระบวนการผลิตที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม

- การเพาะปลูกพืช
- การแปรรูป
- การขึ้นรูป
- การกระจาย
- การบริโภค
- การย่อยสลาย

ย่อยสลาย...เป็นปุ๋ย



ที่แก้วกระดาษเคลือบพลาสติกชีวภาพ

## 'Amazon Bio Cup' จุดเริ่มต้นที่โดดเด่น

จากปี 2545 ที่ธุรกิจร้านกาแฟเพื่อเมซอนเริ่มต้นจนปัจจุบันได้ก้าวสู่การเป็นร้านกาแฟสดในดวงใจผู้บริโภค ด้วยคุณภาพของสินค้าและจำนวนเครือข่ายสาขาที่มากกว่า 1,200 แห่งทั่วประเทศ ซึ่งต้องใช้บรรจุภัณฑ์อย่างแก้วกระดาษและแก้วพลาสติกหลายสิบล้านใบในแต่ละปี เพราะความห่วงใยใส่ใจต่อผู้บริโภคและสิ่งแวดล้อม ในปี 2556 กลุ่ม ปตท. จึงได้พัฒนาและนำ 'Amazon Bio Cup' แก้วกระดาษเคลือบพลาสติกชีวภาพ PBS ซึ่งย่อยสลายได้ 100% มาใช้สำหรับเครื่องดื่มร้อนในร้านกาแฟเพื่อเมซอนทั่วประเทศทดแทนแก้วกระดาษที่เคลือบด้วยพลาสติกชนิด LDPE ที่ใช้อยู่เดิม ซึ่งถือเป็นธุรกิจร้านกาแฟสด 'รายแรก' ของประเทศที่นำบรรจุภัณฑ์กระดาษเคลือบด้วยพลาสติกชีวภาพชนิด PBS ย่อยสลายได้ 100% มาใช้นอกจากนี้ Amazon Bio Cup ยังใช้หมึกพิมพ์ที่ผลิตจากน้ำมันดอกทานตะวันซึ่งไม่มีกลิ่นรุนแรงเหมือนหมึกพิมพ์ทั่วไป และเมื่อกระดาษสลายตัวกลับสู่กระบวนการทางธรรมชาติก็ไม่ส่งผลเสียต่อดินและสิ่งแวดล้อมอีกด้วย

ทั้งนี้ แก้วกระดาษที่เคลือบด้วยพลาสติกชนิด LDPE ที่ใช้กันอยู่ทั่วไปนั้นหลังจากที่ตัวเนื้อกระดาษย่อยสลายไปแล้วจะยังคงเหลือฟิล์มพลาสติก LDPE ทั้งไว้เป็นขยะพลาสติกตกค้าง แต่แก้วกระดาษที่เคลือบด้วยพลาสติกชีวภาพ PBS ทั้งกระดาษและฟิล์มพลาสติกจะย่อยสลายคืนสู่ธรรมชาติโดยสมบูรณ์ จึงช่วยลดปัญหาขยะพลาสติกตกค้างได้เป็นอย่างดี

## เติมความสดชื่น เสิร์งน้ำ แบบรักโลก

ไม่เพียงแต่ Amazon Bio Cup สำหรับเครื่องดื่มร้อนกลุ่ม ปตท. ยังคงมุ่งมั่นพัฒนาผลิตภัณฑ์เพื่อสิ่งแวดล้อมอย่างต่อเนื่อง จนล่าสุดเมื่อไม่นานมานี้ได้เปิดตัวแก้ว Amazon Bio Cup สำหรับใส่เครื่องดื่มเย็น ผลิตจากพลาสติกชีวภาพ Ingeo ซึ่งเป็นเม็ดพลาสติกชนิด PLA ที่ทำจากพืช 100% สามารถย่อยสลายได้ เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม เพราะสามารถสลายตัวได้อย่างสมบูรณ์ ไม่เหลือตกค้างเป็นขยะ ที่สำคัญยังช่วยลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกได้ถึง 67% โดยในระยะแรกจะนำร่องทดลองใช้ในร้านกาแฟเพื่อเมซอน 5 สาขา

บริเวณอาคารสำนักงานใหญ่ ปตท. และอาคาร Energy Complex ถนนวิภาวดี ประมาณจำนวนแก้วที่คาดว่าจะใช้ 450,000 ใบต่อปี ซึ่งจะช่วยลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกเทียบเท่ากับการลดการใช้ น้ำมันได้กว่า 6,500 ลิตรเลยทีเดียว

## วางผลิตภัณฑ์สีเขียวต่อเนื่อง สู่กล่องสัดจากพลาสติกชีวภาพ

เพื่อให้ร้านกาแฟเพื่อเมซอนเป็นร้านกาแฟเพื่อสิ่งแวดล้อมอย่างแท้จริง กลุ่ม ปตท. จึงร่วมมือกับโครงการหลวงจัดนำสัดผักปลอดสารพิษสดใหม่มาบรรจุในกล่องพลาสติกชีวภาพ PLA แบบพร้อมทาน (Ready to eat) มานำร่องจำหน่ายในร้านกาแฟเพื่อเมซอน 5 สาขา เพื่อให้ผู้บริโภคมีสุขภาพดี ได้รับประทานผักสด สะอาด ปลอดภัย และยังได้ร่วมรักษ์โลกด้วยการไม่เหลือทิ้งกล่องพลาสติกไว้เป็นภาระให้กับโลกใบนี้

### Amazon Bio Cup

และกล่องสัดผักพร้อมทานเป็นหนึ่งในผลิตภัณฑ์เพื่อสิ่งแวดล้อมที่กลุ่ม ปตท. ตั้งใจพัฒนาขึ้นภายใต้การดำเนินงาน 'Green Roadmap' นับเป็นนวัตกรรมที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม ปลอดภัยต่อผู้บริโภค และยังตอบสนองไลฟ์สไตล์คนรุ่นใหม่ได้เป็นอย่างดี **h**



สัญลักษณ์ PTT Group

Green For Life

เป็นการรับรองฉลากสิ่งแวดล้อมของผลิตภัณฑ์และบริการของกลุ่ม ปตท. ที่จัดทำขึ้นเพื่อแสดงถึงความเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมของ Green Product ทั้งหมดของกลุ่ม ปตท. ตามแนวทางสากล ISO 14021: 1999 Self-declared environment claims ที่น่าเชื่อถือ โปร่งใส และตรวจสอบได้ อีกทั้งยังช่วยส่งเสริมให้ผู้บริโภคเกิดความใส่ใจ ตระหนัก และสามารถมีส่วนร่วมในการดูแลรักษาสิ่งแวดล้อม ผ่านการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์และบริการที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม



# พีทีที โกลบอล เคมิคอล พุดเส้นทาง



โครงการ 'PTTGC  
ปั่นจักรยานปี 2558'

โครงการ 'PTTGC ปั่นจักรยาน ปี 2558' เป็นโครงการความร่วมมือของบริษัท พีทีที โกลบอล เคมิคอล จำกัด (มหาชน) จังหวัดระยอง การกีฬาแห่งประเทศไทยจังหวัดระยอง การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย (ททท.) สำนักงานระยอง อุทยานแห่งชาติเขาแหลมหญ้า-หมู่เกาะเสม็ด สวนรุกขชาติบ้านเพ สมาคมจักรยานแห่งประเทศไทย ชมรมจักรยานจังหวัดระยอง และชมรมจักรยานบ้านเพ โดยเปิด 3 เส้นทาง Go Green ปั่นจักรยานสายใหม่ ได้แก่ เขาห้วยมะหาด สวนรุกขชาติบ้านเพ และอุทยานแห่งชาติเกาะเสม็ด เพื่อพัฒนาสุขภาพประชาชนในจังหวัดระยองและประชาชนทั่วไป ให้ห่างไกลโรคและห่างไกลยาเสพติด พร้อมปลูกจิตสำนึกในการร่วมอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมในรูปแบบการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ อีกทั้งยังเป็นการส่งเสริมสถานที่ท่องเที่ยวและวิถีชีวิตชาวระยองอีกด้วย

**พี**ทีที โกลบอล เคมิคอล มินนโยบายในการดำเนินธุรกิจควบคู่ไปกับความรับผิดชอบต่อในด้านสังคม เศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อม เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นมาอย่างต่อเนื่อง ซึ่งโครงการ 'PTTGC





ปั่นจักรยาน ปี 2558' มีความมุ่งหวังที่จะให้เกิดการมีส่วนร่วมในภาคประชาชนที่จะร่วมกันสร้างเส้นทางแห่งสุขภาพสำหรับร่างกายและจิตใจด้วยการออกมาปั่นจักรยานร่วมกัน พร้อมทั้งเป็นการร่วมกันประชาสัมพันธ์สร้างภาพลักษณ์และส่งเสริมการท่องเที่ยวให้กับจังหวัดระยอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งการประชาสัมพันธ์เขาห้วยมะหาดซึ่งเป็นพื้นที่ในการดำเนินโครงการ 'ฟื้นป่า รักษาน้ำเขาห้วยมะหาด' และเป็นโครงการอนุรักษ์และพัฒนาส่งเสริมให้เกิดความยั่งยืนทางชีวภาพที่พีพีที โกลบอล เคมิคอล ได้ร่วมมือกับหน่วยงานราชการและชุมชนในการพัฒนาเป็นแหล่งเรียนรู้ทางธรรมชาติให้กับนักเรียนหรือผู้ที่สนใจเข้ามาศึกษา และเป็นแหล่งส่งเสริมสุขภาพ โดยนำร่องจากกิจกรรมปั่นจักรยานเสือภูเขาเป็นลำดับแรก

**โครงการ 'PTTGC ปั่นจักรยาน ปี 2558'** ประกอบไปด้วย 3 เส้นทางกิจกรรมดังนี้

- การแข่งขันจักรยาน **'ห้วยมะหาด พืทักีชี เสือภูเขา 2558'** ตอน **'ปั่นเพื่อรัก'** โดยมีเป้าหมายการแข่งขันเพื่อเปิดเส้นทางปั่นจักรยานเสือภูเขาภายในพื้นที่เขาห้วยมะหาด และเพื่อส่งเสริมให้ประชาชนทั่วไปได้รู้จักแหล่งท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์แห่งใหม่และรู้จักธรรมชาติ ระยะทางรอบละ 6 กิโลเมตร จัดขึ้นเมื่อวันที่ 22 กุมภาพันธ์ 2558 ณ ชุมชนห้วยมะหาด อ.บ้านฉาง จ.ระยอง

- กิจกรรม **'PTTGC ปั่น ปั่น ปั่น จากภูเขาสู่ทะเลระยอง'** ตอน **'ปั่นไปชิมไป'** เพื่อรณรงค์ให้ประชาชนออกกำลังกาย ปลูกจิตสำนึกและห่วงแหนทรัพยากรธรรมชาติจากต้นน้ำสู่ปลายน้ำ เส้นทางเริ่มต้นตั้งแต่เขาห้วยมะหาดไปจนถึงสวนรุกขชาติบ้านเพ ระยะทาง 50 กิโลเมตร ซึ่งเปิดโอกาสให้นักปั่นโดยไม่จำกัดประเภทจักรยาน พร้อมชิมผลไม้รสล้ำในช่วงเทศกาลผลไม้จังหวัดระยอง จัดขึ้นเมื่อวันที่ 24 พฤษภาคม 2558 ที่สนามกีฬาโรงเรียนเขาห้วยมะหาด อ.บ้านฉาง จ.ระยอง

- และปิดท้ายด้วยการแข่งขันจักรยานประเภท **'เกาะเสม็ด พืทักีชี เสือภูเขา 2558'** ตอน **'เสม็ดเสร็จ' (เสือภูเขา)** เพื่อประชาสัมพันธ์และเปิดเส้นทางปั่นจักรยานเสือภูเขาบนเกาะเสม็ดและเชิญชวนนักท่องเที่ยวเข้าร่วมสัมผัสธรรมชาติอันสวยงาม พร้อมส่งเสริมนโยบายประหยัดพลังงานให้กับอุทยานแห่งชาติเขาแหลมหญ้า-หมู่เกาะเสม็ด ในการรณรงค์ให้นักท่องเที่ยวนำจักรยานมาปั่นบนเกาะเสม็ดโดยไม่เสียค่าธรรมเนียม ค่าเช่าอุทยาน ระยะทาง 25 กิโลเมตร โดยจะจัดการแข่งขันขึ้นในวันที่ 25 ตุลาคม 2558 ณ เกาะเสม็ด จ.ระยอง

ผู้ที่ชื่นชอบและสนใจในกีฬาปั่นจักรยาน สามารถเข้าร่วมโครงการ 'PTTGC ปั่นจักรยาน ปี 2558' โดยติดตามข่าวสารการรับสมัคร หรือสอบถามรายละเอียดได้ที่ [www.thaimtb.com](http://www.thaimtb.com) หรือ [www.facebook.com/pttgc.csr](http://www.facebook.com/pttgc.csr) หรือสื่อสารผ่าน Line ที่ samartsup

# WORLD UPDATE

## แก่ไม่ช้าใครกับกระเป๋าเลโก้

ตามประสาเด็กที่เติบโตมากับ LEGO เราเห็นมีผู้คนนำเจ้าตัวต่อหลากสีนี้ไปเนรมิตเป็นอะไรต่อมิอะไรได้แม้แต่สวนสนุก สำหรับคราวนี้สาวๆ ที่ชอบกระเป๋าเก๋ๆ คงได้กรี๊ดเพราะ 'agabag' บริษัทสัญชาติโปแลนด์ได้นำตัวต่อเลโก้มาดีไซน์เป็นกระเป๋าหลากสีหลายแบบ รวมถึงแอ็กเซสเซอร์ส์เก๋ๆ อีกมากมายงานนี้ใครสนใจแวะเข้าไปชมได้ที่ [www.agabag.com](http://www.agabag.com) หรือที่เว็บไซต์ยอดนิยมอย่าง Etsy มีให้จับจ่ายมาเป็นเจ้าของเหมือนกัน

## เบนซ์แนะนำรถยนต์ไฟฟ้าจำนวน 10 รุ่น

ขึ้นชื่อว่าเทคโนโลยีเรียกได้ว่าเป็นเรื่องที่พัฒนารวดเร็วอยู่เสมอ เช่นเดียวกับในแวดวงยานยนต์นาที่นี้คงต้องบอกว่าดูเหมือนเทรนด์รถยนต์ขับเคลื่อนด้วยไฟฟ้ากำลังจะมาแรงในอนาคต เพราะแม้แต่ยักษ์ใหญ่อย่างเดมเลอร์ บริษัทแม่ของเมอร์เซเดสเบนซ์ยังทยอยแนะนำรถยนต์ไฟฟ้าประเภท *plug-in hybrid* ออกมาในตลาดอย่างต่อเนื่อง เริ่มตั้งแต่ C350 *plug-in hybrid* (PHEV) ที่เปิดตัวในงานแสดงยานยนต์ที่ทีทรอยต์ สหรัฐอเมริกา เมื่อต้นปีที่ผ่านมา แล้วหลังจากนั้นทางเมอร์เซเดสจะทยอยเปิดตัวรถยนต์ประเภทนี้ออกมาอีกหลายรุ่น รถยนต์ไฟฟ้าประเภท *plug-in hybrid* นี้เป็นรถไฮบริดที่ใช้ได้ทั้งไฟฟ้า น้ำมัน และยังสามารถเสียบปลั๊กชาร์จไฟได้อีกด้วย ใครสงสัยว่าเดมเลอร์กำลังอินกับรถประเภทนี้แค่ไหน กล่าวได้เพียงว่าในระยะเวลา 2 ปีนี้ค่ายนี้มีรถยนต์ *plug-in hybrid* จ่อออกมาอวดโฉมจำนวน 10 รุ่นทีเดียว

เครดิตภาพ ©MB, Copyright Daimler. All Rights Reserved.

The details are not the details. They make the design.





## รีสอร์ทแห่งใหม่ในมัลดีฟส์ Club Med Finolhu Villas

พื้นที่แสนสวยของคนรักทะเลอย่างมัลดีฟส์มักจะมีภาพของโรงแรมหรือรีสอร์ท ที่แต่ละแห่งตั้งอยู่โดยครอบคลุมพื้นที่เป็นเกาะๆ หรือตั้งอะตอลอยู่เสมอๆ นั่นหมายถึงความเป็นส่วนตัวระหว่างการพักผ่อนอีกด้วย ล่าสุดคลับเมดซึ่งเป็นหนึ่งในเครือรีสอร์ทชื่อดังระดับโลกที่มีพรีอเพอร์ที่อยู่ในหมู่เกาะมัลดีฟส์ด้วยได้เปิดตัว ‘ฟินอลูห์ วิลล่า’ รีสอร์ทแห่งใหม่ ซึ่งอยู่ห่างจากคลับเมด คานี รีสอร์ทแห่งแรกของคลับเมดในมัลดีฟส์ไปเพียง 5 นาทีโดยเรือสปีดโบ๊ต แต่สิ่งที่ชวนให้พูดถึงรีสอร์ทแห่งนี้ไม่ได้อยู่ที่ความใหม่เท่านั้น เพราะรีสอร์ทแห่งใหม่นี้มาพร้อมดีไซน์ที่เป็นมิตรกับธรรมชาติ เข้ากับบรรยากาศของฟินอลูห์ซึ่งได้ชื่อว่าเป็นเกาะสวรรค์สุดชิกของมัลดีฟส์ในตอนนี้ โดยห้องพักแบบวิลล่าทั้ง 52 ห้อง มีบริเวณภายในกว้างขวาง เน้นความเป็นส่วนตัว และล้อมรอบไปด้วยธรรมชาติอันงดงามตามสไตล์มัลดีฟส์ สนใจติดตามข่าวสารเพิ่มเติมได้ที่ [www.clubmed.co.th](http://www.clubmed.co.th), [www.facebook.com/ClubMed](https://www.facebook.com/ClubMed)



## ภาพรณรงค์มารยาทการใช้รถไฟในนิวยอร์ก

ไม่ได้มาชวนให้จับผิดหรือมองหาเรื่องชวนหงุดหงิด แต่คิดว่าภาพที่ปรากฏอยู่ในเว็บไซต์ [treehugger.com](http://treehugger.com) นี้ น่าจะโดนใจใครหลายคนอยู่บ้าง ทั้งที่ภาพนี้เป็นโปสเตอร์ที่สร้างขึ้นเพื่อรณรงค์เกี่ยวกับมารยาทการใช้รถไฟใต้ดินในนิวยอร์ก เมื่อกว่า 70-80 ปีก่อน งานเหล่านี้เป็นส่วนหนึ่งของนิทรรศการ From Spitting to Spreading: Subway Etiquette Then and Now ที่จัดขึ้นภายในพิพิธภัณฑ์ว่าด้วยการคมนาคมในนิวยอร์กของ New York Transit Museum ไม่ว่าจะเป็นข้อความเตือนพวกที่ชอบยืนขวางประตู การเดินเบียดเข้ารถโดยไม่รอให้คนข้างในออกมาเสียก่อน การทิ้งขยะในรถ หรือแม้แต่สิ่งที่เรียกว่า ‘friendly reminder’ ถึงพวกที่ชอบบกอดยัดเส้า คนที่ฟังเพลงดังเกินไป หรือแม้แต่คนที่ใส่หน้ากากอนามัยไป มีให้เห็นกันจากโปสเตอร์ในยุค ‘40s-’50s เหล่านี้ด้วย... จะว่าไปโปสเตอร์ที่เป็นภาพวาดพวกนี้ ก็ดูเก๋ แต่ที่ไม่เก๋คือทำไมยังใช้ได้กับยุคปัจจุบันนี้สิ นับว่าน่าแปลกใจปนเสียใจจริงๆ ๖

เครดิตภาพ Amelia Opydyke Jones/ New York Transit Museum/Public Domain

# 18

happiness  
JUL-SEP  
CALENDAR



# CALENDAR

## Hi-5 House of Dreams

22-23 สิงหาคม 2558

บางกอก คอนเวนชัน เซ็นเตอร์, เซ็นทรัล ลาดพร้าว  
บัตรราคา 2,900 / 2,500 / 1,500 / 800 บาท  
ซื้อบัตรได้ที่ไทยทิคเก็ตเมเจอร์

Hi-5 House of Dreams คือการโซว์มายากลและมอบความสุขให้เด็กๆ ได้สนุกไปกับการผจญภัย เป็นสถานที่ที่จะทำให้ความฝันเป็นจริง โดยกลุ่มของ ศิลปินเด็กที่เปิดตัวครั้งแรกในปี 1999 ที่ประเทศออสเตรเลีย ซึ่งมีสมาชิก 5 คน ที่จะมอบความสนุกสนานให้กับเด็กผ่านการร้องเพลง การเต้น การแก้ไขปัญหา และการเล่น ครั้งนี้พวกเขาจะเข้าไปในโลกแห่งความฝันเพื่อค้นหาตัวตนของตัวเอง กับสถานที่สุดอลังการของโลกซูเปอร์ฮีโร่ ความฝันทั้งหมดกำลังจะเกิดขึ้นโดยรูปแบบแสงสีเสียงสดใสและโปรดักชั่นอันน่าตื่นตะลึง พร้อมมายากลอีกมากมาย นอกจากนี้ Hi-5 ยังขับเพลงฮิต อาทิ Dream On, Underwater Discovery และ Action Heroes มาโซว์ ตลอดจนการเสริมทักษะให้เด็กได้รับการเรียนรู้ โต้ตอบ ปล่อยมนตร์ขลังพลังความสนุกมัดใจเด็กๆ โดยเฉพาะ

## คีตตาม ไลฟ์ อิน แบงค็อก 2015

29 กรกฎาคม-3 สิงหาคม 2558

อิมแพ็ค อารีน่า เมืองทองธานี  
ซื้อบัตรได้ที่ไทยทิคเก็ตเมเจอร์

มหัศจรรย์ ยิ่งใหญ่ อลังการกับสุดยอดโชว์อันดับ 1 ของโลก 'เซิร์ค ดู โซเลย์ มนตรามายาพิศวง Quidam Live in Bangkok 2015 (คีตตาม ไลฟ์ อิน แบงค็อก 2015)' ซึ่งความพิเศษของโชว์ชุดนี้จะเป็นการบอกเล่าเรื่องของโซอี่เด็กน้อยผู้กำลังเบื่อหน่ายเนื่องจากไม่ได้รับความสนใจจากพ่อแม่ของเธอ พ่ออ่านหนังสือพิมพ์ แม่ยุ่งกับการทำงานบ้านไม่สนใจสิ่งอื่น เธอพยายามหาความหมายให้กับสิ่งที่ขาดหายไป โดยหลุดเข้าไปในโลกแห่งจินตนาการของเธอ โลกแห่งคีตตาม (Quidam) ซึ่งหมายถึงคนแปลกหน้าที่เดินผ่านไปมาตามท้องถนน เธอได้พบกับตัวแสดงต่างๆ มากมาย ที่ผลักดันให้เธอหลุดพ้นจากโลกแห่งจินตนาการด้วยการแสดงสุดอลังการที่ทั้งแข็งแกร่ง งดงาม และอ่อนช้อย



## งาน Organic & Natural Expo 2015

วันที่ 23-26 กรกฎาคม 2558

เวลา 10.00-20.00 น. ณ ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์

ขอเชิญพบกับผู้ประกอบการธุรกิจเกี่ยวกับสินค้าและบริการออร์แกนิก และธรรมชาติชั้นนำกว่า 200 ราย ที่จะยกขบวนสินค้าและบริการมาให้เลือกซื้ออย่างมากมาย รวมทั้งยังมีหลากหลายกิจกรรมที่น่าสนใจ อาทิ การสาธิตการทำอาหารและเบเกอรี่แบบออร์แกนิก ท่างไกลจากโรคด้วยวิตามินออร์แกนิก การตรวจวัดสารพิษในเลือด และอื่นๆ อีกมากมาย

## งานเที่ยวทั่วไทย ทั่วโลก TITF ครั้งที่ 17

วันที่ 13-16 สิงหาคม 2558

เวลา 10.00-21.00 น. ณ ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์

เก็บกระเป๋าเตรียมตัวออกเดินทางอีกครั้งกับงานเที่ยวทั่วไทย ทั่วโลก มหกรรมสินค้าและบริการด้านการท่องเที่ยวทั้งในและต่างประเทศ พบกับหลากหลายสินค้าและบริการด้านการท่องเที่ยวจากผู้ประกอบการชั้นนำที่พาเหรดมาให้จับจองแพ็คเกจในราคาพิเศษกว่า 1,000 บัญชี อาทิ บริษัททัวร์ สายการบิน โรงแรมที่พัก รีสอร์ทสปา บริการรถเช่า และบริการด้านอื่นๆ

## งาน Cosmetics & Beauty Brand ครั้งที่ 5

วันที่ 20-23 สิงหาคม 2558

เวลา 10.00-20.00 น.

ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์ โซนพลาซ่า

มาร่วมค้นหาความลับที่จะปรับลุคตัวเองเพื่อสร้างความมั่นใจไปกับงาน Cosmetics & Beauty Brand ที่ยกขบวนสินค้าและบริการเพื่อผู้รักสุขภาพและความงามมาเสิร์ฟกันแบบไม่อั้น กับพาเหรดสินค้าแบรนด์คุณภาพ สินค้านำเข้าที่ขนกันมาให้เลือกซื้ออย่างจุใจแบบครบวงจร มีเกร็ดเคล็ดลับ (ไม่) ลับและคำแนะนำดีๆ ในศาสตร์แห่งความงาม รวมถึงนวัตกรรมและเทคโนโลยีด้านสุขภาพ ทั้งจากคุณหมอ ผู้เชี่ยวชาญ และ Stars' Style

แล้วคุณจะรู้ว่าเคล็ดลับความสวยความหล่อหาได้ไม่ยาก ๑



20

happiness  
OCT-SEP  
ROYAL  
PROJECT



# ROYAL PROJECT

## โครงการฟาร์มตัวอย่าง คลองหอยโข่งตามพระราชดำริ

**โครง** การฟาร์มตัวอย่างคลองหอยโข่งตามพระราชดำริ ตำบล  
คลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา เป็นโครงการพระราชดำริส  
ในสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ “ที่ฉันทำฟาร์มตัวอย่างนี้เพื่อ  
สอนชาวบ้านให้สะสมอาหารเพิ่มขึ้นจะได้ไม่มีปัญหาเรื่องอาหารการกิน”  
อันเนื่องมาจากพระราชดำริดังกล่าว สำนักราชเลขาธิการจึงได้มีหนังสือที่  
รส 0010.1/5943 ลงวันที่ 15 กรกฎาคม 2548 แจงให้จังหวัดสงขลาจัดหา  
ที่ดิน โดยเฉพาะเขตอำเภอหาดใหญ่หรืออำเภอใกล้เคียงเพื่อเป็นแหล่งจ้าง  
แรงงาน เป็นแหล่งผลิตพืชผักและอาหารที่ปลอดภัยจากสารพิษ ทั้งเป็น  
แหล่งเรียนรู้ การประกอบอาชีพการเกษตรที่ถูกต้อง และเป็นแหล่งท่องเที่ยว  
เชิงการเกษตรต่อไป

นักเกษตรกรในพระองค์ จรูญ อิมเอิบสิน กล่าวถึงความเป็นมาและ  
วัตถุประสงค์ของโครงการฟาร์มตัวอย่างตามพระราชดำรินสมเด็จพระนาง  
เจ้าฯ พระบรมราชินีนาถว่า “สำหรับหน้าที่หลักๆ สำคัญของโครงการฟาร์ม  
ตัวอย่างตามพระราชดำริคือเป็นแหล่งผลิตอาหารที่มีคุณภาพปลอดภัย  
เป็นโรงเรียนให้กับเกษตรกรที่จะเรียนโดยการทำงานจริง พระองค์ท่านไม่  
ทรงเชื่อว่าการจัดชาวบ้านมานั่ง สอนๆ แล้วกลับบ้านไปจะได้อะไร  
ดังนั้น จึงมีการเปิดโอกาสให้มาทำงานจริงๆ ในโครงการฟาร์มตัวอย่าง  
แล้วในระหว่างทำงานนั้นจะย้อนกลับไปทำการจ้างแรงงานอีกด้วยว่าการ  
ทำงานในระยะยาวจะไม่มีเงินทองไปซบเลี้ยงครอบครัว ซึ่งจะต้องเกิด  
ความเดือดร้อนอย่างแน่นอน

...๒ = ๒๒ จึงมีการจัดเงินส่วนหนึ่งที่จะไม่ได้คิดเป็นค่าจ้าง

อันต่ำกว่าอัตราแรงงานขั้นต่ำ โดยจะใช้อัตราค่าแรงของท้องถิ่นเป็นหลักเกณฑ์ แล้วก็ยังไม่ให้ถึงเกณฑ์ค่าแรงของท้องถิ่นอีกด้วย เพราะถ้าตั้งค่าแรงเอาไว้สูงมากจะเป็นการดึงดูดแรงงานท้องถิ่นทั้งหมดเข้ามาทำงานในโครงการฟาร์มตัวอย่าง ขณะที่ก็ไม่มีงานมากพอให้ทำอย่างทั่วถึง ด้วยพื้นที่ในโครงการฟาร์มตัวอย่างเล็กมาก มีเนื้อที่ประมาณ 20-30 ไร่ แต่มีจำนวนคนทำงาน 400 คน ดังที่โครงการฟาร์มตัวอย่าง จังหวัดอ่างทอง ต่อมาพอทำงานไปได้สักพักหนึ่งแล้วปัญหาในเรื่องการทำกินของชาวบ้านหมดไป ต่างกลับไปทำมาหากินอย่างเดิม พร้อมกับเอาความรู้ที่ได้จากการทำงานในโครงการฟาร์มตัวอย่างกลับไปปรับปรุงอาชีพทำกินของตนได้

**...เนื่องจาก** ได้ตั้งค่าแรงให้อยู่ในความเหมาะสม ทำให้ชาวบ้านไม่เดือดร้อน ในระหว่างการทำงานในโครงการฟาร์มตัวอย่าง ซึ่งถือเป็นการทำความสมดุลให้กับชุมชน ตอนนี้อยู่ในประเทศไทยมีโครงการฟาร์มตัวอย่าง 50 กว่าแห่ง ซึ่งโครงการฟาร์มตัวอย่างที่อำเภอคลองหอยโข่งไม่เหมือนกับโครงการฟาร์มตัวอย่างแห่งอื่นๆ ด้วยยังคงยืนยันค่าแรงต้องต่ำกว่าปกติ เป้าหมายไม่ได้อยู่ที่การจ้างแรงงานอย่างเดียว เราต้องการเป็นโรงเรียนมากกว่า ดังนั้น จะพยายามให้ชาวบ้านได้เรียนรู้ให้มาก แล้วกลับไปพัฒนาอาชีพของตัวเอง”

โครงการฟาร์มตัวอย่างแห่งนี้มีเนื้อที่ทั้งหมด 798 ไร่ 2 งาน 778 ตารางวา เป็นแหล่งเรียนรู้ในการทำเกษตรให้แก่ราษฎรที่เข้ามาทำงานประมาณ 173 คน และประชาชนที่สนใจเพื่อนำไปประกอบอาชีพของตนเองได้ นอกจากนี้ยังเป็นแหล่งจ้างงาน แหล่งผลิตอาหารให้กับชุมชน ทำให้มีอาหารบริโภคในราคาที่ไม่แพง และสดสะอาดปลอดภัย เป็นต้นว่าการส่งเสริมให้ปลูกมะละกอสายพันธุ์เรดเลดี้ ซึ่งได้รับการปรับปรุงพันธุ์จากประเทศไต้หวัน มีการเรียกชื่อพันธุ์ตามลักษณะเด่น (Red Lady ภาษาจีนว่า หงเพย หรือนางสนมแดง) นอกจากนี้ยังมีการปลูกผักในโรงเรือนที่เน้นความต้องการของท้องตลาด เช่น คื่นช่าย ผักกาดขาว ผักกาดฮ่องเต้

ผักกวางตุ้ง ซึ่งการผลิตจะเน้นการใช้ปุ๋ยหมัก ปุ๋ยคอก และปุ๋ยน้ำหมักชีวภาพเป็นหลัก มีการส่งเสริมการเลี้ยงไก่ไข่แบบปล่อยลาน ซึ่งไก่จะมีสุขภาพจิตดี ส่งผลให้มีเปอร์เซ็นต์การออกไขนานถึง 72 สัปดาห์

**ตลอดระยะเวลาที่ผ่านมา** โครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำรินพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวและสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ ได้ทำให้ราษฎรทั่วภูมิภาคของประเทศไทยมีคุณภาพชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีและยั่งยืนขึ้น ซึ่งพสกนิกรต่างมีความสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ พร้อมกับรำลึกถึงพระองค์ท่านในดวงใจตลอดเวลา **๑**



22

happiness  
JUL-SEP  
EXECUTIVE  
INSIGHTS



คุณชาญศิลป์ ตรีบุชกร  
'ความสุขระหว่างทาง  
สู่ความสำเร็จ'



เคยมีผู้กล่าวว่า ‘จุดหมายปลายทางอาจไม่ใช่ที่สุดของความงดงาม’  
ความสุขบนเส้นทางสู่ความสำเร็จของใครหลายคนอาจไม่ได้อยู่ที่จุดหมาย  
แต่อยู่ตามรายทางบนถนนสู่ความสำเร็จของพวกเขาต่างหาก ด้วยเหตุนี้  
คุณชาญศิลป์ ตรีบุขกร รองกรรมการผู้จัดการใหญ่ฝ่ายกลยุทธ์องค์กร  
บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) จึงเลือกที่จะตั้งใจทำทุกงานที่ได้รับ  
มอบหมายอย่างเต็มที่ด้วยความมุ่งมั่นไปยังผลสัมฤทธิ์ที่จะเกิด  
กับองค์กรเป็นหลัก ทว่าบนเส้นทางสู่ความสำเร็จของงานนั้น  
คุณชาญศิลป์ไม่ลืมที่จะทำงานอย่างมีความสุขด้วย

**ค** ความสุขในการทำงานของคุณชาญศิลป์เกิดขึ้น  
ได้ด้วยปัจจัยหลัก 3 ประการที่ดำเนินไปด้วยกัน  
อย่างสมดุล

“ปัจจัยที่หนึ่งคือความพร้อมของสุขภาพกายและใจ  
งานทุกงานจะไม่ประสบความสำเร็จหากสุขภาพร่างกาย  
และจิตใจของเราไม่แข็งแรง ผมจึงให้ความสำคัญในเรื่อง  
อาหารการกิน ผมจะรับประทานให้น้อยลงครึ่งหนึ่ง และ  
รับประทานผักกับปลาให้มากขึ้น งดอาหารหวาน เค็ม และ  
สิ่งที่ผมพยายามปฏิบัติให้เป็นนิสัยคือการรับประทานมื้อ  
เย็นให้ได้ก่อนเวลา 18.00 น. ผมจะไม่นอนดึกเกิน 4 ทุ่ม  
เพื่อเปิดโอกาสให้กล้ามเนื้อร่างกายได้ทำงานซ่อมแซมส่วนที่  
สึกหรอ และตื่นแต่เช้ามาออกกำลังกาย ผมจะทำท่ากาย  
บริหารในช่วงเช้ามืดทุกวัน วันละ 20-30 นาที และในวัน  
หยุดที่มีเวลาผมจะไปเล่นกีฬา เช่น วิ่ง ว่ายน้ำ หรือเล่น  
กอล์ฟ เรียกได้ว่าผมเป็นคนเสพติดการเล่นกีฬาคคนหนึ่ง  
ซึ่งเป็นแบบนี้มาตั้งแต่สมัยเรียน เพราะผมเป็นนักกีฬา  
มหาวิทยาลัย ดังนั้น เมื่อมีเวลาว่างการเล่นกีฬาจึงเป็นสิ่งที่  
ผมนึกถึงเป็นอันดับต้นๆ เพื่อเสริมสร้างสุขภาพให้  
แข็งแรง อีกทั้งยังมีกิจกรรมอีกหนึ่งประเภทที่ผมชอบทำ  
คือการวิ่งจ็อกกิ้งในยามเช้าเพื่อสูดอากาศบริสุทธิ์ โชคดีที่  
บ้านของผมอยู่แถวชานเมืองย่านบางมด จึงมีเส้นทางให้วิ่ง

อยู่หลายเส้นทาง

นอกจากนั้นผมยังชอบทำกิจกรรมผ่อนคลาย  
ยามว่างด้วยการอ่านหนังสือที่ทำให้ได้แนวคิดดีๆ จาก  
นักเขียนที่เป็นนักบริหาร ซึ่งไม่เพียงแต่นำข้อคิดจาก  
การอ่านมาปรับใช้กับการทำงาน ผมยังนำมาถ่ายทอด  
ให้กับลูกน้องผู้ร่วมงานด้วย และอีกกิจกรรมหนึ่งที่ชอบ  
คือการทำสวน ด้วยการปลูกผักและผลไม้ ทำให้ผม  
เข้าใจความรู้สึกของชาวสวนชาวไร่ว่าเขาเหนื่อยขนาด  
ไหน ผมเชื่อว่ามนุษย์เราในที่สุดแล้วต้อง Down to the  
Earth การทำสวนเตือนสติเราได้ว่าเราเป็นแค่คนสามัญ  
ธรรมดาคนหนึ่ง ทั้งยังช่วยฝึกความอดทน ผ่านการปลูก  
พืชอย่างใส่ใจดูแล อดทนรอจนเขาเติบโต ให้ดอกผล  
ผมมีความสุขเสมอที่ได้เห็นต้นไม้ที่เราตั้งใจปลูกเติบโต  
ขึ้นมา หากเป็นผักสวนครัวเราก็จะได้กินผักที่ปลูกเอง  
ลองปลูกดูสิครับ แล้วคุณจะรู้ว่าผักที่ปลูกเองอร่อยมาก  
เพียงใด”

“ต่อมาผมจะให้ความสำคัญกับการสร้างความ  
สัมพันธ์ที่ดี ทั้งกับผู้บริหารในระดับสูง เพื่อนร่วมงาน  
ผู้ใต้บังคับบัญชา หรือลูกน้อง รวมไปถึงการดูแลความ  
สัมพันธ์กับครอบครัวและเพื่อนฝูงด้วย ผมเชื่อว่าหาก  
เราสามารถบริหารความสัมพันธ์ได้อย่างดีแล้ว ความสุข

ย่อมเกิดขึ้นในทุกช่วงชีวิตได้ไม่ยาก ผมจะให้ความเป็นกันเองกับลูกน้องเสมอ เมื่อพวกเขาเกิดปัญหาในการทำงาน เขากล้าที่จะเดินเข้ามาปรึกษาเรา ขณะเดียวกันผู้บริหารระดับสูงกว่าเรา เราเชื่อฟังและให้เกียรติทุกท่าน เมื่อเรามีปัญหาในการทำงานเราจะสามารถไปขอคำแนะนำ คำปรึกษาจากท่านได้เสมอเช่นกัน ความสัมพันธ์กับครอบครัว หากมีเวลาว่างผมมักจะไปออกกำลังกายพร้อมลูก หรือในช่วงวันหยุดยาวเราไปเที่ยวด้วยกัน ทั้งในประเทศและต่างประเทศ นอกจากนั้นอีกหนึ่งเคล็ดลับที่ผมยึดถือปฏิบัติมาเสมอ คือการสร้างความเข้าใจและความเชื่อใจให้กับครอบครัว เพราะผมเชื่อว่าหากเราสามารถทำให้เกิด 2 สิ่งนี้ได้จะทำให้ทุกอย่างง่ายขึ้น ไม่มีปัญหา ผมจึงจะสื่อสารเพื่อทำความเข้าใจให้ทุกคนทราบว่าคุณนี่เรากำลังทำอะไรอยู่ ช่วงนี้เรางานยุ่งเพราะอะไร”

“มาถึงเรื่องสุดท้าย เป็นเรื่องเกี่ยวกับการบริหารจัดการการทำงานในองค์กร เมื่อเราก้าวมาอยู่ในระดับผู้นำแล้ว เราต้องมองไปข้างหน้าและอ่านเกมให้ออก สามารถสื่อสารให้คนทำงานทุกคนเข้าใจ พร้อมเดินไปตามจุดหมายเดียวกัน ตามกลยุทธ์ต่างๆ ที่ได้กำหนดไว้เพื่อความก้าวหน้าขององค์กร อาทิ เราเห็นว่าในอนาคตจะมีองค์กรหรือหน่วยงานภาคพลเมืองเข้ามามีส่วนร่วมกับภาคพลังงานมากขึ้น จะทำอย่างไรให้ทุกคนในองค์กรสามารถสื่อสารสร้างความเข้าใจในด้านพลังงานให้กับคนที่ไม่เข้าใจและมีคำถามได้ อย่างในยุคนี้ต้องรู้จักใช้ Social Media มาเป็นเครื่องมือในการสื่อสารให้เกิดประโยชน์สูงสุด ยิ่งตอนนี้มีกระแสของการปฏิรูปพลังงานเกิดขึ้น เราต้องรู้ว่าทิศทางการปฏิรูปจะไปทางไหน องค์กรของเราจะดำเนินงานอยู่แบบเดิมไม่ได้ ต้องพยายามปรับเปลี่ยนให้สอดคล้องกับอนาคตให้ได้ ขณะเดียวกันในฐานะผู้นำต้องสามารถสร้างทีมงานที่แข็งแกร่งและมีจิตใจเดียวกัน คือการทำงานเพื่อประโยชน์ขององค์กรและประเทศชาติเป็นหลักด้วย”

ปัจจุบันคุณชาญศิลป์ดำรงตำแหน่งรองกรรมการผู้จัดการ

ใหญ่ฝ่ายกลยุทธ์องค์กร ซึ่งมีหน้าที่หลักในการดูแลภาพกว้างในเรื่องกลยุทธ์ขององค์กร แผนการลงทุน ความเสี่ยง รวมถึงการดูแลให้งบประมาณถูกใช้ไปตามแผน ตลอดจนต้องประสานงานเรื่องนโยบายของภาครัฐ เช่น นโยบายจากกระทรวงการคลัง กระทรวงพลังงาน เป็นต้น และกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง แล้วปรับกลยุทธ์การดำเนินงานให้สอดคล้องกับทิศทางและนโยบายของภาครัฐ และภารกิจที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งคือตั้งแต่เมื่อปีที่แล้ว นับไปอีก 5 ปี ปตท. จะมุ่งสู่การเป็นเจ้าของภาพจัดประชุมผู้นำด้านพลังงานอาเซียน หรือ ASCOPE (ASEAN Council on Petroleum) ด้วย

“ผมเริ่มงานกับ ปตท. มาตั้งแต่ยุคที่ ปตท. เพิ่งก่อตั้งในช่วงแรก ในวันนี้ผมมีความภาคภูมิใจที่ได้เป็นส่วนหนึ่งของ ปตท. และรู้สึกสำนึกบุญคุณขององค์กรนี้ที่ให้โอกาสผมได้มาทำงานที่นี่ เติบโตไปกับที่นี่ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2525 มาถึงวันนี้ผมย้ายหน่วยงานไปกว่า 15 ครั้ง ภายใน 33 ปี อยู่ทั้งหน่วยงานของ ปตท. ทั้งบริษัทในเครือ มีตำแหน่งมาทั้งหมดประมาณ 15 ตำแหน่ง ตรงนั้นเองทำให้เราได้เห็นการเติบโตอย่างกล้าแกร่งของ ปตท. ในฐานะบริษัทพลังงานของประเทศที่มีความมั่นคงในทุกด้าน โดยเฉพาะด้านการเงินซึ่งกลายมาเป็นปัจจัยสำคัญในความสำเร็จของ ปตท. ในวันนี้”

สุดท้ายนี้คุณชาญศิลป์ได้ฝากความมั่นใจผ่านไปยังผู้ถือหุ้นทุกท่านว่า

“ผมขอให้ผู้ถือหุ้นทุกท่านเชื่อมั่นว่า ปตท. ได้นำเงินของท่านไปลงทุน ไปบริหารกิจการในส่วนที่เหมาะสม และได้ผ่านกระบวนการในการทบทวน ตรวจสอบว่าควรจะลงทุนทำอะไร จากคณะกรรมการบริษัท จากผู้บริหารระดับสูง เพื่อที่จะดูว่ามีผลตอบแทนที่เหมาะสมและสามารถดำเนินการได้อย่างต่อเนื่องและยั่งยืนสำหรับองค์กร และหากผู้ถือหุ้นก็มีสิ่งใดที่จะเสนอแนะ ท่านสามารถแจ้งหน่วยงานที่ดูแลผู้ถือหุ้นก็ได้ตลอดเพื่อทาง ปตท. จะได้นำไปปรับปรุงในสิ่งต่างๆ ให้ดียิ่งขึ้นต่อไป” **๓**



26

happiness  
JUL-SEP  
INFORMATION

# จะอิงจามาเลเซียไปทำไม?

ที่มาเลเซียราคาน้ำมันถูก เป็นเพราะ  
เป็นประเทศผู้ส่งออกสุทธิปิโตรเลียมรายใหญ่



รัฐบาลมาเลเซียต้อง**จ่ายงบอุดหนุนราคาน้ำมันปีละหลายแสนล้านบาท**  
(เขากำลึงจะลดการอุดหนุนเพราะเห็นว่าไม่คุ้ม และน้ำมันอาจจะรั่วไหลไปนอกประเทศจาก AEC)



แล้วไทยจะอุดหนุนราคาน้ำมันแบบมาเลย์ได้มัย? ต้องเอาเงินมาจากไหน? ตัดงบอะไร?  
“ตัดงบสวัสดิการ รักษาฟรี เรียนฟรี ลดการสร้าง/ซ่อมถนน”



ใครเป็นประชาชนส่วนใหญ่และสำคัญกว่ากัน

คนใช้รถยนต์ที่ต้องใช้น้ำมัน กับคนยากจนและประชาชนส่วนใหญ่ที่ต้องใช้สวัสดิการรัฐ



VS



# ENERGY REVIEW

## 'ก๊าซชีวภาพ'

พลังงานทดแทนจากน้ำเสียในการผลิตเอทานอล

ทุกวันนี้ประเด็นการคำนึงถึงสภาวะแวดล้อมเป็นเรื่องที่ทุกหน่วยงานไม่ว่าเล็กหรือใหญ่ต้องร่วมกันให้ความสำคัญและหันมาดำเนินการกันอย่างจริงจัง ปตท. ก็เป็นหน่วยงานหนึ่งที่ทำให้ความสนใจและพยายามผลักดันนโยบายด้านสิ่งแวดล้อมทั้งในน้ำ ในอากาศ และในดิน โดยมีสถาบันวิจัยและเทคโนโลยี ปตท. เป็นผู้ค้นคว้าวิจัย เพื่อป้องกันและสนับสนุนการแก้ไขปัญหาต่างๆ ด้านสิ่งแวดล้อม โดยงานวิจัยด้านสิ่งแวดล้อมหนึ่งของ ปตท. ที่น่าสนใจคืองานวิจัยเรื่อง 'ก๊าซชีวภาพ' พลังงานทดแทนที่ได้จากน้ำเสียในการผลิตเอทานอล

ปัจจุบันเอทานอลได้ถูกใช้เป็นพลังงานทางเลือกในหลายประเทศ ซึ่งบางประเทศสามารถนำเอทานอลไปใช้เป็นเชื้อเพลิงในภาคการขนส่งได้โดยตรง ในขณะที่บางประเทศอาจจะนำเอทานอลมาผสมกับน้ำมันเบนซินเพื่อลดหรือทดแทนการนำเข้าน้ำมันเบนซินจากต่างประเทศเช่นเดียวกับในประเทศไทย แต่จริงๆ แล้วเอทานอลสามารถผลิตได้จากผลผลิตทางการเกษตร อาทิ อ้อย มันสำปะหลัง กากน้ำตาล รวมถึงธัญพืช ได้แก่ ข้าว ข้าวฟ่าง ข้าวโพด เป็นต้น

โดยทั่วไปในกระบวนการผลิตเอทานอลจะเกิดน้ำเสียเป็นจำนวนมากหรือที่เรียกว่าน้ำกากส่า โดยจะมีลักษณะสีดำคล้ำ



### รูปที่ 1 น้ำเสียจากกระบวนการผลิตเอทานอล

ซึ่งน้ำกากส่าเกิดจากปฏิกิริยาของสารประกอบโมเลกุลเล็กๆ และน้ำตาล ที่รวมตัวกันเป็นสารโมเลกุลใหญ่ (Metanoidin) โดยการผลิตเอทานอล 1 ลิตร จะมีน้ำเสียเกิดขึ้นมากถึง 20 ลิตร และมีความสกปรกมาก โดยความสกปรกดังกล่าวจะถูกวัดในรูปซีโอดี ซึ่งในน้ำเสียจากการผลิตเอทานอลจำนวน 20 ลิตร จะมีค่าซีโอดีสูงถึง 100,000 มิลลิกรัมต่อลิตร ซึ่งเป็นความสกปรกเข้มข้นที่มากกว่าน้ำเสียจากชุมชนถึง 1,000 เท่า หากน้ำเสียจากการผลิตเอทานอลไม่ได้รับการบำบัดก่อนปล่อยสู่สิ่งแวดล้อม จะทำให้เกิดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมอย่างแน่นอน

### จากการศึกษาพบว่า

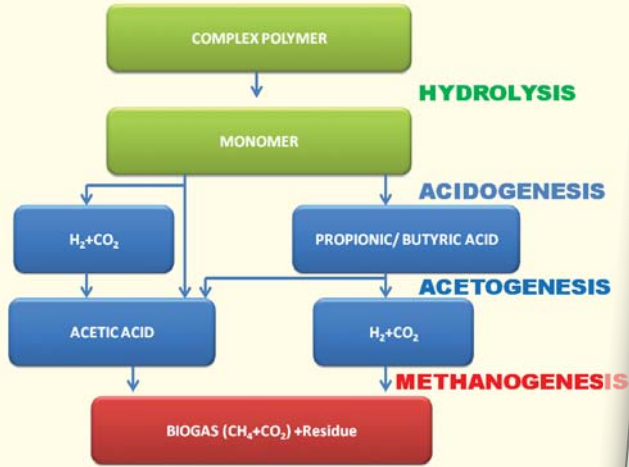
ระบบก๊าซชีวภาพเป็นระบบที่จัดว่ามีประสิทธิภาพสูง เนื่องจากใช้แบคทีเรียในการบำบัดแทนสารเคมี จึงนับว่ามีส่วนช่วยส่งเสริมทางด้านสิ่งแวดล้อม ลดของเสียที่ออกจากโรงงาน และผลพลอยได้คือระบบนี้ทำให้เกิดก๊าซชีวภาพที่สามารถนำไปใช้เป็นพลังงานได้อีกด้วย

ปัจจุบันกระบวนการบำบัดน้ำเสียได้รับการยอมรับอย่างแพร่หลายจากโรงงานผลิตเอทานอล



### รูปที่ 2 โรงงานผลิตเอทานอล

ได้แก่กระบวนการย่อยสลายแบบไร้อากาศ (Anaerobic Treatment System) ซึ่งจะใช้กระบวนการย่อยสลายทางชีววิทยาที่ใช้แบคทีเรียชนิดไม่ใช้ออกซิเจนหลายกลุ่ม สามารถแบ่งการย่อยสลายเป็น 3 ขั้นตอนหลัก ได้แก่ ขั้นตอนการย่อยสลายโมเลกุลขนาดใหญ่ให้มีขนาดเล็ก ขั้นตอนการเปลี่ยนโมเลกุลขนาดเล็กให้เป็นกรดไขมันระเหยง่าย เช่น กรดอะซิติก และสุดท้ายคือขั้นตอนการสร้างมีเทน โดยกรดอินทรีย์จะถูกเปลี่ยนเป็นก๊าซมีเทนและก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์เป็นหลัก ซึ่งผลพลอยได้จากการย่อยสลายสารอินทรีย์จากกระบวนการนี้จะเป็นก๊าซชีวภาพ (Biogas) ซึ่งถือเป็นพลังงานทดแทนประเภทหนึ่ง



### รูปที่ 3 แสดงขั้นตอนการย่อยสลายสารอินทรีย์

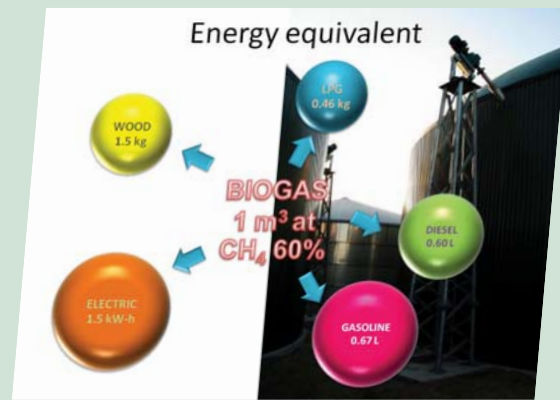
ดังนั้น สถาบันวิจัยและเทคโนโลยี ปตท. จึงได้ให้ความสนใจกับระบบบำบัดประเภทนี้ โดยทำการศึกษารูปแบบการย่อยสลายของสารอินทรีย์ในน้ำเสีย การทำงานของกลุ่มจุลินทรีย์ที่มีประสิทธิภาพ ซึ่งทิศทางการวิจัยด้านก๊าซชีวภาพนี้ได้มุ่งเน้นคิดค้นรูปแบบระบบบำบัดน้ำเสียที่มีความทันสมัย และมีอัตราการย่อยสลายสูง (High Degradation Rate) เพื่อลดปริมาณพื้นที่การก่อสร้างระบบ เพิ่มประสิทธิภาพในการบำบัด และเกิดก๊าซชีวภาพในปริมาณมากที่สุด

องค์ประกอบ	ความเข้มข้น
CH <sub>4</sub>	50-70% (V/V)
CO <sub>2</sub>	20-50% (V/V)
N <sub>2</sub>	0-5% (V/V)
O <sub>2</sub>	0-2% (V/V)
NH <sub>3</sub>	0-1% (V/V)
H <sub>2</sub> S	50-10,000 ppm

ตารางที่ 1 แสดงองค์ประกอบของก๊าซชีวภาพ

### ก๊าซชีวภาพมีองค์ประกอบหลักคือ

มีเทน และพลังงานความร้อนที่ได้จากก๊าซชีวภาพมีค่าเท่ากับ 21 เมกะจูลต่อลูกบาศก์เมตร ซึ่งในปริมาตรหนึ่งหน่วย ลูกบาศก์เมตรจะมีก๊าซมีเทนอยู่ 60% ซึ่งเทียบเท่ากับน้ำมันดีเซล 0.4 ลิตร หรือน้ำมันเบนซิน 0.6 ลิตร หรือ LPG 0.46 กิโลกรัม หรือน้ำมันเตา 0.47 ลิตร



### รูปที่ 4 แสดงการเทียบเท่าพลังงานทดแทนของก๊าซชีวภาพ

ซึ่งน้ำเสียจากกระบวนการผลิตเอทานอลโดยใช้กากน้ำตาลจำนวน 1 ลูกบาศก์เมตร สามารถผลิตก๊าซชีวภาพได้มากถึง 50 ลูกบาศก์เมตร นอกจากประโยชน์ที่ได้จากก๊าซชีวภาพในรูปของพลังงานทดแทน การประยุกต์ใช้ระบบก๊าซชีวภาพยังมีผลดีในด้านอื่นๆ อีกด้วย เช่น ปุ๋ยอินทรีย์จากตะกอนที่ผ่านการหมักย่อยและตากแห้ง รวมถึงสามารถลดพลังงานที่ใช้ในการบำบัดน้ำเสียได้มากถึง 30-50% เมื่อเทียบกับระบบใช้อากาศ นอกจากนี้ยังสามารถลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจก โดยสามารถควบคุมการเกิดก๊าซมีเทนและนำมาผลิตเป็นพลังงาน โดยก๊าซมีเทนมีระดับความรุนแรงของการก่อให้เกิดสภาวะเรือนกระจกสูงกว่าก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ถึง 21 เท่า จากกระบวนการบำบัดข้างต้นเห็นได้ว่าการบำบัดน้ำเสียเอทานอลโดยระบบบำบัดน้ำเสียแบบไร้อากาศสามารถส่งเสริมและมีส่วนช่วยทำให้คุณภาพสิ่งแวดล้อมดีขึ้น และสามารถผลิตพลังงานทดแทนเพื่อเป็นการลดการใช้ทรัพยากรให้กับประเทศได้เช่นเดียวกัน **h**



# CROATIA: THE JEWEL OF ADRIATIC

ประเทศโครเอเชียเป็นเพชรเม็ดงามแห่งทะเลเอเดรียติก ที่อุดมสมบูรณ์ไปด้วยธรรมชาติอันงดงาม ทั้งผืนทะเลสีฟ้าคราม และผืนป่าสีเขียวเข้ม รวมไปถึงความน่าตื่นตาตื่นใจของเมืองเก่าอันมีสีสันสดใส ที่ประกอบด้วยบ้านเรือน ร้านค้า และผู้คนตามตรอกเล็กซอยน้อย ทั้งที่โครเอเชียเป็นเพียงประเทศเล็กๆ แต่หากพูดถึงเรื่องการท่องเที่ยวแล้ว โครเอเชียมักทำให้หัวใจของนักเดินทางพองโตได้เสมอ

โครเอเชียมีเมืองหลวงชื่อซาเกรบ แต่อันที่จริงแล้วผู้คนส่วนใหญ่กลับรู้จักเมืองดูบรอฟนิค (Dubrovnik) กันมากกว่า เพราะเมืองนี้อุดมไปด้วยประวัติศาสตร์ของชาติโครเอเชีย และผืนทะเลเอเดรียติกที่สดใสงดงาม จนได้รับ





การขึ้นทะเบียนเป็นเมืองมรดกโลกจากองค์การยูเนสโก เมืองดูบรอฟนิกถูกสร้างขึ้นตั้งแต่ศตวรรษที่ 7 ภูมิทัศน์ของตัวเมืองเก่าทั้งหมดถูกโอบล้อมไปด้วยแนวกำแพงยาวมากกว่า 2 กิโลเมตร เมื่อมองลงมาเราจะเห็นหลังคาของอาคารเก่าสีส้มสดใส แซมด้วยยอดโดมของโบสถ์หลายหลังได้อย่างลงตัว ทำให้เมืองมีเสน่ห์เกินบรรยาย อาทิ โบสถ์ St.Saviour โบสถ์ St.Maritius และมหาวิหาร Cathedral of the Assumption of the Virgin หากนักท่องเที่ยวท่านใดสามารถไปเยือนดูบรอฟนิกได้เป็นเวลานาน ท่านไม่ควรพลาดการเดินทางลัดเลาะไปตามตรอกซอกซอยในเมืองเก่า

เพื่อสัมผัสวิถีชีวิตของชาวเมือง และแวะเยี่ยมชมแลนด์มาร์กของเมือง อาทิ ศาลาว่าการประจำเมือง (City Hall) หอระฆัง (Bell Tower) โรแลนด์ คอลัมน์ (Roland's Column) และลานน้ำพุมินิโอโนฟริโอ รวมถึงพระราชวังสปอนซา (Sponza Palace) และพระราชวังเรคเตอร์ส (Rector's Palace) นอกเหนือจากอาคารและสถาปัตยกรรมโบราณแล้ว ที่นี่ยังมีพื้นที่ที่รอคอยให้นักท่องเที่ยวได้เช่าเรือออกไปชมความงามของผืนทะเลสีคราม หรือการนอนเล่นอาบแดดตามชายหาด หรือการลองชิมอาหารทะเลชั้นเลิศ กิจกรรมดังกล่าวนับเป็นความประทับใจที่นำมาสัมผัสกัน



เมื่อออกจากเมืองเอกอย่างดูบรอฟนิกขึ้นเหนือมาอีกไม่กี่กิโลนก็ เมือง Split แห่งแคว้นดัลมาเทียนนับเป็นเมืองน่าเที่ยวอีกแห่งหนึ่ง หากมาโครเอเชียแล้วควรแวะไปชมเป็นอย่างยิ่ง เพราะเมือง Split คือเมืองที่งดงามอันเรืองรองในยุคโรมัน เป็นอาณาจักรส่วนพระองค์ของจักรพรรดิไดโอดิเทียน ผู้โปรดให้สร้างพระราชวังไดโอดิเทียนใน ค.ศ. 295 ภายในอาณาเขตของพระราชวังนั้นประกอบไปด้วยพระราชวังและสิ่งก่อสร้างมากมายที่ยังคงทิ้งร่องรอยไว้ให้เห็นจนถึงปัจจุบัน บริเวณเมืองเก่าของ Split นั้นได้รับการขึ้นทะเบียนให้เป็นมรดกโลกมาตั้งแต่ ค.ศ. 1979 จึงทำให้อาคารบ้านเรือนของเมืองยังคงสภาพเดิมที่ชาวบ้านอยู่อาศัยกันจริงๆ ซึ่งนับเป็นเสน่ห์ของเมืองอย่างแท้จริง

สืบเนื่องจากภูมิทัศน์ที่ตั้งอยู่บนคาบสมุทรอะเดรียติกโครเอเชียจึงมีเมืองชายทะเลให้ท่องเที่ยวอีกมากมาย รวมไปถึงเมือง Rovinj ที่ตั้งอยู่บนคาบสมุทร Istria เมืองนี้ไม่เพียงแต่มีความงดงามด้วยผืนทะเลสีฟ้าเข้มแล้ว อีกทั้งยังยิ่งใหญ่จากการเป็นเมืองเก่ามาตั้งแต่ยุคโรมัน ต่อมาตกอยู่ภายใต้การปกครองของอาณาจักรไบแซนไทน์ เวเนเชียน และจักรวรรดิออสเตรีย ตามลำดับ ในปัจจุบันเขตเมืองเก่าของเมือง Rovinj ตั้งอยู่บนชะง่อนผาที่ยื่นลงไปในทะเล งดงามด้วยบ้านเรือน โบสถ์เก่าทั้งแบบโรมัน โกธิค เรอเนสซองส์ บาโรก และนีโอคลาสสิก ถนนหนทางที่ปูด้วยหินก้อนโต

บนเนินเขาในเมืองเก่าหากมองลงมาจะเห็นทะเลและท่าเรือที่เต็มไปด้วยเรือยอร์ช และหมู่เกาะน้อยใหญ่ สวยงามดังภาพฝัน หากมีโอกาสมาเยือนเมือง Rovinj แล้ว ไม่ควรพลาดแวะชมเมือง Pula ที่ตั้งอยู่ไม่ห่างกัน เป็นเมืองท่องเที่ยวที่สำคัญอีกเมืองหนึ่งของโครเอเชีย ไฮไลท์สำคัญของเมืองนี้คือ Roman Arena ที่ตั้งอยู่ติดทะเล ซึ่งมีขนาดใหญ่โตมโหฬารและมีความเก่าแก่ทัดเทียมกับโคลอสเซียมแห่งกรุงโรม

จากเมืองตากอากาศชื่อดังริมทะเล เราลองขยับเข้าสู่ตอนกลางของประเทศ โครเอเชียเองก็มีความยิ่งใหญ่ของธรรมชาติไว้ให้เที่ยวชมด้วยเช่นกัน โดยเฉพาะที่อุทยานแห่งชาติพลิทวิเซ่ (Plitvice National Park) เป็นหนึ่งในอุทยานแห่งชาติ 8 แห่งของโครเอเชีย ที่มีอายุเก่าแก่ที่สุด และมีพื้นที่มากถึง 300 ตารางกิโลเมตร ภายในพื้นที่สีเขียวขจีเต็มไปด้วยพืชพันธุ์ธรรมชาติและสัตว์ป่านานาชนิด ทั้งยังมีจุดเด่นอยู่ที่น้ำตกและทะเลสาบที่รับช่วงต่อกันเป็นชั้นตามแนวภูเขา และด้วยความสมบูรณ์นี้เองผืนป่าพลิทวิเซ่แห่งนี้จึงได้รับการประกาศเป็นผืนป่ามรดกโลกใน ค.ศ. 1979 น้ำตกที่ไม่ควรพลาดแวะชมคือน้ำตก Veliki Slap ที่ตั้งไกลสายน้ำจากความสูงถึง 70 เมตร รวมไปถึงการล่องเรือชมทะเลสาบ Jezero Kojak ซึ่งนับเป็นทะเลสาบใหญ่ที่สุดในอุทยาน ๐



# TRAVELLER GUIDE

## VISA:

เนื่องจากโครเอเชียไม่มีสถานทูตในเมืองไทย การขอวีซ่าจึงต้องส่งเอกสารไปที่สถานทูตโครเอเชีย ประจำประเทศอินโดนีเซีย ใช้เวลาดำเนินการราว 3 สัปดาห์ โดยต้องแนบเอกสารการเงินค่าธรรมเนียมผ่านบัญชีของสถานทูต ร่วมกับเอกสารยื่นขอวีซ่าอื่นๆ ไปด้วย ดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ [www.croatemb.or.id](http://www.croatemb.or.id) หรือติดต่อผ่าน Travel Agency ที่เชี่ยวชาญจะสะดวกที่สุด

## WHEN TO GO:

สภาพภูมิอากาศของโครเอเชียแบ่งได้ 2 แบบคือ แบบเมดิเตอร์เรเนียนตามแนวชายฝั่ง ที่อากาศไม่ร้อนและไม่หนาวจนเกินไปตลอดทั้งปี และสภาพภูมิอากาศแบบแผ่นดินชั้นในที่มักจะร้อนมากในฤดูร้อนและหนาวมากในฤดูหนาว ช่วงเวลาที่น่าเที่ยวที่สุดของโครเอเชียอยู่ระหว่างเดือนมิถุนายนถึงสิงหาคม ทั้งเมืองริมชายฝั่งและเมืองชั้นในมีอากาศกำลังดี แต่จำนวนนักท่องเที่ยวอาจจะมาก หากเลี่ยงได้การเดินทางในช่วงเดือนกันยายนนับเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่น่าสนใจ

## HOW TO GO:

สายการบินเตอร์กิช แอร์ไลน์ มีเที่ยวบินไปดูบรอฟนิกทุกวัน โดยต้องแวะเปลี่ยนเครื่องที่อิสตันบูล หรือสายการบินออสเตรียน แอร์ไลน์ บินลงที่เวียนนา แล้วต่อเครื่องไปลงที่ซาเกรปได้เช่นกัน

## GETTING AROUND:

การเดินทางในโครเอเซียนับว่าสะดวกสบาย นักท่องเที่ยวสามารถเดินทางไปทั่วประเทศได้โดยรถไฟ รถบัส หรืออาจจะเช่ารถขับก็ได้

## INFORMATION:

<http://croatia.hr/en-GB/Homepage>

34

happiness  
JUL-SEP  
HAPPY  
TIME

HAPPY  
TIME

นคร ลิมปคุปตถาวร  
'เจ้าชายนักปลูกผัก  
ในเมืองใหญ่'

▲ **เจ้าชายนักปลูกผัก** คือฉายาที่ใครๆ ต่างเรียกขาน คุณ ปรีนซ์-นคร ลิ้มคุปตถาวร ชายหนุ่มผู้ใช้ชีวิตอย่างมีความสุขในพื้นที่ขนาดเล็กบนถนนลาดพร้าว ซอย 71 เขาได้จัดสรรพื้นที่เล็กๆ แห่งนี้ให้เป็น **‘สวนผักคนเมือง’** เพื่อปลูกพืชผักหล่อเลี้ยงชีวิตของตนเอง ก่อนที่จะขยับขยายให้เป็นศูนย์แห่งการเรียนรู้ด้านเกษตรกรรมที่ยั่งยืนให้กับคนเมืองและบุคคลผู้สนใจ

เมื่อถามถึงแรงบันดาลใจของคุณปรีนซ์เล่าให้ฟังว่า “คงจะมาจากการเห็นครูบาอาจารย์หลายท่านที่พึ่งพาตนเองด้วยการทำเกษตรอินทรีย์แล้วมีคุณภาพชีวิตที่ดี นอกจากนั้นผมยังได้มีโอกาสไปฝึกงานด้านเกษตรอินทรีย์ที่ประเทศออสเตรเลีย แล้วรู้สึกประทับใจ เพราะประเทศนี้ให้ความสำคัญกับเรื่องนี้มาก ไม่เพียงแต่รัฐบาลเท่านั้นที่สนับสนุนแต่ยังเป็นวัฒนธรรมพื้นฐานทางสังคมของเขาด้วย คนเมืองของที่นี่นิยมซื้ออาหารออร์แกนิกที่มีราคาสูงกว่าปกติเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีกว่า เขาเชื่อว่าคุณภาพชีวิตที่ดีมาจากสิ่งแวดล้อมที่ดี ผมเลยเกิดแรงบันดาลใจที่จะทำในบ้านเราบ้าง”

นอกจากเกษตรอินทรีย์จะช่วยให้คนเราสามารถพึ่งพาตนเองได้แล้ว ยังสอดคล้องกับเรื่องเศรษฐกิจพอเพียงตามพระราชดำรัสของในหลวงท่านด้วย ทุกวันนี้เขาใช้ชีวิตอย่างมีความสุขกับความพอเพียงและการสร้างสมดุลในชีวิต พร้อมทั้งนำธรรมชาติมาปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

“หลักในการใช้ชีวิตของผมคือการคำนึงถึงความสมดุล

ระหว่างชีวิตส่วนตัว งาน และสังคมรอบตัว ทุกส่วนต้องมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ไม่ต้องถึงกับมั่งมีถึงขั้นพองฟู แต่ในขณะเดียวกันเราต้องไม่เดือดร้อน ไม่ได้หมายความว่าเราต้องนิ่งๆ เฉยๆ หรือออร์รับ แต่ขอแค่เป็นระดับมีกินมีใช้ เป็นหลักประกันชีวิตและพึ่งตนเองได้ พึ่งพาภายนอกให้น้อยลง ผมจึงต้องออกไปอบรมบ้างเพื่อที่จะเก็บหอมรอมริบไว้เป็นหลักประกันในอนาคต แล้วก็ได้เก็บเกี่ยวประสบการณ์ ความรู้ และมีส่วนร่วมสร้างสังคมที่ดีไปด้วย ความสุขของผมคือการได้อยู่บ้านกับครอบครัว มีชีวิตที่สมดุลไม่เดือดร้อน ทำงานที่รัก พึ่งพาตนเองได้ในระดับหนึ่งโดยไม่ต้องร้องขอจากคนอื่น การได้ทำอะไรที่เรารักทำให้ทุกวันทำงานเป็นวันหยุด และวันหยุดเป็นวันทำงาน การได้อยู่ในสังคมที่เข้าใจและคิดไปในทางเดียวกันช่วยให้ชีวิตมีความสุขและมีสีสันมากขึ้น

นอกจากนี้ผมได้ศึกษาธรรมชาติโดยการอ่าน ฟัง และปฏิบัติจริง ทำให้เกิดการตระหนักรู้ การได้ศึกษาของพระอาจารย์ผู้เป็นนักเขียนหลายๆ ท่านนั้นสามารถช่วยชี้มุมที่เราไม่เคยเห็นและเป็นแนวทางที่เราจะนำธรรมชาติมาประยุกต์ใช้อย่างไร และเมื่อนำมาปฏิบัติด้วยตัวเองจะนำไปสู่ความตระหนักรู้ ตื่นรู้ และหยั่งรู้ได้ในระดับหนึ่ง อย่างสิ่งที่ผมทำทุกวันนี้ทำให้เราเห็นจังหวะและกระแสของธรรมชาติ ทำให้หยั่งรู้ว่เมื่อเกิดเหตุปัจจัยนี้ขึ้น อะไรคือสิ่งที่จะเกิดขึ้นต่อไป แล้วเราจะสามารถตั้งหลักได้ ขณะเดียวกันเรายังเรียนรู้การเจริญสติว่าเมื่อเราอยู่กับปัจจุบันได้จะทำให้เราทำสิ่งต่างๆ ได้ดีขึ้น” b



## อษฎฺฎิฎิฎิฎิ ฝ่องพักตร์ งานปิดทอง คือการทำสมาธิ

อดีตนางแบบไทยคนแรกๆ ที่ไปโด่งดังในฝรั่งเศส ‘อษฎฺฎิฎิฎิฎิ ฝ่องพักตร์ หรืออาจารย์โย’ หลังจากที่เธอหันหลังให้วงการมายา เธอเลือกที่จะสืบทอดงานปิดทองแบบโบราณต่อจากสามีผู้ล่วงลับ เพื่อสร้างกุศลและรับใช้พระพุทธรศาสนา งานปิดทองถือเป็นงานพุทธศิลป์และประณีตศิลป์ชั้นสูง นอกจากความสวยงามที่ปรากฏแก่สายตาแล้ว อาจารย์โยยังบอกว่าการปิดทองนับเป็นการเข้าสมาธิขั้นออกุฎุฎิ

ART  
TALK

อาจารย์โยเดินนำทีมงานเข้าไปยังห้องทำงานพลาเง่า ให้ฟังว่าเธอสอนเกี่ยวกับงานปิดทองมานานนับ 10 ปี วิชาความรู้ที่ถ่ายทอดให้กับลูกศิษย์รุ่นแล้วรุ่นเล่านั้นส่วนหนึ่งศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมด้วยตนเอง และได้รับการถ่ายทอดจากสามีผู้ล่วงลับ โดยเฉพาะสูตรน้ำยาที่สำคัญยิ่งต่อการลงรักปิดทอง ซึ่งเดิมใช้ยารักเป็นส่วนผสมหลัก

“การลงรักปิดทองนั้นเรื่องการทำความสะอาดพื้นผิวสำคัญเท่ากันกับน้ำยาที่จะใช้ลงทับพื้นผิวก่อนที่จะปิดทอง สามีกับอาจารย์ได้ช่วยกันพัฒนาสูตรน้ำยาดัวหนึ่งขึ้นมาได้สำเร็จ เพราะเดิมทีน้ำยาที่ใช้ลงรักปิดทองมีส่วนผสมของยารักเป็นหลัก ซึ่งมักจะเกิดปัญหากับคนที่แพ้ ผิวหนังจะพุพองและอาการแพ้นี้จะเกิดขึ้นตลอดชีวิต เมื่อถึงฤดูที่ดอกรักบานผิวจะเป็นผื่นขึ้นทันที อีกทั้งหากเราใช้วิธีการแบบเดิมจะควบคุมเวลาไม่ได้ ต้องรีบปิดทองให้เสร็จก่อนที่น้ำยาจะแห้ง หากต้องปิดทององค์พระพุทธรูปขนาดใหญ่มักจะเกิดปัญหา



มาก พระพุทธรูปองค์นั้นจะไม่งดงามเท่าที่ควร”

เดิมทีคนทั่วไปมักเข้าใจกันว่า การปิดทองทำได้แต่เฉพาะพระพุทธรูป หรือบานหน้าต่างในวัดวาอารามเท่านั้น แต่การค้นพบสูตรน้ำยาตัวนี้ซึ่งใช้วิธีการหมักเช่นเดียวกับไวน์ ทำให้ปิดทองได้กับทุกสภาพพื้นผิว เป็นต้นว่าผ้า กระดาษ ไม้ เครื่องปั้นดินเผา กระฉก หิน หรือแม้แต่พื้นผิวที่มีรูพรุน เป็นต้น เพียงแต่พื้นผิวต้องสะอาดและแห้งสนิท (เพราะปัญหาของการปิดทองคือฝุ่น) แล้วจึงค่อยลงน้ำยา ตามด้วยการปิดทองซึ่งต้องปิดจากฐานล่างไปยังด้านบน

แต่ทั้งนี้การเลือกชนิดของทองก็สำคัญมากเช่นเดียวกัน แผ่นทองมีให้เลือกหลายชนิด อาทิ ทองกระแจะ ทองต่อ ทองคัด ขึ้นอยู่กับความต้องการของเจ้าของงาน หากต้องการให้งานออกมาสวยงามมักจะเลือกใช้ทองเก่า หรือทองลูกบวบ หรือทองคัดที่มีเปอร์เซ็นต์ทองคำค่อนข้างสูงแต่ราคาแพง ในปัจจุบันแผ่นละ 10 บาทขึ้นไป

นอกจากสูตรน้ำยาซึ่งจะเป็นตัวประสานระหว่างแผ่นทองแล้ว อาจารย์โยียงเล่าให้ฟังต่อไปอีกว่า “งานปิดทองนับเป็นงานพุทธศิลป์ที่ต้องใช้ความประณีตและจิตอันเป็นกุศลอย่างสูงสุด ขณะที่กำลังปิดทองใจต้องนิ่งเช่นเดียวกับการทำสมาธิ ช่างปิดทองต้องมีความอดทนอย่างสูงเพราะต้องทำงานในพื้นที่ที่ปิด ไม่มีลม เพราะแผ่นทองจะปลิว หากทำบนพื้นที่สูงนั่งร้านต้องแข็งแรง อาจารย์ต้องตรวจทุกจุด เพราะนั่นหมายถึงความปลอดภัยของลูกศิษย์ซึ่งล้วนเป็นจิตอาสา”

เพราะฉะนั้น 10 กว่าปีที่อาจารย์สอนมา นอกจากความสุข ความภาคภูมิใจที่ได้ทำงานรับใช้พระศาสนาแล้ว งานปิดทองยังทำให้เราได้กัลยาณมิตร มีจิตใจอันเป็นสมาธิอย่างมาก และที่สำคัญการปิดทองเป็นการสร้างกุศลอันยิ่งใหญ่ เป็นการปิดทองหลังพระอย่างแท้จริง เพราะเราได้ทำสิ่งที่พุทธศาสนิกชนกราบไว้บูชา และกล่าวคำอนุโมทนาสาธุกาล ๕



# AEC

## กับโอกาสใหม่ของนักลงทุนไทย

โดย คุณเสริมศักดิ์ วงศ์สิทธิ์โชค

หัวหน้าส่วนงานคำตราสารหนี้และหน่วยลงทุน  
บมจ.หลักทรัพย์ บัวหลวง



**A**dam Smith บิดาแห่งเศรษฐศาสตร์สำนักคลาสสิก ผู้เคารพและชื่นชมการค้าเสรีกล่าวไว้ว่า **'Every man lives by exchanging'**

เราคงไม่อาจปฏิเสธได้ว่าในช่วงหลายศตวรรษที่ผ่านมาการค้าคือสิ่งสำคัญต่อการดำรงชีวิตของคนทุกเชื้อชาติและเพศวัย ยิ่งเปิดเสรีทางการค้ามากเท่าไรยิ่งช่วยให้เศรษฐกิจเติบโตได้มากกว่าการมีระบบเศรษฐกิจแบบปิด

การค้าเสรีที่ใกล้ตัวเรามากที่สุดและจะเริ่มในวันที่ 31 ธันวาคมนี้คือการเปิดประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน หรือ AEC (ASEAN Economics Community) กล่าวอีกนัยหนึ่งได้ว่าสิ้นปีนี้เราจะเข้าสู่การค้าเสรีในกลุ่ม ASEAN อย่างเต็มรูปแบบ เป็นการรวมตัวกันของชาติใน ASEAN 10 ประเทศ ได้แก่ ไทย พม่า ลาว เวียดนาม มาเลเซีย สิงคโปร์ อินโดนีเซีย ฟิลิปปินส์ กัมพูชา และบรูไน ซึ่งมีจุดมุ่งหมายเพื่อสร้างผลประโยชน์ทางเศรษฐกิจร่วมกันในกลุ่มประเทศ AEC ดังนี้

### 1. เพื่อให้มีตลาดและฐานการผลิตร่วมกัน

ดังนั้น การเคลื่อนย้ายสินค้า บริการ การลงทุน แรงงาน และเงินทุนจะทำได้อย่างเสรี พัฒนาการด้านนี้เริ่มมีมาอย่างต่อเนื่องแล้ว

### 2. เพื่อเพิ่มขีดความสามารถทางเศรษฐกิจร่วมกัน

ผ่านการพัฒนา การแลกเปลี่ยนข้อมูล การฝึกอบรมบุคลากร และการกำหนดนโยบายต่างๆ เช่น ข้อกำหนดทางภาษี กฎหมายเกี่ยวกับทรัพย์สินทางปัญญา เป็นต้น รวมทั้งการพัฒนาโครงสร้างพื้นฐานในแต่ละประเทศ





### 3. เพื่อสร้างความเท่าเทียมในการพัฒนาทางเศรษฐกิจ

#### 4. เพื่อเกิดการบูรณาการเข้ากับเศรษฐกิจโลก

ทั้งหมดที่กล่าวมาข้างต้นเป็นไปเพื่อสร้างความเข้มแข็งในการแข่งขันให้กลุ่มประเทศ ASEAN เพราะนับวันการแข่งขันทางการค้าบนเวทีโลกนั้นยิ่งเข้มข้นมากขึ้น หากเราโดดเดี่ยวจะไม่อาจแข่งขันสู้ประเทศใหญ่ๆ ได้ โดยเฉพาะตลาดใหญ่อ่างอเมริกาได้มีกรรวมกลุ่มกันตั้งกลุ่มการค้าเสรีอเมริกาเหนือ กลุ่มประเทศยุโรปได้จัดตั้งสหภาพยุโรป เมื่อพวกเขาพร้อมตัวกันอำนาจการต่อรองยิ่งมากขึ้น หากเราไม่รวมตัวกันเพื่อไปชนกับกลุ่มประเทศใหญ่จะค้าขายหรือต่อรองอะไรก็จะได้ไม่ผล หรืออาจถูกเขากดดันและเสียเปรียบตลอด การรวมตัวกันใหญ่ขึ้นตลาดที่ใหญ่ขึ้น ประชากรของกลุ่มที่มากขึ้น อำนาจการต่อรองย่อมสูงกว่าการเจรจาเดียวกับประเทศยักษ์ใหญ่อ่างแน่นอน

การเปิด AEC เป็นการสร้างโอกาสและเป็นความท้าทายในการทำธุรกิจ แต่เดิมหากเรามองตลาดในประเทศอย่างเดียวการค้าขายก็จำกัดแคในกลุ่มประชากรประมาณ 60 กว่าล้านคน แต่การรวมตัวกันเป็น AEC ตลาดของเราจะเพิ่มเป็น 600 ล้านคนทันที นั่นหมายถึงความกว้างและความหลากหลายของตลาดที่มากขึ้น นอกจากการค้าแล้วการเคลื่อนย้ายการลงทุนจะทำให้เสรีมากขึ้นด้วย การเชื่อมโยงทางเศรษฐกิจนี้จะช่วยขยายให้แต่ละประเทศใช้จุดแข็งของตนเองเพื่อสร้างโอกาสในการค้าขายให้มากขึ้น ส่วนกลุ่มอุตสาหกรรมที่ไม่แข็งแรงของเราก็ต้องพยายามปรับตัว

สำหรับประเทศไทยมีจุดแข็งอะไรในโอกาสครั้งนี้ และมีความพร้อมในการเปิดรับโอกาสครั้งนี้มากน้อยเพียงใด ในฐานะนักลงทุนการได้มาซึ่งข้อมูลนี้จะช่วยให้ท่านเลือกลงทุนในธุรกิจที่มีโอกาสเติบโตไปพร้อมกับการเปิด AEC ได้ ซึ่งอาจจะสร้างผลตอบแทนให้กับท่านเองได้เป็นอย่างดี

สืบเนื่องจากไทยมีภูมิประเทศอยู่กึ่งกลางในกลุ่มประเทศ ASEAN และมีชายแดนติดกับเพื่อนบ้านหลายประเทศมากกว่าประเทศอื่นๆ ในกลุ่ม ASEAN ดังนั้น เราจึงสามารถเป็นใจกลางที่จะเชื่อมโยงประเทศต่างๆ และเป็นศูนย์กลางการขนส่งระบบโลจิสติกในภูมิภาค ด้วยเหตุนี้จึงไม่น่าแปลกใจที่เราจะเห็นภาครัฐเตรียมความพร้อมในด้านโครงสร้างพื้นฐานด้วยการขยายและพัฒนาระบบการขนส่งทั้งทางบก ทางน้ำ และทาง

อากาศ โดยดึงเอาจุดแข็งทางด้านภูมิศาสตร์ที่ตั้งประเทศมาใช้ประโยชน์ เพื่อเชื่อมโยงประเทศเพื่อนบ้านโดยรอบเข้าด้วยกัน หากทำได้ดีสิ่งที่ตามมาคือเรามีโอกาสที่จะเป็นศูนย์กลางของภูมิภาค และเหมาะสมอย่างยิ่งในการเป็นที่ตั้งของสำนักงาน ศูนย์แสดงสินค้าและกระจายสินค้า กลุ่มธุรกิจที่จะได้ประโยชน์คงหนีไม่พ้นกลุ่มพัฒนาอสังหาริมทรัพย์ที่จะได้ประโยชน์จากการที่บริษัทต่างชาติเดินทางเข้ามาหรือตั้งสำนักงานทั้งในกรุงเทพฯ และต่างจังหวัด รวมทั้งการค้าและการขนส่งสินค้าข้ามเขตชายแดน เห็นได้จากราคาที่ดินบริเวณเขตชายแดนนั้นเพิ่มขึ้นมากอย่างน่าตกใจ

เสน่ห์อีกอย่างหนึ่งของบ้านเราคือการท่องเที่ยว แหล่งท่องเที่ยวของไทยมีอยู่มากตั้งแต่ภูเขาถึงทะเล รวมทั้งการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม ตลอดจนการมี 'Service Mind' ของคนไทยและอาหารรสเลิศซึ่งเป็นที่ยอมรับในระดับโลก หรือการมีอากาศที่อบอุ่นเป็นที่ชื่นชอบของชาวเมืองหนาวที่จะมาพักผ่อน ทำให้มีนักท่องเที่ยวหลังไหลเข้ามาบ้านเราอย่างไม่ขาดสาย (พ.ศ. 2557 จำนวน 24.7 ล้านคน) มากเป็นอันดับต้นๆ ใน ASEAN (นักท่องเที่ยวเดินทางเข้า ASEAN ประมาณ 80 ล้านคน) ภาครัฐให้ความสำคัญกับธุรกิจท่องเที่ยวตลอดมาเพราะสร้างรายได้ที่สูงและแทบจะไม่มีต้นทุนอะไรมากมาย กอปรกับการที่วัฒนธรรมของไทยกับประเทศเพื่อนบ้านมีความสอดคล้องกันจึงสามารถสร้างเป็นแพ็คเกจทัวร์ขายควบ อาทิ ทัวร์ไทย + พม่า + ลาว + กัมพูชา กล่าวได้ว่าการเปิดประชาคม AEC จะช่วยเกื้อหนุนให้นักท่องเที่ยวจากต่างประเทศมาท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมแบบยกแพ็คเกจได้ง่ายขึ้น หรือแม้กระทั่งนักท่องเที่ยวจากประเทศในกลุ่ม AEC ด้วยกัน มีการเดินทางท่องเที่ยวกันมากขึ้น ส่งผลให้กลุ่มอุตสาหกรรมต่อเนื่องจากการท่องเที่ยวน่าสนใจยิ่งขึ้นคือโรงแรมที่พักและสปา รวมทั้งกลุ่มสายการบิน ที่มีแนวโน้มของผู้ใช้บริการที่เติบโตอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะกลุ่มโรงแรมของไทยที่มีแบรนด์เข้มแข็ง มีให้เลือกตั้งแต่ระดับที่ไม่มีดาวจนถึง 6 ดาวรอให้บริการกับลูกค้า แต่นักลงทุนไทยส่วนใหญ่ยังค่อนข้างมี Home

Bias อยู่ไม่น้อย คือไม่ต้องการออกไปลงทุนในต่างประเทศกันมากนัก ทว่ากลุ่มทุนใหญ่ๆ ในต่างประเทศ อาทิ สิงคโปร์ และมาเลเซีย มีการลงทุนในกลุ่มโรงแรมนอกประเทศของตนเองกันค่อนข้างมาก อย่างไรก็ตาม ผู้ประกอบการขนาดใหญ่ในไทยก็เริ่มมีการขยับไปลงทุนต่างประเทศกันบ้างพอสมควร


นอกเหนือจากการท่องเที่ยวทางวัฒนธรรม ยังมีอีกหนึ่งรูปแบบบริการที่ประเทศไทยมีความเข้มแข็งคือการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ ซึ่งไทยอยู่อันดับต้นๆ ของกลุ่มประเทศ ASEAN เนื่องจากมีเทคโนโลยีทางการแพทย์ที่ล้ำสมัย สะอาด มีบริการที่เป็นเลิศ และที่สำคัญเมื่อเทียบราคากับต่างประเทศแล้วคุ้มค่างวดมาก โดยเฉพาะกลุ่มโรงพยาบาลขนาดใหญ่ในไทยหลายแห่งได้เปิดให้บริการด้านนี้ ไม่ว่าจะเป็นการตรวจสุขภาพ การบำบัดพักฟื้น การแพทย์ทางเลือก รวมถึงสปาที่มีการเติบโตอย่างต่อเนื่อง และที่สำคัญผู้มียุโรปได้สูงในกลุ่ม ASEAN ทั้งจากพม่า ลาว กัมพูชา มักจะบินมาเพื่อเข้ารับการรักษาจากโรงพยาบาลของไทยอย่างไม่ขาดสาย ดังนั้นการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพจึงเป็นอีกกลุ่มหนึ่งที่มีความสามารถในการแข่งขันสูง สามารถสร้างผลตอบแทนได้ดี และมีการขยายตัวอย่างต่อเนื่อง อีกทั้งโรงพยาบาลที่รองรับกลุ่มนักท่องเที่ยวเชิงสุขภาพได้เปิดโรงพยาบาลสาขาไว้ในจังหวัดที่มีแหล่งท่องเที่ยวสำคัญๆ อยู่หลายที่ เพื่ออำนวยความสะดวกให้กับนักท่องเที่ยว ซึ่งเมื่อดูแลสุขภาพกันเรียบร้อยแล้วก็สามารถเที่ยวต่อกันได้

สรุปได้ว่าธุรกิจที่เกี่ยวข้องเนื่องกับการท่องเที่ยวมีโอกาสเติบโตได้ดีเมื่อเปิด AEC โดยเฉพาะกลุ่มโรงแรมและกลุ่มโรงพยาบาล ส่วนกลุ่มสายการบินแม้จะมีการเติบโตจากปริมาณนักท่องเที่ยวที่เพิ่มขึ้น แต่เป็นเพราะสภาวะการแข่งขันค่อนข้างสูงในอุตสาหกรรม คู่แข่งที่มีจำนวนมากทั้งไทยและเทศ รวมทั้งปัจจัยแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อผลประกอบการส่งผลให้การเติบโตทางด้านปริมาณผู้โดยสารและรายได้ โดยที่ตัวเลขบรรทัดสุดท้าย หรือกำไรสุทธิจะผันผวนค่อนข้างมาก

นอกจากนี้ยังมีอีกหลายกลุ่มอุตสาหกรรมที่จะได้ประโยชน์จากการเปิดประชาคมเศรษฐกิจอาเซียนไม่ว่าจะเป็นกลุ่มธนาคารที่จะได้

รับอานิสงส์จากธุรกรรมทางการเงินและการลงทุนระหว่างประเทศที่จะเพิ่มขึ้นอีกมากมาย รวมไปถึงกลุ่มค้าปลีกที่ได้ประโยชน์จากการขยายฐานลูกค้า ตลอดจนการบริโภคที่มีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น ในฐานะนักลงทุนไม่ว่าท่านจะลงทุนทำธุรกิจเองหรือลงทุนผ่านหุ้นในตลาดหลักทรัพย์ซึ่งมีอยู่หลายบริษัทที่เกี่ยวข้องและได้รับประโยชน์ท่านจำเป็นต้องเข้าใจถึงโอกาสอันท้าทายนี้

ในส่วนของตลาดทุนเพื่อเป็นการเปิดตลาด ทางตลาดหลักทรัพย์ฯ เปิดการเชื่อมโยงให้มีการซื้อขายได้กว้างขึ้นโดยการรวมตัวกันเป็น ASEAN Exchange ที่จะรวมตลาดหลักทรัพย์ทั้ง 7 แห่งใน 6 ประเทศในกลุ่ม ASEAN ประกอบด้วยตลาดหลักทรัพย์ไทย มาเลเซีย อินโดนีเซีย ฟิลิปปินส์ สิงคโปร์ โฮจิมินห์ และฮานอย เหล่านี้กลุ่มทุนสามารถซื้อขายผ่านโบรกเกอร์ในประเทศที่เป็นสมาชิกผ่านระบบการเทรด ASEAN Link ได้สะดวกและง่ายดาย ทำให้มีตัวเลือกในการลงทุนมากขึ้น โดยมีบริษัทจดทะเบียนในกลุ่ม ASEAN เกือบ 4,000 บริษัท ในเบื้องต้นมีตลาดที่เปิดให้นักลงทุนซื้อขายได้แล้ว 3 ประเทศคือไทย มาเลเซีย และสิงคโปร์ อย่างไรก็ตาม การลงทุนในต่างประเทศนั้นนักลงทุนไทยอาจยังไม่คุ้นชินกับบริษัทในประเทศเพื่อนบ้าน ตลาดหลักทรัพย์ฯ จึงได้รวบรวมหลักทรัพย์เฉพาะที่เป็นบริษัทขนาดใหญ่ในแง่มูลค่าการตลาดและสภาพคล่องสูง หรือหุ้น Blue Chip โดยดึงมาประเทศละ 30 บริษัท จัดเป็นกลุ่ม ASEAN Stars รวมเป็น 180 หลักทรัพย์ หุ้นในกลุ่มปตท. เองก็ติดอยู่ใน ASEAN Stars ถึง 4 ตัว คือ PTT, PTTEP, PTTGC และ TOP การจัดทำ ASEAN Stars จะช่วยให้นักลงทุนไทยรู้จักหุ้นในกลุ่ม ASEAN และทำให้นักลงทุนในกลุ่ม ASEAN รู้จักหุ้นในไทยมากยิ่งขึ้น หมายถึงเปิดโอกาสการลงทุนให้กว้างมากขึ้น

การเปิด AEC ช่วยเพิ่มโอกาสในการสร้างการเติบโตทางด้านการค้าและทางเศรษฐกิจ เพียงแต่นักลงทุนต้องมีความพร้อมในการเปิดรับข้อมูลข่าวสารการลงทุนเพื่อติดตามพัฒนาการและการเปลี่ยนแปลงใหม่ๆ ไม่ควรกลัวการแข่งขันและการเปลี่ยนแปลง เพราะเป็นเรื่องที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ แต่ควรทำความเข้าใจ ซึ่งจะช่วยให้ท่านสามารถค้นหาโอกาสทางธุรกิจและการลงทุนที่จะสร้างการเติบโตในการลงทุนให้กับตัวท่านเอง 

# หน่วยงานที่กำกับดูแล ปตท.

ด้าน  
การบริหาร  
จัดการ

ในฐานะ  
ผู้ประกอบ  
กิจการพลังงาน

ด้าน  
การดำเนิน  
ธุรกิจ

ในฐานะ  
รัฐวิสาหกิจ

-  กระทรวงพาณิชย์
-  กรมการค้าภายใน
-  พ.ร.บ.ประกอบกิจการพลังงาน  
คณะกรรมการกำกับกิจการพลังงาน  
Energy Regulator Commission
-  กระทรวงพลังงาน  
MINISTRY OF ENERGY
-  กรมธุรกิจพลังงาน  
กระทรวงพลังงาน
-  สำนักงานนโยบาย  
และแผนพลังงาน  
กระทรวงพลังงาน
-  กรมเชื้อเพลิงธรรมชาติ  
กระทรวงพลังงาน

-  กระทรวงพาณิชย์
-  สตง.
-  ป.ป.ช.
-  กระทรวงพลังงาน  
MINISTRY OF ENERGY

ในฐานะ  
บมจ.

-  ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย  
The Stock Exchange of Thailand
-  สมาคมส่งเสริมผู้ลงทุนไทย  
THAI INVESTORS ASSOCIATION
-  บรรษัทภิบาลแห่งชาติ
-  สมาคมส่งเสริม  
สถาบันกรรมการบริษัทไทย
- ผู้ถือหุ้น / ANALYST
- FitchRatings
- STANDARD & POOR'S
- MOODY'S

การดำเนินงานของ ปตท.  
หลังแปรรูปต้องอยู่ภายใต้  
การกำกับดูแลจากหน่วยงาน  
ภาครัฐและองค์กรอิสระต่างๆ  
อย่างเข้มข้นมากกว่าก่อนแปรรูป

# ปลูก ต้นไม้มงคล ในบ้าน



**ค**อนไทยบางส่วนมีความเชื่อเกี่ยวกับบ้านเรือนหรือที่พักอาศัย เป็นเรื่องเกี่ยวกับการเลือกปลูกต้นไม้มงคล หรือกล่าวได้ว่าชาวไทยบางส่วนมีความเชื่อว่าไม้บางชนิดมีเทวดาอารักษ์ปกปักรักษา ไม้บางชนิดมีชื่อเป็นมงคลช่วยเสริมดวงชะตาชีวิตให้แก่เจ้าของผู้ดูแลรักษา Ask The Expert ฉบับนี้จึงยกตัวอย่างไม้มงคลบางชนิดที่ควรปลูกไว้ในบ้านดังนี้

**ต้นแก้ว** เป็นไม้ที่นิยมปลูกกันมากเพราะดอกแก้วจะส่งกลิ่นหอมเย็นชื่นใจ ปลูกแล้วจะมีคนรักตั้งแก้วตาดวงใจ

**ต้นโกศก** ชื่อพ้องกับคำว่ากุศล จึงเชื่อว่าเป็นการสร้างบุญและคุณงามความดี เมื่อปลูกแล้วจะช่วยคุ้มครองให้อยู่เย็นเป็นสุข เป็นไม้มียืนต้นที่ได้รับความนิยมมากเนื่องจากมีหลายสายพันธุ์หลากสีสีสันสวยสดของใบ และมีคุณสมบัติช่วยเสริมความเป็นสิริมงคลให้กับบ้าน

**ต้นกวหลิม** เป็นไม้มียืนต้นที่มีชื่อใกล้เคียงกับเทพเจ้าที่ชาวจีนและชาวไทยให้ความเคารพบูชา เชื่อกันว่าต้นกวหลิมเงินกวหลิมทองนั้นเป็นไม้ศักดิ์สิทธิ์ เมื่อปลูกไว้ในบ้านจะส่งผลให้มีฐานะดี คนโบราณมักจะใช้ประกอบในพิธีบูชาเทพเจ้า

**ต้นกระดังงา** เชื่อกันว่าการปลูกต้นกระดังงาไว้ทางทิศตะวันออกของตัวบ้านจะช่วยเพิ่มความเป็นสิริมงคลและทำให้คนในบ้านมีชื่อเสียงโด่งดังเป็นที่นับหน้าถือตา มีลาภยศ เงินทอง

**ต้นมะยม** เป็นไม้อีกชนิดหนึ่งที่คนไทยนิยมปลูกกันมาก มักปลูกไว้ตรงหน้าบ้านด้วยความเชื่อที่จะทำให้อายุยืนยาว ไม่มีคนคิดร้ายหรือเป็นศัตรู

**ดอกบัว** ราชนิแห่งไม้น้ำเป็นสัญลักษณ์ของคุณงามความดี ควรปลูกบัวทางทิศตะวันตกจะเจริญงอกงามมากกว่าการปลูกบัวทางทิศอื่นๆ มีข้อแนะนำว่าควรเลือกปลูกให้ตรงกับวันเกิดของคุณด้วยจะได้ถูกโฉลก

**ดอกดาวเรือง** เป็นเพราะชื่อที่เป็นมงคลและมีสีเหลืองตั้งทอง จะช่วยส่งเสริมชีวิตให้มีความเจริญก้าวหน้า มีเงินมีทอง

**ต้นวาสนา** เชื่อว่าทำให้ผู้ปลูกมีโชคและวาสนาดี มีความสุขสมหวัง ถือเป็นไม้

เสียงทวย หากสามารถปลูกได้สวยงามและออกดอกเชื่อว่าจะทำให้มีโชคลาภ  
ปรารถนาสิ่งใดจะได้ดังหวัง

**ต้นกล้วยไม้** ช่วยทำให้เกิดความประทับใจแก่บุคคลทั่วไป คนในบ้าน  
มีจริยธรรม เหมาะกับผู้ปลูกที่มีอุปนิสัยเยือกเย็นอ่อนโยน

**ต้นพุท** หากปลูกต้นพุท ไม่ว่าจะชนิดใดจะส่งผลให้มีความเจริญมั่นคงแข็งแรง  
สมบูรณ์ โดยเฉพาะดอกพุทสีขาว

**ว่านสีทิด** เปรียบเสมือนต้นไม้เสียงทวย หากสามารถปลูกให้ออกดอก  
พร้อมกันทั้ง 4 ดอก หรือ 4 ทิศ หมายความว่าประสบความสำเร็จในทุก  
ด้าน และมีโชคลาภ

**ต้นเป็้งเชิงหน** ไม้แห่งโชคลาภจะนำโชคลาภมาให้กับผู้ปลูก จะเป็น  
พันธุ์ใดก็นับเป็นไม้มงคล หากมีสีเหลืองและสีส้มในดอกเดียวกันถือว่าดียิ่ง

**ต้นเข็ม** การปลูกต้นเข็มไว้ในบริเวณบ้านเชื่อว่าจะทำให้สมองปลอด  
โปร่ง มีความคิดความอ่านที่เฉียบแหลม

**ต้นมะลิ** เชื่อกันว่าเป็นไม้มงคลที่สูงค่า จึงนิยมใช้บูชาพระเพราะ  
มีสีขาวอันบริสุทธิ์ และกลิ่นหอมเย็น ไม่ว่าจะเป็นมะลิซ้อนหรือมะลิลา  
ล้วนแต่เป็นสิริมงคล ทำให้คนในบ้านมีความรักที่บริสุทธิ์ต่อเพื่อนร่วมโลก  
ต้นไม้นชนิดต่างๆ ที่ยกตัวอย่างมาข้างต้นล้วนเป็นไม้มงคลที่นิยม  
ปลูกประดับไว้ในบ้านและหาได้ทั่วไป นอกจากความเชื่อเรื่องเสริมดวง  
ชะตาราศีแล้ว ทั้งผล ใบอันสวยงาม และดอกเมื่อยามเย็นบาน สามารถ  
สร้างชีวิตชีวาให้กับที่พักอาศัยและเจ้าของบ้านได้เป็นอันมากทีเดียว **h**

อ้างอิง:  
จวิฑาม มาเจริญ. 2538. ไม้มงคล. กรุงเทพฯ:  
กองวรรณคดี และประวัติศาสตร์ กรมศิลปากร.  
พัฒน ฝิชาน. 2546. ปลูกพันธุ์ไม้มงคลเสริมดวงชะตา.  
กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แนวเกษตรกรรม.  
ส.พลายน้อย. 2537. ฝิชพรรณไม้มงคล.  
กรุงเทพฯ: บริษัทกรวมสาส์น (1977) จำกัด.



# HAPPINESS LIFE



## อรุณี ชื่นอารมณ์ เปลี่ยนความปลื้ม มาเป็นการวาดภาพเหมือน

“ว้าว!!! ช่างวาดได้สวยและเหมือนเหลือเกิน” หากใครได้ติดตามเฟซบุ๊กของเป็งซัง-อรุณี ชื่นอารมณ์ เป็นต้องอุทานคำนี้ทุกรายไป เมื่อได้เห็นฝีมือการวาดภาพดาราในดวงใจของเธอ น้องเป็งใช้ชีวิตเช่นเดียวกับวัยรุ่นทั่วไป ชอบโซเชียลมีเดีย ปลื้มดาราสุดๆ แต่สิ่งที่เธอแตกต่างไปจากเด็กสาวรุ่นราวคราวเดียวกันคือเธอเลือกที่จะเปลี่ยนความปลื้มและความหลงใหลมาเป็นงานศิลปะ โดยนำความหล่อความสวยของดารามาเป็นแรงบันดาลใจในการเขียนภาพเหมือนด้วยสีไม้ ชื่อของ ‘เป็งซัง’ จึงกลายเป็นสาวน้อยมหัศจรรย์ในทันทีที่ภาพเขียนของเธอได้โพสต์ขึ้นอินสตาแกรม ความสามารถในการเขียนภาพของเธอพิสูจน์ให้เห็นว่า ‘หากมีพรสวรรค์ แต่ไม่หมั่นฝึกฝน ไม่อาจสู่การดีนรณด้วยพรแสวงได้’



**น**้องแป้งกำลังจะได้เป็นบัณฑิตใหม่ของคณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม สาขาเทคโนโลยีเซรามิกส์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร เป็นเพราะความสามารถในการเขียนภาพของเธอทำให้เธอกลายเป็นที่ต้องการของสตูดิโอถ่ายภาพหลายแห่ง

“มีสตูดิโอมาชวนแป้งไปทำงานด้วยแล้วค่ะ จะให้ไปอยู่ในส่วนของกราฟฟิคภาพ เพราะเห็นว่าน่าจะทำได้อันเนื่องมาจากการวาดภาพเหมือนดาราที่ชอบ ดาราคนแรกที่วาดคือใหม่-ดาวิกา โฮนเน่ เพราะชอบเขามาก แป้งใช้เวลาในการวาดภาพนั้นราว 6-8 ชั่วโมง ทันทีที่เสร็จแป้งก็โพสต์ขึ้นอินสตาแกรมปรากฏว่ามีคนเข้ามาคอมเมนต์มาก บอกว่าทั้งสวยและเหมือนและพากันเดาว่าแป้งต้องเรียนอยู่ที่คณะศิลปกรรมที่ไหนสักแห่ง (ยิ้ม) แป้งตอบไปว่าเรียนอยู่ที่คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม สาขาเทคโนโลยีเซรามิกส์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร แต่อันที่จริงแล้วแป้งต้องการเรียนศิลปกรรมค่ะ แต่สอบไม่ติด จึงเลือกเรียนสาขาวิชาที่ใกล้เคียงกับสิ่งที่ตัวเองชอบ แต่หากถามว่าทำไมถึงวาดภาพได้ เป็นความชอบส่วนตัวกับพรแสวงค่ะ แป้งชอบวาดรูปมาตั้งแต่เด็ก สมัยก่อนจะวาดบนผนังบ้าน เลอะเทอะไปหมด พ่อจะต้องคอยทาสีที่บออยู่เรื่อยๆ หรืออาจจะเป็นการส่งต่อทางพันธุกรรมด้วยกระมังค่ะ เพราะญาติพี่น้องวาดรูปเป็นกันหมด น้องชายชอบวาดการ์ตูนญี่ปุ่น พี่ชายชอบวาดรถยนต์ แม้กระทั่งแม่เองก็ชอบวาดรูป แต่จะเน้นไปทางหน้าคนยิ้ม เราชอบวาดรูปกันทั้งบ้านเลยคะ”

น้องแป้งเล่าถึงการวาดภาพของเธอด้วยดวงตาเป็นประกาย พลังหยิบภาพเขียนต้นฉบับดาราคณโปรดที่เธอชื่นชอบมาให้ดูเป็นตัวอย่าง มีทั้งภาพของมารีเอ้ เมาเร่ แอน-ทองประสม ป๊อปป-ธนวรรณ์ ณเดชน์ คุกกี้มิยะ พลอย-ณณมาลย์ ณิชคุณ เมื่อถามว่าทำไมต้องเป็นดารา เธอตอบว่า “แป้งชอบดาราค่ะ ชอบวาดหน้าคนมากกว่าการวาดภาพวิวทิวทัศน์ เพราะเปรียบเสมือนเราได้แต่งหน้าคนไปด้วย ที่เลือกเขียนด้วยสีไม้เพราะเสน่ห์ของสีไม้คือสามารถเก็บรายละเอียดได้มาก พลิ้วไหวและนุ่มนวล ไม่ต้องมีอุปกรณ์อะไร มีเพียงกระดาษกับสีก็วาดรูปได้ สีที่แป้งใช้อยู่เป็นประจำคือ master art และ Colleen สำหรับกระดาษแป้งจะไม่ใช้

กระดาษ 100 ปอนด์ แต่จะเลือกใช้กระดาษที่บางลงมาและผิวเรียบ เพราะจากประสบการณ์แบ่งว่าเขียนได้เนียนกว่าการใช้กระดาษผิวหยาบ นอกจากนี้การเลือกภาพต้นแบบก็สำคัญมาก เพราะมีองค์ประกอบหลายอย่าง ทั้งสีหน้า แววตา และแสงเงา โดยส่วนตัวแล้วแบ่งจะไม่ใช้ภาพแฟชั่นมาเป็นต้นแบบในการวาดรูป เพราะภาพเหล่านั้นถูกรีทัชมาแล้ว แต่จะเลือกภาพถ่ายจากแฟนคลับที่ถ่ายลงในอินสตาแกรมหรือแฟนเพจมากกว่า ภาพเหล่านี้จะได้อารมณ์มากกว่า เพราะการเขียนภาพเหมือนสิ่งที่สำคัญคือการเก็บรายละเอียดของสีหน้าและแววตา ดวงตาต้องมีชีวิตชีวา หากสังเกตให้ดีดวงตาของแต่ละคนสีจะไม่เหมือนกัน และไม่ใช้จิบที่สีดำ แต่ยังมีสีน้ำตาล สีเทา สีแดง สีฟ้า หรือสีอื่นๆ เหลื่อมซ้อนอยู่ วงหน้าก็เช่นเดียวกัน บางคนใช้แคสซีเนอร์บายหน้าเพียงสีเดียว แต่แบ่งใช้มากกว่านั้นคือใช้ทั้งสีชมพู สีเทา สีม่วง หรือแม้กระทั่งสีฟ้า เพื่อช่วยเรื่องแสงเงา ส่วนการตีสเกลก็เหมือนทั่วไป เพียงแต่แบ่งจะเริ่ม drawing โครงหน้าและดวงตาก่อน หลังจากนั้นจึงค่อยเขียนองค์ประกอบอื่นตามมา แบ่งจะไม่ลงเส้นด้วยดินสอดำ เพราะจะทำให้ภาพสกปรก แต่จะร่างโดยใช้สีไม้ นี่คือเทคนิคอย่างหนึ่งที่แบ่งใช้มาตลอดค่ะ”

น้องแบ่งเล่าถึงเทคนิคในการเขียนภาพเหมือนของเธออย่างคนที่คิดนอกกรอบ วิธีการวาดภาพของเธอจึงแตกต่างออกไป “แบ่งมีความคิดว่าบางครั้งงานศิลปะก็จำเป็นที่จะต้องคิดนอกกรอบออกไปบ้าง งานจึงแตกต่าง จากที่เคยใช้สีไม้เพียงอย่างเดียวซึ่งมีดีอาจจะน้อยเกินไป ตอนนี้แบ่งเริ่มใช้สีอะคริลิก สีโปสเตอร์ สีไม้ชนิดที่ละลายน้ำได้ หรือลิกวิดเปเปอร์มาเก็บรายละเอียดในส่วนของเรือนผม หรือส่วนอื่นๆ ที่เราต้องการเน้น หากแบ่งเรียนศิลปะโดยตรงอาจจะไม่กล้าใช้สีเหล่านี้มาใช้ผสมกันก็ได้ค่ะ และเนื่องจากแบ่งไม่ได้เรียนศิลปะมา มีเรียน drawing วิชาเดียวตอนเรียนปี 1 ดังนั้นครูของแบ่ง คือยุทูป ซึ่งมีคลิปที่ฝรั่งสอนวาดรูป แบ่งจะเข้าไปดูงานของศิลปินต่างๆ ว่าเขามีเทคนิคในการใช้สีหรือวิธีวาดภาพอย่างไร แต่โดยส่วนตัวแล้วแบ่งชอบงานของ Heather Rooney และอาจารย์ลาภ อ่ำไพรัตน์ ค่ะ”



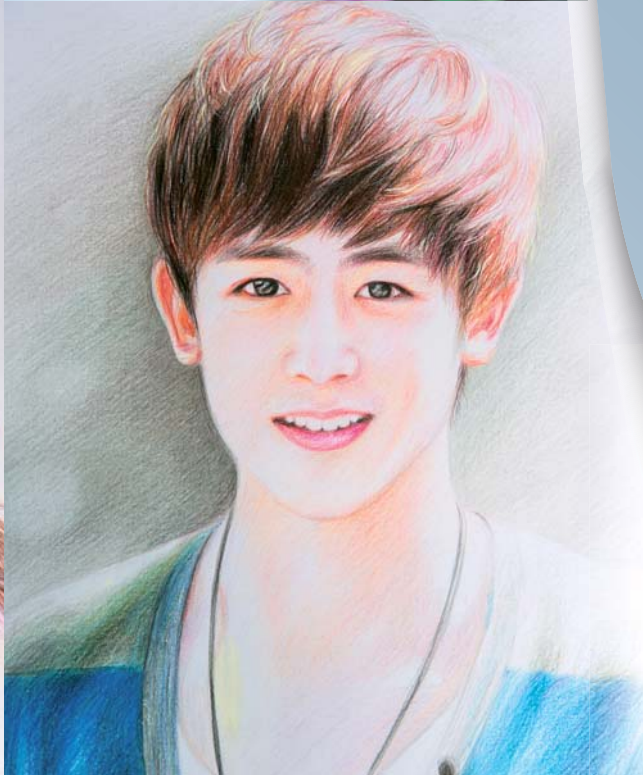




“มีหลายคนที่มีเมื่อทราบว่าแ่งไม่ได้เรียนศิลปะแต่ทำไมถึงวาดรูปได้  
อย่างนี้เรียกว่าเป็นคนมีพรสวรรค์หรือไม่ แ่งว่าเป็นส่วนหนึ่งนะคะ  
แต่การฝึกก็สำคัญมาก แ่งจะฝึกวาดทุกวันอย่างอดทน กอปรกับต้องมี  
พรแสวงด้วย บางคนมาขอให้แ่งสอนให้ มาฝึกได้ไม่ถึงเดือนก็ท้อ  
แล้ว บ่นว่าทำไมวาดไม่เหมือนเสียที แ่งว่าแม้ไม่มีพรสวรรค์แต่หาก  
เราใช้ความชื่นชอบเป็นแรงบันดาลใจเช่นเดียวกับที่แ่งชอบดาราวาด  
รูปได้เช่นเดียวกันค่ะ”

“แ่งไม่ได้เก่งหรือเป็นศิลปินที่โด่งดังอะไร หากจะขอให้  
คำแนะนำสำหรับผู้ที่ต้องการวาดรูป ก่อนอื่นต้องถามตัวเองก่อน  
ว่าที่ขอวาดรูป หรือต้องการวาดรูปนั้นเพราะอะไร เมื่อพบคำตอบ  
ว่าชอบแล้ว ต้องกระตือรือร้นและแสวงหา ไม่ว่าจะการวาดภาพหรือ  
งานศิลปะใดๆ ก็ตาม ต้องมีใจรักเป็นสำคัญนะคะ บางคนใจร้อน  
วาดแค่ 2-3 ชั่วโมงก็เบื่อแล้ว พอแล้ว เหนื่อยแล้ว แต่การวาดรูป  
ต้องใจเย็น ต้องใช้เวลา เมื่อก่อนแ่งเป็นคนใจร้อน สมารถสั้น  
ทำอะไรเร็วไปหมด แต่การได้นั่งวาดรูปนานๆ แต่ละภาพใช้เวลา  
ไม่น้อยกว่า 8 ชั่วโมง ทำให้เราใจเย็นลง มีสติและคิดอะไรได้มากขึ้น  
ปกติเมื่อก่อนเวลามีคนเข้ามาคอมเมนต์ จะโกรธโต้ตอบไปเสีย  
นั้นเลย หลังจากที่ได้อวดรูป เมื่อมีคนว่า แ่งจะรู้สึกเฉยๆ ปลงได้  
เพราะหากไม่ปลง เราจะยิ่งทุกข์ แ่งกล้าพูดได้เลยว่า ศิลปะให้  
ทั้งโอกาส ความสุข และให้สติค่ะ”

ก่อนที่จะจบการสนทนากับสาวน้อยมหัศจรรย์ ‘แ่งซัง’  
happiness ถามเธอว่ารูปที่อยากวาดที่สุดคือรูปใด เธอตอบ  
ด้วยดวงตาเป็นประกายว่า “แ่งต้องการวาดภาพพระบาท  
สมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรม  
ราชินีนาถ ลงบนผืนผ้าใบ เพราะแ่งยังไม่เคยวาดลงบน  
เฟรมเลย คงต้องพัฒนาฝีมือขึ้นไปอีกระดับหนึ่ง เพราะแ่ง  
ไม่เคยคิดที่จะหยุดวาดรูป แต่ตั้งปณิธานกับตัวเองไว้ว่าจะ  
วาดรูปไปเรื่อยๆ เพื่อที่วันหนึ่งข้างหน้าจะได้มีแกลเลอรี  
เป็นของตัวเองค่ะ” h



# MOTOR GUIDE


## ขจัดกลิ่น ไม่พึงประสงค์ ในรถยนต์

**ป**ัญหาที่เจ้าของรถทุกคนไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้คือเรื่องของกลิ่นอันไม่พึงประสงค์ในรถ อาทิ กลิ่นบุหรี กลิ่นอาหาร กลิ่นอับชื้นจากน้ำที่รั่วซึมเข้ารถในฤดูฝน หรือกลิ่นกายของผู้โดยสารบางคน กลิ่นเหล่านี้สามารถขจัดหรือแก้ไขได้ แต่ไม่แนะนำให้ใช้น้ำหอมปรับอากาศ การบูรหรือสารส้ม เพราะจะเกิดการระเหยและวนเวียนอยู่ในรถ เมื่อได้รับความร้อนอาจกลายเป็นเชื้อรา รวมทั้งเกิดการอุดตันในตัวเครื่องปรับอากาศ นอกจากนี้การสูดกลิ่นน้ำหอมสังเคราะห์บ่อยๆ อาจเป็นอันตรายต่อระบบทางเดินหายใจได้

โดยทั่วไปการขจัดกลิ่นไม่พึงประสงค์ในรถขอแนะนำให้ใช้ถ่าน (ที่ใช้เป็นเชื้อเพลิงประกอบอาหารในครัวเรือน) หรือกากกาแฟ (ที่ใช้แล้ว) โดยนำไปห่อด้วยผ้าบางๆ หรือจะใส่ในภาชนะที่ให้อากาศเข้าถึงได้ตั้งไว้ในรถ จะช่วยลดกลิ่นเหม็นอับได้ดี มีผลรายงานว่ารถในยุโรปมักจะมีวัสดุทั้งสองประเภทนี้ในเครื่องปรับอากาศ แต่หากรู้สึกลัวว่ายุ่งยากเกินไป วิธีที่ง่าย



ที่สุดเมื่อรถเกิดมีกลิ่นไม่พึงประสงค์ขอแนะนำให้เปิดประตูรถทุกบานและจอดรถกลางแดดไว้สักพัก กลิ่นจะหายไปเอง สำหรับกลิ่นเหม็นอับรุนแรงที่เกิดจากน้ำซึมเข้ามาในรถเปียกพรมปูพื้น ต้องรื้อพรมออกมาซักทำความสะอาดและผึ่งแดด ไม่มีวิธีอื่น หากไม่มีความรู้ในการถอดรื้อพรมก็ควรนำรถไปที่ร้านคาร์แคร์เพื่อทำความสะอาดและซักล้างพรม

ท้ายที่สุดขอกล่าวถึงวิธีการป้องกันไม่ให้อับชื้น หรือให้คงสภาพเหมือนเพิ่งถอยจากอู่มาใหม่ๆ ให้นานที่สุด ขอแนะนำให้เปิดกระจกทุกบานก่อนเริ่มสตาร์ทรถ และหลังจากเปิดเครื่องปรับอากาศแล้วประมาณ 1-2 นาทีจึงปิดกระจก วิธีนี้นอกจากจะช่วยระบายกลิ่นอับต่างๆ แล้ว ยังช่วยระบายไอระเหยที่เกิดจากวัสดุหุ้มหน้าปัด แผงคอนโซล และผนังห้องโดยสาร ซึ่งมีการวิเคราะห์กันว่าหากสูดดมเข้าไปบ่อยๆ อาจเป็นอันตรายถึงขั้นมะเร็งได้ 

## TIPS...

### สูตรลดกลิ่นในรถ

#### สูตรที่ 1: ใบชาจีนแห้ง

นำใบชาจีนแห้งประมาณ 1-2 กิโลกรัม มากน้อยตามต้องการ เทใส่ห่อผ้าวางไว้แถวหน้าปัดรถ กัดปิดการทำงานของคอมเพรสเซอร์แอร์ แต่เปิดเฉพาะพัดลมให้แรงสุด ก่อนดับเครื่องประมาณ 2-3 นาที

#### สูตรที่ 2: น้ำส้มสายชู

เทน้ำส้มสายชู 2-4 ซ้อนโต๊ะใส่ถ้วยเล็กๆ นำไปตั้งทิ้งไว้ในรถประมาณ 1-2 ชั่วโมง คุณสมบัติของน้ำส้มสายชูจะช่วยดูดกลิ่นอับชื้นในรถให้หายไป

#### สูตรที่ 3: ถ่านไม้

นำถ่านไม้ 1-2 ก้อนใส่ในถุงผ้าแขวนไว้ในรถ ถ่านไม้มีรูพรุนจะช่วยดูดซับกลิ่นได้

#### สูตรที่ 4: ดอกไม้หรือสมุนไพร

ใช้สมุนไพรหรือดอกไม้ เช่น ใบเตย ใบมะกรูด ดอกมะลิ เป็นต้น ใส่ไว้ในรถ สมุนไพรเหล่านั้นนอกจากจะมีน้ำมันหอมระเหยตามธรรมชาติที่ช่วยผ่อนคลายแล้ว ยังปลอดภัยต่อสุขภาพด้วย

# LET'S DO CITY FARM

ปลูกผัก  
กินเอง  
เพื่อความ  
ปลอดภัย  
และปลอด  
สารพิษ

การปลูกผักสวนครัวนับเป็นวิชาหนึ่งที่ใครหลายคนได้เรียนรู้  
เมื่อครั้งยังเยาว์วัย ที่มาพร้อมกับประโยชน์ซึ่งทุกคนยังจำได้ว่า  
ช่วยประหยัดค่าใช้จ่าย และยังแน่ใจว่าจะได้บริโภคผักที่ปลอดจาก  
ยาฆ่าแมลงเพราะปลูกเองกับมือ

แต่เมื่อเวลาผ่านไป เราต่างเติบโตขึ้น ท่ามกลางข้อจำกัดของ  
สังคมเมือง ที่นำพาให้หลายครอบครัวต้องพึ่งพาผักตาม  
ท้องตลาดไปจนถึงอาหารปรุงสำเร็จรูป ทำให้คนเมืองห่างไกลจาก  
การปลูกผักสวนครัวไปเรื่อยๆ จนวิถีชีวิตใกล้ชิดธรรมชาติแบบนี้  
แทบจะสูญหายไปจากชีวิตชาวไทยในหลายพื้นที่ที่น่าเสียดาย

จวบจนปัจจุบันที่คนรุ่นใหม่และคนที่อาศัยในเมืองหันกลับมาใส่ใจ  
สุขภาพของตนเองและครอบครัวด้วยการริเริ่มปลูกผักสวนครัว  
ในเมือง ซึ่งส่งเสริมให้เกิดนวัตกรรม ภูมิปัญญา รวมถึงไอเดียดีๆ  
ที่มาจัดการกับทุกข้อจำกัดของการปลูกผักสวนครัวในพื้นที่  
อันคับแคบของเมืองใหญ่ได้ในที่สุด วันนี้เราจะมาเรียนรู้วิธี  
ปลูกผักกินเองที่ใครๆ ก็ทำได้สไตล์ City Farm



# ตอบทุกคำถาม ก่อนปลูกผัก

**สำ**หรับใครที่เป็นมือใหม่หัดปลูกผักสวนครัวเชื่อว่า ต้องมีความกังวลและสงสัยในเรื่องต่างๆ ไม่น้อย เรา จึงขอตอบคำถามยอดฮิตเหล่านี้เพื่อสร้างความมั่นใจก่อนไป ลงมือปลูกผักสวนครัวกัน

## ไม่เคยปลูกอะไรเลย จะปลูกผักได้ไหม?

สำหรับคำถามนี้คงต้องขอยกตัวอย่างรุ่นพี่หลายท่านที่ ประสบความสำเร็จในการปลูกผักสวนครัว ท่านหนึ่งนั่นคือ **คุณศิริกุล ซื่อต่อชาติ** หรือคุณป้อม ซึ่งเป็นที่รู้จักกันดีและเป็น 'ไอตอลในหมู่ผู้รักการปลูกผักสวนครัว' แรกเริ่มคุณป้อมเป็น เพียงแม่บ้านคนหนึ่งที่ชอบทำอาหาร ไม่ได้ชอบปลูกต้นไม้แต่ อย่างใด แต่เมื่อเธอได้รู้จักกับโครงการ 'กินเปลี่ยนโลก' จึงได้ ก้าวสู่เส้นทางการปลูกผักสวนครัวอินทรีย์อย่างจริงจัง เคล็ดลับ ในการปลูกผักสวนครัวให้งอกงามของคุณป้อมคือ "ชอบกิน ผักอะไรก็ปลูกผักนั้น ดูแลผักทุกต้นด้วยความใส่ใจ และปลูก ผักแล้วอย่าลืมปลูกมิตรภาพไปด้วย เพื่อต่อยอดและเผยแพร่ สิ่งดีๆ ให้เพื่อนร่วมโลก"

## จะปลูกผักชนิดไหนดี?

นอกจากจะเลือกผักที่ตนเองชอบกินเพื่อสร้างแรงบันดาลใจในการเริ่มลงมือปลูกผักสวนครัวแล้ว ผู้ปลูกผักสวนครัว มือใหม่ควรต้องคำนึงถึงการปลูกผักให้ตรงตามฤดูกาลด้วย เพราะแม้ว่าอากาศในปัจจุบันจะแปรปรวนไปมากแค่ไหนหาก แต่ฤดูกาลยังคงเป็นปัจจัยสำคัญที่จะบ่งชี้ว่าคุณจะได้ ผลผลิตที่ดี แข็งแรง ปราศจากศัตรูพืชมารบกวนหรือไม่

เริ่มจากผักสวนครัวที่สามารถปลูกได้ทุกฤดูกาล อาทิ พริกชี้หนู กะเพรา โหระพา และยังมีพืชสมุนไพร เช่น ข่า ตะไคร้ ใบชะพลู แมงลัก สะระแหน่ ผักชีฝรั่ง ผักเป็ดน้ำ เป็นต้น

ต่อไปเป็นพืชผักที่ควรปลูกในแต่ละฤดูกาลเริ่มจาก **ฤดูหนาว**ได้แก่ ผักสลัด ผักบุ้ง กวางตุ้ง คะน้า ปวยเล้ง ผักกาดขาว **ฤดูร้อน**ได้แก่ บวบ ฟัก ถั่วต่างๆ เช่น ถั่วพู ถั่วฝักยาว และพืช ผักของ**ฤดูฝน**คล้ายๆ กับผัก**ฤดูร้อน** ส่วนที่เพิ่มมาคือมะเขือ ต่างๆ อาทิ มะเขือเปราะ มะเขือพวงนั่นเอง

## ได้เวลา...มาปลูกผักกันเถอะ

คราวนี้ได้เวลามาลงมือปลูกผักสวนครัวกันจริงๆ แล้ว โดยสิ่งสำคัญที่ต้องทำอย่างแรกคือการพิจารณาพื้นที่ว่า เหมาะสมกับการปลูกในรูปแบบไหน

ถ้าเป็นบ้านเดี่ยวที่มีพื้นที่รอบบ้านขอแนะนำให้ทำ 'สวนครัวหน้าบ้าน' ได้เลย เพราะนอกจากจะได้ผักปลอด สารไว้กินแล้ว ผักหลายชนิดยังทำหน้าที่เป็นไม้ดอกไม้ประดับ ทำหน้าบ้านให้น่ามองได้อีกด้วย

แต่ถ้าใครอยู่ในตึกแถวที่มีพื้นที่ว่างบนดาดฟ้าก็แนะนำให้ เนรมิตพื้นที่นั้นให้เป็น 'สวนผักบนดาดฟ้า' กันได้เลย ขณะ ที่ใครมีพื้นที่ตรงระเบียงคอนโดมิเนียมอย่างน้อยนิดก็สามารถ ประยุกต์การทำ 'สวนผักแนวตั้ง' หรือการปลูกผักในกระถาง ไปใช้ทำสวนครัวเล็กๆ ขนาดกะทัดรัดได้





## สวนครัวหน้าบ้าน

มาเริ่มกันที่สวนครัวหน้าบ้านสำหรับผู้ที่มีสนามหน้าบ้าน หรือพื้นที่ว่างตรงไหนก็ได้รอบบ้าน แต่ก่อนที่จะตกลงใจปลูก ขอให้พิจารณาก่อนว่าพื้นที่นั้นควรจะได้รับแสงแดดอย่างน้อยครึ่งวัน หากจะให้ดีควรให้แปลงปลูกหันด้านข้างรับแดดทางด้านทิศตะวันออกและทิศตะวันตก

ที่นี่มาเตรียมแปลงปลูกผักและภาชนะปลูกในรูปแบบต่างๆ ขอแนะนำให้นำสิ่งของเหลือใช้หรือใช้แล้วมาดัดแปลงเป็นที่ปลูกพืชผัก เช่น ขวดน้ำอัดลม ขวดน้ำดื่ม ลังโฟม ลูกมะพร้าว หรือยางรถยนต์ที่ใช้แล้ว หากใครต้องการให้ดูสวยงามสามารถใส่ไอเดียการออกแบบ และตกแต่งได้ตามใจชอบ

หลักการเตรียมวัสดุปลูกผัก หากเป็นกระถางให้ใช้กาบมะพร้าวสับชั้นเล็กๆ รองกันกระถางครึ่งส่วน แล้วค่อยใส่ดินไป 3 ใน 4 ส่วน รดน้ำ แล้วนำผักลงปลูก แต่หากเป็นแปลงผักให้ใช้กาบมะพร้าวสับชั้นใหญ่รองที่พื้นแปลง แล้วค่อยนำดินมาลงให้เต็มแปลง พอรดน้ำ ดินจะยุบลง ให้คลุมด้วยฟาง แล้วค่อยนำผักที่เตรียมไว้ลงปลูก แต่หากปลูกด้วยเมล็ดให้หว่านเมล็ดลงไปก่อน แล้วค่อยคลุมฟาง ปิดทับอีกที

## รู้ไว้ชัวร์ เทคนิคการปรุงดินฉบับย่อ

จากประสบการณ์ของรุ่นพี่นักปลูกผักสวนครัวหลายคนให้ข้อมูลตรงกันว่าผักจะเจริญงอกงามดีต้องมีการปรุงดินให้เขาด้วย ด้วยการนำดินปกติผสมกับอินทรีย์วัตถุต่อไปนี้ เศษผัก ไปขออกจากแม่ค้าในตลาดแล้วนำมาหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ และอาจรวบรวมเศษใบไม้ในบ้าน หากเศษใบไม้นั้นมีใบก้ามปู ใบไผ่ใบเล็กจะดีมาก

นอกจากนั้นยังมีกากกาแฟสด เปลือกไข่บดละเอียด ปุ๋ยคอก น้ำตาลทราย 1 ถุง และหัวเชื้อจุลินทรีย์ หรือที่เรียกว่าน้ำอีเอ็ม เมื่อได้ส่วนผสมครบแล้วให้ใช้พลั่วคลุกส่วนผสมทั้งหมดให้เข้ากัน ระหว่างนั้นค่อยๆ ใส่น้ำทีละน้อย อย่าให้แฉะมาก เสร็จแล้วโยยดินใส่กลับเข้าไปในถุงดิน มัดปากถุง จับวางนอน ชั้บดินในถุงให้หลวมๆ แล้วเอาไปวางไว้ในที่ร่มไม่ให้ถูกแดดถูกฝน เมื่อผ่านไป 5-7 วัน ค่อยเปิดถุง ดินจะมีกลิ่นหอมเช่นเดียวกับดินที่ได้รับฝนตกใหม่ๆ จึงจะสามารถนำมาใช้ปลูกผักได้

## ปลูกผักในกระถาง...ง่ายนิดเดียว

ต่อมาเราควรทำความรู้จักวิธีปลูกผักสวนครัวที่ง่ายที่สุด อย่างการปลูกผักในกระถาง ซึ่งมีข้อดีมากมาย ตั้งแต่ช่วยประหยัดพื้นที่ในการปลูก จะเคลื่อนย้าย จัดวาง หรือดูแล

รักษา เก็บเกี่ยวผลผลิตทำได้ง่าย และหากจัดวางได้สวยงาม มีสไตล์ ยังถือเป็นไอเดียการตกแต่งได้เป็นอย่างดีด้วย

อย่ารอช้า เรามาเริ่มที่การเตรียมอุปกรณ์ปลูกผัก ซึ่งสามารถใช้วัสดุเหลือใช้ในครัวเรือน เช่น กะละมัง กระจก ยางรถยนต์ ถังน้ำ มาออกแบบเป็นกระถางได้ โดยต้องคำนึงถึงผักที่จะปลูก หากเป็นผักที่มีระบบรากลึกควรปลูกในกระถางที่ไม่ตื้นมาก

การปลูกผักลงกระถางขึ้นอยู่กับชนิดของผักที่จะปลูก ทั้งแบบใช้เมล็ดพันธุ์หว่าน แบบหยอดเมล็ดพันธุ์ลงกระถาง หรือเพียงแค่หว่านเมล็ดลงในกระถางแล้วกะระยะห่างของหลุมที่หยอดเมล็ดให้เหมาะสมกับชนิดของผัก ผักที่นิยมปลูกแบบนี้ เช่น ผักชี ผักบุ้งจีน ตั้งโอ๋ ขึ้นฉ่าย เป็นต้น

หรือจะเพาะต้นกล้าในภาชนะเพาะก่อนแล้วค่อยนำต้นกล้าผักที่เพาะเมล็ดได้ระยะเวลาที่พอเหมาะ มีความพร้อมที่จะเติบโตต่อไป โดยสังเกตได้จากลักษณะของลำต้น ระบบรากฝอย แล้วจึงย้ายต้นกล้าผักเอาลงไปปลูกในแปลงหรือในกระถางต่อ เป็นวิธีที่นิยมทำกัน โดยผักที่นิยมปลูกกัน เช่น ผักคะน้า ผักกาดขาว กะเพรา โหระพา เป็นต้น

## รู้ไว้ชัวร์! วิธีการเพาะกล้าแบบง่ายๆ

1. เตรียมตะกร้าสี่เหลี่ยมขนาดประมาณ 13x16 นิ้ว สูงประมาณ 4 นิ้ว แล้วรองตะกร้าด้วยกระดาษหนังสือพิมพ์
2. ใส่กาบมะพร้าวสับเป็นชั้นเล็กๆ ครึ่งตะกร้า จากนั้นใส่ดินและวัสดุเพาะที่ร่อนละเอียดอีกครั้งหนึ่ง เคลี่ยให้เรียบแล้วใช้ไม้ขีดเป็นร่องๆ ให้ห่างประมาณ 1 ไม้บรรทัด
3. โรยเมล็ดพันธุ์ที่เตรียมไว้ลงในร่อง ใช้ดินกลบทับบางๆ พอให้คลุมเมล็ดมิด แล้วนำหนังสือพิมพ์มาปิดทับ รดน้ำให้ชุ่ม หากจะให้ดี ควรหาตะกร้าอีกใบครอบทับเพื่อกันนกหรือหนูด้วย

## สวนผักแนวตั้ง กระชับพื้นที่

ยังมีอีกไอเดียดีๆ ในการปลูกผักสวนครัวที่ได้ทั้งผัก ความสวยงาม และประหยัดพื้นที่ นั่นคือการทำสวนผักแนวตั้ง ให้พืชผักของเราเติบโตขึ้นไปในแนวตั้ง ด้วยการสร้างโครงให้ผักยึดเกาะ หรืออาจจะสร้างเป็นชั้นวางซ้อนๆ กันในแนวตั้ง ตรงนี้เป็นพื้นที่แห่งไอเดียที่คุณสามารถนรมิตสวนสวยแนวตั้งได้ในสไตล์ของคุณเอง





## ก้าวๆ ไร่

### เรื่องน่ารู้ DIY สวนผักแนวตั้ง

**สถานที่ปลูกดี มีชัยไปกว่าครึ่ง** สิ่งจำเป็นอย่างแรกคือการหาสถานที่ปลูกที่เหมาะสม โดยต้องคำนึงถึงสิ่งสำคัญ เช่น พืชผักส่วนใหญ่ต้องได้รับแสงแดด 6 ชั่วโมงเป็นอย่างน้อยในแต่ละวัน แต่ก็ต้องระวังอย่าให้ร้อนจนเกินไป ไม่ควรแขวนผักไว้กับผนังอิฐ ซึ่งจะดูดซับความร้อนไว้มาก และควรหลีกเลี่ยงการปลูกไว้ใกล้กับต้นไม้ หรือพุ่มไม้ ซึ่งจะร่มเกินไป หรือทำให้แย่งน้ำกันได้

**เลือกผักที่จะปลูก** ผักที่นำมาปลูกควรเป็นผักที่ไม่หยั่งรากลึกจนเกินไป และเลือกชนิดของพืชผักให้เหมาะสมกับปัจจัยเรื่องแสงแดด เช่น หากจะทำสวนผักบริเวณระเบียงบ้านแต่ที่อยู่ของคุณแวดล้อมด้วยตึกและอาคารสูงๆ ระเบียงจะเป็นส่วนที่ร่ม โดนแสงไม่มากนัก ผักที่เหมาะสมจะปลูกในสวนของคุณ อาทิ ประเภทผักกาดหอมและผักสลัดอื่นๆ รวมทั้งพืชสมุนไพร มะเขือเทศ พริก ผักกะหล่ำ ถั่วฝัก และถั่วเมล็ด

**ดูแลวัน (ผัก) หน่อย** ควรหมั่นตรวจสอบบ่อยๆ ว่าสวนผักแนวตั้งของคุณได้รับความชื้นเพียงพอ ต้องรดน้ำตามเวลาเป็นประจำ นอกจากนั้นต้องใส่ปุ๋ยในปริมาณที่พอเหมาะและถูกวิธี ขอแนะนำ ให้ใช้น้ำหมักชีวภาพ หรือน้ำอีเอ็ม ผสมน้ำรดประมาณ 2-3 วันต่อครั้ง ผักของเราจะงอกงาม โดวันโตคื่นเขียวคะ

ได้รู้วิธีปลูกผักสดได้ลั่นคนเมืองกันไป แล้ว ทีนี้เหลือแต่การลงมือทำเท่านั้น ขอให้มีความสุขกับการทำ City Farm และมีสุขภาพดีจากผักสวนครัวที่ปลูกจากความตั้งใจกันนะคะ ☺

### ศูนย์เรียนรู้การปลูกผักสวนครัวสไตลคนเมือง

ศูนย์อบรมเกษตรกรในเมือง บ้านเจ้าชายผัก (ลาดพร้าว 71) โทร. 08-1867-2042  
 ศูนย์อบรมสวนผักบ้านคุณตา ช.สุขุมวิท 62 โทร. 0-2279-0552, 09-5067-2728  
 บ้านสวนเรียนรู้ Organic Way ซ.ราชบุรณะ 30 โทร. 08-6332-8266  
 สวนเกษตรลาดฟ้า สำนักงานเขตหลักสี่ โทร. 0-2576-1393  
 ศูนย์การเรียนรู้การทำเกษตรในเมือง ศูนย์สุวรรณภูมิ อ.บางพลี  
 จ.สมุทรปราการ โทร. 08-5090-2283

### อ้างอิง

ศิริกุล ชื่อต่อชาติ. ปลูกผักกันเถอะ Let's do some gardening.  
 พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ. สำนักพิมพ์ อมรินทร์ HOW-TO. 2557

ข้อมูลจากเว็บไซต์ สวนผักคนเมือง <http://www.thaicityfarm.com/>  
 ข้อมูลจากเว็บไซต์ สกูลไทยออนไลน์ <http://www.sakulthaionline.com/>



# 'กินสมาธิ'

เทรหดใหม่เพื่อสุขภาพที่ดีทั้งกายและใจ

คุณประโยชน์ของการฝึกสมาธินั้นเป็นที่ทราบและ  
ประจักษ์กันอย่างกว้างขวางว่าทำให้ร่างกายและจิตใจ  
ผ่อนคลาย มีสติรับรู้ ปลอดภัย และที่สำคัญคือการ  
ช่วยลดความเครียด

หากเป็นเมื่อก่อนถ้าเอ่ยถึงคำว่า 'การฝึกสมาธิ' เรา  
มักจะนึกถึงการนั่งหลับตานิ่งๆ กำหนดลมหายใจเข้า  
ออก หรือการเดินจงกรมเพื่อฝึกฝนจิตใจ แต่ในปัจจุบันมี  
การนำวิธีการฝึกสมาธิมาประยุกต์เข้ากับกิจกรรม  
ต่างๆ อย่างหลากหลาย เช่น กิจกรรม  
การออกกำลังกาย ที่เห็นได้ชัดคือการ  
เล่นโยคะ และที่น่าสนใจอย่างยิ่งคือ  
มีการนำวิธีการฝึกสมาธิมาผนวกเข้า  
กับการรับประทานที่เรียกว่า 'กินสมาธิ'  
ซึ่งกำลังได้รับความนิยมอย่างมากใน  
ประเทศญี่ปุ่นและสหรัฐอเมริกา





การฝึกสมาธิระหว่างที่รับประทานอาหาร หรือ ‘การกินสมาธิ’ จะช่วยให้ผู้ฝึกมีสติรับรู้ถึงความต้องการของร่างกายและจิตใจ ผลพลอยได้คือการช่วยผ่อนคลายความเครียด ระบบทางเดินอาหารและระบบขับถ่ายทำงานได้ดี กระเพาะอาหารและลำไส้เล็กไม่ต้องทำงานหนัก ทั้งยังเป็นวิธีช่วยลดความอ้วนได้อีกทางหนึ่ง

## ‘กินสมาธิ’ ลดอ้วน ลดพุง

ดร.ฉัตรภา หัตถโกศล อาจารย์ประจำภาควิชาโภชนวิทยา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล กล่าวว่า การฝึกสมาธิด้วยการกินต้องมีการฝึกฝนเช่นเดียวกับการทำสมาธิในแบบอื่นๆ มีการกำหนดลมหายใจรูปแบบเดียวกับการฝึกโยคะ โดยก่อนจะกินอาหารแต่ละครั้งให้ผ่อนคลายอารมณ์ เลือกที่นั่งในที่สงบและห่างไกลจากสิ่งรบกวน กดคุยโทรศัพท์มือถือ ดูทีวี หรือฟังวิทยุ เพื่อที่จะให้ความสนใจอาหารที่วางอยู่ตรงหน้า และวิเคราะห์ถึงคุณค่าและพลังงานที่จะได้รับจากอาหารที่กินเข้าไป

ระหว่างที่รับประทานควรรับประทานอย่างช้าๆ เคี้ยวให้ละเอียด สำหรับผู้ที่เร่งรีบเคี้ยวอาหารไม่ละเอียดและกลืนเร็วจะไม่รับรู้ถึงอาหารที่เข้าสู่ร่างกาย ทำให้ไม่รู้สึกรออิ่ม และต้องการอาหารจำนวนมากโดยไม่จำเป็น ผลที่ตามมาคือเกิดไขมันสะสมในร่างกายและกลายเป็นคนอ้วนในเวลาต่อมา ส่วนเวลาที่เหมาะสมในการรับประทานอาหารแต่ละครั้งควรอยู่ระหว่าง 20-30 นาที หลังจากมีอาหารควรนั่งพักประมาณ 3-5 นาที เพื่อให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้ดีมากยิ่งขึ้น

## วิธีการฝึก ‘การกินสมาธิ’

- **ก่อนที่จะรับประทานอาหาร** ในแต่ละครั้ง ควรฝึกจิตใจให้ผ่อนคลายจากอารมณ์ต่างๆ เช่น อารมณ์โกรธ อารมณ์หิว อารมณ์ดีใจ อารมณ์เสียใจ เป็นต้น เนื่องจากอารมณ์ส่งผลต่อร่างกายและจิตใจ ทำให้พฤติกรรม การกินแตกต่างจากอารมณ์ปกติ จากนั้นถามตัวเองว่าตอนนี้มีความหิวมากน้อยระดับไหน และร่างกายต้องการอาหารมากน้อยเพียงใด เพื่อที่จะได้เลือกซื้ออาหารหรือตักอาหารได้พอดีกับความหิวของร่างกาย และความอยากของจิตใจ อย่าฝืนความต้องการของร่างกายและจิตใจ เช่น หากต้องการรับประทานขนมหวาน ควรรับประทานโดยรับรู้ถึงปริมาณที่กินเข้าไป การฝึกสมาธิเช่นนี้จะทำให้แยกได้ระหว่างความหิว

ของร่างกายและความอยากอาหารของจิตใจ และจะช่วยลดการรับประทานอาหารที่มาจากความอยากลงได้

- **การตัดอาหารทีละน้อยๆ** อาจใช้ช้อนส้อมที่มีขนาดเล็กหรือใช้ตะเกียบ การใช้อุปกรณ์ที่มีขนาดเล็กจะช่วยฝึกให้ร่างกายได้รับอาหารที่ช้าลง และปริมาณที่น้อยลงกว่าใช้อุปกรณ์ที่มีขนาดใหญ่

- **การฝึกวิเคราะห์ส่วนประกอบของอาหาร** ที่กำลังจะรับประทานเข้าไป การฝึกดูว่าอาหารนั้นทำมาจากอะไรบ้าง เช่น เนื้อสัตว์ชนิดไหน ผัก แป้ง น้ำมันแบบไหน มีการใส่เครื่องปรุงรสอะไรบ้าง มีวิธีการปรุงประกอบอย่างไร เพื่อที่เราจะได้รับรู้และเรียนรู้ประเภทของอาหารที่เรารับประทานเข้าไป บางครั้งจะรับรู้ได้ว่าเรารับประทานอาหารชนิดนี้บ่อยครั้งเพียงใด อาจช่วยให้เรารับรู้ต่ออีกว่าอาหารชนิดไหนที่รับประทานมากเกินไปหรือน้อยเกินไป เพื่อที่จะได้เพิ่มเติมอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายให้มากขึ้น และลดปริมาณอาหารที่ก่อให้เกิดโทษต่อร่างกายให้น้อยลง

- **การฝึกรับประทานอาหารเช้า** เคี้ยวอาหารให้ละเอียด นักวิจัยได้ศึกษาเกี่ยวกับอัตราความเร็วในการเคี้ยวและกลืนพบว่าผู้ที่เคี้ยวเร็วและกลืนเร็วจะไม่ค่อยได้รับรู้ถึงชนิดและปริมาณอาหารที่ได้รับประทานเข้าไป โดยจะส่งผลให้ได้รับปริมาณและสารอาหารมากกว่าที่ตนเองต้องการ แม้ว่าในบางครั้งอาหารที่รับประทานเข้าไปจะเป็นอาหารที่ดีต่อสุขภาพแต่หากมากเกินไปจะทำให้ร่างกายได้รับพลังงานสูงและส่งผลให้เกิดไขมันสะสมในร่างกาย มีน้ำหนักที่เพิ่มขึ้น แต่ละคำควรจะเคี้ยวอาหารประมาณ 15-25 ครั้งก่อนที่จะรับประทานคำใหม่

- **การฝึกการรับรู้ถึงรสชาติของอาหาร** ทุกครั้งที่อาหารเข้าปากลองฝึกการรับรู้ถึงรสชาติอาหารเพื่อช่วยให้สมองและร่างกายได้วิเคราะห์ดูว่าชอบหรือไม่ชอบรสชาติอาหารนี้ การฝึกการรับรู้ถึงรสชาติอาหารจะทำให้เราได้รู้ว่าเรามีนิสัยการบริโภครสชาติแบบใด หรืออาหารชนิดไหนเป็นประจำ อาทิ รสเค็ม รสหวาน รสเปรี้ยว รสเผ็ดร้อน หรืออาหารประเภททอดน้ำมัน อาหารจำพวกแกงกะทิ เพื่อที่จะได้หลีกเลี่ยงอาหารที่อาจส่งผลต่อสุขภาพในทางที่ไม่ดี เช่น อาหารรสหวานจัด เค็มจัด หรืออาหารมันจัด เป็นต้น

- **แต่ละครั้งที่รับประทานแต่ละคำ** ควรฝึกวางช้อน

ส้อมหรืออุปกรณ์ลงเพื่อให้ร่างกายได้ผ่อนคลายและรับรู้ว่าร่างกายต้องการอาหารเพิ่มเติมหรือไม่ หรือว่าเพียงพอแล้ว

- **การนั่งรับประทานอาหารในที่สงบและไกลจากสิ่งรบกวนต่างๆ** เช่น การคุยกับเพื่อน การคุยโทรศัพท์มือถือ การดูทีวี การฟังวิทยุ การทำงานหน้าจอคอมพิวเตอร์ เพื่อที่จะใส่ใจกับอาหารที่วางอยู่ตรงหน้าและวิเคราะห์ถึงคุณค่าและพลังงานที่จะได้รับจากอาหารที่กินเข้าไป

- **หลังจากรับประทานอาหารเช้า** ควรนั่งพักสัก 3-5 นาที ฝึกขอบคุณร่างกายที่ช่วยย่อยอาหารและนำสารอาหารไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย ขอบคุณจิตใจที่ทำให้เกิดความสุขในการรับประทานครั้งนี้ การนั่งพักนี้ยังช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้ดีขึ้น และสมองรวมถึงจิตใจพร้อมที่จะมีแรงทำงานอย่างอื่นต่อไป

**'การกินสมาธิ'** อาจจะไม่ใช่วิธีง่ายเพราะเรามักจะรับประทานอาหารกับครอบครัวหรือเพื่อนฝูง ดังนั้น เพื่อให้ง่ายต่อการฝึกลองชวนคนในครอบครัวหรือเพื่อนในที่ทำงานมาฝึกด้วยกัน นอกจากตัวเราจะมีสุขภาพที่ดีขึ้นแล้ว ครอบครัวเรา คนที่เรารัก และเพื่อนๆ ของเรา จะได้มีสุขภาพที่ดีทั้งกายและใจไปพร้อมกับเราด้วย **๐**

## ขอบขอบคุณข้อมูลจาก

1. 'ฝึกสมาธิในการกิน ช่วยลดอ้วน ลดพุง' บทความของ ดร.ฉัตรภา หัตถโกศล, อาจารย์ประจำภาควิชาโภชนวิทยา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของโครงการเผยแพร่ความรู้สู่ประชาชนในชุดโครงการ 'รวมพลัง ชัยบภัย สร้างสังคมไทย ไร้พุง' เครือข่ายคนไทยไร้พุง ราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย สนับสนุนโดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

2. 'กินสมาธิ': เทรนด์ใหม่เพื่อสุขภาพที่สมบูรณ์, [http://www.vfoodsthailand.com/welcome/article\\_read/15](http://www.vfoodsthailand.com/welcome/article_read/15)

3. <http://www.thaihealth.or.th/Content/24259>

# BARRE METHOD

การออกกำลังกายที่เน้นกระชับ  
กล้ามเนื้อมัดเล็ก

**คุณ** รักสุขภาพที่กำลังรู้สึกว่าการออกกำลังกายในรูปแบบ  
ใหม่ๆ เริ่มจำเจ ขอแนะนำหลักการของบาร์ เมธอดส์  
(Barre Method) ที่น่าจะช่วยให้คุณสนุกและเพลิดเพลินกับการ  
ออกกำลังกายมากยิ่งขึ้น เพราะได้ทั้งเรื่องสุขภาพและยังได้สรีระ  
ที่สวยงามตามมาอีกด้วย

## หลักการของบาร์ เมธอดส์ (Barre Method)

จุดประกายขึ้นโดย **Physique 57** ซึ่งเป็นสถานออกกำลังกาย  
กายชื่อดังจากกรุงนิวยอร์ก เป็นรูปแบบการออกกำลังกายแนว  
ใหม่ที่เห็นผลอย่างรวดเร็ว ด้วยการนำเทคนิคของการเต้นบัลเลต์  
และการใช้บัลเลต์บาร์มาดัดแปลงผสมผสานเข้ากับเทคนิคที่เรียก  
ว่า **'Interval Overload'** ที่ช่วยเร่งการเผาผลาญไขมันในร่างกาย  
อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด เนื่องจากกล้ามเนื้อทุกส่วนถูกใช้งาน  
อย่างเต็มศักยภาพแบบ **Total Body Workout** พร้อมกับ  
จังหวะเพลงที่สนุกสนาน ทำให้ผู้เล่นชื่นชอบกันมากและ  
เป็นที่นิยมอย่างกว้างขวางในมหานครนิวยอร์ก ทั้งนี้  
การออกกำลังกายแบบนี้ไม่มีผลกระทบใดๆ  
หรือก่อให้เกิดการบาดเจ็บของร่างกายเลย  
แม้แต่น้อย





## รูปแบบของคลาสจะแบ่งย่อยออกเป็น 4 ส่วน

เริ่มจากการโฟกัสที่แขน แผ่นหลัง ตามมาด้วยต้นขา และ กล้ามเนื้อส่วนหน้าท้อง ด้วยเทคนิค **Interval Overload** ซึ่งมีหลักการคือเป็นการออกกำลังกายที่ทำให้ร่างกายเหนื่อยถึงขีดสุดจนทนไม่ไหวจึงหยุด แล้วเปลี่ยนมาเป็นการ **Stretch** หรือการยืดเหยียด กล้ามเนื้อหนักเบาสลับกันไป เพื่อให้ร่างกายเผาผลาญได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งช่วยให้ทรวดทรงและกล้ามเนื้อกระชับอย่างรวดเร็ว นอกจากนี้ผลของการ Stretch หลังการออกกำลังกายอย่างหนักยังช่วยให้กล้ามเนื้อไม่เป็นมัดอีกด้วย แต่กลับสวยงามเหมือนนักเต้นบัลเลต์ คือเป็นมัดกล้ามเนื้อที่ไม่มากไม่น้อยจนเกินไปแบบที่สาวๆ หลายคนต้องการนั่นเอง

การออกกำลังกายแบบ **'Barre Method'** อย่างต่อเนื่องเป็นเวลา 1 ชั่วโมงจะช่วยเผาผลาญพลังงานได้มากถึง 600 แคลอรี หากต้องการให้เห็นผลชัดเจนควรเล่นอย่างน้อย 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์ จะทำให้ร่างกายแข็งแรง รูปร่างกระชับ สวมเสื้อผ้าสวยขึ้น เมื่อทำควบคู่ไปกับการควบคุมอาหารจะเห็นความเปลี่ยนแปลงได้อย่างชัดเจน หลังจากการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องเพียงแค่ 8 ครั้ง

## ฟิซิก 57 (Physique 57)

เริ่มต้นโดยสองสาวผู้หลงใหลในการออกกำลังกายแบบ **'บาร์เมธอดส์' (Barre-Method)** ได้แก่ เจนนิเฟอร์ มานาวิ (Jennifer Maanavi) ผู้ร่วมก่อตั้งและซีอีโอ อดีตผู้บริหารในวอลล์สตรีทที่ไฝ่ฝันจะสร้างมิติใหม่สำหรับวงการฟิตเนส และธัญญา เบคเคอร์ (Tanya Becker) ผู้ร่วมก่อตั้งและรองประธานอาวุโสฝ่ายออกแบบโปรแกรมและการฝึกสอน เธอเคยเป็นครูฝึกที่เก็งกาของ ล็อตเต้เบิร์ก สตูดิโอ (LotteBerk Studio) ทั้งสองได้ร่วมกันสร้างฟิซิก 57 ซึ่งเปิดตัวที่กรุงนิวยอร์กเมื่อ ค.ศ. 2006 และเป็นบูติกบาร์ฟิตเนสสตูดิโอที่เติบโตอย่างรวดเร็ว **h**



# SPORT

## ย้อนรอย บอลหญิงไทยไปบอลโลก

ช่วงเวลานี้คนไทยได้ข่าวดีๆ ให้ชื่นใจอย่างต่อเนื่องสำหรับกองทัพนักกีฬาสาวของประเทศไทย ไม่ว่าจะเป็นทีมตะกร้อ ทีมยักน้ำหนัก ทีมเทควันโด ทีมแบดมินตัน ทีมกอล์ฟดี ทีมนักตบลูกยาง และทีมวอลเลย์บอล ล่าสุดฟุตบอลหญิงทีมชาติไทยที่ผงาดและประกาศศักดาไปไกลถึงระดับโลก โดยผ่านเข้าไปสูักรอบสุดท้ายของฟุตบอลโลกหญิง 2015 (2015 FIFA Women's World Cup) ณ ประเทศแคนาดา เป็นการสร้างประวัติศาสตร์หน้าใหม่ให้กับชาวไทยได้ตามเชียร์และภาคภูมิใจของเธอ



**การ**แข่งขันฟุตบอลโลกหญิงนั้นเริ่มขึ้นครั้งแรกใน ค.ศ. 1991 ที่ประเทศจีน โดยจัดการแข่งขัน 4 ปี ต่อครั้งเช่นเดียวกับฟุตบอลโลกชาย ใน ค.ศ. 2015 เป็นการจัดการแข่งขันครั้งที่ 7 แต่เป็นปีแรกที่ทีมฟุตบอลหญิงทีมชาติไทยผ่านเข้าสูักรอบสุดท้ายเพื่อไปอวดฝีเท้าให้ทั่วโลกได้รับรู้ การบินลัดฟ้าข้ามทวีปไปแข่งขันครั้งนี้จึงเต็มเปี่ยมไปด้วยความหวังและความศรัทธา ซึ่งพร้อมระเบิดออกมาเป็นพลังเชียร์ในทุกนัด

เมื่อเอ่ยถึงฟุตบอลไทยไปบอลโลก คนไทยส่วนใหญ่ย่อมคาดหวังทีมฟุตบอลชาย แต่ฟุตบอลชายไม่สามารถไปต่อถึงบอลโลกได้ด้วยเหตุนี้การที่ทีมฟุตบอลหญิงได้ไปบอลโลกทำให้รับสปอตไลท์หลายล้านดวงต่างพากันฉายลงมา

### ย้อนรอยเส้นทาง

หากย้อนรอยเส้นทางแห่งเกียรติประวัติทีมฟุตบอลหญิงทีมชาติไทยนั้น เริ่มจากการชนะเลิศการแข่งขันฟุตบอลหญิงชิงแชมป์เอเชีย 1983 และแชมป์ซีเกมส์ใน ค.ศ. 1985 ใน ค.ศ. 1995 รวมทั้ง ค.ศ. 1997 และล่าสุด ค.ศ. 2007

ทีมฟุตบอลหญิงทีมชาติไทยนอกจากจะเป็นแชมป์หลายรายการแล้ว ทีมฟุตบอลหญิงทีมชาติไทยในปัจจุบันได้รับการคัดเลือกให้เป็นต้นแบบสำหรับ



ฟุตบอลหญิงทีมชาติในทวีปแอฟริกาใต้ อันเป็นอีกเรื่องหนึ่งที่น่า  
ภูมิใจไม่แพ้การได้ไปบอลโลก

ทางทีมงานนิตยสารเชื่อว่าหากไล่เรียงแต่ละด้านที่พวกเธอ  
ได้เป็น 1 ใน 5 ทีม ที่มีสิทธิ์เข้าแข่งขันฟุตบอลโลกรอบสุดท้าย  
จากรายการฟุตบอลหญิงชิงแชมป์เอเชีย หรือ ‘เอเอฟซี วีเมนส์  
เอเชียนคัพ 2014’ ที่เมืองโฮจิมินห์ ประเทศเวียดนาม ผู้อ่านย่อม  
เชิดชูให้เป็นแบบอย่างของทีมฟุตบอลที่ดียิ่งอย่างแน่นอน

เริ่มจากศึกเอเชียนคัพ 2014 ที่ประเทศบังกลาเทศ ในรอบ  
คัดเลือกนัดแรกพวกเธอสามารถถล่มเจ้าภาพไป 9-0 ต่อมาเดือน  
ชนะฟิลิปปินส์แบบหูดหวิด 1-0 และนัดสุดท้ายชนะอิหร่านอย่าง  
ขาดลอย 5-1 จนสามารถทะยานเข้าสู่รอบสุดท้ายด้วยแชมป์กลุ่ม  
ป้อย่างสง่างาม ด้วยคะแนนเต็ม 9 คะแนน และยังได้ถึง 14 ประตู  
เสียประตูไปเพียง 1 ประตูเท่านั้น

แม้ว่าพวกเธอจะผ่านเข้ารอบสุดท้ายด้วยผลงานที่สวยงามแต่  
รอบนี้ทีมฟุตบอลหญิงทีมชาติไทยกลับพบปัญหาหุ้มน้ำหนักมากจน  
ระส่ำระสาย สุดท้าย ‘มาตามแป้ง’ นวลพรรณ ล่ำซำ ผู้จัดการทีม  
และ ‘อ.หรั่ง’ ชาญวิทย์ ผลชีวิน ซึ่งควบตำแหน่งประธานเทคนิคและ  
ผู้ช่วยผู้จัดการทีมสามารถพาทีมฝ่าฟันอุปสรรคมาได้ ในรอบนี้พวก  
เธออยู่ร่วมสายกับจีน เกาหลีใต้ และเมียนมาร์ ซึ่งทีมชาติไทยพ่าย  
ให้จีน 0-7 แพ้เกาหลีใต้ 0-4 ถึงกระนั้นกำลังใจยังไม่หดหายเพราะ

มีลุ้นการเตะเพลย์ออฟชิงอันดับ 5 เพื่อเป็นตัวแทนทวีปเอเชีย เป็น  
ไปตามคาดเพราะพวกเธอสามารถเอาชนะเมียนมาร์ได้ 2-1 คำว่าสิทธิ์  
เตะเพลย์ออฟกับเวียดนาม นัดชิงดำเนินแม้จะตกเป็นรองแต่พวกเธอ  
ทุ่มเทกำลังใจและความสามารถอย่างเต็มที่ ในที่สุดผลเป็นอย่างที่  
เราทราบคือพวกเธอสามารถคว้าโควตาไปแข่งฟุตบอลโลกมาได้ด้วย  
การเฉือนชนะเวียดนาม 2-1 ประตู

**ประวัติศาสตร์หน้าใหม่** ของทีมฟุตบอลหญิงทีมชาติ  
ไทยนอกจากการขึ้นชมนักเตะในสนามแล้ว พวกเธอยังต้องยก  
ให้เธอคนนี้ ‘มาตามแป้ง’ นวลพรรณ ล่ำซำ ผู้จัดการทีมเพราะเธอ  
เข้ามารับเผื่อกร้อนในการคุมทีมฟุตบอลหญิงทีมชาติไทยเมื่อหลายปี  
ก่อน เป็นเพราะความเอาใจใส่และทุ่มเททำให้ทีมนี้มีผลงานโดดเด่น  
ขึ้นเรื่อยๆ จนกระทั่งผงาดสู่บอลโลกในที่สุด

หลังจากพาทีมเข้าสู่ศึกบอลโลกหญิงได้แล้ว มาตามแป้ง  
ประกาศว่า ‘ทีมชุดนี้สร้างประวัติศาสตร์ไปฟุตบอลโลกได้แล้ว แต่  
ต้องไม่ไปขายหน้าที่แคนาดา’

ขณะนี้ศึกฟุตบอลโลกหญิงได้จบลงแล้ว ไม่ว่าจะผลจะ  
เป็นอย่างไร แต่สิ่งที่เราคนไทยทุกคนยกให้พวกเธอ  
คือการให้กำลังใจเพื่อก้าวสู่ความสำเร็จใน  
วันข้างหน้าต่อไป **h**

# MUST HAVE BEAUTY ITEMS FOR RAINY DAY

## 10 ไอเท็มต้อนรับฤดูฝน

ช่วงฤดูฝนเป็นระยะเวลาที่สาวรักสวย  
พึงระวัง เนื่องจากเราต้องใช้เวลายามเช้า  
แต่งหน้าเสียเนียบกริบ แต่เมื่อออกเดินทาง  
ต้องเผชิญกับสายฝนที่สาดลงมาอย่าง  
ไม่ปราณี ครั้นเมื่อถึงออฟฟิศจากที่สวยเป๊ะ  
กลายเป็นสิ้นสภาพด้วยเมกอัพไหลย้อยและ  
ผมที่ลึบแบนเสียทรง ฤดูฝนนั้นนอกจาก  
การอัปเดตเมกอัพเทรนด์เจิดๆ แล้ว  
การเลือกใช้บีวตี้โปรดักต์ให้เหมาะสมกับ  
ฤดูกาลจะช่วยให้เมกอัพที่ตั้งใจประดิษฐ์คิด  
ทนนานเพราะไม่ว่าจะแดดจัด หรือพายุเข้า  
เราต้องสวยพร้อมเสมอ



### ไว้ใจเฟสไพรเมอร์

อย่าเพิ่งคิดว่าการใช้ไพรเมอร์เป็นขั้นตอน  
ที่เพิ่มความยุ่งยาก เพราะเป็นไอเท็มที่คุ้มค่า  
โดยเฉพาะในฤดูฝน ลองใช้เฟสไพรเมอร์ใน  
ปริมาณเล็กน้อยทำให้ทั่วใบหน้าเน้นบริเวณที่  
มีรูขุมขนชัดเจน อาทิ หน้าผาก จมูก คาง  
เพราะเป็นส่วนที่รองพื้นจะหลุดลอกได้ง่าย  
ที่สุด ทั้งจากความมันบนผิวหนังและจาก  
ความชื้นจากอากาศ

### อายไพรเมอร์...เป๊ะเวอร์ยามเปียกฝน

อีกชิ้นที่ช่วยให้สวยทำฝนได้โดยไม่ไหลย้อยคือ  
'อายไพรเมอร์' ก่อนแต่งตาอย่าลืมลงอายไพรเมอร์  
บางๆ ให้ทั่วเปลือกตา ไอเท็มนี้ทำหน้าที่เป็นเสมือน  
กาวเชื่อมไม่ให้อายแชโดว์เนื้อฝุ่นละลายไหลย้อยเมื่อ  
เจอฝน



### รองพื้นต้องบางเฉียบ

ลองนึกภาพรองพื้นหนาหนักที่ถูกฝนจนเยิ้มเห็นริ้วรอย  
บนใบหน้าชัดเจนแล้วแอบหลอน ฤดูฝนจึงควรหลีกเลี่ยง  
รองพื้นเนื้อหนาเข้มข้น เปลี่ยนมาใช้ทินต์มอยส์เจอไรเซอร์  
หรือรองพื้นสูตรน้ำบางเบาแต่ที่เร็ดที่สุดคือรองพื้นเนื้อที่  
เจลเพราะให้ทั้งความเรียบเนียนและเกาะติดบนผิวได้ดี  
ที่หากถูกฝนแบบเล็กๆ น้อยๆ ก็ยังไม่มีปัญหา

### แป้งฝุ่น...ยิ่งบางยิ่งทน

จะสวยทำฝนได้ต้องแน่ใจว่าเมกอัพ  
ไม่เป็นคราบ ควรเลือกใช้แป้งฝุ่นที่มีอนุ  
ละเอียด บางเบา เป็นธรรมชาติ โดยใช้ใน  
ปริมาณน้อยๆ ปิดด้วยแปรงอย่างบางเบา  
ทั่วใบหน้า อาจเน้นให้หนาขึ้นเล็กน้อยเฉพาะ  
บริเวณที่โซน เนื้อแป้งที่บางละเอียดจะทำให้  
ไม่เกิดคราบหากคุณต้องเผชิญฝน







## Blush On, Stay On

เนื่องจากอากาศชื้นและละอองฝนจะทำให้บลัชออนชนิดฝุ่นอันตรายหายไประวดเร็ว บลัชออนเนื้อครีมหรือเนื้อเจลอย่าง ‘ทินต์’ และ ‘ซิกสแตน’ จึงเป็นตัวเลือกที่ดีกว่า

หลังจากลงรองพื้นแล้วควรใช้ครีมบลัชหรือทินต์แต้มลงบนพวงแก้ม เคลี่ยให้เรียบเนียนแล้วปิดแป้งตามเพื่อให้เนื้อผลิตภัณฑ์เซตตัว จากนั้นอาจปิดทับด้วยบลัชออนเนื้อฝุ่นอีกครั้ง งานนี้รับรองว่าหากไม่ต้องเผชิญกับฝนแบบเปียกชุ่ม บลัชออนจะยังคงไม่ไปไหน

## เน้น...ครีมอายแชโดว์

นอกจากการใช้อายไพรเมอร์แล้ว อีกทางเลือกหนึ่งของเปลือกตาสีสวยติดทนในช่วงฤดูฝนคือการใช้อายแชโดว์เนื้อครีม เคลี่ยด้วยแปรงหรือนิ้วให้เนียนสนิทรับรองว่าขณะอายแชโดว์เนื้อฝุ่นแบบไม่เห็นฝุ่น

## มาสคาร่า...มันใจต้อง Waterproof

มาสคาร่าเป็นส่วนที่เห็นได้ชัดเจนที่สุดเมื่อคุณเผชิญกับน้ำฝน เพราะมาสคาร่าจะละลายจนดำป็นหมึแพนด้าดูเสียลุคไม่น้อย จึงเป็นไอเท็มที่หากไม่ติดจริงๆ ขอแนะนำว่าอย่าเพิ่งใช้ช่วงฤดูฝน แต่หากเป็นสาวรักมาสคาร่าแบบขาดไม่ได้ควรเลือกใช้ชนิดกันน้ำ ตัดขนตาให้แน่ใจว่างอนงามขั้นสุดแล้วจึงปิดมาสคาร่าบางเบาเพียง 1-2 ชั้น เพื่อหลีกเลี่ยงการไหลเยิ้ม



## Lip Stain, Rain Lover

ในฤดูฝนลิปสติกจัดว่าหลุดลอกง่าย ส่วนลิปกลอสมีความเหนียวเหนอะหนะยามที่ลมพัดเอาผมมาติด จะพานให้เสียบุคลิก

‘ลิปสแตน’ จึงเป็นทางสายกลางที่ทั้งคุณสมบัติติดทนนานด้วยเนื้อสัมผัสคล้ายฟิล์มเคลือบเนียนสนิทไปกับเรียวปาก แล้วยังให้ออฟเฟกต์ที่สวยงามเหมือนลิปกลอสโดยไม่เหนียวเหนอะหนะ



## ผมสวยอยู่ทรงด้วย ‘ทรายแชมพู’

ช่วงฤดูฝนควรละเว้นผลิตภัณฑ์แต่งผมประเภท เจล มูส สเปรย์ต่างๆ หรือใช้ให้น้อยที่สุด เพราะผลิตภัณฑ์เหล่านี้จะทำให้ผมอยู่ในสภาพยับเยินหลังเปียกฝนไปตลอดทั้งวัน แล้วยังไหลเยิ้มมาโดนผิวหนังก่อให้เกิดสิวได้ง่าย

หากคุณถูกละอองฝนจนเสียทรงในระหว่างวัน ตัวช่วยจึงควรเป็น ‘ทรายแชมพู’ เช็ดผมให้แห้งสนิทแล้วสเปรย์ทรายแชมพูพร้อมใช้มือช่วยจัดทรง จะช่วยให้ผมแห้งสนิทอย่างรวดเร็วพร้อมสร้างวอลุ่มสวยช่วยให้ผมไม่ลื่นแบน

## เซตหน้าสวยด้วยสเปรย์

‘เมกอัพเซตติ้งสเปรย์’ ไม่ได้เวิร์กเฉพาะหน้าร้อน แต่สภาพอากาศชื้นหรือต้องเปียกฝนก็เป็นตัวช่วยสำคัญ ฉีดสเปรย์ให้ทั่วก่อนแต่งหน้า และสเปรย์แบบบางเบาอีกครั้งหลังแต่งหน้าเสร็จ ‘เซตติ้งสเปรย์’ จะช่วยให้เมกอัพแนบสนิทไปกับผิวหนัง



เจ้าหญิงแคเธอรีน ดัชเชสแห่ง  
เคมบริดจ์ สวมเทรนช์โค้ต  
กระดุมสองแถว มีลูกเล่น  
แต่งระบายตรงชายเสื้อ  
ดูโก้หรูและคลาสสิก



ชมพู่ อารยา เอ ฮาร์เก็ต กับเทรนช์โค้ต  
ตัวโปรดสีคลาสสิก ขณะเดินทางไป  
ร่วมงานลอนดอนแฟชั่นวีค



นักแสดงคนดังจากจีน เจ้า เหว่ย (Vicky Zhao)  
สวมเทรนช์โค้ตพิมพ์ลายโทนสีฟ้าดูสบายตา

เพื่อนที่ดีที่สุดในทุกฤดูฝนที่เหล่าเซเลบริตี้คนดังชื่นชอบและ  
หยิบเป็นไอเท็มชิ้นพิเศษติดตัว นอกจากร่มแล้วยังมีเทรนช์  
โค้ตสุดเก๋และรองเท้า Wellington Boot เพราะฟังก์ชัน  
ใช้งานเร็ดๆ และดีไซน์ที่ทำให้ผู้หญิงสนุกกับการแต่งตัว  
ยามฝนพรำ

# THE FASHION SPOT

## TRENCH COAT

เรียกได้ว่าเป็นไอเท็มคลาสสิกตลอดกาลที่คนดังทั่วโลก  
ต่างเทใจให้กับเสื้อคลุมที่กันลมกันฝนได้เป็นอย่างดี หรือ  
'Trench Coat' (เทรนช์โค้ต)

ตั้งแต่สมัยสงครามโลกครั้งที่ 1 เทรนช์โค้ตใช้เป็นเครื่อง  
แบบทหารของประเทศอังกฤษ มีวัตถุประสงค์เพื่อปกป้องเจ้า  
หน้าที่จากลมฝนและสภาพอากาศที่แปรปรวน เทรนช์โค้ตนี้  
ยังเป็นสัญลักษณ์อันโดดเด่นของแบรนด์ดัง Burberry ที่รู้จัก  
กันดีว่าเป็นผู้ริเริ่มแฟชั่นเทรนช์ โค้ต ตั้งแต่ปี ค.ศ. 1856  
โทมัส เบอร์เบอร์รี่ ผู้ก่อตั้งแบรนด์ได้ใช้ 'ผ้ากาบาร์ดิน'  
(Gabardine) ที่เขาได้คิดค้นขึ้นเองมาตัดเย็บ ผ้าชนิดนี้มี  
คุณสมบัติพิเศษคือกันน้ำได้ สวมใส่สบาย และช่วยปกป้อง  
ร่างกายจากสภาพอากาศที่หนาวเย็นได้ แต่ในสภาพอากาศที่  
ร้อนผ้าชนิดนี้จะมีคุณสมบัติระบายอากาศได้ดี เพราะเส้นด้าย

ที่นำมาทอเป็นลายทแยงมีความถี่ 100 เส้น/ 1 ตร.ซม. ระหว่าง  
เส้นด้ายแต่ละเส้นมีช่องว่างเล็กๆ เพื่อระบายอากาศ ส่วน  
โครงสร้างของเนื้อผ้ามีความละเอียดมากเพื่อป้องกันไม่ให้น้ำซึม

ในปัจจุบันผ้ากาบาร์ดินได้รับการทอขึ้นโดยใช้เทคนิค  
แบบดั้งเดิมควบคู่ไปกับกระบวนการใหม่ๆ ที่ช่วยให้กันน้ำได้ดี  
ยิ่งขึ้น เป็นเพราะคุณสมบัติพิเศษทั้งหมดนี้ราชวงศ์อังกฤษจึง  
นิยมสวมใส่กันมาก และกลายเป็นไอเท็ม The Must ของ  
คนดังและเหล่าเซเลบริตี้ทั่วโลก

เทรนช์โค้ตมีให้เลือกทั้งแบบดีไซน์ดั้งเดิม (Original Trench)  
ที่มักจะยาวระดับเข่า มีสายผูกเอว กระดุม 2 แถว ไปจนถึง  
ดีไซน์จัดจ้านในรูปแบบใหม่ๆ (Contemporary Trench) ที่มี  
หลากหลายลาย ส่วนระดับความยาวก็แตกต่างกันออกไป

ซาร่าห์ เจสสิก้า ปาร์กเกอร์ กับลูกชายสวม  
บูตกันน้ำเข้ากับการแต่งตัวในลุดทะเลมดทะเลแมง



ราเชล บิลสัน  
กับรองเท้าบูตยาง  
สีเขียวมะกอก



แบรนด์สุดชิกจากเกาะอังกฤษ  
Hunter Original กับลุดในฤดูฝน  
บูตยางกันน้ำดีไซน์เก๋สีเขียวมะกอก  
ช่วยทำให้การแต่งตัวดูชิกรึ้น

เทรนซ์โค้ต Burberry ดีไซน์ใหม่ปี 2015  
มาพร้อมลายพิมพ์และสีลันสดใส

## WELLINGTON BOOT

รองเท้าบูตยางกันน้ำผลิตจากยางหรือโพลีไวนิลคลอไรด์ (poly (vinyl chloride); PVC) นิยมใช้สวมใส่ลุยน้ำ ลุยโคลน ซึ่งมีชื่อเรียกรองเท้าชนิดนี้ว่ารองเท้าบูตเวลลิงตัน (Wellington Boot) หรืออาจจะรู้จักกันในชื่อ Rubber Boots, wellies, Top Boots, Gum Boots, Barn Boots, Mack Boots หรือ Rain Boots

Wellington Boot กำเนิดขึ้นในศตวรรษที่ 19 โดย Arthur Wellesley ดยุกแห่งเวลลิงตัน จากประเทศอังกฤษ ท่านได้มอบหมายให้ช่างดัดแปลงรองเท้าจาก Hessian Boot ซึ่งเป็นรองเท้าสำหรับทหารในสมัยนั้นที่ดูเทอะทะ โดยปรับให้มีรูปทรงที่เล็กลงและมีสันเตี้ยกว่าเดิมเพื่อการสวมใส่ที่สบายมากขึ้น จากนั้นในปี ค.ศ. 1852 เมื่อมีการคิดค้นยางธรรมชาติ จึงได้เปลี่ยนมาใช้วัสดุอย่างแทน

รองเท้าบูตยางที่ทุกคนรู้จักกันส่วนใหญ่มีความสูงระดับต่ำกว่าเข่าหรือสั้นกว่านั้น ทุกวันนี้ไม่ได้เป็นเพียงแค่อุปกรณ์สำหรับกันน้ำหรือลุยโคลนเท่านั้น เรามักจะเห็นคนดังสวมใส่ Wellington Boot กันเป็นทิวแถว แลมีแบรนด์ดังต่างๆ ยังได้ดีไซน์ให้มีกลิ่นอายแฟชั่นมากขึ้น จนกลายเป็นไอเท็มแฟชั่นฤดูฝนที่สาวแฟชั่นนิสตามีไว้ใส่กันเฉอะแฉะ



ลิลี่ โคล กับลุดแสนเพี้ยว เสื้อยืด  
สกปรนลายแมตซ์กับกางเกงขาสั้น  
และรองเท้าบูตยางสูงได้เข้า



รองเท้าบูตยางสีสดที่ทำให้  
การแต่งตัวดูเป็นแฟชั่น  
มากขึ้น

# ALL THAT NATURAL

เทรนด์ล่ามาแรงอิงกระแสธรรมชาติกำลังเข้ามา ยึดครองโลกของแฟชั่นเป็นที่เรียบร้อย เมื่อแบรนด์ดังต่างพร้อมใจสร้างสรรค์ไอเดียที่ออกแบบได้สุดकुลและมีชีวิตชีวา เพื่อประดิดประดอยไอเท็มสวยเก๋โดยใช้วัสดุธรรมชาติ

1.



## SWEETY RAFIA

แบรนด์ดังอย่าง Christian Louboutin หยิบวัสดุจากธรรมชาติมาตีไซนซ์ในงานแฟชั่น ต้องยอมรับว่าไม่ทำให้ผิดหวัง กระเป๋าใบนี้สร้างสรรคจากเส้นใยต้นปาล์มสาน ถักประดับประดาด้วยคริสตัลชิ้นสวยและงานตีไซนซ์รูปโบ จึงเนรมิตให้กระเป๋าใบนี้มีความหรูหราที่ซ่อนความหวานไว้ในตัว

2.

## LUGGAGE PHANTOM

กระเป๋าใบสวยตามแบบฉบับของ Céline ครั้งนี้มาในรูปแบบใหม่ เป็นการใช้วัสดุผ้าเนื้อดี พิมพ์ลายทางตรงสลับสีขาวและเขียวสด อีกทั้งขนาดรูปทรงพอเหมาะที่มากพร้อมฟังก์ชันการใช้งานภายในเต็มรูปแบบ จึงไม่แปลกใจที่กระเป๋าใบนี้จะกลายเป็นจุดเด่นสำหรับลุคการแต่งตัวสุดเก๋ของสาว ๆ



3.



## WOVEN FEDORA

หมวกสานสีแทนจาก Club Monaco ทรงเฟโดรา สุดคลาสสิก เมื่อบวกกับตีไซนซ์การตกแต่งผ้าคาดสีขาวเรียบ ทำให้หมวกใบนี้ดูคุลขึ้นอีกเท่าตัว ลองแต่งตัวเรียบๆ แล้วหยิบหมวกใบนี้ขึ้นมาใส่ เชื่อเถอะคุณจะได้อีกลุคที่ดูชิกทีเดียว

4.

## SLIPPER NAPPA MULTI

รองเท้าสลิปเปอร์คู่จาก Christian Louboutin นอกจากการใช้วัสดุหนังนappa ที่นุ่มสบายนำมาสาน สลับสีให้เกิดตีไซนซ์ที่แปลกตา ยังมีความน่าสนใจที่การใช้วัสดุเส้นใยปอสานมาตกแต่งลูกเล่นตรงสันรองเท้าด้วย หากหนุ่มๆ จะหยิบมาแมตซ์กับลุคลำลองในวันสบายๆ ก็ดูมีสไตล์ไม่น้อย





## 5. COOL DENIM

หากกล่าวถึงเนื้อผ้าที่เป็นไอเท็มคลาสสิกแสนคุ้นเคยไม่มีชิ้นใดเกินหน้าผ้าเดนิมหรือผ้ายีนส์ที่ในปัจจุบันได้นำมาครีเอตผ่านเทคนิคการฟอกใหม่ๆ จนเกิดเฉดสีน่าสนใจ แจ็กเก็ตต่างๆ ของ Juicy Couture ตัวนี้ไม่เพียงมีเฉดสีซีดที่ลงตัวกับสายป๊อปต่างๆ แต่รูปทรงยังเหมาะกับสาวทุกสไตล์อีกด้วย

## DIESEL NEW BAG

แบรนด์ดังขึ้นชื่อเรื่องเดนิม ต้องยกให้ Diesel ในซีซั่นนี้ นอกจากกางเกงยีนส์แล้ว ยังออกกระเป๋าอินส์ฟอกลายที่มาพร้อมสายหนังแบบสะพายยาว มาเอาใจสาวๆ ที่ต้องการเพิ่มความเพียวให้กับการแต่งตัว



## 6.

## 7.



## CRAB BAG

เห็นแล้วเราต้องขอว้าว...หลายๆ ที่กับกระเป๋าหวายดีไซน์รูปปูของ Kate Spade ที่เมื่อถือไปไหนมาไหนย่อมเตะตาคนที่เดินผ่านแน่นอน

## 8. VIVID ESPADRILLE

รองเท้าคู่เด่นของ Longchamp ผสมผสานดีไซน์สุดชิคเข้ากับความสะดวกสบายในการสวมใส่ได้อย่างลงตัว ด้วยทรงพื้นแฟลตตัดกับหนังสีเขียวอ่อนสดใส ช่วยเพิ่มความพิเศษให้กับ การแต่งตัวได้อย่างเพอร์เฟกต์



## 9.



## UNIKKO PRINT

ช่วยสร้างความรู้สึกชุ่มชื่นของพลังแห่งธรรมชาติสำหรับปลอกหมอนพิมพ์ลายอุนิโกะหรือลายดอกป๊อปบี้ อันเป็น Iconic Pattern ของแบรนด์ Marimekko ที่ทำให้มุมในบ้านมีสีสันมากขึ้น <sup>h</sup>

# GET CLOSER

## สอนลูกหลานให้ผูกมิตรกับ คนรอบข้างอย่างสร้างสรรค์

ทักษะในการเข้าสังคมเป็นปัจจัยสำคัญของการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข เพราะมนุษย์ไม่สามารถดำเนินชีวิตตามลำพังได้ ด้วยเหตุนี้บุคคลที่มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง หรือมีกัลยาณมิตร ย่อมส่งผลให้สามารถประสบความสำเร็จในชีวิตได้ง่าย ขณะเดียวกันหากมีปัญหาหรืออุปสรรคอันใดก็ย่อมแก้ไขได้อย่างถูกวิธีจากหลากหลายคำแนะนำของคนรอบข้าง แต่ด้วยวิถีการดำเนินชีวิตของคนในสังคมปัจจุบัน โดยเฉพาะความจำเป็นทางเศรษฐกิจ มีส่วนผลักดันให้ผู้คนห่างเหินกันหรือโดดเดี่ยวมากขึ้น เราจึงมักได้ยินข่าวเศร้าอยู่บ่อยครั้ง

ในอนาคตความห่างเหินและความแปลกแยกของผู้คนในสังคมมีแนวโน้มที่จะมากขึ้น อาทิ ในครอบครัวมักจะประสบปัญหาที่พ่อแม่ไม่ค่อยมีเวลาพูดคุยกับลูกหลาน ส่งผลให้เด็กเติบโตอย่างโดดเดี่ยว มีเกม ทีวี และโลกโซเชียลเป็นเพื่อน สิ่งเหล่านี้ทำให้พวกเขาขาดทักษะในการเข้าสังคม ดังนั้น เราควรสอนเด็กให้รู้จักผูกมิตรกับคนรอบข้างอย่างสร้างสรรค์ เพราะสิ่งนี้คือประตูสู่ความสำเร็จและอนาคตที่ดีของลูกหลาน

ก่อนที่จะเสนอวิธีสอนเด็กๆ ให้รู้จักผูกมิตรกับคนรอบข้างอย่างสร้างสรรค์ ควรทำความเข้าใจกับพัฒนาการของเด็กที่เรียกว่า **'หน้าต่างแห่งโอกาส'** กันก่อน

หน้าต่างแห่งโอกาสคือช่วงวัยของเด็กที่เหมาะสมแก่การเรียนรู้ในด้านต่างๆ อาทิ

### ความฉลาดทางอารมณ์

ความไว้วางใจ	0 - 14 เดือน
การควบคุมอารมณ์	16 - 48 เดือน

### พัฒนาการทางสังคม

สร้างความผูกพัน	0 - 12 เดือน
ความเป็นตัวของตัวเอง	18 - 36 เดือน
การรู้จักร่วมมือทำงาน	24 - 48 เดือน

ควรใช้หน้าต่างแห่งโอกาสเป็นแนวทางสำหรับให้คำแนะนำในการฝึกทักษะของลูกหลานในแต่ละช่วงวัย การสอนเด็กให้รู้จักผูกมิตรกับคนรอบข้างที่ให้ผลดีที่สุดคือการพาเข้าสู่สังคมเพื่อพบปะกับคนรอบข้าง ดังนี้

**เดินเล่นรอบบ้านด้วยการอุ้มหันหน้าออก** หมั่นอุ้มเด็กทักทายเพื่อนบ้าน ในกรณีที่ยังเป็นทารกอยู่หากใช้กระเป๋ายกอุ้มควรเลือกประเภทที่หันเด็กไปด้านหลัง (ไม่ใช่หันเข้าอกพ่อแม่) วิธีนี้จะช่วยให้เด็กคุ้นเคยกับผู้คน

**พาไปสนามเด็กเล่น** ในแต่ละหมู่บ้านหรือชุมชนย่อมมีสวนสาธารณะเป็นที่พักผ่อนหย่อนใจและออกกำลังกาย รวมทั้งมีเครื่อง



เล่นของเด็กกรวมอยู่ด้วย ควรพาลูกหลานไปเล่นสนุกที่สนามเด็กเล่น กับเด็กคนอื่นๆ จะช่วยให้รู้สึกเพลิดเพลินกับเพื่อนวัยเดียวกัน

**ปรุงอาหารเพื่อผูกมิตร** วันหยุดอาจชวนเด็กๆ ไปจ่ายตลาด แล้วกลับมาทำขนมหรืออาหารแบบง่ายๆ และนำไปแจกเพื่อนบ้าน หรือชวนกันไปเที่ยวแล้วแวะซื้อของฝาก อาทิ ผลไม้ประจำถิ่น หรือของชำร่วยมาฝากเพื่อนบ้าน จะช่วยให้ลูกหลานรู้จักเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่

**จัดงานสังสรรค์** อย่ามองเพียงว่าการจัดงานวันเกิดเป็นการสิ้นเปลือง หรือเป็นการสอนเด็กให้ฟุ่มเฟือย แต่การจัดงานวันเกิดหรืองานสังสรรค์ต่างๆ ที่มีการที่ชวนเพื่อนๆ มาร่วมงานจะช่วยให้เด็กๆ เข้าสังคมได้ดี

**สอนให้มีสัมมาคารวะ** ปลูกฝังให้ลูกหลานมีอ่อนน้อม ยกมือไหว้สวัสดีผู้ใหญ่เสมอ สอนให้พูดจามีหางเสียง ไม่พูดห้วน การมีสัมมาคารวะแสดงถึงความอ่อนน้อม ใครพบใครเห็นมักจะรู้สึกเอ็นดูหรือต้องการพูดคุยด้วย

อีกสิ่งหนึ่งที่สำคัญในการสอนเด็กให้รู้จักผูกมิตรกับคนรอบข้างได้เป็นอย่างดีคือโรงเรียน บ่อยครั้งที่เด็กขาดทักษะในการเข้าสังคมไปตื้อๆ เนื่องจากได้รับประสบการณ์ไม่ดีในห้องเรียน ด้วยเหตุนี้ผู้ใหญ่ควรสร้างความพร้อมให้ลูกหลานได้โดย

- ก่อนเข้าเรียนวันแรกควรจำลองสถานการณ์ในห้องเรียนให้เด็กได้คุ้นเคย หากรู้จักชื่อของครูและเพื่อนด้วยก็ยิ่งดี ให้ทำป้ายชื่อ

ติดตุ๊กตา หรือหุ่นยนต์ให้เด็กได้ซ่อมพูดแนะนำตัวเอง

- เปิดโอกาสให้เด็กได้เลือกเพื่อนและทำความรู้จักด้วยตัวเอง แรกๆ เขาอาจจะยังไม่กล้า แต่เมื่อได้ทำกิจกรรมร่วมกันแล้วจะเกิดความสนิทสนมไปเอง

- ช่วงแรกๆ ในการไปโรงเรียน ควรชวนคุยเกี่ยวกับเพื่อนในโรงเรียน และสังเกตว่าลูกหลานของเราเอ่ยชื่อเพื่อนคนไหนบ่อยหรือชอบทำกิจกรรมกับเพื่อนคนไหนเป็นพิเศษ แล้วหาโอกาสพูดคุยกับผู้ปกครองของเด็กคนนั้น หรือชวนเพื่อนลูกมาทำกิจกรรมที่บ้านเพื่อสร้างมิตรที่ดีต่อกัน

สิ่งต้องห้ามเมื่อเด็กเข้าโรงเรียน ไม่ควรพูดทำนองว่า ‘ทำตัวไม่น่ารักแบบนี้เพื่อนๆ ที่โรงเรียนต้องไม่ยอมเล่นกับหนูแน่’ เพราะเด็กจะเกิดจินตนาการภาพของเพื่อนในทางลบได้

ปัญหาหนึ่งที่จะทำให้การผูกมิตรของเด็กน้อยสะดุดคือการทะเลาะเบาะแว้ง ประเด็นนี้นับเป็นเรื่องปกติของเด็ก เพราะเขายังไม่สามารถควบคุมหรือใช้อารมณ์ได้อย่างเหมาะสม แม้จะทะเลาะกันไม่นานแต่ก็หยาบ แต่หากปล่อยทิ้งไว้อาจทำให้เกิดปมด้อยตามมาทั้งสองฝ่าย อาทิ เด็กหัวโปกที่เป็นจอมแกล้ง เมื่อโตขึ้นอาจกลายเป็นผู้ใหญ่จอมเกร หรือฝ่ายถูกแกล้งอาจกลายเป็นผู้ใหญ่ที่ไม่สู้คนหรือถูกควบคุมได้ง่าย ฉะนั้นพ่อแม่ผู้ปกครองจึงควรหมั่นสอบถามคุณครูถึงพฤติกรรมของลูกหลานอยู่เป็นประจำ หากเกิดปัญหาทะเลาะเบาะแว้งควรช่วยกันหาทางแก้ไข เบื้องต้นควรปรามเด็กไม่ให้แกล้งใคร หรือสอนไม่ให้อยู่ใกล้จอมแกล้งหากคุณครูไม่อยู่ **h**

**70**  
happiness  
JUL-SEP  
LAAN  
DHAMMA





# LAAN DHAMMA

71  
happiness  
JUL-SEP  
LAAN  
DHAMMA

## ฝึกปฏิบัติให้ใจเย็น

คุณเป็นคนหนึ่งที่ใจร้อน โกรธง่ายหรือไม่ เช่นว่าหากใครพูดอะไรกระทบกระทั่ง เพียงเล็กน้อยคุณมักจะรู้สึกโกรธเป็นฟืนเป็นไฟ และต้องตอบโต้ในทันใด หากคุณมีปฏิกริยาเช่นนี้แสดงว่าคุณเป็นคนใจร้อนและโกรธง่าย แต่ความใจร้อนและความโกรธไม่ก่อให้เกิดประโยชน์ใดๆ ทั้งสิ้น ทั้งที่คนส่วนใหญ่ตระหนักเรื่องนี้ ทว่าไม่สามารถบังคับใจตนเองได้

happiness ฉบับนี้ขอเสนอวิธีฝึกปฏิบัติให้ใจเย็น โดยพระไพศาลวิสาโล ผู้เป็นพระนักวิชาการ ท่านมีข้อแนะนำ ดังนี้

ประการแรกที่น่าจะฝึกทำคือการระมัดระวังแต่ไม่ต้องรู้สึกหวาดระแวง เพราะหากรู้สึกหวาดระแวงแล้วอาจจะเห็นคนอื่นในแง่ร้าย ซึ่งทำให้ตนเองมีความทุกข์มากยิ่งขึ้น ขณะเดียวกันหากพยายามหันมาแก้ไขตนเองแทนที่จะเพ่งโทษที่ภายนอก และด้วยเหตุที่เป็นคนใจร้อน จึงอาจพูดหรือทำอะไรด้วยความหุนหันไม่ทันยั้งคิด จึงทำให้ผู้อื่นอาจรู้สึกไม่พอใจ เสียใจ หรือโกรธ เมื่อรู้เช่นนี้ควรทำอะไรต่างๆ ให้ช้าลง ทั้งการพูดและการกระทำ ซึ่งต้องใช้ทั้งขันติ คือความอดกลั้นต่ออารมณ์ (ทั้งของตนเองและของผู้อื่น) ที่สำคัญคือต้องมีการฝึกสติ เพราะจะช่วยให้รู้เท่าทันอารมณ์ และช่วยยับยั้งไม่ให้ทำอะไรลงไปตามอารมณ์ที่เกิดขึ้น ณ ขณะนั้น

นอกจากนี้ประโยชน์อันยิ่งใหญ่ของการฝึกสติคือช่วยให้คนเราอยู่กับปัจจุบันได้ดีขึ้น คนใจร้อนนั้นช่วงเวลาที่ทำอะไรหนึ่งมักจะมีกไปถึงอีกอย่างหนึ่ง เช่น ระหว่างที่กำลังกินข้าวอยู่นึกถึงการล้างจาน ช่วงเวลาที่กำลังล้างจานอยู่นึกไปถึงการขับรถไปทำงาน เป็นอย่างนี้จึงทำให้เป็นคนรีบร้อนตลอดเวลาและหงุดหงิดได้ง่าย หากได้ฝึกสติให้บ่อยจะช่วยให้หายร้อนรน รวมทั้งทำให้หายจากการใจร้อน เพราะความนิ่งและสงบในจิตใจจะเกิดขึ้นได้ง่ายด้วย ☸

# คุณอัจฉรา เตชะไพบูลย์

## สงบงามและเบิกบาน ไปกับดนตรี

ด้วยน้ำเสียงอันนุ่มนวลชวนฟังของคุณอัจฉรา เตชะไพบูลย์ กรรมการและเลขาธิการมูลนิธิ วงดุริยางค์ซิมโฟนีกรุงเทพ ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร ทำให้บรรยากาศการสนทนาเต็มไปด้วยความอบอุ่น คุณอัจฉราซึ่งวันนี้ทำหน้าที่ดูแลวง BSO เล่าให้ฟังถึงที่มาที่ไปของวงอย่างมีความสุข และกล่าวพร้อมรอยยิ้มน้อยๆ ว่า ‘นับเป็นจุดเปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญของชีวิต เพราะก่อนหน้านี้ดิฉันมิได้มีความรู้เรื่องดนตรีคลาสสิกมาก่อนเลย เพราะตอนเด็กๆ เรียนที่โรงเรียนราชินี ซึ่งมีสอนแต่ดนตรีไทย รำไทยเท่านั้น’





"ดิฉันรู้จักดนตรีคลาสสิกครั้งแรกจากการไปทำงานที่สถาบันสอนภาษา AUA ตั้งแต่ยังเรียนอยู่ปี 2 ที่คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยทำหน้าที่ผู้ช่วยให้กับ Director of Academic Section ซึ่งมีห้องทำงานอยู่ติดห้องสมุด ทำให้ดิฉันได้อ่านหนังสือและแม็กกาซีนหลากหลายมาก ไม่ว่าจะเป็น Town&Country, Vogue, Harper's Bazaar, Connoisseur ฯลฯ ซึ่งในสมัยนั้นร้านหนังสือมีแต่ร้านนิพนธ์ ร้านเฉลิมนิจ จึงเป็นเรื่องยากมากที่จะได้มีโอกาสอ่านแม็กกาซีนเหล่านี้ แต่ในห้องสมุดที่ AUA มีให้อ่านหลากหลายมาก นอกจากนั้น AUA ยังมีหอประชุมและจัดคอนเสิร์ตเล็กๆ อยู่เสมอ ซึ่งดิฉันก็จะไปฟังประจำ"

"ครั้นพอเรียนจบจากจุฬาฯ ก็ไปเรียนต่อ MBA ที่ University of Missouri Columbia เรียนจบก็กลับมาสมัครทำงานที่ Chartered Bank (ธนาคารสแตนดาร์ดชาร์เตอร์ด) ได้เข้าเป็น Officer Trainee ทางแบงก์ก็ส่งไปฝึกงานที่ลอนดอนและซูริก ซึ่งที่ลอนดอนนี่เองทำให้ดิฉันได้มีโอกาสไปฟังคอนเสิร์ต ดุดนตรี ดูโอเปร่าเป็นประจำ โดยเลือกซื้อบัตรเข้าชมไม่แพงมากนักตามฐานะของเรา นอกจากได้ฟังดนตรีดีๆ แล้ว ดิฉันยังได้ชมงานศิลปะอีกด้วย เพราะมีพิพิธภัณฑ์ที่นั่น มีงานศิลปะของศิลปินผู้มีชื่อเสียงมากมาย ซึ่งต่อมาก็ได้กลายเป็นแรงบันดาลใจให้ดิฉันมีงานอดิเรกเป็นการวาดรูปขึ้นมาด้วยอีกอย่างหนึ่ง"

"หลังกลับจากการฝึกงานที่ลอนดอนและซูริก ดิฉันกลับมาทำงานที่สาขากรุงเทพฯ จำได้ว่าประมาณเดือนกุมภาพันธ์ 2524 คุณวิทยา ตุมรสุนทร ซึ่งเป็นรุ่นพี่ที่คณะบัญชีจุฬาฯ ได้นัดเข้ามาพบดิฉันพร้อมกับอาจารย์อวบ สาณะเสน, นาวาตรีวิระพันธุ์ วอกลาง และคุณหญิงมาลี สนิทวงศ์ ณ อยุธยา มาปรึกษาดิฉันว่ามีนักดนตรีและผู้รักดนตรีคลาสสิกต่างก็อยากเห็นและให้มีวงซิมโฟนีออร์เคสตราอาชีพเกิดขึ้นในบ้านเรา เพราะประเทศเพื่อนบ้าน เช่น สิงคโปร์ ฮองกง ต่างก็มีวงออร์เคสตราเกิดขึ้นแล้ว แต่กลุ่มผู้รักดนตรีเหล่านี้ไม่สามารถรวมตัวจัดตั้งวงขึ้นได้เพราะขาดการสนับสนุนด้านการเงิน สิ่งที่ได้ทำได้ในเวลานั้นคือนำเรื่องนี้ไปเรียนให้คุณอุเทน เตชะไพบูลย์ ซึ่งเป็นพี่ชายของสามี (คุณอุทัย เตชะไพบูลย์)

ทราบ คุณอุเทนท่านเห็นด้วย เพราะโดยส่วนตัวท่านชอบงานศิลปะ วัฒนธรรมและทำการกุศลอยู่แล้ว ท่านก็ยินดี ตอบตกลง และรับที่จะเป็นผู้ไปเชิญกรรมการท่านอื่นๆ ที่สนใจดนตรีคลาสสิกมาร่วมกันจัดตั้งวง ซึ่งคุณอุเทนได้บริจาคการตั้งกองทุนเริ่มต้น 10 ล้านบาท วงดุริยางค์ซิมโฟนีกรุงเทพ (Bangkok Symphony Orchestra -BSO) จึงถือกำเนิดขึ้น และได้จดทะเบียนเป็นมูลนิธิใช้ชื่อว่า 'มูลนิธิวงดุริยางค์ซิมโฟนีกรุงเทพ ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร (Bangkok Symphony Orchestra Foundation under the Royal Patronage of His Royal Highness Crown Prince Maha Vajiralongkorn)' โดยท่านเป็นประธานกรรมการมูลนิธิคนแรก ปัจจุบันคุณสุขุม นวพันธ์ ดำรงตำแหน่งประธานกรรมการมูลนิธิวง BSO มีนักดนตรีอาชีพที่ผ่านการคัดเลือกจากหน่วยงาน สถาบันการศึกษา องค์กรต่างๆ ทั้งภาครัฐและภาคเอกชนกว่า 70 คน"

ขณะนั้นวงดุริยางค์ซิมโฟนีกรุงเทพเป็นที่รู้จักทั้งในและต่างประเทศ มีคอนเสิร์ตปีละกว่า 30 คอนเสิร์ต ส่วนใหญ่จะแสดงที่ศูนย์วัฒนธรรมแห่งประเทศไทย "ที่บ้านเราแม้จะมีกลุ่มคนที่มาชมประจำค่อนข้างจำกัด คิดว่าไม่เกิน 5,000 คน แต่บรรดากลุ่มผู้รักดนตรีคลาสสิกก็ยังคงช่วยกันสนับสนุนต่อไปเพื่อให้เกิดความต่อเนื่อง นอกจากนี้เมื่อ 19 ปีที่แล้วมูลนิธิยังจัดตั้ง

74

happiness  
JUL-SEP  
PIT'S GROUP  
CLUB



โรงเรียนสอนดนตรีชื่อว่า Bangkok Symphony Music School (BSS) อยู่ที่ชั้น 5 อาคารอัมรินทร์พลาซ่า ถนนเพลินจิต มีนักเรียนประมาณ 300 คน เริ่มแรกโรงเรียนสอนดนตรีประเภทเครื่องสาย เพราะมีจุดมุ่งหมายที่จะผลิตนักดนตรีเครื่องสายให้มากขึ้น จะเห็นได้ว่าในวงซิมโฟนีออร์เคสตราจะมีส่วนประกอบของนักดนตรีเครื่องสายมากกว่าเครื่องวง ตั้งแต่ไวโอลิน วิโอล่า เชลโล่ และดับเบิลเบส แต่เราขาดนักดนตรีประเภทนี้มากค่ะ ตอนนี้โรงเรียนสอนเครื่องดนตรีทุกประเภท รวมถึงการขับร้องด้วยค่ะ”


“ดิฉันอยากจะเรียนว่าความคิดเดิมๆ ที่ว่าอาชีพนักดนตรีเป็นอาชีพที่เด่นกินรำกิน รายได้น้อย แต่ในปัจจุบันไม่ใช่เช่นนั้นแล้ว ขณะนี้การเป็น ‘นักดนตรี’ ไม่ว่าจะประกอบอาชีพไหน ได้รับการยอมรับว่าเป็นอาชีพที่มีเกียรติและมีรายได้ที่ดี โดยเฉพาะนักดนตรีที่มีความสามารถก็สร้างชื่อเสียงให้กับตนเองในระดับนานาชาติได้ค่ะ”

คุณอัจฉราใช้ชีวิตที่ผูกพันกับเสียงดนตรีมาตลอดถึงดูเบิกบาน ภูมิฐาน สมวัย ซึ่งเธอบอกว่าหลักในการดำเนินชีวิตให้มีความสุขนั้น “ส่วนหนึ่งต้องขอบคุณคุณแม่ เพราะท่านเป็นพุทธศาสนิกชนที่ดี สนับสนุนพระพุทธศาสนา และเป็นผู้ปฏิบัติเจริญสมาธิ ท่านมักจะสอนดิฉันเสมอว่าให้เราคิดดี พูดดี ทำดี และถือศีล 5 ซึ่งเป็นเรื่องพื้นฐานมาก ที่สำคัญต้องรู้จักการให้อภัย ซึ่งเป็นเรื่องยากแต่ต้องทำให้ได้ และบางทีการปฏิบัติดีด้นก็ไม่ได้ไปทั่วเสมอไป เพราะสิ่งแวดล้อมในชีวิตจริงก็เป็นอะไรที่ท้าทายต่อการปฏิบัติอยู่พอสมควร 30 กว่าปีแล้วนะคะที่ดิฉันปฏิบัติด้วยวิธีเช่นที่วันนี้ เพราะถ้ามิได้ปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอก็คงไม่สามารถเอาตัวรอดได้เลย เพราะคุณอุทัยจากดิฉันไปตั้งแต่ลูกชายอายุ 6 ขวบ ในขณะที่เรายังต้องดูแลเรื่องธุรกิจต่างๆ แทนสามี ถ้าเรามีเงินและอดทนคงจะเป็นเรื่องยากมาก การเป็น single mother ไม่ง่ายนะคะ โชคดีที่เราปฏิบัติธรรมมาก่อนหน้าเหตุการณ์สูญเสียครั้งนี้ และการมีครอบครัวที่อบอุ่น ทำให้เราเข้าใจว่าการสูญเสียถึงแม้จะยังไม่ใช้เวลาอันควร แต่ก็เป็นเรื่องธรรมดาของการเกิด แก่ เจ็บ ตาย เราซึ่งยังมีชีวิตอยู่

ก็ต้องมีชีวิต มีหน้าที่ที่ต้องทำต่อไป ต่อครอบครัว ต่อสังคม และต้องทำให้ได้ สิ่งที่ดิฉันปฏิบัติทุกวันคือการสวดมนต์ เพราะเป็นการทำสมาธิอย่างหนึ่งด้วย และมีโอกาสทบทวนตัวเองก่อนนอนค่ะ ในการดำเนินชีวิตแต่ละวันเราอาจจะทำบางสิ่งบางอย่างที่ทำให้ผู้อื่นไม่สบายใจโดยมิได้ตั้งใจ ถ้าทบทวนตัวเองก็จะขอโทษกรรม และหลังสวดมนต์ ก็จะสวดบทแผ่เมตตาค่ะ”

“ส่วนเรื่องของอาหารก็ทั่วๆ ไปค่ะ ทานได้ทุกอย่างยกเว้นเนื้อวัว และหลีกเลี่ยงอาหารที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ งดแอลกอฮอล์ โดยสิ้นเชิง ออกกำลังกาย เล่นโยคะบ้างสัก 2 ครั้งต่อสัปดาห์ และพยายามตื่นนอนแต่เช้า เช้านอนให้เป็นเวลาก่อน 5 ทุ่ม เพื่อที่เราจะได้มีเวลาทำสิ่งต่างๆ ให้มากขึ้นในแต่ละวัน”

“ดิฉันมีความสุขที่จะได้เป็นส่วนหนึ่งของการสนับสนุนชุมชนต่างๆ ตามความสามารถและตามฐานะของเรา เช่น ได้จัดตั้งสตูดิโอเล็กๆ ทำเซรามิกขึ้นที่บ้านหนองถ้อย อ.แม่ทะ จ.ลำปาง สตูดิโอเล็กๆ นี้สามารถช่วยคนในหมู่บ้านประมาณ 10 ครอบครัวให้มีอาชีพ มีรายได้ส่งลูกหลานเรียนหนังสือ โดยดิฉันจะออกแบบให้เขาผลิตและช่วยบริหารจัดการด้านการตลาด เรามีร้านขายอยู่ที่จตุจักร เซรามิกจาก Studio of the North จะเน้นเรื่องเคลือบและรูปทรง ตลอดจนประโยชน์การใช้สอย เป็นสีเอิร์ธโทน และเคลือบสีที่แตกต่างจากเซรามิกของโรงงานอื่นๆ ดิฉันถือว่าเป็นสิ่งที่ทำอยู่นี้เป็นเพียงส่วนเล็กๆ แต่ก็เป็นส่วนหนึ่งที่ได้พัฒนาชุมชนอย่างยั่งยืน โครงการนี้ทำมาจะครบ 20 ปีแล้วค่ะ”

ทั้งหมดนี้คือหลักในการใช้ชีวิตอย่างเรียบง่ายและมีความสุขของคุณอัจฉรา เมื่อถูกถามถึงการเลือกลงทุนในฐานะผู้ถือหุ้นกู้ของ ปตท. คุณอัจฉรากล่าวว่า “ดิฉันถือหุ้นกู้ของ ปตท. มานานมากแล้วค่ะ เพราะเชื่อในวิสัยทัศน์ของผู้บริหารของ ปตท. นักลงทุนทุกคนไม่ต้องการนำเงินของตนเองไปแลกกับความเสี่ยง เราจึงต้องเลือกองค์กรหรือบริษัทที่มั่นคงไว้ก่อน ผู้บริหารต้องมีความเป็นมืออาชีพ เราถึงจะมั่นใจที่จะลงทุนกับบริษัทนั้นๆ นอกจากนั้นดิฉันยังชอบตรงที่มีกิจกรรมต่างๆ ให้ผู้ถือหุ้นกู้ไปร่วมด้วยอยู่เสมอ แต่ก็ยังไม่เคยได้เข้าไปร่วม เพราะจองเข้าไปก็เต็มทุกทีค่ะ (ยิ้ม)” 



# GETAWAY URBAN

## สมุทรสงคราม เมืองสายน้ำสามเวลา

เมื่อการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทยนำเสนอ  
**‘โครงการเมืองต้องห้าม...พลาด’** เพื่อส่งเสริม  
การท่องเที่ยววิถีไทย สมุทรสงคราม หรือแม่กลอง  
ซึ่งมีแหล่งท่องเที่ยวอันโด่งดังคือ **‘ตลาดน้ำอัมพวา’**  
เป็น 1 ใน 12 จังหวัดที่ได้รับการคัดสรร พร้อมกับ  
ได้รับการขนานนามใหม่ว่า **‘เมืองสายน้ำสามเวลา’**  
ที่เต็มไปด้วยความสุขแบบเรียบง่าย โมงยาม ณ ที่นี้จึง  
เคลื่อนผ่านไปอย่างเชื่องช้าและรื่นรมย์ตั้งแต่เช้าจดค่ำ

นักท่องเที่ยวส่วนใหญ่มุ่งหน้ามายังสมุทรสงคราม  
เพราะมีตลาดน้ำอัมพวาซึ่งเป็นแรงดึงดูดสำคัญ  
เฉพาะช่วงวันศุกร์ เสาร์ อาทิตย์ จะมีนักท่องเที่ยว  
หลั่งไหลมาเป็นจำนวนมาก ทำให้ในยามพลบค่ำ  
ที่นี่จึงกลายเป็นสวรรค์ของนักช้อปปิ้งและนักชิม  
ตลอดจนนักฟังเพลงสไตรียอนยุค





**อ**มพวาเป็นชุมชนที่ตั้งอยู่ริมน้ำ วิถีชีวิตความเป็นอยู่จึงสัมพันธ์และขึ้นอยู่กับสายน้ำตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน เมื่อย้อนไปในอดีตบรรพบุรุษของชาวอัมพวาเข้าใจธรรมชาติและภูมิประเทศอย่างยอดเยี่ยม จึงสามารถปรับวิถีและการดำเนินชีวิตให้สอดคล้องกับสายน้ำและอาศัยอยู่ในท้องถิ่นอย่างมีความสุขเสมอมา อาชีพของชาวอัมพวาจึงถูกกำหนดด้วยสายน้ำ คือน้ำจืด น้ำกร่อย และน้ำเค็ม นั่นคือผู้ที่อาศัยอยู่ตอนบนยังคงทำสวนผลไม้ชั้นดี โดยเฉพาะลิ้นจี่ มะพร้าว และสวนผลไม้นานาชนิด ส่วนผู้ที่อยู่ทางตอนใต้ได้รับอิทธิพลจากน้ำกร่อย น้ำเค็ม จึงทำนาเกลือและนากุ้ง

ครั้นเมื่อกาลเวลาผ่านไป ความเป็นไปของชีวิต ความเป็นอยู่ของผู้คน และสภาพแวดล้อมที่เคยเป็นอยู่อย่างสมถะ เรียบง่าย และพอเพียง กลับแปรเปลี่ยน นำไปสู่การสร้าง ‘โครงการอัมพวา-ชัยพัฒนานุรักษ์’ ซึ่งเป็นเสมือนประตูบานใหญ่บานหนึ่ง ที่เปิดไปสู่เรื่องราวความสุขของอัมพวาในอดีต

“โครงการอัมพวา-ชัยพัฒนานุรักษ์” เป็นโครงการหนึ่งของมูลนิธิชัยพัฒนาที่น้อมนำแนวพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เรื่องภูมิสังคมและปรัชญาเศรษฐกิจแบบพอเพียง โดยนำมาใช้เป็นหลักยึดเหนี่ยวในการดำเนินงาน มีเป้าหมายสำคัญคือความร่วมมือร่วมใจของชุมชนชาวอัมพวาในการอนุรักษ์วัฒนธรรม วิถีชีวิต ภูมิปัญญาท้องถิ่น และสภาพแวดล้อม ให้สามารถดำรงอยู่ต่อไปได้ บนแนวทาง ‘อนุรักษ์แล้วจึงพัฒนา’ เพื่อการพัฒนาอย่างยั่งยืน ดังชื่อพระราชทานของโครงการ ‘อัมพวา-ชัยพัฒนานุรักษ์’ อันหมายถึง ชัยชนะแห่งการพัฒนาของชุมชนอัมพวา ซึ่งสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี มีพระราชดำริให้มูลนิธิชัยพัฒนา นำที่ดินของนางสาวประยงค์ นาคะวะรังค์ ชาวอัมพวา ผู้มีนามเกล้าฯ ถวายพระองค์ท่านเพื่อพัฒนาที่ดินให้เกิดประโยชน์กับชุมชนอัมพวาให้มากที่สุด

ภายในโครงการเปิดให้เข้าชมทุกวัน โดยเฉพาะวันหยุดจะครึกครื้นอย่างมาก เพราะทั้งพื้นที่สวนชัยพัฒนานุรักษ์ ลานวัฒนธรรมนาคะวะรังค์ ลานสวนชัยพัฒนานุรักษ์ ร้านค้าชุมชนของโครงการ ร้านชานชาลา และห้องนิทรรศการชัยพัฒนานุรักษ์ ล้วนมีการจัดกิจกรรมเกี่ยวกับวิถีชีวิตของชาวอัมพวา อาทิ การเคี้ยวน้ำตาลมะพร้าว การจักสานจากใบมะพร้าว การแสดงนาฏศิลป์ การเล่นดนตรีไทย การจำหน่ายสินค้าชุมชน หากมาเที่ยวชมโครงการในวันหยุดนักท่องเที่ยวจะอิมเมมกับสิ่งละอันพันละน้อยที่โครงการคัดสรรไว้ให้

เป็นที่ทราบกันว่าสมุทรสงครามเป็นเมืองสวนและเมืองน้ำ และเคยเป็นคลังเสบียงสำคัญในยามรบทัพจับศึก อีกทั้งยังเป็นนิเวศสถานเดิมของล้นเกล้ารัชกาลที่ 2 ด้วยเหตุนี้อุทยาน ร.2 จึงเป็นแหล่งท่องเที่ยวอีกแห่งหนึ่งที่น่าสนใจ ภายในอุทยานเต็มไปด้วยความร่มรื่นจากต้นไม้ขนาดใหญ่ มีพันธุ์ไม้ในวรรณคดีนานาชนิด บริเวณกลางสวนมีเรือนไทยอันโดดเด่นและงดงาม บนเรือนมีเครื่องใช้ไม้สอยของล้นเกล้ารัชกาลที่ 2 ขึ้นสำคัญหลายชิ้น โดยเฉพาะพระแท่นบรรทม ส่วนใต้ถุนเรือนมีการสาธิตและการจัดจำหน่ายสินค้าในงานศิลปาชีพ รวมทั้งสินค้าชุมชนด้วย

ถัดไปไม่ไกลจากอุทยานมีวัดอัมพวันเจติยารามซึ่งเป็นพระอารามหลวงชั้นโท ตั้งอยู่ปากคลองอัมพวาด้านเหนือ เดิมเรียกกันว่า 'วัดอัมพวา' ต่อมาพระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัวได้พระราชทานนามใหม่ว่า 'วัดอัมพวันเจติยาราม' มีความหมายว่าวัดที่มีเจดีย์และมีสวนมะม่วงเป็นที่รื่นรมย์และเกษมสำราญน่าเคารพ และโปรดเกล้าฯ ให้มีการบูรณะใหญ่ พระองค์ทรงระกรุณาโปรดฯ ให้สร้างพระปราสาทเป็นที่บรรจุพระบรมราชสรีรางคารและพระบรมอัฐิบางส่วนของพระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัย พระบรมราชชนก นอกจากนี้ยังมีการสร้างพระวิหารและพระที่นั่งทรงธรรมขึ้นอีกด้วย

กล่าวโดยรวมแล้วสมุทรสงครามเป็นเมืองที่ควรค่าแก่ความเป็นเมืองที่ต้องห้ามพลาดอย่างแท้จริง หากคุณต้องการใส่บาตรพระทางน้ำยามเช้าแทบทุกอารามที่ตั้งอยู่ริมคลองพระสงฆ์ยังคงพายเรือบิณฑบาตร ครั้นสายหน่อยคุณคลองที่โยงใยราวกับใยแมงมุม จะเริ่มมีชาวสวนพายเรือสำปั้นมาขายผักผลไม้สดจากสวน เมื่อเข้าสู่ยามบ่ายจดยามเย็นระหว่างที่น้ำลงเรือหาปลาลำเล็ก ๆ จะวิ่งลัดเลาะไปตามคลองต่างๆ ก่อนพลบค่ำก็มักจะได้ทั้งกุ้งและปลากลับมาขาย เป็นการสร้างรายได้สำหรับจุนเจือครอบครัว...บรรยากาศเหล่านี้คือวิถีชีวิตของคนเมืองน้ำสามเวลา...ที่ต้องห้ามพลาด **D**





## TRAVELLER GUIDE

### มีอะไรที่ต้องห้ามพลาดในสมุทรสงคราม

- ตักบาตรริมคลอง อรุณสวัสดิ์ในแบบฉบับวิถีริมคลอง
- ตลาดน้ำบางน้อย ตลาดน้ำยามเช้ามุมเล็กๆ แต่น่ารัก จากคลองบางน้อย โทร. 0-3476-1537
- ตลาดน้ำท่าคา ความรื่นรมย์ริมฝั่งน้ำที่มีทุกเช้าวันเสาร์-อาทิตย์ และวันข้างขึ้นหรือข้างแรม 2 คำ 7 คำ และ 12 คำ สอบถาม อบต.ท่าคา โทร. 0-3476-6208
- ตลาดน้ำอัมพวา ซุปpingสารพัดของฝากจากความทรงจำ ณ ตลาดน้ำยามเย็น 'อัมพวา'
- โครงการอัมพวา-ชัยพัฒนานุรักษ์ ประตูปานใหญ่ที่เปิดไปสู่เรื่องราวความสุขของอัมพวา
- หัตถถาธารา ล่องเรือพร้อมนวดเท้า สุดโตเล่จะเท่าสุขนี้ โทร. 08-9672-0205
- ชุมชนบ้านบางพลับ ประสบการณ์ชีวิตชาวสวนที่เรียนได้ไม่รู้จบ โทร. 0-3476-1985, 08-9829-7100
- วัดบางกะพ้อม ชมจิตรกรรมฝาผนังนูนต่ำ สักการะพระเกจิชื่อดังของอัมพวา โทร. 0-3475-2625
- อาสนวิหารแม่พระบังเกิด บางนกแขวก โบสถ์อายุกว่าร้อยปีที่เก่าแก่แห่งนี้ยังคงยืนหยัดอย่างสง่างาม เป็นศูนย์กลางศรัทธาแห่งคริสตศาสนิกชน โทร. 0-3476-1347
- ตลาดเก่าบางนกแขวก ปลูกความรุ่งเรืองของตลาดโบราณให้ตื่นขึ้นมาอีกครั้ง โทร. 0-3470-3223-4
- วัดบางกุ้ง ตำนานแห่งโบสถ์ปรกโพธิ์สุดขลังเกินคำบรรยาย
- อุทยาน ร.2 งดงามด้วยหมู่เรือนไทยหัวใจแห่งอัมพวา โทร. 0-3475-1666
- ดอนหอยหลอด ศูนย์รวมความอร่อยแบบฉบับซีฟู้ดก๊อดเทสต์
- ตลาดร่มหุบ ที่ติดกับสถานีรถไฟแม่กลอง เป็นพื้นที่ขายสินค้าของพ่อค้าแม่ค้าที่นำหาวดเสียวที่สุกในเมืองไทย



# DINE OUT

## Yogurtland


**ร**านขนมแบบบริการตัวเอง นำเข้า Frozen Yogurt ชื่อดังจากอเมริกา มีจุดเด่นอยู่ที่ทุกรสชาติใช้ส่วนผสมจากธรรมชาติล้วน ไม่ใช้สารปรุงแต่งกลิ่น รส และสี โดยมีสัญลักษณ์ 'Get Real' กำกับไว้

### ต้องลอง

โยเกิร์ตของ Yogurtland ทุกรสเป็นประเภท Low Fat และ Fat Free (ราคา 80 บาทต่อ 100 gm.) มีรสชาติให้เลือกหลากหลายจากการคิดค้นของผู้เชี่ยวชาญ อาทิ Dutch Chocolate ใช้ช็อกโกแลตชื่อดังจากซานฟรานซิสโกยี่ห้อ Ghirardelli เป็นส่วนผสมหลัก Fresh Strawberry คัดจากสตอร์เบอร์รี่พันธุ์ลูกใหญ่และเล็กรวมกันจนได้รสหวานๆ Chocolate Milkshake อร่อยกับมิลก์เชกชื่อดังจากร้าน Ruby ในลอสแอนเจลิสเป็นต้นแบบ Plain Tart ลิ้มรสธรรมชาติของนมสดคุณภาพดีจากแคลิฟอร์เนียพร้อมท็อปปิ้งให้เลือกหลากชนิด ทั้งผลไม้สดอย่างกีวี สตอร์เบอร์รี่พีช เงาะ ลำไย มะม่วง หรือผลไม้แห้ง ทั้งช็อกโกแลตอีกมากมายหลายแบบ

**ที่ตั้ง** Yogurtland สาขา 1 Terminal 21 ชั้น LG หน้าซูเปอร์มาร์เก็ต เปิดทุกวัน เวลา 10.00-22.00 น. โทร. 0-2108-0990  
สาขา 2 ถนนสุขุมวิท 35 เปิดทุกวัน เวลา 11.00-22.00 น. โทร. 0-2662-2277

สิทธิพิเศษสำหรับผู้่านนิตยสาร happiness  
รับส่วนลด 10% ใช้ได้ที่สาขาเทอร์มินอล 21, สาขาเพลินนารีมอลล์, สาขาสุขุมวิท 35, สาขาเดอะคริสตัล เอสบี ราชพฤกษ์, สาขาเอสพลานาด, สาขาเซ็นทรัลเวิลด์ (เปิด 19 มิ.ย. 2558) และสาขาพาซิโอ กาญจนภิเษก (เปิดเดือนกรกฎาคม) โดยสามารถนำคูปองไปรับส่วนลดได้ตั้งแต่วันที่ 1 ก.ค.-30 ก.ย. 2558

 N13.737676  
E100.560374






## เจริญทิพย์

**ดี** เป็นร้านอาหารที่เปิดมานานที่สุดในอำเภอเมือง จังหวัดสิงห์บุรีเลยก็ว่าได้ ด้วยมีทหารญี่ปุ่นที่มา ตั้งค่ายสมัยสงครามโลกครั้งที่ 2 เคยแวะมาลิ้มลองแล้ว เมื่อครั้งยังเป็นภักตาคารไม้ริมน้ำเจ้าพระยาราว 70 ปีก่อน ปัจจุบันคุณกิตติพงษ์ ตั้งประกอบกิจ (เฮียปอ) ทายาท รุ่น 2 ซึ่งช่วยบิดาทำอาหารมาตั้งแต่เด็กเป็นผู้สืบทอด โดยถนัดสไตล์ล้นแมนโชว์เข้าครัวทำอาหารเอง

### ต้องลอง

เมนูขึ้นชื่อที่สุดคือ **ปูนิ่มผัดผงกะหรี่** (200 บาท) พิเศษ ที่เป็นปูนิ่มสดๆ สั่งตรงจากกระรอนง และคัดขนาดมาเฉพาะ เนื้อไม่มันมาก เจ้านี้สั่งขายให้ไม่เกิน 10 แห่งในเมืองไทย **กุ้งผัดสะตอ** (250 บาท) กลมกล่อมด้วยกะปอย่างดี แต่รส ด้วยน้ำมะนาวปีบสดเพิ่มความกรอบและรสชาติที่จัดจ้านขึ้น **ผัดฉ่าปลาคัง** (250 บาท) แซบตรงที่ใช้ปลาคังสดๆ ปูรสรส ถึงเครื่องเทศ และพริกไทยอ่อน **ต้มจืดลูกชิ้นปลากราย** (200 บาท) เด็ดที่ความกลมกล่อมของน้ำซุปร้อนๆ เสิร์ฟมาใน กระทะทองเหลืองใบเล็ก **ยำเส้นปลากราย** (200 บาท) ยำที่ เส้นเหนียวเคี้ยวหนึบถึงใจ

**ที่ตั้ง** 153/12-13 ไกล่ทางออก บ.ช.ส. สิงห์บุรี ถ.นายแพทย์ ต.บางมัญ อ.เมือง จ.สิงห์บุรี 16000 เปิดบริการทุกวัน เวลา 09.00-21.00 น. โทร. 0-3652-1099, 0-3651-2539, 08-7116-8595

 N14.893121  
E100.398080



## Anna & Charlie's Café


ร้านต้นตำรับอาหาร 'ฟิวชั่น' ในเมืองไทย เดิมใช้ชื่อว่า Anna's Café เคยตั้งอยู่ที่ศาลาแดงแล้วปิดตัวไปชั่วคราว ปัจจุบันเปิดตัวอีกครั้งภายใต้ชื่อ Anna & Charlie's Café และย้ายมาอยู่ที่หัวถนนนราธิวาสตัดกับถนนรัชดาฯ พร้อมกับการแต่งร้านที่เรียบหรูสไตล์ผู้ดีอังกฤษ และรสชาติยังอร่อยคงเดิม

### ต้องลอง

เมนูแรกที่ต้องชิมคือปลาหมึกผัดไข่เค็ม (260 บาท) ผัดจนไข่เค็มเนียนละลายเป็นเนื้อเดียวกับซอส แกงเขียวหวานไก่โรตีสี (180 บาท) รสชาติไม่เผ็ดมากประทับใจกับแป้งโรตีสีทอดพลาแซลมอน (320 บาท) อาหารฟิวชั่นที่ใช้แซลมอนชิ้นใหญ่ไปทอดให้เหลืองนิดๆ ราดด้วยพลาซาสจัด ปลาตาเดียวทอดกระเทียม (380 บาท) งานปลาที่ทอดได้กรอบนอกนุ่มใน แกงส้มชะอมกุ้ง (220 บาท) ให้รสชาติแบบไทยๆ ที่ไม่เผ็ดจนเกินไป ตบท้ายด้วยของหวาน เค้กทอฟฟี่บ้านออฟฟี่ (95 บาท) เค้กขึ้นชื่อของทางร้าน รสชาติหวานกำลังดี ตัวเค้กเป็นกล้วยหั่นชิ้นเล็กๆ ซ่อนกันเป็นชั้นๆ และตามด้วยเครื่องตีมสตรอว์เบอร์รี่โมจิได้ (110 บาท)

**ที่ตั้ง** 177 ถ.นราธิวาสตัดกับรัชดาภิเษก พระราม 3 แขวง  
ช่องนนทรี กรุงเทพมหานคร 10120 เปิดบริการทุกวัน เวลา  
11.00-23.00 น. โทร. 0-2678-0092

**สิทธิพิเศษสำหรับผู้อ่าน happiness**  
ทางร้านขอมอบส่วนลด 10% สำหรับการรับประทาน  
อาหารในร้าน ใช้ได้ตั้งแต่วันที่ 1 ก.ค.-30 ก.ย. 2558  
(ทางร้านขอสงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลง  
แคมเปญโดยมีต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า)

 N13.701858  
E100.541109





## ร้านครัวบ้านแกะ & Charming Farm

**แ** ต่เดิมร้านนี้ใช้ชื่อ Charming Farm ในปัจจุบันได้เปลี่ยนชื่อร้านเป็นร้านครัวบ้านแกะ & Charming Farm พร้อมทั้งเพิ่มเมนูใหม่อีกหลายเมนู แต่ยังคงเน้นเมนูเพื่อสุขภาพคืออาหารจากผักปลอดสารพิษ ซึ่งปลูกโดยเกษตรกรชาวลำพูนและส่งถึงทางร้านเป็นประจำทุกวัน โดยที่ทางร้านไม่ได้เพิ่มราคาแต่อย่างใด


### ต้องลอง

เมนูสุขภาพประเภทจานผัก เริ่มจากสลัดบ้านเรา หรือสลัดปวยเล้งสด (109 บาท) น้ำสลัดถูกปากคนไทย รสออกหวานอมเปรี้ยว โรยหน้าด้วยปลากรอบและมะเขือเทศ ส่วนสลัดแซนด์วิช (119 บาท) เสิร์ฟคู่กับแครอท รวมทั้งข้าวตังหน้าแซลมอน (99 บาท) กับกุ้งโสร่งสามอย่าง (109 บาท) เป็นเมนูล่าสุดที่พร้อมเสิร์ฟให้กับลูกค้า

**ที่ตั้ง** 56 ต.สันทราย อ.สันทราย จ.เชียงใหม่ 50210  
เปิดบริการทุกวัน ตั้งแต่เวลา 12.00-24.00 น. โทร.  
08-1531-2870

### สิทธิพิเศษสำหรับผู้อ่าน happiness

ทางร้านขอมอบส่วนลด 10% สำหรับการรับประทาน  
อาหารในร้าน ใช้ได้ตั้งแต่วันที่ 1 ก.ค.-30 ก.ย. 2558  
(ทางร้านขอสงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลง  
แคมเปญโดยมิต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า)

 N18.835871  
E99.032448



# ROOT GARDEN

## สวนผักกลางใจเมือง

ครั้งหนึ่งหากใครเคยผ่านแถวปากซอยทองหล่อซอย 3 จะเห็นว่ามามีพื้นที่ว่างกว้างใหญ่ที่ไม่ได้ใช้ประโยชน์ แต่ด้วยเหตุที่ตระหนักถึงคุณค่าของพื้นที่ซึ่งสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้มากมาย ทางคณะทำงานเรื่องการปฏิรูปที่ดินหลายฝ่าย อาทิ มูลนิธิพัฒนาที่อยู่อาศัย มูลนิธิพัฒนาภาคเหนือ เครือข่ายสลัมสี่ภาค และ OXFAM จึงได้รวมตัวกันทำสวนผักพลิกพื้นที่ผืนดินไทยใจกลางเมืองย่านทองหล่อขึ้น โดยใช้ชื่อว่า Root Garden ด้วยหวังว่าจะเป็นพื้นที่ต้นแบบในการใช้ประโยชน์จากพื้นที่รกร้างในเมืองให้กลายเป็นพื้นที่ซึ่งมีชีวิตและมีประโยชน์ขึ้นมา



พื้นที่แห่งนี้อยู่ใกล้สถาบันปรีดี พนมยงค์ ครอบงัน มาลิก เจ้าของที่ดิน ได้มอบไว้ให้แก่มูลนิธิไชยวัฒนาโดยมีเจตนารมณ์ว่าจะให้ใช้ที่ดินผืนนี้เพื่อประโยชน์ต่อชาวนาและประชาชนทั่วไป หลังจากผืนดินแห่งนี้ถูกปล่อยทิ้งรกร้างมานานในวันนี้ ผืนดินแห่งนี้ได้รับการพลิกฟื้นให้กลายเป็นพื้นที่ประกอบเกษตรกรรมในเมือง มีทั้งแปลงผักแบบไม่ใช้สารเคมี โรงเพาะเห็ด พื้นที่เลี้ยงแพะและเลี้ยงไก่ โดยตั้งใจจะเปิดให้เป็นพื้นที่แห่งการเรียนรู้ทั้งเรื่องการเกษตร เรื่องอาหารการกิน รวมถึงเรื่องปัญหาที่ดิน ซึ่งเป็นปัญหาเรื่องความเหลื่อมล้ำที่เรากำลังเผชิญร่วมกันอยู่

จึงอาจกล่าวได้ว่า Root Garden เป็นตัวอย่างของการใช้พื้นที่รกร้างให้เป็นพื้นที่สาธารณะ เพื่อให้คนทั่วไปได้เข้ามาใช้ประโยชน์ได้อย่างน่าชื่นชม ท่านใดสนใจสามารถเข้าไปเที่ยวชมและเรียนรู้ได้ทุกวันอังคาร-อาทิตย์ และยังมีกิจกรรมดีๆ ที่เปิดให้คนทั่วไปได้เข้าร่วมทุกวันอาทิตย์ที่ 3 ของเดือน นอกจากนี้ทุกวันอาทิตย์แรกของเดือนยังมีการจัดกิจกรรมเวิร์กช็อปและตลาดนัดสีเขียวอีกด้วย **h**

อ้างอิง: ข้อมูลจากโครงการสวนผักคนเมือง





# CELEB RECIPE

ทำอาหารอย่างสนุก  
สไตล์ Chef Book  
บุญสมิทธิ์  
พุกกะณะสุต

Chef Book-บุญสมิทธิ์ พุกกะณะสุต ผู้เป็นพิธีกรรายการ Food Work ทางช่อง ThaiPBS เดิมทีเป็นที่รู้จักเพราะฝีมือการปรุงรสด้านหน้าชั้นเทพราคาจานละหลายร้อยบาท ด้วยเหตุที่เขาชอบทำอาหารแบบสนุกและเพื่อให้คนทั่วไปแวะมาชิมได้ เชฟ Book จึงตัดสินใจเลิกขายราดหน้า แต่เปลี่ยนมาเป็นอาหารประเภทสแต็กลาว บัวย่อยไขหวาน ซึ่งเป็นอาหารธรรมดาแต่รสชาตินั้นสุดแสนจะพิเศษ เมนูที่เขาปรุงขึ้นสำหรับ happiness ฉบับนี้จึงเน้นวิธีการทำง่ายๆ เป็นสูตรมาตรฐานที่ผู้อ่านสามารถนำไปลองทำเองได้โดยที่รสชาติไม่ผิดเพี้ยน



# บัวลอยไข่หวาน

## ส่วนผสม

1. แป้งข้าวเหนียว 500 กรัม
2. น้ำเปล่า 200 มิลลิลิตร
3. น้ำหวานสีต่างๆ 50 มิลลิลิตร
4. หัวกะทิ 1 ลิตร
5. เกลือ 1 ช้อนโต๊ะ
6. แป้งข้าวโพด 1 ช้อนโต๊ะ
7. น้ำตาลทราย 500 กรัม
8. น้ำเปล่า 500 มิลลิลิตร



## วิธีทำ

1. ผสมแป้งข้าวเหนียวกับน้ำเปล่า 200 มิลลิลิตร และน้ำหวานสีต่างๆ นวดให้เข้ากันแล้วปั้นเป็นเม็ดกลมเล็ก
2. นำหัวกะทิผสมกับเกลือและแป้งข้าวโพด นำไปตั้งไฟ คนให้เข้ากันจนพอเดือดเล็กน้อย
3. ผสมน้ำตาลทรายกับน้ำเปล่า ตั้งไฟ คนจนน้ำตาลละลาย พอเดือดยกลงใส่เม็ดบัวลอยที่เตรียมไว้ ตักใส่ถ้วยราดหัวกะทิตามข้อ 2 พร้อมเสิร์ฟ

(เคล็ดลับ: ระหว่างปั้นเม็ดบัวลอยควรใช้แป้งมันสำปะหลังโรยนิดหน่อยจะช่วยเพิ่มความเหนียวนุ่ม)



## สตู๊กกระทะร้อน

ส่วนผสมสำหรับหมักเนื้อหมู 100 กรัม

1. น้ำมันถั่วเหลือง 1 ช้อนโต๊ะ
2. แป้งข้าวโพด 1 ช้อนชา
3. ซอสปรุงรส 1 ช้อนชา
4. น้ำมันหอย 1 ช้อนชา
5. พริกไทย 1 ช้อนชา

## ส่วนผสมน้ำจิ้ม

1. น้ำปลา 1 ช้อนโต๊ะ
2. น้ำตาลทราย 1 ช้อนโต๊ะ
3. น้ำมะนาว 1 ช้อนโต๊ะ
4. พริกป่น 1 ช้อนชา

## ส่วนผสมอื่น

ไข่ไก่ 1 ฟอง, ข้าวสวย, ผักลวกตามชอบ, ข้าวคั่ว 1 ช้อนชา และต้นหอมผักชีเล็กน้อย

## วิธีทำ

1. หมักหมูกับเครื่องปรุงทั้งหมด และนำมาผัดในกระทะร้อน พอหมูเริ่มสุกตอกไข่ใส่ลงไปตามด้วยผักลวกและข้าวสวย
2. ผสมส่วนผสมน้ำจิ้มทั้งหมดให้เข้ากัน โรยด้วยข้าวคั่ว และต้นหอมผักชี

(เคล็ดลับ: หมักหมูด้วยแป้งข้าวโพดจะทำให้หมูกรอบและตั้งเป็นพิเศษ)



## สปาเกตตีเส้นดำ ซอสปลาหมึกผัดไข่เค็ม

### ส่วนผสม

1. สปาเกตตีเส้นดำต้มสุก 150 กรัม
2. ปลาหมึกกล้วย 80 กรัม
3. พริกหวานสามสี เล็กน้อย
4. น้ำมันมะกอก 1 ช้อนโต๊ะ
5. เกลือ พริกไทย เล็กน้อย
6. นมข้นจืด 1/4 ถ้วยตวง
7. ไข่เค็ม 1 ฟอง

### วิธีทำ

1. บดไข่เค็มผสมกับนมข้นจืดแล้วนำไปตั้งไฟจนเดือดจะได้เป็นซอสราด
2. ผัดปลาหมึกกับน้ำมันมะกอกให้สุก ใส่พริกหวานและเส้นสปาเกตตี ปรงรสด้วยเกลือและพริกไทย แล้วตักใส่จานเสิร์ฟพร้อมซอสราด

(เคล็ดลับ: รสชาติหลักของเมนูอยู่ที่ไข่เค็ม เพื่อให้ได้รสที่กลมกล่อมควรใช้ไข่เค็มที่รสไม่เค็มจัดจนเกินไป)

### ขอขอบคุณ:

ร้านสเต็กลาภกระทะร้อน & บัวย่อยไข่หวาน เลขที่ 9/53 ซอยงามวงศ์วาน 43  
แยก 2-9 (ชินเขต 1/29) แขวงทุ่งสองห้อง เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ

โทร. 0-2954-0170 เปิดให้บริการเวลา 17.00-21.00 น. [Facebook.com/bookchef](https://www.facebook.com/bookchef)



พุดซ้อน

# GARDENING

เมื่อเร็วๆ นี้มีโอกาสได้เดินทางไปอินเดียและเนปาล ทำให้ได้ตระเวนไปหลายแห่งในดินแดนพุทธภูมิอันเป็นที่ประสูติ ตรัสรู้ แสดงปฐมเทศนา และปรินิพพานขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ต้นไม้สองชนิดที่พบมากในบริเวณพุทธสถานคือต้นพระศรีมหาโพธิ์กับดอกพุด โดยเฉพาะดอกพุดซึ่งมีมากที่สุด ณ วัดเชตวันมหาวิหาร ที่เมืองสาวัตถี แคว้นโกศล อันเป็นที่ตั้งของมูลคันธกุฎี ซึ่งพระพุทธรูปประทับจำพรรษาอยู่ถึง 19 พรรษา ดอกพุดชนิดที่ชาวอินเดียนิยมปลูกไว้ในพุทธสถานคือพุดจิบหรือพุดร้อยมาลัยซึ่งมีกลิ่นไม่คloyแรง แตกต่างจากพุดซ้อนหรือที่ทางเหนือของบ้านเราเรียกว่า **'เก็ดตวา'** ซึ่งเป็นดอกไม้แสนรักของตัวละครคุณย่าแดงในนวนิยายเรื่องธรณีนี้ใครครอง ซึ่งประพันธ์โดยคุณกาญจนา นาคันทน์

สารพัด  
'ดอกพุด'

คนไทยโบราณเชื่อว่าบ้านใดปลูกต้นพุทไ้ประจำบ้านจะทำให้มีความเจริญ ความมั่นคง เพราะ ‘พุท’ หรือ ‘พุฒ’ หมายถึงความแข็งแรง สมบูรณ์ หรือกล่าวได้ว่าเป็นความเจริญมั่นคงนั่นเอง นอกจากนี้ยังมีความเชื่ออีกว่าจะทำให้เกิดความบริสุทธิ์ เพราะดอกพุทไ้มีสีขาวสดใส และมีกลีบดอกขนาดใหญ่ที่ขาวสะอาด รวมทั้งเป็นสิริมงคลแก่ผู้อยู่อาศัยในบ้าน ควรปลูกต้นพุทไ้ทางทิศตะวันตกเฉียงเหนือ หากจะให้เป็นสิริมงคลแก่ตัวผู้ปลูกควรปลูกในวันเสาร์ และควรเป็นสุภาพบุรุษเป็นผู้ปลูก เพราะมีความเชื่อว่าแก่นไม้พุทไ้มีลักษณะที่แข็งแกร่งจึงเปรียบเทียบกับความแข็งแรงเป็นสุภาพบุรุษ

พุทไ้สายพันธุ์ที่นิยมปลูกกันทั่วไปมักจะเป็นพุทไ้ซ้อนหรือพุทไ้ใหญ่ที่มีกลิ่นหอมแรง พุทไ้ร้อยมาลัย และพุทไ้กุหลาบ ซึ่งเป็นไม้ยืนต้นขนาดเล็ก ลักษณะเป็นพุ่มเตี้ย สูงประมาณ 1-3 เมตร ดอกสีขาวมีกลิ่นหอม กลีบดอกซ้อนเป็นชั้นๆ หรือเรียงเป็นชั้นเดียวแล้วแต่ชนิดพันธุ์



พุทไ้ซ้อน



พุทไ้ชมพูหรือเข็มอุณากรรณ



พุทไ้เวียดนาม



พุทไ้ดง



พุดแตรงอน



พุดน้ำบุษย์




พุดสามสี



หากจะลงมือปลุกต้นพุดไว้ดมกลิ่นหอมหรือตัดดอกไหว้พระ ควรปรับพื้นที่ปลูกให้สวยงามแล้วขุดหลุมขนาด 50x50x50 เซนติเมตร ผสมปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมักกับดินที่จะใช้ปลูกในอัตราส่วน 1:2 ใส่ลงไปให้หลุม หากปลูกเพื่อประดับบริเวณบ้านหรืออาคารควรปลูกให้มีระยะห่างที่เหมาะสม เพราะพุดเป็นไม้ทรงพุ่มชอบแดดจัด ต้องการน้ำปริมาณปานกลาง ควรให้ราว 5 ครั้งต่อวัน และชอบดินร่วนซุย

เมื่อปลุกต้นพุดไม่ว่าสายพันธุ์ใดก็ตามโรคและแมลงที่ต้องระวังมักจะเป็นจำพวกเพลี้ยอ่อน เพลี้ยหอย และเพลี้ยแป้ง พวกเพลี้ยมักจะดูดน้ำเลี้ยงพืชเป็นอาหาร ส่งผลให้ต้นไม้มันไม่สวย อาจจะทำให้กิ่งดำหรือแห้ง เมื่อไหร่ที่พบเพลี้ยมาเกาะต้นพุดมี 3 วิธีในการกำจัดเพลี้ย วิธีแรกให้ใช้ ‘sedvin และ s85’ ฉีดพ่น วิธีที่สองใช้สารน้ำมัน ‘ไวท์ออยล์ หรือปิโตรเลียมออยล์’ เมื่อฉีดพ่นลงไปสารน้ำมันจะเคลือบอยู่บนตัวเพลี้ยซึ่งหายใจทางผิวหนัง ที่สุดเพลี้ยเหล่านี้จะบินหนีไป และวิธีที่สามคือใช้น้ำยาล้างจานผสมกับน้ำในอัตราส่วนน้ำยาล้างจานครึ่งช้อนต่อน้ำหนึ่งลิตร ฉีดพ่นไป

ปัจจุบันดอกพุดได้รับความนิยมอย่างกว้างขวาง เนื่องจากเป็นไม้ประดับที่มีทรงพุ่มสวยงาม ออกดอกตลอดทั้งปี และมีสารพัดชนิด อาทิ พุดดวงดาว พุดชมพู (เข็ม อุณากรรณ) พุดจีบ พุดจีบใบต่าง พุดพิชญา พุดภูเก็ท พุดสีดา พุดน้ำบุษย์ พุดบุรพา พุดแสงอุษา พุดสเปน พุดซ้อน บางใหญ่ พุดปาปัวนิวกินี พุดฮอลแลนด์ พุดน้ำ พุดรักน้ำ พุดตะแคง พุดกระดุม พุดทอง พุดศุภโชคทอง พุดเงิน พุดรัศมีเงิน พุดดาว พุดเรนเดีย (Randia) พุดสตาร์ออสเตรเลีย พุดกั้งหัน พุดจักร พุดกั้งหันใบต่าง พุดจักรใบต่าง พุดร้อยมาลัย พุดกุหลาบ พุดดง พุดรักนา พุดนวลจันทร์ พุดแสงจันทร์ พุดคั่นแลน บางชนิดที่กล่าวมาเกิดจากการผสมข้ามสายพันธุ์ และบางชนิดนำเข้ามาจากต่างประเทศ บ้านเราจึงมีดอกพุดมากกว่า 40 สายพันธุ์ 

อยู่กับสิ่งที่รัก...สุขกับสิ่งที่ทำ

# “LIVING WITH PASSION”

"คุณผู้อ่านเชื่อไหมว่าความสุข  
นั้นอยู่รอบๆ ตัวเรา เราสามารถ  
ออกแบบชีวิตให้มีความสุขได้โดย  
ไม่ต้องรอให้ความสุขแวะเวียนเข้ามา"

**หาก**คุณมีรูปแบบการดำเนินชีวิตที่เหมือนกันในทุกวันที่ผ่านไป การเห็นภาพเดิมๆ ซ้ำๆ กันทุกวันนั้นบางคนอาจเคยชิน หรือบางครั้งอาจกลายเป็นความเบื่อหน่ายที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ เราลองมาค้นหาความน่าสนใจใหม่ๆ หรือลองทำในสิ่งไม่คุ้นเคย หรือลองใช้ศักยภาพ และสร้างทัศนคติที่ดีให้หัวใจมีพลังขับเคลื่อนชีวิตเพื่อก้าวอย่างต่อเนื่องอย่างมีความสุข เช่นทำงานอดิเรกเพื่อใช้เวลากับความหลงใหลส่วนตัว โดยออกแบบมุมหนึ่งของบ้านให้เป็นพื้นที่ซึ่งช่วยเติมเต็มความสุขทุกครั้งที่ได้ลงมือทำ และหากมีความชำนาญสามารถเปลี่ยนเป็นงานประจำที่ทำเพิ่มขึ้นได้โดยปราศจากความเบื่อหน่าย

## มุมชีวิตของนักปั่น

ความสุขจากการปั่นไม่ได้จบลงชั่วขณะที่คุณลงจากอานจักรยาน แต่ลองใช้มุมหนึ่งของโรงจอดรถหรือบริเวณโถงทางเข้าบ้านเป็นมุมจัดเก็บจักรยานให้เป็นระเบียบ หากมีพื้นที่เพียงพอก็จอดกับพื้นได้ แต่หากมีหลายคันหรือมีพื้นที่จำกัดแนะนำให้แขวนบนผนัง โดยเลือกใช้อุปกรณ์การแขวนที่เหมาะสมกับจักรยานแต่ละแบบ พร้อมเตรียมชั้นหรือตู้สำหรับเก็บอะไหล่และอุปกรณ์การดูแลรักษา ที่สำคัญคือการเตรียมพื้นที่โดยใช้วัสดุปูพื้นที่ไม่เปื้อนง่าย เช่น คอนกรีตขัดมัน กระเบื้องเซรามิก เป็นต้น อาจใช้ผ้ายางหรือแผ่นพรมอัดปูรองพื้นก่อนซ่อมแซมจักรยาน จะช่วยลดคราบเปื้อนและทำความสะอาดพื้นได้ง่ายขึ้น





## งานช่างของคนช่างทำ

คนช่างทำช่างประดิษฐ์เป็นคนไม่อยู่เฉย มักหลงใหลกลไกและใฝ่รู้วิธีการทำ จึงรู้จักตัดแปลงหรือสร้างสรรค์สิ่งของที่มีอยู่ให้ดีกว่าเดิม หากคุณเป็นคนประเภทนี้อย่ารีรอที่จะออกแบบและลงมือสร้างมุมทำงานช่างด้วยตัวเอง อาทิ มุมทำงานไม้ หรือมุมทำงานซ่อมแซมต่างๆ ขนาดพื้นที่สำหรับงานไม้ควรมีความยาวและสูงไม่น้อยกว่า 2.50 เมตร เพื่อจะได้วางไม้ทั้งแนวตั้งและแนวนอน (ปกติไม้ที่ขายจะมีความยาวมาตรฐาน 2.00-2.50 เมตร) อาจใช้พื้นที่ด้านข้างหรือหลังบ้านซึ่งมีหลังคาคลุมและอยู่ใต้ลมเพื่อป้องกันลมพัดฝุ่นละอองเข้าบ้าน และเป็นมุมที่ไม่รบกวนเพื่อนบ้านมากนัก สำหรับมือใหม่ที่ยังไม่ต้องการลงทุนสูงอาจใช้ผ้าใบซึ่งเป็นหลังคาและกันผนังให้มีมุมที่ไม่เปียกฝนสำหรับเก็บเครื่องมือและจัดวางอุปกรณ์ตามลำดับการใช้งาน ควรมีผนังแขวนสิ่งของ รวมทั้งจัดหาชั้นหรือตู้สำหรับจัดเก็บให้เป็นหมวดหมู่เพื่อหยิบใช้ได้สะดวก

## งานแก้ทอความสุข

การมีสมาธิจดจ่อกับความประณีตช่วยให้จิตใจของเราละเอียดตามไปด้วย เช่นเดียวกับการทำงานเย็บปักถักร้อยซึ่งเป็นงานอดิเรกที่ใช้พื้นที่น้อยมาก เพียงมีเข็มกับด้ายและความตั้งใจคุณก็สามารถลงมือทำได้แล้ว แต่หากใครหลงใหลในฝีมือเป็นพิเศษลองเพิ่มความสนุกด้วยการทำมุมเย็บปักถักร้อยในห้องนั่งเล่นหรือห้องนอนด้วยการจัดหาโต๊ะวางจักรให้เป็นสัดส่วนและกว้างเพียงพอสำหรับมีพื้นที่วางผ้าตัดได้ มีกล่องเก็บผ้าและอุปกรณ์ และเตรียมแสงสว่างส่องเฉพาะจุดให้เพียงพอ อาจตัดแปลงตู้เสื้อผ้าเก่านำมาทำเป็นชั้นวางและแขวนอุปกรณ์เพิ่ม หรือติดตั้งโต๊ะแบบพับได้ไว้ในตู้ เมื่อใช้งานเสร็จสามารถเก็บเข้าตู้ทำให้ดูเป็นระเบียบได้ในพริบตา หากใครได้ทำงานที่รักและสุขกับสิ่งที่ทำเช่นนี้แล้วไม่สามารถหยุดตัวเองได้ไม่ต้องแปลกใจ เพราะแรงขับเคลื่อนจากหัวใจจะช่วยให้เราใช้ศักยภาพได้เต็มที่ ซึ่งมักเริ่มต้นจากความสุขที่เกิดขึ้นภายในบ้านแสนรักของเราเอง h



94

happiness  
JUL-SEP  
DIY



# ประดิษฐ์นาฬิกา จากวงล้อ (จักรยาน)

happiness ฉบับนี้ขอแนะนำวิธีการรีไซเคิลเพิ่ม  
ค่าให้กับล้อจักรยานเก่าของนักปั่น โดยแปลงโคมทำ  
เป็นนาฬิกาติดผนังเก๋ๆ จะทำสีใหม่ หรือใช้สีเดิมของ  
วงล้อก็สวยงามคนละแบบ สำคัญที่ยังเป็นมิตรกับ  
สิ่งแวดล้อมอีกด้วย







## อุปกรณ์

- โครงล้อจักรยานเส้นผ่านศูนย์กลาง 13 นิ้ว และ 16 นิ้ว
- ชุดเข็มนาฬิกา
- ฝากระป๋องโลหะ 3 ½ นิ้ว

## วิธีทำ

### ตัวเรือนนาฬิกา

ล้างทำความสะอาดวงล้อ ขัดคราบสกปรก และคราบสนิม ด้วยกระดาษทรายหยาบ (No.3) และละเอียด (No.0) ตามลำดับ


### เตรียมนาฬิกา

- เจาะรูฝากระป๋อง
- ทากาวสวมตลับเข็มนาฬิกากับฝากระป๋อง
- ทากาวสวมติดกลางวงล้อ

## TIPS

**เทคนิคขจัดคราบน้ำมันตามซี่ล้อ** ให้นำน้ำมันสนเทลงบนเศษผ้าที่ละน้อย แล้วค่อยๆ เช็ดตามซี่ล้อ เศษคราบต่างๆ จะหลุดออกโดยง่าย

**เปลี่ยนสวิตช์จักรยานด้วยสปีด** เริ่มจากขจัดวงล้อให้สะอาดแล้วใช้สปีดฟันบางๆ ให้ทั่ว 2 รอบก่อน ทิ้งไว้จนแห้งสนิทฟันซ้ำอีก 2-3 ครั้ง สปีดจะติดทนนาน

**การเจาะรูฝากระป๋อง** ให้เจาะนำทางเป็นรูเล็กๆ ก่อน แล้วจึงค่อยๆ ใช้ปลายกรรไกรเจาะให้กว้างขึ้นกว่าตำแหน่งที่เสียบเข็มนาฬิกาตัวเรือนเล็กหน่อย 

# ปลา เทวดา

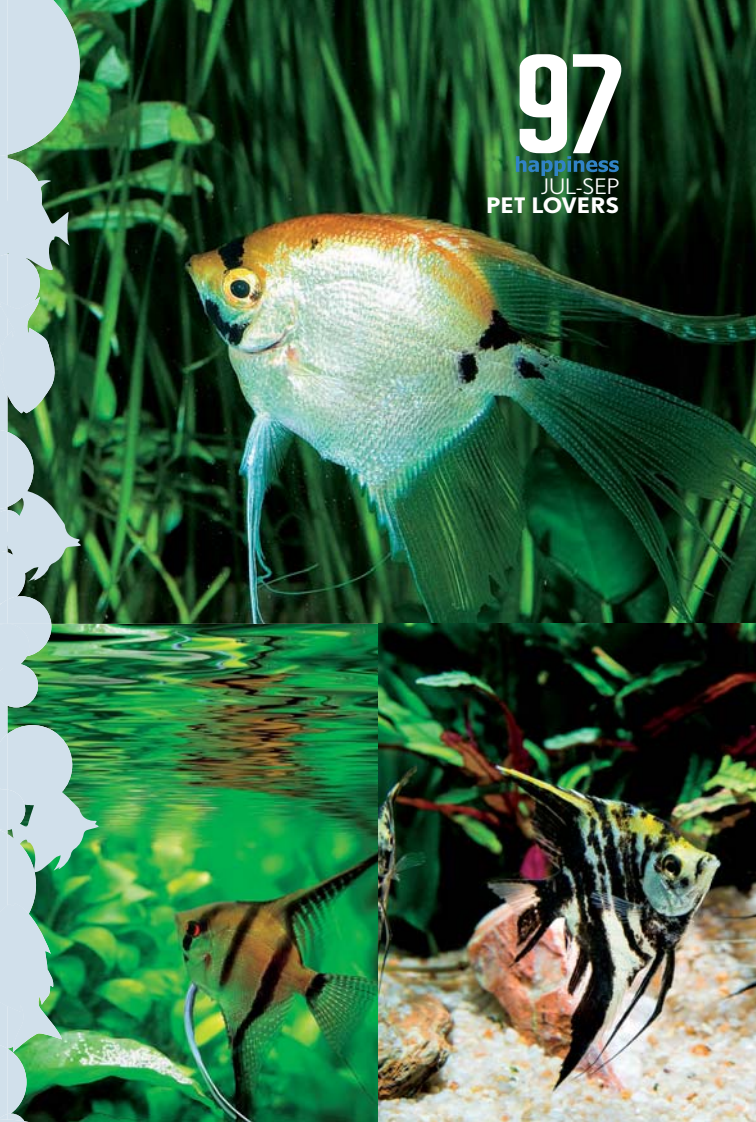
ปลาสวยงามที่รักสงบ

ปลาเทวดา หรือ Angel Fish เป็นปลาสวยงามน้ำจืด ที่ได้รับความนิยมอย่างมากในปัจจุบัน มักเลี้ยงในตู้กระจก ที่ตกแต่งด้วยหินประดับขนาดใหญ่และขอนไม้ เนื่องจากจะช่วยให้ปลาเทวดาแลดูโดดเด่นมากขึ้น ปลาชนิดนี้ชอบว่ายวนเวียน อยู่ใกล้ๆ กับก้อนหินและขอนไม้อย่างซำๆ พร้อมกับกางครีบ เพื่ออวดความสวยงามอยู่ตลอดเวลา นิสัยของปลาเทวดาคือเป็น ปลาที่รักสงบ ชอบอยู่เป็นฝูง มีถิ่นกำเนิดอยู่ในทวีปอเมริกาใต้ แถบลุ่มแม่น้ำอะเมซอนและแม่น้ำโอริโนโกในประเทศเวเนซุเอลา ผู้เลี้ยงสามารถเลี้ยงร่วมกับปลาสวยงามชนิดอื่นได้ เช่น ปลาทอง ปลาหางนกยูง เป็นต้น



**การ** เลี้ยงปลาเทวดาควรเริ่มตั้งแต่การคัดเลือกพันธุ์ ทั้งนี้ ปลาเทวดามีหลายชนิดด้วยกัน เช่น ปลาเทวดาเงิน (Silver Angelfish) ปลาเทวดาดำ (Black Angelfish) ปลาเทวดาลายม้าลาย (Zebra Angelfish) ปลาเทวดาลายหินอ่อน (Marble Angelfish) ปลาเทวดาสีเทา (Gray Angelfish) ปลาเทวดาลายดำครึ่งตัว (Half Black Angelfish) ปลาเทวดาขาว (White or Ghost Angelfish) ปลาเทวดาทอง (Gold Angelfish) ปลาเทวดาลายจุด (Spotted Angelfish) เป็นต้น

**ปลาเทวดาเป็นปลาที่ตกใจง่าย** จึงควรเลี้ยงในสถานที่เงียบสงบ ในตู้กระจกหรือตู้พลาสติกตามขนาดของจำนวนปลาที่เลี้ยงควรมีพันธุ์ไม้น้ำไว้ให้ปลาได้อยู่อาศัยหรือพรางตัว รวมทั้งช่วยเพิ่มออกซิเจนในน้ำ และต้องไม่ลืมใส่ก้อนกรวดหรือก้อนหินเพื่อตกแต่งตู้ปลาให้สวยงาม และที่สำคัญคือเครื่องฟอกอากาศเพื่อเพิ่มออกซิเจนในน้ำให้แก่ปลา ทำให้ปลาแข็งแรง เจริญเติบโต และมีชีวิตอยู่อย่างสุขสบาย รวมทั้งควรใช้เครื่องกรองน้ำเพื่อใช้กรองสิ่งสกปรก โดยไม่ต้องเปลี่ยนน้ำบ่อยๆ น้ำที่เหมาะสมในการใช้เลี้ยงปลาคือน้ำประปา แต่ต้องกำจัดคลอรีนให้หมดก่อน โดยปล่อยทิ้งไว้กลางแดดประมาณ 1-3 วัน

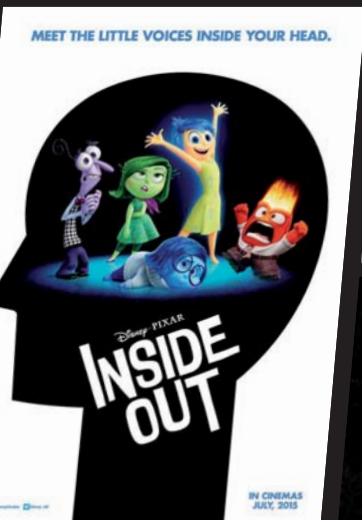


## การดูแลรักษา

อาหารที่ใช้เลี้ยงปลาเทวดา ได้แก่ อาหารสำเร็จรูป ไรน้ำ ลูกน้ำ โดยให้อาหารเพียงเล็กน้อย วันละ 2 ครั้ง อย่าให้มากเกินไป เพราะอาจทำให้ปลาตายเนื่องจากปลาจะกินอาหารมากเกินไปจนจมน้ำ ปลาเทวดาเป็นปลาที่ชอบน้ำสะอาด ดังนั้น ผู้เลี้ยงต้องรีบเปลี่ยนน้ำทันทีหากน้ำสกปรก น้ำสะอาดจะช่วยป้องกันโรคได้เป็นอย่างดี

ในอดีตในการทำเหมืองใต้ดินมักจะนำปลาเทวดาหย่อนลงไปทดสอบก่อนที่มนุษย์จะลงไป เนื่องจากอาจมีก๊าซพิษอยู่ใต้ดิน เพราะปลาเทวดาเป็นปลาที่มีความอ่อนไหวต่อสภาพอากาศอย่างมาก การที่ปลาเทวดาสสามารถช่วยไม่ให้มนุษย์ต้องตายนั่นจึงทำให้ปลาสายพันธุ์นี้ได้ชื่อว่า 'Angel Fish' หรือ 'ปลาเทวดา' นั่นเอง **h**





## Poltergeist เข้าฉาย: 23 กรกฎาคม 2558

ริเมคจากภาพยนตร์ชื่อเดียวกันใน ค.ศ. 1982 เป็นเรื่องราวเกี่ยวกับครอบครัวหนึ่งที่อาศัยอยู่ในแถบชานเมืองบ้านของพวกเขาถูกบุกรุกจากเหล่าวิญญาณร้ายผู้โกรธแค้น และลักพาตัวลูกสาวคนเล็กไป ภาพยนตร์เรื่องนี้กำกับโดยกิล คีแนน ที่โด่งดังจากหนังแอนิเมชันบ้านผีสิงอย่าง *Monster House* ผู้ชมควรมาดูกันว่าภาพยนตร์ที่มีนักแสดงของเขาจะออกมาเป็นอย่างไร

## Peter Pan เข้าฉาย: 23 กรกฎาคม 2558

หลังจากล้มเหลวกับเรื่อง *Anna Karenina* ผู้กำกับโจ ไรต์ ยังคงเดินหน้าจับภาพยนตร์ฟอร์มใหญ่ต่อไป คราวนี้เขากลับมากับการตีความเรื่อง *Peter Pan* ใหม่ ตัวอย่างที่ปล่อยออกมายังคงลักษณะเฉพาะของไรต์ไว้ โดยเฉพาะเรื่องสไตล์ที่จัดจ้าน หวีอหวาแต่ที่ค่อนข้างเหมือนจะเป็นอิวจ์ แจ็กแมน ที่มารับบทโจรสลัดตัวร้ายของเรื่อง

## Mission: Impossible - Rogue Nation เข้าฉาย: 6 สิงหาคม 2558

ทอม ครูซ ในวัย 52 ปียังคงกลับมาสวมบทอีธาน ฮันต์ ผู้เป็นสายลับในภาค 5 ของ *Mission: Impossible* ในครั้งนี้เขาต้องตามล่าและเปิดเผยตัวตนขององค์กรลับที่ปฏิบัติงานลอบสังหาร ส่วนผู้กำกับของภาคนี้คือคริสโตเฟอร์ แม็คเคอริย์ เจ้าของภาพยนตร์เรื่อง *Jack Reacher* ซึ่งนำแสดงโดยทอม ครูซเช่นกัน

## Inside Out เข้าฉาย: 20 สิงหาคม 2558

ผลงานล่าสุดของค่ายแอนิเมชัน Pixar ที่มีพล็อตเรื่องเก๋ไก๋มาก คอนเซ็ปต์ของภาพยนตร์เรื่องนี้คือในสมองของเรานั้นมีตัวกำหนดอารมณ์ต่างๆ ดังนั้น ตัวละครในภาพยนตร์จึงเป็นตัวแทนอารมณ์ต่างๆ 'ความกลัว' 'ความสุข' 'ความโกรธ' และอื่นๆ ผู้ชมควรมาลุ้นกันว่า Pixar จะคืนฟอร์มได้ไหมหลังจากที่ช่วงหลังแบกติดกันมาหลายเรื่อง

## Dark Places เข้าฉาย: 10 กันยายน 2558

นิยายเรื่องที่ 2 ของจิลเลียน ฟลินน์ ที่ถูกแปลงเป็นภาพยนตร์ถัดจาก *Gone Girl* เรื่องนี้เล่าถึงหญิงสาว (ชาร์ลิส เฮอร์อน) ที่เป็นผู้รอดชีวิตเพียงคนเดียวจากเหตุฆาตกรรมหมู่ครอบครัวของเธอ เธอได้พบกับกลุ่มนักสืบที่อาสาคลี่คลายคดีให้ นั่นทำให้เธอต้องย้อนกลับไปสู่ความทรงจำอันเจ็บปวดอีกครั้ง **h**

## Bjork: Vulnicura

ผลงานลำดับที่ 9 ของบียอร์ค ศิลปินหญิงที่ไม่เคยหยุดนิ่ง เพลงของเธอก้าวล้ำกว่าคนอื่นอยู่เสมอ (อัลบั้มชุดที่แล้วเธอทำเพลงด้วยแอปพลิเคชันในไอแพด) แต่ Vulnicura อาจต่างออกไปตรงที่เป็นผลงานที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับเรื่องส่วนตัว เธอไม่ปิดบังว่างานชุดนี้เป็นการตกผลึกจากการเลิกรากับคนรัก โทนอาร์มณัจจึงมีทั้งความเศร้า โกรธเกรี้ยว และปล่อยวาง โดยถ่ายทอดผ่านดนตรีเครื่องสายที่ผสมผสานกับซาวนด์อิเล็กทรอนิกส์ได้อย่างน่าฉงน



## Madonna: Rebel Heart

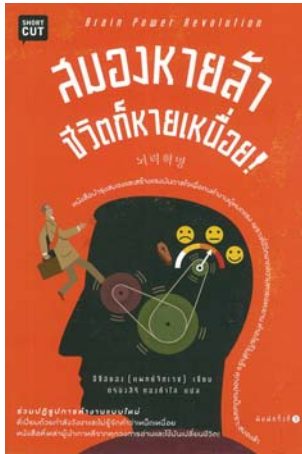
การกลับมาอีกครั้งของสาวสองพันปีอย่าง มาดอนน่า หลังจากที่สองอัลบั้มชุดล่าสุดไม่ประสบความสำเร็จนัก ไม่ว่าจะเป็นชุด Hard Candy (2008) ที่ใช้จังหวะแบบฮิปฮอปอาร์แอนด์บี หรือ MDNA (2012) ที่โทนหลักเป็น EDM มาคราวนี้มาดอนน่ากลับไปสู่รากฐานของเพลงป๊อปอีกครั้ง ไม่ใช่เพลงป๊อปดาดๆ แต่อย่างไรก็ตาม แต่ละเพลงในอัลบั้มมีความหลากหลายและท้าทายพอควร ทว่าน่าเสียดายตรงที่ไม่มีเอ็กภาพหรืออิมที่ชัดเจนสักเท่าไรนัก



## ONE OK ROCK: 35XXXV

วงอัลเทอร์เนทีฟร็อก/โพสต์-ฮาร์ดคอร์ จากแดนปลาดิบที่มาตราฐานของวงสูงจนได้รับการจัดให้เป็นวงดนตรีระดับโลก อัลบั้มนี้เป็นผลงานชุดที่ 7 ซึ่งมีความพิเศษตรงที่ไปบันทึกเสียงที่ประเทศสหรัฐอเมริกา งานด้านโปรดักชันจึงโดดเด่นขึ้นอย่างเห็นได้ชัด ทว่าแฟนเพลงบางส่วนบ่นเสียดายว่าเพลงของพวกเขาเป็นแนวป๊อปมากขึ้น แต่หากมองอีกด้านพวกเขายังหนักแน่นเช่นเดิม แต่หลากหลายมากขึ้นด้วย มีทั้งเพลงร็อกหนักๆ สลับกับเพลงบัลลาดเปี่ยมอารมณ์ ๓





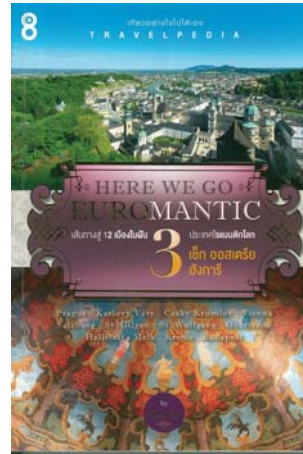
## สมองนางล้ำ ชัดก็กายแค่ม้อย

ผู้เขียน: อธิชอง  
ผู้แปล: ทรายศิริ ทองคำใส  
สำนักพิมพ์: SHORTCUT  
ราคา: 195 บาท



## คนสองโลก

ผู้เขียน: เคนได้ เกรียงไกรมาส พจนสุนทร  
สำนักพิมพ์: ดีเอ็มจี  
ราคา: 170 บาท



## HERE WE GO EUROMANTIC

ผู้เขียน: blubely  
สำนักพิมพ์: ไออุ่น  
ราคา: 250 บาท



## อยากสวย ต้องกล้าแต่ง

ผู้เขียน: ลีคยองมิน  
ผู้แปล: ชนาภาต  
เพ็ญสมบุรณ์  
สำนักพิมพ์: STEPS  
ราคา: 295 บาท

หากสมองล้ำสะสม...พลังสมองย่อมลดลง หากพลังสมองลดลง...พลังร่างกายและชีวิตย่อมลดตาม การปลูกพลังสมองให้ฟื้นคืนด้วยเคล็ดลับดูแลสุขภาพสมองไม่ให้อ่อนล้า หนังสือเล่มนี้สามารถช่วยคุณบำรุงสมองและสร้างแรงบันดาลใจเพื่อคนทำงานผู้หมดแรง เพราะสมองล้ำนั้นยากแล้วแต่ที่นั่นก็ยิ่งกว่าคือเราไม่รู้สักถึงอาการสมองล้ำ ผู้เขียนไม่ได้บอกให้คุณ 'เลิก' ใช้สมอง หากแต่ต้องการให้คุณ 'รู้จักใช้สมองให้เกิดประโยชน์'

หนังสือเล่มนี้เขียนจากชีวิตจริงของดีเจเคนโด้ เกรียงไกรมาส พจนสุนทร ผู้เป็นนักจัดรายการวิทยุ พิธีกรรายการโทรทัศน์ที่ร่ำรวยอารมณ์ขัน ด้วยลีลาที่ยืดหยุ่นจนประสาท ผู้เคยเป็นโรคไบโพลาร์ หรือโรคอารมณ์สองขั้ว ซึ่งใช้เวลารักษาตัวนานหลายปี จนเมื่อหายดีจึงได้ถ่ายทอดเป็นหนังสือเล่มนี้ออกมา อีกทั้งยังได้รับข้อมูลเพิ่มเติมจาก พญ.อภิสมัย ศรีรังสรรค์ (หมอเบิร์ท) ผู้อำนวยการศูนย์จิตตปัญญาศึกษา ผู้รักษาดีเจเคนโด้จนหาย เพื่อเป็นแนวทางป้องกันและบำบัดรักษาได้ทันทั้งที

ออสเตรีย ฮังการี และสาธารณรัฐเช็ก นับเป็นประเทศที่รวมความโรแมนติกของยุโรปตะวันออกไว้อย่างครบถ้วน Blubely จะพาคุณก้าวเท้าเที่ยวชมความงดงามของประวัติศาสตร์ ตีม้าไปกับธรรมชาติอันน่าหลงใหลพร้อมสอดแทรกเกร็ดความรู้และการบอกทางตะลุยเที่ยวแบบที่เราจะไปกันเองได้ ซึ่งจะทำให้คุณพบความสุขเล็กๆ ที่จะเติมชีวิตให้เต็มเปี่ยม

ลีคยองมิน เมกอัพอาร์ติสต์ชื่อดังจากเกาหลี ได้รวมเคล็ดลับให้คุณสวยอย่างมีคุณภาพ ตั้งแต่ต้นจนจบ เริ่มจากการรู้จักใบหน้าของตัวเองเพื่อแต่งหน้าได้อย่างสมบูรณ์แบบ บัญญัติความงามที่ทำตามแล้วมีแต่จะสวยขึ้น เทคนิคการแต่งหน้าที่ช่วยสร้างเสน่ห์และสไตล์เฉพาะตัว การแต่งหน้าลุคต่างๆ ไปจนถึง Tricks & Tips ในการดูแลผิวหน้าให้ชุ่มชื้นและมีสุขภาพดีอยู่เสมอ

# HORO SCOPE

เลือก  
กระเป๋าสตางค์  
อย่างไร??  
ให้เหมาะสม  
กับราศี

ในปัจจุบันผู้คนให้ความสำคัญกับกระเป๋าสตางค์กันมากขึ้น นอกจากคำนึงถึงฟังก์ชันการใช้งานคือการเก็บทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็เงินสด บัตรต่างๆ ได้อย่างจุใจ หยิบง่ายใช้สะดวกแล้วยังต้องดูดีมีระดับ เพื่อช่วยเสริมบุคลิกให้โดดเด่น ดังนั้นการเลือกกระเป๋าสตางค์สักใบจึงต้องคิดมากหน่อย ยิ่งหากเลือกกระเป๋าสตางค์ให้ถูกโฉลกกับลัคนาราศีแล้ว จะช่วยเสริมดวงด้านการงานและการเงิน รวมทั้งช่วยให้ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลดีขึ้น ข้อแนะนำในการเลือกกระเป๋าสตางค์ ดังนี้



## ราศีเมษ (21 มี.ค.-20 เม.ย.)

คุณมีรายรับกับรายจ่ายที่สมดุลกันมาก หาได้เท่าไรก็จ่ายไปเท่านั้น โอกาสในการหารายได้มีเข้ามาอยู่ตลอด แต่นิสัยที่ต้องการอะไรแล้วต้องเอาให้ได้นี่สิแก้มั้ย ดั่งนั้น ควรหากระเป๋าสตางค์โทนสีฟ้า สีน้ำทะเล หรือสีน้ำเงินมาใช้เพื่อช่วยเสริมดวงด้านเงินๆ ทองๆ

## ราศีพฤษภ (21 เม.ย.-21 พ.ค.)

คุณต้องระวังเรื่องการหยิบยืมให้มากขึ้น เมื่อเป็นหนี้แล้วจะลำบาก เพราะคุณมักจะนำตรงโน้นมาโปะตรงนี้ ทำให้หนี้สินพอกพูนเฉกเช่นดินพอกหางหมู กระเป๋าสตางค์ที่จะช่วยเสริมดวงด้านเงินๆ ทองๆ ให้คุณคือโทนสีเขียว สีน้ำตาล สีส้ม หรือสีทอง คุณลองหามาใช้แล้วสถานการณ์ด้านการเงินจะดีขึ้น



## ราศีเมถุน (22 พ.ค.-21 มิ.ย.)

คุณมักมีโชคจากการเดินทาง งานที่สร้างรายได้คืองานที่ต้องเจรจาต่อรอง งานค้าขายหรือที่เกี่ยวกับค่านายหน้า มักจะมีคนมาชักชวนให้คุณร่วมลงทุนแต่มีเกณฑ์ที่จะถูกหลอก ฉะนั้นต้องดูเงินในใจ สัญญา หรือข้อตกลงให้ดี หากคุณต้องการเรียกเงินเข้ากระเป๋าให้มากขึ้นควรเลือกกระเป๋าตังค์สีขาว สีครีม สีเหลือง สีทอง หรือสีเงิน



## ราศีกรกฎ (22 มิ.ย.-23 ก.ค.)

คุณเป็นคนประหยัด รู้จักใช้เงิน ไม่ค่อยซื้อของให้ตัวเองสักเท่าไร แต่หากเป็นคนที่คุณรักละก็ คุณจ่ายให้ทันทีโดยไม่รีรอ หากคิดจะทำธุรกิจแนะนำให้ทำเกี่ยวกับอาหาร อัญมณี และเสื้อผ้า เพราะเหมาะกับคุณ ทำแล้วมีโอกาสรุ่งสูง กระเป๋าตังค์ที่จะช่วยเสริมดวงของคุณคือสีแดง สีเลือดหมู และสีฟ้า



## ราศีสิงห์ (24 ก.ค.-23 ส.ค.)

คุณเป็นคนมีความสามารถและขยันสุดๆ จึงได้รับโอกาสดีๆ และมีงานพิเศษที่สร้างรายได้ให้เป็นกอบเป็นกำทางด้านรายจ่าย คุณเอาใจใส่ภาพลักษณ์ของตนเองค่อนข้างมาก รายจ่ายส่วนใหญ่จึงหมดไปกับการแต่งตัวและการดูแลตนเอง กระเป๋าตังค์ที่จะช่วยเสริมดวงให้คุณคือสีเขียวเพียงสีเดียวเท่านั้น







## ราศีกันย์ (24 ส.ค.-23 ก.ย.)

คุณเป็นคนรอบคอบและมีระเบียบวินัยในเรื่องการเงิน แม้มีรายจ่ายหนักๆ เข้ามาคุณก็สามารถรับมือได้โดยไม่ต้องไปขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น หากคุณคิดจะลงทุนขอแนะนำให้ลงทุนเกี่ยวกับบอสังหาริมทรัพย์ หรือการค้าขายระหว่างประเทศ และควรใช้กระเป๋าสตางค์สีฟ้า สีขาว สีครีม และสีเหลือง เพื่อช่วยเสริมดวงด้านเงินๆ ทองๆ



## ราศีตุล (24 ก.ย.-23 ต.ค.)

เพื่อนของคุณมักเห็นคุณเป็นแหล่งเงินกู้และขอให้คุณช่วยเหลือเรื่องเงินๆ ทองๆ อยู่บ่อยๆ คุณควรระวังเรื่องการค้าประกันให้ดี เพราะอาจทำให้คุณต้องขุดใช้เงินแทนผู้อื่นได้ สีของกระเป๋าสตางค์ที่ช่วยเสริมดวงด้านโชคลาภและเงินทองคือสีชมพู หรือสีแดง

## ราศีพิจิก (24 ต.ค.-22 พ.ย.)

คุณมีเรื่องต้องจับจ่ายมากกว่าเงินที่หามาได้ โดยเฉพาะค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับยานพาหนะ การซ่อมบำรุงและเครื่องใช้ไฟฟ้าชิ้นใหญ่ อย่างไรก็ตาม คุณมีเกณฑ์ที่จะได้รับโชคจากการเดินทางหรือจากคนที่อยู่ไกล คุณควรมีกระเป๋าสตางค์สีน้ำตาล สีส้ม หรือสีทองมาช่วยเสริมดวงสักหน่อยจะทำให้การเงินคล่องขึ้น



## ราศีธนู (23 พ.ย.-22 ธ.ค.)

การลงทุนของคุณมีแนวโน้มได้กำไร แต่อาจขัดแย้งกับหุ้นส่วนเรื่องเงินๆ ทองๆ ได้ง่าย คุณต้องบริหารจัดการและหาข้อตกลงที่ชัดเจน คุณมีเกณฑ์ที่จะได้รับเงินปันผลหรือเงินพิเศษจากการเก็งกำไรที่ผ่านๆ มา คุณควรเสริมดวงด้วยกระเป๋าสตางค์สีดำ หรือสีน้ำเงิน

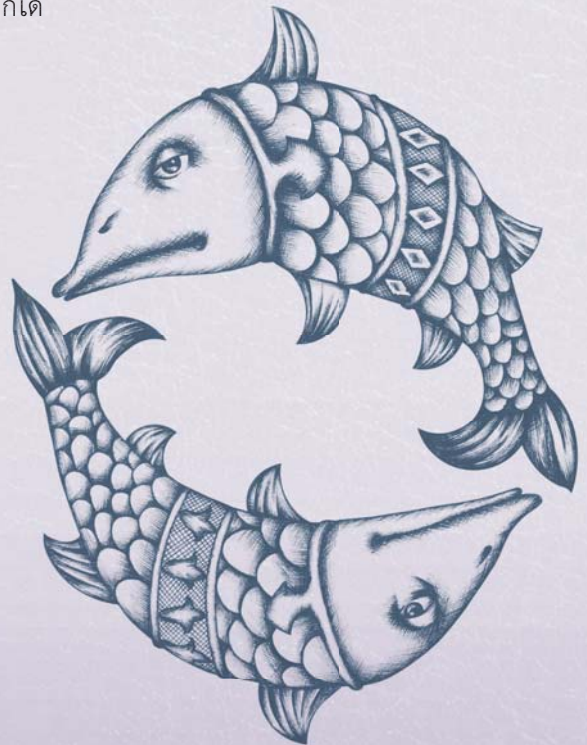
## ราศีมังกร (23 ธ.ค.-20 ม.ค.)

คุณเป็นจอมวางแผนหรือเจ้าโปรเจกต์จึงควบคุมเรื่องเงินทองได้ดี ทำให้มีผลตอบแทนเข้ากระเป๋าตลอดเวลา ช่วงนี้คุณควรโทรศัพท์หาบรรดาเพื่อนฝูงบ้าง เพราะเพื่อนหรือคนที่เคยทำงานร่วมกันจะนำงานและนำเงินมาให้ คุณมีเกณฑ์ที่จะได้ไปดูงานหรือลงทุนระหว่างประเทศ คุณควรหากระเป๋าสตางค์สีดำ สีน้ำเงินเข้ม และสีชมพูมาใช้เพื่อเสริมดวงให้ดีขึ้น



## ราศีกุมภ์ (21 ม.ค.-19 ก.พ.)

สิ่งที่คุณลงทุนไว้จะออกดอกออกผลคล่องตัวมากขึ้นและมีแนวโน้มขยายไปในทางที่ดี แต่มีบางโปรเจกต์ที่ได้ตกลงเอาไว้แล้วจะถูกเลื่อน ทำให้ได้รับเงินช้ากว่าที่ควรจะเป็น คุณควรดูแลสัญญาหรือข้อตกลงในเรื่องผลประโยชน์ให้รัดกุม และเพื่อช่วยเสริมดวงด้านเงินๆ ทองๆ คุณควรเลือกใช้กระเป๋าสตางค์โทนสีทอง หรือสีส้มก็ได้



## ราศีมีน (20 ก.พ.-20 มี.ค.)

คุณจะมีรายได้จากส่วนต่างของการขายของเกินราคาที่เป็นจริง และจะได้ทำงานด้านค้าขายร่วมกับผู้อื่น ก่อนที่จะร่วมมือกันคุณควรพิจารณาเอกสารและส่วนแบ่งผลประโยชน์ให้ดี สีของกระเป๋าสตางค์ที่ช่วยเสริมดวงด้านเงินทองและโชคลาภของราศีมีนคือสีชมพู สีน้ำตาล และสีทอง

รายชื่อผู้โชคดีสำหรับ Special  
for Readers happiness  
2015 Vol. 21

1. คุณกมลพร ชัยชโลธร
2. คุณกิตติพงษ์ ลุยวิกภัย
3. คุณกุศล ศรีอุทัย
4. คุณกุลลาบ ช่วยกุล
5. คุณเกษแก้ว อุดมวงศ์
6. คุณจุฑารัตน์ คลิ่งเมื่อง
7. คุณเฉลิมชัย วจิทวีสิน
8. คุณชนกพร นันทรัตนพงศ์
9. คุณชัยณรงค์ ไสธรรนพบุตร
10. คุณทรงชัย กิตติพงศ์พิศาล
11. คุณทวี บูรพเกียรติ
12. คุณทวีศักดิ์ ชะนะปาโมกโข
13. คุณทวีศักดิ์ บูรณวุฒิ
14. คุณธีระชัย เวโรจน์
15. คุณนฤดี โกโคศวรรย์
16. คุณนันทภา โกศลอินทรีย์
17. คุณปัทมา เอื้อกิจรุ่งเรือง
18. คุณภัทรชัย ลลิตโรจน์วงศ์
19. คุณมนตรี มาศบาง
20. คุณมาลาศรี รังชนะจิตชน
21. คุณมาลินี อนุวัฒน์ธี
22. คุณยุพดี หิรัญบุญ
23. คุณยุพินทรา ชันติพัฒนกุล
24. คุณรัตนพร ทางธนกุล
25. คุณรัตนา บุญยงสรรค์ชัย
26. คุณลักขมี อนุวัฒน์ธี
27. คุณเลขา ไพรวจิตร
28. คุณเลิศชัย ชัยชโลธร
29. คุณวรรณิการ์ ปิ่นเจริญถาวร
30. คุณวิชาญ จันท
31. คุณวิภาพร โอบารกิจอนันต์
32. คุณวิลาวัลย์ พงษ์พานิช
33. คุณศศราญ ชะนะปาโมกโข
34. คุณสมบูรณ์ เทพรักษ์ช
35. คุณสมพงษ์ รัตนวราภรณ์
36. คุณสมพร วรงค์เกรียงไกร
37. คุณสมพร ศศิโรจน์
38. คุณสลวย พงษ์พานิช
39. คุณสิรินทร ชะนะปาโมกโข
40. คุณสุชาติ ลัคนานูรังษี
41. คุณสุชีวี ฟองจำน
42. คุณสุดารัตน์ วรณเทพรักษา
43. คุณสุนทรี รัตนยงค์ไพโรจน์
44. คุณสุนารี ธารนารทกุล
45. คุณสุรสิทธิ์ พลอยดน้อย
46. คุณสุวิมล นิกรนฤณาด
47. คุณเสนห์ เจนจบ
48. คุณอนุสรรา ไชยวุฒิเลิศ
49. คุณอารีย์ อัครนภาพ
50. ว่าที่ ร.ต. วิศาล สุนันทวิวรรณ

\*ทางทีมงานจะจัดส่งของรางวัลให้กับ  
ผู้โชคดีทางไปรษณีย์

# SPECIAL FOR READERS

happiness Vol. 22 ขอเชิญผู้ถือหุ้นผู้  
ร่วมสนุกกับการตอบคำถาม 5 ข้อดังต่อไปนี้  
เพื่อชิงรางวัลจาก ปตท. จำนวน 50 ชิ้น  
โดยคำตอบจะซ่อนอยู่ในคอลัมน์ 'เกร็ดความรู้'  
ด้านพลังงานประเทศ' พบคำตอบแล้วจากบาท  
ข้อที่ถูกต้องที่สุด ส่งแผ่นพับมาร่วมสนุกกันนะคะ  
(สงวนสิทธิ์เฉพาะผู้ถือหุ้นทุกกลุ่ม ปตท.  
หมดเขตร่วมสนุก 20 สิงหาคม 2558)

**1**

ข้อใดต่อไปนี้เป็นสาเหตุให้ราคาน้ำมันในประเทศมาเลเซียถูกกว่าประเทศไทย

- ก.** เป็นประเทศผู้ส่งออกสุทธิปิโตรเลียมรายใหญ่  
**ข.** มาเลเซียมีน้ำมันดิบเป็นจำนวนมาก **ค.** ถูกทุกข้อ

**2**

หากประเทศไทยมีมาตรการต้องการลดต้นทุนราคาน้ำมันจะต้องตัดงบฯ สับสนุน  
ส่วนใดบ้าง

- ก.** ตัดค่านำร่องโครงสร้าง **ข.** ลดการซ่อมสร้างถนน  
**ค.** ผิดทุกข้อ

**3**

หน่วยงานใดต่อไปนี้เป็นที่กำกับดูแล ปตท. ในด้านการจัดการรัฐวิสาหกิจ

- ก.** กระทรวงพลังงาน **ข.** สตง.  
**ค.** ถูกทุกข้อ

**4**

หน่วยงานภาคเอกชนหรือองค์กรอิสระที่ทำหน้าที่กำกับดูแล ปตท. ได้แก่

- ก.** กรมการกำกับใน **ข.** ผู้ถือหุ้น/ANALYST  
**ค.** ป.ป.ช.

**5**

กระทรวงการคลังทำหน้าที่กำกับดูแล ปตท. ทางด้านใด

- ก.** ด้านการดำเนินธุรกิจ **ข.** ด้านการจัดการรัฐวิสาหกิจ  
**ค.** ด้านการซื้อขายหุ้นในตลาดหลักทรัพย์

## รางวัลพิเศษ

1. คุณฉันทนา จูประไพ  
2. คุณมาลี กงกะนันท์  
3. คุณวุฒิชัย ศศิสกุลพร  
4. คุณสาทร ธารนารทกุล  
5. คุณสุวรรณี ธารนารทกุล

# “ป่าในกรุง”

แหล่งเรียนรู้ป่านิเวศ  
และปอดแห่งใหม่ของคนเมือง



ถนนสุขุมวิท 2

ด้วยองค์ความรู้ที่สั่งสมมาตลอด 20 ปี ของ สถาบันปลูกป่า ปตท. ผสานกับทฤษฎีปลูกป่านิเวศ  
ของศาสตราจารย์ ดร. อาศิระ มียาวาทิ เกิดเป็นแหล่งเรียนรู้ป่าธรรมชาติแห่งแรกของกรุงเทพฯ  
ปลูกฝังแนวคิดรักษ์ป่า เพิ่มพื้นที่สีเขียว ให้เมืองและป่ากลับมาใกล้ชิดกันอีกครั้ง



20 ปีแห่งประสบการณ์และองค์ความรู้จากป่าสู่กรุง  
[www.pttplc.com](http://www.pttplc.com)

