

happiness

Executive Insights

'อรรถพล ทุกซ์พิบูลย์'
เห็นสร้างพลังร่วม
เพื่อจับเคสอื่นแบรนด์ ปตท.
ครองใจผู้บริโภคอย่างยั่งยืน

Happiness Life

เบื้องหลังรองจัม
และความสุขของหน้ทง
'เมจ-รัชก อินทนนท์'
นักแบดมินตันหญิงเดี่ยว
มือ 1 ของไทย

Art Talk

ชุตติชฎ์ วิจารณ์ใจรัก
สร้างสรรค์งานภาพเหมือน
ที่ (เหมือน) มีชีวิต

Connectivity Life

เชื่อมโยงเก่าใหม่สู่ดวงหัวใจดิจิทัล

ISSUE

26

JUL
SEP
2016

TURNING TARGETS INTO PERFORMANCE

As part of our global petroleum exploration and production, PTTEP strives for a balance that creates long-term value for business, environment and society in order to become a leading Asian E&P company driven by technology and green practices. We are committed to conduct business under proper ethical practices, and good governance in tandem with outstanding environment and social performance which underpin our license to grow in a sustainable way.



www.pttep.com

Passion to Explore for a Sustainable Future



FROM EDITOR

สวัสดีผู้อ่านทุกท่าน

ปก ทุกวันนี้เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว เทคโนโลยีสมัยใหม่เกิดขึ้นทุกวันสวนทางกับความรู้สึกของคนที่เคยชินกับวิถีชีวิตแบบดั้งเดิม ไม่เพียงแต่คนไทยเท่านั้นครับ ที่คิดถึงวิถีชีวิตแบบนี้ แต่มันกำลังกลายเป็นเทรนด์ใหม่ที่ได้รับความสนใจจากคนทั่วโลก ถ้าเป็นสมัยก่อนเราก็คงจะได้แต่นั่งคุย นั่งเล่า หรือนั่งจินตนาการถึงเรื่องราวในอดีต หรือเปิดอัลบั้มภาพเพื่อหวนระลึกถึงบรรยากาศเก่าๆ แต่วันนี้ด้วยเทคโนโลยีที่ทันสมัย เพียงแค่คุณมีคอมพิวเตอร์หรือสมาร์ทโฟนสักเครื่องก็สามารถพาคุณย้อนกลับไปสู่วันวานได้แล้ว แต่จะด้วยวิธีไหน อย่างไร ตามมาดูวิธีของเราใน Connectivity Life เชื่อมโยงเก่าใหม่ด้วยหัวใจดิจิทัล ในคอลัมน์ Cover Story กันครับ

happiness ฉบับนี้ได้รับเกียรติจากคุณอรุณพล ฤกษ์พิบูลย์ รองกรรมการผู้จัดการใหญ่หน่วยธุรกิจน้ำมัน บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) จะมาเผยวิสัยทัศน์ในการนำ ปตท. ก้าวสู่ความเป็นเลิศทั้งในประเทศและต่างประเทศ และไม่ยากให้คุณพลาด Happy Life ฉบับนี้ เราว่าตัวนักแบดมินตันหญิงเดี่ยวมือ 1 ของไทย ‘น้องเมย์-รัชนก อินทนนท์’ แชมป์โลกที่อายุน้อยที่สุด มาพูดคุยกันแบบเปิดอกทั้งเรื่องหัวใจ และเป้าหมายต่อไปคือคว้าแชมป์โอลิมปิก

และเรายังมีเคล็ดลับการจัดสวนแบบ Tropical Garden ที่เหมาะกับช่วงฤดูฝนที่ต้นไม้เจริญงอกงามดีมาฝากคนรักต้นไม้กันครับ ส่วนคนที่รักการทำอาหารเซฟชุมพล แจ็งไพร เซฟกระทะเหล็กอาหารไทย มีเมนูเด็ดสำหรับปรุงทานกันในครอบครัว ช่วงนี้อากาศเปลี่ยนแปลงบ่อย อย่าลืมนดูแลสุขภาพนะครับ และถ้าใครเป็นโรคภูมิแพ้คอลัมน์ Good Health เรามีเรื่องของภูมิแพ้อากาศมาฝากกันครับ

ขอให้ผู้อ่านทุกท่านมีความสุขและสนุกกับการใช้ชีวิตอย่างคุ้มค่าครับ และอย่าลืมส่งข้อเสนอแนะของคุณมาที่นิตยสาร happiness เพื่อเราจะนำไปปรับปรุงเนื้อหาและพัฒนาคุณภาพของหนังสือให้เหมาะสมยิ่งขึ้นต่อไป...ดูแลสุขภาพช่วงหน้าฝนและพบกันใหม่ฉบับหน้าครับ



พิจันต์ อภิวันทนาพร
บรรณาธิการบริหาร



happiness
Magazine

Connectivity Life





Behind

OUR SUCCESS

เบื้องหลังความสำเร็จคือความมุ่งมั่นทุ่มเท

รางวัลจากความมุ่งมั่นทุ่มเท



- ★ Dow Jones Sustainability Indices 2015
- ★ RobecoSAM Sustainability Award 2016
- ★ SET Sustainability Awards 2015
- ★ รางวัลชนะเลิศ องค์กรโปร่งใส ประจำปี 2558
- ★ คณะกรรมการแห่งปี – ดีเด่น ประจำปี 2558
- ★ บริษัทจดทะเบียนด้านนิคมอุตสาหกรรมยอดเยี่ยม
- ★ Thailand Energy Awards 2015
- ★ World Finance Corporate Governance Awards 2015
- ★ Alpha Southeast Asia Awards 2015
- ★ The Asset Corporate Awards 2015

S&P Dow Jones Indices and RobecoSAM

RobecoSAM

ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย

สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามการทุจริตแห่งชาติ (ปปช.)

สถาบันกรรมการบริษัทไทย

ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทยและวารสารการเงินธนาคาร

กระทรวงพลังงาน

นิตยสาร World Finance

นิตยสาร Alpha Southeast Asia

นิตยสาร The Asset

Mail Box

ทีมงานนิตยสาร happiness ต้องขอขอบคุณทุกคำแนะนำและความคิดเห็นดีๆ จากผู้ถือหุ้ของกลุ่ม ปตท. ที่ส่งจดหมายเข้ามา และเพื่อเป็นการขอบคุณ ทีมงานขอมอบของรางวัล เครื่องโสน้ำแข็งไฟฟ้า HOMEMATE ของวีรส มูลค่า 1,295 บาท ให้ทั้ง 3 ท่าน



แต่ละเดือนเฝ้ารอ happiness อ่านแล้วดี อ่านเท่าไร ไม่เคยพอ อ่านแล้วดี อ่านเท่าไร ไม่เคยพอ
อยากให้อยู่ คู่ ปตท. ต่อไปเรื่อย อ่านแล้วดี อ่านแล้วดี อ่านแล้วดี
อ่านแล้วชอบ ไม่เคยเบื่อ ไม่เคยพอ อยากจะขอ เป็นแบบนี้ ตลอดไป...

คุณกรรณิกา จีรวัดานา

ขอบเนื้อหาสาระที่มีประโยชน์มากๆ ครับ และที่พิเศษคือมีโปสเตอร์ดีให้ส่ง เป็นไปรษณียบัตรให้กับเพื่อนๆ ได้ด้วย เป็นภาพวิวดสวยๆ ทั้งในประเทศและต่างประเทศดีมาก

คุณประเวศ อรุณวิริยะกิจ

“happiness เป็นนิตยสารที่เยี่ยม อ่านแล้วมีสาระจนกระทั่งวางไม่ลง ทุกคนในบ้านชอบอ่านกันมากเลย ขอชมเชยว่าดีมาก”

คุณศุภสิทธิ์ สิละอำไพกุล

คณะผู้จัดทำ นิตยสาร: มอบสำหรับผู้ถือหุ้ของกลุ่ม ปตท.

ที่ปรึกษาทิตติมศักดิ์ : คุณวิรัตน์ เอื้อนฤมิต

ที่ปรึกษา : คุณสัมฤทธิ์ สำเนียง

คุณพรรณนลิน มหาวงศ์ธิกุล

คุณภัทรลดา สง่าแสง

บรรณาธิการบริหาร :

คุณพิจินต์ อภิวันทนาพร

กองบรรณาธิการ :

คุณนิศากร หุตะจุฑะ

คุณภัทรรินทร์ เทียนสวัสดิ์

คุณสรวิศ สุรทินนท์

คุณไพสิฐ ศิริบวร

จัดทำโดย : ฝ่ายผู้ลงทุนสัมพันธ์

บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน)

555 ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงจตุจักร

กรุงเทพฯ 10900

Call Center เพื่อผู้ถือหุ้ของกลุ่ม ปตท.:

0-2624-5599

Website : www.pttplc.com

Email Address :

debentureclub@pttplc.com

ออกแบบและผลิตโดย :

บริษัท โพสต์ พับลิชชิง จำกัด (มหาชน)

แผนก Post Print

อาคารบางกอกโพสต์ เลขที่ 136

ถนน ณ ระนอง แขวงสุนทรโกษา

คลองเตย กรุงเทพฯ 10110

โทรศัพท์ 0-2616-4000 ต่อ 3141,

09-3632-9354

โทรสาร 0-2240-3698

• แจ้งเปลี่ยนที่อยู่ในทุกกรณีโปรดติดต่อนายทะเบียนบริษัทผู้ถือหุ้ท่านนั้น

• แจ้งปัญหาในการจัดส่งนิตยสารและของรางวัล โทรศัพท์ 0-2616-4000 ต่อ 3141 โทรสาร 0-2240-3698

• ข้อคิดเห็นหรือบทความในนิตยสารฉบับนี้ เป็นความคิดเห็นส่วนตัวของผู้เขียนซึ่งไม่มีข้อผูกพันกับกลุ่มบริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) แต่อย่างใด

• รายชื่อผู้ถือหุ้ บริษัทในกลุ่ม ปตท. ข้อมูลปรับปรุงล่าสุด ณ เดือนมีนาคม 2559 โดยรวมข้อมูลหุ้ pttc21nb



03

happiness

JUL-SEP
LETTER TO
EDITOR

Contents

ISSUE
26

FROM THE EDITOR	01
จดหมายจากบรรณาธิการ	
LETTER TO EDITOR	03
จดหมายจากผู้อ่าน	
PTT GROUP'S NEWS	06
ข่าวประชาสัมพันธ์	
LAW 360°	11
คุณหรือโทษ ประโยชน์หรือไม่...กับกล้องติดรถยนต์	
CARE SHARE RESPECT	12
- วันแห่งความภาคภูมิใจ	
- ตอบโจทย์ผู้บริโภคสีเขียวกับ 'ผลิตภัณฑ์พลาสติก' เพื่ออนุรักษ์สิ่งแวดล้อม	
WORLD UPDATE	16
ข่าวความเคลื่อนไหวทั่วโลก	
CALENDAR	18
อัปเดตปฏิทินกิจกรรม	
ROYAL PROJECT	20
โครงการปำรักน้ำในพระราชดำริ	
สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ	
EXECUTIVE INSIGHTS	22
'อรรถพล ทุกข์พิบูลย์'	
เน้นสร้างพลังร่วม เพื่อขับเคลื่อนแบรนด์ ปตท.	
ครองใจผู้บริโภคอย่างยั่งยืน	
เกร็ดความรู้ด้านพลังงานประเทศ	26, 41
ราคาน้ำมันเป็นไปตามเหตุปัจจัย	
รู้หรือไม่ LNG/LPG/NGV ต่างกันอย่างไร	
ENERGY REVIEW	27
โครงการ 'แยก แลก ยืม'	
GETAWAY GLOBAL	30
Jodhpur มหานครสีฟ้า ณ ดินแดนภารต:	
HAPPY TIME	34
คืนลมหายใจให้เครื่องละครไทย...พรมณท์ ชมธวัช	
ART TALK	36
ชูศิษย์ วิจารณ์โจรกิจ	
สร้างสรรค์งานภาพเหมือนที่ (เหมือน) มีชีวิต	
SMART MONEY	38
รวยด้วยอสังหาริมทรัพย์ต่างประเทศ	
ASK THE EXPERT	42
ถนนสายตาจากแสงสีฟ้า	
HAPPINESS LIFE	44
เบื้องหลังรอยยิ้มและความสุขของคนไทย	
'เมย์-รัชชก อินทนนท์' นักแบดมินตันหญิงเดี่ยวมือ 1 ของไทย	



22



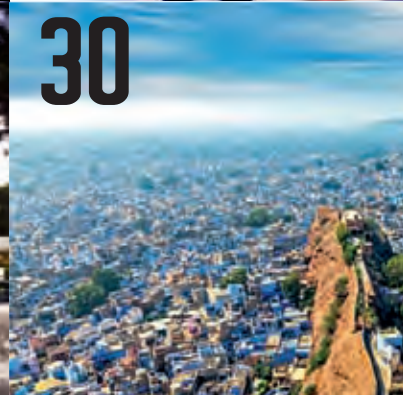
36



44



68



30



76



MOTOR GUIDE	48
เทคนิคขับรถขึ้น-ลงเขาให้ปลอดภัย	
COVER STORY	50
Connectivity Life เชื่อมโยงเก่าใหม่ด้วยหัวใจดิจิทัล	
GOOD HEALTH	55
เอาชนะโรคมะเร็งเพื่ออากาศด้วยวิธีง่ายๆ	
LET'S EXERCISE	58
คลายเมื่อยให้นิ้วมือป่อง 'นิ้วล็อก'	
SPORT	60
Thai Fight ศิลปะการต่อสู้จากมวยไทยสู่มวยโลก	
BEAUTY HEAD TO TOE	62
ให้คุณดูสวยหล่อ...ตลอดการเดินทาง	
FASHION STORY	64
มาเป็น 'แฟชั่นนิสต้า' ในคอลเล็กชั่น Holiday Getaways	
COOL DESIGN	66
Tiny & Awesome Utilities	
GET CLOSER	68
เพิ่มความสุขให้ชีวิต แคร่รู้เท่ากันโลกดิจิทัลอย่างมีทักษะ	
LAAN DHAMMA	70
วัดพระราม ๙ กาญจนาภิเษก สถานปฏิบัติธรรมกลางใจเมือง	
PTT'S GROUP CLUB	72
พลตรีหญิง รศ.ดร.ยุพา พลโลก 'ความสุขของครูผู้ให้'	
GETAWAY URBAN	76
นครศรีธรรมราช นครสองธรรม	
DINE OUT	80
แนะนำ 4 ร้านอาหาร	
CELEB RECIPE	84
เซฟซุ่มพล แจ้งไฟร...เมนูนี้เพื่อคุณแม่	
GARDENING	87
ร่มรื่น เย็นสบายในสวนป่า (Tropical Rainforest Garden)	
MY SWEET HOME	90
Blue & White Color of Happiness	
DIY	92
Charger Holder กล่องวางมือถือ ทำได้ง่ายนิดเดียว	
PET LOVERS	94
มาเลี้ยงสุนัข (จิ้งจอก) กันไหม	
SMART IT	96
นาฬิกาในโลกอนาคต...มากกว่าการบอกเวลา	
ENTERTAINMENT	98
โปรแกรมหนัง/ดนตรี	
HOROSCOPE	101
ราศีบอกลาดี 'คุณเป็นนักเดินทางแบบไหน'	
SPECIAL FOR READERS	105



ปตท. เปิดตัวโครงการ ‘แยก แลก ยืม’ ร่วมมอบ รอยยิ้มให้ชุมชน ด้วยการแยกขยะในมือคุณ

คุณ เทวินทร์ วงศ์วานิช ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร และกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) (คนที่ 2 จากซ้าย)

และผู้บริหาร ปตท. ร่วมเปิดตัวโครงการ ‘แยก แลก ยืม’ ณ สถานีบริการน้ำมัน ปตท. สำนักงานใหญ่ ถนนวิภาวดีรังสิต เพื่อร่วมสร้างจิตสำนึกและส่งเสริมการแยกขยะอย่างถูกต้องให้กับผู้ใช้บริการสถานีบริการน้ำมัน ปตท. และประชาชนทั่วไป โดยผู้ประกอบการสถานีจะนำรายได้จากการขายขยะรีไซเคิลไปทำสาธารณประโยชน์ให้กับชุมชนรอบๆ สถานีบริการ ซึ่งนอกจากจะช่วยลดปริมาณขยะจากการนำกลับมาใช้ใหม่ด้วยการคัดแยกขยะอย่างถูกต้องแล้ว ยังเปิดโอกาสให้ผู้บริโภคได้มีส่วนร่วมในการสร้างรอยยิ้มให้กับชุมชนผู้ขาดแคลน ผ่านสถานีบริการน้ำมัน ปตท. ทั่วประเทศกว่า 1,450 แห่ง นอกจากนี้ทางโครงการยังเปิดอีกหนึ่งช่องทางเพื่อเชิญชวนและเปิดโอกาสให้ทุกคนได้ร่วมกันมอบรอยยิ้มให้ชุมชนผ่านการเล่นเกม ‘แยก แลก ยืม’ บนเว็บไซต์ www.แยกแลกยิ้ม.com/game โดยทุกคะแนนจากการเล่นเกมจะถูกจัดสรรเป็นจำนวนเงินเพื่อนำไปสร้างสาธารณประโยชน์ต่อไป



ปตท. คว้ารางวัล ‘หุ้นขวัญใจมหาชน’ 4 ปีซ้อน

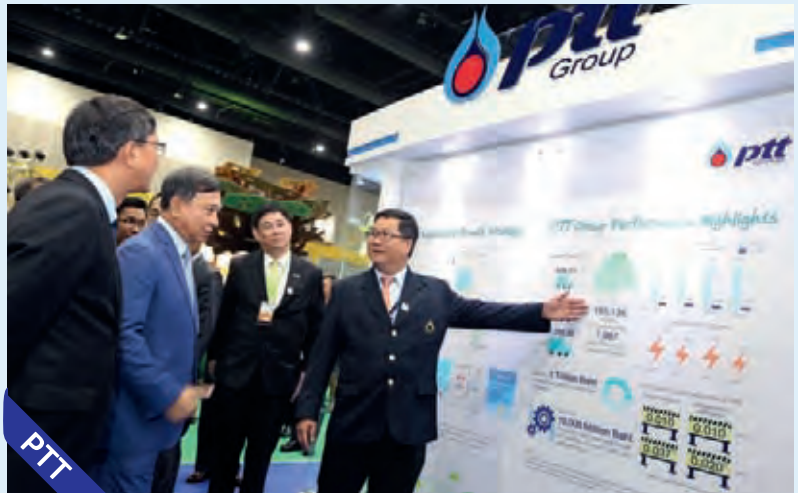
คุณเกศรา มัญชุศรี (ขวา) กรรมการและผู้จัดการ ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย ให้เกียรติมอบรางวัล ‘หุ้นขวัญใจมหาชน’ ประจำกลุ่มทรัพยากรแก่คุณวิรัตน์ เอื้อนฤมิต (กลาง) ประธานเจ้าหน้าที่บริหารการเงิน บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) โดยได้รับติดต่อกันเป็นปีที่ 4 ทั้งนี้ มีคุณชาญชัย สงวนวงศ์ (ซ้าย) ผู้อำนวยการหนังสือพิมพ์ข้าวหุ้นธุรกิจ ร่วมแสดงความยินดี รางวัลนี้จัดขึ้นโดยความร่วมมือระหว่างหนังสือพิมพ์ข้าวหุ้นธุรกิจ และตลาดหลักทรัพย์ฯ เพื่อมอบให้องค์กรต้นแบบที่ตระหนักถึงการสื่อสารให้นักลงทุนได้ทราบข้อมูลข่าวสารอย่างชัดเจนและต่อเนื่อง ทั้งในแง่มุมมองของบริษัท การลงทุน และการทำกิจกรรมเพื่อสังคมต่างๆ

คุณสร้อย รั้งศิริ ประธานเจ้าหน้าที่ปฏิบัติการ กลุ่มธุรกิจปิโตรเลียมขั้นปลาย บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) นำคณะผู้บริหารและสมาชิกชมรมพลังไทยใจอาสากลุ่ม ปตท. มอบตุ๊กตาคุณช้าง จับมือจำนวน 600 ตัว เพื่อเป็นอนุสรณ์กายภาพบำบัดสำหรับผู้ป่วยอัมพฤกษ์-อัมพาต ณ อาคารเวชศาสตร์ฟื้นฟู โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า โดยมี พล.ต.วิศาล ศรีโพธิ์ทองนาค หัวหน้าสำนักงานผู้บังคับบัญชาโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า ให้เกียรติเป็นผู้รับมอบ พร้อมทั้งเยี่ยมเยียนให้กำลังใจผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง ผู้พิการบกพร่องทางสมอง และทหารที่ได้รับบาดเจ็บจากเหตุการณ์ความไม่สงบใน 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้อีกด้วย โดย ปตท. ได้มอบตุ๊กตาคุณช้างให้กับสถานพยาบาลแล้วทั้งหมด 54 แห่ง เป็นจำนวน 2,515 ตัว



ปตท. อาสาสร้างสุข มอบคุณช้างจับมือแก่ผู้ป่วย SW.พระมงกุฎเกล้า

เมื่อเร็วๆ นี้ พล.อ.อ.ประจิน จั่นตอง รองนายกรัฐมนตรี ให้เกียรติเป็นประธานในพิธีเปิดงาน ‘มหกรรมแสดงนวัตกรรม สินค้า และบริการที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมนานาชาติ (Eco-Products International Fair 2016)’ จัดขึ้นโดยความร่วมมือระหว่างสภาอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทย (ส.อ.ท.) ร่วมกับ Asian Productivity Organization (APO) ประเทศญี่ปุ่น และสถาบันเพิ่มผลผลิตแห่งชาติ พร้อมเยี่ยมชมบูธนิทรรศการของกลุ่ม ปตท. ที่จัดแสดงผลผลิตภัณฑ์ที่มุ่งเน้นการประหยัดพลังงานและรักษาสิ่งแวดล้อม โดยมีกระบวนการผลิตที่ใช้ทรัพยากรอย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด โดยมีคุณชาวลีศิลป์ ตรีนุชกร รองกรรมการผู้จัดการใหญ่ฝ่ายบริหารกลยุทธ์กลุ่มธุรกิจปิโตรเลียมขั้นปลาย บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) ให้การต้อนรับ ณ ศูนย์แสดงสินค้าไบเทค บางนา



กลุ่ม ปตท. แสดงนวัตกรรมรักโลกในงาน ‘Eco-Products International Fair 2016’

PTT Group's News

07

happiness

JUL-SEP
PTT
GROUP'S
NEWS



ปตท.สผ. จัดกิจกรรมส่งเสริม บริษัทคู่ค้าร่วมดำเนินธุรกิจ โดยเน้นความปลอดภัย และการกำกับดูแลกิจการที่ดี

คุณสมพร ว่องวุฒิพรชัย (แถวแรกที่ 6 จากซ้าย) ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร และกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ปตท. สำรวจและผลิตปิโตรเลียม จำกัด (มหาชน) หรือ ปตท.สผ. เป็นประธานในพิธีเปิดงาน 2016 SSHE Contractor Forum ภายใต้แนวคิด ‘Strong and Sustained SSHE Culture for Target Zero’ ซึ่ง ปตท.สผ. จัดขึ้นเพื่อส่งเสริมและชักชวนให้บริษัทคู่ค้าต่างๆ ให้ความสำคัญในด้านความปลอดภัย มั่นคง และอาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อมในการปฏิบัติงาน รวมทั้งการดำเนินธุรกิจร่วมกัน ภายใต้การกำกับดูแลกิจการที่ดี โดยได้รับเกียรติจาก ดร.ปิติ ตัณฑเกษม กรรมการบริหารบริษัทปิโตรเลียมและกรรมการบริหารความเสี่ยง ปตท.สผ. บรรยายเกี่ยวกับการดำเนินงานตามนโยบายต่อต้านคอร์รัปชันและความมุ่งมั่นในการประกอบธุรกิจด้วยความโปร่งใสของ ปตท.สผ.

ภายในงาน ปตท.สผ. ได้มอบรางวัลสำหรับบริษัทคู่ค้าซึ่งมีผลการดำเนินงานโดดเด่นด้านมาตรการความปลอดภัย มั่นคง และอาชีวอนามัยและสิ่งแวดล้อม จำนวน 26 บริษัท จากกว่า 60 บริษัทด้วย งานจัดขึ้น ณ โรงแรมสวิสโซเทล เลอ คองคอร์ด กรุงเทพฯ



ปตท.สผ. พร้อมเป็นเจ้าภาพจัดงาน IPTC ครั้งที่ 10

คุณสมพร ว่องวุฒิพรชัย (ที่ 2 จากซ้าย) ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร และกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ปตท. สำรวจและผลิตปิโตรเลียม จำกัด (มหาชน) หรือ ปตท.สผ. และคุณคณิต แสงวงศ์วานิชย์ (ขวา) รองกรรมการผู้จัดการใหญ่ กลุ่มงานวิศวกรรมศาสตร์และการพัฒนา ปตท.สผ. ร่วมกับคณะผู้จัดงาน IPTC เปิดตัวการจัดประชุมเทคโนโลยีปิโตรเลียมนานาชาติ (IPTC) ครั้งที่ 10 ซึ่งจะมีขึ้นในระหว่างวันที่ 14-16 พฤศจิกายน 2559 ณ บางกอก คอนเวนชัน เซ็นเตอร์ โรงแรมเซ็นทาราแกรนด์ แอท เซ็นทรัลเวิลด์ กรุงเทพฯ

การประชุมเทคโนโลยีปิโตรเลียมนานาชาติ (International Petroleum Technology Conference หรือ IPTC) เป็นการประชุมซึ่งรวบรวมผู้เชี่ยวชาญระดับแถวหน้าในอุตสาหกรรมปิโตรเลียม และผู้ประกอบการในอุตสาหกรรมน้ำมันและก๊าซจากทุกภาคส่วนทั่วโลก เข้าร่วมงานเพื่อแลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์ และเทคโนโลยี รวมทั้งมีการจัดแสดงนิทรรศการเกี่ยวกับความก้าวหน้าของเทคโนโลยีด้านต่างๆ อีกทั้งยังมีกิจกรรมให้ความรู้กับคนรุ่นใหม่เพื่อส่งเสริมให้เข้ามาทำงานในธุรกิจนี้มากขึ้น และสร้างคุณประโยชน์สูงสุดให้กับอุตสาหกรรม ทั้งนี้ ปตท.สผ. ได้รับเกียรติให้เป็นเจ้าภาพในการจัดประชุม IPTC เป็นครั้งที่ 2 หลังจากเคยจัดงานดังกล่าวไปแล้วเมื่อปี 2555

คุณประเสริฐ บุญสัมพันธ์ ประธานกรรมการ บริษัท พีทีที โกลบอล เคมิคอล จำกัด (มหาชน) สนับสนุนผลิตภัณฑ์นวัตกรรมพลาสติก ถังน้ำสะอาด InnoPlus ขนาด 1,500 ลิตร จำนวน 200 ใบ ให้แก่ พล.อ.อนันตพร กาญจนรัตน์ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงพลังงาน เพื่อช่วยเหลือบรรเทาความเดือดร้อนในพื้นที่ประสบภัยแล้ง โดยกระทรวงพลังงานได้ส่งมอบถังบรรจุน้ำสะอาด InnoPlus ให้กับพลังงานจังหวัดเพื่อนำไปใช้ประโยชน์ให้กับประชาชนในพื้นที่ที่ประสบภัยแล้งทั่วประเทศ อาทิ นครนายก ชัยนาท อุทัยธานี ภายใต้โครงการ ‘PTTGC ปันน้ำใจ เพื่อคนไทย สู้ภัยแล้ง’ โดยมีคุณสร้อย รังคสิริ ประธานเจ้าหน้าที่ปฏิบัติการ กลุ่มธุรกิจปิโตรเลียมขั้นปลาย บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) คุณสุพัฒน์พงษ์ พันธุ์มีชาวี ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร และกรรมการผู้จัดการใหญ่ และคุณปฏิภาณ สุคนธมาน ประธานเจ้าหน้าที่ปฏิบัติการ กลุ่มธุรกิจปิโตรเคมีขั้นปลาย บริษัท



PTTGC มอบถังน้ำสะอาด InnoPlus ให้กระทรวงพลังงาน ร่วมปันน้ำใจ เพื่อคนไทย สู้ภัยแล้ง

พีทีที โกลบอล เคมิคอล จำกัด (มหาชน) เข้าร่วมในพิธี ณ ลานบริเวณหน้าตึก C ศูนย์เอนเนอร์ยีคอมเพล็กซ์

คุณสร้อย รังคสิริ ประธานสโมสรฟุตบอล พีทีที ระยอง คุณสุพัฒน์พงษ์ พันธุ์มีชาวี ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร และกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท พีทีที โกลบอล เคมิคอล จำกัด (มหาชน) (PTTGC) พร้อมด้วยผู้บริหาร PTTGC และผู้บริหารสโมสรร่วมพิธีเปิดโครงการฝึกสอนทักษะฟุตบอลเบื้องต้น PTTGC Football Clinic 2016 และมอบเงินสนับสนุน 160,000 บาท ให้กับผู้จัดการทีม 8 ทีมที่เข้าร่วมการแข่งขันในพิธีเปิดการแข่งขันฟุตบอลลีกเยาวชนระยอง PTT Rayong Youth League 2016 ณ สนามฟุตบอล PTTGC สำนักงานระยอง



PTT Football Clinic & PTT Rayong Youth League 2016

เมื่อเร็วๆ นี้ คุณอริคม เต็บศิริ ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร และกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ไทยออยล์ จำกัด (มหาชน) (กลาง) รับมอบรางวัล Outstanding Category ซึ่งเป็นรางวัลอันทรงเกียรติระดับภูมิภาคเอเชีย-แปซิฟิก จากคุณอภิศักดิ์ ต้นติวรวงศ์ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงการคลัง (ซ้าย) โดยมี มร.ดาโต๊ะ วิลเลียม เอ็ง ประธานเอ็นเตอร์ไพรส์ เอเชีย (ขวา) ร่วมเป็นสักขีพยานในพิธีมอบรางวัลงาน Asia Pacific Entrepreneurship Awards 2016 Thailand (APEA) โดยรางวัลดังกล่าวจะมอบให้กับซีอีโอที่มีความมุ่งมั่นและทุ่มเทสู่ความเป็นเลิศเพื่อสร้างการเจริญเติบโตให้กับธุรกิจ ณ โรงแรมแมริออท สุขุมวิท กรุงเทพฯ



ซีอีโอไทยออยล์รับรางวัลทรงเกียรติ ระดับภูมิภาค APEA Awards ประเภท 'Outstanding Category'

งานดังกล่าวจัดขึ้นโดยเอ็นเตอร์ไพรส์ เอเชีย ซึ่งเป็นองค์กรพัฒนาเอกชน (NGO) เพื่อเชิดชูผู้บริหารองค์กรในภูมิภาคเอเชียที่มีความเป็นผู้นำโดดเด่น และมีความเป็นเลิศในการบริหารจัดการจนประสบความสำเร็จ เป็นผู้สร้างแรงบันดาลใจให้เกิด

การร่วมมือกันในการขับเคลื่อนพลวัตด้านนวัตกรรม การประกอบธุรกิจอย่างมีธรรมาภิบาล และการเติบโตอย่างยั่งยืน



เรือไทยออยล์ร่วมฟื้นฟู ปะการังหมู่เกาะสีชัง

คุณเทอดชาติ ผดุงรัตน์ ผู้จัดการฝ่ายกิจการสัมพันธ์ (ที่ 5 จากซ้าย) บริษัท ไทยออยล์ จำกัด (มหาชน) นำพนักงาน

จิตอาสาเรือไทยออยล์ร่วมกิจกรรมรวมพลคนสีเขียวฟื้นฟูปะการังให้ยั่งยืน ครั้งที่ 4 ณ สะพานท่าเทียบเรือศุลกากร อ.เกาะสีชัง จ.ชลบุรี ซึ่งจัดขึ้นโดยโครงการความร่วมมือในการเพาะเลี้ยงขยายพันธุ์ปะการังและการฟื้นฟูแนวปะการัง บริเวณหมู่เกาะสีชัง ร่วมกับเทศบาลตำบลเกาะสีชัง อ.เกาะสีชัง และชุมชนเพื่อรณรงค์ให้เยาวชน ชุมชนชาวเกาะสีชัง และประชาชนทั่วไป ช่วยกันอนุรักษ์และฟื้นฟูปะการัง ซึ่งเป็นทรัพยากรธรรมชาติทางทะเลที่สำคัญ โดยร่วมกันนำปะการังที่อนุบาลไว้ลงไปฟื้นฟูตามแนวปะการังที่เสื่อมโทรม พร้อมนำนักท่องเที่ยวดำน้ำศึกษาเรียนรู้เรื่องปะการังใต้ท้องทะเล ทั้งนี้ โครงการดังกล่าวเป็นความร่วมมือระหว่างเรือไทยออยล์ กรมทรัพยากรทางทะเลและชายฝั่ง สถาบันวิจัยทรัพยากรทางน้ำ และคณะวิทยาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยดำเนินงานอย่างต่อเนื่องมาเป็นปีที่ 5 ส่งผลให้ปะการังบริเวณหมู่เกาะสีชังฟื้นตัวแล้วกว่า 50%



โรงงานผลิตเม็ดพลาสติกโพลีพรพิลีน IRPC คว้ารางวัลการบริการ สู่ความเป็นเลิศ ประจำปี 2558

คุณสุกฤตย์ สุรบถโสภณ กรรมการผู้จัดการใหญ่ ผู้แทนบริษัท ไออาร์พีซี จำกัด (มหาชน) รับ 'รางวัลการบริการสู่ความเป็นเลิศ หรือ Thailand Quality Class (TQC) ประจำปี

ปี 2558' จากคุณอรรรชกา สีบุญเรือง รัฐมนตรีว่าการกระทรวงอุตสาหกรรม เนื่องในโอกาสที่โรงงานผลิตเม็ดพลาสติกโพลีพรพิลีน ไออาร์พีซี ผ่านเกณฑ์การพิจารณาให้ได้รับรางวัลการบริหารสู่ความเป็นเลิศ ในงานมอบรางวัลคุณภาพแห่งชาติ ครั้งที่ 14 ประจำปี 2558 ซึ่งจัดโดยสถาบันเพิ่มผลผลิตแห่งชาติ สถาบันเครือข่ายของกระทรวงอุตสาหกรรม ณ โรงแรมเซ็นทาราแกรนด์ แอท เซ็นทรัล พลาซ่า ลาดพร้าว

รางวัลคุณภาพแห่งชาติถือได้ว่าเป็นรางวัลอันมีเกียรติ เนื่องจากได้รับการยอมรับระดับมาตรฐานโลก และองค์กรที่ได้รับรางวัลยังได้ทำคุณประโยชน์ต่อประเทศ โดยการนำหลักการและค่านิยมที่เป็นรากฐานของการดำเนินการที่เป็นเลิศมาใช้เป็นแนวทางในการดำเนินธุรกิจ รวมถึงการบริหารองค์กรอย่างมีวิสัยทัศน์ ปฏิบัติต่อลูกค้าและพนักงานอย่างดี มีระบบงานที่มีประสิทธิภาพ และใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่า นอกจากนี้ องค์กรยังมีการดำเนินธุรกิจอย่างมีจริยธรรม มีการบริหารที่สร้างสมดุลระหว่างการดำเนินธุรกิจให้ประสบผลสำเร็จ ควบคู่ไปกับการคำนึงถึงความยั่งยืนของเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อมอย่างพอดี พอเพียง นับเป็นแนวทางการบริหารองค์กรที่เหมาะสมสำหรับประเทศไทยที่เข้าสู่เวทีการค้าโลก **h**



คุณหรือโทษ ประโยชน์หรือไม่... กับกล้องติดรถยนต์

จะหลบหนีก็ยังสามารถใช้ภาพที่บันทึกไว้เป็นหลักฐานให้เจ้าหน้าที่ตำรวจติดตามตัวผู้กระทำความผิดมารับโทษและชดเชยค่าเสียหายที่เกิดขึ้นได้

ประโยชน์อีกอย่างคือ ‘ช่วยยืนยันหรือคลายความสงสัยในความผิดที่ได้กระทำหรือไม่ได้กระทำ’ ผู้ใช้รถใช้ถนนส่วนใหญ่มักเคยโดนตำรวจขณะปฏิบัติหน้าที่เรียกและแจ้งข้อกล่าวหาว่าได้กระทำความผิดเกี่ยวกับการจราจร เช่น การวิ่งแซงช่องทางขวา การแซงในที่ห้ามแซง ซึ่งหลายครั้งที่ผู้ใช้รถใช้ถนนมักจะมีข้อโต้แย้งและมีความสงสัยว่าตนเองได้กระทำความผิดตามที่เจ้าหน้าที่ตำรวจแจ้งข้อกล่าวหาตอนไหนอย่างไร ดังนั้น การมีกล้องบันทึกการขับขี่เอาไว้ก็สามารถใช้เป็นหลักฐานยืนยันว่าผู้ใช้รถใช้ถนนได้กระทำความผิดตามที่ถูกกล่าวหาหรือไม่

นอกจากนี้การติดกล้องยังช่วยให้ผู้ขับขี่มีความระมัดระวังในการขับขี่มากขึ้น เพราะหากผู้ขับขี่กระทำความผิดกฎหมายหรือเป็นผู้ที่ก่อให้เกิดความเสียหายแก่บุคคลอื่นเอง เหตุการณ์ที่บันทึกไว้โดยกล้องนั้นย่อมเป็นหลักฐานชี้ชัดด้วยเช่นกัน โดยเฉพาะในกรณีที่เกิดเหตุร้ายแรงที่ผู้ขับขี่ไม่สามารถลบบภาพบันทึก หรือนำกล้องออกจากที่เกิดเหตุได้ ดังนั้น การติดกล้องไว้ก็เป็นการช่วยให้ผู้ขับขี่ต้องเคารพกฎจราจรและใช้ความระมัดระวังในการขับขี่มากขึ้น เปรียบเสมือนมีผู้เฝ้าดูการขับขี่ของตนตลอดเวลา

ในทางกลับกันเจ้าหน้าที่ตำรวจเองก็ได้ใช้กล้องบันทึกเหตุการณ์ต่างๆ ในการปฏิบัติหน้าที่เช่นเดียวกัน ทั้งนี้ ก็เพื่อบันทึกเหตุการณ์ไว้เป็นหลักฐาน รวมถึงเป็นการป้องกันตนเองจากการถูกกล่าวหาในการปฏิบัติหน้าที่เช่นกัน

สุดท้ายนี้อยากฝากถึงท่านผู้อ่านว่า แม้การติดกล้องจะสามารถช่วยผู้ใช้รถใช้ถนนให้มีพยานหลักฐานหรือมีประโยชน์ต่างๆ ตามที่กล่าวมาข้างต้น แต่แทบไม่มีผลในการช่วยลดอุบัติเหตุให้น้อยลงเลย ซึ่งการจะทำให้อุบัติเหตุให้น้อยลงได้นั้นขึ้นอยู่กับจิตสำนึกของผู้ใช้รถใช้ถนนทุกท่าน ที่จะต้องขับขี่ด้วยความไม่ประมาทและเคารพกฎจราจรอย่างเคร่งครัด ในขณะที่เดียวกันผู้รักกฎหมายก็ต้องจริงจังกับกฎหมายจราจรด้วยเช่นกันครับ **h**

ns=แสบ ความนิยมการบันทึกภาพบนท้องถนนด้วยกล้องติดรถยนต์ กล้องติดหมวกนิรภัยของชาวไบเกอร์ (มอเตอร์ไซค์) และนักปั่น กำลังเป็นที่นิยมอย่างมาก จะเห็นได้จากจำนวนคลิปวิดีโอที่มีการเผยแพร่ในโลกออนไลน์และสื่อต่างๆ ยิ่งตอนนี้กล้องติดรถยนต์มีราคาถูกลงมากก็สามารถซื้อหาติดตั้งได้ง่ายขึ้น

หากจะพูดถึงกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับกล้องติดรถยนต์ในประเทศไทยนั้นยังไม่มีกฎหมายบังคับใช้ ซึ่งต่างกับหลายๆ ประเทศที่กำหนดให้เป็นอุปกรณ์มาตรฐานที่รถยนต์จะต้องมีอย่างก็ก็ตาม แม้ว่ากฎหมายในบ้านเราจะยังไม่กำหนด แต่การติดกล้องในรถยนต์บันทึกภาพเหตุการณ์ก็จะเป็นหลักฐานสำคัญที่จะช่วยในการพิจารณาว่าฝ่ายใดเป็นฝ่ายผิดหรือถูก เช่น กรณีรถจักรยานยนต์ปาดหน้ารถยนต์ในระยะกระชั้นชิด หรือล้มใส่รถยนต์เอง ก็สามารถตรวจเช็คได้จากกล้องติดรถยนต์ว่าใครเป็นผู้กระทำความผิด

นอกจากกรณีการเกิดอุบัติเหตุแล้ว ยังมีตัวอย่างเหตุการณ์ที่เคยเผยแพร่ในโลกออนไลน์กับกรณีพวกมิจฉาชีพวิ่งเข้าหารถยนต์เพื่อให้รถชนและข่มขู่เรียกค่าเสียหาย ซึ่งหากไม่มีกล้องบันทึกเหตุการณ์เอาไว้จะเป็นการยากยิ่งที่จะหาพยานมายืนยันเหตุการณ์จริงที่เกิดขึ้น

สำหรับผู้ใช้รถจักรยานยนต์ การติดกล้องบันทึกภาพบนหมวกนิรภัยก็สามารถช่วยได้เช่นกัน เนื่องจากบ่อยครั้งเมื่อเกิดอุบัติเหตุขึ้นกับผู้ใช้รถจักรยานยนต์ ผู้ก่อเหตุมักจะหลบหนีและไม่สามารถติดตามตัวผู้กระทำความผิดให้มารับโทษและรับผิดชอบความเสียหายที่เกิดขึ้นได้ ดังนั้น หากมีการติดกล้องไว้แม้คู่กรณี



Care Share Respect

วันแห่ง ความภาคภูมิใจ



๒๒ ดอยสูงของตำบลแม่สลอง อำเภอมแม่ฟ้าหลวง จังหวัดเชียงราย เป็นส่วนหนึ่งของแนวเขตชายแดนไทย กับสหภาพเมียนมาร์ ณ ที่แห่งนั้นเป็นที่ตั้งของบ้านหัวแม่คำ ชุมชนกลุ่มชาติพันธุ์ลีซอ ล่าหู่ และอาข่า หากไม่ใช่ฤดูท่องเที่ยวชมความงามของดอกบัวตอง ที่นี่ก็แทบจะไร้ผู้มาเยือน เพราะเส้นทางคดเคี้ยวประมาณ 100 กม. จากตัวเมืองเชียงรายมาที่บ้านหัวแม่คำ ต้องใช้เวลาเดินทางกว่า 6 ชั่วโมง แต่เสียงหัวเราะของเด็กๆ ก็ทำให้โรงเรียนแห่งเดียวของหมู่บ้านบนดอยแห่งนี้มีชีวิตชีวา อนาคตของชาติ 150 คน คือเป้าหมายของผู้ที่ให้การสนับสนุนชุมชนและโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดน เจ้าพ่อหลวงอุปถัมภ์ 4

โดยเฉพาะในวันนี้ (11 กุมภาพันธ์ 2559) บริเวณลานหน้าโรงเรียนดูคึกคักด้วยจำนวนผู้มาเยือนมากหน้าหลายตา ทั้งตำรวจ ทหาร หมออาสาเคลื่อนที่ เจ้าหน้าที่จากหน่วยงานภาครัฐและเอกชน รวมทั้งตัวแทนจากมูลนิธิพลังที่ยั่งยืน นับเป็นวันสำคัญยิ่งของครู ตชด. นักเรียน ชาวบ้านหัวแม่คำ และผู้มีส่วนช่วยเหลือโรงเรียน เพราะเป็นวันที่สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี จะเสด็จพระราชดำเนินมาเยี่ยมโรงเรียนแห่งนี้

ชาวบ้านและเด็กๆ พากันเดินจากทางสายเล็กๆ ที่ทอดยาวอยู่บนเนินเหนือโรงเรียน นั่นเป็นเส้นทางลัดที่พวกเขาใช้สัญจรจากหมู่บ้านมายังโรงเรียน ถัดจากทางเดินลงมาบริเวณลาดไหล่เขามีเด็กกลุ่มหนึ่งกำลัง

12

happiness

JUL-SEP
CARE
SHARE
RESPECT

นั่งเล่นได้ร่วมเงากระถินณรงค์ และต้นมังตานหรือต้นทะโล้ โดยมี ‘สิ่งแปลกปลอม’ สีดำเรียงรายอยู่ใต้ต้น

ย้อนหลังไปเมื่อ 2 ปีก่อน (พ.ศ. 2557) ไม่มีใครกล้าเข้าไปใกล้ต้นไม้ 2 ต้นนี้ เพราะเป็นบริเวณอันตราย เนื่องจากพื้นดินถูกกัดเซาะจนพุ่มพองของรากต้นไม้โผล่เห็นชัดเจน ต้นไม้เองก็เกือบจะโค่นล้ม

มูลนิธิพลังที่ยั่งยืนได้นำผู้เชี่ยวชาญด้านการป้องกันดินถล่ม มาร่วมมือกับชาวบ้าน และคณะครูโรงเรียน ตชด. เพื่อช่วยแก้ปัญหา พบว่าสาเหตุที่ดินถูกกัดเซาะส่วนหนึ่งเกิดจากอาคารเรียนที่อยู่ด้านบนไม่ได้ทำระบบระบายน้ำฝน หลังคาอาคารกลายเป็นที่รวมน้ำ และปล่อยให้ไหลลงไปที่ทิศทางเดียว ทำให้พื้นที่นั้นเกิดการกัดเซาะต่อเนื่อง ทีมงานช่วยกันใช้กระสอบพลาสติกแบบมีปีกวางเรียงใต้ต้นไม้ ใช้เวลาจัดเรียงให้ได้ตามที่ออกแบบเป็นเวลาถึง 8 วัน จึงสามารถช่วยพยุงต้นไม้และกั้นดินบริเวณนั้นไม่ให้ถล่มได้สำเร็จ

ผู้ใหญ่เริ่มทยอยเข้าสู่บริเวณลานโรงเรียน ส่วนเด็กๆ ยังคงเล่นกันอยู่ใต้ต้นไม้ จะว่าไปเด็กๆ ที่นี่ก็อาจจะเหมือนต้นไม้ 2 ต้นนั้นที่เกือบล้มเพราะไร้หลักยึด ในช่วงเวลาสำคัญนั้นหากเรานิ่งเฉยต้นไม้ก็คงโค่นล้ม เด็กๆ ก็เช่นกัน ถ้ามีมือมาหยิบยื่นโอกาส ไม่ปล่อยให้เขาล้มไปตามยถากรรม แต่ช่วยส่งเสริมให้เขาเติบโตอย่างมีคุณภาพ เราก็จะได้เรียนรู้แรงในการพัฒนาสังคม เป็นอนาคตที่สำคัญของชาติ

เมื่อปี พ.ศ. 2555 มูลนิธิฯ ได้เข้ามาทำโครงการพัฒนาทักษะภาษาไทยสำหรับครู ตชด. เพื่อให้เด็กๆ ได้อ่านและเขียนภาษาไทยให้ดี เพื่อจะได้เรียนวิชาอื่นๆ ได้อย่างเข้าใจ ส่วน ‘โครงการป้องกันดินถล่มโดยชุมชนมีส่วนร่วม’ เป็นความร่วมมือครั้งที่ 2 ที่มูลนิธิฯ ได้มีโอกาสทำงานร่วมกับชุมชนและคณะครูโรงเรียน ตชด.

เสียงเฮลิกอปเตอร์ดังก้องฟ้ามาแต่ไกล เป็นสัญญาณว่าเวลาเสด็จฯ ใกล้เข้ามาแล้ว ทุกคนต่างเฝ้าฯ รับเสด็จด้วยความปลาบปลื้มและตื่นเต้น นับเป็นพระมหากรุณาธิคุณอันล้นพ้นที่ทรงให้หน่วยงานต่างๆ ซึ่งอุปถัมภ์โรงเรียนและชุมชนได้มีโอกาสเข้าเฝ้าฯ กราบบังคมทูลถวายรายงานการดำเนินงาน

ภาพแห่งความภาคภูมิใจในวันนี้ เป็นเสมือนพลังที่ช่วยเติมแรงกายแรงใจให้พวกเราทั้งหลายมุ่งมั่นทำความดีเพื่อประโยชน์แก่ประเทศชาติและอนาคตของลูกหลานไทย **b**



มูลนิธิพลังที่ยั่งยืนรู้สึกสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ เป็นล้นพ้นที่ได้มีโอกาสเฝ้าฯ รับเสด็จเพื่อถวายรายงานผลการดำเนินงานโครงการป้องกันดินถล่มโดยชุมชนบ้านห้วยแม่คำ จังหวัดเชียงราย มีส่วนร่วมในครั้งนี้อย่างยิ่ง นายชูฤทธิ์ จิตวีระ ผู้จัดการส่วนวิจัยและจัดการองค์ความรู้ มูลนิธิพลังที่ยั่งยืน นายเมธีทิพย์สิทธิ์ ผู้เชี่ยวชาญด้านการป้องกันดินถล่ม บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) และ น.ส. เขาวนิ พันธุ์ฤกษ์ บริษัท พีทีที โกลบอลเคมิคอล จำกัด (มหาชน) เป็นตัวแทนในการถวายรายงาน

Care Share Respect



ตอบโจทย์ผู้บริโภคสีเขียวกับ 'ผลิตภัณฑ์พลาสติก' เพื่ออนุรักษ์สิ่งแวดล้อม

ปัจจุบัน

'การอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม' เป็นเรื่องสำคัญที่ผู้บริโภคต่างให้ความสนใจมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยผู้บริโภคสายพันธุ์ใหม่หัวใจสีเขียว (Green Consumer) มีความตระหนักรู้ต่อพฤติกรรมกรจับจ่ายสินค้า โดยต่างมุ่งแสวงหาและให้ความสำคัญต่อการเลือกซื้อและการบริโภคผลิตภัณฑ์ที่จะส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมให้น้อยที่สุด รวมถึงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสู่การบริโภคที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม หรือการบริโภคที่ยั่งยืนตามความจำเป็นพื้นฐาน และนำมาซึ่งคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น นอกจากนี้ยังคำนึงถึงการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ที่สามารถสร้างความปลอดภัยหรือผลดีต่อผู้บริโภค และไม่ก่อให้เกิดผลกระทบต่อระบบนิเวศ รวมถึงให้ความสำคัญต่อปัญหาสิ่งแวดล้อม และยังต้องการเป็นส่วนหนึ่งในการร่วมกันป้องกันและแก้ไขปัญหาอย่างจริงจัง ทำให้ผลิตภัณฑ์พลาสติกในปัจจุบันถูกจับตามองถึงกระบวนการพัฒนาวงจรชีวิตของผลิตภัณฑ์อย่างยั่งยืนในทุกกระบวนการ ส่งผลให้ผู้ผลิตต้องคำนึงถึงการพัฒนาผลิตภัณฑ์ที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมอย่างยั่งยืน

ฟิทีที โกลบอล เคมีคอล ผู้นำธุรกิจปิโตรเคมีและเคมีภัณฑ์เพื่อสิ่งแวดล้อม มุ่งมั่นด้านการพัฒนาธุรกิจความยั่งยืนเพื่อสร้างสรรค์คุณภาพชีวิต สังคม และประชาชนให้ดียิ่งขึ้นด้วยนวัตกรรมขององค์กร ได้ให้ความสำคัญต่อการวิจัยและพัฒนาผลิตภัณฑ์ที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมอย่างต่อเนื่อง เริ่มจากการพัฒนาผลิตภัณฑ์ 'เม็ดพลาสติก' ภายใต้แบรนด์

InnoPlus จนได้รับการรับรองเครื่องหมายคาร์บอนฟุตพริ้นท์ (Carbon Footprint) รายแรกของประเทศไทยในปี 2556 ตลอดวัฏจักรชีวิตของผลิตภัณฑ์ ตั้งแต่การได้มาซึ่งวัตถุดิบ การขนส่ง การประกอบชิ้นส่วน การใช้งาน และการจัดการซากผลิตภัณฑ์หลังใช้งานอย่างมีประสิทธิภาพ โดยแสดงปริมาณการปลดปล่อยก๊าซเรือนกระจกตลอดวัฏจักรชีวิตของผลิตภัณฑ์ พร้อมติดฉลากคาร์บอน (Carbon Label) เพื่อเป็นข้อมูลให้ผู้บริโภคสีเขียวได้ตัดสินใจเลือกซื้อสินค้าที่มีการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ต่ำ นอกจากนี้บริษัทได้ร่วมลงทุนในการผลิตพลาสติกชีวภาพ Polylactic Acid (PLA) ซึ่งนับเป็นผลิตภัณฑ์สีเขียวที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมและกำลังเป็นที่ต้องการต่อการบริโภคมากขึ้นในขณะนี้

บริษัทมุ่งมั่นพัฒนาเพื่อสร้างมูลค่าของเคมีภัณฑ์ไปสู่ผลิตภัณฑ์ที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม และก่อให้เกิดประโยชน์ต่อเศรษฐกิจและสังคม ควบคู่ไปกับการสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีต่อผู้บริโภคอย่างยั่งยืน

ผลิตภัณฑ์พลาสติกเพื่อบรรเทาภัยพิบัติ

- **กระสอบพลาสติกแบบมีปีก** ฟิทีที โกลบอล เคมีคอล ร่วมกับมูลนิธิชัยพัฒนา สถาบันสารสนเทศทรัพยากรน้ำและการเกษตร (องค์การมหาชน) และกรมทรัพยากรธรณี ได้พัฒนาผลิตภัณฑ์กระสอบพลาสติกแบบมีปีกเพื่อประโยชน์ในการป้องกันแก้ไขและบรรเทาความเสียหายจากภัยดินถล่มและอุทกภัย การป้องกันน้ำท่วม การจัดทำฝายชะลอน้ำ การทำแก้มลิงเพื่อกักเก็บน้ำ รวมถึงการจัดทำแนวป้องกันกักตุนน้ำของดินและแนวตลิ่ง ผลิตภัณฑ์นวัตกรรมดังกล่าวผลิตจากเม็ดพลาสติก HDPE ชนิด 500s ภายใต้แบรนด์ InnoPlus ผสมกับเม็ดพลาสติก PP ด้วยการถักทอกระสอบแบบไขว้ และการเย็บแบบเข็มคู่ ทำให้มีความเหนียว แข็งแรง และทนทานกว่ากระสอบทั่วไป



ทนต่อแสงแดด มีอายุการใช้งานที่ยาวนาน ซึ่งได้รับรางวัลผลิตภัณฑ์นวัตกรรมแห่งชาติด้านสังคมจากสำนักงานนวัตกรรมแห่งชาติ และอนุสิทธิบัตรจากกรมทรัพย์สินทางปัญญาในปี 2555

- **ถังน้ำสะอาด InnoPlus** พีทีที โกลบอล เคมิคอล ได้พัฒนาผลิตภัณฑ์ถังน้ำสะอาด ขนาด 2,000 ลิตร และขนาด 1,500 ลิตร ที่ผลิตจากเม็ดพลาสติก LLDPE ภายใต้แบรนด์ InnoPlus ชนิดเกรดพิเศษ ที่สามารถผลิตได้เพียงรายเดียวในประเทศ สังเคราะห์จาก C6-comonomer มีคุณสมบัติด้านความแข็งแรง ทนแรงกระแทกสูง น้ำหนักเบา ประหยัดพลังงานในการขึ้นรูป ทนทานต่อสภาพแวดล้อมและสภาพอากาศได้ดีกว่าพลาสติกทั่วไป โดยผ่านการรับรองมาตรฐาน FDA และมาตรฐานมอก. เพื่อนำไปใช้ในการช่วยเหลือประชาชนที่ประสบปัญหาเก็บกักน้ำเพื่อการเกษตรและอุปโภคบริโภคในพื้นที่ที่ได้รับผลกระทบจากภาวะภัยแล้งทั่วประเทศ โดยความร่วมมือกับหน่วยงานภาครัฐ มูลนิธิ คุ่อต้า สถานศึกษา และชุมชน


ผลิตภัณฑ์พลาสติกเพื่ออนุรักษ์สิ่งแวดล้อม

พีทีที โกลบอล เคมิคอล จำกัด (มหาชน) มูลนิธิโครงการหลวง และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.) จับมือเดินหน้าโครงการพัฒนาผลิตภัณฑ์พลาสติกเพื่ออนุรักษ์สิ่งแวดล้อม โดยใช้เม็ดพลาสติกภายใต้แบรนด์ InnoPlus เพื่อร่วมกันพัฒนาผลิตภัณฑ์พลาสติกสู่ประโยชน์ด้านการเกษตรและบรรจุภัณฑ์ทางการเกษตรอย่างยั่งยืน อาทิ

- **พลาสติกคลุมโรงเรือน** เป็นผลิตภัณฑ์ในโครงการที่ได้รับรางวัลและพัฒนาพลาสติก PE ภายใต้แบรนด์ InnoPlus ที่มีคุณสมบัติพิเศษ ทนทาน แข็งแรง มีอายุการใช้งานที่ยาวนาน สามารถลดความร้อนในโรงเรือน เพิ่มการกระจายแสงให้ทั่วถึง และเพิ่มคุณภาพของผลผลิตได้ด้วย เช่น สามารถเพิ่มสีของมะเขือเทศ และความเผ็ดของพริก

- **บรรจุภัณฑ์ชนิดบางพิเศษ** เป็นบรรจุภัณฑ์ที่ออกแบบโดยใช้เม็ดพลาสติกภายใต้แบรนด์ InnoPlus ชนิดพอลิเอทิลีนความหนาแน่นต่ำเชิงเส้น (LLDPE) ที่ผลิตจากตัวเร่งปฏิกิริยาชนิด Metallocene ซึ่งเป็นเม็ดพลาสติกที่มีความเหนียวและความแข็งแรงสูง ทำให้สามารถลดความหนาของบรรจุภัณฑ์พลาสติกได้ เป็นการลดปริมาณการใช้พลาสติกได้ถึง 25% ในขณะที่ยังคงความเหนียวและความแข็งแรงเพื่อสามารถบรรจุผักและผลไม้ไว้ได้ นอกจากนี้ยังให้ความใสของบรรจุภัณฑ์ที่มากกว่าอีกด้วย

- **ถาดสลัด** เป็นผลิตภัณฑ์บรรจุภัณฑ์ที่ผลิตจากพลาสติกชีวภาพ (PLA) ที่ใช้วัตถุดิบหลักจากกระบวนการหมักผลผลิตทางการเกษตรที่มีแป้งและน้ำตาลเป็นองค์ประกอบหลัก เช่น ข้าวโพด อ้อย ข้าวสาลี และมันสำปะหลัง สามารถย่อยสลายได้ทางชีวภาพเมื่อนำไปฝังกลบในดิน ทั้งนี้ มูลนิธิโครงการหลวง และพีทีที โกลบอล เคมิคอล ได้ออกแบบและพัฒนาบรรจุภัณฑ์พลาสติกสำหรับใส่ผลผลิตจากมูลนิธิโครงการหลวงที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม โดยนำร่องด้วยถาดสลัดบรรจุผักสดจากโครงการหลวง วางจำหน่ายแล้วที่ร้านโครงการหลวง

ผลิตภัณฑ์พลาสติกเพื่ออนุรักษ์สิ่งแวดล้อมเหล่านี้ นับเป็นผลิตภัณฑ์ที่ตอบสนองความต้องการของผู้บริโภคทั้งในระดับภาคอุตสาหกรรมและกลุ่มนักบริโภคทั่วไปที่ให้ความสำคัญต่อแนวคิด ‘การพัฒนาบรรจุภัณฑ์อย่างยั่งยืน’ เป็นอย่างยิ่ง เพราะนอกจากจะเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมแล้ว ยังเป็นผลิตภัณฑ์ที่มุ่งเน้นช่วยเหลือสังคมอย่างแท้จริงอีกด้วย 

สำหรับผู้สนใจสั่งซื้อผลิตภัณฑ์สามารถติดต่อสอบถามรายละเอียดได้ที่
หน่วยงานวางแผนการผลิต การพาณิชย์กึ่งและการตลาด กลุ่มธุรกิจผลิตภัณฑ์โพลีเมอร์
บริษัท พีทีที โกลบอล เคมิคอล จำกัด (มหาชน) โทรศัพท์ 0-2265-8400



World Update

Multifunctional Concert Hall 'Jordanki' คอนเสิร์ตฮอลล์จากอิฐหัก

เศษอิฐหักๆ ที่เหลือจากการก่อสร้างได้ถูกสถาปนิกชาวสเปนนำกลับมาใช้ใหม่ โดยนำเทคนิค 'PICADO'* มาใช้ในการก่อสร้างและตกแต่งคอนเสิร์ตฮอลล์ได้อย่างงดงาม อีกทั้งสามารถปรับเปลี่ยนให้เข้าการแสดงได้หลากหลายรูปแบบ ตั้งแต่ละครเวที ซิมโฟนีออร์เคสตรา คอนเสิร์ตอะคูสติค นิทรรศการศิลปะ จนถึงงานจัดเลี้ยง คอนเสิร์ตฮอลล์นี้ตั้งอยู่ที่เมืองโตรัน ประเทศโปแลนด์ เมืองเก่าที่เหลือรอดจากภัยสงครามโลกครั้งที่ 2 และได้รับการอนุรักษ์จากองค์การยูเนสโกให้เป็นเมืองมรดกโลก ดังนั้น สถาปนิกจึงได้ใช้วัสดุ 2 อย่างที่เป็นตัวแทนของยุคเก่าคือสีแดงของอิฐหัก และตัวแทนของยุคใหม่คือสีขาวของซีเมนต์ มาผสมกันเพื่อให้เกิดกลมกลืนไปกับบรรยากาศเมืองอย่างลงตัว

*เทคนิค PICADO คือการใช้ปูนซีเมนต์ผสมกับอิฐแดงหรือวัสดุอื่นแล้วค่อยสกัดปูนซีเมนต์ออกเพื่อให้เห็นวัสดุด้านใน

TreeWiFi...แจกฟรีไวไฟ

ถ้าถนนทุกสายในกรุงอัมสเตอร์ดัม ประเทศเนเธอร์แลนด์ เต็มไปด้วยต้นไม้เรืองแสง นั่นแสดงว่า 'คุณภาพอากาศ' ในเมืองนี้ดีมาก แล้วแสงนี้คืออะไร มูลนิธิ Awesome Foundation Amsterdam โดยมี Joris Lam พร้อม 5 ดีไซน์เนอร์ได้ให้คำตอบกับสื่อมวลชนในวันเปิดตัวโครงการบ้านนกติดตามต้นไม้ 'TreeWiFi' เมื่อเดือนมีนาคมที่ผ่านมา ซึ่งบ้านนกหลังนี้น้อยนี้ข้างในจะมีตัวเซ็นเซอร์วัดค่ามลพิษผ่านสัญญาณไฟแอลอีดี ถ้าคุณภาพอากาศดีมากเจ้าหลอดไฟแอลอีดีจะมีแสงสว่างออกมาพร้อมกับปล่อยสัญญาณไวไฟให้แก่ผู้ใช้งานที่เชื่อมต่อสัญญาณร่วมกับเครือข่าย ซึ่งผู้ใช้งานจะได้รับข้อมูลวิธีการปรับปรุงคุณภาพอากาศก่อนที่จะออนไลน์ผ่าน TreeWiFi ได้ฟรี หลังจากโครงการนี้ถูกเผยแพร่ออกไปก็ได้รับความสนใจจากชาวเมืองเป็นอย่างมาก

หากถามถึงความคาดหวังกับโครงการต้นไม้แจกไวไฟฟรี Joris Lam สถาปนิกผู้สร้างนวัตกรรมเพื่อโลกใสสะอาด และผู้ริเริ่มโครงการบอกว่า มูลนิธิกำลังมองหาเงินสนับสนุนเพิ่มขึ้นเพื่อพัฒนาต้นแบบของเครื่อง TreeWiFi และนำไปสร้างบ้านนกเพิ่ม ซึ่งพวกเขาจะนำไปติดตั้งในเมืองอัมสเตอร์ดัมเพื่อให้ถนนทุกสายเต็มไปด้วยต้นไม้เรืองแสงตามแนวคิดของพวกเขา

ร่วมเป็นส่วนหนึ่งกับพวกเขาเพื่อมวลมนุษยชาติได้ที่ <http://www.awesomefoundation.org/en/projects/61238-tree-wifi>

16

happiness

JUL-SEP
WORLD
UPDATE



อุโมงค์รถไฟ 'กือตฮาร์ด' ยาวที่สุดในโลก

รถไฟความเร็วสูงเป็นยานพาหนะที่ช่วยร่นระยะทางให้ถึงจุดหมายปลายทางได้เร็วขึ้น และจะเร็วยิ่งกว่านี้ถ้ามีอุโมงค์ลอดผ่านช่องเขาไปได้ ซึ่งก็มีหลายประเทศที่ได้สร้างไว้ อย่างเช่นที่ญี่ปุ่นก็มีอุโมงค์เซกังที่ได้ชื่อว่ายาวที่สุดในโลกมาแล้ว

แต่ทว่าประเทศสวีตเซอร์แลนด์กลับล้มแชมป์ไปเสียแล้วด้วยการสร้าง 'อุโมงค์กือตฮาร์ด' (Gotthard Base Tunnel) เจาะช่องเขากือตฮาร์ดตลอดทะเลเหนือเขาแอลป์ได้สำเร็จ ด้วยความยาว 57 กิโลเมตร แชนหน้าอุโมงค์เซกังในญี่ปุ่นซึ่งมีความยาว 53.9 กิโลเมตร ที่เชื่อมระหว่างเกาะฮอนชูกับเกาะฮอกไกโดตรงบริเวณช่องแคบสิงฮู ซึ่งถือเป็นอุโมงค์ลอดใต้ทะเลที่ยาวที่สุดมาแล้ว

'อุโมงค์รถไฟกือตฮาร์ด' อุโมงค์คู่นี้ได้วางโครงการมาตั้งแต่ ค.ศ. 1947 โดย 'คาร์ล เอดูอาร์ด กรูเนอร์' วิศวกรชาวสวิสเป็นผู้ออกแบบอุโมงค์ให้เชื่อมต่อระหว่างเมืองเอิร์สฟิวด์ รัฐอูริ ทางตอนกลางของประเทศไปจนถึงเมืองโบดิโอ รัฐติชีโน ทางตอนใต้ และสามารถร่นเวลาเดินทางจากซูริกถึงมิลานให้เหลือเพียง 2 ชั่วโมง 40 นาที หรือน้อยกว่าปัจจุบันราว 1 ชั่วโมง โดยมุ่งคลายความแออัดของการจราจร และลดปัญหาหมอกพิษในแถบเทือกเขาแอลป์ของสวีตเซอร์แลนด์อีกด้วย

ห่วงรัดแพ็กเบียร์ที่ย่อยสลายได้

องค์การยูเนสโกรายงานว่า มีนกกว่าล้านตัวและสัตว์ทะเลกว่า 1 แสนตัว ตายเพราะผลพวงจากขยะพลาสติกหนึ่งในตัวการของการทำร้ายสัตว์เหล่านี้คือห่วงรัดเบียร์แพ็ก เหตุเพราะเข้าใจผิดคิดว่าเป็นอาหาร บริษัทเบียร์เล็กๆ อย่าง 'Saltwater Brewery' รัฐเซาท์ฟลอริดา สหรัฐอเมริกาจึงได้คิดค้นห่วงรัดแพ็กเบียร์ที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม ทำจากเศษกากข้าวสาลีและข้าวบาร์เลย์ที่ใช้ในการผลิตเบียร์ ซึ่งปกติแล้วจะถูกขายต่อเป็นอาหารสัตว์ แต่เมื่อผ่านกระบวนการผลิตและนำกลับมาขึ้นรูปใช้เป็นห่วงรัดแพ็กเบียร์ที่ย่อยสลายได้ และสัตว์สามารถกินเป็นอาหารได้ด้วย

ลองคิดว่าหากแนวคิดนี้ได้รับความร่วมมือจากบริษัทเบียร์ทั่วโลก จะเกิดผลดีอย่างไรมหาศาลแค่ไหนเมื่อเทียบกับปริมาณเบียร์กระป๋องที่ถูกบริโภคถึง 69 พันล้านกระป๋องต่อปี **6**

ที่มาและภาพประกอบ

<http://inhabitat.com>

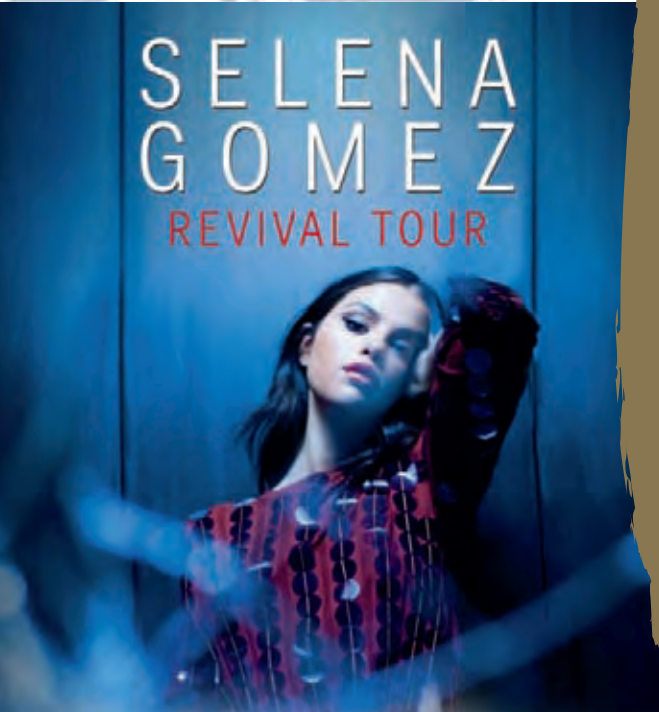
<http://www.awesomefoundation.org>

<http://www.bbc.com>

<http://www.nbcnews.com>

[http://menis.es/multifunctional-](http://menis.es/multifunctional-concert-hall-jordanki/#!prettyphoto)

[concert-hall-jordanki/#!prettyphoto](http://menis.es/multifunctional-concert-hall-jordanki/#!prettyphoto)



CALENDAR

เที่ยวทั่วไทย ไปทั่วโลก ครั้งที่ 19

14-17 กรกฎาคม 2559

ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์

เก็บกระเป๋าเตรียมตัวออกเดินทางอีกครั้ง กับมหกรรมสินค้าและบริการด้านการท่องเที่ยวทั้งในและต่างประเทศ พร้อมแพ็คเกจท่องเที่ยวที่หลากหลาย และบริการด้านการท่องเที่ยวจากผู้ประกอบการชั้นนำ ที่พาเหรดมาให้จับจองในราคาพิเศษ อาทิ บริษัททัวร์ สายการบิน โรงแรม ที่พัก รีสอร์ท สปา บริการรถเช่า และบริการด้านการท่องเที่ยวอื่นๆ

SELENA GOMEZ REVIVAL TOUR

29 กรกฎาคม 2559

อิมแพ็ค อารีน่า เมืองทองธานี

ศิลปินสาวสุดฮอตระดับโลก Selena Gomez กับการออกทัวร์คอนเสิร์ต Revival Tour ในประเทศไทยครั้งแรก มาพร้อมเพลงฮิตจากอัลบั้มนี้ อย่างเพลง *Good For You* และ *Same Old Love* ที่สามารถขึ้นอันดับ 1 ของชาร์ตยูเอสท็อป 40 ได้อย่างสวยงาม ชื้อบัตรได้ที่ไทยทิคเก็ตเมเจอร์ บัตรราคา 2,000 / 3,000 / 4,000 และ 5,000 บาท และทาง www.thaiticketmajor.com

Health Expo Thailand

5-7 สิงหาคม 2559

ไบเทค บางนา

ต้อนรับกระแสรักสุขภาพ Health Expo Thailand งานแสดงเพื่อสุขภาพ-ความงาม ครั้งที่ 1 มีทุกคำตอบเพื่อทุกช่วงวัยในการดูแลสุขภาพและความงาม ตั้งแต่อาหารการกิน ยา สมุนไพร เครื่องสำอาง สถาบันเสริมความงาม แพชั่น เครื่องแต่งกาย สปา อุปกรณ์ออกกำลังกาย โรงพยาบาล เครื่องมือเครื่องใช้ทางการแพทย์ ฯลฯ พร้อมกับการจัดสัมมนาแลกเปลี่ยนความรู้เพื่อสุขภาพ

Thailand Best Shopping Fair 2016

6-14 สิงหาคม 2559

อิมแพ็ค เมืองทองธานี อาคาร 1-8

งานแสดงสินค้าเพื่อการช้อปปิ้งที่ยิ่งใหญ่และดีที่สุดในเมืองไทย รวบรวมกลุ่มสินค้าเพื่อการช้อปปิ้งหลากหลาย บนพื้นที่กว่า 47,000 ตารางเมตร ทั้งกลุ่มสินค้าเฟอร์นิเจอร์ เครื่องใช้ไฟฟ้า สินค้าไอที แฟชั่น ถ่ายรูปเวดดิ้ง เรื่อยไปจนถึงอาหารการกิน เรียกได้ว่างานนี้มีครบทุกความต้องการ

เชียนภูมิพลเสถียรนานาชาติ ครั้งที่ 15

26-28 สิงหาคม 2559

เชียนภูมิพล จ.ตาก

นอกจากจะได้ปั่นจักรยานออกกำลังกายแล้ว ยังได้รับความสุขจากทัศนียภาพของเชียนภูมิพลที่สวยงามด้วย ความพิเศษของการเข้าร่วมงานถือเป็นงานที่รวมพลังคนรักทั่วโลก เป็นการรวมพลังหัวใจสีเขียวในการช่วยกระตุ้นกระแสการท่องเที่ยวด้วยการปั่นจักรยานในช่วงกรีนซีซั่น โดยความร่วมมือกันของการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย (กฟผ.) การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย (ททท.) การกีฬาแห่งประเทศไทย (กกท.) และจังหวัดตาก

Beyond Beauty Asean-Bangkok 2016

22-24 กันยายน 2559

ชาเลนเจอร์ 3 อิมแพ็ค เมืองทองธานี

งานที่คนในวงการความสวยความงาม และคุณผู้หญิงทุกท่านไม่ควรพลาด! มหกรรมงานแสดงสินค้า และการประชุมนานาชาติด้านสุขภาพและความงามที่ใหญ่และครบวงจรที่สุดในอาเซียน จัดต่อเนื่องเป็นครั้งที่ 3 ปีนี้เพิ่มความพิเศษด้วยโซนผิวหนังและการสัมมนา ด้านความงามอย่างครบครัน เพื่อแสดงถึงศักยภาพของผู้ผลิตและผู้จัดจำหน่ายเครื่องสำอางไทย

งานแสดงสินค้าเพื่อการช้อปปิ้ง
ยิ่งใหญ่ประจำปี

THAILAND BEST
SHOPPING FAIR



6-14 สิงหาคม 2559

IMPACT

ฮอลล์ 1-8



BEYOND
BEAUTY
ASEAN
BANGKOK

22. 23. 24

September 2016

IMPACT Exhibition
& Convention Centre

Your Gateway
to the
Southeast Asian
Beauty and Cosmetics
Markets

BEYOND
BEAUTY
ASEAN
BANGKOK

Beauty
& Cosmetics

Hair
& Nail

Herbal
& Health

OEM
& Packaging

Aesthetics
& Dermatology

19

happiness
JUL-SEP
CALENDAR



ROYAL PROJECT

โครงการปาร์กน้ำในพระราชดำริ
สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์
พระบรมราชินีนาถ

๗๕ ตามเสด็จพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ออกเยี่ยมราษฎรทุกครั้ง สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ มิได้เสด็จฯ เคียงข้างในฐานะ พระราชินีเท่านั้น แต่ยังทรงช่วยแบ่งเบาพระราชภาระใน การดูแลทุกข์สุขของราษฎรด้วยเสมอ ดังพระราชดำริส ตอนหนึ่งว่า “พระเจ้าอยู่หัวทรงสอนให้ข้าพเจ้ารู้จัก ว่าการที่จะเป็นพระราชินีของไทยจะต้องวางตนอย่างไร บ้าง และมีหน้าที่อย่างไรบ้าง”

เมื่อพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเสด็จฯ ไป ทอดพระเนตรแหล่งน้ำ เรืองดิน เพื่อพัฒนาที่ทำกินให้แก่ ราษฎร ทรงเห็นว่าประชาชนในภาคอีสานขาดแคลนน้ำ และทรงคิดว่าป่าไม้เป็นที่ดูดซึมน้ำกักเก็บน้ำไว้ในราก ได้ดิน ทำให้เกิดน้ำซับเป็นลำธารขึ้น น่าจะช่วยพสกนิกร ของพระองค์ด้วยการปลูกป่า และจะส่งผลดีต่อ ระบบนิเวศ เกิดแหล่งน้ำ เกิดชีวิตอีกมากมายในผืน ป่าอย่างแน่นอน

ด้วยสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ฯ ทรงสนพระราชหฤทัย ในเรื่องการปลูกป่า และทรงเห็นว่าป่ามีความสำคัญ ต่อความบริบูรณ์ของน้ำ ให้ความชุ่มชื้นต่อแผ่นดิน และมีผลสืบทอดมาถึงวิถีชีวิตและการเกษตร พระองค์จึง สนองแนวพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ด้วยการปลูกป่า ดังพระราชดำรัสว่า “พระเจ้าอยู่หัว เป็นน้ำ ฉันทจะเป็นป่า ป่าที่ถวายความจงรักภักดีต่อหน้า... พระเจ้าอยู่หัวสร้างอ่างเก็บน้ำ ฉันทจะสร้างป่า”

บ้านถ้ำตัว จ.สกลนคร คือการก่อเกิด ‘โครงการ ปาร์กน้ำ’ ทั้งสองพระองค์เสด็จฯ มาที่บ้านถ้ำตัว ต.ส่องดาว อ.ส่องดาว จ.สกลนคร และทอดพระเนตรเห็น ชาวบ้านมีความเป็นอยู่อย่างแร้นแค้น ยากจน ต้อง บุกรุกทำลายป่าเพื่อหาแหล่งทำกินใหม่ ดำรงชีพด้วย การตัดไม้เผาถ่าน โดยไม่เคยรู้ว่าป่าไม้คือที่กักเก็บน้ำ ชั้นดี พระองค์จึงทรงปลูกป่าเป็นตัวอย่าง และชักชวน ให้ราษฎรเกิดความรู้รักและหวงแหนป่า ตามแนว พระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว จึงเกิด เป็นโครงการปาร์กน้ำขึ้นครั้งแรกที่นี่

“โครงการปาร์กน้ำเป็นพระราชดำริของพระบาท- สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวว่าจะทำอะไรไม่ให้ชาวบ้าน เห็นว่าป่าเป็นศัตรูกับเขา ชาวบ้านโดยมากมักจะได้รับ ลูกยูแล้วบุกเข้าไปตัดป่า ตำรวจจะไปจับชาวบ้านซึ่ง ยากจนนี่ก็ลำบาก จะทำให้ศัตรูของประเทศได้โอกาส จะทำอะไรดี ในที่สุดท่านก็คิดออก ท่านบอกว่าถ้า ชาวบ้านปลูกป่าเสียเอง ดูแลป่าเสียเอง เขาได้กินได้อยู่ มีความสุขความเจริญในป่า เขาก็จะดูแลป่า ถึงได้ เกิดโครงการปาร์กน้ำขึ้น” (พระราชดำริของสมเด็จพระ- พระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระราชทาน ณ ศาลาดุสิตาลัย วันที่ 11 สิงหาคม 2526)

พระองค์ได้พระราชทานเงินของมูลนิธิส่งเสริม ศิลปาชีพและเงินทรัพย์สินส่วนพระมหากษัตริย์ จำนวนหนึ่งจัดตั้งเป็นกองทุนอาชีพสำหรับโครงการ

ป่ารกน้ำ ทรงมอบหมายให้ท่านผู้หญิงสุประภาดา เกษมสันต์ ราชเลขาฯ ในการในพระองค์ และ พ.อ.เรวัต บุญทับ ผู้บังคับการกรมทหารราบที่ 23 (ยศและตำแหน่งขณะนั้น) เตรียมพื้นที่ 1 ไร่ บริเวณเชิงผาเหล็กติดกับอ่างเก็บน้ำคำจวง บ้านถ้ำตัว อ.ส่องดาว จ.สกลนคร เพื่อปลูกป่าตัวอย่าง โดยเชิญพรหมณ์ มาทำพิธีบวงสรวง ประกาศอัญเชิญเทพดาอารักษ์ เจ้าป่ามาสถิตอยู่ ณ ป่าที่ทรงปลูก เพื่อรวมน้ำใจชาวบ้านและสร้างความศักดิ์สิทธิ์ให้กับโครงการ และพระราชทานชื่อโครงการนี้ว่า ‘โครงการป่ารกน้ำ’ เมื่อวันที่ 20 ธันวาคม พ.ศ. 2525

นอกจากนี้ยังทรงขอเช่าและซื้อที่ดินรกร้างจากชาวบ้านมาจัดทำโครงการป่ารกน้ำ และชักชวนให้ชาวบ้านที่ยากจนเข้าร่วมโครงการป่ารกน้ำ โดยจัดพื้นที่ให้ครอบครัวละ 2 ไร่ สำหรับอยู่อาศัยและทำกิน พร้อมพระราชทานเงินเดือนให้ครอบครัวละ 3,000 บาท ส่วนชาวบ้านที่ประกอบอาชีพอื่นอยู่แล้วเมื่อเห็นถึงความห่วงใยของพระองค์ท่านก็เข้าร่วมปลูกป่าถวายในพื้นที่ของตนเองโดยไม่ขอรับเงินเดือน กระทั่งชาวบ้านที่ยากจนตั้งตัวได้แล้วและมีรายได้จากการประกอบอาชีพ จึงทรงลดความช่วยเหลือเพื่อให้ทุกครอบครัวสามารถพึ่งพาตัวเองได้ในที่สุด

สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ฯ ทรงเล่าถึงการดำเนินงาน ‘โครงการป่ารกน้ำ’ ณ ศาลาดุสิตาลัย สวนจิตรลดา พระราชวังดุสิต เมื่อวันที่ 10 สิงหาคม พ.ศ. 2527 ความตอนหนึ่งว่า

“...ไปเช่าและซื้อที่ดินจากชาวบ้านตั้งแต่เป็นหมู่บ้านเล็กๆ ติดต่อเชื่อมโยงกับหมู่บ้านใหญ่ และให้ราษฎรที่หมู่บ้านใหญ่เป็นผู้ตัดสินใจว่าคนยากจนในหมู่บ้านของเขาคนใดบ้างที่สมควรได้รับการสนับสนุนให้มาอยู่ในหมู่บ้านป่ารกน้ำ โดยที่สมาชิกฝ่ายชายหัวหน้าครอบครัวมีอาชีพปลูกป่า เพาะกล้าไม้ต่างๆ ซึ่งเป็นต้นไม้โตเร็วทั้งนั้น จุดมุ่งหมายแรกคือมุ่งให้รากของต้นไม้มีน้ารักษาความชุ่มชื้นในแผ่นดิน จุดที่สองคือต้องการให้ชาวบ้านมีไม้สำหรับเป็นเชื้อเพลิงในการหุงหาอาหาร นับว่าเป็นการช่วยตัวเองโดยไม่ต้องซื้อหามาจากข้างนอก จุดที่สามเมื่อต้นไม้อายุได้



3 ขวบขึ้นไป สามารถใช้ไม้ที่นั้นซ่อมแซมหรือปลูกที่อยู่อาศัยเพิ่มเติมได้นอกจากปลูกป่าและเพาะกล้าต้นไม้แล้ว ก็ยังสนับสนุนให้ผู้ชายเลี้ยงสัตว์ มีบ่อปลา บ่อกุ้ง เป็นช่างไม้ ช่างปั้น ในขณะที่ภรรยาเป็นสมาชิกทอผ้า ตัดเย็บเสื้อผ้า ทอผ้าห่ม ทอฝ้ายปนไหมพรม ทำนวมสำหรับชายและสำหรับใช้ในหน้าหนาว”

นายอุทัย สมพินิจ ชาวบ้านในพื้นที่โครงการป่ารกน้ำฯ เล่าว่า เดิมชาวบ้านที่นี่ประกอบอาชีพทำนา ปลูกมันสำปะหลัง และยางพารา ช่วงที่ว่างก็จะเข้าไปเก็บของป่า ซึ่งบางครั้งทำให้เกิดไฟไหม้ป่าและทรัพยากรป่าถูกทำลาย แต่เมื่อมีโครงการป่ารกน้ำ บ้านถ้ำตัว อันเนื่องมาจากพระราชดำริมาตั้งที่นี่ เจ้าหน้าที่ก็ได้มาสอนชาวบ้านให้ทำการเกษตรชนิดอื่น รวมถึงสอนการเลี้ยงสัตว์เพื่อที่จะได้ไม่ต้องเข้าไปหาของป่า และให้ความรู้เรื่องการอนุรักษ์ป่าต้นน้ำว่าถ้าไม่มีป่าก็ไม่มีน้ำ และเมื่อนั้นทุกคนจะได้รับผลกระทบ ปัจจุบันชาวบ้านก็ช่วยกันดูแลป่าชุมชนแห่งนี้ให้เป็นต้นน้ำหลักในชุมชน เพื่อให้ทั้งป่าและชุมชนมีความอุดมสมบูรณ์

ด้วยพระมหากรุณาธิคุณของสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ฯ ทำให้ดินแดนที่เคยแห้งแล้งเพราะผืนป่าถูกทำลายกลับมาอุดมสมบูรณ์อีกครั้ง ทรงลงมือปลูกป่าด้วยพระองค์เองเพื่อเป็นตัวอย่างให้กับราษฎร รวมถึงปลูกจิตสำนึกให้ราษฎรอยู่กับป่าโดยไม่ทำลายป่าควบคู่ไปกับการสร้างคุณภาพชีวิตที่ดี ในวันนี้โครงการป่ารกน้ำได้ขยายผลไปทุกภูมิภาคของประเทศไทยแล้ว สมดังความมุ่งมั่นของพระองค์ที่ว่า ‘ฉันจะสร้างป่าเคียงคู่กับพระเจ้าอยู่หัวตลอดไป’ ^๑

โครงการป่ารกน้ำใน จ.สกลนคร มี 5 โครงการ ได้แก่

- 1 บ้านถ้ำตัว ต.ส่องดาว อ.ส่องดาว จ.สกลนคร
- 2 บ้านป่ารกน้ำ ต.โคกสี อ.สว่างแดนดิน จ.สกลนคร
- 3 บ้านกุดนาขาม ต.เจริญศิลป์ อ.เจริญศิลป์ จ.สกลนคร
- 4 บ้านจาง ต.ม่วง อ.บ้านม่วง จ.สกลนคร
- 5 บ้านทรายทอง ต.บุษยามณี อ.ส่องดาว จ.สกลนคร

‘อรรถพล ฤกษ์พิบูลย์’ เน้นสร้างพลังร่วม เพื่อขับเคลื่อนแบรนด์ ปตท. ครองใจผู้บริโภคอย่างยั่งยืน

Executive Insights

แม้วันนี้ ปตท. จะเป็นเบอร์ 1 ด้านส่วนแบ่งการตลาด และครองใจผู้บริโภคแล้วก็ตาม แต่ ปตท. ยังคงมุ่งมั่นที่จะดำเนินธุรกิจเพื่อตอบโจทย์ความต้องการของผู้บริโภคให้ได้มากที่สุด ควบคู่ไปกับการสร้างความมั่นคงทางด้านพลังงานของประเทศเสมอมา ในปี 2559 นี้ภายใต้วิสัยทัศน์ของผู้นำองค์กรที่คิดนอกกรอบ และต้องการปรับเปลี่ยนให้ทันสถานการณ์โลกอยู่ตลอดเวลา ด้วยการเน้น 4 จุดยืนตั้งต้นคือ ‘เพียงพอ-ทั่วถึง-เป็นธรรม-ยั่งยืน’ เพื่อผลักดันให้ ปตท. เป็นแบรนด์ไทยที่อยู่คู่คนไทยและสร้างความภาคภูมิใจให้กับคนไทย **คุณอรรถพล ฤกษ์พิบูลย์ รองกรรมการผู้จัดการใหญ่หน่วยธุรกิจน้ำมัน บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน)** หนึ่งในผู้นำองค์กรพร้อมแล้วที่จะขับเคลื่อนพลังกาย พลังใจ นำ ปตท. ก้าวสู่ความเป็นเลิศทั้งในประเทศและต่างประเทศ

ความมุ่งมั่นที่จะสร้างแบรนด์ ปตท. ให้ครองใจผู้บริโภคอย่างยั่งยืน **‘The Most Preferred Brand’** เป็นเป้าหมายใหญ่ที่ทุกหน่วยงานต้องสร้างกลยุทธ์ใหม่ๆ เพื่อตอบโจทย์ผู้บริโภคในยุคดิจิทัลให้ได้ จะเน้นการรุกคืบเพื่อไปให้ถึงพื้นโดยเฉพาะในส่วนธุรกิจน้ำมัน ธุรกิจค้าปลีก ภาพลักษณ์องค์กร และการขยายแบรนด์ ปตท. ไปยังต่างประเทศเพื่อเป็น **‘Regional Top Brand’** ที่คุณอรรถพลดูแลรับผิดชอบโดยตรงนั้น จึงต้องสร้าง **‘กลยุทธ์ทางการตลาด’** ให้เป็นรูปธรรมอย่างชัดเจนมากยิ่งขึ้น

Customer Centric ผู้บริโภคเป็นศูนย์กลาง

แม้ว่า ปตท. จะเป็นแบรนด์อันดับ 1 ของประเทศ แต่ยังต้องทำธุรกิจแข่งขันกับแบรนด์ยักษ์ใหญ่ระดับโลก ดังนั้น การเข้าถึงผู้บริโภคอย่างมีประสิทธิภาพ จึงเป็นสิ่งที่ ปตท. ให้ความสำคัญเป็นอันดับต้นๆ เพื่อครองใจผู้บริโภคอย่างยั่งยืน

“ปตท. ไม่ใช่ Luxury Brand แต่เราเป็น Popular Brand คือเป็นแบรนด์ที่ผู้บริโภคเข้าถึงได้ ขณะเดียวกันเราก็ต้องเข้าถึงผู้บริโภคด้วย จึงเป็นที่มาของการทำการตลาดแบบ Customer Centric หมายถึง ให้ความสำคัญของผู้บริโภคเป็นศูนย์กลางในการออกผลิตภัณฑ์และบริการต่างๆ”

คุณอรรถพลอธิบายข้อดีของการทำการตลาด โดยให้ผู้บริโภคเป็นศูนย์กลางว่า ไม่เพียงให้บริการที่ตรงกับความต้องการของผู้บริโภคเท่านั้น แต่รวมถึง

จะทำให้ ปตท. เป็นผู้นำทางด้านการตลาด และสร้างสรรค์ผลิตภัณฑ์และบริการที่เหนือระดับ และเหนือความคาดหมายสำหรับผู้บริโภค โดย ปตท. นำเอาเทคนิคการวิเคราะห์พฤติกรรมของผู้บริโภคขั้นสูงมาใช้คือ Big Data Analytic ซึ่งจะทำให้ได้ข้อมูลที่ถูกต้องแม่นยำกว่าการออกแบบสอบถามความคิดเห็นแบบเดิมๆ

“ถ้าเราไปถามเขาว่าคุณเข้ามาที่ปั๊ม ปตท. คุณเติมน้ำมันเดือนละกี่ครั้ง เดิมครั้งละกี่ลิตร ใช้ห้องน้ำกี่ครั้ง เขาคิดไม่ออก แต่ตอบได้โดยใช้ความรู้สึก แต่ด้วยเทคโนโลยีทำให้เราสามารถติดตามข้อมูลทุกอย่างได้ ยกตัวอย่าง PTT Blue Card (มีสมาชิกกว่า 1.5 ล้านราย) เป็นเครื่องมืออีกอย่างหนึ่งที่สามารถวิเคราะห์ข้อมูลของผู้บริโภคได้ในทันทีว่าสมาชิกท่านนั้นได้ใช้สินค้าและบริการจาก ปตท. อะไรบ้าง เช่น เติมน้ำมันเดือนละกี่ครั้ง ครั้งละกี่ลิตร เมื่อเติมน้ำมัน



Executive Insights

แล้วได้ใช้บริการอื่นๆ ในสถานีบริการน้ำมันของเราอีกหรือไม่ เช่น ตั้มกาแฟของร้าน Café Amazon หรือเปลา่ หรือเติมน้ำมันเพียงอย่างเดียว เป็นต้น”

ดิจิทัลเข้ามามีบทบาทมากเท่าไร ยิ่งทำให้รู้จักผู้บริโภคมากยิ่งขึ้น “เราต้องไม่ลืมว่ากระแสดิจิทัลในโลกแห่งศตวรรษที่ 20 มาแรงและพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ปตท. ต้องไม่ลืมข้อนี้ เราจึงต้องเร่งฝีเท้าเพื่อปัดกวาดนำชัยครองใจผู้บริโภคก่อนคู่แข่ง ฉะนั้นสื่อโซเชียลมีเดียทั้งหลาย ไม่ว่าจะเป็น Facebook, Twitter, Instagram หรือสื่อดิจิทัลอื่นๆ จึงเป็นอีกหนึ่งฐานข้อมูลที่มีค่า ปตท. นำมาวิเคราะห์พฤติกรรมของผู้บริโภคด้วยเทคนิคขั้นสูง เพื่อแปลงมาเป็นโปรแกรมส่งเสริมการขายแบบ Individual Marketing ให้ตรงกับความต้องการของผู้บริโภคมากยิ่งขึ้น รวมถึงนำมาเป็นข้อมูลในการออกผลิตภัณฑ์และบริการใหม่ๆ เพื่อนำหน้าคู่แข่งอยู่เสมอ” คุณอรุณพลย์ชาติ

กลยุทธ์การพัฒนาแบรนด์ที่ได้ถูกวางแผนและเตรียมพร้อมดำเนินการ หลังวิเคราะห์พฤติกรรมของผู้บริโภคนักเดินทางผ่านเทคนิค Big Data Analytic ประมวลผลและวิเคราะห์ได้ว่าสถานีบริการน้ำมัน ปตท. ในคอนเซ็ปต์ PTT Life Station กลายเป็นเรื่องปกติที่แบรนด์ต่างชาติก็ทำได้ จึงได้วางบริบทใหม่ให้สถานีบริการน้ำมัน ปตท. เป็นมากกว่าปั้มน้ำมันทั่วไป เป็นเหมือนเพื่อนร่วมทางที่รู้ใจ และได้รับความไว้วางใจจากคนทุกเพศทุกวัย

ล่าสุด ปตท. วางแผนจะเปิดโรงแรมในสถานีบริการน้ำมัน ปตท. เพื่อรองรับเพื่อนนักเดินทางที่ต้องการพักผ่อนได้อย่างสบายใจ นั่นคือการบริการครบ 3 ด้านคือ ความสะอาด ความสะดวก และความปลอดภัย โดยจะร่วมมือกับเซเนโรงแรมระดับ 3 ดาว “โรงแรมระดับนี้ส่วนใหญ่จะขาดเรื่องความสะดวกคือไม่มีห้องอาหาร ไม่มีล็อบบี้ ซึ่งเราตอบโจทย์นี้ได้ทั้งสองอย่าง เพราะเรามี 7-11 เปิดบริการ 24 ชั่วโมง Café Amazon ที่คุณนัดแขกมาคุยงานได้เลย ซึ่งโรงแรมในกลุ่มนี้สามารถต่อยอดสร้างพันธมิตรกับลูกค้าอย่าง 7-11 โดยจัดแพ็คเกจให้กับคนเดินทางรวมค่าที่พักและคูปองอาหารได้อีกด้วย โดยจะเปิดให้บริการ

เฉพาะสถานีขนาดใหญ่ที่มีอยู่ประมาณ 40-50 แห่งทั่วประเทศ นับเป็นอีกหนึ่งต้นแบบทางธุรกิจ (Business Model) ที่ตอบโจทย์ได้มากกว่าความต้องการของผู้บริโภคทั่วไป”

Compact Model เล็กพริกขี้หนู

ปัจจุบันสถานีบริการน้ำมันของ ปตท. มี 3 รูปแบบคือ PTT Park สถานีบริการน้ำมันที่แวดล้อมด้วยธรรมชาติสีเขียวในรูปแบบคอมมูนิตี้มอลล์ เพื่อมอบบริการที่ครองใจนักเดินทางทุกระดับ PTT Platinum มุ่งเน้นตอบสนองความต้องการที่หลากหลายของผู้บริโภค และอำนวยความสะดวกแก่ผู้ใช้บริการแบบ ‘One Stop Service’ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และ PTT Standard ซึ่งมีขนาดเล็กกว่าทั้งสองแบบที่กล่าวมาข้างต้น โดยทั้ง 3 แบบดังกล่าวมุ่งปักฐานบนถนนสายหลัก แต่ถนนสายรองซึ่งยังไม่มีสถานีบริการน้ำมันรองรับคนในพื้นที่ชุมชนมากนัก จึงเกิดแนวคิดใหม่ในการจัดตั้งสถานีบริการแบบ Compact Model ในรูปแบบ PTT Life Station ซึ่งมีขนาดเล็กลงมา เหมาะสำหรับถนนสายรองหรือย่านชุมชนขนาดเล็กขึ้น ซึ่ง ปตท. เชื่อกันว่าจะสามารถชิงพื้นที่จากแบรนด์อื่นที่ตั้งอยู่ก่อนแล้วได้ เนื่องจากความพร้อมทางด้านธุรกิจของ ปตท. สามารถตอบสนองความต้องการของนักเดินทางทุกกลุ่มเป้าหมาย และคาดว่าจะเปิดบริการได้ราว 100 สาขา ภายในปี 2559 ทั้งจากการสร้างใหม่และเข้าไปรีโนเวตปั้มน้ำมันเก่าทั่วประเทศ ซึ่งโมเดลนี้ทำให้ ปตท. สามารถเพิ่มเครือข่ายและสร้างชุมพลังที่ยั่งยืนเพื่อคนไทยทุกคนได้ชัดเจนขึ้น

Regional Top Brand

สำหรับการขยายแบรนด์ ปตท. เพื่อก้าวสู่การเป็น Regional Top Brand ในภูมิภาคอาเซียน ปตท. ได้นำเอาคอนเซ็ปต์ PTT Life Station ที่ประสบความสำเร็จในประเทศไปเป็นต้นแบบ สถานีบริการน้ำมันครบวงจรใน 4 ประเทศคือ สปป.ลาว กัมพูชา ฟิลิปปินส์ และสหภาพเมียนมาร์ รวม 150 แห่ง และตั้งเป้าไว้ 500 แห่งภายใน 5 ปี

คุณอรุณพลย์ชาติถึงเป้าหมายการขยายธุรกิจสถานีบริการน้ำมันในอาเซียนว่า “สำหรับส่วนแบ่งการตลาดที่ ปตท. ตั้งเป้าไว้ในตลาดอาเซียนในแต่ละประเทศจะอยู่ในอันดับ 2 เพื่อให้ความเคารพต่อเจ้าของประเทศ สำหรับในประเทศที่มีการแข่งขันสูงอย่างฟิลิปปินส์ซึ่งมีอินเตอร์แบรนด์เข้าไปทำธุรกิจอย่างมาก เราตั้งเป้าหมายไว้แค่ท็อป 5 เท่านั้น ทั้งนี้ ล่าสุดมีผลการสำรวจ

24

happiness

JUL-SEP
EXECUTIVE
INSIGHTS

ทางการตลาดในภูมิภาคอาเซียนพบว่า ปตท. ประสบความสำเร็จ
ในด้านการครองใจผู้บริโภคในพื้นที่ โดยเฉพาะที่ สปป.ลาว และ
กัมพูชา แม้ ปตท. จะไม่ได้ตั้งเป้าไว้ที่อันดับ 1 แต่จากการสำรวจ
พบว่าแบรนด์ ปตท. กลับประสบความสำเร็จอย่างมาก เพราะ
สามารถครองใจผู้บริโภคใน สปป.ลาว และกัมพูชา ด้วยกลยุทธ์
3G คือ Good Product, Good Service, Good Citizen
“ในเชิง Volume เราเป็นที่ 2 แต่ในเชิงการรับรู้เราก็เป็นที่ 1 ได้ และ
เราตั้งเป้าไว้ว่าอยากจะเป็นแบรนด์ที่อยู่ในใจคน มีความรู้สึกที่ดี
มีแบรนด์ Awareness (การรับรู้ถึงแบรนด์) ที่ดี”

‘การสื่อสาร สร้างพลังร่วม’ คือหลักการ บริหารที่สำคัญ

“กุญแจสำคัญที่ผมยึดถือคือเรื่องการสื่อสาร ถ้าเราไม่คิด
Communication Package ให้ดีก็จะเหนื่อยมาก เพราะว่า
เวลาสื่อสารลงไปข้างล่างถึงหน่วยงานอาจผิดเพี้ยนได้ อีกเรื่อง
หนึ่งคือ ‘การสร้างพลังร่วม’ เพื่อสร้างแรงกระตุ้นให้ทีมเกิด
พลังขับเคลื่อน แน่นอนว่าผมไม่ได้ทำงานคนเดียว ผมเน้นเรื่อง
การทำงานเป็นทีม เพราะฉะนั้นเราต้องกระตุ้นเขา ให้เขาเห็น
ภาพแล้วก็มีเป้าหมายเดียวกัน ซึ่งมันก็อยู่ใน Communication
Package” เพราะเหตุนี้การบริหารคนของท่านรองอรรถพลจึง
สอดคล้องกันไปนั่นคือให้ความสำคัญกับตนเองกับทีมงานและเข้าไป
คลุกคลีกับเขาให้มากที่สุด

ความสุขเล็กๆ ของครอบครัว

ด้วยหน้าที่การงานที่ค่อนข้างหนัก ทำให้คุณอรรถพล
ไม่มีเวลาให้ตัวเองและครอบครัวมากนัก “เรื่องออกกำลังกาย
เป็นปัญหาสำหรับผมมาก ผมไม่มีเวลาออกกำลังกายเลย
ผมเคยเป็นนักบาสเกตบอลของมหาวิทยาลัย แต่พอจบมา
ก็ไม่ได้เล่นเลย (ยิ้ม) แต่ว่าข้อดีอย่างหนึ่งของผมคือผม
ทานอาหารได้ทุกอย่างไม่ได้ทานมาก เป็นเพราะขี้เกียจทานเอง
(หัวเราะ) ถ้าช่วงไหนเริ่มรู้สึกว่าสุขภาพต้องดูแลแล้วจึงจะทาน
อาหารเพื่อสุขภาพบ้าง ซึ่งถ้าถามว่าความสุขของผมอยู่ที่ไหน
“ผมชอบดูหนังและฟังเพลง แต่หลังๆ ฟังเพลงก็ไม่ค่อยมีเวลา
ส่วนดูหนังถ้ามีโอกาสก็จะพาครอบครัวไปดูหนัง เพราะนอกจาก
ได้ความบันเทิงแล้วยังใช้เวลาอยู่กับครอบครัวของเราด้วย ซึ่ง
ผมโชคดีที่ครอบครัวเข้าใจว่าผมทำงานเยอะ ไม่ค่อยมีเวลา”
ท่านรองกล่าว (ยิ้ม)



สร้างความเชื่อมั่นให้กับผู้ถือหุ้น ปตท.

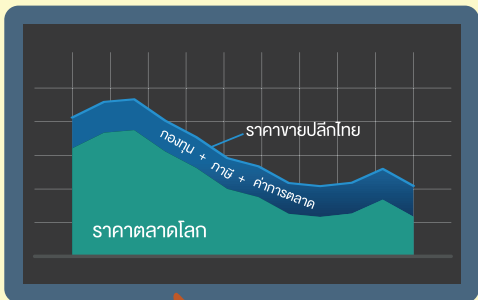
ได้ฟังวิสัยทัศน์ของคุณอรรถพลแล้วเชื่อว่าคงสร้างความ
มั่นใจให้กับผู้ถือหุ้น ปตท. ได้อย่างแน่นอน “สิ่งที่ผมจะบอกคือ
10-20 ปีที่ ปตท. เข้าตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย เราทำ
ธุรกิจและขยายธุรกิจอย่างมีประสิทธิภาพ โดยไม่ได้ละเลยเรื่อง
ความมั่นคงทางด้านพลังงานประเทศ เพราะฉะนั้นผู้ถือหุ้น
ปตท. ทุกท่านไม่ต้องกังวลว่าเรามีภาระ เพราะภาระมันมาพร้อม
กับการทำธุรกิจ การสร้างผลตอบแทนที่สมเหตุสมผลให้กับ
ผู้ถือหุ้น ปตท. อยู่แล้ว เราหนีโมเดลนี้ไม่พ้น เพราะคู่แข่งเรา
เป็นแบรนด์ระดับโลกทั้งนั้น ขอให้มั่นใจว่า ปตท. จะเข้าไปด้วย
High Performance และพลังของ 3G คือ Good Product,
Good Service และ Good Citizen ซึ่งเป็นโมเดลที่เรามั่นใจ
ว่าจะทำให้ตัวองค์กรมั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน” b

ทำไมน้ำมันแพง...??

แพงหรือถูก
เทียบกับอะไรล่ะ



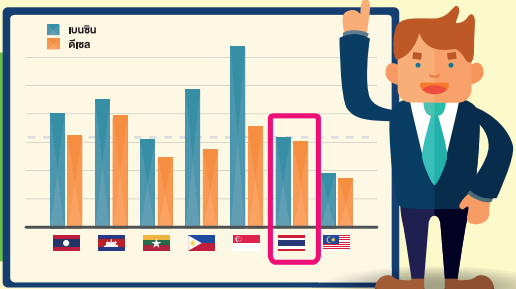
Q. ถ้าเทียบกับเมื่อ 10 ปีก่อนนั้น...
A. ตอนนี้อยากว่าด้วยซ้ำ ส่วนของอื่น
แพงขึ้นเยอะเลย



ปี 2550 (เดือนม.ย.)	ปี 2559 (เดือนม.ย.)	
ไข่ไก่	2.52 บ./ ฟอง	3.25 บ./ ฟอง
ก๋วยเตี๋ยว	25 บ./ ซาม	40 บ./ ซาม
ทองคำแท่งหนัก 1 บาท	13,000 บ.	21,000 บ.
น้ำมันดีเซล	26 บ./ ลิตร	22 บ./ ลิตร

Q. ถ้าเทียบกับราคาตลาดโลก...
A. แพงกว่าเพราะเราเก็บภาษี + กองทุนเพิ่ม
แต่ยังขึ้นลงทิศทางเดียวกัน

Q. ถ้าเทียบกับเพื่อนบ้าน...
A. มีทั้งที่ถูกและแพงกว่าเรา ขึ้นกับนโยบาย
การเรียกเก็บภาษีของแต่ละประเทศ



“ราคาน้ำมันแต่ละประเทศ แตกต่างกันไป
ตามเหตุปัจจัยที่แตกต่างกัน...
แพงหรือถูกเป็นเรื่องของความรู้สึก”



แยก แลก ยืม

ENERGY REVIEW

โครงการ 'แยก แลก ยืม'

ที่มาของโครงการ

จากที่ทาง ปตท. ตระหนักถึงปัญหาการบริหารจัดการขยะที่ส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมโดยรวมของประเทศไทย ประกอบกับสภาพความเป็นจริงในสถานีบริการน้ำมัน ปตท. ในปัจจุบัน ที่ผู้ใช้บริการนอกจากจะเข้ามาเติมน้ำมันแล้ว ยังเข้ามาใช้บริการร้านสะดวกซื้อ ร้านกาแฟ และร้านค้าอื่นๆ ทำให้เกิดขยะเป็นจำนวนมาก จึงได้มีแนวคิดที่จะจัดระบบการบริหารจัดการขยะในสถานีเพื่อลดปริมาณขยะที่ไร้ประโยชน์ โดยเล็งเห็นค่าของขยะที่สามารถนำกลับมาใช้ใหม่ ทั้งแบบรีไซเคิลหรือรีไซเคิล ประกอบกับแนวคิดของการทำสถานีบริการน้ำมันให้เป็นสถานีบริการเพื่อชุมชน ทำให้ ปตท. มองเห็นโอกาสที่จะนำขยะมาสร้างรอยยิ้มให้ชุมชน ด้วยการนำขยะที่สามารถรีไซเคิลหรือรีไซเคิลได้ไปขาย และนำเงินที่ได้จากการขายขยะไปสร้างสาธารณประโยชน์ให้ชุมชนต่างๆ ผ่านสถานีบริการน้ำมัน ปตท. กว่า 1,400 สาขาทั่วประเทศ ซึ่งถือเป็นจุดที่ ปตท. สัมผัสกับผู้บริโภคและใกล้ชิดกับชุมชนมากที่สุด



วัตถุประสงค์ของโครงการ

- สร้างพฤติกรรมแยกขยะ และปลูกฝังจิตสำนึกการดูแลรักษาสิ่งแวดล้อมให้กับคนไทย
- สร้างวัฒนธรรมการช่วยเหลือ และดูแลสังคมชุมชนที่ขาดแคลนให้กับคนไทย
- สร้างระบบการจัดการขยะที่ดีให้กับผู้ประกอบการสถานีบริการน้ำมัน ปตท.
- สร้างแนวความคิดการเป็นสถานีบริการเพื่อชุมชนให้กับผู้ประกอบการสถานีบริการน้ำมัน ปตท.

การดำเนินการโครงการ

โครงการ 'แยก แลก ยืม' มีขั้นตอนการสร้างขยะให้เป็นสาธารณประโยชน์ดังต่อไปนี้

1. ผลิตและจัดส่งถังขยะ 3 ใบ ซึ่งได้รับการออกแบบพิเศษเฉพาะเพื่อให้ง่ายต่อการแยกประเภทขยะ ไปติดตั้ง ณ สถานีบริการน้ำมัน ปตท. กว่า 1,400 สาขาทั่วประเทศ
ถังสีน้ำเงิน: สำหรับขวดแก้วและกระป๋อง
ถังสีเขียว: สำหรับขวดพลาสติก PET
ถังสีส้ม: สำหรับขยะทั่วไป เช่น เศษอาหาร เศษกระดาษ ถุงพลาสติก กล่องนม แก้วน้ำ ฯลฯ
2. เชิญชวนประชาชนร่วมกันแยกขยะลงถังในข้อ 1 ที่สถานีบริการน้ำมัน ปตท.
3. สถานีบริการน้ำมัน ปตท. จะคอยเก็บ คัดแยก และนำขยะจำพวกขวดแก้ว กระป๋อง และขวดพลาสติกไปขาย และนำเงินที่ได้จากการขายขยะมาเก็บสะสมและลงบันทึกไว้
4. เมื่อสะสมจำนวนเงินได้มากพอ สถานีบริการน้ำมัน ปตท. จะนำเงินส่วนนั้นไปทำกิจกรรมเพื่อสาธารณประโยชน์แก่ชุมชน อาทิ อุปกรณ์การเรียน อุปกรณ์กีฬา อุปกรณ์การแพทย์ สร้างห้องน้ำสาธารณะ หรือบริจาคเงินเพื่อการกุศล เป็นต้น



การโฆษณาประชาสัมพันธ์โครงการ

ปตท. มุ่งหวังอย่างสูงที่จะร่วมสร้างพฤติกรรมแยกขยะ สร้างวัฒนธรรมการช่วยเหลือ และดูแลสังคมชุมชนที่ขาดแคลนให้กับคนไทย จึงได้ดำเนินการโฆษณาประชาสัมพันธ์โครงการ ‘แยก แลก ยิ้ม’ ผ่านสื่อต่างๆ ได้แก่ โทรทัศน์ วิทยุ สื่อสิ่งพิมพ์ สื่อออนไลน์ สื่อในสถานีบริการน้ำมัน รวมทั้งมีช่องทางการให้ข้อมูลและจัดกิจกรรมออนไลน์ ได้แก่ www.แยกแลกยิ้ม.com, Facebook Fanpage, และ Instagram แยก แลก ยิ้ม

กิจกรรมออนไลน์

นอกจากจะมีการเชิญชวนให้ประชาชนไปรวมแยกขยะเพื่อสร้างรอยยิ้มให้สถานีบริการน้ำมัน ปตท. กว่า 1,400 สาขาทั่วประเทศแล้ว ปตท. ยังเพิ่มช่องทางให้ประชาชนได้มีส่วนร่วมในการสร้างสาธารณประโยชน์ให้ชุมชนผ่านเกม ‘แยก แลก ยิ้ม’ ที่อยู่ใน www.แยกแลกยิ้ม.com ซึ่งเป็นกิจกรรมในรูปแบบ Edutainment เพราะนอกจากจะได้รับความสนุกในการเล่นแล้ว ยังได้ซึมซับความรู้และพฤติกรรมแยกขยะไปพร้อมๆ กันด้วย และยังไปกว่านั้นยังเชื่อมโยงกิจกรรมจากออนไลน์ไปสร้างเป็นกิจกรรมที่สร้างประโยชน์ให้แก่ชุมชนจริงอีกด้วย

รูปแบบกิจกรรมออนไลน์

กิจกรรมออนไลน์ของโครงการ ‘แยก แลก ยิ้ม’ นั้นไม่ได้จบเพียงให้ประชาชนเข้ามาเล่นเกม ‘แยก แลก ยิ้ม’ ที่อยู่ใน www.แยกแลกยิ้ม.com แล้วจบแค่นั้น แต่จะนำคะแนนที่ผู้เล่นทำได้มาเป็นตัวแทนในการตัดสินใจจำนวนเงินที่ทาง ปตท. จะนำไปสร้างสาธารณประโยชน์จริง โดยมีรายละเอียดของกิจกรรมดังนี้

1. กิจกรรมด้านการศึกษา: ปรับปรุงอาคารเรียน ห้องสมุด ห้องน้ำ และบริจาคอุปกรณ์การเรียน ให้กับโรงเรียนบ้านโคกเพ็ด อ.คง จ.นครราชสีมา
2. กิจกรรมด้านการแพทย์: ปรับปรุงสถานที่และบริจาคอุปกรณ์การแพทย์ ให้โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านพระพรอง ต.นาสาร อ.พระพรหม จ.นครศรีธรรมราช

3. กิจกรรมด้านชุมชน: สร้างหลังคาศาลาประชาคม ครอบคลุมเพื่อใช้ทำกิจกรรมของ ต.พลา อ.บ้านฉาง จ.ระยอง

4. กิจกรรมด้านการศึกษา: ปรับปรุงสนามกีฬาและบริจาคอุปกรณ์กีฬาให้โรงเรียนบ้านปางไฮ อ.แมริม จ.เชียงใหม่

โดยผู้เล่นเกมสามารถเลือกกิจกรรมที่จะนำคะแนนไปสมทบได้ หากกิจกรรมใดได้คะแนนจากผู้เล่นมากที่สุดก็จะได้เงินไปทำกิจกรรมจากทาง ปตท. มากที่สุด และลดหลั่นลงไปตามลำดับ

ซึ่งแต่ละกิจกรรมจะมีศิลปินนักแสดงมาเป็นตัวแทนในการนำผู้เล่นที่ได้คะแนนการเล่นเกมนสูงสุด 40 อันดับแรกของแต่ละกิจกรรม ไปทำกิจกรรมสาธารณประโยชน์ตามสถานที่ข้างต้น



เขตกรุงเทพฯ

ขวดแก้ว/กระป๋อง (กึ่งลิตร)

ขวดพลาสติก (กึ่งลิตร)

ขยะทั่วไป (กึ่งลิตร)



เขตปริมณฑล

ขวดแก้ว/กระป๋อง (กึ่งลิตร)

ขวดพลาสติก (กึ่งลิตร)

ขยะทั่วไป (กึ่งลิตร)



งบประมาณในการดำเนินงานโครงการ

เนื่องจากทาง ปตท. เล็งเห็นว่าการจะสร้างให้ประชาชนเกิดพฤติกรรมแยกขยะในเวลาอันสั้น สิ่งที่สำคัญที่สุดคือการสื่อสาร ณ จุดเกิดเหตุ จึงใช้งบประมาณกว่า 20 ล้านบาท ในการพัฒนารูปแบบถังขยะให้ดึงดูดความสนใจ และง่ายต่อการทำความเข้าใจเวลาที่จะทิ้งขยะ รวมทั้งการกระจายถังขยะให้ครอบคลุมทั่วประเทศผ่านสถานีบริการน้ำมัน ปตท. กว่า 1,400 สาขา นอกจากนี้ยังได้มีการจัดทำสื่อต่างๆ เพื่อสื่อความกับผู้ประกอบการสถานีให้มีความเข้าใจ และสามารถดำเนินการตามโครงการอย่างถูกต้อง เพื่อให้รายได้จากการขายขยะของทุกสถานีเปลี่ยนเป็นสาธารณประโยชน์ สร้างรอยยิ้มให้ชุมชนทั่วประเทศได้อย่างเป็นรูปธรรม

ซึ่งการกำหนดรูปแบบเกมในลักษณะนี้จะเหมือนเป็นการจำลองขั้นตอนการดำเนินการโครงการจริง ตั้งแต่เชิญชวนประชาชนมาแยกขยะ จนถึงการนำรายได้จากการขายขยะไปทำกิจกรรมสาธารณประโยชน์ และกิจกรรมต่างๆ ก็แสดงถึงความหลากหลายของประโยชน์ที่โครงการ จะสามารถสร้างรอยยิ้มให้ชุมชนได้ทั้ง 4 ภาคทั่วประเทศ




เกม 'แยก แลก ยิ้ม'

เป็นเกมที่ให้ผู้เล่นมาแยกขยะลงถังให้ถูกประเภทให้ได้มากที่สุด ถ้าแยกถูกจะได้รับคะแนน แยกผิดสิทธิ์การเล่นจะลดลง โดยความยากของการเล่นจะเพิ่มขึ้นตาม Level มีทั้งหมด 20 Level ซึ่งถังขยะที่อยู่ในเกมจะมีลักษณะเหมือนถังขยะของโครงการ 'แยก แลก ยิ้ม' ที่ตั้งอยู่ ณ สถานีบริการน้ำมัน ปตท. จริง เพื่อให้ผู้เล่นได้สัมผัสการแยกขยะที่ถูกต้องในชีวิตจริงไปพร้อมๆ กับการเล่นเกม รวมทั้งทำให้เห็นว่าเมื่อแยกขยะถูกประเภทแล้ว ขยะที่สามารถนำกลับมาใช้ใหม่ได้จะสามารถนำไปขายสร้างรายได้ และนำไปสร้างประโยชน์ให้ชุมชนได้ โดยผู้เล่นสามารถเล่นผ่านทั้งคอมพิวเตอร์และผ่านโทรศัพท์สมาร์ทโฟนเพียงเข้าไปที่ www.แยกแลกยิ้ม.com

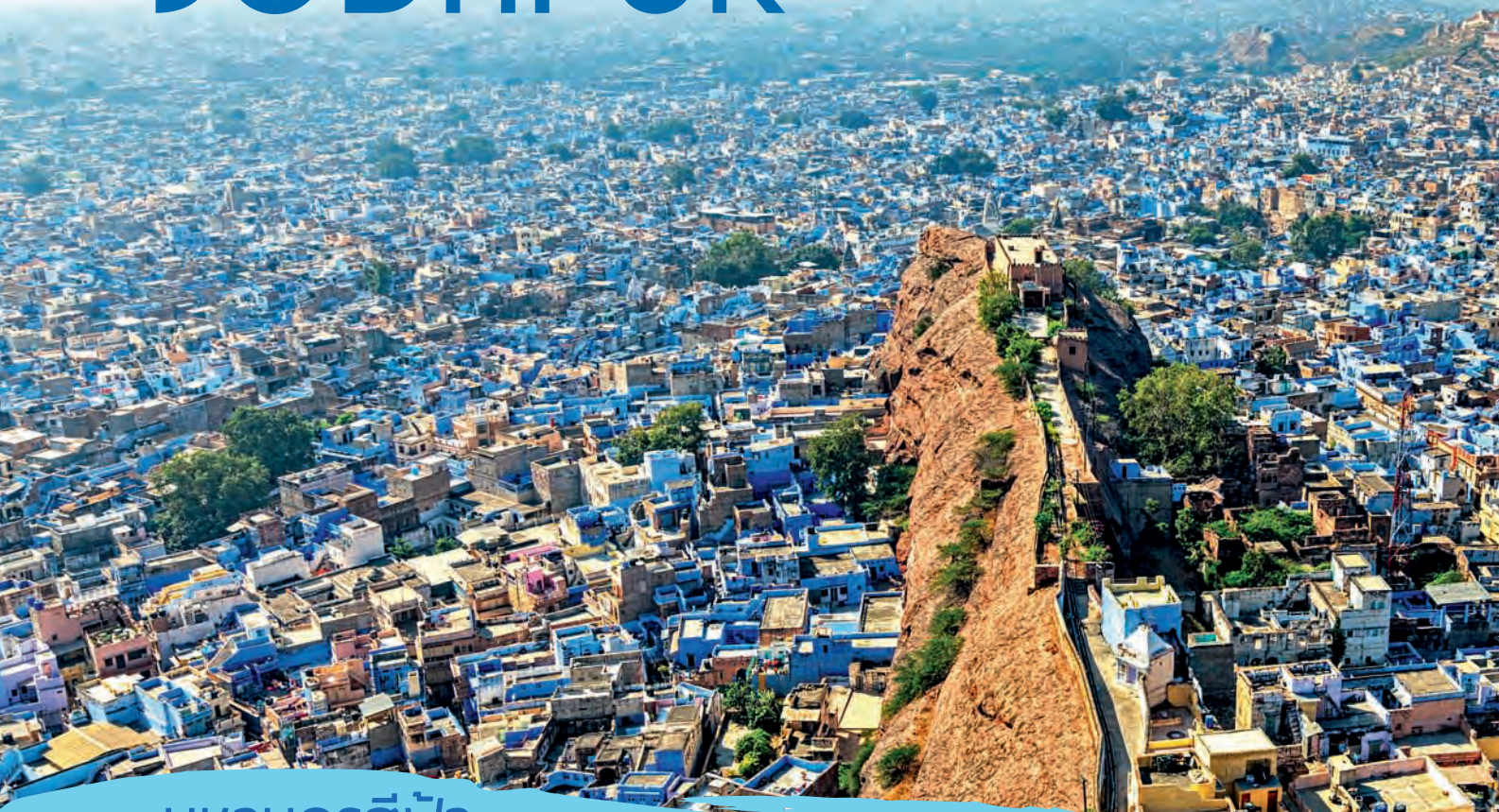
ความคาดหวังจากการดำเนินการโครงการ

ในปีแรกของการดำเนินโครงการ 'แยก แลก ยิ้ม' ปตท. ตั้งเป้าหมายที่จะให้สถานีบริการน้ำมัน ปตท. ทุกสถานี ได้นำรายได้จากการขายขยะไปทำประโยชน์ให้ชุมชนบริเวณใกล้เคียงสถานีอย่างน้อย 1 ครั้ง นั้นหมายความว่า จะมีชุมชนอย่างน้อยกว่า 1,400 ชุมชนทั่วประเทศ ที่จะมียิ้มจากโครงการนี้ และจากการประมาณการแล้วคาดว่าโดยเฉลี่ยขยะในสถานี จะสร้างรายได้จากการขายได้ประมาณ 15,000 บาท/ปี หรือรวมเงินที่สามารถนำไปทำกิจกรรมสาธารณประโยชน์ทั่วประเทศจากโครงการนี้เป็นจำนวนกว่า 21 ล้านบาทเลยทีเดียว

ซึ่งโครงการนี้ก็จะยังคงดำเนินการต่อไปเรื่อยๆ เพื่อจะเป็นการสร้างให้ประชาชนและสถานีบริการน้ำมัน ปตท. มีจิตสำนึกในการบริหารจัดการขยะ การดูแลสิ่งแวดล้อม และการช่วยเหลือดูแลสังคม ชุมชนร่วมกันตลอดไป 



JODHPUR



มหานครสีฟ้า ณ ดินแดนภารตะ

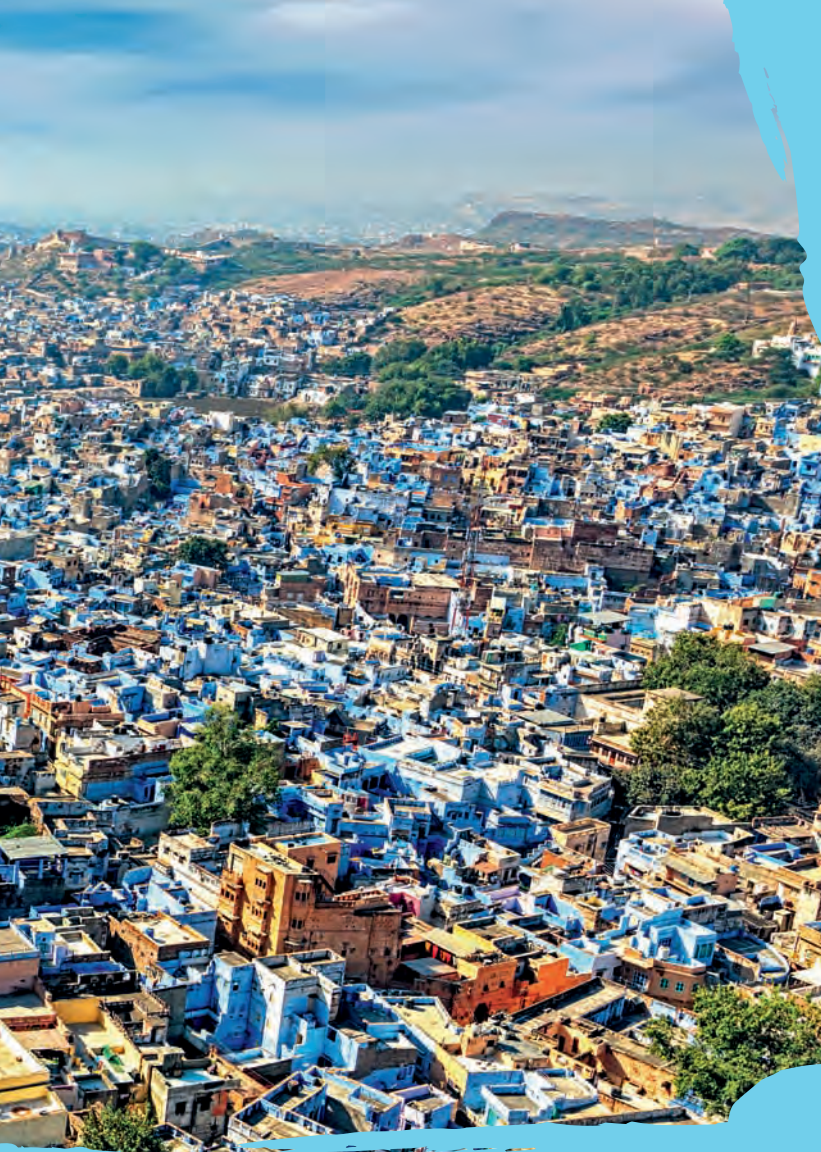
ช่วงเดือนสิงหาคมปีที่แล้วได้เคยตั้งใจไว้ว่าจะ
ต้องไปเที่ยวประเทศอินเดียให้ได้สักครั้ง แต่ก็ยังจัดสรร
เวลาไปเยือนเมืองภารตะไม่ลงตัวสักที มาปีนี้พอมีเวลา
บ้างเลยเลือกปักหมุดไปเยือนเมืองเก่า Jodhpur (อ่าน
ออกเสียงว่าจอดห์ปัวร์) หรือเมืองโยธาปุระ มหานคร
สีฟ้า 'Blue City' ที่ร่ำลือกันว่าเป็นเมืองที่สวยงาม
อลังการ ทั้งโบราณสถาน สถาปัตยกรรม พระราชวัง
ตลอดจนวิถีชีวิตของผู้คนที่เต็มไปด้วยสีสัน ซึ่งเป็นเสน่ห์
ดึงดูดให้นักท่องเที่ยวจากแดนไกลต่างเดินทางมาค้นหา
อัตลักษณ์แห่งมหานครสีฟ้ากันมากขึ้นในทุกปี

กระทั่งวันแห่งการท่องเที่ยวเมืองภารตะก็มาถึง
4 ชั่วโมงจากสนามบินสุวรรณภูมิลัดฟ้าสู่สนามบิน
อินทรา คานธี ณ กรุงนิวเดลี (New Delhi) แล้วต่อ
เครื่องบินภายในประเทศแค่ชั่วโมงไม่กี่ก็ถึงเมือง
เมืองจอดห์ปัวร์ ที่มีอายุยาวนานถึง 557 ปี ตาม
ประวัติการสร้างเมืองนับตั้งแต่ปี ค.ศ. 1849 โดย
มหาราชาราโอ จอดห์ธา (Rao Jodha) แห่งราชวงศ์
ราเธอร์ (Rathore) ผู้สืบเชื้อสายชาวราชปุต (Rajput)
นักรบผู้กล้าแห่งทะเลทรายธาร์ หลังรับสัมภาระที่
สนามบินเป็นที่เรียบบร้อย เราเลือกว่าจ้างรถสามล้อ
เครื่อง 'Auto Rickshaw' หรือตุ๊กตุ๊กแบบบ้านเราด้วย
การเหมารายวัน เพื่อพาตระเวนชมทัศนียภาพรอบ
เมืองจอดห์ปัวร์แบบ Day Trips เที่ยวเดียวจบ

30

happiness

JUL-SEP
GETAWAY
GLOBAL



Getaway Global

จอดห์ปूरเป็นศูนย์กลางอาณาจักรใหญ่ และภายในป้อมยังมีพระราชวังที่ยิ่งใหญ่ขนาด 1 ใน 4 ของประเทศอินเดีย โดยไฮไลต์หลักๆ เริ่มต้นที่ประตูแห่งชัยชนะ ‘จัยโปล’ (Jai Pol) ซึ่งสร้างขึ้นเพื่อเฉลิมฉลองชัยชนะที่กองทัพแห่งมาร์วาร (Marwar) สามารถต้านทานการรุกรานจากกองทัพของมหาราชาแห่งชัยปุระและอุทัยปุระได้ในคราวเดียวกัน ตามด้วยประตู ‘โลหะโปล’ (Loha Pol) รอรับรองอยู่เบื้องหน้า สร้างขึ้นเพื่อเป็นอนุสรณ์แห่งความเศร้าเมื่อคราวเหตุการณ์ที่เหล่าสนมของมหาราชามาน ซิงห์ (Maharaja Man Singh) กระโดดเข้ากองไฟเพื่อตายตามพระสวามี เรียกว่าประเพณี ‘สะติ’ (Sati) ต่อมาประเพณีนี้ได้ถูกสั่งห้ามอย่างเด็ดขาดในสมัยที่อังกฤษปกครอง

สำหรับพระราชวังที่สร้างภายในป้อมปราการแห่งนี้ถูกจัดลำดับให้เป็น 1 ใน 4 ของพระราชวังที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในอินเดีย ภายในมีห้องพระโรงขนาดใหญ่ และได้จัดสรรแบ่งเป็นพระตำหนักที่หลากหลายการใช้สอย แต่ที่ได้รับยกย่องว่าสวยงามที่สุดคือพระตำหนัก ‘โพลล์ มาฮาล’ (Phool Mahal) หรือพระตำหนักแห่งมวลบุปผชาติที่เต็มไปด้วยภาพวาดลายดอกไม้และเถาประดับทั้งบนผนังและเพดาน เรียกว่างานศิลปะชิ้นนี้ว่า ‘รักมาลา’ (Ragmala Painting) สร้างขึ้นในปี ค.ศ. 1724 เพื่อใช้เป็นห้องแสดงดนตรีและการร่ายรำในราชสำนัก

อีกพระตำหนักหนึ่งซึ่งสวยงามไม่แพ้กันก็คือ พระตำหนัก ‘โมติ มาฮาล’ (Moti Mahal) จุดเด่นอยู่ที่การนำเปลือกหอยมุกมาบดก่อนจะนำไปผสมกับปูนแล้วฉาบลงบนผนังห้อง ทำให้เวลาค่ำคืนเมื่อจุดเทียนผนังห้องจะดูแวววาว ส่วนเพดานใช้กระจกเป็นสีๆ ห้องนี้ใช้เป็นห้องปรึกษางานราชการบ้านเมืองในหมู่พระญาติและขุนนางชั้นสูง และเหนือช่องประตูจะมีการเจาะเป็นช่องตาข่ายเพื่อให้มหาราชาต่างๆ สามารถร่วมฟังราชการบ้านเมืองได้อีกด้วย

ตุ๊กตุ๊กขับผ่านอาคารบ้านเรือนสีฟ้าอ่อนแก่ได้เห็นหอนาฬิกาขนาดใหญ่ และวิถีชีวิตผู้คนยามเช้าหน้าตลาดซาดาร์ (Sardar Market) เพื่อไปเช็กอินเช้าที่พักที่ Krishna Prakash Heritage Haveli โรงแรมแห่งนี้ดัดแปลงมาจากคฤหาสน์เก่าของเศรษฐีชาวอินเดีย สูง 3-4 ชั้น ลักษณะเป็นอาคารเล่นระดับสลับกับบันไดที่มีมากมายในแต่ละชั้น จะเลือกเดินขึ้นบันไดไหนก็ไปถึงห้องอาหารชั้นดาดฟ้าที่สามารถมองเห็นทัศนียภาพของมหานครแบบพาโนรามา 360 องศา และป้อมเมห์รานการ์ห์ ฟอรัท (Mehrangarh Fort) ตั้งตระหง่านอยู่เบื้องหน้า นั่นคือหมุดหมายแรกที่จะเดินทางไปค้นหาความวิจิตรตระการตาในวันนี้

ทันทีที่มาถึงปราการหินสุดอลังการ ‘ป้อมเมห์รานการ์ห์ ฟอรัท’ มีความยาวทอดเหยียดข้ามเขาถึง 125 ลูก สร้างขึ้นในปี ค.ศ. 1459 โดยมหาราชาจอดห์ธา ตามคำแนะนำของฤษีที่บอกว่าจะสร้าง

31

happiness

JUL-SEP
GETAWAY
GLOBAL



แล้วเราก็ได้ปีนป่ายมาถึงจุดสูงสุดของป้อมปราการ จึงขอกกล่าวคำทักทายเป็นภาษาฮินดีว่า ‘นมัสเต’ ขอต้อนรับทุกท่านด้วยทัศนียภาพของกลุ่มอาคารบ้านเรือนที่ทำด้วยสีฟ้าทอद्यาวอยู่เบื้องล่าง ตามความเชื่อว่าสีฟ้าเป็นสีของวรรณะพราหมณ์ ส่วนอีกเหตุผลนั้นมาจากหลักการทางวิทยาศาสตร์ช่วยลดทอนความจัดจ้านของแสงแดด และดูคล้ายแหล่งน้ำกลางทะเลทรายเมื่อมองจากที่ไกลๆ

สารนิสาล้อมเครื่องแบบเหมาวันขับฝ่าทะเลทรายพาเราไปยังจุดหมายที่ 2 อนุสรณ์สถาน ‘จัสวันต์ ธาดา’ (Jaswant Thada) ในช่วงบ่าย ซึ่งอยู่ห่างจากป้อมเมห์รานการห์เพียง 1 กิโลเมตร สร้างขึ้นเมื่อปี ค.ศ. 1899 เพื่อแสดงความระลึกถึงพระมหากษัตริย์อัครมหาราชจัสวันต์ ซิงห์ ที่ 2 (Maharaja Jaswant Singh II) ผู้ทรงริเริ่มโครงการชลประทานเพื่อบรรเทาความแห้งแล้งให้แก่พสกนิกรของพระองค์

อนุสรณ์แห่งนี้ก่อสร้างด้วยหินอ่อนจากแหล่งเดียวกับที่สร้างทัชมาฮาล แล้วยังสลักเสลาดลวดลายฉลุบนแท่นหินอ่อนอย่างประณีตบรรจง โดยมียอดโดมทรงเหลี่ยมและทรงหัวหอมสไตล์โมกุล หลังคาทรงปราสาทปราสาทประดับด้วย

หินอ่อนขนาดเล็กที่เรียกว่า ‘ฉัตรี’ แสดงถึงศิลปะแห่งแดนภารตะโดยแท้ และภายในยังมีสวนสวยอันร่มรื่นสำหรับนั่งพักผ่อนคลายเหนื่อย

สถานที่ท่องเที่ยวอีกแห่งที่ต้องไม่พลาดคือ พิพิธภัณฑิพระราชวังอุหมีดบาวัน (Umaid Bhavan Palace) พระราชวังหินทรายสีเหลืองสุดหรูบนพื้นที่กว่า 60 ไร่ และเป็นหนึ่งในที่พำนักส่วนตัวที่ใหญ่ที่สุดในโลก สร้างขึ้นเมื่อปี ค.ศ. 1929 ในรัชสมัยมหาราชอุหมีด ซิงห์ ก่อนที่อินเดียจะได้รับอิสรภาพจากอังกฤษ 15 ปี สถาปัตยกรรมเป็นการผสมผสานระหว่าง ‘เซน’ และ ‘ราชปุต์’ ตกแต่งภายในแบบตะวันตก มีห้องหลากหลายรวมกันถึง 347 ห้อง ทั้งห้องจัดเลี้ยงแสนอลังการ 8 ห้อง โรงภาพยนตร์ สระว่ายน้ำน้ำใต้ดิน เหตุที่พระองค์โปรดให้สร้างพระราชวังแห่งนี้ขึ้นเพราะต้องการสร้างงานให้กับประชาชนในช่วงที่ประเทศกำลังประสบภัยแล้งอย่างหนัก

เราเก็บภาพความทรงจำไว้ด้วยภาพถ่าย บางภาพก็ขอโพสต์ลง Instagram Facebook กันสักหน่อย กระทั่งถึงเวลาที่ต้องคืนกลับสู่ที่พักใจกลางเมือง โดยสารนิสส่วนตัวยังคงทำหน้าที่พาทัวร์อย่างแข็งขัน ขับพาเราต่อไปยังกลางมหานครสีฟ้าเพื่อเดินเท้าไปตามตรอกซอกซอย ซึ่งมีร้านชาสไตล์เก๋ๆ รองรับแขกผู้มาเยือน



TRAVELLER GUIDE

VISA:

ลงทะเบียนขอวีซ่าออนไลน์ผ่านทางเว็บไซต์ <https://indianvisaonline.gov.in/visa/info1.jsp> ตรวจสอบข้อมูลรวม 4 วันทำการ หลังอนุมัติสามารถเดินทางเข้าประเทศอินเดียโดยรับวีซ่าได้ที่ด่านตรวจคนเข้าเมืองของสนามบินที่เปิดให้บริการ Visa on Arrival รวม 9 แห่ง ได้แก่ บังคาลอร์, เจนไน, โคจิ, เดลี, กัว, ไฮเดอราบาด, โกลกาตา, มุมไบ และธรวานันทपुरาม

WHEN TO GO:

เดือนสิงหาคมเป็นต้นไป ห้ามไปช่วงเดือนเมษายน-กรกฎาคมเพราะเป็นช่วงที่ร้อนที่สุดของประเทศ

HOW TO GET THERE:

จุดเริ่มที่กรุงเทพฯ มีเที่ยวบินสู่อินเดียวันละหลายเที่ยว สามารถเลือกสายการบินได้ตามรสนิยมและความสะดวก แนะนำว่าหากท่านไม่คุ้นชินกับกลิ่นเครื่องเทศของอาหารที่เสิร์ฟบนเครื่องบินควรเลือกสายการบินต่างสัญชาติกับเจ้าของประเทศดูจะราบรื่นที่สุด

จุดหมายที่อินเดีย เลือกลงสนามบินนิวเดลี หรือลงสนามบินมุมไบ แล้วสามารถเดินทางต่อไปยังเมืองจอร์ห์ปุร์ได้โดย

■ เครื่องบิน มีสายการบินภายในประเทศ (วันละหลายเที่ยวบิน) หากบินตรงถึงจอร์ห์ปุร์ใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง 30 นาที

■ รถโดยสารระหว่างเมืองนิวเดลี-จอร์ห์ปุร์เหมาะกับแบ็กแพ็กเกอร์มากกว่า ใช้เวลาเกือบ 1 วันเต็ม

■ รถไฟ นับจากสถานีต้นทางที่นิวเดลีหรือมุมไบใช้เวลาานเท่ากััรบรถโดยสารเลยที่เดียว แต่ค่าใช้จ่ายถูก เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการจะสัมผัสกับวิถีแห่งการตะอย่างแนบชิด การบริการไม่หรูหราแต่ก็ได้มาตรฐานและค่อนข้างปลอดภัย (ชั้นนักธุรกิจหรือนักท่องเที่ยว) เพียงแต่ต้องไปให้ตรงเวลา ไปให้ถูกขบวนและยืนตรงโบกี้

WHERE TO STAY:

จองที่พักล่วงหน้าในเมืองไทยผ่านเอเจนซี่ได้เลย เช่น www.agoda.com, www.trivago.co.th หรือ www.airbnb.com หรือจองที่พักผ่านเว็บไซต์ชั้นนำก็ได้ ควรศึกษาให้ละเอียด โดยอ่านจากรีวิวของลูกค้าก่อนหน้า

WARNING!!

■ ผู้ที่ไม่เคยไปเที่ยวอินเดียเลยสักครั้ง ห้ามเรียกรถแท็กซี่ให้พาตระเวนไปหาที่พักแบบเรื่อยๆ เพราะจะโดนค่านายหน้าและค่าที่พักในราคาดับเบิล

■ ชาวมังสวิรัตทั่วโลกต่างทะเลาะกันว่าอินเดียเป็นสวรรค์ของ ‘เวจจี’ หรือ Vegetarian โดยแท้ แต่ถ้าท่านไม่สัมผัสรสชาติของเครื่องเทศ แนะนำให้เตรียมอาหารการกินหรือเครื่องปรุงง่ายๆ ไปจากเมืองไทย ขนาดผมสั่งเลมอน-โซดาในร้านพิซซา ฮัท พนักงานก็ยังโรย ‘มาซาลา’ (Massala) หรือเครื่องเทศควั้บตามาให้ด้วย

อยู่หลายร้าน มีสตูดิโอสอนโยคะ แกลเลอรีแสดงงานศิลปะ รวมไปถึงร้านของฝากแฮนด์เมด ที่โดดเด่นเห็นจะเป็นผ้าไหมสีสดดงามเดินดินด้วยไหมสีทองที่สามารถละลายทรัพย์ได้ในพริบตา

สีสันของอาคารบ้านเรือน ฟ้าบ้าง น้ำเงินบ้างต่างสลับสีอ่อนแก่ไปตามถนนหนทาง เดินสวนกับสตรีชาวจอร์ห์ปุร์ ไม่ว่าจะเด็กสาว หญิงวัยกลางคน ไปจนถึงหญิงชรา ชุด紗หรือลาคีสี่ที่พวกเธอสวมใส่อยู่เบื้องหน้าเป็นความงามไร้การเติมแต่งที่ทำให้เราต้องกดชัตเตอร์ถ่ายภาพกันนับไม่ถ้วนเสน่ห์ของเมืองจอร์ห์ปุร์ดูจะไม่เพียงพอสำหรับบันทึกการเดินทางในวันเดียว ไม่ว่าจะด้วยความสวยงามของสถานที่ท่องเที่ยว และความมีน้ำใจไมตรีของผู้คนที่ได้ชำระชะล้างความคิดติดลบกับประเทศอินเดียไปเสียเกือบสิ้น โดยจะขอย้อนรอยด้วยการเดินเท้าเพื่อเติมเต็มรายละเอียดที่ขาดหายซ้ำอีกครั้งในวันรุ่งขึ้น ส่วนคืนนี้ขอ ‘นมัสการ’ ลาไปก่อนครับ ๑

33

happiness

JUL-SEP
GETAWAY
GLOBAL



Happy
Time

กินลมหายใจให้เครื่องละครไทย...

พรมณท์ ชมธวัช

ด้วยความรัก

และความมุ่งมั่นที่จะฟื้นฟูเครื่องละครไทย ซึ่งสูญหายไปให้กลับมามีชีวิตอีกครั้ง คนรุ่นใหม่อย่าง ‘บิก-พรมณท์ ชมธวัช’ จึงขอกลับมาสร้างความวิจิตรตระการตาของเครื่องละครไทยให้อยู่บน ตัวละครอีกครั้ง ไม่ว่าจะเป็นโขนพระราชาทาน ภาพยนตร์โฆษณา ละคร แฟชั่น ฯลฯ

แรงบันดาลใจที่ทำให้คุณบิกหันมาสนใจเครื่องละครไทย เริ่มจาก เขาเดินทางกลับมาทำศิลปะนิพนธ์ต่อให้จบที่คณะศิลปกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย สาขานาฏศิลป์ตะวันตก (บัลเลต์) หลังจากหยุดพักการเรียน 2 ปี เพื่อไปทำตามความฝันของตัวเองในคณะเต้นรำที่มีชื่อเสียงของฝรั่งเศส ‘แดนซ์คอมปานี’ และกลับมาหารากเหง้าความเป็นไทยที่เคยผูกพันตั้งแต่วัยเด็กเพื่อสร้างเอกลักษณ์การแสดงที่แตกต่างจากนาฏศิลป์ฝั่งตะวันตก หลังจากนั้นก็เริ่มอาชีพนักเต้นรำและนักออกแบบท่าเต้นในช่วงปี พ.ศ. 2537 และตระเวนเปิดการแสดงทั้งในเอเชียและยุโรปเพื่อเผยแพร่นาฏศิลป์ไทยร่วมสมัยให้เป็นที่รู้จักทั่วโลก

นอกจากออกแบบท่าเต้นและกำกับศิลป์แล้ว คุณบิกยังออกแบบเครื่องแต่งกายเพื่อใช้กับการแสดงร่วมสมัย ‘คอนเทมโพรารีแดนซ์’ (Contemporary Dance) จึงนำมาซึ่งการค้นคว้าหาข้อมูลเครื่องละครไทย ยิ่งสืบค้นยิ่งพบว่าเครื่องละครเก่าสูญหายไปเกือบหมดแล้ว เหลือเพียงภาพถ่ายและเครื่องละครบางชิ้นในพิพิธภัณฑ์สถานแห่งชาติเท่านั้น ซึ่งคุณบิกต้องไปค้นหาภาพเก่าจากหอจดหมายเหตุบ้าง จิตรกรรมฝาผนัง

บ้าง รวมถึงสืบค้นจากผู้เชี่ยวชาญหลายท่าน เพื่อนำมาเป็นต้นแบบในการสร้างสรรค์เครื่องละครของคณะอาภรณ์งาม ยิ่งทำให้เขารู้สึกเสียดายและอยากจะทำฟื้นฟูเครื่องละครเหล่านี้ให้คนรุ่นหลังได้เห็นความงดงามอีกครั้ง

“ผมจะทดลองทำงานหลายๆ แบบ ตั้งแต่ทำให้เหมือนทำให้คล้าย หรือเอาเอกลักษณ์โบราณมาทำใหม่ หรือดึงเอาส่วนดีของงานหลายๆ ชิ้นมารวมกันเป็นชิ้นใหม่ หรือไม่ก็เอาดีไซน์เก่ามาต่อยอดเติมอะไรลงไปให้มันแปลกออกไปไม่ได้ติดยึดแบบใดแบบหนึ่ง แต่เราต้องรู้ว่าเราทำบนพื้นฐานของอะไร เช่น เมื่อเราตั้งโจทย์ว่าเราจะทำชิ้นงานแบบโบราณ เราก็ใช้วิธีแบบดั้งเดิม วัสดุ ลวดลาย ขนาดสัดส่วนก็ทำให้เหมือนโบราณ”

ด้วยความที่เป็นคนทำอะไรทำจริง เมื่อชอบสิ่งใดแล้วก็จะเดินหน้าทำให้ถึงที่สุด คุณบิกจึงได้ทุ่มเทให้กับการสร้างสรรค์งานเครื่องละครไทยอย่างจริงจังตั้งแต่ปี พ.ศ. 2540 เรื่อยมา จนกล่าวได้ว่าเขาเป็นผู้เชี่ยวชาญทางด้านเครื่องละครคนหนึ่งในยุคนี้ โดยเขาเลือกที่จะสืบสานเครื่องละครหลวงในช่วงต้นกรุงรัตนโกสินทร์จนถึงรัชกาลที่ 5 ซึ่งสูญหายไปเกือบหมดแล้ว

“ผมสนใจเครื่องละครยุคต้นรัตนโกสินทร์จนถึงรัชกาลที่ 5 เพราะเป็นช่วงที่งานละเอียดมาก เขาใช้ดินและวัสดุขนาดเล็กเอามาประกอบกันเป็นลวดลายดอกไม้จิ๋ว สวยงาม มีความประณีตละเอียดอ่อน การใช้งานอาจจะไม่ค่อยทนเท่าไร เพราะมันบอบบาง แต่มันมีความน่าทึ่งนุ่มนอม เวลาใช้แสดงจริงมันอ่อนช้อยกว่างานในปัจจุบัน ก็เลยตั้งใจช่วงต้นกรุงจนถึงรัชกาลที่ 5 เป็นพิเศษ (ยิ้ม)”

คุณบิกบอกว่าที่เลือกทำเครื่องละครหลวงเพราะเป็นเครื่องละครชั้นสูงที่ปัจจุบันหาดูไม่ได้แล้ว เครื่องละครที่

34

happiness

JUL-SEP
HAPPY
TIME



“ แต่คงไม่มีครั้งไหนที่คุณบึกภูมิใจเท่ากับการนำองค์ความรู้ที่สั่งสมมาสร้างสรรค์ พัสตราภรณ์ ‘โยน’ สำหรับใช้ในการแสดงโยนพระราชทานในสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ร่วมกับศิลปินและช่างฝีมือของแผ่นดิน ซึ่งพัสตราภรณ์โยนถือเป็นเครื่องแต่งกายชั้นสูงที่มีความประณีตงดงาม และหาชมได้ยากในปัจจุบัน ”

พบเห็นในปัจจุบันไม่ละเอียดอ่อนและใช้วัสดุไม่มีคุณภาพ ต่างจากเครื่องละครชั้นสูงที่มีลวดลายละเอียด ประณีต ใช้ผ้าที่ทำจากใยธรรมชาติ และปักด้วยวัสดุอย่างดี เช่น เส้นไหมเงินและทองคำ เลื่อม ดิ้น ลูกปัด ซึ่งทำให้ผลงานของเขามีความประณีต งดงาม ขณะเดียวกันก็ใช้เวลานาน เพราะต้องสรรหาวัสดุให้ได้ตามต้องการ รวมถึงต้องเรียนรู้และฝึกฝนทักษะการปักผ้าแบบโบราณ เพื่อให้ได้ผืนผ้าที่งดงามตามขนบโบราณ

เขาสร้างสรรค์ผลงานเครื่องละครไทยไว้กว่าสิบชุด ทั้งตัวพระ ตัวนาง และเครื่องประดับโยน ละคร ทุกครั้งที่มีความว่าง เขาจะมานั่งในสตูดิโอแห่งนี้แล้วลงมือปักผ้าอย่างมีความสุข

“ผมว่าการปักผ้ามันเป็นการฝึกสมาธิอย่างหนึ่ง ทำให้เราใจเย็นลง ทำให้เราอดทนมากขึ้น เหมือนเป็นการฝึกวินัยว่าวันนี้เราต้องทำให้ได้เท่าไร พอทำไปเรื่อยๆ เราจะรู้ว่าดอกหนึ่งหรือช่อหนึ่งใช้เวลากี่นาที และคำนวณได้ว่าผืนหนึ่งต้องใช้เวลากี่เดือน กี่วัน กี่ชั่วโมง และจะเสร็จเมื่อไร ผมจะมีสติจดใจหัดเลย (ยิ้ม)”

ด้วยเทคนิคการปักผ้าแบบโบราณ คุณบึกสามารถทำงานทั้งแบบดั้งเดิมและสร้างสรรค์ชิ้นใหม่ควบคู่กันไปตามโจทย์หรือลักษณะการใช้งาน

“อย่างชุดนางมโนห์ราในโฆษณาทีวีเงินซี้ก็เป็นการต่อยอดมาจากเทคนิคเครื่องละครไทยโบราณ แต่ว่ามาครีเอตอะไรเข้าไปให้เกินกว่าเครื่องละครธรรมดา เช่น เติมขนนก เติมผ้าชีฟองให้มันพลิ้วไหว แต่ยังคงอารมณ์จากจิตรกรรมฝาผนัง ลายเส้นไทย และมีความเป็นบัลเลต์เข้าไปผสมด้วย”

นอกจากชุดละครแบบดั้งเดิม คุณบึกยังสร้างสรรค์ผลงานใหม่ๆ ให้กับงานอีเวนต์ต่างๆ มากมาย เช่น ชุดนางสงกรานต์ ประจำปี พ.ศ. 2559 ที่ ‘แพนเค้ก-เขมนิจ จามิกรณ์’ สวมใส่ในงานเทศกาลเย็นทั่วหล้า มหาสงกรานต์ที่ผ่านมา เขาก็หยิบจับจากผ้าและเครื่องประดับที่มีอยู่มา믹ซ์แอนด์แมตช์ให้เป็นชุดนางในวรรณคดีคือ ‘มณฑาทิวี’ ที่ได้รับเสียงชื่นชมว่างดงามยิ่งนัก

อีกหนึ่งผลงานที่ถือเป็นมาสเตอร์พีซของเขาคือ ชุดนางรำหลวงสมัยกรุงศรีอยุธยาในละครเรื่องพิษสวาท บทประพันธ์ของ

ทมยันตี รับบทโดย ‘นุ่น-วรรณุช ภิรมย์ภักดี’ “เรื่องนี้นางเอกจะต้องใส่เครื่องละครราแบบโบราณยุคอยุธยาตอนปลาย ซึ่งเป็นโจทย์ที่ท้าทายมาก เพราะไม่มีใครเคยทำมาก่อน แล้วมันไม่มีหลักฐานให้เห็นแล้ว”

เพื่อให้ได้ชุดละครราตามแบบโบราณ เขาต้องหาข้อมูลจากภาพเขียนสีในสมุดข่อย ภาพจิตรกรรมฝาผนัง ลายรดน้ำสมัยอยุธยา และใช้เทคนิคการปักผ้าแบบโบราณ สร้างลายผ้าที่ละเอียด ซับซ้อนด้วยผ้าไหมและวัสดุแท้ ซึ่งถือเป็นปรากฏการณ์ใหม่ของวงการละครทีวีเมืองไทยที่เครื่องแต่งกายถูกเนรมิตให้สมจริงที่สุด

แต่คงไม่มีครั้งไหนที่คุณบึกภูมิใจเท่ากับการนำองค์ความรู้ที่สั่งสมมาสร้างสรรค์พัสตราภรณ์ ‘โยน’ สำหรับใช้ในการแสดงโยนพระราชทานในสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ร่วมกับศิลปินและช่างฝีมือของแผ่นดิน ซึ่งพัสตราภรณ์โยนถือเป็นเครื่องแต่งกายชั้นสูงที่มีความประณีต งดงาม และหาชมได้ยากในปัจจุบัน ต้องใช้เทคนิคการปักผ้าแบบโบราณที่สูญหายไปแล้ว เช่น การปักสะดึงกลิ้งไหม ปักดินข้อ ดิ้นโปร่ง ปักนมสาว ปักแล่งทอง ถักตาขุน ปักปีกแมลงทับ เป็นต้น ด้วยพัสตราภรณ์ที่งดงามบวกกับองค์ประกอบของฉากอันวิจิตรตระการตา และความสามารถของนักแสดงทุกคน ทำให้โยนพระราชทานได้รับความชื่นชมจากคนรุ่นใหม่เพิ่มมากขึ้นทุกปี

“ก็ดีใจนะครับที่มีคนชื่นชอบ จากเดิมที่ออกมาแล้วมันไปค่านายตาทหลายคนเหมือนกัน เขาไม่เข้าใจว่าชุดอะไร เขาเกิดไม่ทันเครื่องละครยุคนี้ แต่พอเชิญเราไปหยิบของโบราณขึ้นมาซึ่งเกือบจะหายไปแล้ว คนที่ยังติดอยู่กับสมัยปัจจุบันเขาก็อาจจะไม่ชอบ แต่หลายคนที่ไม่เคยเห็นก็ว่าแปลกใหม่ (ยิ้ม)”

จากความสุขเล็กๆ ของผู้ชายคนหนึ่ง ที่อยากจะทำสร้างสรรค์เครื่องละครไทยให้ได้มาตรฐานสมกับคำว่า ‘นาฏศิลป์’ วันนี้ความสุขของเขาได้ถูกส่งต่อให้คนไทยได้เห็นคุณค่า ความงามของนาฏศิลป์ไทยแล้ว



ชูศิษฐ์ วิจารณ์โจรกิจ สร้างผลงานภาพเหมือน ที่ (เหมือน) มีชีวิต

กั คุณเป็นคนหนึ่งที่ชื่นชอบผลงานภาพเหมือนของศิลปินชื่อดัง เชื่อว่าคุณจะต้องหยุดมองและหลงใหลในเสน่ห์ที่ซ่อนอยู่ในความอ่อนไหวของฝีแปรงที่ถ่ายทอดอารมณ์ความรู้สึกออกมาได้ มีพลังและเสมือนจริงของผู้ชายคนนี้ ‘ป่วย-ชูศิษฐ์ วิจารณ์โจรกิจ’ จิตรกรไทยร่วมสมัยที่มีความมุ่งมั่นและเดินตามความฝันจนประสบความสำเร็จ

“ผมชอบวาดภาพเหมือนมาตั้งแต่เด็ก มีความรู้สึกว่ามีเสน่ห์” จิตรกรหนุ่มบอกกับ happiness ถึงความรู้สึกประทับใจในความงามของพีเกอเรทีฟ (Figurative) ที่ศิลปินตะวันตกถ่ายทอดเรือนร่างมนุษย์มาตั้งแต่ยุคโบราณ “ผมชอบผลงานโบราณ ชอบอะไรที่มีรากเหง้า มีตำนาน งานภาพเหมือนของศิลปินในอดีตมีพื้นฐานมาหลายร้อยปี และยุคที่ภาพเหมือนเฟื่องฟูที่สุดคือในศตวรรษที่ 14 ของ ‘ลีโอนาร์โด ดา วินชี’ ที่เริ่มวาดคนให้มีมิติ (Dimension) คือวาดคนให้สมจริงมากขึ้น แล้วก็มีความเข้าใจในเรื่องของกายวิภาค (Anatomy) อย่างลึกซึ้ง” ความหลงใหลเหล่านี้ทำให้เขามุ่งมั่นอยากศึกษาเทคนิคการวาดภาพเหมือนให้ลึกซึ้งขึ้นเพื่อสร้างผลงานที่เป็นมาสเตอร์พีซครั้งหนึ่งในชีวิต

36
happiness

JUL-SEP
ART
TALK



Art Talk

เปิดประตูสู่โลกศิลปะ:

ชูศิษฐ์ใช้ทุกนาทีไปกับการเรียนรู้ในคณะจิตรกรรมฯ มหาวิทยาลัยศิลปากร จากอาจารย์และศิลปินชื่อดังอย่าง อ.ชลูด นิยมเสมอ, อ.ปรีชา เกาทอง, อ.ประหยัด พงษ์ดำ ฯลฯ รวมถึงอาจารย์จากเยอรมัน ซึ่งเปิดโลกทัศน์บ้านแรกให้เขาได้รับความลับของภาพเขียนตะวันตกด้วยเทคนิคโบราณที่หายสาบสูญไป นำไปสู่สถาบันที่ 2 เมื่อเขาได้รับทุนไปดูงานที่พิพิธภัณฑ์ศิลปะในยุโรป 4 ประเทศคือ เยอรมนี ฝรั่งเศส เบลเยียม และฮอลแลนด์ ทำให้เขาได้ศึกษาผลงานศิลปะที่ยิ่งใหญ่ของศิลปินเอกแบบใกล้ชิด “ยิ่งได้มีโอกาสศึกษาจากงานจริงของศิลปินระดับโลก ก็ยิ่งมองเห็นว่ามีความแตกต่างและมีความลึกซึ้งอะไรบางอย่าง ผมเลยอยากเข้าไปศึกษาตรงนั้นอย่างลึกซึ้ง”

เริ่มออกตามล่าหาฝัน

“ตอนนั้นผมเรียนอยู่ที่แคลิฟอร์เนีย แล้วอาจารย์ที่นั่นบอกว่าชูศิษฐ์ต้องเดินทางไปนิวยอร์ก สิ่งที่ยูรักอยู่ที่นั่นเท่านั้น ผมเลยตัดสินใจบินไปที่นิวยอร์ก ซึ่งมีโรงเรียนศิลปะทางด้านนี้อยู่ 2-3

ที่” กอปรกับคำแนะนำของ ‘อ.ถวัลย์ ดัชนี’ ซึ่งเป็นแรงผลักดันให้เขาอยากสร้างงานศิลปะที่มีพลังชีวิตมากขึ้น “ผมเอาผลงานไปให้ อ.ถวัลย์ดู ท่านบอกว่าอยากให้ผมศึกษางานของศิลปินชาวดัตช์ชื่อ Rembrandt ผลงานเขามีพลังและมีชีวิต” ทำให้เขาตกลงใจย้ายไปสมัครเรียนที่ New York Academy of Art “ที่นี่ตรงใจผมเลยแต่เรียนหนักมากจริงๆ” เขาเล่าถึงหลักสูตรที่เข้มข้นไม่ต่างจากนักเรียนแพทย์ ศึกษาเรื่องโครงสร้างกระดูกและกล้ามเนื้ออย่างละเอียด เพื่อให้มีความเข้าใจลึกซึ้งของโครงสร้างภายในมนุษย์ นอกจากฝึกปั้นและวาดโครงกระดูกแล้ว เขายังได้ศึกษางาน Traditional Art ของศิลปินในอดีต ทำให้รู้ว่าแต่ละคนใช้เทคนิคอะไร ผลงานถึงมีพลัง มีความรู้สึก เหมือนมีวิญญาณอยู่ในภาพ

ทำตามความฝันสู่ความสำเร็จ

หนึ่งความฝันของนักศึกษาทุกคนที่นั่นคือการเข้าไปทำงานในพิพิธภัณฑ์ดังระดับโลก โดยจะเปิดโอกาสให้นักศึกษาปี 1 แค่ 2 คนเท่านั้น ซึ่งชูชีพก็สามารรถช่วงชิงพื้นที่นี้ได้สำเร็จ และได้เข้าไปเรียนวิชา Painting & Drawing on the Met เป็น 1 ใน 12 คนที่ได้ทำงานในพิพิธภัณฑ์เป็นระยะเวลา 8 เดือน และแน่นอนว่าเขาเลือกที่จะศึกษางานของ Rembrandt ศิลปินชาวเนเธอร์แลนด์ในศตวรรษที่ 17 ตามคำแนะนำของ อ.ถวัลย์ ดัชนี ซึ่งนอกจากจะมีอิทธิพลต่อการสร้างงานศิลปะของเขาในปัจจุบันแล้ว ยังเป็นจุดเปลี่ยนชีวิตของจิตรกรหนุ่มจากเมืองไทยคนนี้อีกด้วย

“ระหว่างที่เราวาดรูปก็มีคนมาห้อมล้อมตลอดเวลา บางทียังไม่ไว้วาดเลย แค่งานขาตั้งคนก็มามุงดูแล้ว (ยิ้ม) คนเขาสนใจจริงๆ เขามองว่าคนที่เข้ามาทำงานที่นี่ได้มันไม่ใช่ง่ายๆ แล้วการทำงานของเรามันไม่ใช่การลอกแบบ มันเป็นการศึกษาเชิงลึกเราต้องศึกษาหาข้อมูลและทดลองผสมสีให้ออกมาใกล้เคียงที่สุดซึ่งศิลปินดังๆ ในอดีตก็เข้าไปศึกษาผลงานในพิพิธภัณฑ์เหมือนกัน เพื่อที่จะนำมาพัฒนาให้ผลงานของตัวเองสุดยอดยิ่งขึ้น”

ผลงานของจิตรกรไทยคนนี้ก็เลยไปเข้าตาเจ้าหน้าที่พิพิธภัณฑ์ เขาถูกทาบทามให้เป็น 1 ใน 7 ศิลปินที่ได้ร่วมแสดงงานศิลปะซึ่งจัดโดย The Metropolitan Museum of Art ถือเป็นเกียรติประวัติในฐานะศิลปินไทยหนึ่งเดียว และภาพของเขาถูกนำมาพิมพ์บนหน้าปกเอกสารแจกนักท่องเที่ยวทั่วโลกที่เข้ามาชมงานในพิพิธภัณฑ์ “รู้สึกภูมิใจที่เราเป็นคนไทยคนแรกที่มีโอกาสเข้าไปทำงานที่นี่ แล้วได้รับการยอมรับว่าคนไทยก็มีฝีมือไม่แพ้ชาติอื่น ผมภูมิใจมากที่ทำได้สำเร็จ (ยิ้ม)”

สร้างผลงานมาสเตอร์พีซ

เส้นทางศิลปะของชูชีพชูชีพเจิดจรัสขึ้นเรื่อยๆ เมื่อผลงานของเขาได้รับรางวัลที่ 1 จาก American Artist Magazine ฉบับครบรอบ 70 ปี และภาพของเขาได้ถูกเลือกให้แสดงที่ California Art Club คลับเก่าแก่กว่า 100 ปีที่รวมผลงานของศิลปินดังจากทั่วโลก ความสำเร็จในเวทีนานาชาติส่งผลให้ชื่อของชูชีพโด่งดังมาถึงประเทศไทย โดยเฉพาะภาพพระบรมสาทิสลักษณ์ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ที่ได้รับการอัญเชิญให้ขึ้นปกนิตยสารชื่อดังของเมืองไทยหลายฉบับ เป็นอีกหนึ่งความภูมิใจสูงสุดของเขา

“จริงๆ ผมวาดรูปพระองค์ท่านมาตลอด แล้วก็พยายามพัฒนาฝึกฝนฝีมือ แล้วก็สร้างสรรค์ผลงานให้ดีขึ้นเรื่อยๆ นะครับ ผมมีความตั้งใจจะวาดรูปพระองค์ท่านให้งดงามที่สุดไม่แพ้ผลงานศิลปินต่างชาติที่อยู่ในพิพิธภัณฑ์ระดับโลก โดยใช้เทคนิคที่ผมเรียนมาสร้างสรรค์ผลงานชิ้นมาสเตอร์พีซขึ้นมา (ยิ้ม) อย่างพระบรมสาทิสลักษณ์ของสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ฯ ภาพนั้นผมใช้เวลาหลายเดือนครับ ตอนนี้นี่ยังไม่เสร็จเลย (หัวเราะ) เพราะต้องศึกษาเรื่องเครื่องแต่งกายและเครื่องประดับอย่างละเอียด เราอยากวาดให้งดงามที่สุด ให้ใกล้เคียงที่สุด ไม่ผิดเพี้ยน เพื่อให้งานออกมาสมบูรณ์ที่สุดเท่าที่ความสามารถของเราจะทำได้”

ฝากไว้ในแผ่นดิน

ชูชีพเชื่อว่าความตั้งใจและความจริงใจของศิลปินจะสะท้อนออกมาในผลงาน ดังเช่นผลงานของศิลปินในอดีตที่ไม่ว่าเวลาจะผ่านไปกี่ร้อยปีก็ยังคงงดงามและมีคุณค่าให้คนรุ่นหลังได้ศึกษา “คนเราเกิดมาก็เอาอะไรไปไม่ได้ สิ่ง ศิลปินตัวเล็กๆ คนหนึ่งจะฝากไว้ได้คือฝากผลงานชิ้นที่ดีที่สุดของเราให้กับแผ่นดิน มันก็เป็นได้แค่นั้นจริงๆ ในเรื่องของศิลปะ (ยิ้ม)”

ศิลปินภาพเหมือนนาม ‘ชูชีพ วิจารณ์โจรกิจ’ ในวันนี้ไม่เพียงนำความรู้ความสามารถมาสร้างสรรค์ผลงานฝากไว้ในแผ่นดินไทย เขายังถ่ายทอดประสบการณ์ที่มีค่าและแนวคิดใหม่ๆ ให้นักศึกษาในสถาบันต่างๆ เพื่อนำไปเป็นแรงบันดาลใจในการสร้างสรรค์ผลงานศิลปะ และพร้อมเป็นกำลังใจให้กับศิลปินรุ่นใหม่ๆ ที่ทำหน้าที่รักษาสมบัติศิลป์ของชาติด้วยงานด้านศิลปะที่รักและหวงแหนเคียงคู่แผ่นดินไทยให้ยาวนานสืบไป h



SMART MONEY

รวยด้วยอสังหาริมทรัพย์ต่างประเทศ

เมื่อโอกาสการเป็นเจ้าของอสังหาริมทรัพย์เปิดกว้างมากขึ้น ทั้งสนามบิน คลังสินค้า อาคารสำนักงาน โรงแรม รีสอร์ท หรือ ช้อปปิ้งเซ็นเตอร์ใจกลางเมือง ด้วยเงินเริ่มต้นแค่หลักหมื่นก็สามารถช้อปปิ้งอสังหาริมทรัพย์ได้ผ่านกองทุนรวมที่มีให้เลือกอย่างหลากหลายไม่จำกัดเฉพาะในประเทศไทย แต่ยังสามารถลงทุนซื้ออสังหาริมทรัพย์ต่างประเทศได้ทั่วโลก

แม่ ภาพรวมตลาดหุ้นไทยช่วงต้นปีที่ผ่านมาจะปรับตัวขึ้นตามปัจจัยหนุนจากมาตรการกระตุ้นเศรษฐกิจของภาครัฐ รวมทั้งการส่งออกและการท่องเที่ยวก็ขยายตัว แต่ยังคงแกว่งตัวและต้องระมัดระวังแรงกดดันทั้งปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก ที่ส่งผลกระทบต่อบรรยากาศการลงทุนและเศรษฐกิจไทยอย่างต่อเนื่อง รวมถึงประเด็นธนาคารกลางสหรัฐฯ หรือเฟด ที่อาจปรับอัตราดอกเบี้ยนโยบายขึ้นในช่วงครึ่งปีหลัง ในขณะที่เศรษฐกิจประเทศจีนก็ยังคงชะลอตัวต่อเนื่อง บวกกับตลาดหุ้นเกิดใหม่ที่ถูกรับลดน้ำหนักดัชนี MSCI Emerging Markets ทั้งหมดนี้ล้วนเป็นปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อตลาดหุ้นมีความผันผวนยิ่งขึ้น

ในภาวะที่เศรษฐกิจไทยฟื้นตัวไม่เต็มที่ และการลงทุนในตลาดหุ้นไทยเต็มไปด้วยความเสี่ยง การเก็บออมเงินในบัญชีเงินฝากจึงกลายเป็นทางเลือกที่ได้รับความนิยมของคนส่วนใหญ่ โดยเชื่อว่าการฝากเงินในธนาคารจะทำให้เงินต้นปลอดภัย และไม่สูญเสียหรือขาดทุนจากการลงทุนผิดที่ผิดเวลา

แต่ในความเป็นจริงการฝากเงินในธนาคารกลับทำให้ผู้ออมต้องสูญเสียมูลค่าเงินที่มีอยู่โดยไม่รู้ตัว ตามค่าครองชีพและอัตราเงินเฟ้อที่เพิ่มสูงขึ้น ซึ่งดอกเบี้ยธนาคารไม่สามารถปรับเพิ่มขึ้นได้ทัน ยกตัวอย่างเช่น ราคาอาหารที่เคยซื้อได้ในราคาไม่กี่สิบบาทกลายเป็นหลักร้อยหลังเวลาผ่านไปเพียงไม่กี่ปี หรือราคาทองคำที่ขยับขึ้นจากหลักพันเป็นหลักหมื่นในปัจจุบัน

หากไม่ต้องการขาดทุนในอัตราเงินเฟ้อที่เพิ่มสูงขึ้น และต้องการผลตอบแทนที่สม่ำเสมอ กองทุนรวมอสังหาริมทรัพย์ (Property Fund) หรือทรัสต์เพื่อการลงทุนในอสังหาริมทรัพย์ (REIT) เป็นคำตอบที่เปิดโอกาสให้คุณได้เป็นเจ้าของอสังหาริมทรัพย์ทั้งในประเทศและต่างประเทศ ไม่ว่าจะสนามบิน คลังสินค้า อาคารสำนักงาน โรงงาน โรงแรม รีสอร์ท หรือช้อปปิ้งเซ็นเตอร์ใจกลางเมือง โดยรับผลประโยชน์ส่วนใหญ่ในรูปของค่าเช่าแบบที่ไม่ต้องเหนื่อยลงแรงหาผู้เช่า หรือบริหารอสังหาริมทรัพย์ด้วยตัวเอง เพราะมีมืออาชีพเป็นผู้ดูแลและบริหารจัดการกองทุนสร้างผลตอบแทนให้ในระยะยาว

ตัวอย่างเช่น กองทุนรวมอสังหาริมทรัพย์ในอาคารสำนักงานบนพื้นที่ที่เป็นทำเลทอง ‘ทรัสต์เพื่อการลงทุนในสิทธิการเช่าอสังหาริมทรัพย์โกลด์เด็นเวนเจอร์’ (GVREIT) เป็นทรัสต์เพื่อการลงทุนในอสังหาริมทรัพย์ (REIT) ที่ลงทุนในสิทธิการเช่าพื้นที่ระยะยาวในอาคารสำนักงานโครงการปาร์คเวนเชอร์ อีโคเพล็กซ์ (ไม่รวมพื้นที่ในส่วนโรงแรมดิ โอกูระ) ระยะเวลา 26 ปี สิ้นสุดเดือนกันยายน 2584 และสิทธิการเช่าช่วงที่ดินและอาคารสำนักงานโครงการสาทรสแควร์ ระยะเวลา 25 ปี สิ้นสุดเดือนตุลาคม 2583 ทั้ง 2 โครงการ

มีพื้นที่ให้เช่ารวมประมาณ 99,500 ตารางเมตร โดยมีอัตราการเช่ามากกว่า 95% ซึ่งมีนโยบายจ่ายเงินปันผลไม่เกินปีละ 4 ครั้ง ในอัตราไม่น้อยกว่า 90% ของกำไรสุทธิที่ปรับปรุงแล้วของรอบปีบัญชี

นอกจากนี้กองทุนรวมอสังหาริมทรัพย์ยังเปิดโอกาสให้คุณสามารถลงทุนเป็นเจ้าของโรงแรม ทั้งโรงแรมใจกลางเมืองหรือรีสอร์ทระดับ 4 ดาวในเมืองท่องเที่ยว เช่น ทรัสต์เพื่อการลงทุนในสิทธิการเช่าอสังหาริมทรัพย์ แอล เอช โฮเทล (LH Hotel) ซึ่งมีนโยบายลงทุนในสิทธิการเช่าอสังหาริมทรัพย์และกรรมสิทธิ์ในอสังหาริมทรัพย์ของโรงแรม แกรนด์ เซ็นเตอร์พอยต์ เทอร์มินอล 21 เป็นระยะเวลาประมาณ 25 ปี จากบริษัท แอล แอนด์ เอช พร็อพเพอร์ตี้ จำกัด โดยเป็นบริษัทย่อยของบริษัท แลนด์ แอนด์ เฮาส์ จำกัด (มหาชน) ซึ่งนับตั้งแต่โรงแรมเปิดให้บริการมากกว่า 3 ปี มีอัตราการเข้าพักเฉลี่ยต่อปีในช่วงปี 2555-2557 ไม่ต่ำกว่า 85%

รวมถึงกองทุนรวมอสังหาริมทรัพย์ ไทยแลนด์ โฮสพิทาลิตี้ (TLHPF) เน้นลงทุนในกรรมสิทธิ์ (Freehold) ในที่ดิน อาคาร สิ่งปลูกสร้างของโรงแรมพีพี ฮอลิเดย์ อินน์ รีสอร์ท ประกอบด้วยอาคารห้องพัก 85 อาคาร (128 ห้องพัก) รวมถึงส่วนควบระบบสาธารณูปโภค และงานระบบที่เกี่ยวข้อง ตั้งอยู่ติดชายหาดแหลมตง เกาะพีพี จ.กระบี่ บริหารโรงแรมโดย Holiday Inn (Thailand) Ltd. ซึ่งเป็นบริษัทในเครือ InterContinental Hotels Group (IHG) มีอัตราการเข้าพักเฉลี่ยต่อปีกว่า 80% ด้วยรายได้ที่มั่นคงจากสัญญาเช่าระยะยาว นับเป็นกองทุนอสังหาริมทรัพย์สุดท้ายก่อนปรับเป็นทรัสต์เพื่อการลงทุนในอสังหาริมทรัพย์ (REIT) เต็มรูปแบบ

อย่าใส่ไข่ในตะกร้าใบเดียว

แม้การลงทุนในกองทุนรวมอสังหาริมทรัพย์ในประเทศจะสามารถสร้างผลตอบแทนที่น่าพอใจในอัตราที่มากกว่าการฝากเงินในธนาคารพาณิชย์ แต่เมื่อเศรษฐกิจไทยยังคงฟื้นตัวไม่เต็มที่ และโอกาสการลงทุนในปัจจุบันเปิดกว้างมากขึ้นกว่า

เดิม นักลงทุนสามารถมองหาทางเลือกการลงทุนอสังหาริมทรัพย์ในต่างประเทศเพื่อกระจายความเสี่ยงและสร้างผลตอบแทนให้มากขึ้นได้ในระดับโลก โดยสถิติผลตอบแทนจากการลงทุนในช่วง 15 ปีที่ผ่านมาระบุว่า การลงทุนในอสังหาริมทรัพย์ทั่วโลกสามารถสร้างผลตอบแทนเฉลี่ยปีละ 10.3% สูงกว่าตลาดหุ้นทั่วโลกที่ให้ผลตอบแทนเฉลี่ย 7.4%

สำหรับทางเลือกการลงทุนในกองทุนรวมอสังหาริมทรัพย์ต่างประเทศในปัจจุบันมีให้เลือกหลากหลาย ทั้งกองทุนที่เน้นการลงทุนทั่วโลก และกองทุนที่เฉพาะเจาะจงเป็นภูมิภาค หรือประเทศที่น่าสนใจ เช่น กองทุนเปิดกรุงศรี โกลบอล พร็อพเพอร์ตี้ ปันผล (Krungsri Global Property Dividend Fund) หรือ KF-GPROPD โดยนำเงินลงทุนไปลงทุนผ่านกองทุนรวมต่างประเทศ Standard Life Investments Global SICAV - Global REIT Focus Fund (กองทุนหลัก) ในสกุลเงินยูโร ซึ่งมีนโยบายการลงทุนในกองทรัสต์เพื่อการลงทุนในอสังหาริมทรัพย์ที่ได้รับการจดทะเบียนในตลาดหลักทรัพย์ หรือบริษัทที่ประกอบธุรกิจอสังหาริมทรัพย์ทั่วโลก

นอกจากนี้กองทุนรวมอสังหาริมทรัพย์ต่างประเทศยังมีให้เลือกลงทุนในลักษณะกองทุนรวมเพื่อการเลี้ยงชีพ ซึ่งสามารถใช้สิทธิ์ลดหย่อนภาษีได้ และยิ่งเหมาะสำหรับการเก็บออมเงินไว้ใช้จ่ายยามเกษียณ ภายใต้งบเงื่อนไขการซื้อติดต่อกันทุกปี และต้องถือไว้เกิน 5 ปี จนกว่าอายุ 55 ปีจึงจะสามารถขายได้ เช่น กองทุนเปิดเคแอม เวิลด์ พร็อพเพอร์ตี้ เพื่อการเลี้ยงชีพ (KT-Property RMF) ลงทุนในหน่วยลงทุนของ Henderson Global Property Equities Fund เป็นกองทุนหลัก มีนโยบายสร้างผลตอบแทนระยะยาวจากการลงทุนในหุ้นของบริษัท หรือกองทรัสต์เพื่อการลงทุนในอสังหาริมทรัพย์ (หรือเทียบเท่า) ที่จดทะเบียน หรือมีการซื้อขายในตลาดหลักทรัพย์ที่มีการกำกับดูแล โดยมีรายได้หลักจากการเป็นเจ้าของบริหารจัดการหรือพัฒนาอสังหาริมทรัพย์ทั่วโลก

ขณะที่การเลือกลงทุนเป็นรายภูมิภาคหรือประเทศ กูรูส่วนใหญ่แนะนำการลงทุนในอสังหาริมทรัพย์ภูมิภาคยุโรป โดยเฉพาะลอนดอน เนื่องจากความพร้อมพร้อมทางธุรกิจที่รวมกันอย่างหลากหลาย ระบบสาธารณูปโภค และระบบคมนาคมขนส่งที่เชื่อมโยงการ



Smart Money

เดินทางได้อย่างสะดวกรวดเร็ว พร้อมทั้งโครงการรถไฟที่กำลังจะเปิดดำเนินการอย่างสมบูรณ์ในปี 2561 ส่งผลดึงดูดนักลงทุนต่างชาติจำนวนมากให้เข้ามาลงทุนในสำนักงานใจกลางเมืองลอนดอนจำนวน 25,000 ล้านปอนด์ ในปี 2557-2558 และค่าเช่าสำนักงานในอังกฤษและประเทศหลักในยุโรปมีแนวโน้มปรับตัวเพิ่มขึ้น

นอกจากนี้ความน่าสนใจของยุโรปคืออยู่ในภาวะที่เศรษฐกิจกำลังฟื้นตัวและแนวโน้มดอกเบี้ยยังต่ำ ทำให้ราคาอสังหาริมทรัพย์ในยุโรปมีแนวโน้มปรับตัวขึ้นได้อีกมาก รวมถึงราคาอสังหาริมทรัพย์ที่ยังไม่แพงเมื่อเทียบกับประเทศที่พัฒนาแล้วอื่นๆ โดยมี Valuation ที่น่าสนใจ และซื้อขายที่ราคาถูก ดังนั้น อสังหาริมทรัพย์ในยุโรปจึงเป็นเป้าหมายการลงทุนที่สำคัญในช่วง 3-5 ปีข้างหน้า

ตัวอย่างกองทุนที่ลงทุนในภูมิภาคยุโรป เช่น กองทุนเปิดทิสโก้ ยุโรป หรือเพอร์ตี ที่ลงทุนในหุ้นกลุ่มอสังหาริมทรัพย์และทรัสต์เพื่อการลงทุนในอสังหาริมทรัพย์ (REIT) ในยุโรป ผ่านหน่วยลงทุนของกองทุน db x-trackers FTSE EPRA/NAREIT Developed Europe Real Estate UCITS ETF (DR) ที่จดทะเบียนในตลาดหลักทรัพย์เยอรมนี โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างผลตอบแทนของกองทุนให้ใกล้เคียงกับผลตอบแทนของดัชนี FTSE EPRA/NAREIT Developed Europe Real Estate Net Return ซึ่งเป็นดัชนีที่สะท้อนผลการดำเนินงานของหุ้นของบริษัทที่ประกอบธุรกิจเกี่ยวกับอสังหาริมทรัพย์และทรัสต์เพื่อการลงทุนในอสังหาริมทรัพย์ในประเทศที่พัฒนาแล้วในทวีปยุโรป

อย่างไรก็ตาม การลงทุนในภูมิภาคยุโรปซึ่งอยู่ห่างไกลออกไปอีกโลกอาจทำให้เกิดความไม่มั่นใจในการลงทุน เนื่องจากไม่สามารถติดตามภาวะเศรษฐกิจและการลงทุนได้อย่างใกล้ชิด การลงทุนในอสังหาริมทรัพย์ต่างประเทศยังมีทางเลือกที่ขยับเข้ามาในกลุ่มประชาคมอาเซียนอย่างเช่นสิงคโปร์ จากเศรษฐกิจใน

ประเทศที่ฟื้นตัวและมาตรการกระตุ้นเศรษฐกิจของภาครัฐที่ทำให้เศรษฐกิจโลกเติบโตมากขึ้น ส่งผลให้อสังหาริมทรัพย์ในสิงคโปร์มีโอกาสปรับตัวขึ้นในระยะกลางถึงระยะยาว

จากตัวเลข Dividend Yield ของอสังหาริมทรัพย์สิงคโปร์ ปัจจุบันอยู่ที่ระดับประมาณ 5-6% ทำให้กองทุนสามารถประกาศจ่ายปันผลได้อย่างสม่ำเสมอต่อเนื่อง เช่น กองทุนเปิดวรรณ หรือเพอร์ตี สิงคโปร์ (ONEPROP-SG) ที่ลงทุนในกองทุน Phillip Singapore Real Estate Income Fund (กองทุนหลัก) มุ่งเน้นคัดเลือกกองทุนอสังหาริมทรัพย์ที่จ่ายเงินปันผลสูง ซึ่งช่วยเพิ่มน้ำหนักการลงทุนในกลุ่มค่าปลีก โดยเฉพาะห้างสรรพสินค้านอกเมืองที่มีความผันผวนต่อเศรษฐกิจไม่มาก และยังมีคู่แข่งจำนวนน้อย รวมถึงกลุ่มอุตสาหกรรมที่มีอุปทานจำนวนไม่มาก และให้อัตราเงินปันผลสูงประมาณ 6-8% พร้อมลดน้ำหนักการลงทุนในกลุ่มอาคารสำนักงานที่ได้รับผลกระทบด้านค่าเช่า ตลอดจนกระจายการลงทุนในอสังหาริมทรัพย์ต่างประเทศอื่นๆ เช่น ออสเตรเลีย จากเศรษฐกิจที่เริ่มฟื้นตัวและอัตราเงินปันผลที่สูงประมาณ 5-6%

โดยสรุปข้อดีของการลงทุนในกองทุนรวมอสังหาริมทรัพย์หรือทรัสต์เพื่อการลงทุนในอสังหาริมทรัพย์ทั้งในประเทศและต่างประเทศ ล้วนแล้วแต่เป็นการลงทุนที่ไม่ต้องทุ่มแรงและทุ่มทุนเท่าการลงทุนในอสังหาริมทรัพย์โดยตรง พร้อมทั้งมีผู้เชี่ยวชาญเป็นผู้ดูแลจัดการเรื่องค่าเช่าอสังหาริมทรัพย์ ควบคู่กับมีมืออาชีพที่ช่วยบริหารด้านการลงทุน ทั้งยังสามารถลดความเสี่ยงจากความผันผวนของพอร์ตลงทุนในระยะยาวได้เป็นอย่างดี

อย่างไรก็ตาม การลงทุนมีความเสี่ยงที่นักลงทุนจำเป็นต้องศึกษาข้อมูลก่อนการลงทุนทุกครั้ง แม้แต่กองทุนอสังหาริมทรัพย์ต่างประเทศที่มีข้อควรระวังในการลงทุน ได้แก่ สภาพคล่องของกองทุนที่ส่วนใหญ่มักเป็นการลงทุนระยะยาว จึงไม่สามารถขายได้อย่างรวดเร็วเมื่อเทียบกับการลงทุนอื่น ความเสี่ยงด้านเศรษฐกิจ สังคม และการเมืองในประเทศที่เลือกลงทุน รวมถึงโอกาสการสร้างผลตอบแทนจากประเภทสินทรัพย์ที่ลงทุน และความเสี่ยงจากอัตราแลกเปลี่ยนที่ต้องศึกษานโยบายป้องกันความเสี่ยง ซึ่งกองทุนระบุไว้อย่างชัดเจนในหนังสือชี้ชวน **h**

รู้หรือไม่ LNG/LPG/NGV ต่างกันอย่างไร



LPG

เมื่อรั่วไหล
จะกระจายตามพื้นราบ

หนักกว่า
อากาศ

ติดไฟง่าย

เก็บในรูป
ของเหลว

*ก๊าซหุงต้ม
LPG: Liquid Petroleum Gas




NGV

เมื่อรั่วไหล
จะลอยตัวขึ้นในอากาศ

เบากว่า
อากาศ

ติดไฟยาก

เก็บในรูป
ก๊าซ

*ก๊าซธรรมชาติสำหรับยานยนต์
NGV: Natural Gas for Vehicle




LNG

เมื่อรั่วไหล
จะลอยตัวขึ้นในอากาศ

เบากว่า
อากาศ

ติดไฟยาก

เก็บในรูป
ของเหลว
(- 160 °C)

*ก๊าซธรรมชาติเหลว
LNG: Liquid Natural Gas

เข้าใจนะว่าก๊าซ...
ไม่เหมือนกัน

** ที่มา : รายงานประจำปี
กรมเชื้อเพลิงธรรมชาติ
พ.ศ. 2557



41

happiness
JUL-SEP
INFORMATION



Ask the Expert

ถนอมสายตา จากแสงสีฟ้า

อันตรายจากแสงสีฟ้า หรือ Blue Light จากจอคอมพิวเตอร์ แท็บเล็ต สมาร์ทโฟน กำลังเป็นกระแสที่ถูกกล่าวถึงในสังคมโซเชียลเน็ตเวิร์ก อย่างแพร่หลาย นั่นเป็นเพราะอัตราการใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ที่เพิ่มมากขึ้นอย่างรวดเร็ว แสงสีฟ้าคืออะไร มีผลกระทบต่อดวงตาอย่างไร เรามาทำความรู้จักและป้องกันอันตรายจากแสงสีฟ้ากันค่ะ

ทำความรู้จักกับแสงสีฟ้า

แสงสีฟ้า หรือ Blue Light คือคลื่นแสงพลังงานสูงที่มีความยาวคลื่น 400-500 นาโนเมตร แสงสีฟ้ามีอยู่รอบตัวเรา ไม่ว่าจะเป็นแสงแดด หลอดไฟฟลูออโรเรสเซนต์ หรือแม้แต่ในอุตสาหกรรมที่ต้องใช้แสง เช่น การเชื่อมโลหะ การเป่าแก้ว ถ้าคุณจ้องแสงแดดหรือหลอดไฟนานๆ จะรู้สึกถึงแสงจ้าจนทำให้ปวดตา ซึ่งเป็นสิ่งที่ทุกคนทราบกันดีและหลบเลี่ยงแสงเหล่านี้ไปแล้ว แต่สิ่งที่เราคาดไม่ถึงคือแสงสีฟ้าที่อยู่ใกล้ตัวเรา ไม่ว่าจะเป็นหน้าจอสมาาร์ทโฟน แท็บเล็ต คอมพิวเตอร์ ที่พวกเราานิยมใช้กันตลอดเวลา จนลืมไปว่าเรากำลังทำร้ายดวงตาโดยไม่รู้ตัว

42

happiness

JUL-SEP
ASK THE
EXPERT



แสงสีฟ้าทำลายจอประสาทตาอย่างไร

สังเกตไหมว่าเวลาใช้สมาร์ทโฟน แท็บเล็ต คอมพิวเตอร์ ติดต่อกันนานๆ จะทำให้ปวดตา ตาแห้ง ตาพร่ามัว น้ำตาไหล ทั้งนี้ เพราะพลังงานจากแสงสีฟ้าจะไปกระตุ้นให้เกิดสารอนุมูลอิสระภายในลูกตา ซึ่งสารอนุมูลอิสระนี้จะทำให้เซลล์จอประสาทตาตาย และส่งผลทำให้เกิดโรคจอประสาทตาเสื่อม อาการที่พบคือมองภาพตรงกลางไม่ชัด เกิดการมองภาพบิดเบี้ยวไป เหมือนมีจุดดำบังตรงกลางภาพ และเป็นจุดเริ่มต้นของต้อกระจกและสายตาคิดปกติได้

ห่างไกลจากแสงสีฟ้าเพื่อดวงตาสุขภาพดี

แสงสีฟ้าจะไม่สามารถทำอันตรายดวงตาของคุณได้เลยถ้าคุณไม่จ้องหน้าจอตลอดกันเป็นเวลานานๆ แต่ความจริงคือทุกคนไม่สามารถหลีกเลี่ยงการใช้อุปกรณ์เหล่านี้ได้ ดังนั้น การป้องกันอันตรายจากแสงสีฟ้าจึงเป็นสิ่งที่ทุกคนควรเรียนรู้ไว้ เพราะโรคนี้ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้

- หากจำเป็นต้องใช้อุปกรณ์เหล่านี้มานานๆ ควรกะพริบตาถี่ๆ ประมาณ 1-2 ครั้ง ทุกๆ 10 วินาที เพื่อให้มีน้ำหล่อเลี้ยงดวงตาอยู่เสมอ และไม่ควรจ้องหน้าจอนาน เนื่องจากจะทำให้กล้ามเนื้อประสาทตาอ่อนล้า จึงควรพักสายตาทุก 30-45 นาที และมองออกไปไกลๆ เพื่อปรับการทำงาน และเป็นการออกกำลังกายกล้ามเนื้อสายตาไปในตัว

- ควรปรับแสงสว่างและความคมชัดหน้าจอให้สบายตาที่สุดเพื่อไม่ให้ตาล้าเกินไป ไม่ควรใช้อุปกรณ์ในที่แสงน้อย หรือปิดไฟเล่นสมาร์ทโฟน และปรับตัวอักษรให้

ใหญ่ขึ้นเพื่อช่วยลดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อดวงตาที่ต้องเพ่งเวลาอ่านหนังสือ

- วางต้นกระบองเพชรไว้ข้างๆ อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ เนื่องจากผลวิจัยของสถาบัน Recherches en Géobiologie ของสวีตเซอร์แลนด์พบว่า หนามของต้นกระบองเพชรเป็นสื่อดูดรังสีจากคอมพิวเตอร์ได้

- เลือกใช้อุปกรณ์ป้องกันแสงสีฟ้าที่เหมาะสม เช่น จอกรองแสง ฟิล์มกันรอยขีดข่วนตัดแสงสีฟ้าได้ แวนตาป้องกันรังสีที่ใช้เลนส์ Blue Block และปัจจุบันสมาร์ทโฟนรุ่นใหม่มีพีเจเจอร์ช่วยลดแสงสีฟ้าบนหน้าจอเพื่อช่วยให้สบายตาขึ้น อย่าลืมเปิดใช้นะคะ

- รับประทานผักผลไม้บำรุงสายตา เช่น ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ แครอท ผักบุ้ง ตำลึง ผักคะน้า ฟักทอง มะละกอ มะม่วงสุก

- หมั่นตรวจเช็คดวงตาเป็นประจำทุกปีเพื่อป้องกันอาการเสี่ยงและอันตรายที่อาจเกิดขึ้นจากการใช้สายตา เช่น ต้อหิน ต้อกระจก เป็นต้น

ในเมื่อเราไม่สามารถปฏิเสธเทคโนโลยีเหล่านี้ได้ หนทางที่ดีที่สุดคือป้องกันดวงตาจากแสงสีฟ้าเพื่อถนอมสุขภาพดวงตาของเราให้ใช้งานได้นานที่สุดค่ะ **h**

Happiness Life

“

...เมย์ก็ต้องตั้งใจ
เมย์มาตั้งวันสำเร็จวันนี้ได้
เพราะเรามีแรงผลักดัน
และมีความกระหาย
ที่อยากจะเป็นแชมป์
แล้วเมย์อยากเห็น
คนไทยมีรอยยิ้ม
และอยากเห็น
คนรอบข้างมีความสุข

”



44

happiness

JUL-SEP
HAPPINESS
LIFE

เบื้องหลังรอยยิ้มและความสุขของคนไทย 'เมย์-รัชนก อินทนนท์' นักแบดมินตันหญิงเดี่ยวมือ 1 ของไทย

ก้า สำรวจความสุขของคนไทยในช่วง 2-3 เดือนที่ผ่านมา เชื่อว่าทุกครัวเรือนคงมีต้นเหตุแห่งความสุขที่วันนี้มาจากผู้หญิงตัวเล็กๆ ที่ชื่อ 'เมย์-รัชนก อินทนนท์' ซึ่งเชื่อเหลือเกินว่าวันนี้คงไม่มีใครไม่รู้จักน้องเมย์ นักแบดมินตันหญิงเดี่ยวมือ 1 ของโลกคนแรกของประเทศไทยคนนี้

ภายหลังจากว่าตำแหน่งนักแบดมินตันแชมป์โลกคนแรกของไทย น้องเมย์ก็สร้างประวัติศาสตร์พิชิตความฝันขึ้นเป็นนักแบดมินตันหญิงเดี่ยวมือ 1 ของโลก หลังไล่แซงซุน หยู จากจีน 2-1 เกม คว่ำแชมป์ 'สิงคโปร์ โอเพ่น 2016' พร้อมเงินรางวัล 26,250 ดอลลาร์ ที่สำคัญเป็นการคว้าแชมป์รายการที่ 4 ของปี และเป็นระดับซูเปอร์ซีรีส์ 3 รายการติดต่อกัน

ความสำเร็จอันยิ่งใหญ่ที่เราเห็นผ่านสื่อไม่ได้เกิดขึ้นเพียงชั่วข้ามคืน แต่เป็นเพียงเศษเสี้ยวหนึ่งของความมุ่งมั่นในการฝึกฝนอย่างหนักมานานหลายปีของเธอ อะไรทำให้เด็กหญิงตัวเล็กๆ คนหนึ่งกล้าที่จะลุกขึ้นมาสร้างความฝันอันยิ่งใหญ่ได้ขนาดนี้ เราไปทำความรู้จักชีวิตของนักแบดมินตันสาวขวัญใจมหาชนคนนี้ 'เมย์-รัชนก อินทนนท์'

จากเด็กน้อยสู่มือ 1 ของโลก

นักแบดมินตันสาวเกิดเมื่อวันที่ 5 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2538 ที่จ.ร้อยเอ็ด พออายุได้ 3 เดือน คุณพ่อและคุณแม่ย้ายมาทำงานที่บ้านทองหยอด ถนนพุทธมณฑลสาย 3 โดยมีแม่ปุ๊ก-กมลาทองกร ผู้อำนวยการโรงเรียนแบดมินตันบ้านทองหยอด คอยให้การสนับสนุนทุกอย่าง เธอจบการศึกษาระดับมัธยมจากโรงเรียนอัสสัมชัญธนบุรี ก่อนที่จะเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาปี 1 ในคณะรัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี

น้องเมย์เริ่มเล่นแบดมินตันด้วยเพราะพ่อแม่เป็นคนงานทำขนมไทยที่บ้านทองหยอด และกลัวว่าลูกสาวจะซุกซนไปเล่นน้ำตาลทรายร้อนๆ สำหรับทำขนม และอาจทำให้ถูกลวกได้ ทางผู้บริหารของบ้านทองหยอดจึงจับเธอให้มาหัดเล่นแบดมินตันแทน และน้องเมย์ก็ไม่ได้ทำให้ผิดหวัง ฉายแววนักแบดมินตันด้วยการคว่ำแชมป์แรกได้ตั้งแต่อายุเพียงไม่กี่ขวบ

รางวัลแห่งความตั้งใจ

เส้นทางสายแชมป์เริ่มฉายแววตั้งแต่วันที่ 2 พฤษภาคม พ.ศ. 2556 เมื่อรัชนก อินทนนท์ สร้างสถิติโลกใหม่เป็นนักแบดมินตันที่อายุน้อยที่สุดติดอันดับ 1 ใน 5 ของโลก ด้วยวัยเพียง 18 ปี หลังคว่ำแชมป์ 'โยเน็กซ์ ชันไรส์ อินเดีย โอเพ่น' และในวันที่ 20 มิถุนายน สหพันธ์แบดมินตันโลก (บีดับเบิลยูเอฟ) ประกาศจัดอันดับนักแบดมินตันโลก น้องเมย์-รัชนกขยับขึ้นจากอันดับ 5 ไปเป็นอันดับ 3 ของโลกในประเภทหญิงเดี่ยว

จากนั้นวันที่ 11 สิงหาคม พ.ศ. 2556 เธอสามารถคว่ำแชมป์การแข่งขันแบดมินตันโลกได้สำเร็จเป็นคนแรกของประเทศไทย และเป็นแชมป์โลกแบดมินตันที่มีอายุน้อยที่สุด รวมถึงในวันที่ 15 สิงหาคม พ.ศ. 2556 เธอขยับขึ้นมาอยู่ในอันดับ 2 ของโลก จากการจัดอันดับของสหพันธ์แบดมินตันโลก

ปัจจุบันน้องเมย์ก้าวสู่การเป็นนักแบดมินตันหญิงคนแรกของโลกที่สามารถคว่ำแชมป์ซูเปอร์ซีรีส์ 3 รายการติดต่อกัน ใน 3 สัปดาห์ที่ประเทศมาเลเซียและสิงคโปร์ ซึ่งยังไม่เคยมีใครทำได้มาก่อน และทำคะแนนสะสมขึ้นนำเป็นนักแบดมินตันหญิงมือ 1 ของโลกประเภทหญิงเดี่ยว

"วันนี้ได้เป็นมือวางอันดับ 1 ของโลก เมย์ก็ดีใจ (ยิ้ม) เพราะที่ผ่านมาเราล้มมาเยอะ มาถึงวันนี้ก็เป็นวันที่เมย์ภูมิใจที่เรากลับมาได้ด้วยความอดทน ขยัน และเข้มแข็ง กว่าจะมาถึงวันนี้ได้มันคุ้มค่ากับเวลาที่เรารอ ที่เราได้ทุ่มเทอย่างจริงจังมาตลอด และเมย์เชื่อว่าถ้าตั้งใจทำทุกครั้งมันก็จะสำเร็จ แต่จริงๆ เมย์ก็มีซี้เกียจเหมือนกันนะ (หัวเราะ) แต่จะทำยังไงให้ความซี้เกียจของเราน้อยลง แล้วปรับความคิดว่าเราต้องลงแข่งขันอย่างต่อเนื่องยังไง เมย์ก็ต้องตั้งใจ เมย์มาถึงวันสำเร็จวันนี้ได้เพราะเรามีแรงผลักดันและมีความกระหายที่อยากจะเป็แชมป์ แล้วเมย์อยากเห็นคนไทยมีรอยยิ้มและอยากเห็นคนรอบข้างมีความสุข"

45

happiness

JUL-SEP
HAPPINESS
LIFE

ก้าวต่อไปคว้าชัย 'เหรียญทองโอลิมปิก'

ทุกวันนี้น้องเมย์ยังต้องฝึกซ้อมอย่างหนักเพื่อให้สภาพร่างกายแข็งแรงมากขึ้น และให้ดีกว่าตอนแข่งที่ลอนดอนเกมส์ 2012 พร้อมกันนี้ยังได้ให้คำมั่นสัญญากับแม่ปุกว่าจะยังคงเป็นคนเดิม ชยัน และตั้งใจฝึกซ้อมเหมือนเดิม โดยมีเป้าหมายสำคัญอยู่ที่การคว้าเหรียญรางวัลในการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกเกมส์ 2016 ที่ประเทศบราซิล

“โอลิมปิกที่จะมาถึงเมย์ตั้งใจจะคว้าเหรียญกลับมาให้ได้ ทำให้ต้องซ้อมหนักขึ้น ถือเป็นการแข่งขันอันยิ่งใหญ่สำหรับนักกีฬาหลายๆ คน เมย์ก็อยากจะทำเพื่อคนไทยและประเทศไทย วันนี้เมย์ได้กำลังใจจากครอบครัว สโมสร และคนไทยทั่วประเทศ เพราะอยากให้เราทำหน้าที่ตรงนี้ให้ดีที่สุด การเล่นแบดมินตันเมย์ตั้งเป้าเอาไว้ว่าอยากได้เหรียญทองโอลิมปิก (ยิม) เมย์ตั้งใจจะไปคว้าชัยในโอลิมปิกให้ได้ เพราะปีที่ผ่านมาระเบิดมาดี ก็อยากจะทำให้สำเร็จตามที่ตั้งใจไว้ ก็จะพยายามทำให้ดีที่สุด ทำให้เต็มกำลังความสามารถ เพราะเป็นสิ่งที่ตั้งใจเอาไว้ว่าจะต้องเดินไปให้ถึงความฝันอีกหนึ่งฝันทางด้านครอบครัวโดยเฉพาะคุณแม่พ่อคุณแม่ก็ให้กำลังใจและบอกว่าสู้ๆ (หัวเราะ)”

ความรักสร้างพลัง

นอกจากความทุ่มเทฝึกซ้อมอย่างหนัก รวมไปถึงกำลังใจดีๆ จากครอบครัวแล้ว อีกหนึ่งกำลังใจสำคัญที่เป็นพลังผลักดันให้น้องเมย์ผงาดขึ้นเป็นมือ 1 ของโลกได้สำเร็จคือหวานใจ ‘ตะวัน-ปณณวิชญ์ ทองนวม’ นักแบดมินตันชายเดี่ยวทีมชาติไทย รองแชมป์รายการ International Challenge 2013 ที่ประเทศเวียดนาม ซึ่งคุณแม่ (วินัสชัย อินทนนท์) ได้ยื่นเงื่อนไขไว้ก่อนการแข่งขันว่าถ้าคว้าแชมป์ระดับซูเปอร์ซีรีส์ ได้ 3 รายการสำเร็จ จะเปิดทางให้ทั้งคู่ได้คบหากันแบบจริงจัง ตรงนี้กลายเป็นเรื่องพิสูจน์ว่าการมีแฟนไม่ได้ส่งผลกระทบต่อการฝึกซ้อมและการแข่งขัน แต่กลับเป็นขุมพลังสำคัญที่ทำให้เธอคว้าชัยครั้งนี้ “มุมมองความรักของเมย์ต้องมีความเข้าใจและมีเหตุผลเพียงพอ แล้วไม่ลืมให้กำลังใจซึ่งกันและกัน เพราะความสำเร็จที่ผ่านมาความรักก็เป็นเหมือนพลังใจของเราอย่างหนึ่ง” เธอกล่าวด้วยน้ำเสียงขื่นอาย

“

...เมย์แขวนองค์พระพิฆเนศมาตลอด เพิ่งเปลี่ยนองค์ใหม่เมื่อต้นปีเพราะองค์เดิมกระจกร้าว โดยส่วนตัวไม่ได้พึ่งสิ่งศักดิ์สิทธิ์มากเท่าไร แต่แขวนไว้เพื่อเตือนสติมากกว่า แล้วเมย์ก็เชื่อในเรื่องการทำดีได้ดี...

”



46

happiness

JUL-SEP
HAPPINESS
LIFE



พระพิฆเนศ 'น่าโชค'

ใครเป็นแฟนกีฬาตัวจริงคงสังเกตเห็นว่าน้องเมย์จะสวมสร้อยคอน่าโชคคือองค์พระพิฆเนศปางยืนขาเดียวสีขาวติดตัวระหว่างการแข่งขันตลอดเวลา ซึ่งเป็นองค์จำลองย่อขนาดจากองค์จริงที่ตั้งบูชาไว้บริเวณทางเข้าคอร์ตแบดมินตันของสโมสรบ้านทองหยอด โดยสร้างขึ้นได้เมื่อประมาณ 4-5 ปีมาแล้ว และเป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่เคารพบูชาของคนที่นี่ แต่ก่อนหน้านี้น้องเมย์จะห้อยเงินปากผีของปู่เพื่อขอให้ปู่คุ้มครอง ส่วนจะเกี่ยวกับที่เธอคว้าชัยชนะในการแข่งขันหรือไม่คงต้องฟังจากปากเจ้าตัว

“เมย์แขวนองค์พระพิฆเนศมาตลอด แล้วเพิ่งเปลี่ยนองค์ใหม่เมื่อต้นปีเพราะองค์เดิมกระจกร้าว โดยส่วนตัวไม่ได้พึ่งสิ่งศักดิ์สิทธิ์มากเท่าไร แต่แขวนไว้เพื่อเตือนสติมากกว่า แล้วเมย์ก็เชื่อในเรื่องการทำดีได้ดี ในชีวิตประจำวันก็มีไหว้พระสวดมนต์และนั่งสมาธิประจำ มาถึงตรงนี้เมย์คิดว่าทุกอย่างขึ้นอยู่กับตัวเรา ช่วงจังหวะที่เมย์รู้ว่าจะชนะครั้งนั้นในใจก็คิดอย่างเดียวว่าต้องทำให้ดีที่สุด แม้ว่าจะเป็นช่วงที่กดดัน เรียกว่าเยอะเหมือนกัน (หัวเราะ)”

กระแสเมย์ฟีเวอร์

จากสาวน้อยนักแบดมินตันไทยที่ไปคว้าแชมป์แบดมินตันโลกสร้างกระแสแรงจนกลายเป็น ‘เมย์ฟีเวอร์’ กระหึ่มไปทั่วทั้งประเทศทำให้เยาวชนต่างหันมาสนใจเล่นกีฬาแบดมินตันกันมากขึ้น

“ตรงนี้เมย์ก็ดีใจ (ยิ้ม) ที่อย่างน้อยความที่เราเคยเหนื่อยมาก่อนทำให้้องๆ ชื่นชมเรา อยากให้เราเป็นแบบอย่างและมีเมย์เป็นไอดอล แต่กว่าที่จะประสบความสำเร็จได้นั้นน้องอยากจะบอกน้องๆ ว่าต้องมีความอดทน บางครั้งอาจจะมีท้อบ้าง มันเป็นเรื่องธรรมดาของนักกีฬา เพราะคนเราก็มีจุดที่ท้ออยู่แล้ว เพียงแต่เราต้องอดทนและผ่านอุปสรรคไปให้ได้ แค่นี้ความฝันก็เป็นจริงแล้วสิ่งที่ทำให้เมย์มาถึงวันนี้เพราะกำลังใจจากพ่อแม่ แม่ปู่และสโมสรที่คอยดูแลเรามาตลอด...”

“ชัยชนะครั้งนี้ถือว่าเปลี่ยนชีวิตเมย์ไปบ้างเหมือนกัน เพราะทำให้คนจำได้มากขึ้น เมย์ดีใจที่มีผู้คนติดตามเมย์มากขึ้น ครั้งนี้ทำให้คนรู้จักเมย์มากขึ้นจริงๆ มากกว่าครั้งที่ได้แชมป์โลก ตอนนั้นก็ดังจริงแต่ก็พักเดียว เป็นกระแสในช่วงนั้นช่วงเดียว เมย์ดีใจที่หลายคนเข้ามาให้กำลังใจ วันนี้เมย์มีชื่อเสียง มีเงินทองเข้ามาพ่อแม่สอนให้เมย์ทำตัวปกติเรียบง่ายเหมือนที่ผ่านมา”

อนาคตอยากเป็นโค้ช

ถึงวันนี้คงกล่าวได้ว่ากีฬาแบดมินตันคือชีวิตของเมย์-รัชนก อินทนนท์ ไปแล้ว ไม่ว่าจะเส้นทางของการแข่งขันจะไปสิ้นสุด ณ จุดใด ไม่ว่าจะเธอจะได้ตำแหน่งหรือเหรียญโอลิมปิกอย่างที่ตั้งใจหวังไว้หรือไม่ ‘แบดมินตัน’ ก็ยังคงเป็นสิ่งที่เธอรักและอยากจะทำต่อไปในฐานะ ‘โค้ช’

“ถ้าวันหนึ่งเราไม่สามารถเล่นแบดมินตันต่อไปได้แล้ว เมย์ก็คิดอยากจะเป็นโค้ช เพราะการเล่นแบดมินตันเหมือนเป็นอาชีพของเราไปแล้ว อีกอย่างเมย์ก็ไม่ถนัดที่จะไปทำธุรกิจอย่างอื่น แต่วันนี้คิดว่าขอทำหน้าที่ตรงนี้ให้ดีที่สุดก่อน วันนี้เมย์ต้องขอบคุณบ้านทองหยอดที่ให้โอกาสให้เมย์ได้ทำความฝันจนสำเร็จ”

นี่เป็นเรื่องราวของแชมป์โลกแบดมินตันสาวน้อยมหัศจรรย์ ‘เมย์-รัชนก อินทนนท์’ ฮีโร่ขวัญใจชาวไทยที่สร้างประวัติศาสตร์หน้าใหม่ให้วงการลูกขนไก่ และเราเชื่อว่าคนไทยทุกคนจะเอาใจช่วย พร้อมส่งกำลังใจให้เธอคว้าเหรียญทองโอลิมปิก 2016 ได้สำเร็จตามที่เธอต้องการ

Motor Guide

เทคนิคขับรถ ขึ้น-ลงเขาให้ปลอดภัย

การขับรถท่องเที่ยวไปในพื้นที่ต่างๆ ของไทยต้องเผชิญกับเส้นทางที่ลาดชันและทางโค้ง ซึ่งไม่ได้มีแค่จังหวัดในพื้นที่ภาคเหนือเท่านั้น พื้นที่อื่นๆ เช่น เกาะช้าง จ.ตราด หรือหลายๆ จังหวัดในภาคใต้ รวมถึงประเทศเพื่อนบ้านอย่างวังเวียง สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว (สปป. ลาว) ซึ่งหลายคนมีเป้าหมายว่าอยากจะขับรถข้ามแดนไปเที่ยวสักครั้ง ก็มีเส้นทางที่คดเคี้ยวและลาดชันไปตามไหล่เขาอยู่เหมือนกัน ดังนั้นเพื่อการใช้รถอย่างปลอดภัย ผู้ขับรถควรศึกษาทำความเข้าใจเทคนิคการขับรถขึ้น-ลงเขาที่ถูกต้องไว้บ้าง เพื่อลดความเสี่ยงในการเกิดอุบัติเหตุและความสูญเสีย หากจะต้องขับรถไปในพื้นที่ซึ่งมีเส้นทางที่ลาดชัน

หลักการขับขึ้น-ลงเขาที่ถูกต้องและปลอดภัย

สิ่งที่จะต้องตระหนักซึ่งถือว่าเป็นพื้นฐานของการขับรถขึ้นและลงเขาหรือทางลาดชันคือ ‘ต้องใช้เกียร์ต่ำ’ เนื่องจากการขับขึ้นเขาหรือทางชันการใช้เกียร์ต่ำซึ่งก็คือเกียร์ 1 สำหรับรถเกียร์ธรรมดา หรือตำแหน่งเกียร์ D1 หรือ L ในรถเกียร์อัตโนมัติ เครื่องยนต์จะมีแรงบิดที่ดีและมากพอที่จะพาให้รถเคลื่อนตัวขึ้นสู่ที่สูงได้ดีกว่าตำแหน่งเกียร์อื่นๆ

ขณะเดียวกันในช่วงของการขับลงเขาหรือทางลาด การใช้เกียร์ต่ำจะทำให้เครื่องยนต์เกิด Engine Break และช่วยชะลอไม่ให้รถเคลื่อนตัวลงอย่างรวดเร็วจนเกินไป เพราะอาจจะทำให้เสียการควบคุมได้ และต้องค้ำไว้เสมอว่าอย่าใช้หรือเหยียบเบรกโดยไม่จำเป็น อย่าเหยียบเบรกต่อเนื่องเป็นเวลานาน อย่าเหยียบเบรกแบบทันทีทันใด เพราะจะทำให้เบรกไหม้และเสียหายได้

48

happiness

JUL-SEP
MOTOR
GUIDE





Tips

ปลอดภัยใช้ทางร่วม

- ผู้ขับขี่รถต้องขับตามผู้ซึ่งจักรยานเมื่อจะเตรียมเลี้ยวขวา อย่าขับรถตัดหน้าจักรยาน
- อย่าขับรถเข้าใกล้จักรยานมากเกินไป เพราะผู้ซึ่งจักรยานอาจจะหยุดหรือเปลี่ยนเส้นทางไปซ้ายหรือขวาเพื่อหลบหลีกสิ่งกีดขวางบนถนนอย่างกะทันหัน เช่น หลบร่องน้ำ หลุมบ่อ ก้อนหิน หรือเศษวัสดุอื่นๆ
- หากขับตามหลังรถจักรยานให้ชะลอความเร็ว และถ้าต้องการแซงให้เบี่ยงออกขวา สักหน่อยเพื่อหลีกเลี่ยงปัญหาการเฉี่ยวชนกัน
- อย่าบีบแตรรถยนต์ใส่ดังๆ เพราะอาจทำให้นักปั่นตกใจและเกิดอุบัติเหตุได้
 - ควรชะลอหรือหยุดรถเพื่อให้ทางกับจักรยานที่กำลังข้ามถนน เลี้ยวซ้ายหรือปั่นผ่านทางร่วมทางแยกต่างๆ ทั้งนี้ เพื่อความปลอดภัยของทั้งสองฝ่าย
 - ในสภาวะอากาศไม่ดี ฝนตก ถนนลื่นให้ขับตามจักรยานให้ห่างกว่าปกติ

เพื่อเพื่อนนักปั่น

หากเส้นทางไม่ลาดและไม่ชันมากนัก สามารถที่จะเปลี่ยนตำแหน่งเกียร์ขึ้นหรือลงเพื่อให้สอดคล้องกับความเร็วรอบของเครื่องยนต์และเส้นทางได้ แต่หากมีความชันมากๆ ไม่แนะนำให้เปลี่ยนตำแหน่งเกียร์ไปมาโดยเฉพาะการขับลงเขา เพราะอาจทำให้รถเสียจังหวะและการควบคุม มีความเสี่ยงอย่างมากที่จะเกิดอุบัติเหตุขึ้นได้

หมั่นสังเกตป้ายและการแจ้งเตือนทาง

นอกจากมีความเข้าใจในเทคนิคและวิธีการขับที่ถูกต้องแล้ว การขับรถในเส้นทางที่เป็นภูเขาจะต้องมีสติอยู่กับการขับและเส้นทางตลอดเวลา พร้อมทั้งให้ความสำคัญกับป้ายจราจรและป้ายเตือนริมทางให้มาก ป้ายเหล่านั้นจะบอกถึงสภาพเส้นทางข้างหน้า เพื่อจะได้เตรียมตัวรับมือได้อย่างถูกต้อง

หากมีรถคันอื่นขับร่วมเส้นทางอยู่ด้วยโดยเฉพาะในช่วงเทศกาล ไม่ควรขับชิดหรือจี้ท้ายรถคันหน้าจนเกินไป ให้เว้นระยะห่างจากคันหน้าพอประมาณ ขณะเดียวกันก็ให้สัญญาณไฟกำบังรถคันหลังอยู่เสมอ และไม่ควรรใช้ความเร็วสูงมากนัก ลดความเร็วลงสักหน่อยเพื่อความปลอดภัย

ใช้เทคโนโลยีสมัยใหม่ให้เป็นประโยชน์

สำหรับรถรุ่นใหม่ๆ ที่มีระบบควบคุมการขับซีทีทีทันสมัย ควรศึกษาและใช้ระบบต่างๆ เหล่านั้นให้เป็นประโยชน์และคุ้มค่า เช่น ระบบช่วยออกตัวบนทางลาดชัน (HAC: Hill-start Assist Control) หรือระบบควบคุมความเร็วขณะลงทางชัน (DAC: Downhill Assist Control) ซึ่งระบบเหล่านี้ส่วนใหญ่สามารถใช้งานง่าย แค่กดปุ่มหรือสวิตช์ควบคุมเพื่อเปิด-ปิดการทำงานเท่านั้น

นอกจากเทคนิคต่างๆ แล้ว การขับอย่างมีสติและตั้งอยู่บนความไม่ประมาทถือเป็นสิ่งจำเป็นมากที่สุด เพราะไม่ว่าจะต้องเจอสภาพเส้นทางอย่างไร ก็จะสามารถขับผ่านไปได้อย่างปลอดภัย

Connectivity เชื่อมโยงเก่าใหม่ ด้วยหัวใจดิจิทัล Life

โลกทุกวันนี้เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว มีการพัฒนาเทคโนโลยีสมัยใหม่อยู่ตลอดเวลา สวนทางกับความรู้สึกของผู้คนที่หิวหาวิถีชีวิตแบบดั้งเดิม คิดถึงเรื่องราวเก่าๆ ที่ผ่านมา ความโหยหาอดีต ไม่ใช่มีเพียงแค่คนไทยเท่านั้น แต่กำลังเป็นเทรนด์ที่ได้รับความนิยมอย่างมากจากทั่วโลก จนเกิดกระแสการแต่งกายสไตล์เรโทร กระแสการฟังเพลงย้อนยุค หรือแม้กระทั่งการสะสมของเก่า ซึ่งปัจจุบันมีวิธีย้อนยุคไม่ยุ่งยากหากมีอุปกรณ์เคลื่อนที่ที่แสนฉลาดอย่างสมาร์ทโฟน หรือแท็บเล็ตสักเครื่อง ก็สามารถพาคุณไปสู่วันวานผ่านการเชื่อมต่อด้วยเทคโนโลยีสมัยใหม่ ได้อย่างน่าทึ่ง มากจนกว่าเราจะเชื่อมโยงยุคสมัยเก่าและใหม่ด้วยระบบดิจิทัลได้อย่างไร

50
happiness

JUL-SEP
COVER
STORY

ท่องโลกไร้กาลเวลากับระบบ VR เสมือนจริง

แม้ทุกวันนี้การเดินทางจะมีความสะดวกสบายและรวดเร็ว แต่สังคมปัจจุบันก็ยังถูกล้อมกรอบด้วยการจราจรที่ติดขัดและการถูกจำกัดด้วยเวลา การใช้เทคโนโลยีเคลื่อนที่จึงมีบทบาทอย่างมากทั้งต่อการสื่อสารและการเข้าถึงข้อมูล โทรศัพท์มือถือ สมาร์ทโฟน แท็บเล็ต กลายเป็นสิ่งสำคัญของยุคนี้อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ อีกทั้งอุปกรณ์เคลื่อนที่ที่แสนฉลาดนี้ก็ได้รับการพัฒนาคุณภาพให้มีปฏิสัมพันธ์กับผู้คนทั่วโลกได้มากกว่าการโทร. เช่น การใช้งานโซเชียลเน็ตเวิร์ก และแอปพลิเคชันสนทนาชั้นนำ เช่น Line, YouTube, Facebook, Twitter ฯลฯ

ปัจจุบันนักพัฒนายังได้นำเทคโนโลยีที่เรียกว่าระบบ Virtual Reality (VR) ‘เทคโนโลยีดิจิทัลที่สร้างบรรยากาศ 3 มิติเสมือนจริง’ ซึ่งมีประโยชน์อย่างมากกับการศึกษาและวงการแพทย์ เช่น ให้นักศึกษาฝึกผ่าตัดจากภาพจำลองเสมือนจริง การจัดทำห้องสมุดเสมือน (Virtual Library) ด้วยการนำมาประยุกต์ใช้ในการเผยแพร่สถานที่ที่สำคัญของพระมหากษัตริย์ของไทย เช่น พระที่นั่งวิมานเมฆ พระราชวังบางปะอิน และพระตำหนักภูพิงคราชนิเวศน์



timelooper

Re-Live The Most Memorable Moments of Amazing Locations



นอกจากนี้เจ้าระบบ VR ยังสามารถสร้างประสบการณ์ที่เรียกว่าว่ายอโลกได้ในเวลาไม่กี่นาที การได้ยืนมองแสงเหนืออยู่บนพื้นน้ำแข็ง การได้ยืนอยู่ท่ามกลางป่าที่เต็มไปด้วยไดโนเสาร์ หรือแม้แต่การได้เห็นแกรนด์แคนยอนแบบ 360 องศา ทั้งหมดนี้เพียงแค่มีอินเทอร์เน็ตความเร็วสูงเชื่อมต่อกับสมาร์ตโฟน แท็บเล็ต และอุปกรณ์ที่รองรับระบบ VR อย่างเช่นแว่น VR Google Cardboard ที่พัฒนาโดย Google โลกก็สามารถไร้กาลเวลาได้อย่างไม่น่าเชื่อ

ฟื้นอดีตด้วยระบบ VR เสมือนจริงสู่โลกปัจจุบัน

เมืองประวัติศาสตร์ โบราณสถาน ศิลปวัฒนธรรม หรือวิถีชีวิตดั้งเดิม ต่างมีเสน่ห์ดึงดูดใจให้คนร่วมสมัยหลายเจนเนอเรชั่นอยากเห็นภาพอดีตที่ผ่านเลยและอยากมีประสบการณ์ร่วมในห้วงเวลานั้น เมื่อก่อนเราทำได้เพียงอ่านหนังสือ ดูภาพประกอบคู่มือที่ถูغبันทึกเพียงสั้นๆ แต่ปัจจุบันด้วยเทคโนโลยีระบบ VR นี้ จะพาเราเข้าถึงประวัติศาสตร์ได้เสมือนเรายืนอยู่ในยุคสมัยนั้นเลยทีเดียว ยกตัวอย่างเช่น บริษัท Timelooper ได้พัฒนาแอปพลิเคชัน ‘Timelooper’ VR Tourism ซึ่งจะเปิดโอกาสให้ผู้คนสามารถเดินทางย้อนเวลาไปมีประสบการณ์เสี้ยววินาทีที่สำคัญต่างๆ ในประวัติศาสตร์ของกรุงลอนดอน เพียงแค่ใช้สมาร์ตโฟนและชุดหูฟังธรรมดาที่ชมความงามของหอคอยแห่งลอนดอน ได้เดินอยู่กลางตลาดสมัยกลาง และได้เห็นหอคอยลอนดอนในอดีตอีกด้วย



หลักการของแอปพลิเคชันนี้คือการสร้างภาพเสมือนจริงของสิ่งก่อสร้างและบรรยากาศในยุคกลางขึ้นมาซ้อนทับกับสถานที่จริง ซึ่งจะทำให้นักท่องเที่ยวรู้สึกราวกับว่ากำลังย้อนเวลากลับไปในสมัยนั้น โดยทางบริษัทยังเร่งพัฒนาขยายสถานที่ท่องเที่ยวอื่นๆ เพื่อให้ครบทั่วโลก

Cover Story

51

happiness

JUL-SEP COVER STORY



อ่านอดีตผ่านปัจจุบันด้วยระบบ AR

จะดีแค่ไหนถ้าให้คนรุ่นใหม่ได้สัมผัสอดีตในพื้นที่จริง เพื่อระลึกถึงวัฒนธรรมและวิถีชีวิตอันทรงคุณค่าของไทย ราวลึกถึงย่านในตำนานของกรุงเทพฯ เช่น เจริญกรุง ราชดำเนิน เยาวราช และปทุมวัน เชื่อมโยงอดีตสู่ปัจจุบันผ่านเทคโนโลยีทันสมัย แนวคิดนี้ถูกทำให้เป็นจริงขึ้นมาแล้ว ภายใต้โครงการ ‘คิดถึงบางกอก’ ที่กรุงเทพมหานครร่วมมือกับบริษัทซัมซุงบนแอปพลิเคชัน ‘Culture Explorer’ ซึ่งใช้เทคโนโลยี Augmented Reality (AR)

เทคโนโลยี ‘Augmented Reality’ (AR) คืออะไร

AR คือการผสมผสานระหว่างภาพจำลองและภาพจริง โดยสามารถตอบสนองได้ทันทีผ่านอุปกรณ์ที่มีกล้องจับภาพและหน้าจอแสดงผล ยกตัวอย่างหลักการทำงานง่ายๆ คือ เพียงแค่ส่องกล้องสมาร์ทโฟนของคุณไปยังสถานที่ท่องเที่ยวสำคัญๆ มันก็จะแสดงข้อมูลและคำอธิบายเพิ่มเติมออกมา และที่สำคัญคือยังสามารถตอบโต้กับผู้ใช้ได้อีกด้วย

‘คิดถึงบางกอก’ บนแอปพลิเคชัน ‘Culture Explorer’

จะพาคุณย้อนเวลาไปท่องเที่ยว 4 ย่านตำนานแห่งบางกอกคือ ราชดำเนิน เจริญกรุง เยาวราช และปทุมวัน ด้วยความพิเศษที่รวบรวมเอารูปภาพหลายยุคสมัยกว่า 300 ภาพ พร้อมประวัติความเป็นมาในแต่ละย่าน

วิธีการใช้งานก็แสนง่าย เพียงเรามาถึงสถานที่ดังกล่าว เปิดกล้องบนสมาร์ทโฟนพร้อมแอปพลิเคชันส่องไปยังสถานที่นั้นๆ หน้าจอก็จะให้ข้อมูลด้วยการเปิดภาพที่บอกเล่าและจำลองภาพสถานการณ์ในยุคอดีต ได้แก่ ‘เจริญกรุง’ ถนนสายแรกของเมืองไทยอายุกว่า 150 ปี ‘ถนนราชดำเนิน’ ย่านประวัติศาสตร์สัญลักษณ์แห่งประชาธิปไตย ‘เยาวราช’ ชุมชนชาวจีนอันยิ่งใหญ่ และ ‘ปทุมวัน’ จากท้องทุ่งสู่ย่านช้อปปิ้งที่ทันสมัยที่สุดในประเทศ

นอกจากจะเดินย้อนอดีตเห็นสถานที่นั้นๆ ผ่านภาพถ่าย วิดีโอ หรือถ่ายทอดสดแบบอินเตอร์แอ็กทีฟแล้ว เรายังสามารถถ่ายเซลฟี่หรือตัดแปะรูปให้เป็นภาพถ่ายย้อนยุคส่งต่อไปให้เพื่อนๆ ดูผ่านสังคมออนไลน์ได้ทันที ซึ่งแอปพลิเคชันดังกล่าวได้เผยแพร่ไปอีก 3 ประเทศ ทั้งฟิลิปปินส์ อินโดนีเซีย และมาเลเซียอีกด้วย





Retro Market กลับมาเกิดวันวาน...

บางครั้งการสนุกไปกับอดีตด้วยแอปพลิเคชันที่เย็บเสมือนจริง อาจจะไม่ให้อารมณ์เทียบเท่าการไปสัมผัส ณ สถานที่จริงด้วยตัวเอง ปัจจุบันจึงได้เกิดตลาดโบราณขึ้นมากมาย และมีหลายที่ที่กลายเป็นแหล่งท่องเที่ยวหรือแลนด์มาร์กประจำจังหวัด เช่น ‘ตลาดเพลินวาน’ อ.หัวหิน จ.ประจวบคีรีขันธ์ ที่จำลองบรรยากาศหมู่บ้าน ร้านค้าที่ทำจากไม้ให้ความรู้สึกเหมือนอยู่ในช่วง พ.ศ. 2499 อีกครั้ง ‘ตลาดย้อนยุคนครชุม’ จ.กำแพงเพชร ที่เรียกรอยยิ้มได้ตั้งแต่การให้คนขายทุกร้านสวมใส่ชุดไทยสมัยก่อน ‘ตลาดขึ้นวาน’ จ.อุบลราชธานี ที่นำเอาบรรยากาศเก่าๆ ครั้งคุณพ่อคุณแม่ยังเยาว์วัยมาให้ซึมซับมีข้าวของเครื่องใช้ในอดีต เช่น ผ้าขาวม้า กระติบข้าวเหนียว และเอกลักษณ์อื่นๆ ที่สะท้อนวิถีชีวิตของชาวอุบลฯ ‘ตลาดย้อนยุคปากพนัง’ จ.นครศรีธรรมราช ที่รวมของดีชาวปากพนังไว้ครบเครื่อง โดยเฉพาะผลิตภัณฑ์ปากพนัง



“ การนำอุปกรณ์เทคโนโลยี เข้ามาใช้ในการฟื้นฟูอดีต นอกจากช่วยกระตุ้นให้คน รุ่นใหม่ได้รำลึกถึงความงาม ในวิถีโบราณแล้ว ยังสามารถ กักเก็บความทรงจำของคน รุ่นเก่าได้ยาวนาน ”

การเดินทางตลาดที่รวมของเก่าและวิถีชุมชน การ ได้ย้อนกลับไปยังภาพอดีตด้วยเทคโนโลยี VR และ AR นอกจากจะช่วยคลายความคิดถึงอดีตแก่กลุ่มคนรุ่นก่อน แล้ว ยังเป็นเสน่ห์มัดใจเจเนอเรชันใหม่ เป็นแรงบันดาลใจ ให้หลายๆ คนกลับมาศึกษาวิถีชีวิตในอดีตได้เป็นอย่างดี จน เกิดโครงการขึ้นมากมาย เช่น โครงการฟื้นฟูเมืองและย่าน ชุมชนเก่า City & Community Rehabilitation Program (CCRP) โดยกรมการสถาปนาปึกชุมชน สมาคมสถาปนิก สยามในพระบรมราชูปถัมภ์ ร่วมกับมูลนิธิสำนักงาน ทรัพย์สินส่วนพระมหากษัตริย์ และสถาบันพัฒนาองค์กร ชุมชน จัดทำโครงการฟื้นฟูบูรณะทาสักกลุ่มอาคารพาณิชย์ ย่านตลาดสดอัมพวา ที่ต่างรวมตัวกันจัดตั้งเพจบนเฟซบุ๊ก เพื่อแชร์รูปและรวมข้อมูลให้แก่ประชาชนทั่วไปได้ตระหนัก ถึงคุณค่าของวัฒนธรรม ความสวยงามของสถาปัตยกรรม และแนวทางการฟื้นฟูให้อดีตคงคู่ไปกับปัจจุบัน

จะเห็นได้ว่าแม้โลกจะหมุนไปเร็วด้วยเทคโนโลยีทันสมัย แต่อดีตก็ยังคงเป็นสิ่งที่คุณทุกรุ่นต่างโยเยหา การนำอุปกรณ์ เทคโนโลยีเข้ามาใช้ในการฟื้นฟูอดีตนอกจากช่วยกระตุ้นให้ คนรุ่นใหม่ได้รำลึกถึงความงามในวิถีโบราณแล้ว ยังสามารถ กักเก็บความทรงจำของคนรุ่นเก่าได้ยาวนานขึ้น ชัดเจนขึ้น หากเรารู้จักปรับตัวและรับกับการเปลี่ยนแปลง ของเทคโนโลยีในปัจจุบัน การเชื่อมโยงเก่า กับใหม่จึงไม่ใช่เรื่องไกลเกินเอื้อม

เครื่องมืออัจฉริยะ... ที่ตอบโจทย์ Connectivity Life

- แว่น VR Google Cardboard ที่อาศัยเทคโนโลยี VR ทำงานร่วมกับแอปพลิเคชันบนสมาร์ตโฟน หากอยากชมที่ต่างๆ ทั่วโลกก็โหลดแอป Street View เมื่อกดเลือกสถานที่ที่ต้องการ กดสัญลักษณ์ Cardboard จากนั้นก็นำสมาร์ตโฟนใส่ลงใน Cardboard ลองส่องดูสถานที่ผ่าน Cardboard ภาพที่เห็นจะเป็น 3 มิติ เมื่อหันไปทิศทางใดภาพก็จะเปลี่ยนมุมมองตามที่หัน ทำให้เรารู้สึกเหมือนไปยืนอยู่ในที่นั้นจริงๆ

- Gear VR แว่นสำหรับติดตั้งบนมือถือ ซึ่งใช้ได้กับ Samsung Galaxy S6 หรือ S6 Edge เท่านั้น เมื่อติดตั้งบนมือถือเสร็จแล้ว S6 Edge จะทำหน้าที่เป็นจอภาพ เมื่อรวมกับความพิเศษของเลนส์ของ Gear VR และระบบการจับความเคลื่อนไหว จะทำให้ภาพที่ได้กลายเป็นภาพที่ล้อมรอบตัวเราเหมือนเราเข้าไปอยู่ในเหตุการณ์นั้นๆ การทำงานของ Gear VR จะแบ่งจอภาพบน S6 Edge ออกเป็น 2 ส่วน แล้วเลนส์พิเศษของแว่นจะทำการรวมภาพสองภาพเข้าไว้ด้วยกัน ทำให้เราเห็นภาพเป็นภาพเดียว และล้อมรอบตัวเราอยู่ เมื่อเราหันไปทางไหนภาพก็จะหันไปตามทางที่เราหันแบบ 360 องศาเลยทีเดียว

- EYSE จอภาพ VR มาประยุกต์ใช้งานกับสมาร์ตโฟนและฮาร์ดแวร์เพื่อสร้างประสบการณ์การสัมผัสกับโลก VR โดยที่มีเครื่องมือที่ติดกล้อง 360 องศาไปกับโดรน หมวก จักรยาน เพื่อส่งภาพมาที่ VR ของผู้ชม



เทคโนโลยีความจริงเสมือน

(Virtual Reality: VR) คือการพัฒนาเทคโนโลยีที่ผสมเอาโลกแห่งความเป็นจริงและความเสมือนจริงเข้าไว้ด้วยกันผ่านซอฟต์แวร์และอุปกรณ์เชื่อมต่อต่างๆ เช่น เว็บแคม คอมพิวเตอร์ หรืออุปกรณ์อื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง ซึ่งภาพเสมือนจริงนั้นจะแสดงผลผ่านหน้าจอคอมพิวเตอร์ หน้าจอโทรศัพท์มือถือบนเครื่องฉายภาพ หรือบนอุปกรณ์แสดงผลอื่นๆ โดยภาพเสมือนจริงที่ปรากฏขึ้นจะมีปฏิสัมพันธ์กับผู้ใช้ได้ทันทีทั้งในลักษณะที่เป็นภาพนิ่ง 3 มิติ ภาพเคลื่อนไหว หรืออาจจะเป็นสื่อที่มีเสียงประกอบขึ้นกับการออกแบบสื่อแต่ละรูปแบบว่าให้ออกมาแบบใด

เทคโนโลยีการซ้อนภาพเสมือน

(Augmented Reality: AR) คือการผสมผสานระหว่างภาพจำลองและภาพจริงโดยสามารถตอบสนองโต้ทันที ผ่านอุปกรณ์ที่มีกล้องจับภาพและหน้าจอแสดงผล

ระบบ AR ต่างกับ VR

ที่กล่าวมาข้างต้นอย่างไร

VR คือการจำลองสิ่งที่ไม่มีให้เสมือนมีจริงขึ้นมา แต่ AR คือการทำของสิ่งที่มีอยู่จริงตรงหน้าให้ปรากฏข้อมูลที่ต้องการสื่อสารเพิ่มเติมขึ้นมานั่นเอง

ที่มา: การท่องเที่ยวไทยแห่งประเทศไทย

โครงการฟื้นฟูเมืองและย่านชุมชนเก่า City & Community Rehabilitation Program (CCRP)

www.youtube.com/watch?v=w6C0oh_CJA

www.skyscanner2024.com

www.etatjournal.com



54
happiness

JUL-SEP
COVER
STORY

เอาชนะ โรคภูมิแพ้อากาศ ด้วยวิธีง่ายๆ

Good Health

ช่วงนี้อากาศเปลี่ยนแปลงบ่อยจนหลายคน
มีอาการจามพืดพืดคัดจมูกไปตามๆ กัน
ยิ่งคนที่ภูมิแพ้เป็นทุนอยู่แล้วคงต้องใส่ใจ
สุขภาพเป็นพิเศษในช่วงฤดูฝน จะว่าไปแล้ว
คนแพ้อากาศในบ้านเรานั้นมีอยู่จำนวนไม่น้อย
และมักจะเป็นๆ หายๆ แต่ไม่ค่อยมีภาวะแทรกซ้อน
จนถึงแก่ชีวิต ซึ่งไม่เหมือนคนแพ้อาหาร

๐๑ การเดินชดของคนที่แพ้อากาศโดยทั่วไปมักจะมี
อาการคันและคัดจมูก จามบ่อย น้ำมูกมีลักษณะใสๆ
ไหลต่อเนื่อง ซึ่งเกิดจากสิ่งแวดล้อมรอบตัวเราได้สร้าง
สารก่อภูมิแพ้ไปกระตุ้นเม็ดเลือดขาวให้สร้างสารต่อต้าน
ออกมาในการสัมผัสครั้งแรก และเมื่อร่างกายไปสัมผัส
เข้ากับสารก่อภูมิแพ้ซ้ำอีกก็จะนำไปสู่ปฏิกิริยาสร้าง
ภูมิคุ้มกัน โดยไปกระตุ้นให้แมสต์เซลล์ (Mast Cell)
ซึ่งเป็นเซลล์ขนาดใหญ่ที่มีอยู่ตามเนื้อเยื่อต่างๆ หลั่ง
‘สารฮีสตามีน’ (Histamine) ออกมาจนนำไปสู่อาการ
อักเสบขึ้นตามเนื้อเยื่อส่วนต่างๆ ซึ่งนี่คือสาเหตุของ
อาการภูมิแพ้ชนิดต่างๆ นั่นเอง

ดังนั้น เมื่อคุณรู้สึกว่าเป็นหวัด คัดจมูก
ติดต่อกันหลายวันจนมีอาการหวัดลงคอ คออักเสบ
กลืนอะไรไม่ค่อยได้ มีน้ำมูกคั่งบ่อยๆ จนเนื้อเยื่อที่เรีย
ลูกลมเข้าโพรงจมูกกลายเป็นโรคไซนัสอักเสบ ควรรีบ
ไปปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญให้ทำการรักษาโดยตรง
สืบค้นหาสาเหตุว่าคุณเป็นภูมิแพ้จากสิ่งไหนกันแน่
ดีกว่าการทานยาปฏิชีวนะ อดยาแรงเพื่อยับยั้งอาการ
หวัด น้ำมูกไหล เพราะจะส่งผลให้เกิดอาการง่วงซึม
ประสิทธิภาพการทำงานลดลงได้ แต่อย่าลืมถึงต้นเหตุ
ของการเป็นโรคภูมิแพ้ ซึ่งพอจะขยายความเพื่อให้
เห็นภาพชัดเจนยิ่งขึ้นได้ดังนี้



หลีกเลี่ยงสิ่งที่แพ้

ถึงแม้อาการหวัดคัดจมูกส่วนใหญ่จะเกิดจากภาวะอากาศเย็นหรือ โดรนฝน แต่ถ้าคุณเป็นถึงขนาดหายใจไม่ออก น้ำมูกไหลต่อเนื่อง แสดงอาการภูมิแพ้มากกว่าเป็นหวัดธรรมดา ควรรีบปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญให้ตรวจสอบว่าคุณแพ้อะไร จะได้หลีกเลี่ยงสิ่งนั้นเสียแต่เนิ่นๆ ซึ่งโดยทั่วไปแล้วหมอมักจะใช้วิธีสะกิดผิวหนังผู้ป่วยด้วยปลายเข็ม แล้วหยดตัวอย่าง สารก่อภูมิแพ้ 50 ชนิดที่พบทั่วไปในวิถีชีวิตประจำวัน เช่น ฝุ่น ละออง เกสร แมลงสาบ ขนแมว ขนสุนัข ถั่วลิสง กุ้ง เป็นต้น หากตำแหน่งใดเกิด บวมหรือเป็นผื่นแดงก็จะได้ว่าเราแพ้สารชนิดนั้น จะได้หลีกเลี่ยงได้ทัน



จัดการไรฝุ่นรอบตัว

ไรฝุ่นเป็นสิ่งมีชีวิตเล็กจิ๋วที่แฝงอยู่ทุกบ้าน มูลของ ไรฝุ่นจะสร้างสารก่อภูมิแพ้ให้กับคนเราอย่างมาก แต่ จะกำจัดให้หมดไปก็ทำได้ยาก เพียงแต่ป้องกันด้วยการ ดูแลบ้านเรือนให้สะอาด โดยเฉพาะในห้องนอนต้อง หมั่นซักเครื่องนอนเป็นประจำ ยกไปตากแดดบ่อยๆ จัดห้องนอนให้โล่งเพื่อไม่ให้เป็นที่สะสมของฝุ่น หมั่น เช็ดถูหรือดูดฝุ่นเป็นประจำ หลีกเลี่ยงการตกแต่งบ้าน ด้วยโซฟาทำจากผ้า ถ้าใช้ผ้ามานานอยู่ก็เปลี่ยนเป็น ม่านมู่ลี่ที่ไม่จับฝุ่น เพราะวัสดุจำพวกผ้าหรือ พรมถ้าไม่หมั่นทำความสะอาดมันจะกลายเป็นที่อาศัยของพวกไรฝุ่นนับล้านในเวลา อันรวดเร็ว



56

happiness

JUL-SEP
GOOD
HEALTH

เตรียมร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ

สำหรับคนที่เป็นภูมิแพ้ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะวันเว้นวันก็ได้ สัปดาห์ละครั้งชั่วโมง เพียงแค่ขอให้หมึ่เห็ช่อซู่โขกไปตั้งตัวจึงจะเห็นผล ถ้าเป็นไปได้ควรออกกำลังกายช่วงเช้า เพราะอากาศจะบริสุทธิ์และมีมลพิษน้อยกว่าในช่วงเวลาอื่นๆ ส่งผลให้โอกาสแพ้ฝุ่นละอองลดน้อยลงไปด้วย



เสริมภูมิคุ้มกันด้วยอาหาร

คุณภาพและคุณค่าอาหารที่ดีย่อมส่งผลต่อร่างกาย เป็นอีกวิธีที่เสริมสร้างความแข็งแรงเพื่อสร้างภูมิต้านทานโรคได้ คงไม่ต้องลงรายละเอียดว่าในแต่ละมื้อต้องรับประทานอะไรเท่าไร เอาเป็นว่าพยายามจัดเมนูแต่ละมื้อให้มีความหลากหลายครบทั้ง 5 หมู่ให้บ่อยที่สุดเท่าที่จะทำได้ โดยเฉพาะผักผลไม้ต้องรับประทานเป็นประจำ เพราะเป็นแหล่งรวมวิตามินและแร่ธาตุที่จำเป็นต่อร่างกาย ยิ่งเป็นผักผลไม้ที่อุดมด้วยวิตามินซีหารับประทานเป็นประจำน่าจะมีส่วนช่วยลดอาการแพ้อากาศลงได้ในระดับหนึ่งหรือช่วยให้หายหวัดเร็วขึ้นได้บ้าง

นอกจากนั้นคุณอาจรับประทานวิตามินเสริมแทนผักผลไม้ในกรณีที่ไม่มีสะดวกจะหาผักผลไม้รับประทานทุกมื้อ ยิ่งคนที่แพ้อากาศง่ายลองรับประทานวิตามินซีขององค์การเภสัชกรรมเพียงเม็ดละ 1 บาท (ขนาด 500 มก.) เป็นประจำก็น่าจะรู้สึกได้ถึงเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นแล้ว

พึงพาอากาศแพ้ให้ห้องที่สด

พื้นที่ที่เกิดอาการหวัดคัดจมูกขึ้นมาทุกคนย่อมต้องดีใจกับการด้วยการกินยาปฏิชีวนะในทันที ซึ่งก็ช่วยให้อาการหายทุเลาจากอาการหวัดคัดจมูกได้ แต่ส่งผลเสียต่อสุขภาพร่างกายอย่างแน่นอน แล้วก็ยังไม่มียาใดรักษาโรคภูมิแพ้ให้หายขาดได้ มีเพียงยาช่วยบรรเทาเวลาเกิดอาการหวัดคัดจมูกเท่านั้น ดังนั้น การทานยาบ่อยๆ จึงไม่ใช่ทางเลือกที่ดีที่สุดสำหรับคนที่เป็นหวัดจากภูมิแพ้ เพราะเสี่ยงต่อภาวะไตวายจนต้องช้ยาชานานแรงขึ้นเรื่อยๆ กระทั่งถึงขั้นต้องฉีดวัคซีนบำบัดอาการภูมิแพ้ ซึ่งไม่เป็นผลดีต่อร่างกายในระยะยาว

ฉะนั้นท่านที่มีอาการเหมือนจะแพ้อากาศก็อย่าพึ่งเรียกหาแต่ยาปฏิชีวนะ ให้ลองหันมาทานน้ำแกงรสเผ็ดร้อน จิบชามะนาวผสมน้ำผึ้งร้อนๆ โขลกหอมแดงและแง่งขิงผสมกันลงในน้ำเดือด แล้วสูดดมไอระเหยร้อนๆ หรือการล้างจมูกด้วยน้ำเกลือความเข้มข้น 0.9% โดยใช้กระบอกฉีดยาพลาสติกขนาด 10-20 ซีซี (หาซื้อได้ตามร้านขายยาที่มีเภสัชกร) เป็นต้น

ในฤดูฝนพราเช่นนี้ ลองใส่ใจสุขภาพเพิ่มอีกนิดพร้อมปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตให้สอดคล้องกับสิ่งที่กล่าวมาทั้งหมดแล้ว รับรองว่าจะช่วยลดอาการคัดจมูกและปริมาณการจามพืดพืดที่คุ่นชินลงได้ จนทั้งคุณและคนข้างๆ ยังต้องประหลาดใจ และยังเสริมสร้างภูมิให้แข็งแรงได้อย่างต่อเนื่องในอนาคตอีกด้วย **B**

57

happiness

JUL-SEP
GOOD
HEALTH

Let's Exercise

มนุษย์ ยุคดิจิทัลใช้นิ้วมือทำงานมากมายหลายอย่าง นอกเหนือจากหยิบจับสิ่งของทั่วไป เขียนหนังสือ หรือทำงานฝีมือแล้ว นิ้วมือของคนยุคนี้ยังมีหน้าที่ในการพิมพ์ เป็นคีย์บอร์ด ทั้งคอมพิวเตอร์ แล็ปท็อป แท็บเล็ต รวมถึงสมาร์ตโฟน ส่งผลให้นิ้วมือของเราต้องทำงานในท่าซ้ำๆ ติดต่อกันเป็นเวลานาน จนเกิดอาการปวดเมื่อยนิ้วมือ หากปล่อยทิ้งไว้จะทำให้นิ้วมือสะสมความตึงเครียดไว้จนเกิดอาการ ‘นิ้วล็อก’ ได้

ดังนั้น ใครที่ชอบแชตผ่านโซเชียล ใช้นิ้วมือพิมพ์เป็นระวิง ทำอย่างนี้นานๆ ก็ควรหาเวลาบริหารนิ้วมือเพื่อคลายความเมื่อยล้าบ้าง ว่าแล้วเรามาลองยืดเส้นยืดสาย ‘ปลดล็อกให้นิ้วมือ’ ด้วยท่าบริหารนี้ง่ายๆ ดังต่อไปนี้

คลายเมื่อย ให้นิ้วมือป้อง ‘นิ้วล็อก’



ท่าที่ 1

ใช้นิ้วทั้งสี่แตะที่นิ้วโป้ง โดยไล่จากนิ้วชี้ไปจนถึงนิ้วก้อย แล้วยนับ 1-2-3-4 เสร็จแล้วสลับจากนิ้วก้อยไปนิ้วชี้ นับ 4-3-2-1 ทำซ้ำ 10 ครั้งในมือแต่ละข้าง และทำพร้อมกันทั้งสองมืออีก 10 ครั้ง



ท่าที่ 2

ท่าเหมือนท่าแรก แต่เปลี่ยนจากการแตะเป็นการตีนิ้วออก



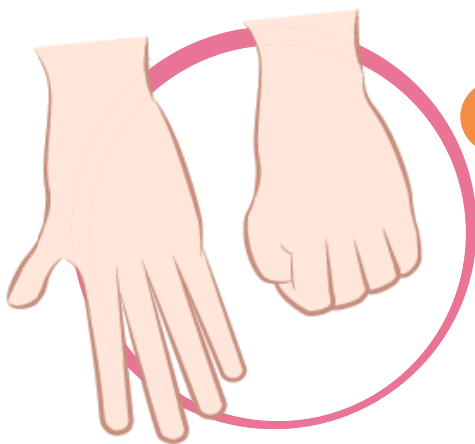
ท่าที่ 3

เหยียดนิ้วมือออกให้ตึงที่สุดเท่าที่จะตึงได้ งอนิ้วแต่ละนิ้วเข้ามาแตะที่กลางฝ่ามือ เริ่มจากนิ้วโป้งทำจนครบทุกนิ้ว แล้วเริ่มใหม่อีกครั้ง โดยเริ่มจากนิ้วก้อยไปจนถึงนิ้วโป้ง



ท่าที่ 4

ยกมือขึ้นเหยียดเกือบสุดแขน แล้วจินตนาการว่ามีเปียโนอยู่เหนือศีรษะ แกล้งทำเป็นเล่นเปียโนโดยไล่ไปตามคีย์ C, D, E, F, G – G, F, E, D, C (สำหรับผู้ที่เล่นเปียโนไม่เป็น ให้ทำมือกดคีย์ไปที่ละนิ้วจนครบทั้ง 5 นิ้ว) ทำซ้ำหลายๆ ครั้ง จากนั้นเอามือลง วางไว้ระดับเหนือเอว แล้วทำท่าเล่นเปียโนเหมือนตอนยกมือ



5

ท่าที่ 5

วางมือข้างลำตัว กางนิ้วมือออกให้มากที่สุดจนรู้สึกตึง ค้างไว้ นับ 1-5 จากนั้นกำมือค้างไว้ นับ 1-10 ทำซ้ำ 10 ครั้ง

Trick

ท่าบริหารนิ้วมือนี้อาจทำได้บ่อยเท่าที่ต้องการ เวลาบริหารนิ้วอาจเปิดดนตรีให้จังหวะระหว่างทำไปด้วย จะช่วยให้บริหารนิ้วได้สนุกสนานมากขึ้น **h**

THAI FIGHT

ศิลปะการต่อสู้ จากมวยไทยสู่มวยโลก

ศึกสังเวียนเวทีผ้าใบ 'Thai Fight' ถือเป็นการยกระดับการแข่งขันชกมวยไทยสู่มวยโลก และได้รับความสนใจจากแฟนหมัดมวยทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติเป็นจำนวนมาก ที่สำคัญยังเป็นเวทีที่จุดประกายให้คนไทยรุ่นใหม่หันมาสนใจและให้ความสำคัญกับศิลปะแม่ไม้มวยไทย ซึ่งเป็นศิลปวัฒนธรรมการต่อสู้ของชาติไทยและของคนไทยที่มีมาแต่โบราณ เพื่อส่งเสริมภาพลักษณ์มวยไทยให้เป็นที่ยอมรับในระดับโลก

การแข่งขัน Thai Fight เป็นการแข่งขันมวยไทยที่มีเอกลักษณ์ของความเป็นไทยอย่างชัดเจน ซึ่ง 'มวยไทย' เป็นกีฬาเพียงหนึ่งเดียวที่ทั่วโลกยอมรับว่ามีความสวยงามและรุนแรงที่สุดในโลกแห่งการต่อสู้ มนตร์เสน่ห์ที่น่าหลงใหลของการระเบิดศึก Thai Fight ในแต่ละครั้งคือการฉีกรูปแบบการแข่งขันเดิมๆ ให้เป็นการผสมผสานระหว่างมวยไทยและความบันเทิงเข้าด้วยกัน หรือที่เรียกว่า Sport Entertainment มีการเปิดตัวนักชกด้วยเสียงเพลง ลีลาการเต้น และแสงสีเสียงที่เร้าใจ บวกกับรูปแบบการแข่งขันที่มีนักมวยไทยต่างชาติที่มีชื่อเสียงจากทั่วโลกเข้าร่วมแข่งขัน โดยมีตัวแทนจากประเทศไทย หรือนักชกของทีม Thai Fight เข้าร่วมชิงชัย ส่วนนักชกที่เป็นตำนานของเวทีนี้ต้องยกให้ 'บัวขาว ภูมิชาเมฆ' หรือ 'อัศวินสีดำ' ที่แม้ว่าปัจจุบันเขาจะเป็นเพียงอดีตไปแล้ว แต่หากเอ่ยถึง Thai Fight ใครหลายๆ คนก็ยังจดจำในลีลาการชกของเขาได้อย่างแน่นอน



60

happiness

JUL-SEP
SPORT

Sport

การจัดการแข่งขันชกมวย Thai Fight ที่ประสบความสำเร็จอย่างมากมายทั้งในและต่างประเทศ สร้างประวัติศาสตร์ให้กับวงการมวยไทยในรูปแบบที่ตื่นเต้นเร้าใจ สร้างความฮึกเหิมในหัวใจคนไทย จัดขึ้นครั้งแรกเมื่อปี พ.ศ. 2553 จากการจัดการแข่งขันชกมวยไทยรอบชิงชนะเลิศที่ลานพระบรมรูปทรงม้า และได้รับการตอบรับอย่างล้นหลาม มีผู้ชมในสนามมากกว่า 80,000 คน เรียกเรตติ้งอันดับ 1 และสูงสุดเป็นประวัติการณ์ให้กับทางช่อง 3 ซึ่งเป็นผู้ถ่ายทอดสดแมตช์ดังกล่าว นอกจากนี้ยังมีผู้ชมจากต่างประเทศไม่ต่ำกว่า 100 ล้านคน ที่ติดตามการแข่งขัน ซึ่งทั่วโลกให้การยอมรับว่าเป็นการจัดการแข่งขันชกมวยไทยที่ดีที่สุดในโลก และมีต่างประเทศติดต่อขอร่วมจัดการแข่งขันมากกว่า 40 ประเทศ

กีฬามวยไทยในแบบ Thai Fight แม้จะผสมผสานความเร้าใจไว้ให้ทันสมัยคล้ายชาติตะวันตก แต่สิ่งที่แสดงให้เห็นคือการคงไว้ซึ่งอัตลักษณ์ด้านศิลปะการต่อสู้เชื้อชาติไทย สัญชาติไทยโดยแท้ ถึงชาวต่างชาติจากทั่วทุกมุมโลกจะหลั่งไหลเข้ามาศึกษาแม่ไม้มวยไทยกันมากขึ้นเพียงไรก็ตาม ก็ไม่อาจถือสิทธิ์ครอบครองมรดกทางวัฒนธรรมแห่งภูมิปัญญาของบรรพชนที่สูงค่าไว้ได้ และ Thai Fight จะอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรมกีฬาของคนไทยให้สืบไปยังรุ่นลูก รุ่นหลาน และยังเป็นตำนานการเล่าขานความเป็นไทยให้ก้องโลกต่อไปตราบนานเท่านาน

การแข่งขันในสังเวียน Thai Fight เป็นการแข่งขันระหว่างนักชกทีม Thai Fight อาทิ ไทรโยค พุ่มพันธ์ม่วง, สุดสาคร ส.กลิ่นมี, เต็งหนึ่ง ศิษย์เจ้าสายรุ้ง, แสนชัย พี.เค. แสนชัย มวยไทยยิม, อองตวน ปินโต และอิคคิวซัง ก.รุ่งธนเกียรติ กับนักชกจากนานาชาติ มีการแข่งขันใน 2 รูปแบบคือ

- การแข่งขันแบบซูเปอร์ไฟต์ เป็นการชกแบบรอบเดียวจบ จัดขึ้นในโอกาสพิเศษต่างๆ ทั้งในประเทศและต่างประเทศ โดยใช้แลนด์มาร์กสำคัญๆ เป็นสถานที่จัดงาน เช่น 'Thai Fight ย่าโม' ร่วมฉลองวันแห่งชัยชนะของท้าวสุรนารี จ.นครราชสีมา เป็นต้น

- การแข่งขันแมตช์ทัวร์นาเมนต์ จัดช่วงปลายปีระหว่างเดือนตุลาคมถึงธันวาคมของทุกปี ชกกันทั้งหมด 3 รุ่นคือ รุ่นเวลเทอร์เวท น้ำหนัก 67 กิโลกรัม รุ่นจูเนียร์ มิดเดิลเวท น้ำหนัก 70 กิโลกรัม และรุ่นมิดเดิลเวท น้ำหนัก 72.5 กิโลกรัม ลักษณะการชกจะชกกันทั้งหมด 3 รอบคือ รอบแรกในเดือนตุลาคม และรอบที่ 2 ในเดือนพฤศจิกายน เพื่อค้นหาผู้ชนะไปชิงแชมป์รอบที่ 3 ในเดือนธันวาคม เพื่อชิงถ้วยพระราชทานของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

โปรแกรมการจัดการแข่งขันศึก Thai Fight

เดือนมิถุนายน 2559 ณ สปป.ลาว

เดือนกรกฎาคม 2559 ประเทศไทย

ปลายปี 2559 ประเทศเวียดนาม

สำหรับแฟนพันธุ์แท้ Thai Fight สามารถติดตามรายละเอียดได้ที่

<http://www.thaifight.com/>

Facebook: thaifight.tv

twitter: @thaifight_tf

instagram: thaifight_official 

61

happiness

JUL-SEP
SPORT

ให้คุณดูสวยหล่อ... ตลอดการเดินทาง

คุณเป็นอีกคนหรือไม่ที่ต้องเผชิญกับ
ปัญหาผิวเหนียวล้า เส้นผมเกิดไฟฟ้าสถิต
ริมฝีปากแห้งกร้าน หรือปัญหาอื่นๆ ตามมา
ทุกครั้งเวลาเดินทาง ถ้าคุณตอบว่าใช่
แม้เพียงข้อเดียว ลองนำเคล็ดลับง่ายๆ นี้
ไปใช้รับรองได้ผลแน่นอน

ไอ ว่าหลายคนคงทราบกันดีว่าทุกครั้งที่เราเดินทาง โดยเฉพาะเมื่อต้องนั่งเครื่องบินเป็นเวลานานๆ อาจต้องเจอกับ แรกกดอากาศ หรือภาวะผิวอดนอน ซึ่งจะส่งผลให้สภาพผิว ดูเหนียวล้า รู้สึกแห้งกร้าน เหมือนผิวฟักฟอนได้ไม่เต็ม ที่ทางที่ดีเมื่อคุณต้องเดินทางอย่าลืมพกพาตัวช่วยไปด้วยทุกครั้ง โดยเริ่มจาก ‘คลีนเซอร์’ ทำความสะอาดผิวในรูปของฟิชชูเปียง หรือสูตรออลอินวัน ที่เป็นทั้งผลิตภัณฑ์เช็ดเครื่องสำอาง โฟมล้างหน้า และโลชั่นเช็ดผิวในขั้นตอนเดียว ส่วนคุณหนูๆ อาจเลือกใช้โฟมล้างหน้าที่สามารถเป็นได้ทั้งโฟมล้างหน้าและ ครีมนวดหน้าในหลอดเดียว ก็จะช่วยเพิ่มความสะดวก ใช้ง่าย และไม่ต้องพกผลิตภัณฑ์ดูแลผิวหลายๆ ชิ้นให้หนักกระเป๋า

มาถึงเรื่องของผลิตภัณฑ์บำรุงผิวกันบ้าง นอกเหนือจาก สกินแคร์ที่เหมาะสมกับสภาพผิวของคุณแล้ว อยากรู้เตรียม ‘ไนต์ครีม’ เพิ่มอีกสักหนึ่งกระปุก เพื่อปกป้องผิวให้รู้สึกชุ่มชื้น ไม่แห้งกร้าน เมื่อต้องอยู่บนเครื่องบิน หรือเจอกับสภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลง ขณะอยู่ต่างประเทศ ไม่เพียงเท่านั้นขอแนะนำให้คุณพก ‘ลิปบาล์ม’ ติดกระเป๋าไปด้วยทุกครั้ง เพื่อให้ริมฝีปากของคุณ ชุ่มฉ่ำไม่แตกลอกเป็นขุย รวมไปถึงเรื่องของการเลือก ‘ผลิตภัณฑ์ กันแดด’ ควรเลือกชนิดที่มีเนื้อสัมผัสบางเบา อ่อนโยน และ ไม่เหนียวเหนอะหนะ แต่สามารถป้องกันแสงแดดได้อย่างมั่นใจ ตลอดวัน

ในส่วนของการดูแลเส้นผม สาวๆ หลายคนอาจต้องเผชิญ กับปัญหาเส้นผมพันกัน เกิดไฟฟ้าสถิต หรือไม่อยากสระผม ระหว่างเดินทาง เราสามารถรับมือกับปัญหาเหล่านี้ได้ด้วยการ เลือกใช้ ‘Dry Shampoo’ สเปรย์ให้ทั่วเส้นผม วิธีนี้จะช่วยลด ปัญหาความมันของหนังศีรษะ ให้เส้นผมปลิวสวย และมีกลิ่นหอม สดชื่นแม้ไม่ได้สระผม (คุณผู้ชายก็ใช้ได้เช่นกัน) ปิดท้ายด้วย เรื่องของเมกอัพ เพราะเวลาเดินทางการพกเมกอัพหลายๆ ชิ้น ทั้งอายแชโดว์ บลัชออน และลิปสติก อาจไม่สะดวกนัก ดังนั้น อยากให้สาวๆ ลองเปลี่ยนมาพก ‘ตลับเมกอัพ’ ในรูปแบบ พาเลตต์ดูบ้าง เพราะรวบรวมเมกอัพชนิดต่างๆ ครบในตลับเดียว ให้คุณดูดีและมั่นใจตลอดการเดินทาง



TRY
THIS



Ultra Light Daily UV Defense SPF 50 PA +++

จาก Kiehl's

แตกต่างด้วยเนื้อฟลูอิด ให้สัมผัส
เบาสบายผิว ไม่เหนียวเหนอะหนะ
อ่อนโยนต่อทุกสภาพผิว ช่วยปกป้อง
ผิวสวยได้ต่อเนื่องตลอดวัน



Lip Balm จาก Bobbi Brown

เนื้อบาล์มมอบสัมผัสเข้มข้น อุดมด้วยสารสกัดจาก
ธรรมชาติ ให้ริมฝีปากชุ่มชื้น ไม่แห้งกร้าน พร้อมเผย
เรียวปากที่ดูเอิบอิมอย่างมีสุขภาพดี



Cleansing Foam

จาก Shiseido Men

ให้ฟองครีมเนียนนุ่ม ทำความสะอาด
สิ่งสกปรกได้อย่างหมดจดโดยไม่ทำ
ให้ผิวแห้งตึง ทั้งยังใช้เป็น
ครีมโกนหนวด เพิ่มความสะดวก
แม้ระหว่างการเดินทาง



Shampure Dry Shampoo จาก Aveda

ทางเลือกใหม่ในการคืนชีวิตชีวาให้กับเส้นผม ช่วยดูดซับ
ความมันส่วนเกินและสิ่งสกปรกโดยไม่ต้องสระ เพื่อเส้นผม
ที่ปลิวสลวย รู้สึกสะอาดสดชื่น



Eau Efficace

จาก Sisley

ผสมประสิทธิภาพของคลินเซอร์
เซ็ดเครื่องสำอาง คลินเซอร์ล้างหน้า
และโลชั่นเซ็ดผิวไว้ในขวดเดียว
ช่วยทำความสะอาดเมกอัพและ
สิ่งสกปรกได้อย่างล้ำลึก แม้สูตร
กันน้ำที่ล้างออกยาก อ่อนโยนต่อ
ผิวรอบดวงตา



Artist Eye Studio

จาก Make Up For Ever

รวบรวมอายแชโดว์ 9 สีสวย
มาสดารา และดินสอเขียน
ขอบตาไว้ในกล่องเดียว ช่วย
เนรมิตความสวยให้ดวงตา
โดดเด่นเปล่งประกาย

Beauty
Head to
Toe

63

happiness

JUL-SEP
BEAUTY
HEAD TO
TOE

มาเป็น 'แฟชั่นนิสต้า' ในคอลเล็กชั่น HOLIDAY GETAWAYS

แล้ว

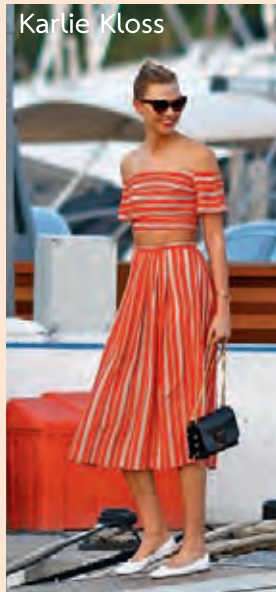
แฟชั่นนิสต้าชายหญิงต่างต้องการหลุดพ้นจากความจำเจในทุกช่วงเวลา ไม่ว่าจะฮอลิเดย์ช่วงสั้นๆ หรือวาคันซ์ช่วงยาวๆ การออกอยู่แต่ในบ้านไม่ใช่วิถีของพวกเขา และพวกเขาก็ไม่เคยลังเลที่จะหยิบชุดแบรนด์นั้นแบรนด์นี้ลงกระเป๋าให้เหมาะกับเงื่อนไขของฤดูกาล รีสอร์ทริมทะเล หาดทรายสีขาวนวล ทะเลสีฟ้าคราม ดินเนอร์บนเรือยอชต์ระดับหรู

เมื่อพวกเขาเช็กอิน ปักหมุด หรือแฮชแท็กสถานที่ที่ตั้งใจไปพักผ่อนเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ภาพแห่งความงดงามในคอลเล็กชั่น Holiday Getaways แนวสมาร์ต เก๋ๆ ของแฟชั่นนิสต้าก็ปรากฏลงโซเชียลมีเดียในทุกช่องทาง ทั้งอินสตาแกรม ทวิตเตอร์ หรือเฟซบุ๊ก

คำถามมีอยู่ว่าพวกเราสาวกแฟชั่นจะทำหน้าที่เพียงแค่ Follow กด Like เท่านั้นเองละหรือ

ถึงเวลาที่เราจะฉีกฉายไปพร้อมกับพวกเขา แล้วอัปโหลดอินสตาแกรม ทวิตเตอร์ เฟซบุ๊กกันบ้าง

LADY FASHIONISTA



Boho style

แฟชั่นชิ้นเด็ดที่คุณผู้หญิงต้องไม่พลาดคือ เสื้อคลุมหรือเดรสสไตล์โบฮีเมียนสีสดใส โดดเด่นด้วยลวดลายที่ได้แรงบันดาลใจมาจากธรรมชาติ ไม่ว่าจะเป็นลายหิน ลายไม้ ลายคลื่นน้ำ เรื่อยไปจนถึงลายปักฉลุ

Cruising stripes

ทีออปิตที่ขาดไม่ได้สำหรับไอเท็มลายทางซึ่งเป็นแพตเทิร์นแสนคลาสสิกที่ชวนให้นึกถึงการล่องเรือยอชต์ตามชายทะเลในหัวเมืองต่างๆ แต่ซีซั่นนี้ลายทางมาในเทคนิคที่แตกต่าง ทั้งการพิมพ์ลาย การตัดต่อหนังหลากสี ไปจนถึงการปักเลื่อมสลัปสีเป็นลายเส้น

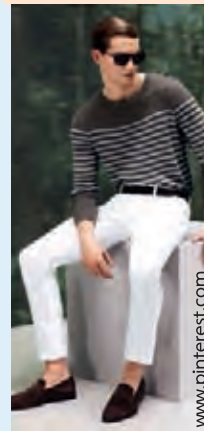
GENTLEMAN FASHIONISTA

Casual style

แค่เสื้อเชิ้ตบางเบาแขนสั้น กางเกงสแล็กส์ขาสั้น กับรองเท้าสเน็กเกอร์หรือผ้าใบก็เดินฉิวได้ทั่วหาด

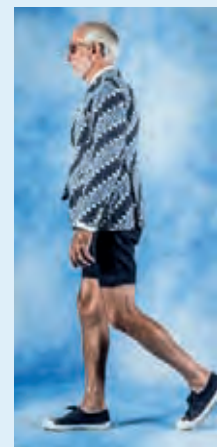
Chinoiserie

เทรนด์ล่าสุดของสุภาพบุรุษซีซั่นนี้คงหนีไม่พ้นเสื้อพิมพ์ลายอย่างลวดลายมังกร หรือลายดอกไม้สไตล์ East Meets West นำมาผสมใส่กับกางเกงยีนส์ หรือกางเกงสแล็กส์ขาสั้น พร้อมรองเท้าสเน็กเกอร์ก็ไปได้ในทุกสถานการณ์



White Jeans

ปรับลุคกางเกงยีนส์สีขาวให้ดูโดดเด่น เพียงแค่หยิบเสื้อยืดพิมพ์ลายขึ้นมาสวมใส่ก็ทำให้คุณดูพิเศษได้ในวันพักผ่อน



Stripes and checks

ลายเส้นและลายตารางยังคงครองใจเหล่าแฟชั่นนิสต้าที่มักจะหยิบขึ้นมาสวมใส่ในวันสบายๆ อยู่เสมอ พักหลังเห็นจะเป็นแบรนด์ชั้นนำจากญี่ปุ่น ทั้งลายเส้นจาก Sacai หรือ Haider Ackermann หรือลายตารางจาก Raf Simons ที่คุณสามารถแมตช์ลายกราฟิก 2 ลายเข้าด้วยกันก็สนุกไม่น้อย



64
happiness



Catherine Baba

Flower power

อีกหนึ่งศิรัลคที่เติมเต็มความอ่อนหวานและสดใสให้กับหญิงสาวได้นั้นคือลวดลายดอกไม้เพิ่มความเข้ยว่นด้วยการใช้เทคนิคต่างๆ สร้างลายผ้าให้ดูมีกิมมิก ยิ่งสวมใส่ในช่วงเวลาพักผ่อน ยิ่งทำให้คุณผู้หญิงดูสง่า สดใส น่าอภิรัมย์

Statement Earrings

ไอเท็มที่จะช่วยเติมเต็มลुकให้สมบูรณ์แบบต้งยกให้ต่างหุระย้าตีไซน์สุดซึก ทั้งสีสันสดใส คลาสสิก ระเบียบระยัยจากคริสตัลและเลื่อมต่างๆ เรียกว่าขึ้นเดียวต้งป้งด้วยความยาวของต้งหุที่ไล่ระดับลงมาถึงต้นคอ



Wedge Your steps

รองเท้าสันเวดจ์หรือรองเท้าสันหนาหนึ่งในชั้น Must-Have ของฤดูกาลนี้ หากคุณผู้หญิงท่านไหนอยากอินสุดๆ ต้งเลือกสันสีอ่อนย้งต้งแต่งด้วยวัสดุจากธรรมชาติย้งเพิ่มลुकให้เก้ไก่นทุกย้งก้าว

Bright space

แม้ไรลวดลายใดๆ แต่ช้ว้าจะสู้ไอเท็มพิมพ์ลายไม่ได้ เพราะกระเป่ารองเท้า และเครื่องประดับมาในโทนสีสุดฉาดจี้ตจี้ต ทั้งเหลือง ส้ม แดง น้ำเงิน ชมพู ฯลฯ ช่วยสร้างควมสดใสให้ช่วงเปลี่ยนผ่านช้ช้นได้ไม่แพ้กัน



Kim Kardashian

Straw Bags

เมือวันปิกนิกพักผ่อนบนชายหาดกลายเป็นแรงบันดาลใจในการออกแบบ 'กระเป่าสาน' ดีไซน์เก้ไก่ จิ้งเข้มา มีบทบาท ช่วยเพิ่มดีกรีความเป็นแพชั่นนิสตาให้สาวๆ ดูมีสไตล์มากยิ่งขึ้น



Fashion Story

APPLICATION FASHIONISTA

POLYVORE (iOS/Android)

แอปที่รวบรวมเสื้อผ้า กระเป่า รองเท้า เครื่องใช้ต่างๆ สำหรับคุณผู้ชายและคุณผู้หญิง เมือกดต้งไอเท็มที่ขอบต้งแอฟจะบันทึกข้อมูลไว้ จากนั้นก็ส่งไอเท็มตรงสไตล์ที่คุณเลือกมาให้ช้อปกันอย้งจู้

Mr.Porter (iOS/Android)

แอปสำหรับผู้ชายสไตล์ลักซ์วรี่ แบนด์ต้งต้งทั้ง Burberry, Balmain, Paul Smith ฯลฯ ถูกจัดรวมไว้ที่นี่

Valet mag (iOS only)

พัฒนาจาก www.Valvet-magazine.com รวมวิธีการแต่งตัวมาไว้ในแอปเดียว เพื่อสะดวกในการติดตามข้อมูลมากขึ้น

UO-Urban Outfitters (iOS/Android)

แอป UO รวบรวมทุกสิ่งที่เกี่ยวข้องกับไลฟ์สไตล์สำหรับคนสุดช้ว แต่งตัวแนวๆ ต้งแอปนี้



Makeup & Hair Trends

เทรนด์แต่งหน้าสำหรับการออกเดินทางไปวาคเคชั่นครั้งนี้ อย้งแนะนำให้สาวๆ สวยใสแบบธรรมชาติสไตล์ Fresh Face คือแต่งหน้าน้อยย้ง แต่ดูสวยฉ่่าสู้แดด เน้นเติมคิ้วให้มิมิติ ใช้รองพื้นบางเบาเก้กับแก้มใสๆ ปากสีอ่อน ส่วนทรงผมก็ปลอยให้เป็นลอนธรรมชาติ โดยไม่ต้องใส่ผลิตภัณฑ์เยอะเยะมากมาย

Cool Design

TINY & AWESOME UTILITIES

ชวนคุณมาลองสัมผัสกับสารพัด
แกดเจ็ตสุดคุลล์ที่ช่วยตอบใจภัย
ไลฟ์สไตล์แบบสุดขั้ว เพื่อจะได้
ลงเอยกับผู้ช่วยชั้นดีในซีรีส์
Tiny & Awesome Utilities
ที่จะทำให้ทุกกิจกรรมของคุณ
สะดวกสบายหายห่วงตลอด
24 ชั่วโมง

Wallet Ninja

เชื่อไหมว่าการดินินจาบางๆ ที่มีขนาดเท่ากับ
บัตรประชาชนใบนี้สามารถทำอะไรได้มากถึง
18 อย่าง นับตั้งแต่ขันนอต เปิดซองจดหมาย
เปิดฝาน้ำอัดลม ไปจนถึงตั้งสมาร์ตโฟนเลย
ทีเดียว มีพกติดกระเป๋าสะดวกไว้ยามเดินทาง
รับรองได้ใช้งานแน่นอน



66
happiness

JUL-SEP
COOL
DESIGN

Kindle Oasis E-reader

หนังสืออิเล็กทรอนิกส์ขนาดพกพา Kindle
Oasis จากอเมซอนรุ่นล่าสุด ยังคงเพอร์เฟกต์
กับความคมชัดของตัวหนังสือที่มีความละเอียด
300 dpi ปราศจากการสะท้อนแสงแม้จะอ่าน
กลางแจ้งจ้า เทียบได้กับการอ่านข้อความบนแผ่น
กระดาษที่พิมพ์จากเครื่องพิมพ์เลเซอร์เลยทีเดียว
แถมพลังงานสำรองที่มีมากก็ช่วยลดภาระในการชาร์จ
แบตเตอรี่ลงไปได้เยอะ หากอ่านหนังสือประมาณครึ่ง
ชั่วโมงต่อวันจะมีไฟสำรองอยู่นานถึง 8 อาทิตย์ และนี่คืออีกหนึ่ง
ข้อดีที่แท็บเล็ตหรือไอแพดสู้ไม่ได้ สำหรับคนรักการอ่านนี่คือห้องสมุด
บนฝ่ามือที่คุณสามารถพกพาไปได้ทุกแห่งหน



Samsung Gear 360 Spherical VR Camera

จะไปท่องเที่ยวที่ไหนเวลานี้แค่เก็บเสื้อผ้า
ใส่กระเป๋าคงไม่พอ ขอเพิ่มภาระซะแอนด์
แชร์มาอวดเพื่อนๆ ด้วยกล้องบันทึกภาพ
แบบ 360 องศา ขนาดกะทัดรัดจากซัมซุง
ตัวนี้ บรรดาเครื่องถ่ายภาพเพื่อนเห็นภาพ
ที่คุณไปเที่ยวมาแล้วคงได้ตลุกวาว เพราะ
เจ้ากล้อง 2 เลนส์นี้สามารถบันทึกภาพ
เคลื่อนไหวและภาพนิ่งรวมกันด้วยความ
ละเอียดสูงถึง 30 ล้านพิกเซล



Bedphones not Bedbugs

หูฟังเสียงดีๆ หาซื้อได้ทั่วไป แต่ถ้าอยากได้ที่ใส่
แล้วสบายหูด้วยคงต้องเป็นรุ่นนี้ เพราะออกแบบ
มาให้มีความนุ่ม บางเบา เหมาะสำหรับคนรักการ
ฟังเพลงก่อนนอนโดยเฉพาะ จึงสามารถพกใส่
กระเป๋าไปไหนต่อไหน ไม่ว่าจะขึ้นรถ ขึ้นเครื่องบิน
หรือพักผ่อนในโรงแรมก็ไม่ต้องกังวลว่าการฟัง
เพลงของคุณจะสะดุด หลุด หรือเจ็บหู เบตโฟนส์
มาพร้อมผ้าปิดตาเนื้อนุ่มและแอปพลิเคชันช่วย
ตั้งเวลาปิด จึงเหมาะจะมีไว้ช่วยกล่อมนิทราน
วันที่คุณไม่ได้เดินทางไปไหน

สามารถสั่งซื้อได้ที่ <http://www.bedphones.com/products/bedphones-gen-3-sleep-headphones.html>



JUL-SEP
COOL
DESIGN

Cube Mobile Projector

เครื่องฉายหนังขนาดพกพานับเป็นนวัตกรรมที่ควรค่าแก่การครอบครองสำหรับคนที่ชอบเดินทางอย่างแท้จริง ไม่เชื่อก็ต้องเชื่อว่าเจ้าก้อนสี่เหลี่ยมทรงลูกบาศก์ขนาด 2 นิ้วที่ติดตั้งหลอดฉายความสว่างมากถึง 50 ลูเมนส์นี้จะสามารถฉายภาพได้เทียบเท่ากับจอฉายหนังขนาด 120 นิ้วเลยทีเดียว เมื่อพ่วงเข้ากับสมาร์ตโฟนคุณก็สามารถสร้างมินิเธียเตอร์ได้ทุกที่ในระหว่างการเดินทาง ขอเพียงมีพื้นที่ว่างๆ เพื่อทำหน้าที่เป็นจอร์รับภาพเท่านั้น ตัวเครื่องจุพลังสำหรับใช้งานได้นาน 90 นาที และสามารถชาร์จไฟขณะใช้งานได้ด้วย จึงหมดห่วงได้ว่าจจะดูหนังเรื่องยาวไม่จบ



Fitbit Alta

สายรัดข้อมือออกกำลังกายดีไซน์เก๋รุ่นล่าสุดจากผู้นำด้านอุปกรณ์การดูแลสุขภาพและการออกกำลังกาย แม้ว่าตอนนี้จะมีผู้ผลิตนาฬิกาอัจฉริยะหลากหลายแบรนด์ออกมาแชร์ส่วนแบ่งการตลาด แต่ถ้าวางกันถึงความคุ้มค่า ใส่แล้วดูดีในราคาที่สมเหตุสมผลแล้วละก็ Fitbit Alta ยังคงเป็นตัวเลือกที่น่าสนใจ รุ่นนี้มาพร้อมระบบแจ้งเตือนให้ผู้ใช้มีการเคลื่อนไหวระหว่างวันเพื่อสุขภาพที่ดี พร้อมระบบแจ้งเตือนอันชาญฉลาดผ่านหน้าจอเล็กเรียกว่าที่มีสีสันสดใส (www.fitbit.com/th)



Smart Lamp LED Bulb with Motion Sensor

ไม่ว่าจะกลับเข้าบ้านตอนค่ำ หรือเดินในบ้านตอนกลางคืน สวิตช์เปิดไฟอัตโนมัติชนิดที่ทำงานด้วยระบบจับความเคลื่อนไหวนับเป็นสิ่งที่คุณควรค่าแก่การหามาไว้ในครอบครอง เพราะสะดวก ปลอดภัย และประหยัดค่าไฟได้มาก โดยเฉพาะหลอดไฟที่มีเซ็นเซอร์จับความเคลื่อนไหวอยู่ในตัวแบบนี้ ติดตั้งง่าย ไม่ต้องเดินสายไฟใหม่ให้วุ่นวาย แค่ม้วนเกลียวเข้ากับโคมไฟหรือขั้วหลอดที่มีอยู่แล้วในบ้านก็สามารถใช้งานได้แล้ว และมีความทนทานพอสมควร เพราะเป็นหลอดแอลอีดีขนาด 7 วัตต์ สั่งซื้อได้ที่

<http://reductionrevolution.com.au/products/smart-lamp-led-motion-sensor-e27-b22>



Nest Cam-Wireless Security Camera

นี่คือหนึ่งในกล้องวงจรปิดไร้สายตัวจิ๋วที่มีอะไรหลายอย่างที่ล้ำหน้ากล้องหลายยี่ห้อในท้องตลาดเวลานี้ อันที่จริงแล้วมันคือร่างจำลองของ Dropcam Pro ที่มาในแบรนด์เนสต์แคมนั่นเอง (หลังจากที่รื้อไปแคมขายกิจการให้) ความโดดเด่นของกล้องตัวนี้มีมากมาย ไม่ว่าจะเป็นระบบการแจ้งเตือนผ่านมือถือ แท็บเล็ต หรือคอมพิวเตอร์ เวลามีการเคลื่อนไหว หรือเสียงผ่านหน้ากล้องซึ่งมีมุมมองภาพกว้างถึง 130 องศา และยังสามารถซูมดูภาพขยายรายละเอียดได้ถึง 8 เท่า อีกทั้งตัวกล้องยังมีลำโพงเล็กๆ ให้คุณส่งเสียงจากทางไกลถึงคนในบ้านได้อีกด้วย นอกจากนี้ยังมีแอปพลิเคชันเสริมการใช้งานได้อย่างหลากหลาย อาทิ ระบบจดจำใบหน้าเพื่อการแจ้งเตือนภัยจากคนแปลกหน้าได้อย่างแม่นยำยิ่งขึ้น (<https://store.nest.com/uk/product/security/camera>)



Get Closer

เพิ่มความสุขให้ชีวิต
แค่รู้เท่าทันโลกดิจิทัล
อย่างมีทักษะ

วิถีชีวิต ของคนในยุคศตวรรษที่ 20 ดูจะสะดวกสบาย ง่ายตายไปเสียทุกอย่าง นับตั้งแต่อุปกรณ์ไฮเทคโนโลยี ระบบดิจิทัลเข้ามามีบทบาทในชีวิตประจำวัน จนแทบจะเป็นส่วนหนึ่งของร่างกายไปเสียแล้ว โดยเฉพาะเครื่องมือสื่อสารประเภทสมาร์ทโฟน ไอแพด แท็บเล็ต ที่มองไปทางไหนก็เจอ ไม่ว่าจะขึ้นรถ ลงเรือ เดินห้าง ร้านอาหาร ฯลฯ แทบทุกคนต่างก้มหน้าก้มตาใช้เวลา จดจ้องไปที่จอสีเหลี่ยมเล็กๆ เพื่อเล่นอินเทอร์เน็ต คุยกับคนบนโซเชียลมีเดียออนไลน์ที่แทบจะไม่เคยรู้จักหรือเห็นหน้าค่าตากันเลย หมกมุ่นจนลืมไปแล้วว่า ‘คุณมาจากใคร’ หรือ ‘คุณอยู่กับใคร’

เหรียญยังมีสองด้าน อุปกรณ์เทคโนโลยีก็เช่นกัน ย่อมมีทั้งข้อดีและข้อเสีย หากเราใช้อย่างพอเหมาะพอดีก็ย่อมทำให้ชีวิตง่ายขึ้น เพราะอุปกรณ์ต่างๆ ทั้งคอมพิวเตอร์ สมาร์ททีวี ไปจนถึงอุปกรณ์สื่อสารไร้สายรุ่นใหม่ๆ นั้น ถูกสร้างมาเพื่ออำนวยความสะดวกให้กับชีวิต ช่วย

เสริมสร้างประสิทธิภาพการทำงาน การติดต่อสื่อสาร ที่ทำได้ง่ายกว่าเดิม เพิ่มศักยภาพให้กับวงการแพทย์พัฒนา เครื่องตรวจสุขภาพที่ทันสมัย ผลิตรักษาโรคและ วัคซีนใหม่ๆ เพื่อต่ออายุให้คนเรามีอายุยืนนานขึ้น ค้นคว้า วิจัยผลิตภัณฑ์ สร้างสรรค์นวัตกรรมใหม่ ผลักดันให้ เศรษฐกิจชาติเจริญรุดหน้าเพื่อความมั่นคงอย่างยั่งยืน

แต่ถ้าเราใช้เทคโนโลยีจนเกินพอดีก็อาจจะ **บั่นทอนสุขภาพร่างกายและจิตใจ** เกิดความเครียด วิตกกังวลจนนอนไม่หลับ ทำลายความสามารถในการคิด ไม่รู้จักดูแลตัวเอง ลืมการใช้ชีวิตที่เรียบง่าย ขาดความ ระมัดระวัง เกิดอันตรายต่อชีวิตและทรัพย์สิน ไม่ใส่ใจ เรื่องสุขภาพ สุดท้ายตามมาด้วยโรคภัยไข้เจ็บ เช่น **คอมพิวเตอร์วิชั่นซินโดรม** (CVS: Computer Vision Syndrome) โรคปัจจุบันทันด่วนเมื่อเพ่งหน้าจอ นานเกิน 2 ชั่วโมงติดต่อกันทุกวันจะทำให้ตาเมว ตาแห้ง น้ำตาไหล ถ้านั่งผิดท่าก็ส่งผลเสียต่อการปวดหลัง ปวดไหล่ ปวดคอ ตามมาด้วย**นิ้วล็อก** ถ้าพิมพ์หรือดูหน้าจอต่อเนื่อง นานเกินไปส่งผลให้กล้ามเนื้ออักเสบ นิ้วชา เพราะข้อมือถือไว้นานเกินไป อาจลามไปถึงอาการ **ไหล่ออกดอก** (Text Neck) เพราะก้มมองจอานานเกินไป ทำให้ปวดร้าวที่ต้นคอ แล้วลุกลามลงไปยังไหล่และสันหลัง

หนักที่สุดคือโรคนอมโฟเบีย (Nomophobia: no-mobile-phone phobia) เข้าข่ายเสพติดเทคโนโลยีถึงขนาดกระวนกระวายขาดมือถือไม่ได้ อยู่ในภาวะตื่นตระหนกตลอดเวลา เช่น กลัวแบตฯมือถือหมด กลัวจะพลาดการติดต่อ กลัวไม่มีสัญญาณโทรศัพท์ หมกมุ่นอยู่กับโซเชียลมีเดียจนลืมไปว่าคุณมากับใครหรืออยู่กับใคร

เมื่อมีข้อเสียจนเกิดผลกระทบต่อตัวเราขนาดนี้ เราควรเพิ่มความสุขให้กับตัวเองโดยการศึกษาเรียนรู้เพื่อจะได้รู้เท่าทันและเตรียมตัวป้องกันตัวเองไว้ก่อนที่จะตกเป็นทาสเทคโนโลยี โดยเริ่มต้นจาก

- **ควบคุมการใช้ให้พอดี** โดยตั้งขอบเขตและเวลาในการใช้เทคโนโลยี ให้อิสระกับชีวิต ไม่ยึดติดกับมือถือหรือคอมพิวเตอร์ตลอด 24 ชั่วโมง ช่วยลดผลเสียต่อสุขภาพ แถมยังเพิ่มปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้างให้แน่นแฟ้นมากยิ่งขึ้น ไม่เชื่อก็ปิดมือถือสักวัน โดยเริ่มจากวันหยุดเสาร์-อาทิตย์ก็ได้

- **รู้จักดูแลรักษาอุปกรณ์** เครื่องมือสื่อสารอย่างถูกวิธี เพื่อป้องกันการเกิดขยะอิเล็กทรอนิกส์แบบไม่จำเป็น

- **รู้ใจเงาใจเรา** โดยต้องไม่ดูถูกคนอื่นที่ขาดทักษะการใช้เทคโนโลยี และควรให้คำแนะนำหรือช่วยเหลือให้พวกเขาสามารถเข้าถึงเทคโนโลยีต่างๆ ได้อย่างทั่วถึง

- **ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน** ลองคิดว่าสามีก่อนที่เราจะไม่มีเทคโนโลยีหรืออุปกรณ์สื่อสารใดๆ มาอำนวยความสะดวกสบายมากเท่านี้ เราจึงควรเริ่มต้นทำสิ่งต่างๆ โดยไม่พึ่งพาอุปกรณ์ไฮเทคดูบ้าง หรือพึ่งพาให้น้อยที่สุด อย่างน้อยก็สร้างความอดทน อดทน พยายาม และมองว่าเทคโนโลยีเป็นแค่อุปกรณ์เสริมเท่านั้น

- **ไม่ทำผิดกฎหมาย** เทคโนโลยีเป็นเหมือนดาบสองคม หากนำไปใช้ในทางที่ผิดก็อาจจะทำให้เกิดโทษกับตัวเอง เช่น การลักลอบไหลดโปรแกรมที่มีลิขสิทธิ์ โพสต์ข้อความที่ล่วงเกินผู้อื่น ทำให้เกิดความเสียหายต่อบุคคลนั้น เป็นต้น

แต่เมื่อโลกมีการพัฒนาเทคโนโลยีและการสื่อสารไปรวดเร็วจนเราอาจจะตามไม่ทัน หรือตัวเราเองไม่กล้ายอมรับกับความเป็นจริงที่เกิดขึ้น ก็ยอมทำให้เสียโอกาสทั้งการดำเนินชีวิต ความมั่นคงทางหน้าที่ การงานอดิเรก ดังนั้น เราควรเพิ่มมูลค่า สร้างทักษะที่ดีให้กับตัวเองด้วยการเปิดใจยอมรับ ปรับตัวให้รู้เท่าทันโลก ไร้พรมแดน และพร้อมที่จะเรียนรู้การเปลี่ยนแปลงจากสื่อใหม่ๆ ในทุกรูปแบบ เพื่อนำไปประยุกต์ใช้กับนวัตกรรมใหม่ๆ ได้อย่างสร้างสรรค์และมีประสิทธิภาพ การมีความสามารถหลากหลายและรู้เท่าทันเทคโนโลยีได้อ่างนี้ก็จะได้นำไปต่อยอดอาชีพการทำงานหรือเพิ่มมูลค่าทางธุรกิจให้แก่คุณในอนาคตได้อย่างยั่งยืน 📌

ปัจจุบันนี้มีวิธีบำบัดอาการติดโซเชียลแนวใหม่ด้วยการทำ ‘Digital Detox’ ซึ่ง Oxford English Dictionary ให้ความหมายไว้ว่า “ช่วงเวลาที่คุณงดเว้นการใช้เครื่องมืออิเล็กทรอนิกส์ เพื่อช่วยลดความเครียดเอาใจใส่กับการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมในโลกแห่งความเป็นจริงมากขึ้น” ซึ่งมีวิธีทำง่ายๆ ด้วยการปิดมือถือในวันหยุดพักผ่อน ลองก่อนสัก 1 วัน ถือเป็นโอกาสใช้ชีวิตสโลว์ไลฟ์ แทนที่จะรับข่าวสารผ่านมือถือก็กลับมาหยิบหนังสือพิมพ์ นิตยสารมาอ่านในยามตีหมาแพ่ถ้วยโปรด หรือหันไปออกกำลังกาย โยคะ นั่งสมาธิ ฝึกเรียนภาษา ทำงานบ้าน ทำสวน ฯลฯ ไม่นานคุณจะรู้สึกอิสระกับอุปกรณ์สื่อสารดิจิทัล จนปรับสมดุลทั้งกายและใจได้อย่างพอดีโดยไม่ตกเป็นทาสเทคโนโลยีไปตลอดชีวิต

ขอบคุณข้อมูล: สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้ (องค์การมหาชน)
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)



วัดพระราม ๙ กาญจนานิกเชก สถานปฏิบัติธรรมกลางใจเมือง

ชีวิต

คนเมืองทุกวันนี้เต็มไปด้วยความเร่งรีบ โดยเฉพาะสังคมยุคดิจิทัลที่ทุกอย่างรวดเร็ว ฉับไวจนหลายคนรู้สึกตึงเครียด อึดอัด วิตกกังวล และเหนื่อยล้า บางคนถึงขั้นเป็นโรคซึมเศร้า หดหู่ ซัดที่พึ่งทางใจ วันนี้เราพาคุณไปพักใจ ณ ‘วัดพระราม ๙ กาญจนานิกเชก’ วัดประจำรัชกาลพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ซึ่งเป็นศูนย์ปฏิบัติธรรมสมาธิภาวนาตามหลักพระพุทธศาสนา เพื่อให้เยาวชน คนหนุ่มสาว หรือผู้สูงวัยสามารถหาความสุขทางใจด้วยตนเองได้โดยไม่ต้องเดินทางไกล

วัดพระราม ๙ กาญจนานิกเชก ดำเนินการก่อสร้างตามพระราชประสงค์ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เพื่อเป็นศูนย์รวมแห่งจิตใจและศรัทธาของชุมชน เป็นแหล่งเผยแผ่ความรู้ทั้งทางศาสนา สังคม และจริยธรรม เพื่อขัดเกลาจิตใจแก่เยาวชนและประชาชนให้มีจิตสำนึกต่อสังคมส่วนรวมอันจะเป็นประโยชน์ต่อประเทศชาติ โดยเจ้าอาวาสองค์ปัจจุบันคือ **พระธรรมบัณฑิต (อภิพล อภิล)**

วัดพระราม ๙ กาญจนานิกเชก เป็นวัดขนาดเล็ก มีลักษณะเรียบง่าย ประหยัด และทันสมัย พระอุโบสถสีขาวขนาดกะทัดรัด ก่อสร้างด้วยวัสดุที่ผลิตในประเทศ ผสมผสานรูปแบบสถาปัตยกรรมไทยร่วมสมัย หลังคามุงกระเบื้องทำด้วยแผ่นเหล็กสีขาว เครื่องประดับบนหลังคาเป็นปูนปั้นลายดอกพุดตานประดับหน้าบันด้วยลายปูนปั้น ที่หน้าบันพระอุโบสถประดิษฐานพระราชลัญจกรประจำพระองค์รัชกาลที่ 9 เพื่อเป็นการเทิดพระเกียรติ

หลังจากเราเข้าไปกราบ **พระพุทธกาญจนธรรมสถิต** พระประธานปางมารวิชัย ที่มีพุทธลักษณะแบบรัตนโกสินทร์ในพระอุโบสถแล้ว เราได้เดินข้ามฟากมาถึง ‘**ธรรมสถาน**’ ซึ่งใช้เป็นสถานที่เจริญภาวนาสำหรับญาติโยมที่มาปฏิบัติธรรม

“ที่นี่หลวงพ่ोज้าอาวาสท่านเน้นเรื่องการปฏิบัติธรรม ก็เปิดให้พุทธศาสนิกชนมาปฏิบัติธรรมได้ตลอดทั้งปี มีทั้งหลักสูตรวันอาทิตย์ วันเดียว ไปเช้ากลับเย็น หลักสูตร 3 วัน ศุกร์ เสาร์

อาทิตย์ หรือหลักสูตรยาว 7 วันเลยก็มี” พระอาจารย์พรพล ปสันโน หรือหลวงพี่โบ๊ท เลขานุการเจ้าอาวาสเล่าให้ฟัง หรือเลิกงานแล้วญาติธรรมมีประสงค์จะแวะมาสงบใจ



ก่อนกลับบ้านทางวัดก็อนุญาตให้เข้ามาสวดมนต์ทำวัตรเย็นได้ทุกวัน ที่สำคัญวัดพระราม ๙ ไม่ยึดติดกับรูปแบบการปฏิบัติ ใครเคยฝึกปฏิบัติสายไหนมาก็สามารถเลือกปฏิบัติแบบนั้นได้เลย “ที่นี่เหมือนเป็นแหล่งรวมอาหารนานาชาติ มีทั้งแบบบุบหนอพองหนอ สายวัดมหาธาตุ มีทั้งสายพระป่า ภาวนาพุทธโธ มีทั้งสายหลวงพ่อวิริยงค์ คนไม่มีพื้นฐานเลยหรือคนที่มีพื้นฐานตรงไหนมาแล้ว ก็สามารถเลือกหลักสูตรตามนั้นได้เลย”

เมื่อมีโอกาสได้สนทนาธรรมกับพระอาจารย์พรพลก็อดที่จะถามถึงแนวทางปฏิบัติธรรมของคนในยุคดิจิทัลไม่ได้ พระอาจารย์บอกว่า “**โซเซียลมีเดียมีทั้งข้อดีและข้อเสีย ถ้าหมกมุ่นกับโลกเสมือนจริงมากเกินไปก็จะทำให้คนไม่ได้ฝึกเรื่องของจิตใจ ไม่มีมนุษยสัมพันธ์ต่อกัน ซัดความยับยั้งชั่งใจ ไม่พอใจอะไรก็โพสต์ว่ากันแรงๆ เพราะถือว่าไม่มีใครรู้ คงมาไม่ถึงตรา**” สำหรับคนที่เสพติดโซเซียลมีเดียพระอาจารย์แนะนำว่า “**พยายามอยู่ในโลกความจริงให้มาก ทำความดีให้มาก แล้วจะได้เห็นว่าคุณชีวิตเราอยู่กับความดีแล้วมันสบายใจ คนจะกดไลค์ไม่ไลค์เราก็มีความสุขได้**”

แต่ถ้ารู้จักใช้โซเซียลมีเดียในเชิงสร้างสรรค์ ก็สามารถเป็นเครื่องมือในการเผยแผ่ศาสนาได้อย่างรวดเร็วและเข้าถึงประชาชนได้ง่ายขึ้น

“เดี๋ยวนี้ทุกคนเข้าถึงโซเซียลมีเดีย การที่เรามีสิ่งนี้เป็นเครื่องมือสื่อสารกับญาติโยมกับสาธุชน ถือว่าเป็นการเผยแผ่ศาสนาในยุคใหม่ บางทีโยมรุ่นใหม่ๆ เขาอาจไม่ได้มีโอกาสอ่านหนังสือธรรมะ แต่การที่เรามีเฟซบุ๊ก แพนเพจ หรือว่ามีไลน์กรู๊ป ก็สามารถเข้าถึงผู้ที่เราต้องการสื่อสารได้เลย โดยที่เขาไม่ต้องเดินทางมาหาเรา แล้วเราก็ไม่จำเป็นต้องเดินทางไปหาเขา หรือบางคนก็ส่งคลิปวิดีโอแสดงธรรมสั้นๆ สอนโน่นสอนนี่ไปให้เพื่อน คนที่ย่งไม่มีเวลา นั่งในรถไฟฟาก็ดูได้ รอรถเมลก็ดูได้ รถติดก็ดูได้ ก็ถือเป็นเรื่องที่ดี” พระอาจารย์ยัง



3 สถานที่ปฏิบัติธรรมของคนเมือง

1. วัดปทุมวนาราม ราชวรวิหาร (ปทุมวัน)

ตั้งอยู่ในย่านการค้าชื่อดังของกรุงเทพฯ บนถนนพระราม 1 บรรยากาศภายในวัดเงียบสงบ ร่มรื่น เหมาะแก่การปฏิบัติธรรมเจริญภาวนาของคนเมือง โดยมีพระราชพิพัฒนาทร (หลวงพ่อดาวโร จิตตถาวโร) เป็นวิปัสสนาจารย์ มีแนวการปฏิบัติตามหลวงปู่เสาร์-หลวงปู่มั่น และมีการภาวนา ‘พุทโธ’ เวลา 07.00-18.00 น. โทร. 0-2251-6469

2. เสถียรธรรมสถาน (วัชรพล)

สถานที่ปฏิบัติธรรมของนักบวชหญิงและคนเมือง สงบร่มรื่น เดินทางสะดวก สามารถเข้าร่วมกิจกรรมแบบไปเช้า-เย็นกลับ หรือพักค้างปฏิบัติธรรมได้ในวันหยุดสุดสัปดาห์ มีการฝึกอบรมโครงการปฏิบัติธรรม ‘ศิลปะการพัฒนาชีวิตด้วยอานาปานสติภาวนา’ เหมาะสำหรับสาธุชนทุกท่านที่ต้องการปฏิบัติธรรมและฝึกฝนเรียนรู้ โทร. 0-2510-6697, 0-2510-4756

3. หอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ (สวนโมกข์ กรุงเทพฯ)

ตั้งอยู่ที่สวนวชิรเบญจทัศ อุทยานจตุจักร หรือสวนรถไฟ จำลองแนวคิดมาจากสวนโมกขพลาราม วัดธารน้ำไหล จ.สุราษฎร์ธานี ภายในบริเวณมีลานธรรมร่มรื่นติดสระน้ำธรรมชาติ มีลานหินโค้งสำหรับปฏิบัติธรรม มีห้องหนังสือธรรมะ โรงมหรสพทางวิญญูญาณ ฯลฯ เหมาะสำหรับผู้แสวงหาความสุขสงบที่ต้องการศึกษาธรรม เช่น ทำวัตร สวดมนต์เช้า-เย็น สนทนาธรรมกับพระอาจารย์ สอนสมาธิภาวนาอานาปานสติ ธรรมะในสวน โยคะภาวนา เปิดทุกวัน เวลา 09.00-19.00 น. โทร. 0-2936-2685

บอกอีกว่า “เวลาเราเจออะไรดีๆ อ่านแล้วมีความสุข ทำให้เราพ้นทุกข์ได้ ทำให้เราก้าวผ่านปัญหาได้ เราส่งไปในกลุ่ม เกิดมีใครสักคนเจอปัญหาเหมือนเรา อ่านแล้วเขาพ้นทุกข์ได้ก็ถือว่าคุ้มค่ากับการส่งข้อความนั้นไป”

พระอาจารย์ฝากข้อคิดสำหรับคนรุ่นใหม่ที่ชอบอ้างไม่มีเวลาปฏิบัติธรรมว่า ขอให้มองว่าการมีหลักธรรมในชีวิตเป็นเรื่องจำเป็น เหมือนเรายุ่งแค่ไหนก็ยังต้องรับประทาน อาหาร เพราะอาหารเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับชีวิต ธรรมะก็เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับจิตใจเช่นกัน “ไม่ว่าคนรุ่นไหนก็ตาม จะวัยรุ่นหรือวัยทำงาน หลวงพี่คิดว่าถ้าเห็นว่าธรรมะเป็นสิ่งจำเป็น เราก็ต้องให้ความสมดุลกับตรงนี้ด้วย ไม่ใช่สนใจแต่อาหาร สนใจแต่เสื้อผ้า แต่ไม่สนใจจิตใจเลย เวลาทุกข์ฆ่าตัวตาย ทำร้ายผู้อื่น ก็ไม่มีประโยชน์อะไร จริงๆ แล้วจิตใจเป็นส่วนที่จำเป็นที่สุดก็ว่าได้ เพราะถ้าจิตใจเรามีความทุกข์แล้วอาหารก็ไม่อยากกิน เสื้อผ้าไม่อยากจะแต่ง เงินทองมีก็เหมือนไม่มี สรรูปแล้วคนที่ทุกข์ใจมันเหมือนไม่มีอะไรเลย เพราะฉะนั้นเรื่องจิตใจสำคัญที่สุด”

แต่การจะเข้าถึงจิตที่ละเอียดได้ก็ต้องหมั่นฝึกจิตด้วยการปฏิบัติธรรม เมื่อเจอกับความทุกข์จะทำให้สามารถจัดการปัญหาได้ ทำให้ทุกข์น้อยลงและมีความสุขมากขึ้น

PTT's Group Club

“

สำหรับนักเรียนที่ขาดแคลน
ทุนทรัพย์ เราให้เรียนเสียค่าใช้จ่าย
น้อยมาก โดยนำค่าใช้จ่ายมาเฉลี่ยกัน
คือเอาทำไรคนนี้ไปให้คนนั้นอะไร
อย่างนี้ค่ะ (ยิ้ม) เราอยากสอนนักเรียน
ที่ไม่มีโอกาสให้มีโอกาส โดยที่คุณพ่อ
คุณแม่ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายมากนัก

”

72
happiness

JUL-SEP
PTT'S
GROUP
CLUB

พลตรีหญิง รศ.ดร.ยุพา ผลโภค

‘ความสุขของครูผู้ให้’

ภาพสตรีที่นั่งอยู่ตรงหน้าท่านนี้ นอกจากจะเป็นตัวเตอรืเจ้าของฉายา ‘ชีวะไม่ต้องท่อง’ ที่นักเรียนสายวิทย์ทั่วประเทศรู้จักดีแล้ว ท่านยังเป็นอดีตหัวหน้าภาควิชาจุลชีววิทยา วิทยาลัยแพทยศาสตร์พระมงกุฎเกล้า และเป็นอาจารย์ที่นักเรียนแพทย์ทหารหลายต่อหลายรุ่นให้ความรัก ความเคารพ แม้จะสำเร็จการศึกษาไปแล้วก็ตาม รวมถึงเป็นเจ้าของสถาบัน ‘House of Science’ ที่ส่งนักเรียนเข้าสู่เวทีการแข่งขันโอลิมปิกวิชาการและมหาวิทยาลัยชั้นนำมากกว่า 30 ปี หลายคนคงอยากรู้แล้วว่าทำไม ‘พล.ต.หญิง รศ.ดร.ยุพา ผลโภค’ จึงรักในอาชีพครูมาตลอดชีวิต และอุดมการณ์ของท่านคืออะไร วันนี้ ดร.ยุพาจะวางชอล์กแล้วมาเล่าให้เราฟังกัน

เส้นทางกว่าจะเป็นอาจารย์

หลังจบปริญญาตรี คณะวิทยาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ดร.ยุพาไปสมัครสอบเป็นอาจารย์ที่มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จากนั้นได้รับทุนศึกษาต่อปริญญาโท คณะวิทยาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และสอนนิสิตอยู่ที่จุฬาฯ กระทั่งมาสอนนักเรียนแพทย์ทหารที่วิทยาลัยแพทยศาสตร์พระมงกุฎเกล้า 3 ปี ได้รับทุนไปศึกษาต่อปริญญาโท ปริญญาเอก และ Post-doctoral fellow ที่สหรัฐอเมริกา 5 ปี กลับมารับราชการต่อที่วิทยาลัยแพทยศาสตร์พระมงกุฎเกล้ามากกว่า 30 ปี จนได้รับพระราชทานยศและดำรงตำแหน่งหัวหน้าภาควิชา แม้ปัจจุบันจะล่วงเลยวัยเกษียณมา 5 ปีแล้ว แต่ ‘พล.ต.หญิง รศ.ดร.ยุพา ผลโภค’ ยังรักที่จะทำหน้าที่ ‘ครู’ อย่างไม่รู้เหน็ดเหนื่อย ท่านบอกกับเราด้วยใบหน้าเปื้อนยิ้มว่าอยากสร้างเยาวชนให้มีคุณภาพ และมีความสุขที่ได้เห็นความสำเร็จของลูกศิษย์

กำเนิดบ้านวิทยาศาสตร์ (HOUSE OF SCIENCE)

“ที่เปิดสอนพิเศษเริ่มมาจากลูกค่ะ” ดร.ยุพาเล่าถึงที่มาของ House of Science เมื่อกว่า 30 ปีที่แล้ว “พาลูกไปเรียนพิเศษเหนื่อยก็เหนื่อย เสียแต่เงิน (ยิ้ม) ในเมื่อตัวเองก็มีความรู้ แล้วเราอยากให้ลูกเราได้ดี เราก็ต้องทำเอง ก็เลยสอนเองค่ะ” จากความตั้งใจสอนแค่ลูกชาย ขยับมาสอนเพื่อนของลูก ไม่นานนัก

ก็เริ่มมีพ่อแม่ของเด็กมาขอให้สอนพิเศษเพิ่มขึ้น กระทั่งมาเป็นสถาบัน House of Science ซึ่งได้รับอนุญาตจากกระทรวงศึกษาธิการ โดย ดร.ยุพาสอนวิชาชีววิทยา ส่วนสามี รศ.ดร.ณสรณ์ ผลโภค สอนวิชาฟิสิกส์ และมีอาจารย์เก่งๆ หลากหลายสาขา เช่น คณิตศาสตร์ เคมี ภาษาอังกฤษ ภาษาไทย สังคม จากมหาวิทยาลัยและโรงเรียนชั้นนำ อาทิ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และโรงเรียนสวนกุหลาบ มาช่วยสอนด้วย

“เจตนาธรรมณ์ของ House of Science ไม่ใช่เรื่องรายได้ แต่ต้องการสร้างจิตสำนึกที่ดีแก่เด็ก ซึ่งก็คือให้รู้จักคุณธรรม”

ดร.ยุพากล่าวว่า คุณครูทุกคนมีงานประจำ ที่นี่จึงเปิดสอนเฉพาะวันเสาร์-อาทิตย์ และเรียนแบบตัวต่อตัว ใน 1 คอร์สรับนักเรียนได้ประมาณ 30 คนต่อครู 15-30 คน โดยหลักการของสถาบันคือ ‘สร้างคนไม่รู้ เป็นรู้ และถ้ารู้ ก็จะรู้มากขึ้น’ ควบคู่ไปกับการสอนด้านจริยธรรม โดยเฉพาะเรื่องการทดแทนบุญคุณของพ่อแม่และบุคคลที่เกี่ยวข้อง ด้วยการยกย่องในความดีของคนเพื่อจะได้เป็นคนดีต่อไป”

ชีวะไม่ต้องท่อง

เมื่อพูดถึง House of Science ทุกคนจะนึกถึงวิชา ‘ชีวะไม่ต้องท่อง’ ของ ดร.ยุพาซึ่งโด่งดังมาก เพราะอาจารย์มีเทคนิคการสอนที่เข้าใจง่ายโดยไม่ต้องท่องจำ สอนให้คิดเป็นและเน้นการปฏิบัติจากการทดลองด้วยตัวเอง รวมทั้งสอนวิชาความถนัดทางการแพทย์ให้ด้วย “เมื่อดิฉันสอนนักเรียนแพทย์ แล้วก็รู้ว่าวิชาชีววิทยาเป็นวิชาที่ยากมาก เพราะต้องใช้ทั้งเคมี ฟิสิกส์ คณิตศาสตร์ผนวกเข้าไปพร้อมกับความรอบรู้ด้านภาษาอังกฤษ อีกต่างหาก ซึ่งเราได้นำเอามาปรับใช้กับนักเรียนของ House of Science เวลาพวกเขาไปสอบเขาก็จะทำได้สบายๆ ไม่ต้องท่อง เพราะเรียนรู้จากความเข้าใจ ซึ่งประสบความสำเร็จเป็นอย่างมาก เพราะลูกศิษย์เราสอบเข้าแพทย์ได้มาก (ยิ้มภูมิใจ)”



HOUSE OF SCIENCE มากกว่าโรงเรียนกวดวิชา

เพราะจุดมุ่งหมายของ House of Science เน้นการช่วยเหลือนักเรียนเป็นหลัก ค่าเรียนแบบตัวต่อตัวจึงคงอยู่ที่ชั่วโมงละ 300 บาท มานานกว่า 20-30 ปี พร้อมอาหารว่าง “ที่นี่เราปรับเปลี่ยนการเรียนการสอนทุกเทอม เพื่อให้สอดคล้องกับพื้นฐานของเด็กแต่ละคนซึ่งมีความรู้และฐานะต่างกัน จึงต้องปรับสไตล์การเรียนการสอนให้เหมาะสม เมื่อเราสอนเขาแล้วเขาสามารถตอบคำถามที่ชั้นเรียนได้ เขาก็ตั้งใจเรียนมากขึ้น ซึ่งเราก็ทำสำเร็จมาเยอะแล้วค่ะ (ยิ้ม) สำหรับนักเรียนที่ขาดแคลนทุนทรัพย์ เราให้เรียนเสียค่าใช้จ่ายน้อยมาก โดยนำค่าใช้จ่ายมาเฉลี่ยกัน คือเอากำไรคนนี้ไปให้คนนั้นอะไรอย่างนี้ค่ะ (ยิ้ม) เราอยากสอนนักเรียนที่ไม่มีโอกาสให้มีโอกาส โดยที่คุณพ่อคุณแม่ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายมากนัก”

ประสบการณ์กว่า 30 ปี ที่ ดร.ยุพาได้คลุกคลีอยู่กับเด็กๆ สังเกตได้ว่าเด็กในปัจจุบันนี้เปลี่ยนไป “เราต้องการส่งเสริมให้เด็กๆ รู้จักคิด คิดให้เป็น และคิดอย่างเป็นระบบ ควบคู่ไปกับการเรียนรู้ด้านจริยธรรม เพราะเป็นส่วนหนึ่งของการสอบเข้าศึกษาในคณะแพทยศาสตร์ ซึ่งส่งผลให้คะแนนสอบความถนัดทางการแพทย์ได้เกิน 20 จากคะแนนเต็ม 30 คะแนน รวมถึงการสอนให้เด็กๆ เคารพและให้เกียรติกับคนทำดี เมื่อคนทำดีกับเราๆ ควรดีตอบกับเขา รวมทั้งการให้เกียรติซึ่งกันและกัน สิ่งเหล่านี้ถือเป็นการกระตุ้นให้พวกเขาารู้สึกซาบซึ้งกับการทำความดี ซึ่งสำคัญมากสำหรับคนไทย”

การเรียนการสอนในยุคดิจิทัล

ปัจจุบันมีเทคโนโลยีและสื่อการสอนที่ทันสมัยมากขึ้น ดร.ยุพาบอกว่าข้อดีคือทำให้เด็กได้ความรู้แบบองค์รวมมากขึ้น ด้วยการดาวน์โหลดข้อมูลที่น่าสนใจลงไว้ดูได้ ที่นี่เน้นการเรียนการสอนแบบปฏิบัติการ เช่น เรียนเรื่องเชื้อโรคอาจารย์ก็จะมีเชื้อราบนขนมปังมาให้ดู หรือได้มาจากการเสิร์ชข้อมูลจากอินเทอร์เน็ต หรืออาจจะถ่ายรูปจากรอบๆ ตัว เพราะฉะนั้นเขาจะเรียนแบบ Holistic คือเรียนแบบองค์รวม เป็นกลุ่มเป็นก้อนสัมพันธ์กับวิชาอื่น นี่คือนี่ที่ต่างจากโรงเรียนสอนพิเศษอื่น เพราะการสอนของเราเน้นการรู้จัก รู้จริง ครอบรู้ ในเวลาสอบจะทำให้ได้อย่างสบายๆ” ส่วนข้อเสียคือนักเรียนส่วนใหญ่ใช้เวลากับสมาร์ตโฟนมากเกินไป ซึ่ง ดร.ยุพาจะมีวิธีบอกเด็กกว่า “เงิน 300 บาท มีค่านะคะ นั่นคือนาทิละ 5 บาท ถ้าหนูไม่ยอมเสียเงินมากหนูก็ต้องตั้งใจเรียน แล้วก็ซักถามเยอะๆ ถ้าไม่เข้าใจ เราจะค่อยๆ ตะล่อมเด็กไปเรื่อยๆ แต่เด็กที่ส่วนใหญ่จะเป็นเด็กดี เป็นเด็กตั้งใจเรียน พ่อแม่เขาสอนมาดีอยู่แล้ว โรงเรียนเราถึงประสบความสำเร็จโดยไม่ต้องโฆษณาเลยค่ะ (หัวเราะ)”

“

...ตัดสินใจซื้อหุ้นกู้ของ ปตท. เพราะนอกจากจะได้ผลกำไรที่คุ้มค่าแล้ว ยังเป็นองค์กรที่มีธรรมาภิบาลและรับผิดชอบต่อสังคม ซึ่งตรงกับใจของดิฉันที่เป็นคนชอบให้มาโดยตลอด

”

74

happiness

JUL-SEP
PTT'S
GROUP
CLUB



นอกจากสอนพิเศษที่ House of Science แล้ว ดร.ยุพา และ ดร.ณสรศรัยยังเป็นครู part-time ที่โรงเรียนวัดนายโรงและถ่ายทอดวิชาผ่านสื่อออนไลน์ทางช่องเนชั่นให้กับเด็กทั่วประเทศ ได้มีโอกาสเรียนอย่างทั่วถึง ทั้งเป็นติวเตอร์ให้กับน้องๆ ที่จะสอบเข้ามหาวิทยาลัยคือ โครงการทบทวนความรู้สู่มหาวิทยาลัย กับสหพัฒน์ (ติวมาม่า) และแบรนดซ์ซัมเมอร์แคมป์ และท่านยังแบ่งเวลาไปสอนเด็กตามโรงเรียนที่ด้อยโอกาสทั้งในกรุงเทพฯ และต่างจังหวัด รวมถึงเขียนตำราเรียนวิชาชีววิทยาและฟิสิกส์ เพื่อประกอบการเรียนกว่า 50 เล่ม เพื่อเป็นวิทยาทานอีกด้วย

“ดิฉันจะมีความสุขมากเมื่อลูกศิษย์โทรศัพท์มาบอกว่าเขา สอบติดแพทย์ ดิฉันบ่นูซี ดิฉันดีใจที่ได้เห็นความสำเร็จของลูกศิษย์ที่เราสอน จนเขาแต่งงานเขายังเชิญเลย (หัวเราะ) จนเขามีลูกก็ส่งมาเรียนกับเรา” ดร.ยุพาเล่าพร้อมรอยยิ้มที่สะท้อนให้เห็นถึงความรัก ความผูกพันที่มีมากกว่าครู และลูกศิษย์ “เราให้เขาเต็มที่ เด็กเขาก็รักเรา พอเขารักเรา เขาก็อยากมาเรียนค่ะ (ยิ้ม)”

ไม่เพียงส่งเสริมลูกศิษย์ให้ประสบความสำเร็จ ลูกชายคนเดียวของ ดร.ยุพา คือ ‘นพ.พาสรรค์ ผลโคก’ ก็ประสบความสำเร็จ เป็นแพทย์เชี่ยวชาญด้านโรคกระดูก โรงพยาบาลสามพราน ซึ่งท่านบอกว่าการประสบความสำเร็จจากการเป็นครูและทหารมาสอนลูกตั้งแต่เด็ก “เนื่องจากตัวเองเป็นทหาร ค่อนข้างจะมีวินัย อดทน อดกลั้น แล้วก็ต้องต่อเวลา ก็จะสอนลูกและปลูกฝังลูก เรื่องความซื่อสัตย์ ภูมิใจที่ตอนนี้เขาเป็นหมอแล้ว และโชคดีที่ได้รับราชการทหาร (ยิ้ม)”

วางแผนชีวิตและการเงิน

นอกจากประสบความสำเร็จในการบริหารงานและธุรกิจส่วนตัว ดร.ยุพายังมีวิธีบริหารการเงินให้แจ่มแจ้งและมีความ

มั่นคงโดยเลือกลงทุนในหุ้นกู้ของ ปตท. “ดิฉันสร้างตัวเองโดยเริ่มต้นจากศูนย์ มีความขยันและรับผิดชอบในหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย กระทั่งปัจจุบันได้จับธุรกิจอสังหาริมทรัพย์ และตัดสินใจซื้อหุ้นกู้ของ ปตท. เพราะนอกจากจะได้ผลกำไรที่คุ้มค่าแล้ว ยังเป็นองค์กรที่มีธรรมาภิบาลและรับผิดชอบต่อสังคม ซึ่งตรงกับใจของดิฉันที่เป็นคนชอบให้มาโดยตลอด”

ส่วนสำคัญในความรู้สึกส่วนตัวอีกประการคือ คณะทำงานดูแลผู้ถือหุ้นกู้ ปตท. มีความสามารถ คล่องตัว มีสัมมาคารวะ ดูแลเอาใจใส่ลูกค้าในทุกรายละเอียด “คนทำงานของ ปตท. เขากังและดี มีความเอื้อที่พึงกระฉับกระเฉงมาก ทำงานด้วยความเสียสละ ดูจากงานที่เขาทำและอ่านจากสิ่งที่เขาเขียนเราก็รู้ว่าเขาจะได้อะไรอย่างนี้เขาต้องเหนื่อยแค่ไหน ดิฉันประทับใจในความมีน้ำใจและสิ่งที่เขาใส่ลงไปให้กับผู้ถือหุ้น โดยไม่ได้เลือกปฏิบัติ”

เคล็ดลับความสุข

ด้วยความเป็นคนมองโลกในแง่บวก ทำให้ท่านเป็นคนอารมณ์ดี เคล็ดลับที่ทำให้ท่านดูสดใสก็คือ “การออกกำลังกาย จ็อกกิ้ง เดินเร็ว และดูแลจิตใจด้วยการปล่อยวางและเป็นผู้ให้เราให้ในสิ่งที่เขาอยากได้ เราก็มีความสุข ส่วน ‘ครอบครัว’ คือ ยาอายุวัฒนะที่ดีที่สุดสำหรับเรา ต้องขอบคุณที่มีสามี ลูก และลูกสะใภ้ (พญ.กรทิพย์ ผลโคก) ที่ดี (ยิ้ม)”

สร้างคลื่นลูกใหม่ที่มีคุณภาพ

ดร.ยุพาบอกว่าชีวิตทุกวันนี้ลงตัวทั้งหน้าที่การงานและครอบครัว เป้าหมายเดียวที่อยากจะทำต่อคือโรงเรียนสอนพิเศษ House of Science “ดิฉันอยากให้เยาวชนมีการศึกษาและรู้หน้าที่ของตัวเอง เราอาจจะเป็นคนแค่น้อยๆ สอนแค่นี้ก็คนต่อชั่วโมง แต่อย่างน้อยไม่กี่คนนี่จะเป็นเยาวชนที่ดีต่อไป แม้จะเป็นส่วนเล็กๆ ของสังคมแต่ก็ดีกว่าเราไม่ได้ทำอะไรเลย เพราะฉะนั้นเราจะทำโรงเรียนต่อไป แต่จะไม่ไปแข่งในระบบที่ใหญ่ๆ ข้างนอก เพราะเราไม่ได้เป็นคอมเมอเรเชียล ก็อยากฝากให้ ผู้ปกครองสนับสนุนด้วยค่ะ (ยิ้ม)”

ดร.ยุพาฝากเรียนผู้ปกครองว่า ถ้ามีปัญหาเรื่องการเรียนของบุตรหลาน สามารถโทรศัพท์มาปรึกษาได้ที่ 08-6027-7600 เพราะเป้าหมายของ House of Science ไม่ใช่การทำธุรกิจ แต่คือการเป็นหน่วยย่อยที่มีโอกาสสร้างเยาวชนที่มีคุณภาพของครอบครัวและประเทศ 🍀

ขอบคุณสถานที่:

โรงแรมเซ็นทาราแกรนด์ แอท เซ็นทรัลเวิลด์

นครศรีธรรมราช นครสองธรรม

ภาพเมือง 'นครศรีธรรมราช' ที่ปรากฏอยู่บนจอแก้วเล็กนั้น ช่างสวยงาม ยิ่งเมื่อได้เข้าไปค้นหาเมืองต้องห้าม...พลาด ของปี 2559 ด้ยแล้ว นครศรีธรรมราชไม่ใช่แค่เป็นจังหวัด ที่มีพื้นที่กว้างใหญ่ติดอันดับต้นๆ ของประเทศเท่านั้น แต่ยังเป็นเมืองที่ครองใจนักเดินทางจากทั่วสารทิศ ให้เดินทางมาเยือน 'นครสองธรรม' แห่งนี้ ถิ่นแดนที่ สมบูรณ์แบบทั้ง 'ธรรมะ' และ 'ธรรมชาติ' แห่งหนึ่งในประเทศไทย

๗๑ การท่องเที่ยวในช่วงต้นฤดูฝนจะคึกคักเป็นพิเศษ การเดินทางโดยรถยนต์ส่วนตัวมุ่งสู่ จ.นครศรีธรรมราช ระยะทาง 780 กิโลเมตร เป็นอะไรที่สบายๆ เมื่อนักก็แวะพักที่สถานีบริการน้ำมัน ปตท. PTT Life Station ซึ่งมีบริการและสิ่งอำนวยความสะดวกครบครันตลอด 24 ชั่วโมง กระทั่งมาถึงเมืองนคร

เมืองแห่งธรรมประจำใจ

เป้าหมายแรกในยามเช้าคือร้านกาแฟโบราณ 'โกปี้' อายุกว่า 70 ปี ตั้งอยู่ด้านข้างศาลากลางจังหวัด และเป็นร้านเดียวที่ครองใจคนนครและคนต่างถิ่นได้อย่างเหนียวแน่น ไม่ว่าจะในรูปแบบการตกแต่งร้านแบบจีนโบราณ รสชาติกาแฟดั้งเดิมที่ครองใจคนมานาน หรือจะเป็น 'โกปี้ชีโน' สูตรผสมระหว่างเก่าใหม่ก็ได้ทั้งนั้น ที่นี่ไม่ได้ขายแค่กาแฟเพียงอย่างเดียว แต่ยังมีอาหารเรียกน้ำย่อยอย่างต้มยำ ทั้งขนมจีบ ฮะเก๋า ซาลาเปา ฯลฯ ตามด้วยอาหารจานหลัก 'บักกุดเต๋' ที่อร่อยล้ำตรงน้ำซุปรดกลมที่ตุ๋นรวมกับเครื่องยาจีน ก่อนจะมุ่งหน้าสู่ดินแดนแห่งธรรมะ



ศาลหลักเมือง



ร้านกาแฟโบราณ 'โกปี้'



Getaway Urban

ธรรมชาติบำบัด

การได้สัมผัสธรรมชาติในนครสองธรรม ช่วงต้นฤดูฝนดูจะลงตัวที่สุด เพราะช่วยพลิกฟื้นคืนความเขียวข่มให้กับผืนป่ากว่า 500 ตารางกิโลเมตรของ 'อุทยานแห่งชาติเขาหลวง' โดยมี 'ยอดเขาหลวง' สูง 1,835 เมตร ตั้งตระหง่านคอยต้อนรับแขกผู้มาเยือน ซึ่งอุทยานแห่งนี้มีแต่ความรื่นรมย์เหมือนเป็นสวรรค์ของนักผจญภัย เพราะพร้อมไปด้วยความตื่นเต้นท้าทายที่รอเราอยู่เบื้องหน้า

'กรุงชิง' เป็นส่วนหนึ่งของอุทยานแห่งชาติเขาหลวง มีนักท่องเที่ยวที่รักความท้าทายเดินทางมาที่นี่กันเป็นจำนวนมาก ไม่ว่าจะเป็นการโรยตัวลงสู่ 'ถ้ำหงส์' ที่มีความงดงามของหินงอกหินย้อยอยู่เบื้องล่าง หรือการไปทำสปาแบบบวรีบำบัดที่ 'น้ำตกกรุงชิง' ขนาดความสูง 7 ชั้น สนุกกับการได้สัมผัสทะเลหมอกในยามเช้า หรือออกสำรวจพันธุ์ไม้หายาก เช่น เฟิร์นมหาสดำ เฟิร์นโบราณที่กำเนิดขึ้นในยุคสมัยไดโนเสาร์ กล้วยไม้พันธุ์หายากชนิดต่างๆ เช่น เอื้องคีรีวง สิงโตอาจารย์เต็ม เป็นต้น ก็ทำได้ทั้งสันทัดกายและใจคุณพร้อม

เรามุ่งหน้าสู่ 'ศาลหลักเมือง' ศูนย์รวมความศรัทธาของชาวนครศรีธรรมราช และเข้าไปสักการะเพื่อเอาฤกษ์เอาชัย ได้เห็นกำแพงเมืองประวัติศาสตร์ริมถนนราชดำเนินใกล้กับสนามหน้าเมืองทอดยาวเป็นแนวนานกับคูเมืองก่อนถึง 'วัดพระมหาธาตุวรมหาวิหาร' หรือวัดพระธาตุ พระอารามหลวงชั้นเอกเป็นโบราณสถานที่สำคัญซึ่งได้รับการรับรองให้เข้าสู่บัญชีเบื้องต้นก่อนเสนอขึ้นทะเบียนมรดกโลก

ภายในพระอารามหลวงมี 'พระบรมธาตุเจดีย์' สิ่งศักดิ์สิทธิ์คู่บ้านคูเมือง และพระประธาน 'พระศรีศากยมุนีศรีธรรมราช' ประดิษฐานในพระวิหารหลวง โดยมีพุทธศาสนิกชนจากทั่วทุกสารทิศหลั่งไหลมาทำพิธี 'แห่ผ้าขึ้นธาตุ' กันในวันพระใหญ่คือวันมาฆบูชาและวิสาขบูชา หากใครเดินทางมา จ.นครศรีธรรมราชแล้วไม่ได้มากราบไหว้บอกเลยว่ายังไม่ถึงแน่นอน นอกจากพระบรมธาตุเจดีย์แล้ว ภายในวัดยังมีวิหารพระมหากัจจายนเถระ หรือวิหารพระแอด ซึ่งเป็นที่นิยมมากราบไว้ขอพรเช่นกัน

กำแพงเมือง
ประวัติศาสตร์

ความตื่นเต้นกับกิจกรรมครึ่งวันเช้ายังไม่สะกใจ เราจึงขับรถต่อไปยัง ‘หมู่บ้านปากนคร’ ปักหลักพักค้างคืนกันเพื่อชื่นชมวิถีชีวิตของคนในหมู่บ้าน กับการทำประมงชายฝั่งของคนเมืองคอนในเช้าอีกวัน เราได้สัมผัสการดำรงชีพแบบพอเพียง มีน้อยใช้น้อย ไม่ตัดไม้จากป่าชายเลนมาทำฟืน ยามว่างแม่บ้านจะนั่งถักอวน ตัดลูกจากไปขาย หรือทำเคยไปขาย แต่ที่ชอบที่สุดก็คือการนั่งเรือชมแม่น้ำปากนครที่ยาวไปจนถึงบ้านปากพญา อ.ปากพนัง สองฝั่งแม่น้ำที่ยังเป็นป่าจาก ขึ้นอยู่เรียงราย เสียงลั่นซัดเตอร์ดังเป็นระยะเมื่อเห็นภาพคนปากนครกำลังพายเรือออกหาปลาอยู่เบื้องหน้า โดยมีแหลมตะลุมพุกไกลสุดสายตาเป็นแบ็กกราวนด์ ย้อนแสงรับกับพระอาทิตย์ที่กำลังจะตกดูสวยงามยิ่งนัก

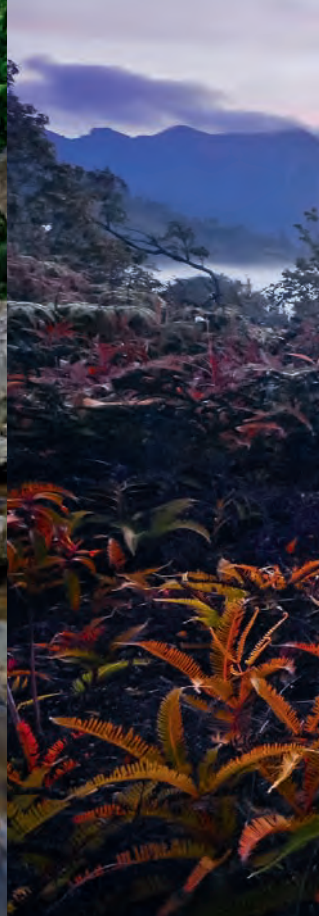
เฝ้าใจกลางทะเล

มาเมืองคอนไม่เที่ยวทะเลเห็นจะไม่ได้ อุทยานแห่งชาติหาดขนอม-หมู่เกาะทะเลใต้ เป็นที่หมายของเช้าอีกวัน ความสงบของชายหาดได้สยบความเคลื่อนไหวของพวกเราที่ไม่ค่อยอยู่นิ่งมา 2 วันเต็มๆ วันนี้จึงขอสัมผัสกับท้องทะเลและเกลียวคลื่นที่ ‘หาดในเพลา’ ชายหาดที่มีชื่อเสียงของอ่าวขนอม ทRAYาขาวเนื้อละเอียดเดินนุ่มเท้า ตลอดอุทยานยังมีหาดอื่นๆ ที่น่าพักผ่อน เช่น อ่าวท้องหยี ชายหาดที่ร่มรื่นด้วยสวนมะพร้าวและป่าชายหาดตลอดแนว หรือจะเป็นอ่าวแขวงเกาะที่สีน้ำทะเลสวยถูกใจเรามากกว่าหาดอื่น

ไฮไลต์สำคัญของเช้าอีกวันคือการชมปลาโลมาสีชมพู หรือปลาโลมาเผือกหลังโหนก ด้วยการเช่าเหมาเรือหางยาวที่มีแหลมประทับซึ่งเป็นจุดจอดเรือในราคาลำละ 1,000 บาท โดยเล่นผ่านเกาะเล็กเกาะน้อยที่มีทัศนียภาพเต็มไปด้วยหินผาที่ทับซ้อนเป็นระลอกคลื่นสวยงาม กระทั่งได้พบโลมาสีชมพูแสนฉลาดและเชื่องมาก เหมือนรู้ว่ามีคนมาหาก็จะมาโฉบโฉบให้เห็นเป็นระยะ เสียงซัดเตอร์ระรัวเก็บภาพโลมาตรงหน้า จนหน้าใจจึงเล่นเรือต่อไปยังเกาะนุ้ยเพื่อสักการะ



น้ำตกกรุงชิง



หาดในเพลา



หลวงพ่อทวดเหยียบน้ำทะเลจืด จากนั้นเดินขึ้นไปยังจุดชมวิวของเกาะ ได้เห็นท้องทะเลสีเขียวมรกตกว้างสุดสายตา บรรยากาศช่างเย้ายวนชวนให้เราอยากอยู่ปักหลักที่เมืองนครศรีธรรมราชกันเลยทีเดียว แต่เมื่อนึกถึงวันหยุดยาวที่กำลังจะหายไปก็ต้องขอกล่าวอำลาและขอบคุณเมืองนครสองธรรมที่สามารถปลุกชีวิตพวกเราให้ได้กระปรี้กระเปร่ามีพลังใจที่จะสู้กับอนาคตต่อไปได้อีกครั้ง **๐**



Getaway
Urban

TRAVELLER GUIDE

HOW TO GO:

รถยนต์

จากกรุงเทพฯ ใช้ทางหลวงหมายเลข 35 (สายธนบุรี-ปากท่อ) เข้าสู่ทางหลวงหมายเลข 4 ผ่าน จ.เพชรบุรี จ.ประจวบคีรีขันธ์ จนถึง จ.ชุมพร แล้วเปลี่ยนมาใช้ทางหลวงหมายเลข 41 ผ่าน อ.ทุ่งสง อ.ร้อนพิบูลย์ จนถึง จ.นครศรีธรรมราช

เครื่องบิน

สายการบินแอร์เอเชีย มีเที่ยวบินไป-กลับทุกวัน

www.airasia.com

สายการบินนกแอร์ มีเที่ยวบินไป-กลับทุกวัน

www.nokair.com

สายการบินไทยไลอ้อนแอร์ มีเที่ยวบินไป-กลับทุกวัน

www.lionairthai.com

รถโดยสารธรรมดา

และรถโดยสารปรับอากาศ

บริษัท ขนส่ง จำกัด และของเอกชน สายกรุงเทพฯ-นครศรีธรรมราช ออกจากสถานีขนส่งสายใต้ ถนนบรมราชชนนี ทุกวัน ใช้เวลาเดินทางประมาณ 10 ชั่วโมง สอบถาม บริษัท ขนส่ง จำกัด โทร. 1490

www.transport.co.th

จองตั๋วรถโดยสาร บริษัท ขนส่ง จำกัด ทางออนไลน์

www.thaiticketmajor.com

หรือซื้อตั๋วออนไลน์ของเอกชนที่ www.thairoute.com

WHEN TO GO:

ช่วงเดือนมีนาคม-ตุลาคม
(ได้เห็นโลมาสีชมพู)

79

happiness

JUL-SEP
GETAWAY
URBAN





Dine Out

แกะขอบฟ้า พาโนรามาที่ **UNO MAS**

ร้านอาหารสเปนแท้


ช่วงนี้หากสังเกตดีๆ เทรนด์อาหารสเปนกำลังเป็นที่นิยม ฉะนั้นสมาชิกของ happiness จึงไม่มีวันตกเทรนด์อย่างแน่นอน เพราะเราจะพาไปชิมอาหารสเปนบนยอดตึกทรูบนชั้น 54 โรงแรมเซ็นทารา แกรนด์ แอท เซ็นทรัลเวิลด์ ที่ไม่เพียงได้ลิ้มรสอาหารอร่อย แต่ยังได้ชื่นชมความงามของวิวกลางเมืองแบบพาโนรามา พร้อมถ่ายรูปกับพระอาทิตย์ตกได้อย่างน่าอิจฉาเลยทีเดียว



บรรยากาศ: การออกแบบตกแต่งให้ความรู้สึกของการเดินทางไปสู่ดินแดนมหัศจรรย์แห่งคาบสมุทรไอบีเรียและทะเลเมดิเตอร์เรเนียนที่เชื่อมโยงด้วยศิลปะแบบมัวร์ สอดแทรกความหรูหราด้วยเฟอร์นิเจอร์ไม้ชั้นโก้ เข้ากันดีกับผ้าห่มเบาะสีแสนสวยลงตัว พร้อมการเล่นไฟในเฉดสีที่เชื่อมโยงกันอย่างลงตัวทั้ง 3 โซน ตั้งแต่ Wine Cellar สำหรับนักดื่ม Tapas & Raw Bar สำหรับรับประทานอาหารแบบชิลล์ๆ และ Dining Deck โซนด้านในสุดเพื่อคนรักอาหารสเปนแท้ๆ

ต้องลอง: ทุกเมนูถูกรังสรรค์จากเชฟชาอูน ชาวโมร็อกโก ที่ครีเอตเฉพาะเมนูสเปนรสชาติเยี่ยม ทั้ง Tapas และ À La Carte เช่น หมูย่างสเปน ที่ย่างด้วยเตาถ่าน ให้รสชาติกรอบนอกนุ่มใน Gambas Pil Pil มันฝรั่งที่รีดให้แบนแล้วนำไปโรล จากนั้นนำไปทอดกรอบ สอดไส้ด้วยมายองเนส โรยด้วยผงปาปริก้า Prawns Garlic Paprika and Cayenne Sizzling in Olive Oil เรียกง่ายๆ คือกุ้งทอดกระเทียมสโตร์สเปน แนะนำให้กินกับขนมปังจะทำให้รสชาติอร่อยไปอีกแบบ Bravas หีดยกซันนี่คลุกเกล็ดขนมปังทอดกรอบ Paella Valenciana ข้าวผัดสเปนซีฟู้ดเสิร์ฟมาในกระทะร้อน และยังมีอาหารทะเลสดใหม่อย่างหอยนางรม หลากสายพันธุ์ กุ้ง หอย และอื่นๆ อีกมากมาย

ที่ตั้ง: ชั้น 54 โรงแรมเซ็นทารา แกรนด์ แอท เซ็นทรัลเวิลด์ ถ.พระราม 1 ปทุมวัน โทร. 0-2100-1234 เปิดบริการทุกวัน เวลา 16.00-01.00 น.

 N13.747219
E100.539628

สิทธิพิเศษสำหรับผู้อ่าน happiness:
รับส่วนลด 15% (เฉพาะอาหาร)
ตั้งแต่วันที่ 30 กันยายน 2559

80
happiness
JUL-SEP
DINE OUT

CAMP CURRY BANGKOK

'Camp' ได้แรงบันดาลใจมาจากการออกแคมป์ของชาวญี่ปุ่นในช่วงฤดูร้อน ซึ่งเป็นฤดูแห่งการพักผ่อน เมื่อมีเวลาจึงหลีกเลี่ยงความวุ่นวายในเมืองหลวง การตั้งแคมป์ 'ริงกังกักโค' (แปลว่าโรงเรียนกลางป่า) จึงเป็นอย่างแรกที่พวกเขาจะเลือกไป พร้อมกับเตรียมเมนูเพื่อสุขภาพที่ทำงานง่าย ๆ โดยเฉพาะ 'ข้าวแกงกะหรี่' เมนูยอดฮิตของญี่ปุ่น โดยมีเพื่อนสมาชิกในแคมป์ช่วยกันปรุงอาหารอย่างสนุกสนาน นี่คือสาเหตุของการเปิดร้านอาหาร Camp ที่ประเทศญี่ปุ่นเมื่อปี ค.ศ. 2007

ร้าน Camp อยู่ติดกับสถานีรถไฟ JR โยโยกิในเขตชิบูยะ กรุงโตเกียว ซึ่งเป็นจุดกึ่งกลางระหว่าง 'ชินจูกุ' แหล่งช้อปปิ้งที่ใหญ่ที่สุด กับ 'ฮาราจูกุ' ศูนย์กลางแฟชั่นของญี่ปุ่น และประสบความสำเร็จเรื่อยมาจนต้องขยายสาขาออกไปมากมาย กระทั่งวันนี้ Camp มาเปิดสาขาขึ้นในประเทศไทยที่ 'สยามพารากอน' เป็นสาขาแรกและสาขาเดียวที่เปิดนอกประเทศญี่ปุ่น

บรรยากาศ: การตกแต่งนั้นยกต้นแบบมาจากญี่ปุ่นเป๊ะๆ ตั้งแต่ดีไซน์เพลย์หน้าร้าน การจัดวางอุปกรณ์เดินป่า โต๊ะ เก้าอี้ งานขาม ซ้อนส้อม และแอ็กเซสเซอร์สีเกือบทุกชิ้น เพื่อให้เป็นสไตล์เดียวกับ Camp ที่ญี่ปุ่น และให้ได้สัมผัสกลิ่นอายเหมือนไปออกแคมป์กันจริงๆ

ต้องลอง: ด้วยความใส่ใจเรื่องความสดใหม่ สะอาด ปลอดภัยให้กับลูกค้า จึงเลือกสรรวัตถุดิบของไทยที่ใกล้เคียงรสชาติต้นตำรับที่สุด ทั้งหมู เนื้อ ไก่ ใช้เกรดพรีเมียม โดยเฉพาะผักสดเลือกใช้จากโครงการหลวงเท่านั้น ทุกเมนูพิถีพิถันในการปรุงรสชาติและเสิร์ฟในกระทะร้อน ความโดดเด่นอยู่ที่ซอสของแต่ละจานจะมีความเข้มข้นตามดีกรีความเผ็ดแตกต่างกันตามความต้องการของลูกค้า หรือหากท่านใดไม่รับประทานรสจัดเขาก็มีซอสสูตรเด็ดไว้รอเสิร์ฟ เช่น แกงกะหรี่บาร์บีคิว ใช้ซอสหมูบาร์บีคิวเข้มข้นราดบนเนื้อหมูชิ้นโตที่ตุ๋นจนอ่อนนุ่ม เพียงตักเข้าปากก็แทบละลาย แกงกะหรี่ผักสุขภาพ เหมาะสำหรับคนรักสุขภาพ อุดมด้วยผักปลอดสารพิษตามปริมาณที่ร่างกายต้องการใน 1 วัน (ใครรับเมนูนี้แล้วรับรองได้วิตามินและสารอาหารจากผักแน่นอน)

หากอยากแชร์ความอร่อยร่วมกันลองเรียกหาแกงกะหรี่หม้อไฟนาเบะ เสิร์ฟพร้อมเตาตุ๋นเพื่อใช้ตุ๋นน้ำซุปรสพิเศษกับนานาวัตถุดิบให้เข้ากัน สามารถเลือกที่อบปิ้งได้เองตามชอบ และถ้ามีน้ำซุปรสเหลือแนะนำให้เติมข้าวหรือเส้นอุด้งลงไปคลุกเคล้าก็จะได้ความอร่อยไปอีกแบบ นอกจากนี้ยังมีข้าวหน้าฮาฮาชิ (สตูว์สไตล์ญี่ปุ่น) สลัดเชค และแกงกะหรี่อื่นๆ ให้เลือกรับประทานได้ไม่รู้เบื่อ ทุกเมนูสามารถเลือกและเพิ่มส่วนผสมเองได้ เช่น ข้าวโพด ชีส ไข่ไก่ กุ้ง แคลมอน เนื้อวัว ฯลฯ แล้วอย่าลืมปิดท้ายด้วยของหวาน แนะนำเป็น Daigaku Sweet Potato มันเทศญี่ปุ่นเชื่อม เสิร์ฟกับน้ำผึ้งแท้ หอมหวาน รสอร่อย

ที่ตั้ง: ชั้น 4 สยามพารากอน (ติดกับร้านเนือคู) เปิดบริการทุกวัน เวลา 10.00-22.00 น.
โทร. 0-2610-9612

สิทธิพิเศษสำหรับผู้อ่าน happiness:
รับประทานอาหารครบ 350 บาท รับฟรี
Chips Curry ตั้งแต่วันที่ 30 กันยายน 2559

 N13.746901
E100.534904



81

happiness
JUL-SEP
DINE OUT



ไปเป็นแม่ด้วยกันที่ KAETHY THE WITCH

ปฏิเสธไม่ได้ว่ายุคนี้เป็นยุคแห่งโลกโซเชียล ไม่ว่าจะไปที่ไหน ทำอะไร กินอะไร เป็นต้องแชร์และแชร์กันจนเป็นเรื่องปกติ ครั้งนี้เราอาสาพาไปคาเฟ่ที่ตอบสนองไลฟ์สไตล์มนุษย์โซเชียลกันอย่างถึงใจ **Kaethy the Witch** คอนเซ็ปต์คาเฟ่ในธีมแม่แมดสุดแฟนตาซี เปิดอาณาจักรแม่แมดให้ผู้คนได้เข้ามาสัมผัส ไม่เพียงแต่การดื่มกิน สังสรรค์ แต่ยังมีกิจกรรมดีๆ หลากหลายให้ร่วมสนุกกันด้วย

บรรยากาศ: ทุกมุมตกแต่งด้วยข้าวของมนตร์ดำที่เกี่ยวข้องกับเหล่าพ่อมดแม่มด ที่ได้เลือกสรรมาจัดวางสร้างบรรยากาศให้แขกผู้มาเยือนเหมือนนั่งอยู่ในบ้านแม่แมดจริงๆ เช่น แชนเดอเลียร์วงล้อสีดำขนาดใหญ่ที่แขวนไว้กึ่งกลางร้าน ให้ความรู้สึกสะพรั่ง โต๊ะกระจกใสมองเห็นภายในที่นำหนังสือเวทมนตร์ปฐญาพิชตุ๊กตา และของหลอนๆ หลากแบบมาใส่ไว้ มีมุมห้องเก็บขวดตุ๊กตาไม้ปฐญาพิชพวกโหลดองสัตว์มีพิษต่างๆ และมีเสื้อผ้า หมวกแม่แมด ไม่กวดเหาะเหิน ให้หยิบยืมเป็นพร็อพถ่ายภาพเล่นกันในร้านได้อีกด้วย

ต้องลอง: แต่ละเมนูดีไซน์รูปลักษณ์พร้อมการตกแต่งในลुकชวนสยอง แต่แอบน่ารักน่ากินอยู่หลายเมนู รับรองรสชาติความอร่อยสไตล์โฮมเมดด้วยสูตรจากโรงเรียนสอนทำขนม ‘เลอ กอร์ดอง เบลอ’ กันเลยทีเดียว เช่น **Crepe Cake with Strawberry** ที่เสิร์ฟพร้อมหลอดฉีดยาบรรจขอสสูตรอวเบอร์รี่สีแดงเข้ม ประหนึ่งเลือดสดๆ กินคู่กับเครปเนื้อนุ่มหอมกลิ่นวานิลลาจากมาดากัสการ์ **No pain, No gain** เค้กเวลเวตกับเดคอเรชั่นกระจกแตกด้วยทอฟฟี่รสหวาน **Kaethy's Lovely Herb** กระถางสมุนไพรแม่แมดใส่เค้กช็อกโกแลตรสเข้มข้น และอีกหลายเมนูหน้าตาร้ายๆ ส่วนเมนูชานันมีให้เลือกมากมาย ขอแนะนำชาตามคอนเซ็ปต์ เพราะเขาพิถีพิถันคัดสรรแต่ชาพรีเมียมจากทั่วโลกที่ว่าดีส่งไปเบลนด์ถึงประเทศเยอรมนี จนได้กลิ่นรสตรงตามความต้องการ เช่น **Witch Spell** ดื่มแล้วให้ความรู้เย็นสดชื่น **Moon Whisper** ให้รสชาติที่ซับซ้อนในดื่มเดียว โดยสามารถสั่งแบบ **Tea Set** เสิร์ฟมาพร้อมสโคนกับแยม มีพานาคอตตาและมัฟฟินกินคู่กับชาช่วยเพิ่มอรรถรส นอกจากนี้ยังมีสแน็กแปลกๆ มาเสริม เช่น **Dark Pop** ป๊อปคอร์นรสร้ายกาจสีดำมืดดั่งราตรีจากผงชาโคลด์ รสอัลมอนด์คาราเมล

ที่ตั้ง: 36/73 ซอยนาคนิวาส 41 ลาดพร้าว กรุงเทพฯ โทร. 08-1916-8447
เปิดบริการทุกวัน เวลา 09.00-20.00 น.

สตั๊กกาด ปราบเซียน ต้องที่นี้ URBAN STREET

สตั๊กกาดปราบเซียน แค่อีสโตรแกนก็กินขาดปาดหน้าร้านอื่นๆ ไปหมดแล้ว...สำหรับคนรักเนื้อๆ เน้นๆ แน่นๆ เจ็ญทางนี้ ร้านสตั๊กกาดแนวสตรีตฟู้ด Urban Street ราคาเป็นมิตรกับขนาดเกินมาตรฐาน ที่นี่เริ่มต้นจากเบอร์เกอร์และพาสต้า ต่อมาเพิ่มสตั๊กที่ให้รสชาติและปริมาณที่ตอบโจทย์คนกินจนประสบความสำเร็จอึดติดปากกับอีสโตรแกน ‘สตั๊กกาดปราบเซียน’ รับรองว่าใครได้มาลองไม่อิ่มไม่ปลื้มเป็นไม่มี

บรรยากาศ: ตกแต่งสไตล์สตรีตอาร์ต อีสโตรแกน เหล็กโซวีให้เห็นความดิบเท่ ใส่ความอาร์ตด้วยการเพนต์กำแพงเป็นรูปตึกให้อารมณ์เหมือนนั่งกินอาหารข้างทางในเมืองนิวยอร์ก นั่งโต๊ะเก้าอี้ไม้แบบเรียบง่ายได้ความเป็นกันเองสุดๆ พร้อมเพลลิดเพลลินไปกับเสียงเพลงหลากหลายแนวทั้งฮิปฮอป อาร์แอนด์บี อิเล็กทรอนิกส์แดนซ์ ป็อบ ร็อกมาเต็ม

ต้องลอง: มาร้านสตั๊กก็ต้องสั่งสตั๊ก แนะนำให้เลือกเมนูเด็ดๆ โดนๆ กันไปเลย แต่ขอเตือนถ้าไม่ใช่กินกิน (เก่ง) อย่าสั่งเมนูนี้ ถ้ามากันหลายคนก็อย่ารอช้าจัดมาเลยกับเมนู ‘สตั๊กกาดปราบเซียน’ (599 บาท) ทั้งเมนูประกอบไปด้วยสตั๊กหมูคุโรบูตะ สตั๊กเนื้อสัน สตั๊กไก่พริกไทยดำ ซีโครง หมูบาร์บีคิว พิชแอนด์ชิพ ไส้กรอก ออนเนียร์ริงก์ แอชบราร์น การ์ลิกเบรตสลัด และเบอร์เกอร์อีก 1 ชิ้น หรือจะเพิ่มความพิเศษอีกชั้นกับเมนู ‘กาดที่เบิ้ม’ บรรจุด้วยไส้กรอกชีส 2 ชิ้นใหญ่ พอร์คช็อบบาร์บีคิว ซีโครงหมูสไปซี่ และซาหุมเยอร์มันซินโต นี่เป็น 2 เมนูชิกเนเจอร์ที่ไม่ควรพลาด นอกจากนี้ยังมี ‘แซลมอนคริมโรเซ่’ ให้รสชาติอิตาเลียนคริมมีนิดๆ กลมกล่อมอร่อยลิ้น หากมากันเป็นคู่หรือครอบครัวเล็กกลัวว่าจะกินไม่หมด เขาก็มีอีกหลายเมนูอร่อยๆ สไตล์ปิ้งย่างให้เลือกมากมาย ทั้งสตั๊กเบอร์เกอร์ พาสต้า ที่สามารถสั่งมาแชร์กันได้ ส่วนเครื่องดื่มมีหลากหลายรสชาติรอเสิร์ฟตามจริตความชอบส่วนบุคคลอีกด้วย

ที่ตั้ง: ซอยลาดพร้าว 101 เยื้องกับแยก 35 และ 37 คลองจั่น บางกะปิ กรุงเทพฯ โทร. 09-269-6007 เปิดบริการทุกวันเวลา 16.00-00.00 น. (หยุดเฉพาะวันจันทร์ที่ 3 ของทุกเดือน)

สิทธิพิเศษสำหรับผู้อ่าน happiness:
รับส่วนลด 10% ตั้งแต่วันที่ 30 กันยายน 2559



N13.791642
E100.628362



83

happiness
JUL-SEP
DINE OUT



เชฟชุมพล แจ้งไพโร เมนูนี้เพื่อคุณแม่

ด้วยความที่คุณแม่เป็นแม่ครัวใหญ่ของร้านสงวนศรีร้านขายอาหารไทยเก่าแก่และมีชื่อเสียงบนถนนวิฑูรย์ ทำให้เชฟชุมพลมีโอกาสได้คลุกคลีอยู่กับอาหารไทยมาตั้งแต่เด็กบวกกับประสบการณ์จากร้านอาหารที่มีชื่อเสียงและโรงแรมดังกว่า 30 ปี ทำให้เขาได้รับการยอมรับจากวงการอาหารทั่วโลก

ปัจจุบันเชฟชุมพลเป็นเจ้าของร้าน Siam Wisdom ร้านอาหารไทยใจกลางเมือง และเป็นผู้อำนวยการโรงเรียนการอาหารไทย เอ็ม เอส ซี (MSC Thai Culinary School) โรงเรียนสอนทำอาหารไทยมาตรฐานที่ผลิตบุคลากรทางด้านอาหารไทยไปทั่วโลก อีกทั้งยังรับเป็นที่ปรึกษาชาวคอนเซ็ปต์และเซตอัพร้านอาหารไทย ฝึกอบรมเชฟ และสร้างสรรค์เมนูให้กับร้านอาหารไทยด้วย

“อาหารไทยมีเสน่ห์มาก” เชฟชุมพลกล่าวด้วยความภาคภูมิใจ เพราะนอกจากอร่อยแล้วยังอุดมด้วยสมุนไพรหลากชนิดที่มีคุณภาพ เพราะได้ผ่านการคัดสรรมาแล้วเป็นอย่างดี ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการทำอาหารไทยให้อร่อยที่สำคัญเราต้องทำความรู้จักวัตถุดิบแต่ละชนิดที่นำมาปรุง เช่น ข่า ตะไคร้ ควรใช้ส่วนใดกับอาหารไทยประเภทไหน แม้แต่พริกก็ต้องเลือกว่าควรใช้พริกชนิดไหนจึงจะเหมาะกับอาหารประเภทนั้น เป็นต้น

ส่วนเคล็ดลับการปรุงรสชาติให้อร่อย เขาเผยเคล็ดลับว่า “อาหารไทยทุกชนิดจะต้องปรุงรสชาติเค็มก่อนเสมอ เพราะโซเดียมจะไปรวมทุกอย่างทำให้รสชาติกลมกล่อม แม้กระทั่งขนมไทยเองก็ต้องใส่เกลือลงไปในกะทิด้วยเหมือนกัน รสชาติเค็มถือว่าเป็นรสชาติคุณพ่อ แล้วตามด้วยรสหวานทำหน้าที่คุณแม่ อาหารทุกชนิดจะมี 2 รสชาตินี้เสมอครับ (ยิ้ม)”

สำหรับเมนูที่เชฟชุมพลเลือกมาเพื่อผู้อ่านคืออาหารไทยรสชาติดั้งเดิมตำรับคุณแม่ ไม่ว่าจะเป็ ‘แกงส้มกุ้ง’ ที่ออกรสเปรี้ยว หวาน เค็ม ไม่เผ็ดมาก ‘ขนมจีนชาน้ำ’ แจงลอนปลากรายเหนียวหนึบ รสชาติหวาน มัน เค็ม เปรี้ยว เผ็ด ส่วน ‘ขนมเปียกปูน’ เชฟแนะนำให้ใช้ข้าวเก่ามาไม่เติมเกลือ น้ำตาล และน้ำกะบมะพร้าว เวลาทานโรยด้วยมะพร้าวทึนทึก ไม่อ่อนไม่แก่เกินไป ทั้ง 3 เมนูนี้เขาตั้งใจทำเพื่อคุณแม่ และอยากให้ทุกท่านลองทำให้คุณแม่รับประทานในวันแม่แห่งชาติอีกด้วย

“เมนูที่ผมเลือกทำในวันนี้เป็นเมนูที่คุณแม่ของผมชอบทาน” เชฟชุมพล แจ้งไพโร เชฟกระทะเหล็กไทยแลนด์ บอกกับทีมงาน happiness พร้อมยิ้มกว้าง แต่ก็ยังสาละวนกับการเตรียมวัตถุดิบในการปรุงอาหารอย่างสนุก “3 เมนูที่ผมเลือกคือ แกงส้มกุ้ง ขนมจีนชาน้ำที่คุณแม่ชอบ และขนมเปียกปูนผมไปเที่ยวที่ไหนก็แล้วแต่ กลับมาบ้านจะมีขนมเปียกปูนมาฝากคุณแม่ คุณแม่ก็หายอารมณ์เสียเลย” เชฟหัวเราะเมื่อเล่าถึงความหลัง

84

happiness

JUL-SEP
CELEB
RECIPE

แกงส้มกุ้ง

วัตถุดิบ

กุ้งสดแกะเปลือกผ่าหลัง	4	ตัว
น้ำสต็อก	450	กรัม
เนื้อปลาช่อนโขลก	30	กรัม
กุ้งแห้งป่น	1	ช้อนชา
น้ำปลา	30	กรัม
น้ำตาลมะพร้าว	20	กรัม
น้ำมะขามเปียก	90	กรัม

ส่วนผสมพริกแกง

พริกชี้ฟ้าแดงแห้งแช่น้ำชอย	3	เม็ด
พริกชี้หนูแห้งแช่น้ำชอย	1	เม็ด
หอมแดงชอย	30	กรัม
กะปิ	½	ช้อนชา
พริกไทยขาว	¼	ช้อนชา

วิธีทำ

1. โขลกส่วนผสมพริกแกงให้เข้ากันโดยละเอียด
2. ตั้งหม้อต้มน้ำให้เดือดแล้วจึงละลายพริกแกงลงในน้ำสต็อก
3. ใส่กุ้งแห้งป่นและเนื้อปลาช่อนโขลกลงไปปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลมะพร้าว น้ำมะขามเปียก
4. เมื่อน้ำเดือดอีกครั้งจึงใส่กุ้งลงไปต้มจนสุกแล้วปิดไฟ
5. ในถ้วยเสิร์ฟใส่ไข่เจียวระอมลงไป แล้วตักน้ำแกงราด

ส่วนผสมไข่เจียวระอม

ชอมเต็ดเอาแต่ใบ	15	กรัม
ไข่ไก่	1	ฟอง
น้ำมันสำหรับทอด		

วิธีทำไข่เจียวระอม

1. ตีไข่ไก่ให้เป็นเนื้อเดียวกัน
2. ใส่ใบชอมลงไปผสมกับไข่ไก่ ตีให้เข้ากัน
3. นำไปทอดในกระทะให้เป็นแผ่น

ปลาสดทอด

ปลาสดตากแห้ง	2	ตัว
น้ำมันสำหรับทอด		

วิธีทำ

1. ล้างทำความสะอาดปลาสดและซับให้แห้ง แล้วนำมาเลาะก้าง หั่นเป็นชิ้นพอคำ
2. ตั้งน้ำมันใช้ไฟกลาง นำปลาสดลงไปทอดให้เหลืองกรอบ
3. จัดเสิร์ฟเคียงแกงส้ม



ร่มรื่น เย็นสบาย ในสวนป่า (TROPICAL RAINFOREST GARDEN)

Gardening

สไตล์

การจัดสวนแบบ ‘สวนป่าเขตร้อน’ (Tropical Rainforest Garden) เป็นอีกหนึ่งสวนสวยที่นักออกแบบนิยมนำมาจัดสวนในบ้านเรามากกว่าสวนสไตล์อื่น เพราะเหมาะกับสภาพภูมิอากาศ ให้ความร่มรื่นครึ้มเขียว ดูร่มเย็น เสมือนได้อยู่ใกล้ชิดกับสวนป่าซึ่งเต็มไปด้วยพันธุ์ไม้นานาชนิดขึ้นเขียวชอุ่มตลอดทั้งปี

การจัดสวนสไตล์นี้จึงเน้นความเป็นธรรมชาติ เสมือนการจำลองป่ามาไว้ในบ้าน เพียงแต่เพิ่มเติมองค์ประกอบอื่นๆ เพื่อเสริมสร้างบรรยากาศให้ดูเป็นป่าสมจริง อาทิ น้ำตก ลำธาร บ่อน้ำ หรือสระน้ำ รวมไปถึงวัสดุตกแต่งสวนอื่นๆ เช่น ไม้ หิน เพื่อให้กลมกลืนไปกับพืชพันธุ์ที่นำมาจัดแต่งสวน

นักออกแบบสวนหลายคนตั้งใจและสนุกกับการจัดสวนสไตล์นี้เพราะไม่ต้องใช้กฎเกณฑ์ ไม่มีเงื่อนไข แต่เน้นการจัดวางองค์ประกอบให้ลงตัว ไม่จำเป็นต้องประดิษฐ์หรือตกแต่งให้มากจนดูขัดตา ดังนั้น หากนักจัดสวนมือสมัครเล่นท่านใดอยากจะทำสวนสไตล์นี้ดูบ้างสามารถทำได้ง่าย ๆ ดังนี้

1. กำหนดตำแหน่ง

ข้อดีของการจัดสวนป่าคือร่มเงาช่วยลดความร้อนให้บ้าน จึงควรจัดสวนป่าไว้ทางทิศตะวันตกหรือทิศใต้ของอาคารบ้านพัก เพื่อช่วยลดความร้อนแรงของแสงอาทิตย์ยามบ่าย ทำให้ภายในบ้านเย็นสบาย และช่วยประหยัดพลังงานการใช้เครื่องปรับอากาศภายในบ้านได้อีกทางหนึ่ง

2. เลือกสรรพันธุ์ไม้

พันธุ์ไม้ที่ดีต้องเป็นพันธุ์ไม้ท้องถิ่น (Native Plant) ที่มีความเหมาะสมกับสภาพอากาศของแต่ละท้องถิ่นด้วย เช่น ไม้ดอกเมืองเหนือที่นิยมคือ ไฮเดรนเยีย บีโกเนีย เจอราเนียม เดลฟินเนียม อะเจอราตัม กาซาเนีย ฟริมูลา เดซี่ ฯลฯ ซึ่งเป็นพันธุ์ไม้เมืองหนาวที่ต้องการสภาพอากาศที่หนาวเย็นตลอดทั้งปี เมื่อนำมาปลูกในแถบภาคกลางหรือภาคใต้อาจเจริญเติบโตได้ไม่ดีหรือไม่ออกดอก และยากต่อการดูแลรักษา ดังนั้นการเลือกใช้พันธุ์ไม้ท้องถิ่นนอกจากจะทำให้พืชเจริญเติบโตได้ดีแล้ว ยังช่วยลดภาระในการบำรุงรักษาพันธุ์ไม้ได้อีกด้วย

3. หลักการจัดสวนป่า

เพราะไม่มีเงื่อนไขใดๆ ในการจัดสวนป่า แต่ให้ใช้หลักการง่ายๆ ว่า ‘ปลูกแบบไม่ปลูก’ คือตั้งใจปลูกให้เหมือนไม่ตั้งใจ ดังนั้น ในการจัดวางกลุ่มของพันธุ์ไม้ไม่ว่าจะเป็นไม้ยืนต้น ไม้พุ่ม ไม้คลุมดิน จำเป็นต้องมีการเล่นระดับสูงต่ำผสมผสานกันไป และต้องรู้จักนิสัยของพันธุ์ไม้นั้นๆ ว่าชอบแดด ชอบน้ำ หรือพื้นที่ร่ม แดดรำไร ส่วนพันธุ์ไม้ที่เลือกใช้ก็ควรมีหลากหลายให้ผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนกันผลัดใบเพื่อให้สวนเขียวชอุ่มได้ตลอดทั้งปี การศึกษาพันธุ์ไม้และเลือกใช้พันธุ์ไม้ที่เหมาะสมจึงเป็นหัวใจสำคัญของการจัดสวนสไตล์นี้

ไฮเดรนเยีย

4. พันธุ์ไม้สวนป่าบางชนิด

ไม้ยืนต้น หนีไม่พ้นพืชตระกูลปาล์ม เพราะชอบอากาศร้อน ทนแดด ทนฝน และอยู่ในที่แสงน้อยก็ได้ นักออกแบบสวนจึงมักจะหยิบมาเป็นต้นไม้หลักที่ต้องนำมาประดับไว้ในสวนทุกครั้ง ทั้งยังช่วยสร้างบรรยากาศให้เหมือนอยู่ในป่า เช่น ลิบสองปีนนา ตาลฟ้า ปาล์มไผ่ แซมด้วยต้นไม้ยอดนิยม เช่น ลีลาวดี สัตตบรรณ ไทร โอศก มะพร้าว จิก หนวดปลาหมึก สาละ ไม้ กระดังงาสงขลา ปิบ บุนหงาสำหรับ ฯลฯ

ไม้พุ่ม

- ‘**ปักษาสวรรค์**’ หรือ ‘เบิร์ต ออฟ พาราไดซ์’ ที่มีพุ่มใบสีเขียวสดแซมด้วยดอกสีส้มจัดจ้าน ช่วยเพิ่มให้สวนดูสวยสดใสได้ตลอดทั้งปี
- ‘**พิโลเดนดรอน**’ (Philodendron) ลักษณะใบเป็นแฉกสีเขียวสด มีหลายชนิด เช่น ซานาดู พิโลไบมะละกอ พวกนี้ชอบอยู่ในที่ร่มและอากาศอบอุ่น
- ‘**คล้าใบ**’ มีหลายชนิด เช่น คล้าม้าลาย คล้าแดง เป็นต้น

ไม้คลุมดิน ใช้ปลูกแทนหญ้าบริเวณที่แสงแดดไปไม่ถึง หรือบริเวณพื้นที่ที่ไม่สามารถตัดหญ้าได้ เช่น ตามหลืบ ตามซอกก้อนหิน ไม้คลุมดินที่นิยม ได้แก่ เฟิร์น กระดุมทองเลื้อย ว่านกาบหอย หนวดปลาตุ๊ก บัวดิน เงินไหลมา คุณนายตื่นสาย พรมกำมะหยี่ เฟิร์น กนกนารี ปีกแมลงสาบ บีโกเนีย พัดโบก คล้าพันธุ์เล็ก เศรษฐีต่างๆ เปปเปอร์โรเมีย โคลงเคลงเลื้อย เป็นต้น

นอกจากนี้เรายังเพิ่มความเป็นธรรมชาติให้แก่สวนได้ด้วยการเพิ่มน้ำตก ลำธาร หรือสระน้ำในสวน รวมไปถึงการเพิ่มของประดับและตกแต่งสวนที่ทำจากวัสดุธรรมชาติ เช่น ไม้ และหิน ในบริเวณฮาร์ดสเคป เช่น ศาลา ที่นั่ง และทางเดิน ก็จะทำให้สวนป่าของเรามีความเป็นธรรมชาติมากขึ้น



TIPS

การตกแต่งและดูแลสวนให้สวยงามตลอดปี

เทคนิคการใช้สี

เพิ่มความน่าสนใจให้สวนป่าด้วยหลักการทำให้สวนมีมิติของสีที่หลากหลาย เช่น การจัดให้มีสีเขียวหลายเฉดอ่อนเข้มสลับกันไป หรือการแซมด้วยไม้ดอกหรือไม้ใบที่มีสีสันจัดจ้าน เพื่อให้สวนมีความโดดเด่น ผสมผสานการใช้วัสดุที่ช่วยในการขับสีของใบไม้ ดอกไม้ เช่น การใช้พื้นหินเกล็ดสีเทา และฮาร์ดสเคปต่างๆ เช่น ที่นั่ง ศาลา โคมไฟ ฯลฯ ในโทนสีน้ำตาลเข้ม

การดูแลสวนหลังจัด

การจัดสวนด้วยตัวเองอาจไม่ลงตัวในการเลือกใช้พันธุ์ไม้ให้เหมาะกับพื้นที่และสภาพแสง จึงควรหมั่นสังเกตการเจริญเติบโตและการเปลี่ยนแปลงของต้นไม้ และคอยปรับแต่งสวนด้วยการเปลี่ยนตำแหน่งต้นไม้ตามสภาพของแสงที่เปลี่ยนไป หรือควรหมั่นแยกหน่อตัดแต่งกิ่ง หรือทรงพุ่มเมื่อสวนดูรกครึ้มมากเกินไป



อะเจอร์ราตุ้ม



เดลฟินเนียม



กาชาเนีย



ปีโกเนีย



ฟีโลเดนดรอน



My Sweet Home

BLUE & WHITE COLOR OF HAPPINESS

หลายครั้งที่เรามักใช้การเฝ้านามองท้องฟ้าและ
เฝ้าดูการเคลื่อนไหวของก้อนเมฆบุปผาแค้นการพัก
สายตา เพื่อเสริมสร้างพลังใจให้ตัวเองก่อนจะเริ่มทำ
ภารกิจต่อไป

อาจเป็นเพราะเหตุผลเดียวกันนี้เองที่ทำให้ใครๆ ก็หลงเสน่ห์
ของโทนสี Blue & White จนถอนใจไม่ได้ อายากหยิบเอามาไว้ในทุกๆ
ส่วนของตัวบ้าน เพราะนอกจากจะให้ความรู้สึกเบาสบายแฝงไปด้วย
ความสุขุมและเข้มแข็งในคราวเดียวกันแล้ว ยังเป็นคู่สีที่มองเมื่อไหร่
ก็ยังคงความสวยไม่เคยล้าสมัย และเรียกพลังให้ผู้อยู่อาศัยได้ทุกครั้ง
แถมส่งต่อเป็นแรงบันดาลใจไม่รู้จบให้เหล่านักออกแบบได้หยิบมา
สร้างสรรค์เป็นข้าวของเครื่องใช้เก๋ๆ ช่วยเติมเต็มทุกพื้นที่ให้ดูดีมีสไตล์
เราเลยไม่พลาดนำ 3 ไอเท็มเด็ดที่รังสรรค์ลวดลาย เปี่ยมด้วยความ
ละเมียดละไม จนกลายเป็นความลงตัวที่อยากจะอดใจตามหามาไว้
ในครอบครอง

1. สิ่งแรกที่เราขาดไม่ได้คือการมี ‘จานลายคราม’ สัก 2-3 ใบ
มาแขวนบนผนังเสริมความเท่ เพิ่มความเคร่งขรึม แต่ถ้า
นึกสนุกก็ลองเปลี่ยนลวดลายบนผิวจานแบบเดิมๆ ให้
ดูทันสมัยขึ้นอีกนิด กับดีไซน์ที่ถ่ายทอดเรื่องราวจาก
ธรรมชาติ จัดเต็มความคลาสสิกด้วยขอบทองคำ 24 กระรัต
จนเกิดเป็นความสมบูรณ์แบบแสนลงตัวอย่าง Audrey
Plate ที่เก๋โดนใจทั้งดีไซน์และรูปทรงจาก Ralph Lauren
คราวนี้จะปล่อยให้สวยเด่นบนผนังหรือหยิบมาจัดเข้าชุดกัน
บนโต๊ะอาหารมื้อพิเศษ ก็สร้างความโดดเด่นให้ห้องสวยได้
ไม่แพ้กัน / ซื้อมได้แล้ววันนี้ที่ www.ralphlauren.com

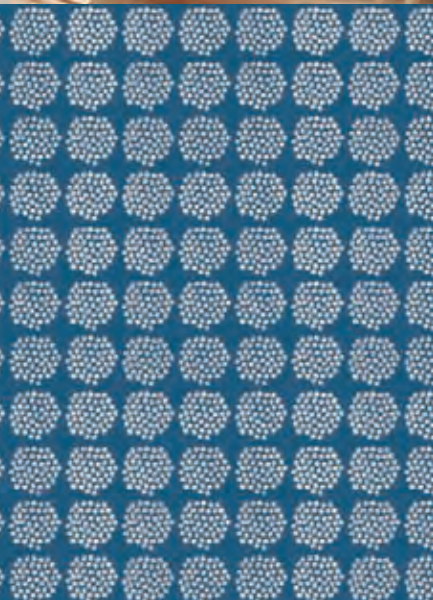


90

happiness

JUL-SEP
MY SWEET
HOME

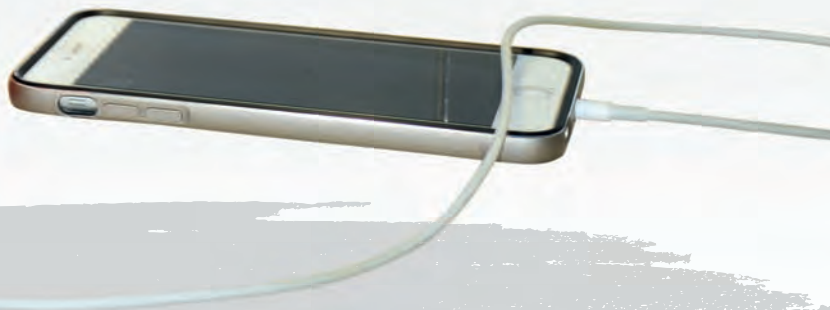
2. แสงที่ส่องผ่านโคมไฟนอกจากจะชวนมองแล้วยังช่วยให้ห้องดูสวยอย่างมีสไตล์ แล้วยิ่งถ้าได้ Butterfly Print Lamp จากแบรนด์ระดับโลกอย่าง Zara Home มาเพิ่มก็มิกเล็กๆ แล้วละก็นับเป็นตัวช่วยที่ดีในการสร้างบรรยากาศผ่อนคลายเหมาะแก่การทิ้งตัวลงบนโซฟาเพื่อพักผ่อนในวันแสนสบาย ตัวโคมไฟทำจากผ้าฝ้ายลายพิมพ์อันเป็นเอกลักษณ์ ตัดกับฐานสีขาวให้ความรู้สึกหรูหราเพียงเท่านี้ก็เพิ่มความลงตัว เปลี่ยนมุมว่างเปล่าที่เคยเงียบเหงาให้ทรงเสน่ห์ชวนมองขึ้นเป็นกอง / www.zarahome.com



3. อีกสิ่งที่ไม่ห้ามลืมในการตกแต่งให้เข้ากับสไตล์ Blue & White อย่างสมบูรณ์แบบคือ ‘ผ้ามาเน่’ นั่นเอง เราเลยไม่พลาดที่จะเลือกหลอดลายสวยๆ จากแบรนด์สุดเลิฟที่ส่งตรงจากฟินแลนด์ Marimekko มาเป็นอีกหนึ่งไอเดียดนใจ เพราะแบรนด์นี้เขาขึ้นชื่อเรื่องลายดอกอุนิโคะหรือดอกป๊อปปี้เป็นที่สุด แถมยังมีอีกหลายโปรดักต์ที่เป็นเครื่องใช้เนกประสงค์ให้ได้ชื่นชมกันแบบไม่ขาดสาย จะเลือกแบบสำเร็จรูปที่ทางร้านตีไซน์ไว้ให้หรือซื้อผ้าเป็นผืนหลากลวดลายแล้วนำมามิกซ์แอนด์แมตซ์เพิ่มความสุขให้กับห้องในสไตล์ตัวเองก็ได้ รับรองคุณจะได้ความโก้ในแบบที่ไม่ซ้ำใคร / ชั้น 1 โซนเอเทรียม เซ็นทรัลเวิลด์

ลองหยิบคู่มือที่เข้ากันมาสักคู่มือ ไม่แน่ว่าคุณอาจเปลี่ยนบ้านให้กลายเป็นอาณาจักรที่มากไปด้วยเรื่องราวแห่งแรงบันดาลใจได้เลยทีเดียว

ขอบคุณภาพจาก Pinterest, @nalleshouse 



CHARGER HOLDER

กล่องวางมือถือ
ทำได้ง่ายนิดเดียว

DIY

เชื่อว่าทุกคนคงเคยประสบปัญหาการชาร์จโทรศัพท์มือถือ บ้างเต้าเสียบ
อยู่สูง สายชาร์จยาวไป ทำให้บางครั้งต้องวางโทรศัพท์ไว้ที่พื้นเสี่ยงต่อการ
เดินสะดุดหรือโดนเหยียบ หรือสายชาร์จสั้นเกินไปก็ต้องวางไว้บนชั้นวางใกล้
เต้าเสียบ เผลอไฟลอาจไถลตกจากชั้นวางได้ ดังนั้น เพื่อความปลอดภัยของ
โทรศัพท์ เรามีวิธีการทำกล่องวางโทรศัพท์สำหรับชาร์จมือถือของคุณ
ซึ่งทำง่ายมากเพียงแค่มืออุปกรณ์ดังนี้



อุปกรณ์

1. ขวดโลชั่น
2. กาวอเนกประสงค์
3. ผ้าลวดลายตามชอบ
4. คัตเตอร์
5. กรรไกร
6. ฟู่กันสำหรับทากาว

วิธีทำ



1



2



3



4



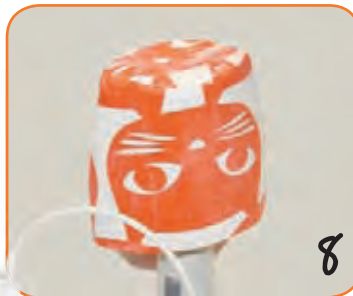
5



6




7



8

1. นำขวดโลชั่นขนาดที่สามารถใส่สมาร์ทโฟนได้ไปทำความสะอาด รอจนแห้ง
2. ขีดเส้นด้วยปากกาจากด้านหน้าลากยาวตัดส่วนกลางขวดไปถึงด้านหลังให้เส้นมีลักษณะโค้งขึ้น
3. ใช้คัตเตอร์หรือกรรไกรตัดตามรอยที่ร่างไว้อย่างระมัดระวัง
4. จากนั้นทำส่วนที่แขวน ด้วยการนำปลั๊กมาทาบบริเวณด้านบนแล้วร่างเป็นแนว ใช้คัตเตอร์ค่อยๆ กรีดตามรอยที่ร่างไว้ ตกแต่งขอบให้เรียบ
5. ทากาวรอบตัวขวดด้วยฟู่กันปลายแบน
6. นำผ้าที่เตรียมไว้ห่อรอบขวดโลชั่นอย่างประณีตให้เรียบสนิท
7. จากนั้นใช้กรรไกรตัดผ้าส่วนที่เกินออก ตรวจสอบดูความเรียบร้อยของผ้าที่ห่อให้สวยงามและเนียนเรียบ
8. หลังห่อผ้าจนสวยงาม ให้ทากาวทับอีกครั้งเพื่อให้เนื้อผ้าติดแน่นมากขึ้น คว่ำขวดทิ้งไว้รอให้แห้ง

- ใช้สติ๊กเกอร์ลายน่ารักติดก็ได้
- นำกระเป๋ากางเกงยีนส์เก่าๆ 2 ข้างประกบแล้วเย็บหูห้อย ด้านบนก็เก๋ไปอีกแบบ 



ภาพจาก Pinterest

มาเลี้ยงสุนัข (จิ้งจอก) กันไหม

ก๊ คุณกำลังสงสัยว่าเจ้าสัตว์เลี้ยงหน้าตาบ้องแบ้วตัวนี้คืออะไร จะหมากก็ไม่ใช่ จะแมวก็ไม่เชิง คำตอบก็คือสุนัขจิ้งจอกทะเลทราย หรือมีชื่อเรียกอย่างเป็นทางการว่า ‘เฟนเน็กฟ็อกซ์’ ที่กำลังได้รับความนิยมในหมู่คนรักสัตว์ (แปลก) อยู่ในขณะนี้ เห็นน่ารักแบบนี้ ก่อนตัดสินใจรับเจ้าเฟนเน็กฟ็อกซ์เข้ามาเป็นสมาชิกใหม่ ลองมาทำความรู้จักกับมันก่อนดีไหม เพราะเรื่องราวและราคาไม่ธรรมดาเลย

เฟนเน็กฟ็อกซ์ (Fennec Fox) จัดเป็นสุนัขจิ้งจอกที่มีขนาดเล็กที่สุดในโลก โตเต็มวัยไม่เกิน 15 ซม. น้ำหนัก 2-3 กก. ขนสีน้ำตาลอ่อนคาดดำที่ปลายหาง มีใบหูที่ทั้งยาวและใหญ่เกินตัวเพื่อใช้ระบายความร้อน เนื่องจากมีถิ่นกำเนิดท่ามกลางทะเลทรายซาฮาราอันร้อนผ่าว แล้วยังเป็นเรดาร์ที่ไวต่อการดักจับเสียง ทำให้สามารถจับแมลงตัวเล็กๆ กินเป็นอาหารได้

เพราะหน้าตาน่าเอ็นดูอย่างนี้ มันจึงไม่มีสัญชาตญาณของความดุร้ายเหมือนสุนัขจิ้งจอกทั่วไป และยังกินพืชผักผลไม้และแมลงเป็นอาหาร บางคนเลี้ยงด้วยอาหารเม็ดสำหรับสุนัขเกรดดี เสริมด้วยโปรตีนจากเนื้อไก่ ไข่ต้ม และผลไม้บางชนิด (ควรศึกษาข้อมูลเรื่องอาหารของเจ้าเฟนเน็กฟ็อกซ์ให้ละเอียด เพราะอาหารบางชนิดก็เป็นอันตรายถึงชีวิต เช่น ช็อกโกแลต องุ่น มะเขือเทศ ปลาดิบ เป็นต้น) แล้วยังอยู่ระหว่างการฉีควัคซีนด้วยแล้ว ขอให้เลี้ยงระมัดระวังเรื่องอาหารเป็นพิเศษ เพราะมันอาจท้องเสียและติดเชื้อโรคจากในเมืองได้ง่าย ควรหมั่นพาไปพบสัตวแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพ ฉีควัคซีนให้ครบเพื่อให้มีภูมิคุ้มกันโรค และเพื่อป้องกันโรคที่เกิดจากพยาธิและเห็บหมัดต่างๆ

ด้วยรูปร่างขนาดมินิของจิ้งจอกทะเลทราย จึงสามารถเลี้ยงในพื้นที่เล็กๆ ในกรง หรือคอนโดฯ ได้สบาย ที่สำคัญคือไม่มีกลิ่นตัวและชอบทำความสะอาดตัวเองเหมือนแมว



Pet Lovers

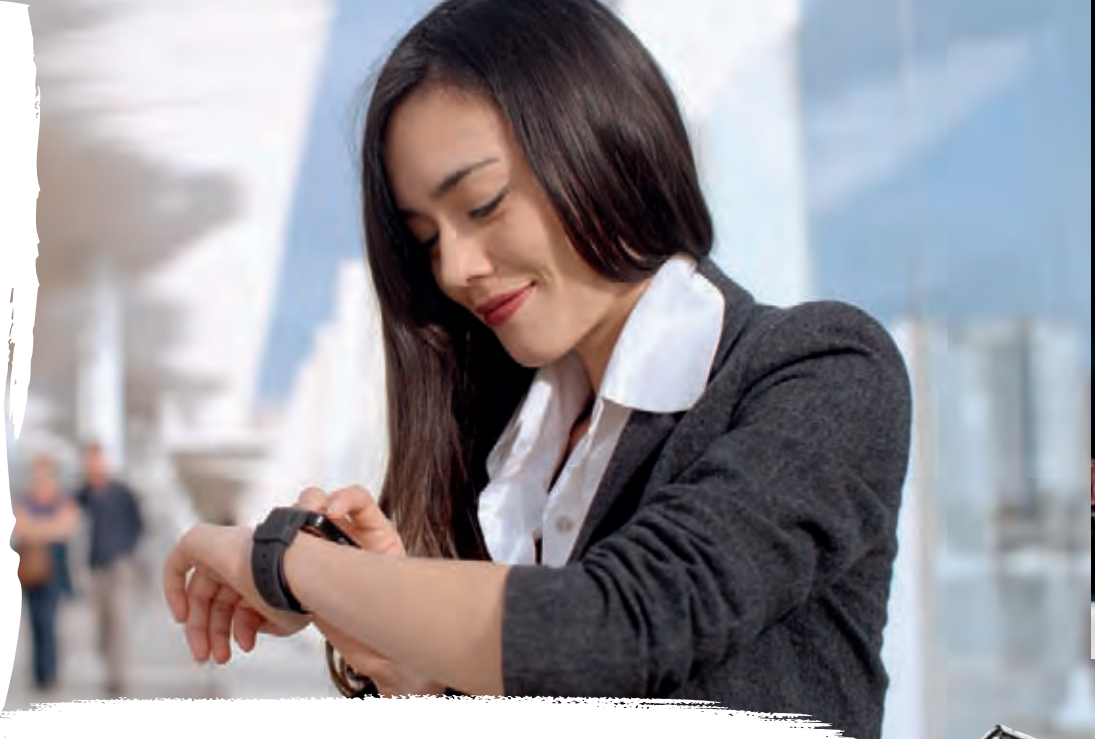
จึงไม่จำเป็นต้องอาบน้ำบ่อย แต่ถ้าเลี้ยงแบบใกล้ชิดก็สามารถเช็ดตัวทำความสะอาดได้เหมือนสุนัขทั่วไป สิ่งที่ควรรู้คือมันมีนิสัยรักสันโดษ มีโลกส่วนตัวสูง และจะเล่นกับเราเมื่ออยากเล่น แต่บทจะขุ่นขึ้นมาก็บ้างหลังจนเจ้าของเหนื่อย จึงค่อนข้างเหมาะกับเจ้าของที่ไม่ค่อยมีเวลามากนัก แต่ก็เชื่อว่า จะปล่อยปละละเลยได้ เพราะเจ้าจิ้งจอกน้อยมีรูปร่างบอบบาง กระดูกเปราะบาง จึงต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ ควรให้มันได้วิ่งออกกำลังกายบ้างเพื่อเผาผลาญพลังงาน แต่เวลาจะพาไปเดินเล่นก็ควรสวมปลอกคอและใส่สายจูง เพราะจิ้งจอกทะเลทรายมีความปราดเปรียว ผลอแป็บเดียวอาจจะกระโจนหายไปเลยก็ได้

คุณกำลังสงสัยใช่ไหมว่าเฟเน็กฟ็อกซ์เป็นสัตว์ป่าหรือสัตว์สงวนหรือเปล่า ข้อมูลจากร้าน Mini Zoo Cafe จตุจักร ซึ่งเป็นฟาร์มเพาะเลี้ยงสัตว์ชนิดนี้แห่งเดียวในประเทศไทยบอกว่า นำเข้าจากประเทศชูดานและมีใบอนุญาตถูกต้องตามกฎหมาย เพราะฉะนั้นสบายใจได้ว่าลูกเฟเน็กฟ็อกซ์ที่เกิดในเมืองไทยสามารถเลี้ยงได้ ไม่มีปัญหา แต่ด้วยโควตาการส่งออกที่จำกัดของรัฐบาลชูดาน ทำให้เจ้าสุนัขจิ้งจอกหูยาวมีปริมาณน้อย สวนทางกับความต้องการของคนรักสัตว์ (แปลก) ลูกเฟเน็กฟ็อกซ์ที่ซื้อขายกันในตลาดราคาเริ่มต้นอยู่ที่ 5 หมื่นถึง 1 แสนบาทเลยทีเดียว

แม้ลักษณะนิสัยดั้งเดิมของเฟเน็กฟ็อกซ์จะเป็นสัตว์ป่าในทะเลทราย แต่ถ้าเรานำมาเลี้ยงตั้งแต่เล็กๆ ก็สามารถฝึกให้เชื่องเหมือนสุนัขได้ไม่ยาก และด้วยนิสัยขี้เล่นของมันคงเป็นเพื่อนคลายเหงาได้ดีทีเดียว

ได้รู้จักเจ้าจิ้งจอกทะเลทรายหรือเฟเน็กฟ็อกซ์กันแล้ว ลองรับไปเลี้ยงสักตัวไหมคะ

ขอบคุณข้อมูล <http://www.thaifennecfox.com> www.fxdi.com/fennec-fox.html



Smart it

นาฬิกาในโลกอนาคต...
มากกว่าการบอกเวลา



ปัจจุบันนาฬิกาข้อมือไม่ได้เป็นเพียงแค่เครื่องบอกเวลาเท่านั้น แต่เป็น Wearable Device ที่สามารถตอบโจทย์ไลฟ์สไตล์และการใช้งานของผู้สวมใส่ในการทำกิจกรรมต่างๆ ในแต่ละวันได้อย่างรอบด้าน

ทั้งนี้ ปัจจัยสำคัญประการหนึ่งที่ทำให้นาฬิกาข้อมือสามารถพัฒนาให้มีความไฮเทคและล้ำยุคได้มากขึ้นนั้น เป็นผลมาจากเทคโนโลยีทางด้านไอทีที่ก้าวหน้า ซึ่งทำให้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ต่างๆ มีขนาดเล็กลงอย่างมาก จนสามารถติดตั้งลงบนตัวเรือนนาฬิกาได้ไม่ยาก





นาฬิกาข้อมือประเภทหนึ่งที่สะท้อนถึงความก้าวหน้าของเทคโนโลยีและความล้ำสมัยได้เป็นอย่างดีก็คือนาฬิกาอัจฉริยะ หรือ Smart Watch รุ่นต่างๆ ซึ่งมาพร้อมคุณสมบัติและความสามารถที่ทัดเทียมกับสมาร์ทโฟนเครื่องหนึ่ง โดยมีทั้งซีพียู หน่วยความจำ และระบบปฏิบัติการ อันเป็นพื้นฐานสำคัญที่ทำให้นาฬิกาข้อมือเรือนหนึ่งทำอะไรได้หลายอย่างไม่ว่าจะเป็น...

■ การเชื่อมต่อกับอุปกรณ์ต่างๆ สมาร์ทวอตช์ส่วนใหญ่ต่างก็รองรับสัญญาณบลูทูธ ทำให้สามารถเชื่อมต่อกับอุปกรณ์อื่นๆ หรือสื่อสารกับสมาร์ทวอตช์ด้วยกันได้แบบ 2 ทาง หมายถึงสามารถโต้ตอบกันได้

■ ท่องโลกออนไลน์ อีกหนึ่งความสามารถของสมาร์ทวอตช์คือรองรับการเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ต ทำให้สามารถใช้งานอีเมลหรือโซเชียลมีเดียต่างๆ ได้ บางรุ่นอาจจะเชื่อมต่อผ่านไวไฟได้เท่านั้น ในขณะที่บางรุ่นรองรับการเชื่อมต่อผ่าน 3G หรือ 4G ด้วย เช่น Samsung Gear S ที่เมื่อใส่ซิมการ์ดแล้วไม่เพียงรองรับ 3G/4G เท่านั้น แต่ยังใช้เป็นโทรศัพท์ในการโทร. ออกและรับสายได้อีกด้วย

■ ใช้ในการนำทางได้ หากรุ่นใดมาพร้อมคุณสมบัติ A-GPS ก็จะรองรับการแสดงตำแหน่ง รวมถึงการใช้งาน Maps หรือแผนที่นำทางได้ด้วย

ที่กล่าวมาเป็นเพียงความสามารถส่วนหนึ่งเท่านั้น จริงๆ แล้วสมาร์ทวอตช์ยังมีลูกเล่นอื่นๆ อีกมาก เช่น การปรับแต่งฟังก์ชันหน้าจอก็ได้ตามใจ การเลือกดาวน์โหลดแอปพลิเคชันเสริม เป็นต้น

นอกจากนั้นในอนาคตต่อจากนี้คงจะได้เห็นการพัฒนาของนาฬิกาข้อมือยุคใหม่ในอีกหลากหลายรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของหน้าจอที่สามารถโค้งได้ตามวงแขนของผู้สวมใส่ หรือหน้าจอเสมือนที่จะแสดงผลเมื่อต้องการใช้งาน เป็นต้น ๖





Music & Concert

The Stone Roses New Single 'All For One'

หนึ่งในตำนานที่ยังมีลมหายใจ...อัลเทอร์เนทีฟ บริดจ์ ป๊อปในตำนาน The Stone Roses ตันตำรับแนวดนตรีแบบแมดเชสเตอร์* เจ้าของเพลงดังในอดีตอย่าง *I Wanna Be Adored*, *She Bangs the Drums* และ *I Am the Resurrection* กลับมากับซิงเกิ้ลสุดเท่ *All For One* หลังห่างหายจากวงการไปนานถึง 21 ปี ซิงเกิ้ลรีอ็อกอัปบิตโดย Paul Epworth นักแต่งเพลงดิกีรรางวัลออสการ์และแกรมมี่

ฟังและดาวน์โหลดซิงเกิ้ล *All For One* ได้แล้วที่ <http://umusicth.lnk.to/N2fqZ>

*ดนตรีที่เกิดขึ้นปลายยุค '80s ในเมืองแมนเชสเตอร์ เกิดจากการรวมแนวเพลงอัลเทอร์เนทีฟร็อก ไชเคเตลิกร็อก และแดนซ์ เข้าไว้ด้วยกัน



Spin the World: Slot Machine

วันนี้ Spin the World อัลบั้มแรกจากวงร็อกสัญชาติไทย Slot Machine สามารถพาอัลบั้มของพวกเขาเข้าสู่มาตรฐานสากลได้ในที่สุดภายใต้การดูแลของโปรดิวเซอร์ Steve Lillywhite เจ้าของ 6 รางวัลแกรมมี่ และเป็นผู้อยู่เบื้องหลังงานโปรดักชั่นอีกมากกว่า 500 อัลบั้ม รวมถึงเคยร่วมงานกับศิลปินชั้นนำของโลก เช่น U2, The Rolling Stones และ The Killers มาแล้ว

1 ใน 10 เพลงฮิตที่เราคุ้นหูที่สุดก็ต้องเพลง 'ค้น' ที่พัฒนาสู่เวอร์ชันสากลในชื่อ '*I Know, I Know*' ที่มีชาวนัดดนตรีผสมกันอย่างลงตัวเช่นเดิม ส่วนเนื้อเพลงแม้จะเรียบง่ายแต่แฝงความคมคายตามแบบฉบับของ Slot Machine ไว้เช่นเดิม ดาวน์โหลดเป็นเจ้าของทั้ง 10 แทร็กที่ iTunes Store ได้แล้ววันนี้



HITnRUN Phase Two: Prince

พรินซ์คือศิลปินที่บางอัลบั้มทั้งร้องเอง แต่งเพลงเอง โปรดิวซ์เอง และเล่นเครื่องดนตรีหลายสิบชนิดด้วยตัวคนเดียว เขาคือคนที่ทำให้ดนตรีแนว Minneapolis Sound เป็นที่รู้จัก (ดนตรีที่รวมฟังก์ ร็อก ป๊อป ซินธ์ป๊อป และนิวเวฟไว้ด้วยกัน) ผลงานเพลงของเขามียอดขายมากกว่า 100 ล้านชุด และคว้ามาแล้วทุกรางวัลสำคัญในวงการ ทั้งแกรมมี่ ลูกโลกทองคำ ไปจนถึงรางวัลออสการ์สาขา Best Original Song Score จากภาพยนตร์เรื่อง *Purple Rain* ในปี 1985

พรินซ์ปล่อยอัลบั้มใหม่ชุดที่ 39 ทางสตรีมมิ่งและดาวน์โหลดมาลักพัก และเตรียมที่จะออกซีดีในช่วงสิ้นเดือนเมษายน แต่เขามาเสียชีวิตไปก่อนเมื่อ 21 เมษายนที่ผ่านมา อัลบั้มเพลงชุดสุดท้ายจึงควรค่าแก่การครอบครองเป็นอย่างยิ่ง



98 HITnRUN happiness phase two

JUL-SEP ENTERTAINMENT

The Legend of Tarzan: เข้าฉาย 30 มิถุนายน

ทาร์ซานและเจน พอร์เตอร์ สองตัวละครสุดคลาสสิกที่หลายคนหลงรัก ยังคงแปลกตาจากเวอร์ชันก่อนเมื่อได้ผู้กำกับอย่าง David Yates ที่เคยฝากฝีมือไว้ในหนังเรื่อง *Harry Potter* และนักแสดงสมทบระดับรางวัลออสการ์ Christoph Waltz จาก *Inglourious Basterds* เล่าเรื่องราวชีวิตทาร์ซานที่พลิกจากหน้ามือเป็นหลังมือ เมื่อต้องออกจากป่ามาเป็นบุคคลสูงศักดิ์ในฐานะจอห์น เคลย์ตัน ที่ 3 หรือลอร์ด เกรย์สโตก ร่วมกับเจน ภรรยาที่รัก เนื้อเรื่องโฟกัสช่วงที่ทาร์ซานต้องกลับไปคองโกเพื่อทำหน้าที่ทูตพาณิชย์แห่งรัฐสภา แต่เป็นเบี้ยบนกระดานตามแผนสมคบคิดของกัปตันชาวเบลเยียม ลีออน รอม จอมบงการอย่างไม่รู้ตัว นี่คือเบื้องหลังการวางแผนก่อเหตุฆาตกรรมที่ไม่รู้สาเหตุว่ามันจะนำไปสู่อะไร

Ice Age: Collision Course: เข้าฉาย 14 กรกฎาคม

เรามาถึงจุดนี้ได้อย่างไร? เมื่อเจ้าสแครทซ์จะตามล่าผลไม้ก้อนออกไปถึงนอกโลก!!! และแล้วการตามล่าผลไม้ของมันก็ทำให้เกิดเรื่องราวสุดป่วนขึ้นอีกครั้ง หลังผลไม้ก้อนไปชนดวงดาวในสุริยจักรวาลและเป็นเหตุให้อุกกาบาตพุ่งลงมาชนโลกเข้าอีก ผองสัตว์จึงต้องหาวิธีช่วยให้พ้นหายนะในครั้งนี่ ความสนุกสนานยังคงเป็นก๊วนเดิม ไม่ว่าจะเจ้าช่างแมมมอธแมนนี่ และแอลลี เจ้าเสือเขี้ยวดาบตีเอโก้ ซีร์รา แล้วก็เจ้าซิด เมื่อพวกมันต้องทิ้งบ้านเพื่อรักษาชีวิตตัวเองไว้หลังอาณาจักรถูกรุกราน ไปสู่สถานที่ที่ไม่คุ้นเคยในดินแดนสุดมหัศจรรย์ที่มีเจ้าแซงกริลามะเป็นผู้นำลัทธิ เรื่องราวจะเป็นอย่างไร ไปชกกันได้ในโรงภาพยนตร์

Jason Bourne: เข้าฉาย 28 กรกฎาคม

Matt Damon กลับมาสวมบทเป็นสายลับเจสัน บอนด์ ที่สามารถเรียกความทรงจำเก่าๆ ให้กลับคืนมา และกำลังจะบอกได้ว่าตัวเองเป็นใคร โดยเขาต้องหาคำตอบว่าสิ่งใดเป็นเรื่องจริงหรือโกหกภายใต้เรื่องราวที่พูดถึงสงครามไซเบอร์ ไปจนถึงความตื่นตัวเรื่องการสอดส่องจากรัฐบาล ซึ่งปลุกกระแสโดย Edward Snowden ผ่านฝีมือการกำกับของ Paul Greengrass หลังจากเขาและแมตต์ไม่ได้มีส่วนเกี่ยวข้องกับ *Bourne Legacy* ที่ออกฉายเมื่อปี 2012 นอกจากนี้ยังมีนักแสดงสมทบมากฝีมือไม่ว่าจะเป็น Jeremy Renner, Alicia Vikander, Tommy Lee Jones, Vincent Cassel และ Julia Stiles ที่กลับมารับบทเป็นนิคกี้ เจ้าหน้าที่วิเคราะห์ข่าวกรองที่เป็นตัวละครตั้งแต่ภาคแรก

Suicide Squad: เข้าฉาย 4 สิงหาคม

ต่อจากนี้ถึงปี 2020 สาวกหนังแนวซูเปอร์ฮีโร่คงเตรียมเงินค่าตั๋วแทบไม่ทัน เพราะทั้ง DC Comic และ Marvel ต่างพร้อมใจกันยกทัพเหล่าฮีโร่ในสังกัดกว่า 10 เรื่องมาแสดงพลังกันแบบไม่มีใครยอมใคร แต่เรื่อง *Suicide Squad* นี้ถือเป็นหนังเรื่องแรกที่รวมทีมเหล่าวายร้ายเดนตาย อาทิ กัปตันบูมเมอแรง, เดดช็อต (รับบทโดย Will Smith), เอนเซนเทรส, ฮาร์ลีย์ ควินน์, คิลเลอร์ คร็อค, ริก แฟล็ก และสลีปนีออต มาปฏิบัติภารกิจแทนผู้มีอำนาจเพื่อเกิดผิดพลาดประการใดเหล่าวายร้ายนี้ก็รับเคราะห์ไปแทนซะเลย ซึ่งทั้งหมดต้องมาเจอกับโจ๊กเกอร์ศัตรูคู่ริกคู่แค้นของแบตแมนที่รับบทโดย Jared Leto นักร้อง-นักแสดงเจ้าของรางวัลออสการ์สมทบชายยอดเยี่ยมจาก *Dallas Buyer's Club* กำกับโดย David Ayer ที่เคยฝากผลงานอันลือลั่นใน *The Fast and the Furious* (2001)

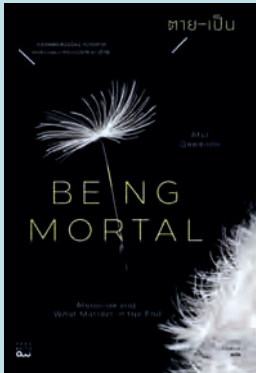
Coming Attractions





WAKE ME UP WHEN NOW ENDS ลืมตาในอนาคต

ผู้เขียน ทีปกร วุฒิปิทยามงคล | สำนักพิมพ์ SALMON BOOKS | ราคา 275 บาท
ว่ากันว่าในรอบ 10 ปีที่ผ่านมาโลกพัฒนามากกว่า 100 ปีก่อนหน้าด้วยซ้ำ หลายครั้งที่เราลืมนตาตื่นขึ้นมา โลกก็เปลี่ยนไปเสียแล้ว มีสิ่งประดิษฐ์ใหม่ๆ เกิดขึ้นทุกวัน แม้ในยามที่เรากำลังหลับใหล ‘ทีปกร วุฒิปิทยามงคล’ นักเขียนหนุ่มผู้จับตามองอนาคตผ่านการเฝ้าสังเกตโลกปัจจุบัน จะมาปลุกเราให้ตื่นทันความก้าวหน้าของสิ่งประดิษฐ์ ตระหนักรู้ และทำความเข้าใจก่อนจะลงมือใช้เทคโนโลยี พร้อมไขความกระจ่างในประเด็นที่เป็นกระแส ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอาการป่วยเพราะสัญญาณไวไฟ การเปิดสอนวิชาการเสียเวลาบนอินเทอร์เน็ต หรือเรื่องที่มีมนุษย์อาจใกล้ค้นพบชีวิตอวกาศ แล้วคุณจะได้ตื่นขึ้นมาอย่างรู้เท่าทันเทคโนโลยีในอนาคต



ตาย-เป็น (BEING MORTAL)

ผู้เขียน Atul Gawande | ผู้แปล บวรศม สิริ-พันธ์ | สำนักพิมพ์ Open World | ราคา 365 บาท
ความแก่ชราและความเจ็บป่วยคือสิ่งที่มนุษย์ทุกคนต้องเผชิญ และการแพทย์สมัยใหม่ก็พยายามต่อสู้ขัดขืนกับความจริงของชีวิตอย่างสุดกำลัง จนบางครั้งละเอียดเพิกเฉยแง่มุมอื่นๆ ของชีวิต นายแพทย์ ‘อาทูล กาวานดี’ ศัลยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญหน้ากับความตายนับครั้งไม่ถ้วน กำลังชี้ชวนให้เราตั้งคำถามกับระบบบริการสุขภาพในยุคปัจจุบัน ที่มุ่งมั่นทำการรักษาโรคร้ายไข้เจ็บโดยไม่สนใจคุณภาพชีวิตและสภาพจิตใจของทั้งผู้ป่วยและคนในครอบครัว จากการศึกษาและค้นคว้าอย่างรอบด้านของเขายืนยันว่าการแพทย์สมัยใหม่อ่อนโยนและทำอะไรได้มากกว่านั้น เพื่อช่วยให้เรามีชีวิตและตายอย่างเปี่ยมคุณค่าและความหมาย เพราะในฐานะมนุษย์เราทุกคนต้องการชีวิตที่ดี และต้องการ ‘ตายเยี่ยงมนุษย์’ ด้วยเช่นกัน




ถ้าโลกนี้ไม่มีแมว

ผู้เขียน Genki Kawamura | ผู้แปล / เรียบเรียง ดนัย คงสุวรรณ์ | สำนักพิมพ์ Maxx Publishing | ราคา 259 บาท

‘ถ้าโลกนี้ไม่มีแมว’ เป็นผลงานเรื่องแรกของนักเขียนหนุ่มเจ้าของรางวัล Fujimoto Prize ที่ประสบความสำเร็จและถูกนำมาทำเป็นภาพยนตร์ สร้างความประทับใจให้กับผู้ชมทั่วโลกมาแล้ว เมื่อบุรุษไปรษณีย์หนุ่มพบว่าตัวเองเป็นโรคร้ายและต้องตายภายในไม่กี่วัน แล้วจู่ๆ ปีศาจที่หน้าตาเหมือนตัวเองก็ปรากฏขึ้น พร้อมกับยื่นข้อเสนอที่เขาไม่อาจปฏิเสธ เขายอมแลกสิ่งของ 1 ชิ้นที่จะหายไปจากโลกนี้ พร้อมกับความทรงจำที่ถูกลบเลือนเพื่อแลกกับการมีชีวิตอยู่ 1 วัน แต่เขาจะยอมแลกสิ่งสุดท้ายที่รักที่สุดไปหรือไม่ ในเมื่อสิ่งนั้นคือ ‘เจ้ากะหล่ำ’ แมวน้อยเพื่อนคนเดียวที่เหลืออยู่ และโลกนี้จะเหงาเสียแค่ไหนถ้าแมวหายไปจากโลกนี้



16 คน ผู้เปลี่ยนโลกให้เป็นสวรรค์สำหรับฉัน

ผู้เขียน ตาแป้วมองโลก | สำนักพิมพ์ Post Book | ราคา 230 บาท
ถ้าชีวิตคือการเดินทาง การเดินทางของ ‘ตาแป้วมองโลก’ ก็คือการได้เรียนรู้และค้นพบสิ่งใหม่ๆ ระหว่างทาง เธอได้พบเจอบุคคลสำคัญที่เปลี่ยนชีวิตและความคิดของเธอมากมาย แม้บางท่านจะมีโอกาสสัมผัสเพียงไม่นาน แต่ก็สามารถส่งพลังบางอย่างที่ขับเคลื่อนแรงใจข้างในของเธอให้ออกมาเป็นน้ำตาแห่งความปลื้มปิติ เปิดหัวใจของเธอให้เห็นโลกอย่างสว่างไสว และเปิดดวงตาข้างในให้ตื่นขึ้นจากความหลับใหล อาทิ ‘หลวงปู่ติช นัท ฮันห์’ ผู้เปลี่ยนโคลนตมให้เป็นดอกบัว ‘อาจารย์สตีเฟ พันธุมโกมล’ ครูผู้สอนศิษย์ให้โลดแล่นบนเวทีชีวิต ‘กิล อัลลอน’ นักการละครที่ปลุกความหลับใหลให้จิตวิญญาณ และเชื่อเหลือเกินว่าทั้ง 16 คนนี้สามารถเปลี่ยนโลกของคุณได้เช่นกัน 

100

happiness

JUL-SEP ENTERTAINMENT

Books

ราศี บอกสไตล์

Horoscope

‘คุณเป็น นักเดินทางแบบไหน’

นอกจากราศีจะสามารถทำนายชะตาชีวิต บอกบุคลิก
ลักษณะนิสัย ความรัก ความชอบว่าเป็นคนแบบไหน
แล้ว ยังบ่งบอกสไตล์การเดินทางของแต่ละราศีได้อีกด้วย



ราศีมังกร (16 ม.ค.-12 ก.พ.)

ชาวราศีมังกรสนุกกับการพิชิตภารกิจในทุกเรื่อง มุ่งโฟกัส
ในคุณภาพมากกว่าปริมาณ ส่วนการเดินทางท่องเที่ยวขอเป็น
ทริปผจญภัย ตื่นเต้น ทำทาย ฉะนั้นทริปของชาวราศีนี้ส่วนใหญ่
เน้นสถานที่ที่เป็นสิ่งมหัศจรรย์ของโลก หรือสถานที่ที่คนอื่น ๆ
ไม่กล้าไป เรียกว่าขอไปแบบแปลกประหลาดมหัศจรรย์ในครั้งเดียว
ดีกว่าไปทริปธรรมดาเป็นร้อยครั้ง ที่สำคัญชาวราศีมังกรชอบ
เดินทางกับเพื่อนสนิทมากที่สุด เข้าขาบ้าพลังเหมือนๆ กันจึง
จัดเต็มได้ทุกครั้ง

ราศีกุมภ์ (13 ก.พ.-13 มี.ค.)

ราศีนี้ชอบอยู่ใกล้น้ำ จะแม่น้ำหรือทะเลได้ทั้งหมด อันที่จริงต้องบอกว่าสถานที่ที่สงบเงียบ
และเต็มไปด้วยความผ่อนคลาย เป็นสถานที่ท่องเที่ยวที่สมบูรณ์แบบที่สุดสำหรับชาวกุมภ์
เพราะความเป็นคนรักอิสระ รักการสำรวจ ดังนั้น หากจะเดินทางกับชาวราศีนี้ตาราง
การเดินทางควรเซตไว้หลวมๆ ถ้าเดินทางไปกับเด็กวัยรุ่นราศีกุมภ์จะต้องคอยจับตามองให้ดี
เพราะเขาไว้ใจคนผิดๆ เป็นคนมองโลกในแง่ดีเกินไป นี่คือนิสัยพื้นฐานของชาวกุมภ์
คนราศีกุมภ์มักจะเหนื่อยง่ายเมื่ออยู่ท่ามกลางคนแปลกหน้า จึงต้องการเวลาอยู่คนเดียวนานๆ
เพื่อชาร์จแบตเตอรี่ แต่ถ้าพวกเขารู้สึกสบายๆ กับทุกอย่างรอบตัว คุณจะเซอร์ไพรส์กับความ
โหดมันฮาของชาวราศีนี้



101

happiness

JUL-SEP
HOROSCOPE



ราศีมีน (14 มี.ค.-12 เม.ย.)

ราศีมีนเป็นราศีที่เต็มเปี่ยมไปด้วยมนุษยธรรม เน้นความถูกต้อง ต่อสู้กับความอยุติธรรม เกลียดคนเห็นแก่ตัว คุณจึงมักจะเห็นชาวราศีนี้ใช้เวลาเดินทางท่องเที่ยวไปเป็นอาสาสมัครในองค์กรที่เกี่ยวกับสันติภาพ อย่าคาดหวังว่าชาวราศีนี้จะโฟกัสกับรายละเอียดเล็กๆ น้อยๆ แม้พวกเขาจะรู้ว่าอยากทำอะไรแต่ก็ยังไม่รู้จะเลือกทำอะไรก่อนดี ถ้าคุณเดินทางกันเป็นกลุ่มอย่าปล่อยให้เพื่อนชาวมีนของคุณเป็นคนจองทริปการเดินทาง เพราะมันอาจล้มได้ง่ายๆ

ราศีเมษ (13 เม.ย.-13 พ.ค.)

ชาวราศีเมษเกิดมาเพื่อเป็นนักเดินทาง โดยธรรมชาติแล้วชาวราศีนี้เป็นนักผจญภัย ชอบความท้าทาย ชื่นชอบการใช้ชีวิตนอกบ้าน ตารางการเดินทางของพวกเขาจึงช่วยเติมเต็มความรู้สึกให้โลดแล่นไปไกลสุดกู่ถ้ามีโอกาส เรามักจะพบคนราศีนี้ได้ตามแหล่งท่องเที่ยวต่างๆ เพราะเชื่อว่าโลกเป็นสถานที่สุดพิเศษ ยิ่งนิสัยของชาวเมษเป็นคนช่างสงสัยใคร่รู้แบบเด็กๆ ถ้าลองฝันว่าอยากเดินทางไปไหนพวกเขาจะทำให้ฝันนั้นเป็นจริง ชาวราศีเมษไม่กลัวการเดินทางคนเดียว ประเดี๋ยวเดียวก็จะมีเพื่อนร่วมทางไปกับเขาหรือเธอ และไม่ต้องกังวลถ้าคุณได้มีโอกาสร่วมเดินทางไปกับชาวราศีนี้ เขาหรือเธอจะไม่มีวันทำให้คุณเบื่อสักวินาที แถมยังจะเก็บความทรงจำที่แสนประทับใจซึ่งเต็มไปด้วยประสบการณ์ที่ทำทนายไวจนเมมโมรี่ล้นเลยเชียะ



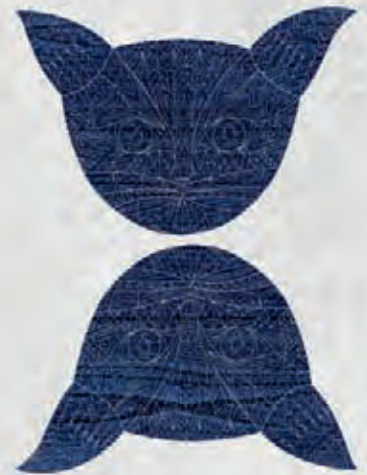
ราศีพฤษภ (14 พ.ค.-13 มิ.ย.)

ด้วยนิสัยที่ต้องรู้ก่อนว่าต่อไปจะเกิดอะไรขึ้น ชาวราศีพฤษภจึงเป็นนักเดินทางที่ต้องคอนโทรลรายละเอียดทุกอย่างในทริป ไม่ต้องคาดหวังเลยว่าคนราศีนี้จะมาร่วมเดินทางรอบโลกกับคุณในวินาทีสุดท้าย และด้วยความเป็นราศีแห่งธาตุดิน ชาวพฤษภเลยชื่นชอบความเป็นธรรมชาติเป็นพิเศษ ชอบเดินทางไปอย่างช้าๆ เพื่อที่จะได้เห็นทุกสิ่งทุกอย่างรอบตัว และซึมซับประสบการณ์อย่างเต็มอิม ถึงจะไม่ได้เดินทางบ่อยแต่การผจญภัยของชาวราศีนี้ก็เต็มไปด้วยการวางแผนมาเป็นอย่างดี และเป็นกิจกรรมที่ทำให้ความสนุกสนานอย่างไม่รู้ลืม



ราศีเมถุน (14 มิ.ย.-14 ก.ค.)

ชาวราศีเมถุนเป็นคนชอบเข้าสังคม จึงไม่เป็นปัญหาเลยที่จะมีมิตรภาพใหม่ๆ ระหว่างเดินทางอยู่เสมอ เรียกว่าถ้าเข้าไปดูเฟซบุ๊กของชาวราศีนี้ จะเต็มไปด้วยเพื่อนจากที่ต่างๆ ที่พบเจอระหว่างเดินทาง ถ้าคุณเดินทางกับชาวราศีนี้ สิ่งที่ดีที่สุดคือเปิดโลกพร้อมรับประสบการณ์ทุกด้าน เพราะเขาหรือเธอมีความสนใจมากมายหลายด้าน จึงไม่ค่อยเห็นเธอหรือเขาอยู่นิ่งสักเท่าไร ฉะนั้นการนำสัมภาระติดตัวไปให้น้อยที่สุดยิ่งดี ค่อยไปซื้อหาเอาข้างหน้า รับรองว่าเขาหรือเธอจะพาคุณไปรับของฟรีจากมิตรภาพต่างแดนมาอย่างง่ายตายเลยเชียะว บอกเลยว่าชาวราศีเมถุนเต็มไปด้วยพลังกำลังแบบ 2 อิน 1



ราศีกรกฎ (15 ก.ค.-16 ส.ค.)

ชาวราศีนี้ชอบเดินทางกับเพื่อนสนิทและครอบครัว เพราะให้ความรู้สึกสบายๆ เหมือนอยู่ที่บ้าน เมื่อชาวราศีกรกฎต้องเดินทางคนเดียวเขาจะมีเกราะป้องกันตัวเอง และต้องใช้เวลาลึกพักถึงจะยอมรับใครเข้ามาได้ ดังนั้น การทำความรู้จักกับเพื่อนแท้ระหว่างเดินทางจึงไม่ค่อยจะเกิดขึ้น แม้ว่าราศีนี้จะไม่ใช่นักผจญภัยโดยธรรมชาติ แต่พวกเขาจะลื่นไหลไปได้ถ้าเขาเชื่อมั่นในเพื่อนที่เดินทางไปด้วยกัน ด้วยความเป็นคนง่ายๆ และเป็นคนพูดคำไหนคำนั้น จึงทำให้การเดินทางกับคนราศีนี้ไม่น่าปวดหัว ถ้าเขายอมเดินทางกับคุณนะ

ราศีสิงห์ (17 ส.ค.-16 ก.ย.)

หากคุณเป็นนักเดินทางที่ต้องจำกัดงบประมาณ เซฟค่าใช้จ่าย เลือกเดินทางกับเพื่อนราศีอื่นที่ไม่ใช่ราศีสิงห์ เพราะชาวสิงห์ไม่ว่าเขาหรือเธอเมื่อเดินทางแล้วต้องใช้ชีวิตให้เต็มที่ ที่พักก็ต้องหรูระดับ 5 ดาว อาหารการกินชั้นเลิศแบบไม่อั้น เพราะชาวสิงห์ขึ้นชอบความหรูหรา แต่ถ้าคุณเป็นเพื่อนและได้เดินทางกับเขา คุณจะเก็บเกี่ยวความสุขจากความหรูหราได้เต็มที่ เพราะชาวราศีนี้สำหรับเพื่อนแล้วเท่าไรเท่ากัน



ราศีกันย์ (17 ก.ย.-16 ต.ค.)

สำหรับชาวราศีกันย์ โดยพื้นฐานนอกจากจะเป็นคนช่างวิจารณ์และช่างวิเคราะห์แล้ว ยังเป็นราศีที่เป็นยอดนักจัดการอีกด้วย ทริปเดินทางของชาวกันย์จึงเต็มไปด้วยตารางเวลาที่ละเอียดยิบ พร้อมแผนที่และข้อมูลการเดินทางอีกเพียบ สำหรับผู้ร่วมเดินทางกับราศีกันย์จะได้พบกับการเดินทางที่เต็มไปด้วยการวางแผนมาอย่างดี มีวัตถุประสงค์มากกว่าที่จะมาเที่ยวพักผ่อนและรีแลกซ์ทั่วไป มั่นใจได้เลยว่าหากต้องเดินทางไปกับชาวราศีนี้แล้วคุณจะไม่พลาดทุกโปรแกรมอย่างแน่นอน



ราศีตุล (17 ต.ค.-15 พ.ย.)

หนึ่งในราศีที่ชื่นชอบการเข้าสังคมที่สุด การได้แชร์ทริปพร้อมกับคนรักเป็นการเดินทางในอุดมคติของชาวราศีนี้เลยทีเดียว ชาวตุลเป็นคนรีแล็กซ์และเข้ากับคนง่าย พวกเขาจะพยายามทำทุกอย่างเพื่อให้คนที่ไปด้วยรีแล็กซ์ และรักที่จะเห็นมิตรมีความสุข ด้วยราศีแห่งความสมดุล เทียงธรรม ตารางความสุขสนุกสนานจึงเต็มไปด้วยกิจกรรมไร้ที่ติ เรียกว่าเพอร์เฟกต์สุดๆ หากได้ไปทริปกับคนราศีตุลปล่อยให้เขาเป็นผู้นำการเดินทางแล้วเขาจะทำให้คุณอึ้งและทึ่ง



ราศีพิจิก (16 พ.ย.-15 ธ.ค.)

ชาวพิจิกมักจะถูกดึงดูดด้วยสถานที่ใหม่ๆ และคนแปลกใหม่ พวกเขาจะยิ่งสนใจถ้าโลกเข้านั้นอยู่ในแหล่งท่องเที่ยวที่ไม่ค่อยมีใครรู้จัก คนที่เกิดราศีนี้จะสนุกกับการพาตัวเองไปพบเจอกิจกรรมที่โหดหินกว่านักเดินทางทั่วไปเขาทำกัน หากคุณต้องเดินทางกับชาวราศีนี้จึงเตรียมตัวต้อนรับทริปพายุโหด เมื่อคนราศีนี้โปกส์กับอะไรแล้วละก็ พวกเขาจะไม่พอใจจนกว่าจะรู้ทุกอย่างจนหมด แต่ก็นั่นแหละ ตารางการเดินทางของเขามักจะเต็มไปด้วยความยากลำบากและประสบการณ์การแลกเปลี่ยนมุมมองชีวิตที่คุ้มค่าเสียเวลา

ราศีธนู (16 ธ.ค.-15 ม.ค.)

ชาวราศีธนูที่ชาญฉลาดและเปี่ยมไปด้วยความรู้จะเติมเต็มการเดินทางด้วยสิ่งที่เขาหรือเธอต้องการคำตอบ ราศีธนูไม่ใช่คนเดินทางที่ใช้เวลาดูโน่นนั่นนี่ไปเรื่อย แต่ละทริปของพวกเขาจะเต็มไปด้วยการมองหาประสบการณ์ ตามหาความหมายของชีวิตที่ลึกซึ้งกว่าเดิม และจะไม่หยุดเดินทางจนกว่าจะค้นพบ เมื่อได้รับประสบการณ์ที่พอใจแล้วพวกเขาจะเดินทางไปค้นหาการผจญภัยครั้งใหม่ เราจะไม่ค่อยเจอชาวราศีนี้อยู่ในสถานที่ท่องเที่ยวเดิมๆ เป็นเวลานานๆ [h](#)



Special for Readers

1. คุณกรวัฒน์ เตชะพูลผล
2. คุณกอบแก้ว รัตนทรงชัย
3. คุณกิติมา ต้นเจริญ
4. คุณกุหลาบ ช่วยกุล
5. คุณจตุพร เลิศธนธรรม
6. คุณจันทร์เพ็ญ วุฒิมงคลวัฒนา
7. คุณจางุฑษ์ ล้อมมณีทรัพย์
8. คุณชนิษฐ์โรทัย
9. คุณชลลดา ทิพย์วัฒน์
10. คุณชาญชัย เอมะรุจิ
11. คุณโชติรส สุรพลชัย
12. คุณดวงมาศ ศรีจอมขวัญ
13. คุณทรงชัย กิตติพงศ์พิศาล
14. คุณทัศนีย์ เมฆาอภิรักษ์
15. คุณนงลักษณ์ ธรรมอารี
16. คุณนคร แสงนิล
17. คุณนงนุช เปี่ยมศักดิ์
18. คุณนवलจันทร์ ปัญญาศรีวิณี
19. คุณนฤมล กฤตยาโกวิท
20. คุณนุชศรา สุภาสนันท์
21. คุณนิพนธ์ กิตติเดลา
22. คุณบุญไผ่ สังวรานนท์
23. คุณพรทิพย์ เชื้อมนธชาล
24. คุณพวงเพ็ญ ใจสมคม
25. คุณพีรพัฒน์ ไตรรัตน์ภาส
26. คุณเพ็ญศรี เจียรนันทะ
27. คุณภาวินี จันทรวงศา
28. คุณมนพรรัตน์ เกตุอุดม
29. คุณลักขมี อนุวัตเมธี
30. คุณลินดา เอื้อไพบูลย์
31. คุณวรชัย ภูวิสิฐกุล
32. คุณวัชร อัครวิสุทธิกิจ
33. คุณวิชัย บุญสร้างสุข
34. คุณวิเชียร คงศักดิ์ศรี
35. คุณวิภาพร โอฬารกิจอนันต์
36. คุณศลิทตา วงศ์ธนาวัฒน์
37. คุณสมชาย วชิรลาภไพฑูรย์
38. คุณสมพงษ์ รัตนวารภรณ์
39. คุณสมศรี กิจเจริญวงศ์
40. คุณสมศักดิ์ ยืนนาน
41. คุณสันต์ จึงวัฒนาตระกูล
42. คุณสุภา ยันตร์พาณิชย์
43. คุณสุเทพ นำสว่างเนตร
44. คุณสุธรรม สิทธิชัยเกษม
45. คุณสุวรินทร์ สมภาพวงศ์สกุล
46. คุณเสรี โลกัตถจริยา
47. คุณโสพิศ บุญญานิตย์
48. คุณโสรัจ ชวนประพันธ์
49. คุณไสวีย์ คุณนทรราชย์
50. คุณอรณพ ชื่นกิตติวรรวัฒน์

happiness Vol. 26 ขอเชิญผู้ถือหุ้่นผู้ร่วมสนุกกับการตอบคำถาม 5 ข้อ ดังต่อไปนี้ เพื่อชิงรางวัลจาก ปตท. จำนวน 50 ชิ้น โดยคำตอบจะซ่อนอยู่ในคอลัมน์ 'เกร็ดความรู้ด้านพลังงานประเทศ' พบคำตอบ หากบาทข้อที่ถูกที่สุด แล้วส่งแผ่นพับมาร่วมสนุกกันนะคะ

(สงวนสิทธิ์เฉพาะผู้ถือหุ้่นผู้กลุ่ม ปตท. หมวดเขตร่วมสนุก 20 สิงหาคม 2559)

1

ข้อใดคือคุณสมบัติของก๊าซธรรมชาติสำหรับยานยนต์ (NGV)

- ก เมื่อรั่วไหลจะลอยตัวขึ้นในอากาศ ข เมื่อรั่วไหลจะกระจายตามพื้นราบ
- ค เบากว่าก๊าซหุงต้ม และก๊าซธรรมชาติเหลว ง ถูกทุกข้อ

2

ระหว่างก๊าซหุงต้ม (LPG) ก๊าซธรรมชาติสำหรับยานยนต์ (NGV) และก๊าซธรรมชาติเหลว (LNG) ก๊าซใดมีคุณสมบัติติดไฟง่ายที่สุด

- ก ก๊าซหุงต้ม (LPG) ข ก๊าซธรรมชาติสำหรับยานยนต์ (NGV)
- ค ก๊าซธรรมชาติเหลว (LNG) ง ถูกทุกข้อ

3

ก๊าซธรรมชาติเหลว (LNG) มีวิธีการจัดเก็บก๊าซในรูปแบบใด

- ก จัดเก็บในรูปก๊าซ ข จัดเก็บในรูปของเหลวที่มีอุณหภูมิถึง 160°F
- ค จัดเก็บในรูปของเหลวที่มีอุณหภูมิ -160°C ง จัดเก็บในรูปก๊าซที่มีอุณหภูมิต่ำกว่า 100°C

4

ราคายาปลีกน้ำมันดีเซลในประเทศไทยในปัจจุบันปี 2559 (เมษายน) ถูกกว่าปี 2550 ที่บาทต่อลิตร

- ก 10 บาท/ลิตร ข 6 บาท/ลิตร
- ค 4 บาท/ลิตร ง 22 บาท/ลิตร

5

สาเหตุที่ราคายาปลีกน้ำมันสำเร็จรูปในแต่ละประเทศแตกต่างกันเพราะเหตุใด

- ก เพราะคุณสมบัติของน้ำมัน
- ข เพราะสถานการณ์ทางการเมืองในประเทศ
- ค เพราะสถานการณ์การเมืองในตะวันออกกลาง
- ง เพราะนโยบายการเก็บภาษี เงินกองทุน และค่าการตลาด

เฉลยคำถามคอลัมน์ Special for Readers นิตยสาร happiness Vol.25 Apr-Jun 2016

1. ค. สิงคโปร์ 2. ข. สำนักงานนโยบายและแผนพลังงาน (สนพ.) 3. ก. การซื้อขายแบบรัฐบาลต่อรัฐบาล
4. ค. กองทุนการออมแห่งชาติ 5. ก. www.eppo.go.th

รางวัลพิเศษ

1. คุณนิธิดา ภู่ราวุฒิกุล
2. คุณบุญส่ง สิริธนา
3. คุณมนชยา ริวรุ่งเรือง
4. คุณวรรณาทิพร ประเสริฐกุล
5. คุณสวัสดิ์ ชัยโรจน์

* ทางทีมงานจะจัดส่งของรางวัลให้กับผู้โชคดีทางไปรษณีย์

“แยกขยะ” ในมือคุณ มอบ รอยยิ้ม ให้ชุมชน



ptt **life station**
ความสุขหลากหลาย...ในที่เดียว

“แยก แยก ยิ้ม” โครงการคัดแยกขยะ แยกเป็นรอยยิ้มให้ชุมชน
หยุดคิดสักนิด...แยกขยะลงให้ถูกต้อง ที่ปั๊ม ปตท.
เพราะ: ขยะในมือคุณ มอบประโยชน์และสร้างชุมชนแห่งรอยยิ้มได้
ติดตามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ www.แยกแกลยยิ้ม.com