



THE KING OF KINGS

happiness



Oct. - Dec. 2016 | ISSUE 27



InnoPlus
by PTT Global Chemical

Serve Your Needs with Pride

เม็ดพลาสติกคุณภาพสูงเพื่อใช้ผลิตบรรจุภัณฑ์
ช่วยป้องกันการเกิดไอน้ำ ทำให้เห็นความสดใหม่
ของอาหารได้ชัดเจน อีกทั้งช่วยยืดอายุอาหาร
ให้สดได้นานกว่าเดิม นอกจากนี้ยังสามารถนำไป
ผลิตเป็นฟิล์มปิดบรรจุภัณฑ์ ซึ่งช่วยให้ลอกออก
ได้ง่ายเวลาใช้งาน ไม่ฉีกขาด ช่วยตอบสนองรูปแบบ
การใช้ชีวิตสมัยใหม่ได้อย่างลงตัว InnoPlus จึงเป็น
จุดเริ่มต้นที่ช่วยสร้างความพึงพอใจได้อย่าง
ครบถ้วนและสมบูรณ์แบบ



HIGH PERFORMANCE
POLYETHYLENE
FOR EASY PEEL FILM



HIGH PERFORMANCE
POLYETHYLENE
FOR ANTI-FOGGING FILM



กิตายุก โทตะ มหาราช

ขอทรงพระเจริญยิ่งยืนนาน

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ
ข้าพระพุทธเจ้ากิตายุก โทตะ มหาราช
happiness

สวัสดีครับท่านผู้อ่าน วันพ้อเวียนมาบรรจบอีกครั้ง แน่หนอนว่าปวงชนชาวไทยทุกคนต่างพร้อมใจกันถวายพระพรชัยมงคลแด่เจ้าพ่อหลวง พร้อมใจกันส่งพลังและแรงใจให้พระองค์ท่านทรงมีพระพลานามัยแข็งแรงยิ่งยืนนาน เจ้าพ่อหลวงของเราปกครองแผ่นดินด้วยทศพิธราชธรรมมาโดยตลอด อีกทั้งพระองค์ท่านยังเป็นกษัตริย์นักคิดและทรงพระปรีชาสามารถหลายด้าน เห็นได้จากโครงการในพระราชดำริทั้งหลาย ล้วนแล้วแต่ทรงคิดเพื่อประโยชน์สุขของปวงชนชาวไทยทั้งสิ้นครับ ซึ่งผู้อ่านสามารถติดตามอ่านเรื่องราวพระอัจฉริยภาพได้จากคอลัมน์ Cover Story และในคอลัมน์ Good Thought ที่บอกเล่าเรื่องราวตามรอยพระยุคลบาทที่มีมากกว่า 70 ปี ยังไม่หมดเพียงแค่นั้นครับ ท่านผู้อ่านยังจะได้ทราบที่มาที่ไปของโครงการหลวง “ดอยคำ” ที่สร้างงาน สร้างอาชีพอย่างยั่งยืนในคอลัมน์ Royal Project อีกด้วยครับ นอกจากนี้เรายังได้รับความกรุณาจากท่านผู้หญิง อังกาบ บุญยษ์ฐิติ ผู้อำนวยการโรงเรียนจิตรลดาและอธิการบดีวิทยาลัยเทคโนโลยีจิตรลดา ที่อนุญาตให้ทีมงานเข้าไปสัมภาษณ์พูดคุยถึงประวัติความเป็นมาของโรงเรียนจิตรลดา พร้อมทั้งเล่าถึงปรัชญาจากพระบรมราชาบายในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารีให้เราได้รับทราบกันด้วย ติดตามอ่านได้จากคอลัมน์ PTT Group's Club ครับ

และในตอนนี้จะมาแนะนำบริการ Prompt Pay จากธนาคารต่างๆ กำลังเป็นที่ถกเถียงกันอย่างเข้มข้น ทีมงาน happiness ได้ไปค้นหาข้อมูลมาให้ท่านผู้อ่านในคอลัมน์ Ask The Expert แล้วครับ และคอลัมน์ Smart Money ก็มีเรื่องโครงการสร้างภาษีแบบใหม่ปี 2560 ที่ผมคิดว่านี่จะเป็นประโยชน์กับผู้อ่านในการยื่นภาษีอย่างแน่นอนครับ



บายวันอาทิตย์หลายครอบครัวอาจจะกำลังมองหาร้านอาหารที่เสิร์ฟ Sunday Brunch บรรยากาศสบายๆ กันอยู่เราจึงเลือกร้านอาหารอร่อยๆ มาให้ตามรอยไปชิมกันในคอลัมน์ Dine Out และปลายปีก็ถึงช่วงเวลาแห่งการท่องเที่ยวพักผ่อน ซึ่งลองอ่านสถานที่ท่องเที่ยวจากคอลัมน์ Getaway Urban และ Getaway Global เพื่อเป็นตัวช่วยในการตัดสินใจและถ้าอยากทำของไว้แจกเพื่อนหรือญาติสนิทในช่วงปีใหม่ เปิดคอลัมน์ Home Kitchen แล้วทำตามได้เลยครับ เป็นเมนูที่ทำงานเข้ากับเทศกาลและมีประโยชน์ด้วยครับ

ยังมีอีกหลายคอลัมน์ที่อัดแน่นไปด้วยเนื้อหาสาระครบทุกด้าน ผมและทีมงานนิตยสาร happiness ขออวยพรให้ทุกท่านเดินทางท่องเที่ยวในช่วงปลายปีกันอย่างปลอดภัยครับ



happiness
Magazine

พีจินต์ อภิวัฒน์นพพร
บรรณาธิการบริหาร



Gold Class Sustainability Award 2016

**IRPC ติด 1 ใน 2 บริษัทของโลก
ที่ได้รับรางวัลเหรียญทอง
(Gold Class Sustainability Award 2016)
จากการจัดอันดับของ RobecoSAM**

บริษัทหลักทรัพย์จัดการกองทุนที่เชี่ยวชาญ
ด้านการลงทุนอย่างยั่งยืน
โดยการคัดเลือกจาก 122 บริษัท
ในกลุ่มอุตสาหกรรมผู้ผลิตน้ำมันและก๊าซทั่วโลก
ซึ่งสะท้อนผลการดำเนินงานที่เป็นเลิศ
ทั้งด้าน เศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม
ในระดับสากลของ IRPC



MAIL BOX

ทีมงานนิเทศสาร happiness ต้องขอขอบคุณทุกคำแนะนำและความคิดเห็นดีๆ จากผู้ถือหุ้นของกลุ่ม ปตท. ที่ส่งจดหมายเข้ามาและเพื่อเป็นการขอบคุณ ทีมงานขอมอบของขวัญ

“LUVA” Nano Air Purifier

เครื่องฟอกอากาศจากประเทศเกาหลี
มูลค่า 3,500 บาท ให้ถึง 5 วัน



* ทางทีมงานจะจัดส่งของขวัญให้กับผู้โชคดีทางไปรษณีย์ภายใน 15 วัน

ขอโครงการ “แยก แลก ยืม” ค่ะ โดยเฉพาะการแยกขยะในสถาบันบริการน้ำมัน เพราะที่สถานีจะมีคนหลายกลุ่มเข้าใช้บริการมากกว่ากิจกรรม online อยากให้คนไทยเห็นประโยชน์ของการแยกขยะมากๆ ค่ะ

คุณธนกาญจน์ ธนารักษ์ตะภูมิจิ

ดีทุกคอลัมน์ค่ะ อ่านทุกเรื่องในฉบับ ชอบคุณมากค่ะ ที่นำสิ่งดีมาบอกให้

คุณศรินวล ภัทรานนท์

ติดตามอ่านเนื้อหาที่มีสาระประโยชน์ในแต่ละคอลัมน์ ซึ่งมีความหลากหลายไม่น่าเบื่อ รูปแบบพิเศษตัวอักษรตาของคุณภาพดี สีสันสวยงาม บ่งบอกถึงคุณภาพของทีมงานครับ

คุณอภิชาติ ยวงวิชัย

คงไม่ต้องมีข้อเสนอแนะใดๆ แล้ว เพราะนิเทศสาร happiness อุดมไปด้วยเนื้อหาสาระที่มีประโยชน์ต่อผู้อ่าน

คุณสำราญ เตียววิไล

เป็นนิเทศสารที่มีรูปแบบสวยงาม ดูมีสไตล์ มีข่าวสารอัปเดตตลอดและกระชับ ความรู้ที่น่าติดตามค่ะ

คุณธัญนันท์ หลงวัฒนานันท์

คณะผู้จัดทำนิเทศสาร

happiness

มอบสำหรับผู้ถือหุ้น

ที่ปรึกษากิตติมศักดิ์ : คุณณิธิมา เทพวงษ์กูร

ที่ปรึกษา : คุณสัมพันธ์ สำเนียง

คุณพรพรรณลิน มหาวงศ์อิgul

คุณภัทรลดา สง่าแสง

บรรณาธิการการบริหาร :

คุณพิจิษฐ์ อภิวันทนาพร

กองบรรณาธิการ :

คุณนิศากร หุตะจุฑะ

คุณภัทรวรินทร์ เทียนสวัสดิ์

คุณสรวิศ สุรทินทรัพย์

คุณไพสิฐ ศิริบวร

จัดทำโดย : ฝ่ายผู้ลงทุนสัมพันธ์

บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน)

555 ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงจตุจักร

เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900

Call Center เพื่อผู้ถือหุ้นกลุ่ม ปตท.:

0-2624-5599

Website : www.pttplc.com

Email Address : debentureclub@pttplc.com

ออกแบบและผลิตโดย :

บริษัท แคนดิสต์ แดนดี จำกัด

317/8 ถนนพระรามที่ 6 แขวงทุ่งพญาไท

เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400

โทรศัพท์ 0-2612-9662-3

โทรสาร 0-2612-9660

• แจ้งเปลี่ยนที่อยู่ในทุกกรณีโปรดติดต่อ

นายทะเบียนบริษัทผู้ถือหุ้นทุกท่าน

• แจ้งปัญหาในการจัดส่งนิเทศสารและของขวัญ

โทรศัพท์ 0-2612-9662-3 โทรสาร 0-2612-9660

• ข้อคิดเห็นหรือบทความในนิตยสารฉบับนี้ เป็นความคิดเห็นส่วนตัวของผู้เขียนซึ่งไม่มีชื่อผูกพันกับกลุ่มบริษัท ปตท.

จำกัด (มหาชน) แต่อย่างไร

• รายชื่อผู้ถือหุ้น บริษัทในกลุ่ม ปตท.

ข้อมูลปรับปรุงล่าสุด 1 สิงหาคม 2559

โดยรวมข้อมูลหุ้น pttc21nb





happiness Magazine
Vol. 27
Oct. - Dec. 2016

News & Update

01
From The Editor
จดหมายจากบรรณาธิการ

03
Mail Box
จดหมายจากผู้อ่าน

06
PTT Group's News
ข่าวประชาสัมพันธ์

11, 63
เกร็ดความรู้ด้านพลังงานประเทศ

14
Care Share Respect
บอกรักน้่กึ่งบางกะเจ้า

26
Calendar
อัปเดตกิจกรรมและอีเวนต์ที่น่าสนใจ

28
Entertainment
โปรแกรมหนังและหนังสือ

30
World Update
อัปเดตข่าวที่น่าสนใจรอบโลก

People

22
Executive Insights
ความสุขเกิดจากสมอง...
คุณกฤษณ์ อัมเฆ

36
PTT's Group Club
ท่านผู้หญิงอังกาบ บุญยิษฐิติ...
“จิตอาสา” ในความหมายของ “พูนใจ”



76
Happiness Life
Happiness Is All Around
ไประยา ลุนด์เบิร์ก
“ความสุขอยู่รอบตัวเรา”

Feature

12
Royal Project
โครงการหลวง “ดอยคำ” นำพระทัย
จากฟ้าสู่ดิน หลังรบไม่สิ้นสุด

18
Energy Review
เทคโนโลยีการผลิตขนาดเล็ก
เพื่อเปลี่ยนก๊าซธรรมชาติให้เป็น
น้ำมันเชื้อเพลิงสังเคราะห์

32
Smart Money
มาทำความเข้าใจโครงสร้างภาษี
แบบใหม่ พ.ร.บ. ไรเซชั่นของพู่ตี
รายได้ที่จะได้รับในปี 2560

34
Law 360
กฎหมายความมั่นคงไซเบอร์
เพื่อเศรษฐกิจดิจิทัล

40
Smart IT
อาชีพบล็อกเกอร์
ทำรายได้มาทางไหนหรือ?

42
Motor Guide
ตลาดรถยนต์ไทย เริ่มเห็นแสงสว่าง
ปลายอุโมงค์

46
Sport
เทคนิคการเตรียมร่างกายให้พร้อม
เพื่อพิชิตความเป็นหนึ่งกับไตรกีฬา

48
Art Talk
ศิลปินกับศิลปะ “แนวใหม่”
ของคุณจิตต์สิงห์ สมบุญ

50
Good Old Day
มนต์เสน่ห์จากวันวาน...
ณ พิพิธภัณฑ์เรือนทรงอก

52
Laan Dhamma
ฉลาดทำบุญด้วยการมาเป็นจิตอาสา

54
Good Thought
ตามรอยพระยุคลบาท
พ.ศ. 2559...ก้าวปีที่ 70
แห่งแบบอย่างอันทรงคุณค่า

58
Cover Story
The King of Kings
ราชันแห่งราชา



92



44



84



36



28



40

64

Ask the Expert

Prompt Pay พร้อมเพรียง

Lifestyle

44

Cool Design

Design With Style

66

Good Health

ตรวจสุขภาพฉบับกระเป๋
ใบแบบที่สายอาชีพ

70

Let's Exercise

ออกกำลังกายแบบ Interval
เหมือนนัก..กีฬาคีฬา

72

Beauty Head to Toe

Best Beauty Products

74

Fashion Story

Let's Sporty!
เตรียมพร้อมใส่เสื้อโป๊

80

Getaway Global

Up in The Sky, Chicago
เล่นฮีโร่ในจินตนาการ

84

Getaway Urban

ตรง...ฟ้าสีคราม นึกทะเลสี
สุดปลายทางสายบุรีพา

88

Dine Out

Sunday Brunch
มือชิลวันอาทิตย์

92

Sweet Home

Hand Embroidery Stitch

94

Gardening

Digging Around The Tree
ต้นไม้ล้อม

98

Home Kitchen

Be Happy...Be Healthy

100

Horoscope

ทำนายนิสัยการขับรถและ
สิรถที่ถูกต้อง

104

Pet Lovers

Short but Charming
น้องหมาคอร์กี้

105

Special for Readers

ร่วมสนุกตอบคำถาม
ชิงของขวัญ

76





ขานรับนโยบายรัฐ ปตท. พนักำล้งค่ายรถชั้นนำพัฒนาธุรกิจรถยนต์ไฟฟ้า

พลเอก อนันตพร กาญจนรัตน์ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงพลังงาน เป็นประธานในพิธีลงนามบันทึกความร่วมมือการให้บริการสถานีชาร์จรถยนต์ไฟฟ้า (PTT EV Station) ระหว่าง บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) และบริษัทผู้ผลิตรถยนต์ชั้นนำ 6 ราย ได้แก่ บริษัท บีเอ็มดับเบิลยู (ประเทศไทย) จำกัด เมอร์เซเดส-เบนซ์ (ประเทศไทย) จำกัด บริษัท มิตซูบิชิ มอเตอร์ส (ประเทศไทย) จำกัด บริษัท นิสสัน มอเตอร์ (ประเทศไทย) จำกัด ปอร์เช่ ประเทศไทย โดยบริษัท เอเอเอส ออโต้ เซอร์วิส จำกัดและบริษัท วอลโว่ คาร์ (ประเทศไทย) จำกัด โดยมีคุณเทวินทร์ วงศ์วานิช ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) ให้การต้อนรับ นับเป็นอีกความมุ่งมั่นในการพัฒนาเทคโนโลยีในด้านต่างๆ ให้รองรับการปรับเปลี่ยนสู่ยานยนต์ไฟฟ้าในระยะยาว ควบคู่กับการพัฒนาคุณภาพน้ำมันและสถานีบริการอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ผู้เดินทางได้รับความสะดวกสบายและสร้างความมั่นใจในแบรนด์ “ปตท. พลังที่ยั่งยืน” ตลอดไป

ลงนามจัดตั้งสภาผู้นำธุรกิจ สหราชอาณาจักร – ไทย



เมื่อเร็วๆ นี้ ณ กรุงลอนดอน ประเทศอังกฤษ คุณเทวินทร์ วงศ์วานิช ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) ในฐานะผู้แทนภาคธุรกิจไทย ลงนามร่วมกับ ลอร์ด ชาร์ลส พาวเวล คณะกรรมการที่ปรึกษา บริษัท โรลส์รอยซ์ ในฐานะผู้แทนภาคธุรกิจ สหราชอาณาจักร ในขณะที่คุณวีระศักดิ์ พุทธะกุล ผู้ช่วยรัฐมนตรีว่าการกระทรวงการต่างประเทศ ในฐานะตัวแทนรัฐบาลไทย ลงนามร่วมกับ มิสเตอร์ มาร์ค การ์นิเย่ ผู้แทนพิเศษด้านการค้าของนายกรัฐมนตรีสหราชอาณาจักร ว่าด้วยความร่วมมือจัดตั้งสภาผู้นำธุรกิจ สหราชอาณาจักร – ไทย เพื่อกำหนดวิสัยทัศน์และแนวทางความสัมพันธ์ระหว่างกัน ทั้งนี้ สภาฯ จัดตั้งขึ้นเพื่อให้การสนับสนุนบริษัทสัญชาติไทยและสหราชอาณาจักร ในการดำเนินการด้านการค้าและการลงทุน มีหน้าที่หลักในการช่วยเหลือและให้คำแนะนำเกี่ยวกับโอกาสทางธุรกิจ

ปตท. เปิดสถาบันพัฒนาศักยภาพธุรกิจน้ำมัน พร้อมพัฒนาบุคลากรและเครือข่ายธุรกิจ เพื่อดูแลคนไทย



พลเอก อนันตพร กาญจนรัตน์ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงพลังงาน เป็นประธานพิธีเปิดสถาบันพัฒนาศักยภาพธุรกิจน้ำมันหรือ Oil Business Academy (OBA) อย่างเป็นทางการ ณ ตำบลสนับทึบ อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา โดยมี คุณเทวินทร์ วงศ์วานิช ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร และกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) และผู้บริหาร ปตท. ให้การต้อนรับ โดย OBA จะเป็นศูนย์กลางการเรียนรู้ของธุรกิจน้ำมัน ในการรวบรวมองค์ความรู้ พัฒนาต่อยอดและถ่ายทอด สู่พนักงานและลูกค้า/ลูกค้า เพื่อพัฒนาศักยภาพและสร้างแข็งแกร่งทางธุรกิจให้กับ ปตท. ควบคู่กับการสร้างเครือข่ายทางธุรกิจอย่างยั่งยืน นอกจากนี้ การออกแบบอาคารสถานที่ ยังคำนึงถึงสภาพแวดล้อมที่จะกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้และเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม ภายใต้แนวคิด การลดใช้พลังงานและทรัพยากรธรรมชาติ เช่น การนำระบบ Solar Roof และระบบ Wastewater Treatment มาใช้ ซึ่งนอกจากช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายแล้วยังเป็นการร่วมรักษาสิ่งแวดล้อมตามนโยบายองค์กรอีกด้วย

ปตท. ร่วมพัฒนาพื้นที่ ชุมชนนิคมรถไฟ กม. 11

คุณเทวินทร์ วงศ์วานิช ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) และคุณวุฒิชชาติ กัลยาณมิตร ผู้ว่าการรถไฟแห่งประเทศไทย ร่วมในพิธีส่งและรับมอบพื้นที่ “โครงการพัฒนาสภาพแวดล้อมภูมิทัศน์โดยรอบอาคารเอนเนอร์ยีคอมเพล็กซ์และพื้นที่บ้านพักนิคมรถไฟ กม. 11” ซึ่ง ปตท. ดำเนินการพัฒนาและปรับปรุงมาตั้งแต่ปี 2554 เพื่อให้เกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตและสุขภาพที่ดีต่อประชาชนที่อาศัยอยู่ในพื้นที่โดยรอบและเพื่อให้เกิดความร่วมมือในการดูแลชุมชน สังคมและสิ่งแวดล้อมอย่างยั่งยืนร่วมกันระหว่างการรถไฟแห่งประเทศไทย ปตท. และชุมชน



ปตท.สปว. กับการสนับสนุนกีฬาเรือใบ



เพื่อสืบสานพระราชปณิธานพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ภูมิพลอดุลยเดช ในการเผยแพร่กีฬาเรือใบให้เป็นที่รู้จักและส่งเสริมนักกีฬาเรือใบของไทยให้ได้มีโอกาสพัฒนาฝีมือ เพื่อร่วมการแข่งขันทั้งในระดับประเทศและระดับโลก

บริษัท ปตท. สำรวจและผลิตปิโตรเลียม จำกัด (มหาชน) หรือ ปตท.สผ. ดำเนินธุรกิจด้านการสำรวจ พัฒนาและผลิตปิโตรเลียม เพื่อสร้างความมั่นคงด้านพลังงานให้กับประเทศ ควบคู่การดูแล สังคมและสิ่งแวดล้อม ผ่านโครงการเพื่อสังคม 4 ด้าน ได้แก่ ความต้องการพื้นฐาน การศึกษา สิ่งแวดล้อม วัฒนธรรม รวมถึง กีฬา ซึ่งการสนับสนุนกีฬาเรือใบเป็นอีกหนึ่งโครงการที่สอดคล้อง กับปณิธานของ ปตท.สผ. ในการพัฒนาศักยภาพเยาวชนเพื่อ สร้างสังคมและชุมชนให้เข้มแข็งและยั่งยืน

นับตั้งแต่ปี 2549 ปตท.สผ. ได้ให้การสนับสนุนสมาคมกีฬา แข่งเรือใบแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์และกองทัพ เรือ จัดการแข่งขันเรือใบรายการ “หัวหินรีกัตต้า” สนับสนุนการ บูรณะซ่อมแซมเรือใบพระที่นั่ง สนับสนุนศักยภาพนักกีฬาเรือ ใบเพื่อเป็นตัวแทนประเทศไทยไปแข่งขันในระดับชาติและระดับ โลกอย่างต่อเนื่อง รวมถึงการจัดกิจกรรมโครงการอบรมแล่นใบ ให้กับเยาวชนที่มีความสนใจกีฬาชนิดนี้ โดยปีนี้มีนักกีฬาเรือใบ ทีมชาติไทยจำนวน 2 คน ของสมาคมกีฬาแข่งเรือใบฯ สามารถ ผ่านรอบคัดเลือกไปแข่งขันโอลิมปิกเกมส์ 2016 ที่ประเทศบราซิล ได้อีกด้วย

ปตท.สผ. เชื่อว่าการสนับสนุนตลอดระยะเวลากว่า 10 ปีที่ ผ่านมา สามารถยกระดับมาตรฐานกีฬาเรือใบของไทยสู่ระดับสากล และเป็นการเตรียมความพร้อมให้กับเยาวชนที่จะเป็น นักกีฬาเรือใบรุ่นใหม่ในอนาคต รวมถึงยังเป็นการร่วมอนุรักษ กีฬาเรือใบที่ครั้งหนึ่งเคยเป็นกีฬาที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงได้แสดงพระปรีชาสามารถให้เป็นที่ประจักษ์ต่อสายตา นานาชาติมาแล้ว ให้ได้รับความนิยมน่าชื่นและอยู่คู่กับวงการ กีฬาไทยต่อไป



พีทีที โกลบอล เคมิคอล ควอเตอร์ เกียรติยศ โลก Investors' Choice Award ครั้งที่ 3/2559

PTTGC



คุณประเสริฐ บุญสัมพันธ์ ประธานกรรมการ บริษัท พีทีที โกลบอล เคมิคอล จำกัด (มหาชน) รับมอบรางวัล Investors' Choice Award 2016 จากผลการประเมินคุณภาพการจัดประชุมสามัญผู้ถือหุ้นประจำปี (AGM) ด้วยคะแนนเต็ม 100 คะแนน สถิติต่อเนื่อง 5 ปีติดต่อกัน (ปี 2555-2559) จาก ดร.ชัยวัฒน์ วิบูลย์สวัสดิ์ ประธานกรรมการ ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทยและคุณวชิรา ณ ระนอง นายกสมาคมส่งเสริมผู้ลงทุนไทย ร่วมแสดงความยินดี ซึ่งงานดังกล่าวจัดขึ้นโดยสมาคมส่งเสริมผู้ลงทุนไทย เพื่อสะท้อนการให้ความสำคัญของการเปิดเผยข้อมูลและการให้ความสำคัญแก่ผู้ถือหุ้นอย่างเท่าเทียมของบริษัทจดทะเบียนในตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย ณ ห้องประชุมสุกรีย์ แก้วเจริญ อาคารตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย

PTTGC และผู้ถือหุ้น ร่วม “ปันน้ำใจ” สสมทบกองทุน เพื่อผู้ป่วยยากไร้ และต่อโอกาส โรงพยาบาลศิริราช

PTTGC

คุณรวิวรรณ ทิพพานิช ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการใหญ่ สายงานกิจการองค์กร บริษัท พีทีที โกลบอล เคมิคอล จำกัด (มหาชน) มอบเงินสมทบกองทุนเพื่อผู้ป่วยยากไร้และต่อโอกาส โรงพยาบาลศิริราช จำนวนเงิน 259,000 บาท โดยมี ศ.ดร.นพ. ประสิทธิ์ วัฒนาภา คณบดีคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล เป็นผู้รับมอบ ทั้งนี้ เงินจำนวนดังกล่าว สืบเนื่องมาจาก “โครงการปันน้ำใจ” จัดขึ้นในวันประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ประจำปี 2559 เมื่อวันที่ 5 เมษายน 2559 โดยบริษัทฯ ได้มอบตัวอย่างผลิตภัณฑ์ Bio Plastic ให้แก่ผู้ถือหุ้นที่ลงทะเบียนเข้าร่วมประชุม จำนวน 5,180 คนและบริษัทฯ สมทบเงินเพื่อสาธารณประโยชน์แก่สังคม จำนวน 50 บาท ต่อการมอบตัวอย่างผลิตภัณฑ์ 1 ชุด



TOP

วิ่ง เอามันส์ “เพื่อน้อง” ปี 2

คุณอริคม เต็บศิริ ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ไทยออยล์ จำกัด (มหาชน) พร้อมคณะผู้บริหารและพนักงานจิตอาสาเครือไทยออยล์ ร่วมกิจกรรม CSR ปรับปรุงซ่อมแซมและทาสีเครื่องเล่นเด็ก จัดทำแปลงผักสวนครัว ปรับปรุงระบบไฟฟ้าปั้มน้ำ ปรับปรุงห้องคอมพิวเตอร์ และมอบคอมพิวเตอร์ ชุดกีฬา อุปกรณ์การศึกษา เครื่องอุปโภคบริโภค พร้อมเลี้ยงอาหารกลางวันแก่นักเรียนโรงเรียนบ้านคลองยาง ต. บ่อทอง อ. บ่อทอง จ. ชลบุรี ในโครงการ วิ่ง เอามันส์ “เพื่อน้อง” ปี 2

ไทยออยล์จับมือสถาบันวิจัยสิริเมธี สร้างเทคโนโลยีขั้นสูงสำหรับการพัฒนา และต่อยอดด้านธุรกิจ



เมื่อเร็วๆ นี้ คุณอดิคม เติบศิริ ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ไทยออยล์ จำกัด (มหาชน) (ที่สองจากขวา) ร่วมลงนามบันทึกความเข้าใจ ความร่วมมือดำเนินงานวิจัยและพัฒนา กับ ศาสตราจารย์จำรัส ลิ้มตระกูล อธิการบดี สถาบันวิจัยสิริเมธี (ที่สองจากซ้าย) โดยมี ดร.ไพรินทร์ชูโชติถาวร (กลาง) นายกษภาสถาบันวิจัยสิริเมธี เป็นประธานในพิธี ณ ห้องประชุมคณะกรรมการบริษัทฯ บริษัท ไทยออยล์ จำกัด (มหาชน) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างเทคโนโลยีขั้นสูงสำหรับการพัฒนา ด้านธุรกิจ วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีของประเทศไทย

ความร่วมมือในการดำเนินงานวิจัยและพัฒนาครั้งนี้ อยู่ภายใต้กรอบการดำเนินงานเป็นระยะเวลา 5 ปี นับตั้งแต่วันที่ 6 มิถุนายน พ.ศ. 2559 จนถึงวันที่ 5 มิถุนายน พ.ศ. 2564 ครอบคลุม ถึงการศึกษาทางธุรกิจ การออกแบบอุปกรณ์จำลองต้นแบบ (Pilot Plant) เพื่อการพัฒนาจนถึงขั้นการนำไปสู่กระบวนการเชิงพาณิชย์ (Commercialization) ซึ่งผลจากการวิจัยและพัฒนานี้ สามารถสนับสนุนให้ บริษัท ไทยออยล์ จำกัด (มหาชน) ยกกระดับและพัฒนากระบวนการผลิตให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น รวมถึงการต่อยอดการพัฒนาด้านผลิตภัณฑ์ให้มีคุณภาพและมูลค่าสูงขึ้น

IRPC ควาร์งว่า Best CEO จากสมาคมนักวิเคราะห์การavทุก



คุณสุกฤตย์ สุรบถโสภณ กรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ไออาร์พีซี จำกัด (มหาชน) คว้ารางวัล Best CEO “IAA Awards for Listed Companies 2015/2016” กลุ่มทรัพยากร จากสมาคมนักวิเคราะห์การลงทุน (IAA : Investment Analysts Association) โดยมีคุณรพี สุจริตกุล เลขาธิการสำนักงานคณะกรรมการกำกับหลักทรัพย์และตลาดหลักทรัพย์ เป็นผู้มอบ โดยพิจารณาจากความสามารถในการบริหารงานที่นำพาให้บริษัทฯ ประสบความสำเร็จและเติบโตอย่างยั่งยืนไปพร้อมกับการสร้างมูลค่าเพิ่มให้กับผู้ถือหุ้น ถือเป็นการช่วยพัฒนาเศรษฐกิจและตลาดทุนไทยด้วยวิสัยทัศน์ที่กว้างไกลในการบริหารงาน พร้อมทั้งมีผลการดำเนินงานและการให้ข้อมูลข่าวสารที่สำคัญผ่านบทความและบทวิเคราะห์ต่างๆ ของนักวิเคราะห์หลักทรัพย์ไปยังนักลงทุน



โครงการมอบรางวัล “IAA Awards for Listed Companies 2015/2016” จัดขึ้นต่อเนื่องเป็นปีที่ 7 โดยได้รับความร่วมมือจากนักวิเคราะห์หลักทรัพย์และผู้จัดการกองทุน ในการเสนอชื่อและให้คะแนนแก่ผู้บริหารยอดเยี่ยมของบริษัทฯ จัดทะเบียน โดยพิจารณาตามแนวทางที่สมาคมฯ กำหนด ซึ่งมีการประกาศผลรางวัล แบ่งเป็น 3 ประเภทรางวัล ได้แก่ CEO ยอดเยี่ยม CFO ยอดเยี่ยม และ IR ยอดเยี่ยม ตามกลุ่มอุตสาหกรรม 8 กลุ่มได้แก่ 1. อสังหาริมทรัพย์ วัสดุภัณฑ์ก่อสร้างและรับเหมา 2. ทรัพยากร 3. บริการ 4. เทคโนโลยี 5. สินค้าอุตสาหกรรม 6. เกษตรและอุตสาหกรรมอาหาร 7. ธุรกิจการเงิน 8. ตลาดหลักทรัพย์ เอ็ม เอ ไอ

พลังงานไทย ใครดูแล?

หน่วยงานที่กำกับดูแล
ปตท.

ด้าน
การบริหาร
จัดการ

ในฐานะ
รัฐวิสาหกิจ

ด้าน
การดำเนิน
ธุรกิจ

ในฐานะ
ผู้ประกอบการ
พลังงาน

-  กระทรวงพาณิชย์
-  กรมการค้าภายใน
-  กรมควบคุมมลพิษ
กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม
-  กระทรวงพลังงาน
MINISTRY OF ENERGY
-  กรมธุรกิจพลังงาน
กระทรวงพลังงาน
-  สำนักงานนโยบาย
และแผนพลังงาน
กระทรวงพลังงาน
-  กรมเชื้อเพลิงธรรมชาติ
กระทรวงพลังงาน



ส.ต.ง.



ป.ป.ช.



กระทรวงพลังงาน
MINISTRY OF ENERGY

ในฐานะ
บมจ.



ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย
The Stock Exchange of Thailand



สมาคมส่งเสริมผู้ลงทุนไทย
THAI INVESTORS ASSOCIATION



หอการค้าไทย
สมาคมผู้ค้าปลีกไทย



สมาคมส่งเสริม
สถาบันกรรมการบริษัทไทย

• ผู้ถือหุ้น / ANALYST

• FitchRatings

• STANDARD
& POOR'S

• MOODY'S

การดำเนินงานของ ปตท.

หลังแปรรูป ต้องอยู่ภายใต้
การกำกับดูแลจากหน่วยงาน
ภาครัฐและองค์กรอิสระต่างๆ
อย่างเข้มข้นมากกว่าก่อนแปรรูป



โครงการหลวง “ดอยคำ” น้ำพระทัยจากฟ้าสู่ดิน หลังรินไม่สิ้นสุด

หนึ่งใบโครงการพระราชดำริที่สร้างพสกนิกรกลับคืนมาเป็นความสุขที่ยั่งยืน หยั่งรากลึกงามเติบโตใหญ่แตกกิ่งก้านสาขา พลัดดอกออกใบกระจายสู่ผู้คนทั่วแผ่นดิน นั่นก็คือ โครงการหลวง “ดอยคำ” ที่สร้างพาน สร้างอาชีพ และบุปผชาติใหม่ให้ชาวเขาอย่างยั่งยืน นำความภาคภูมิใจมาสู่เกษตรกรไทย สรรพสวัสดิ์พสกนิกรที่คุณภาพพระดินสากล

จุดเริ่มต้นของโครงการหลวง “ดอยคำ” เริ่มจากเมื่อพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และสมเด็จพระบรมราชินีนาถ เสด็จพระราชดำเนินทรงเยี่ยมราษฎรทางภาคเหนือในปี พ.ศ. 2512 พระองค์ทอดพระเนตรเห็นความทุกข์ยากของราษฎร โดยเฉพาะบรรดาชาวเขาที่เผชิญกับความแร้นแค้น ต้องอาศัยทำกินบนดอยสูงด้วยการทำไร่เลื่อนลอยและปลูกฝิ่นเป็นอาชีพ ด้วยน้ำพระทัยเมตตาและทรงห่วงใยความเป็นอยู่ของผู้คนเหล่านี้ ประกอบกับทรงตระหนักดีว่า วิธีทำกินในลักษณะนี้เป็นการทำลายป่าไม้ สร้าง


ปัญหาทรัพยากรธรรมชาติตามมา เพื่อเป็นการแก้ไขปัญหาวางเขา ลักลอบปลูกฝิ่นได้อย่างถาวร ตลอดจนรักษาผืนป่าผืนดินและต้นน้ำลำธารอย่างยั่งยืน พระองค์จึงพระราชทานแนวพระราชดำริให้จัดตั้งโครงการหลวงส่วนพระองค์ขึ้น มีหม่อมเจ้าภีศเดช รัชนี เป็นผู้รับสนองพระราชดำริ ในฐานะประธาน “โครงการหลวงพระบรมราชานุเคราะห์ชาวเขา” ด้วยแนวคิดหลักคือ “เกษตรเพื่อชุมชน ผลดีผลเพื่อคนไทย” มีแนวทางดำเนินงานตามแนวพระราชดำริที่ว่า “ให้เขาช่วยตัวเอง” โดยในระยะแรกมุ่งเน้น

ให้ปลูกพืชผักผลไม้และดอกไม้เมืองหนาว เช่น มันฝรั่ง แอปเปิล สาลี่ สตอเบอร์รี่ ท้อ บ๊วย ถั่วแดงหลวง มะเขือเทศ เป็นต้น ต่อมาในปี พ.ศ. 2515 พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว มีพระราชดำริให้จัดตั้ง “สหกรณ์ชาวเขา” และ “โรงงานหลวงอาหารสำเร็จรูป” ขึ้น เพื่อช่วยเหลือเกษตรกร ป้องกันการเอาเปรียบจากโรงงานและพ่อค้าคนกลาง ช่วยพยุงราคาผลผลิต ดำเนินการแปรรูปผลผลิต ช่วยให้เกษตรกรขายผลผลิตได้ราคาสูงขึ้นจัดหาช่องทางกระจายสินค้าสู่ตลาด ตลอดจนจัดให้มีการค้นคว้าวิจัยและพัฒนา

ผลิตภัณฑ์อาหารตามแนวพระราชดำริ “อุตสาหกรรมเกษตร เพื่อการพัฒนาชนบท”

โรงงานหลวงอาหารสำเร็จรูปแห่งแรกก่อตั้งขึ้นที่หมู่บ้านบ้านยาง ตำบลแม่ฮ่องสอน อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่ เพื่อแปรรูปผลไม้ เมื่อกิจการเติบโตขึ้น จึงได้จัดตั้งโรงงานหลวงอาหารสำเร็จรูปตามมาอีก 3 แห่งที่ จังหวัดเชียงราย จังหวัดสกลนคร และจังหวัดบุรีรัมย์ โดยเน้นการบริหารงานโรงงานหลวงฯ ในแต่ละแห่งให้สอดคล้องกลมกลืนกับวิถีชีวิตชุมชนในแต่ละพื้นที่ เพื่อความกินดีอยู่ดี มีคุณภาพชีวิตที่ดีอย่างยั่งยืนและร่วมกันรักษาสิ่งแวดล้อม สมดังคำขวัญ “โรงงานหลวง เพื่อปวงชน”

จนกระทั่งปี พ.ศ. 2537 พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว โปรดเกล้าฯ ให้สำนักงานทรัพย์สินส่วนพระมหากษัตริย์เข้ารับช่วงดำเนินกิจการ โรงงานหลวงอาหารสำเร็จรูปทั้ง 4 แห่ง โดยจัดตั้งเป็นนิติบุคคลในนาม “บริษัท ดอยคำผลิตภัณฑ์อาหาร จำกัด” เพื่อรองรับผลผลิตของมูลนิธิโครงการหลวงและเกษตรกรในพื้นที่เข้าสู่โรงงานหลวงอาหารสำเร็จรูป นำมาผลิตเป็นสินค้าที่มีคุณภาพภายใต้ชื่อตราผลิตภัณฑ์ดอยคำ ดำเนินการในรูปแบบธุรกิจเพื่อสังคม โดยยึดมั่นในปณิธานตามแนวพระราชดำริ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เน้นสร้างรายได้ที่เป็นธรรมให้แก่เกษตรกรและชุมชน โดยมีขั้นตอนการผลิตแบบเกษตรอินทรีย์ที่มุ่งรักษาความอุดมสมบูรณ์ของทรัพยากรธรรมชาติ

ร้านดอยคำสำนักงานใหญ่ตั้งอยู่ที่ถนนพญาไท จัดเป็นร้านต้นแบบสำหรับดำเนินธุรกิจแฟรนไชส์ มีเป้าหมายกระจายสินค้าดอยคำและสินค้าจากโครงการหลวงอื่นๆ ตลอดจนถึงสินค้าโอท็อป เพื่อส่งเสริมความเข้มแข็งให้กับชุมชน ลดการอพยพย้ายถิ่นฐาน สร้างคุณค่าและกระจายความสุขสู่สังคมไทยอย่างทั่วถึงและยั่งยืน ผู้ที่สนใจผลิตภัณฑ์ “ดอยคำ” เข้าดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ www.doikham.co.th, www.e-organic.net และ  DoikhamFP



ผลิตภัณฑ์ดอยคำ ผู้นำธุรกิจอุตสาหกรรมน้ำผลไม้และอาหารแปรรูปเพื่อสังคม โดย บริษัท ดอยคำผลิตภัณฑ์อาหาร จำกัด ดำเนินงานภายใต้ การบริหารงานของคุณ พิพัฒน์พงศ์ อิศรเสนา กรรมการผู้จัดการใหญ่และประธานเจ้าหน้าที่บริหาร เน้นผลผลิตสินค้าคุณภาพที่คำนึงถึงรสชาติความปลอดภัยของผู้บริโภคและคุณค่าตามหลักโภชนาการ ปัจจุบันผลิตภัณฑ์ดอยคำจัดเป็นสินค้าคุณภาพพรีเมียม ในราคาที่จับต้องได้ ตัวสินค้าได้รับการออกแบบให้มีความทันสมัยมากขึ้น นอกจากนี้ได้รับความสนใจจากกลุ่มลูกค้าทั่วไปแล้ว กระแสรักสุขภาพที่กำลังมาแรงยิ่งส่งผลให้ “ดอยคำ” เป็นที่นิยมในกลุ่มผู้รักสุขภาพและกลุ่มวัยรุ่นมากขึ้น

กลุ่มสินค้าแบรนด์ “ดอยคำ” อาทิ น้ำผักผลไม้พร้อมดื่ม น้ำสมุนไพรรวมดื่ม ผลไม้สกัดเข้มข้น ผลไม้อบแห้ง ฯลฯ มีจำหน่ายตามร้านค้าทั่วไป รวมถึงร้านดอยคำทั้ง 32 สาขา ในกรุงเทพฯ และต่างจังหวัด นอกจากนี้ยังมีสินค้าอื่นๆ จากโครงการหลวง ไม่ว่าจะเป็นผัก ผลไม้สดๆ ดอกไม้แห้ง ผลิตภัณฑ์จากสมุนไพรมานำเลือกซื้อกันอีกด้วย



รักยี่น้ำ รักยี่ป่า
รักยี่คว้งบางกะเจ้า

บอกรักยี่ คว้งบางกะเจ้า

สำหรับโลกศตวรรษที่ 21 เทคโนโลยีอาจไม่ใช่คำตอบเดียวของคุณภาพชีวิตที่มนุษย์ต้องการ เพราะในท่ามกลางการพัฒนาอันน่าตื่นใจของนวัตกรรมต่างๆ การหวงหารธรรมชาติและสภาพสิ่งแวดล้อมที่ดีต่อร่างกายและจิตใจก็ยังคงแฝงรอยอยู่ในทุกลมหายใจของเรา แต่ปัจจุบันพื้นที่โลกที่มีสถานะอันพึงปรารถนานั้นได้ลดน้อยลงและห่างไกลตัวเราออกไปทุกที เท่าที่เหลืออยู่ก็เป็นดังชมทรัพย์ล้ำค่า ซึ่งต้องถนอมรักษาไว้อย่างสุดความสามารถ น่ายินดีที่บนผืนแผ่นดินไทยมีพื้นที่เช่นที่ว่านั้นอยู่หลายแห่ง หนึ่งในจำนวนนั้นคือ คุ้งบางกะเจ้า



มรดกของวันวาน

คุ้งบางกะเจ้า ดินแดนสีเขียวที่ตั้งอยู่บนฝั่งตะวันตกของกลุ่มน้ำเจ้าพระยาตอนล่างใกล้ปากน้ำ เป็นส่วนหนึ่งของ อ.พระประแดง จ.สมุทรปราการ พื้นที่ราว 12,000 ไร่ของคุ้งบางกะเจ้าถูกโอบล้อมด้วยสายน้ำเจ้าพระยา ครอบคลุม 6 ตำบล คือ ทรงคนอง บางยอ บางกระสอบ บางน้ำผึ้ง บางกอบัว และบางกะเจ้า พื้นที่แห่งนี้มีการเข้ามาตั้งถิ่นฐานนับย้อนไปเกินกว่ายุคกรุงศรีอยุธยา มีวิถีของสังคมวัฒนธรรม ทั้งไทย มอญ และมุสลิมที่กลมกลืนกัน ไม่เพียงเท่านั้น คุ้งบางกะเจ้ายังอุดมสมบูรณ์ด้วยทรัพยากรธรรมชาติที่มีความหลากหลายทางชีวภาพอย่างน่าทึ่ง มีระบบนิเวศในลักษณะ 3 น้ำ คือ น้ำจืด น้ำเค็ม และน้ำกร่อย รวมทั้งได้รับการยกย่องจากนิตยสารไทม์ส (Times) ให้เป็น The

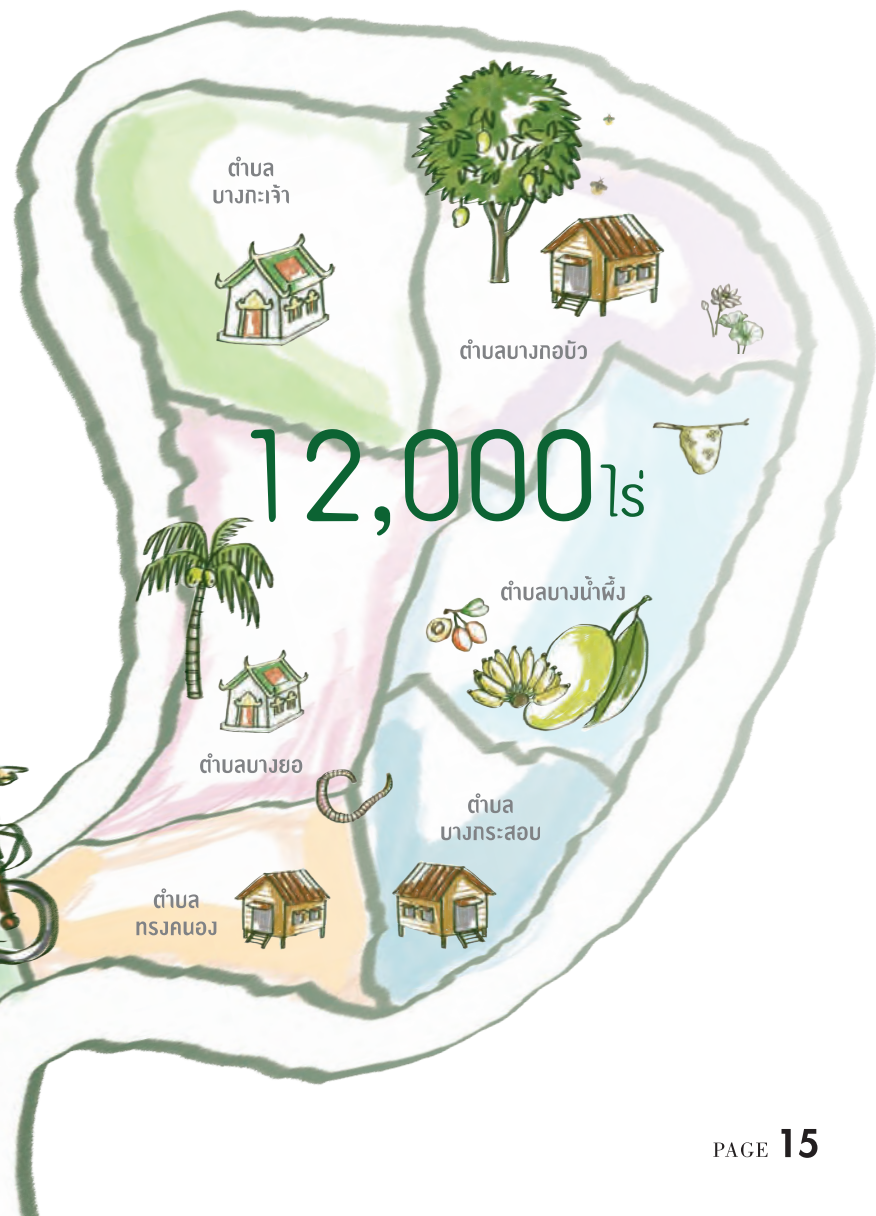
Best Urban Oasis of Asia เมื่อ พ.ศ. 2549 ที่สำคัญ คุ้งบางกะเจ้ายังอยู่ในสายพระเนตรของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมาโดยตลอด นับตั้งแต่ พ.ศ. 2525-2530 เมื่อทรงประทับเฮลิคอปเตอร์พระที่นั่งผ่านคุ้งบางกะเจ้า จึงมีพระราชดำริในการสงวนพื้นที่สีเขียวแห่งนี้ไว้ อีกทั้งสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ทรงสนพระทัยและเสด็จยังพื้นที่บ่อยครั้ง รวมทั้งมีพระราชดำริถึงแนวทางการดำเนินงานด้านการอนุรักษ์โดยราษฎรในพื้นที่มีส่วนร่วมด้วย



เมื่อความสำคัญของพื้นที่ผนวกเข้ากับความมุ่งหมายในการสืบสานพระราชปณิธานของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และ สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ คือการดำรงไว้ซึ่งความสมบูรณ์ของทรัพยากร ซึ่งตลอดระยะเวลาหลายสิบปีที่ผ่านมา เราทุกคนต่างตระหนักดีว่าทั้งสองพระองค์ทรงให้ความสำคัญแก่เรื่องของทรัพยากรธรรมชาติมากเพียงไร รวมทั้งเพื่อเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสสำคัญ ได้แก่

- เนื่องในโอกาสสมหามงคลเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เสด็จเถลิงถวัลยราชสมบัติครบ 70 ปี 9 มิถุนายน 2559
- ในโอกาสที่สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์พระบรมราชินีนาถ ทรงเจริญพระชนมพรรษา 7 รอบ 12 สิงหาคม 2559
- และในโอกาสพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงเจริญพระชนมพรรษา 90 พรรษา 5 ธันวาคม 2560

จึงเป็นที่มาของการขับเคลื่อนการอนุรักษ์ฟื้นฟู ดิน น้ำ ป่า และระบบนิเวศตามแนวพระราชดำริ โดยไม่ละเลยการรักษาวิถีของชุมชนภายใต้การพัฒนาอย่างยั่งยืน ในโครงการค้ำจุนเจ้าเฉลิมพระเกียรติเพื่อสร้าง-สานปฏิสัมพันธ์อันงดงามระหว่างพื้นที่และสรรพชีวิต





ภาคี มีส่วนร่วม

โครงการรักนุ้กิ่งบางกะเจ้าเฉลิมพระเกียรติ

คือ การร่วมแรงร่วมใจและพลังความสามารถครั้งสำคัญขององค์กรต่างๆ ภายใต้ได้แนวทางการดำเนินงาน ดังนี้

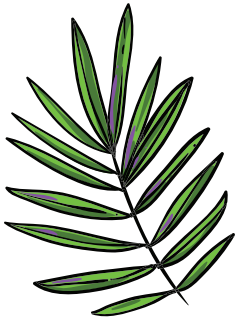
- มูลนิธิชัยพัฒนาเป็นที่ปรึกษาโครงการ
- กลุ่ม ปตท. ดำเนินงานร่วมกับหน่วยงานรัฐ-ภาควิชาการ เอกชน
- การมีส่วนร่วมของชาวชุมชนกิ่งบางกะเจ้า พลังสำคัญของการดำเนินงานการบริหารจัดการ การสร้างต่อยอดองค์ความรู้ และสานต่อความร่วมมือเพื่อความยั่งยืน

กลุ่ม ปตท. ในฐานะบริษัทพลังงานแห่งชาติ สังกัดกระทรวงพลังงานมีความสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณอย่างหาที่สุดมิได้ และขอเป็นส่วนหนึ่งของการแสดงความจงรักภักดี โดยสืบสานพระราชปณิธานและดำเนินงานตามแนวพระราชดำริในการรักษาทรัพยากรธรรมชาติต้นน้ำ ป่า และปรัชญาพอเพียงด้วยความพร้อมทั้งประสบการณ์องค์ความรู้ และความเชี่ยวชาญจากโครงการเกิดพระเกียรติที่เคยดำเนินการมาในอดีต คือ โครงการ “ปลูกป่าถาวรเฉลิมพระเกียรติ 1 ล้านไร่” และโครงการ “รักษาป่าสร้างคน ๘๔ ตำบลวิถีพอเพียง” ทั้งยังร่วมกับกรมป่าไม้และมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จัดทำโครงการฟื้นฟูป่าเพื่อการเรียนรู้เชิงนิเวศสวนศรีนครเขื่อนขันธ์ ตามแนวพระราชดำริสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี กลุ่ม ปตท. จึงมีความมุ่งมั่นตั้งใจที่จะถนอมรักษาพื้นที่ซึ่งเต็มเปี่ยมไปด้วยความหมายแห่งนี้ให้มีระบบนิเวศที่ยั่งยืน ความเป็นอยู่ที่ดี เศรษฐกิจเข้มแข็ง ให้กิ่งบางกะเจ้าเป็นที่เชิดหน้าชูตาเป็นจุดหมายปลายทางของการท่องเที่ยว (Destination) ของนักท่องเที่ยวทั้งภายในและต่างประเทศ เพื่อถวายแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และ สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ ต่อไป



คำสัญญา สู่ความยั่งยืน

กลุ่ม ปตท. มีแนวคิดสำคัญคือมุ่งเน้นแนวทางอนุรักษ์และ
การมีส่วนร่วมของประชาชนในพื้นที่และได้วางแผนการ
ดำเนินงานเพื่อร่วมฟื้นฟูและพัฒนาพื้นที่คู้บางกะเจ้า
ใน 3 มิติ คือ สิ่งแวดล้อม วิถีชุมชนและจัดการองค์ความรู้



เขียวทั่วคู้

ปรับปรุงสวนเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
เฉลิมพระชนมพรรษา 80 พรรษา พื้นที่พื้นที่สีเขียว
ด้วยพันธุ์ไม้ถิ่นดั้งเดิม ฟื้นฟูและพัฒนาระบบคลองเพื่อ
ประโยชน์ในการเกษตร การคมนาคม การท่องเที่ยวเชิง
อนุรักษ์และแก้ปัญหาน้ำเค็ม บริหารจัดการขยะอย่าง
มีประสิทธิภาพ



ความรู้คือพลัง

รวบรวม สังเคราะห์ และเผยแพร่องค์ความรู้ ภูมิโนเวค
บางกะเจ้า ทั้งด้านสังคม เศรษฐกิจ วัฒนธรรม วิถีชีวิต
และสิ่งแวดล้อมของ 6 ตำบล เพื่อเป็นต้นแบบในการ
พัฒนาพื้นที่อื่นๆ



งดงามตามวิถี

พัฒนาเส้นทางคมนาคม ปรับปรุงมาตรฐาน ความ
ปลอดภัยของท่าเรือด้วยนวัตกรรมจากกลุ่ม ปตท.
ปรับปรุงเส้นทางจักรยาน ส่งเสริมเศรษฐกิจชุมชนเชื่อมโยง
สู่การท่องเที่ยวเชิงนิเวศ สร้างอาชีพ อนุรักษ์ศิลป
วัฒนธรรม ส่งเสริมวิสาหกิจชุมชน สร้างการพึ่งพาตนเอง

เต็มใจให้เต็มคู้

คู้บางกะเจ้าไม่ได้มีความหมายแค่คู้สีเขียวบนลุ่ม
เจ้าพระยาเท่านั้น แต่มีความหมายยิ่งใหญ่ที่เราทุกคน
สามารถเป็นส่วนหนึ่งของการดูแลรักษาไว้ เพื่อเทิดพระ
เกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และสมเด็จพระนาง
เจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ ในปีมหามงคล และเพื่อให้คู้
บางกะเจ้าเป็นแหล่งพักพิงที่เกื้อกูลต่อทุกชีวิตต่อไปจน
ชั่วลูกชั่วหลาน



เราจะมีส่วนร่วมได้อย่างไร?

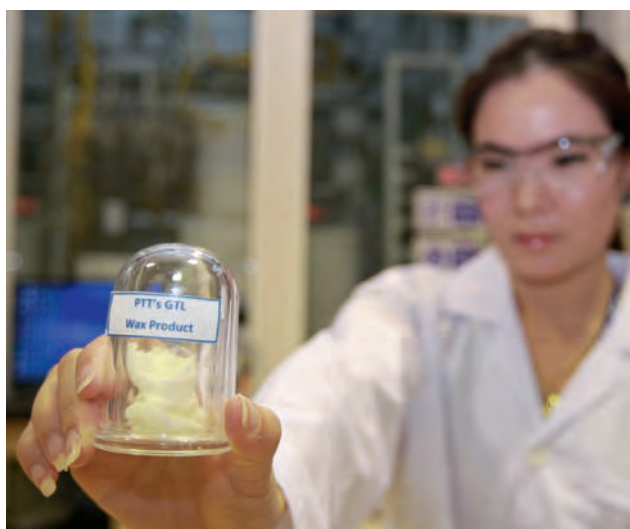
- น้อมนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาดำเนินในชีวิต
- จัดอาสาสมัครพื้นที่เพื่อร่วมเรียนรู้และดำเนินงานในมิติต่างๆ
- มีจิตสำนึกในวิถีใดเมื่อเข้าไปท่องเที่ยวในพื้นที่
- สื่อสารความเข้าใจสู่ภายนอก
- อื่นๆ.....

เทคโนโลยีการผลิตขนาดเล็ก เพื่อเปลี่ยน ก๊าซธรรมชาติ ให้เป็น น้ำมันเชื้อเพลิงสังเคราะห์ (SMALL-SCALE GAS TO LIQUIDS TECHNOLOGY)



ทราบกันหรือไม่ครับว่า ก๊าซธรรมชาติที่เราใช้อยู่ในปัจจุบัน เช่น ในรถยนต์ NGV แท้จริงแล้ว เราสามารถนำก๊าซธรรมชาติเหล่านี้มาเปลี่ยนให้เป็นน้ำมันเชื้อเพลิงสังเคราะห์ได้ และเราเรียกกระบวนการนี้ว่า Gas to Liquids Technology หรือเทคโนโลยีการผลิตเชื้อเพลิงสังเคราะห์จากก๊าซธรรมชาตินั่นเอง

ถ้าจะย้อนกลับไปถึงที่มาของเทคโนโลยีนี้ ก็คงต้องย้อนไปตั้งแต่ยุค 1930 สมัยสงครามโลกครั้งที่ 2 ที่ประเทศเยอรมนี ถูกบอยคอตจากนานาประเทศ กีดกันไม่ให้ส่งน้ำมันดิบเข้าสู่ประเทศเยอรมนี ทำให้ประเทศเยอรมนีต้องหาเชื้อเพลิงเหลวอื่นเพื่อทดแทนการนำเข้าน้ำมันดิบ โชคดีที่มีนักวิทยาศาสตร์ที่มีชื่อเสียงสองท่าน ชื่อว่า Franz Fischer และ Hans Tropsch ได้ร่วมคิดค้นพัฒนาเทคโนโลยีเพื่อผลิตน้ำมันเชื้อเพลิงสังเคราะห์จากถ่านหิน โดยเริ่มจากการที่นำเอาถ่านหินมาเผาไหม้ เพื่อให้ได้ก๊าซสังเคราะห์ ซึ่งกระบวนการเผาไหม้ถ่านหินนี้เราเรียกว่า Coal Gasification ก๊าซสังเคราะห์ที่ได้จะประกอบไปด้วย ก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์และก๊าซไฮโดรเจน ก๊าซสังเคราะห์ก็จะถูกส่งผ่านไปเตาปฏิกรณ์ความดันสูงของกระบวนการที่สองเพื่อต่อสายโซ่ของคาร์บอนจนได้น้ำมันเชื้อเพลิงสังเคราะห์ กระบวนการนี้ภายหลังได้ชื่อว่า กระบวนการ Fischer-Tropsch เพื่อเป็นเกียรติแก่นักวิทยาศาสตร์ชาวเยอรมนีทั้งสองท่าน และเทคโนโลยีการผลิตเชื้อเพลิงเหลวจากถ่านหินก็จะเรียกสั้นๆ ว่า Coal To Liquids (CTL) ต่อมาในช่วงปี 1950-1980 เทคโนโลยีนี้ได้ถูกนำมาพัฒนาอย่างจริงจังในเชิงพาณิชย์ในประเทศแอฟริกาใต้ โดยรัฐบาลแอฟริกาใต้ได้สนับสนุนการผลิตน้ำมันสังเคราะห์ขึ้นเองใช้ในประเทศ เพื่อลดภาระการนำเข้าน้ำมันดิบจากต่างประเทศ จึงทำให้เทคโนโลยี CTL เป็นที่รู้จักแพร่หลายในวงการปิโตรเลียม ซึ่งในเวลาต่อมาได้มีการประยุกต์ใช้แหล่งวัตถุดิบอื่นที่เป็นสารตั้งต้นนอกจากถ่านหินเพื่อผลิตก๊าซสังเคราะห์ อันได้แก่ ก๊าซธรรมชาติ ซึ่งเราก็จะเรียกเทคโนโลยีนี้ว่า Gas to Liquids (GTL) หรือหากใช้วัตถุดิบชีวมวลเป็นสารตั้งต้น เราก็จะเรียกเทคโนโลยีนี้ว่า Biomass to Liquids (BTL) ซึ่งทั้ง CTL, GTL และ BTL ก็จะทำให้ผลิตภัณฑ์เดียวกัน



ผลิตภัณฑ์ที่ได้จากกระบวนการ Fischer-Tropsch (FT) มีความหลากหลายขึ้นกับอุณหภูมิ ความดัน และตัวเร่งปฏิกิริยาที่ใช้ โดยทั่วไปปฏิกิริยา FT จะให้ผลิตภัณฑ์ ตั้งแต่ น้ำมันเบนซิน น้ำมันดีเซล น้ำมันเครื่องไปจนถึง Wax ซึ่งผลิตภัณฑ์เหล่านี้จะถือได้ว่าเป็นผลิตภัณฑ์เกรดพรีเมียมคุณภาพสูง ปราศจากกำมะถัน และเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม ตัวอย่างเช่น น้ำมันดีเซลที่ได้จากกระบวนการ FT จะมีค่าซีเทนัมเบอร์ (Cetane Number) ซึ่งเป็นตัวบอกคุณภาพของน้ำมันดีเซลในด้านของคุณสมบัติในการติดไฟมากกว่า 70 ในขณะที่น้ำมันดีเซลที่ผลิตจากน้ำมันดิบจะมีค่าซีเทนัมเบอร์อยู่ที่ระหว่าง 45-50 เท่านั้น และเนื่องจากน้ำมันดีเซลสังเคราะห์ FT ไม่มีองค์ประกอบที่เป็นกำมะถัน ทำให้การเผาไหม้เป็นไปอย่างสมบูรณ์ ไม่ปลดปล่อยมลพิษที่เป็นอันตรายต่อร่างกายและสิ่งแวดล้อม

ปตท. ได้ให้ความสนใจในเทคโนโลยีการผลิต GTL ที่ใช้ก๊าซธรรมชาติเป็นสารตั้งต้น โดยได้เล็งเห็นโอกาสในการนำเทคโนโลยี GTL ไปสร้างมูลค่าให้กับก๊าซที่เป็นผลพลอยได้จากการผลิตน้ำมันดิบ (Associated Gas) รวมทั้งนำไปใช้งานกับแหล่งก๊าซขนาดเล็ก ซึ่งการลงทุนวางท่อก๊าซเพื่อนำไปใช้งานอาจจะไม่มีความคุ้มค่าจริงๆ แล้วเทคโนโลยี GTL ก็ได้รับความสนใจอย่างมากในประเทศในตะวันออกกลางที่มีแหล่งก๊าซธรรมชาติอยู่มาก เช่น ประเทศกาตาร์ เนื่องจากก๊าซธรรมชาติมีราคาที่ถูกและหากสามารถนำมาเปลี่ยนเป็นน้ำมันดิบสังเคราะห์ก็จะสร้างมูลค่าเพิ่มอย่างมากให้กับก๊าซธรรมชาติ บริษัทชั้นนำด้าน GTL Technology ในปัจจุบันที่คนไทยค่อนข้างคุ้นเคยก็คงไม่พ้นบริษัท Shell ซึ่งได้ทำงานวิจัยและพัฒนาด้าน GTL Technology มาอย่างต่อเนื่องและยาวนาน โดยบริษัท Shell ได้สร้าง GTL Plant แห่งแรกในระดับเชิงพาณิชย์ขนาดกำลังการผลิต 12,500 บาร์เรลต่อวันที่เมือง Bintulu ประเทศมาเลเซีย และต่อมาได้สร้าง GTL Plant ที่มีกำลังการผลิตใหญ่ที่สุดในโลกกว่า 140,000 บาร์เรลต่อวันที่เมือง Ras Laffan ประเทศกาตาร์ บริษัท Shell ยังนับว่าเป็นผู้นำด้านการตลาดน้ำมันดีเซลสังเคราะห์จากเทคโนโลยี GTL โดยได้มีการจำหน่ายน้ำมันดีเซลที่มีส่วนผสมของน้ำมันดีเซลสังเคราะห์จากเทคโนโลยี GTL ครั้งแรกในประเทศไทย ภายใต้ชื่อว่า Shell Pura Diesel ซึ่งต่อมาได้เปลี่ยนชื่อเป็น Shell V Power Diesel



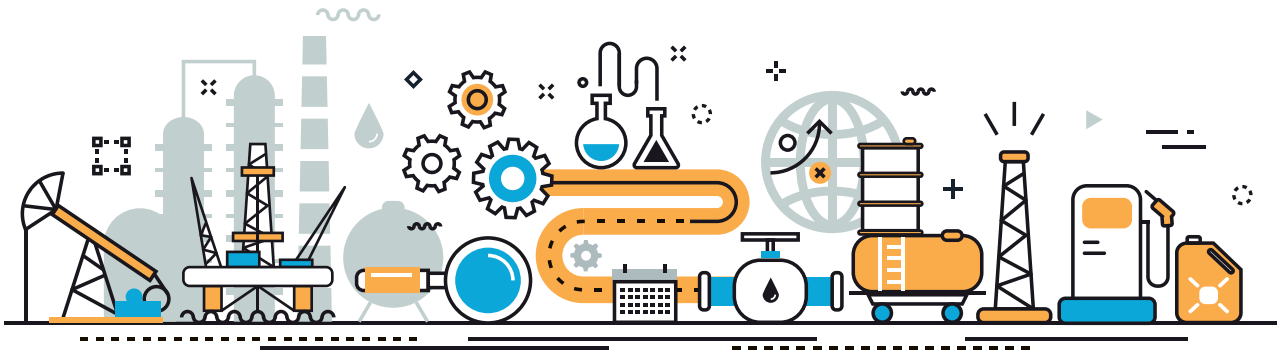
สำหรับเทคโนโลยี GTL จะประกอบไปด้วย 2 กระบวนการหลักที่เป็นหัวใจของเทคโนโลยี ได้แก่ กระบวนการ Methane Reforming (MR) ซึ่งใช้ในการเปลี่ยนก๊าซธรรมชาติหรือมีเทน (CH₄) ให้กลายเป็นก๊าซสังเคราะห์ และกระบวนการ FT โดยงานวิจัยในปัจจุบันส่วนใหญ่จะเน้นไปที่การพัฒนาตัวเร่งปฏิกิริยาที่มีประสิทธิภาพสูง การออกแบบกระบวนการ และเตาปฏิกรณ์ที่สามารถลดค่าใช้จ่ายในการก่อสร้างได้

ปตท. โดยสถาบันวิจัยและเทคโนโลยี ปตท. และโรงแยกก๊าซธรรมชาติ ระยอง ได้ตั้งคณะทำงานด้าน GTL ขึ้นในปี 2014 และมีระยะดำเนินโครงการในระดับ Lab-scale ในช่วงปี 2014-2017 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อวิจัยและพัฒนาเทคโนโลยี GTL ให้เป็นของตัวเองและสามารถนำไปประยุกต์ใช้เพื่อสร้างมูลค่าให้กับธุรกิจของ ปตท. ได้ในอนาคต โดยจะเน้นไปที่การใช้งานกับแหล่งก๊าซขนาดเล็กและกำลังการผลิตไม่เกิน 200 บาร์เรลต่อวัน เนื่องจากการพัฒนาโครงการนี้จำเป็นต้องใช้ผู้เชี่ยวชาญในด้านต่างๆเป็นจำนวนมาก ไม่ว่าจะเป็นการพัฒนาตัวเร่งปฏิกิริยา รูปแบบเตาปฏิกรณ์ และกระบวนการผลิต ปตท. จึงได้สร้างความร่วมมือกับมหาวิทยาลัยในประเทศ 2 แห่ง ได้แก่ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี และมหาวิทยาลัยในต่างประเทศ 1 แห่ง ได้แก่ Oregon State University ประเทศสหรัฐอเมริกา เพื่อร่วมมือในงานวิจัยและพัฒนาเทคโนโลยีนี้

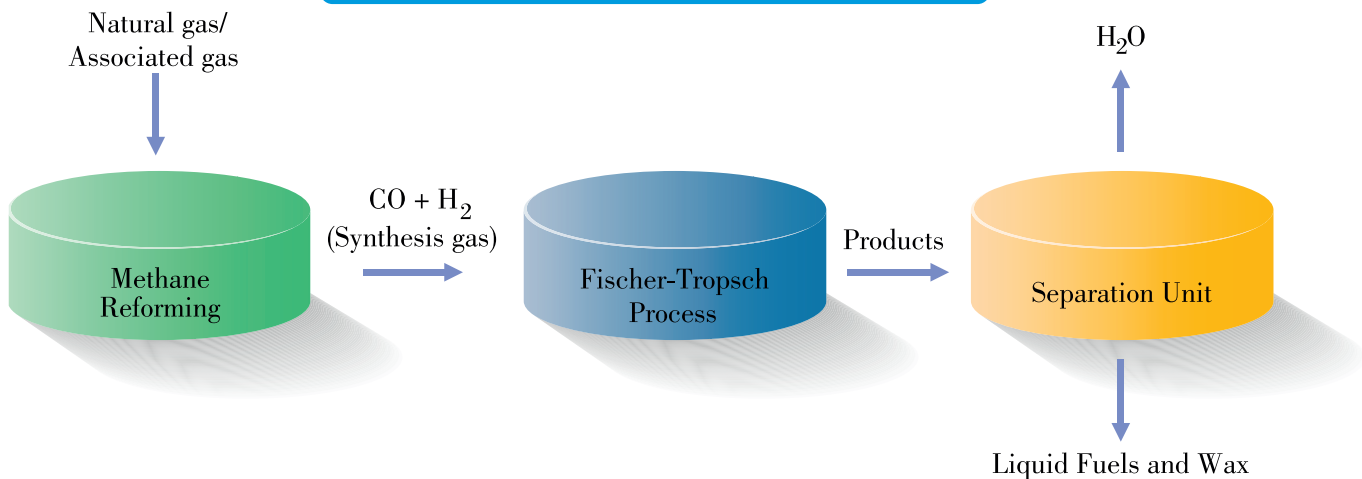
การพัฒนาเทคโนโลยี GTL ของ ปตท. จะแตกต่างไปจากเทคโนโลยี GTL ของบริษัทอื่นตรงที่จะมีการประยุกต์ใช้ Microscale-Based Platform มาใช้ในการออกแบบเตาปฏิกรณ์ ทั้ง MR และ FT ทั้งนี้เพื่อให้เตาปฏิกรณ์มีขนาดเล็กและค่าใช้จ่ายในการก่อสร้าง Plant ก็ลดลงด้วย เทคโนโลยีด้าน Microscale-Based นั้นได้รับความนิยมอย่างมากในประเทศแถบยุโรปและประเทศสหรัฐอเมริกา โดยหลักการเบื้องต้นของเทคโนโลยี Microscale-Based นั้น จะมีการใช้เตาปฏิกรณ์ที่มีลักษณะเป็นแผ่น 2 แผ่นประกบเข้าหากันโดยในแต่ละแผ่นจะมี Pattern ช่องทางการไหลขนาด 100-500 ไมครอน ซึ่งช่องทางการไหลลักษณะนี้จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพด้านการถ่ายเทมวลสารและความร้อน ทำให้ประสิทธิภาพของเตาปฏิกรณ์ดีขึ้น และส่งผลให้ขนาดของเตาปฏิกรณ์ที่จะใช้มีขนาดเล็กกว่าเตาปฏิกรณ์ทั่วไปแต่มีประสิทธิภาพที่ดีกว่า นอกจากนี้ การขยายกำลังการผลิต สามารถทำได้โดยการเพิ่มจำนวนชั้นของเตาปฏิกรณ์ แทนที่จะเป็นการขยายขนาดของเตาปฏิกรณ์ดังเช่นเตาปฏิกรณ์ทั่วไป จึงทำให้เทคโนโลยีนี้มีจุดเด่นในการเพิ่มหรือลดกำลังการผลิตได้

ในโครงการวิจัยและพัฒนาเทคโนโลยีการผลิต GTL ขนาดเล็ก ปตท. ในช่วงแรกนี้ จะเน้นการพัฒนา 3 ส่วนด้วยกัน ซึ่งได้แก่การพัฒนาตัวเร่งปฏิกิริยาและการเคลือบติด การพัฒนาเตาปฏิกรณ์ระดับไมโครสเกล และการออกแบบกระบวนการผลิต

ในการพัฒนาตัวเร่งปฏิกิริยานั้น ปตท. ได้ดำเนินการพัฒนาตัวเร่งปฏิกิริยาทั้งในส่วนที่เป็น กระบวนการ Methane Reforming และกระบวนการ Fischer-Tropsch โดยในส่วนของตัวเร่งปฏิกิริยา Methane Reforming ได้มีการพัฒนาตัวเร่งปฏิกิริยาหลายสูตรและได้ทำการทดสอบที่สภาวะต่างๆ เพื่อดูประสิทธิภาพก่อนที่จะได้คัดเลือกตัวเร่งปฏิกิริยาที่ดีที่สุดมาทดสอบต่อในระดับ Bench-scale ซึ่งคุณสมบัติหลักที่ต้องคำนึงถึง ได้แก่ ความสามารถในการทำปฏิกิริยา ความทนทานของตัวเร่งปฏิกิริยาต่อการเกิดคาร์บอนสะสมและสัดส่วนผลิตภัณฑ์ที่ได้จากตัวเร่งปฏิกิริยานั้นๆ ในส่วนตัวเร่งปฏิกิริยา FT นั้น ได้มีการพัฒนาและทดสอบตัวเร่งปฏิกิริยาหลากหลายสูตรเช่นกัน ทั้งนี้ผลิตภัณฑ์ที่ต้องการจะอยู่ในช่วงน้ำมันดีเซลสังเคราะห์ นอกจากการพัฒนาตัวเร่งปฏิกิริยาทั้งสองแล้ว การพัฒนาเทคนิคการเคลือบติดของตัวเร่งปฏิกิริยาบนผนังของเตาปฏิกรณ์ก็เป็นส่วนสำคัญของการพัฒนาเทคโนโลยี GTL ปตท. จึงได้มีการศึกษาเทคนิคการเคลือบตัวเร่งปฏิกิริยาหลากหลายวิธี ตัวอย่างเช่น การใช้เครื่องพ่น (Spray Coating Machine) หรือการเคลือบจุ่ม ซึ่งแต่ละตัวเร่งปฏิกิริยาก็จะมีสภาวะและเทคนิคการเคลือบติดที่แตกต่างกันไป



Basic Gas to Liquids Technology Flow Diagram



ในการพัฒนาออกแบบเตาปฏิกรณ์สำหรับกระบวนการ Methane Reforming และ FT นั้น ปรตท. ได้ประยุกต์ใช้ Microscale-Based Platform โดยในการออกแบบเตาปฏิกรณ์ สำหรับ Methane Reforming จะออกแบบให้เป็นแผ่นประกบ ทับซ้อนกัน 2 คู่ โดยในแผ่นประกบคู่แรกจะเป็นช่องทางการไหล สำหรับการเกิดปฏิกิริยา Reforming (Process Side) เพื่อเปลี่ยน ก๊าซธรรมชาติให้เป็นก๊าซสังเคราะห์ ช่องการไหลจะมีขนาด 200-500 ไมครอน ขึ้นอยู่กับการออกแบบ ส่วนแผ่นประกบคู่ที่สองจะเป็นช่องทางการไหลสำหรับปฏิกิริยาการเผาไหม้ (Combustion Side) เพื่อให้ความร้อนกับแผ่นประกบคู่แรก สำหรับเตาปฏิกรณ์ ในกระบวนการ FT ก็มีการออกแบบคล้ายกันกล่าว คือจะมีแผ่น ประกบกัน 2 คู่ โดยในคู่แรกจะเป็นช่องทางการไหลการเกิด ปฏิกิริยา FT โดยก๊าซสังเคราะห์ที่ได้จากกระบวนการ Methane Reforming จะถูกเปลี่ยนให้เป็นไฮโดรคาร์บอนสายโซ่ยาวและ มีความร้อนเกิดขึ้น ดังนั้นในแผ่นประกบคู่ที่สองก็จะเป็นช่อง ทางการไหลสำหรับสารหล่อเย็น เพื่อใช้ในการควบคุมอุณหภูมิ ในปฏิกิริยา FT ไม่ให้สูงจนเกินไป

ในขั้นตอนสุดท้ายของการพัฒนาเทคโนโลยีนี้ คือการ ออกแบบชุดทดสอบ GTL ต้นแบบในระดับ Lab-Scale ที่จะรวม เตาปฏิกรณ์ Methane Reforming และ FT เชื่อมต่อเข้าด้วยกัน และทำการทดสอบประสิทธิภาพโดยรวม ในการดำเนินงานใน ส่วนนี้ ผู้เชี่ยวชาญภายในองค์กรจะร่วมออกแบบหน่วยทดสอบ ในระดับ Lab-Scale กับมหาวิทยาลัย และจัดสร้างชุดทดสอบ นี้ขึ้นที่สถาบันวิจัยและเทคโนโลยี ปรตท. โดยจะมีการออกแบบ Flow Diagram และการเลือกใช้อุปกรณ์ใช้งานที่เหมาะสม และ ที่สำคัญที่สุดคือการตระหนักถึงความปลอดภัยในการใช้งานชุด ทดสอบในระดับ Lab-Scale นี้

ในปัจจุบันการดำเนินงานในโครงการได้ใกล้สำเร็จตาม วัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ โดยได้ดำเนินงานวิจัยและพัฒนาตัวเร่ง ปฏิกิริยาและการออกแบบเตาปฏิกรณ์สำหรับกระบวนการ Methane Reforming และ FT Process และอยู่ในระหว่างการ ทดสอบประสิทธิภาพ นอกจากนี้ การออกแบบชุดทดสอบ GTL ต้นแบบก็ได้ดำเนินการแล้วเสร็จและอยู่ในระหว่างการจัดสร้างชุด ทดสอบในระดับ Lab-Scale นี้ที่สถาบันวิจัยและเทคโนโลยี ปรตท.



ความสุข เกิดจาก สมอง

เราแต่ละคนล้วนมีนิยามของ “ความสุข” ที่แตกต่างกันไป สำหรับ คุณกฤษณ์ อัมแสง รองกรรมการผู้จัดการใหญ่ ทรัพยากรบุคคล และศักยภาพองค์กร ผู้มีประสบการณ์สูงในการทำงานและใช้ชีวิต ได้ให้มุมมองสำหรับการทำงานดูแลบุคลากร ของบริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) จากเก้าอี้ของ “ผู้บริหาร” ได้อย่างน่าสนใจ สำหรับการพัฒนา “ทรัพยากร” สำคัญสูงสุดข้อหนึ่งของบริษัทนั้น การผนวกเอาการทำงานควบรวมเข้ากับความสุขได้ นับเป็นพาหนะสำเร็กว่าสำคัญเรื่องหนึ่ง โดยท่านเชื่ออย่างยั้งว่า ความสุขมีได้เกิดทันที แต่เกิดขึ้นได้...ก็สมองและความนึกคิดต่างหาก

“ผมคิดว่า ความสุขเกิดจากกระบวนการในสมอง คิดเรื่องที่ทำให้มีความสุขแล้วฮอร์โมนเอ็นโดรฟินจะหลั่งจากเซลล์ประสาท คิดถึงอะไรที่ทำให้เราปิติสุข ซึ่งเป็นเรื่องที่ต้องฝึกนะผมว่า เราคิดเสมอว่าจะสร้างหลักสูตรสร้างกระบวนการทัศนทางการคิดสำหรับพนักงาน ผมมีความเชื่อว่ากลไกสมองต้องถูกฝึกแต่เด็ก หัวใจทำให้ดีแต่ถ้าสมองคิดไม่ดี จะทำให้แก้ไขไม่ได้”

การทำงานอยู่ท่ามกลาง “บุคลากร” ในฐานะผู้บริหารฝ่ายทรัพยากรบุคคลขององค์กรนั้นไม่ใช่เรื่องง่ายเลย ท่านรอง กฤษณ์ แบ่งปันมุมมองต่อ “การสร้าง” บุคลากรปตท. ซึ่งนับเป็นทรัพยากรอันสำคัญยิ่งให้เราฟัง นอกจากนั้นยังเล่าถึงการเสาะหาวิถีทางในการเดินทางพัฒนาพนักงานอีกด้วย เพราะการพัฒนาคนนั้นช่วยขับเคลื่อนองค์กรได้อย่างแท้จริง

“กระบวนการ HR ไม่มีสูตรสำเร็จ ความสุขเกิดจากผลลัพธ์ คือ เห็นพนักงานทำงานด้วยความสุขและเจริญเติบโต”

คุณกฤษณ์ อัมแสง
รองกรรมการผู้จัดการใหญ่
ทรัพยากรบุคคลและศักยภาพองค์กร

ไม่เพียงแต่จะเล่าถึงหลักการพร้อมตัวอย่างที่เป็นรูปธรรมในการปฏิบัติ ท่านยังรำลึกถึงภาพความหลังขององค์กร ซึ่งสะท้อนพัฒนาการของหน่วยงานที่มีผลมาจากประสิทธิภาพของบุคลากรที่ได้รับการปรับปรุงให้เพิ่มเต็มด้วย

“สมัยก่อนห้องน้ำบ่ม ปตท. เหม็นเหลือทน เพราะเดิมเราแค่ทำตามพื้นฐานที่กฎหมายกำหนด ส่วนเจ้าของซึ่งส่วนมากเป็น dealer ของเรา ก็เห็นว่าการดูแลห้องน้ำเป็น cost ร้านรอบข้างในบ่มก็มีแต่ธุรกิจที่ไม่ค่อยมีความสะอาดหรือความเรียบร้อยนัก ปะปนกับร้านขายอาหาร เพราะแต่ก่อนไม่มีแยกโซน แต่วันนี้เราเห็นคนละภาพกับเมื่อยี่สิบปีที่แล้ว ห้องน้ำเหม็น..สกปรก ไม่มีอีกแล้วสมัยนี้ คนที่จะทำให้ห้องน้ำสะอาดตลอดต้องรักษานี้ นะ แม่บ้านที่ดูแลงานนี้ต้องได้รับการฝึก ปลูกฝังและที่สำคัญเขาต้องมีความสุขในงาน ผมคิดว่าพวกเขาฝึกสมองให้คิดแบบนี้”

หากถามถึงเป้าหมายในการทำงาน เพื่อให้ตัวเองมีความสุขและแบ่งปันความสุขให้คนทำงานรอบข้างกัน ท่านตอบเราถึงเรื่องนี้ได้เลยในทันที

“ผมเองมีความสุขมากกับการแนะนำ บอกเล่าหรือสร้างประสบการณ์ใหม่ๆ ให้ผู้คน ผมเคยอยู่ Marketing มาก่อน พอดีนายให้โอกาสมาดูแลเรื่องคน นายคนเดิมเขาสร้างมาตรฐานไว้สูงมาก ผมก็ต้องสร้างความสุขให้ได้กับเก้าอี้ที่เราต้องมานั่งพร้อมสร้าง Story เป็นผลงานที่ดีให้ได้ ผมจึงตั้งเป้าในการทำงานของตัวเองไว้ว่า ไปอยู่ตรงไหนของงาน ก็ให้คนที่ทำงานร่วมกับผม เขามีความสุข ไม่ไปทำให้เขาเครียด ผมจะมาช่วยเติมช่องว่างเพื่อให้งานเดินต่อไปได้ ถ้าคนทำงานต้องมากังวลกับนาย ประสิทธิภาพการทำงานหายไป 20 เปอร์เซ็นต์แล้ว”

ส่วน P.Performance Excellent ไม่ว่าอยู่ในธุรกิจไหน เราต้องตั้งเป้าว่าทำให้ “สุดๆ” ให้ได้คนที่สุดในสายพจนตัวเอง



ท่านรองกฤษณ์ มีความเชื่อมั่นว่ากระบวนการสร้างให้คนมีความสุขกับการทำงานนั้น มีสิ่งที่จะต้องสร้างให้เกิดคือ “วัฒนธรรม” หรือ “Value” ซึ่งสะท้อนออกมาภายนอกที่หน้าตา ลักษณะท่าทาง รู้เลยว่าเป็นคนองค์กรไหน

“ผมอยากให้คน ปตท. ดำเนินแต่ละวันด้วยความสุข โดยมี Value ที่เป็น S.P.I.R.I.T. ซึ่งมีความหมายและความสำคัญแตกต่าง โดยมี S.Synergy พลังร่วมกัน บางเรื่องได้บ้าง บางเรื่องเสียบ้าง แต่รวมแล้วภาพใหญ่และองค์กรได้ ประเทศชาติได้ ถ้าขาดกระบวนการคิดแบบนี้โปรเจกต์ดีๆ ก็ไม่เกิด

ส่วน P.Performance Excellent ไม่ว่าจะอยู่ในธุรกิจไหน เราต้องตั้งเป้าว่าทำให้ “สุดๆ” ให้โดดเด่นที่สุดในสายงานตัวเอง อย่างล่าสุด Café Amazon เพิ่งได้รับเลือกเป็น The Most Admired Brand 2016 จากความเห็นของผู้ใช้ 15,000 ทั่วประเทศ P นี้คือ ความคาดหวังว่าเราจะทำผลงานให้ถึงที่สุดในเรื่องที่เกิดประโยชน์โดยเรายังตั้งเป้าที่จะได้รับรางวัล “องค์กรโปร่งใส” เพื่อสุดท้ายแล้วประโยชน์ทั้งหมดกลับไปที่กระทรวงคลัง ซึ่งหมายถึงประเทศไทยเรานั้นเองที่ได้ประโยชน์

ขณะที่ I.Innovation นวัตกรรมเป็นคำของยุคนี้ และคือสิ่งที่เรากำลังพยายามสร้าง ตัวอย่างโปรเจกต์ในขนาดตของ ปตท. เป็นโครงการสำหรับคนที่คิดว่ามีรถแค่เป็นพาหนะจากบ้านมายังบริษัท เราจะจัดพนักงานขับรถรับส่งให้ด้วย เมื่อเข้าออฟฟิศแล้วจะนำรถนั้นไปรับส่งผู้โดยสารแบบ Uber ข้อดีคือ ที่จอดรถ ซึ่งระหว่างวันไม่ได้ถูกใช้ประโยชน์จะเพิ่มมูลค่า อีกความท้าทายคือ รถจะหายจากที่จอดไปส่วนหนึ่ง และยังได้เป็นรถใช้งานส่วนรวมของ ปตท. โดยบริษัทช่วยผ่อนชำระครบ 4 ปีพนักงานจะได้รถคันใหม่ เป็นครั้งแรกที่พนักงานไม่ว่าตำแหน่งไหนจะมีพนักงานขับรถให้ เป็นต้น”

แน่นอนว่า Value สามข้อแรกนี้คือ สิ่งที่จะแสดงศักยภาพของความเก่งสำหรับบุคลากรออกมา ท่านยังกรุณาอธิบายให้ฟังว่าอีกสามสิ่งที่เหลือเรียกว่า “RIT” คนมี “ฤทธิ์” สูงนั้นถือเป็นสุดยอดคนและ ปตท. ยังเน้น Value ส่วนนี้เป็นพิเศษโดยมีผู้บริหารมารับผิดชอบดูแลโดยเฉพาะ ทั้งนี้ก็เพื่อสร้างปฏิสัมพันธ์ภายในองค์กรและนอกองค์กรให้เกิดขึ้น

“R.I.T. นี้ยังสำคัญ โดย R.Responsibility For Society ความรับผิดชอบต่อสังคม เราไม่ชอบ CSR แบบทำไปอย่างนั้น แต่ต้องรับผิดชอบต่อสังคมจริงๆ ถ้ามีอะไรที่จะทำให้สังคมเปลี่ยนได้ โดยธุรกิจอยู่ร่วมกับสังคม อยู่ร่วมกับสิ่งแวดล้อมได้อย่างดีบนพื้นฐานต่อการให้ประโยชน์กับผู้รับแบบเอื้อกัน ทำอย่างไรให้ผู้คนอยู่รอบป้อมเกิดความรู้สึกว่า ถ้ามีมันเล็กไป เขาจะเสียดาย ธุรกิจหายหมดทล่นไปจากสังคม เขาจะรู้สึกสูญเสีย ผมว่านี่คือเป้าหมายที่สำคัญมากข้อหนึ่ง

I.Integrity Tactic ต้องมีกระบวนการคัดสรรอันเข้มแข็งวันนี้ ปตท. กำลังเปลี่ยนโมเดลในการรับพนักงาน เรากำหนดเกรดที่รับเข้ามาทำงานส่วนหนึ่งจากการดูเปอร์เซ็นต์เกรดของบัณฑิตจากมหาวิทยาลัย เพราะแสดงสมรรถนะและความรับผิดชอบต่ออย่างน้อยใน 4 ปีของการเรียนระดับอุดมศึกษา อีกส่วนพิจารณาการเป็นคนดีหรือสำนึกต่อสังคมร่วมด้วย เราปรับการ Recruit คนและฝึกคนของเราเพื่อมีผลต่อการประเมิน จะได้ยกระดับคนที่รับเข้ามาและคนที่อยู่ภายในองค์กรด้วย และสุดท้าย T.Trust ความน่าเชื่อถือเป็นสิ่งสำคัญมากสำหรับองค์กร ที่ไม่ต้องอธิบายอะไรมาก”

การดูแลคนจำนวนมากภายใต้ความแตกต่างในองค์กรเดียวกัน ไม่ใช่เรื่องง่ายเลย ไม่เพียงเท่านั้น ท่านรองฯ ยังเห็นว่าการผนวกความสุขเข้ากับการทำงานของบุคลากรเพื่อศักยภาพสูงสุดขององค์กรนั้น มีปัจจัยที่สำคัญสุดอยู่อย่างหนึ่ง

R.I.T. นี่ยังสำคัญ โดย R.Responsibility For Society ความรับผิดชอบต่อสังคม เรไม่ชอบ CSR แบบทำไปอย่างนั้น แต่ต้องรับผิดชอบต่อสังคมจริงๆ





“ความเป็นมนุษย์เราควรมีทสิ่งที่ไม่ได้ทุกเรื่อง...มีความแปรปรวน ซึ่งถือเป็นความท้าทายของเราด้วย และผมว่าองค์กรที่ดีต้องมี “ระบบที่ทำให้ทุกคนเดินตาม”

ปัจจุบัน ปตท.อายุ 38 ปีแล้ว ผมอยู่กับองค์กรมา 30 ปีแล้ว เดิมเคยมี 3,200 เดียวนี้เป็น 4,700 มี Outsource ต้องดูแลกัน เพื่อให้มีความสุข ผมว่าวันนี้ส่วนของ HR มีความชัดเจนที่สุดแล้ว พนักงานสามารถวางแผนชีวิตของตัวเองได้ ผมมาอยู่ในวันที่ระบบงานของที่นี่เปิดโอกาสให้คนในองค์กรเลือกเส้นทางสายอาชีพเองได้ ผมเองก็เลือกย้ายแผนกมา เรามีนักกฎหมายที่เริ่มมีความรู้ดีกว่าฉันไม่ใช่ นักกฎหมาย แต่อาจชอบ Marketing ส่วนฝ่าย Marketing เองก็ตื่นตื่นที่จะมีความรู้นิติศาสตร์มาร่วมแผนก เพราะเขาต้องทำสัญญาเกี่ยวกับลูกค้า เรามี CFO ที่เป็นนักอักษรศาสตร์อยู่หลายคน ขณะเดียวกันเราก็เห็นคุณค่าของพนักงานที่มีอายุงานมากและมีความซื่อสัตย์กับองค์กร ไม่ได้ลະเลยและให้โอกาสเติบโตด้วยเช่นกัน”

อย่างไรก็ดีชีวิตที่มีความสมดุล นับเป็นสิ่งสำคัญไม่น้อยไปกว่าการทำงานอย่างหนักแต่เพียงอย่างเดียว เคล็ดลับส่วนตัวจากท่าน คือ การทำกิจกรรมที่รักในวันหยุด...ควมคู่ไปกับการใช้วันทำงานให้เต็มประสิทธิภาพ

“ผมจะมีเพื่อนกลุ่มเล็กๆ ในปตท. เจอกันข้างนอก ทำกิจกรรม แออดเวนเจอร์ Outdoor...ปีนปายหน้าผา ล่องแก่งกันอยู่ประจำ เฉลี่ยสักครึ่งปีหน ทริปล่าสุดไปเดินป่าถึงยอดเขาหนึ่ง เขาผู้อยู่ที่รัฐ Kayin ประเทศพม่า ต้องเดินเท้าจากอำเภออุ้มผาง จ.ตาก ข้ามชายแดนขึ้นไปที่ยอดดอยพะวี่ ผังพม่า พวกเขาเดินป่าไปค้างคืนบนยอดเขาคืนหนึ่งที่ดอยพะวี่ ต่างคนได้รับความประทับใจและประสบการณ์ดีๆ กลับมาเพื่อทำงานและใช้ชีวิตในวันธรรมดา ถัดไปคือความสุขนอกเหนือชีวิตการทำงาน”

แน่นอนว่าเรื่องราวทั้งหมดนี้นับเป็นความผูกพันกับองค์กร ถ่ายทอดผ่านความทุ่มเทกับงานที่รักตลอดเวลาที่ผ่านมา ช่วยให้เราเห็น “ความสุข” ในแต่ละวัน ทั้งวันทำงานและวันหยุดของท่านได้อย่างชัดเจน



ความเป็นมนุษย์เราควรมีทสิ่งที่ไม่ได้ทุกเรื่อง...มีความแปรปรวน ซึ่งถือเป็นความท้าทายของเราด้วย และผมว่าองค์กรที่ดีต้องมี “ระบบที่ทำให้ทุกคนเดินตาม”

15-23 OCT.



THAILAND ONE STOP SHOPPING EXPO 2016

อิมแพ็ค เมืองทองธานี อาคาร 1-8

งานแสดงสินค้าบนพื้นที่กว่า 47,000 ตารางเมตร มีสินค้ากว่า 15 ประเภทและมีมากกว่า 2,000 บริษัทที่พร้อมใจกันมาให้เห็นเลือกซื้อกันอย่างจุใจ ภายในอาคารทั้ง 8 นั้นถูกเติมเต็มด้วยงาน Home & Furniture Show 2016, Home Materials & Green Living Expo, Wedding Festival, Electronic & Power Sale, Fashion, Jewelry & Beauty Festival, งานย้อนต้นาน ตลาดน้ำ ตำนานไทย ครั้งที่ 3, Organic Clean Herb, Baby & Family Expo, มหกรรมบันเทิงเที่ยวทั่วไทย ครั้งที่ 8, Mobile IT & Camera Festival, มหกรรมพันธุ์ไม้และสัตว์เลี้ยง, อาหารดี 4 มุมเมือง และ Asean Houseware Fair เตรียมตัวให้พร้อมทั้งถุงผ้า กระเป๋าหลากและรองเท้าผ้าใบ เพราะงานนี้เดินช้อปปิ้งกันได้ตั้งแต่อาคารแรกจนอาคารสุดท้าย



27-30 OCT.

มหกรรมครบเครื่องเรื่องอาหารและอุปกรณ์ ครั้งที่ 11 (Makro HoReCa 2016)

อิมแพ็ค เมืองทองธานี อาคาร 2-3

ตามมาติดๆ กับงาน Makro HoReCa 2016 จัดขึ้นภายใต้แนวคิด “สร้างธุรกิจอาหาร สู่มাত্রฐานสากล” (HoReCa Business Solution) นำเสนอกิจกรรมในรูปแบบต่างๆ เพื่อต่อยอดความเป็น “คู่คิดธุรกิจคุณ” ของแม็คโคร อาทิ การแข่งขันการทำอาหารที่ได้รับการรับรองจากสมาคมเซฟโพลด์ “WACS ENDORSE” พบสูตรสำเร็จในการประกอบธุรกิจสำหรับผู้ต้องการประกอบธุรกิจใหม่หรือธุรกิจเสริมรายได้ที่สามารถเลือกซื้อได้แบบ One Stop Shopping ร่วมสัมผัสประสบการณ์และแนวคิดของเหล่าเชลเบริตี้ วิทยากร ผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารเพื่ออนาคต ที่จะมาเผยเคล็ดลับที่ทำให้ธุรกิจอาหารสู่มาตรฐานสากลร่วมเสวนา สัมมนาและเวิร์คช็อปในหลากหลายกลุ่มธุรกิจเพื่อการต่อยอดสร้างอาชีพได้ง่ายๆ และช้อปปิ้งสินค้าราคาพิเศษจากพันธมิตรทางการค้าอีกกว่า 300 ราย ได้ของดีไม่ติดมือกลับบ้านแถมยังได้ความรู้ งานดีๆ อย่างนี้ช้อปปิ้งไม่ควรพลาด

งานนมัสการพระธาตุประจำปี

10-14 NOV. วัดพระธาตุตอดอยกองมู จ.แม่ฮ่องสอน

เชิญชวนชาวพุทธร่วมงานนมัสการพระธาตุประจำปี ซึ่งทางวัดพระธาตุตอดอยกองมูจะจัดขึ้นในช่วงใกล้กับงานลอยกระทง ซึ่งวัดนี้เป็นวัดที่เก่าแก่ของจังหวัดแม่ฮ่องสอน ตั้งอยู่บนยอดเขาส่งผลให้มีอากาศเย็นสบายเหมาะแก่การเข้ามาทำบุญโดยทางวัดจะมีพิธีการสงฆ์ พระธาตุการทำบุญตักบาตร ฟังธรรมเทศนา รับศีลรับพร กันถ้วนหน้าอีกทั้งที่วัดแห่งนี้ยังเป็นจุดชมวิวดูและชมทะเลหมอกที่สวยงามที่สุดแห่งหนึ่งด้วย

24-27 NOV.



มหกรรมครัวคุณต๋อย 2016

อิมแพ็ค เมืองทองธานี อาคาร 9

รายการอาหารสุดฮิตที่คัดสรรเมนูอร่อยจากร้านเด่นร้านดังมาแล้วมากกว่า 100 ร้าน เตรียมยกความอร่อยมาไว้ในงาน “ครัวคุณต๋อย เอ็กซ์โป” ที่รวมอาหารอร่อยมากมายจากร้านทั้งหมดที่เคยมาออกรายการครัวคุณต๋อยกว่า 300 ร้านค้า ให้เลือกช้อปปิ้งเลือกชิมอย่างจุใจ ในงานยังมีการจัดเวิร์คช็อปและกิจกรรมเกี่ยวกับเรื่องการทำอาหารอีกด้วย นอกจากนี้ได้ของกลับบ้านดีไม่ติดมือแล้ว ยังได้รับความรู้และทักษะติดตัวกลับบ้านไปทำให้คนที่คุณรักทานอีกด้วย



15-18 DEC.



WONDERFRUIT FESTIVAL 2016

เดอะฟิลด์ แอท สยามคันทรีคลับ พัทยา

หนึ่งเดียวกับเฟสติวัลที่เฉลิมฉลองไลฟ์สไตล์ ดนตรีและศิลปะแบบไม่มีใครเหมือน ด้วยความเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมและความหลากหลายทางวัฒนธรรมที่ลงตัว ซึ่งได้ศิลปินกลุ่มแรกได้แก่ RUDIMENTAL กลุ่มศิลปินเจ้าของยอดขายระดับแพลตตินัม (Platinum Selling) และรางวัล บริท อวอร์ด (Brit Award) ร่วมด้วย THE JUNUN FEATURING SHYE BEN TZUR & THE RAJASTHAN EXPRESS, WOLF + LAMB และ KATE SIMKO & THE LONDON ELECTRONIC ORCHESTRA พร้อมกับเหล่าดีเจนำโดย MAD PROFESSOR, MATADOR และ NASTIA ด้านศิลปินชาวไทยร่วมด้วย รัสมิ อีสาน ไชล, ซีโร ซีโร่, เยนนา, ศรีราชา ร็อกเกอร์ส, คณะมิหรินดนตรีสกา (The Superglasses Ska Ensemble) และดีเจดราคอน เป็นต้น ติดตามการประกาศรายชื่อศิลปินกลุ่มต่อไป ตารางกิจกรรมและรายชื่อร้านอาหารและที่พักที่จะปล่อยออกมาเป็นระยะได้ที่เว็บไซต์ เฟสบุ๊ก อินสตาแกรม ทวิตเตอร์และยูทูบ

NOW -29 DEC.

SECRET OF SPA INDULGENCE PACKAGE

วิลล่า มาร็อก รีสอร์ท ปรานบุรี

หากกำลังมองหาสถานที่พักผ่อนคลายด้วยการได้ทำทรีทเม้นต์ดีๆ ในบรรยากาศที่แตกต่าง ขอแนะนำ “Secret of Spa Indulgence Package” การทำสปาท่ามกลางบรรยากาศสไตล์โมร็อกโก ณ เมอราซาด ฮัมมัม แอนด์ สปาที่วิลล่า มาร็อก รีสอร์ท ปรานบุรี โดยแพ็คเกจเริ่มต้นที่ 7,900 บาทสุทธิต่อคืนสำหรับ 2 คน เมื่อเข้าพักห้องแบบ Pool Court หรือจะเลือกห้องพักแบบอื่นๆ แพ็คเกจรวมอาหารเช้า พร้อมรับบริการนวดผ่อนคลาย “Indulgence Massage” 60 นาที สำหรับ 2 คนและจิบชายามบ่าย “Moroccan High Tea” สอบถามราคาเพิ่มเติมและสำรองที่นั่งได้ที่โทรศัพท์ 032-630-771 หรืออีเมล rsvn@villamarocresort.com และผ่านทางเว็บไซต์ www.villamarocresort.com



15-18 DEC.

BONJOUR FRENCH FAIR 2016

ห้องบอลรูม

ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์

กลับมาอีกครั้งกับมหกรรมแสดงสินค้าจากประเทศฝรั่งเศสที่ใหญ่ที่สุดในประเทศไทย Bonjour French Fair 2016 ร่วมชิมร่วมช้อปปิ้งสินค้าคุณภาพส่งตรงจากต่างประเทศ อาทิ ไวน์ แชมเปญ คอนยัค เครื่องสำอาง ผลิตภัณฑ์สปา น้ำหอม เสื้อผ้า เครื่องใช้ในบ้านและสินค้าอื่นๆ อีกมากมาย ช้อปชิมส่งท้ายปี หาของเข้าบ้านหรือจะเป็นของขวัญปีใหม่ก็ดีไม่น้อย



FILMS



เดือนตุลาคม

A MONSTER CALLS

กำหนดฉาย: 13 ตุลาคม 2559

อำนวยการสร้าง: เบนเลน แอตเทียชซ่า, ฮวน อันโตนิโอ บาโยน่า

นักแสดง: เลียม นีสัน, เฟลิตี โจนส์, ซิกอร์นีย์ วีเวอร์, โทบี้ เคบเบลล์, ลูอิส แม็คคูกัลล์

ผลงานครั้งใหม่ของผู้กำกับมือฉมัง “ฮวน อันโตนิโอ บาโยน่า” ที่เคยฝากผลงานยอดเยี่ยมอย่าง The Impossible และ The Orphanage แบททีมกับเบนเลน แอตเทียชซ่า ผู้อำนวยการสร้างภาพยนตร์ดาร์คแฟนตาซี ชนะ 3 รางวัลออสการ์อย่าง Pan's Labyrinth เรื่องราวสุดลึกลับอัศจรรย์ของเด็กชายวัย 13 ปี “คอนอร์ โอ มาลลีย์” (ลูอิส แม็คคูกัลล์) ที่พยายามรับมือกับการถูกเพื่อนกลั่นแกล้งในโรงเรียนและการช่วยเหลือแม่ (เฟลิตี โจนส์) ที่ป่วยเป็นมะเร็งระยะสุดท้าย กระทั่งคำคืนหนึ่งเขาได้พบกับสัตว์ประหลาดต้นไม้ยักษ์ (เลียม นีสัน) ที่นำพาเข้าไปในดินแดนเหนือจินตนาการ สถานที่แห่งนั้นเขาจะได้พบกับการเรียนรู้ ไม่ว่าจะเป็นการเสียสละและการสูญเสียซึ่งจะทำให้เปลี่ยนแปลงโลกแห่งความจริงของเขาไปตลอดกาล

FILM TO WATCH IN 2017

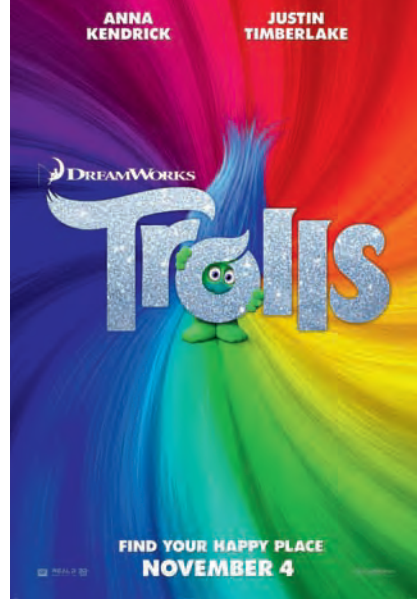
THE GREAT WALL

นักแสดง: แมตต์ เดมอน, จิงเทียน, เปโตร ปาสคาล, วิลเลม เดโฟ, จางอันหยู, เอ็ดดี้ เมิง, ลู่หนาน และหลิวเต๋อหัว

กำกับการแสดง: จางอวี๋โหมว

กำหนดฉาย: ต้นปี 2560

กลายเป็นประเด็นรามาเกินไปกับภาพยนตร์ฟอร์มยักษ์ที่สุดที่ถ่ายทำในจีนเรื่อง The Great Wall ที่จะเข้าฉายในบ้านเราต้นปี 2560 เพราะถกเถียงกันว่าเป็นเรื่องราวของชาวเอเชียแต่ทำไมถึงให้ต่างชาติอย่างแมตต์ เดมอนมาเป็นตัวนำเรื่อง ก็ได้คำตอบว่าเรื่องนี้ไม่ได้มุ่งประเด็นไปที่การก่อสร้างกำแพงเมืองจีนเพื่อป้องกันการรุกรานจากมองโกล แต่เป็นการเล่าเรื่องการสร้างสิ่งก่อสร้างที่โดดเด่นของมวลมนุษยชาติจนกลายมาเป็นหนึ่งในสิ่งมหัศจรรย์ของโลกในมุมมองใหม่ นั่นคือสร้างมาเพื่อป้องกันการรุกรานของสัตว์ประหลาดร้ายโดยมีเกราะอย่างแมตต์ เดมอน ออกมาต่อสู้กับพวกมัน ภาพยนตร์เรื่องนี้คือการสร้างภาพยนตร์ภาษาอังกฤษเรื่องแรกของจางอวี๋โหมวในจีนและเป็นภาพยนตร์ฟอร์มยักษ์ที่สุดเท่าที่เคยถ่ายทำกันมาในจีนอีกด้วย



เดือนพฤศจิกายน

TROLLS

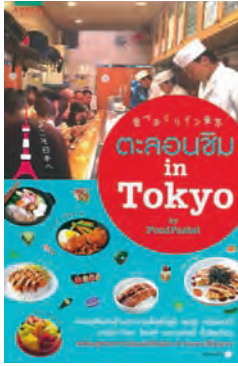
กำหนดฉาย: 3 พฤศจิกายน 2559

กำกับการแสดง: Mike Mitchell

พากย์เสียง: จัสติน ทิมเบอร์เลค,

แอนนา เคนดริก

หลังจากเมื่อเดือนพฤษภาคมที่ผ่านมา DreamWorks พึ่งส่งเหล่าตัวละครสีสันสดใสจากเกมฮิตชื่อดังอย่าง The Angry Birds มาให้เด็กๆ ได้ดูมาในเดือนพฤศจิกายนนี้ ทั้งครอบครัวจะได้สนุกกันอีกครั้งกับหนังแอนิเมชันน่ารักๆ กับ Trolls (โทรลล์ส) แอนิเมชันที่มาพร้อมกับเพลงเพราะๆ พร้อมด้วยเหล่าคาแร็กเตอร์ตัวจ้อยผมหงอกสีส้มแสนตลก คราวนี้ได้นักแสดงนักแสดงมาให้เสียงพากย์กันแน่นห้องอัด อย่างเช่น จัสติน ทิมเบอร์เลค รับหน้าที่หนักทั้งพากย์เสียง ทำเพลงประกอบและร่วมอำนวยการสร้างในเรื่องนี้ด้วย เรื่องราวของแบรนซ์ โทรลล์หนุ่มที่อดแน่นไปด้วยมุมมองแง่ลบแต่เขาก็กลับมีหน้าที่อันทรงเกียรติคือการเฝ้าระวังภัยอันตรายต่างๆ ที่ชาว Trolls (โทรลล์ส) มองข้าม กับส่วนป๊อปปี้ ราชนิสาโลกสวยและมีดนตรีในหัวใจ พร้อมจะนำชาวโทรลล์สออกมาเต้นระบำกันอย่างไม่สนใจภัยอันตราย และในที่สุดงานรื่นเริงของเธอได้ถูกเบอร์กันเข้ามาพังงานและจับชาวโทรลล์สไปราชินีโลกสวยจึงต้องพึ่งแบรนซ์เพื่อขอความช่วยเหลือ ติดตามดูกันในโรงภาพยนตร์กันต่อไปว่าภารกิจนี้จะสำเร็จลุล่วงไปได้ได้อย่างไร



ตะลอนชิม in Tokyo

โดย: FoodPastel

ภาพประกอบ: มนต์ชนก ศาสตร์หนู

สำนักพิมพ์: อัมรินทร์คูซีน

ราคา: 179 บาท

ประเทศญี่ปุ่นเป็นประเทศที่คนไทยชอบไปเที่ยวอันดับต้นๆ พอกับประเทศเกาหลีเนื่องจากสถานที่ท่องเที่ยวเต็มไปด้วยร่องรอยแห่งวัฒนธรรมที่เข้มข้น เมืองโตเกียวเป็นเมืองที่ต้อนรับนักท่องเที่ยวตลอดทั้งปี ดังนั้นจึงมีร้านอาหารเกิดขึ้นมากมายแต่จะมีร้านไหนน่าแวะเข้าไปนั่งกินบ้าง ในหนังสือเล่มนี้บอกหมดเปลือก ทั้งร้านอาหารต่างๆ ร้านซูชิ ร้านเมนูจานเดียวเด็ดๆ ร้านราเม็ง โซบะ ไคเซกิและเบเกอรี่ อีกทั้งยังมีสูตรการทำอาหารที่บ้านในท้ายเล่ม เช่น แฮมเบอร์กะทะร้อน เป็นต้น ดังนั้นก่อนออกจากบ้านอย่าลืมหยิบคู่มือการทำอาหารอร่อยๆ เล่มนี้ติดมือไปด้วย



คัมภีร์สุขภาพ

โดย: นพ. ชานจีฟ โชปรา และ น.พ. อลัน ลีอติวิน เขียนร่วมกับ เดวิด พิซเซอร์

แปล: ชีร์ ทิพกฤต

สำนักพิมพ์: อัมรินทร์สุขภาพ

ราคา: 365 บาท

ปฏิเสธไม่ได้ว่าทุกคนล้วนวิตกหาสุขภาพดีกันทั้งสิ้น เพราะต่อให้มีเงินล้านฟ้าซื้อได้ทุกอย่างในโลกนี้แต่เรื่องสุขภาพดีห่างไกลโรคไหนไม่มีทางที่จะซื้อได้ และจากสื่อต่างๆ ที่มีหลายช่องทางมากขึ้น ทำให้รับรู้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับสุขภาพข่าวสารทางการแพทย์เพียงแคคลิกเดียว บางคนเชื่อสนิทใจ บางคนมีข้อกังขา เช่นการตรวจคัดกรองโรคมะเร็งเชื่อถือได้? หรืออย่างเช่นการดื่มกาแฟมากๆ ช่วยชีวิตคุณได้? ดังนั้นหนังสือคัมภีร์สุขภาพเล่มนี้จะเป็นคุณหมอมือที่พร้อมตอบคำถามไขข้อข้องใจทั้งหลายที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยทางการแพทย์ข้อเท็จจริงตามกระแส ความเชื่อที่ได้ยินผ่านสื่อต่างๆ โดยที่ไม่รู้แน่ชัดว่าจริงหรือเท็จ ทุกอย่างรวมอยู่ในหนังสือเล่มนี้แล้ว



พลังสีบำบัด

และศิลปะบำบัด

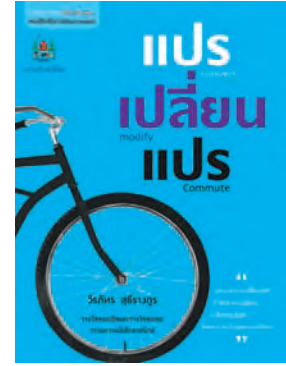
โดย: Michael O' Mara Books Limited

แปล: เอื้อยจิตร

สำนักพิมพ์: นานมีบุ๊กส์

ราคา (เล่มละ): 185 บาท

หนังสือสองเล่มนี้ไม่มีตัวอักษรให้อ่าน แต่สิ่งที่อยู่ด้านในคือลายเส้นงานศิลปะที่ลากไปมาหรือขมวดเป็นวงคลื่นไหลในลายซับซ้อน รวมทั้งยังมีลายกราฟฟิกมาเบรกเพื่อปรับเปลี่ยนอารมณ์ ทุกหน้าเป็นลายเส้นที่สวยงามอ่อนช้อยและมีสีโดดเด่นให้ดูเป็นแนวทาง โดยที่คุณจะใช้โทนสีตามแบบหรือจะคิดค้นขึ้นมาใหม่เลยก็ได้ ในตอนท้ายๆ เล่มมีพื้นที่ว่างแต่ยังคงรายล้อมด้วยศิลปะให้ได้บันทึกหรือวาดสิ่งที่ปรารถนา หนังสือศิลปะนี้ไม่เพียงแต่เหมาะสำหรับเด็กๆ เพื่อช่วยสร้างสมาธิให้พวกเขาเท่านั้น แต่ยังเหมาะกับทุกเพศทุกวัยเพราะการใช้เวลาไปกับการเลือกลี ระบายสี คิดค้น การเชื่อมต่อของสีแต่ละสีนั้นก็เป็นการสร้างสมาธิ กระตุ้นความคิดสร้างสรรค์ บริหารสมอง จึงมีส่วนช่วยให้ห่างไกลจากโรคความจำเสื่อมหรืออัลไซเมอร์ได้ด้วย



แป้ส เปลี่ยน แป้ส

โดย: วีรภัท สุธีรางกูร

สำนักพิมพ์: บ้านของเรา

ราคา: 169 บาท

“ทุกอย่างเปลี่ยนได้ ถ้าคิดจะเปลี่ยน” อ่าน “แป้ส เปลี่ยน แป้ส” เล่มนี้... หากคุณต้องการเปลี่ยนชีวิต ก็ต้องลองเปลี่ยนวิธีคิดวิธีทำ ถึงแม้ว่าจะไม่ง่ายนักที่จะเปลี่ยนแนวทางในการทำสิ่งต่างๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อคุณทำแบบเดิมมานานซ้ำแล้วซ้ำเล่า แต่การเปลี่ยนแปลงเล็กๆ น้อยๆ ในชีวิต อาจช่วยได้บ้าง ลองหากิจกรรมใหม่ๆ ที่คุณเคยคิดอยากทำ ถ้าทำก็จะทำ แล้วเริ่มลงมือทำ คุณต้องกล้าที่จะออกมาเผชิญโลกภายนอกให้มากขึ้น ลองยิ้มในทุกวัน ลองมีอารมณ์ขันให้มากขึ้น โดยเริ่มต้นตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไป เพราะทันทีที่คุณเปลี่ยนแปลงหรือมีการกระทำที่ต่างไปจากเดิม แม้จะเป็นเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ก็ตามสมองของคุณจะเปิดรับสิ่งกระตุ้นใหม่ เพื่อรองรับการเปลี่ยนแปลงเพื่อพัฒนาตนเองให้แข็งแกร่งขึ้น

BOOKS



อีกก้าว หนึ่งของรถบัสในอนาคต

เชื่อว่าหลายคนที่นั่งอยู่ในรถที่การจราจรติดหนึบอยู่นั้น จะแอบนึกไปว่าอยากให้อายุของตัวเองติดตัวขึ้นสูงกว่าคนอื่น แล้วก็ขับคร่อมคันอื่นๆ ออกไปเพื่อให้พ้นจากรถติด ตอนนี้นี้ความฝันกลายเป็นรูปเป็นร่างแล้ว เพียงแค่เปลี่ยนจากรถยนต์ส่วนบุคคลมาเป็นรถบัสเท่านั้นเอง โดยประเทศจีนได้นำ Transit Elevated Bus หรือ TEB ซึ่งเป็นรถบัสต้นแบบออกมาทดสอบการใช้งานจริง ที่ว่าความฝันเป็นจริงก็เพราะรถบัสนี้สามารถขับคร่อมบนถนนได้ถึงสองเลน ส่วนด้านล่างที่เป็นถนนนั้นรถยนต์ก็สามารถขับไปมาได้ในเวลาเดียวกัน เพราะความสูงระหว่างพื้นถนนและท้องรถบัสนั้นสูงประมาณ 5.6 ฟุต แ่ววๆ มาว่ารถบัสแห่งอนาคตนี้จุผู้โดยสารได้มากกว่าหนึ่งพันคน อีกทั้งยังเป็นรถบัสที่ใช้พลังแบตเตอรี่ทำให้ไม่เกิดมลภาวะเป็นพิษ บ้านเราถ้ามีรถบัสอย่างนี้บ้างคงจะดีไม่น้อย



ถนน คนเดิน

คงไม่มีใครคนไทยคนไหนที่เคยไปลอนดอนแต่ไม่รู้จักออกซ์ฟอร์ดสตรีท เพราะถนนแห่งนี้ถือเป็นสวรรค์อันดับหนึ่งของนักช้อปปิ้งเลยทีเดียว แต่ด้วยความที่ถนนนี้รองรับนักท่องเที่ยวปีละกว่าสี่ล้านคนเลยทำให้มีทั้งความแออัดเบียดเสียด ไหนคนจะเยอะ ไหนรถก็ติด ทำให้อากาศบนถนนแห่งนี้เต็มไปด้วยมลพิษ นี่ขนาดทางการสั่งห้ามรถยนต์ทั่วไปขับเข้าถนนนี้ตอนช่วงกลางวันแล้ว แต่ถึงกระนั้นทั้งรถเมล์และรถแท็กซี่ก็ยังติดหนึบ ประมาณว่าเดินเองยังจะเร็วเสียกว่า ทางสำนักเทศมนตรีแห่งลอนดอนจึงออกมาประกาศว่าภายในปี พ.ศ. 2563 หรืออีกสี่ปีข้างหน้าจะทำให้ออกซ์ฟอร์ดสตรีทกลายเป็นถนนคนเดินตลอดทั้งสาย เพื่อแก้ปัญหามลภาวะทางอากาศเสียเลย และหวังว่าถนนนี้จะกลับมาน่าเดินอีกครั้งหนึ่ง โดยจะค่อยๆ ปิดทีละครึ่งถนนเพื่อให้ร้านค้าและประชาชนได้ปรับตัว ทั้งนี้ทั้งนั้นเรื่องนี้น่าจะเป็นตัวอย่างที่ดีที่ให้เมืองอื่นๆ นำไปปฏิบัติตามบ้าง บ้านเราจะเริ่มที่ถนนไหนก่อนดีนะ





POKEMON ครองไท

เด็กในยุค 90s คงไม่มีใครไม่รู้จัก Pokemon ไม่ว่าจะทั้งในรูปแบบของเกมหรือการ์ตูน ถือว่า Pokemon เคยเป็นส่วนหนึ่งของวัยเด็กในยุคนั้น ในปีนี้ Pokemon กลับมาแล้วพร้อมให้เด็กยุคปัจจุบันและผู้ใหญ่หัวใจยังเด็กทั้งหลายได้สนุกกันอีกครั้ง แต่คราวนี้มาในรูปแบบของ Pokemon Go ซึ่งเป็นแอปบนโทรศัพท์มือถือ ทั้งระบบ IOS และ Android ที่ให้ผู้เล่นสามารถโหลดได้ฟรี เกมนี้ทำงานโดยใช้ระบบ GPS ของโทรศัพท์ที่让玩家เดินตามล่าสัตว์ประหลาด (Pokemon) ต่างๆ ในสถานที่จริง เหมือนกับว่าผู้เล่นเป็นส่วนหนึ่งของเกมเลยทีเดียว ประมาณว่าเดินๆ อยู่ก็จะมี Pokemon โผล่ออกมาให้เราตามจับได้จริงๆ ซึ่งในขณะนี้กระแส Pokemon Go นั้นมาแรงจุดไม่อยู่เสียแล้ว เพราะเพียงหนึ่งสัปดาห์แรกที่เกมออกมามีคนทวีตถึง Pokemon Go 15.3 ล้านครั้ง มีผู้ใช้งานต่อวันมากเป็นอันดับห้า ซึ่งมากกว่าผู้เล่นทวีตเตอร์เสียอีก และโดยเฉลี่ยจะมีคนเล่นเกมนี้ประมาณ 43 นาทีต่อวัน ซึ่งมากกว่า whatsapp, instagram หรือ snapchat กันเลยทีเดียว

สกูตเตอร์ รักษ์ไท

นอกจากการรณรงค์ให้ใช้จักรยานในการคมนาคมกันมากในทั่วโลกเพื่อช่วยลดมลภาวะแล้ว การใช้รถมอเตอร์ไซด์แบบใช้พลังงานไฟฟ้าก็กำลังได้รับความนิยมอย่างมากเช่นกัน “Gogoro Smartscooter” สกูตเตอร์สัญชาติเยอรมนี แต่ไม่เฉพาะได้รับความนิยมในแถบยุโรปเท่านั้น ในเอเชียก็เริ่มที่จะหันมาใช้เจ้าสมาร์ตสกูตเตอร์นี้ไม่น้อย ความฉลาดของสมาร์ตสกูตเตอร์ คือใช้แบตเตอรี่เป็นตัวขับเคลื่อนแทนการใช้น้ำมัน ซึ่งรู้ไหมว่าช่วยประหยัดเชื้อเพลิงไปได้มากโข ใครที่สนใจสามารถเช่าสกูตเตอร์ขับเล่นใช้เวลาประมาณ 30 นาที ในราคา 3 ยูโร แต่หากอยากขับไปไกลมากขึ้นสามารถเช่าเป็นวันได้ ซึ่งมีค่าเช่าอยู่ที่ 20 ยูโร โดยสามารถวิ่งได้ประมาณ 97 กิโลเมตร สิ่งสำคัญที่น่าสนใจมากไปกว่านั้นคือการใช้แอปพลิเคชันในสมาร์ตโฟนของเราปลดล็อกแทนการเสียบกุญแจ และไม่ต้องคอยพกกุญแจ ลดความเสี่ยงเรื่องกุญแจหายได้เป็นอย่างดี อีกทั้งยังตรวจสอบแบตเตอรี่ที่เหลือและเส้นทางผ่านแอปพลิเคชันในสมาร์ตโฟนได้อีกเช่นกัน



มาทำความเข้าใจ โครงสร้างภาษี

แบบใหม่

พลประโยชน์ของผู้มีรายได้ที่จะได้รับในปี 2560

เรื่องการเสียภาษีไม่ใช่เรื่องไกลตัวเราสักเท่าไร ซึ่งเราก็ควรมาทำความเข้าใจโครงสร้างภาษีแบบใหม่กันสักเล็กน้อย เพราะนั่นหมายถึงพลประโยชน์ทางภาษีที่เราจะได้รับในรอบปีหน้า มาทำความเข้าใจกันแบบรู้ลึก แต่เข้าใจง่ายได้เลยครับ



โดย...อนพัทธ์ วนัสชัยพฤกษ์

นักวิเคราะห์การลงทุน

ประสบการณ์ในสายอาชีพการวิเคราะห์การลงทุนมากกว่า 5 ปี

เมื่อเดือนเมษายนที่ผ่านมาคณะรัฐมนตรีมีมติเห็นชอบปรับปรุงโครงสร้างภาษีเงินได้บุคคลธรรมดา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้การจัดเก็บมีความเหมาะสมสอดคล้องกับความเป็นจริง และช่วยบรรเทาภาระภาษีให้กับผู้มีรายได้จากเงินเดือน ซึ่งโดยภาพรวมเป็นการปรับปรุงรายการหักลดหย่อนหลายรายการ และการปรับอัตราภาษีของคนที่มียาได้นั้นมากกว่า 4 ล้านบาทขึ้นไป โดยการปรับครั้งนี้จะมีผลกับรายได้ในรอบปีหน้า คือปี 2560 ซึ่งจะไปใช้คำนวณการจ่ายภาษีในช่วงต้นปี 2561 แม้ว่าโครงสร้างภาษีใหม่นี้จะยังไม่ได้ออกมาเป็นกฎหมายจริงๆ แต่ก็คาดว่าไม่น่าจะมีอะไรเปลี่ยนแปลง ดังนั้นเราควรรู้ไว้ก่อนเพื่อการวางแผนภาษีในอนาคต

การปรับปรุงโครงสร้างภาษีครั้งนี้ไม่ได้มีการเปลี่ยนแปลงในส่วนของอัตราภาษีเท่าไรนัก จะมีเพียงช่วงอัตราภาษี 35% เท่านั้นที่เปลี่ยนแปลง โดยปรับจากมากกว่า 4 ล้านบาทขึ้นไปเป็น 5 ล้านบาทขึ้นไป ทำให้ช่วงรายได้ที่มีอัตราภาษี 30% เปลี่ยนจาก 2 ล้านบาท ถึง 4 ล้านบาท

| รายได้ (บาท) | อัตราภาษีแบบเก่า | อัตราภาษีแบบใหม่ |
|--------------------------|------------------|------------------|
| 0 - 150,000 | ▶▶ ไม่เสียภาษี | ▶▶ ไม่เสียภาษี |
| 150,001 - 300,000 | ▶▶ 5% | ▶▶ 5% |
| 300,001 - 500,000 | ▶▶ 10% | ▶▶ 10% |
| 500,001 - 750,000 | ▶▶ 15% | ▶▶ 15% |
| 750,001 - 1,000,000 | ▶▶ 20% | ▶▶ 20% |
| 1,000,001 - 2,000,000 | ▶▶ 25% | ▶▶ 25% |
| 2,000,001 - 4,000,000 | ▶▶ 30% | ▶▶ 30% |
| 4,000,001 - 5,000,000 | ▶▶ 35% | ▶▶ 30% |
| มากกว่า 5,000,001 ขึ้นไป | ▶▶ 35% | ▶▶ 35% |

เป็น 2 ล้านบาท ถึง 5 ล้านบาท ทำให้คนที่
มีรายได้ 4 ล้านถึง 5 ล้านบาท ประหยัด
ภาษีไปได้ 50,000 บาทต่อคน จากการ
เปลี่ยนโครงสร้างภาษีครั้งนี้

ซึ่งตามข้อมูลผู้เสียภาษีปี 2557 มีผู้เสีย
ภาษีเพียง 30,000 คนเท่านั้นที่มีรายได้เกิน
4 ล้านบาทต่อปีขึ้นไป จากจำนวนผู้เสีย
ภาษีทั้งหมด 10 ล้านคน ถือว่าการปรับปรุง
“อัตราภาษี” ครั้งนี้ไม่ได้ส่งผลบวกในวง
กว้างเท่าไรนัก โดยทางกรมสรรพากรได้
ให้ความเห็นในเรื่องการปรับอัตราภาษี
ของคนที่มียาได้ 4 ล้านถึง 5 ล้านบาท
ว่าเป็นการแก้ปัญหาความเหลื่อมล้ำ โดย
จะทำให้อัตราภาษีที่แท้จริง ที่อัตราเฉลี่ย
อยู่ที่ 29% ใกล้เคียงกับการนำเงินไปลงทุน
ในบริษัท ซึ่งถ้ามีกำไรก็ต้องเสียภาษี 20%
และอีก 80% ที่เหลือเมื่อจ่ายปันผลก็จะ
ถูกหักภาษี ณ ที่จ่ายอีก 10% ทำให้เงิน
ที่นำไปลงทุนโดนเรียกเก็บภาษี 28%

อย่างไรก็ตาม สิ่งที่ทำให้ผู้เสียภาษี
ส่วนใหญ่สามารถนำมาลดภาระภาษี
จากการปรับปรุงโครงสร้างภาษีครั้งนี้
ได้จริงๆ จังๆ คือ การปรับปรุงค่าใช้จ่าย
และรายการลดหย่อนต่างๆ โดยรายการ
แรกคือ ค่าใช้จ่ายของเงินเดือน ค่าจ้าง
ค่านายหน้า ซึ่งปกติแล้วเราสามารถหัก
ค่าใช้จ่ายได้ 40% ของรายได้ทั้งปี แต่ไม่
เกิน 60,000 บาท ออกจากรายได้ทั้งหมด
ก่อนที่จะนำไปคำนวณภาษีซึ่งค่าใช้จ่ายนี้
ก็คือค่ากินอยู่ในชีวิตประจำวันนี้แหละครับ
และทางรัฐบาลก็คงเล็งเห็นแล้วว่า ด้วย
ราคาของสินค้าในยุคปัจจุบัน ค่าใช้จ่าย
แบบนี้คงเขาไม่อยู่เลยปรับเปลี่ยนให้เหมาะสม
มากขึ้น จากเดิมหักค่าใช้จ่ายได้แค่ 40%
เป็น 50% แต่สูงสุดต้องไม่เกิน 100,000 บาท
(จากเดิมสูงสุดไม่เกิน 60,000 บาท)
หมายความว่า ถ้าเราเงินเดือนรวมกันทั้งปี
เกิน 200,000 บาท ก็จะหักค่าใช้จ่าย
ได้แค่ 100,000 บาท แต่ถ้าเงินเดือน
ทั้งปี 150,000 บาท ก็จะหักค่าใช้จ่ายได้
75,000 บาท

รายการที่สำคัญอีกรายการหนึ่งก็คือ
ค่าลดหย่อนสำหรับผู้มีเงินได้ รายการนี้คือ
รัฐให้เราลดเลยฟรีๆ ซึ่งปัจจุบันเราสามารถ
หักค่าลดหย่อนได้ 30,000 บาทเท่ากัน
ทุกคน ไม่ว่าจะได้เงินเดือนเท่าไร แต่
สำหรับภาษีปี 2560 นั้น จาก 30,000 บาท
จะปรับขึ้นเป็น 60,000 บาท แล้วถ้าหาก
ไปรวมกับค่าใช้จ่ายของเงินเดือน ค่าจ้าง
ค่านายหน้า ที่ได้กล่าวถึงไปแล้วก็เท่ากับ
ว่าเราก็จะสามารถหักค่าลดหย่อนสูงสุด
ที่ 160,000 บาท โดยไม่ต้องมีรายการ
ลดหย่อนรายการอื่นเลย ซึ่งเพิ่มจากของ
ปัจจุบันที่สูงสุดที่ 90,000 บาท เพราะฉะนั้น
หากเรามีเงินเดือนต่ำกว่า 25,833 บาท
ก็就不用เสียภาษีไม่มีรายการลดหย่อน
อื่นๆ เลย จากเดิมที่เงินเดือนต่ำกว่า
20,000 บาทไม่ต้องเสียภาษี

สำหรับคนที่มียากมีครอบครัวก็มีเรื่อง
ดีๆ จากการปรับปรุงโครงสร้างภาษีครั้ง
นี้เช่นเดียวกันครับ โดยหักค่าลดหย่อนคู่
สมรสได้ปรับเพิ่มจากเดิม 30,000 บาทเป็น
60,000 บาท ส่วนค่าลดหย่อนเลี้ยงดูบุตร
ได้ปรับเพิ่มจากเดิมคนละ 15,000 บาท
และจำกัดจำนวนไม่เกิน 3 คน ปรับเป็น
คนละ 30,000 บาท โดยไม่จำกัดจำนวน
บุตร พร้อมทั้งยกเลิกค่าลดหย่อนการ
ศึกษาบุตร จำนวน 2,000 บาทต่อคน
ซึ่งนโยบายนี้ดูเหมือนจะสนับสนุนให้คน
ไทยมีครอบครัวและมีลูกเยอะขึ้นนะครับ
สอดคล้องกับปัญหาหนึ่งของสังคมไทย
คือ เรื่องสังคมผู้สูงอายุ (Aging Society)

เนื่องจากในปัจจุบันผู้คนมีลูกยากขึ้น ไม่
ว่าจะด้วยปัจจัยทางเศรษฐกิจหรือสังคม
ก็ตาม แต่จะทำให้ในอนาคตอันใกล้
ประเทศเราจะมีจำนวนผู้สูงอายุเยอะกว่า
ประชากรวัยทำงานและจำนวนแรงงานก็
จะไม่เพียงพอต่อการเลี้ยงดูประชากรทั้ง
ประเทศ ดังนั้นสิทธิประโยชน์นี้อาจจะเป็น
ปัจจัยหนึ่งที่ช่วยให้เราตัดสินใจมีลูกกันได้
ง่ายขึ้นก็ได้ครับ

ทั้งหมดทั้งมวลนี้ คาดว่าจะกระทบ
กับรายได้จากการจัดเก็บภาษีประมาณ
32,000 ล้านบาท ซึ่งทางกรมสรรพากรก็
เชื่อมั่นว่าน่าจะไม่กระทบการจัดเก็บภาษี
ในปี 2561 เพราะคาดว่าจะถึงเวลานั้น
เศรษฐกิจไทยก็น่าจะฟื้นตัวแล้วนอกจากนี้
ถ้าดูในระยะใกล้ ทางภาครัฐก็ใจดี
มีรายการพิเศษให้เรานำไปลดหย่อนภาษี
ในปีนี้อีกด้วย (ซึ่งเป็นรอบการจ่ายในต้นปี
หน้า) ประกอบไปด้วยค่าอาหาร เครื่องดื่ม
ค่าแพ็คเกจทัวร์ และค่าที่พักโรงแรมใน
ประเทศที่ใช้วงสงกรานต์สูงสุด 15,000 บาท
และค่าลดหย่อนจากการท่องเที่ยวใน
ประเทศ อีก 15,000 บาท รวมเป็นทั้งหมด
30,000 บาท (ย้ำนะครับว่าเป็นการลดหย่อน
ฐานภาษี ไม่ใช่ลดภาษี) และถ้ายังไม่ลืม
กันเมื่อช่วงปลายปีที่แล้วเรามี “ช้อปช่วย
ชาติ” ที่นำไปลดหย่อนได้ 15,000 บาท ก็
รอดูกันว่าจะมีในปีนี้อีกหรือไม่ สุดท้าย
นี้หวังว่าข้อมูลในบทความนี้จะ เป็น
ประโยชน์ต่อท่านผู้อ่านในการวางแผน
ภาษีกันนะครับ





กฎหมาย ความมั่นคงไซเบอร์ เพื่อเศรษฐกิจดิจิทัล

ท่านผู้อ่านคงเคยได้ยินคำว่า “เศรษฐกิจดิจิทัล” กันมาบ้างแล้ว เศรษฐกิจดิจิทัลเป็นหนึ่งในโรดแมปสำคัญของรัฐบาลที่จะผลักดันประเทศไทยไปสู่เศรษฐกิจยุคใหม่ โดยนำเอาระบบไอทีหรือเทคโนโลยีดิจิทัลมาใช้เป็นตัวเพิ่มผลผลิตลดเวลาการทำงาน และสร้างมูลค่าเพิ่มให้แก่สินค้าและบริการต่างๆ ปัจจุบันเราก็คงรู้สึกถึงกระแสนี้กันบ้างแล้ว โดยตั้งแต่หน่วยร้านค้าเล็กๆ ไปจนถึงธุรกิจระดับข้ามชาติ หน่วยงานราชการต่างๆ ก็เริ่มมีธุรกรรมอิเล็กทรอนิกส์ด้วยกันทั้งนั้น ปัจจุบันรัฐบาลอยู่ระหว่างการร่างกฎหมาย 10 ฉบับ เมื่อผ่านการเห็นชอบทั้งหมดแล้วก็จะรวมกันเป็น “กฎหมายเศรษฐกิจดิจิทัล” ที่จะใช้เป็นรากฐานในการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมต่อไปในอนาคต

วันนี้จะพูดถึง 1 ใน 10 ร่างกฎหมายเศรษฐกิจดิจิทัล ซึ่งเป็นร่าง พ.ร.บ. ที่จะเป็นการกอบการดำเนินงานในเรื่องการรักษาความมั่นคงและปลอดภัยของระบบเศรษฐกิจแบบดิจิทัล ร่าง พ.ร.บ. นี้มีชื่อว่า “ร่าง พ.ร.บ. ว่าด้วยการรักษาความมั่นคงปลอดภัยไซเบอร์” โดยจุดประสงค์ของร่าง พ.ร.บ. ฉบับนี้ก็คือเอาไว้รับมือ

กับภัยคุกคามทางไซเบอร์ต่างๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นได้ในโลกไซเบอร์ ซึ่งอาจจะมาได้ในหลากหลายรูปแบบ ประเทศไทยไม่ใช่ประเทศเดียวในโลกที่มีกฎหมายเกี่ยวกับความมั่นคงไซเบอร์ สหภาพยุโรปเองก็เพิ่งผ่านกฎหมายเกี่ยวกับความปลอดภัยของข้อมูลและระบบอินเทอร์เน็ตไปเมื่อเดือนกรกฎาคมที่ผ่านมา ส่วนประเทศเพื่อนบ้าน อย่างประเทศสิงคโปร์ กำลังจะมีกฎหมายไซเบอร์ฉบับใหม่ในปีหน้าเพื่อเพิ่มความปลอดภัยให้กับระบบคอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ตขึ้นไปอีก

สิ่งที่จะเป็นภัยคุกคามต่อระบบคอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ตมีอยู่หลากหลายรูปแบบ หลายๆ คนอาจจะคิดถึงแค่การเจาะระบบ (Hacking) เท่านั้น แต่ความเป็นจริงเรามีโอกาสเจอกับภัยร้ายทางไซเบอร์มากมาย อย่างภัยแรกที่เจอกันบ่อยๆ คือไวรัส ซึ่งเจ้าไวรัสก็คือไฟล์ประเภทหนึ่ง พอเรากดเปิดมันก็จะทำให้คอมพิวเตอร์ของเราใช้งานไม่ได้และอาจจะลามไปสู่คอมพิวเตอร์เครื่องอื่นๆ ด้วย ภัยอีกประเภทคือการฟิชซิง (Phishing) หรือเรียกว่าการหลอกลวงบนอินเทอร์เน็ต เช่น หลอกให้เรากดเว็บไซต์ที่เหมือนกันกับเว็บไซต์ของธนาคาร

ที่เรามีบัญชีอยู่ พอเราจัดการใส่ข้อมูล username และรหัสผ่านก็จะทำให้ผู้ไม่หวังดีทราบข้อมูลของเราและนำข้อมูลนี้ไปสร้างความเสียหายแก่เรา หรือการโจมตีระบบเน็ตเวิร์คทำให้ไม่สามารถให้บริการได้ (Denial-of-Service Attack หรือ DoS) ซึ่งการโจมตีแบบนี้สามารถสร้างความเสียหายในวงกว้างและก็เคยเกิดขึ้นมาแล้วในหลายประเทศ

แม้ว่าประเทศไทยยังไม่เคยถูกโจมตีทางไซเบอร์แบบใหญ่ๆ อย่าง DoS แต่ประเทศในทวีปเอเชีย อย่างประเทศเกาหลีใต้ เคยประสบเหตุการณ์หนักๆ มาแล้ว ในปี 2556 ระบบคอมพิวเตอร์ของทั้งสถานีโทรทัศน์ 2 แห่ง และธนาคาร 3 แห่งถูกโจมตีจนระบบใช้การไม่ได้ สร้างความปั่นป่วนกันไปพักใหญ่ ก่อนที่จะกลับสู่สภาวะปกติ โดยเฉพาะอย่างยิ่งระบบ ATM ของทั้ง 3 ธนาคารที่ใช้ไม่ได้ ก็ลองจินตนาการว่า หากเหตุการณ์แบบนี้เกิดขึ้นในประเทศไทยก็คงจะหวาดหวั่นอยู่ไม่น้อย

ในอนาคตความเสี่ยงจากการถูกคุกคามทางไซเบอร์ก็ยิ่งจะเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากรัฐบาลกำลังผลักดันทั้งภาครัฐและเอกชนให้ทำธุรกรรมต่างๆ ผ่านระบบอิเล็กทรอนิกส์ ไม่ว่าจะเป็นโครงการ E-Payment หรือ พร้อมเพย์ อีกทั้งพ่อค้าแม่ค้ารายเล็กๆ มากมายจนไปถึงธุรกิจขนาดใหญ่ต่างก็หันมาซื้อขายผ่านทางอินเทอร์เน็ตด้วยกันทั้งนั้น ดูเหมือนว่าโลกเราก็จะหมุนไปทางนั้นเสียด้วย อย่างประเทศสวีเดน ประกาศว่าจะเปลี่ยนเลิกการใช้ธนบัตรและเหรียญกษาปณ์ในอีก 5 ปีข้างหน้า เนื่องจากในปัจจุบันการใช้จ่ายด้วยธนบัตรและเหรียญคิดเป็นมูลค่าเพียง 2% ของธุรกรรมทั้งหมดในประเทศสวีเดนเท่านั้น ซึ่งแม้ว่าอาจจะยังดูห่างไกลมากสำหรับประเทศไทย แต่ก็ไม่ใช่สิ่งที่ไกลเกินจริงเลย เพราะฉะนั้นกฎหมายความมั่นคงไซเบอร์ถือว่าเป็นสิ่งสำคัญมากสำหรับสังคมในยุคต่อไป

สำหรับร่าง พ.ร.บ. ว่าด้วยการรักษาความมั่นคงปลอดภัยไซเบอร์ของประเทศไทย เมื่อผ่านแล้วก็จะให้กำเนิด “คณะกรรมการการรักษาความมั่นคงปลอดภัยไซเบอร์แห่งชาติ” หรือชื่อย่อว่า กปช. (National Cyber Security Committee หรือ NCSC) ซึ่งต่อไปเราอาจจะได้ยินชื่อนี้กันบ่อยขึ้น คณะกรรมการนี้จะประกอบไปด้วย ประธานกรรมการ คือ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม ซึ่งจะขึ้นกระทรวงใหม่หลังจากที่ชุดกฎหมายเศรษฐกิจดิจิทัลผ่านการเห็นชอบแล้ว มีกรรมการโดยตำแหน่งจำนวน 4 ท่านคือ เลขาธิการสภาความมั่นคงแห่งชาติ ปลัดกระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม ปลัดกระทรวงกลาโหม และผู้บัญชาการกองบังคับการปราบปรามการกระทำความผิดเกี่ยวกับอาชญากรรมทางเทคโนโลยี สำนักงานตำรวจแห่งชาติ และก็ยังมีการผู้ทรงคุณวุฒิในด้านต่างๆ อีก 7 ท่านที่มีความเชี่ยวชาญในเรื่องต่างๆ ไม่ว่าจะ เป็นกฎหมายไอทีหรือการเงิน

นอกจากมีคณะกรรมการใหม่แล้ว จะมีสำนักงานคณะกรรมการรักษาความมั่นคงปลอดภัยไซเบอร์แห่งชาติเพื่อดูแลภารกิจต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการตอบสนองต่อภัยคุกคามไซเบอร์ การเฝ้าระวัง การส่งเสริมให้ประชาชนตระหนักถึงภัยคุกคาม และการเป็นตัวกลางในการประสานงานระหว่างหน่วยงานต่างๆ ทั้งภาครัฐและเอกชนกับรัฐบาลเพื่อนำข้อมูลมาใช้ ซึ่งขอบเขตอำนาจของ กปช. ก็ถือว่าค่อนข้างเยอะทีเดียว เช่น การขอข้อมูลจากหน่วยงานต่างๆ ก็สามารถทำได้โดยไม่ต้องมีหมายศาล หรือการสั่งการให้หน่วยงานรัฐกระทำการต่างๆ ได้ยามเมื่อเกิดเหตุฉุกเฉิน หรือแม้กระทั่งการสั่งการหน่วยงานเอกชนให้ทำหรือไม่ทำการต่างๆ หาก กปช. เห็นว่าจะกระทบต่อความมั่นคงทางการเงินหรือธุรกิจ ซึ่งก็ต้องยอมรับว่าประเด็นแบบนี้มีทั้งข้อดีและข้อเสีย ข้อดีข้อหนึ่งคือ จะทำให้ กปช. มีความคล่องตัวในยามคับขัน สามารถตอบสนองต่อเหตุการณ์ได้อย่างรวดเร็ว แต่ก็มีกรวิพากษ์วิจารณ์กันว่าร่าง พ.ร.บ. ฉบับนี้จะให้รัฐเข้าถึงข้อมูลส่วนตัวเรามากเกินไป และก็อาจจะทำให้บริษัทที่คิดจะลงทุนในประเทศเราเกิดความไม่มั่นใจ เนื่องจากขาดความอิสระในการประกอบธุรกิจ

สุดท้ายนี้ แม้ว่าร่าง พ.ร.บ. ฉบับนี้อาจจะยังไม่สมบูรณ์เท่าไร โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องความร่วมมือกับภาคเอกชนในการป้องกันภัยคุกคามไซเบอร์ ซึ่งที่จริงแล้วบริษัทต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นธนาคาร หรือผู้ให้บริการระบบอินเทอร์เน็ตก็ถือว่าเป็นส่วนสำคัญส่วนหนึ่งของระบบเศรษฐกิจดิจิทัลนี้ ดังนั้นการป้องกันภัยคุกคามที่มีประสิทธิภาพก็ควรจะมาจากทุกๆ หน่วยของระบบ อย่างไรก็ตามนี่ก็ถือว่าเป็นก้าวแรกที่สำคัญของเศรษฐกิจยุคใหม่ และกฎหมายความมั่นคงไซเบอร์ก็คงไม่หยุดเพียงเท่านี้ เพราะด้วยโลกในยุคปัจจุบันที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว กฎหมายก็จำเป็นต้องเปลี่ยนตามให้ทันโลกเช่นเดียวกัน





ท่านผู้หญิงหญิงอังกาบ บุณย์ชวีติ
“จิตรลดา” ในความหมายของ
“ผู้หญิง”

ในฐานะ “ผู้นำโรงเรียน” และผู้ดูแล “โรงเรียนจิตรลดา” ตั้งแต่ระดับอนุบาลถึงมัธยม รวมถึงระดับวิชาชีพและอุดมศึกษา ท่านผู้หญิงหญิงอังกาบ บุณย์ชวีติ ผู้อำนวยการโรงเรียนจิตรลดาและอธิการบดีวิทยาลัยเทคโนโลยีจิตรลดา คือ “ครู” ต้นแบบคนสำคัญ เป็น “ผู้หญิง” กับพว่นอนนำ...ถ่ายทอดปรัชญาจากพระบรมราโชบายในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และพระราชโองบายในสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ผู้ศิษย์รุ่นต่อรุ่น และด้วยมุมมองของผู้ทำงานใกล้ชิดกับ “เจ้าชาย” หลายพระองค์ ทั้งพระพุทธรูปราชทานกำเนิดและองค์บริหารสถาบันการศึกษาในเครือจิตรลดา ทำให้เราได้ร่วมซึมซับ ความสำคัญของ “ครู” ซึ่งเป็น “ผู้หญิง” คนสำคัญ แล้วยังเปิดโอกาสให้เราได้ร่วมสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณไปด้วยพร้อมกัน

“พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวได้พระราชทานพระบรมราโชบายว่า โรงเรียนควรสอนอย่างไร อบรมนักเรียนอย่างไร พระองค์ท่านทรงดูแลอย่างใกล้ชิด สมัยนั้นพระองค์ท่านเสด็จฯ มาที่โรงเรียนบ่อยครั้งมาก มาทอดพระเนตรการเรียนการสอน แม้กระทั่งผลงานนักเรียน ท่านก็ทอดพระเนตรด้วยพระองค์เอง มีการแสดงของเด็กนักเรียนก็เสด็จฯ มาทอดพระเนตร”

ท่านผู้หญิงอังกาบ ในฐานะผู้จัดการผู้อำนวยการโรงเรียนจิตรลดา และอธิการบดีวิทยาลัยเทคโนโลยีจิตรลดา ได้กรุณารำลึกถึงบรรยากาศการเรียนการสอนในสมัยแรกเริ่มให้ฟัง ด้วยสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ

“ครั้งหนึ่งพระองค์ทรงอยู่ตรวจผลงานของนักเรียนด้วยพระองค์เองจนค่ำ ทรงขอกระดาษทดสอบของนักเรียนไปทอดพระเนตร รับสั่งแนะนำครูให้ดูแลนักเรียนให้เขียนตัวอักษรให้ชัดเจน ถ้าเขียนสมการวิชาเลขให้วางแนวเครื่องหมายเท่ากับ ให้ตรงมีระเบียบ หรือรับสั่งว่านักเรียนชั้นอนุบาลก็อย่าเพิ่งให้เขาเรียนหนัก เด็กเล็กเพิ่งจากพ่อแม่มา ต้องทำโรงเรียนเราให้เป็นเหมือนบ้านที่สองของเขา ผูกอบรมให้เขาสามารถอยู่กับสังคมได้ พัฒนาตนเองแล้วจึงค่อยเพิ่มเรื่องวิชาการ”

โรงเรียนจิตรลดาเริ่มตั้งขึ้นใน พ.ศ. 2498 โดยพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวและสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้สร้างโรงเรียนจิตรลดาขึ้นที่พระที่นั่งอุดรภาค ในพระที่นั่งอัมพรสถาน เพื่อให้เป็นสถานศึกษาของพระราชโอรสและพระราชธิดา รวมทั้งเปิดโอกาสให้บุตรข้าราชการบริพารในพระราชวังและบุคคลทั่วไปได้ร่วมเรียน ในเวลานั้นท่านผู้หญิงทัศนีย์ บุณยคุปต์ ครูคนแรกของโรงเรียนจิตรลดา ทำหน้าที่ผู้รับสนองพระบรมราชโองการ ชั้นเรียนแรกคือ ชั้นอนุบาล มี



นักเรียนจำนวน 6 คนและเพิ่มเป็น 8 คนในเวลาต่อมาไม่นาน

“ดิฉันก็ได้มาร่วมทำงานใน พ.ศ. 2500 โปรดเกล้าฯ ให้เข้ามาเป็นอาจารย์คนที่ 2 ของโรงเรียน ในเวลานั้นโรงเรียนจิตรลดายังเป็นโรงเรียนที่มีเพียงห้องเรียนเดียว สิ่งที่ยึดถือเป็นหลักมาตลอดตามพระบรมราโชบาย คือให้นักเรียนเรียนและทำกิจกรรมด้วย ไม่ใช่นั่งเรียนแต่หนังสือ เราจึงมีกิจกรรมนอกหลักสูตรซึ่งอิงกับหลักสูตรจำนวนมาก เช่น นักเรียนได้ไปบริการอาหารให้ผู้พิการในวันคนพิการแห่งชาติ ซึ่งเป็นกิจกรรมสำคัญที่จัดต่อเนื่องมาแต่เริ่ม สมัยพระราชโอรสและพระราชธิดาทรงเป็นนักเรียน ยังมีพระฉายาลักษณ์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ทรงบริการอาหารแก่ผู้พิการในวันดังกล่าว หรือภายในสวนจิตรลดาเองก็มีสิ่งแวดล้อมมากมาย นักเรียนได้ไปดูโครงการในพระราชดำริต่างๆ ครูรัตนมวูว์ ได้ลงมือดำเนินา นักเรียนของเราได้สัมผัสทุกอย่างและแนวทางเช่นนี้ก็ยังยึดถือมาจนปัจจุบัน

พระองค์ท่านทรงทำอะไรทำจริง สมัยนี้มีโครงการในพระราชดำรินับเป็นโครงการฯ

ลำดับต้นๆ ทุกโครงการจะเป็นประโยชน์กับประชาชน โรงเรียนของเรามีรางวัลเรียนดีและยังมีรางวัลพัฒนาการเรียนที่ดีขึ้น โดยเป็นพระบรมราโชบายจากพระองค์ท่านที่ทรงเล็งเห็นความสำคัญของเด็กที่มูมานะพยายามเรียนให้ดีขึ้น สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ก็ทรงให้ตั้ง “โครงการส่งเสริมพัฒนาการตามศักยภาพทางการเรียนรู้ของนักเรียน” ซึ่งมีครูที่เป็นนักจิตวิทยาและมีจิตแพทย์คอยดูแลนักเรียนที่โรงเรียนรับเข้ามา แล้วพบในภายหลังว่ามีความบกพร่องทางการเรียนรู้ตามพระบรมราโชบายของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว คือ ให้นักเรียนเรียนรู้และมีพัฒนาการตามความสามารถของเขา เพราะแต่ละบุคคลไม่เหมือนกัน และถ้าครูทำได้...ครูเก่ง ท่านรับสั่งว่าเด็กเก่งใครก็สอนได้ แต่ถ้าครูคนไหนสอนให้เด็กที่มีความบกพร่องเหล่านี้ขึ้นบนขาตัวเองได้ ช่วยเหลือตัวเองได้คือ ครูเก่ง และฉันจะหามาให้...ท่านรับสั่งอย่างนั้น ท่านจะมาให้กำลังใจครูและนักเรียนตลอด

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เคยตรัสว่าเด็กเรามีความถนัดแตกต่างกันไป บางคนถนัดเรียน บางคนถนัดอย่างอื่น ก็ให้หาสิ่งมีประโยชน์ให้เด็กเรียน โรงเรียน

จึงจัดสอนวิชาพิมพ์ดีดก่อนหลักสูตรของกระทรวงศึกษาฯ โดยพระองค์ท่านได้พระราชทานเครื่องพิมพ์ดีดให้นักเรียนใช้ ใครเข้ามาอยู่กับเราต้องให้เขายืนบนขาเขาได้ ไม่เป็นภาระของสังคม รับสั่งเช่นนี้เสมอ ก่อนอื่นต้องให้นักเรียนฝึกทำตนเป็นพลเมืองดี ชื่อสัตย์สุจริต มีระเบียบวินัย ท่านทรงให้เน้นความมีระเบียบวินัย ตั้งแต่อนุบาล ไม่ให้ผิดระเบียบวินัย เพราะเด็กที่มีระเบียบวินัยจะเป็นผู้ใหญ่ที่ดีในวันหน้า”

ปรัชญาที่เป็นอัตลักษณ์สำคัญของ

ครบ 61 ปี มีหลักสูตรการเรียนการสอน ตั้งแต่ระดับชั้นอนุบาล ประถมศึกษา มัธยมศึกษา มีการเพิ่มการเรียนการสอน ในระดับวิชาชีพ และอุดมศึกษาขึ้นที่ส่วนหนึ่งของพื้นที่สนามเสือป่า ถนนศรีอยุธยา ในระหว่างที่สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ทรงเป็นองค์บริหารของโรงเรียนจิตรลดา เนื่องด้วยมีพระราชดำริว่าวิชาชีพเป็นสิ่งสำคัญ

“สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เคยทรงรับสั่งว่า ถ้าใคร

ระดับปริญญาตรี โดยจัดตั้งเป็นวิทยาลัยพระราชทานชื่อว่า “วิทยาลัยเทคโนโลยีจิตรลดา” ซึ่งในปัจจุบันได้เปิดการเรียนการสอน 2 คณะ ได้แก่ คณะบริหารธุรกิจ สาขาวิชาการจัดการธุรกิจอาหาร โดยมีวิชาให้นักศึกษาเลือกเป็น 2 แนวทาง คือ เน้นหนักด้านกระบวนการผลิตอาหารหรือ เน้นหนักด้านบริหารธุรกิจบริการอาหาร และคณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม แขนงเทคโนโลยีไฟฟ้า แขนงอิเล็กทรอนิกส์ อุตสาหกรรมและแขนงเทคโนโลยีระบบ



จิตรลดา ที่ยึดถือมาแต่ต้นจนถึงปัจจุบัน เพื่อเป็นแนวทางในการหล่อหลอมเยาวชนที่จะเติบโตมาเป็นผู้ใหญ่ของชาติคือ ‘รักชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ มีวินัย ใฝ่ความรู้ คู่คุณธรรม รู้หน้าที่ มีจิตอาสา มีอุดมการณ์รักการงาน...’ โดยเพิ่มเติมคำว่า ‘สู้งาน’ ต่อท้ายสำหรับ ‘นักเรียนโต’ ในระดับวิชาชีพ และอุดมศึกษา เพื่อให้เป็นวิทยาลัยฯ ชี้นำแห่งการสร้างบัณฑิตมีอาชีพเป็นที่ยอมรับในระดับชาติและนานาชาติด้วย

ปัจจุบัน “โรงเรียนจิตรลดา” ก่อตั้งมา

เรียนกับเราตั้งแต่อนุบาลจนถึงระดับปริญญาตรีเป็นเวลา 19 ปี ก็ได้รับปริญญาออกไปทำงานได้เลย” ท่านผู้หญิงบอกเล่าจากมุมมองของผู้ถวายงานใกล้ชิด โดยเป็นผู้รับสนองพระราชดำริจากสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงปัจจุบัน

ในปี พ.ศ. 2557 พระองค์ท่านมีพระราชประสงค์ขยายโอกาสทางการศึกษาจากระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ และต่อยอดขึ้นมาเป็นภาคอุดมศึกษาใน

ควบคุมอัตโนมัติ

ทั้งระดับวิชาชีพและระดับปริญญาตรี มีการเรียนการสอน มีหลายสาขา เรียนโดยเน้นสมรรถนะ ฝึกปฏิบัติกับครูผู้เชี่ยวชาญ ทั้งประสบการณ์และความชำนาญด้วยการลงมือปฏิบัติจริงอย่างเข้มข้นในสถานประกอบการที่ได้มาตรฐานรวมถึงมีการประเมินผลการศึกษาด้วยโครงการแบบ Problem Based และ Project Based อันแสดงถึงสมรรถนะของผู้เรียนที่พร้อมจะไปประกอบอาชีพได้จริง โดยเฉพาะ

อย่างยิ่งระดับอุดมศึกษาเน้นสมรรถนะ
ต่อยอด เป็นบัณฑิตสายปฏิบัติการที่มี
ประสบการณ์ตรงตามความต้องการของ
สถานประกอบการ พร้อมทั้งจะออกไป
ประกอบอาชีพและเป็นเจ้าของธุรกิจ โดย
เน้นคุณธรรมพื้นฐาน ได้แก่ มีวินัย รับผิดชอบ
ซื่อสัตย์ต่ออาชีพ อดทน สู้งานหนัก
เราเน้นต่อยอดให้นักศึกษาเป็นบัณฑิตที่มีความ
พร้อม ให้ลูกศิษย์ได้มีประสบการณ์
ตรง ได้เรียน ได้ฝึกจากผู้รู้หรือสถาน
ประกอบชั้นนำ ท่านผู้หญิงอังกาบกรุณา
ให้คำอธิบายที่เป็นประโยชน์ พร้อมเป่า
หมายสำคัญที่เน้นสร้างบัณฑิตที่มีความ
รับผิดชอบ ซื่อสัตย์และมีน้ำใจช่วยเหลือ
ส่วนรวม

โดยส่วนตัวท่านผู้หญิงในแต่ละวัน
ทำงานตั้งแต่เช้าจรดเย็นถึงเย็นค่ำ ด้วย
ความทุ่มเทให้กับลูกศิษย์ร่วมกับคณะ
ครูทั้งหมด “ดิฉันทำงานโดยยึดหลักการ
ปกครองที่ไม่ใช่ นายจ้างกับลูกจ้าง แต่
จะปกครองแบบครอบครัว และยึด
หลักธรรมาภิบาลในการบริหารงานทั้ง
ในส่วนผู้นำโรงเรียนในฐานะผู้จัดการ

ผู้อำนวยการโรงเรียนจิตรลดาและผู้นำ
วิทยาลัยเทคโนโลยีจิตรลดาในฐานะ
อธิการบดี จิตรลดาเริ่มจากมีครูหนึ่งคน
แต่แรก จนเดี๋ยวนี้มีครูจำนวนถึง 200
คนเศษ เพราะนักเรียนเพิ่มเป็น 2,600
คนจากแต่แรก 6 คน เราอยู่กับเป็นแบบ
ครอบครัวใหญ่และเป็นครอบครัวที่ใหญ่
ขึ้นเรื่อยๆ บางครั้งเราก็ไปไหนด้วยกัน
กลุ่มเล็กกลุ่มใหญ่บ้าง ทำงานก็ทำด้วยกัน

ดิฉันทำงานแบบนี้มาตลอดสำหรับ
ชีวิตการเป็นครู มีความสุขที่ได้อยู่กับ
นักเรียน ดิฉันจะพูดกับครูที่เข้ามาเสมอ
ว่าถ้าเข้ามาเป็นครูและรักที่จะเป็นครู
อย่าคิดเรื่องร่ำรวยเงินทอง สิ่งที่เราได้มี
คุณค่ามากกว่าคือน้ำใจที่ศิษย์เขาให้และ
นั่นเป็นความสุขที่เราจะได้รับ เราจะรวมน้ำ
ใจจากลูกศิษย์ ถ้าครูทำงานจริงจัง จะ
ช่วยสร้างพลเมืองที่ดีต่อไปให้กับประเทศ
การมีพลเมืองดี ประเทศเราก็จะอยู่อย่าง
ร่มเย็นเป็นสุขและมีความสุขก้าวหน้า
ไผ่หาความรู้ไม่มีที่สิ้นสุด... ดิฉันจะพูด
กับครูของเราเสมอ อยาบ่นว่างานเยอะ
เพราะเจ้านายท่านทรงเหนือกว่าเราเป็น

ร้อยละ เท่า ทรงทุ่มเทให้กับเราทุกอย่าง
แต่ละพระองค์ท่านทรงเป็นตัวอย่างที่ดี
ของประชาชนซึ่งชาวไทยควรปฏิบัติตาม
ท่านทรงไม่นึกถึงความสุขของพระองค์เอง
เลย ทรงงานเต็มที่โดยนึกถึงแต่ประชาชน
เป็นหลัก”

ทางโรงเรียนและวิทยาลัยได้จัด
กิจกรรมแสดงความจงรักภักดีและ
สำนึกในพระมหากรุณาธิคุณต่อพระ
ผู้พระราชทานกำเนิดสถาบันการ
ศึกษาในเครือจิตรลดาอย่างสม่ำเสมอ
เนื่องจากเห็นว่าเป็นโอกาสที่จะแสดง
ให้บุคลากรและทุกคนประจักษ์ถึงพระ
มหากรุณาธิคุณที่มีต่อประเทศชาติ

“ล่าสุดกิจกรรม ‘จิตรลดาเดิน
เฉลิมพระเกียรติ’ ในโอกาสสมหมายมงคล
เฉลิมพระชนมพรรษา 84 พรรษา ของ
สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ
โดยทุกภาคส่วนที่มีความเกี่ยวข้องกับ
สถาบันการศึกษาในเครือจิตรลดา จะได้
ร่วมกันแสดงความจงรักภักดีและสำนึก
ในพระมหากรุณาธิคุณ โดยร่วมเดินอย่าง
พร้อมเพรียงและสามัคคี เพื่อแสดงความ
กตัญญูตเวที ปีนหน้าจะเป็นอีกปีที่สำคัญ
เพราะพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
เจริญพระชนมพรรษา 90 พรรษา ตาม
ปกติเราจะมิ่งงานเทิดพระเกียรติในวัน
เฉลิมพระชนมพรรษาเป็นประจำอยู่แล้ว
สำหรับปีหน้าเราจะจัดงานวิชาการให้ยิ่งใหญ่
สมกับที่พระองค์ท่านทรงเป็นพระผู้
พระราชทานกำเนิดโรงเรียนของเราและ
จะจัดเทศน์มหาชาติอย่างยิ่งใหญ่เพื่อ
ให้สมกับที่พระองค์ท่านได้พระราชทาน
สิ่งที่เป็นประโยชน์และความก้าวหน้าให้
ประเทศไทยมากมาย”

ความหมายของ “ผู้ให้” นั้นยิ่งใหญ่
เสมอ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ให้ในฐานะ
“ครู” ซึ่งประดุจดังแสงเทียนส่องสว่าง
นำทางทั้งในด้านความรู้ ความคิดและชีวิต
ให้กับศิษย์ซึ่งเป็น “ผู้รับ” ให้เต็มไปด้วย
ความสุขสมบูรณ์ครบทุกมิติอย่างแท้จริง





อาชีพ บล็อกเกอร์ ทำรายได้มากจริงหรือ?

เชื่อว่าทุกคนคงได้ยินคำว่า “บล็อกเกอร์” มาอย่างต่อเนื่องในช่วงหลายปีที่ผ่านมา เป็นอาชีพที่หลายคนอาจเคยคิดอยากจะทำ แล้วต้องใช้ความรู้ความสามารถไม่น้อยแค่ไหน นอกจากจะเก่งแล้ว เขียนหรือทำอย่างไรให้สนุก ต้องรอบรู้ นำเสนอเรื่องราวความจริงได้ น่าติดตาม สิ่งที่ยากของอาชีพบล็อกเกอร์คืออะไร จะทำอย่างไรให้ยอดคนอ่านเรื่องราวและมียอดวิวที่เพิ่มขึ้น ทำอย่างไรถึงจะก้าวมาเป็นบล็อกเกอร์แถวหน้าอย่างน่าภาคภูมิใจ เพราะแพลตฟอร์มที่ตามมานั้นคือโอกาสที่จะสร้างรายได้ที่ขยับสูงขึ้นตามมาอย่างมากมาย

ที่มาของคำว่า “บล็อกเกอร์”

ก่อนอื่นขอทำความเข้าใจของคำว่า “บล็อก” (Blog) นี้เสียก่อน คำว่า “บล็อก” นี้ได้บรรจุอยู่ในพจนานุกรม Oxford English Dictionary อย่างเป็นทางการเมื่อปี ค.ศ. 2003 เพราะเป็นคำที่ถูกค้นหาทางพจนานุกรมออนไลน์ หรือเรียกอีกชื่อหนึ่งว่า “เว็บไซต์ ดิกชันนารี” มากที่สุด ความหมายของ “บล็อก” ก็คือการเขียนบทความหรือข้อความลงในเว็บไซต์ออนไลน์ เนื้อหาหรือบทความของบล็อกนั้นจะครอบคลุมทุกเรื่อง เช่น การเมือง กีฬา ท่องเที่ยว อาหาร ความสวยความงาม เป็นต้น ส่วนผู้ที่เขียนบทความในบล็อกเรามักจะเรียกว่า บล็อกเกอร์ (Blogger) ผู้ที่ถ่ายทอดหรือเขียนบทความของตัวเอง เพื่อเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารหรือประสบการณ์ที่อยาก



แบ่งปันเรื่องราวต่างๆ ที่ได้พบมาเพื่อให้ผู้อ่านบล็อกได้รับรู้ ปัจจุบันบล็อกเกอร์แบ่งได้ 2 กลุ่มใหญ่ๆ

บล็อกเกอร์อิสระ บล็อกที่เขียนเรื่องราวความเป็นส่วนตัว เพื่อความสนุกสนาน เพื่อความบันเทิง รวมทั้งความคิดเห็นส่วนตัว เป็นการเล่าเรื่องที่ยากจะแชร์ประสบการณ์ โดยไม่หวังผลตอบแทนจากการตลาดและธุรกิจ

บล็อกเกอร์ธุรกิจ บล็อกที่แนะนำผลิตภัณฑ์ สินค้าและบริการต่างๆ โดยการใช้นบล็อกเป็นเครื่องมือในการทำการตลาด กลุ่มนี้จะเขียนบล็อกแบบมืออาชีพ โดยมีรายได้จากการรับจ้างเขียนบล็อกได้รับค่าโฆษณาต่างๆ จากผู้สนับสนุน เนื้อหาจะสอดคล้องและโยงไปถึงตัวสินค้า เช่น บล็อกเครื่องสำอาง ไอที โทรศัพท์มือถือ กาน้ำร้อน โน้ตบุ๊ก ท่องเที่ยว โรงแรม สถานที่ท่องเที่ยว ร้านอาหาร เป็นต้น

สาเหตุที่บล็อกเกอร์ทำเงินดี

การเขียนบล็อกนั้นอาจต้องใช้เวลานานพอสมควรกว่าจะสร้างรายได้ให้กับตัวเองเป็นกอบเป็นกำ เริ่มจากเขียนบล็อกตามที่ตัวเองชอบ การเขียนบทความต่างๆ แบบน่าสนใจ ควรแตกต่างจากบล็อกเกอร์ท่านอื่นๆ

บล็อกเกอร์บี๊วตี้และความงามต่างๆ

PEARYPIE, SPSAYPAN, FEONALITA, MAYYR, CINNAMONGAL, PINNYFOREVER, ERK-ERK

บล็อกเกอร์ท่องเที่ยว

THE WALKING BACKPACK, WORLD WANTS WANDERING, I ROAM ALONE, CHILL JOURNEY, 9MOT, MR. HOTSIA

บล็อกเกอร์อาหาร

EAT WITH PETE, OH HAPPY BEAR, MEVBLOG, EAT AND TRAVEL DIARY, STELLA FOOD BLOGGER, AMENOCHIKARA, ว่านน้ำ ณ พันทิพย์

บล็อกเกอร์ไอที

JAKRAPONG, KAFAAK, BLOGNONE, RIPMILLA

เพื่อเป็นการสร้างบล็อกให้คนเข้ามาติดตามและอ่านเรื่องของเรามากที่สุด แต่ขออย่าว่าต้องเป็นเรื่องที่เราถนัด ชอบ สนุกและไม่น่าเบื่อ มีแง่มุมที่ต้องเป็นเรื่องจริง รวมทั้งเนื้อหาที่มีคุณภาพเพื่อให้ผู้อ่านประทับใจที่สำคัญคอนเทนต์ (Content) ต้องสามารถดึงดูดคนอ่านจะทำให้บล็อกของคุณเป็นที่น่าสนใจและได้รับการเผยแพร่ต่อไป นอกจากนี้เป็นหน้าตาของเจ้าของบล็อกแล้ว ยังอธิบายความเป็นตัวตนที่แท้จริงของคุณอีกด้วย เมื่อเป็นที่รู้จักและมีคนพูดถึงเป็นจำนวนมาก ก็จะเป็นที่น่าจับตามองของเจ้าของธุรกิจและผลิตภัณฑ์ต่างๆ จะติดต่อให้คุณเขียนงานและโปรโมทสินค้า เริ่มเป็นที่รู้จักและมีรายได้เพิ่มเข้ามา ชัยชนะจากบล็อกเกอร์อิสระ มาเป็นบล็อกเกอร์ธุรกิจและกลายเป็นบล็อกเกอร์มืออาชีพ และที่สำคัญหากมีการแลกเปลี่ยนลิงค์ (Exchange Links) ลิงค์กันกับบล็อกอื่นๆ เช่น โดยการซื้อหรือขอติดที่บล็อกของท่านอื่นแล้วคุณได้แบคคิงคัมกลับมา เมื่อคุณมีลิงค์จากเว็บอื่นเข้าสู่บล็อกของคุณ ก็เป็นเสมือนเป็นการแพร่บล็อกของคุณสู่ผู้อ่านลิงค์อื่นๆ ไปด้วย ผู้อ่านก็จะทราบเนื้อหาภายในบล็อกของคุณได้ด้วย เป็นการเพิ่มผู้อ่านไปด้วย

ที่มาของรายได้ของบล็อกเกอร์

ส่วนใหญ่เมื่อคุณมีชื่อเสียง เป็นที่รู้จักในโลกโซเชียล สปอนเซอร์หรือแบรนด์สินค้าจะตบเท้าเข้ามาหา เพราะแต่ละแบรนด์จะเริ่มศึกษาการเขียนและยอดติดตามของคนอ่าน บางแบรนด์อาจจะจ้างบล็อกเกอร์เขียนโฆษณาในลักษณะของการพรีวิวดินค้า โรงแรม สถานที่เที่ยว ร้านอาหารหรือเซ็นสัญญากับบล็อกเกอร์เป็นระยะยาว อาจจะ 1-2 ปีหรือใช้วิธีมอบสินค้าให้บล็อกเกอร์แทนค่าจ้างก็มี เมื่อบล็อกเกอร์มีชื่อเสียงก็จะถูกเชิญไปออกงาน เป็นพิธีกร ซึ่งจะได้รับค่าจ้างที่แตกต่างกันไป เพราะฉะนั้นรายได้ของบล็อกเกอร์นั้นมาจากหลายทาง บางคนได้ออกพ็อคเก็ตบุ๊ก ได้เดินทางไปต่างประเทศ พร้อมกับแบรนด์สินค้า โรงแรม สายการบิน ซึ่งขึ้นอยู่กับว่าคุณถนัดเขียนบล็อกด้านใดหรือเป็นที่ปรึกษาด้าน Online Marketing เป็นต้น

บล็อกเกอร์บางคนเปิดบริษัท Marketing Agency ก็มี เช่น หาบล็อกเกอร์ให้กับแบรนด์ต่างๆ หรือรับงานต่อจากเอเจนซีเลยก็มี ปัจจุบันบล็อกเกอร์ดังๆระดับ Top 10 ในไทยก็หันมาหารายได้ด้วยวิธีนี้กันมากขึ้น บล็อกเกอร์บางท่านมีรายได้ 4-5 ล้านบาทต่อปี (เป็นตัวเลขประมาณการ)





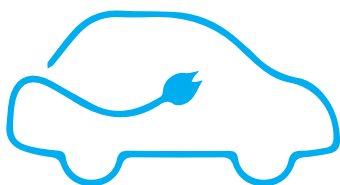
ตลาด รถยนต์ไทย เริ่มเห็นแสงสว่างที่ ปลายอุโมงค์

เข้าสู่ไตรมาสสุดท้ายของปี 2559 เป็นปีที่หลายๆ คนบ่นว่าเศรษฐกิจพังตาเคือง การค้าการขายไม่เป็นไปตามเป้าหมาย แต่จะว่าไปแล้วภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ โดยเฉพาะกลุ่มประเทศอาเซียนได้รับพหุผลกระทบจากเศรษฐกิจโลกน้อยที่สุด แต่ต่างอย่างสิ้นเชิงกับเศรษฐกิจในยุโรปและอเมริกา ซึ่งมีปัญหาตั้งแต่การออกจากสมาชิก EU ของอังกฤษ และปัญหาค่าเงินดอลลาร์ที่แข็งค่าขึ้น ซึ่งอาจมีพาดอิ้อตราดอกเบี้ย และสื่อกล่าวอวาทะทำให้เศรษฐกิจของสหรัฐอเมริกาชะลอตัว จนกว่าจะมีการเลือกตั้งประธานาธิบดีคนใหม่ในเดือนพฤศจิกายน 2559

เศรษฐกิจของไทยยังคงขยายตัวอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะหลังไตรมาสแรกของปี 2559 แต่สำหรับอุตสาหกรรมยานยนต์ในช่วงต้นปีนั้นกลับสยดสยอง และคงทำให้หลายๆ ค่าขจรใจคอไม่คอยดีนัก หลังจากมองเห็นดัชนีชี้วัดตัวแปรสำคัญ นั่นก็คืองานมอเตอร์โชว์ ซึ่งจัดขึ้นช่วงปลายเดือนมีนาคมถึงต้นเดือนเมษายน ปี 2559 ที่ผ่านมามียอดจองรถยนต์ตลอดทั้งงานเพียง 30,000 คัน ซึ่งต่ำกว่าเป้าหมายที่ตั้งไว้ 40,000 คัน อย่างไรก็ตามยอดผู้เข้าชมงานที่ตั้งเป้าไว้ 1.5 ล้านคน กลับทะลุเป้าหมายเพราะมีผู้เข้าชมสูงถึง 1.6 ล้านคน นั่นแสดงให้เห็นถึงความสนใจและความต้องการซื้อรถใหม่ยังมีอยู่อีกมาก

ตัวแปรสำคัญที่ทำให้ตลาดรถยนต์บ้านเราชะลอตัวในช่วงต้นปีเป็นผลมาจากอัตราภาษีสรรพสามิตรถยนต์ใหม่ ซึ่งคิดตามอัตราการใช้คาร์บอนไดออกไซด์แทนการคิดตามอัตราความจุของกระบอกสูบ ส่งผลดีต่อรถยนต์อีโคคาร์ เฟส 2 ที่ปล่อยไอเสียต่ำกว่า 100 กรัมต่อกิโลเมตร เสียภาษีเพียง 14% เท่านั้น

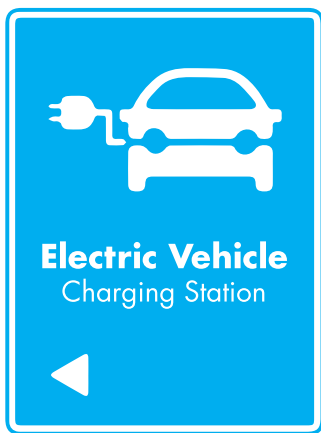
ส่วนรถขับคอมแพ็ค ซึ่งเป็นรถขนาดกลาง ความจุไม่เกิน 2,000 ซีซี. เป็นที่นิยมในตลาดรถยนต์บ้านเรา จนถึงรถขนาดกลางระดับพรีเมียม รถปิกอัพดัดแปลง (PVV) โดยเฉพาะเสียภาษีเพิ่มขึ้นจากเดิม 3-10% ขึ้นอยู่กับการปล่อยไอเสีย ส่วนรถปิกอัพที่ปล่อยไอเสียเกิน 200 กรัมต่อกิโลเมตร ต้องจ่ายภาษีเพิ่มราว 2-3% ซึ่งอัตราภาษีสรรพสามิตรถยนต์ใหม่ก็ได้ส่งผลทางด้านจิตวิทยาในการซื้อรถในช่วงต้นปีพอสมควร



อย่างไรก็ตาม ในช่วงปลายปี 2559 เชื่อว่าสถานการณ์ตลาดรถยนต์จะปรับตัวดีขึ้น ทั้งยอดขายในประเทศและยอดส่งออก ตัวเลขยอดผลิตรถยนต์ทั้งหมดเมื่อเดือนมิถุนายน 2559 อยู่ที่ 1.79 แสนคัน เทียบกับเดือนเดียวกันเมื่อปี 2558 ตัวเลขอยู่ที่ 1.51 แสนคัน เพิ่มขึ้น 18.57% ในจำนวนนี้เป็นการผลิตเพื่อจำหน่ายในประเทศ 7.58 หมื่นคัน และผลิตเพื่อการส่งออก 1.04 หมื่นคัน ทั้งนี้ตัวเลขยอดผลิตรถยนต์รวมครึ่งปีแรกของปี 2559 อยู่ที่ 9.93 แสนคัน ในขณะที่ยอดผลิตรถยนต์รวมของปี 2558 ครึ่งปีแรกอยู่ที่ 9.35 แสนคัน ยอดขายรถยนต์รวมในช่วง 6 เดือนแรกของปี 2559 เพิ่มขึ้นกว่าช่วงเดียวกันของปี 2558 ถึง 6.22% จึงเป็นแนวโน้มที่ดีว่าอุตสาหกรรมยานยนต์ในบ้านเรา เริ่มฟื้นตัวตั้งแต่ 6 เดือนแรกของปีนี้ ทำให้ครึ่งปีหลังตลาดรถยนต์บ้านเราสดใสแน่นอน

ในส่วนของเทคโนโลยีรถยนต์ แต่ละค่ายต่างได้ใช้เทคโนโลยีเครื่องยนต์ที่มีขนาดเล็กกลง แต่ให้พลังขับเคลื่อนมากขึ้น รวมถึงการพัฒนาเครื่องยนต์ไฮบริด ไปจนถึงรถยนต์ไฟฟ้า ซึ่งบริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) ได้เดินทางโครงการสถานีชาร์จรถไฟฟ้า โดยตั้งเป้าให้ได้ 6 แห่งภายในปี 2559 และครบ 20 แห่งภายในปี 2560 เป็นสัญญาณที่ชัดเจนและสอดคล้องกับแผนของกระทรวงพลังงานที่กำลังจัดทำแผนปฏิบัติการเพื่อสนับสนุนยานยนต์ไฟฟ้าในประเทศไทย โดยในระยะที่ 3 ของแผน (ปี 2564-2579) จะส่งเสริมให้มีรถไฟฟ้า (EV) ให้ได้ 1.2 ล้านคัน และสถานีชาร์จ 690 สถานี

ที่น่าจับตามองต่อไปคือ นโยบายของรัฐบาลที่จะส่งเสริมให้มีการผลิตรถยนต์ไฟฟ้า หรือจะพัฒนารถยนต์ไฮบริดต่อไปก่อน เพราะเกรงว่าหากนโยบายรัฐบาลส่งเสริมให้ผลิตรถยนต์ไฟฟ้า อาจจะส่งผลกระทบต่ออุตสาหกรรมชิ้นส่วนยานยนต์ได้ จึงต้องรอดูนโยบายของรัฐบาลว่าจะโอบอุ้มผู้ประกอบการอุตสาหกรรมชิ้นส่วนยานยนต์ หรือจะหันไปส่งเสริมการผลิตรถยนต์ไฟฟ้า



ซึ่งเป็นการลดการใช้ชิ้นส่วนยานยนต์หลายรายการ ผู้ที่กำลังมองหารถใหม่ ยังไม่ต้องไปสนใจรถยนต์ไฟฟ้า เพราะขณะนี้แม้หลายค่ายเริ่มผลิตออกมา แต่ก็อยู่ในระหว่างทดลองใช้งานจริง ถึงแม้หลายค่ายจะออกจำหน่ายแล้วก็ตาม ยังต้องพัฒนาเทคโนโลยีอีกมาก เพื่อไม่ให้ราคาสูงเกินไป ช่วงปลายปี 2559 มีงานมหกรรมรถยนต์ครั้งใหญ่อีกงานหนึ่ง คืองาน MOTOR EXPO 2016 ระหว่างวันที่ 1-12 ธันวาคม 2559 เป็นอีกทางเลือกสำหรับการตัดสินใจกับโปรโมชั่นดี ๆ พร้อมของแถมมากมายที่แต่ละค่ายจะนำมาเสนอในงาน โดยปีนี้มาในคอนเซ็ปท์ “เชื่อมโลก..เชื่อมคน ยานยนต์อัจฉริยะ” ที่อิมแพ็ค เมืองทองธานี งานนี้เหมือนเป็นการต่อยอดกลับมาของตลาดรถยนต์บ้านเราอีกครั้ง ด้วยยอดจองพื้นที่เกือบเต็ม 100% แล้ว ซึ่งบรรดาผู้รถยนต์ต่างคาดเดากันว่าหลายค่ายคงจะเตรียมเปิดตัวยานยนต์ตัวใหม่ๆ ให้ได้ชมกัน มาเริ่มต้นกันที่รถยนต์นั่งที่คาดว่าจะเปิดตัวปลายปีนี้ และต้นปีหน้ากันบ้าง

ค่ายยักษ์ใหญ่อย่าง TOYOTA หลังจากที่ได้เปิดตัว TOYOTA COROLLA ALTIS ESPORT ไปแล้ว เมื่อช่วงกลางปี 2559 ข่าวว่าต้นปีหน้าอาจมีการไมเนอร์เชนจ์ พร้อมเครื่องยนต์ตัวใหม่ขนาด 1,200 ซีซี. เทอร์โบ ซึ่งจะมีการเปิดตัวที่สาธารณรัฐประชาชนจีน สำหรับบ้านเราก็คาดว่าคงจะได้เห็นโฉมใหม่ของตระกูล COROLLA ในปี 2560 แต่ขนาดเครื่องยนต์นั้นยังไม่เป็นที่แน่ชัดว่าจะเป็นขนาดเท่าไร และสำหรับผู้ที่รอคอยการกลับมาของ CAMRY กับการปรับโฉมใหม่ทั้งคัน คงต้องรอลุ้นต้นปีหน้าเช่นกัน

DESIGN WITH STYLE



ENO STUDIO DOG LAMP

สำหรับผู้ที่ชื่นชอบสุนัข คงถูกอกถูกใจกับงานดีไซน์ชิ้นนี้ ที่จะเข้ามาช่วยเติมเต็มบรรยากาศภายในบ้าน ด้วยโคมไฟรูปทรงสุนัข จาก Eno Studio งานชิ้นนี้ทำจากไม้ MDF ออบแบบขึ้นมาเป็นรูปร่างของสุนัขที่มีเส้นหน้่ ดูคุ้นเคย และขี้เล่น โดยเฉพาะเมื่อเปิดแสงไฟยิ่งดูสวยงามอย่างมีสไตล์ หาซื้อได้ที่ Another Story ชั้น 4 The Emquartier

บทนี้ต้องยอมรับว่าถ้าจะเลือกซื้อของสักชิ้น นอกจากคุณสมบัติที่ต้องการเพื่อใช้ประโยชน์แล้ว ดีไซน์ของตัวผลิตภัณฑ์เองก็เป็นส่วนหนึ่งในการตัดสินใจของผู้บริโภคที่จะตกลงปลงใจว่าซื้อหรือไม่ซื้อดี เรียกว่าเทนดีไซน์เข้ามา มีอิทธิพลกับชีวิตเรามากขึ้นจริงๆ



BEOSOUND 35

ลำโพงไร้สายไฮเอนด์รุ่นใหม่ล่าสุดจากสุดยอดนวัตกรรมของ Bang & Olufsen ด้วยระบบสัมผัสใช้งานง่าย ดีไซน์เรียบหรู และทันสมัยสไตล์สแกนดิเนเวียจากวัสดุอลูมิเนียมชั้นดี ที่ไม่ว่าจะวางบนโต๊ะหรือติดประดับผนังก็สามารถเปล่งเสียงเพลงอันทรงพลังได้ทั่วทั้งห้อง ถือเป็นหนึ่งในลำโพงอัจฉริยะอะเนกประสงค์ที่ดีที่สุดของ Bang & Olufsen และด้วยรูปทรงเพรียวบาง เงามีโนสไตล์มินิมอล ทำให้เข้ากับได้กับทุกรูปแบบการตกแต่ง เวะเวียนไปชมความสวยงามของดีไซน์และเสียงอันไพเราะได้ที่โชว์รูม Bang&Olufsen Thailand คอนเซ็ปท์สโตร์ที่แรกในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ชั้น 1 ศูนย์การค้าเกษร

DANZO SMART STORAGE BOX

จัดมุมมองใหม่บนโต๊ะทำงานให้ดูน่าสนใจ สวยงาม และเป็นระเบียบ ด้วยคอลเลคชั่น Danzo กล่องเก็บของพร้อมฝาปิดหลากหลายรูปแบบ โดยจำลองลักษณะของภูมิประเทศมาใช้ในการดีไซน์ เพื่อให้ได้ฟังก์ชันที่แตกต่างไม่ซ้ำกัน สำหรับเก็บแกดเจ็ตหรืออุปกรณ์เสริมอื่นๆ ทั้งรูปแบบภูเขาไฟ รูปแบบฮิลล์ รูปแบบวัลเลย์หรือรูปแบบพื้นฐาน หาซื้อได้ที่ Another Story ชั้น 4 The Emquartier



KREAFUNK OWL SPEAKER

อีกหนึ่งงานดีไซน์ จาก Kreafunk

ที่นำความน่ารักของนกฮูกมาออกแบบเป็น ลำโพงไร้สาย ที่สวยงาม มีเสน่ห์ เป็นลำโพง ไร้สายแบบบลูทูธ ใช้งานง่าย ด้วยการคลิก เพียงครั้งเดียวก็สามารถเชื่อมต่อสมาร์ทโฟน พร้อมที่จะเติมเต็มห้องด้วยเพลงโปรด มีหลากหลายสีให้เลือก ทั้งสีดำ สีขาว และ สีฟ้า หาซื้อได้ที่ Another Story ชั้น 4 The Emquartier



BOSE EARPHONE

Bose แปรนด์เครื่องเสียง ลำโพง และหูฟัง ที่มีอายุ ความเป็นมายาวนานและโด่งดังในเรื่องของคุณภาพ เสียงในระดับไฮเอนด์ แนะนำหูฟังแบบไร้สาย QC Noise Cancelling และหูฟัง Wireless Sport เป็นการปฏิวัติ นิยามใหม่ของหูฟังที่ลดเสียงรบกวนในแบบไร้สายรุ่น QuietComfort® 35 และ QuietControl™ 30 ซึ่งจะ ช่วยลดเสียงรบกวนรอบข้างได้เป็นอย่างดี และหูฟัง ไร้สาย SoundSport® และ SoundSport Pulse เพื่อการ ออกกำลังกายทั้ง 2 รุ่น ออกแบบมาให้กันน้ำและเหงื่อได้ ขณะที่รุ่น SoundSport Pulse จะมีเซ็นเซอร์ตรวจจับอัตราการเต้นของหัวใจ แอปพลิเคชัน Bose Connect ทั้งใน ระบบ iOS และ Android รวมถึงแอปพลิเคชัน Third Party อย่าง Endomondo และ Runkeeper อีกด้วย



LG TWIN WASH

นวัตกรรมสุดล้ำที่จะเปลี่ยนวิธีการซักผ้าให้ประหยัดเวลามากขึ้น กับเครื่องซักผ้าเครื่องแรกที่ได้รับการ ออกแบบโดยรวมเครื่องซักผ้าฝาหน้า และฝาบนไว้ในเครื่องเดียวกัน ภายใต้ ดีไซน์เรียบหรู พร้อมด้วยโปรแกรม การซักมากถึง 14 โปรแกรม ใช้งาน ได้สะดวกสบาย ในระบบ Inverter พร้อมด้วยการรับประกันมอเตอร์ นานถึง 10 ปี สอบถามเพิ่มเติมได้ ที่โฮมโปรทุกสาขาทั่วประเทศ ดูรายละเอียดได้ที่ www.homepro.co.th



SAMSUNG GEAR FIT 2

สายรัดข้อมืออัจฉริยะที่มีดีไซน์สวยลงตัวกับทุกการใช้งาน ด้วยหน้าจอแสดงผล Super AMOLED จอสีขนาดใหญ่และทัชสกรีน ช่วยให้มองเห็นง่าย ไฮไลท์สำคัญอยู่ที่การติดตั้ง GPS ไว้ในเครื่อง ทำให้สามารถวัด ดู และบันทึกระยะทางการออกกำลังกายได้แบบเรียลไทม์ โดยไม่ต้อง เสียเวลาเลือกว่าเป็นการออกกำลังกายประเภทไหน เพราะเครื่องจะสามารถตรวจจับได้เองว่า คุณกำลังเดินอยู่ข้างนอกหรือใช้เครื่องออกกำลังกายอยู่ และยังสามารถดูเกณฑ์พร้อมวัดอัตราการ เต้นของหัวใจ เพื่อการออกกำลังกายมีประสิทธิภาพมากที่สุด โดยสามารถเปลี่ยนหน้าปัด นาฬิกาได้ เพื่อให้แสดงสถิติบนหน้าจอ มีหลายดีไซน์ให้เลือกได้ตามใจ



เทคนิคการเตรียมร่างกายให้พร้อม เพื่อพิชิตความเป็นหนึ่งกับไตรกีฬา

ว่ากันว่า “ไตรกีฬา” เป็นกีฬาเอาต์ดอร์ที่ทุกคนจะเห็นว่า เป็นกีฬาหน้าโหด ผู้แข่งขันต้องมีความอดทนและมีร่างกายที่ฟิตแอนด์เฟิร์ม ซึ่งนอกจากความพร้อมด้านร่างกายแล้ว ยังต้องเตรียมพร้อมรับกับสภาพอากาศที่แปรปรวนระหว่างการแข่งขันอีกด้วย การระดมแข่งขันไตรกีฬาได้นั้น นักกีฬาจะต้องมีสภาพร่างกายและจิตใจที่สมบูรณ์แข็งแรงมาก ต้องผ่านการซ้อมและฝึกฝนมาเป็นอย่างดี



มาทำความรู้จักกับ “ไตรกีฬา” กันก่อน

ไตรกีฬา (Triathlon) เป็นการแข่งขันทริกีฬาสามประเภทต่อเนื่องกัน ได้แก่ ว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน และวิ่ง ในระยะต่างๆ กัน ผลการแข่งขันก็จะดูที่ใครทำเวลาได้ดีที่สุด การแข่งขันไตรกีฬานั้นเริ่มแข่งขันครั้งแรกที่ประเทศฝรั่งเศส ในระหว่างปี ค.ศ. 1920 – 1930 ซึ่งเรียกเป็นภาษาฝรั่งเศสว่า “Les trois sports” ในขณะนั้นว่าเป็นการแข่งขันว่ายน้ำข้ามคลอง โดยไม่มีการหยุดพัก ซึ่งจักรยาน 12 กิโลเมตร และวิ่งเพียง 3 กิโลเมตร นับแต่นั้นจนวันนี้ ไตรกีฬา ก็ยังเป็นที่ยอมรับสำหรับผู้ชื่นชอบการออกกำลังกายแบบครบทุกส่วนของร่างกาย

ไตรกีฬาแบ่งออกได้เป็นหลายระยะทางแตกต่างกันออกไปดังนี้

ระดับ SPRINT DISTANCE

ว่ายน้ำ 750 เมตร ปั่นจักรยาน 20 กิโลเมตร วิ่ง 5 กิโลเมตร

ระดับ OLYMPIC DISTANCE

ว่ายน้ำ 1.5 กิโลเมตร ปั่นจักรยาน 40 กิโลเมตร วิ่ง 10 กิโลเมตร

ระดับ HALF IRONMAN

ว่ายน้ำ 1.9 กิโลเมตร ปั่นจักรยาน 90 กิโลเมตร วิ่ง 21 กิโลเมตร

ระดับ IRONMAN

ว่ายน้ำ 3.8 กิโลเมตร ปั่นจักรยาน 180 กิโลเมตร วิ่ง 42 กิโลเมตร

สำหรับการแข่งขัน Sprint Distance เหมาะสำหรับผู้มือใหม่ที่เพิ่งเริ่มแข่งขัน ใช้เวลาเตรียมตัวเพียง 4-6 อาทิตย์ก่อนการแข่งขัน นับว่าเป็นการสร้างความมั่นใจและเตรียมร่างกายให้พร้อมก่อนที่จะเพิ่มระยะการแข่งขันในระดับต่อไป ถ้าสามารถว่ายน้ำได้ 100 เมตรติดต่อกัน ปั่นจักรยานระยะทาง 5 กิโลเมตร และวิ่งได้ในระยะ 200-400 เมตร โดยไม่หยุดพัก คุณก็สามารถเข้าร่วมการแข่งขันไตรกีฬาได้แล้ว

การเตรียมความพร้อมของร่างกาย

ก่อนอื่นเลยเราต้องรักษาสุขภาพ พักผ่อนให้เพียงพอ กินอาหารที่ดีมีประโยชน์ จำพวกเนื้อสัตว์ แคลเซียมหรือวิตามิน รับประทานให้ครบทุกหมู่ ตั้งใจฟังการ Briefing



คำนวณระยะทางและกติกากการแข่งขันอย่างรอบคอบ ใช้กำลังให้เหมาะสมแต่ละช่วง แต่ละชนิดกีฬา เตรียมยานวอดก้ำมเนื้อในวันลงแข่ง เพราะอาจเป็นตะคริวหรือกล้ามเนื้อเกิดอาการบาดเจ็บ เลือกลูกโป่งที่ถูกต้องและเหมาะกับเราด้วย ช่วงใกล้การแข่งขันควรฝึกสิ่งที่เราไม่ค่อยถนัดให้มากขึ้น และที่สำคัญต้องฝึกเพิ่มระยะทางที่มากกว่าที่แข่งขัน เช่น การแข่งขันต้องว่ายน้ำ 1.5 กิโลเมตร ก็ต้องฝึกว่ายน้ำให้ได้ระยะสัก 2 กิโลเมตร

ว่ายน้ำ ว่ายน้ำในสระก่อนเป็นอันดับแรก เริ่มว่ายน้ำ 50 เมตรก่อน อาจจะว่ายฟรีสไตล์ธรรมดา 20 สโตรค แล้วเปลี่ยนมาเป็นท่าบก 2-3 สโตรค เพื่อให้ไม่เหนื่อยเกินไป เมื่อเกิดความเคยชิน ค่อยๆ เพิ่มจาก 50 เมตรเป็น 70 เมตรและ 100 เมตรตามลำดับ ขนาดของสระเป็นสิ่งที่จะต้องทราบก่อนทุกครั้ง แนะนำให้หาสระที่เรายืนในน้ำได้ก่อนเป็นอันดับแรก ไม่ลึกเกินไปเพื่อความปลอดภัย ฝึกการหายใจหรือการจัดตำแหน่งของร่างกายและฝึกการเตะขาการเตะขานั้นถือเป็นเรื่องที่ทำหายสำหรับนักวิ่งหรือพวกที่เล่นกีฬาบนบก การเตะขาควรเริ่มจากสะโพกโดยใช้กล้ามเนื้ออกันและกล้ามเนื้อต้นขา โดยให้หัวเข่าและข้อเท้าผ่อนคลาย โดยให้ปลายเท้าเตะน้ำขึ้นลงบนผิวน้ำ เนื่องจากสระว่ายน้ำถือว่าเป็นระบบปิด สามารถควบคุมสภาพแวดล้อมในการว่ายน้ำได้ เช่น คลื่น ลม ความขุ่นของน้ำ อุณหภูมิ ฯลฯ ก่อนที่จะฝึกในระบบเปิด (Open Water) เช่น แม่น้ำทะเล คลอง เป็นต้น

ปั่นจักรยาน ควรวางคิวให้ตัวเองได้พักผ่อนด้วย เพื่อให้ร่างกายไม่ล้า ในการแข่งขันช่วงแรกอย่าออกตัวเร็ว ขอให้ผ่านช่วง 20-30 นาทีแรกก่อน หลังจากผ่านระยะนี้แล้วก็เต็มที่ไปเลย ควรเริ่มต้นปั่นแค่ 60 นาที พอคุ้นเคยก็เร่งความเร็วขึ้นให้หัวใจเต้นในระดับ 60% ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด (Maximum Heart Rate) ทั้งนี้เพื่อพัฒนาระบบการไหลเวียนของโลหิตให้ดีขึ้น นอกจากนี้ยังมีอีกอุปกรณ์ชิ้นหนึ่งที่เรียกว่า Trainer ใช้สำหรับซ้อมปั่นจักรยานที่บ้าน ตัว Trainer นี้ถือเป็นอุปกรณ์หลักในการช่วยซ้อมจักรยาน

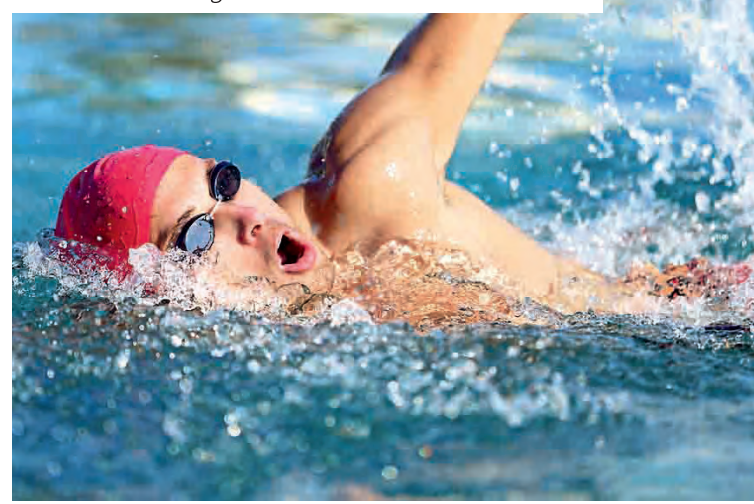
วิ่ง ทดลองวิ่งในระยะสั้นก่อน จากนั้นค่อยๆ เพิ่มระยะความไกลให้เท่าจำนวนจริงที่จะแข่งขันเพื่อให้เกิดความพร้อม และที่สำคัญคือต้องคำนวณระยะทางให้สัมพันธ์กับกำลังของเรา ควรวิ่งให้ต่อเนื่องติดต่อกันให้ได้ 60 นาที เดินสลับบ้างก็ได้ ถ้าเหนื่อยเกินไปให้ดื่มน้ำทุกๆ 10 - 15 นาที หากอากาศร้อน ควรดื่มน้ำบ่อยๆ โดยเฉพาะน้ำเย็น ร่างกายจะดูดซึมได้เร็วขึ้น เพื่อช่วยให้เลือดไหลเวียนได้ดี สนามวิ่ง

ก็เป็นสิ่งจำเป็น ใช้สวนสาธารณะใกล้บ้านก็ได้ เราต้องทราบทางที่เราวิ่งด้วยว่ารอบๆ หนึ่งของสวนนั้นมีระยะทางเท่าไร ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นมาก

ประโยชน์ของการเล่นไตรกีฬา

อย่างที่ทราบกันดีอยู่แล้วว่า ไตรกีฬานั้นเป็นการเล่นกีฬา 3 ชนิดร่วมกันทำให้สามารถออกกำลังกายได้ทุกส่วนทั้งร่างกายทำให้การทำงานของร่างกายโดยรวมดีขึ้นลดน้ำหนักได้ เนื่องจากเป็นการออกกำลังกายแบบ High Intensity Cardio เพิ่มศักยภาพและความฟิตของร่างกาย สามารถช่วยลดความดันเลือด ป้องกันโรคหัวใจ ลดความเสี่ยงจากโรคกระดูกพรุน และเบาหวาน นอกจากนี้ยังสามารถเผาผลาญแคลอรีได้ดี ขึ้นอยู่กับน้ำหนักและความหนักเบาในการเล่น ว่ายน้ำและปั่นจักรยาน สามารถเผาผลาญแคลอรี 600-700 แคลอรีต่อชั่วโมง ส่วนการวิ่งเผาผลาญ 800 แคลอรีต่อชั่วโมง ไตรกีฬาเป็นการฝึกความอดทนและเพิ่มภูมิคุ้มกันของร่างกายที่ดี เพราะผู้เข้าแข่งขันจะเจอสภาพกีฬาที่แตกต่างกัน ซึ่งจะทำให้ภูมิคุ้มกันของร่างกายแข็งแรงขึ้น จะช่วยเรื่องความแข็งแรงมวลรวมของร่างกายอีกด้วย

ในประเทศไทยรายการที่มีชื่อเสียงมากที่สุดของการแข่งไตรกีฬา คือ Laguna Phuket Triathlon ก็จะมีระยะทาง ว่ายน้ำทะเล 1.8 กิโลเมตร ปั่นจักรยาน 55 กิโลเมตร วิ่ง 12 กิโลเมตร นอกจากนี้ยังมีอีกหลายรายการที่น่าสนใจ เรารวบรวมมาให้แล้ว <http://www.bangkoktriathlon.org>, <http://www.lagunaphukettri.com>, <http://www.thaidashbangkok.com>, <http://www.bangkokdash.com>, <http://www.thailandtrileague.com>



ศิลปินกับ ศิลปะ “แนวใหม่”

คุณจิตต์สิงห์ สมบุญ เป็นศิลปินที่มีชื่อเสียง และมีบทบาทในหลายๆ วงการ คุณจิตต์สิงห์ สร้างชื่อด้วยการเป็นดีไซเนอร์ให้กับบริษัท Greyhound มากหลายสิบปี ซึ่งก่อนหน้านี้ เขาได้รับตำแหน่งเป็น Head Designer ของแบรนด์ Playhound ขณะเดียวกันเขาก็ยังทำงานศิลปะควบคู่กันมาโดยตลอด นอกจากนี้ เขายังได้รับเชิญให้เป็นอาจารย์สอนนักศึกษาภาค วิชาแฟชั่นตามมหาวิทยาลัยของรัฐและเอกชน ชั้นนำของประเทศ ปัจจุบัน คุณจิตต์สิงห์ได้ พ้นตัวเองจากดีไซเนอร์มาเป็นที่ปรึกษาของบริษัท Greyhound เพื่อหันมาทุ่มเทเวลาให้กับงาน ศิลปะที่เขารักมากที่สุดอย่างจริงจัง

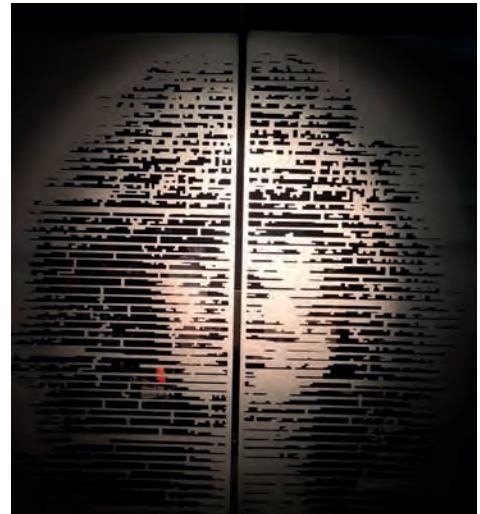
งานศิลปะของคุณจิตต์สิงห์นั้นเป็นศิลปะ แนวทดลอง (Experimental Art) เป็นการใช้วัสดุ หรือเทคนิควิธีการที่แปลกใหม่มาใช้กับผลงาน ซึ่งคิดค้นโดยตัวศิลปินเจ้าของผลงานนั้นๆ เขา เป็นคนล้ำๆ หัวก้าวหน้า คิดนอกกรอบอยู่เสมอ เขาจึงไม่เพียงวาดรูปลงไปในเฟรมผ้าใบ แต่หา วิธีที่ทำให้ศิลปะมันสนุกและน่าตื่นตาตื่นใจมาก ยิ่งขึ้น เช่น การใช้เทคนิคเลเซอร์คัต ฉลุให้เกิด ลวดลายด้วยเครื่องเลเซอร์ ฉลุให้ปรากฏเป็น โบหน้าตัวเอง เพิ่มมิติให้น่าสนใจมากยิ่งขึ้น และ ยังเป็นผลงานชิกเนเจอร์ของเขาอีกด้วย นอกจากนี้ เขายังมีงานแนว Conceptual Art ศิลปะที่เน้น ความคิดเป็นสำคัญ สอดแทรกแนวคิดที่ลึกล้ำ แยกย่อยลงไปในตัวผลงาน บางครั้งก็เป็นงาน ศิลปะประเภทจัดวาง (Installation Art) จัดวางเสื่อ นับร้อยนับพันตัวให้แปรเป็นข้อความตัวอักษร





หรือภาพใบหน้าของตัวเอง งานวิดีโออาร์ต เรื่อยจนถึงงานศิลปะที่ใช้แสงสีเสียง ใช้สื่อใหม่ ต่างๆ ก็มีให้เห็น เรียกได้ว่าเขานำร่องทำมาเกือบหมดแล้ว

สำหรับปี 2016 นี้เขาใช้ดนตรีเป็นสื่อแสดงออกในงานศิลปะแทนการจับพู่กันระบายสี ซึ่งในงาน Hotel Art Fair 2016 ที่ผ่านมาเขาได้ฟอร์มวงดนตรีที่ชื่อว่า “The Who??” ขึ้นมาอีกครั้ง หลังจากกำเนิดขึ้นจากงานแสดงศิลปะโซโล่ของเขาที่ The Jam Factory เมื่อปลายปีก่อน ครั้งนี้ได้มีการแต่งเพลงขึ้นมาใหม่ มีการอัดเสียงบันทึกลงแผ่นซีดีเพื่อวางจำหน่ายอย่างจริงจัง โดยเป็นส่วนหนึ่งของงานศิลปะของเขา “ปีนี้ผมตั้งใจจะใช้วงดนตรีเป็นสื่อที่เขาไว้สื่อสารในเรื่องที่เราอยากพูด เนื้อเพลงจะ



เกี่ยวกับสังคมร่วมสมัย ผมเลยตั้งชื่อเพลงว่า Contemporary Shit ความร่วมสมัยที่ห่วยคือ ผมทำงานที่อิงกับความร่วมสมัยมาตลอด มันมีคนบางกลุ่มที่เอาความร่วมสมัยไปใช้ในทางที่ไม่ดี บางคนพยายามสร้างตัวตน หรือทำลายคนอื่นด้วยการใช้สื่อสมัยใหม่ ส่วนสไตล์เพลงจะเป็น 80s ผสมฟังก์ค์”

งานดนตรีในครั้งนี้เรียกได้ว่าคุณจิตต์สิงห์เข้าไปมีส่วนร่วมในทุกขั้นตอน “ผมภูมิใจกับงานที่ออกมาในครั้งนี้ะ ผมทำเองเกือบทั้งหมดตั้งแต่แนวทางดนตรี สไตล์ของวง ปกซีดี ไปสเตอร์ นิทรรศการดีไซน์เขียนด้วยมือ ถ่ายวิดีโอเองตัดต่อเอง พอลองทำเอง ผมก็ได้รู้ว่าทำเองดีที่สุด ผมได้ในสิ่งที่อยากได้ ไม่ละเลยรายละเอียดในสิ่งที่เราอยากได้ หลากๆ คนชอบ การเข้ามาดูวงดนตรีก็เหมือนได้เข้ามาศึกษาว่าผมทำอะไร ผมคิดอะไร ผมกำลังจะพูดอะไร”

อย่างไรก็ตามเขายังคงยืนยันว่า “The Who??” ไม่ใช่ชื่อวงดนตรี แต่มันคือโปรเจกต์งานศิลปะที่เขาใช้ดนตรีเป็นสื่อแสดงออกในเรื่องที่เขาอยากพูดในมุมศิลปะของเขา “ดนตรีคือสื่อใหม่ในปีนี้ ผมไม่ยึดติดว่า “The Who??” คือวงดนตรีหรือคือใคร” คงต้องติดตามกันต่อไปว่าศิลปินสุดล้ำคนนี้ เขาจะมีอะไรมาเซอร์ไพรส์วงการศิลปะกันอีกบ้าง



มนต์เสน่ห์จากวันวาน... ณ พิพิธภัณฑสถานชาวบางกอก



ย่านบางรัก ในอดีตนั้นเคยเป็นย่านตากอากาศ เป็นชุมชนที่รวมผู้คนหลากหลาย เชื้อชาติเข้าไว้ด้วยกัน ทำให้มีวัฒนธรรมที่หลากหลาย อีกทั้งยังเป็นทำเลธุรกิจที่สำคัญมาตั้งแต่ปลายสมัยอยุธยา แต่คำบอกเล่าจากข้อความที่เรากล่าวมาในข้างต้น หลายคนคงนึกภาพไม่ออก เพราะเราไม่ได้เกิดและอาศัยอยู่ในยุคนั้น โชคดีที่มีการจัดตั้งแหล่งเรียนรู้สำคัญ อย่างพิพิธภัณฑสถานชาวบางกอกขึ้นมา ทำให้เราได้เรียนรู้รากเหง้าหรืออารยธรรมของตนเอง รวมถึงวิถีชีวิตของชาวบางกอกในอดีตด้วย

พิพิธภัณฑสถานชาวบางกอกหรือพิพิธภัณฑสถานท้องถิ่นกรุงเทพมหานคร เขตบางรัก ก่อกำเนิดขึ้นด้วยความตั้งใจของอาจารย์วราพร สุรวดี เจ้าของบ้านที่ปรารถนาให้บ้านหลังนี้ กลายเป็นแหล่งเรียนรู้เพื่อให้คนรุ่นหลังและเยาวชนได้เข้ามาศึกษา โดยบ้านหลังนี้ท่านได้รับเป็นทรัพย์สินมรดกตกทอดมาจากมารดา คือ คุณสอง สุรวดี และก่อนที่อาจารย์วราพรจะมอบกรรมสิทธิ์ให้กับกรุงเทพมหานครเป็นผู้ดูแล เมื่อวันที่ 1 ต.ค. 2547 ท่านได้ปรับปรุงบ้านของท่านให้กลายเป็นพิพิธภัณฑ



บอกเล่าเรื่องราวที่มีชีวิต โดยมีการจำลองบรรยากาศ และองค์ประกอบทุกอย่างไว้เหมือนในช่วงก่อนและหลัง สงครามโลกครั้งที่ 2 ที่ท่านและครอบครัวได้อาศัยอยู่ในบ้านหลังนี้ได้อย่างอบอุ่นและมีความสุข

พิพิธภัณฑ์ชาวบางกอกมีการจัดแสดงประวัติและความเป็นมา วิถีชีวิตความเป็นอยู่ของชนชั้นกลาง ชาวบางกอกในช่วงก่อนและหลังสงครามโลกครั้งที่ 2 และความเป็นมาของชาวบางรักที่มีการผสมผสาน วัฒนธรรมหลายชนชาติ ทั้งไทย จีน ฝรั่งเศส และแขก โดยของที่นำมาจัดแสดงก็เป็นของใช้ในชีวิตประจำวัน ของครอบครัวสุรวดีที่เคยใช้งานจริงในอดีต

พิพิธภัณฑ์แบ่งออกเป็นหลายส่วน หลายอาคาร อาคารแรก คือ เรือนไม้สักทรงหลังคาปั้นหยายุคปลาย มุงด้วยกระเบื้องว่าวสีแดง ได้รับรับอิทธิพลมาจาก สถาปัตยกรรมตะวันตก ซึ่งสะท้อนรสนิยมของชาว บางกอกสมัยนั้น ก่อสร้างโดยใช้งบประมาณ 2,400 บาท สร้างขึ้นในปี พ.ศ. 2480 ภายในแบ่งออกเป็นสองชั้น มีห้องต่างๆ ตามประโยชน์ใช้สอย อาทิ ห้องรับแขก มีจัดแสดงมีเปียโนขาข้าง ชุดรับแขก ตู้โชว์เครื่องแก้ว เจียรระโน ห้องอาหาร โดดเด่นด้วยโต๊ะอาหารที่ขาโต๊ะ เป็นรูปสิงห์ขนาดใหญ่ มีการจัดแสดงชุดเครื่องปรุง โถงเขียวไชกาที่เปรียบเสมือนตู้เย็นสมัยก่อน เอาไว้เก็บ หมากพลูหรืออบขนมเทียน ถัดมาเป็นห้องหนังสือ มีตำรา การแพทย์ภาษาต่างประเทศมากมาย โต๊ะเรียนหนังสือ โบราณ วิทยุสมัยก่อนสงครามโลกครั้งที่ 2 ส่วนชั้นบน เป็นห้องนอนหลายห้อง เตียงนอน เฟอร์นิเจอร์ที่ใช้ส่วนใหญ่จะเป็นเครื่องเรือนแบบตะวันตก รวมถึงพระพุทธรูป สมัยกรุงศรีอยุธยาและสมัยสุโขทัย มีห้องบรรพบุรุษ จัดแสดงถ้วยชามเบญจรงค์ อัฐิบรรพบุรุษ ห้องแต่งตัว อ่างล้างหน้าแบบตะวันตก และมีโต๊ะเครื่องแป้งที่ประดับ กระຈกทั้งสามด้าน

อาคารที่ 2 สร้างจำลองจากบ้านหลังเดิมที่เคยปลูกที่ทุ่งมหาเมฆ ซอยงามดูพลี โดยตั้งใจให้ชั้นล่างเป็นคลินิก

ของคุณหมอฟรานซิส คริสเตียน เจ้าของบ้าน แต่สร้าง ยังไม่ทันเสร็จคุณหมอก็ป่วยเสียชีวิต ภายในตกแต่ง ด้วยข้าวของ เครื่องใช้ต่างๆ ของคุณหมอ ส่วนชั้นบน จะเป็นห้องนอน

อาคารที่ 3 มีสองชั้นเช่นเดียวกับอาคารหลังอื่นๆ ชั้นล่างจัดแสดงข้าวของเครื่องใช้จำเพาะต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นชุดเครื่องครัว เครื่องเขียน เครื่องมือช่างและอื่นๆ อีกมากมาย ส่วนชั้นบนใช้จัดแสดงภาพรวมของ กรุงเทพมหานคร ได้แก่ ลักษณะทางกายภาพของเขต บางรัก รวมถึงประวัติศาสตร์เกร็ดความรู้ที่น่าสนใจเกี่ยวกับชาวบางกอกและชาวบางรักในอดีต ส่วนอาคารหลัง ที่ 4 ปัจจุบันเป็นสำนักงานห้องสมุดของอาจารย์วราพร

พิพิธภัณฑ์ชาวบางกอกได้กลายเป็นแหล่งท่องเที่ยว สำคัญแห่งใหม่ในย่านบางรัก ซึ่งทุกคนที่ได้ไปเยี่ยมชม ย่อมต่างหลงใหลในมนต์เสน่ห์ความงดงามจากอดีตที่เล่า ถึงความเป็นอยู่ของชาวบางกอกอย่างเป็นรูปธรรมที่สุด ราวกับเป็นพิพิธภัณฑ์ที่มีชีวิต ซึ่งให้ทั้งสาระความรู้ทาง ประวัติศาสตร์และยังได้พักผ่อนหย่อนใจในบรรยากาศที่ สงบ ร่มรื่น เขียวขจี หลีกหนีจากความวุ่นวายของสังคม เมืองหลวงในปัจจุบันได้เป็นอย่างดี



พิพิธภัณฑ์ชาวบางกอกหรือพิพิธภัณฑ์ท้องถิ่น กรุงเทพมหานคร เลขที่ 273 ซอยเจริญกรุง 43 ถนนเจริญกรุง เขตบางรัก กรุงเทพมหานคร เปิดให้บริการทุกวันพุธ-วันอาทิตย์ ตั้งแต่เวลา 10.00-16.00 น. ปิดวันจันทร์และวันอังคาร



การเสียสละเพื่อช่วยเหลือผู้อื่นนั้น ถือเป็นบุญกุศลอีกด้านหนึ่ง และเป็นอีกหนึ่งทางเลือกที่เราสามารถลงมือทำด้วยตัวเอง ด้วยหยาดเหงื่อ แรงกาย ความเสียสละและความตั้งใจ อาทิ การทำความสะอาดวัด ช่วยเหลือบริจาคสิ่งของแก่คนยากไร้ การซ่อมแซมบ้านให้กับคนยากจน การทำสีร์วัดและโรงเรียน เป็นครูสอนหนังสือให้กับเด็กยากจนในชุมชนแออัด ซึ่งมีจำนวนมากที่ยังไม่ได้รับการศึกษา เนื่องจากพ่อแม่มีฐานะยากจน เป็นครูสอนเด็กบนดอยในที่ห่างไกลจากเมือง เป็นต้น

ธนาคารจิตอาสา (JitArsa Bank)

ธนาคารจิตอาสา ถือว่าเป็นสื่อกลางในการรวบรวมงานอาสาทุกรูปแบบ อาสาสมัครแต่ละท่านสามารถหางานอาสาที่ตนเองสนใจอยากจะช่วยเหลือสังคมด้านใด มีทักษะและความถนัดทางด้านใด ด้วยการ “ฝากเวลา” โดยการตั้งเป้าหมายว่าเราจะช่วยเหลือสังคมได้จำนวนชั่วโมงเท่าไร จะมีข้อมูลบันทึกชั่วโมงจิตอาสาด้วยการ

ฉลาดทำบุญ ด้วยการมาเป็นจิตอาสา

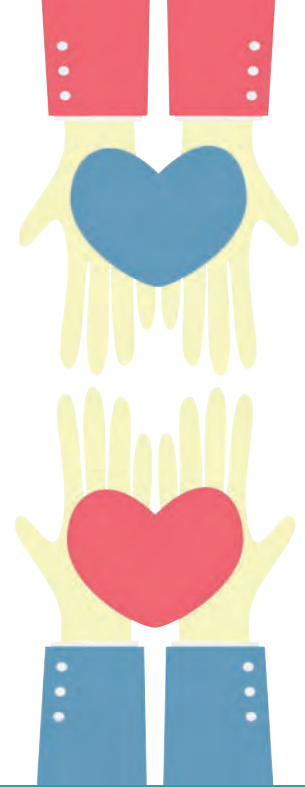
หากย้อนกลับไปในช่วงปี พ.ศ. 2547 ประเทศไทยเกิดเหตุภัยพิบัติ “คลื่นยักษ์สึนามิ” ทางภาคใต้ของประเทศไทย รวม 6 จังหวัดชายฝั่งอันดามัน (ภูเก็ต พังงา กระบี่ ระนอง ตรังและสตูล) ซึ่งถือว่าเป็นภัยพิบัติครั้งร้ายแรงที่สุดในประเทศไทย เกิดการสูญเสียทั้งชีวิตและทรัพย์สินที่มีอาจประเมินค่าได้ ทำให้คนไทยจำนวนมากจากทั่วทุกสารทิศทยอยเดินทางไปถึงพื้นที่ประสบภัยเพื่อช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ด้วยความเสียสละทั้งแรงกายและแรงใจ จากเหตุการณ์ครั้งนั้นกลายมาเป็นจุดเริ่มต้นของงานอาสา

สมัครยุคใหม่ที่เกิดขึ้นในสังคมไทย สืบเนื่องมา ต่อมาทั้งภาครัฐ เอกชน และประชาชน ได้รวมตัวกันหลังจากที่เคยเข้าไปให้ความช่วยเหลือพื้นที่ประสบภัยพิบัติ องค์กรต่างๆ ได้มองเห็นศักยภาพของการทำงานร่วมกันในรูปแบบเครือข่าย โดยเฉพาะอย่างยิ่งงานอาสาสมัครที่ทำประโยชน์เพื่อสังคม จึงเกิดเป็นองค์กร มูลนิธิและกลุ่มคนที่เรียกว่า “อาสาสมัคร”

นอกเหนือจากการทำบุญบริจาคเงินให้วัด ถวายสังฆทาน ถวายปัจจัย แต่พระสงฆ์ ปล่อยนกลปล่อยปลา ทำบุญให้เด็กและคนพิการ ยังมีอีกทางเลือกหนึ่งที่จะแบ่งปันการให้และช่วยเหลือสังคมในด้านอื่นๆ อีกมากมาย โดยเฉพาะการเข้ามาเป็นอาสาสมัคร ทำงานเพื่อประโยชน์ของประชาชนและสังคม โดยไม่หวังผลตอบแทนเป็นเงินหรือสิ่งอื่นใด



เมื่อตัดสินใจเข้ามา
เป็นอาสาสมัครแล้ว
ต้องเตรียมพร้อม
อย่างไรบ้าง



ลงเวลา หลังจากเสร็จสิ้นภารกิจงานอาสา สามารถเข้าไป
ในเว็บไซต์ www.jitarsabank.com จะมีวิธีสอนการลง
เวลาของงานอาสานั้นๆ ซึ่งนับเป็นจุดการเริ่มต้นของงาน
อาสา ว่าเราจะใช้เวลาในการเป็นอาสาสมัครเท่าไร จุดหมาย
และความตั้งใจในการทำบุญกุศลครั้งนี้ ไม่เป็นเพียงตัวเลข
ที่เราตั้งไว้เท่านั้น แต่กลับสะท้อนกระตุ้นเตือนให้เราทำดี
และทำบุญกุศลมากขึ้นนั่นเอง

เครือข่ายจิตอาสา (Volunteerspirit)

เครือข่ายจิตอาสา ก็เป็นอีกหนึ่งองค์กรที่เชื่อมต่อระหว่าง
ผู้ให้และผู้รับให้มีประสิทธิภาพด้านจิตอาสา มีการรณรงค์
และเผยแพร่งานจิตอาสาด้วยการสื่อสารที่หลากหลายรูปแบบ
เน้นการส่งเสริมประสานงานและพัฒนาศักยภาพส่วน
ต่างๆ เพื่อการขับเคลื่อนงานด้านจิตอาสาและอาสาสมัคร

เครือข่ายจิตอาสา เป็นตัวกลางประสานงานอาสาสมัคร
ดำเนินการรวบรวมฐานข้อมูลจากส่วนต่างๆ ทั้งข้อมูลงาน
อาสาสมัคร (Volunteer Opportunities) และคนที่ต้องการ
เป็นอาสาสมัคร (Volunteer) โดยผ่านการสื่อสารบนเว็บไซต์
www.volunteerspirit.org งานอาสาสมัครของเครือข่าย
ที่ผ่านมา อาทิ ดูแลบริหารจัดการอาสาสมัครสำหรับมหกรรม
ดนตรีคนพิการเอเชีย-แปซิฟิก ร่วมกับมูลนิธิเพื่อเด็กพิการ
ดูแลบริหารจัดการอาสาสมัครสำหรับมหกรรมพลังเยาวชน
พลังสังคม ครั้งที่ 2 ร่วมกับมูลนิธิสยามกัมมาจล ธนาคารไทย
พาณิชย์ จำกัด (มหาชน) ร่วมดำเนินการจัดตั้งศูนย์ประสาน
งานช่วยเหลือผู้ประสบภัยภาคประชาชนกับมูลนิธิกระจกเงา
ช่วงสถานการณ์น้ำท่วมใหญ่ปลายปี พ.ศ. 2554 เป็นต้น

1. ก่อนอื่นต้องสำรวจตัวเองว่า เรามีทักษะหรือความถนัด
ทางด้านใด ให้สมัครโดยผ่านเว็บไซต์ของแต่ละองค์กร
ทุกๆ งานจะมีรายละเอียดของงาน สถานที่ วันที่ที่เราสนใจ
2. เตรียมความพร้อมทั้งกายและใจ แม้กระทั่งเรื่องของ
สุขภาพ หากต้องเดินทางไกลไปทำงานอาสา เรามีความพร้อม
มากเท่าไร เราดูแลตัวเองได้หรือไม่ ก่อนที่เราลงทะเบียน
รับอาสางานนั้นไว้ ควรสำรวจให้แน่ใจก่อนที่เราไปได้
ครอบครัวอนุญาต ไม่เป็นภาระต่อผู้จ้างงานหรือองค์กร
3. หลังจบงานให้ทบทวนว่า เราทำงานอาสาด้วยความ
สมัครใจ ด้วยความตั้งใจ งานอาสาที่เราทำบรรลุเป้าหมาย
ที่เราตั้งใจเอาไว้หรือไม่ และแบ่งปันความรู้สึกหลังจากที่
เราทำงานอาสานั้นให้คนอื่นได้รับรู้ด้วยการบอกเล่าและ
ถ่ายทอดความรู้สึกนั้นให้กับเพื่อนๆ อาสาสมัครและองค์กร
ที่จัดงาน เพื่อนำไปปรับปรุงและพัฒนาศักยภาพในการ
ทำงานอาสาในลำดับต่อไป

ทุกวันนี้เรายังเชื่อว่าสังคมไทยเป็นสังคมอุดมไปด้วย
ความรัก ความเห็นอกเห็นใจ และความมีน้ำใจเพื่อช่วยเหลือ
คนในสังคม ทุกคนสามารถสร้างสังคมให้ดีขึ้นได้ ความ
นำภาคภูมิใจนี้จะยิ่งทวีบุญกุศลเพิ่มขึ้นอีก หากเราจะเชิญ
ชวนญาติสนิท มิตรสหายมาร่วมเป็นอาสาสมัครด้วยการบอก
ต่อกันไป นอกจากนี้ยังได้พบปะกับอาสาสมัครหลากหลาย
อาชีพ ได้พบเพื่อนใหม่ๆ มีสังคมใหม่ในแวดวงที่กว้างออกไป
ภายใต้จุดประสงค์เดียวกันคือเป็นอาสาสมัครพากันทำความดี

ตามรอย พระยุคลบาท

พ.ศ. 2559...ก้าวปีที่ 70 แห่งแบบอย่างอันทรงคุณค่า
การพัฒนาอย่างมีจุดหมายปลายทางของความก้าวหน้าเป็นสิ่งสำคัญ แต่ความเหนื่อยล้าต่อความยากลำบากมักจะ
คอยบั่นทอนหนทางสู่จุดหมายนั้น...กว่าโมโหสำหรับบุคคลผู้นี้ ผู้ที่ทุ่มเททุกอย่างตลอดเวลา 70 ปีที่ผ่านมา



บุคคลผู้นี้เดินทางไปทั่วประเทศ พร้อมแผนที่นำทาง กล้องถ่ายรูป และดินสอที่มียางลบ โดยไม่หวั่นเกรงภัยอันตรายความยากลำบาก
ในถิ่นทุรกันดาร หากติดตามข่าวสารทางหน้าหนังสือและโทรทัศน์ จะเห็นบุคคลผู้นี้บินหลังม้าบ้าง ลุยห้วยหนองหรือโคลนดินตาม
ป่าเขาบ้าง นั่งรถฝ่าดงฝุ่นไปบ้าง บ่อยครั้งที่นั่งกับพื้นสอบถามทุกข์ปัญหาของชาวบ้านแล้วจดบันทึกข้อมูลกลับมาศึกษาหาทางแก้ไข
เคยมีคำถามว่า เหนื่อยบ้างไหม ท้อบ้างไหม

“ความจริงมันน่าท้อถอยหรือก บางเรื่องมันน่าท้อถอย แต่ว่าฉันท้อไม่ได้ เพราะเดิมนั้นสูงเหลือเกิน เดิมนั้นของเรานั้นคือ
บ้านคือเมือง คือความสุขของคนไทยทั่วประเทศ” (ไทยรัฐ 5 ธันวาคม 2532) นี่คือการตอบจากบุคคลผู้นี้ ผู้เป็นที่รักของคนไทยทั้งประเทศ
ผู้ที่สื่อต่างประเทศยกย่องให้เป็น “วีรบุรุษแห่งเอเชีย” ผู้ที่ได้รับการยกย่องจากคนทั่วโลกว่าเป็น “พระมหากษัตริย์นักพัฒนา”



พระองค์ทรงใส่พระราชหฤทัยกับการบรรเทาทุกข์ร้อนของประชาชนเสมอ แม้จะทรงเจริญพระชนมพรรษามากแล้ว เป็นเวลาที่ควรได้พักพระวรกายแล้ว แต่ก็ยังไม่หยุดทรงงาน เช่น ในปี พ.ศ. 2548 ปีที่ 59 แห่งรัชกาล พระองค์มีพระชนมพรรษา 78 พรรษา เป็นปีที่เกิดฝนแล้งอย่างหนัก ทรงบัญชาการเครื่องบินทำฝนเทียมทั่วประเทศด้วยพระองค์เอง ทรงให้ความสำคัญกับ “น้ำ” เพราะ “การมีน้ำ” นั้นหมายความว่า “การมีชีวิต” เคยตรัสแก่คณะผู้อำนวยการสำนักงานคณะกรรมการพิเศษเพื่อประสานงานโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ ณ พระตำหนักจิตรลดารโหฐาน เมื่อวันที่ 17 มีนาคม 2529 ว่า “...หลักสำคัญว่าต้องมีน้ำบริโภค น้ำใช้ น้ำเพื่อการเพาะปลูก เพราะว่าชีวิตนั้นอยู่ที่น้ำ ถ้ามีน้ำคนอยู่ได้ ถ้าไม่มีน้ำ คนอยู่ไม่ได้ ไม่มีไฟฟ้าคนอยู่ได้ แต่ถ้ามีไฟฟ้าไม่มีน้ำ คนอยู่ไม่ได้”

ครั้งที่เสด็จพระราชดำเนินทรงเยี่ยมอีสาน เจาะจงว่าจะเสด็จที่นี่ เพราะสมัยนั้นอีสานแห้งแล้ง ยังไม่มีอ่างเก็บน้ำชลประทานเช่นปัจจุบัน ในการเตรียมรับเสด็จ เจ้าหน้าที่เตรียมน้ำนำมารดถนนทางเสด็จพระราชดำเนินเพื่อไม่ให้เกิดฝุ่นแดงคลุ้ง เมื่อรถพระที่นั่งแล่นผ่าน พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว มีพระราชกระแสรับสั่งห้าม เพราะน้ำเป็นของมีค่าหายาก ให้สงวนน้ำไว้ให้ราษฎรใช้อาบกิน การทรงงานของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวไม่มีวันหยุดและ “บ้าน” หรือพระตำหนักในจังหวัดต่างๆ ก็คือที่ทรงงานของพระองค์ ท่านผู้หมิ่นบุตรวีระไวทยะ รองราชเลขาธิการ สำนัก

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงเป็นนักคิดและนักปฏิบัติ แนวคิดเกี่ยวกับเศรษฐกิจพอเพียงที่พระราชทานแก่คนไทย สำหรับปัญหาปากท้องและการต่อสู้กับภาวะเศรษฐกิจยุคใหม่ รวมทั้งพระราชดำรัสที่พระราชทานในโอกาสต่างๆ และแนวทางการปฏิบัติพระราชกรณียกิจของพระองค์ ล้วนเป็นแบบอย่างที่ข้าราชการ ผู้รับใช้เบื้องยุคลบาท และประชาชนทั่วไปได้สัมผัสใกล้ชิด น้อมรับมาปฏิบัติตามในการดำเนินชีวิตและการทำงาน

ในด้านทรงงานนั้น ดร. สุเมธ ตันติเวชกุล เขียนไว้ในหนังสือ “ใต้เบื้องพระยุคลบาท” ว่า “ผมกล้าเรียนในที่นี้ว่า ไม่มีสถาบันพระมหากษัตริย์ไหนในโลกนี้ที่จะทรงงานให้กับประชาชนเท่ากับพระมหากษัตริย์ไทย คือ อยู่ในสถานะที่เป็น “ผู้ให้บริการรับใช้ประชาชนไทย” ถึงแม้ว่าจะเป็นประมุขของประเทศ แต่เมื่อคิดถึงลูกซึ่งจริงๆ แล้ว ทรงบริการและรับใช้ประชาชนจริงๆ”



ราชอาณาจักรและประธานกรรมการมูลนิธิปิดทองหลังพระสืบสานแนวพระราชดำริ เล่าในงานกิจกรรมพิเศษ “เปิดปฐมบทแห่งการพัฒนาเพื่อประชาผาสุก” ในโอกาสมหามงคล 70 ปีแห่งการครองราชย์ว่า “บ้านของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว อยู่ที่ไหนก็ทรงงานที่นั่น แต่ละที่ถูกสร้างเพื่อประชาชนในท้องถิ่น เพื่อทรงศึกษาพัฒนาที่ดินตรงนั้นให้ประชาชนอยู่ได้อย่างเป็นสุขยั่งยืนยาว”

พระองค์ทรงจัดให้มีโครงการทดลองทางการเกษตรภายในที่ประทับส่วนพระองค์ เพราะ “พระองค์ท่านโปรดที่จะทดลองทำเองก่อน ทรงรับสั่งว่าถ้าบอกให้ชาวบ้านชาวไร่เพาะปลูกในวิธีที่ถูกต้อง แต่พระองค์เองยังไม่เคยทำและไม่ทราบจะทำอย่างไร ชาวบ้านก็คงไม่เชื่อ จึงต้องริเริ่มทำเองก่อนเพื่อจะคุยกับชาวบ้านรู้เรื่อง การเข้าใจ เข้าถึง เพื่อพัฒนา จึงเป็นเรื่องที่พระองค์ให้ความสำคัญ” แนวพระราชดำรินี้เองเป็นที่มาของโครงการต่างๆ ที่ทำการศึกษาวิจัยและนำผลการศึกษาไปช่วยแก้ไขปัญหาให้เกษตรกรโดยเน้นให้เกิดการพัฒนาอย่างยั่งยืน ซึ่งต้องดำเนินควบคู่ไปกับปรัชญา “เศรษฐกิจพอเพียง” ที่พระราชทานเป็นแนวทางการดำรงชีวิตให้ประชาชนสามารถพึ่งพาตนเองได้อย่างเข้มแข็งและยั่งยืน มีพระราชดำรัสเกี่ยวกับ “ความพอเพียง” ว่า “การพัฒนาประเทศจำเป็นต้องทำตามลำดับ ต้องสร้างพื้นฐานคือ ความพอมีพอกิน พอใช้ของประชาชนส่วนใหญ่เบื้องต้นก่อน โดยใช้วิธีการและอุปกรณ์ที่ประหยัด แต่ถูกต้องตามหลักวิชาการ เมื่อได้พื้นฐานความมั่นคงพร้อมพอสมควรและปฏิบัติได้แล้ว จึงค่อยเสริมความเจริญและฐานะทางเศรษฐกิจที่สูงขึ้นโดยลำดับต่อไป...” (พระบรมราโชวาทในพิธีพระราชทานปริญญาบัตรของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ณ หอประชุมมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วันที่ 18 กรกฎาคม 2514)



และต่อมาทรงอธิบายเพิ่มเติมว่า “... คนเรา ถ้าพอในความต้องการ มันก็มีความโลภน้อย เมื่อมีความโลภน้อยก็เบียดเบียนคนอื่นน้อย ถ้าทุกประเทศมีความคิด อันนี้ไม่ใช่เศรษฐกิจ มีความคิดว่าทำอะไรต้องพอเพียง หมายความว่า พอประมาณ ไม่สุดโต่ง ไม่โลภอย่างมาก คนเราก็อยู่เป็นสุข พอเพียงนี้อาจจะมีมาก อาจจะมีของหรูหราก็ได้แต่ต้องไม่ไปเบียดเบียนคนอื่น ต้องให้พอประมาณตามอัตภาพ พูดจาก็พอเพียง ทำอะไรก็พอเพียง ปฏิบัติตนก็พอเพียง...” (พระราชดำรัสเนื่องในวันเฉลิมพระชนมพรรษา ณ ศาลาดุสิดาลัย วันที่ 4 ธันวาคม 2542)

เรื่องความประหยัดนั้น ทรงได้รับการอบรมสั่งสอนจากสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนีมาตั้งแต่ยังทรงพระเยาว์ ท่านผู้หญิงบุญศรี วีระไวทยะ เล่าว่า พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงเคยมีพระราชดำรัสเรื่องการเสวยพระกระยาหารว่า “ถ้าใครรับประทานอาหารไม่หมดจาน สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนีจะรับสั่งเลยว่า ตักมาแล้วต้องรับประทานให้หมด เพราะเหลือทิ้งขว้างไม่ดี คนอื่นที่ยากจนมากกว่าเราตั้งเยอะแยะ เราก็ควรจะรับประทานให้เพียงพอ เท่าที่จำเป็น ไม่ใช่กินทิ้งกินขว้าง” ซึ่งเป็นตัวอย่างหนึ่งของการใช้ชีวิตแบบพอเพียงที่ใครๆ ก็สามารถทำได้ทุกวัน

ยังมีเรื่องเล่าอีกด้วยว่า สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนีทรงอบรมพระโอรสธิดาทั้ง 3 พระองค์ ให้รู้จักการออมและเห็นคุณค่าของทุกสิ่ง เห็นคุณค่าของเงิน หากอยากได้ของที่มีราคาสูง เช่น จักรยาน กล้องถ่ายรูป แยกซิฟอน จะทรงให้หยอดกระปุกเก็บเงินและยังทรงตั้งกระป๋องออมสินไว้กลางที่ประทับ รับสั่งว่านี่คือ “กระป๋องคนจน” เมื่อถึงสิ้นเดือนจะทรงเรียกประชุมทั้งสามพระองค์ว่า จะนำเงินก้อนนี้ไปทำประโยชน์อะไร หรือทำกิจกรรมเพื่อคนยากจนอย่างไร พระองค์ทรงใช้สิ่งของอย่างคุ้มค่า ท่านผู้หญิงบุญศรีบอกว่า พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว โปรดใช้ดินสอเขียนเพราะลบได้ “ในปีหนึ่งพระองค์ท่านทรงเบิกดินสอ 12 แท่ง เดือนละแท่งใช้จนกระทั่งจุด ใครอย่าไปทิ้งของพระองค์ท่านนะ จะทรงกริ้ว ทรงประหยัดทุกอย่าง ทรงเป็นต้นแบบทุกอย่างของทุกอย่างมีค่าสำหรับพระองค์ทั้งหมด ทุกบาท

ทุกสตางค์จะทรงใช้อย่างระมัดระวัง ทรงสั่งให้เราปฏิบัติงานด้วยความรอบคอบ...”

แม้กระทั่งเรื่องการลงทุนพระองค์ ดร. สุเมธ ตันติเวชกุล เขียนถึงว่า หลงพระบาทของพระองค์ผลิตในเมืองไทยคู่ละร้อยกว่าบาท สีดำเหมือนอย่างที่นักเรียนใส่กัน และนาฬิกาเรือนละไม่กี่ร้อยบาท “ปีแล้วปีเล่า 6-7 ปี ก็เป็นองค์นั้น ผมจำได้มีอยู่ 3 องค์ มีสีเทา ลายสีน้ำตาล และอีกองค์หนึ่งสีน้ำเงิน” จะเห็นได้ว่าทรงประหยัดมัธยัสถ์ และวางพระองค์อย่างเรียบง่าย แต่มีพระราชหฤทัยที่เปี่ยมล้นด้วยพระเมตตา พระราชทานพระราชทรัพย์ในโครงการสวนพระองค์และโครงการต่างๆ เพื่อการเกษตรและการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ ซึ่งจะนำไปสู่การกินดีอยู่ดีของราษฎร ช่วยเหลือบรรเทาความเดือดร้อนจากภัยธรรมชาติเสมอ ทรงปฏิบัติพระราชกรณียกิจด้วยความใส่พระราชหฤทัยด้วยความวิริยะอุตสาหะ ด้วยความรอบคอบและเสียสละ เป็นที่ประทับใจแก่เหล่าผู้ร่วมถวายงานและตามเสด็จพระองค์ในโครงการพระราชดำริต่างๆ และน้อมนำแนวทางของพระองค์มาเป็นหลักการทำงานเพื่อส่วนรวมอย่างมีประสิทธิภาพ

กว่า 7 ทศวรรษแห่งการครองสิริราชสมบัติ ซึ่งนับว่ายาวนานที่สุดในโลก แม้พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว จะทรงชรภาพและพระพลานามัยถดถอยเจ็บไข้ไปตามกาลเวลา แต่พระราชหฤทัยนั้น ทรงห่วงใยพลสกนิกรไม่เคยขาดพระองค์ทรงเปรียบเสมือน “พ่อ” ที่ห่วงใยดูแลลูกทุกเมื่อเชื่อนวันและเป็นพ่อที่เป็นแบบอย่างให้ลูกดำเนินรอยตาม เพื่อก้าวอย่างของชีวิตข้างหน้าที่ยั่งยืนและสร้างคุณูปการตอบแทนแก่ประเทศชาติ



THE KING OF KINGS

ราชันแห่งราชา



9 มิถุนายน 2549...พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช เสด็จออกมหาสมาคม ณ สีหบัญชร พระที่นั่งอนันตสมาคม ทรงโบกพระหัตถ์พร้อมพระพักตร์ที่มีรอยพระสรวล สายพระเนตรเปี่ยมล้นด้วยพระเมตตาทอดลงสู่มวลพลสกนิกรที่มาเฝ้าฯ รับเสด็จในโอกาสอันสำคัญนี้

เบื้องพระพักตร์เป็นภาพของผู้คนนับล้านที่หลังไหลมารวมตัวกันอยู่ตรงลานพระบรมรูปทรงม้าเต็มพื้นที่ สีเหลืองของเสื้อที่นัดกันสวมใส่ สะท้อนแสงแดดกลายเป็นประกายอร่ามเลยล้นไปถึงถนนราชดำเนินและถนนอื่นโดยรอบ

เสียงถวายพระพรชัยมงคล “ทรงพระเจริญ ทรงพระเจริญ...” ดังกึกก้องยาวนาน ธงชาติไทยและธงสีเหลืองประทับตราสัญลักษณ์ฉลองสิริราชสมบัติครบ 60 ปี ในมือโบกไสวละลानตาหลายคนหลังน้ำตาแห่งความปลื้มปีติแม้จะยืนอยู่ไกลไม่ได้เห็นพระพักตร์ แต่ในใจเต็มเปี่ยมด้วยความปรีดากับการได้ร่วมเป็นจุดเล็กๆ จุดหนึ่งที่ประกอบกันเป็นภาพประวัติศาสตร์นี้ ได้ร่วมเป็นส่วนหนึ่งในพลังมหาศาลที่แสดงถึงความรักต่อ

“เจ้าพ่อหลวง” ของคนไทยทุกคน

คนทั่วโลกก็ได้ชื่นชมภาพประทับใจเช่นกันผ่านสื่อต่างๆ ที่นำเสนออย่างครึกโครม แต่ไม่ได้เป็นเพียงครั้งเดียวที่ได้เห็นและรับรู้ถึงความรักของคนไทยที่มีต่อพระองค์ ในทุกคราวตลอดเวลาหลายสิบปีที่เสด็จพระราชดำเนินไปยังสถานที่ต่างๆ เพื่อการพระราชพิธีบ้าง เพื่อเยี่ยมเยียนและดูแลทุกข์สุขของประชาชนในถิ่นทุรกันดารบ้าง ก็จะมีประชาชนมาเฝ้าฯ รับเสด็จเนืองแน่นเช่นกัน

พระปรีชาสามารถ พระอัจฉริยภาพด้านต่างๆ ความเป็นประมุขของประเทศที่ทรงห่วงใยพลสกนิกรเสมอ เป็นที่ประจักษ์แก่คนทั่วโลกมาตั้งแต่เสด็จขึ้นครองราชย์ เมื่อปี พ.ศ. 2489 เป็นพระมหากษัตริย์ในระบอบการปกครองแบบประชาธิปไตยของประเทศไทย ณ วันนั้น ทรงประกาศว่า “เราจะครองแผ่นดินโดยธรรมเพื่อประโยชน์สุขแห่งมหาชนชาวสยาม” และทรงดำเนินตามพระราชปณิธานอันมุ่งมั่นของพระองค์ตลอดมา

พระราชกรณียกิจในระหว่างการเสด็จเยือนนานาประเทศช่วง พ.ศ. 2502-2537 นอกจากจะทรงเป็นที่ชื่นชอบและได้รับความชื่นชมจากประชาชน บรรลุผลด้านการสร้างสัมพันธไมตรีอันดีระหว่างรัฐและประชาชนแล้ว ยังเสด็จพระราชดำเนินไปทอดพระเนตรเรื่องเกษตรกรรมปศุสัตว์และเทคโนโลยี เช่น โรงงานเครื่องจักรกลทางเกษตรกรรม โรงงานผลิตนมชั้น โรงงานอุตสาหกรรมเครื่องไฟฟ้า สถานีทดลองการใช้พลังงาน เป็นต้น เสด็จเยี่ยมเยียนพสกนิกรในท้องถิ่นห่างไกลของประเทศไทย ทรงพระราชปฏิสันถารกับเกษตรกรผู้ยากไร้ ได้รับรู้ปัญหาต่างๆ แล้วทรงสนพระราชหฤทัยที่จะศึกษาหาแนวทางแก้ไขด้วยวิธีการพัฒนาอย่างยั่งยืนครบวงจร ทั้งเรื่องพันธุ์พืชพันธุ์สัตว์ ดิน น้ำ การบำรุงดิน จนถึงเรื่องป่าไม้ และการใช้เทคโนโลยีหรือนวัตกรรมสมัยใหม่ให้เกิดประโยชน์ในกระบวนการเพาะปลูกเลี้ยงสัตว์และการแปรรูปผลิตภัณฑ์การเกษตร เพื่อให้เกษตรกรมีรายได้เพิ่มขึ้น สามารถจุนเจือครอบครัวได้อย่างพอเพียง



พระตำหนักจิตรลดารโหฐาน ซึ่งเป็นที่ประทับถาวรของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวนั้น โปรดเกล้าฯ ให้จัดพื้นที่ส่วนหนึ่งเป็นสถานที่ทดลองของโครงการสวนพระองค์ด้านการเกษตร เพื่อนำผลการศึกษาพระราชทานแก่ประชาชน เช่น โครงการนาข้าวทดลอง โครงการคันคว่ำวิจัยเชื้อเพลิงเขียว โครงการปลูกข้าวไร่ โครงการเลี้ยงปลานิล และโครงการโคนม รวมทั้งยังมีโรงงานจากโครงการทดลองของพระองค์เกิดขึ้นหลายประเภท เช่น โรงโคนมสวนจิตรลดารโหฐาน โรงนมผงสวนดุสิต โรงนมเม็ดสวนดุสิต โรงสีข้าวตัวอย่าง โรงผลิตน้ำผลไม้ โรงบดอัดแกลบ และโรงปุ๋ยอินทรีย์ เป็นต้น

ส่วนพระตำหนักในหลายจังหวัดใช้เป็นที่ประทับยามเสด็จแปรพระราชฐานไปทรงเยี่ยมเยียนราษฎร เพื่อศึกษาพัฒนาการเกษตร ส่งเสริมการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและพัฒนาชีวิตความเป็นอยู่ของราษฎรในท้องถิ่น เช่น พระตำหนักภูพิงคราชนิเวศน์ จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งพื้นที่ชายแดนแถบนั้นในสมัยก่อนมีการทำไร่เลื่อนลอย ทำลายป่า พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงมีพระราชดำริที่จะส่งเสริมให้มีการทำเกษตรกรรมที่ถูกต้อง พระราชทานพระราชทรัพย์ส่วน



พระองค์ซื้อที่ดินบนดอยปุยเพื่อทดลองปลูกพืชเมืองหนาว แล้วสอนชาวบ้านให้รู้จักปลูกพืชจำเป็นต่อปากท้อง ทั้งยังช่วยรักษาต้นน้ำลำธารด้วย ซึ่งต่อมาจัดตั้งเป็นโครงการหลวง (ปัจจุบันเป็นมูลนิธิโครงการหลวง) โดยมีสถานีเกษตรอยู่หลายแห่ง เช่น ที่ดอยอินทนนท์ และดอยอ่างขาง นอกจากนี้ ในแถบวังไกลกังวล พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว พระราชทานพระราชทรัพย์ส่วนพระองค์ซื้อที่ดินที่อำเภอท่ายาง จังหวัดเพชรบุรี จัดตั้งโครงการซึ่งหวังมั่นเพื่อเป็นศูนย์รวบรวมพืชเศรษฐกิจสำหรับเป็นแนวทางให้กับเกษตรกร

การพัฒนาชนบทผ่านโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ มีจำนวนมากกว่า 3,000 โครงการทั่วประเทศ ก่อให้เกิดการสร้างสรรคความรู้และนวัตกรรมที่ส่งเสริมการพัฒนาอย่างยั่งยืนเพื่อประโยชน์แก่ราษฎรเป็นสำคัญ อาทิ โครงการที่มุ่งเน้นการทำเกษตรขนาดเล็กด้วยเทคโนโลยีที่เหมาะสม โครงการอนุรักษ์ที่มีการใช้ประโยชน์จากทรัพยากรน้ำอย่างยั่งยืน รวมทั้งโครงการต่างๆ ที่ช่วยป้องกันและบรรเทาความเดือดร้อนจากภัยธรรมชาติ โดยเฉพาะโครงการแก้มลิงที่ช่วยแก้ปัญหาน้ำท่วมกรุงเทพฯ และปริมณฑล โดยการขุดคลองต่างๆ เพื่อชักน้ำมารวมกันไว้เป็นบ่อพักแล้วค่อยๆ ระบายลงทะเลเมื่อน้ำทะเลลด และโครงการพัฒนาลุ่มน้ำป่าสักเพื่อเป็นแหล่งน้ำสำหรับอุปโภคบริโภค เป็นแหล่ง



น้ำเสริมสำหรับพื้นที่ชลประทานในหลายจังหวัดภาคกลาง เป็นแหล่งพันธุ์ปลาและการประมง ช่วยป้องกันอุทกภัยและแก้ไขปัญหาน้ำเสีย โดยได้สร้างเขื่อนดินขึ้น ซึ่งต่อมาได้รับพระราชทานนามว่า “เขื่อนป่าสักชลสิทธิ์”

นอกจากนี้ ยังมีกั้นน้ำพระราชทานเพื่อแก้ปัญหามลพิษในแหล่งน้ำ กั้นน้ำช่วยพัฒนาเป็นสิ่งประดิษฐ์จากพระปรีชาสามารถและพระราชดำริพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และจดทะเบียนสิทธิบัตรในพระปรมาภิไธยของพระองค์ด้วย ทรงได้รับการทูลเกล้าฯ ถวายรางวัลเทิดพระเกียรติจาก The Belgian Chamber of Inventor ซึ่งเป็นองค์กรสิ่งประดิษฐ์ที่เก่าแก่ที่สุดของยุโรป เมื่อปีพ.ศ. 2543 และสหพันธ์สมาคมนักประดิษฐ์



ระหว่างประเทศ (International Federal Inventor Association หรือ IFIA) มีมติให้วันที่ 2 กุมภาพันธ์ของทุกปี ซึ่งเป็นวันที่ทรงได้รับการจดสิทธิบัตรกิ่งหน้ําช่วยพัฒนาเป็นวันนักประดิษฐ์โลกด้วย

พระราชกรณียกิจเพื่อความอยู่ดีมีสุขของประชาชนดำเนินมาตลอดระยะเวลาหลายสิบปี พระองค์ทรงได้รับการยอมรับจากนานาชาติว่าทรงเป็นพระมหากษัตริย์นักคิดและนักพัฒนาพระปรีชาสามารถยิ่งสร้างคุณูปการอย่างยิ่งต่อการพัฒนาที่ยั่งยืนของโลก ทำให้หลายประเทศหันมาปรับรูปแบบการพัฒนาประเทศ ทรงได้รับการถวายรางวัลจากองค์กรระหว่างประเทศมากมาย อาทิ เหรียญทองเทิดพระเกียรติในฐานะที่ทรงอุทิศตนเป็นแบบอย่างในการพัฒนาสิ่งแวดล้อมและอนุรักษ์ธรรมชาติ จากโครงการสภาวะแวดล้อมแห่งสหประชาชาติหรือยูเอ็นอีพี ปี พ.ศ. 2535 เหรียญอากริโคลา (Agricola Medal) จากองค์การอาหารและเกษตรแห่งสหประชาชาติหรือเอฟเอโอ ปี พ.ศ. 2538 ในฐานะที่ทรงอุทิศพระองค์เพื่อความสุขของประชาชนในประเทศ รางวัลเทิดพระเกียรติในฐานะที่ทรงสนับสนุนงานอุดมศึกษาและการนำทรัพยากรน้ำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ ทูลเกล้าฯ ถวายโดยองค์การอุดมศึกษาโลก ปี พ.ศ. 2540 และรางวัลความสำเร็จสูงสุดด้านการพัฒนามนุษย์ซึ่งโครงการพัฒนาแห่งสหประชาชาติจัดทำขึ้นเพื่อเฉลิมพระเกียรติเนื่องในโอกาสที่ทรงครองสิริราชสมบัติครบ 60 ปี

การเฉลิมฉลองการครองสิริราชสมบัติครบ 60 ปีครั้งนั้น ไม่ได้เป็นเพียงการฉลองตัวเลขที่บ่งบอกถึงการทรงเป็นพระมหากษัตริย์ที่ครองราชย์ยาวนานที่สุดในโลกเท่านั้น หากแต่แสดงถึงการยอมรับและสัมพันธ์ไมตรีอันดีระหว่างสถาบันกษัตริย์ทั่วโลก เมื่อรัฐบาลไทยกราบบังคมทูลเชิญสมเด็จพระราชาธิบดีและสมเด็จพระราชินีของประเทศต่างๆ เสด็จพระราชดำเนินเยือนประเทศไทย เพื่อร่วมถวายพระพรพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว





ขอบคุณรูปภาพจาก <http://www.photoontour.com/>

อย่างเป็นทางการ จึงได้รับการตอบรับอย่างดีจาก 25 ประเทศ นับเป็นการชุมนุมของประมุขจากประเทศที่มีสถาบันกษัตริย์จำนวนมากที่สุดในโลก

พระราชพิธีเลี้ยงต้อนรับจัดขึ้นที่พระที่นั่งจักรีมหาปราสาทสมเด็จพระราชาธิบดียัจญี ฮัสซานัล โบลเกียห์ มูอิช ซัดดิน วัดเดาเลาะห์แห่งบรูไนดารุซซาลาม ในฐานะทรงเป็นผู้แทนพระราชอาคันตุกะ สมเด็จพระราชินีและผู้แทนพระองค์ประมุขต่างประเทศ ถวายพระพรชัยมงคลโดยมีความตอนหนึ่งตรัสชื่นชมพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวว่า “ทรงใช้พระราชปรีชาญาณ พระสติปัญญา พระวิริยะอุตสาหะ ตลอดจนความองอาจและกล้าหาญที่พระองค์ทรงมีอยู่อย่างท่วมท้น ในการนำพาประเทศให้พ้นภัย” และพระราชสมัญญานาม มหาราช (The Great) ที่คนไทยถวายนั้น ไม่เป็นที่กังขาใดเลย แต่พระมหากษัตริย์จาก 25 ประเทศนี้ขอถวายพระราชสมัญญานามที่มีความหมายว่า “ทรงเป็นมิตรที่เราทั้งหลายให้ความเคารพอย่างสูงสุด (The Most Respected Colleague)”

พระราชอาคันตุกะก็มี เคเซอร์ นัมเกล วังชุก กษัตริย์แห่งภูฏาน ที่ทรงได้ร่วมในพระราชพิธีนี้ ทรงเคยเสด็จมาศึกษางานที่โครงการหลวงดอยอินทนนท์ จึงทรง

ทราบถึงพระปรีชาสามารถและความทุ่มเทพระวรกาย เพื่อการพัฒนาชีวิตความเป็นอยู่ของพสกนิกร ทรงได้ยิน ได้ฟัง และเฝ้าติดตามพระราชกรณียกิจของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวของประเทศไทยมาตั้งแต่ครั้งยังทรงพระเยาว์ด้วยความชื่นชมและยกย่องพระองค์ตรัสถึงพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวในโอกาสทรงรับการถวายปริญญาดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์จากมหาวิทยาลัยรังสิตเมื่อปี พ.ศ. 2549 ด้วยว่า “...ข้าพเจ้ารักเคารพและชื่นชมพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเป็นอย่างมาก...” ทรงชี้แนะเยาวชนให้เจริญรอยตามเบื้องพระยุคลบาท ไม่ต้องค้นหาแรงบันดาลใจหรือบุคคลตัวอย่างจากประวัติศาสตร์โลกที่ไหนเลย คนไทยมีพระมหากษัตริย์ที่ทรงงานหนัก มีพระเมตตา อุทิศพระองค์เพื่อประเทศชาติเป็นแบบอย่างอยู่แล้ว

ช่วงเวลาเฉลิมฉลองอันสำคัญเมื่อ 10 ปีก่อนยังประทับอยู่ในความทรงจำทุกวันนี้ แม้อาจจะเลือนจางเป็นเพียงประวัติศาสตร์หน้าหนึ่งในอนาคตแต่ความจริงที่โลกยอมรับแล้วก็คือประเทศไทยมีพระมหากษัตริย์ผู้ทรงเปี่ยมล้นด้วยพระมหากรุณาธิคุณ เป็นที่รักของคนไทยทุกคนและเป็นพระมหากษัตริย์ที่ยิ่งใหญ่ของโลก

รู้หรือไม่

ก๊าซในประเทศไทย เหลือใช้กี่ปี?

วิธีที่จะรู้ว่าพื้นที่ใดมีน้ำมันหรือก๊าซฯ คือต้องมีการขุดเจาะ **หลุมสำรวจ** เท่านั้น ซึ่งการเจาะหลุมสำรวจในไทย จะมีโอกาสพบน้ำมันหรือก๊าซฯ เพียง **10%*** หรือเจาะสำรวจ **10** หลุม มีโอกาสพบเพียง **1** หลุม



*รายงานสถิติปี2552-2554

ถึงเจาะสำรวจพบแล้ว ก็ต้องเจาะหลุมประเมินผลและหลุมผลิตเพิ่มอีกหลายหลุม ก่อนสร้างและติดตั้งอุปกรณ์การผลิตต่างๆ ถึงจะนำน้ำมันและก๊าซฯ ขึ้นมาให้เราใช้ได้ใช้กัน

| พื้นที่ | แหล่ง | ปริมาณสำรองที่พิสูจน์แล้ว/ อัตราการผลิตในปัจจุบัน (ปี) |
|---------|---------------------|-----------------------------------------------------------|
| ในทะเล | เอราวัณ | 5.91 |
| | ไพสิม | 6.53 |
| | บงกช | 4.29 |
| | บงกชใต้ | 4.99 |
| | อาทิตย์ | 3.31 |
| | ทานตะวัน - เบนจุมาศ | 6.88 |
| บนบก | น้ำพอง | 4.50 |
| | สินภู่อ้อม | 5.30 |
| | สิริกิติ์ | 7.56 |

**ก๊าซไทย
เหลือใช้
ไม่เกิน 6 ปี**

**“ยิ่งใช้ยิ่งหมด
ไม่สำรวจเพิ่ม
ไม่รู้อนาคต”**



** ที่มา : รายงานประจำปี
กรมเชื้อเพลิงธรรมชาติ
พ.ศ. 2557



PROMPT PAY



พร้อมเพย์ ช่วงนี้หลายๆท่าน คงได้รับการเชิญชวนจากธนาคารที่ท่านเป็นลูกค้าให้ลงทะเบียน “พร้อมเพย์” (Prompt Pay) กันบ้างแล้ว พร้อมเพย์ เป็น 1 ใน 5 โครงการของแผนยุทธศาสตร์ การพัฒนาโครงสร้างพื้นฐานระบบการชำระเงินแบบอิเล็กทรอนิกส์แห่งชาติ (National e-Payment Master Plan) ซึ่งเป็นการร่วมทำงานระหว่าง ธนาคารแห่งประเทศไทยและสมาคมธนาคารไทย ถือว่าแผนยุทธศาสตร์นี้เป็นส่วนสำคัญส่วนหนึ่งของเศรษฐกิจดิจิทัลที่รัฐบาลกำลังผลักดันอยู่ตอนนี้

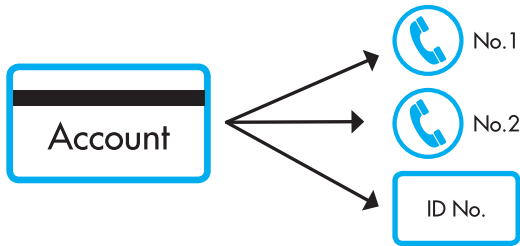


ก่อนหน้าที่จะถูกเรียกว่า “พร้อมเพย์” โครงการนี้เคยมีชื่อเรียกว่า Any ID ลักษณะเด่นอย่างหนึ่งของโครงการนี้ก็คือ เราสามารถใช้หมายเลขบัตรประชาชนหรือหมายเลขโทรศัพท์ในการทำธุรกรรมทางการเงิน โดยบัญชีที่ผูกกับหมายเลขบัตรประชาชน จะเป็นบัญชีที่จะได้รับเงินจากทางภาครัฐ ไม่ว่าจะเป็นเงินคืนภาษีหรือสวัสดิการจากรัฐ เช่น เงินผู้สูงอายุ ส่วนบัญชีที่ผูกกับหมายเลขโทรศัพท์ก็เป็นบัญชีที่เราใช้ทำธุรกรรมกับคนทั่วไป รวมถึงร้านค้าต่างๆ นั่นหมายความว่า ต่อไปเราไม่ต้องจำเลขบัญชียาวๆ ยากๆ อีกแล้ว ถ้าเราไปกินอาหารกับเพื่อนๆ แล้วจ่ายไปก่อน ก็เพียงบอกเพื่อนของเราว่าให้โอนเงินค่าอาหารไปที่หมายเลขโทรศัพท์ของเราเท่านั้น หรือแม้กระทั่งการจ่ายเงินค่าแท็กซี่ ถ้าเรามีเงินไม่พอจ่ายแต่คนขับแท็กซี่มีบัญชีธนาคารที่ผูกกับหมายเลขโทรศัพท์ไว้ เราก็สามารถโอนเงินผ่าน Internet Banking หรือ Mobile Banking ให้คนขับแท็กซี่ได้เลย ซึ่งทางภาครัฐก็หวังว่าในอนาคต เราจะสามารถลดการใช้เงินสดในชีวิตประจำวันลดลง

ทำความเข้าใจกันก่อนว่า “พร้อมเพย์” ไม่ใช่แอปพลิเคชันใหม่บนมือถือหรือเว็บไซต์ใหม่แต่อย่างใด แต่ “พร้อมเพย์” คือ การใช้หมายเลขอื่นแทนเลขบัญชี ซึ่งได้กล่าวไปแล้วข้างต้น นั่นแปลว่า เราไม่ต้องโหลดหรือติดตั้งแอปพลิเคชันอะไรใหม่เลย ถ้าเราเคยใช้

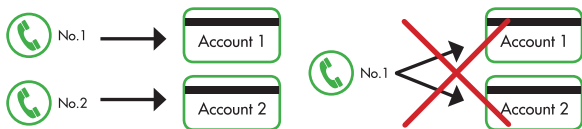
แอปพลิเคชันบนมือถือในการโอนเงิน เราก็ใช้แอปพลิเคชันเดิมได้เลย เพียงแต่ใช้หมายเลขโทรศัพท์แทนเลขที่บัญชีธนาคาร หรือเวลาที่เราไปโอนเงินที่ตู้เอทีเอ็ม จากเดิมที่ใส่เลขที่บัญชี เราก็เปลี่ยนเป็นหมายเลขโทรศัพท์แทน นอกจากนี้ถ้าเรายกเลิกใช้บัญชีธนาคารเดิม แล้วไปเปิดกับอีกธนาคารที่อยู่ใกล้บ้าน เราก็เพียงแค่ทำการยกเลิกการผูกหมายเลขโทรศัพท์กับบัญชีเดิม แล้วไปผูกกับบัญชีใหม่แทน ทีนี้ก็ไม่จำเป็นต้องไปบอกเลขบัญชีใหม่แก่เพื่อนหรือลูกค้าของเรา เพราะเมื่อเพื่อนหรือลูกค้าโอนเงินให้เราผ่านหมายเลขโทรศัพท์เดิม เงินก็จะเข้ามาในบัญชีใหม่โดยอัตโนมัติทันที

สำหรับการผูกบัญชีกับหมายเลขบัตรประชาชนหรือหมายเลขโทรศัพท์นั้น เราสามารถผูกหนึ่งบัญชีต่อหลายหมายเลขได้ แต่ไม่สามารถใช้ 1 หมายเลข ต่อ 2 บัญชีหรือมากกว่านั้นได้ เนื่องจากระบบจะส่งเงินไปไม่ถูก ตัวอย่างเช่น



หากเรามีบัญชีธนาคาร 2 บัญชี (เรียกว่าบัญชีที่หนึ่งกับบัญชีที่สอง) มีหมายเลขโทรศัพท์ 2 หมายเลข และแน่นอนว่าเรามีบัตรประชาชนอีก 1 หมายเลข เราสามารถผูกทั้ง 3 หมายเลขกับบัญชีใดบัญชีหนึ่งทั้งหมด

หรือ



ผูกหมายเลขบัตรประชาชนกับหมายเลขโทรศัพท์กับบัญชีที่หนึ่ง และผูกหมายเลขโทรศัพท์ที่อีกหมายเลขกับบัญชีที่สองก็ได้ แต่เราจะไม่สามารถใช้หมายเลขโทรศัพท์ 1 หมายเลขผูกกับทั้งบัญชีที่หนึ่งและบัญชีที่สองพร้อมๆ กันได้

นอกจากความสะดวกในเรื่องไม่ต้องจำเบอร์บัญชีธนาคารแล้ว “พร้อมเพย์” ยังช่วยเราประหยัดค่าธรรมเนียมในการทำธุรกรรมอีกด้วย จากเดิมถ้าจะต้องโอนค่าข้าวไปให้เพื่อน แต่บัญชีของเพื่อนอยู่ต่างธนาคาร เราจะเสียค่าข้าวบวกค่าธรรมเนียมอีก 25 บาท ถ้าค่าข้าว 250 บาทก็เท่ากับว่าเราเสียเพิ่มอีก 10% เลยทีเดียว สำหรับ “พร้อมเพย์”

• ถ้ายอดการจ่ายหรือการโอนเงินไม่เกิน 5,000 บาท ก็จะไม่มีการค่าธรรมเนียม

- ถ้าเกิน 5,000 บาท ถึง 30,000 บาท เสียค่าธรรมเนียมไม่เกิน 2 บาท
- ถ้าเกิน 30,000 บาท ถึง 1 แสนบาท เสียค่าธรรมเนียมไม่เกิน 5 บาท
- แต่ถ้ามากกว่า 1 แสนบาทแต่ไม่เกินวงเงินสูงสุดตามที่แต่ละธนาคารกำหนด เสียค่าธรรมเนียมจะไม่เกิน 10 บาท

(ข้อจำกัด บัญชีที่โอนไปต้องเป็นบัญชีแบบ “พร้อมเพย์” เหมือนกันหากเป็นบัญชีธรรมดา ก็จะเสียค่าธรรมเนียมเหมือนเดิม)

ซึ่งเรื่องค่าธรรมเนียมน่าจะจะเป็นปัจจัยสำคัญที่จูงใจให้คนหันมาใช้งานพร้อมเพย์ได้เลยทีเดียว

อีกอย่างหนึ่งที่เป็นประโยชน์ของพร้อมเพย์ต่อประเทศโดยรวม คือ ลดการคอร์รัปชั่น ลองคิดภาพว่า ถ้าเราลดการใช้เงินสดลงไปมากแล้ว ถ้าเกิดมีใครนำเงินสดจำนวนมากๆ หรือบ่อยครั้งไปเข้าบัญชีก็จะทำให้เกิดข้อสงสัยและนำไปสู่การตรวจสอบต่อไปได้ นอกจากนี้การทำธุรกรรมทางการเงินอยู่ในระบบก็มีข้อดีคือ ทำให้ตรวจสอบร่องรอยที่มาที่ไปได้ ทางภาครัฐก็จะสามารถตรวจสอบได้ว่าเงินที่มาจากคอร์รัปชั่น การค้า การก่อการร้ายหรือการหลอกลวงต่างๆ ทางอาชญากรรม ผลลัพธ์ที่ตามมาก็คือ ปัญหาการก่ออาชญากรรมทางการเงินก็จะลดลงในที่สุด

เรื่องความปลอดภัย ก็ต้องบอกว่าทุกอย่างปลอดภัยเหมือนเดิม เพราะโครงสร้างของระบบยังเหมือนเดิม ไม่มีอะไรเปลี่ยนที่ผ่านมา จะเห็นได้ว่าประเทศไทยยังไม่เคยมีข่าวเรื่องการเจาะระบบธนาคารได้ เนื่องจากว่าระบบของธนาคารในประเทศไทยค่อนข้างแข็งแกร่ง ไม่มีส่วนที่เชื่อมต่อกับอินเทอร์เน็ต ทำให้ไม่มีแฮกเกอร์เข้าถึงได้ เพราะฉะนั้นวางใจได้ว่าภายใต้ “พร้อมเพย์” เรายังอุ่นใจเรื่องความปลอดภัย อย่างไรก็ตามทางธนาคารแห่งประเทศไทยก็มีข้อระวังในการใช้บริการพร้อมเพย์ด้วยคือดูแลมือถือของเราให้ดีอย่าให้ใครเอาไปใช้งานง่าย ๆ ระวังระวังในการตั้ง Username และ Password ให้เดายาก ไม่บอกรหัสกับใครและอย่าตกเป็นเหยื่อของการหลอกให้โอนเงิน เนื่องจากว่าระบบพร้อมเพย์ไม่สามารถป้องกันการโดนหลอกลวงแบบนี้ได้ ซึ่งจริงๆ แล้วก็ต้องบอกอย่างไม่มีระบบไหนป้องกันได้

การสมัครพร้อมเพย์ก็ง่ายมาก เพียงแค่มีสมาชิกบัญชีธนาคารบัตรประชาชนและโทรศัพท์ของท่าน จะนำไปที่ธนาคารที่เราจะใช้บัญชีผูกกับหมายเลขต่างๆ ของเรา หรือเราจะทำผ่านตู้เอทีเอ็ม Internet Banking หรือ Mobile Banking ที่เราใช้อยู่ก็ได้ อีกทั้งเรายังสามารถยกเลิกหรือเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลาด้วย ซึ่งตอนนี้พร้อมเพย์เพิ่งเปิดให้บุคคลทั่วไปได้ลงทะเบียนใช้งานเท่านั้น สำหรับภาคธุรกิจอาจจะต้องคอยอีกหน่อย อย่างไรก็ตาม การพัฒนาระบบการเงินยังไม่หยุดเพียงเท่านั้น ในอนาคตเราอาจจะได้เห็นโครงสร้างค่าธรรมเนียมธนาคารต่างๆ ปรับลดลง เพื่อสะท้อนต้นทุนที่ลดลงจากการใช้พร้อมเพย์มากขึ้นด้วย น่าจะเป็นการลดค่าใช้จ่ายของเราและต้นทุนทางเศรษฐกิจโดยรวมอีกด้วย



ตรวจสุขภาพฉบับกระเป๋ ในแบบที่สบายใจ

โดย พญ. วันนิษา วงษ์พิพัฒน์พงษ์ แพทย์ รพ. ธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ
รศ. พญ. ทิพาพร ธาระวานิช คณะแพทยศาสตร์ ม. ธรรมศาสตร์



ปัจจุบันผู้คนมีอายุยืนยาวมากขึ้น หันมาใช้ดูแลสุขภาพกันมากขึ้น โรงพยาบาลรัฐและเอกชนออกแพ็คเกจการตรวจสุขภาพหลายอย่าง แต่ละอย่างดูดีไปหมด “ตรวจทุกอย่าง” มักจะเป็นคำพูดติดปาก แต่เมื่อทราบราคาก็ทำให้พวกก้อยหลังไม่อยากตรวจสุขภาพอีก ถ้าอย่างนั้นตรวจแค่ไหนจึงจะเรียกว่ากำลังพอดี เราจะมาคุยกันเกี่ยวกับการตรวจสุขภาพต่างๆ ตามแนวทางที่ กระทรวงสาธารณสุขได้ให้คำแนะนำ เพื่อรณรงค์ให้คนไทยทุกคนได้ป้องกันตนจากโรค และรู้ทันท่อน้ำที่ก่อนจะมีภาวะไตเสียต่อร่างกาย



การตรวจสุขภาพคืออะไร

การตรวจผู้ที่ไม่มีอาการหรืออาการแสดงของการเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้องกับการตรวจนั้น เป็นการตรวจเพื่อค้นหาปัจจัยเสี่ยง ภาวะผิดปกติหรือโรค เพื่อนำไปสู่การป้องกัน เช่นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและส่งเสริมสุขภาพของผู้ที่ได้รับการตรวจ

ตรวจแก่ไหนถึงเรียกว่าเหมาะสม

การตรวจที่สมเหตุสมผลตามหลักวิชาการโดยบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข มุ่งเน้นการสัมผัสภาวะผิดปกติที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพและตรวจร่างกาย ส่วนการตรวจทางห้องปฏิบัติการจะทำเฉพาะในส่วนที่มีข้อมูลหลักฐานบ่งชี้แล้วว่ามีความเสี่ยงและคุ้มค่าแก่การตรวจ แล้วแต่ละกลุ่มวัยควรตรวจอะไรบ้าง

กลุ่มวัยทำงาน (อายุ 18-60 ปี)

กลุ่มดังกล่าวยังเป็นวัยที่ค่อนข้างแข็งแรง ส่วนใหญ่จะเน้นไปทางการซักประวัติ โรคประจำตัวในครอบครัวและตรวจร่างกายทั่วไป และควรตรวจตา กับจักษุแพทย์อย่างน้อยปีละ 1 ครั้งเพื่อคัดกรองสายตาสีเทาและต้อหินเป็นต้น ส่วนผู้ที่ทำงานในที่เสียงดังหรือการรับฟังเสียงดังมากเกินไปควรตรวจการได้ยินด้วยการตรวจทางห้องแล็บได้แก่



การตรวจความสมบูรณ์ของเม็ดเลือด (Complete Blood Count : CBC)

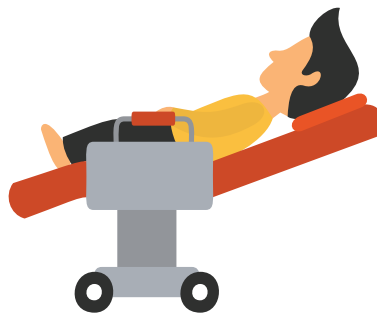
ในเลือดมีเม็ดเลือดแดง เม็ดเลือดขาว และเกร็ดเลือด หากตรวจพบว่าเม็ดเลือดแดงน้อยกว่าปกติ แพทย์จะวินิจฉัยโรคว่าโลหิตจางหรือซีด เม็ดเลือดขาวทำหน้าที่เกี่ยวกับภูมิคุ้มกันของร่างกาย หากจำนวนเม็ดเลือดขาวต่ำมาก จะทำให้ติดเชื้อได้ง่าย ส่วนเกร็ดเลือดมีหน้าที่ห้ามเลือดเวลามีบาดแผล หากมีจำนวนน้อยกว่าปกติ จะส่งผลให้เลือดออกง่ายและหยุดยาก

การตรวจระดับน้ำตาลในเลือดในขณะอดอาหาร (Fasting Plasma Glucose)

เจาะเลือดหลังอดอาหาร 8 ชั่วโมง แนะนำให้ตรวจในผู้มีอายุตั้งแต่อายุ 35 ปีขึ้นไป คนปกติระดับน้ำตาลควร < 100 มก./ดล. (มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร) หากตรวจได้ 100-125 มก./ดล. เรียกว่า โรคเบาหวานแฝง (มีโอกาสเป็นโรคเบาหวานได้ในอนาคต) และหากตรวจพบระดับน้ำตาล \geq 126 มก./ดล. อย่างน้อย 2 ครั้ง ภายใน 3 ปี แสดงว่าเป็นโรคเบาหวาน

การตรวจระดับไขมันในเลือด (Lipid Profile)

ไขมันที่สัมพันธ์กับการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดได้แก่ คอเลสเตอรอล และไขมันแอลดีแอล (LDL) ส่วนไขมันเอชดีแอล (HDL) เป็นไขมันตัวดีมีส่วนช่วยในการป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือด ในผู้ป่วยแต่ละคนจะมีระดับไขมันแตกต่างกันขึ้นกับความเสี่ยงในการเกิดโรค เช่น ผู้ที่เป็นโรคเบาหวาน ผู้ที่สูบบุหรี่หรือมีโรคความดันโลหิตสูง แพทย์จะรักษาให้ระดับไขมันเป้าหมายต่ำกว่า ผู้ที่ไม่มีปัจจัยเสี่ยง เป็นต้น



การตรวจคัดกรองมะเร็ง

การตรวจคัดกรองมะเร็งปากมดลูก โดยการตรวจภายใน แนะนำให้เริ่มตรวจในผู้หญิงอายุตั้งแต่ 30 ปีขึ้นไป

การตรวจคัดกรองมะเร็งเต้านมโดยการคลำเต้านมด้วยตนเองและเข้ารับการตรวจโดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 30 ปีขึ้นไป สามารถเข้ารับการตรวจเอกซเรย์เต้านมที่เรียกว่าแมมโมแกรมร่วมกับอัลตราซาวด์เต้านม

การตรวจหามะเร็งลำไส้ใหญ่และลำไส้ตรง (Colorectal Cancer) ทำได้โดยการตรวจอุจจาระเพื่อหาว่ามีเลือดออกปนออกมากับอุจจาระหรือไม่ (Fecal Occult Blood Test) แนะนำให้ตรวจเมื่ออายุตั้งแต่ 50 ปี หรือผู้ที่มีประวัติครอบครัวสายตรงเป็นมะเร็งลำไส้ โดยควรตรวจทุก 1 ปีและหากมีข้อบ่งชี้ แพทย์จะแนะนำให้ส่องกล้อง



Annual Physical Examinations





กลุ่มวัยสูงอายุ (อายุ 60 ปีขึ้นไป)

วัยสูงอายุที่เริ่มเข้าสู่วัยสุขภาพถดถอย ปัญหาด้านสุขภาพที่อาจพบได้มากขึ้น ได้แก่ การกลืนปัสสาวะไม่ได้ มองไม่ชัด หกล้มภาวะทุพโภชนาการ ความจำลดลง คิดช้า โรคซึมเศร้า ซึ่งปัญหาของผู้สูงอายุ บางอย่างหากให้คำแนะนำการปฏิบัติ อย่างถูกต้องเหมาะสม อาจป้องกันหรือชะลอการเกิดได้

วัยนี้ควรพบแพทย์เพื่อซักประวัติ และตรวจร่างกายเป็นประจำทุกปี แพทย์จะประเมินภาวะโภชนาการ ความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด ความเสี่ยงในการเกิดโรคกระดูกพรุน โรคซึมเศร้า ประเมินสมรรถภาพสมอง ความสามารถในการทำกิจกรรม ประจำวันพื้นฐาน ปัญหาจากการดื่มแอลกอฮอล์ บุหรี่และสารเสพติด

ควรตรวจตาที่จักษุแพทย์ปีละ 1 ครั้ง เนื่องจากผู้สูงอายุมีโอกาสเป็นต้อกระจกหรือต้อหิน ทำให้การมองเห็นเลือนลาง ทำให้เพิ่มความเสี่ยงต่อการหกล้ม นำไปสู่ภาวะกระดูกหักไม่สามารถกลับมาเดินได้เหมือนปกติ ตรวจการได้ยินและตรวจช่องปากโดยทันตแพทย์หรือทันตภิบาลเนื่องจากผู้สูงอายุอาจมีปัญหาเกี่ยวกับเหงือกและฟันหรือปัญหาเกี่ยวกับการเคี้ยว

การตรวจทางห้องแลปคล้ายกันกับการตรวจในคนอายุน้อยแต่ที่เพิ่มขึ้นมาคือ การตรวจปัสสาวะเพื่อคัดกรองความผิดปกติของไตและตรวจเลือดวัดความสามารถในการกรองของเสียของไต (Creatinine) แนะนำให้ตรวจปีละ 1 ครั้ง การตรวจนี้มีประโยชน์ในการใช้ประมาณอัตราการกรองของ

เสียของไต หากการทำงานของไตลดลง แพทย์จะเรียกว่าเป็นโรคไตเรื้อรัง ความเสี่ยงของโรคดังกล่าวได้แก่โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูงหรือการรับประทานยาชุดแก้ปวด เป็นต้น

การตรวจดังกล่าวข้างต้นเป็นรายการพื้นฐานที่มีหลักฐานยืนยันถึงประโยชน์ในการตรวจ ส่วนใครจะตรวจมากกว่านี้ขึ้นอยู่กับประวัติ ผลตรวจร่างกายหรือความเหมาะสมในแต่ละคน นอกจากการตรวจเพื่อให้รู้ว่าเป็นโรคอะไรแล้ว อย่าลืมให้ความสนใจในการรักษาสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม และออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแข็งแรง ห่างไกลจากโรคกันดีกว่า

ออกกำลังกาย

แบบ Interval

เหนื่อยนัก..ก็พักได้

สุขภาพดีสามารถเริ่มต้นได้ด้วย

ตัวเองพ่ายๆ ก็ยังช่วยเผาผลาญ

ไขมันได้พยามากกว่าที่คิด เพียง

แค่แบ่งเวลาไม่ถึง 30 นาที

ออกกำลังกายแบบหนักสลับเบา

หรือที่รู้จักกันดีว่า “Interval”

การออกกำลังกายแบบหนักสลับเบา หรือ Interval เป็นเทรนด์การออกกำลังกายที่กำลังมาแรง และได้รับความสนใจจากคนรักสุขภาพ จากลักษณะการออกกำลังกายสลับกันระหว่างการออกกำลังกายอย่างหนักและสามารถผ่อนให้เบาลง เพื่อพักร่างกายได้ในช่วงเวลาเดียวกัน ทำให้หัวใจและกล้ามเนื้อมีความแข็งแรง สามารถเผาผลาญพลังงานและไขมันอย่างได้ผล เพียงแค่ใช้เวลา 30 นาที อาทิตย์ละ 3 วันเท่านั้น



ขั้นตอนการออกกำลังกายแบบ Interval

วิธีการออกกำลังกายแบบหนักสลับเบาทำได้ไม่ยาก โดยทั่วไปแบ่งเป็น 2 ระบบ ได้แก่ ระบบที่ร่างกายต้องการออกซิเจน (Aerobic) เพื่อเปลี่ยนคาร์โบไฮเดรตให้เป็นพลังงานใช้ในการเผาผลาญให้เกิดพลังงาน เช่น การเดินและการวิ่งระยะไกล ส่วนระบบที่ร่างกายไม่ต้องการออกซิเจน (Anaerobic) ใช้ในการเผาผลาญเพื่อให้เกิดพลังงาน เป็นระบบที่ร่างกายสามารถดึงพลังงานจากคาร์โบไฮเดรตที่เก็บไว้ในกล้ามเนื้อต่างๆ นำมาใช้ได้ทันทีในกิจกรรมที่ออกแรงมากแต่ใช้เวลาสั้นๆ เช่น การยกน้ำหนัก ในระยะเวลาสั้น การกระโดดหรือยกของหนัก เป็นต้น โดยการออกกำลังกายทั้งสองระบบสามารถช่วยฝึกให้หัวใจบีบเลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อต่างๆ ได้มากขึ้น และฝึกกล้ามเนื้อให้สามารถดึงออกซิเจนมาใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น รวมถึงช่วยให้การออกกำลังกายในรูปแบบอื่นๆ ทำได้ง่ายขึ้น

3

เตรียมร่างกายให้พร้อม

อันดับแรกก่อนเริ่มออกกำลังกาย เราจำเป็นต้องเตรียมร่างกายให้พร้อม ไม่มีอาการบาดเจ็บใดๆ รวมถึงต้องมีพลังงานที่สามารถนำไปเผาผลาญได้ ควรรับประทานอาหารก่อนออกกำลังกายประมาณ 1 ชั่วโมง และควรอบอุ่นร่างกายก่อนเริ่มประมาณ 5-10 นาที เนื่องจากการออกกำลังกายแบบหนักสลับเบาต้องการใช้พลังงานจากหลายส่วนของร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นหัวใจ ปอด และกล้ามเนื้อ รวมถึงหลังจากออกกำลังกายทุกครั้งควรทำให้ร่างกายเย็นลง และยืดกล้ามเนื้อประมาณ 5 นาที เพื่อป้องกันอาการบาดเจ็บ

1

เลือกวิธีออกกำลังกาย

หลังจากเตรียมร่างกายให้พร้อมแล้ว ลองเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตัวเอง โดยใช้เครื่องออกกำลังกายที่กำหนดความเร็วแบบหนักสลับเบา เช่น การวิ่ง ปั่นจักรยาน เดินกระโดดเชือก มวยเตะต่อย เป็นต้น ซึ่งปริมาณแคลอรีจะได้รับการเผาผลาญในปริมาณที่สูงขึ้นตาม

2

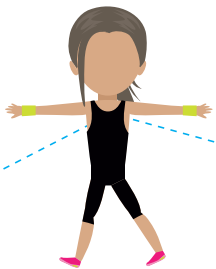
กิจกรรมที่เคลื่อนไหวรวดเร็ว ว่องไว โดยควรเพิ่มอัตราความเร็วให้มากขึ้นในแต่ละช่วงและลดลงสลับกันประมาณ 1-2 นาที เพื่อไม่ให้เหนื่อยเกินไปและได้มีเวลาในการพัก

กำหนดระยะเวลาและน้ำหนัก

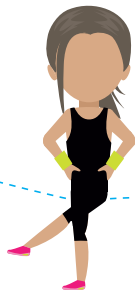
สำหรับระยะเวลาการออกกำลังกายในลักษณะดังกล่าวไม่มีกำหนดตายตัวขึ้นอยู่กับความพร้อมของแต่ละคน หากเป็นมือใหม่ที่เพิ่งเริ่มต้นออกกำลังกาย อาจจะใช้เวลาประมาณ 10-20 นาที ส่วนผู้ที่มีการออกกำลังกายเป็นประจำอาจจะใช้เวลาได้ถึง 30-60 นาที รวมถึงการใช้เครื่องออกกำลังกายเพิ่มความหนักในการออกกำลังกาย เช่น เกียร์จักรยานเป็นตัวกำหนดความหนักในการออกกำลังกายปั่นจักรยาน หรือการวิ่งบนลู่วิ่ง การปรับความลาดเอียง (Incline) ตามสัดส่วนสิ่งสำคัญอยู่ที่การจัดสรรเวลาให้ร่างกายได้พัก เช่น ออกกำลังกายอย่างหนัก 1-2 นาที และเบาลง 5-10 นาที หรือปรับสัดส่วนได้ หากมีทักษะการออกกำลังกายในลักษณะดังกล่าวมากขึ้น นอกจากนั้น ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมออย่างน้อยอาทิตย์ละ 3 วัน เพื่อให้เห็นผลได้ชัดเจนและรวดเร็ว

ออกกำลังกายแบบ Interval ในชีวิตประจำวัน

นอกจากการออกกำลังกายโดยใช้เครื่องออกกำลังกายแล้ว การออกกำลังกายแบบ Interval ยังสามารถปรับใช้ได้ในชีวิตประจำวันเพื่อสร้างเสริมสุขภาพที่ดี ตัวอย่างเช่น



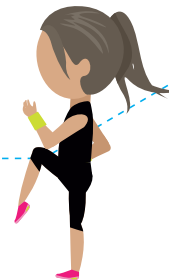
การเดินอย่างช้าๆ ประมาณ 2 ช่วงตีกสลับกับเดินเร็วประมาณ 1 ช่วงตีก ซึ่งในระหว่างการเดินเร็ว จะทำให้ร่างกายสามารถนำออกซิเจนเข้าสู่ร่างกายได้มากขึ้น



อุ่นเครื่องด้วยการเดิน 5 นาที และวิ่งเบาๆ อีก 5 นาที ก่อนจะออกกำลังกายวิ่ง 1 นาที สลับกับเดินพัก 1 นาที ทั้งหมด 10 เซต หลังจากนั้นจึงทำร่างกายให้เย็นลงด้วยวิ่งเบาๆ 5 นาที และเดิน 5 นาที



อุ่นเครื่องด้วยการวิ่ง 100 เมตร ก่อนจะวิ่งแบบไปกลับให้เร็วที่สุด โดยวิ่งผลัดสลับกับเพื่อน ประมาณคนละ 10 รอบ รวมกันเป็น 20 รอบ



การวิ่งออกกำลังกายรอบหมู่บ้านแบบปกติ ประมาณ 5 นาที สลับกับการวิ่งเร็วแบบวิ่งแข่งประมาณ 1 นาที

ข้อควรระวัง

- อย่าปล่อยให้ท้องว่างขณะออกกำลังกาย เพราะร่างกายต้องการพลังงานนำไปเผาผลาญ
- ก่อนออกกำลังกายควรอบอุ่นร่างกายประมาณ 5-10 นาที และไม่หักโหมออกกำลังกายมากเกินไป
- ไม่ควรออกกำลังกายต่อเนื่องติดกันทุกวัน เพื่อให้ร่างกายได้มีเวลาพักฟื้นและหลีกเลี่ยงอาการบาดเจ็บ

SISLEY SISLEYA L'INTEGRAL ANTI-AGE

(50 มล. 15,500 บาท) ครีมบำรุงเพื่อความเพอร์เฟ็คท์ของผิวหน้าที่เวลาก็เปลี่ยนไม่ได้ ช่วยให้ผิวดูเด็ก อ่อนวัยเสมอ ผิวกระชับเนียนเรียบ เพราะช่วยเพิ่มพลังให้เซลล์ผิว เซลล์ผิวปกป้องซ่อมแซมตัวเองได้ดีและอายุของเซลล์อยู่ได้นานขึ้น นอกจากนี้ยังมีส่วนผสมของเออร์โกลิคิน แอซิดซอซเยปเปปไทด์ไวท์ทิลโลโรลิฟ อะดีโนซีน และกลิ่นหอมอ่อนๆ ของเอสเซนเชียลออยล์

DRGL SUN PROTECTION SPF30 PA++ ANTI-AGING

(50 มล. 3,500 บาท) โลชั่นกันแดดสูตรพิเศษช่วยปกป้องผิวจากแสงแดดและรังสียูวี เนื้อบางเบา ซึมซาบเร็ว ไม่เหนียวเหนอะหนะ ไม่มีคราบขาวบนผิว บำรุงผิวด้วยสารสกัดไบเปอะกัวย และอะมิโน แอซิดที่ดีต่อผิว ผิวดูขาวกระจ่างสดใส มีชีวิตชีวาสุขภาพดี



BEST BEAUTY PRODUCTS

สวยหัวจรดเท้าด้วยผลิตภัณฑ์ความงามหลากหลายชนิด ผลิตภัณฑ์ดูแลความงามของผิวหน้า ผิวกาย และเส้นผม ช่วยบำรุงและฟื้นฟูให้ผิวทั่วเรือนร่างดูดี สวยพร้อมชะลอความเหี่ยวย่น สดริ้วรอยไม่ให้เห็นอีก

แต่จะมีชิ้นไหน แปรนดอะไรที่ดังงาม น่าซื้อ น่าสอย น่าซื้อมาเป็นเจ้าของ และใช้บำรุงให้ผิวพรรณเต่งตึงกระชับไปอีกนานๆ นี้เลย happiness คัดเลือกและค้นหาแบบชิ้นต่อชิ้นมาแบบพิถีพิถัน เลือกชิ้นที่ใช่มาช่วยให้คุณสวยคงกระพันไปอีกนานแสนนาน

LA MER THE PERFECTING TREATMENT

(50 มล. 9,900 บาท) เจลครีมเนื้อนุ่มๆ เย็นๆ สดชื่นที่ช่วยให้ผิวหน้าดูสดใส เปล่งปลั่งดูสุขภาพดี สิวผดผื่นลดลง ผิวหน้าเนียนนุ่มชุ่มชื้นมีเทคโนโลยีซอฟต์โฟกัสกับส่วนผสมจากมิกซาเคิล บรอนซ์และสารสกัดของสาหร่ายทะเลน้ำลึก



FRESH SUGAR FACE POLISH

(125 กรัม 2,400 บาท) สครับขัดผิวหน้าสูตรอ่อนโยนต่อผิว ทำจากบรอนซ์ซูการ์ ช่วยขจัดสิ่งสกปรกและเซลล์ผิวที่เสื่อมสภาพให้หลุดออก มีสารบำรุง อย่างสตรอว์เบอร์รี่ปาบด เมล็ดมิโดวีฟม พัลมมะม่วงและแมคคาเดเมียออยล์ ที่ทำให้ผิวนุ่มเนียนเรียบลิ้น

LANEIGE WATER SLEEPING MASK

(70 มล. 1,100 บาท) มาส์กทาแล้วเข้านอนได้เลยแบบไม่ต้องล้างออกให้ยุ่งยาก ช่วยเติมความชุ่มชื้นให้ผิว ฟันฟู และซ่อมแซมผิวให้กลับมาสดใสเหมือนผิวได้พักผ่อนแบบเต็มอิ่มทั้งคืน





ELEMIS ABSOLUTE EYE SERUM

(15 มล. 2,500 บาท) เซรั่มบำรุงรอบดวงตาเนื้อบางเบา ยกกระชับผิวรอบดวงตา พร้อมลดรอยคล้ำด้วยส่วนผสมของพืชพรรณธรรมชาติ อย่างโรสฮูท ออสแมนัส ลาวเวนเดอร์ และคาโมมายล์



ESTÉE LAUDER ADVANCED NIGHT REPAIR EYE SERUM

(15 มล. 2,900 บาท) เซรั่มบำรุงผิวรอบดวงตา ลดเลือนริ้วรอยเส้นเล็กๆ และรอยหมองคล้ำ สีผิวรอบดวงตาที่ไม่สม่ำเสมอ พร้อมช่วยสร้างความกระชับ



M.A.C MODERN TWIST KAJAL LINER

(800 บาท) อายไลเนอร์เขียนขอบตาแบบดินสอหมุนอัตโนมัติเนื้อครีมเนียนนุ่มแต่สีติดทนนาน ไม่เลอะไม่ทำให้เป็นตาแพนด้า เพราะมีสูตร Long-Wearing Waterproof ใช้เขียนแบบสวยคมหรือไล่เบาๆ ให้ฟุ้งๆ แบบสโมกก็ทำได้



BOBBI BROWN CREAMY MATTE LIP COLOUR

(1,100 บาท) ลิปสติกเนื้อครีมแบบแมตต์แต่ไม่แห้งจนเกินไป ให้สีสดชัดและติดทน



L'OCCITANE VELVET HAND SPF15

(75 มล. 990 บาท) ผลิตภัณฑ์บำรุงผิวมือที่มีสารสกัดเซลล์ต้นอัลมอนต์ผสมสารป้องกันแดด ช่วยให้ผิวมือเนียนนุ่มไม่แห้งกร้าน แกรมป้องกันแดดไม่ให้มือหมองคล้ำเหี่ยวยุบ มีริ้วรอย



JERGENS SKIN FIRING

(400 มล. 295 บาท) ครีมบำรุงผิวกายสำหรับสาวผิวแห้งและผิวที่มีแนวโน้มจะเกิดเซลลูไลท์ มีคอลลาเจน อีลาสติน และเทคโนโลยี Hydra Lucence ที่ช่วยให้ผิวฟ่อง กระชับ ยืดหยุ่นชุ่มชื้น



BENEFIT BROW ZING TOTAL TAMING & SHAPING KIT FOR BROWS

(1,300 บาท) ชุดจัดแต่งทรงคิ้วให้สวยเป๊ะได้รูปทรงงามๆ ในฉบับเป็นเนื้อแป้งและเนื้อแว็กซ์ พร้อมแปรงสองหัวแบบพิเศษที่กางออกเพิ่มความยาวของคิ้วได้ แกรมมีแทนบปลายเฉียงใช้ตกแต่งเส้นคิ้ว



CONVERSE

หมวกแก๊ปผ้า
รุ่น Box Star
490 บาท

LORNA JONE

บราออกกำลังกาย
รุ่น Twofold
Ultimate
3,190 บาท



ADIDAS SPORT

รองเท้าวิ่ง รุ่น Pure
Boost X 4,650 บาท



ASICS รองเท้าวิ่ง

รุ่น Dyna Flyte
ราคาสอบถามที่ร้าน



นอกจากจะใส่รองเท้าผ้าใบจนกลายเป็น กระแส บรรดาเสื้อผ้ากีฬาที่ไม่ยอมย่อหน้า มีหลายดีไซเนอร์และการดีไซน์ที่ออกมาเรียก เงินในกระเป๋าเราได้อีก เห็นได้จากแบรนด์ กีฬาต่างออกคอลเลคชั่นไม่หยุด ทั้งแบบ ธรรมดาไปจนถึงร่วมมือออกแบบกับดาราชเลบต่างๆ เราสามารถเลือกใส่ชุดกีฬาที่ รองเท้าผ้าใบไปงานได้แบบไม่ต้องกังวลว่า จะไม่สุภาพกันอีกต่อไปแล้ว หลังออกจาก ยิมหรือไปออกกำลังกายฟิตเฟิร์มมา ก็สามารถ เดินออกไปช้อปปิ้งหรือไปจับน้ำชายามบ่าย แบบไม่ต้องแคร์สายตาคนตาหนี เพียงแค่ เลือกหยิบกระเป๋าเก๋ๆ หรือเครื่องประดับมา เพิ่มเติมอีกนิดหน่อยให้ดูมีอะไรๆ มากขึ้น

ส่วนสาวๆ ที่ไม่ได้ชื่นชอบการออกกำลังกาย หรือการเสียเหงื่อให้เหนื่อยตัว ก็อินกับเทรนด์ สปอร์ตนี่ได้สบายๆ เพียงเลือกชุดตามโอกาส ที่จะไปแล้วใส่กับรองเท้าผ้าใบ เบ้แบบกีฬา แถมหมวกแก๊ปก็ได้ ไม่ต้องยีนเมื่อยบนสันสูง เดินมากแต่ไหนก็ไม่ต้องแคร์หรือจะสลับมุมมอง ด้วยการใส่เสื้อผ้าแบบสปอร์ต ทั้งเสื้อยืด กางเกงวอร์มใส่วิ่ง เลคกิ้งแบบแต่นแอโรบิก กางเกงขาสั้น แจ็คเก็ตแมตซ์กับรองเท้า สันสูงหรือรองเท้าแต่งเลื่อม แต่งดอกไม้ แทนก็ได้ เท่านั้นก็อินเทรนด์เก๋ๆ กันไป

เทรนด์นี้ดีเรียดสุดๆ อย่ารีรอไปเลือกสักคู่ หรือถ้ามีอยู่แล้วก็ลองเลือกมิคซ์แอนด์แมตซ์ ในสไตล์ของตัวเองดูนะคะ

LET'S SPORTY!

เรียบถ่ายทอดสไตล์สปอร์ต ตั้งแต่กลางปีที่แล้ว (2558) จนถึงตอนนี้ กระแสแฟชั่นที่ให้ความสำคัญกับเสื้อผ้า ชาวของกีฬา และกระแสการออกกำลังกายทั้งหลายก็ยังฮิตติดลมบนอยู่ บอกกับที่คนหันมาใส่ใจกับการดูแลสุขภาพ ต้องการมีกล้ามเนื้อที่เฟิกกันเป็นทิวแถว ทั้งหญิงและชาย ทำให้เทรนด์สปอร์ตยังคงมีอยู่และน่าระยาวๆ ไปอีกพักใหญ่ๆ เริ่มจากความนิยมเลือกใส่ รองเท้าผ้าใบหรือที่เรียกว่า "Sneaker" ที่เห็นได้ทุกเมืองทั่วโลก เกมการเลือกจับคู่มิคซ์แอนด์แมตซ์ชุดสวยๆ กับรองเท้าผ้าใบ จึงครีเอทกันมากขึ้น เราจะเห็นการมีช้กันมากมายหลายสไตล์ ที่ตอนนี้จะจับคู่อะไรยังไงก็ไปมือ-ใส่พึดกันแล้ว



ZARA รองเท้ารุ่น Chunky Sole
Leather 2,490 บาท



HUZZYS
แจ็กเก็ตและ
กางเกง ราคา
สอบถามที่ร้าน



IVY PARK
ชุดวันพีชออกกำลัง
หาซื้อได้ที่
www.ivypark.com



NIKE บราใส่ออกกำลังกาย รุ่น Zoned
Sculpt Strappy ราคาสอบถามที่ร้าน

TIPS

- หากเป็นสาวต้นขาใหญ่หรือไม่ได้มีขายาวเรียว แนะนำอย่าเลือกใส่เลกกิ้งหรือกางเกงที่รัดรูป ควรเลือกเป็นกางเกงวอร์ม ทรงหลวม นิดหน่อยแบบรูดเอวหรือกางเกงขาตรงแทน
- เลือกแมตซ์รองเท้าผ้าใบกับชุดกระโปรงยาวกรวยกรายหรือชุดกระโปรงเข้ารูปสีพื้นเรียบๆ และแจ็กเก็ตยีนส์หรือแจ็กเก็ตพิมพ์ลายสีสดใสใส่ไปออกงานได้
- ถ้าอยากดูเท่ๆ ก็เลือกแมตซ์เสื้อเชิ้ตกับกางเกงผ้าขายาวหรือกางเกงยีนส์สีเข้มๆ กับรองเท้าผ้าใบและแจ็กเก็ตสูท
- สาวมันมีซิกแพคอาจจะสวมสปอร์ตบราสวยๆ กับกางเกงกีฬา กางเกงขาสั้นหรือกระโปรงก็ได้ แล้วสวมทับด้วยเสื้อคลุมตัวยาวหรือแจ็กเก็ตกีฬา
- อย่าลืมแต่งเติมลิปสติกหรือบลัชออนเบาๆ ให้ดูหน้าไม่ซีดโทรม เดี่ยวจะดูเหมือนเพิ่งตื่นนอน กรณีนี้ขอเตือนสำหรับคุณๆ ที่ออกมาจากยิมหรืออยากจะทำฟูลคิพเทรนดิ่งสปอร์ตทั้งตัว
- ระวังอย่าใส่เสื้อผ้ารองเท้าสไตล์สปอร์ตที่มีสีเรียบหรือโมโนโทนจนเกินไป ให้เลือกบางชิ้นที่เป็นสีสดใสหรือมีลวดลายบ้าง มิเช่นนั้นอาจจะดูเป็นนักกีฬาตัวจริงเกินไป
- สำหรับพวกกระเป๋่า ข้าวของเครื่องประดับอื่นๆ ก็สามารถเลือกมาผสมผสานกับลุคได้อย่างหมวกแก๊ป เป้ หรือกระเป๋าสะพายข้าง แต่ระวังอย่าให้รวมๆ แล้วดูเป็นเด็กนักเรียนมากเกินไป

HAPPINESS

IS ALL AROUND



ไปรญา ลุนด์เบิร์ก

“ความสุขอยู่รอบตัวเรา”

ไปรญา ลุนด์เบิร์ก...หญิงสาวคนนี้มีรอยยิ้มที่ฉายแววความสุขจากดวงตา ไม่ว่าจะจากงานที่ทำหรือกิจกรรมต่างๆ ที่เธอรัก เห็นสิ่งที่คุณชอบในแต่ละวันแล้ว เหมือนหนึ่งวันของเธอมีมากกว่า 24 ชั่วโมง โดยเฉพาะอย่างยิ่งผลงานของเธอช่วงนี้ เธอกำลังได้ติดตามผลงานแสดงล่าสุดของนักแสดงสาวจากละครเรื่อง “สัมปทานหัวใจ” ทางสถานีโทรทัศน์ช่อง 7 เรื่องราวเกี่ยวกับ “ปู ไปรญา” ที่ได้คุยกันนี้ ช่วยสอนให้เรามองเห็นการมีความสุขง่าย ๆ...ในทุกๆ วัน และแน่นอนว่าเธอยังส่งต่อแรงบันดาลใจเล็กๆ ให้กับผู้อ่านของเราอีกด้วย

ความสุขของเธอ...มีความหมาย

“ความสุขสำหรับปุ คือ การได้อยู่กับตัวเอง พอเราเข้าใจเกี่ยวกับชีวิตแล้ว เราไม่มีความคาดหวังเกี่ยวกับชีวิต มองว่าชีวิตมีครบทั้งสุขทุกข์ และผิดหวัง ต้องเข้าใจว่าเราไม่สามารถมีความสุขที่แท้จริงได้ ถ้าไม่เคยผ่านความทุกข์มาก่อน...นี่คือนิยามความสุขสำหรับปุ ความสุขคือเรื่องเล็กๆที่เกิดขึ้นทุกวันความสุขคือธรรมชาติ หรือแม้แต่การที่เราได้มีลมหายใจ เดินได้ หรือตามองเห็น แคนี่ก็น่าจะดีใจ...เท่านี้ก็มีความสุขแล้ว เราควรพึงพอใจกับสิ่งที่เรามีในทุกๆ วัน แค่มองขึ้นไปบนต้นไม้แล้วเห็นแสงอาทิตย์ลอดผ่านใบไม้ลงมา แค่มองพัดผ่านหน้าต่างเข้ามาแล้วเราเย็นสบาย หรือได้อยู่กับคุณพ่อคุณแม่ อยู่กับเพื่อน หรือโอกาสดีๆ ในการทำงานที่เข้ามา ถ้าเราได้รู้สึก “Grateful” สำนึกในความโชคดีเหล่านี้ของชีวิต มีชีวิตที่ดี สุขภาพที่ดี เมื่อนั้นเราก็มีความสุขได้แล้วกับเรื่องเล็กๆ ที่เราอาจมองข้ามมันไปทุกวัน”

ความรักมักทำให้คนมีความสุข

“ความรักเป็นสิ่งที่ทำให้หัวใจเป็นสีชมพูนะคะ ปุว่า ความรัก คือ ความเข้าใจเมื่อเราเข้าใจเขา เราปรับได้ไม่ข้อเสียของอีกคน เราจะไม่คาดหวังอะไร มากก็จะมีความสุข ความรักมีหลากหลายรูปแบบ ไม่เฉพาะกับความรักของคนรักเท่านั้น ทั้งพ่อแม่ พี่น้อง เพื่อนๆ การช่วยเหลือคนหรือจากคนรักก็ได้ ปุก็ยังคงรอ “คนที่ใช่” เมื่อไรก็ใช่เองค่ะ”

สุขกับทาน...

“ปุมีความสุขกับงานทุกอย่างที่ได้ทำในช่วงนี้เลย ทั้งเดินแบบ ถ่ายแบบ ถ่ายโฆษณา ถ่ายละคร หรือการเดินทางปุมีความสุขสูงสุดคือประสบความสำเร็จในอาชีพ นำพาชื่อเสียงมาให้ครอบครัว และถ้าได้ช่วยเหลือสังคมได้เต็มทีก็ยิ่งดีค่ะ ปุว่าดาราคือเป็นบุคคลที่โชคดีเพราะมีโอกาสวิ่งเข้าหาเราเสมอแบบนี้จะมีความสุขได้ยังไงแล้วในตอนนีชีวิตปุเริ่มมีเป้าหมายมากขึ้นแล้ว ปุไม่ได้พูดถึงแค่ความสำเร็จในการทำงาน แต่หมายถึงเป้าหมายในชีวิตค่ะ เราเกิดมาเป็นมนุษย์ที่มีคุณค่ามันคืออะไร เมื่อเราเข้าใจว่าเกิดมาบนโลกนี้เพื่ออะไร เมื่อนั้นเราก็จะรู้วิธีหาความสุข ความสุขของปุ คือ อยากเป็นผู้ให้กับผู้อื่น มอบชีวิตที่ดี





เคล็ดลับเข้าถึง ความสุข ฉบับปู-ป๋าย

“สมมติมีญาติคนหนึ่งถามคำถามเราๆ ว่า “สิ่งที่ยากที่สุดในโลกคืออะไร” เราอาจตอบไปว่าเงิน 100 ล้าน เราลองถามตัวเองดูสิคะว่า เมื่อได้สิ่งนั้นแล้ว จะรู้สึกอย่างไร เราคงตอบว่ามีความสุข แสดงว่าสิ่งที่คุณต้องการมากที่สุดมันไม่ใช่เงิน 100 ล้านนั้น ใช่คะ ไม่ว่าจะมหาเศรษฐีหรือใครก็ตามแต่ ทุกคนอยากมีความสุขด้วยกันทั้งนั้น นั่นคือสิ่งที่เราอยากได้ที่สุด นี่จึงเป็นคำถามที่ต้องถามตัวเองอย่างจริงจัง เพื่อช่วยให้เราพบเป้าหมายของชีวิต ก็จะหาความสุขได้ง่ายขึ้นนะคะ”

ให้กับคุณพ่อคุณแม่ น้องชาย คุณยาย และคนที่รักรอบตัวเรา นั่นคือเป้าหมายหนึ่ง เป้าหมายในชีวิตของปู คือ รับใช้เพื่อนมนุษย์ด้วยกัน พอบรรลุเป้าหมายตัวเองแล้วปูก็มีความสุข”

การ “ให้” คือความสุขอันยิ่งใหญ่

“การเป็นผู้ให้ คือ สิ่งที่ประเสริฐที่สุด มนุษย์เราเกิดมาเพื่อดูแล เพื่อช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ไม่อย่างนั้นเราจะมีสติปัญญามากกว่าฉลาดกว่าสรรพสิ่งอย่างอื่นบนโลกไปทำไม ปูเชื่อว่านี่ไม่ใช่ความบังเอิญ เราต้อง “ให้” เพื่อที่เราจะได้รู้จักและเห็นค่า เมื่อเราเป็น “ผู้รับ” เมื่อเราช่วยคนอื่นให้ชีวิตของเขาดีขึ้น เมื่อวันที่เรามีสิ่งดีๆ เข้ามาในชีวิต เราจะได้รู้สึกที่เราโชคดีแค่ไหนจริงๆ เวลาปูให้กับคนอื่น ลงพื้นที่ไปช่วยคนอื่น สิ่งทีปูให้เขา มันไม่เท่ากับสิ่งที่เขาให้ปูนะ เขาให้สิ่งที่ซื้อไม่ได้..อย่างปัญญา สติ และการดำรงชีวิต

ที่ถูกต้อง เขาให้ปูเกินกว่าที่ปูให้เขาอีก ถ้าหากไม่เคยเป็นผู้ให้ก็จะไม่รู้ และการเป็นผู้ให้มันไม่มีวันสิ้นสุด แต่ก่อนจะเป็นผู้ให้กับคนอื่น อย่าลืมดูแลคนใกล้ตัว อย่างพ่อแม่และครอบครัวของเราเองก่อนด้วยนะคะ”

Moment of happiness

“มันเหมือน...(นั่งคิดหาคำอธิบาย)...เป็นความสุขปนทุกข์ บ่อยครั้งที่ปูช่วยใครสักคนได้ในช่วงเวลาหนึ่ง แต่ไม่สามารถช่วยเหลือเขาได้ตลอดชีวิต เราไม่รู้ว่าเราช่วยเหลือเขาตอนนี้แล้วพอเราออกจากบ้านเขา ชีวิตต่อไปของเขาจะเป็นอย่างไร”

“ปูมีโอกาสได้เจอผู้คนมากมาย แต่รอยยิ้มที่จริงใจที่สุดที่ได้รับมาจากผู้ป่วย หรือไม่กี่คนที่ลำบากจริงๆ ที่เราไปช่วยเหลืออย่างวัดพระบาทน้ำพุที่ไปมาล่าสุด เห็นผู้ป่วย 3 คนที่เขาติดรูปปูที่เคยมาเยี่ยมเขาไว้ดูข้างที่นอน เขาดูรูปเรา

ทุกวันด้วยความดีใจ ใช้เป็นกำลังใจ มีคนใช้คนหนึ่งวาดรูปให้ปู่ด้วยคะ ตอนเราเจอกันก็มอบรอยยิ้มและความสุข แต่เหมือนชีวิตที่เหลือปู่ช่วยเขาไม่ได้ไปตลอด แต่รู้ใหม่คะว่า เรามักเห็นความเข้มแข็งของเขา เพราะคนที่ต้องการความช่วยเหลือที่สุด มักจะเป็นคนที่ไม่ขอ คนที่ยากจนที่สุดมักจะเป็นคนที่สู้ที่สุดและมีความเข้มแข็งที่สุด ไปๆ มาๆ การไปช่วยเขากลายเป็นเราที่ได้รับความปลื้มกลับมา จนทุกวันนี้เราติดการทำความดีแบบนี้ไปเลย แต่ช่วยเขาได้ก็อยากทำอีก”

ส่วนตน “เพื่อ” สักคน

“จริงๆ องค์กรไหนก็ได้เนคะ ช่วยเหลือคนหมา แมว ผู้ป่วยหรือช่วยปลูกต้นไม้ โลกเรามีหน่วยงานที่ต้องการความช่วยเหลือมากมาย แล้วแต่ความชอบและพร้อมของแต่ละคน แต่องค์กรที่ปู่ได้ไปมีส่วนร่วมด้วย ปู่เลือกเข้าไปเอง โดยการติดต่อไปโดยตรง อย่างองค์กร UNHCR โดยอีเมลเข้าไปขอความช่วยเหลือจากสถานการณของโรฮิงญา นอกจากนั้นก็ยังมีมูลนิธิวัดพระบาทน้ำพุ หรือ Operation Smile (มูลนิธิสร้างรอยยิ้ม)...”

ประหยัดพลังงานใบไม้เตอะวัน

“แน่นอนคะ ปู่ว่ารุ่นเราเป็นรุ่นสำคัญที่สุดในการอนุรักษ์โลก ลองนึกถึงวิธีที่เราจะช่วยประหยัดพลังงาน ลดโลกร้อน อนุรักษ์สัตว์ป่าอย่างได้ผล เพราะรุ่นหลังเราคือสายไปแล้ว สิ่งเล็กๆ น้อยๆ เกี่ยวกับการประหยัดพลังงานที่ปู่ทำอยู่ในชีวิตประจำวัน ...ปิดไฟที่ไม่ได้ใช้ตลอดพยายามไม่ใช้พลังงานสิ้นเปลือง อย่างลดการใช้รถยนต์โดยเดินมาแทน เรื่องง่ายๆ เลย...อย่างติดถุงผ้าไปซูเปอร์มาร์เก็ต ปู่เป็นคนไม่ค่อยชอบใช้พลาสติกหรือซื้ออะไรเล็กน้อยก็ไม่รับถุงพลาสติก...ใช้ถือได้ก็ถือเอา ปู่ว่าคนมักจะมองข้ามเรื่องเล็กๆ นี้อะ ถ้าทุกคนช่วยกัน 70 ล้านคน มันจะกลายเป็นเรื่องที่ยิ่งใหญ่มากนะคะ”

รักสุขภาพ รักกายเรา...เป็นปกติสุข

“ปู่ว่าร่างกายกับจิตใจของคนเรามันสัมพันธ์กันนะคะ ถ้าร่างกายมีสุขภาพไม่ดี...เราก็ไม่มีความสุข เราก็ต้องออกกำลังกาย ดูแลตัวเอง ธรรมะก็ร่วมกับสุขภาพจิตใจ จิตใจเราไม่สงบก็ไม่มีความสุข เราก็ทุกข์สุขภาพร่างกายก็พลอยเสียไปด้วย ตอนนีปู่ก็แบ่งเวลาลำบากอยู่นะคะ

แต่พยายามทำทุกวันให้ดีที่สุด ทำสิ่งที่อยู่ตรงหน้าให้ดีที่สุด อยู่กับปัจจุบัน อย่าเพิ่งคิดถึงวันพรุ่งนี้ ...คิดอย่างนี้ก็ช่วยได้เนคะ ปกติแล้วคนส่วนมากมักยึดติดว่าคนเรียบร้อยเป็นคนเข้าวัด คนพูดจาตรงโผงผางเป็นคนไม่เข้าวัด ไม่เกี่ยวคะ สถิติบุญญาเกิดขึ้นได้กับทุกคน จะบอกว่าตั้งแต่ปู่ทำงานสังคมมาเยอะ คนเราติดกับภาพลักษณ์ภายนอก ปู่เคยเห็นคนแต่งตัวดี พูดจาหวานแต่ศีลธรรมไม่มี ในขณะที่ปู่เคยเจอคนที่ใส่รองเท้าแตะ ใส่เสื้อผ้าแบบดูไม่ได้เลย แต่มีจิตใจที่ดีงาม”

“ส่วนเรื่องธรรมะที่ปู่ปฏิบัติจริงๆ แล้วเป็นเรื่องเข้าถึงกันได้ทุกคน รวมไปถึงคนอย่างปู่ ก็เข้าถึงธรรมะได้ (หัวเราะ) คนอาจเคยเห็นภาพลักษณ์มาก่อน อาจคิดว่าเป็นเรื่องที่เป็นไปไม่ได้ แต่ขอบอกว่าธรรมะคือ ธรรมชาติ คือ วิถีการที่เราดำรงชีวิตจริงๆ แล้วธรรมะเป็นเรื่องที่มากกว่าศาสนา มันเป็นทั้งความคิดและการกระทำ...หายใจเข้า-ออกก็เป็นธรรมะแล้วคะ เราเกิดมาเป็นคนไทย เป็นชาวพุทธที่มีบุญมากเลยนะคะ ที่ได้เรียนรู้วัฒนธรรมที่งดงามของคนไทย ปู่เลยบอกว่า ปู่โชคดีคะ ธรรมะมาพร้อมกับประสบการณ์ชีวิตเนคะ เราต้องรู้จักความทุกข์ ความเจ็บปวด...ความสุข ถึงจะเข้าใจว่าเราจะรับมือกับชีวิตอย่างไร”

ความรักก็ยึด “เจ้าพ่อหลวง”

“ตั้งแต่เด็กแล้วปู่เคยทำโปรเจกต์เกี่ยวกับบุคคลที่ปู่ชื่นชมที่สุดในโลกใบนี้ เกี่ยวกับพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เพราะตั้งแต่เด็กปู่เห็นท่านทรงงานมาตลอด โดยเฉพาะอย่างยิ่งเกี่ยวกับเรื่องเศรษฐกิจพอเพียง ปู่เชื่อตามคำสอนที่ว่า “เงินทองอยู่ในดินในน้ำ” ในน้ำมีปลา...ในดินปลูกพืชปลูกข้าวได้ ประเทศไทยอุดมสุขไปด้วยหลายสิ่งหลายอย่าง ไม่ต้องมองไปไหนไกล พระองค์ท่านทรงสอนให้คนไทยรู้จักมีความพึงพอใจในสิ่งที่มี”

“วันหนึ่งสิ่งที่ปู่อยากทำ นอกจากเรื่องของการศึกษาแล้ว คือ การช่วยเหลือชาวนา เพราะประเทศไทยมีชื่อเสียงเป็นที่รู้จักเรื่องข้าว นอกจากนั้นถ้าเราสอนให้คนรู้จักเรื่องเกษตรยั่งยืน Sustainable Agriculture ปู่อยากช่วยรณรงค์เรื่องนี้มากแต่ไม่ได้เรียนมาด้านนี้ เลยแอบคิดว่าถ้าเมื่อไรปู่รวยหรือประสบความสำเร็จ อาจนำพาคคนที่ทำด้านนี้มาช่วยได้ ขอชื่นชมพระองค์ท่านเรื่องนี้ด้วย เพราะทรงเป็นพระองค์หนึ่งที่ศึกษาเรื่องนี้อย่างจริงจังมาก”





UP IN THE SKY, CHICAGO

เสน่ห์ชิคาโกในมุมสูง โดย ปันอนุภค์ วัชรปาน

ชวนชมวิวเมืองชิคาโกจากมุมสูง...เที่ยวเมืองใหญ่อันดับ 3 ของอเมริกา
แห่งนี้ที่เต็มไปด้วยสีสัน เป็นต้นกำเนิดแห่งตึกระฟ้าและยังเป็นแหล่งรวมดีไซน์
สถาปัตยกรรมเอาไว้ วิธีที่จะได้เห็นชิคาโกทั้งเมืองแบบเต็มๆ ตา ก็คือการขึ้น
เที่ยวชมวิวบนตึกสูงนับร้อยชั้น ซึ่งชิคาโกมีตึกสูงจำนวนนับพัน เป็นตึกที่มี
ความสูงกว่า 600 ฟุตอยู่ถึง 44 แห่งเลยทีเดียว

จุดลงเรือล่องแม่น้ำชิคาโกชมวิวอยู่
ที่บริเวณ Navy Pier ทำเรือเก่าสมัย
สงครามโลก ซึ่งยังมีร้านอาหารและ
กิจกรรมน่าสนใจอื่นๆ อีกไม่น้อย

ปฏิเสธไม่ได้ว่าผลงานสถาปัตยกรรมที่กระฟ้าแห่ง
ต่างๆ ที่รายล้อมใจกลางเมืองนี้ เป็นเสน่ห์ของ
เมืองชิคาโกและมีตึกชื่อดังหลายแห่งที่ถือว่าเป็น
แหล่งท่องเที่ยวที่คุณต้องไปเช็คอิน หากไป
เที่ยวชิคาโกแล้วไม่ได้ไปเยี่ยมชม ถือว่ายังไม่ถึง
ชิคาโกจริง บางตึกเราอาจจะไปเพียงแค่มอง
ชมแบบผ่านๆ ที่ด้านนอกได้ แต่บางตึกก็ไม่น่า
พลาดที่จะขึ้นไปชั้นบนที่มีจุดชมวิว ทำให้เห็น
ทัศนียภาพด้านบนของเมืองได้อย่างเพลิดเพลิน
จนลืมเวลากันเลยทีเดียว

360° Chicago

ชิคาโกนั้นยังมีชื่อเรียกว่าเป็น “Windy City”
เมืองที่มีลมแรงตลอดเวลาเพราะอยู่ติดริมน้ำ
และหันหน้าด้านลม มุมมองที่น่าตื่นตาตื่นใจอยู่
บนชั้นที่นับร้อยของตึกชมวิวยอดนิยม ตึกจอห์น

TOP 5 ตึกสูงสุดฮิต ในชิคาโก

แสนคือก ตึกสี่ด้านที่มีเสาอากาศ 2 เสา รวากับชายสวมชุดทักซิโดแห่งนี้เป็นแลนด์มาร์คสำคัญของเมือง ลายทแยงกากบาทนี้มีไว้เพื่อช่วยต้านแรงลม ส่วนวิลลิสทาวเวอร์ ตึกสูงสุดอันดับ 1 ของชิคาโก ก็มีวิวที่สวยงามชวนตะลึงอีกภาพหนึ่งรอคอยคุณอยู่

แนะนำง่าย ๆ ว่าถ้าคุณอยากมองเห็นวิวชิคาโกที่มีตึกจอห์นแสนคือกอยู่ด้วยก็ให้ขึ้นไปวิลลิสทาวเวอร์ ส่วนใครอยากขึ้นชมวิวมืดเมืองที่อยู่ริมทะเลสาบมิชิแกน ก็เลือกขึ้นจอห์นแสนคือกทาวเวอร์ ลงจากตึกมาแล้วยังได้ข้อปั้งอย่างสะดวก เพราะอยู่ในละแวกมิชิแกนอเวนิวด้านล่าง หากนิวยอร์กมี “ฟิฟท์อะเวนิว” ชิคาโกก็ต้องเป็นที่ The Mag Mile หรือ “เดอะแมกนิฟิเชนตีไมล์” ซึ่งเป็นถนนสายที่รวมเอาแหล่งข้อปั้ง ห้างสรรพสินค้าใหญ่ๆ ร้านอาหารดี ๆ และโรงแรมหรูหราชื่อดังเอาไว้เกือบห้าร้อยแห่ง ผิดไปจากถนนหมายเลข 5 ของนิวยอร์กก็ตรงที่มีความหลากหลายมากกว่า มีแบรนต์เนมแต่ไม่ได้เน้นเฉพาะไฮแบรนต์เท่านั้น ทั้งสองตึกต่างมีวิวและประสบการณ์ที่แตกต่างกันไปให้กับเรา ถ้าไม่ยกพลลาดอะไรไป ก็ให้ใส่ตึกทั้งสองแห่งไว้ในลิสท์ทั้งคู่

ที่ชั้น 100 ของจอห์นแสนคือกทาวเวอร์แค่เดินชมวิวดูโดยรอบก็จะได้เห็นเมืองชิคาโกแบบ 360 องศา วิวชมอาทิตย์ตกบนนั่งดงามมาก แต่ประสบการณ์น่าตื่นเต้นยังรอคอยเราอยู่ด้วย “Tilt” กล้องกระจกใสบรรจผู้ชมได้ครั้งละ 8 คน ทำหน้าที่เอียงตัวเราลงไปอีกราว 45 องศา กล้องกระจกใสนี้จะทำหน้าที่พาเราขยับยื่นออกไปนอกตึก เพื่อที่จะมองวิวระดับพันฟุตได้อย่างเต็มที่ ตา จากจุดนี้หากคนรักความตื่นเต้นและต้องการ อิมเอมจากวิวมุมสูงให้เต็มที่ขอแนะนำเลย

ไป “แตะฟ้า” ให้ใกล้ขึ้นอีกนิด ที่ Sky Deck จุดชมวิวที่ชั้น 103 ของวิลลิสทาวเวอร์ ลงรถใต้ดินใช้เวลาเพียงนิดใจเราก็ก้าวถึง แม้ที่นี่จะอยู่ไม่ใกล้กับริมน้ำแต่รอบตึกก็ยังมีลมแรง อาจเป็นเพราะอยู่ในจุดที่ลมผ่าน กดลิฟท์ขึ้นไปชั้น 103 ถึงที่หมายเพียงไม่กี่นาที รวดเร็วสมเป็นระบบลิฟท์ที่เร็วที่สุดแห่งหนึ่ง

WILLIS TOWER

อดีตเรียก Sears Tower ก่อนจะเปลี่ยนชื่อเช่นปัจจุบัน สูง 110 ชั้น เป็นตึกที่มีความทันสมัยมาก แม้จะสร้างมานานถึง 42 ปีแล้ว เคยเป็นแชมป์ตึกสูงสุดของอเมริกากระหว่างปี 1973-1998 ที่ชั้น 103 มีจุดชมวิวยอดนิยมนามพร้อม “The Ledge” ที่ต้องแหวะเก็บภาพ เซ็คข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ <http://theskydeck.com>

JOHN HANCOCK CENTER

ตึกสูง 100 ชั้นที่หลายคนคุ้นตาจากภาพยนตร์ฟอร์มใหญ่อย่างเรื่อง Hancock เป็นจุดชมวิวยอดนิยมนแห่งหนึ่งและมี Tilt “เครื่องเล่น” ที่จะมอบประสบการณ์พิเศษให้กับการชมวิวนยอดตึกสูง เซ็คข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ <http://www.360chicago.com>

TRUMP INTERNATIONAL HOTEL AND TOWER

ตึกสูง 89 ชั้นหรือ 1,389 ฟุต จากชื่อตึก ฟังดูก็รู้ว่าเจ้าของคือ โดนัลด์ ทรัมป์ มหาเศรษฐีคนดังที่ปัจจุบันยังดังด้วยเรื่องการเมือง ที่นี้ตั้งอยู่ในตำแหน่งที่ดีสำหรับที่พักอาศัยกับโรงแรมได้วิวดูสวยงามริมแม่น้ำชิคาโกใจกลางเมืองสุด ๆ

AON CENTER

ตึกสูง 83 ชั้น แต่สูงถึง 1,136 ฟุต เป็นการออกแบบแนวโมเดิร์น ผลงานของเอ็ดเวิร์ด ดูเรลล์ สโตน

FRANKLIN CENTER NORTH TOWER

อาคารสำนักงานจำนวน 61 ชั้น มีความสูงถึง 1,071 ฟุต เป็นศูนย์กลางการสื่อสารสำคัญแห่งหนึ่งโดยเป็นที่ตั้งสาขาใหญ่ของ AT&T นั่นเอง



Chicago Skylines
ติดอันดับ Top 10 ของ
สกายไลน์ระดับโลก
และติดอันดับ Top 5
สกายไลน์ของอเมริกา

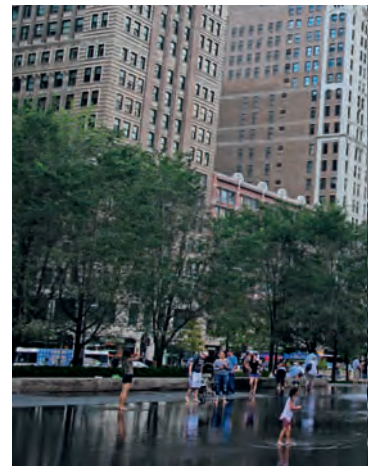


เมื่อขึ้นไปยืนอยู่บนชั้นบนของตึก ยังอาจรู้สึกได้ถึงแรงลมที่ทำให้ตึกโคลงเบาๆ สมชื่อ “เมืองแห่งสายลม” จริงๆ ที่นั่นนอกจากจะมีมัลติมีเดียและข้อมูลน่าสนใจให้เรียนรู้เกี่ยวกับเมืองชิคาโกด้วยแล้ว มุมมองสุดพิเศษอยู่ที่ “The Ledge” กล่องใสที่จุดชมวิว Sky Deck โดยรอบ เหมือนตัวลอยอยู่บนจุดสูงนับพันฟุต หัวใจเต้นแรงเมื่อออกไปยืนอยู่ตรงกล่องใส วิตใจคนกลัวความสูงเสียจริงๆ แต่วิวตรงหน้าทำให้ลืมความกลัวไปเลย บางคนนั่งหรือนอนถ่ายรูป เก็บภาพ “ครั้งหนึ่งในชีวิต” กันอย่างสนุกสนาน เห็นวิวโดยรอบเมืองชิคาโกแบบ พาโนรามา..เป็นอีกภาพที่น่าประทับใจไม่รู้ลืม

สายน้ำและสถาปัตยกรรม

แม่น้ำสำคัญของชิคาโกที่ไหลมาจากทะเลสาบมิชิแกนด้านนอกเมือง คือ แม่น้ำชิคาโกที่รายล้อมไปด้วยตึกสูงหลายๆ แห่งที่เป็นฝีมือการออกแบบจากสถาปนิกชื่อดัง ชิคาโกในอดีตเคยได้รับการระดมสถาปนิกคุณภาพจำนวนมากจากทั่วมัธยมศึกษา ประมาณว่ามาช่วยกัน

กู้เมือง หลังจากความสูญเสียจากเหตุการณ์ไฟไหม้เมืองครั้งใหญ่ ที่นี่จึงได้ชื่อว่าเป็นเมืองแห่งสถาปัตยกรรมและมีรูปแบบดีไซน์เฉพาะตัว เมื่อมาเที่ยวชิคาโกแล้ว กิจกรรมการล่องเรือในแม่น้ำชิคาโกชมตึกสวยเป็นอีกสิ่งที่จะสร้างความประทับใจและทำให้เพลิดเพลินไปกับวิวของตึกสูงเหล่านี้ในมุมมองเงยหน้าคอตั้งป่าอย่างตึก Marina City รูปคล้ายฝักข้าวโพดคู่ผลงานของ Bertrand Goldberg ตึก Rookery ผลงานของ Burnham & Root ที่ตัวตึกด้านนอกเป็นหินสลักลวดลาย ตึก Federal Center





ออกแบบโดย Mies Van der Rohe ผู้มากับทฤษฎี Less Is More ด้านหน้ามีประติมากรรมสำคัญสี่แดงของศิลปิน Alexander Calder อยู่ อาคาร James R Thompson Center ออกแบบคล้ายงานบินอวกาศ โดย Helmut Jahn (ผู้ออกแบบสนามบิน O'Hare และสนามบินสุวรรณภูมิบ้านเรา) ด้านหน้ามีผลงานศิลปะชื่อ The Standing Beast ของ Jean Dubuffet และแน่นอนชิคาโกมีผลงานสถาปัตยกรรมของ Frank O. Gehry และ Frank Lloyd Wright อยู่หลายแห่งด้วย เพราะชิคาโกคือบ้านเกิดของเขา

เมืองแห่งศิลปะ ดนตรี ศิลปะ การแสดง

ประติมากรรมที่นับเป็นแลนด์มาร์คของชิคาโก ยังมีผลงานที่ไม่ได้ตั้งชื่อของ Picasso ตั้งอยู่แถว Daley Plaza ใจกลางเมืองที่เรียกว่า โซน Chicago Loop แม้จะเป็นผลงานที่ไม่ได้ตั้งชื่อแต่ผู้คนก็เรียกว่าเป็นรูปปั้นลิงบาบูนหรือไม่ก็รูปใบหน้าหญิงสาว ตามแต่สายตาของผู้มอง ศิลปะจะเห็นความงาม นอกจากนั้นที่ขาดไปไม่ได้เลยคือ ประติมากรรม "The Bean" ชื่ออย่างเป็นทางการคือ Cloud Gate ผลงานประติมากรรมขนาดยักษ์แห่งยุคมิลเลนเนียม โดย Anish Kapoor ส่วนหนึ่งเพื่อรีแบรนด์ชิคาโกใหม่ต้อนรับยุคสหัสวรรษที่ผ่านมาด้วยศักยภาพด้านการดีไซน์ของเมือง ผลงานนี้เป็นส่วนหนึ่งของ Millennium Park ซึ่งเป็นสวนสาธารณะชื่อดังมีประติมากรรมสำคัญน่าแวะไปชม กระจายอยู่ในพื้นที่นี้จำนวนมาก ไม่ว่าจะเป็นผลงานของ Frank Gehry มีประติมากรรมน้ำพุชื่อ "Crown Fountain" ที่มีการฉายหน้าผู้คนหลากหลายเชื้อชาติลงบนแท่นน้ำพุแบบอินเทอร์แอคทีฟที่มีประติมากรรมศีรษะสตรีขนาดยักษ์โดยศิลปินหญิงชาวสเปน Jaume Plensa เป็นต้น

ที่นั่นนอกจากผู้คนจะใช้เป็นที่พักผ่อนแล้ว ยังมีการแสดงดนตรีอีกหลายงานและเทศกาลดนตรีกลางแจ้งชื่อดังระดับโลกอย่าง Lollapalooza ซึ่งจัดในช่วงเดือนสิงหาคมของทุกปี

ชิคาโกยังมีพิพิธภัณฑ์และแกลเลอรีศิลปะหลายแห่งน่าสนใจ ดาวนัทวอนชิคาโกก็ยังคงเต็มไปด้วยร้านอาหารอร่อยๆ กลางวันเป็นบรรยากาศหนึ่ง กลางคืนเป็นอีกบรรยากาศหนึ่งซึ่งเต็มไปด้วยสีสันของค่ำคืน ในละแวกใกล้เคียงกับ Millennium Park ยังมีย่าน "บรอดเวย์" ของชิคาโกด้วย การแสดงหลากหลายไม่น้อยหน้าแถวไทมส์แควร์นิวยอร์ก อย่างคณะ Blue Man Group ที่ไปโด่งดังในนิวยอร์กก็กำเนิดที่ชิคาโก

ส่วนถ้าใครอยากได้ภาพ Chicago Skyslines ที่เป็นจุดชมวิวที่สวยงามที่สุด ให้ไปที่บริเวณลานริมน้ำแถว Adler Planetarium หรือท้องฟ้าจำลองของชิคาโก รับรองว่าคุณจะได้เก็บภาพประทับใจของเมืองชิคาโกอย่างแน่นอน



ตราด...ฟ้าสีคราม น้ำทะเลใส สุดปลายทางสายบูรพา

ถึงวันหยุดที่ไร ใครๆ ก็ชอบไปทะเล จริงๆ แล้วไม่ได้มีเหตุผลอะไรพิเศษเกินไปกว่า การเป็นแหล่งท่องเที่ยวที่เข้าถึงง่าย แคมป์มีอาหารทะเลอร่อยๆ ให้รับประทาน บางที่แค่ขับรถไปนั่งรับลมทะเลเย็นๆ ก็มีความสุขแล้ว

ถ้าจะหาโอกาสไปอนนริมหาดทรายขาวแหวกวายน้ำทะเลใสๆ ที่ไหนสักแห่งคงไม่ใช่เรื่องยาก แต่ถ้าต้องการประเภทที่นักท่องเที่ยวไม่พลุกพล่านนัก มีมุมชมตะวันลับขอบฟ้า นอนฟังเสียงคลื่นซัดฝั่ง ก็คงต้องออกแรงนั่งเรือไปอนบนเกาะสงบๆ ซึ่งมีอยู่มากมายหลายจุดหมายด้วยกัน โดยเฉพาะหมู่เกาะในท้องทะเลจังหวัดตราด

ในบรรดาเกาะใหญ่น้อยทั้งหมด 52 แห่งในจังหวัดตราด เกาะกูด เป็นเกาะที่นำไปเยือนที่สุด เพราะบรรยากาศยังดี สงบ อาหารการกินอร่อยที่พักผ่อนดูนกสบาย นักท่องเที่ยวไม่พลุกพล่าน แคมป์ก็อุดมไปด้วยธรรมชาติป่าเขา เขาเป็นว่าถ้ามีโอกาสก็ควรแวะไปเยือนกันสักครั้ง

เมืองตราด ไม่ได้เป็นแค่ทางผ่านลงทะเล

แม้ว่าตั้งใจจะมาลงเรือออกทะเลไปเที่ยวเกาะสวรรค์กัน แต่นักท่องเที่ยวส่วนใหญ่ก็ไม่พลาดที่จะเจียดเวลาแวะเที่ยวชมตัวเมืองตราดกันก่อนในฐานะทางผ่าน ซึ่งนับเป็นไอเดียน่าสนใจเพราะเมืองตราดนั้นเป็นเมืองเก่าที่มีความสำคัญบนหน้าประวัติศาสตร์ไทย ด้วยเหตุนี้เอง เมื่อมาถึงเมืองตราดแล้ว ต้องไม่พลาดที่จะแวะไปเยี่ยมชม “อนุสรณ์สถานยุทธนาวีเกาะช้าง” ซึ่งอยู่บริเวณชายทะเล ไม่ไกลจากท่าเรือแหลมงอบที่ใช้ลงเรือข้ามฟากไปยังเกาะช้างเท่าไรนัก ช้างในตัวอาคารหลักที่มีลักษณะคล้ายเรือรบ เป็นพิพิธภัณฑ์จัดแสดงประวัติศาสตร์ของกรมหลวงชุมพรเขตอุดมศักดิ์ และฉายภาพเหตุการณ์การสู้รบของกองทัพเรือไทยกับกองกำลังเรือรบของฝรั่งเศสเมื่อสมัย 75 ปีก่อน ส่วนบริเวณรอบๆ อนุสรณ์สถานแห่งนี้จัดเป็นสวนสวยสำหรับการพักผ่อนและชมวิวยามเย็น ชายฝั่งทะเลไทยบริเวณสุดด้านตะวันออก โดย



ในช่วงวันที่ 17-21 มกราคมของทุกปี บรรยากาศบริเวณนี้จะคึกคักที่สุด เพราะเป็นเวลาแห่งการจัดงานรำลึกถึงวีรกรรมทหารเรือไทย มีการจัดงานแสงสีเสียงเพื่อย้อนรำลึกถึงเหตุการณ์ครั้งนั้นอย่างยิ่งใหญ่อลังการ

เกาะกูด เกาะสวรรค์แห่งท้องทะเลตะวันออก

แม้ว่าตราดจะมีเกาะแก่งนับจำนวนได้กว่าครึ่งร้อย แต่ที่รู้สึกประทับใจเป็นพิเศษในเวลานี้ ก็เห็นจะเป็น เกาะกูด เกาะที่มีพื้นที่ใหญ่เป็นอันดับ 4 ของประเทศ และเป็นเกาะสุดท้ายปลายทะเลตะวันออกทางฝั่งจังหวัดตราดติดชายแดนทางทะเลของประเทศกัมพูชา เกาะแห่งนี้ขึ้นชื่อเรื่องหาดทรายขาว น้ำทะเลใสเสียจนบางคนถึงกับเปรียบเปรยว่าเป็น อันดามันแห่งทะเลตะวันออก หรือถึงขั้นขนานนามให้เป็นมัลดีฟส์ของเมืองไทยกันเลยทีเดียว จะเป็นอย่างไรที่เขารว่กันหรือไม่ อันนี้ต้องไปสัมผัสด้วยตัวเอง

จะว่าไปแล้วเกาะกูดนั้นเป็นเกาะที่มีคนอาศัยและมีผู้คนข้ามไปเที่ยวกันมานานนับศตวรรษแล้ว ดังปรากฏหลักฐานการเสด็จประพาสของพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว เมื่อปี พ.ศ. 2454 ในบริเวณน้ำตกคลองเจ้า ซึ่งพระองค์เคยพระราชทานนามว่า “น้ำตกอนันท์ก๊ก” เพื่อเป็นที่ระลึกแด่องค์เชียงสีอภยัตริย์ภวณที่เคยลี้ภัยสงครามเข้ามาพึ่งร่มพระบรมโพธิสมภารในสมัยรัชกาลที่ 1

สภาพภูมิประเทศบนเกาะกูดนั้นก็คล้ายๆ กับเกาะช้าง คือเป็นเกาะใหญ่ที่อุดมไปด้วยธรรมชาติป่าเขาและลำธาร แต่มีขนาดเล็กกว่าราวกึ่งหนึ่ง ความกะทัดรัดของเกาะกูดนี้เองทำให้หลายๆ คนมาเยือนแล้วติดใจ เพราะไม่วุ่นวายเท่ากับเกาะช้าง อีกทั้งรีสอร์ตที่พักที่ให้บริการในปัจจุบันยังมีไม่มากนักท่าลายบรรยากาศอันสงบสวยงาม โดยเฉพาะที่พักทางโซนฝั่งตะวันตกไล่ตั้งแต่ อ่าวผักแว่น อ่าวยายก็ หาดตะเภา หาดคลองเจ้า หาดง่ามไข่ แหลมบางบัว อ่าวตะเคียน อ่าวพร้าว ไปจนถึงปลายแหลมเทียนด้านใต้ของเกาะ ซึ่งเป็นฝั่งที่มีหาดทรายสวยงาม น้ำทะเลใสสงบร่มรื่นด้วยทิวมะพร้าวและมีมุมดูตะวันตกฟ้าให้เลือกดื่มด่ำบรรยากาศมากมาย



เปิดโลกหัตถกรรมแห่งท้องทะเลตราด

ถ้ายังไม่เต็มอิ่มกับบรรยากาศบนเกาะกูด อยากนั่งเรือออกไปสำรวจยังมีหมู่เกาะรายรอบ เกาะกูดก็มีเกาะบริวารใหญ่น้อยให้เลือกไปเที่ยวชมกันมากมาย แล้วคุณก็จะได้สัมผัสกับธรรมชาติอันงดงามแห่งท้องทะเล ณ บริเวณสุดชายขอบประเทศไทยฝั่งตะวันออก จุดที่สร้าง ความตื่นตาให้กับนักท่องเที่ยวทุกคนก็คงจะเป็น เกาะยักษ์ ที่อุดมไปด้วยปะการังใต้น้ำและ ปลาแสนสวยมากมาย อาทิ ปลาน้ำดอกไม้ ปลาหางเหลือง ปลากะตัก ฯลฯ เกาะทองหลาง แหล่งดำน้ำดูปะการังที่สวยงามมากอีกแห่ง ซึ่งเรือจะพานักท่องเที่ยวไปชมเฉพาะในวันที่ คลื่นลมสงบเท่านั้น เกาะรังใหญ่ ที่มีหาดทรายขาวละเอียด ซึ่งมักใช้เป็นจุดแวะกินอาหารเที่ยง และปล่อยให้นักท่องเที่ยวได้แหวกว่ายน้ำในน้ำที่ใส รวบรวมของอย่างหน้าใจ อีกเกาะที่มักถูกบรรจุไว้ในโปรแกรม ได้แก่ เกาะไม้ซี้ ทางทิศตะวันตกเฉียงเหนือของเกาะกูด เป็นเกาะที่ล้อมลือกันว่า มีมูมขมตะวันตกที่สวยงามที่สุดอีกแห่งในย่านนี้ แต่ส่วนใหญ่แล้วนักท่องเที่ยวที่มีโอกาสมาที่นี่ มักจะแวะมาชมฟาร์มเลี้ยงหอยมุกของบริษัท มุกไทย จำกัด ซึ่งสามารถเลือกซื้อผลิตภัณฑ์จากมุกติดมือกลับบ้านได้ด้วย

ในวันที่ท้องทะเลฝั่งตะวันออกคลาคล่ำไปด้วยฝูงนักท่องเที่ยว ถ้าขอมลงทุนเดินทางไกลขึ้น ผ่านชลบุรี ระบายของ จันทบุรี มาจนสุดปลายทางที่ แหลมมออบจังหวัดตราด เมื่อตัดสินใจลงเรือ ออกจากท่าไปสักราว 1 ชม. แล้วคุณก็จะได้สัมผัสกับ มุมพักผ่อนที่ยังคงบรรยากาศอันสวย สดตามธรรมชาติแห่งท้องทะเลตะวันออกเอาไว้ ได้อย่างเต็มเปี่ยม และนั่นจะทำให้คุณได้รู้สึก ประหลาดใจขึ้นมาว่าการเดินทางไปยังเกาะ ในฝันสักแห่งนั้น ทำไม่มันช่างคุ้มค่าอะไรเช่นนั้น

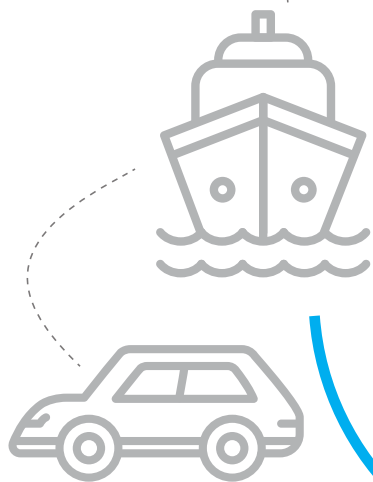


ปัจจุบันการเดินทางไปเกาะกูดช่างสะดวก สบาย แม้ว่าจะอยู่ห่างจากฝั่งตัวเมืองตราด ราว 82 กม. แต่ก็สามารถเดินทางด้วยบริการ เรือเร็วจากท่าเรือแหลมศอกไปสู่ยังจุดหมาย โดยใช้เวลาประมาณชั่วโมงเดียวเท่านั้น เมื่อ เก็บสัมภาระเข้าที่พักบนเกาะเรียบร้อยแล้ว จะนอนเล่นรับลมทะเล ลงไปแหวกว่ายน้ำใสๆ ดูปะการัง ก็ได้ทั้งนั้น หรือจะเลือกพายเรือคายัค ไปรอบๆ อ่าวก็น่าสนใจอีกเช่นกัน

แต่ถ้าหากอยากออกสำรวจไปรอบๆ เกาะ กูดก็มีจุดเที่ยวชมอยู่ไม่น้อย เพราะเป็นเกาะ ที่มีภูมิประเทศบางส่วนเป็นป่าดิบเขาสูง จึงเป็นแหล่งต้นน้ำลำธารและเป็นที่มาของน้ำตก หลายสาย ที่นักท่องเที่ยวนิยมไปเที่ยวกัน ได้แก่ น้ำตกคลองใหญ่และน้ำตกคลองเจ้า โดยปกติ แล้วจะมีปริมาณน้ำมากในช่วงปลายตุลาคมถึง ต้นเดือนธันวาคม น้ำตกแห่งนี้มีขนาดไม่สูงนัก แต่มีแอ่งด้านล่างคล้ายสระน้ำขนาดใหญ่ให้ แหวกว่ายน้ำกันได้เพลินๆ และถ้าพอมีเวลาให้ลอง สำรวจดูถ้ำหินงอกหินย้อยที่ขึ้นตามโขดหิน อาจโชคดี ได้เห็น ภูเขาเกาะกูด ภูเขาชนิดใหม่ของโลก ที่ถูกค้นพบครั้งแรกในปี พ.ศ.2553



ข้อมูลการเดินทาง



อีกเส้นทางแสนสะดวกจาก กรุงเทพฯ สำหรับผู้ที่ไม่ได้ใช้รถส่วนตัว คือ บริการรถต่อเรือของบริษัท บุญศิริเรือเร็ว จำกัด จากถนนข้าวสาร ไปเกาะกูด ในราคา 850 บาท เที่ยวแรก เวลา 5.30 น. ถึงเกาะกูด 12.00 น. และเที่ยวสอง 8.00 น. ถึงเกาะกูด เวลา 15.40 น. สอบถามที่เบอร์ โทร 088-281-0944 และ 086-333-8560 เว็บไซต์ www.boonsiriferry.com/th



ท่าเรือที่ข้ามไปเกาะกูดได้เร็วที่สุดคือ แหลมศอก อยู่ห่างจากเมืองตราดไปทางใต้ประมาณ 30 กม. โดยจะมีบริการเรือเร็วโดยสารวิ่งระหว่าง แหลมศอก เกาะกูด (อำเภอสลัด) ค่าโดยสารเที่ยวเดียว 500 บาท ทั่วไปกลับ 1,000 บาท เที่ยวไป เวลา 10.45 น. และ 14.20 น. เที่ยวกลับ เวลา 09.00 น. และ 12.00 น.

การเดินทางโดยเครื่องบิน จากท่าอากาศยานสุวรรณภูมิไปสนามบินตราด (ต.ท่าไสม) สามารถใช้บริการของสายการบินบางกอกแอร์เวย์ได้วันละ 3 เวลา โดยใช้ เวลาบินประมาณ 1 ชั่วโมง

- เที่ยวบินขาไป กรุงเทพฯ - ตราด เวลา 08.30 น. / 11.40 น. / 17.10 น.
- เที่ยวบินขากลับ ตราด - กรุงเทพฯ เวลา 10.10 น. / 13.10 น. / 18.40 น.
- เที่ยวบินอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ โปรดตรวจสอบเที่ยวบินก่อนเดินทางได้ที่ โทร.0-2270-6699 (<http://bookflight.bangkokair.com>)



ที่พัก

- **ไฮ ซีซั่น พูล วิลลา แอนด์ สปา**
หาดคลองเจ้า เลขที่ 117 หมู่ 2 ตำบลเกาะกูด อำเภอเกาะกูด จังหวัดตราด 23000 โทร. 063-202-1800, 039-510-888 (www.highseasonresort.com)
- **จามส์เฮาส์ เกาะกูด รีสอร์ท**
หาดคลองหิน เลขที่ 5 หมู่ 5 ตำบลเกาะกูด อำเภอเกาะกูด จังหวัดตราด 23000 โทร. 081-651-4744 (www.chamshouse.com)
- **ณาคตา รีสอร์ท** : ริมหาดตะเภา
เลขที่ 20/3 หมู่ 2 ตำบลเกาะกูด อำเภอเกาะกูด จังหวัดตราด 23000 เบอร์โทร 081-566-0607, 081-817-9648 (www.shantaakohkood.com)
- **ปีเตอร์เพน รีสอร์ท** : ริมหาดคลองเจ้า เลขที่ 102 หมู่ 2 บ้านคลองเจ้า ตำบลเกาะกูด อำเภอเกาะกูด จังหวัดตราด 23000 เบอร์โทร 08-6017-0055, 08-1826-1188 (www.peterpanresort.com)

ร้านอาหาร

ไรซ์ เรสทอรองต์
หาดคลองหิน เลขที่ 5 หมู่ 5 ตำบลเกาะกูด อำเภอเกาะกูด จังหวัดตราด 23000
เบอร์โทร 081-651-4744
(www.chamshouse.com/beach-resort-facilities.php)

ทิวธารา
ย่านแหลมขอบ เลขที่ 185 หมู่ 3 ตำบลหนองโสน อำเภอเมือง จังหวัดตราด
เบอร์โทร 080-575-3598
(<https://th-th.facebook.com/BanThiwThara>)

กัปตันฮุก รีสอร์ท
ย่านริมหาดคลองยายกี เลขที่ 15/9 หมู่ 4 ตำบลเกาะกูด อำเภอเกาะกูด ตราด 23000
เบอร์โทร 081-826-1188 และ 080-608-5522 (www.captainhookresort.com)

แมนโกรฟ
ย่านริมคลองเจ้า เลขที่ 39/1 หมู่ 2 ตำบลเกาะกูด อำเภอเกาะกูด จังหวัดตราด 23000 เบอร์โทร 089-936-2093 (www.kohkood-mangrove.com)

SUNDAY BRUNCH

มื้อเช้าวันอาทิตย์ เป็นที่นิยมกันไม่หยุดไม่หย่อนจริงๆ กับชั้นเดย์บรันช์ อาหารมื้อสายที่ควบอาหารเข้ากับอาหารเที่ยงเข้าด้วยกัน วันอาทิตย์ทั้งทีจะให้ตื่นแต่เช้าก็คงไม่ใช่เรื่อง happiness ฉบับนี้เลยขอนำเสนอชั้นเดย์บรันช์สี่สไตล์ให้ได้ลิ้มลองกัน



FEAST

พูดถึงชั้นเดย์บรันช์หลายๆ คนคงนึกถึงห้องอาหารตามโรงแรม สำหรับอากาศที่เริ่มเย็นตัวลงแบบนี้ขอแนะนำให้ไปนั่งติ่มคำบรรจยอากาศริมแม่น้ำที่ห้องอาหารฟีสต์โรงแรมรอยัล ออคิดี เซอราตัน เป็นห้องอาหารนานาชาติ โดยตอนกลางวันมีบริการอาหารแบบบุฟเฟต์ที่อลังการ ไม่แพ้ห้องอาหารตามโรงแรมอื่นๆ

USSYAKA

Feast มีมุมให้เลือกนั่ง ทั้งโซนในห้องอาหารและบริเวณด้านนอกรับลม



โรงแรมรอยัล ออคิดี เซอราตัน
เลขที่ 2 ถนนเจริญกรุง ซอย 30
กรุงเทพฯ โทร. 0-2266-0123 เปิด
บริการทุกวัน เวลา 11.30 – 15.00 น.



SEAFOOD STATION

แม่น้ำ โดยการออกแบบห้องอาหารเน้นให้ความรู้สึกโปร่งโล่งสบาย แต่ยังคงไว้ซึ่งความทันสมัยด้วยโต๊ะเก้าอี้โทนสีเข้มตัดกับผนังสีขาวครีม

อาหาร

โดยปกติFeastบริการบุฟเฟต์ตอนมื้อเที่ยงทุกวันอยู่แล้ว แต่ชั้นเดย์บรันช์ทางห้องอาหารจะจัดเต็มด้วยซีฟู้ด สเตชั่นที่ใหญ่ที่สุด ตั้งตระหง่านโดดเด่นเห็นแล้วถึงกับต้องเดินเข้าไปชมความอลังการใกล้ๆ มีทั้งซาปูอลาสก้า หอยนางรม คาเวียร์ และล็อบสเตอร์ ให้เลือกกิน

แบบไม่อั้น ที่นี่ยังมีมุมอาหารที่ปรุงสุกใหม่ อาหารบึงย่าง ที่สำคัญมีออพิเชออย่างนี้ทั้งที่ทางร้านได้รวบรวมเอาอาหารจานเด็ดของแต่ละร้านอาหารภายในโรงแรมมาให้ลิ้มลอง ทั้งซุ้มเบียร์บักกิ้ง พาสต้าสเตชั่น และซุ้มอาหารญี่ปุ่น สำหรับผู้ที่ชอบกินฟิวเกราส์ชอบอกว่าฟิวเกราส์ของที่นี่เน้นชิ้นใหญ่ๆ ให้กินกันอย่างจุใจ จบท้ายด้วยซุ้มของหวานที่พลาดไม่ได้คือช็อกโกแลตฟองดูและไอศกรีมโฮมเมดหลากหลายรสชาติให้ได้เลือกชิมกัน



สิทธิพิเศษสำหรับผู้อ่าน happiness

- รับส่วนลด 15% สำหรับบุฟเฟต์อาหารค่ำและชั้นเดย์บรันช์
- กรุณานำคู่มือมาแสดงเพื่อรับสิทธิ์ตั้งแต่วันนี้ถึง 31 ธันวาคม 2559
- * ข้อเสนออาจมีการเปลี่ยนแปลงโดยไม่ต้องแจ้งล่วงหน้า
- สามารถรับสิทธิ์สูงสุด 8 ท่าน / คู่มือ / ใบเสร็จ
- คู่มือไม่สามารถใช้ร่วมกับการส่งเสริมการขาย ข้อเสนอหรือสิทธิพิเศษอื่นๆ ได้
- คู่มือไม่สามารถใช้ร่วมกับเมนูพิเศษ อีเวนท์หรือเทศกาลอื่นๆ ได้ อาทิ เทศกาลอาหารญี่ปุ่น เทศกาลลอยกระทง วันพ่อ วันขอบคุณพระเจ้า วันคริสต์มาส และปีใหม่ เป็นต้น
- กรุณาสำรองที่นั่งล่วงหน้า โทร. 0-2266-9214

THEERA

WAFFLE WITH MUSHROOM CARBONARA

PANCAKE WITH BANANA MAPLE CARAMEL ALMOND



สำหรับผู้ที่ใส่ใจในสุขภาพหรือผู้ที่มีปัญหาเรื่องการแพ้อาหาร แต่อยากกินขนมปังเหมือนคนอื่น ขอแนะนำร้านธีรา ร้านนี้เป็นร้านแรกๆ ที่คิดค้นเมนูทั้งของหวานและเครื่องดื่มที่ปราศจากนม เนย ไข่ และกลูเตน ซึ่งปัจจุบันพบว่ามีหลายๆ คนกินสิ่งเหล่านี้เข้าไปแล้วเกิดอาการแพ้หรือบางคนไม่แพ้ของเหล่านี้ แต่อยาก

เลขที่ 67/9-10 ซอยสุขุมวิท 42 กรุงเทพฯ โทร. 090-506-2222 เปิดบริการทุกวัน เวลา 10.00 น.-19.00 น. (ปิดบริการวันหยุด)



สิทธิพิเศษสำหรับผู้อ่าน happiness

รับประทานอาหารครบ 500 บาท รับเค้กมูลค่าไม่เกิน 160 บาทฟรี กรุณานำคู่มือมาแสดงเพื่อรับสิทธิ์ ตั้งแต่วันนี้ถึง 31 ธันวาคม 2559 * ข้อเสนออาจมีการเปลี่ยนแปลง โดยไม่ต้องแจ้งล่วงหน้า



SALMON SCRAMBLE

กินอะไรที่ดีต่อสุขภาพก็สามารถกินได้ เพราะอาหารที่อร่อยรสชาติดี จนบางทีลืมไปเลยว่าเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ

บรรยากาศ

ร้านธีราเน้นความเรียบง่ายในการออกแบบ ด้วยเฟอร์นิเจอร์ไม้สีอ่อนกับผ้าบุสีครีม ประกอบกับกำแพงด้านหน้าที่เป็นกระจกทั้งหมด จึงทำให้ร้านดูใหญ่ขึ้น และรับแสงสวยจากภายนอก คราวใหญ่กลางร้านเป็นอีกจุดหนึ่งที่ดึงดูดความสนใจได้เป็นอย่างดี

อาหาร

อาหารที่นี่ปรุงแต่งอย่างใส่ใจและพิถีพิถัน เนื่องจากเจ้าของร้านคิดค้นเมนูต่างๆ เพื่อให้ลูกค้าที่แพ้ส่วนผสมอาหารหลากหลายชนิดสามารถกินได้ สำหรับเมนูปังที่แนะนำ ได้แก่ Gluten-free Brown Bread Sandwich สำหรับคนที่แพ้กลูเตนในแป้งสาลีแต่อยากกินขนมปัง เพราะทางร้านใช้แป้งข้าวกล้องแทนแป้งสาลี แยมใส่เงาะดำและเมล็ดพืชทองเพิ่มคุณค่าทางอาหาร และ Whole Wheat Waffle with Mushroom Carbonara ที่มีรสหวานๆ เค็มๆ ในจานเดียวกัน แต่หากอยากกินเมนูของหวานแนะนำ Whole Wheat Pancakes with Banana Maple Caramel Almond ซึ่งแพนเค้กของทางร้านมีให้เลือกทั้งแบบใช้แป้งโฮลวีตหรือใช้แป้งมะพร้าวสำหรับคนที่แพ้กลูเตน สำหรับผู้ที่กินวีแกนทางร้านก็มีแป้งวีตให้ได้ทำขนมปัง นอกจากนี้จะมีเมนูเพื่อสุขภาพทั้งหลายแล้ว ที่ยังมีอาหารเมนูปกติอีกด้วย ขอแนะนำ Scramble Egg with Smoked Salmon and Cream cheese ที่อร่อยไม่แพ้ปังที่ไหนดเลย

CRÊPES & CO.

MINI
PANCAKES



จากร้านเครปเล็กๆ ในสุขุมวิท 12 ที่คนพูดกันปากต่อปากว่าอาหารอร่อย และบรรยากาศก็แสนชิลล์ กลายเป็นร้านอาหารที่มีหลายสาขาในกรุงเทพฯ และยังขยายกิจการไปไกลถึงเชียงใหม่ ก็เพราะคอนเซ็ปท์ร้านและเมนูที่ตรงใจขนาดนี้ จึงไม่น่าแปลกใจที่เครปส์แอนด์โคประสบความสำเร็จ นอกจากเครปส์ทั้งแบบคาวและหวานที่มีให้เลือกหลากหลายแล้ว เครปส์แอนด์โคยังมีบรันช์ที่คิดว่าน่าจะเป็นเจ้าแรกๆ ในประเทศไทยที่นำเสนออาหารมื้อนี้ก็ได้



เลขที่ 59/4 หลังสวนซอย 1 กรุงเทพฯ โทร. 0-2015-3388 เปิดบริการ วันจันทร์-วันเสาร์ 9.00 น. - 23.00 น. วันอาทิตย์ 8.00 น. - 23.00 น.



สิทธิพิเศษสำหรับผู้อ่าน happiness

ลด 10% ทั้งอาหารและเครื่องดื่ม
กรุณานำคู่มือมาแสดงเพื่อรับสิทธิ์
ตั้งแต่วันนี้ถึง 31 ธันวาคม 2559
* ข้อเสนออาจมีการเปลี่ยนแปลง
โดยไม่ต้องแจ้งล่วงหน้า

บรรยากาศ

ถึงแม้ว่าร้านดั้งเดิมที่สุขุมวิท 12 จะปิดไปแล้ว แต่สำหรับผู้ที่หลงรักบรรยากาศสบายๆ แบบบ้านๆ ขอแนะนำให้มาที่ร้านตรงซอยหลังสวน เพราะที่นี่ยังคงคอนเซ็ปท์บ้านเก่าไว้ได้เป็นอย่างดี ด้วยแนวคิดที่อยากให้ลูกค้ารู้สึกเหมือนกำลังกินข้าวที่บ้านเพื่อนสนิท ที่นี่จึงตกแต่งให้มีมุมและโซนต่างๆ รวมทั้งสวนสวยที่คงคอนเซ็ปท์ร้านเดิมไว้ มีโซฟาบุผ้า คุ่มและอบอุ่น มีหนังสือให้อ่านขณะรอและหากมาเป็นครอบครัวที่นี่ก็มีของเล่นให้เด็กๆ ได้เพลินขณะที่ผู้ใหญ่นั่งกินอาหาร

อาหาร

นอกจากเครปนานาชาติและอาหารแนวเมดิเตอร์เรเนียนอันแสนอร่อยที่เป็น

เอกลักษณ์ของที่เครปส์แอนด์โคแล้ว ที่นี่ยังขึ้นชื่อเรื่องบรันช์ที่ได้รับความนิยมมายาวนาน เริ่มที่ของคาวที่อยากแนะนำให้ลอง อันดับแรกคือ Spicy Egg Pan ที่มีซอสมะเขือเทศรสออกเผ็ดที่น่าจะถูกปากคนไทย เสิร์ฟมาในกระทะเคลือบแก้ว อีกจานชื่อ French Baked Egg เป็นไข่อบมาในถ้วย Ramekin เล็กๆ แบบฝรั่งเศส ที่เติมที่ด้วยชีส Emmental เวลากินให้อาชนมบึงบาแก้ตกรอบๆ จิ้มไข่กิน หากชอบกินเมนูของหวาน คงไม่พลาดที่จะสั่ง Lemon Blueberry French Toast หรือจะเป็น Mini Pancakes เป็นแพนเค้กขนาดเล็กวิกับรีคอตตาชีสและซอสเบอร์รี่รวม หากอยากกินอะไรเบาๆ แต่อัดเต็มด้วยประโยชน์ แนะนำ Raspberry Muesli ที่เป็นโยเกิร์ตราสเบอร์รี่โฮมเมด กินกับผลไม้สด



สิทธิพิเศษสำหรับผู้อ่าน happiness

รับส่วนลด 10% เฉพาะพิซซ่า

พาสต้าและริซอตโต้

กรุณานำคูปองมาแสดงเพื่อรับสิทธิ์
ตั้งแต่วันที่ 30 พฤศจิกายน 2559

* ข้อเสนออาจมีการเปลี่ยนแปลง
โดยไม่ต้องแจ้งล่วงหน้า



ITALICS

อีกร้านที่อยากแนะนำเป็นร้านอาหารอิตาเลียนรูปแบบใหม่ ร้าน Italics แห่งนี้มีที่นั่งหลากหลายโซนให้เลือกนั่งตามใจชอบ ทั้งส่วนกินอาหาร ส่วนด้านหน้าที่เป็นเคสเหมาะสำหรับลูกค้ามานั่งดื่มกาแฟหรือแซนวิชง่ายๆ หรือจะมานั่งกินขนมจิบน้ำชา โดยล่าสุดทางร้านได้เพิ่มเมนูชั้นเดย์บรันช์เข้ามา เพื่อเป็นอีกหนึ่งทางเลือกสำหรับมือสบายๆ ในวันอาทิตย์

US\$ยากๆ

ร้านนี้ตกแต่งด้วยโทนสีขาวดำแต่แซมด้วยผ้าบุเก้าอี้สีชมพูสดเป็นลูกเล่น ส่วนโซนด้านหน้าเหมาะสำหรับนั่งกินอาหารง่ายๆ เร็วๆ

อาหาร

Italics เรียกตัวเองว่าเป็น Innovative Italian ที่นี้เสิร์ฟอาหารอิตาเลียนรสชาติถูกปากในรูปแบบเฉพาะของร้าน ทางร้านใช้ผักและสมุนไพรอออร์แกนิกจากไร่ที่ห้วยหิน และเน้นการคัดสรรวัตถุดิบคุณภาพเยี่ยมตามสไตล์อิตาเลียน ที่ไม่ต้องเน้นเทคนิคการทำอาหารที่ซับซ้อน แต่ต้องการเน้นให้รสชาติของวัตถุดิบเด่นออกมา ที่มีเมนูอิตาเลียนยอดนิยมหลากหลาย ส่วนชั้นเดย์บรันช์ก็ยังคงมีกลิ่นอายของความเป็นอิตาเลียนอยู่ เช่น Piadina เป็น Flatbread ที่มีไส้ต่างๆ หน้าตาคล้ายๆ พิซซ่าแบบปิดหน้า มีหลายไส้ให้เลือก แนะนำไส้ทรัฟเฟิลสีดำกับ



PIADINA

มาสดคาโพเนชีสและต้นหอม หอมกลิ่นทรัฟเฟิลมาแต่ไกล หากอยากกินเบาๆ แนะนำสลัด Red Berry Baby Leaves with Cherry Tomatoes กับ Almond and Parmigiano Reggiano หรืออาจจะเป็นกรานोลาทานกับโยเกิร์ตธรรมชาติกับราสพ์เบอร์รี่เบาดี้ แต่หากอยากทานหนักท้องหน่อย แนะนำ Ribeye Steak & Egg ที่โปะไข่ดาวด้านบนสุกเยิ้มกำลังดี เหมาะสำหรับคนหิวจัด สำหรับเครื่องดื่ม ทางร้านมีเมนู Healthy Drinks หรือเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ แบ่งเป็นสีต่างๆ เช่น The Purple มีส่วนผสมของแครอท สับปะรด ชিং และบีทรูท หากชอบแนวผลไม้ แนะนำ The Green ที่เป็นแอปเปิ้ลเขียว ฝรั่งและสละระแนง แต่หากใครอยากทางสปาร์คคองค็อกเทลที่มีทั้ง Mimosa (Prosecco กับ น้ำส้ม) หรือ Bellini (Prosecco กับลูกพีชบด) ก็ไม่ต่างกัน



เลขที่ 63/3 ซอยร่วมฤดี

ถนนพหลินจิต กรุงเทพฯ

โทร. 0-2253-2410 เปิดบริการ

ทุกวัน เวลา 12.00 น. - 22.00 น.



จินตนาการ สามารถแสดงออกได้หลายทาง ซึ่งงานปักบนผืนผ้าก็เป็น การสร้างสรรค์ที่ดลมาจากเส้นไหมสีสวยสด ทุกฝีเข็มที่ปักด้วยมือ จะค่อยๆ ปรากฏเป็นงานอาร์ตแบบที่ใครก็ทำได้ ในสไตล์ของตัวเอง แล้วนำไปใส่สะตังไม้เก๋ๆ หรือใส่กรอบตั้งโชว์เป็นของประดับห้องได้เลย อีกทั้งงานแฮนด์เมดนี้ ยังช่วยฝึกให้มีสมาธิ อารมณ์เย็นและรู้สึกผ่อนคลายไปในตัว

อุปกรณ์

1. กระดาษวาดแบบ ดินสอ ยางลบ
2. ปากกาเมจิกหรือปากกาสี
3. ผ้าสำหรับปัก ขนาดราว 10X10 นิ้ว เลือกเนื้อผ้าที่ไม่ยืด เช่น ผ้าฝ้าย ผ้าลินิน
4. เข็มปักเบอร์ 7-9 เลือกเบอร์ตามความถนัดมือ
5. กรรไกร
6. ไหมปัก DMC หรือ VENUS สีส้ม เหลือง เขียว น้ำตาล
7. สะตังไม้



HAND EMBROIDERY STITCH



4. ตริ้งผ้าบนสะดึงแล้วเริ่มปักทีละสี ใหม่ปักหนึ่งเส้นประกอบด้วย 6 เส้นเล็ก ให้ปักเดินเส้นลวดลายขอบนอกด้วยไหม 2 เส้นเล็ก แล้วปักเดินเส้นด้านในด้วยไหม 1 เส้นเล็ก เพื่อความแตกต่าง
5. การปักเกสรดอกไม้ควรวีวิธีปักแบบ French Knots หรือปมฝรั่งเศส จะได้ดูมีมิติ
6. ตัดขอบผ้าที่เกินจากสะดึง เพียงเท่านั้นก็ได้งานแฮนด์เมดสุดอาร์ตฝีมือตัวเองไว้ประดับห้องกันแล้ว

วิธีทำ

1. ออกแบบลวดลายลงบนกระดาษด้วยดินสอ
2. วาดเส้นด้วยปากกาเมจิกหรือปากกาสี เพื่อกำหนดสีสັນบนลวดลาย
3. ลอกแบบจากกระดาษลงบนผ้าด้วยดินสอ ถ้าไม่มีตู้ไฟ ลองใช้ผนังกระจกที่มีแดดส่องผ่าน โดยทาบบ้างลงบนตัวแบบแล้วติดสก็อตเทปยึดไว้ เพื่อให้ก๊อปปี้ได้ง่าย ไม่คลาดเคลื่อน

TIPS

1. วิธีปักแบบ French Knots คือเมื่อแทงเข็มขึ้นมาแล้วให้แนวปลายเข็มไว้กับผ้าตรงจุดนั้น พันเส้นไหมบนปลายเข็ม 1-2 รอบ ใช้อีกมือหนึ่งช่วยดึงไหมให้ตึง แล้วแทงเข็มลงจุดเดิม ก็จะเกิดเป็นปมเล็กๆ บนผืนผ้าดูน่ารัก
2. ใช้อุปกรณ์สนเข็มจะช่วยให้ร้อยด้ายเข้าเข็มได้ง่ายดายโดยไม่ต้องเพ่งให้เสียสายตา
3. ลายปักสามารถนำไปเพิ่มดีไซน์ทำเป็นกระเป๋าผ้าหรือตัดแปลงเป็นเครื่องประดับก็ยิ่งเก๋เข้าไปอีก นอกจากนี้ยังสามารถนำผ้าที่ปักเสร็จแล้วมาเย็บต่อกันให้เกิดเป็นผ้าผืนใหญ่ เช่น ผ้าม่าน ผ้าปูโต๊ะหรือจะนำมาเย็บเป็นหมอนใบเล็กประดับบนโซฟาก็น่าสนใจไม่น้อย



DIGGING AROUND THE TREE

ต้นไม้ล้อม ความสุขของการได้เห็นพื้นที่สีเขียว ได้เห็นความร่มรื่นภายใต้ร่มเงาของต้นไม้ใหญ่ เป็นความรู้สึกที่แสนจะพิเศษจริงๆ เพราะนอกจากจะช่วยให้อุณหภูมิเย็นสบายแล้ว ยังช่วยให้ต้นไม้มีความร้อนจากแสงแดด อีกทั้งยังช่วยเพิ่มความสวยงาม ความสง่างามให้กับมุมมองของสวน ไม่ว่าจะเป็นสวนขนาดไหนก็ตาม ซึ่งนั่นคือเสน่ห์และความยิ่งใหญ่ของต้นไม้ จึงไม่ใช่เรื่องแปลกที่รู้สึกคุ้นตากับภาพของต้นไม้ใหญ่ที่มีไม้ค้ำยันรองรับไว้ภายในมุมต่างของสวน ที่เรียกกันว่าต้นไม้ล้อมหรือต้นไม้ขุดล้อม



หลายคนสงสัยว่า ต้นไม้ล้อมหรือ ต้นไม้ชุดล้อมนั้นมีขั้นตอนที่ยุงยากหรือไม่ในการนำมาปลูก และมีวิธีการดูแลรักษาอย่างไรไม่ให้เสียหายหรือตาย เพราะต้นไม้บางต้นมีทั้งคุณค่าและมูลค่ามากมายเหลือเกิน ซึ่งความหมายของการชุดล้อมย้ายปลูกต้นไม้ก็คือ การย้ายต้นไม้จากที่เดิมไปยังที่แห่งใหม่ โดยที่ต้นไม้ นั้นยังคงมีชีวิตอยู่หรือการปรับเปลี่ยนตำแหน่งที่ตั้งของต้นไม้ จากที่เคยเจริญเติบโตเดิมไปยังสถานที่แห่งใหม่ ด้วยวิธีการชุด ตัดรากมีการห่อหุ้ม ราก การตัดแต่งใบ กิ่ง ตามความจำเป็น เพื่อให้ต้นไม้ นั้นเจริญงอกงามต่อไป

รูปแบบการชุดล้อมต้นไม้ขนาดใหญ่

การชุดล้อมแบบไม่มีดินติดไปกับระบบราก : วิธีนี้เหมาะที่จะใช้กับพันธุ์ไม้ขนาดเล็กหรือพวกกิ่งปักชำที่ออกรากแล้ว โดยชุดรองดินรอบโคนต้นพร้อม กับตัดระบบรากที่อยู่ภายในร่องทั้ง สางเอาดินออกจากระบบราก โดยเริ่มจากรอบนอกเข้าหาโคนต้นทีละส่วน แล้ว นำเอาระบบรากหรือผ้าที่หุ้มน้ำออกระบบรากนั้นไว้เพื่อกันไม่ให้รากแห้ง และป้องกันการเสียหายของราก จากนั้นเริ่มสางเอาดินออกจากส่วนอื่นๆ ต่อไปจนหมดทั้งระบบราก แล้วห่อระบบรากทั้งหมดด้วยวัสดุเก็บความชื้นผูกมัดให้เรียบร้อย พร้อมทั้งจะขนย้ายได้ หากจำเป็นจะต้องห่อระบบรากนั้นไว้นานหลายวันก็ให้เพิ่มสเปคน้่มมอส ฟีมอส หรือขุยมะพร้าวที่ขึ้นเข้าไปเพื่อกันระบบรากแห้ง

การชุดล้อมโดยมีดินติดไปกับระบบราก : การชุดล้อมรูปแบบนี้ ขนาดของ ก้อนดินที่ติดไปกับต้นนั้นควรมีปริมาณดินน้อยที่สุดหรือมีเท่าที่จำเป็นเพียงพอที่จะหุ้มป้องกันระบบรากที่ติดไปกับต้นไม้เท่านั้น และดินควรมีความชื้นปานกลางเพื่อจะได้ชุดล้อมง่าย การชุดล้อมโดยมีดินติดไปกับระบบรากมี 3 วิธี ดังนี้

- การชุดล้อมสดหรือการชุดล้อมเคลื่อนย้ายในขั้นตอนเดียว คือ การชุดล้อมที่สามารถยกและเคลื่อนย้ายต้นไม้ ที่ทำการชุดล้อมออกจากหลุมได้ทันที เหมาะสำหรับพืชที่แข็งแรงทนทานขนาดใหญ่ เปลือกหนา และดูแลรักษา ง่าย เช่น โพธิ์ ทร่าง ราชพฤกษ์ ยางอินเดียหรือลีลาวดี

- การชุดล้อมคาหลุม คือ การชุดล้อมที่ปักต้นไม้ไว้กับหลุมระยะหนึ่งเหมาะสำหรับพืชที่ต้องการการปรับตัวระยะหนึ่ง พืชที่ผลัดใบที่ไม่สามารถปรับตัวได้ทันที อาทิ ระยะเวลาการสร้างระบบรากฝอยในตุ่มดินขึ้นก่อนที่จะตัดรากแก้วและขนย้าย มี 2 ลักษณะดังนี้

- การชุดล้อมเตื่อน ใช้กับต้นไม้ที่ชุดล้อมยาก จำเป็นต้องอาศัยเวลานานเป็นปี โดยชุดดินรอบโคนต้น แล้วค่อยๆ ตัดรากออกทีละด้าน ตั้งแต่เริ่มชุดครั้งแรกก็ ต้องตัดแต่งกิ่ง และค้ำยันต้นไม้ไว้ให้ เรียบร้อย ตัวอย่างต้นไม้ที่ต้องใช้วิธีนี้

ได้แก่ต้นไม้ที่มีอายุมากเปลือกบางเจริญเติบโตช้า เช่น ตะโกนา มะเกลือ จัน ฯลฯ การชุดล้อมเพื่อให้ใบร่วง เป็นการลดการคายน้ำให้กับต้นไม้ขนาดเล็ก และขนาดกลาง เช่น ตะแบก เสลา ปีนนทรี หางนกยูง ฯลฯ โดยจะชุดรอบโคน ต้นแล้วใช้วัสดุห่อหุ้มตุ่มดินไว้ให้แน่น หลังจากนั้น 15-30 วัน จึงตัดรากทั้งหมด แล้วเคลื่อนย้าย

การชุดรองเป็นรูปสี่เหลี่ยม วิธีนี้เหมาะกับต้นไม้ที่ต้องการดินติดไปกับระบบราก แต่สภาพพื้นที่เป็นดินปนทรายหรือทรายล้วนๆ วิธีนี้ช่วยป้องกันไม่ให้ ก้อนดินหรือทรายแตกง่ายนั่นเอง จะทำการชุดรองเป็นรูปสี่เหลี่ยม นำแผ่นไม้ สอดลงไปทั้ง 4 ด้าน ตอกตะปูให้ติดกัน เป็นคอกสี่เหลี่ยมชุดเอาดินด้านใต้ระบบรากออกพร้อมสอดแผ่นไม้เข้าไปรองรับ แล้วผูกเชือกให้มีลักษณะคล้ายกล่อง แล้วจึงยกทั้งกล่องที่มีต้นไม้ขึ้นเพื่อโยกย้ายโดยที่ระบบรากไม่กระทบกระเทือน





การตัดหรือตัดดิน

การขุดดินและตัดรากโดยรอบต้นไม้ในระยะห่างจากโคนต้นตามขนาดเหมาะสมแก่ความจำเป็นในการเจริญเติบโตและความสามารถในการอุ้มน้ำของระบบราก ตัดดินโดยทั่วไปมีขนาดเส้นผ่านศูนย์กลางเท่ากับเส้นรอบวงของโคนต้นหรือโตกว่าเล็กน้อย รูปร่างของตุ่มดินมีทั้งทรงกลมแบบผลส้มโอ รูปสี่เหลี่ยม

ผืนผ้าหรือรูปไข่ ขึ้นอยู่กับความเหมาะสมหรือข้อจำกัดในการจัดการ ทั้งสถานที่ขุด การขนส่ง ชนิดของต้นไม้ และสถานที่ที่จะนำไปปลูก ตลอดจนความสามารถในการอุ้มน้ำของรากไม้ชนิดนั้นๆ ตุ่มดินซึ่งมีขนาดใหญ่จะมีผลดีต่อการฟื้นตัวของต้นไม้และการขุดล้อมจะเป็นผลสำเร็จมากกว่า แต่จะมีน้ำหนักมากและเสี่ยงต่อการที่จะแตกได้ง่ายสำหรับต้นไม้

TIPS & TRICKS

- การขุดล้อม ย้ายปลูกต้นไม้ขนาดใหญ่ ต้นไม้ที่มีอายุมาก มีลักษณะการเจริญเติบโตโดยเฉพาะระบบราก การแตกกิ่งก้านและใบอ่อนจะฟื้นตัวจากการกระทบกระเทือนในการขุด ตัด และย้าย ปลูกได้ช้ากว่าต้นไม้ที่มีอายุน้อย เป็นข้อจำกัดสำคัญในการขุดล้อมย้ายปลูกต้นไม้ใหญ่ ซึ่งต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ ต้องใช้เทคนิคและความชำนาญโดยเฉพาะ

- นักจัดสวนหรือคนขายต้นไม้ควรมีความรู้ความชำนาญซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่จะช่วยให้งานการขุดล้อมย้ายปลูกต้นไม้สำเร็จราบรื่น อย่างเรื่องของพฤกษศาสตร์ สามารถแยกแยะชื่อและชนิดของต้นไม้ที่ขุดล้อมหรือย้ายปลูกได้ถูกต้อง สามารถเลือกวิธีการจัดการและฤดูกาลที่เหมาะสมที่มีผลต่อการขุดล้อมหรือย้ายปลูกต้นไม้ มีความรู้เบื้องต้นในการตัดแต่งกิ่ง ตัดแต่งระบบราก โรคของต้นไม้แมลงศัตรูที่สำคัญ การให้ปุ๋ย วิธีการปลูกหรือการให้ฮอร์โมนพืช ต้องเข้าใจลักษณะนิสัยของต้นไม้ชนิดนั้นๆ มีการเตรียมดินปลูกและหลุมปลูกให้เหมาะสม มีการระบายน้ำที่ดี เช่นดินที่มีการยุบตัวมาก ดินร่วนเหนียวอาจจะมีกรตอกเข็มหรือรองก้นหลุมด้วยทรายหยาบ เพื่อป้องกันการเอนล้มของต้นไม้ที่ปลูก ต้องรู้เรื่องระบบการให้น้ำหรือการวางแผนการให้น้ำแก่ต้นไม้ในปริมาณที่เพียงพอเหมาะสม ตระเตรียมอุปกรณ์และวิธีการขนส่งเคลื่อนย้าย โดยเฉพาะต้นไม้ขนาดใหญ่มีความจำเป็นต้องกำหนดขนาดของเครื่องจักรกลในการยกการเคลื่อนย้ายอย่างถูกต้อง

ที่มีรากฝอยน้อย ตุ่มเล็กจะมีน้ำหนักเบาและสะดวกในการขนส่ง แต่จะมีผลเสียต่อการฟื้นตัวทำให้เจริญเติบโตช้า มีความเสี่ยงที่จะการสูงกว่าตุ่มใหญ่ ภายหลังการขุดแล้ว ยกต้นไม้ขึ้นขุดตัดแต่งราก ควรทาแผลกันเชื้อราแล้วทำการห่อหุ้มตุ่มดินและอัดขุยมะพร้าวในตุ่มดินพร้อมการเย็บหรือผูกมัดด้วยเชือกให้แน่นหนา แข็งแรง โดยลัดต้นไม้เอนราบลงบนพื้นดิน (อาจค้ำยันเพื่อป้องกันกิ่งด้านล่างหักฉีก ถ้าไม่มีกิ่งขนาดใหญ่) เพื่อตัดแต่งกิ่ง

การเตรียมหลุมปลูก

ต้องเตรียมหลุมปลูกให้กว้างและลึกเพียงพอ เตรียมวัสดุปลูกและทดสอบการซึมน้ำเพื่อความมั่นใจว่าบริเวณที่ปลูกต้นไม้ใหญ่ มีการระบายน้ำดีเพียงพอ สำหรับต้นไม้ การทดสอบง่าย ๆ คือ การเติมน้ำใส่หลุมปลูกประมาณครึ่งหลุม ถ้าเป็นหลุมปลูกที่มีการระบายน้ำดี น้ำก็จะหมดในเวลา 1 ชั่วโมง แต่ถ้าหากเวลาผ่านไปหลายชั่วโมง ยังมีน้ำขังอยู่ในหลุมปลูก จะต้องแก้ไขหรือเปลี่ยนตำแหน่งในการปลูก หากดินอ่อนมาก อาจจะต้องใช้เสาเข็มหรือวางไม้หมอนยาวๆ หลายอันที่ก้นหลุม เพื่อรองรับน้ำหนักต้นไม้แล้วกลบด้วยทรายหยาบหนา 15-30 เซนติเมตร ป้องกันการทรุดตัวหรือทำให้ต้นไม้เอียง

การปลูก

ควรพิจารณารูปทรงและทิศทางของกิ่งให้ทรงพุ่มหมุนไปในทิศทางและมุมมองที่สวยงาม แล้วจึงกลบหลุมด้วยทรายหยาบผสมปุ๋ยหมักจนเต็มหลุม พร้อมกับรดน้ำและเหยียบย่ำรอบตุ่มดินให้แน่นเพื่อป้องกันการเกิดโพรงในหลุม แล้วจึงคลุมโคลนด้วยใบไม้แห้ง ฟางหรือวัสดุคลุมดิน เพื่อรักษาความชื้นในดิน ข้อควรระวังสำคัญคือ อย่าใช้ดินที่ค่อนข้างเหนียว ซึ่งขุดขึ้นมาจากหลุมปลูกมากลบบโคนต้นไม้อย่างเด็ดขาด เพราะจะเกิดปัญหา

ของการซึมของน้ำลงสู่ระบบรากของต้นไม้และอาจเกิดโพรงดินขึ้นในหลุมทำให้รากเน่าได้ การดูแลบำรุงรักษา ภายหลังการปลูกต้องมีการให้น้ำ พ่นยา และตรวจสอบการซึมน้ำอย่างสม่ำเสมอ เมื่อใบแก่ควรจะตัดลิดกิ่งกระจุกกิ่งบ้างให้ปุยเพื่อความสมบูรณ์ของต้น

การค้ำยัน

ต้นไม้ที่ขุดล้อม ย้ายปลูก ยังไม่มีรากยาวพอจะยึดลำต้นและทรงพุ่ม เมื่อมีลมแรงอาจทำให้ไม้โค่นล้มได้ จึงต้องอาศัยการค้ำยัน ซึ่งมีหลายแบบ เช่น

● การค้ำยันแบบใช้ขาค้ำยัน

เป็นวิธีการนำไม้ เหล็กหรือวัสดุอื่นๆ มาค้ำยันลำต้นกับพื้นโดยรอบ ขาค้ำยันอาจมีตั้งแต่ 1 อันขึ้นไปถึงหลายๆ อัน ที่นิยมใช้กันมากคือ 3-4 อัน โดยทำมุม 90-120 องศาซึ่งกันและกัน ความยาวของขา ค้ำยันขึ้นอยู่กับความสูงของต้นไม้และความแรงของลมในบริเวณพื้นที่ปลูก แต่ไม่ควรยาวน้อยกว่า 1/5 ของความสูงของต้นไม้ที่ปลูก วิธีการค้ำยัน อาจใช้ตะปูขนาด 3-5 นิ้ว ตอกยึดขาเข้ากับต้นไม้โดยตรงหรือตีไม้ขวางยึด 2-3 ชั้น ยึดขาเข้ากับลำต้นของต้นไม้ให้แน่นหนาขึ้นและในพื้นที่ที่ลมแรง บริเวณที่ต้นไม้สัมผัสกับไม้ค้ำยันอาจใช้กระสอบป่าน ยางรถยนต์ ผ้าหรือวัสดุอื่นที่มีความยืดหยุ่นรองรับ ป้องกันเปลือกต้นไม้ให้พ้นจากการถูกเสียดสีจากโครงยึดแต่ละชั้นหรือบริเวณที่สัมผัสกับไม้ค้ำยัน

● การค้ำยันแบบใช้แรงดึง

เทคนิคการยึดตรึงต้นไม้แบบนี้มีข้อดีกว่าการใช้เสาค้ำยันคือ สามารถใช้กับต้นไม้ที่มีความสูงมากๆ เกิน 10 เมตร และการยึดโยงด้วยวิธีนี้จะใช้พื้นที่ไม่มากนัก จึงไม่กีดขวาง ไม่สิ้นเปลืองพื้นที่ ไม่บดบังสภาพแวดล้อมโดยรอบ และหมดกังวลในเรื่องการผุกร่อนของไม้ค้ำยันแต่ที่ต้องจัดการเป็นพิเศษ คือ ตำแหน่งที่จะยึดตรึงบนต้นไม้ ต้องมีการป้องกันการบีบรัด



ซึ่งเชือกหรือลวดสลิง โดยใช้กระสอบป่าน ยางรถยนต์หรือวัสดุที่สามารถยืดหยุ่นได้ รองรับบริเวณที่ทำการยึดตรึงนั้น แล้วใช้สมอบกทำจากไม้เนื้อแข็งขนาด 3 นิ้ว ความยาว 0.05-0.75 เมตร ตีทับวัสดุป้องกันเปลือกอีกชั้นหนึ่ง โดยรอบ รัดด้วยเหล็กปลอก ซึ่งทำด้วยเหล็กแบนขนาดความหนา 1-2 หุน ครึ่งวงกลม 2 ชิ้น ประกอบรอบต้นไม้ รัดให้แน่นด้วยนอตขนาด 3-4 หุน ข้างละ 1-2 ตัวด้านข้างหรือด้านบนของเหล็กปลอก จัดทำรูสำหรับร้อยเชือกหรือสลิง 3-4 เส้น โดยรอบ หรืออาจจะใช้เชือกที่ยึดตรึงทำเป็นวงรัดรอบต้นไม้โดยตรงก็ได้ สิ่งที่ต้องระมัดระวังเป็นพิเศษคือ จะต้องหมั่นตรวจสอบอยู่เสมอไม่ให้เหล็กปลอกหรือบ่วงรัดต้นไม้แน่นมากเกินไป เมื่อต้นไม้เจริญเติบโตขึ้น หมั่นคลายนอตออกบ้างตามความจำเป็น ในกรณีพื้นที่ปลูกเป็นที่โล่ง ลมแรง เช่น ชายทะเล สนามกอล์ฟ การยึดตรึงจะต้องหนาแน่นมั่นคง หากไม่มีอาคารหรือต้นไม้ใกล้เคียงให้ยึดตรึงจำเป็นจะต้องตอกเสาเข็มหรือแท่งปูนที่ทำขึ้นเป็นพิเศษ ฝังไว้ในดินเป็นสมอบกสำหรับการยึดโยงต้นไม้ แทนการยึดตรึงกับต้นไม้หรืออาคารก็ได้

เพราะต้นไม้เป็นสิ่งมีชีวิตที่ควรใส่ใจ เมื่อนำมาปลูกแล้วสิ่งสำคัญที่สุด คือ การดูแล ไม่ว่าจะเป็นไม้ดอกหรือไม้ใบ ยิ่งเป็นต้นไม้ใหญ่ที่ใช้เวลาในการบ่มเพาะเจริญงอกงาม เป็นเสมือนตัวแทนของฤดูกาลแห่งกาลเวลาที่ควรค่าแก่การรักษา

BE HAPPY... BE HEALTHY

ใกล้ถึงช่วงเทศกาลฉลองส่งท้ายของปีนี้

นิตยสาร Happiness มีสูตรการทำคุกกี้และน้ำสลัดแบบง่าย เพื่อเป็นการสร้างความสุขที่มีทั้งความอร่อยและสุขภาพดียิ่งกว่าเค้กที่ทำขายที่ช่วยทานและประดับตกแต่งตามสไตล์ตัวเอง อีกสักเล็กน้อย รับรองได้เลยว่าของขวัญแสนอร่อยนี้จะถูกใจผู้รับทุกคน

RED
VELVET
COOKIES



วิธีทำ

1. นำเนยมาพักไว้ที่อุณหภูมิห้องจนนิ่ม
2. ชั่งเนยเตาอบไว้ที่อุณหภูมิ 180 องศาเซลเซียส เตรียมถาดและปาดด้วยกระดาษรองอบ
3. เตรียมชของแห้ง โดยการร่อนแป้งอเนกประสงค์ ผงโกโก้ เบคกิ้งโซดา และเกลือ ใส่ชามรวมกัน
4. ในโถผสม ใส่เนยนิ่ม น้ำตาลทรายแดง และน้ำตาลทรายขาว
5. ผสมให้เข้ากัน โดยใช้หัวตีใบไม้ตีที่ความเร็วกลางถึงต่ำ หรือสามารถตีด้วยมือโดยใช้พายยาง จนเนียนและฟูเล็กน้อย
6. ผสมไข่และสีผสมอาหารให้พอเข้ากัน แบ่งใส่ลงไปเป็นเนยประมาณสองรอบ
7. รอให้ส่วนผสมแรกเข้ากันดีก่อน ค่อยใส่ส่วนที่เหลือตามลงไป เพื่อกันไม่ให้ส่วนผสมแตกตัว
8. ใส่ไวท์ช็อกโกแลตและทยอยใส่ของแห้งลงไปทีละน้อย เพื่อกันไม่ให้ฟูขึ้นมา
9. ตีแค่พอให้เข้าเป็นเนื้อเดียวกัน แล้วหยุดเครื่อง
10. เทส่วนผสมลงชามสะอาด แช่ตู้เย็นประมาณ 2 ชั่วโมง หรือจนส่วนผสมเย็นและพอเซตตัว

11. แบ่งส่วนผสมขึ้นละ 40 กรัม แล้วปั้นให้กลม วางลงบนถาดอบ นำเข้าอบที่อุณหภูมิ 180 องศาเซลเซียสประมาณ 10 นาที
12. หมุนถาดอบ เอาฝั่งที่เคยอยู่ด้านบนออกไปไว้ด้านในอบต่ออีกประมาณ 2-5 นาที หรือจนขอบคุกกี้เริ่มเซตตัว
13. พักบนถาดอบจนเย็น ใช้เกรียงแซะออกจากถาด แล้วจึงบรรจุในภาชนะที่มีฝาปิดสนิท

ส่วนผสม

- แป้งอเนกประสงค์ 245 กรัม
- เบคกิ้งโซดา 3 กรัม
- ผงโกโก้ 8 กรัม • เกลือ 3 กรัม
- น้ำตาลทรายแดง 140 กรัม
- น้ำตาลทรายขาว 100 กรัม
- เนยจืดเต๋า 175 กรัม
- ไข่ไก่เบอร์คูญี่ 1 ฟอง
- ไวท์ช็อกโกแลต 120 กรัม
- สีผสมอาหารสีแดง 10 กรัม



TIPS

1. คอยปิดโดผสมในขณะที่ตี เพื่อให้ส่วนผสมถูกตีได้อย่างทั่วถึง และเข้ากันได้ง่ายขึ้น
2. คุกกี้ที่ยังไม่ได้อบสามารถเก็บไว้ในตู้เย็นประมาณ 1 สัปดาห์ หรือ 1 เดือนในตู้แช่แข็ง
3. หากนำคุกกี้ที่อบแล้วไปแช่ในตู้เย็นเนื้อจะแข็งขึ้น ควรจะนำมาพักไว้ที่อุณหภูมิห้องสักพัก เพื่อให้คลายตัวก่อนรับประทาน เนื้อจะกลับมานิ่มเหมือนเดิม

HONEY BALSAMIC DRESSING

วิธีทำ

1. ใส่ น้ำมัน และ Dijon Mustard น้ำส้มสายชูหมัก บัลซามิกเกลือ และพริกไทยเล็กน้อย ลงในชามผสม
2. ใช้ตะกร้อมือตีให้ส่วนผสมพอมเข้ากัน
3. ค่อยๆ เทน้ำมันมะกอกให้เป็นสายบางๆ ลงไปในชามผสม
4. ระหว่างเทให้คอยตีให้ส่วนผสมเข้าเป็นเนื้อเดียวกัน ตลอดเวลา ส่วนผสมจะข้นขึ้น
5. ชิมปรุงรสด้วยเกลือและพริกไทยอีกครั้ง
6. เทใส่ขวดโหลที่เตรียมไว้และเก็บในตู้เย็น



ส่วนผสม

- น้ำมัน 25 กรัม
- Dijon Mustard (ดีจอง มัสตาร์ด) หรือ มัสตาร์ดฝรั่งเศส 15 กรัม
- น้ำส้มสายชูหมักบัลซามิก 60 กรัม
- น้ำมันมะกอก 150 กรัม

CHEF'S PROFILE

คุณกิริติ อัครเวชมงคล (มายด์)
 เจ้าของออนไลน์เพสทรีซ็อบ
 © Est.natural และ Est.natural



TIPS

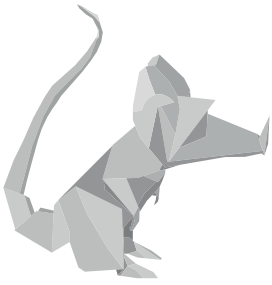
1. หากชอบกระเทียมหรือหอมแดง สามารถนำมาสับละเอียด แล้วใส่ลงไปผสมกันในขั้นตอนแรก
2. หากเก็บไว้ในตู้เย็นเป็นเวลานาน ส่วนผสมอาจจะแยกชั้นได้ แต่ไม่เสีย สามารถนำออกมาคนให้เข้ากัน ก่อนรับประทานได้

ทำนายนิสัย

การขับรถและสีรถที่

ถูกใจ

ไม่เชื่อก็ต้องเชื่อว่าพาหนะคู่ใจที่พาเราไปไหนต่อไหนนั้น ถ้าเลือกสีที่ถูกใจลากับเจ้าของรถแล้ว รับรองว่าไปไหนไปกัน ถึงไหนถึงกันแน่นอน ดังนั้นการเลือกสีรถจึงกลายเป็นสิ่งต้องคำนึงอันดับต้นๆ ถ้าเป็นรถกอล์ฟใหม่ป้ายแดงก็ไม่มีปัญหาแต่หากมีรถอยู่แล้วก็ไม่ต้องกังวลเพราะมีคำแนะนำให้กับผู้ที่เกิดตามปีนักษัตรนั้นได้เสริมความเป็นสิริมงคล



ปิซวด

ลักษณะนิสัยการขับรถของคนปิซวดนั้นมั่นใจได้ว่าคุณปลอดภัย ต้องมาเป็นอันดับหนึ่ง เป็นคนระแวงระวังต่อการใช้รถใช้ถนน ขับรถไม่เร็ว อยู่ในระดับปานกลาง จัดการเรื่องวางแผนการเดินทางก่อนล่วงหน้าเสมอๆ เป็นคนที่มีไหวพริบดี หากเกิดปัญหาบนถนนจะสามารถแก้ไขเรื่องเฉพาะหน้าได้ดี เพราะเป็นคนชอบจัดการกับปัญหาด้วยตัวเอง เนื่องจากเป็นคนขี้เกรงใจ ช่างสังเกต ในรถจะไม่ค่อยเป็นระเบียบ มักวางของกรูกรัง ถ้ามีใครมาย้ายของ คนปิซวดจะทราบนั่นที่และเป็นคนมีความเชื่อเกี่ยวกับโชคลาง

สีรถที่ถูกต้อง

สีเหลือง เสริมความมั่นคงด้านทุนทรัพย์ทั้งในปัจจุบันและอนาคต

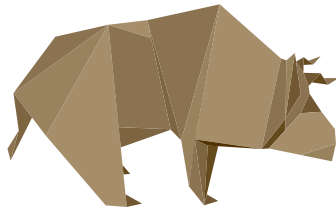
สีน้ำตาล บ่งบอกถึงเรื่องโชคลางและวาสนา

สีที่ชอบ

สีฟ้า สีน้ำเงิน เป็นสีแห่งโชคร้ายและอัปมงคล ทำให้ชีวิตต้องพบกับความลำบาก

เครื่องประดับที่ควรมี

เครื่องประดับรูปหนูหรือรูปวัวจะช่วยเสริมดวงชะตาให้ดีขึ้น



ปิจลู

คนปิจลูมีบุคลิกอ่อนโยน นุ่มนวล ลักษณะนิสัยการขับรถก็จะเหมือนบุคลิกของเขา ขับรถแบบไม่รีบ เพราะถือคติว่าถึงที่หมายช้าแต่ก็ถึงเหมือนกันและขับรถอย่างปลอดภัย เป็นคนรักสงบ ใครจะขับแข่งซ้ายแข่งขวา จะเปิดไฟเลี้ยวหรือไม่เปิดก็ไม่เคยบีบแตรใส่ใคร มีน้ำใจที่งดงาม แต่เมื่อเกิดปัญหาบนถนนมักจะได้รับความช่วยเหลือจากผู้อื่นเสมอ เพราะเป็นคนพูดจาไพเราะ มีเสน่ห์ แต่เป็นคนขี้ลืม คนปิจลูเป็นคนชอบอยู่ติดบ้านมากกว่าจะออกไปตระลอนๆข้างนอก จึงไม่ค่อยชอบการขับรถเท่าไรนัก ส่วนการดูแลรักษารถนั้นก็ไม่ค่อยสนใจในเรื่องนี้

สีรถที่ถูกต้อง

สีเหลือง เสริมความมั่นคงด้านทุนทรัพย์ทั้งในปัจจุบันและอนาคต

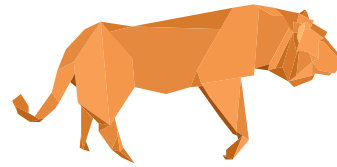
สีน้ำตาล บ่งบอกถึงเรื่องโชคลางและวาสนา

สีที่ชอบ

สีฟ้า สีน้ำเงิน มีศัตรูคู่แค้น มีอุปสรรคในการดำเนินชีวิต

เครื่องประดับที่ควรมี

เครื่องประดับรูปหนูหรือรูปวัวให้พกติดตัวทุกวัน จะช่วยเสริมดวงชะตาให้แคล้วคลาด



ปิซา

ลักษณะนิสัยการขับรถของคนปิซา เร็วและแรง พุ่งทะยานไปข้างหน้า อันเนื่องมาจากลักษณะนิสัยที่มีความทะเยอทะยานสูง เด็ดเช่นเดียวกับเสือที่โจมตีเหยื่อ ตระครุบเหยื่อ มีความเชื่อมั่นในตัวเองสูง เมื่อไรที่นั่งหลังพวงมาลัยคนปิซาจะสวมวิญญาณนักขับรถระดับมือโปร เสมือนว่าอยู่ในสนามแข่งขั้นระดับโลกและเป็นคนหูไวตาไวมองเห็นรอบทิศทาง ความเป็นระเบียบทุกกระเปียดนิ้ว และรถต้องมิกลินหอมเสมอถึงแม้ว่าจะขับรถเร็วแบบสายฟ้าแลบ แต่ก็ระวังตัวมากเป็นพิเศษ

สีรถที่ถูกต้อง

สีเทา เสริมเสน่ห์ให้รอดปลอดภัยจากเหตุร้ายและอันตรายทั้งปวง

สีดำ เสริมความน่าเคารพนับถือ ทำให้มีทรัพย์สินเงินทองเพิ่มขึ้น

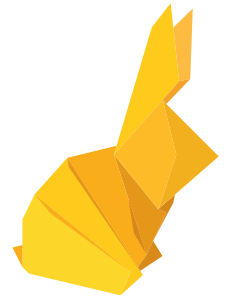
สีน้ำเงิน ได้รับความรักความเมตตาและเอ็นดูจากผู้ใหญ่ที่ศรัทธา

สีที่ชอบ

สีส้ม สีทอง ทำให้มีศัตรูคู่แค้นและชีวิตจะมีอุปสรรคมากมาย

เครื่องประดับที่ควรมี

เครื่องประดับรูปเสือหรือรูปหมูจะช่วยเสริมดวงชะตาให้ปลอดภัยจากเหตุร้ายทั้งปวง



ปิเกาะ

ลักษณะนิสัยของคนปิเกาะเป็นคนโอบอ้อมอารี ชอบช่วยเหลือผู้อื่น แอบใจร้อนบ้างแต่ไม่ได้มากมายอะไร คนปิเกาะจะขับรถตามกติกา มีน้ำใจกับผู้ร่วมทางที่มีมารยาทในการขับรถ เช่น เปิดไฟเลี้ยวหรือทำสัญญาณขอทาง ไม่ชอบการขับรถที่ผจญภัยไปในที่ที่ไม่เคยไป ไม่ชอบทำอะไรเสี่ยงๆ มักจะพบว่าคนปิเกาะชอบขับรถหลงทางอยู่บ่อยๆ แต่เมื่อได้พบปะพูดคุยแล้วจะเห็นความร่าเริงสนุกสนานเป็นคนช่างสังเกตและจดจำได้ดีเยี่ยมมาก

สีรถที่ถูกต้อง

สีฟ้า แคล้วคลาดจากอันตรายได้รับการสงเคราะห์เกื้อหนุนจากผู้ใหญ่ทั้งด้านชีวิตและการทำงาน

สีเหลือง เสริมความมั่นคงด้านทุนทรัพย์ทั้งในปัจจุบันและอนาคต

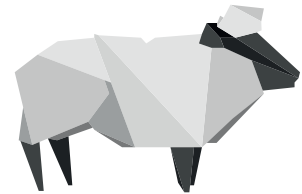
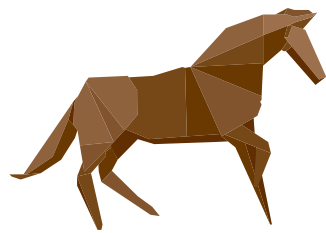
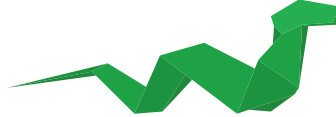
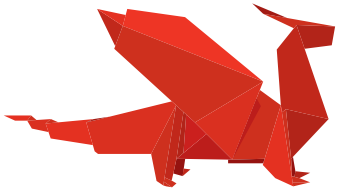
สีน้ำตาล บ่งบอกถึงเรื่องโชคลางและวาสนา

สีที่ชอบ

สีเทา สีแห่งความโชคร้าย จะพบอุบัติเหตุบ่อยครั้ง

เครื่องประดับที่ควรมี

เครื่องประดับรูปกระต่ายหรือรูปลิง จะเสริมดวงได้เป็นอย่างดี



ปีมะโรง

บ่อยครั้งเราจะสังเกตว่าคนปีมะโรงไม่ชอบการขับรถให้ผู้อื่นนั่ง แต่จะชอบอาศัยผู้อื่นขับรถให้มากกว่า ชอบการเดินทางท่องเที่ยวผจญภัย หากมีคนปีมะโรงเป็นเพื่อนร่วมทาง เขาจะเป็นคนที่รู้จักเส้นทางดี เหมือนมี Google Map อยู่ในรถเลยละ คนปีมะโรงเป็นคนที่มีอำนาจ วาสนา บารมีไม่ค่อยเอ่ยปากขอความช่วยเหลือจากใคร ถ้าไม่ถึงคราวจำเป็นจริงๆ การเดินทางไปพร้อมคนปีมะโรงถือเป็นประสบการณ์ใหม่ที่จะได้รับ เพราะคนปีนี้มักจะเซอร์ไพรส์กับสถานที่เที่ยวใหม่ๆ เสมอ

สิรภุคฤกษ์

สิกา เสริมความปลอดภัยจากเหตุร้ายและอันตรายทั้งปวง

สิดา เสริมความน่าเคารพนับถือ ทำให้มีทรัพย์สินเงินทองเพิ่มขึ้น

สิหสิอ เสริมความมั่นคงด้านทุนทรัพย์ทั้งในปัจจุบันและอนาคต

สิรภุคฤกษ์

สิชยอ สิลาต เป็นสิ้อัปมงคล มีคนคิดจะปองร้ายและทำให้เดือดร้อน

เครื่องประดับที่ควรมพกพา เครื่องประดับรูปมังกรหรือรูปลิง ช่วยเสริมดวง จะแคล้วคลาดจากเรื่องร้ายให้กลายเป็นดี

ปีมะเส็ง

ลักษณะนิสัยคนปีมะเส็งนั้นทุกอย่างต้องเนียบทุกกระเบียดนิ้ว เราจะไม่เห็นว่ารถของเขาสกปรกทุกอย่างในรถจัดเป็นระเบียบเรียบร้อย เพราะคนปีนี้จะรักษาของมากและใช้เวลาในการพินิจพิเคราะห์ จะเช็คดูขั้วรถก่อนออกจากบ้าน สำรวจจนกว่าจะแน่ใจว่าทุกอย่างพร้อมแล้วจริงๆ จะเห็นว่ในรถจะมีเครื่องวางอยู่มากมาย จะต้องยกมือไหว้ขอพรเสมอเมื่อออกจากบ้าน คนปีมะเส็งเป็นคนที่รักสันโดษ จึงไม่ค่อยเห็นคนปีมะเส็งออกงานสังคมนาไหนก็ ส่วนเรื่องการดูแลรักษาภรรยา คนปีนี้จะจดบันทึกลงเมื่อต้องเข้าศูนย์ไปเช็คสภาพภรรยา

สิรภุคฤกษ์

สิบาศา บ่งบอกถึงเรื่องโชคลาภและวาสนา

สิหสิอ เสริมความมั่นคงด้านทุนทรัพย์ทั้งในปัจจุบันและอนาคต

สิบ่าเงิน ได้รับความรักความเมตตาและเอ็นดูจากผู้ใหญ่ที่ศรัทธา

สิกา เสริมความปลอดภัยจากเหตุร้ายและอันตรายทั้งปวง

สิรภุคฤกษ์

สิสับ สิกอว ทำให้มีศัตรูคู่แข่งและชีวิตจะมีอุปสรรคมากมาย

เครื่องประดับที่ควรมพกพา เครื่องประดับรูปวัวหรือรูปหนู จะช่วยเสริมให้โชคชะตาให้ดียิ่งขึ้นได้

ปีมะเมีย

เนื่องจากนิสัยคนปีมะเมียเป็นคนร่าเริง การขับรถนั้นค่อนข้างเร็วและชอบท้าทายความเร็ว รักอิสระ จะพบว่าคนปีมะเมียไม่ชอบอยู่ติดบ้านไฮเปอร์ไม่ชอบอยู่เฉยในรถจะพบแต่อุปกรณ์การออกกำลังกาย เสื้อผ้า รองเท้าผ้าใบ สารพัดชนิดอย่าผลออกไปเปิดหลังรถ เพราะจะหาอะไรไม่เจอเลยละ คนปีมะเมียชอบเก็บทุกอย่างจนล้นไปเลยเป็นคนจริงจังกับการทำงานมากจนลืมนุแลตัวเอง สำหรับเรื่องการดูแลรักษาภรรยา จะเกิดขึ้นได้ยากสำหรับคนปีมะเมีย

สิรภุคฤกษ์

สิบอจ เสริมดวงด้านศรัทธา ความน่าเชื่อถือ ความไว้วางใจ ทั้งเรื่องงานและการเงิน

สิบอจ แคล้วคลาดจากอันตราย ได้รับการสงเคราะห์เกื้อหนุนจากผู้ใหญ่ทั้งด้านชีวิตและการงาน

สิสับ เสริมความเป็นสิริมงคลแก่ชีวิต หลักทรัพย์โชคลาภ ทำให้คนรักใคร่เมตตาและศรัทธา

สิบ่าเงิน ได้รับความรักความเมตตาจากผู้ใหญ่ที่ศรัทธา

สิรภุคฤกษ์

สิลาตว สิต้องห้าม เพราะเป็นสิแห่งความโชคร้าย จะพบอุบัติเหตุบ่อยครั้ง

เครื่องประดับที่ควรมพกพา

เครื่องประดับรูปม้าหรือรูปแพะ จะช่วยเสริมดวงชะตาให้ปลอดภัยจากเหตุร้ายทั้งปวง

ปีมะแม

ลักษณะนิสัยคนปีมะแมชอบขับรถเดินทางไกล ยิ่งไกลเท่าไร ก็ไม่รู้จักคำว่าเหน็ดเหนื่อย เป็นคนสปอร์ตใจใหญ่ หมดเงินไปกับการท่องเที่ยวและเรื่องแต่งรถเสียส่วนใหญ่ แต่เป็นคนใจบุญสุนทาน ซึ่งสารเพื่อนคนไหนต้องการคนขับรถขอให้นึกถึงคนปีมะแมคนแรก เพราะคุณจะไม่ได้นินคำปฏิเสธจากเขามีทักษะในการขับรถสูง แต่ถ้าจะเตือนเรื่องรถขับเร็ว ควรมีสติปละในการพูดแบบเนียนๆ ในเชิงที่เล่นทีจริง เพราะคนปีมะแมไม่ชอบให้ใครมาตำหนิติเตียน จะแสดงอาการกระด้างกระเดื่อง แบบประชดประชันขึ้นมาทันที

สิรภุคฤกษ์

สิหสิอ เสริมความมั่นคงด้านทุนทรัพย์ทั้งในปัจจุบันและอนาคต

สิบอจ ได้รับความรัก ความเมตตา และเอ็นดูจากผู้ใหญ่

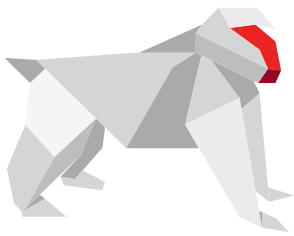
สิบาศา บ่งบอกถึงเรื่องโชคลาภและวาสนา

สิกา เสริมความปลอดภัยจากเหตุร้ายและอันตรายทั้งปวง

สิรภุคฤกษ์

สิสับ สิลาต เป็นสิ้อัปมงคล มีคนคิดจะปองร้ายและทำให้เดือดร้อน

เครื่องประดับที่ควรมพกพา เครื่องประดับรูปม้าหรือรูปแพะ จะช่วยเสริมดวงชะตาให้ปลอดภัยจากอุบัติเหตุ



ปิ๋วออก

ลักษณะนิสัยนั้นชอบทำอะไรแบบคล่องแคล่ว ว่องไว รวดเร็ว ตัดสินใจแบบปัจจุบันทันด่วน เพราะเป็นคนขี้เบื่อ ไม่ชอบการรอคอย ถ้าได้นั่งไปด้วยกันในรถ คนปิ๋วออกจะมีมุกตลกมาให้ได้ซ้ำขึ้นเสมอ เพราะเป็นคนสนุกสนาน ไม่ชอบบรรยายกาตที่เรียบเหงามในขณะขับรถ คุณจะไม่เห็นว่าคุณปิ๋วออกไปสถานที่เดิมๆ เขาชอบเปลี่ยนสถานที่ที่เที่ยวไปเรื่อยๆ เมื่อไรที่นั่งอยู่หลังพวงมาลัยเขาจะสตาร์ทและเข้าเกียร์ออกรถไปเลย เพราะฉะนั้นถ้าไม่อยากพลาดท่าเสียทีที่ไม่ได้ขึ้นรถ ให้รีบตัดสินใจ เพราะเขาจะไม่กลับมารับคุณ ในรถของคนปิ๋วออกโผล่มาก เพราะไม่ชอบให้รถของเขากรูกรัง

สัตว์ที่ถูกใจ

สุนัขตา บ่งบอกถึงเรื่องโชคกลางและวาสนา

สีเหลือง เสริมความมั่นคงด้านทุนทรัพย์ทั้งในปัจจุบันและอนาคต

สีน้ำตาล เสริมสง่าราศี มีอำนาจวาสนาและเป็นที่ยำเกรง

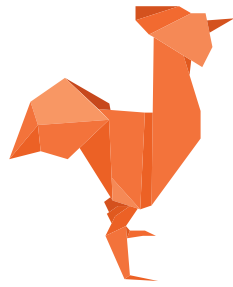
สีส้ม เสริมดวงให้ประสบความสำเร็จ ได้รับการอุปถัมภ์เกื้อหนุนจากผู้ใหญ่

สัตว์ที่เบียดเบียน

สีเทา สีบรอนซ์ สีม่วง มีศัตรูคู่แข่งและอุปสรรคนานาในการดำเนินชีวิต

เครื่องประดับที่ควรพกติดตัว

เครื่องประดับรูปมังกรหรือรูปลิง จะช่วยเสริมให้โชคชะตาของคุณดียิ่งขึ้นได้



ปิระกา

ลักษณะนิสัยคนปิระกา ขณะที่ขับรถ คุณจะไต่ยืนเสียงบ่นจู้จี้จุกจิกจนบางครั้งทำให้เพื่อนๆ แอบรำคาญ แต่วาทีในการอ่อนหวานให้คุณติดรถไปด้วยกันนั้นยากที่จะปฏิเสธได้ เพราะจะต้องยกแม่น้ำทั้งห้ามาสาธยาย จนคุณใจอ่อน คนปิระกาไม่ค่อยอยุ่ศึกษาเส้นทางที่จะไป ขับหลงทางอยู่เป็นประจำ และจะยกโทรศัพท์ถามทางเพื่อนแต่ก็ไม่เคยทำตามที่เพื่อนแนะนำ นอกจากนี้ยังมีปัญหาในเรื่องกระยะเสมอๆ แต่อย่าปล่อยให้ตำหนิการขับรถของคนปิระกาเสีย เพราะอาจทำให้เขาโกรธหัวฟัดหัวเหวี่ยงได้

สัตว์ที่ถูกใจ

สีน้ำตาล เสริมสง่าราศี มีอำนาจวาสนาและเป็นที่ยำเกรง

สีม่วง เสริมดวงด้านศรัทธาความน่าเชื่อถือ ความไว้วางใจ ทั้งเรื่องงานและการเงิน

สีเหลือง เสริมความมั่นคงด้านทุนทรัพย์ทั้งในปัจจุบันและอนาคต

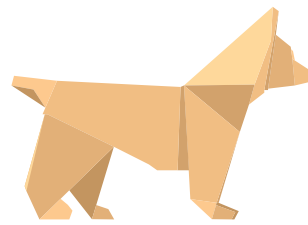
สีน้ำตาล บ่งบอกถึงเรื่องโชคกลางและวาสนา

สัตว์ที่เบียดเบียน

สีฟ้า สีน้ำเงิน เป็นสีแห่งโชคร้ายและอัปมงคล ทำให้ชีวิตต้องพบกับความลำบาก

เครื่องประดับที่ควรพกพา

เครื่องประดับรูปไก่หรือรูปมังกร จะช่วยเสริมบุญบารมีให้เพิ่มขึ้น



ปิ้ออ

ลักษณะนิสัยย่ำคิดย่ำทำ ก่อนจะออกจากบ้านคนปิ้ออจะใช้เวลาไตร่ตรองและทำใจอยู่นานคิดเยาะแยะและเก็บรายละเอียดกับทุกสิ่งทุกอย่างรอบตัว การขับรถจึงดูเหมือนไม่ค่อยมีความมั่นใจเท่าไรนัก คนปิ้ออต้องการกำลังใจและเพื่อนร่วมทางไปด้วยเสมอ แต่คุณจะได้ยืนเสียงบ่นไปตลอดเส้นทาง บางครั้งอาจต้องหาของกินจุกจิกเพื่อสงบอารมณ์ให้เย็นลง บางครั้งก็จะเอะอะไว้วายจนเพื่อนงงกับอารมณ์อื่นๆ แล้วแต่สถานการณ์ ในขณะที่นั้น ข้อดีของคนปิ้ออนั้นชอบช่วยเหลือและคอยปกป้องผู้อื่นเสมอ

สัตว์ที่ถูกใจ

สีน้ำตาล เสริมสง่าราศี มีอำนาจวาสนาและเป็นที่ยำเกรง

สีม่วง เสริมดวงด้านศรัทธาความน่าเชื่อถือ ความไว้วางใจ ทั้งเรื่องงานและการเงิน

สีบรอนซ์ จะทำให้คนรักและเมตตา จะทำการสิ่งใดก็สะดวกราบรื่น ไม่มีติดขัด

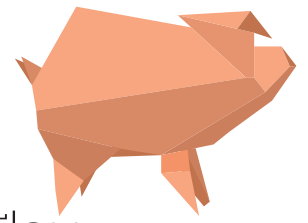
สีส้ม เสริมดวงให้ประสบความสำเร็จ ได้รับการอุปถัมภ์ เกื้อหนุนจากผู้ใหญ่

สัตว์ที่เบียดเบียน

สีเทา สีเหลืองนวล จะเกิดเหตุร้ายและมีอุปสรรคในการดำเนินชีวิต

เครื่องประดับที่ควรพกพา

เครื่องประดับรูปสุนัขหรือรูปกระต่าย จะช่วยเสริมดวงให้ดีขึ้นได้



ปิ๋กุน

ลักษณะนิสัยนั้นสุภาพอ่อนโยนเหมือนการขับรถ อารมณ์ดี มีอารมณ์ขัน แม้รถจะติดอยู่บนถนนแบบไม่ขยับมานานมากแล้วคุณจะไม่เห็นอารมณ์เกรี้ยวกราดไว้วายหรือไต่ยืนเสียงบ่นเลยสักคำ คนปิ๋กุนมีความสุขในการกินมีความสุขพยายามดันดินเดินทางเสาะแสวงหาของกิน ไม่แปลกใจว่าทำไมคนปิ๋กุนจะมีรูปร่างท้วมและสันตติสันหน่อย แม้จะชอบเที่ยวและกินเป็นชีวิตจิตใจ แต่ก็ใช้เงินเป็น มีความสามารถในการหาเงินและบริหารจัดการเกี่ยวกับเงินได้ดี

สัตว์ที่ถูกใจ

สีน้ำเงิน ได้รับความรักความเมตตาและเอ็นดูจากผู้ใหญ่ที่ศรัทธา

สีเทา เสริมความปลอดภัยจากเหตุร้ายและอันตรายทั้งปวง

สีเทา แคล้วคลาดจากอันตราย ได้รับการสงเคราะห์เกื้อหนุนจากผู้ใหญ่ทั้งด้านชีวิตและหน้าที่การงาน

สีบรอนซ์ จะทำให้คนรักและเมตตา จะทำการสิ่งใดก็สะดวกราบรื่น ไม่มีติดขัด

สัตว์ที่เบียดเบียน

สีดำ สีฟ้า สีม่วง จะเกิดเหตุร้ายและมักเกิดอุบัติเหตุบ่อยครั้ง

เครื่องประดับที่ควรพกพา

เครื่องประดับรูปเสือหรือรูปหมู จะช่วยเสริมสิริมงคลได้เป็นอย่างดี

SHORT BUT CHARMING

หูตั้ง หน้ายาว ตัวยาวแต่ขาสั้น ลักษณะเด่นของสุนัขพันธุ์คอร์ก็ ที่ฟังแล้วออกจะมีลักษณะไม่สมมาตรไปสักหน่อย แต่ความไม่เพอร์เฟ็กต์นี่แหละกลายเป็นจุดเด่นที่ทำให้หลายคนตกหลุมรัก ซึ่งแม้แต่ชื่อพระองค์แห่ง สหราชอาณาจักร ยังหลงรักเจ้าคอร์ก็ที่เหมือนกัน

ชื่อจริงของเขาคือ เวลช คอร์ก็ (Welsh Corgi) คำว่าคอร์ก็ แปลว่าแคระซึ่งก็ตรงกับลักษณะของสุนัขพันธุ์นี้ เดิมทีพื้นเพอยู่ที่แคว้นเวลส์ (Wales) ประเทศอังกฤษ และนิยมเลี้ยงกันในประเทศอังกฤษ ประเทศญี่ปุ่น ประเทศสหรัฐอเมริกา ส่วนเมืองไทยนั้นเริ่มได้รับความนิยมมากขึ้นเรื่อยๆ คอร์ก็มีอยู่ด้วยกัน 2 สายพันธุ์ ได้แก่ คอร์ดิแกนเวลส์คอร์ก็ (Cardigan Welsh Corgi) และพันธุ์เพมโบรกเวลส์คอร์ก็ (Pembroke Welsh Corgi) ซึ่งคอร์ดิแกน

นั้นมีหางยาวพอประมาณ ไม่สั้นกุดติดบนท้าย กระดูก โขงใหญ่ ส่วนหน้านั้นจะแหลมน้อยกว่า สีของขนส่วนมากจะมีสีคล้ายหินอ่อนหรือไม่ก็ออกสามสี และขนฟู ความสูงประมาณ 12 นิ้ว และพันธุ์เพมโบรคนั้นหางสั้นจนมองผ่านๆ นึกว่าหางกุดเลยล่ะ ขนสั้นและนิ่มกว่าอีกทั้งลำตัวก็สั้นกว่าด้วยความสูงประมาณ 11-12 นิ้ว ลักษณะเด่นอีกอย่างของสุนัขสายพันธุ์นี้เลยคือจมูก คอและเท้ามีสีขาวเหมือนในสีหน้ากากและสวมถุงเท้าตลอดเวลา

แต่ถึงจะขาสั้นอย่างที่เราเห็น เชื่อหรือไม่ว่าคอร์ก็นั้นก็จัดเป็นสุนัขต้นฝูงสัตว์ ฟังไม่ผิดหรอก น้องแคระเขาทำได้จริงๆ ด้วยความที่ตัวเล็กจึงมีความปราดเปรียวว่องไว สามารถรอดพ้นจากการถูกรวดตะได้อีก ทั้งยังมีความสามารถช่วยงานหน่วยสืบราชการลับในการสืบเสาะค้นหาคนร้ายและของผิดกฎหมายได้อีกพันธุ์หนึ่งด้วย มากไปกว่านั้นคือเพมโบรกเวลส์คอร์ก็ขึ้นแท่นสุนัขโปรดของควีนอลิซาเบธที่สองแห่งสหราชอาณาจักร โดยพระองค์ท่านมีสุนัขทรงเลี้ยงพันธุ์นี้กว่า 30 ตัว

ลักษณะนิสัยของคอร์ก็เป็นสุนัขที่ซื่อสัตย์ต่อเจ้าของมากๆ จนบางครั้งจะฟังแต่เจ้าของคนเดียวเท่านั้น คนอื่นอย่าได้แหยมซึ่งก็อยู่ที่การเลี้ยงดู แต่โดยทั่วไปแล้วจะแสนรู้ไม่ก้าวร้าว ฉลาด ฝึกง่าย เป็นมิตรกับทุกคน ซื่อประจบมากโดยเฉพาะกับเจ้าของ อยากให้คำนึงถึงเรื่องการฝึกเป็นสำคัญเพราะด้วยความที่มีความฉลาดมากและยังมีพลังล้นเหลือเหมือนชาร์ต



PEMBROKE

ถ่านไว้ตลอดเวลา จึงควรได้รับการฝึกฝนยิ่งถ้าฝึกให้เข้าบ้านด้วย รับรองว่าจะทำหน้าที่ได้ดีมากที่สุดทีเดียว

การดูแลสุนัขพันธุ์นี้ก็ได้ไม่แตกต่างไปจากการเลี้ยงสุนัขทั่วไป ทั้งแปรงขนให้เป็นประจำ อาบน้ำแต่ไม่ต้องอาบทุกวัน เพราะจะทำให้ไขมันที่ผิวหนังและขนถูกทำลาย ส่งผลให้เป็นโรคผิวหนังได้ง่าย ดูแลเรื่องอาหารการกินที่ควรให้ในปริมาณที่จำกัดต่อวัน รวมทั้งขนมซึ่งควรให้เฉพาะเวลาให้รางวัล ไม่ควรเกิน 2 ชิ้น จะได้ไม่เกิดปัญหาสุขภาพในภายหลัง ซีดวัคซีนตามกำหนด ฯลฯ คอร์ก็มีทั้งโรคเกี่ยวกับสายตา กระดูกสันหลังและข้อสะโพกเสื่อมที่เกิดขึ้นได้จากทั้งพันธุกรรม การให้อาหารมากเกินไปจนมีน้ำหนักเกินทำให้ข้อสะโพกทำงานหนักและจากการออกกำลังกายที่ส่งผลต่อข้อสะโพก อย่างเช่นการให้กระโดดบ่อยๆ เป็นต้น ส่วนการรักษานั้นหากเป็นมากก็ต้องได้รับการผ่าตัด แต่ทั้งนี้เพื่อลดความเสี่ยงที่จะส่งผลต่อข้อสะโพก เจ้าของจึงต้องเข้มงวดเรื่องอาหาร การออกกำลังกายที่เหมาะสมและให้ใช้ทางลาดแทนการขึ้นบันได เป็นต้น

อยากรับเลี้ยงน้องเดี๋ยวนี้นี้ไม่ยากเหมือนเมื่อก่อนแล้ว ถ้าไม่อยากรอและยุ่งยากมากก็ซื้อได้จากฟาร์มคอร์ก็ที่เพาะพันธุ์เองในประเทศไทย ได้ที่เชียงใหม่ ชัยนาท สุพรรณบุรีและในกรุงเทพฯ หรือจะซื้อจากฟาร์มที่นำเข้ามาก็ได้ แต่ก็ยังมีอีกหลายคนที่จะติดต่อทางฟาร์มที่ประเทศต้นทางโดยตรงและบินไปรับน้องมาด้วยตัวเอง นำรักอย่างนี้น่าเลี้ยงไว้เป็นเพื่อนคลายเหงาเสียจริง



CARDIGAN



CARDIGAN

SPECIAL FOR READERS

ร่วมสนุก
ตอบคำถาม
ชิงรางวัล

happiness Vol. 27 ขอเชิญผู้ถือหุ้่นผู้ร่วมสนุกกับการตอบคำถาม 5 ข้อ ดังต่อไปนี้ เพื่อชิงรางวัลจาก ปตท. จำนวน 50 ชิ้น โดยคำตอบจะซ่อนอยู่ในเรื่อง “เกร็ดความรู้ด้านพลังงานประเทศ” พบคำตอบ ภาคบาทข้อที่ถูกต้องที่สุด แล้วส่งแผ่นพับมาร่วมสนุกกันนะคะ
(สงวนสิทธิ์เฉพาะผู้ถือหุ้่นผู้กลุ่ม ปตท. หมวดขอร่วมสนุก 20 พฤศจิกายน 2559)

1. หลุมสำรวจ จะมีโอกาสพบน้ำมันหรือก๊าซ ที่เปอร์เซ็นต์

- ก 5% ข 10% ค 15% ง 20%

2. พื้นที่หลุมสำรวจในทะเล มีกี่แหล่ง

- ก 3 แหล่ง ข 4 แหล่ง ค 5 แหล่ง ง 6 แหล่ง

3. พื้นที่หลุมสำรวจในทะเล แหล่งใดพบปริมาณสำรองมากที่สุด

- ก แหล่งบงกช ข แหล่งอาทิตย์
ค แหล่งทานตะวัน – เบลูจมาศ ง แหล่งเอราวัณ

4. พื้นที่หลุมสำรวจในทะเล แหล่งใดผลิตปิโตรเลียมในปัจจุบัน (ปี) สูงกว่าแหล่งบงกชใต้อยู่เท่าไร

- ก 2.61 ข 1.54 ค 1.45 ง 3.05

5. ก๊าซ ไทยเหลือใช้ไม่เกินกี่ปี

- ก 4 ปี ข 5 ปี ค 6 ปี ง 7 ปี

เฉลยคำถามคอลัมน์ Special for Readers นิตยสาร happiness Vol. 26 Jul. - Sep. 2016

- ก. เมื่อรั่วไหลจะลอยตัวขึ้นในอากาศ
- ก. ก๊าซหุงต้ม (LPG)
- ค. จัดเก็บในรูปของเหลวที่มีอุณหภูมิ -160°C
- ค. 4 บาท/ลิตร
- ง. เพราะนโยบายการกีดกันภาษีเงินกองทุน และค่าการตลาด

* ทางทีมงานจะจัดส่งของรางวัลให้กับผู้โชคดีทางไปรษณีย์ภายใน 15 วัน

รายชื่อผู้โชคดีสำหรับ Special for
Readers happiness 2016 Vol. 26

- คุณกนิษฐา กิตติสถาพร
- คุณกุลอร บุญพาณิชย์
- คุณจันทร์จิราภรณ์ เตชะอาพลกุล
- คุณดิเรก ผาติกุลศิลา
- คุณทองขาว รัตนสุวรรณ
- คุณทิพาพรรณ สอาดเย็น
- คุณธีระวัลย์ เจริญ
- คุณณฤดี โกโคศวรรย์
- คุณณฤพันธ์ ปิยะเลิศลักษณ์
- คุณนิรมล คงทน
- คุณนิตารัตน์ ฐิตตินาพานิช
- คุณนุชนารถ ตั้งเสริมวงค์
- คุณบานชื่น คาชาว
- คุณปรารถนา เมฆเกรียงไกร
- คุณปริยดา นิลจรัสวงษ์
- คุณปิยนันท์ พงศ์มรกต
- คุณปิยะจิตร สมิทธิวงศ์
- คุณพินดา พุ่มมจิตเกษม
- คุณพรทิพย์ ตั้งไพบูลย์วงษ์
- คุณพรไพฑูริ์ ประเสริฐกิจวงค์
- คุณภาณุ ตั้งพูลสินธนา
- คุณมนตรี มาศบาง
- คุณมนัส ใหญ่มาก
- คุณยุพดี ตระการพุกษ์
- คุณยุพดี หิรัญบุญ
- คุณยุพินทรา ชันต์วัฒนะกุล
- คุณรศนา วงศ์รัตนชีวิน
- คุณรัตนา จงสมสุข
- คุณราตรี วิศิษฎ์สุวรรณ
- คุณลัดดา วรนนท์กุล
- คุณวรรณพร นาทพัฒนพงษ์
- คุณวิชัย เอื้องโชคชัย
- คุณวิเชียร ตันติธรรมภูษิต
- คุณวินัส คุณเนนทราศัย
- คุณศิริชัย ตันตระกูลเจริญ
- คุณศิริวรรณ เทพโกศลประณีติ
- คุณศุภชัย เตชะวันชัย
- คุณสงบ หาญสมุทร
- คุณสมใจ จงชวลวงษ์
- คุณสมชาย ละเอียดธนกิจ
- คุณสมพร มานะอุดมการ
- คุณสุกัญญา เจียรวิษฐ์อักษร
- คุณสุชมาลย์ สิทธิมงคล
- คุณสุภาพร จรัสศรี
- คุณสุรินทร์ ชะนะปาโมกข์
- คุณสุวิมล รัตนวราภรณ์กุล
- คุณเสาวนิตย์ บุญเสริมแท้
- คุณเสาวภาคย์ ธนกิจวงษ์กุล
- คุณโสวดี ทรงทองคำ
- คุณอัจฉรา รัตนวงศ์พิทักษ์

ทุกรางวัล คือ... ความภูมิใจของคนไทยทุกคน



6th ASIAN EXCELLENCE AWARD 2016

รางวัลอันทรงคุณค่า สะท้อนความเป็นเลิศในการดำเนินธุรกิจ ให้ความสำคัญกับการกำกับดูแลกิจการที่ดี ควบคู่ดูแลผู้มีส่วนได้ส่วนเสียอย่างสมดุล กลุ่ม ปตท. ขอมุ่งมั่นในการกิจบริหารจัดการพลังงานอย่างมีประสิทธิภาพ และพร้อมเป็นอีกพลังขับเคลื่อนประเทศให้เติบโตอย่างยั่งยืน นำความภาคภูมิใจสู่ประเทศและคนไทยทุกคน

รางวัลผู้นำองค์กรยอดเยี่ยม ในเอเชียแห่งปี

- ปตท. เทวินทร์ วงศ์วานิช
- พีทีที ไทบอล เคมิคอล
สุพัฒนพงษ์ พันธุ์มีเชาว์
- ไออาร์พีซี สุกฤตย์ สุรบถโสภณ

รางวัลผู้บริหารการเงินองค์กร ยอดเยี่ยมในเอเชียแห่งปี

- ปตท. วิรัตน์ เอื้อนฤมิต
- ปตท.สผ. พรรณนลิน มหาวงศ์ธัญญา

รางวัลซีเอสอาร์ยอดเยี่ยม

- ปตท.
- พีทีที ไทบอล เคมิคอล
- ไทยออยล์

รางวัลนักลงทุนสัมพันธ์ ยอดเยี่ยม

- ปตท. • ปตท.สผ.
- พีทีที ไทบอล เคมิคอล
- ไออาร์พีซี • ไทยออยล์

รางวัลผู้บริหาร ฝ่ายลงทุนสัมพันธ์ยอดเยี่ยม

- ปตท. พิจินต์ อภิวิวัฒนาพร

รางวัลความรับผิดชอบ

ต่อสิ่งแวดล้อมยอดเยี่ยม

- ปตท.สผ.
- พีทีที ไทบอล เคมิคอล

รางวัลสื่อสารองค์กรยอดเยี่ยม

- ปตท.