

happiness

Jan. - Mar. 2017 | ISSUE 28

Thai Artisans

*PTT's
Group Club*

รู้สึกรพ...
คือความสุข
ดร. สุเมธ ตันติเวชกุล



Happiness Life

วันที่มีรอยยิ้ม
ของเอนตา สทองมี

Getaway Urban

อุดรธานี
หนาวนี้สัมผัส





ทรงพระเจริญ

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ

ข้าพระพุทธเจ้า บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน)
และบริษัทในกลุ่ม

ขอพระองค์ ทรงพระเจริญ

เริ่มต้นเดือนธันวาคม ด้วยความปลื้มปิติยินดีของปวงชนชาวไทย
ทั้งประเทศ ที่ได้ร่วมใจแสดงความจงรักภักดีปลื้มเสียดวยพระพร
สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณ บดินทรเทพยวรางกูร
ขอพระองค์ทรงพระเจริญสภิตาเป็นอัมรินทร์ปกเกล้าปกกระหม่อม
อาณาจักรไทยชาวไทยได้รับพระบารมี

ท่ามกลางความเพียรของสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ 10 ซึ่งทรง
เจริญรอยพระยุคลบาทสมเด็จพระบรมชนกนาถ ด้วยทรงเป็นพระประมุข
และศูนย์รวมใจไทยทั้งชาติ แม้พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพล
อดุลยเดชจะเสด็จสวรรคตแล้ว สร้างความโศกเศร้าเสียใจต่อพสกนิกร
ไทยอย่างหาที่เปรียบไม่ได้ หากแต่พระองค์จะยังคงสถิตอยู่ในดวงใจของ
ประชาชนชาวไทยทุกหมู่เหล่าและพร้อมน้อมนำพระบรมราโชวาทและ
พระราชดำรัสของพระองค์เป็นแนวทางการดำเนินชีวิตตลอดไป

ดังเช่นตลอดระยะเวลาการดำเนินงานของ ปตท. ซึ่งยึดมั่นอยู่บน
แนวทางของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช
ธ ทรงเป็น “แรงบันดาลใจสูงสุด” ของชาว ปตท. ทุกคน นับแต่พระองค์
เสด็จพระราชดำเนินเปิดโรงแยกก๊าซธรรมชาติ หน่วยที่ 1 จังหวัดระยอง
ในวันที่ 18 เมษายน พ.ศ. 2528 ด้วยพระราชดำรัส ความว่า “...ประเทศ
ของเราที่ยากจนอยู่ ดังนั้นควรใช้ผลผลิตในประเทศให้เกิดประโยชน์
ต่อประชาชนในประเทศให้เต็มที่มากที่สุด...” นำมาซึ่งความมุ่งมั่นใน
การขับเคลื่อน ปตท. สูการเป็น “พลังที่ยั่งยืนให้กับคนไทย” เพื่อสืบสาน
พระราชปณิธานการสร้าง ความมั่นคงด้านพลังงานของพระบิดาแห่งการ
พัฒนาพลังงานไทย



นับตั้งแต่วันแรกของการก่อตั้งบริษัท ปตท. มีโอกาสทำงานรับสนอง
พระราชดำริในหลายโครงการ เช่น โครงการพัฒนาพลังงานหมุนเวียน
ส่งผลให้ไทยสามารถพึ่งพาตนเองได้และเป็นแนวทางในการวางนโยบาย
ด้านพลังงานของประเทศจวบจนปัจจุบัน ซึ่งได้น้อมนำ “ปรัชญาเศรษฐกิจ
พอเพียง” เป็นหัวใจสำคัญในการดำเนินธุรกิจรวมถึงงานกิจกรรมเพื่อสังคม
เรื่อยมา ไม่ว่าจะเป็นโครงการปลูกป่าถาวรเฉลิมพระเกียรติ พระบาท
สมเด็จพระเจ้าอยู่หัว 1 ล้านไร่ เนื่องในโอกาสทรงครองราชย์ปีที่ 50
โครงการพัฒนาและรณรงค์การใช้หญ้าแฝกอันเนื่องมาจากพระราชดำริ
และโครงการรักษาสีป่าสร้างคน ๘๔ ตำบล วิถีพอเพียง เนื่องในโอกาสทรง
เจริญพระชนมพรรษา 84 พรรษา เป็นต้น

โดยในคอลัมน์ PTT Group's Club เราได้รับเกียรติจาก ดร.สุเมธ
ตันติเวชกุล มาถ่ายทอดเรื่องราวดีๆ จากความทรงจำและหน้าที่ในทุกวัน
ที่ได้รับใช้เบื้องพระยุคลบาทอย่างใกล้ชิดมาโดยตลอด พร้อมกับให้หลัก
การปฏิบัติงานของท่านเพื่อเป็นประโยชน์ต่อท่านผู้อ่าน

สำหรับ Cover Story ฉบับนี้ เรามีความภูมิใจนำเสนอผลงานสร้างชื่อ
ของนักออกแบบไทยที่สามารถนำศิลปะความงามแบบร่วมสมัยสอด
โอบเอกลักษณ์ไทย ไม่ว่าจะเป็นแบรนด์ “Pilantha” เครื่องประดับที่ได้
แรงบันดาลใจจากชนมไทย แบรนด์ “Pin The Art of Metal's Life” เจ้าของ
รางวัล Design of the Year และแบรนด์ “พับ เฝียบ เรียบ ร้อย” งานฝีมือ
สุดประณีตจากภูมิปัญญาไทย โดยกลุ่มคนรุ่นใหม่ซึ่งน้อมนำศาสตร์แห่ง
พระราชทานหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงและการพัฒนาเพื่อความ
ยั่งยืนตามรอยเบื้องพระยุคลบาท

นอกจากนี้ เรายังมีคอลัมน์ประจำที่มีเนื้อหาอ่านอีกมากมาย
เช่นเคย ซึ่งเรายังคงความครบวงจรทั้งสาระและความบันเทิง เพื่อให้
คุณได้อ่านสนุก อ่านเพลินและได้รับข่าวสารเพิ่มเติมทั้งเล่มแน่นอนครับ

ในโอกาสปีใหม่ 2560 นี้ ผมขออวยพรให้ทุกท่านมีความสุข
มีสุขภาพแข็งแรง มั่งมี ศรีสุขนะครับ

พิวินต์ อภิวันทนพาธ
บรรณาธิการบริหาร





ความกตัญญู

“ไม่ต้อง คนนี้แม่เรา เราประคองเอง ตอนเล็กๆ แม่ประคองเรา สอนเราเดิน หัดให้เราเดิน เพราะฉะนั้น ตอนนี้แม่เราแก่แล้ว เราต้องประคองแม่เดิน เพื่อเทิดพระคุณท่าน ไม่ต้องอายุใคร”

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ ๙ ตรัสกับเหล่าข้าราชการบริพารและองครักษ์อยู่เสมอ เวลาที่พระองค์เสด็จไปในที่ต่างๆ พร้อมกับสมเด็จพระเจ้ายา พระองค์ทรงประคองสมเด็จพระเจ้ายาด้วยพระหัตถ์ของพระองค์เองทุกครั้งและปฏิบัติตนเป็นลูกที่ดีอย่างสม่ำเสมอ จนเป็นภาพแห่งความรักที่คนไทยได้เห็นเป็นประจำ สิ่งที่พระองค์ทรงปฏิบัติ เป็นตัวอย่างให้เราทุกคนเห็นว่า ไม่ว่าเราจะเป็ใคร ก็ไม่ควรลืมหน้าที่...หน้าที่ของลูกกตัญญู

ความกตัญญู สิ่งดีๆ ที่พระองค์ทรงทำให้เราเห็น

ร่วมสืบสานพระราชปณิธาน สร้างพลังความดีที่ยั่งยืน

ข้าพระพุทธเจ้า บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) และบริษัทในกลุ่ม

MAIL BOX

ทีมงานนิตยสาร happiness ขอขอบคุณทุกคำแนะนำและความคิดเห็นดีๆ จากผู้อ่านทุกท่านของกลุ่ม ปตท. ที่ส่งจดหมายเข้ามาและเพื่อเป็นการขอบคุณ ทีมงานขอมอบของขวัญว่า



DUO POWER BANK

10000 mAh
มูลค่า 2,100 บาท ให้อ่านถึง 5 วัน



* ทางทีมงานจะจัดส่งของขวัญรางวัลให้กับผู้ใช้คดีทางไปรษณีย์ภายใน 15 วัน

การนำเสนอเนื้อหาสาระ: ทันสมัยและทันกับเหตุการณ์เสมอ พร้อมทั้งเพิ่มพูนความรู้ในเรื่องที่ไม่เคยรู้มาก่อน:

คุณศรีเกษม วิสุทธิไกรสิทธิ์

รูปเล่มสวย รูปเล่มดี เนื้อหาดีมีสาระน่าอ่านทุกเรื่อง อ่านแล้วต้องอ่านซ้ำอีกครึ่งเล่ม: สำหรับคน 3 วัย เด็ก ผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ อ่านทุกคอลัมน์ เนื้อหาประโยชน์นำมาใช้ได้ผู้อ่านตัวอักษร/รูปภาพคมชัด รูปเล่มสวยไม่แพ้ นิตยสารของเล่มอื่น มีสไตล์

คุณวิรุฬห์ คุณเนนทราศัย

มีเนื้อหาสาระดี ให้ความรู้ เก๋ดีลึกๆ น้อยๆ และความบันเทิง เหมาะกับการใช้อ่านเล่มพักผ่อนสบายๆ

คุณไพโรจน์ เอื้อวงศ์วิไล

ขอชื่นชมนิตยสาร happiness มีคอลัมน์ดีๆ หลากหลายครอบคลุมทุกเรื่องทันสมัย ทันเหตุการณ์ น่าสนใจชวนติดตามมากๆ:

คุณประภาพร สุวรรณกิจ

ดีจนชอบมากๆ: เรื่องที่น่าสนใจมีสาระน่ารู้ สแกนท่องเที่ยวที่น่าสนใจ ร้านอาหารอาหารสุขภาพ การออกกำลังกายและแนะนำการดูแลสุขภาพ

คุณจุฑาภรณ์ คุณรักษา มุสโซลท์

คณะผู้จัดทำนิตยสาร

happiness

มอบสำหรับผู้อ่านทุกท่าน

ที่ปรึกษากิตติมศักดิ์ : คุณนิธิมา เทพวงษ์กูร

ที่ปรึกษา : คุณสมัมฤทธิ์ สำเนียง

คุณพรพรรณลิน มหาวงศ์สิกุล

คุณภัทรลดา สง่าแสง

บรรณาธิการบริหาร :

คุณพิจินต์ อภิวันทนาพร

กองบรรณาธิการ :

คุณนิศากร หุตะจุฑะ

คุณภัทรรินทร์ เทียนสวัสดิ์

คุณผู้สดี คุ้มจำเริญ

คุณไพสิฐ ศิริบวร

จัดทำโดย : ฝ่ายผู้ลงทุนสัมพันธ์

บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน)

555 ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงจตุจักร

เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900

Call Center เพื่อผู้อ่านทุกท่าน กลุ่ม ปตท.:

0-2624-5599

Website : www.pttplc.com

Email Address : debentureclub@pttplc.com

ออกแบบและผลิตโดย :

บริษัท แคนดิสส์ แคนดี้ จำกัด

317/8 ถนนพระรามที่ 6 แขวงทุ่งพญาไท

เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400

โทรศัพท์ 0-2612-9662-3

โทรสาร 0-2612-9660

- แจ้งเปลี่ยนที่อยู่ในทุกกรณีโปรดติดต่อ นายทะเบียนบริษัทผู้อ่านทุกท่าน
- แจ้งปัญหาในการจัดส่งนิตยสารและของขวัญรางวัล โทรศัพท์ 0-2612-9662-3 โทรสาร 0-2612-9660
- ข้อคิดเห็นหรือบทความในนิตยสารฉบับนี้ เป็นความคิดเห็นส่วนตัวของผู้เขียนซึ่งไม่มีข้อผูกพันกับกลุ่มบริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) แต่อย่างใด
- รายชื่อผู้อ่านทุกท่านในกลุ่ม ปตท. ข้อมูลปรับปรุงล่าสุด 1 พฤศจิกายน 2559 โดยรวมข้อมูลผู้อ่านที่ ptcc21nb





58



84



40

happiness Magazine **Vol. 28** **Jan. - Mar. 2017**

News & Update

01
From The Editor

จดหมายจากบรรณาธิการ

03
Mail Box

จดหมายจากผู้อ่าน

06
PTT Group's News

ข่าวประชาสัมพันธ์

33
เกร็ดความรู้ด้านพลังงานประเทศ

14
Care Share Respect
“คาเฟ่ชุมชน” กาแฟไทย
หนุนอนุรักษ์ป่าเกษตรกรบ้าน/
ไออาร์พีซี...การบริหารจัดการที่ดี

30
World Update
อัปเดตข่าวที่น่าสนใจทั่วโลก

46
Calendar อัปเดตกิจกรรมและอี

48
Entertainment
โปรแกรมหนัง หนังสือและเพลง

People

22
Executive Insights
เราต้องทำงานโดยที่เห็นประโยชน์
ขององค์กรก่อน...คุณนิธิมา
เทพอนันท์กุล

34
PTT's Group Club
ดร. สุเมธ ตันติเวชกุล...
รู้จักพอ...คือความสุข

76
Happiness Life
วันที่มีรอยยิ้มของแวนดา สทวงษ์

Feature

12
Royal Project
“ครูตุ้” ครูพระราชาทาน การศึกษา
เพื่อเยาวชนในท้องถิ่นไกล

18
Energy Review
สืบสานพระราชปณิธาน เป็น
“พลังที่ยั่งยืน” การผลิตน้ำมัน
เชื้อเพลิงชีวภาพดีเซลสังเคราะห์
แบบใหม่ในถลุงไฟเบอร์

26
Smart Money
Insider Trading และwans:nu
ต่อตลาดทุน

28
Law 360
กฎหมายน่ารู้คู่การเดินทาง

38
Smart IT
เรื่องอินเทอร์เน็ตที่ควรรู้กับ
เทคโนโลยีโทรศัพท์มือถือ

40
Motor Guide
รถยนต์ไฟฟ้า (Electric Vehicle
: EV) ก็ศึกษาจนยนต์ยุคใหม่
ก็ไม่ใช่ไกลเกินฝัน

44
Sport
กีฬาโปโลฮัง มหกรรมกีฬา
เพื่อการอนุรักษ์ช้าง

50
Art Talk
เทศกาลออร์แกนิกใหม่เอาใจคนรักศิลปะ

52
Good Old Day
หวนคิดถึงวันคืนอันแสนสุข
ณ ชุมชนบ้านบุญ



98



92



42



44



34



52

54

Laan Dhamma

“มาบุญเรา” อันแห่งความรักของ
พระพุทธศาสนา

56

Good Thought

แปรความเศร้าเป็นพลัง สร้างจิตดี
เพื่อสาธารณประโยชน์

58

Cover Story

Thai Artisans, We Proud of
...ภูมิปัญญาไทย

64

Ask the Expert

Thailand 4.0

Lifestyle

42

Cool Design

Good Trending Design

66

Good Health

โรครองเท้าหรือพังพืดฝ่าเท้าอักเสบ
(Plantar Fasciitis)

70

Let's Exercise

Trampoline Jump
ถึงเวลา! โดดสนุกเพื่อสุขภาพ

72

Beauty Head to Toe

Best Beauty สวยทั่วตัว
ดูเผลเพราะจุด

74

Fashion Story

Fashion “ลึกๆ ไม่ ไหวๆ สีซี”

80

Getaway Global

Idyllic Swiss Riviera
of Lake Geneva

84

Getaway Urban

อุดรธานี นวนครสีชมพู

88

Dine Out

Thai Taste is the Best

92

Sweet Home

สร้างลาย คลายมือ

94

Gardening

ต้นมังคุด...ปลูกแล้วจะมังคุด

98

Home Kitchen

เมนูไทยทำง่ายได้ที่บ้าน

100

Horoscope

การออกกำลังกายเพื่อเสริม
ภาพลักษณ์ สร้างจุดเด่นของโต๊ะเรา

104

Pet Lovers

ปลาหมอสี สวยตามทะเล

105

Special for Readers

ร่วมสนุกตอบคำถาม
เซ็กซี่ของรางวัล



กลุ่ม ปตท. ถวายพระพรชัยมงคลแด่สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณ บดินทรเทพยวรางกูร ในวันที่ 2 ธันวาคม 2559

ในศุภวาระที่ทรงพระมหากรุณาธิคุณรับอัญเชิญของประธานสภานิติบัญญัติแห่งชาติ ให้เสด็จขึ้นครองสิริราชสมบัติเป็นสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณ บดินทรเทพยวรางกูร เพื่อทรงครองแผ่นดินบำบัดทุกข์ บำรุงสุข ทวยนิกรชาวไทยสืบราชสันตติวงศ์และสืบสนองพระองค์สมเด็จพระบรมราชบุรพการี ผู้บริหารและพนักงานกลุ่ม ปตท. จึงได้ร่วมกล่าวถวายพระพรชัยมงคลและร่วมร้องเพลงสรรเสริญพระบารมีโดยพร้อมเพรียงกัน



PTT

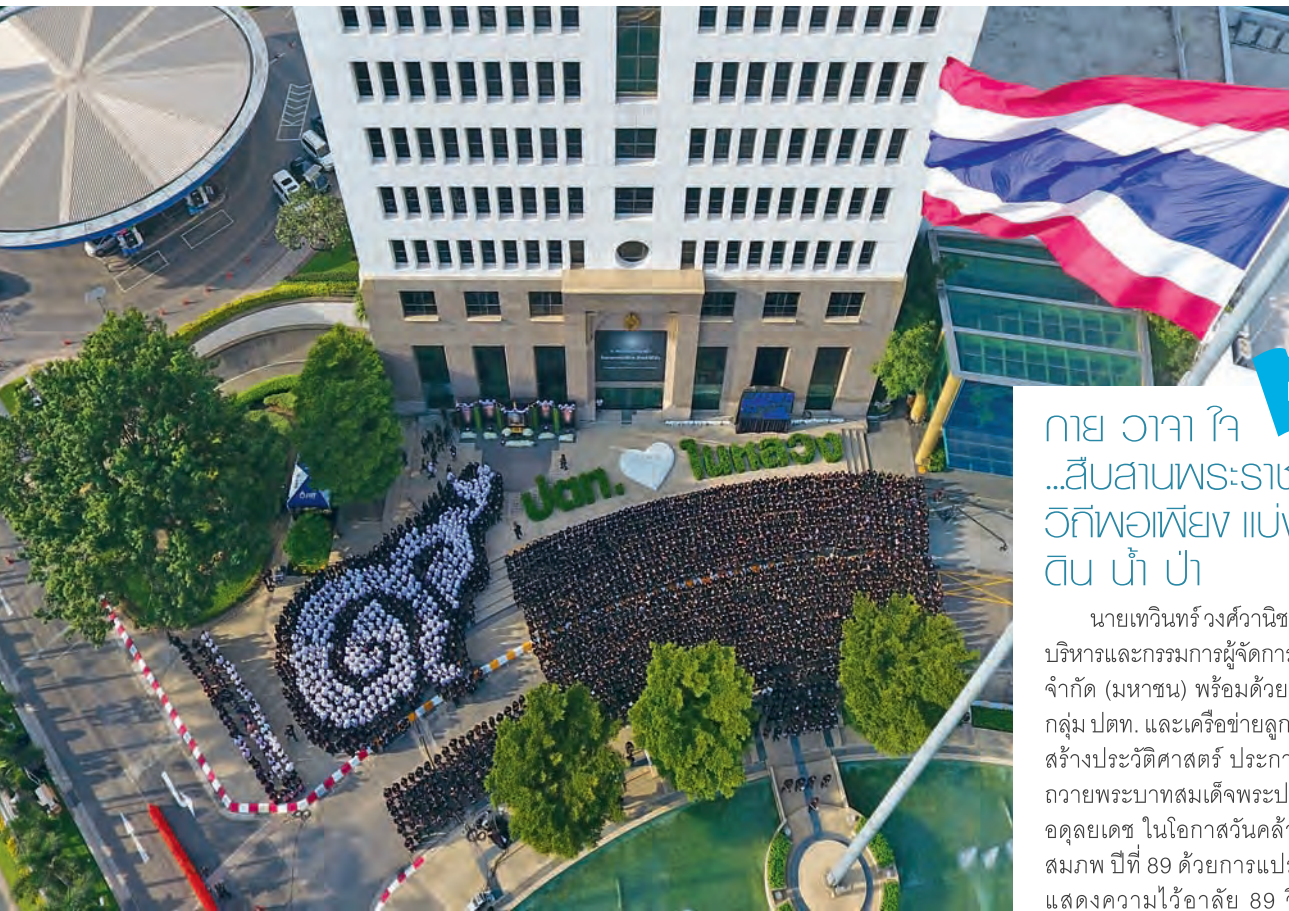


PTT

เปิดคาเฟ่เมซอนร้านแรกในประเทศญี่ปุ่น

นายเทวินทร์ วงศ์วานิช ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) และ นายยะสุโนริ อิวาโมโตะ ประธาน บริษัท โคโดโม เอนเนอจี้ จำกัด (ที่สองจากขวา) ร่วมเป็นประธานในพิธีเปิดร้านคาเฟ่เมซอนสาขาแรกในประเทศญี่ปุ่นอย่างเป็นทางการ ที่หมู่บ้านคาวาอูชิ จังหวัดฟุกุชิม่า โดยมีคณะผู้บริหารและแขก

ผู้มีเกียรติจากประเทศไทยและประเทศญี่ปุ่นร่วมพิธี โดยร้านคาเฟ่เมซอนที่ประเทศญี่ปุ่นจะใช้เมล็ดกาแฟจากโครงการหลวงของประเทศไทยและมีเครื่องดื่มเมนูพิเศษที่คิดค้นใหม่สำหรับคอกาแฟชาวญี่ปุ่นโดยเฉพาะ นับเป็นอีกความมุ่งมั่นของ ปตท. ในการสร้างความภาคภูมิใจให้กับคนไทย ด้วยการสร้างแบรนด์ของคนไทยให้เป็นที่รู้จักของชาวต่างชาติ



กาย วาจา ใจ
...สืบสานพระราชปณิธาน
วิถีพอเพียง แบ่งปันผูกพัน
ดิน น้ำ ป่า

นายเทวินทร์ วงศ์วานิช ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) พร้อมด้วยผู้บริหาร พนักงาน กลุ่ม ปตท. และเครือข่ายลูกโลกสีเขียว ร่วมกันสร้างประวัติศาสตร์ ประกาศความจงรักภักดีถวายพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ในโอกาสวันคล้ายวันพระบรมราชสมภพ ปีที่ 89 ด้วยการแปรอักษร ยืนสงบนิ่ง แสดงความไว้อาลัย 89 วินาที ถวายสดีย์ปฏิญาณ ร้องเพลงสรรเสริญพระบารมีและเพลงต้นไม้ของพ่อ ณ ปตท. สำนักงานใหญ่

กลุ่ม ปตท. คาดการณ์ราคาน้ำมันปี 2560
จะอยู่ในระดับ 50-55 เหรียญสหรัฐฯ ต่อบาร์เรล

นายเทวินทร์ วงศ์วานิช ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) เป็นประธานเปิดงานสัมมนา The Annual Petroleum Outlook Forum 2016 ณ ห้องวิภาวดีบอลรูม โรงแรมเซ็นทาราแกรนด์ เซ็นทรัลพลาซ่า ซึ่งในงานนี้ ทีมนักวิเคราะห์สถานการณ์น้ำมันของกลุ่ม ปตท. (PRISM) ร่วมกับ กลุ่มอุตสาหกรรมโรงกลั่นน้ำมันปิโตรเลียม สภาอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทย จัดขึ้นอย่างต่อเนื่องเป็นปีที่ 7 โดยได้คาดการณ์ราคาน้ำมันดิบดูไบปี 2560 อยู่ที่ 50-55 เหรียญสหรัฐฯ ต่อบาร์เรล และคาดว่าความต้องการน้ำมันดิบโลกปีหน้าจะเพิ่มขึ้น 1.2 ล้านบาร์เรลต่อวัน เนื่องจากภาวะเศรษฐกิจเริ่มฟื้นตัว พร้อมทั้งยังมีการเสวนาในหัวข้อ Thailand 4.0 พลังงานไทย ต้องไล่ให้ทัน โดยผู้เชี่ยวชาญด้านอุตสาหกรรม โรงกลั่น การเงินและพลังงาน



ปตท.สพ. คว้า 3 รางวัลสถานประกอบการกิจการปิโตรเลียม ที่มีการบริหารจัดการดีเด่น

พล.อ.อนันตพร กาญจนรัตน์ (ที่ 3 จากซ้าย) รัฐมนตรีว่าการกระทรวงพลังงาน มอบ 3 รางวัลสถานประกอบการกิจการปิโตรเลียมที่มีการบริหารจัดการดีเด่น ด้านชีวอนามัย ความปลอดภัยและสิ่งแวดล้อม ประจำปี 2559 (SHE Award 2016) ประเภทยอดเยี่ยมให้กับนายสมพร ว่องวุฒิพรชัย (ที่ 3 จากขวา) ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่และคณะผู้บริหารบริษัท ปตท.สำรวจและผลิตปิโตรเลียม จำกัด (มหาชน) หรือ ปตท.สผ. จากการทำงานในแหล่งบงกชใต้ แหล่งเอต 1 และแหล่งสิงหนุ่ข้อมรางวัลดังกล่าวจัดขึ้นโดยกรมเชื้อเพลิงธรรมชาติ เพื่อสร้างแรงจูงใจให้ผู้ประกอบการมุ่งเน้นพัฒนาระบบบริหารจัดการด้านชีวอนามัย ความปลอดภัยและสิ่งแวดล้อมในการสำรวจปิโตรเลียมอย่างต่อเนื่อง พิธีมอบรางวัลจัดขึ้นที่โรงแรมเซ็นทาราแกรนด์ เซ็นทรัลลาดพร้าว กรุงเทพฯ



ปตท.สพ. จัดงาน KM Week 2016 ต่อยอดเทคโนโลยีและนวัตกรรมของอุตสาหกรรมปิโตรเลียม

ดร.พิเชษฐ ดุรงคเวโรจน์ (กลาง) รัฐมนตรีว่าการกระทรวงวิทยาศาสตร์ นายสมพร ว่องวุฒิพรชัย (ซ้าย) ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ปตท.สำรวจและผลิตปิโตรเลียม จำกัด (มหาชน) หรือ ปตท.สผ. และนายกิตติศักดิ์ นवलจันทรชยา (ขวา) รองกรรมการผู้จัดการใหญ่ กลุ่มงานเทคโนโลยีและพัฒนาความยั่งยืน ในฐานะประธานคณะกรรมการจัดงาน PTTEP KM Week 2016 ร่วมเปิดงาน KM Week 2016 ซึ่ง ปตท.สผ. จัดขึ้นเพื่อส่งเสริมการแลกเปลี่ยนองค์ความรู้ด้านเทคโนโลยีและนวัตกรรมในกลุ่ม ปตท.

หน่วยงานภาครัฐและสถาบันการศึกษา รวมทั้ง สนับสนุนให้เกิดการบูรณาการองค์ความรู้ใหม่ๆ ต่อยอดให้เกิดเป็นนวัตกรรมสำหรับอุตสาหกรรมปิโตรเลียมในอนาคตด้วย

KM Week 2016 จัดขึ้นที่โรงแรมเซ็นทาราแกรนด์ เซ็นทรัลพลาซ่า ลาดพร้าว โดยในปีนี้มีผู้ให้ความสนใจส่งผลงานเข้าประกวด ด้านวิชาการ 142 เรื่องและด้านนวัตกรรม 53 เรื่อง ซึ่ง ปตท.สผ. จะผลักดันผลงานที่ได้รับรางวัลให้เกิดการพัฒนาอย่างเป็นรูปธรรมต่อไป



TOP

เครือไทยออยล์พัฒนา “วิถีชุมชนสีเขียว อนุรักษ์ป่าอนุรักษ์น้ำ”

คุณอดิคม เต็บศิริ ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ไทยออยล์ จำกัด (มหาชน) พร้อมคณะผู้บริหารและพนักงานจิตอาสาเครือไทยออยล์ ร่วมกับชุมชนบ้านแม่ใจ ทำกิจกรรมพัฒนา “วิถีชุมชนสีเขียว อนุรักษ์ป่า อนุรักษ์น้ำ” โดยร่วมกันปรับปรุงอาคารโรงไฟฟ้าพลังน้ำบ้านแม่ใจ บวชป่าและปลูกป่า 1,000 ต้น ชุดหลุมขมหมึกเพื่อกักเก็บน้ำ ทำปุ๋ยคอกสูตรธรรมชาติ 84 หลุมและสร้างฝายชะลอน้ำ ณ อุทยานแห่งชาติศรีลานนา อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่ ซึ่งต่อยอดงานพัฒนาพลังงานทดแทนโครงการโรงไฟฟ้าพลังน้ำบ้านแม่ใจ โดยนำหมักปศุสัตว์เศรษฐกิจพอเพียงมาเป็นแนวทางพัฒนาชุมชนให้ยั่งยืน เนื่องในโอกาสที่สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ ทรงเจริญพระชนมพรรษา 7 รอบ 84 พรรษา

ไทยออยล์รับรางวัลรองชนะเลิศอันดับหนึ่งใน ASEAN Energy Awards 2016

เมื่อเร็วๆ นี้ บริษัท ไทยออยล์ จำกัด (มหาชน) โดย คุณวิโรจน์ มีนะพันธ์ ผู้ช่วยผู้จัดการใหญ่ ด้านกำกับกิจการองค์กร รับมอบรางวัลรองชนะเลิศอันดับหนึ่งจากการประกวด ASEAN Energy Awards 2016 ด้านอนุรักษ์พลังงาน ประเภท Energy Management Awards (Large Industry Category) โดยพิจารณาจากผลงานการจัดการพลังงานภายในโรงงานอย่างเป็นระบบ ที่ทำให้การดำเนินงานของบริษัทฯ มีความต่อเนื่องและยั่งยืน พิธีมอบรางวัลดังกล่าวจัดขึ้นในงาน 34th ASEAN Ministers on Energy Meeting (34th AMEM) ณ กรุงเนปิดอร์ ประเทศเมียนมา

ASEAN Energy Awards นับเป็นรางวัลเกียรติยศด้านพลังงานระดับภูมิภาคอาเซียน เพื่อเชิดชูเกียรติและกระตุ้นให้เกิดการพัฒนาพลังงานทดแทนและการอนุรักษ์พลังงานในกลุ่มผู้ประกอบการของประเทศสมาชิก



TOP



IRPC รับมอบรางวัล โรงงานอุตสาหกรรมเชิงนิเวศ (Eco Factory) 2016

เมื่อวันที่ 3 ตุลาคม 2559 บริษัท ไออาร์พีซี จำกัด (มหาชน) รับรางวัล “โรงงานอุตสาหกรรมเชิงนิเวศ Eco Factory” โดยมีผู้แทนบริษัทฯ จากโรงงาน ไออาร์พีซี ทั้ง 11 โรงงาน รับมอบรางวัลจาก ดร.อรรชกา สีบุญเรือง รัฐมนตรีว่าการกระทรวงอุตสาหกรรม โดยมีคุณสมชาย หาญหิรัญ ปลัดกระทรวงอุตสาหกรรมและคุณบวร วงศ์สินอุดม รองประธานสภาอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทย ให้เกียรติร่วมเป็นสักขีพยานในพิธี ณ ศูนย์นิทรรศการและการประชุมไบเทค บางนา กรุงเทพฯ ในงานสัมมนาวิชาการประจำปี 2559 “Eco Innovation and Solution 2016” จัดโดย สถาบันสิ่งแวดล้อมอุตสาหกรรม สภาอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทย ณ ห้องแกรนด์ฮอลล์ 201-202

ไออาร์พีซี ได้รับโล่รางวัลทั้งสิ้น 11 โรงงานด้วยกัน ได้แก่ โรงงานแปรสภาพคอนกรีตเสทเรสซิวิต โรงงานแปรสภาพคอมไบน์ แก๊สออยล์ โรงงานผลิตเม็ดพลาสติกโพลีเอทิลีนชนิดความหนาแน่นสูงและชนิดที่มีน้ำหนักโมเลกุลสูง โรงงานผลิตก๊าซโพรพิลีน โรงงานผลิตอะเซทิลีน แบล็ค โรงงานผลิต

เม็ดพลาสติกคอมพาวนด์ โรงงานผลิตเม็ดพลาสติกโพลีโพรพิลีน โรงกรองน้ำบ้านค่าย โรงงานท่าเคมีภัณฑ์ เบนซิน โทลูอีน ไทลีน โรงงานผลิตเม็ดพลาสติกโพลีสไตรีนและ โรงงานผลิตสารเคมีโพลีออกคอมพาวนด์ และเข้าร่วมจัดบูธนิทรรศการโดยเน้นการมีส่วนร่วมกับชุมชน ส่งเสริมโครงการวิสาหกิจชุมชนต่างๆ

รางวัลดังกล่าวเป็นการส่งเสริมและสนับสนุนการพัฒนาอุตสาหกรรมเชิงนิเวศของประเทศ ให้ปรากฏเป็นรูปธรรมและมีความต่อเนื่องในการพัฒนาอุตสาหกรรมเชิงนิเวศ เป็นมาตรฐานการรับรองโรงงานที่มีการประกอบกิจการด้วยความรับผิดชอบต่อสิ่งแวดล้อมและสังคม ตามกรอบการพัฒนาสู่เมืองอุตสาหกรรมเชิงนิเวศ (Eco Industrial Town) ซึ่งมุ่งเน้นการพัฒนาให้เกิดสมดุล ทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคมและสิ่งแวดล้อม ที่จะเป็นตัวขับเคลื่อนที่สำคัญของภาคอุตสาหกรรมไทย นอกจากนี้ ได้มีพิธีลงนามข้อตกลงความร่วมมือของอุตสาหกรรมเชิงนิเวศ (Eco Factory) ให้เทียบเท่าอุตสาหกรรมสีเขียว ระดับ 4 (GI4)



ธุรกิจอาหารและผลิตภัณฑ์

ธุรกิจผลิตยานยนต์

ธุรกิจขนส่ง

ธุรกิจโรงแปรรูป

ธุรกิจน้ำมันหล่อลื่นอากาศยาน



ธุรกิจการกลั่นน้ำมัน



ธุรกิจไฟฟ้า



ธุรกิจสาร Linear Alkyl Benzene (LAB) เป็นการผลิตสารตัวต้นหลักในธุรกิจผงซักฟอกและผลิตภัณฑ์ทำความสะอาด

เพื่อความสำเริง อย่างยั่งยืน

หนึ่งในกลยุทธ์ของเครือไทยออยล์ คือ การมุ่งเน้นการเติบโตในธุรกิจที่เกี่ยวข้องกับธุรกิจกลั่นน้ำมันปิโตรเลียม ซึ่งเป็นธุรกิจหลัก ที่บริษัทฯ มีความเชี่ยวชาญ เพื่อเพิ่มมูลค่าผลิตภัณฑ์และลดความผันผวนของการดำเนินงานธุรกิจ โดยโครงการผลิตสาร Linear Alkyl Benzene (LAB) และโครงการโรงไฟฟ้าขนาดเล็ก โครงการที่ 1 และ 2 ขอบริษัท ก๊อบ เอลพีพี จำกัด เป็นอีก 2 โครงการที่ช่วยอุดหนุนเครือไทยออยล์ล่าสุดที่ได้เปิดดำเนินการเชิงพาณิชย์เป็นที่เรียบร้อยแล้ว



“ครูดี”

ครูพระราชทาน การศึกษาเพื่อเยาวชนในท้องถิ่นไกล

การพัฒนาประเทศไม่ว่าด้านใดก็ตาม ย่อมมี “การศึกษา” เป็นดั่งแสงไฟส่องนำทาง ด้วยพระวิสัยทัศน์ที่กว้างไกลและพระราชหฤทัยเปี่ยมล้นด้วยพระมหากรุณาธิคุณที่ทรงมีต่อปวงพสกนิกร ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้อัดตั้งมูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม เพื่อพระราชทานการศึกษา กระจายสู่ปวงชนอย่างเท่าเทียมทั่วถึง โดยเฉพาะเยาวชนและพสกนิกรในพื้นที่ทุรกันดาร

พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช เสด็จเยี่ยมเยียนราษฎรอย่างสม่ำเสมอทั่วทุกภูมิภาค ทุกท้องถิ่นบนแผ่นดินไทย โดยเฉพาะแถบถิ่นทุรกันดารที่อยู่ห่างไกล ความเจริญยังไม่ถึง พระองค์ทรงตระหนักดีว่ายังมีราษฎรอีกจำนวนมากที่เป็นผู้ด้อยโอกาส ผู้ขาดแคลนและประสบปัญหาความยากจน ไม่อาจเข้าถึงความเจริญ ตลอดทั้งเทคโนโลยีต่างๆ ที่ก้าวหน้าของประเทศได้ ส่งผลกระทบต่อ การพัฒนาทั้งด้านสังคมและเศรษฐกิจของประเทศตามมา

ดังนั้นในปี พ.ศ. 2538 เนื่องในวโรกาสหามงคลเสด็จเถลิงถวัลยราชสมบัติครบ 50 ปี พระราชพิธีกาญจนาภิเษก ปี พ.ศ. 2539 พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช มีพระราชดำริให้จัดตั้งมูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียมขึ้น เพื่อแก้ปัญหาขาดแคลนครู เป็นการเปิดโอกาสให้เยาวชนที่อาศัยอยู่ห่างไกลในชนบทมีโอกาสได้รับการศึกษาเล่าเรียนอย่างทัดเทียมกับเยาวชนไทยคนอื่นทั่วไป

พระองค์พระราชทานทุนจำนวน 50 ล้านบาท จากเงินที่น้อมเกล้าฯ ถวายโดยบริษัทที่โอที จำกัด (มหาชน) ที่เวลานั้นยังเป็นองค์การโทรศัพท์แห่งประเทศไทย พระองค์ทรงพระกรุณาพระราชทานตราสัญลักษณ์เฉลิมฉลองสิริราชสมบัติ 50 ปี ให้เป็นตราสัญลักษณ์ของมูลนิธิฯ อีกด้วย ในกรดำเนินการงานของมูลนิธิฯ นายขวัญแก้ว วัชโรทัย รองเลขาธิการพระราชวังฝ่ายกิจกรรมพิเศษ ดำรงตำแหน่ง

ประธานมูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียมนับแต่เริ่มต้นจวบจนปัจจุบัน

ด้านการถ่ายทอดสดออกอากาศเริ่มขึ้นเป็นครั้งแรก เมื่อวันที่ 5 ธันวาคม พ.ศ. 2538 ในหลักสูตรมัธยมศึกษา ชั้น 6 ช่อง และต่อมาวันที่ 1 พฤศจิกายน พ.ศ. 2545 เริ่มถ่ายทอดสดออกอากาศการเรียนการสอนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6

ตลอดสองทศวรรษที่ผ่านมามูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม สามารถดำเนินกิจกรรมการเรียนการสอนสู่เยาวชนในท้องถิ่นห่างไกลเพื่อสร้างความเท่าเทียมมาโดยตลอด โดยทำการถ่ายทอดการเรียนการสอนหลักสูตรชั้นพื้นฐานจากโรงเรียนวังไกลกังวล โรงเรียนราษฎร์ของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ในรูปแบบ “ถ่ายทอดสด 1 ช่อง 1 ชั้น” ตั้งแต่ประถมศึกษาปีที่ 1 ถึงมัธยมศึกษาปีที่ 6 รวม 12 ช่อง 12 ชั้น โดยถ่ายทอดสดตรงจากโรงเรียนวังไกลกังวลไปยังโรงเรียนในสังกัดกรมสามัญศึกษาทุกโรงเรียน ทำการถ่ายทอดโดยสถานีวิทยุโทรทัศน์การศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียมหรือ DLTV (Distance Learning Television Station) ซึ่งตั้งอยู่ที่โรงเรียนไกลกังวล อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์

ด้วยระบบการเรียนการสอนทางไกล



ผ่านดาวเทียมจึงช่วยเชื่อมโยงคุณภาพการศึกษาออกไปสู่ท้องถิ่นห่างไกลได้ดี เพราะสอนโดยครูคนเดียวกัน เวลาเดียวกันและด้วยคุณภาพเดียวกัน จึงเป็นการเปิดโอกาสให้ก้าวขึ้นสำหรับเยาวชนในโรงเรียนเขตชนบทที่ยังขาดแคลนครูผู้สอนโดยเฉพาะครูประจำวิชา นอกจากถ่ายทอดการเรียนการสอนในหลักสูตรชั้นพื้นฐานแล้ว ยังมีการสอนภาษาต่างประเทศ เช่น ภาษาอังกฤษ จีน ญี่ปุ่น ฝรั่งเศส และเยอรมัน อีกทั้งยังมีรายการสารคดีพระราชทาน “ศึกษาทัศน์” และสารคดีต่างประเทศ ฯลฯ รวมไปถึงรายการสอนวิชาชีพ อาทิ ทำกับข้าว ตัดเย็บเสื้อผ้า เสริมสวย คอมพิวเตอร์ ซ่อมเครื่องยนต์ จากวิทยาลัยการอาชีพวังไกลกังวลและมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ วิทยาเขตวังไกลกังวล

ทุกวันนี้มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม สามารถเปิดให้บริการด้านการศึกษาได้อย่างครบวงจร โดยไม่คิดค่าใช้จ่ายถึง 15 สถานี ครอบคลุมทั้งการศึกษาชั้นพื้นฐาน การศึกษาชุมชนและอุดมศึกษา โดยสามารถชมผ่านจานรับสัญญาณดาวเทียมระบบ KU Band หรือเป็นสมาชิก True Vision สามารถชมได้ทั้ง 15 ช่อง ตั้งแต่ช่อง True 186 ถึง 200



ขอขอบคุณรูปภาพจาก www.dlf.ac.th

ปัจจุบันสำนักงานมูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียมตั้งอยู่เลขที่ 139 อาคารมูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม กระทรวงศึกษาธิการ ถนนราชดำเนินนอก เขตดุสิต กรุงเทพฯ 10300 โทรศัพท์ 0-2282-6734 โทรสาร 0-2282-6735 และสถานีวิทยุโทรทัศน์การศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม (DLTV) ทำหน้าที่ถ่ายทอดออกอากาศการเรียนการสอนจากโรงเรียนวังไกลกังวล ตั้งอยู่ที่โรงเรียนวังไกลกังวล อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ 77110 โทรศัพท์ 032-515-457-8 โทรสาร 032-515-951

“กาแฟเมซอน” กาแฟไทย หนุนอนุรักษ์ป่า-เกษตรกรน่าน



ภูเขาที่เคยอุดมสมบูรณ์ไปด้วยป่าอันเลื่องชื่อของจังหวัดน่าน หนึ่งในแหล่งต้นน้ำที่สำคัญของแม่น้ำเจ้าพระยาที่หล่อเลี้ยงคนไทย ภาคกลางมายาวนาน ได้ถูกบุกรุกทำลายเพื่อเปลี่ยนผืนป่าให้เป็นพื้นที่ทำกินทำไร่เลื่อนลอย รวมถึงปลูกข้าวโพด จนเกิดปัญหาเขาหัวโล้นที่ส่งผลให้ปัญหาภัยแล้งทวีความรุนแรงมากยิ่งขึ้น อีกทั้งเมื่อเข้าหน้าฝนก็จะส่งผลให้เกิดน้ำท่วมในหลายจังหวัด ตั้งแต่ต้นน้ำจนถึงปลายน้ำ เนื่องจากพื้นที่ต้นน้ำก็จะไม่สามารถกักเก็บน้ำไว้ได้

การปลูกป่าเพื่อเป็นการแก้ไขปัญหามหาเขาหัวโล้น พร้อมกับการอนุรักษ์ดิน อนุรักษ์น้ำ อนุรักษ์ป่า ควบคู่กับการส่งเสริมเกษตรกรให้มีรายได้เพิ่มจากพืชอื่นทดแทนการปลูกข้าวโพด ผ่านการดำเนินงานภายใต้ บริษัท ประชาธิปไตยสามัคคี น่าน (วิสาหกิจเพื่อสังคม) จำกัด จึงเป็นอีกหนึ่งในแนวทางการแก้ไขปัญหาดังกล่าว

“กาแฟ” เป็นพืชสำคัญอย่างหนึ่งที่สามารถส่งเสริมเกษตรกรปลูกในพื้นที่แทนข้าวโพดได้อย่างดี ที่ผ่านมาจากจังหวัดน่านได้ อนุมัติโครงการ “กาแฟน่าน สร้างงาน สร้างป่า สร้างรายได้” เพื่อบูรณาการการทำงานทุกภาคที่เกี่ยวข้องกับเรื่อง “กาแฟ” โดยให้สำนักงานพัฒนาชุมชนจังหวัด ประสานการจัดตั้งเครือข่ายหรือคลัสเตอร์กาแฟ (Cluster) ประกอบด้วย กลุ่มปลูก กลุ่มแปรรูป กลุ่มร้านชงและกลุ่มโรงคั่ว รองรับโมเดลธุรกิจที่ครบวงจรทั้งกระบวนการผลิตจนถึงการตลาดและได้เริ่มต้น Kick off โครงการให้สาธารณชนรู้จัก “แบรนด์กาแฟน่าน” เมื่อเดือนกันยายนที่ผ่านมา ซึ่งโครงการนี้ ช่วยส่งเสริมให้คนน่านและเกษตรกรผู้ประกอบการมีรายได้เพิ่มขึ้นแบบยั่งยืน และสามารถสร้างเครือข่ายกาแฟน่านแบบครบวงจร รวมถึงเชื่อมเครือข่ายไปยังต่างจังหวัดได้ด้วย

บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) (ปตท.) เป็นบริษัทที่ให้ความสำคัญกับการอนุรักษ์ดิน น้ำ ป่า มาอย่างต่อเนื่อง ขณะเดียวกันก็ส่งเสริมเศรษฐกิจฐานรากให้เข้มแข็งในหลายรูปแบบ อาทิ การนำสินค้าโอท็อปและสินค้าชุมชนมาจำหน่ายในร้านประชารัฐสุขใจ Shop ณ สถานีบริการน้ำมัน ปตท. รวมถึงการวิจัยและพัฒนาการปลูกและการผลิตกาแฟระบบอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืนและการรับซื้อเมล็ดกาแฟดิบจากเกษตรกรผู้ปลูกกาแฟ



ร่วมกับมูลนิธิโครงการหลวง ดังนั้น ปตท. จึงไม่ลังเลที่จะเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งในการสนับสนุนโครงการนี้ ด้วยการจัดซื้อเมล็ดกาแฟแพคจากบริษัท ประชารัฐรักสามัคคีนาน จำกัด เพื่อให้เกิดตลาด จึงให้เกษตรกรปลูกกาแฟทดแทนการปลูกพืชเชิงเดี่ยว เนื่องจากกาแฟเป็นไม้ที่ต้องการร่มเงาจากไม้ใหญ่ จึงสามารถปลูกผสมผสานกับไม้ยืนต้นท้องถิ่นอื่นๆ ได้ ถือเป็นแนวทางการอนุรักษ์และพัฒนาพื้นที่ป่าต้นน้ำอย่างยั่งยืน

เมื่อเดือนกันยายนที่ผ่านมา นายสุชาติ ระมาศ ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการใหญ่การตลาดขายปลีก ปตท. และนายประทุม จินเสน กรรมการผู้จัดการ บริษัท ประชารัฐรักสามัคคีนาน (วิสาหกิจเพื่อสังคม) จำกัด ได้ร่วมลงนามในบันทึกข้อตกลงการสนับสนุนจัดซื้อเมล็ดกาแฟดีบจังหวัดน่านปริมาณ 70 ตันในปี 2559 โดยมีนายชัย วีระไวทยะ กรรมการ บริษัท ประชารัฐรักสามัคคี (ประเทศไทย) จำกัด (ประชารัฐสามัคคี) เป็นสักขีพยาน

โดยความร่วมมือนี้ เป็นโครงการภายใต้นโยบาย “ประชารัฐ” ของรัฐบาลเพื่อลดความเหลื่อมล้ำ ด้วยความร่วมมือระหว่างภาครัฐ เอกชน วิสาหกิจ ประชาสังคมและภาคประชาชน เพื่อช่วยแก้ปัญหาและร่วมกันขับเคลื่อนเศรษฐกิจของประเทศ ไปพร้อมกับการพัฒนาคุณภาพคนและขีดความสามารถในการแข่งขันของประเทศจากเศรษฐกิจชุมชนที่เข้มแข็ง

ประชารัฐสามัคคี เป็นกลไกที่ถูกพัฒนาเพื่อทำให้แนวทางการประชารัฐเป็นจริง โดยกรรมการบริษัทมาจากผู้แทนของเอกชน วิสาหกิจ ภาคประชาสังคมและภาคประชาชนที่มีจิตอาสา เพื่อร่วมกันบริหารจัดการในรูปวิสาหกิจเพื่อสังคม ทำกิจกรรมเชิงธุรกิจที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม สร้างรายได้และเงินปันผลกลับคืนสู่ชุมชน ภายใต้หลักธรรมาภิบาล

“การเกษตร แปรรูปและท่องเที่ยวชุมชน” เป็นธุรกิจหลักๆ ที่มีโอกาสสูงที่จะเดินหน้าได้ในรูปของ ประชารัฐรักสามัคคี และเหมาะสมที่จะทำในชุมชนที่มีความพร้อมช่วยกันพัฒนาชุมชนด้วยโมเดลเชิงธุรกิจ

สำหรับประโยชน์ที่ชุมชนจะได้รับนอกจากรายได้และเงินปันผลแล้ว ประชารัฐรักสามัคคี จะเป็นช่องทางให้ชุมชนเข้าถึงโอกาสใน 5 เรื่องสำคัญ ทั้งการเข้าถึงปัจจัยการผลิต อาทิ แหล่งเงินทุนที่เหมาะสม การหาเมล็ดพันธุ์ที่มีคุณภาพ สร้างรายได้จากองค์ความรู้ที่มีอยู่ในชุมชน ทั้งการจำหน่ายในรูปสินค้าและการท่องเที่ยวในชุมชน

ด้านการตลาด ประชารัฐรักสามัคคี จะช่วยในการพัฒนาผลิตภัณฑ์และออกแบบบรรจุภัณฑ์ให้ตรงกับความต้องการของตลาด การสร้างแบรนด์สินค้าและยังสามารถเชื่อมโยงประชารัฐสามัคคี ที่มีขึ้นในแต่ละจังหวัดรวมเป็นเครือข่ายแผ่ขยายทั่วประเทศเป็นช่องทางการตลาดสำคัญที่จะช่วยกระตุ้น



ความต้องการของผู้บริโภคผ่านเครือข่ายนี้ โดยใช้ การสื่อสารและสร้างการรับรู้ เพื่อประชาสัมพันธ์ให้ผู้บริโภครับรู้และให้การสนับสนุนสินค้าของชุมชน ขณะเดียวกันก็ช่วยเรื่องการบริหารจัดการชั้นพื้นฐานให้กับชุมชน ทั้งการจัดทำบัญชี บริหารต้นทุน และจัดการความเสี่ยง

ความร่วมมือในการรับซื้อเมล็ดกาแฟจากเกษตรกรจังหวัดน่าน ในโครงการดังกล่าว จะเป็นอีกหนึ่งพื้นที่เฟื่องที่สนับสนุนการขับเคลื่อนเศรษฐกิจของประเทศอย่างยั่งยืน เมล็ดกาแฟเหล่านี้จะถูกกลั่นเป็นกาแฟดีบที่มีคุณภาพออกสู่ท้องตลาด ปรากฏต่อสายตาผู้คนทั้งชาวไทยและต่างประเทศ ผ่าน Café Amazon ที่มีสาขา รวมกว่า 1,600 แห่งทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศ





ไออาร์พีซี... การบริหารจัดการที่ดี

ด้วยความมุ่งมั่นก้าวสู่การเป็นองค์กรพลเมืองดีของโลก Good Corporate Citizenship บริษัท ไออาร์พีซี จำกัด (มหาชน) จึงให้ความสำคัญกับการบริหารกิจการที่ดีในทุกมิติ ทั้งการผลิต ด้วยความรับผิดชอบต่อชุมชนและสังคม การวางแผนกลยุทธ์ที่แม่นยำเพื่อสร้างผลประกอบการที่ดีควบคู่ไปกับการใส่ใจต่อผู้มีส่วนได้เสียทุกกลุ่ม การตลาดและการบริหารจัดการตลอดห่วงโซ่ธุรกิจที่โปร่งใส มีประสิทธิภาพ ลดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม และใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่า การพัฒนาอย่างต่อเนื่องอยู่บนพื้นฐานของธรรมาภิบาลหรือ Good Corporate Governance

Corporate Governance : The Code to Victory สิ่งหนึ่งที่สำคัญยิ่งและทำให้บรรลุเป้าหมายของการบริหารจัดการที่ดีได้ก็คือ การสื่อสารกับพนักงานอย่างสม่ำเสมอให้มีความรู้ ความเข้าใจ ตรงกันและปลูกจิตสำนึกจนเป็นวัฒนธรรมองค์กร อาทิ การจัดงาน IRPC CG DAY 2016 : The Code to Victory เพื่อส่งเสริมจริยธรรม

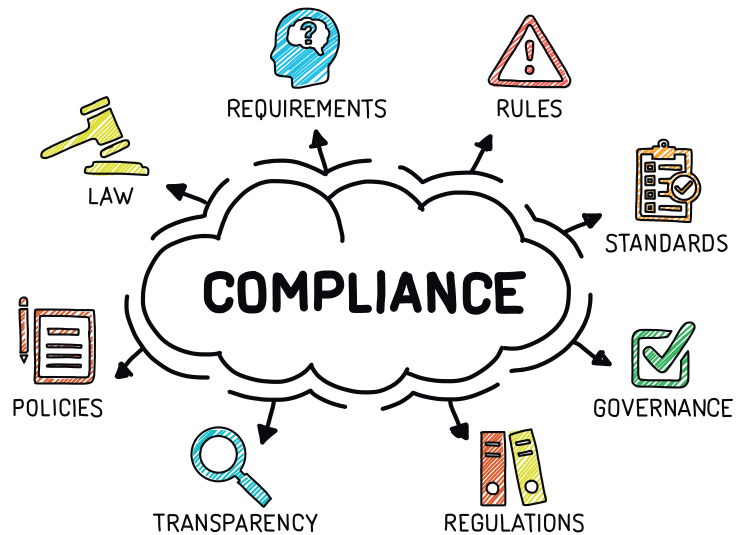


VICTORY



ในการปฏิบัติ ซึ่งผู้บริหารสูงสุด คุณสุกฤตย์ สุรบถโสภณ กรรมการผู้จัดการใหญ่ เป็นประธาน รวมทั้งได้ให้นโยบายและแนวทางในการทำงานอย่างโปร่งใสควบคู่ไปกับประสิทธิภาพ เรียกว่าทั้งเก่งและดี

โดยมีการบรรยายพิเศษจาก คุณชนิษฐนันท์ อภิธรรมการ วิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิจากสำนักงานผู้ตรวจการแผ่นดินในหัวข้อ “การใช้ดุลยพินิจในการทำงานภายใต้จริยธรรม” และกิจกรรมประกวดแนวคิด เพื่อส่งเสริมจริยธรรมของพนักงานในหัวข้อ “เสริมสร้างจริยธรรมในการปฏิบัติงาน เพื่อมุ่งสู่ความสำเร็จ” โดยกิจกรรมครั้งนี้มุ่งหวังให้ถ่ายทอดมุมมองของพนักงานจากหน่วยงานต่างๆ ในเรื่องหลักการกำกับดูแลกิจการที่ดี ให้เห็นเป็นภาพที่ชัดเจนยิ่งขึ้นและรณรงค์ให้พนักงานตระหนักถึงความสำคัญและประโยชน์ของการปฏิบัติงาน ภายใต้จริยธรรมและจรรยาบรรณที่คณะกรรมการบริษัท กำหนดไว้ในคู่มือการกำกับกิจการที่ดี



สืบสานพระราชปณิธาน เป็น “พลังที่ยั่งยืน” การผลิตน้ำมันเชื้อเพลิงชีวภาพดีเซล สังเคราะห์แบบใหม่ในกล่องใบจิ๋ว



ในการร่วมสืบสานพระราชปณิธานสู่การสร้างความมั่นคงด้านพลังงานนั้น ปตท. มีโอกาสทำงานรับสนองพระราชดำริ พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ‘พระบิดาแห่งการพัฒนาพลังงานไทย’ ในหลายโครงการ โดยเฉพาะโครงการพัฒนาพลังงานหมุนเวียนประเภทน้ำมันเชื้อเพลิงชีวภาพ ที่เป็นแนวทางในการวิจัยพัฒนาด้านพลังงานของประเทศจวบจนปัจจุบัน โดยเฉพาะน้ำมันไบโอดีเซล (Biodiesel)

มาทำความรู้จัก น้ำมันไบโอดีเซล (Biodiesel) กันเถอะ

ถ้าจะพูดถึงประเภทของน้ำมันดีเซลผสมน้ำมันเชื้อเพลิงชีวภาพในประเทศไทย ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันนั้น อาจจำแนกได้เป็น 3 ประเภทใหญ่ คือ

1. น้ำมันดีเซลผสมน้ำมันปาล์ม 2% เราจะเรียกน้ำมันชนิดนี้ว่า ดีเซลปาล์ม
2. ช่วงสมัยน้ำมันแพงมาก ๆ มีผู้คิดค้นสูตรน้ำมันทดแทนน้ำมันดีเซล เช่น น้ำมันมะพร้าวผสมดีเซล น้ำมันก๊าดผสมน้ำมันปาล์ม แต่เป็นการใช้กันเองในกลุ่ม ใช้ได้กับเครื่องยนต์ดีเซลสมัยเก่า แต่ต้องบำรุงรักษาเครื่องยนต์มากขึ้น ไม่มีผู้ค้าน้ำมันผลิตขายและไม่เป็นน้ำมันที่ผ่านตามาตรฐานกรมธุรกิจพลังงาน
3. ไบโอดีเซล เป็นเชื้อเพลิงที่มีคุณสมบัติเหมือนกับ “น้ำมันดีเซล” มากที่สุด สามารถใช้แทนน้ำมันดีเซลได้ 100% แต่สมรรถนะและอัตราสิ้นเปลืองจะดีกว่าดีเซล ดังนั้นการนำมาผสมกับดีเซลในสัดส่วนต่างๆ จะทำให้สมรรถนะเครื่องยนต์เท่ากับหรือใกล้เคียงกับดีเซลมากที่สุด

ไบโอดีเซลเป็นเชื้อเพลิงเหลวที่ผลิตได้จากน้ำมันพืชและไขมันสัตว์ เช่น ปาล์ม มะพร้าว ถั่วเหลือง ทานตะวันหรือน้ำมันพืช น้ำมันสัตว์ที่ใช้แล้ว ซึ่งพืชน้ำมันเหล่านี้เป็นแหล่งทรัพยากรที่สามารถผลิตทดแทนได้ในธรรมชาติ น้ำมันไบโอดีเซลที่ผลิตและขายในสถานีบริการ ปตท. ปัจจุบันเป็นน้ำมันไบโอดีเซลที่ผลิตจากน้ำมันปาล์ม เนื่องจากเป็นพืชที่มีศักยภาพในการนำมาผลิตเป็นเชื้อเพลิงสูงกว่าพืชน้ำมันชนิดอื่น มีต้นทุนการผลิตต่ำให้ผลผลิตต่อพื้นที่สูง อีกทั้งยังเป็นพืชที่ถูกกำหนดในแผนยุทธศาสตร์การพัฒนาและส่งเสริมไบโอดีเซลของภาครัฐ น้ำมันปาล์มจึงเป็นหนึ่งในวัตถุดิบหลักของการวิจัยและพัฒนาไบโอดีเซลของ ปตท. ในปัจจุบัน

ไบโอดีเซลมีวิธีการผลิตอย่างไร

วิธีการคือ นำน้ำมันปาล์มบริสุทธิ์มาทำปฏิกิริยากับแอลกอฮอล์ เช่น เมทานอล เพื่อเปลี่ยนโครงสร้างให้เหมาะสมเสียก่อน โดยใช้กระบวนการผลิตที่เรียกว่า ทรานส์เอสเทอร์ริฟิเคชัน (Transesterification) ผลิตภัณฑ์ที่ได้จะเป็นสารประกอบเอสเทอร์ที่มีชื่อว่า Fatty Acid

Methyl Esters (FAME) จึงทำให้เรารู้จักไบโอดีเซล

จากนั้นนำน้ำมันไบโอดีเซล FAME ไปผสมกับน้ำมันดีเซลในอัตราส่วนต่างๆ เช่น หากต้องการน้ำมันไบโอดีเซล B5 ก็จะมีหมายถึง การผสมน้ำมันไบโอดีเซล 5 ส่วนกับน้ำมันดีเซล 95 ส่วน ก่อนที่จะเติมสารปรับแต่งคุณสมบัติและส่งจำหน่ายให้กับผู้บริโภคต่อไป อย่างไรก็ตาม น้ำมันไบโอดีเซล FAME ยังมีข้อจำกัดในเรื่องสัดส่วนที่สามารถผสมในน้ำมันดีเซล ซึ่งพบว่าหากผสมในสัดส่วนที่สูงเกินไปก็อาจจะทำให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับเครื่องยนต์ได้ ทั้งนี้ผู้ประกอบการรถยนต์ในประเทศไทยในปัจจุบันต่างรองรับการใช้งานของน้ำมันไบโอดีเซล B7 ในรถยนต์เท่านั้น จึงต้องหากกระบวนการใหม่ในการเปลี่ยนน้ำมันปาล์มให้เป็นน้ำมันเชื้อเพลิงชีวภาพดีเซลสังเคราะห์รูปแบบอื่นๆ ต่อไป

พัฒนาสู่สิ่งที่ดีกว่า “น้ำมันเชื้อเพลิงชีวภาพดีเซลสังเคราะห์ BHD”

จากปัญหาที่กล่าวมาเบื้องต้น สถาบันวิจัยและเทคโนโลยี ปตท. ได้พบว่า ยังมีกระบวนการผลิตน้ำมันเชื้อเพลิงชีวภาพดีเซลสังเคราะห์อีกรูปแบบหนึ่งซึ่งมีคุณสมบัติที่ดีกว่าน้ำมันไบโอดีเซลที่ได้จากกระบวนการ Transesterification กระบวนการผลิตแบบใหม่นี้ใช้น้ำมันปาล์มบริสุทธิ์จะถูกส่งเข้าเตาปฏิกรณ์และทำปฏิกิริยาเคมีกับก๊าซไฮโดรเจนบนตัวเร่งปฏิกิริยาเพื่อดึงโมเลกุลของก๊าซออกซิเจนออก เราเรียกปฏิกิริยานี้ว่า กระบวนการ Hydroprocessing ผลิตภัณฑ์ที่ได้คือ น้ำมันเชื้อเพลิงชีวภาพสังเคราะห์ชนิด “Bio-Hydrogenated Diesel” หรือ BHD ซึ่งจะมีโมเลกุลโครงสร้างเช่นเดียวกับน้ำมันดีเซลแต่มีคุณสมบัติที่ดีกว่า เช่น มีค่าซีเทนสูง ทำให้อัตราแรงในการขับเคลื่อนตั้งแต่ต้นจนปลาย อีกทั้งยังสามารถเก็บไว้ได้นานเนื่องจากมีการกำจัดออกซิเจนในขั้นตอนการผลิตทำให้มีความเสถียรมากขึ้น นอกจากนี้ BHD ยังสามารถผสมกับน้ำมันดีเซลได้ในสัดส่วนมากถึง 20% โดยไม่มีผลกระทบต่อเครื่องยนต์ เทคโนโลยีการผลิต BHD นี้ สถาบันวิจัยและเทคโนโลยี ปตท. ร่วมศึกษา กับบริษัท ไออาร์พีซี จำกัด (มหาชน) ตั้งแต่วันที่ 2553 โดยการผลิตรจะเป็นแบบ Co-Processing กล่าวคือเป็นการนำน้ำมันปาล์มกับน้ำมันแก๊ส





ออยล์ในโรงกลั่นในอัตราส่วนที่กำหนดประมาณ 5-20% จากนั้นผสมกับก๊าซไฮโดรเจนผ่านตัวเร่งปฏิกิริยา โดย ปตท. ได้นำ BHD ออกสู่ตลาดเป็นเจ้าแรกของประเทศในปี 2556 ภายใต้ชื่อการค้าว่า PTT HyForce Premium Diesel

นวัตกรรมก้าวใหม่ของการผลิต BHD ด้วย กล่องใบจิ๋ว (Microscale-based BHD)

นอกจากกระบวนการผลิตลักษณะ Co-Processing แล้ว รูปแบบกระบวนการผลิตแบบ Standalone ก็เป็นอีกกระบวนการที่น่าสนใจอย่างมาก เนื่องจากหน่วยผลิตไม่จำเป็นต้องอยู่ในโรงกลั่นแต่สามารถติดตั้งในสถานที่อื่นที่ใกล้กับโรงหีบน้ำมันปาล์มได้ผลดีคือ เคลื่อนย้ายได้ง่าย ประสิทธิภาพสูง ราคารวมในการผลิตน้อยกว่า สถาบันวิจัยและเทคโนโลยี ปตท. จึงได้เริ่มค้นคว้าวิจัยกระบวนการผลิตน้ำมัน BHD ประเภท Standalone ขึ้นในปี 2555 โดยได้มีการตั้งทีมวิจัยเพื่อดำเนินงานวิจัยในเรื่องนี้โดยเฉพาะ

รูปแบบการก่อสร้างของหน่วยผลิต Standalone นี้จะเป็นแบบ Modular Type กล่าวคือ เป็นอุปกรณ์ที่สามารถเคลื่อนย้ายกระบวนการผลิตได้อย่างอิสระ รูปแบบการก่อสร้างจึงต้องมีขนาดเล็ก เคลื่อนย้ายได้ง่าย และมีประสิทธิภาพสูง ด้วยคุณสมบัติดังกล่าวจำเป็นต้องมีการพัฒนาเตาปฏิกรณ์ที่มีประสิทธิภาพสูงเข้ามาเป็นส่วนประกอบ จึงได้พิจารณาเลือกเตาปฏิกรณ์แบบ Micro-channel-based Platform มาเป็นพื้นฐานในการพัฒนาเทคโนโลยีการผลิตนี้

โดย Microchannel-based Platform หรือเจ้ากล่องจิ๋วนี้ มีประสิทธิภาพที่ดีในด้านการถ่ายเทมวลและความร้อน ทำให้เราประหยัดปริมาณสารตั้งต้นและปริมาณตัวเร่งปฏิกิริยามากกว่าแบบเดิม โดยสามารถให้กำลังการผลิตเท่ากัน จุดเด่นที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งของการพัฒนากล่องจิ๋ว ได้แก่ ความยืดหยุ่นในกำลังการผลิตโดยเบื้องต้นได้ มีการกำหนดว่าในหนึ่งกล่องใบจิ๋วสามารถผลิตน้ำมัน BHD ประมาณ 50 ลิตรต่อวัน ซึ่งหากต้องการกำลังการผลิตที่มากกว่านี้ สามารถ

ทำได้ด้วยการเพิ่มจำนวนกล่องจิ๋วขึ้นไปตามกำลังการผลิตที่ต้องการได้ ด้วยเหตุนี้โรงงานผลิต BHD ที่กำลังพัฒนาจะสามารถเพิ่มหรือลดกำลังการผลิตให้เหมาะสมตามสถานการณ์ เช่น ปริมาณน้ำมันปาล์มสำรองความต้องการของตลาดในขณะนั้น เป็นต้น

เพื่อให้การพัฒนางานวิจัย Microscale-based BHD เป็นไปอย่างรวดเร็วและสามารถพัฒนาไปสู่ในระดับเชิงพาณิชย์ได้ในเร็ววัน สถาบันวิจัยและเทคโนโลยี ปตท. จึงได้ร่วมมือกับสองมหาวิทยาลัยชั้นนำ ได้แก่ Oregon State University ประเทศสหรัฐอเมริกา และวิทยาลัยปิโตรเลียมและปิโตรเคมี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ซึ่งผลจากการศึกษาวิจัยที่ผ่านมา สถาบันวิจัยและเทคโนโลยี ปตท. สามารถยื่นจดสิทธิบัตรกระบวนการผลิตนี้ในประเทศสหรัฐอเมริกา (US Patent) เมื่อเดือนพฤศจิกายน 2559 เป็นที่เรียบร้อยแล้ว และในขณะนี้สถาบันวิจัยและเทคโนโลยี ปตท. อยู่ระหว่างการจัดสร้างชุดทดสอบในระดับกำลังการผลิต 25-50 ลิตรต่อวันและจะเริ่มดำเนินการทดสอบได้ภายในต้นปี 2560 นี้

แม้ปัจจุบันการพัฒนาเชื้อเพลิงชีวภาพ (Biofuel) ยังมีต้นทุนสูงอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ จากกระบวนการผลิตที่ซับซ้อนและการทดสอบที่จำเป็นต้องใช้เวลานาน อย่างไรก็ตามการลดการนำเข้าน้ำมันดิบก็ยังเป็นหนึ่งในนโยบายที่สำคัญของรัฐบาล ซึ่งได้มีการส่งเสริมให้มีการผลิตและใช้น้ำมันจาก Biofuel อย่างต่อเนื่อง นอกจากจะช่วยลดการนำเข้าน้ำมันจากต่างประเทศแล้วยังเป็นการเพิ่มความมั่นคงด้านพลังงานของประเทศไทย และพึ่งพาตัวเองได้ตามแนวพระราชดำริใช้ทรัพยากรที่มีในท้องถิ่นให้เกิดประโยชน์ด้านพลังงานทดแทนได้อย่างยั่งยืน

“...ถ้าน้ำมันเชื้อเพลิงหมดแล้ว ก็ใช้เชื้อเพลิงอย่างอื่นได้ มีแต่ต้องขยัน หาวิธีที่ทำให้เชื้อเพลิงเกิดใหม่ เชื้อเพลิงที่เรียกว่าน้ำมันนั้นมันจะหมด ภายใไม่กี่ปีหรือไม่ก็สิบปีก็หมด... ถ้าไม่ได้ทำเชื้อเพลิงทดแทน เราก็เดือดร้อน...”

พระราชดำรัสพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช เนื่องในโอกาสเฉลิมพระชนมพรรษา ณ ศาลาดุสิดาลัย สวนจิตรลดา พระราชวังดุสิตฯ วันอาทิตย์ที่ 4 ธันวาคม พ.ศ. 2548

ข้อมูลจาก ฝ่ายวิจัยเทคโนโลยีกระบวนการปิโตรเลียมและปิโตรเคมี สถาบันวิจัยและเทคโนโลยี บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน)

กระบวนการปฏิกริยาเคมีในการผลิตไบโอดีเซล

Old → Transesterification → น้ำมันไบโอดีเซล FAME

New → Hydroprocessing → น้ำมัน BHD → สามารถผสมกับน้ำมันดีเซลได้ในสัดส่วน 5-20% โดยไม่มีผลกระทบต่อเครื่องยนต์

รูปแบบการผลิต น้ำมันไบโอดีเซล BHD

Now → Co-Processing

Next → Standalone → เคลื่อนย้ายได้ง่าย มีความยืดหยุ่นในกำลังการผลิต ประสิทธิภาพสูง ต้นทุนในการผลิตลดลง

ตารางเปรียบเทียบคุณสมบัติของน้ำมันดีเซลจากปิโตรเลียมเทียบกับน้ำมันไบโอดีเซล FAME และน้ำมันเชื้อเพลิงชีวภาพดีเซลสังเคราะห์ BHD

	Petroleum ULSD	FAME	BHD
% ออกซิเจน	0	11	0
ความถี่จำเพาะ	0.84	0.88	0.78
ปริมาณซัลเฟอร์, ppm	<10	<1	<1
ค่าความร้อนเชื้อเพลิง, MJ/kg	43	38	44
ปริมาณการปลดปล่อย ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ kg/MJ	0.86	0.24	0.14
จุดหมอก, °C	-50.86	5 to +5	10-20
อุณหภูมิติดลวดช่วง การกลั่น, °C	200-350	340-355	265-320
เลขซีเทน	40	50-65	70-90
ความเสถียร	ดี	เล็กน้อย	ดี

เราต้องทำงาน โดยที่เห็นประโยชน์ ขององค์กรก่อน

คุณนิริมา เทพอนันท์กูร

ประธานเจ้าหน้าที่บริหารการเงิน

ในฐานะที่เป็นผู้บริหารสูงสุดในสายบัญชี การเงินขององค์กร คุณนิริมา เทพอนันท์กูร ประธานเจ้าหน้าที่บริหารการเงิน พุทธิคุณท์กัฒ์ผู้บริหารมากประสบการณ์ที่ก้าวขึ้นมารับตำแหน่งและดูแลงานในส่วนนี้เมื่อเดือนตุลาคมที่ผ่านมา โดยตลอด 34 ปีได้ผ่านงานวางแผนการเงิน บริหารการเงิน บัญชีและงบประมาณของธุรกิจก๊าซ และออกไปเป็น CFO ของบริษัทในเครือเช่น RRC, PTTAR และ TOP ได้ช่วยส่งเสริมประสบการณ์ในสายงานมาไม่น้อย

วิสัยทัศน์ของท่านปัจจุบันจากท่านจึงก้าวไปข้างหน้าพร้อมกับสร้างบุคลากรที่เข้มแข็ง โดยเต็มไปด้วยความทุ่มเทและมุ่งมั่น ไม่ว่าจะเป็นการดูแลงานภายนอกหรือภายในองค์กรเองก็ตาม



“ที่ผ่านมางานของ CFO ในความรับผิดชอบที่บริษัทในเครือ นั้น เรียกว่ามีทุกฟังก์ชันงาน เหมือนกับงานในปัจจุบัน ต่างกันที่ขนาดและความซับซ้อนของงาน ในเวลานี้ดูแลฟังก์ชันหลักๆ ของตำแหน่ง CFO ที่จะต้องรับผิดชอบทางการเงินบัญชีทั้งหมด ซึ่งรวมไปถึงการจัดทำงบการเงินรวม (Consolidated) การวิเคราะห์งบการเงิน หรือ การให้ข้อมูลและตอบข้อซักถามกับผู้สอบบัญชี ส่วนทางด้านการเงินก็เป็นหัวใจสำคัญในบทบาทของ CFO ที่ต้องมีการวางกลยุทธ์ทางการเงิน การจัดหาเงินให้เพียงพอต่อการดำเนินธุรกิจและการลงทุน ขณะเดียวกันก็ต้องบริหารความเสี่ยงทางการเงิน รวมถึงการบริหารเงินสดคงเหลือทั้งระยะสั้นและระยะยาว และนอกจากนี้ยังต้องดูแลเรื่องประกันภัยและภาษี ซึ่งปัจจุบันความเสี่ยงทางด้านภาษีมีความสำคัญต่อธุรกิจของ ปตท. อย่างมาก นอกจากนี้ยังต้องดูแลงานด้านนักลงทุนสัมพันธ์ (IR) ต้องพบกับผู้ลงทุนและผู้ถือหุ้นก็ต้องสามารถสื่อสารกับนักลงทุนหรือนักวิเคราะห์ได้ว่าธุรกิจของเราเป็นอย่างไรและอนาคตที่พอจะคาดการณ์ได้เป็นอย่างไรด้วย จากที่เล่ามาข้างต้นจะเห็นว่างานด้านการเงินและบัญชีนั้นเกี่ยวข้องกับทุกหน่วยงาน เพราะทุกธุรกรรมที่เกิดขึ้นใน ปตท. และบริษัทในเครือต้องนำมาบันทึกบัญชีทั้งหมด เราจึงเป็นศูนย์รวมของทุกธุรกรรมในองค์กร ดังนั้น เราจึงต้องสร้างความไว้วางใจให้ธุรกิจที่อยู่หน้างาน อยากให้มองงานบัญชีการเงินเป็น Trusted Partner และอยากให้เข้าใจว่างานบัญชีการเงินต้องเข้าใจธุรกรรมต่างๆ อย่างชัดเจน โดยเฉพาะอย่างยิ่งปัจจุบันมีธุรกรรมเกิดใหม่หลากหลายมากขึ้น คนบัญชีการเงินจึงต้องเรียนรู้ให้ทันและรวดเร็ว”

“ความท้าทายในบทบาทของ CFO ปตท. ไม่เฉพาะเพียงแต่งานในด้าน “ตัวเลข” เท่านั้น แต่ยังมีเรื่องของงบการเงินที่จะต้องจัดการให้ถูกต้องตรงตามมาตรฐานทางบัญชี ขณะเดียวกันยังต้องเก็บสาระสำคัญขององค์มาสะท้อนให้อยู่ในงบการเงินนี้ เปิดเผยให้ชัดเจนเพียงพอสำหรับผู้ลงทุนได้นำไปใช้ประโยชน์ด้วย”

“ดิฉันสนุกกับทุกความรับผิดชอบ ในเวลาอีกราว 2 ปีก่อนหน้าจะเกษียณ ดิฉันจะตั้งใจทำหน้าที่ของตัวเองให้ดีที่สุด โดยมองว่าความสนุกในงานที่ทำนี้ อยู่ตรงที่ต้องทำให้เสร็จ ให้ถูกต้อง และต้องทันเวลา พวกเราจึงต้องทำงานอย่างละเอียดและไม่ประมาท โดยใช้ระบบที่ดีมาช่วย ดิฉันเชื่อว่าทีมงานของเราเก่ง มีทั้งความสามารถและมีความรับผิดชอบ ความท้าทายอีกเรื่องเป็นเรื่องของบุคลากร ในฐานะผู้บริหารต้องสร้าง Successor (คนที่จะมาแทนในอนาคต) รวมถึงต้องสร้างทีมงานให้เข้มแข็ง นำระบบและเครื่องมือต่างๆ เข้ามาช่วยแบ่งเบาเพื่อให้ทีมงานมี Work-Life Balance”



“ความสนุกในงานที่ทำนี้
อยู่ตรงที่ต้องทำให้เสร็จ
ให้ถูกต้องและต้องทันเวลา”

“ไม่เพียงแต่จะบอกเล่าถึง “วิสัยทัศน์” ในการทำหน้าที่ “แม่ทัพ” คนสำคัญสำหรับการรับผิดชอบงานในฝ่ายนี้ คุณนิธิตมา ยังกรุณาแบ่งปันถึงนโยบายที่น่าสนใจในอนาคตที่เราฟังอีกด้วย

“นอกจากที่จะต้องทำงานแบบมืออาชีพและความซื่อสัตย์ สุจริตซึ่งสำคัญที่สุดสำหรับอาชีพนี้แล้ว ส่วนของงานบัญชีเรามีโครงการ Shared Service Center เป็นบริการดูแลธุรกรรม บัญชีการเงินแบบครบวงจรให้กับบริษัทลูกในเครือที่เราดูแลร้อยเปอร์เซ็นต์ ไม่ว่าจะติดต่อกับผู้สอบบัญชีให้ ติดต่อกับสรรพากรให้...ดูแลให้ทุกอย่าง โครงการเริ่มแผนมาตั้งแต่ปี 2558 เริ่มเปิดให้บริการกับบริษัทในเครือ 3 บริษัท เมื่อกันยายนปี 2559 ที่ผ่านมา ส่วนงานด้านการเงินในอนาคตเป็นเรื่องบริหารเงินให้มีประสิทธิภาพ ปัญหาไม่ใช่เรื่องของเงินขาดแล้ว ส่วนนี้เราต้องทำงานร่วมกับฝ่ายวางแผนกลยุทธ์และหน่วยธุรกิจด้วย ต้องมีการสำรองเงินไว้เพื่อการลงทุนด้านต่างๆ สร้างให้เกิดผลประโยชน์โดยวิเคราะห์ด้วยมุมมองที่หลากหลาย เราไม่บริหารงานแบบวันต่อวัน แต่จะเตรียมการไปสู่อนาคตเพื่อสนับสนุนองค์กรทุกฝ่าย”

เมื่อถูกถามถึงปรัชญาในการทำงาน คุณนิธิตมาได้ให้มุมมองที่น่าสนใจมาก อย่างมืออาชีพที่เพียงพร้อมไปด้วยประสบการณ์ที่ผ่านมาอย่างแท้จริง

“ข้อสัตย์สุจริต โปร่งใส มีจริยธรรมและมีวินัยในงานที่เรารับผิดชอบต่อ สำคัญมากนะคะ เราต้องทำงานโดยเห็นประโยชน์ขององค์กรก่อน พยายามถ่ายทอดกับน้องๆ ในทีมทุกคน ให้เราทำงานโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน ไม่ใช่ไม่มีแผนงานนะคะ แต่ให้ผลงานที่ทำงานเป็นเครื่องสะท้อนจะดีกว่า เช่นที่ในหลวง รัชกาลที่ 9 ทรงพระราชทานพระบรมราโชวาทว่าถ้าทำงานเพื่องาน แค่นี้ได้ทำงาน เราก็มีความสุขแล้ว แต่ถ้าเราทำงานเพื่อเงิน เราต้องรอวันเงินเดือนออก ถึงจะมีความสุข”

ความสุขสำหรับคุณนิธิตมาเกิดจากการทุ่มเทในงานที่รับผิดชอบต่อ แต่ให้สอดคล้องไปกับกิจกรรมนอกเวลางานที่สร้างสมาธิและความผ่อนคลายให้ควบคู่กันไป ทั้งนี้แม้เมื่อมารับตำแหน่งนี้พร้อมความรับผิดชอบสูงแล้ว แทบไม่มีเวลาทำกิจกรรมที่ชอบเลยก็ตาม

“ข้อสัตย์สุจริต โปร่งใส มีจริยธรรมและมีวินัยในหน้าที่เรารับผิดชอบต่อ สำคัญมากนะคะ เราต้องทำงานโดยเห็นประโยชน์ขององค์กรก่อน”



“เมื่อก่อนมีเวลาว่างจะชอบปักโครสติชมาก ปักโครสติชรูปดอกไม้เป็นภาพใหญ่ๆ เก็บไว้จำนวนมาก เริ่มจากปักตาใหญ่ๆ จนหลังๆ ปักบนผ้าลินินแบบไม่มีตา ชอบที่ได้ฝึกสมาธิอย่างดีเลย ค่ะ ไม่อย่างนั้นจะปักผิดแล้วต้องแกะ ผ้ามีรอยก็จะไม่สวย แล้วงานปักมันจะค่อยๆ เสรีๆ ไปทีละนิดๆ เราก็จะเย็บปี นอกจากนั้นสมัยก่อนยังได้ออกกำลังกาย เล่นโยคะ เคยลงวิ่งและเดินมินิมาราธอนมาหลายครั้ง เดี่ยวนี้มีเวลาจะเดินสวนรถไฟแล้วแวะสวนมนต์ที่หอจดหมายเหตุพุทธทาส สีเขียวๆ ของต้นไม้ช่วยให้ใจสบาย จะพยายามทำอย่างนี้สัปดาห์ละ 2-3 วันเพราะบางวันมีประชุมเช้า นอกจากนั้นยังเคยลงหาโอกาสใช้เดินขึ้นบันได*แทนการใช้ลิฟท์มาถึงห้องทำงานที่ชั้น 21 เหนื่อยแทบแย่ (หัวเราะ) แต่คิดว่าหาโอกาสกลับไปทำซ้ำอีกเพราะเหมือนออกกำลังกายได้เหงื่อจริงๆ”

ทั้งนี้การเดินทางท่องเที่ยว สำหรับคุณนิธิตาแล้วเป็นกิจกรรมที่สร้างความประทับใจและสร้างสายใยสัมพันธ์ระหว่างคนในครอบครัวและเพื่อนสนิท พร้อมกับพบว่าตัวเองสนใจการถ่ายภาพโดยมีความตั้งใจที่อยากจะเรียนถ่ายภาพ ชอบถ่ายภาพวิวและดอกไม้เป็นพิเศษ

“สัญญากับครอบครัวไว้ว่าจะว่าปีหนึ่งๆ เราจะเดินทางไปเที่ยวเพื่อใช้เวลาด้วยกันสัก 4-5 วัน ใน 4-5 ปีที่ผ่านมาเรามีหลายทริปที่ประทับใจ อย่างไม่อิดท้อ ได้ค้างคืนบนเกาะคาปริซึ่งทะเลสวยอีกทริปเป็นโครเอเชีย ประทับใจพลิติวเซ่ อุทยานแห่งชาติที่เป็นมรดกโลก มีธรรมชาติที่งดงามมาก มีจัดทริปไปญี่ปุ่นกันเองกับเพื่อนๆ สมัยเรียนมัธยมศึกษาทั้งหมด 6 คน เที่ยวหลายเมืองเช่ารถขับเองคันหนึ่งแล้วเดินทางตาม route ที่ต่างจากทัวร์ ได้ใช้เวลากับจุดที่อยากแวะอย่างเต็มที่และช่วยกันจัดการทุกอย่างเองทั้งหาร้านอาหาร ยกกระเป๋า อ่านแผนที่และหาเส้นทาง มีหลงไปบ้างแต่สนุกดี เป็นช่วงเริ่มเข้าฤดูร้อนให้พอได้เห็นซากุระบานด้วยได้เที่ยวชมสวนดอกไม้หลายแห่ง ถ่ายรูปกลับมาเต็มเลยคะ”

“จริงๆ แล้วดิฉันว่าไม่ได้จำเป็นต้องไปต่างประเทศหรอกคะ ชีวิตเราความสุขอยู่ที่ใจ แค่นี้ได้ไปเดินสวนรถไฟ มีเวลานั่งสมาธิ สวดมนต์สักแป๊บแล้วได้ไปเดินซื้อของนิดหน่อย เท่านั้นก็เป็นความสุขง่ายๆ แล้วคะ”

“สิ่งเหล่านี้ น่าจะนับได้ว่าเป็น Work-Life Balance ของผู้บริหารหญิงมากประสบการณ์ท่านนี้ ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญให้กับชีวิตด้านต่างๆ เป็นอย่างดี อย่างไรก็ตามการสร้างความน่าเชื่อถือยังเป็นสิ่งสำคัญบนความรับผิดชอบอันยิ่งใหญ่ของท่านเสมอด้วย “เมื่อมารับตำแหน่งนี้ ดิฉันอยากให้ความมั่นใจกับผู้ถือหุ้นที่ว่าเราจะดูแลเงินของท่านให้ดีที่สุด เราจะดูแลเงินของท่านให้ทำงานออกงโยอย่างมีประสิทธิภาพและคืนกำไรสู่ผู้ถือหุ้นคู่ตามสมควรคะ” คุณนิธิตากล่าวทิ้งท้าย



เคล็ดลับสู่ความสำเร็จอย่างมีความสุข

“ทำหน้าที่ของตัวเองให้ดีที่สุด โดยที่ไม่ให้เดือดร้อนคนอื่น นี่เป็นสิ่งที่ได้นำมาประยุกต์ใช้กับตัวเองและสอนน้องๆ ในทีมด้วย ทำงานของเราให้ดีที่สุดแล้วส่งงานของเราต่อกับคนต่อไปอย่างดีที่สุด ใช้หลักพรหมวิหาร 4 ที่มีเมตตา...อยากให้ผู้อื่นเป็นสุข กรุณา...อยากให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ มุทิตา...ยินดีที่ได้เห็นผู้อื่นมีความสุขและอุเบกขา...รู้จักวางเฉยให้ได้ ยึดเอาความถูกต้องไว้ก่อน ถ้ามีสิ่งเหล่านี้ได้ เราจะมีความสุขมาก คนรอบข้างก็จะมีสุขด้วย”

6 กิจกรรมส่วนตัวที่ทำให้มีความสุขง่ายๆ

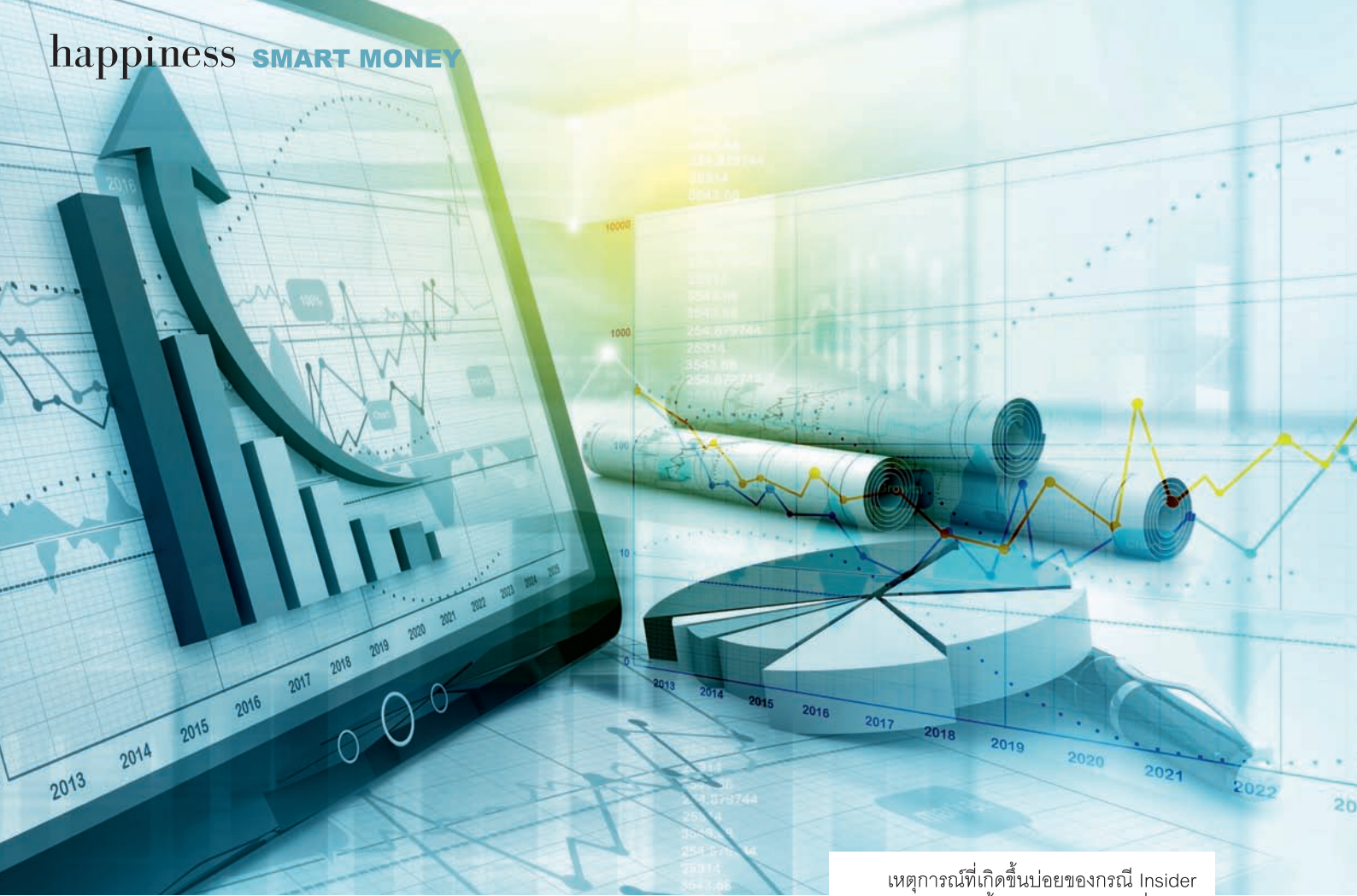
- อ่านหนังสือและสวดมนต์...หนึ่งสี่ธรรมะ โดยเฉพาะอย่างยิ่งของท่านไพศาล วิสาโล ได้คำสอนสำคัญเรื่องการประสบความสำเร็จเป็นเรื่องยาก-การรักษาความสำเร็จเป็นเรื่องยากยิ่งกว่า-การลงจากความสำเร็จโดยไม่เจ็บปวดเป็นเรื่องยากที่สุด สิ่งเรียนรู้มาคือการไม่ไปยึดติดกับสิ่งใดๆ
- เดินในสวน...ผ่อนคลายและได้ออกกำลังกายไปด้วย
- เดินทางท่องเที่ยว...ใช้เวลากับครอบครัวและเพื่อนสนิท
- ปักครอสติชและทำผลงานศิลปะ...สนุกและฝึกสมาธิ
- ถ่ายภาพดอกไม้...สนใจและอยากเรียนถ่ายภาพ
- ลีลาศ...สนุก ฝึกสมาธิและออกกำลังกายตามจังหวะเพลง

หมายเหตุ

* ข้อควรระวังสำหรับผู้ที่มีปัญหาข้อเท้า :

- ในขณะที่ออกกำลังกาย ข้อเท้าไม่ควรมีน้ำหนักใดๆ แม้แต่น้ำหนักตัวกดลงบนเท้า เช่น การย่อเข่าแล้วลุกขึ้น เป็นต้น
- อย่าให้ข้อเท้าทับมากจนเกินไป เช่น การนั่งยองๆ แล้วลุกขึ้นหรือการขี้จักรยานแล้วอานอยู่ต่ำเกินไป
- อย่าให้มีแรงหรือน้ำหนักถ่วงข้อเท้า เพราะจะดึงให้ข้อเท้าหลวม ซึ่งจะกลับเป็นโทษในภายหลัง





INSIDER TRADING

และผลกระทบต่อตลาดทุน

Insider Trading หรือการใช้ข้อมูลภายในในการซื้อขายหุ้น เรียกว่าเป็นความผิดลำดับต้นๆ ที่มักจะพบเห็นได้อยู่เนืองๆ โดยเฉพาะในช่วงปีที่ผ่านมา ซึ่ง Insider Trading ก็ถือว่าเป็นการกระทำที่ไม่เป็นธรรมต่อนักลงทุนทั่วไปนัก เนื่องจากโดยทั่วไปเราไม่สามารถเข้าถึงข้อมูลดังกล่าวได้ อย่างไรก็ตามเรื่องนี้เป็นเรื่องที่คาดเดา เนื่องจากเราอาจมีโอกาสได้รู้ข้อมูลภายในจากคนใกล้ชิดที่ทำงานอยู่ในบริษัทจดทะเบียนก็เป็นได้

โดย : อนุพัทธ์ วันสชัยพฤกษ์
นักวิเคราะห์การลงทุน
ประสบการณ์ในสายอาชีพการวิเคราะห์การลงทุนมากกว่า 5 ปี

เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นบ่อยของกรณี Insider Trading คือ การซื้อขายหุ้นก่อนหน้าที่บริษัทจะประกาศผลประกอบการ ถ้าผลประกอบการจะออกมาดี มีการเติบโตในระดับสูง ผู้ที่รู้ข้อมูลก่อนไม่ว่าจะเป็นผู้บริหาร พนักงานหรือผู้ตรวจสอบบัญชีบริษัทจดทะเบียน ก็อาจเข้ามาซื้อหุ้นไว้ก่อนล่วงหน้าเพื่อรอให้ราคาหุ้นขึ้นไปสะท้อนผลประกอบการ ในขณะที่ถ้าผลประกอบการจะออกมาแย่ ผู้ที่รู้ข้อมูลก่อนก็จะออกมาขายก่อน ข้อมูลอีกแบบที่มักจะเกี่ยวข้องกับ Insider Trading คือ เรื่องการซื้อกิจการ (Takeover) หรือการควบรวมกิจการ (M&A) ซึ่งเป็นปัจจัยที่มักมีอิทธิพลต่อราคาและค่อนข้างมีนัย โดยผู้ที่รู้บริษัทใดเป็นบริษัทเป้าหมายในการถูกซื้อและรู้ราคาในการเข้าซื้อ (ซึ่งปกติก็จะสูงกว่าราคาในตลาด) ก็จะซื้อหุ้นตัวนั้นไว้ล่วงหน้าเพื่อรอให้ราคาหุ้นปรับตัวขึ้นไปสะท้อนราคาในการทำรายการ เมื่อข่าวดังกล่าวได้เป็นที่เผยแพร่ต่อสาธารณชน นอกจากนี้ยังมีข้อมูลอื่นๆ ที่มักจะเกี่ยวข้องกับ Insider Trading เช่น โครงการใหม่ ธุรกิจใหม่ การขายหุ้น big lot การเพิ่มทุน การจ่ายปันผลพิเศษ ฯลฯ แต่อาจจะพบไม่ได้บ่อยเท่า 2 กรณีแรก



ข่าวที่ค่อนข้างดังในบ้านเราคงหนีไม่พ้นเรื่องการใช้ข้อมูลภายในของผู้บริหารบริษัทแห่งหนึ่งในช่วงปลายปี พ.ศ. 2558 ซึ่งทางสำนักงานคณะกรรมการกำกับหลักทรัพย์และตลาดหลักทรัพย์ หรือ ก.ล.ต. ได้เปรียบเทียบปรับคณะผู้บริหารของบริษัทจากการเข้าไปซื้อหุ้นบริษัทหนึ่งชื่อดัง ก่อนหน้าที่จะมีการประกาศข่าวเรื่องการควบรวม โดยมูลค่าเงินเปรียบเทียบปรับรวมกันในคดีนี้สูงถึง 33 ล้านบาท นอกจากนี้ คดีนี้ได้ลงหน้าหนังสือพิมพ์อยู่หลายฉบับและทำให้สังคมตื่นตัวเกี่ยวกับธรรมาภิบาลของผู้บริหารบริษัทจดทะเบียนในวงกว้าง และมีส่วนที่ทำให้ทาง ก.ล.ต. เสนอให้ปรับเพิ่มมาตรการการลงโทษทางแพ่ง เช่น ห้ามกรรมการหรือผู้บริหารที่กระทำความผิดเป็นกรรมการหรือผู้บริหารในบริษัทจดทะเบียนเป็นเวลา 3 ปี

โดยตามนิยามของ ก.ล.ต. แล้ว Insider หรือบุคคลวงใน แบ่งเป็น 4 กลุ่มด้วยกัน กลุ่มแรกคือ กรรมการ ผู้จัดการ พนักงานหรือผู้สอบบัญชีของบริษัทจดทะเบียน กลุ่มที่สองคือ ผู้ที่ถือหุ้นมากกว่า 5% โดยนับส่วนของคู่สมรสและบุตรที่ยังไม่บรรลุนิติภาวะด้วย กลุ่มที่สามคือ เจ้าหน้าที่ของหน่วยงานรัฐ กรรมการผู้จัดการหรือพนักงานของตลาดหลักทรัพย์ หรือศูนย์ซื้อขายหลักทรัพย์ ที่มีโอกาสจะล่วงรู้ข้อมูลภายในได้ กลุ่มสุดท้ายคือ ผู้ที่เกี่ยวข้องกับหลักทรัพย์รวมถึงการซื้อขายหลักทรัพย์ใน

ตลาดหลักทรัพย์หรือศูนย์ซื้อขายหลักทรัพย์ โดยจะเห็นได้ว่าตั้งแต่เจ้าของบริษัท พนักงานบริษัท ไปจนถึงผู้เกี่ยวข้องต่างๆ ไม่ว่าจะในตลาดหลักทรัพย์หรือโบรกเกอร์ ก็มีโอกาสนับบุคคลวงในได้ด้วยกันทั้งนั้น ซึ่งหลายๆ คนอาจจะรู้สึกว่าตัวเองไม่ได้อยู่ในข่ายเป็นบุคคลวงใน และคิดว่าถ้าหากได้ยื่นข้อมูลภายในมาก็น่าจะสามารถนำข้อมูลดังกล่าวมาใช้ซื้อขายหุ้นได้ แต่ในความเป็นจริงแล้ว เมื่อเราใช้ข้อมูลที่เป็นข้อมูลภายในเมื่อไร ก็ถือว่าเรามีความผิดทางกฎหมายเช่นเดียวกัน ไม่ว่าจะผลประโยชน์ที่ได้จะมีจำนวนเล็กน้อยเท่าใดก็ตาม

แล้วถ้าหากเราบังเอิญเข้าไปรู้เห็นหรือมีส่วนรับรู้ข้อมูลภายในที่น่าจะมีนัยต่อราคาหุ้นแล้ว เราควรปฏิบัติตัวอย่างไร มี 2 แนวทางที่นักลงทุนทั่วๆ ไปควรปฏิบัติเพื่อไม่ให้เข้าข่ายกระทำความผิด อย่างแรกคือ อย่านำข้อมูลดังกล่าวไปหาประโยชน์ ไม่ว่าจะเป็นการซื้อหรือขายหุ้นก็ตาม อีกอย่างหนึ่งคือ อย่านำข้อมูลนั้นไปบอกกับผู้อื่นเพราะแม้เราไม่ได้หาประโยชน์ใดๆ จากข้อมูลดังกล่าวก็ตาม แต่หากบุคคลอื่นนำข้อมูลที่ได้จากเราไปหาประโยชน์ ก็ถือว่าเราก็มีความผิดเช่นกัน จริงอยู่ว่าการใช้ข้อมูลภายในในการซื้อขายหุ้นเป็นการหากำไรที่ง่ายมากๆ แต่อยากให้ทุกท่านมองในภาพรวมว่าการรักษาบรรยาการตลาดทุนให้น่าลงทุนเป็นเรื่องของทุกฝ่าย การใช้ข้อมูล

ภายในถือว่าเป็นการลดต้นทุนของคนกลุ่มหนึ่ง แต่ไปเพิ่มต้นทุนให้คนอื่น ซึ่งก็จะเป็นการไปสร้างบรรยาการในการลงทุนโดยรวมให้แย่ลงนอกจากนี้จริงๆ แล้วการใช้ข้อมูลภายในถือว่ามีความเสี่ยงเช่นเดียวกัน สิ่งที่พบเจอได้บ่อยๆ คือ ข้อมูลที่ว่ากันว่า “ภายใน” จริงๆ แล้วอาจจะเป็นข้อมูลลวงก็ได้ ซึ่งหากเราใช้ข้อมูลผิดๆ ก็จะทำให้เราซื้อหุ้นที่ราคาสูงเกินควร แล้วก็อาจจะเกิดภาวะ “ติดดอย” (หุ้นที่ซื้อมาราคาสูงกว่าราคาในปัจจุบัน) ซึ่งในที่สุดเราก็จะต้องเลือกระหว่าง “ทนถือ” หรือ “ขายขาดทุน” ในที่สุด

ผลเสียหนึ่งของการลงทุนในบริษัทที่ผู้บริหารไม่มีธรรมาภิบาล คือ เราต้องรับความเสี่ยงหากผู้บริหารกระทำผิดแล้วต้องออกจากตำแหน่งไป ต้องยอมรับว่าหลายๆ บริษัทเติบโตแบบก้าวกระโดด เนื่องจากมีผู้บริหารที่เก่ง ซึ่งนั่นเป็นหนึ่งในปัจจัยที่ทำให้เราเลือกลงทุนกับบริษัทนั้น หากผู้บริหารต้องพ้นตำแหน่งไปแล้วเราก็ไม่อาจรู้ได้ว่าทิศทางของบริษัทจะเป็นอย่างไรต่อไป ซึ่งนักลงทุนต่างชาติและนักลงทุนสถาบันก็ให้น้ำหนักในเรื่องธรรมาภิบาลของบริษัทเช่นเดียวกัน โดยที่ผ่านมาเราจะเห็นว่าถ้าบริษัทใดมีปัญหาในเรื่องนี้ก็มีมักจะถูกขายออกมา

เรื่องที่น่ารู้อีกหนึ่งเรื่องหนึ่งคือ อีกไม่นานเราจะมี พ.ร.บ. หลักทรัพย์และตลาดหลักทรัพย์ฉบับใหม่ โดยปัจจุบันได้ผ่านความเห็นชอบจากสมาชิกสภานิติบัญญัติแห่งชาติแล้ว และรอประกาศในราชกิจจานุเบกษา เพื่อให้มีผลบังคับใช้ ซึ่ง พ.ร.บ. ฉบับใหม่นี้จะเพิ่มความเข้มงวดในการควบคุมการกระทำความผิดต่างๆ มากขึ้นในทุกๆ ฝ่ายที่เกี่ยวข้อง ตั้งแต่บริษัทจดทะเบียน นักวิเคราะห์ จนไปถึงนักลงทุน โดยผู้บริหารบริษัทจดทะเบียนก็จะต้องใช้ความระมัดระวังมากขึ้นในการให้ข้อมูลต่อสาธารณชน คือ ต้องมีความโปร่งใสและเท่าเทียมกันกับนักลงทุน ทุกๆ กลุ่ม ส่วนนักวิเคราะห์และสื่อต่างๆ ก็ต้องวิเคราะห์และนำเสนอข้อมูลอย่างรอบคอบ ไม่เอนเอียงหรือสื่อไปในทางช่วยเหลือ ซึ่งเชื่อว่า พ.ร.บ. หลักทรัพย์และตลาดหลักทรัพย์ฉบับใหม่จะช่วยยกระดับตลาดหุ้นไทยให้เทียบเคียงกับสากลได้มากขึ้นในอนาคต

กฎหมายนำรัฐ คู่การเดินทาง

การเดินทางเข้าออกประเทศไทยมีระเบียบและ
ข้อกฎหมายมากมายที่รัฐ เพื่อป้องกันไม่ให้ทรัพย์สิน
ในฝันของคุณกลายเป็นฝันร้าย วันนี้นำสาระมาแวง
กฎข้อบังคับและระเบียบต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเดินทางกับ

ผู้โดยสารขาเข้าในประเทศไทย

นำเข้าของแบรนด์เนม ตามกฎหมายภาษีศุลกากร สินค้าที่
นำเข้ามาทั้งหมดต้องมีมูลค่ารวมกันแล้วไม่เกิน 10,000 บาทและ
ไม่ควรจะมีปริมาณมากจนน่าสงสัยว่าเป็นการนำเข้ามาเพื่อจำหน่าย
โดยในระยะหลังกรมศุลกากรได้เพิ่มความเข้มงวดในการตรวจตรา
สัมภาระของผู้เดินทางขาเข้าอย่างมาก เนื่องจากมีร้านขายของแบรนด์เนม
ทั้งออนไลน์และไม่ออนไลน์ผุดขึ้นเป็นดอกเห็ดและส่วนใหญ่เป็น
ผู้ค้าที่ไม่ได้จดทะเบียนการค้าเพื่อหลีกเลี่ยงการเสียภาษีจากการ
ดำเนินธุรกิจ แต่วิธีการนำเข้ามาอย่างที่เคยทำ จะทำไม่ได้อีกนับ
จากปี พ.ศ. 2561 เป็นต้นไป เนื่องจากทางกรมศุลกากรได้ร่วมมือกับ
การทำอากาศยานไทยติดตั้งเครื่องเอกซเรย์เพิ่มขึ้น เพื่อตรวจสอบสัมภาระ
ทุกใบจากเดิมที่เคยใช้วิธีสุ่มตรวจ

นักช้อปปิ้งระวัง กรมสรรพากรประเทศไทยได้เชื่อมโยงฐาน
ข้อมูลการขอคืนภาษีมูลค่าเพิ่มของนักช้อปปิ้งไทยกับกรมสรรพากรต่าง
ชาติรวมแล้วกว่า 60 ประเทศ ซึ่งทางกรมฯ จะนำข้อมูลมาเปรียบเทียบกับ
อัตราภาษีมูลค่าเพิ่มบุคคลธรรมดา มงด. 90/91 เพื่อดูว่าคุณยื่นแสดง
รายได้ที่เหมาะสมกับสินค้าที่ซื้อปมาหรือไม่ หากสอบสวนแล้วพบว่า
ยื่นแสดงรายได้้น้อยกว่าความเป็นจริง จะถูกเรียกเก็บภาษีย้อนหลัง

รับฝากซื้อบุหรี่และสุรา สินค้าที่คนส่วนใหญ่มักซื้อกลับเข้ามา
ในประเทศ ปัจจุบันถูกจำกัดการนำเข้าได้ไม่เกิน 200 มวน และสุรา
รวมแล้วไม่เกิน 1 ลิตร





สินค้าประเภทอื่น ๆ ของนำเข้าประเภทโบราณวัตถุ พระพุทธรูป สินค้าเกษตรไม่ว่าจะมาเป็นต้นหรือแค่บางส่วน รวมถึงสัตว์และซากสัตว์ การนำเข้า-ออกประเทศต้องมีใบอนุญาต ส่วนอาวุธและยาเสพติด ทุกท่านย่อมทราบดีอยู่แล้ว ว่าหากนำเข้าประเทศแล้วถูกตรวจพบถือเป็นความผิด

ผู้โดยสารขาออกนอกประเทศ

เมล็ดพันธุ์พืช ซากสัตว์สด้าทุกชนิด

ในบางประเทศมีความอ่อนไหวกับสินค้าประเภทนี้มากเป็นพิเศษ เช่น ประเทศออสเตรเลียที่มีความหลากหลายทางพันธุกรรมทั้งพันธุ์พืชและสัตว์ให้ความสำคัญในการอนุรักษ์สายพันธุ์ธรรมชาติดั้งเดิมในประเทศไม่ให้ถูกปนเปื้อนจากสายพันธุ์ต่างถิ่น ดังนั้นสิ่งที่กล่าวไว้ข้างต้น หากนำเข้าไปจะต้องสำแดง ณ กองตรวจคนเข้าเมือง แม้แค่เมล็ดกะเพราไทยหนึ่งซองที่ติดตัวไป หากไม่ได้สำแดงรายการและตรวจพบคุณจะถูกแบล็คลิสต์ไม่ให้เข้าประเทศ ดังนั้นควรตรวจสอบข้อมูลก่อนการเดินทางที่เว็บไซต์ทางการหรือสถานทูตของประเทศนั้นเสียก่อน

นำเงินเข้าออกประเทศ ในแต่ละครั้งสามารถนำเงินติดตัวออกไปได้ไม่เกิน 50,000 บาท ไม่เช่นนั้นจะต้องดำเนินการขออนุญาตจากธนาคารแห่งประเทศไทย แต่ถ้าเดิน

ทางไปประเทศเพื่อนบ้านที่มีเขตแดนติดกับประเทศไทย ก็จะสามารถนำเงินไทยเข้าและออกได้ถึง 500,000 บาท ในส่วนของเงินตราต่างประเทศ ไม่ว่าจะเป็เงินสกุลใดก็ตาม ต้องมีมูลค่ารวมทั้งสิ้นไม่เกิน 20,000 ดอลลาร์สหรัฐ ในกรณีที่มีความจำเป็นต้องพกติดตัวเกินกว่าที่กฎหมายกำหนด จะต้องขออนุญาตจากธนาคารแห่งประเทศไทยและสำแดงเอกสารที่ได้รับอนุญาตให้เจ้าหน้าที่ศุลกากรทราบก่อนเดินทาง

ขับรถต่างแดน การเดินทางข้ามประเทศด้วยรถยนต์หรือรถจักรยานยนต์ส่วนตัว จะต้องต้องมีขั้บขี้สากนอกเหนือจากพาสปอร์ตและวีซ่าสำหรับเข้าประเทศที่กำลังเดินทางไป และที่ชายแดนในบางประเทศอาจจะเรียกค่าธรรมเนียมผ่านทางเข้าประเทศด้วย

นำเข้าเกินกว่ากฎหมายกำหนด สำหรับบทลงโทษในกรณีนี้จะพิจารณาจากประเภทของสินค้าและมูลค่าของสินค้าที่เลี้ยงการชำระภาษี รวมถึงลักษณะการจัดเก็บสินค้านั้นบ่งบอกเจตนาชุกซ่อนหรือไม่ หากถูกจับขณะที่ยังเดินอยู่ในช่องเขียวจะถูกปรับ 1 เท่าของมูลค่าสินค้านั้น แต่ถ้าถูกจับเมื่อเดินพ้นช่องเขียวไปแล้ว ค่าปรับเพิ่มขึ้นเป็น 2 เท่า และถ้าเจ้าหน้าที่ประเมินว่ามีเจตนาชุกซ่อนสินค้าเพื่อเลี่ยงภาษี ค่าปรับจะเพิ่มขึ้นเป็น 4 เท่า สินค้าทั้งหมดจะถูกยึดถือเป็นของกลาง

ไม่แจ้งตามความจริง อีกประการหนึ่งที่นักเดินทางมักไม่ทราบนั่นคือ การสำแดงเท็จ กล่าวคือในกรณีที่เจ้าหน้าที่สอบถามว่ามีสินค้าต้องสำแดงภาษีหรือไม่ แล้วตอบว่าไม่มี แต่เมื่อตรวจค้นแล้วพบว่ามียืนมา ก็จะเข้าข่ายทำความผิดเนื่องจากสำแดงเท็จทันทีเพิ่มขึ้นอีกหนึ่งกระทง ซึ่งโทษเพิ่มเติมจากการหลีกเลี่ยงภาษี ก็จะมีทั้งจำคุกไม่เกิน 6 เดือนและปรับเพิ่มไม่เกิน 50,000 บาท

โดยมากเจ้าหน้าที่ไทยไม่เข้มงวดนักกับผู้โดยสารขาออก แต่ถึงกระนั้นคุณต้องพึงระลึกว่าคุณกำลังไปพบกับ การตรวจอย่างเข้มงวดของกองตรวจคนเข้าเมืองของประเทศจุดหมายปลายทางด้วยเช่นกัน เพราะการเสียค่าปรับจากกระทำผิดด้วยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์จะเป็นประสบการณ์ที่ไม่น่าจดจำที่สุด



รถเต่าสุดคลาสสิกเสียบบปลั๊ก

จากวิดีโอ <https://youtu.be/fXsQGWWz3Is> โรเบิร์ต ลิววีน แห่งรายการ Fully Charged จากประเทศอังกฤษ ได้นำรถเต่าไฟลด์ สวาเกนคลาสสิกมาดัดแปลงเป็นรถที่ใช้ระบบไฟฟ้า ซึ่งใช้งานได้จริง และปราศจากมลพิษทางอากาศ โดยใช้แบตเตอรี่ ระบบไฟ 22 กิโลวัตต์ชั่วโมง ซึ่งรถคันนี้ติดตั้งแบตเตอรี่ไว้สองส่วน (ส่วนหนึ่งไว้ด้านหน้ารถและอีกส่วนไว้ด้านหลังรถ) รถคันนี้จะวิ่งได้ประมาณ 160 กิโลเมตร ต่อการชาร์จแบตเตอรี่หนึ่งครั้ง ซึ่งเป็นระยะทางที่รถคลาสสิกทั่วไปที่ถูกลดมาดัดแปลงจะวิ่งได้ การดัดแปลงรถให้ใช้ระบบไฟฟ้านี้ นอกจากจะเพิ่มอัตราการเร่งให้เพิ่มขึ้นแล้ว รถคันนี้ปรับแต่งระบบเบรกและติดตั้งเบรกคูลหน้าเข้าไปใหม่ด้วย แต่รูปลักษณ์ภายในยังคงรักษาความงามตามแบบฉบับเดิมไว้ ส่วนราคาของเจ้าหนูเต่าทองดัดแปลงฉบับรีไซเคิลนี้อยู่ที่ราวๆ ล้านกว่าบาท น่าจะเหมาะกับผู้ที่หลงใหลและรักรถคลาสสิกจริงๆ



แหล่งที่มา : www.treehugger.com



หมู่บ้านเศรษฐิกิาพอเพียง

หมู่บ้านบนเกาะตริสตัน ดา กุนยา ในมหาสมุทรแอตแลนติกใต้ เป็นหมู่บ้านที่อยู่ภายใต้การปกครองของอาณานิคมโพ้นทะเลแห่งสหราชอาณาจักร หมู่บ้านนี้กำลังจะได้รับการพัฒนาที่ยั่งยืนในเรื่องการทำฟาร์ม และทำประมงเพื่อให้เข้ากับศตวรรษที่ 21 โดยความช่วยเหลือทางด้านสถาปัตยกรรมจากบริษัท RIBA ซึ่งได้จัดการแข่งขันประกวดผลงานการออกแบบแนวพัฒนาชุมชนและผู้ชนะคือ บริษัท Brock Carmichael Architects เนื่องจากผลงานของเขาทำให้เกิดขึ้นจริงได้และแก้ปัญหาได้ตรงประเด็น เช่น มีการใช้ระบบไฟฟ้าจากฟาร์มพลังงานลม ดัดแปลงบ้านเรือนให้ทันสมัย พื้นบ้านที่สามารถให้ความอบอุ่นหน้าหนาวและหลังคาหุ้มฉนวน อีกทั้งยังมีเรือนกระจกสำหรับเพาะปลูกพืชสวนครัวไว้หลังบ้าน ระบบหมักขยะเน่าเปื่อยเพื่อเป็นปุ๋ย ไปจนถึงการเตาเผาขยะ การก่อสร้างหมู่บ้านนี้จะเริ่มขึ้นช่วงฤดูร้อนในปี 2560 (มิถุนายน-สิงหาคม)

แหล่งที่มา : www.ecowatch.com



ส่งเลือดให้ชาวรวันดา ด้วยโดรน



นอกจากโดรนจะมีประโยชน์ในการถ่ายภาพจากมุมสูงหรือสถานที่ที่ยากต่อการเข้าถึงแล้ว ล่าสุดโดรนถูกทดสอบใช้งานทางการแพทย์ด้วยการลำเลียงส่งเลือดและยารักษาโรคไปยังฝั่งตะวันตกของประเทศรวันดา และผลการทดสอบนี้ได้รับผลตอบรับที่น่าพอใจ เนื่องจากก่อนหน้านี้การขนส่งทางเดียวที่จะเข้าถึงบริเวณนั้นได้คือมอเตอร์ไซด์เท่านั้น ซึ่งใช้เวลานานกว่าจะไปถึงที่หมาย รัฐบาลรวันดาได้ประสานงานกับบริษัทผู้ผลิตโดรน Zipline โดยได้รับการช่วยเหลือจากบริษัทขนส่ง UPS และ Gavi and the Vaccine Alliance ทำให้โครงการนี้ประสบความสำเร็จและสามารถได้ใช้งานจริงเมื่อเดือนตุลาคม 2559 ที่ผ่านมา

แหล่งที่มา : www.treehugger.com



ส่งเบียร์

ด้วยรถบรรทุกไร้คนขับสำเร็จ

เมื่อเดือนตุลาคม 2559 Budweiser ประสบความสำเร็จในการขนส่งเบียร์ 50,000 กระป๋องด้วยรถบรรทุกไร้คนขับที่เช่ามาจากบริษัท OTTO (บริษัทในเครือ UBER) ระยะขนส่งจากเมืองเลิฟแลนด์ในรัฐโคโลราโดไปยังเมืองโคโลราโด สปริงส์ ระยะทางโดยรวมประมาณ 193 กิโลเมตร ความเร็วอยู่ที่ประมาณ 80 กิโลเมตรต่อชั่วโมง อย่างไรก็ตามตลอดเส้นทางมีพนักงานขับรถ (ที่ไม่ได้ขับ) นั่งอยู่ด้วยเพื่อดูแลระบบระหว่างทางออกนอกเมืองและเมื่อรถเข้าสู่ตัวเมืองพนักงานขับรถจะเปลี่ยนมาขับเอง บริษัท OTTO นอกจากจะให้เขาขับรถไร้คนขับแล้วยังผลิตฮาร์ดแวร์สำหรับรถอีกด้วย เช่น กล้องจับเลนถนน เซนเซอร์ 3D เซนเซอร์ด้านหน้าสองตัวเพื่อตรวจจับสิ่งกีดขวางหรือรถคันอื่นๆ และ GPS สำหรับระบุสถานที่ของรถ 'ไลเออร์' รอน หนึ่งในผู้ก่อตั้งบริษัท OTTO กล่าวว่า "90% ของอุบัติเหตุบนท้องถนนเกิดขึ้นจากความผิดพลาดของมนุษย์" เขายังเสริมว่า "รถไร้คนขับนี้น่าจะช่วยให้ค่าประกันอุบัติเหตุจากการขับขี่ถูกลงได้ในอนาคต"



แหล่งที่มา : www.theverge.com



โครงการออกซิเจน (OxyGen) ที่สร้างจากโครงสร้างแบบสำเร็จรูปสุดอลังการ

แหล่งที่มา : <http://inhabitat.com>

บริษัทพลังงานลม ประเทศออสเตรเลียกำลังผลิตเพิลินกับสถิติใหม่ล่าสุด เนื่องจากฟาร์มกังหันลมของประเทศสามารถผลิตกระแสไฟฟ้าทดแทนได้ถึง 1,299 กิกะวัตต์ต่อชั่วโมง ให้แก่ The National Electricity Market (NEM) ซึ่งเป็นโครงข่ายไฟฟ้าหลักของประเทศ พลังงานลมคิดเป็น 8.5% ของความต้องการใช้ไฟฟ้าในประเทศ ตามรายงานของบริษัท Pitt & Sherry ผู้ให้คำปรึกษาเรื่องพลังงาน สถิติใหม่นี้สูงกว่าสถิติเก่าถึง 22% NEM ยังรายงานว่าพลังงานลมมีกำลังการผลิตอยู่ที่ 3.9 กิกะวัตต์ เมื่อเดือนพฤษภาคม 2559 ที่ผ่านมา พวกเขาผลิตได้ถึง 49% เพราะมีแรงลมมากกว่าเดือนมีนาคม โดยมีรายงานว่า จำนวนสถิติของพลังงานลมที่วานี้ทำให้การเกิดปริมาณก๊าซเรือนกระจกในชั้นบรรยากาศจากการผลิตไฟฟ้าลดลง ทั้งนี้เป้าหมายหลักคือ การควบคุมปริมาณคาร์บอนให้สำเร็จภายในไม่เกินปี พ.ศ. 2593 เพื่อให้เมืองแอดิเลด (Adelaide) เมืองหลวงของรัฐเซาท์ออสเตรเลีย กลายเป็นเมืองที่ปราศจากคาร์บอนแห่งแรกและแห่งเดียวบนโลก ด้วยประสิทธิภาพของพลังงานทดแทนแบบ 100% เต็ม

แหล่งที่มา : <http://inhabitat.com>

โอเอซิสพฤษชาดีสุดอลังการที่กำลังจะมาถึงจะทำให้ความเขียวขจีเกิดขึ้นกับชาวปารีส ย่านธุรกิจลาเดฟ็องส์ (La Défense) บริษัทออกแบบของชาวฝรั่งเศส สเตฟาน แมลแกร บอกถึงโครงการออกซิเจนเมื่อไม่นานมานี้ว่า พวกเขาตั้งใจนำเสนอผลงานออกมาเพื่อตัดแปลงพื้นที่ว่างบนสะพานข้ามแม่น้ำแซนให้ปกคลุมไปด้วยสีเขียวจากต้นไม้ พร้อมไปด้วยสวนหย่อมและร้านอาหาร ส่วนของร้านอาหารและบูธขายของจะต้องสร้างมาก่อนที่จะยกมาประกอบที่หน้างาน เพื่อลดมลพิษทางเสียงจากการก่อสร้าง ลดขยะและมลภาวะต่างๆ ได้อีก โครงการออกซิเจนนี้ตั้งอยู่ระหว่างรางรถไฟฝั่งแม่น้ำนุยญี-ซุค-แซน (Neuilly sur Seine) มีพื้นที่ขนาด 1,500 ตารางเมตรอยู่บนพื้นที่ยกระดับที่เห็นได้เด่นชัดใจกลางย่านธุรกิจลาเดฟ็องส์สถาปนิกตั้งใจสร้างโครงการนี้ให้มีลักษณะครึ่งวงกลมเพื่อให้ความคล้ายคลึงกับหัวของเรือลาเดฟ็องส์ การออกแบบนี้เป็นการผสมผสานสไตล์จากสวนยุคโรแมนติกจากศตวรรษที่ 19 ประจวบกับหลักสุนทรียศาสตร์ฉบับร่วมสมัย ซึ่งได้รับแรงบันดาลใจมาจากสวนทิโวลี (Tivoli) แห่งกรุงปารีสในอดีต โครงการออกซิเจนจะถูกเติมไปด้วยหลากหลายสีส้มของพุ่มไม้ใบหญ้า และงานปั้นต่างๆ เพื่อเป็นที่กำบังจากมลภาวะทางอากาศให้กับประชาชนทั่วไปด้วย นักยกย่องการออกแบบความคิดนี้มาก

ออสเตรเลียทำลายสถิติการผลิตพลังงานจากลม



**รายงานผลประกอบการ
บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน)**

รายงานผลการดำเนินงานไตรมาสที่ 3 ปี 2559
และ 9 เดือนแรกของปี 2559



ภาพรวมผลการดำเนินงานของ ปตท. และบริษัทย่อย

ผลการดำเนินงานไตรมาสที่ 3 ปี 2559 เปรียบเทียบกับไตรมาสที่ 2 ปี 2559

ในไตรมาสที่ 3 ปี 2559 (Q3/2559) ปตท. และบริษัทย่อยมีรายได้จากการขายจำนวน 435,172 ล้านบาท เพิ่มขึ้น 14,999 ล้านบาท หรือร้อยละ 3.6 จากไตรมาสที่ 2 ปี 2559 (Q2/2559) โดยหลักมาจากปริมาณขายโดยรวมเพิ่มขึ้น ขณะที่ราคาขายเฉลี่ยอยู่ในระดับใกล้เคียงกัน โดยผลการดำเนินงานของ ปตท. ในส่วนโรงแยกก๊าซฯ ดีขึ้น จากต้นทุนก๊าซธรรมชาติปรับลดลงในสัดส่วนที่มากกว่าการปรับลดลงของราคาผลิตภัณฑ์ ในส่วนของ ปตท.สผ. มีผลการดำเนินงานลดลงเช่นเดียวกัน จากต้นทุนต่อหน่วยที่เพิ่มขึ้นจากการดำเนินงานและซ่อมบำรุงตามแผนงานที่เพิ่มขึ้น สำหรับผลการดำเนินงานของกลุ่มธุรกิจปิโตรเคมีและการกลั่นปรับลดลง จากโรงกลั่นมีขาดทุนจากสต็อกน้ำมัน ถึงแม้ว่า Market GRM ปรับเพิ่มขึ้น เนื่องจากส่วนต่างราคาเพิ่มขึ้นโดยเฉพาะดีเซลและน้ำมันเตา ส่วนธุรกิจปิโตรเคมีมีผลการดำเนินงานโดยรวมใกล้เคียงกับงวดไตรมาสก่อน โดยสายโพลีเอทิลีนเพิ่มขึ้น ขณะที่สายอะโรเมติกส์ลดลง ส่งผลให้ในไตรมาสนี้ ปตท. และบริษัทย่อย มีกำไรก่อนหักต้นทุนทางการเงิน ภาษีเงินได้ ค่าเสื่อมราคาและค่าตัดจำหน่าย (EBITDA) จำนวน 75,701 ล้านบาท ลดลง 6,395 ล้านบาทหรือร้อยละ 7.8

ส่วนแบ่งกำไรจากเงินลงทุนในการร่วมค้าและบริษัทร่วมจำนวน 1,162 ล้านบาท เพิ่มขึ้น 323 ล้านบาท จาก 839 ล้านบาท ใน Q2/2559 มาจากผลการดำเนินงานบริษัทร่วมในกลุ่มธุรกิจปิโตรเคมีและการกลั่นที่ดีขึ้น

ใน Q3/2559 มีกำไรจากอัตราแลกเปลี่ยน 2,361 ล้านบาท เพิ่มขึ้น 2,609 ล้านบาท จากที่ขาดทุนใน Q2/2559 จำนวน 248 ล้านบาท โดยหลักมาจาก ปตท. ที่มีขาดทุนจากอัตราแลกเปลี่ยนเงินยูโรมีสกุลเงินลดลง จากค่าเงินบาทที่อ่อนค่าในสัดส่วนที่ลดลงเทียบกับค่าเงินยูโร อีกทั้งผลกระทบต่อเงินบาทที่แข็งค่าขึ้นเมื่อเทียบกับเงินเหรียญสหรัฐ ส่งผลให้บริษัท ปตท. ในกลุ่มโดยส่วนใหญ่มีกำไรจากอัตราแลกเปลี่ยนที่ยังไม่เกิดขึ้นจริง (Unrealized FX Gain) จากเงินสกุลเงินต่างประเทศ นอกจากนี้ยังมีกำไรจากตราสารอนุพันธ์เพิ่มขึ้น 4,500 ล้านบาท จาก Q2/2559 โดยหลักมาจาก ปตท.สผ. ที่มีกำไรจากสัญญาประกันความเสี่ยงราคาน้ำมัน

ปตท. และบริษัทย่อย มีภาษีเงินได้ลดลงจาก 173 ล้านบาทจาก 6,899 ล้านบาท ใน Q2/2559 เป็น 6,726 ล้านบาทใน Q3/2559 ส่งผลให้ใน Q3/2559 ปตท. และบริษัทย่อยมีกำไรสุทธิ 26,974 ล้านบาท เพิ่มขึ้น 2,095 ล้านบาทหรือร้อยละ 8.4 จาก 24,879 ล้านบาท ใน Q2/2559

ผลการดำเนินงานในช่วง 9 เดือนแรกของปี 2559 เปรียบเทียบกับช่วงเดียวกันของปี 2558

ในช่วง 9 เดือนแรกของปี 2559 (9M/2559) ปตท. และบริษัทย่อยมีรายได้จากการขายจำนวน 1,241,989 ล้านบาท ลดลง 312,896 ล้านบาท หรือร้อยละ 20.1 จากช่วง 9 เดือนแรกของปี 2558 (9M/2558) จากราคาขายเฉลี่ยของผลิตภัณฑ์ปิโตรเลียมและปิโตรเคมี ทั้งสายอะโรเมติกส์และโพลีเอทิลีน ลดลงตามราคาน้ำมันดิบดูไบเอเชีย ซึ่งลดลงถึงร้อยละ 28.4 จาก 54.3 เหรียญสหรัฐ ต่อบาร์เรลเทียบเท่าน้ำมันดิบใน 9M/2558 เป็น 38.9 เหรียญสหรัฐ ต่อบาร์เรลเทียบเท่าน้ำมันดิบ ส่งผลให้ทุกกลุ่มธุรกิจมีรายได้จากการขายลดลง โดยหลักจากกลุ่มธุรกิจการค้าน้ำมันปิโตรเคมีสำรวจและผลิตปิโตรเลียมและธุรกิจปิโตรเคมีและการกลั่น ปตท. และบริษัทย่อยมี EBITDA จำนวน 229,057 ล้านบาท เพิ่มขึ้น 8,422 ล้านบาท หรือร้อยละ 3.8 เมื่อเทียบจากธุรกิจก๊าซที่มีผลการดำเนินงานดีขึ้นจากต้นทุนก๊าซฯ ได้ปรับลดลง รวมถึงธุรกิจน้ำมันที่มีกำไรจากสต็อกน้ำมันและธุรกิจการค้าน้ำมันปิโตรเคมีจากการขายคอนเดนเสทในประเทศ แม้ว่าธุรกิจสำรวจและผลิตปิโตรเลียมลดลงตามราคาขายเฉลี่ยโดยรวมปรับลดลงตามราคาน้ำมันดิบ

ส่วนแบ่งกำไรจากเงินลงทุนในการร่วมค้าและบริษัทร่วมจำนวน 2,866 ล้านบาท ลดลง 1,721 ล้านบาทหรือร้อยละ 37.5 จาก 4,587 ล้านบาท ใน 9M/2558

ปตท. และบริษัทย่อย มีค่าเสื่อมราคาและค่าตัดจำหน่าย ลดลง 12,180 ล้านบาทหรือร้อยละ 11.2 จาก 108,272 ล้านบาท เป็น 96,092 ล้านบาท โดยหลักมาจาก ปตท.สผ. ที่มีการปรับปริมาณสำรองปิโตรเลียมเพิ่มขึ้นและได้สำรองด้วยค่าของสินทรัพย์ในธุรกิจสำรวจและผลิตปิโตรเลียมเมื่อไตรมาส 3 ของปี 2558 นอกจากนี้ยังมีผลกำไรจากอัตราแลกเปลี่ยนเพิ่มขึ้น 12,714 ล้านบาท จากขาดทุนใน 9M/2558 จำนวน 8,253 ล้านบาท เป็นกำไร 4,461 ล้านบาท โดยหลักมาจากผลกระทบต่อเงินบาทที่แข็งค่าขึ้นเมื่อเทียบกับเงินเหรียญสหรัฐ

อย่างไรก็ตามใน 9M/2559 มีค่าใช้จ่ายสุทธิลดลง เนื่องจาก ใน 9M/2558 มีรายการที่ไม่ได้เกิดขึ้นประจำ (Non-recurring Items) รายการหลัก ได้แก่ ขาดทุนจากการด้อยค่าสินทรัพย์ลดลง 49,755 ล้านบาท ของ PTTEP ที่มีการรับรู้ขาดทุนจากการด้อยค่าสินทรัพย์จากแหล่งสำรวจและผลิตปิโตรเลียมในต่างประเทศ ปตท. มีผลกำไร (สุทธิ) จากการจำหน่ายเงินลงทุนใน BCP จำนวน 2,345 ล้านบาทและIRPC มีรายได้จากการรับคืนหนี้สูญเงินให้กู้ยืม และมีรายได้ค่าสินไหมทดแทนจากเหตุเพลิงไหม้หน่วยปรับปรุงคุณภาพน้ำมันเตา (VGOHT) จำนวน 2,823 และ 1,305 ล้านบาท ตามลำดับ ในขณะที่งวดนี้มีเพียง PTTGC ที่มีรายได้ขาดเซย์ค่าประกันกรณีหยุดเดินเครื่องโรงงาน PTTPE จำนวน 1,155 ล้านบาท

ปตท. และบริษัทย่อย มีภาษีเงินได้ลดลง 2,964 ล้านบาทหรือร้อยละ 14.5 จาก 20,373 ล้านบาทใน 9M/2558 เหลือ 17,409 ล้านบาทใน 9M/2559 ส่งผลให้ ปตท. และบริษัทย่อยมีกำไรสุทธิ จำนวน 75,522 ล้านบาท เพิ่มขึ้น 55,774 ล้านบาทหรือมากกว่าร้อยละ 100 จาก 9M/2558

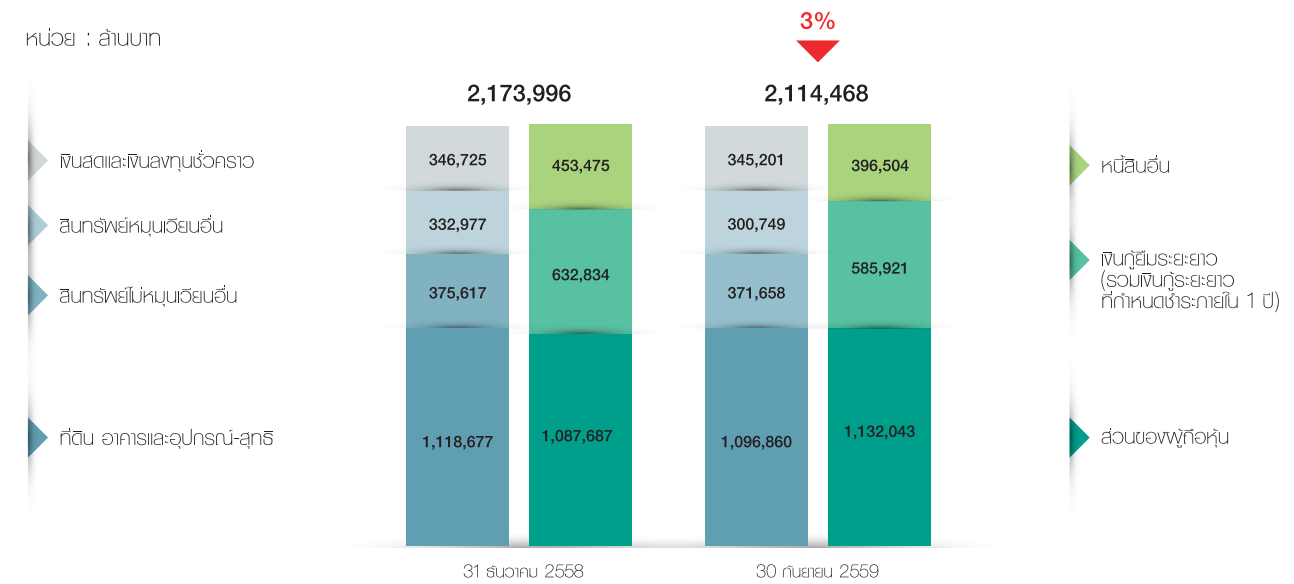
ณ วันที่ 30 กันยายน 2559 ปตท. และบริษัทย่อยมีสินทรัพย์รวมทั้งสิ้น 2,114,468 ล้านบาท มีหนี้สินรวม 982,425 ล้านบาทและมีส่วนของผู้ถือหุ้น 1,132,043 ล้านบาท

ผลการดำเนินงาน

		ไตรมาส 2 ปี 2559	ไตรมาส 3 ปี 2559	9 เดือนแรก ปี 2558	9 เดือนแรก ปี 2559
รายได้จากการขายและการให้บริการ	(ล้านบาท)	420,173	435,172	1,554,885	1,241,989
กำไรสุทธิ	(ล้านบาท)	24,879	26,974	19,748	75,522
กำไรสุทธิต่อหุ้น	(บาทต่อหุ้น)	8.51	9.41	6.94	26.15
อัตรากำไรสุทธิ	(ร้อยละ)	8.17	8.01	1.64	8.17
อัตราส่วนความสามารถชำระดอกเบี้ย	(เท่า)	8.25	8.23	9.67	9.13
		30 ก.ย. 2559	30 ก.ย. 2559	31 ธ.ค. 2558	30 ก.ย. 2559
อัตราส่วนหนี้สินต่อส่วนรวมของผู้ถือหุ้น	(เท่า)	0.92	0.87	1.00	0.87
มูลค่าทางบัญชีต่อหุ้น	(บาทต่อหุ้น)	255.56	258.21	244.07	258.21
ราคาหุ้น ณ วันสิ้นสุดงวด	(บาทต่อหุ้น)	313.00	339.00	244.00	339.00

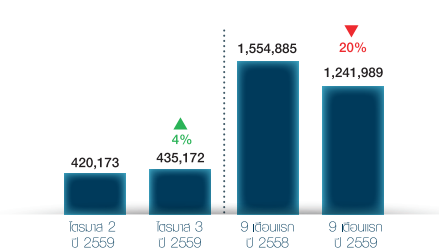
*การคำนวณอัตราส่วนทางการเงินเป็นไปตามเกณฑ์ของตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย

VUQA หน่วย : ล้านบาท

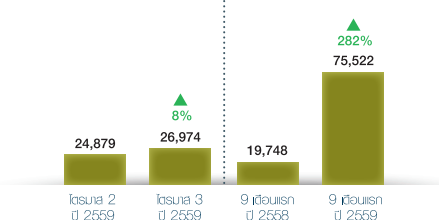


ผลประกอบการไตรมาส 3 ปี 2559 และ 9 เดือนแรก 2559

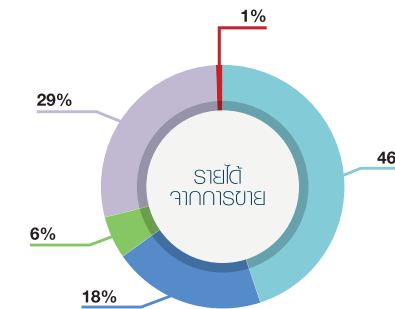
รายได้จากการขาย หน่วย : ล้านบาท



กำไรสุทธิ หน่วย : ล้านบาท

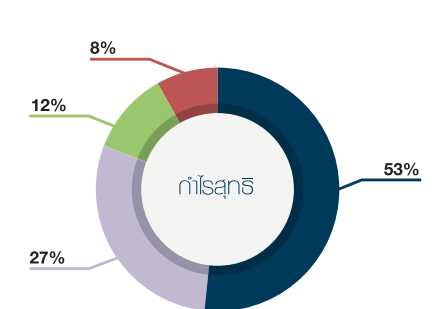


รายได้จากการขาย 9 เดือนแรก ปี 2559



- หน่วยธุรกิจน้ำมันและการค้าระหว่างประเทศ
- หน่วยธุรกิจปิโตรเคมีและการกลั่น
- ปตท.อว.

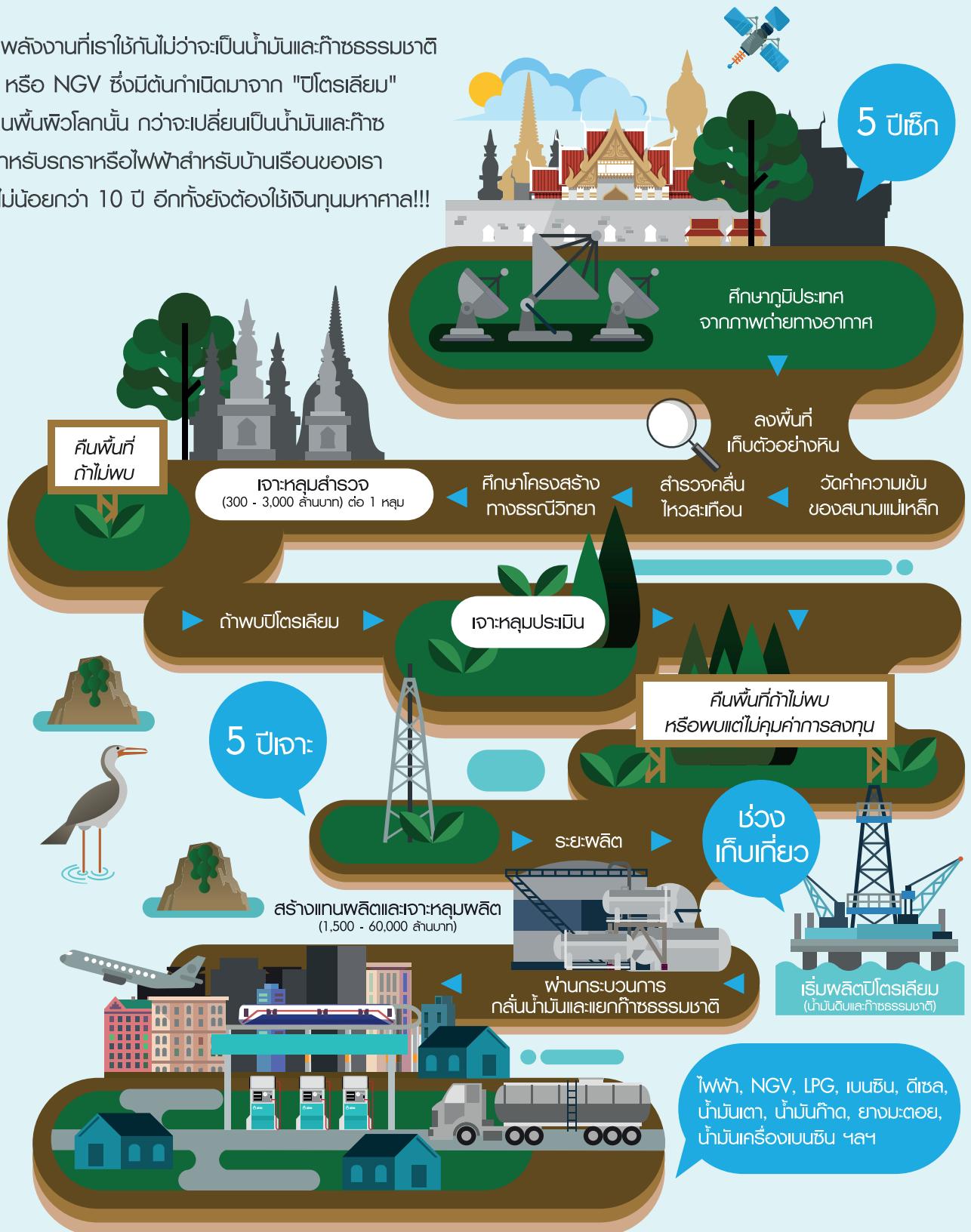
กำไรสุทธิ 9 เดือนแรก ปี 2559



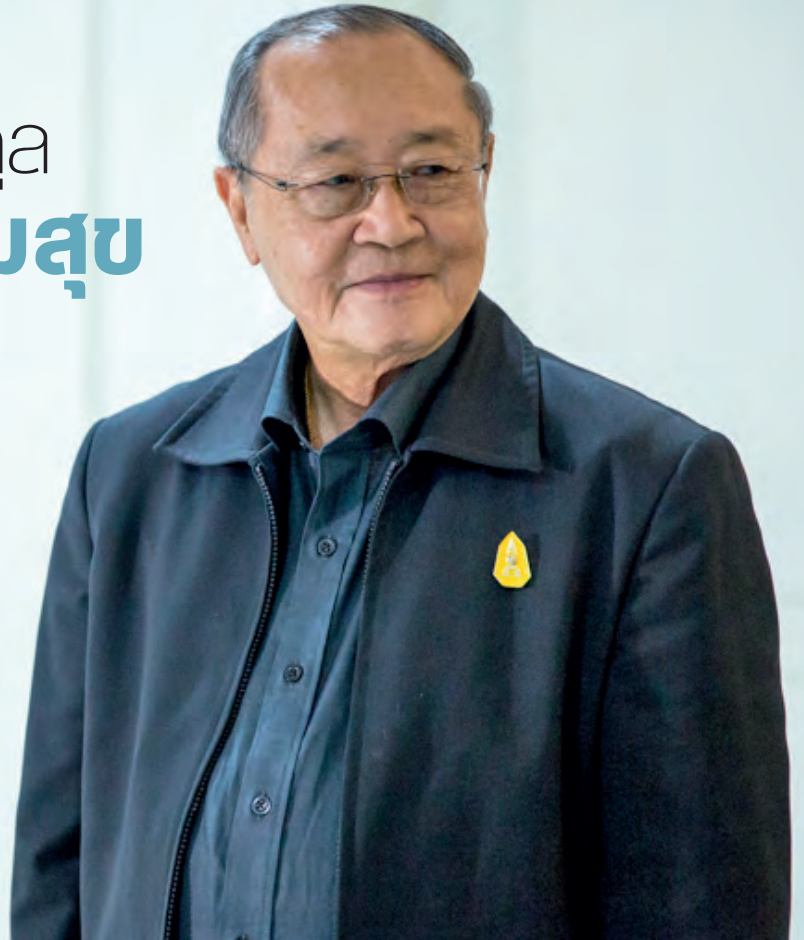
- หน่วยธุรกิจปิโตรเคมีและการกลั่น
- ปตท.
- ธุรกิจอื่นๆ

กว่าจะมาเป็นพลังงานที่เราใช้กัน

รู้หรือไม่ พลังงานที่เราใช้กันไม่ว่าจะเป็นน้ำมันและก๊าซธรรมชาติ จนถึง LPG หรือ NGV ซึ่งมีต้นกำเนิดมาจาก "ปิโตรเลียม" ในชั้นหินใต้ดินพื้นพิภพโลกนั้น กว่าจะเปลี่ยนเป็นน้ำมันและก๊าซที่พร้อมใช้สำหรับรถหรือไฟฟ้าสำหรับบ้านเรือนของเรา ต้องใช้เวลาไม่น้อยกว่า 10 ปี อีกทั้งยังต้องใช้เงินทุนมหาศาล!!!



ดร.สุเมธ ตันติเวชกุล รู้สึกพอ...คือความสุข



นับเป็นข้าราชการผู้รับใช้เบื้องพระยุคลบาทอย่างใกล้ชิดติดบุคคลหนึ่ง ดร.สุเมธ ตันติเวชกุล กรรมการและเลขาธิการมูลนิธิชัยพัฒนา กรรณาให้เวลาถ่ายทอดเรื่องราวดีๆ จากความทรงจำและหน้าที่ในทุกวันของท่าน ถึงมูลนิธิฯ ที่ถือกำเนิดขึ้นเนื่องจากพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ทรงพระราชทานพระราชดำริในการดำเนินงานเพื่อช่วยเหลือดูแลปัญหาจำเป็นเร่งด่วนของประชาชนให้ได้อย่างทันท่วงที่ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของ “ความสุข” เรื่องต้นทางความคิดของ “ทฤษฎีใหม่” ซึ่งนับเป็นกิจหนึ่งของมูลนิธิฯ รวมไปถึงเรื่องของความพอเพียงที่พระองค์ท่านทรงมอบให้ไว้

แน่นอนว่าผลงานเหล่านี้ที่ได้รับการหยิบมาพูดคุยกัน เป็นเพียงส่วนเสี้ยวหนึ่งของพระมหากรุณาธิคุณอันหาที่สุดไม่ได้จากพระองค์ท่านเท่านั้น...ถือเป็นโอกาสอันดีสำหรับนิตยสาร happiness เป็นอย่างยิ่ง

...รู้จักพันธกิจนี้...

“สำหรับมูลนิธิชัยพัฒนา ก็คือหนึ่งในโครงการพระราชดำริ ที่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ทรงมีพระราชดำริให้จัดตั้งขึ้นเพื่อช่วยเหลือประชาชนได้อย่างรวดเร็วทันการณั้ โดยหลีกเลี่ยงการใช้ระบบราชการที่มีขั้นตอนซับซ้อนใช้เวลานาน ดังนั้นการดำเนินงานทุกอย่างของมูลนิธิฯคือการดำเนินงานโครงการพระราชดำริและไม่อยากให้แบ่งแยกเรื่องของผลงาน เพราะคืองานของพระองค์ท่านทั้งสิ้น มีเป้าหมายคือเพื่อประโยชน์สุขของประชาชน”

...ทุกคนมีส่วนร่วมได้...

ไม่ต้องทำอะไรเพื่อมูลนิธิชัยพัฒนา แต่ขอให้ทำเพื่อส่วนรวม อะไรที่เป็นประโยชน์แก่ส่วนรวม ขอให้ทำเถอะ ซึ่งนั่นก็คือแนวทางของมูลนิธิชัยพัฒนา คือแนวทางของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช” ดร.สุเมธ ได้กรุณาให้แนวปฏิบัติสำหรับเราไว้อย่างน่าคิด...สำหรับใครก็ตามที่ต้องการที่จะมีส่วนร่วมในการทำประโยชน์ตามแนวทางของมูลนิธิชัยพัฒนา

“พระองค์ท่านทรงเหนื่อยมาก ท่านทรงพยายามรักษาสิ่งที่พวกเราทำลาย เราทำลายป่า พระองค์ท่านก็ทรงฟื้นฟูป่า เราทำลายน้ำ พระองค์ท่านก็ทรงสู้อุตสาหกรรมบำบัดน้ำให้สะอาด เพื่อให้เราสามารถมีน้ำใช้ได้อีก เราทำลายดิน พระองค์ท่านก็

ไปนำหญ้าแฝกมาปลูก ด้านพลังงานขาดแคลน พระองค์ท่านก็ทรงคิดค้นไบโอดีเซล พลังงานทดแทนและอีกมากมายที่พระองค์ท่านทรงทำเพื่อเราทุกคน ซึ่งความจริงแล้ว หลายสิ่งที่พระองค์ท่านทรงทำเพื่อพวกเรานั้น ท่านก็ทำหน้าที่ของประชาชนอยู่ เหตุใดพวกเราจึงไม่ทำตามพระองค์ท่านทำนุรักษาดินน้ำลมไฟ อันเป็นหน้าที่ของประชาชนคนไทยทุกคนที่ต้องรักษาทรัพยากรของชาติ รักษาแผ่นดิน เพราะนี่คือชีวิตของเราทุกคน แต่พระองค์ท่านกลับสู้อุตสาหกรรมรักษาไว้ให้เราและลูกหลานของเราในภายภาคหน้า พระองค์ท่านทรงตระหนักดีว่าแผ่นดินคือชีวิตเราทุกคน เราต้องอาศัยอยู่บนแผ่นดินนี้ไปชั่วลูกชั่วหลาน แต่พวกเรากลับไม่ช่วยกันรักษาแผ่นดินหรือคิดแต่จะเอาประโยชน์

จากแผ่นดิน โดยไม่ช่วยทำนุบำรุงให้แผ่นดินของเราสุขสมบูรณ์ไปตลอดจนวันหน้า เพราะฉะนั้นแล้ว ผมคิดว่าเราทุกคนควรตระหนักถึงแผ่นดินให้ดี ควรใช้ทรัพยากรต่างๆ ด้วยความพอเพียง เพื่อที่เราจะต้องส่งผ่านแผ่นดินนี้ไปยังลูกหลานของเรา อยากให้ทุกคนมองถึงประโยชน์ส่วนรวม ให้มองถึงประเทศชาติ มากกว่าประโยชน์ส่วนตัว”

...หลักการดำเนินงานสำคัญ 3 ข้อ...

“พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ทรงมุ่งเน้นเรื่องการพัฒนาคน มีพระราชดำรัสว่า ‘ต้องระเบิดจากข้างใน’ นั้นหมายความว่า ต้องมุ่งพัฒนาเพื่อสร้างความเข้มแข็งให้คนและครอบครัว ในชุมชนที่เข้าไปพัฒนาให้มีสภาพพร้อมจะรับการพัฒนาเสียก่อน จึงค่อยออกมาสู่สังคมภายนอก มิใช่การนำเอาความเจริญจากสังคมภายนอกเข้าไปหาชุมชนและหมู่บ้าน ซึ่งหลายชุมชนยังไม่ทันได้มีโอกาสตั้งตัว จึงไม่สามารถปรับตัวได้ทันกับกระแสการเปลี่ยนแปลงและนำไปสู่ความล้มเหลวได้ในส่วนของเรื่อง ‘การพัฒนาจุดแข็งของตัวเอง’ พระองค์ยังทรงเน้นเป็นอย่างมาก ประเทศไทยมีจุดแข็งจากการเป็นเมืองเกษตรกรรมที่อุดมสมบูรณ์ ก็สมควรที่จะพัฒนาในด้านนี้ มิใช่การมุ่งพัฒนาอุตสาหกรรมที่ไม่มีเทคโนโลยีเป็นของตัวเอง เป็นต้น

และจากการทรงงานของพระองค์ที่ทรงสอนมาตลอด คือ การสร้าง ‘ภูมิสังคม’ ซึ่งมีความสำคัญมากเพราะการพัฒนาใดๆ ก็ตาม ต้องเข้าใจต้องแท้ถึงสภาพแวดล้อมทั้งทางภูมิศาสตร์และทางสังคม เช่น ในยามที่ทรงงานในท้องถิ่นทุรกันดาร จะทรงถือแผนที่ในพระหัตถ์ตลอดเวลาเพื่อศึกษาสภาพแวดล้อม ภูเขา ที่ราบ ทางน้ำแต่ไม่ใช่เท่านั้น จะทรงศึกษาสภาพทางสังคมของคนด้วยว่ามีอุปนิสัย วัฒนธรรมอย่างไร เพราะแม้แต่คนที่อยู่ในพื้นที่เดียวกัน ก็มีวัฒนธรรมความเชื่อที่ไม่เหมือนกัน จนทรงเข้าพระราชหฤทัยอย่างที่สุด การพัฒนา





ต่างๆ จึงสำเร็จ เพราะได้รับความร่วมมือ
อย่างดีจากคนในพื้นที่นั้น”

...จากใจข้าราชการบริพารผู้รับใช้เบื้อง
พระยุคลบาท...

“ผมได้เรียนรู้งานผ่านพระบาทสมเด็จพระ
พระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดชมากมาย
พระองค์ท่านทรงสอนในหลายมิติ ทรง
เป็นต้นแบบนำทางและเป็นต้นแบบที่มี
พลังอย่างมหาศาล นับว่าเป็นบุญวาสนา
ที่ได้รับพระมหากรุณาธิคุณให้ถวายงาน
รับใช้เบื้องพระยุคลบาท ได้มีโอกาสอยู่
ใกล้ความเป็นปราชญ์ของพระองค์ท่าน
ซึ่งเราก็อิ่มซั้พลังนั้นมา ทั้งพลังความรู้
พลังปัญญา ความคิด จิตสำนึก ความอดทน
ความเสียสละเพื่อส่วนรวม พระองค์ท่าน
ทรงสอนหมดทุกอย่าง ผมจึงเสมือนมีภาพ
พระองค์ท่านเป็นเครื่องนำทางอยู่ตลอดเวลา

ในความรู้สึกลึกส่วนตัวแล้ว สมเด็จพระ
เทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

ทำเพราะต้องการทำ ทำเพราะเต็มใจ ทำเพราะมีความสุขที่ทำได้และทำประโยชน์ เพื่อส่วนรวม

ทรงเป็นเจ้าของในแบบฉบับที่ยากจะหา
ผู้ปฏิบัติตนตามอย่างได้ เนื่องจากทรง
เป็นพหุสูต ซึ่งมาด้วยความรู้ประหนึ่ง
สารานุกรมก็ว่าได้ ทรงวางพระองค์ได้
เหมาะสม และที่สำคัญทรงถอดแบบอย่าง
มาจากพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิ
โดยแท้จริง ในแง่ของการดำเนินงาน การ
ดำเนินชีวิตเรียบง่ายและการเสียสละเวลา
และการทุ่มเทพระวรกายในการปฏิบัติ
พระราชกรณียกิจที่มากมาย โดยเฉพาะ
การทำงานเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตให้

ประชาชนที่ยากไร้และขาดหนทางในการ
ทำมาหากิน ให้พึ่งพาตนเองและเลี้ยง
ครอบครัวได้อย่างพอเพียง

ไม่เพียงเท่านั้นสมเด็จพระเทพรัตน
ราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี จะทรงมี
พระทัยที่เปี่ยมไปด้วยไมตรีแล้ว ยังมีพระทัย
ที่เข้มแข็งและมีพระวิริยอุตสาหะ ในอดีตนั้น
การตามเสด็จค่อนข้างจะลำบากพอสมควร
เนื่องจากถนนหนทางยังไม่ได้มีการพัฒนา
เท่าปัจจุบัน ทำให้การเดินทางบางครั้งมี
ความสมบุกสมบันพอสมควร ซึ่งผมเอง

เป็นผู้ชายบางครั้งยังรู้สึกที่ต้องใช้ความพยายามและความอดทนเพิ่มมากขึ้นเป็นพิเศษ แต่พระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารีนั้น กลับดูตรงกันข้าม ยิ่งหนทางท้อทั้งดารเท่าไร ผมรู้สึกเหมือนพระองค์ทรงพอพระทัยมากยิ่งขึ้น ทรงเป็นนักผจญภัยโดยแท้”

...ความผูกพันกับโครงการดีๆ ของ ปตท...

“อย่าง รางวัลลูกโลกสีเขียว เป็นโครงการต่อเนื่อง จากโครงการปลูกป่าถาวรเฉลิมพระเกียรติฯ ปตท. ซึ่งถือกำเนิดขึ้นในปี พ.ศ. 2542 เพื่อถวายเป็นราชสักการะแด่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช เนื่องในวโรกาสทรงเจริญพระชนมพรรษา 72 พรรษา ด้วยความร่วมมือของผู้ทรงคุณวุฒิในสาขาต่างๆ โดยมีเป้าหมายสนับสนุนและให้กำลังใจแก่ผลงานการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมของบุคคลและกลุ่มบุคคลที่ทำด้วยแรงกาย แรงใจและด้วยความมุ่งมั่น เป็นความดีที่สมควรได้รับการยกย่องและเผยแพร่เป็นแบบอย่างต่อไป และอีกหลายโครงการ เช่น โครงการการประกวดการพัฒนาและรณรงค์การใช้หญ้าแฝกอันเนื่องมาจากพระราชดำริ และโครงการรักษาสีป่าสร้างคน 84 ตำบล วิถีพอเพียง เป็นต้น”

อย่างไรก็ดี ดร. สุเมธ ได้มอบข้อคิดให้กับผู้อ่าน happiness โดยเฉพาะอย่างยิ่งข้อคิดบนพื้นฐานความพอเพียงจากพระองค์ท่าน ซึ่งนับเป็นแบบอย่างสำคัญในการดำเนินชีวิตสำหรับประชาชนไม่ว่าจะอยู่ในสาขาอาชีพใดก็ตาม

“จากการพัฒนาประเทศที่ผ่านมาทำให้สังคมไทยอ่อนแอ เหตุเพราะสังคมมิได้สร้าง ‘กระบวนการเรียนรู้’ ให้คนส่วนใหญ่ ทำให้ไม่สามารถแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง ประกอบกับผู้มีโอกาสทางสังคมมักขาดคุณธรรมจริยธรรมและผู้ด้อยโอกาสมักถูกเอารัดเอาเปรียบ ประกอบกับการพัฒนาเศรษฐกิจเป็นแบบใช้ ‘เงิน’ เป็น ‘เป้าหมาย’ ไม่คำนึงถึงผลเสียที่ตามมาทั้งในเรื่องของ

ดิน-น้ำ-ป่าไม้ ภูมิปัญญาและวัฒนธรรม สูดท่ายส่งผลให้ต้นทุนทุกอย่างสูงขึ้นและเกษตรพึ่งตนเองได้น้อยลง

ด้วยเหตุต่างๆ ที่ผ่านมาประกอบกับปัญหาภาวะเศรษฐกิจ ทำให้ประชาชนอยู่ได้อย่างลำบากและเกิดความเห็นแก่ตัวเพื่อให้ตัวเองอยู่รอด พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดชทรงตระหนักและห่วงใยในเรื่องนี้เป็นอย่างมาก จึงได้พระราชทาน เรื่องของเศรษฐกิจพอเพียง แต่ยังมีคนมักเข้าใจว่าเศรษฐกิจพอเพียงเป็นเรื่องของเกษตรกรในชนบทเท่านั้น แต่แท้ที่จริงผู้ประกอบการอาชีพอื่นๆ เช่น พ่อค้า ข้าราชการและบริษัทต่างๆ สามารถนำแนวพระราชดำริเศรษฐกิจพอเพียงไปประยุกต์ใช้ได้ เพราะเศรษฐกิจพอเพียงนั้นเปรียบเสมือนเป็นการปักเสาเข็มก่อนจะสร้างบ้าน หรืออีกนัยหนึ่งเป็นการวางรากฐานของบ้านให้มั่นคง ก่อนจะสร้างตัวบ้านต่อไป ฉะนั้นเศรษฐกิจพอเพียงคือ การวางรากฐานอันมั่นคงและยั่งยืนของชีวิตเรานั้นเอง”

...ปรัชญาส่วนตัวในการดำเนินชีวิต...

“ทำเพราะต้องการทำ ทำเพราะเต็มใจ ทำเพราะมีความสุขที่ทำและทำประโยชน์เพื่อส่วนรวม” “พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดชรับสั่งเรื่องนี้กับผมเสมอ ตั้งแต่รับสั่งแรกที่ผมเข้ามาถวายงานว่า ‘ขอบใจนะที่จะมาช่วยงานฉัน แต่มาช่วยงานฉัน ฉันไม่มีอะไรจะให้ นอกจากความสุขที่จะมีส่วนร่วมในการทำประโยชน์ให้แก่ผู้อื่น’ และ ‘การทำประโยชน์ให้แก่

เศรษฐกิจพอเพียง นั้นเปรียบเสมือน เป็นการปักเสาเข็ม ก่อนจะสร้างบ้าน หรืออีกนัยหนึ่ง เป็นการวางรากฐาน ของบ้านให้มั่นคง

ผู้อื่น’ ก็เป็นสิ่งที่พระองค์ท่านทรงเน้นย้ำกับผมอยู่เสมอ พรในวันเกิดที่ได้ทรงเมตตาพระราชทานแก่ผมในแต่ละปีก็เป็นในทำนองเดียวกันว่า ‘ขอให้แข็งแรงนะ ขอให้มีความสุขกายที่แข็งแรงเพื่อที่จะทำประโยชน์ให้คนอื่นได้’ ‘ขอให้มีความสุขในการทำประโยชน์เพื่อคนอื่น’ และผมก็จะทำสิ่งนี้ที่ทราบที่ร่างกายไหว”

สิ่งที่ ดร. สุเมธ ได้กรุณาทิ้งท้ายถึงความหมายของ “ความสุข” ที่ยั่งยืนไว้ให้กับพวกเราทุกคน คือแบบอย่างจากพระองค์ท่านที่ทรงเน้นให้เราให้ความสำคัญกับความสุข ไม่ใช่เงินไม่ใช่ทอง เพราะเงินนั้นถ้าไปยึดติด ก็จะถูกขโมยไม่รู้จบ...เมื่อไม่มีวันหยุดไม่มีวันพอ ถ้ามีความสุข มีความรู้สึกพอ ทุกสิ่งก็จะนิ่งหมด...

10 หลักปฏิบัติสำหรับการทำงานของ ดร. สุเมธ ต้นติเวชกุล

1. ทำงานอยู่กับผู้รู้จริงและมีผลงานเป็นที่ประจักษ์
2. ยึดมั่นในความถูกต้อง
3. ความเรียบง่ายและประหยัด
4. มุ่งประโยชน์คนส่วนใหญ่เป็นหลัก
5. ระวังฟังความเห็นของผู้อื่น เคารพความคิดที่แตกต่าง
6. มีความตั้งใจจริงและขยันหมั่นเพียร
7. ความสุจริต และความกตัญญู
8. พึ่งตนเอง ส่งเสริมคนดีและคนเก่ง
9. รักประชาชน
10. การเอื้อเฟื้อซึ่งกันและกัน



เรื่องอินเทอร์เน็ตที่ควรรู้ กับเทคโนโลยีโทรศัพท์มือถือ

หลายๆ คนอาจจะเคยได้ยินคำว่า 1G, 2G, 3G และ 4G กันมาบ้างแล้ว ซึ่งเป็นชื่อเรียกของเทคโนโลยีสื่อสารทางโทรคมนาคมโทรศัพท์มือถือ ที่กำลังได้รับการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง และในขณะนี้ 5G กำลังอยู่ในระหว่างขั้นตอนการวิจัยในต่างประเทศ เชื่อว่าอีกไม่นานเกินรอ เราจะได้ใช้เทคโนโลยีที่ล้ำสมัยขั้นอีก ตามแนวคิด “Internet of Things”

ที่มาของคำว่า “G”

คำว่า G มาจากคำว่า Generation แปลว่า ยุค สมัย รุ่น เป็นชื่อเรียกในแต่ละยุคของเทคโนโลยีสื่อสารทางไกลผ่านโทรศัพท์มือถือ (Mobile Telecommunications Technology) หรือจะเรียกกันง่ายๆ ว่า ใช้อินเทอร์เน็ตผ่านมือถือนั่นเอง โดยมีชื่อเรียกแบบย่อว่า 1G (First Generation), 2G (Second Generation), 3G (Third Generation) และ 4G (Fourth Generation)

วิวัฒนาการเทคโนโลยีโทรศัพท์มือถือ

1G (First Generation)

เริ่มเปิดใช้ครั้งแรกเมื่อปี พ.ศ. 2522 ที่กรุงโตเกียว ประเทศญี่ปุ่น โดยใช้ระบบอะนาล็อกหรือการใช้สัญญาณวิทยุในการส่งคลื่นเสียงหรือพูดกันแบบง่าย ๆ ว่า ใช้เสียงพูดของเรานั้นแหละสำหรับโทรออกและรับสาย ในขณะที่นั้นคนยังใช้น้อย เพราะราคาโทรศัพท์มือถือในยุคนั้นค่อนข้างแพง ข้อเสียก็คือไม่สามารถรองรับผู้ใช้งานในจำนวนมากได้และไม่ปลอดภัยง่ายต่อการดักฟัง

2G (Second Generation)

เปิดใช้ครั้งแรกตั้งแต่ปี พ.ศ. 2533 ที่ประเทศฟินแลนด์ นับว่าเป็นยุคเฟื่องฟูของโทรศัพท์มือถือเลยทีเดียว ได้ เปลี่ยนจากการสัญญาณวิทยุแบบอะนาล็อกมาใช้ระบบดิจิทัล สามารถใช้งานหลากหลายมากขึ้นหรือจะนำโทรศัพท์มือถือไปใช้ต่างประเทศก็ได้ สามารถเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ต ส่งข้อความหากันได้ ซึ่งแตกต่างจาก 1G แบบหน้ามือเป็นหลังมือ แต่หน้าจอยังเป็นขาวดำ แต่อ่านข้อความได้เพียง 2-3 บรรทัด ปรกติจากสีส้ม ข้อมูลและเบอร์โทรศัพท์ถูกบันทึกลงใน SIM Card

3G (Third Generation)

เปิดให้บริการในประเทศไทยตั้งแต่ปี พ.ศ. 2544 สามารถใช้งานมัลติมีเดีย ทั้งข้อมูลภาพและเสียงแบบระบบไร้สาย ทำให้ข้อมูลที่เรารับและส่งมีประสิทธิภาพสูงจะส่งเมลล์หรือโทรไปต่างประเทศ รับหรือส่งข้อความรูปภาพ คลิปวิดีโอที่มีขนาดใหญ่ได้ การดูไฟล์วิดีโอออนไลน์ด้วยความคมชัด คุณกันแบบเห็นหน้าหรือจะประชุมทางไกลผ่านหน้าจอก็ทำได้ 3G ก็จะมีระดับความเร็วในการรับและส่งข้อมูล เล่นอินเทอร์เน็ตด้วยความเร็วสูงและสามารถโหลดแอปพลิเคชันได้ตามความชอบขึ้นอยู่กับความจุแรมโมรีของเครื่อง โทรศัพท์มือถือจึงเปรียบเสมือนสมาร์ตโฟน (Smartphone) ที่ถูกมองว่าเป็นคอมพิวเตอร์พกพาในลักษณะของโทรศัพท์มือถือไปแล้ว



5G (Fifth Generation)

ในขณะนี้อยู่ในระหว่างขั้นตอนการวิจัย และจะกำหนดมาตรฐานของความเร็ว 5G โดยสหภาพโทรคมนาคมระหว่างประเทศ สาขาสหรัฐอเมริกา โดยจะเริ่มใช้กันในปี พ.ศ. 2563 ซึ่ง 5G สามารถรับส่งข้อมูลในความเร็วสูงมากขึ้นอีกเกือบ 100 เท่า แอปพลิเคชันรูปแบบใหม่ เช่น ดาวนโหลดภาพยนตร์หรือเพลง แสดงกราฟฟิกและการแสดงแผนที่ต่าง ๆ

ล่าสุดได้มีการทดลองใช้เทคโนโลยี 5G กันแล้ว ภายในงาน Mobile World Congress 2559 ที่เมืองบาร์เซโลนา ประเทศสเปน แนวคิด Internet of Things (IOT) ก็คือ ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกจะเชื่อมโยงกันด้วยเครือข่ายอินเทอร์เน็ตทั้งหมด สามารถเชื่อมต่ออุปกรณ์และเครื่องมือต่าง ๆ ได้ เช่น เราสามารถสั่งเปิดหรือปิดไฟในบ้านผ่านอินเทอร์เน็ต และแนวคิด Machine to Machine (M2M) เป็นการสื่อสารระหว่าง

อุปกรณ์ต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นอาคารสิ่งก่อสร้างที่มีกรติดตั้งวงจรีเล็กทรอนิกส์ ซอฟต์แวร์ เซ็นเซอร์หรือเครือข่ายการเชื่อมต่อต่างๆ ที่ทำให้อุปกรณ์เหล่านี้สามารถส่งผ่านข้อมูลถึงกันได้ การใช้โทรศัพท์มือถือถือเครื่องเดียวก็ทำได้ทุกอย่างแล้ว น่าสนใจมากทีเดียว ซึ่งประเทศไทยเพิ่งจะเสร็จการประมูล 4G รอบใหม่เมื่อวันที่ 27 พฤษภาคม 2559 ที่ผ่านมา ก็ต้องมารอลุ้นกันว่าประเทศไทยจะนำเทคโนโลยีล้ำสมัยแบบนี้มาใช้กันเมื่อไร

ปัจจุบันพฤติกรรมการใช้งานของผู้ใช้โทรศัพท์เปลี่ยนแปลงไปจากเดิมมากขึ้น มีความต้องการใช้งานอินเทอร์เน็ตและการโหลดแอปพลิเคชันต่างๆ เพื่อใช้งานมากขึ้นเช่นกัน ลองมาลุ้นว่าปี พ.ศ. 2563 ประเทศไทยจะนำเทคโนโลยีล้ำสมัยแบบนี้มาใช้กันได้สำเร็จหรือไม่ เพื่อจะก้าวสู่ยุค Internet of Things กันแบบเต็มตัว



4G (Fourth Generation)

ในปี พ.ศ. 2552 ได้มีการพัฒนาเทคโนโลยี 4G ที่ประเทศสวีเดนและนอร์เวย์ ประเทศสหรัฐอเมริกาเริ่มใช้เป็นครั้งแรก ต่อยอดมาจาก 3G เป็นเทคโนโลยีสื่อสารข้อมูลดิจิทัลความเร็วสูงที่ถูกพัฒนาเพื่อให้บริการบรอดแบนด์ไร้สาย (Broadband) ทำให้ระบบอินเทอร์เน็ตมีความเร็วสูงขึ้น ครอบคลุมพื้นที่มากกว่าและมีระบบป้องกันความปลอดภัยสูง ปัจจุบันมีหลายองค์กรมีการใช้งานแบบมัลติมีเดียมากขึ้น เช่น ประชุมทางไกลเทเลคอนเฟอเรนซ์ สามารถใช้งานได้ทั่วโลก (Global Mobility) รับส่งข้อมูลก็เร็วแบบไม่ติดขัด ใช้งานได้เวลาที่อยู่นอกบ้านหรือที่เป็นประโยชน์มากๆ ก็คือในบริเวณที่ค่อนข้างไกล เช่น ในต่างจังหวัด 4G สามารถตอบโต้การใช้งานได้ดียิ่งขึ้นกว่าเดิม โดยมีระบบ High Speed Internet การดาวนโหลดหรือรับชมวิดีโอ/ภาพยนตร์แบบความคมชัดสูง (HD) ส่วนการใช้งานในต่างประเทศก็สบายใจเพราะประสิทธิภาพของความเร็วของอินเทอร์เน็ตนั้นอยู่ในขั้นเทพ หรือท่านใดที่ต้องการเรียนทางไกลผ่านระบบไร้สายก็สามารถทำได้ ไม่เพียงแต่โทรศัพท์มือถือเท่านั้นแต่ยังรวมถึงแท็บเล็ตและโน้ตบุ๊กอีกด้วย

MOBILE PHONE EVOLUTION

<p>1G</p> <ul style="list-style-type: none"> • ระบบอะนาล็อก • การส่งคลื่นเสียง ใช้เสียงพูดอย่างเดียว • ดักฟังโทรศัพท์ได้ง่ายและไม่ปลอดภัย 	<p>3G</p> <ul style="list-style-type: none"> • โทรศัพท์ทางไกลผ่านอินเทอร์เน็ต (Voice over IP) • ดูแบบเห็นหน้า (Video Call) • ประชุมทางไกล (Video Conference)
<p>2G</p> <ul style="list-style-type: none"> • ระบบระบบดิจิทัล • ส่งข้อความได้ 2-3 บรรทัด • หน้าจอโทรศัพท์ขาว-ดำ • ข้อมูลและเบอร์โทรศัพท์ถูกบันทึกลงใน SIM Card 	<p>4G</p> <ul style="list-style-type: none"> • รับส่งข้อมูลความเร็วสูงผ่านระบบไร้สายมีประสิทธิภาพมาก • ดาวนโหลดหรือรับชมวิดีโอ/ภาพยนตร์แบบความคมชัดสูง (HD) • การเรียนการสอนทางไกลผ่านระบบโทรศัพท์ไร้สาย



รถยนต์ไฟฟ้า

(ELECTRIC VEHICLE : EV)

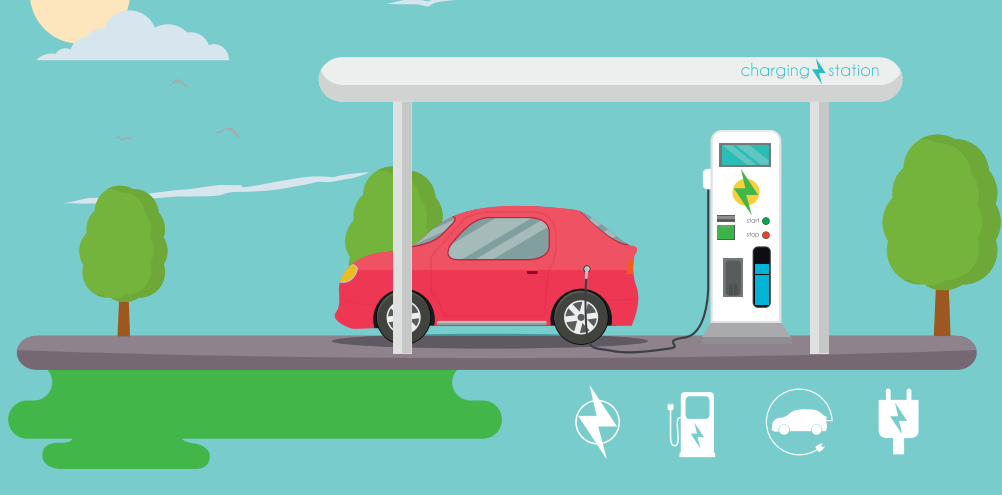
ทิศทางยานยนต์ยุคใหม่ ที่ไม่ไกลเกินฝัน

เป็นเรื่องที่ชาวโลกทุกคนต้องยอมรับว่า เชื้อเพลิง “ฟอสซิล” ที่ใช้เป็นเชื้อเพลิงหลักสำหรับรถยนต์ทุกประเภท กั้ใช้น้ำมันปิโตรเลียมและก๊าซธรรมชาติ กำลังนับเวลาถอยหลังและจะหมดไปจากใต้พื้นพิภพโลกในที่สุด รวมทั้งปัญหามลพิษในอากาศ ภาวะก๊าซเรือนกระจกที่เกิดจากการเผาไหม้ของเครื่องยนต์ที่ใช้พลังงาน “ฟอสซิล” จนเป็นที่มาของการหาพลังงานทดแทนและพลังงานหมุนเวียนอื่นๆ มาใช้แทนเชื้อเพลิงเหล่านั้น

ในช่วงปี พ.ศ. 2553 ทั่วโลกรวมทั้งประเทศไทย เริ่มคุ้นเคยและรู้จักกับรถยนต์ที่ขับเคลื่อนโดยอาศัยพลังงาน 2 รูปแบบควบคู่กัน คือ ใช้น้ำมันเป็นเชื้อเพลิงสำหรับเครื่องยนต์และใช้ไฟฟ้าเป็นพลังงานสำหรับมอเตอร์ที่ใช้ในการขับเคลื่อน รถยนต์ที่ว่ามี 2 ชนิดที่ทำงานเกือบจะเหมือนกัน 100% คือ รถยนต์ Hybrid และรถยนต์ Plug-in Hybrid

รถยนต์ไฮบริด (Hybrid) คือ รถที่ขับเคลื่อนโดยการประสานการทำงานระหว่างเครื่องยนต์ที่ใช้น้ำมันและมอเตอร์ที่ใช้ไฟฟ้าจากแบตเตอรี่เทคโนโลยีของระบบไฮบริดที่นิยมใช้กันอยู่ทั่วโลกเรียกว่า ซีรีส์/พาราลลелไฮบริด (Series/Parallel Hybrid) โดยขณะออกตัวและใช้ความเร็วต่ำ รถยนต์จะขับเคลื่อนด้วยมอเตอร์ไฟฟ้าเพียงอย่างเดียว เมื่อใช้ความเร็วสูงขึ้นเครื่องยนต์ที่ใช้น้ำมันก็จะทำงานไปพร้อมๆ กับมอเตอร์ไฟฟ้าในสัดส่วนที่พอเหมาะ รถยนต์บางรุ่นเมื่อผู้ขับขี่ใช้ความเร็วสูงขึ้นไปในระดับหนึ่ง จะขับเคลื่อนด้วยกำลังเครื่องยนต์ซึ่งใช้น้ำมันเพียงอย่างเดียว ทั้งนี้รถยนต์ไฮบริดจะมีการชาร์จไฟฟ้าเข้าไปเก็บในแบตเตอรี่ได้ในขณะที่ผู้ขับขี่เหยียบเบรก เป็นระบบที่เพิ่มความสะดวกสบายให้กับผู้ใช้รถ รถยนต์ไฮบริดที่เห็นวงกันอยู่ในบ้านเรา มีทั้งจากประเทศญี่ปุ่นและยุโรป อาทิ TOYOTA, HONDA, NISSAN, LEXUS, MERCEDES-BENZ, BMW, PORSCHE เป็นต้น





ส่วนรถยนต์ Hybrid อีกประเภทหนึ่งที่สามารถเสียบปลั๊กไฟฟ้าเพื่อชาร์จแบตเตอรี่ได้ เรียกว่า Plug-in Hybrid เรียกเต็มๆ ว่า Plug-in Hybrid Electric Vehicle : PHEV รถยนต์ชนิดนี้มีทั้งเครื่องยนต์ที่ใช้น้ำมันเป็นพลังงานและมอเตอร์ที่ใช้พลังงานไฟฟ้าขับเคลื่อนเช่นเดียวกับรถยนต์ไฮบริด แต่รถยนต์ Plug-in Hybrid จะใช้เทคโนโลยีการขับเคลื่อนที่ซับซ้อนกว่า โดยที่เครื่องยนต์เป็นตัวช่วยในการขับเคลื่อน จึงทำให้รถยนต์ชนิดนี้ประหยัดการใช้น้ำมันและทำให้เกิดมลพิษน้อยกว่า สามารถเสียบปลั๊กชาร์จไฟฟ้าเพื่อเก็บไว้ในแบตเตอรี่ได้

เมื่อไม่นานมานี้โลกแห่งนวัตกรรมได้มีการกล่าวถึงรถ Electric Vehicle : EV เป็นรถขับเคลื่อนด้วยมอเตอร์จากพลังงานไฟฟ้า 100% ที่ไม่ต้องมีเครื่องยนต์ที่ใช้น้ำมันเชื้อเพลิงหรือก๊าซธรรมชาติ สามารถเสียบปลั๊กไฟฟ้าเพื่อชาร์จแบตเตอรี่ได้เลย ในต่างประเทศได้มีค่ายรถยนต์ชั้นนำหลายค่ายที่ผลิตรถ EV ออกมาแล้ว ทั้งยุโรปและเอเชีย ระยะทางสูงสุดต่อการชาร์จ 1 ครั้งของรถยนต์ไฟฟ้าเหล่านี้ จะวิ่งได้ประมาณ 250 กิโลเมตร

สำหรับประเทศไทย รัฐบาลโดยกระทรวงพลังงานได้มีแผนปฏิบัติการเพื่อสนับสนุนรถยนต์ไฟฟ้า (EV) ในประเทศไทย (ปี พ.ศ. 2559-2579) ระบุว่าจะมีการสร้างสถานีประจุไฟฟ้า (EV Station) จำนวนถึง 690 สถานี นอกจากนี้ในระยะแรกรัฐบาลยังได้ให้การสนับสนุนเชิงนโยบาย เช่น สิทธิประโยชน์ภาษีเงินได้และสิทธิประโยชน์ด้านภาษีอื่นๆ ให้กับบริษัทผู้ผลิตรถยนต์ที่ได้รับสิทธิการลดหย่อนหรือยกเว้นอากรขาเข้าในรุ่นที่ผลิต รวมถึงสิทธิประโยชน์ในการลดหย่อนหรือยกเว้นอากรขาเข้าชิ้นส่วนสำคัญ ซึ่งยังไม่สามารถผลิตได้ภายในประเทศ เป็นต้น โดยกระทรวงการคลังจะเป็นผู้พิจารณาทั้งนี้การส่งเสริมการนำเข้ารถยนต์ไฟฟ้าจะเน้น

รถยนต์ไฟฟ้าเพื่อการให้บริการสาธารณะ เพื่อศึกษาปัญหาและอุปสรรคในการใช้งานจริง โดยคาดว่าจะเริ่มมีการนำเข้าตั้งแต่ปี พ.ศ. 2560 เป็นต้นไป จำนวนประมาณ 5,000 คัน

บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) ได้เริ่มศึกษาวิจัยและพัฒนาเทคโนโลยีรถยนต์ไฟฟ้า (EV) มาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2555 เพื่อสร้างองค์ความรู้และเตรียมความพร้อม รองรับธุรกิจรถยนต์ไฟฟ้า รวมถึงการสร้างสถานีบริการชาร์จรถยนต์ไฟฟ้า (PTT EV Station) ที่มีเครื่องชาร์จไฟที่ได้มาตรฐานยุโรป (IEC) และมาตรฐานญี่ปุ่น (CHAdeMO) ทั้งหมด 4 แห่ง ได้แก่ 1. อาคารปตท. สำนักงานใหญ่ 2. สถานีวิจัยเทคโนโลยี ปตท. อ.วังน้อย จ.พระนครศรีอยุธยา 3. สถานีบริการน้ำมัน ปตท. สาขาแหลมฉบังขาออก จ.ชลบุรี 4. สถานีบริการน้ำมัน ปตท. สาขา The Crystal PTT

ทั้งนี้ได้เพิ่มอีก 2 สถานีในปี พ.ศ. 2559 และขยายเป็น 20 สถานี ภายในปี พ.ศ. 2560 นอกจากนี้ ปตท. ยังได้มีการลงนามบันทึก

ความร่วมมือการให้บริการสถานีบริการชาร์จรถยนต์ไฟฟ้า (PTT EV Station) กับบริษัทผู้ผลิตรถยนต์ชั้นนำ 6 ราย ได้แก่

- บริษัท บีเอ็มดับเบิลยู (ประเทศไทย) จำกัด
- บริษัท เมอร์เซเดส-เบนซ์ (ประเทศไทย) จำกัด
- บริษัท มิตซูบิชิ มอเตอร์ส (ประเทศไทย) จำกัด
- บริษัท นิสสัน มอเตอร์ (ประเทศไทย) จำกัด
- ปอร์เช่ ประเทศไทย โดย บริษัท เอเอเอส ออโต้ เซอร์วิส จำกัด
- บริษัท วอลโว่ คาร์ (ประเทศไทย) จำกัด

เป็นการร่วมกันพัฒนาและทดลองระบบการใช้งาน PTT EV Station พร้อมศึกษาความเป็นไปได้ในการพัฒนารูขี้อย่างเกี่ยวกับรถยนต์ไฟฟ้า โดย ปตท. จะเป็นผู้ก่อสร้างสถานีบริการชาร์จรถยนต์ไฟฟ้าตามแผนธุรกิจของ ปตท. และบริษัทผู้ผลิตรถยนต์ทั้ง 6 รายจะเป็นผู้ศึกษาและพัฒนารถยนต์ที่ขับเคลื่อนด้วยพลังงานไฟฟ้าตามแผนธุรกิจของแต่ละบริษัท เพื่อสร้างการรับรู้และความมั่นใจในการใช้ไฟฟ้าในรถยนต์สู่สาธารณะ

หากรถยนต์ที่ท่านใช้ในวันนี้มีอายุการใช้งานต่อไปอีกราว 4-5 ปี ถึงเวลานั้นรถยนต์ไฟฟ้าคงเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่จะเป็นพาหนะคู่ใจของท่านคนต่อไป



GOOD TRENDING DESIGN

เดี๋ยวนี้การออกแบบผลิตภัณฑ์ไม่ได้มีแค่ความสวยงามเท่านั้น นักออกแบบต่างพยายามออกแบบนวัตกรรมเพื่อเพิ่มมูลค่าให้กับของชิ้นนั้นๆ ด้วย เรียกว่าได้ทั้งประโยชน์สำหรับรองรับการใช้งานอย่างเต็มที่ แล้วยังได้ชื่อว่าเป็นกระแสแบบไม่ตกเทรนด์อีกด้วย

MEVO

กล้องวิดีโอที่มาพร้อมกับนิยามใหม่ “Streaming Camera” กล้องในรุ่นก่อนสามารถถ่ายภาพและถ่ายทอดสดในภาพเดียวมานานๆ แต่ในมุมมองใหม่ๆ สำหรับกล้องตัวนี้ออกแบบมาเพื่อให้ผู้ใช้งานสามารถสลับภาพ เลือกรูปหรือเลือกมุมมองที่หลากหลายขณะที่ขึ้นสตรีมมิ่งได้ รวมถึงลูกเล่นอื่นที่น่าสนใจอีกมากมาย อ่านข้อมูลเพิ่มเติมหรือสั่งซื้อได้ที่ www.getmevo.com ราคาอยู่ที่ 399 ดอลลาร์สหรัฐ หรือประมาณ 14,000 บาท (ไม่รวมภาษีและค่าจัดส่ง)



FIDGET CUBE

สองพี่น้อง McLachlan ผู้ก่อตั้ง Antsy Labs ได้คิดค้นอุปกรณ์แก้ปัญหสำหรับผู้ที่สมาธิสั้นโดยใช้ชื่อว่า Fidget Cube คือของเล่นในรูปแบบทรงสี่เหลี่ยมลูกเต๋า โดยทั้ง 6 ด้านจะมีฟังก์ชันแตกต่างกัน โดยมีคอนเซ็ปต์มาจาก Work, Class, Home พร้อมปุ่มกดรูปแบบต่างๆ รอบด้าน เพื่อเพิ่มความสุขที่แตกต่าง เหมาะสำหรับเล่นแก้เครียด แก้เซ็งหรือเวลาตื่นเต้น จะช่วยให้คุณมีสมาธิจดจ่อได้ดีขึ้น

Click • มี 5 ปุ่ม สำหรับกด โดย 3 ใน 5 ปุ่ม กดแล้วจะมีเสียงคลิกและอีก 2 ปุ่ม ไม่มีเสียง เพื่อให้สัมผัส สร้างความสนุกสนานและเพลิดเพลิน

Glide • มีรูปแบบคล้ายๆ จอยสติ๊ก แควงนิ้วแล้วหมุนวนๆ สร้างความรู้สึกเหมือนกำลังเล่นเกม

Flip • ลักษณะคล้ายปุ่มกดเปิด-ปิดสวิตช์ไฟในบ้าน

Breathe • เป็นด้านที่เรียบงายที่สุด เพราะผู้ออกแบบต้องการให้ผู้ใช้งานได้อยู่กับตัวเอง แควงนิ้วแล้วสุดลมหายใจลึกๆ

Roll • มี 2 รูปแบบ คือ แบบพื้นเพื่อเลื่อนไปมาและแบบลูกบอลผิวเรียบสำหรับกลิ้งไปมา

Spin • เป็นด้านที่ทำให้ใจเย็นลง มีลักษณะคล้ายปุ่มหมุนเสียง Volume ราคาอยู่ที่ประมาณ 900 บาท สั่งซื้อได้ที่ www.kickstarter.com

KIROBO

หุ่นยนต์อวกาศตัวจิ๋วนี้มีชื่อว่า “คิโรโบะ” ซึ่งเป็นนวัตกรรมที่โดยด้ามอเตอร์ส เตรียมนำออกวางขายในปีใหม่ที่ประเทศญี่ปุ่น เพื่อตอบสนองของสังคมผู้สูงอายุ เจ้าหุ่นยนต์ตัวนี้มีความสูง 10 เซนติเมตร หนัก 183 กรัม สามารถพูดคุยสนทนา ตอบคำถามต่างๆ ได้นานถึง 2 ชั่วโมงครึ่ง หลังชาร์จไฟทิ้งไว้ประมาณ 3 ชั่วโมง ความโดดเด่นอีกอย่างของเจ้าคิโรโบะ คือสามารถตรวจจับตำแหน่งของคนที่คุณช่วยได้โดยจะหันหน้าไปยังคู่สนทนาและใช้ระบบจดจำใบหน้าเมื่อเริ่มพูดคุย เพื่อนจิ๋วคล้ายเหงาตัวนี้มีค่าตัวอยู่ที่ 39,800 เยนหรือประมาณ 13,600 บาท และมีค่าใช้จ่ายแอฟฟลิเคชันเดือนละ 300 เยน (100 บาท)





MINIMEX TEA MAKER

นวัตกรรมล่าสุดของเครื่องชงชาอัตโนมัติ ที่จะช่วยให้การชงชาง่ายขึ้น เพียงแค่ใส่น้ำและชาที่ชื่นชอบก็สามารถดื่มด่ำกับชาหอมๆ ได้อย่างรวดเร็ว โดยมีโปรแกรมการชงให้เลือกถึง 4 โปรแกรมอัตโนมัติ พร้อมเลือกรสชาติความเข้มข้นได้ตามต้องการ ทั้งรสชาติอ่อน ปานกลางและเข้ม วัสดุทำจากแก้วทนความร้อน บรรจุได้สูงสุด 600 มิลลิลิตร แผ่นกรองทำจากสแตนเลสสตีลคุณภาพสูง ดีไซน์สวยงาม ราคา 3,290 บาท หาซื้อได้ที่ "โฮมโปร" ทุกสาขา สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่โทร. 0-2832-1000 หรือดูรายละเอียดได้ที่ www.homepro.co.th

SNOW

โคมไฟ Snow เป็นผลงานการออกแบบของหลุยส์ แคมป์เบล (Louise Campbell) ซึ่งเป็นผลงานที่ค่อนข้างแหวกแนว โดยได้แรงบันดาลใจมาจากแสงแห่งฤดูหนาวที่สะท้อนกับเกล็ดหิมะให้เข้ามาอยู่ในห้อง รูปแบบของโคมไฟชิ้นนี้เป็นการรวมเอาโคมไฟตั้งพื้นและโคมไฟแขวนเข้าไว้ด้วยกัน ถูกขนานนามว่า "แสงสว่างของห้อง" เพราะเปล่งแสงสว่างได้ทั่วห้องในขนาดเดียวกันยังให้แสงเฉพาะจุดหรือสำหรับการอ่านหนังสือ ตัวโคมสร้างจากอะคริลิค 2 ชั้น หนา 4 มิลลิเมตร พิมพ์ลายเกล็ดหิมะสีขาวกระจายรอบตัวโคมไฟ เน้นลายโดยเฉพาะบริเวณที่เป็นหลอดไฟเพื่อป้องกันไม่ให้แสงสว่างจ้าจนไม่สบายตา มีวงจำหน่ายที่โชว์รูม Craft โดยซินิเทร์ลิฟวิ่ง ชั้น 3 ศูนย์การค้าสยามพารากอน โทร. 0-2129-4577



SENNHEISER URBANITE XL WIRELESS

Urbanite XL จาก Sennheiser หูฟังคุณภาพที่มีรางวัล "เยอรมัน ดีไซน์ อวอร์ด" เป็นเครื่องหมายการันตีคุณภาพ เป็นหูฟัง Wireless ดีไซน์เรียบง่ายแต่ดูเท่หูด้านบนเป็นหนังสีขาวอย่างดี ด้านในเป็นนวมขนาดใหญ่สามารถสวมใส่ได้สบาย มาพร้อมเทคโนโลยีไร้สาย NFC แบบสัมผัสซึ่งทำให้การส่งสัญญาณบลูทูธเป็นไปอย่างรวดเร็วและเทคโนโลยี apt-X® ที่จะทำให้การฟังเพลงไม่มีสะดุด ก้านฟังขวา สามารถใช้สั่งงานด้วยการแตะเพื่อหยุดหรือเล่นเพลงต่อ หรือจะปรับระดับเสียงให้มากหรือน้อย แค่เลื่อนขึ้นลง ด้านล่างของหูฟังตกแต่งเรียบ อีกฝั่งจะมีปุ่ม Power พร้อมสลักไปที่ Pair Bluetooth พร้อมไฟบอกสถานะการทำงานของหูฟังและมีช่องเสียบสายสำหรับใช้ฟังเพลงจากเครื่องที่ไม่รองรับ Bluetooth ได้ และช่องชาร์จไฟผ่าน Micro USB ราคาอยู่ที่ 10,990 บาท สามารถชมสินค้าและหาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่เว็บไซต์ www.sennheiser.com



กีฬา

โปโลช้าง

มหกรรมกีฬา

เพื่อการอนุรักษ์ช้าง

ช้างถือเป็นสัญลักษณ์คู่บ้านคู่เมืองประเทศไทยมาเป็นเวลายาวนาน ตั้งแต่ยุคประวัติศาสตร์ของชาติไทยในสมัยก่อน ด้วยการอาศัยช้างเป็นพาหนะในการทำศึกและออกรบ เพราะช้างมีกิตติศัพท์ในเรื่องความจำและความฉลาดที่ดีเลิศ และเพื่อเป็นการตอบแทนบุญคุณของช้าง จึงได้มีจัดการแข่งขันโปโลช้างขึ้นอย่างยั่งยืนเพื่อเป็นการระลึกถึงช้างที่มีคุณค่าอย่างใหญ่หลวง วัตถุประสงค์ในการจัดการแข่งขันโปโลช้างก็เพื่อนำเงินรายได้ที่ระดมจากการแข่งขันไปช่วยเหลือช้างทั่วทุกภาคของประเทศ เพื่อให้คุณภาพในการดำรงชีวิตของช้างดีขึ้นและได้รับการรักษาพยาบาลอย่างเหมาะสม รวมทั้งการฝึกอบรมและการจ้างงานควาญช้างอีกด้วย

ความเป็นมาของการแข่งขันโปโลช้าง

การแข่งขันโปโลช้างเกิดขึ้นในปี พ.ศ. 2525 ผู้ก่อตั้ง คือ จิม เอ็ดเวิร์ด เจ้าของไทเกอร์ ท็อปส์ จังเกิล ลอร์ด์ (Tiger Tops Jungle Lodge) และ เจมส์ แมนคลาค อดีตนักกีฬาเลื่อนหิมะโอลิมปิก ปัจจุบันมีจัดการแข่งขันโปโลช้างด้วยกัน 3 แห่ง คือ ในอุทยานแห่งชาติรอยัล ชิตวัน (Royal Chitwan National Park) ประเทศเนปาล จัดขึ้นในเดือนธันวาคมของทุกปี โดยบริษัทไทเกอร์ ท็อปส์ จังเกิล ลอร์ด์ การแข่งขันโปโลช้างของสมาคมชิลอน



(Ceylon Elephant Polo Association Championships) จัดขึ้นในเดือนกุมภาพันธ์ของทุกปี ที่เมืองกอลล์ (Galle) ในประเทศศรีลังกาและการแข่งขันโปโลช้าง คิงส์คัพ ในประเทศไทยจัดขึ้นในเดือนมีนาคมของทุกปี โดยบริษัทไมเนอร์กรุ๊ป เจ้าของโรงแรมในเครืออนันตรา ชิงถ้วยพระราชทานพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช

“โปโลช้าง คิงส์คัพ” (King's Cup Elephant Polo)

การแข่งขันโปโลช้างในประเทศไทยนั้นจัดขึ้นครั้งแรกในปี พ.ศ. 2544 ที่อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ ใช้ชื่อในการแข่งขันว่า “โปโลช้าง คิงส์คัพ” (King's Cup Elephant Polo) จัดโดยบริษัทไมเนอร์ กรุ๊ป เจ้าของโรงแรมในเครืออนันตรา ชิงถ้วยพระราชทานพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ต่อมาการแข่งขันได้รับความนิยมทั้งในประเทศไทยและชาวต่างชาติที่สนใจเข้าร่วมการแข่งขัน โดยมีผู้เข้าร่วมการแข่งขันเป็นบุคคลสำคัญ อาทิ พระราชวงศ์จากเยอรมนี นักกีฬารักบี้ที่มีชื่อเสียงจากประเทศนิวซีแลนด์ และออสเตรเลีย เมดาลิสต์ ลินฟอร์ด นักกีฬาเหรียญทองโอลิมปิกวิ่งแข่ง 100 เมตรและเลดี้ เอนธิเบลล์ นักออกแบบชื่อดังชาวอังกฤษ

วัตถุประสงค์ในการจัดการแข่งขันโปโลช้างคือเพื่อการกุศล โดยมอบเงินสมทบให้กับศูนย์อนุรักษ์ช้างไทย สถาบันคชบาลแห่งชาติ จังหวัดลำปาง, โครงการสนับสนุนการวิจัยและคลินิกช้างบำบัดเพื่อเด็กออทิสติก, โครงการสร้างโรงพยาบาลช้างแห่งแรกและแห่งเดียวในภาคใต้ จังหวัดกระบี่ของประเทศไทยและโครงการวิจัยความขัดแย้งระหว่างมนุษย์กับช้าง

ซึ่งเป็นการร่วมมือกันของมูลนิธิช้างเอเชีย สามเหลี่ยมทองคำ (GTAEF) และเครือข่ายอนุรักษ์ช้าง (ECN) ในพื้นที่เขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าสงวนจังหวัดกาญจนบุรี การจัดสร้างคลินิกช้างเคลื่อนที่ ในอำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งเป็นพื้นที่ที่มีปางช้างมากที่สุดในประเทศไทย สนับสนุนโครงการขององค์การสวนสัตว์ในพระบรมราชูปถัมภ์ ในการปรับปรุงคุณภาพชีวิตของช้างกว่า 200 เชือกที่อาศัยอยู่ที่หมู่บ้านช้างบ้านตากกลาง จังหวัดสุรินทร์

ในปี พ.ศ. 2549 ได้ย้ายสถานที่จัดการแข่งมาอยู่ที่ภาคเหนือ เนื่องจากการเดินทางไปอำเภอหัวหินนั้นค่อนข้างไกลและลำบากและปางช้างส่วนใหญ่จะอยู่ทางภาคเหนือเสียมากกว่า การแข่งขันโปโลช้าง คิงส์คัพ ต่อมาในปี พ.ศ. 2552 จึงจัดการแข่งขันขึ้นที่อำเภอเชียงแสน จังหวัดเชียงราย มีช้างเข้าร่วมแข่งขันจำนวน 50 เชือก ผู้เข้าแข่งขันกว่า 50 คนจาก 15 ประเทศ ก่อนการแข่งขันคู่แรกจะเริ่มขึ้นได้มีการไว้อาลัยแด่ จิม เอ็ดเวิร์ด ผู้ก่อตั้งการแข่งขันโปโลช้างซึ่งได้เสียชีวิตก่อนการแข่งขันนัดดังกล่าวที่จะเริ่มขึ้นเพียง 1 วัน

ก่อนการแข่งขัน ช้างทุกเชือกจะต้องตรวจเช็คสุขภาพจากสัตวแพทย์ผู้เชี่ยวชาญจากองค์การสวนสัตว์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ พร้อมเจ้าหน้าที่จากกรมปศุสัตว์เข้าตรวจสอบคุณภาพความเป็นอยู่ของช้างให้เหมาะสมอีกด้วย โดยปกติช้างจะนอนหลับ 3-4 ชั่วโมงต่อวัน (ระหว่างเวลา 23.00 – 03.00 น. ของวันรุ่งขึ้น) แต่จะไม่นอนกลางวัน เพราะฉะนั้นช้างต้องได้รับการพักผ่อนที่เพียงพอ ได้รับอาหารวิตามินและการดูแลเป็นอย่างดี รวมถึงให้ช้างได้ออกกำลังกายด้วย เพราะสุขภาพและสวัสดิภาพของช้างที่ใช้ในการแข่งขันเป็นเรื่อง

กฎและกติกาการแข่งขันโปโลช้าง

- มีทั้งทีมชายและทีมหญิง
- สำหรับนักกีฬาหญิงอนุญาตให้ใช้มือสองข้างจับไม้ตีได้และสามารถใช้ไม้ตีที่มีความยาว 2 เมตร
- หนึ่งในทีมจะมีผู้เล่น 3 คน ช้าง 3 เชือก โดยมีความยาว 1 คนประจำแต่ละเชือก
- บนหลังช้างจะมีผู้เล่น 1 คนและความยาวช้างเป็นผู้ช่วยในการบังคับช้างอีก 1 คน
- เล่นในสนามขนาด 100 x 60 เมตร โดยใช้ลูกโปโลขนาดมาตรฐาน
- เกมการแข่งขันแบ่งออกเป็น 2 ช่วง ใช้เวลาครึ่งละ 7 นาที เวลาพักครึ่ง 15 นาที
- กรณีช้างบาดเจ็บ สามารถเปลี่ยนช้างได้ แต่ต้องเป็นช้างที่มีลักษณะใกล้เคียงกับช้างที่ได้รับบาดเจ็บ
- การเปลี่ยนช้าง จะเปลี่ยนได้ก็ต่อเมื่อหมดเวลาครึ่งแรกแล้ว
- ถ้าช้างนอนขวางประตูจะถือว่าผิดกติกา โดยฝ่ายตรงข้ามจะได้ตีลูก Free Hit คล้ายๆ การยิงประตูลูกโทษในกีฬาฟุตบอล

ที่สำคัญที่สุดตามมาตรฐานของสมาคมโปโลช้างโลก (T.E.P.A) การแข่งขันโปโลช้างจะต้องอยู่ในมาตรฐานทุกอย่าง

เพราะการกระทำทารุณแก่ช้างเป็นความผิดร้ายแรงที่สุด

รายละเอียดเกี่ยวกับกฎและกติกาการแข่งขันโปโลช้าง สามารถเข้าไปดูได้ที่เว็บไซต์ www.anantaraelephantpolo.com

ต้องการทราบข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับโปรแกรมการแข่งขันโปโลช้าง สามารถเข้าไปดูได้ที่เว็บไซต์ www.anantaraelephantpolo.com และ www.tigertops.com/category/blog/

แจ้งการแก้ไขข้อมูลจากคอลัมน์ Sport happiness ฉบับ 27 หน้า 46

- ระดับ Olympic Distance ว่ายน้ำ จาก 15 กิโลเมตร เป็น 1.5 กิโลเมตร
- ระดับ Half Iron Man ว่ายน้ำ จาก 19 กิโลเมตร เป็น 1.9 กิโลเมตร
- ระดับ Iron Man ว่ายน้ำจาก 38 กิโลเมตร เป็น 3.8 กิโลเมตร

JANUARY



วันดี - 29 ม.ค.

เรียนรู้เรื่องราวของผู้สร้างสุขให้แผ่นดินกับงาน "ดอยตุง สืบสาน บันดาลใจ" จัดขึ้นโดยมูลนิธิแม่ฟ้าหลวง ในพระบรมราชูปถัมภ์ เพื่อน้อมรำลึกในพระมหากรุณาธิคุณอันหาที่สุดมิได้ ของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช และสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี ที่ทรงวางรากฐานการพัฒนาคุณภาพชีวิตเพื่อความอยู่ดีมีสุขอย่างยั่งยืนให้กับปวงชนชาวไทยทุกหนทุกแห่ง งานนี้จะพาทุกคนย้อนรอยสู่จุดเริ่มต้นของความรักและความผูกพันระหว่าง "แม่" และ "ลูก" ซึ่งต่างเป็นแรงบันดาลใจให้แกกัน ตั้งแต่เรื่องของการใช้ชีวิต จนถึงแนวทางในการทำงาน พร้อมร่วมชื่นชมดอกผลแห่งพระราชปณิธานในการพลิกฟื้นดอยตุงจากเขาหัวโล้นเกือบหนึ่งแสนไร่ให้เป็นป่าเขียวชอุ่มและเป็นบ้านที่อบอุ่นให้คนดอยตุงกว่าหนึ่งหมื่นชีวิต โดยเปิดให้เข้าชมทุกวันหยุดเสาร์ อาทิตย์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์ เวลา 08.00-18.00 น. ณ โครงการพัฒนาดอยตุง (พื้นที่ทรงงาน) อันเนื่องมาจากพระราชดำริ อำเภอแม่ฟ้าหลวง จังหวัดเชียงราย สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมที่ www.doitung.org

27 ม.ค. - 5 ก.พ.

ห้องอาหารญี่ปุ่นยามาซาโตะ โรงแรมดิ โอกระ เพรสทีจ กรุงเทพฯ ขอร่วมเฉลิมฉลองเทศกาล "เซ็ตสึบุบุ" หรือเทศกาลปาถั่วมงคลของชาวญี่ปุ่น เพื่อขับไล่สิ่งไม่ดีออกไปและเตรียมต้อนรับความสุขตลอดช่วงฤดูใบไม้ผลิที่กำลังจะมาถึงในไม่ช้าโดยเซฟซิงรุ ฮาจิวาระ หัวหน้าพ่อครัวได้จัดเมนูอาหารชุดพิเศษทั้งมือกลางวันและมือค่ำ ซึ่งมีไฮไลต์เด็ด คือ เอะโฮมากิโรล ที่เป็นข้าวห่อสาหร่ายได้รวมอาหารประจำเทศกาลที่ชาวญี่ปุ่นเชื่อว่าเวลาต้อนรับทานจะต้องหันหน้าไปทางทิศรับโชคประจำปีและต้องรับประทานให้หมดในคำเดียว สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมหรือสนใจสำรองที่นั่ง โทร. 0-2687-9000



28 ม.ค. - 12 ก.พ.

ขอเชิญชม "นิทานหิ่งห้อย เดอะ มิวสิคัลละครร้องเพลงเฉลี่ยง" ซึ่งได้หยิบเอาบทเพลงเฉลี่ยงกว่า 30 บทเพลงมาร้อยเรียงเป็นเรื่องราวได้อย่างสนุกสนาน โดยทุกเพลงถูกเรียบเรียงใหม่ให้เป็นรูปแบบละครเพลงหรือมิวสิคัล ถือเป็นปรากฏการณ์ใหม่ของละครเวที นำทีมแสดงโดยนักแสดงคุณภาพ อย่าง โยง อาร์มแชร์ (อนุสรณ์ มณีเทศ), แม็ค เอเอฟ 6 (วิรคณิศร์ กานต์วิวัฒน์กุล), อาร์ม กรกันต์ สุทธิโกเศศ, แน่น สาธิตา พรหมพิริยะ, เมย์ เดอะวอยซ์ 2 (ฝนพา ปราโมช ณ อยุธยา) และนักแสดงละครเวทีมือฉมังอีกคับคั่ง อาทิ เน้ท กานดา วิทยานุกาพยีนยง, ครัว๊ก ศรัทธา ศรัทธาทิพย์และเหมียวปวันรัตน์ นาคสุริยะ สำรองที่นั่งได้ที่ www.thaiticketmajor.com

FEBRUARY



14 ก.พ.

ก่อนจะคืนเนอร์วินค้าคืนแห่งความรัก ขอแนะนำให้คุณๆ ชวนคู่รักไปผ่อนคลายกายและใจที่ Let's Relax Onsen & Spa Thonglor ออนเซนแห่งใหม่ที่เปิดตัวมาพร้อมการนวดสปาด้วยสมุนไพรสดแท้แบบไทยต้นตำรับ ซึ่งนำ 2 ศาสตร์อันเป็นที่สุดแห่งเอเชีย คือ ญี่ปุ่นและไทยมาผสมผสานกัน โดยในส่วนของออนเซน คนญี่ปุ่นมีความเชื่อว่าการแช่น้ำแร่ร้อน มีประโยชน์มากมาย เช่น บ่อน้ำแร่ช่วยต่อต้านแบคทีเรีย ลดอาการคัน ป้อซิลิ์บาร ช่วยเติมออกซิเจนให้ผิว ช่วยให้ผิวชุ่มชื้น บ่อโซดา ช่วยขับสารพิษ นอกจากนี้ยังมีห้องพักผ่อน ให้นอนหลับพักผ่อนสบายบนเบาะนุ่มบนเสื่อทาทามิ ห้องหินร้อน สูดไอเกลือหิมาลายันและรับประจุลบจากหินธรรมชาติ และในส่วนนวดสปาไทยจะมีบริการทรีทเม้นท์นวดผ่อนคลายให้เลือกมากมายหลายแบบ ณ ชั้น 5 โรงแรม แกรนด์ เซ็นเตอร์พ้อยท์ สุขุมวิท 55



28 ก.พ.

สิ้นสุดการร็อคคอยเสียทีสำหรับแฟนเพลงชาวไทย เมื่อวง Guns N' Roses ได้เลือกประเทศไทยเป็นประเทศปิดท้ายตารางทัวร์ GUNS N' ROSES NOT IN THIS LIFETIME TOUR LIVE IN BANGKOK ในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ทัวร์ครั้งนี้ประกอบด้วย สมาชิกหลัก คือ Axl Rose นักร้องนำ ตามด้วย มือกีตาร์ Slash และ Duff McKagan มือเบส ซึ่งงานนี้แฟน ๆ ของ Guns N' Roses และผู้รักดนตรี ต้องห้ามพลาดเลยทีเดียว ณ สนามฟุตบอลเมืองทอง SCG stadium หรือคลิกเข้าไปชมรายละเอียดได้ที่ www.thai-ticketmajor.com

16 – 19 มี.ค.

สำหรับนักท่องเที่ยวที่กำลังวางแผนแพ็คเกจเที่ยวในราคาสบายกระเป๋า ขอเชิญร่วม “งานท่องเที่ยว ท่องโลก ครั้งที่ 17” ที่รวบรวมผู้ประกอบการทั้งโรงแรม รีสอร์ท บริษัทนำเที่ยว จากทั่วทุกภาคของประเทศไทยและต่างประเทศ สายการบิน แพคเกจทัวร์ เรือสำราญ อุทยานธรณีวิทยาและดำน้ำ จักรยาน อุปกรณ์ตกแต่งและสินค้าของที่ระลึก ที่มาร่วมเปิดให้บริการแบบเต็มอิมมัลลิต 4 วัน ณ อิมแพ็ค เมืองทองธานี Hall 1-3

MARCH



23 มี.ค. – 9 เม.ย.

เตรียมพบกับหนังสือดีๆ ทั้งในประเทศและต่างประเทศในงานสัปดาห์หนังสือนานาชาติ ครั้งที่ 15 และงานสัปดาห์หนังสือแห่งชาติ ครั้งที่ 45 ประจำปี 2560 จัดโดยสมาคมผู้จัดพิมพ์และผู้จำหน่ายหนังสือแห่งประเทศไทย ซึ่งได้นำหนังสือที่มีคุณค่าทั้งไทยและต่างประเทศมาจัดจำหน่ายในราคาพิเศษ ไม่ว่าจะเป็นนวนิยาย นิตยสาร การ์ตูนและหนังสือเรียน รวมถึงกิจกรรมอีกมากมาย ณ ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์

16 – 19 มี.ค.

ในช่วงเวลาเดียวกันที่อิมแพ็ค เมืองทองธานี ยังมีงานแสดงเบเกอรี่และไอศกรีมใหญ่ที่สุดในประเทศ “Thailand Bakery & Ice Cream 2017” จัดขึ้นเป็นครั้งที่ 11 ซึ่งเป็นงานเดียวที่รวบรวมทั้งผู้ผลิต ผู้นำเข้า ผู้จำหน่ายอุปกรณ์ วัตถุดิบ เบเกอรี่และไอศกรีมต่างๆ ใหม่ล่าสุดจากทั้งในประเทศและต่างประเทศ ต้อนรับผู้ซื้อจากทั่วประเทศไทย พร้อมทั้งมีกิจกรรมมากมาย อาทิ การแข่งขันแต่งหน้าเค้ก สาธิตและสอนเทคนิคการทำอาหาร เค้ก เบเกอรี่ จากเซฟชื่อดัง ชมงานเพลลินๆ แถมได้ความรู้กลับบ้านไปอีกด้วย ณ อิมแพ็ค เมืองทองธานี Hall 1-3





เดือนมกราคม

JACKIE

กำหนดการฉาย • มกราคม 2560

กำกับการแสดง • Pablo Larrain

นักแสดง • Natalie Portman, John Hurt, Peter Sarsgaard

Jackie เป็นภาพยนตร์ภาษาอังกฤษเรื่องแรกของผู้กำกับคนนี้ ซึ่งเขาได้ส่งบทอันทรงเกียรตินี้ให้แก่นักแสดงร่างเล็กแต่พกความสามารถทางด้านการแสดงไว้เต็มเปี่ยม นาทาลี พอร์ตแมน (Natalie Portman) นักแสดงหญิงมากฝีมือเจ้าของรางวัลออสการ์ สาขานักแสดงนำหญิงยอดเยี่ยมจาก Black Swan (แบล็ค สวอน) จะมาโชว์พลังด้านการแสดงให้คอหนังทั่วโลกได้ฉีกกันอีกครั้งในภาพยนตร์แนวดราม่า-อัตชีวประวัติที่ทั่วโลกรอคอย โดยเธอจะมารับบทเป็น แจ็คกีเคนเนดี สุภาพสตรีหมายเลขหนึ่งของสหรัฐฯ ผู้ต้องรับมือกับความโศกเศร้า แรงกดดันและการทำหน้าที่ของแม่ หลังจากประธานาธิบดี จอห์น เอฟ. เคนเนดี ผู้เป็นสามีของเธอได้ถูกลอบสังหารเมื่อปี ค.ศ. 1963 นาทาลีสามารถส่งพลังแห่งความทุกข์ที่ถ้าโหมเข้ามาและปัญหาหรือด้านให้ผู้ชมได้รู้สึกร่วมไปกับเธอ และสุดท้ายเธอจะมีวิธีจัดการระส่ำระสายปัญหาและเรื่องราวต่างๆ ได้อย่างไร ต้องติดตาม

ภาพยนตร์เรื่องนี้ได้เคยเปิดตัวฉายในเทศกาลภาพยนตร์ชื่อดังระดับโลกและคว้ารางวัลการันตียอดเยี่ยมมาแล้ว เทศกาลภาพยนตร์นานาชาติเวนิส (Venice Film Festival) คว้ารางวัลบทภาพยนตร์ยอดเยี่ยม เทศกาลภาพยนตร์นานาชาติโตรอนโต (Toronto International Film Festival - TIFF) คว้ารางวัลแพลตฟอร์มไพรซ์ (Platform Prize) ฮอลลีวูดฟิล์ม อวอร์ดส (Hollywood Film Awards) คว้ารางวัลนักแสดงหญิงแห่งปี

เดือนกุมภาพันธ์ THE LEGO BATMAN MOVIE

กำหนดการฉาย • กุมภาพันธ์ 2560

กำกับการแสดง • Chris McKay

ทีมพากย์ • Will Arnett >> แบทแมน, Michael Cera >> โรบิน, Rosario Dawson >> แบทเกอร์ริล, Zach Galifianakis >> เดอะ โจ๊กเกอร์, Ralph Fiennes >> อินเฟรด, Mariah Carey >> นายกเทศมนตรี

Warner Brothers ส่งภาพยนตร์การ์ตูนแอนิเมชันเรื่อง The Lego Batman Movie มาให้เด็กชายหรือชายหัวใจเด็กดูกันในเดือนกุมภาพันธ์นี้ โดยยกให้ Batman หรือหนึ่งในซูเปอร์ฮีโร่ประจำใจทั้งเด็กและผู้ใหญ่เป็นตัวดำเนินเรื่อง ซึ่งเรื่องนี้จะตีแผ่ชีวิตในอีกแง่มุมหนึ่งของอัศวินแห่งรัตติกาลผู้เดียวดายนี้ เพราะนอกจากอัลเฟรดคนรับใช้แล้วเขาก็แทบไม่ได้สูงส่งกับใครอีก แต่เดี๋ยวก่อน! หลายสิ่งหลายอย่างกำลังจะเปลี่ยนไปเมื่อเขาได้พบกับ Robin ที่ปรากฏตัวพร้อมกับคู่หู Batgirl อะไรจะเกิดขึ้นหลังจากนี้ แล้วแบทแมนจะเป็นอย่างไรต่อไป และใครกันหนอคือศัตรูที่จะมาต่อกรกับซูเปอร์ฮีโร่ของเขา



เดือนมีนาคม BEAUTY AND THE BEAST

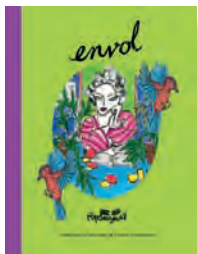
กำหนดการฉาย • มีนาคม 2560

กำกับการแสดง • Bill Condon

นักแสดง • Emma Watson, Dan Stevens, Luke Evans

ภาพของเจ้าหญิงเบลล์ในชุดราตรีสีเหลืองเด่นรำกับบอสสุรหน้าตาคร่ำไม่น่าเข้าใกล้ นั่น เป็นเหมือนภาพจำติดตาของนิทานเรื่อง Beauty and the Beast และจากนิทานมาสู่ภาพยนตร์รีเมคที่กำลังจะเข้าฉายในเดือนมีนาคม 2560 นี้ ดูมีชีวิตชีวามากกว่าเคยเพราะใช้คนแสดง โดยได้ Emma Watson รับบทเบลล์ ซึ่งคำว่า Belle ในภาษาฝรั่งเศสแปลว่า Beauty หรือความงดงามนั่นเอง ส่วนอสูรหรือที่แท้จริงแล้วนั่นคือ Prince Adam นั้นรับบทโดย Dan Stevens แต่เจ้าชายต้องคำสาปเลยทำให้กลายเป็นเซนนัน แม้ว่าเจ้าเอ็มมาเองจะเคยผ่านหนังแนวแฟนตาซีมาแล้ว จากบท Hermione จากเรื่อง Harry Potter แต่สำหรับเรื่องนี้ก็ทำให้เธอตื่นเต้นอยู่ไม่น้อย เรื่องราวนิทานคลาสสิกที่ถูกจับมาให้ดาราแม่เหล็กแสดงนั้นจะจบลงสวยงามแบบ Happy Ending เหมือนในนิทานหรือไม่ ต้องรอติดตาม

BOOKS



ENVOL Collection of Drawings & Colour Celebration

โดย • พลอย จริยะเวช
สำนักพิมพ์ • Serindia Publications
ราคา • 1,200 บาท
หาซื้อได้ที่ • ร้านหนังสือศิลปะ ฮาร์ตคัทเวอร์
เซ็นทรัล เอ็มบาสซีและสาขาหอศิลป์
วัฒนธรรมกรุงเทพฯ ร้านหนังสือเดอะ
เปเปอร์สมีธ ศูนย์การค้าเกษร

Envol แปลว่า โฉบบิน ซึ่งเป็นหนังสือภาพเล่มแรกของพลอย จริยะเวช ที่มีความสามารถทำอะไรได้หลายแนว ไม่ว่าจะเป็นนักเขียน กูรูไลฟ์สไตล์ เธอได้รวบรวมผลงานภาพวาดในช่วงปี ค.ศ. 2008-2016 ด้านในประกอบไปด้วยภาพวาดที่เป็นซิกเนเจอร์ของเธอทั้งภาพผู้หญิงตาเดียว สุนัขตัวโปรด ทั้งของตัวเองและของเพื่อนฝูง รวมทั้งนกพันธุ์ต่างๆ และนกฮัมมิงเบิร์ดที่พบในสวนหลังบ้าน พร้อมมีเรื่องราวแรงบันดาลใจที่เขียนเป็นภาษาอังกฤษให้อ่านด้วย หนังสือเล่มนี้จัดทำรูปเล่มเป็นปกแข็งสีสดสันปกหุ้มด้วยผ้าสวยงามพิมพ์ด้วยกระดาษอย่างดี นอกจากนี้ยังได้นำไปวาดลงบนกระเบื้องเคลือบคอลเล็คชั่น Envol Collection วางขายอีกด้วย



แบรินด์ดี มีแต่ได้ Connected by Design

โดย • Barry Wacksman & Chris Stutzman
แปล • วรินดา
สำนักพิมพ์ • โฟสต์ บุ๊คส์
ราคา • 295 บาท
หาซื้อได้ที่ • ร้านหนังสือชั้นนำทั่วไป

เห็นแค่ชื่อหนังสือก็ชวนให้หยิบขึ้นมาเปิดดูอ่านเสียแล้ว เพราะปัจจุบันนี้ธุรกิจต่างๆ ล้วนมีการแข่งขันสูงและยังมีเรื่องของเทคโนโลยีล้ำๆ เข้ามาด้วยแล้วยิ่งทำให้ต้องตามให้ทัน ประการสำคัญที่จะทำให้เราต่อกรกับคู่แข่งและมัดใจลูกค้าได้ คือเจ้าของแบรนด์หรือผู้ผลิต ต้องศึกษาตามความเปลี่ยนแปลงของตลาดอยู่เสมอและต้องสร้างความรู้สึกร่วมกันระหว่างแบรนด์กับลูกค้าให้ได้ด้วย ดังนั้นการสร้างแบรนด์สร้างเอกลักษณ์เฉพาะเพื่อให้ลูกค้าคุ้นชินและจดจำได้ หนังสือเล่มนี้จะเผยกลเม็ดต่างๆ เพื่อให้ผู้อ่านได้นำไปใช้ปฏิบัติได้จริง เพื่อก้าวสู่ความเป็นผู้นำในธุรกิจยุคดิจิทัลได้ไวกว่าคนอื่น



สภานกัต์ต่ออหวัค Places • Happiness

โดย • นีวกลม
สำนักพิมพ์ • KOOB
ราคา • 249 บาท
หาซื้อได้ที่ • ร้านหนังสือชั้นนำทั่วไป

เคยไหมที่พอถึงวันหยุดแล้วนึกไม่ออกว่าจะไปไหนดี หรือเบื่อกับการเดินสวนไปมากับผู้คนในห้างสรรพสินค้าหรือโรงแรมที่ไม่มีเรื่องที่ยากดูหนังสือ Place • Happiness สถานที่ดีต่อหัวใจเล่มนี้ จะพาไปค้นหาสถานที่ดีต่อหัวใจว่าน่าจะมีรูปร่างหน้าตาอย่างไรและที่ไหนบ้าง หลายสิ่งหลายอย่างที่เราประสบอยู่ทุกวันนี้อาจจะทำให้ใจเราเหนื่อยไร้ความสุข หนังสือให้เราหันกลับมามองหัวใจตัวเองว่าที่จริงแล้วนั้นอะไรที่เราชอบ อะไรที่เราอยู่แล้วแฮปปี้ เมื่อเราหาคำตอบเจอ ค้นพบสิ่งที่ชอบหัวใจให้ฟ่องโตก็ส่งผลให้สภาพจิตใจ อารมณ์ ความนึกคิด ถูกดึงเข้ามาอยู่ในช่วงบวกทำให้พร้อมมีพลังในการดำเนินชีวิตให้มีความสุขต่อไป

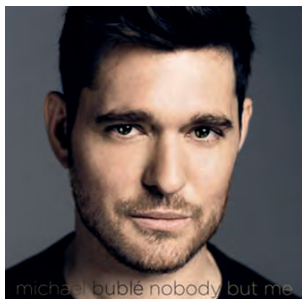


กล้าที่จะถูกเกลียด

โดย • คิซิมิ อิชิโร, โคกะ ฟูมิทะเลกะ
แปล • โยซูเกะ, นิพดา เขียววโร
สำนักพิมพ์ • วีเลิร์น
ราคา • 240 บาท
หาซื้อได้ที่ • ร้านหนังสือชั้นนำทั่วไป

ชื่อหนังสืออาจจะดูแล้วแรงไปสักหน่อยแต่กลับเป็นหนังสือดีติดชาร์ทและหลายคนแนะนำ แล้วจะไม่ให้ออกสวดเองหยิบหนังสือชื่อแรงเล่มนี้มาอ่านคลายสงสัยหน่อยเลยหรือ คนส่วนมากชอบที่จะสร้างสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้างเพื่อให้การดำรงอยู่ในสังคมนั้นๆ ราบรื่น แต่อีกด้านหนึ่งนั้นคุณกำลังสูญเสียความเป็นตัวของตัวเอง ความนึกคิดและพลังสร้างสรรค์ของตัวเองไปหรือเปล่า เราไม่ได้บอกว่าคุณผิดแต่การทำอะไรตามใจคนอื่น มันอาจจะทำให้ชีวิตคุณไร้ความสุข ดังนั้นหนังสือเล่มนี้ได้นำเอาคำสอนที่ไม่ได้บอกกล่าวมากกว่า 100 ปี ของอัลเฟรด แอดเลอร์นักจิตวิทยาผู้ได้รับการยกย่องให้เป็น “บิดาแห่งการพัฒนาตนเอง” ออกมาบอกเล่าและเป็นเสมือนคัมภีร์ให้ใครก็ตามที่ยังยึดถือปฏิบัติอย่างนั้นอยู่ ได้มีการปรับเปลี่ยนเพื่อชีวิตมีความสุขและมีชีวิตในวิถีทางของตัวเองโดยไม่ได้อึดปึดเปื้อนหรือทำใครเดือดร้อนแต่คุณ “กล้าที่จะถูกเกลียด” หรือเปล่า

MUSIC



Album • Nobody But Me Artist • Michael Bublé

กว่า 3 ปีแล้วที่ผู้ชายเสียงนุ่มคนนี้หายไปจากวงการ ครั้นนี้เขากลับมาพร้อมกับการออกอัลบั้มใหม่ Nobody But Me นูเบิ้ลยังมาพร้อมกับความแปลกใหม่กว่าที่เคย กับดนตรีที่ติดกลืนอายุของเพลงป๊อป มีความละมุนละไมและดนตรีที่ชวนขยับออกท่าทางมากขึ้น โดยเขาก็ลงมือตวัดปากกาแต่งเพลงด้วยตัวเอง อีกทั้งเขายังนำเพลงเก่ายอดฮิต อาทิ God Only Knows ซึ่งเป็นเพลงเก่าของ Brian Wilson สมาชิกของวง 'The Beach Boys' และอีกหลายเพลงมาร้องใหม่ ทำให้น่าฟังยิ่งขึ้น รวมไปถึงเขายังได้เชิญ Meghan Trainor นักร้องสาวหุ่นอวบเสียงดีและแร็ปเปอร์ตัวพ่อ Black Thought มาร่วมสร้างสีสันและประสบการณ์ในการทำเพลงอัลบั้มนี้ด้วย

เทศกาลเออีใหม่ เอาใจคนรักศิลปะ



ในอดีต ศิลปะถือเป็นเรื่องไกลตัวของคนไทย วัฒนธรรมของเรานั้นไม่ได้ปลูกฝังเรื่องศิลปะ หรือการชมงานศิลปะตั้งแต่วัยเด็กๆ เหมือนชาว ตะวันตก ทำให้คนไทยไม่ผูกพันกับศิลปะ ไม่มี ภาพของครอบครัวชวนกันไปชมงานศิลปะ ตามเทศกาลเออีหรือพิพิธภัณฑ์ในวันหยุดสุด สัปดาห์ ศิลปะในเมืองไทยจึงกลายเป็นรสนิยม ของคนเฉพาะกลุ่ม คือผู้หลงใหลในงานศิลปะ เท่านั้น นอกจากนี้ยังมีความเชื่อแบบผิดๆ ว่า ศิลปะมักจะถูกผีรบกวน ไม่เข้าใจ ด้วยเหตุนี้หลาย คนจึงกล้าๆ กลัวๆ ที่จะเดินเข้าไปชมงานใน เทศกาลเออีหรือหอศิลป์ต่างๆ ซึ่งมีลักษณะเป็น ห้องสี่เหลี่ยมขาวๆ โฉ่งๆ มีทابلศิลปะประดับอยู่ ตามผนัง ซึ่งให้ความรู้สึกที่ดูทางการและรู้สึก เคร่งที่ต้องตั้งใจไปชมเท่านั้น ซึ่งจริงๆ แล้ว ศิลปะนั้นไม่จำเป็นต้องดูเอาเนื้อเรื่องหรือลาระ ะโรมามากมาย เพียงแค่คุณรู้สึกกับมัน พอใจ ที่ได้เห็นเส้น สี รูปทรงหรือสพสุนกษัยภาพใน งานศิลปะเท่านั้นก็เพียงพอ เพราะบางครั้งศิลปิน ก็ไม่ได้ต้องการสื่อเรื่องราวอะไรมากนัก หาก แต่ต้องการแสดงความรู้สึกบางอย่างกับชุมชน

ปัจจุบันไลฟ์สไตล์ของคนไทย โดยเฉพาะคนหนุ่มสาวยุคใหม่ หันมาสนใจเรื่องของศิลปะกันมากขึ้น การไปชมงานศิลปะในแกลเลอรี กลายเป็นวัฒนธรรมใหม่ของคนไทย ศิลปะได้ก้าวเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิต ซึ่งได้รับอิทธิพลจากโลกตะวันตกและก่อให้เกิดกระแสแกลเลอรีแนวใหม่ขึ้น ทำให้งานศิลปะไม่ได้จำกัดอยู่แค่ในหอศิลป์ แกลเลอรีหรือพิพิธภัณฑ์เท่านั้น ร้านกาแฟและร้านอาหารหลายแห่งได้นำงานศิลปะมาจัดแสดงภายในร้านด้วย บางที่ยังมีเวิร์คช็อปสอนงานศิลปะ คลาสเรียนงานฝีมือ งานประดิษฐ์ต่างๆ ทำให้ศิลปะนั้นเข้าถึงผู้คนมากขึ้น โดยกลมกลืนไปกับวิถีชีวิตของคนไทยในปัจจุบัน ไม่ว่าจะไปกินข้าว จิบกาแฟ หรือทำอะไรก็สามารถชมงานศิลปะเพลินๆ ในบรรยากาศที่ร่ำลึกซึ้งขึ้น ทำให้คนไทยเริ่มชื่นชอบศิลปะ ซึ่งนอกจากจะช่วยสร้างความเพลิดเพลินทางสายตาแล้ว ยังช่วยบำบัดความตึงเครียด ทำให้รู้สึกผ่อนคลายด้วย สูดสดชื่นถ้ายังไม่มีแพลนไปไหน ลองชวนครอบครัวมาทานอาหารพร้อมกับเสพงานศิลปะกัน

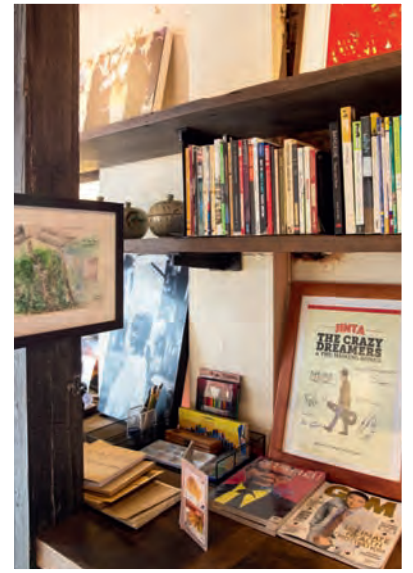


DIALOGUE COFFEE AND GALLERY

ร้านกาแฟและแกลเลอรีที่มีคอนเซ็ปต์น่ารักๆ ว่าอยากให้เป็นพื้นที่ให้คนมาสนทนากัน พูดคุยและรับฟังกัน มีกาแฟสดให้จิบ มีขนมอร่อยๆ ให้กิน มีมุมหนังสือดีๆ ให้อ่าน บริเวณชั้นสองของร้านเป็นพื้นที่แสดงนิทรรศการศิลปะ ซึ่งจะมีศิลปินสลับผลัดเปลี่ยนกันมาแสดงผลงานศิลปะให้ได้ชมกันอยู่เรื่อยๆ

www.facebook.com/Dialogue.bkk

53/3 ถนนพระสุเมรุ : 084-754-8799



ART CAFÉ BY BROWN SUGAR

Art Café นี้เปิดมาเพื่อเอาใจคนรักศิลปะโดยเฉพาะ บรรยากาศร้านอารมณ์อบอุ่นเหมือนบ้าน สามารถมานั่งละเลียดจิบกาแฟ กินอาหาร ชมงานศิลปะที่ผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนกันมาจัดแสดงให้ชมบนผนังภายในร้าน พร้อมฟังเสียงดนตรีแจ๊ส แสงไฟเงาะเคล้าคลอไปเรื่อยๆ

www.facebook.com/artcafebrownsugar

939 ถนนพระราม 1 : 091-915-6296



THE JAM FACTORY

โครงการศิลปะริมแม่น้ำ ภายในโครงการจะมีทั้งส่วนของแกลเลอรี ซึ่งจะจัดแสดงงานศิลปะร่วมสมัย บางครั้งก็จะมีการจัดเทศกาลดนตรีเล็กๆ มีกิจกรรมเวิร์คช็อปหรือตลาดศิลปะ มีร้านหนังสือแนวๆ ชื่อ Candide Books (ก็องดิคบุ๊ก) ร้านกาแฟ Li-bra-ry และร้านอาหารไทยยอดนิยมอย่าง The Never Ending Summer



www.facebook.com/TheJamFactoryBangkok

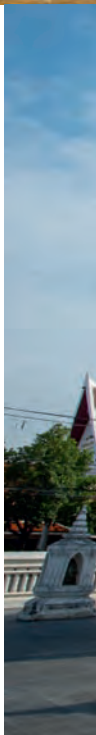
41/1-5 เจริญนคร : 0-2861-0950



หวนคิดถึงวันคืนอันแสนสุข ณ ชุมชนบ้านบุญ

ในช่วงหลายปีมานี้ ได้เกิดกระแสการท่องเที่ยวที่เรียกว่า “Nostalgia Tourism” หรือการท่องเที่ยวแนวไฮโซอดีต เพื่อตอบสนองความต้องการของทุกคนในยุคปัจจุบันที่ปรารถนาจะหวนระลึกถึงวันคืนเก่าๆ อันแสนสุข สถานที่แห่งความทรงจำต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นตลาดโบราณ พิพิธภัณฑ์ของสะสมจากอดีต ชุมชนเก่า จึงถูกปลูกให้ฟื้นคืนชีพอีกครั้งหรือบางแห่งก็ถูกอนุรักษ์ไว้ไม่ให้สูญหายไปตามกาลเวลา หนึ่งในนั้นก็คือ ชุมชนบ้านบุญ

ชุมชนบ้านบุญเป็นชุมชนเก่าแก่สมัยตอนต้นกรุงรัตนโกสินทร์ มีลักษณะเป็นชุมชนขนาดเล็ก มีประชาชนอาศัยอยู่ประมาณ 100 หลังคาเรือน ตั้งอยู่ริมคลองบางกอกน้อยในกรุงเทพมหานคร ใกล้กับสถานีรถไฟธนบุรี เอกลักษณ์สำคัญของชุมชนนี้ก็คือ หัตถกรรมชิ้นบ้านบุญ ซึ่งเป็นมรดกตกทอดมาตั้งแต่รุ่นบรรพบุรุษที่อพยพมาจากกรุงศรีอยุธยาและมาตั้งรกรากใหม่บริเวณนี้ ชาวบ้านในชุมชนบ้านบุญมีอาชีพหลัก คือ เป็นช่างบุญ ทำเครื่องทองลงหินหรือเครื่องทองสัมฤทธิ์ แต่ที่มีชื่อเสียงที่สุด คือ ชันลงหิน ซึ่งโดดเด่นในเรื่องความสวยงามและความทนทาน จึงเป็นที่นิยมมากในหมู่ชาวไทยในอดีต บางบ้านใช้ใส่น้ำดื่มเพราะชันลงหินนี้จะช่วยให้น้ำเย็นชื่นใจขึ้น หรือหากนำไปใส่ข้าว ชันลงหินนี้ก็จะทำให้ข้าวมีกลิ่นหอม สาเหตุที่เรียกว่าชันลงหินก็มาจากการขั้นตอนในการทำ เริ่มจากการนำทองสัมฤทธิ์มาตีแผ่นขึ้นรูปเป็นภาชนะ เรียกเป็นภาษาช่างว่า การบุ จากนั้นก็จะใช้หินทั้งก้อนขัดภาชนะจนขึ้นเงา จึงถูกเรียกว่า ชันลงหิน



ในอดีตนั้น ชาวชุมชนบ้านบุทุกหลังคาเรือน จะทำภาชนะเครื่องปั้นดินเผา แต่ปัจจุบันเนื่องจาก เครื่องปั้นเป็นงานหัตถกรรมที่ใช้ความละเอียด ประณีตและต้องมีความอดทนสูง คนรุ่นใหม่จึง ไม่นิยมสืบสานเทคนิคหัตถศิลป์โบราณ จนเหลือ เพียงหลังคาเรือนเดียวเท่านั้นที่ทำเครื่องปั้น คือ โรงงานชั้นหินบ้านบุ “เจียมแสงสัจจา” ซึ่ง แม้เมื่อหลายปีก่อน โรงงานจะประสบอุทกภัย แต่ก็ยังต่อสู้อยู่ยืนหยัด พื้นฟูหัตถศิลป์โบราณนี้ให้ คงอยู่คู่ผืนแผ่นดินไปตราบนานเท่านาน อีกทั้ง ยังพัฒนาต่อยอดทั้งรูปแบบและลวดลายของ ชั้นลงหิน ตลอดจนจนรูปแบบเป็นภาชนะอื่นๆ ที่มีดีไซน์ร่วมสมัยและเหมาะกับวิถีชีวิตผู้คนใน ปัจจุบัน อาทิ ขามสำหรับใส่ผลไม้ ขามสลัด ชุด กาแฟ เป็นต้น

นอกจากจะไปชมการทำชั้นลงหินแล้ว ใน ละแวกชุมชนบ้านบุยังมีไฮไลต์อื่นๆ ที่น่าสนใจ ได้แก่ “ตลาดไร่คาน” หรือ “ตลาดวัดทอง” ลักษณะ เป็นโรงเรือนขนาดใหญ่ที่ไม่มีคาน มีเพียงเสา รอบและโครงหลังคาไม่รองรับน้ำหนัก เป็นตลาด เก่าแก่ที่อยู่คู่กับชุมชนมากกว่า 100 ปี ยุคหนึ่งเคย ถูกทิ้งให้เป็นตลาดร้าง แต่ปัจจุบันได้รับการฟื้นฟู ขึ้นมาใหม่ เพื่อให้เป็นแหล่งท่องเที่ยวของชุมชน ภายในตลาดจะเน้นขายอาหารพื้นบ้านหรือขนม



ตลาดไร่คานหรือตลาดวัดทอง



วัดสุวรรณาราม

โบราณ ในทุกวันเสาร์-อาทิตย์ที่ 1 และอาทิตย์ที่ 3 ของ ทุกเดือน ตั้งแต่เวลา 09.00-16.00 น. พร้อมทั้งมีการ แสดง การละเล่นจากเด็กๆ ในชุมชนอีกด้วย จากนั้น ก็สามารถแวะไปไร่พระไต่ที่ “วัดสุวรรณาราม” วัด เก่าแก่สมัยกรุงศรีอยุธยา ภายในพระอุโบสถมีภาพ เขียนจิตรกรรมฝาผนังสมัยรัชกาลที่ 3 ซึ่งฝีมือประณีต งดงามมาก เสร็จจากเดินเที่ยววัด ก็สามารถแวะเดิน เล่นชมวิถีชีวิตของชาวชุมชนบ้านบุ ซึ่งยังคงอนุรักษ์ วิถีชีวิตและความเป็นอยู่แบบดั้งเดิมเอาไว้ตราบนานถึง ปัจจุบัน ซึ่งการเดินทางมาที่ชุมชนบ้านบุก็สะดวกมาก ใช้เวลาไม่นานเพราะอยู่ในตัวเมืองกรุงเทพมหานคร เหมาะกับผู้ที่ยากจะเสียดใช้ชีวิตเนิบช้าแบบ Slow Life และมีเวลาไม่มากนัก

รับรองว่าใครที่มีโอกาสได้ไปท่องเที่ยวที่ ชุมชนแห่งนี้ต้องมีรอยยิ้มแห่งความสุขกลับไป ทุกคน

ที่ตั้ง • ชุมชนบ้านบุ ซ.เจริญสินทวงที่ 32 ถ.เจริญสินทวงที่ แขวงศิริราช เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ 10700
โทรศัพท์ • 0-2424-1689 และ 0-2424-7493
ค่าธรรมเนียม-ค่าเข้าชม • ไม่เสียค่าธรรมเนียม
ที่จอดรถ • บริเวณภายในวัดสุวรรณาราม

“มาฆบูชา”

วันแห่งความรักของพระพุทธศาสนา

“วันมาฆบูชา” ได้รับการยกย่องว่าเป็นวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา ตรงกับวันขึ้น 15 ค่ำ เดือน 3 ซึ่งปีนี้ตรงกับวันเสาร์ที่ 11 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2560 เสด็จในทูลกระหม่อมฯ พระพุทธเจ้าในวสันตฤดู ทรงเสด็จมาประทับที่วัดเวฬุวัน โดยมิได้นัดหมาย เพื่อเสด็จมาแสดงโอวาทปาฏิโมกข์ที่ประชุมมหาสังฆสันนิบาตครั้งใหญ่ในพระพุทธศาสนา ครั้งนั้นมีเหตุการณ์เกิดขึ้นพร้อมกัน 4 ประการ คือ

“วันมาฆบูชา” นั้นถือว่าเป็นวันสำคัญของคนพุทธ เนื่องจากเกิดเหตุการณ์สำคัญๆ เมื่อ 2,500 ปีก่อน พระพุทธเจ้าทรงแสดงโอวาทปาฏิโมกข์ที่ประชุมมหาสังฆสันนิบาตครั้งใหญ่ในพระพุทธศาสนา ครั้งนั้นมีเหตุการณ์เกิดขึ้นพร้อมกัน 4 ประการ คือ

1. พระภิกษุ 1,250 รูป ได้มาประชุมพร้อมกันที่วัดเวฬุวัน โดยมีฉันัดหมายเพื่อสักการะพระพุทธเจ้า
2. พระภิกษุทั้งหมดที่มาในวันนั้นเป็นเอหิภิกขุอุปสัมปทา หมายถึงได้รับการอุปสมบทจากพระพุทธเจ้า
3. พระภิกษุทั้งหมดนั้นล้วนเป็นพระอรหันต์ผู้ทรงอภิญญา 6 หมายถึง ปัญญาความรู้ที่สูงเหนือกว่าปกติ เป็นความรู้พิเศษที่เกิดขึ้นจากการอบรมจิตเจริญปัญญา
4. ตรงกับวันเพ็ญเดือน 3 หรือเรียกอีกอย่างว่า “วันจาตุรงคสันนิบาต” หรือวันที่มีการประชุมพร้อมด้วยองค์ 4 คำว่า “จาตุร” แปลว่า องค์ 4 “สันนิบาต” แปลว่า ประชุม

ประเทศไทยได้กำหนดพิธีปฏิบัติในวันมาฆบูชาเป็นครั้งแรกในปี พ.ศ. 2394 ตรงกับรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 4 พระองค์ทรงตรัสถึงเหตุการณ์ในวันเพ็ญเดือน 3 ว่า เป็นวันที่เกิดเหตุการณ์สำคัญยิ่ง ควรประกอบพิธีทางพระพุทธศาสนา เพื่อเป็นที่ตั้งแห่งความศรัทธา เลื่อมใส จึงมีพระมหากรุณาธิคุณโปรดเกล้าฯ ให้จัดงานพระราชกุศลมาฆบูชาขึ้นในพระบรมมหาราชวัง



ในปี พ.ศ. 2549 รัฐบาลไทยได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของวันมาฆบูชา จึงประกาศให้วันมาฆบูชา “เป็นวันกตัญญูแห่งชาติ” หรือเรียกว่า “วันแห่งความรักของพระพุทธศาสนา” เนื่องจากเกิดเหตุการณ์สำคัญพระภิกษุ 1,250 รูป ได้มาประชุมพร้อมกันที่วัดเวฬุวันโดยมิได้นัดหมาย เพื่อสักการะพระพุทธรูปเจ้า

เนื่องจากมีนักพูดชื่อดังหลายท่าน อาทิ ดร.ผาณิต กันตตามระ นายสุรวรงค์ วัฒนกุล ดร.อภิชาติ คำดี นายเฉลิมชัย จารุไพบูลย์ ดร.โสภาส กิจกำแหงและนายถาวร โชติชื่น ได้ร่วมกันทำหนังสือถึงคณะมนตรีความมั่นคงแห่งชาติ ขอให้รัฐบาลส่งเสริมให้วันมาฆบูชา เป็นวันกตัญญูแห่งชาติ สอดคล้องกับวันสำคัญทางพุทธศาสนาที่พระภิกษุมาประชุมพร้อมกัน เพื่อแสดงความกตัญญูต่อพระพุทธเจ้า รวมทั้งหน่วยงานทั้งภาครัฐ องค์กรศาสนาและประชาชน ได้ร่วมกันจัดกิจกรรมต่างๆ เพื่อเป็นการประชาสัมพันธ์กิจกรรมทางพุทธศาสนา หลักคำสอนต่างๆ เพื่อเป็นการส่งเสริมความรู้ให้กับเยาวชนและประชาชนทั่วไป ให้สำนึกถึงคำสอนของพระพุทธเจ้า เช่น กิจกรรมสัปดาห์เผยแผ่พระพุทธศาสนาวันมาฆบูชา ตามวัดวาอารามหรือตามสถานศึกษาต่างๆ และในทุกๆ ปีวันมาฆบูชามักจะใกล้กับช่วงเทศกาลวาเลนไทน์ หรือ “วันแห่งความรัก” เป็นเหตุให้วัยรุ่นส่วนใหญ่เห็นความสำคัญวันวาเลนไทน์มากกว่าที่จะนึกถึงวันสำคัญทางศาสนาพุทธ รัฐบาลไทยจึงเล็งเห็นว่าวันมาฆบูชาที่เหมาะสมที่จะเป็น “วันกตัญญูแห่งชาติ” โดยหวังว่าวัยรุ่นจะหันมาใส่ใจคนในครอบครัวและผู้มีพระคุณ ด้วยการมอบความรักอันบริสุทธิ์และทำความดี มากกว่าที่จะไปหมกมุ่นเกี่ยวกับเรื่องชู้สาว เพราะหากเกิดปัญหาตามมาอาจจะไม่คุ้มค่าที่จะเสี่ยงหรือทำเรื่องที่ไม่ทันยังคิด สร้างความเดือดร้อนให้กับครอบครัวและสังคมอีกด้วย



สิ่งควรปฏิบัติในวันแห่งความรักของพระพุทธศาสนา

1. ไม่ทำบาป ด้วยการลด ละ เลิก สิ่งที่ไม่ดีทั้งหลาย ไม่ว่าจะเป็นการทำบาปทั้งวาจา กาย และใจ เช่น การฆ่าสัตว์ ขโมยของคนอื่น การพูดโกหก ส่อเสียด แดกดันคนอื่นโดยเจตนา และอยากได้ของคนอื่น เพราะฉะนั้นในวันนี้เราไม่ควรทำบาปกัน
2. ไม่เบียดเบียน เช่น ไม่ทำร้ายสัตว์ ควรเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ให้อาหารสัตว์หรือเลี้ยงสัตว์ ทำบุญเลี้ยงอาหารเท่าที่เราจะทำได้ ไม่เอาเปรียบคนที่อ่อนแอกว่า ไม่พูดจาหยาบคาย และมีเมตตาให้กับครอบครัว
3. ทำจิตใจให้บริสุทธิ์ เนื่องจากมีสิ่งยั่วยุ่มากมายทำให้เรารู้สึกว่าใจ หากเราไม่สามารถทำจิตใจให้สงบได้ มีความคิดอยากไดโน้นอยากได้นี้ ความฟุ้งซ่านก็จะคอยขัดขวางจิตใจของเราได้ แต่ถ้าเรารู้จักพอใจในสิ่งที่ตัวเองมีอยู่แล้ว ไม่คาดหวังว่าอยากได้อะไรเหมือนคนอื่น เพียงแค่ว่าคิดดี ทำดีในสิ่งที่ถูกต้อง ก็สร้างความภาคภูมิใจให้ตัวเองได้แล้ว

วันกตัญญูแห่งชาตินี้ นอกจากเพื่อแสดงออกถึงวันแห่งความรักอันบริสุทธิ์แล้ว ยังส่งเสริมค่านิยมให้คนไทยยึดถือความกตัญญู หากจะถือว่าเป็นวันของครอบครัวก็คงไม่ผิดนัก อย่างน้อยเราควรจะได้ตอบแทนบุญคุณผู้ที่มีพระคุณต่อเรา ไม่ว่าจะเป็นพ่อแม่พี่น้องหรือเจ้านายที่เราเคารพรัก

กิจกรรมในครอบครัวที่ควรปฏิบัติ

1. ทำความสะอาดบ้านเรือน ในห้องพระหรือบนหิ้งพระบูชาประจำบ้าน เชื่อกันว่าเป็นการขจัดปัดเป่าสิ่งที่ไม่ดีออกไปจากบ้าน
2. หาเทพกรรมมาเปิดให้คนในครอบครัวฟังหรือรักษาศีล เพื่อเป็นสิริมงคลแก่ชีวิต
3. ออกไปทำบุญ ปล่อยนก ปล่อยปลา ให้อาหารสัตว์หรือบริจาคเสื้อผ้า ข้าวปลาอาหารให้กับผู้ยากไร้หรือตามสถานสงเคราะห์ต่างๆ
4. ชวนกันไปบริจาคเลือดหรือร่างกายตามโรงพยาบาลและศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ สภากาชาดไทย เป็นบุญกุศลให้กับตัวเองและครอบครัว
5. ช่วงเช้าชวนกันมาทำบุญ ตักบาตร ฟังพระท่านเทศน์ ปฏิบัติธรรม ช่วงเย็นไปเวียนเทียนที่วัด ในขณะที่เวียนเทียนรอบโบสถ์ 3 รอบ ให้รำลึกถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์

นอกเหนือจากการมอบสิ่งดีๆ ให้กับผู้มีพระคุณของเราแล้ว เราควรรำลึกถึงความสำคัญของวันมาฆบูชา ด้วยการทำดีเป็นประโยชน์ต่อสังคม อาทิ ทำความสะอาดที่สาธารณะหรือตามวัดวาอารามต่างๆ หากเรามีความรู้ ความเข้าใจอย่างถูกต้องเกี่ยวกับความสำคัญของวันมาฆบูชา เท่ากับเป็นการตอบแทนบุญคุณผู้มีพระคุณและพุทธศาสนาไปด้วย



แปรความเศร้าเป็นพลัง สร้างจิตดีๆ เพื่อสาธารณประโยชน์

ความสูญเสียครั้งใหญ่ที่ทำให้คนไทย
หัวใจสลายเมื่อเดือนตุลาคม 2559
เป็นความโศกเศร้าเกินคำบรรยาย แต่
แม่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหา
ภูมิพลอดุลยเดชฯ เสด็จสวรรคตแล้ว
พระเมตตาของพระองค์ได้ปลุก
ความจงรักภักดีของพสกนิกร ให้
แปรเปลี่ยนความโศกเศร้านั้นเป็นพลัง
แห่งการทำดีตามรอยพระบาทถวายแด่
พระองค์ท่าน



ต้องชะลอความเร็ว ระวังน้ำสาดใส่รถเล็กคันข้างๆ หรือผู้คนที่สัญจรอยู่ริมทาง ให้ทางแก่รถพยาบาลฉุกเฉิน ไม่เปิดช่องจราจรเองตามอำเภอใจ เป็นต้น

- ให้ความเคารพในสิทธิการใช้สาธารณสมบัติของผู้อื่น แบ่งปันหรือเปิดโอกาสให้ผู้อื่นได้ใช้ของส่วนรวม ไม่ยึดครองของส่วนรวมมาเป็นของตนเอง เช่น ไม่ตั้งร้านค้า แผงลอย ติเต



กว่า 70 ปีที่ทรงงานหนักเพื่อพสกนิกร ทรงเป็นแบบอย่างของการมีพระราชหฤทัยที่มุ่งทำความดีเพื่อประเทศชาติ เพื่อประโยชน์สุขของประชาชนอย่างแท้จริง พระเมตตาของพระองค์ยิ่งใหญ่มหาศาลปกคลุมทั่วผืนแผ่นดินไทย กระแสการทำความดี “ถวายพ่อหลวง” ของประชาชนจึงแผ่ไปทั่วทุกแห่งหน เช่น กลุ่มนักเรียนคู่ปรับตกลงเลิกทะเลาะวิวาทกัน การแจกอาหารแจกยาตาม แจกเสื้อผ้า ทำโบว์ดำ ให้บริการมอเตอร์ไซค์รับส่งคนที่มาถวายความอาลัยและเก็บขยะบริเวณท้องสนามหลวง ถนอมราชดำเนิน และโดยรอบพระบรมมหาราชวัง

การมีจิตสาธารณะไม่ใช่เรื่องเฉพาะกิจ เป็นเรื่องที่ต้องส่งเสริมให้มีอยู่ในวิถีชีวิตปกติของสังคม เพราะสังคมที่มีจิตสาธารณะเป็นที่ตั้งจะเป็นสังคมที่สงบสุข “การให้” นั้นลดอัตราหรือความเป็นตัวตนของตน ลดความขัดแย้งระหว่างผู้คน ทำให้ “ผู้ให้” มีความสุขและผู้รับก็มีความสุข

การจะให้เห็นคนในสังคมมีจิตสาธารณะ ต้องมีการฝึกฝนอบรมตนเองปลูกฝังเด็กและเยาวชนตระหนักถึงความสำคัญของจิตสาธารณะ มีความรับผิดชอบตามวัย มีวินัย ฝึกให้มีความคิดเชิงบวก มีความรู้สึกรู้จักคิดถึงการเป็นเจ้าของในสิ่งที่ เป็นสาธารณะร่วมกัน

มีความตระหนักถึงการใช้สิทธิและหน้าที่ที่จะดูแลบำรุงรักษาสิ่งของที่เป็นของส่วนรวมร่วมกัน ดูแลคนในสังคมซึ่งกันและกัน การสร้างจิตสาธารณะสามารถทำได้ทุกขณะ ไม่ต้องรอวาระหรือโอกาส ไม่ต้องรอคนเอ่ยปากขอหรือชักชวนให้ทำ ทำได้ทุกที่ การสร้างจิตสาธารณะสามารถเริ่มต้นทำได้ง่าย ดังนี้

- การดูแลรักษาสภาพแวดล้อม สาธารณสมบัติ แหล่งท่องเที่ยวต่างๆ และความปลอดภัยของชุมชน เช่น ดูแลท่อระบายน้ำและไฟส่องสว่างให้อยู่ในสภาพดี ไม่ทิ้งขยะลงพื้นถนน ตามท่อระบายน้ำหรือคูคลองเพราะจะทำให้เกิดน้ำท่วมขัง หากพบเห็นก็ช่วยกันเก็บลงถัง แยกชนิดขยะเพื่อง่ายต่อการกำจัดไม่จุดไฟเผาหญ้าหรือขยะ ไม่ขีดเขียนตามฝาผนัง เป็นต้น

• การขับชานชาลาพาหนะ ควรคิดถึงผู้ร่วมใช้ถนนหนทาง ชะลอรถทุกครั้งเมื่อขับผ่านทางม้าลาย หากมีคนข้ามถนน ควรให้เขาเดินข้ามไปก่อน ไม่ควรจอดในสถานที่ที่ไม่ควรจอด เช่น ป้ายรถเมล์ ใกล้เคียง เลี้ยว ซ้อนคันหรือขวางทางสัญจร ซึ่งนอกจากจะผิดกฎหมายแล้ว ยังมีโอกาสเกิดอุบัติเหตุอีกด้วย หน้าฝน

อาหารหรือป้ายบนทางเท้า ไม่วางของบนเก้าอี้ทำให้ผู้อื่นนั่งไม่ได้ ให้ทางผู้อื่น เมื่อใช้บริการขนส่งสาธารณะ

- ร่วมทำกิจกรรมสร้างสรรค์เพื่อส่วนรวม เช่น ปลูกป่า รณรงค์การจับจ่ายใช้สอยอย่างประหยัดหรือการรีไซเคิลของที่ใช้แล้ว การใช้จักรยานแทนยานพาหนะที่ใช้เชื้อเพลิง เป็นอาสาสมัครช่วยดูแลผู้ป่วยในโรงพยาบาลหรือผู้มาพบแพทย์ ฯลฯ

เราได้เห็นปรากฏการณ์การเปลี่ยนแปลงของสังคมครั้งใหญ่ในวันนี้ วันที่มี “พ่อหลวง” เป็นแรงบันดาลใจให้ความศรัทธาหลอมรวมกลายเป็นพลังที่จะปลูกจิตสำนึกเพื่อประโยชน์ของสาธารณะขึ้นในสังคม และจะพัฒนาต่อไปอย่างมั่นคงบนรอยทางที่ “พ่อหลวง” ได้ทรงสร้างไว้ ทั้งหมดนี้เริ่มต้นที่ตัวเรา ช่วยกันดูแลสังคมให้น่าอยู่ เป็นสังคมที่เราจะใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขร่วมกันในทุกๆ วัน

นับเป็นความภูมิใจสำหรับ “ไทยคิด...ไทยสร้างสรรค์” ที่ปัจจุบันมีกลุ่มคนรุ่นใหม่ที่สืบสานวัฒนธรรมไทยจากขนบเดิมสู่พัฒนาดีไซน์รูปแบบโมเดิร์น ไม่ว่าจะเป็นมาลัยและพานพุ่มที่สวยงามพานพุ่มมือกระดาษพับแขวน ต่างหู กำไล...เครื่องประดับที่บอกเล่าเสน่ห์ “ของไทย” หรือจะเป็นของใช้ในบ้านที่หยิบรูปทรงความเป็นไทยมาเป็นพลัดกันที่พับมือละเมียดจากเศษเหล็ก คือปิ่นและการสร้างสรรค์เหล่านี้เป็นเพียงตัวอย่างส่วนหนึ่งที่ถ่ายทอดให้เห็นถึงพัฒนาที่ผสานความเป็นไทยกับดีไซน์ที่เป็นสากลเอาไว้ด้วยกันอย่างมีเสน่ห์และคงเอกลักษณ์ไทยไว้ครบถ้วน...

The Rhythm of Flower & Paper Craft

ท่วงทำนองของกระดาษและดอกไม้ไทย

จากผลงานนิพนธ์ผู้ศิลปวัฒนธรรมดอกไม้ไทยบนกระดาษพับ “พับ เฝียบ เรียบ ร้อย” เป็นที่รู้จักในหลากหลายรูปแบบ อาทิ พานพุ่ม เครื่องแขวน พวงมาลัย ที่มีทั้งมาลัยชายเดี่ยว มาลัยช่าร้อย... เป็นต้น ไม่เพียงเท่านั้นยังมีผลงานชุดพานขันหมาก ชุดกระทงและอีกหลายชิ้นด้วยกันที่จัดทำขึ้นพิเศษตามความต้องการที่เฉพาะเจาะจงของผู้สนใจ ศิลปหัตถกรรมไทย “งานดอกไม้สด” ได้รับการนำมาประยุกต์ใหม่ทำจากกระดาษพับ นับเป็นการ “ปรับเปลี่ยน...เพื่อให้คงอยู่” โดย คุณวิริน ชาววนะ นักออกแบบเจ้าของผลงาน

ความเป็น “พับ เฝียบ เรียบ ร้อย”

จากงานพับกระดาษที่ได้แรงบันดาลใจจากงานดอกไม้สดของไทยหลากหลายรูปแบบ ซึ่งเริ่มต้นจาก “การพับ” จึงเป็นที่มาของชื่อ “พับ เฝียบ เรียบ ร้อย” ที่กลายเป็นชื่อของผลงานเธอในปัจจุบัน เมื่อแยกคำดูแล้วจะพบว่าแต่ละคำมีความหมายในตัวเอง แต่ละพยางค์สามารถให้คำจำกัดความปลีกย่อยลงไปได้อีก “พับ” คือ พับกระดาษ “เฝียบ” คือ จำนวนมาก เนื่องจากต้องพับส่วนประกอบเล็กๆ มากมายเพื่อให้ได้ผลงานแต่ละชิ้น “เรียบ” คือ ความประณีต “ร้อย” คือ การร้อยดอกไม้ เพราะบางส่วนของผลงาน เช่น คุบะ จะคงวิธีการร้อยเอาไว้ เหมือนร้อยดอกไม้สด

THAI ARTISANS,
WE PROUD OF

ภูมิใจพิ/มือไทย





จึงได้ออกมาเป็นชื่อชุดผลงานว่า “พับ เพียบ เรียบ ร้อย” ซึ่งพออ่านแล้วจะให้ความหมายที่มีความเป็นไทย สะท้อนถึงลักษณะของผลงานได้อย่างลงตัว

The Inspiration...

แรงบันดาลใจแรกของ “พับ เพียบ เรียบ ร้อย” คือความประทับใจผลงานดอกไม้สดของคุณสกุล อินทกุล จากภาพถ่ายในหนังสือที่บังเอิญมีคนอ่านเสร็จแล้ว จึงถูกวางอยู่บนชั้นหนังสือที่บรรณารักษ์เตรียมจะนำไปเก็บคืนตามหมวดหนังสือต่อไป ในห้องสมุดมหาวิทยาลัยศิลปากร ก่อนที่เจ้าของผลงานจะนำไปต่อยอดด้วยงานพับกระดาษ โดยศึกษางานของศิลปินประติมากรรมกระดาษทรงเรขาคณิตอย่าง Matt Shlian และชื่นชมผลงานของ Jeff Nishinaka ศิลปินผลงานดุนกระดาษ

กระดาษนำหลงใหล

ด้วยความเห็นว่ากระดาษมีเสน่ห์ตรงคุณสมบัติเฉพาะตัว ต้องรู้จักเก็บรักษา ความบอบบางคือความน่าหลงใหล ในส่วนของการสร้างสรรค์ผลงานจึงต้องผ่านการวางแผนเป็นอย่างดี ให้ความสำคัญ “งานกระดาษ” เช่นนี้ ช่วยให้งานดีไซน์ที่ปกติเป็นแค่ไฟล์ที่อยู่ในคอมพิวเตอร์สามารถโลดแล่นออกมาเป็นชิ้นงานที่จับต้องได้ งานของ “พับ เพียบ เรียบ ร้อย” นั้นคัดสรรกระดาษมาเป็นอย่างดี เน้นความสวยงามจากสีเนื้อแท้ของกระดาษอย่างแท้จริงโดยไม่มีการตกแต่งสีเพิ่มเติม นอกจากนั้นยังต้องมีการค้นคว้าและศึกษาข้อมูลของกระดาษ เช่น กระดาษบางชนิดพับตรงได้แต่พับทแยงไม่ได้ ซึ่งล้วนเป็นรายละเอียดที่สำคัญของผลงานทั้งสิ้น ไม่แพ้เทคนิคในการพับแบบต่างๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อกระดาษบางรุ่นเลิกผลิตไปแล้ว ผลงานบางชิ้นจึงกลายเป็น Limited Edition ให้คนเก็บรักษาได้ภูมิใจ

ความไม่เหมือนใคร...ในผลงาน

จากผลงานทำตามใจอิสระ สู่อาชีพอันเป็นที่รัก ทุกวันนี้ “พับ เพียบ เรียบ ร้อย” ยังเลือกที่จะประดิษฐ์และลงมือสร้างสรรค์ผลงานในลักษณะ “งานฝีมือ” ที่ลงมือทำด้วยตัวเองทีละชิ้นๆ แต่ละผลงานใช้เวลาเพราะต้องใช้มือทำอย่างบรรจงและเก็บรายละเอียดทีละน้อย ค่อยๆ ประกอบเข้ากันไปในแต่ละส่วน ความตั้งใจที่จะส่งสมประสบการณ์ให้มากขึ้น สละสลวยกับเทคนิคใหม่ๆ ที่หมั่นเรียนรู้ เกิดเป็นฝีมือละเอียดอ่อน ผลงานการคิดสรรคุณสมบัติพิเศษของกระดาษ รวมถึงลักษณะพิเศษที่เกิดจากการพับทำให้อุปกรณ์เกิดการยึดหยุ่นได้ ทั้งหมดดังกล่าวมานี้ประกอบกันอยู่ในงานหนึ่งชิ้นที่ผ่านมือคนทำเพียงคนเดียว โดยคุณวิริน ยังคงหาโอกาสสร้างสรรค์รูปแบบงานศิลปะหัตถกรรมดอกไม้ไทยใหม่ๆ อยู่เสมอ นอกจากมาลัยและพานพุ่มที่เปลี่ยนแปลงในรายละเอียด เช่น สีหรือลวดลายอยู่ตลอดแล้ว ในอนาคตเราคงจะได้เห็นงานใบตอง งานดอกไม้อื่นๆ บ้างอย่างแน่นอน

ผลผลิตจากความสุข

ความชอบหลากหลายที่อาจดูไม่ไปในทิศทางเดียวกันเหล่านี้ เมื่อมารวมกันแล้วสามารถสร้างให้เกิดผลงานสร้างสรรค์ใหม่ของ “พับ เพียบ เรียบ ร้อย” ไม่ว่าจะเป็นความชอบเรื่องของดอกไม้ไม่มีมิติของรูปทรง ผลงานเข้ากับอีกความชอบคือการพับกระดาษ ที่วัยเด็กเคยนั่งพับกระดาษเป็นรูปหัวใจ...เป็นรูปดาวจำนวนมากมาย ไม่เพียงเท่านั้นไอเดียยังเกิดจากความชอบงานกราฟฟิคของไทย ที่เรียกว่าเป็น “ของไทย”...สิ่งของไทยๆ ประเภทของกระจุ๊กกระจิก เต็มความสมบูรณ์ด้วยความสุขในการคำนวณเรื่องของรูปทรง-ความสูงต่างๆ จากวิชาเรขาคณิต จึงทำให้โปรเจกต์กระดาษของ “พับ เพียบ เรียบ ร้อย” เกิดขึ้นได้ด้วยวิธีการ

พับกระดาษเป็นรูปทรงเรขาคณิตสารพัดแบบ แล้วนำมาร้อยเป็นผลงานศิลปะวัฒนธรรมไทยที่มีรูปแบบของ “งานดอกไม้สด” ที่ทันสมัยนั่นเอง

Happiness is...

“สิ่งที่ทำเป็นสิ่งที่ชอบ เลยสามารถทำได้เรื่อยๆ และในชิ้นงานแต่ละชิ้นเราใส่ความตั้งใจและความรักลงไปในทุกชิ้น จึงคิดว่าสิ่งนี้ถูกส่งถึงผู้รับงานด้วย ตอนทำผลงานออกมาแล้วย้อนดูตัวเองก็พบว่าทำไมเราทำแล้วมีความสุขจึงและทำได้ก็เรื่อยๆ การสรรหากระดาษแบบใหม่ๆ ก็เป็นความสุข นอกจากนั้นยังรู้สึกว่าการเป็นตัวของตัวเองเป็นสิ่งสำคัญที่สุด” วิริน เชาวณะ

เสน่ห์ “ไทย” ในงานดอกไม้เปเปอร์คราฟท์

ผลงานของ “พับ เพียบ เรียบ ร้อย” เป็นรูปแบบของดอกไม้ไทยและเครื่องใช้ประกอบในพิธี ประเพณี อันเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมและชีวิตประจำวันของไทย ลักษณะของการใช้มาลัยหรือพานพุ่ม จึงเป็นเรื่องที่คนไทยค่อนข้างคุ้นเคยและบางครั้งอาจลืมนึกไปว่างานฝีมือเหล่านี้ล้วนแต่ทรงคุณค่าและหาโอกาสได้รับเป็นของขวัญได้ยากในสายตาชาวต่างชาติ ดังนั้นหากคนไทยหันกลับมามองเห็นคุณค่าของมาลัยแบบที่เราคุ้นเคยเวลาเดินผ่านตลาดได้... “พับ เพียบ เรียบ ร้อย” ถือว่านั่นเป็นความสำเร็จของแบรนด์ เพราะวัตถุประสงค์ของผลงาน “พับ เพียบ เรียบ ร้อย” คือ ต้องการให้คนไทยเห็นความสำคัญของศิลปวัฒนธรรมไทย ได้หันกลับมามองดูว่าพวกเขายังคงมีสิ่งดีๆ อยู่รอบตัว โดยสามารถนำกลับมาตีไซเน่ใหม่... ด้วยงานฝีมือพับกระดาษหรือ “เปเปอร์คราฟท์” ที่ยังคงความเป็นไทยและสร้างความทันสมัยได้ในเวลาเดียวกัน



วิริน เชาวณะ:

เรียนจบด้านกราฟฟิคออกแบบนิเทศศิลป์ คณะมัณฑนศิลป์ เกียรตินิยมอันดับ 1 ในปีการศึกษา 2012 จากมหาวิทยาลัยศิลปากร วิริน เริ่มก่อตั้ง “พับ เพียบ เรียบ ร้อย” ในปี 2013 เคยได้รับ “รางวัลชนะเลิศสุดยอดไอเดียสร้างสรรค์แบบคนรุ่นใหม่” (The Best of Social Creative Arts) ในโครงการ Brand's Gen 6 และ DEDREE SHOWS 2013 : Jury's Selection Graphic Design...ติดตามผลงานได้ทาง www.facebook.com/PubPiabRiabRoy และ www.behance.net/wirinchaowana



งานเหล็กแฮนด์เมด

โปรดักต์แรกก่อนหน้าที่จะเกิด “PiN” อย่างเป็นทางการ คือตุ๊กตาจากเศษเหล็กที่ยังไม่มีฟังก์ชันในการใช้งานใด แต่เป็นสิ่งแรกที่ก่อร่างสร้างความคิดไม่อยากจะทิ้งเศษเหล็กเหลือใช้ แล้วหยิบมาทำเป็น “สิ่งใหม่” ให้กลายเป็นรูปธรรมได้จริง หลังจากนั้นเป็นช่วงเวลาของการสะสมไอเดียที่เปลี่ยนมุมมองจากงานศิลปะ ผันให้กลายเป็นผลงานออกแบบ ทั้งนี้โจทย์สำคัญคือการสร้างงานออกแบบจากเศษเหล็กที่แต่เดิม เป็นผลผลิตจากงานอุตสาหกรรมหนักที่มีรูปแบบจำกัด การผลิตเน้นต้นทุนต่ำแต่ได้จำนวนการผลิตสูง มาสู่การใช้ไอเดียสร้างสรรค์เพิ่มมูลค่าให้กับผลงานในจำนวนผลิตที่จำกัดแทน

Beautiful Steel Art

งานฝีมือละเมียด...บนเหล็กแกร่ง

จากเสียงโครมครามของการผลิตชิ้นส่วนฮาร์ดแวร์อันเป็นเสียงประจำวันในโรงงานเหล็กซึ่งเป็นที่บ้านและกิจการของครอบครัว แทนที่จะเลือกหลีกหนีชีวิตในแบบนั้น ปิ่น - ศรุต เกียรติภคภูมิ ตัดสินใจที่จะหาจุดของตัวเองเพื่อสร้างความสุขให้กับตัวเอง ด้วยสิ่งที่ธุรกิจของครอบครัวมีพร้อมอยู่แล้ว คอบรวมเข้ากับมุมมองทางกับศิลปะที่เธอรักและร่ำเรียนมา... แอสูต์ “PiN” จึงเกิดขึ้นพร้อมกับการใช้ชีวิตให้กับเศษเหล็กเหลือใช้กลายเป็นงานสร้างสรรค์และความงามหลากหลายรูปแบบ

อย่างไรคือ “PiN”

คำว่า “พิน” ที่ใช้เรียกผลงานสร้างสรรค์ของ “PiN” นี้มาจากความหมายของ pin... หมุดเหล็กชิ้นเล็กๆ ที่ถูกนำมาประกอบชิ้นใหม่ ค่อยๆ ทำ...ค่อยๆ เชื่อม ทีละจุดต่อจุดให้กลายเป็นงานออกแบบของแต่บ้าน มีนัยของการใช้เศษเหล็กชิ้นเล็กๆ มาประกอบกันขึ้นเป็นงานชิ้นใหญ่และยังสะท้อนถึงความที่เป็นลูกสาวคนเล็กของครอบครัว ซึ่งไปพ้องกับชื่อ “PiN” ของเจ้าของแบรนด์ “PiN” ได้อย่างลงตัวด้วย จากเศษเหล็กเหลือใช้จากโรงงานป้อนอุปกรณ์ฮาร์ดแวร์ต่างๆ เหลือคุณค่าแค่นำไปซึ่งกิลขายในอดีต วันนี้ “PiN” ช่วยเพิ่มมูลค่าให้กับชิ้นเหล็กที่ถูกทิ้งเหล่านั้น โดยสร้างความงามผ่านมุมมองทางศิลปะให้เกิดขึ้นได้

The Inspiration

วิธีสร้างแรงบันดาลใจคือทำกิจกรรมที่ชอบ ผลงานของ “PiN” ได้แรงบันดาลใจจากการปฏิบัติธรรมไม่น้อยเลยทีเดียว นอกจากนั้นศิลปินที่ชื่นชอบก็ช่วยให้แรงบันดาลใจสำหรับ “PiN” ได้ด้วย อาทิ Alexander Calder ศิลปินชาวสกอตแลนด์เกิดที่อเมริกา เป็นนักประติมากรรมคนแรกที่ทำให้เหล็ก “หมุน” ได้ที่เปิดโลกทัศน์ในการสร้างสรรค์ “Spring Blossom” ผลงานทัศนศิลป์ชิ้นหนึ่งของ “PiN” ด้วย นอกจากนั้นยังมีศิลปินไทยอย่าง สุวรรณ คงขุนเทียน กับ ภรต อารมย์ดี เจ้าของแบรนด์ โยธกา โดยเฉพาอย่างยิ่ง อาจารย์เฉลิมชัย โฆษิตพิพัฒน์ ซึ่งการแสดงออกความรู้สึกอย่างตรงไปตรงมาของอาจารย์ ผลักดันให้เกิดพลังในการสร้างสรรค์ใหม่ๆ ได้



เรื่องราวของแรงบันดาลใจ

จุดเปลี่ยนสำคัญคือการตั้งคำถามและใช้ทัศนคติใหม่ในการมองชีวิต ผ่านการใช้เวลาเก็บข้อมูลทำศิลปะป๊อป ทำให้เกิดการค้นพบว่าสิ่งมีค่าอยู่ในบ้านของตัวเองและเห็นความหมายของสิ่งที่มีอยู่ ต้นทางของการออกแบบในแต่ละผลงานของ "PIN" มักเกิดจากสิ่งที่พบเจอในชีวิตประจำวัน ส่วนมากเป็นเรื่องของธรรมชาติกับการเดินทาง นอกจากนี้ยังได้แนวคิดมาจากกิจกรรมทำบุญเข้าวัดอีกด้วย "PIN" มักเก็บเอา "รูปทรง" ที่ชื่นชอบจากความประทับใจต่างๆ ในชีวิตสำหรับสิ่งที่พบเจอเหล่านั้น มาคลี่คลายรูปแบบ แล้วประกอบกันเข้ากับข้อมูลของเศษวัสดุที่มีอยู่ในหัว นำเสนอออกมาเป็นผลงานที่ผสมระหว่างเสน่ห์ของความเป็น "งาน craft" หรือสินค้าทำมือ และการโชว์เนื้อแท้ของเหล็ก อันเป็นลักษณะเฉพาะของ "PIN" นั่นเอง

เศษเหล็กเหลือเหล่านี้มีอยู่หลากหลายรูปแบบ คุณสมบัติสำคัญของวัสดุดิบในการทำงานออกแบบผลิตภัณฑ์เหล่านั้น มีความเบาและลวดลายสวยงาม สร้างสรรค์ให้เกิดเป็น "ความงาม" ในรูปแบบใหม่ โดยการตัด-ตัด-มันด้วยวิธีการทำมือออกมาได้หลากหลายไม่สิ้นสุด แล้วจึงใช้เทคนิคของการเชื่อมและเจียโลหะเป็นตัวช่วย "PIN" เริ่มต้นจากงานออกแบบชิ้นเล็กๆก่อน อย่างเชิงเทียน นาฬิกา กระຈกติดผนัง จากนั้นได้พัฒนาต่อเป็นงานชิ้นใหญ่ขึ้น เช่น โคมไฟ ชุดโต๊ะเก้าอี้ ไปจนถึงรั้วบ้าน มีประติมากรรมตั้งพื้นและประดับผนังที่ได้รับโอกาสต่อยอดให้กลายเป็นผลงานศิลปะอื่นๆ รวมทั้งการทำงานโปรเจกต์ที่ยังก่อ

ให้เกิดการเรียนรู้เรื่องใหม่ๆ เช่น เรื่องพื้นที่และการเข้าติดตั้งเพิ่มเติม ตัวอย่างผลงาน ได้แก่ ต้นคริสต์มาสขนาดสูงราว 8 เมตร ปัจจุบันผลงานอยู่ที่จังหวัดราชบุรี



Happiness is...

"รู้สึกที่เราค้นพบแล้วว่าเราเกิดและเติบโตมาเพื่ออะไร ดีใจมากที่ได้ทำงานอยู่บ้านอย่างมีความสุข ไม่เคยเบื่อเสียรบกวนจากโรงงานที่ปลูกเราให้ตื่นตอนเช้าอีกแล้ว เพราะมันเป็นเสียง 'ลมหายใจ' ของผู้คนที่นี่ ทุกวันนี้บ้านและที่ทำงานคือดินแดนมหัศจรรย์ของปิ่นและอีกสิ่งที่มีความสุขสำหรับปิ่น คือการได้เป็นความภูมิใจของพ่อแม่และสามารถช่วยเหลือธุรกิจของครอบครัวได้อีกแรงหนึ่งอย่างที่ตั้งใจไว้" - ศรุตดา เกียรติภาคภูมิ

อัตลักษณ์ไทยในดีไซน์สากล

กลิ่นอายความเป็นไทยในรูปทรงของงานดีไซน์ เป็นการนำเอาเรื่องของวัฒนธรรมที่ได้ซึมซับมาจากวิถีชีวิตไทยมาแปลงค่าเป็นชิ้นงาน ตัวอย่างเช่น จากความประทับใจที่ "PIN" ได้รับความรักจากเด็กๆ ที่สอนศิลปะให้ในวันหนึ่งไปเที่ยวผาแต้มในอุบลราชธานีด้วยกัน กลายเป็นโคมไฟที่มีเรื่องราวชื่อ "ผาแต้ม" "เจดีย์" และ "งอบ" เกิดจากการทดลองหาผลลัพธ์จากการตัดและมันเหล็ก โดยใช้รูปทรงของความเป็นไทยมานำเสนอ...แม้แต่ดูเชิงใหม่ก็สร้างไอเดียให้เกิดเป็นแขนเดอเลียร์ "ตุ่ง"...พานที่ยกของถวายพระ กลายมาเป็นไอเดี่ยให้ "โต๊ะพาน" ส่วนการพบเจอโบสถ์ที่ถูกแมลงกัดกินจนเป็นรูแห่งโหว่ ถูกพัฒนาเป็นผลงาน "ร่มใบ" ที่นั่งที่มีใบไม้เป็นที่บังแดดด้านบน...แม้แต่ความฝันที่ได้ยินเสียงกระซิบบอกให้เจ้าของแบรนด์ "ทำงานต่อไป" กลายมาเป็นโคมไฟที่ชื่อ "เหว" ... ยังไม่นับ "เกสร" ผลงานที่เป็นกระຈกตกแต่งบ้านที่กรอบทำจากเศษเหล็กได้แรงบันดาลใจจากเกสรบัว เช่นเดียวกับผลงาน "ผักกาด" ที่เป็นของประดับบ้าน (Wall Art) เกิดจากความประทับใจผักกาดที่ได้เห็นเมื่อครั้งเดินทางไปปฏิบัติธรรม ทั้งนี้ผลงานของ "PIN" ยังได้ทำหน้าที่ "ทูตวัฒนธรรม" ออกไปสู่ต่างประเทศด้วย ไม่ว่าจะเป็นอเมริกา อังกฤษ รัสเซีย พม่า เป็นต้น โดยกำลังพัฒนาผลงานชิ้นใหม่เป็นการนำผลไม้ไทยอย่างเงาะ น้อยหน่า มะเฟือง ฯลฯ มาออกแบบเป็นโคมไฟ



ศรุตดา เกียรติภาคภูมิ

นักออกแบบผลิตภัณฑ์จากเศษเหล็ก ผู้ก่อตั้ง "PIN" โดยก่อตั้งในปี 2012 เรียนจบคณะศิลปกรรม มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ผลงานของเธอเคยได้รับรางวัล Designer of the Year สาขา Product Design จาก Emerging Awards (ปี 2015), Grand Prize จาก Asean Youth Industry Fair at Jakarta Indonesia (ปี 2015), โครงการรางวัลสินค้าไทยที่มีกรอกออกแบบดี หรือ Design Excellence Award (DEmark) (ปี 2013) และอีกหลายรางวัลด้วยกัน...ติดตามผลงานได้ทาง <http://www.pinmetallife.com/> และ <https://www.facebook.com/Pin.metal.life/>

The Charming of Thainess Through Jewelry

เครื่องประดับหัวใจงามอย่างไทย

ใครจะคิดว่า ขนไม้ไทย ดอกไม้ไทยและวัตถุอารามของไทย จะกลายมาเป็นเครื่องประดับ แต่ “Piantha” โดยจุฑาพัชร นิเวศรัตน์ สามารถทำให้ความสวยงามในรูปแบบของดีไซน์บนเครื่องประดับ เก็บเสน่ห์ของวัฒนธรรมไทยในสิ่งเหล่านั้นพร้อมเรื่องราวที่เป็นเหมือน “มรดกไทย” มากายทอดได้อย่างสร้างสรรค์ เลอค่าและน่าชื่นชม

ความหมายของแบรนด์ “ปิลันธา”

“ปิลันธา” มาจากคำบาลีสันสกฤตว่า “ปิลันธานัม” แปลว่าการตกแต่งประดับประดา สวยงาม เหมาะกับดีไซน์ของแบรนด์ที่มีกลิ่นอายความเป็นเอเชียสูงและให้ภาพที่ตรงกับบุคลิกของแบรนด์ ใช้ศิลปะไทยในการออกแบบ จากความสนใจเสน่ห์ของเครื่องประดับที่เห็นว่าเป็นศิลปะหนึ่งที่อยู่บนเรือนร่างของมนุษย์ สามารถสะท้อนตัวตนและรสนิยมของผู้สวมใส่ได้ ยังไปผนวกเข้ากับ “ความเป็นไทย” ที่มาจากความชอบส่วนตัว และเมื่ออยู่ในตลาดโลก “ปิลันธา” ยังต้องการให้ความเป็นไทยได้รับการสื่อสารผ่าน “สินค้าไทย” อีกด้วย

หลากหลายรูปแบบเครื่องประดับ

“ปิลันธา” มีเครื่องประดับหลากหลายรูปแบบด้วยกัน ไม่ว่าจะเป็นแหวน สร้อยคอ ต่างหูและ Ear Cuff เข็มกลัด จี้ กำไล... แบ่งการออกแบบเป็น “คอลเล็คชั่น” ที่แต่ละคอลเล็คชั่นได้รับแรงบันดาลใจจากรีกราวความเป็นไทยที่แตกต่างกัน ผสมผสานเสน่ห์ความเฉพาะตัวจากวัสดุที่เลือกใช้ ไม่ว่าจะเป็นคริสตัลของชาวออสเตรีย พลอย เครื่องเงิน เซรามิก หรือแม้แต่ไม้และเครื่องสานของงานศิลปหัตถกรรมของไทย เรียกว่าใช้การผสมวัสดุที่หลากหลายและหลากหลายเทคนิคในการทำ อาทิ ไม้กับเครื่องประดับ...คอลเล็คชั่นที่ใช้ไม้สักบางๆ เรียกว่าเป็น “เยื่อไม้สัก” มาทับซ้อน อัดกันให้มีความหนาประมาณ 12 ชั้น จากนั้นใช้เลเซอร์ไล่ลวดลายลงไป





ตัวเรือนของเครื่องประดับยังเป็นกระเปาะที่เป็นไม้ เป็นงานแฮนด์เมดร้อยเปอร์เซ็นต์ที่ใช้ความละเอียดสูง หรือ การใช้คริสตัลของชาวออสเตรียกับเครื่องประดับ... สีสันและความสวยงามเฉพาะตัวของคริสตัลจากชาวออสเตรียที่เคยมีโอกาสได้ร่วมงานกับแบรนด์ระดับโลกจากโครงการประกวดของนิตยสาร Vogue ที่ผ่านมา ช่วยเปิดมุมมองในการใช้วัสดุที่มีความพิเศษ เป็นต้น

The Inspiration

การสร้างแรงบันดาลใจของ "ปิลันธา" คือ การได้ชมศิลปะไทยและซึมซับวัฒนธรรมไทยผ่านการเดินทาง เข้าวัด...ทำบุญ เพื่อเก็บมาประยุกต์เป็นคอลเลกชันเครื่องประดับที่เต็มไปด้วยเรื่องราว ศิลปินที่มักให้พลังในการเกิดแรงบันดาลใจสำหรับ "ปิลันธา" ได้แก่ ศิลปะของอาจารย์ถวัลย์ ดัชนี ที่เต็มไปด้วยพลัง ผลงานศิลปะหัตถกรรมโดยพระราชินีปัทมภักของสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ในโครงการหลวงต่างๆ และผลงานดีไซเนอร์ต่างๆ ของญี่ปุ่น เป็นต้น

เสน่ห์ไทยในความเป็น "ปิลันธา"

สะท้อนความเป็นไทยเพื่อให้เรื่องราวและความงดงามของไทยเหล่านั้น ได้รับการส่งต่อมาสู่รุ่นปัจจุบันและการใช้ในชีวิตประจำวันได้มากยิ่งขึ้น การทำเช่นนี้มีความเชื่อว่าจะช่วยให้ศิลปะไทยโบราณที่มีคุณค่าอันยังคงอยู่ต่อไป โดยผลงานของ "ปิลันธา" ที่ได้รับความนิยมมีหลากหลาย อาทิ คอลเลกชัน "วัด" และ "ศาลา" "ขนมไทย" "การะเวก" "Charming of Thai Ornament" เป็นต้น

...คอลเลกชัน "Kanom" แรงบันดาลใจจากความชอบกินขนมไทย ชื่นชมคุณค่าในขนมไทยโบราณที่ทำยากต้องใช้ความประณีตประคอง จึงหยิบเอารูปทรงของขนมไทย 3 ชนิดซึ่งเป็นที่รู้จักและมีความหมายดี มีสิริมงคล ได้แก่ ขนมจำมอก กลิบล้ำดวน และเสน่ห์จันทร์ มาถ่ายทอดลงในงานดีไซเนอร์

เครื่องประดับของ "ปิลันธา" จำมอก...สื่อถึงความเจริญก้าวหน้าและลางยุค เสน่ห์จันทร์... ความมีเสน่ห์ เพื่อสะท้อนความหมายที่ดีแก่ผู้สวมใส่ เป็นต้น

...คอลเลกชันล่าสุด อย่าง "The Charming of Thai Ornament" มาจากความประทับใจ "ดอกไม้ไหว" เครื่องประดับไทยโบราณจากนางรำที่เห็นเป็นศิลปะหัตถกรรมพื้นเมืองในภาคเหนือ จึงนำเอารูปแบบของดอกจำปีและลายไทยบางส่วน มาสร้างเป็นผลงาน

...คอลเลกชัน "Sala" และ "Wad" เกิดจากความชอบวัดพระแก้ว จึงจำลองความสวยงามจากสถาปัตยกรรมของที่นี่ ไม่ว่าจะ เป็น "ดาวพระจุลจอมเกล้า" บนเพดานวัด หรือสีลันของหลังคาวัด นำมาสร้างเป็นผลงาน

...คอลเลกชัน "Sukhothai" ได้แรงบันดาลใจจากการได้ไปดูงานทำทองโบราณของสุโขทัย ประทับใจสร้อยลายตะขาบที่มีเทคนิคซ่อนข้อต่อและประดับด้วย "เม็ดไขปลาทอง"

นอกจากนั้นยังมี "Khid" และ "Takra" ที่เกิดจากการสะดุดใจ "การสาน" ของไทยอย่างตะกร้าหรือลายขีดบนผ้าทอของไทย หรือแม้แต่การใช้แผ่นหนังตะลุงมาต่อยอดเป็นผลงานเครื่องประดับ

Happiness is...

"เมื่อเห็นสิ่งที่ชอบ สิ่งที่รัก เช่น วัฒนธรรมความเป็นไทยๆ ซึ่งหล่อหลอมตัวเรามา ไม่ว่าจะเป็ดอกไม้ไทยๆ วัด สถาปัตยกรรม ที่มีลวดลายโบราณ อย่างดาวเพดานโบสถ์ วิหารกิติ สิ่งต่างๆ ที่เราชอบและรักเหล่านี้ เมื่อได้นำมาสร้างสรรค์ ออกแบบประดิษฐ์ให้เกิดเป็นผลงานชิ้นและได้นำเสนอมาเช่นนี้ จึงมีความภูมิใจและมีความสุขที่จะบอกเล่าความเป็นมาของแรงบันดาลใจจากสิ่งๆที่รักนี้ ส่งต่อไปยังท่านผู้อ่านให้ได้หาความสุขในการทำงานของตนเองได้เช่นกัน" - จุฑาพัชร นิเวศรัตน์

ความประทับใจมีเรื่องเล่า

การสร้างสรรค์เครื่องประดับ Ear Cuff ที่มีความโดดเด่นของ "ปิลันธา" มาจากการที่ผู้หญิงไทยสมัยโบราณมักนำดอกไม้มาทำหูหรือร้อยเป็นช่อดอกประดับ ทำให้ไม่ว่าเราจะเจาะหูหรือไม่เจาะหูก็สามารถใส่เครื่องประดับชิ้นนี้ได้ ครั้งหนึ่ง Ear Cuff ของ "ปิลันธา" มีลูกค้าที่เป็นผู้พิการทางการได้ยิน ชอบเครื่องประดับชิ้นนี้มากเพราะนอกจากจะใส่แล้วเพื่อความสวยงามแล้ว ยังสามารถช่วยปิดเครื่องช่วยฟังที่หูของเขาได้ด้วย

เครื่องประดับไทยไปไกลถึงสากล

นับเป็นความภูมิใจที่การถ่ายทอดความเป็นไทยสู่สายตาสากลนั้นเป็นเหมือนอุดมการณ์หนึ่งของ "ปิลันธา" ลูกค้าของ "ปิลันธา" มีทั้งที่ออสเตรเลีย ญี่ปุ่น ฝรั่งเศส นิวยอร์ก ดูไบ เป็นต้น ซึ่งรสนิยมของแต่ละพื้นที่ก็มีความแตกต่างกัน เช่น เป็นเรื่องที่จะต้องนำมาศึกษาต่อไป เพื่อถ่ายทอดผลงานของไทยให้ทั่วโลกได้เห็นและรู้จักอย่างกว้างขวางได้ตั้งใจเอาไว้

ต้องยอมรับว่าทั้งสามแบรนด์นี้ เป็นตัวแทนส่วนหนึ่งในกลุ่มคนรุ่นใหม่ ที่มีใจรักและหวงแหนศิลปะไทย สร้างสรรค์และส่งเสริมงานฝีมือของไทยให้เป็นที่รู้จักมากขึ้น ก่อให้เกิดการผสมผสานและประยุกต์จนเป็นนวัตกรรมในงานฝีมือที่ส่งต่อความเป็นไทยและวัฒนธรรมอันมีค่าของเราให้ก้าวหน้าต่อไปได้อีกยาวไกล



จุฑาพัชร นิเวศรัตน์
เรียนจบด้านออกแบบเครื่องประดับ จากมหาวิทยาลัยศิลปากร และเจ้าของแบรนด์ "Pilantha" ที่ก่อตั้งในปี 2006 ผลงานของ Pilantha เคยได้รับรางวัลจากโครงการ Vogue Who's on Next (ปี 2015), รางวัล Design Excellence Award (DEmark) คอลเลกชัน "ขนมไทย" และคอลเลกชัน "วัด" และ "ศาลา" ในปี 2014 เป็นต้น ติดตามผลงานได้จาก www.pilantha.com/ และ www.facebook.com/Pilantha.accessories/

THAILAND 4.0

ขณะที่ทั่วโลกกำลังตื่นตัวกับโมเดลเศรษฐกิจใหม่ เพื่อสร้างความมั่นคงในศตวรรษที่ 21 ไม่ว่าจะเป็น A Nation of Makers ของสหรัฐอเมริกา, Design of Innovation ของอังกฤษ, Made in India ของอินเดีย, Made in China ของจีน หรือโมเดลเศรษฐกิจ Creative Economy ของเกาหลีใต้... ประเทศไทยก็กำลังเดินหน้าปฎิรูปเศรษฐกิจสู่ “โมเดลไทยแลนด์ 4.0”

ก่อนจะทำความเข้าใจกับ ประเทศไทย 4.0 (Thailand 4.0) เราอาจจะต้องเริ่มต้นย้อนอดีตโมเดลเศรษฐกิจของไทยกันก่อน ซึ่งไล่เรียงตั้งแต่ประเทศไทย 1.0 ที่เน้นภาคการเกษตร ประเทศไทย 2.0 เน้นอุตสาหกรรมเบาและในปัจจุบันประเทศไทย 3.0 เน้นอุตสาหกรรมหนัก ซึ่งที่ผ่านมาประเทศต้องเผชิญกับความเหลื่อมล้ำด้านความมั่งคั่งและความไม่สมดุลของการพัฒนาที่ไม่ยั่งยืน

ภาครัฐจึงเล็งเห็นความจำเป็นในการนำพาประเทศให้ก้าวข้ามจากประเทศไทย 3.0 ไปสู่ประเทศไทย 4.0 โดยปรับเปลี่ยนโครงสร้างเศรษฐกิจสู่ Value Base Economy หรือเศรษฐกิจที่ขับเคลื่อนด้วยนวัตกรรม ภายใต้โจทย์ “ความมั่นคง มั่งคั่งและยั่งยืน” ด้วยการสร้างความเข้มแข็งจาก

ภายใน ขับเคลื่อนตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงผ่านกลไกประชารัฐ ซึ่ง พล.อ.ประยุทธ์ จันทร์โอชา นายกรัฐมนตรีและหัวหน้าคณะรักษาความสงบแห่งชาติได้ประกาศความมุ่งมั่นสร้างเปลี่ยนแปลงโมเดลเศรษฐกิจของประเทศ สู่โมเดลประเทศไทย 4.0 เพื่อเตรียมความพร้อมรับมือกับโอกาสและความท้าทายในศตวรรษที่ 21 ซึ่งต้องสอดคล้องกับยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (2560-2579)

ขับเคลื่อนประเทศไทย 4.0

ต้องเป็นการเปลี่ยนผ่านทั้งระบบใน 4 องค์ประกอบสำคัญ ได้แก่ การเปลี่ยนจากการเกษตรแบบดั้งเดิมเป็นการเกษตรสมัยใหม่ที่เน้นการบริหารจัดการและเทคโนโลยี การเปลี่ยนจากผู้ประกอบการแบบดั้งเดิม ซึ่งมีรัฐเป็นผู้ช่วยเหลือเป็นการสนับสนุนสตาร์ทอัพ (Startup) ที่มีศักยภาพสูง คือ การเปลี่ยนจากการให้บริการแบบดั้งเดิมที่สร้างมูลค่าต่ำสู่การเพิ่มมูลค่าให้กับการบริการได้มากขึ้น รวมถึงการเปลี่ยนจากแรงงานทักษะต่ำสู่แรงงานที่มีความเชี่ยวชาญในระดับสูงที่สามารถขับเคลื่อนเศรษฐกิจด้วยนวัตกรรม

ขณะเดียวกันประเทศไทย 4.0 ยังใช้พลังประชารัฐในการชักจูงเชื่อมโยงเทคโนโลยีหลักที่ต้นน้ำ เพื่อสร้างความแข็งแกร่งให้กับอุตสาหกรรมเป้าหมายที่อยู่กลางน้ำ และสตาร์ทอัพต่างๆ ที่อยู่ปลายน้ำ ซึ่งการขับเคลื่อนสู่ประเทศไทย 4.0 ต้องอยู่บนพื้นฐานวิทยาศาสตร์ นวัตกรรม เทคโนโลยีและผู้ประกอบการสตาร์ทอัพเป็นหลักสำคัญ โดยลักษณะสำคัญของสตาร์ทอัพ ได้แก่ ผู้ประกอบการธุรกิจรุ่นใหม่ที่มีทุนเทสสร้างการเติบโตแบบก้าวกระโดด ด้วยไอเดียความคิด นวัตกรรมหรือเทคโนโลยีที่มีความแตกต่าง ทำให้แทบจะไม่ต้องใช้เงินลงทุนส่วนตัวในการเริ่มต้นธุรกิจ หากมีนักลงทุนรายใหญ่ (Venture Capital หรือ VC) สนใจ และให้การสนับสนุนด้านเงินทุน ซึ่งตัวอย่างสตาร์ทอัพที่ประสบความสำเร็จชัดเจนในต่างประเทศ เช่น Facebook, Airbnb, Dropbox เป็นต้น

5 ธุรกิจในประเทศไทย 4.0

ในอนาคตหกประเทศไทยสามารถเดินหน้าเข้าสู่โมเดลประเทศไทย 4.0 สำเร็จตามแผนที่วางไว้ไม่เกิน 5 ปี เราจะได้เห็นความเปลี่ยนแปลงอย่างน้อย 3 มิติ ประกอบด้วย 1.) ความเปลี่ยนแปลงด้านการผลิตสินค้าโภคภัณฑ์ เช่น ข้าว ยางพารา น้ำตาลเป็นสินค้าเชิงนวัตกรรมหรือผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ 2.) ความเปลี่ยนแปลงด้านการขับเคลื่อนประเทศด้วยภาคอุตสาหกรรมเป็นการขับเคลื่อนด้วยเทคโนโลยี ความคิดสร้างสรรค์และนวัตกรรม 3.) ความเปลี่ยนแปลงประเทศที่เน้นภาคการผลิตสู่ภาคบริการมากขึ้น

นอกจากนั้น กลุ่มเทคโนโลยีและอุตสาหกรรมเป้าหมายที่สามารถเติมเต็มด้วยวิทยาการ วิทยาศาสตร์ ความคิดสร้างสรรค์ นวัตกรรม เทคโนโลยี การวิจัยและพัฒนา ประกอบด้วย 5 กลุ่มที่จะเห็นความเปลี่ยนแปลงอย่างชัดเจน ทั้งยังสามารถใช้เป็นแพลตฟอร์มในการสร้างสตาร์ทอัพรุ่นใหม่ในอนาคตตามโมเดลประเทศไทย 4.0 ได้แก่

1. กลุ่มอาหาร เกษตรและเทคโนโลยีชีวภาพ เป็นกลุ่มที่มีความได้เปรียบจากความหลากหลายทางชีวภาพ ได้แก่ อาหารและเครื่องดื่ม เกษตรแปรรูปที่ไม่ใช่อาหารและอุตสาหกรรมชีวภาพ โดยสามารถพัฒนาสตาร์ทอัพ เช่น เทคโนโลยีการเกษตร (Agritech) เทคโนโลยีอาหาร (Foodtech)

2. กลุ่มสาธารณสุข สุขภาพและเทคโนโลยีทางการแพทย์ เป็นกลุ่มที่สามารถตอบโจทย์กระแสดความต้องการของโลกได้ ได้แก่ ยาและสมุนไพร อุปกรณ์การแพทย์และบริการทางการแพทย์ โดยสามารถพัฒนาสตาร์ทอัพ เช่น สป้า เทคโนโลยีสุขภาพ (Healthtech) เทคโนโลยีการแพทย์ (Meditech)

3. กลุ่มเครื่องมืออุปกรณ์อัจฉริยะ หุ่นยนต์และระบบเครื่องกลที่ใช้ระบบอิเล็กทรอนิกส์ ควบคุม เป็นกลุ่มที่ใช้เทคโนโลยีและนวัตกรรมอย่างเข้มข้น และมีแนวโน้มการเติบโตสูง เช่น ยานยนต์และชิ้นส่วน เครื่องใช้ไฟฟ้าอิเล็กทรอนิกส์และอุปกรณ์โทรคมนาคม โดยสามารถพัฒนาสตาร์ทอัพ เช่น เทคโนโลยีหุ่นยนต์ (Robotech)

4. กลุ่มดิจิทัล เทคโนโลยีอินเทอร์เน็ตที่เชื่อมต่อและบังคับอุปกรณ์ต่างๆ ปัญญาประดิษฐ์ และเทคโนโลยีสมองฝังตัว เป็นกลุ่มดิจิทัลที่รวมถึงการออกแบบและพัฒนาระบบการจัดการข้อมูล เช่น แอปพลิเคชัน และ Cloud Computing โดยสามารถพัฒนาสตาร์ทอัพ เช่น เทคโนโลยีด้านการเงิน (Fintech), อี-คอมเมิร์ซ (E-Commerce), อี-มาร์เก็ตเพลส (E-Marketplace), เทคโนโลยีการศึกษา (Edtech) เป็นต้น

5. กลุ่มอุตสาหกรรมสร้างสรรค์ วัฒนธรรมและบริการที่มีมูลค่าสูง เป็นกลุ่มที่ไทยมีความได้เปรียบจากความหลากหลาย

ทางด้านวัฒนธรรม ไม่ว่าจะเป็น ทองเที่ยว แฟชั่นไลฟ์สไตล์หรือสื่อสร้างสรรค์และแอนิเมชัน เช่น ภาพยนตร์ การพิมพ์ และสิ่งพิมพ์ โดยสามารถพัฒนาสตาร์ทอัพ เช่น เทคโนโลยีการออกแบบ (Designtech), เทคโนโลยีการท่องเที่ยว (Traveltech), การเพิ่มประสิทธิภาพการบริการ (Service Enhancing) เป็นต้น

หัวใจสำคัญของการพัฒนา 5 กลุ่มเทคโนโลยีและอุตสาหกรรมเป้าหมายดังกล่าว ต้องยึดแนวทางบันได 3 ชั้นในหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ได้แก่ รู้จักเดิม รู้จักพอและรู้จักปัน โดยมุ่งเน้นการพัฒนาด้วยตนเองเป็นหลัก พร้อมเนือกำลังทุกภาคส่วนตามแนวคิดประชารัฐ ทั้งพันธมิตรทางธุรกิจ การวิจัยพัฒนาและบุคลากรระดับโลก เพื่อผลักดันให้ประเทศไทยสามารถสร้างนวัตกรรมและสินค้าแบรนด์ไทยส่งออกไปทั่วโลกได้

ทั้งนี้ การขับเคลื่อนประเทศไทย 4.0 ต้องอาศัยความร่วมมือกันระหว่างภาคเอกชน ภาคการเงิน ธนาคาร มหาวิทยาลัย และสถาบันวิจัย ดังเช่น ในกลุ่มอาหาร เกษตรและเทคโนโลยีชีวภาพ ซึ่งบริษัทเอกชนที่เป็นแกนนำหลัก ได้แก่ บริษัท ไทยยูเนี่ยนเฟรชโปรดักส์ กลุ่มมิตรผลและเครือเจริญโภคภัณฑ์ พร้อมธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์การเกษตร (ธ.ก.ส.) และธนาคารออมสินสนับสนุนทางการเงิน โดยมีมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์และมหาวิทยาลัยเน้นการวิจัยในภูมิภาคต่างๆ เป็นแกนนำในการทำวิจัยและพัฒนาเทคโนโลยีใหม่ๆ ร่วมกับมหาวิทยาลัยและสถาบันวิจัยต่างประเทศ ซึ่งมีโครงการที่กำลังผลักดันผ่านกระทรวงวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ได้แก่ การจัดตั้งเมืองนวัตกรรมอาหาร (Food In-nopolis)

ท่ามกลางความท้าทายที่แต่ละประเทศต่างเร่งเครื่องสร้างการเติบโตอย่างยั่งยืน ความร่วมมือของทุกหน่วยงานในประเทศไทยนับเป็นสัญญาณอันดีในการเปลี่ยนปัญหาและความท้าทายสู่ศักยภาพและโอกาส เพื่อสร้างความมั่นคง มั่งคั่งที่ยั่งยืนให้กับประเทศได้อย่างเป็นรูปธรรม พร้อมทั้งขับเคลื่อนประเทศให้สามารถพัฒนาทั้งด้านเศรษฐกิจและสังคมได้อย่างแข็งแกร่งในเวทีโลก





โรครองเท้าหรือพังพืดฝ่าเท้าอักเสบ (Plantar Fasciitis)

โดย อาจารย์นายแพทย์ กานน จตุรพฤกษ์
หน่วยโรคข้อและรูมาติสซั่ม โรงพยาบาลธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ

โรครองเท้าคืออะไร

โรครองเท้า หมายถึง ภาวะการอักเสบของพังผืดฝ่าเท้า พังผืดดังกล่าวเป็นเนื้อเยื่อที่มีลักษณะเหนียวและหนา ยึดระหว่างปุ่มกระดูกสันเท้ากับกระดูกโคนนิ้วเท้า ทำหน้าที่พยุงเท้าให้มั่นคงในขณะที่ยืนและเดิน โรครองเท้าพบได้ในคนทุกเพศทุกวัย แต่พบบ่อยที่สุดในกลุ่มวัยกลางคนและนักกีฬา

อาการปวดส้นเท้าเกิดจากสาเหตุใดบ้าง

แม้ว่าโรครองเท้าจะเป็นสาเหตุหลักของอาการปวดบริเวณฝ่าเท้าได้ต่อส้นเท้า แต่อาการปวดบริเวณนี้อาจเกิดจากโรคอื่นก็ได้ ยกตัวอย่างเช่น ภาวะพังผืดฝ่าเท้าอักเสบจากอุบัติเหตุหรือการเล่นกีฬา ภาวะจุดเกาะเอ็นบริเวณส้นเท้าอักเสบซึ่งมักพบร่วมกับข้ออักเสบในกลุ่มโรคข้ออักเสบเรื้อรังบางชนิด ภาวะกระดูกสันเท้าแตกหัก ภาวะติดเชือบริเวณส้นเท้า แผ่นไขมันบริเวณส้นเท้าเสื่อมในผู้สูงอายุ ถุงน้ำบริเวณส้นเท้าอักเสบและการบาดเจ็บหรือการกดทับเส้นประสาทบริเวณเท้า เป็นต้น โรคเหล่านี้มีสาเหตุ อาการและแนวทางการรักษาแตกต่างกัน จึงแนะนำให้ผู้ที่มีอาการปวดบริเวณฝ่าเท้าควรปรึกษาแพทย์เพื่อให้ได้รับการวินิจฉัยที่แม่นยำ

คนใช้ภะมีอาการอย่างไร

บ่อยครั้งที่ผู้ที่เป็นโรครองเท้าจะมีประวัติเล่นกีฬาหรือทำงานที่มีการลงน้ำหนักบริเวณเท้ามากกว่าปกติก่อนจะเริ่มมีอาการ อาการปวดเกิดขึ้นบริเวณฝ่าเท้าได้ต่อส้นเท้าแบบค่อยเป็นค่อยไป ปวดรุนแรงที่สุดหลังตื่นนอนโดยเฉพาะเมื่อบริเวณเท้ากับพื้นครั้งแรกหลังตื่นนอนในเวลาเช้าหรือหลังพักจากการเดินเป็นระยะเวลาหนึ่ง อาการปวดจะทุเลาลงหลังจากเดินไปมาสักระยะ การกระดกข้อเท้าอาจจะดันให้ปวดมากขึ้นเนื่องจากเกิดการยืดของพังผืดฝ่าเท้า อย่างไรก็ตาม ในบางกรณีอาการปวดอาจทวีความรุนแรงขึ้นอีกครั้งในเวลาเย็นหลังจากเดินลงน้ำหนักต่อเนื่องตลอดทั้งวัน หากใช้นิ้วมือกดบริเวณฝ่าเท้าได้ต่อส้นเท้าจะพบจุดกดเจ็บชัดเจน สำหรับอาการชา บวมและผิวหนังเปลี่ยนสี พบได้น้อยมากและอาจบ่งชี้ถึงโรคอื่น

ใครมีความเสี่ยงต่อการเป็นโรครองเท้า

ปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรครองเท้าประกอบด้วย ผู้ที่ต้องวิ่ง เดินหรือยืนต่อเนื่องเป็นเวลานาน โดยเฉพาะในกรณีที่ใส่รองเท้าไม่เหมาะสม ผู้ที่มีภาวะเท้าผิดปกติอยู่เดิม เช่น เท้าแบนหรือความยาวของขาทั้งสองข้างไม่เท่ากันและผู้ที่มีน้ำหนักตัวมาก



โรคองศาวิธีรักขาอย่างพิถีพิถัน

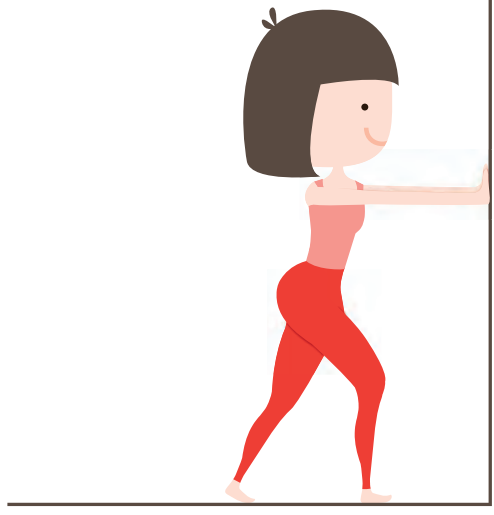
กว่าร้อยละ 80 ของผู้ที่ได้รับการรักษา จะหายจากโรคภายในเวลาหนึ่งปี การรักษา แนะนำให้เริ่มจากการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ทำ กายภาพบำบัดและการใช้ยา การผ่าตัดมีความ จำเป็นเฉพาะในบางคนที่มีความรุนแรงมาก และไม่ตอบสนองต่อการรักษาทั่วไปเท่านั้น

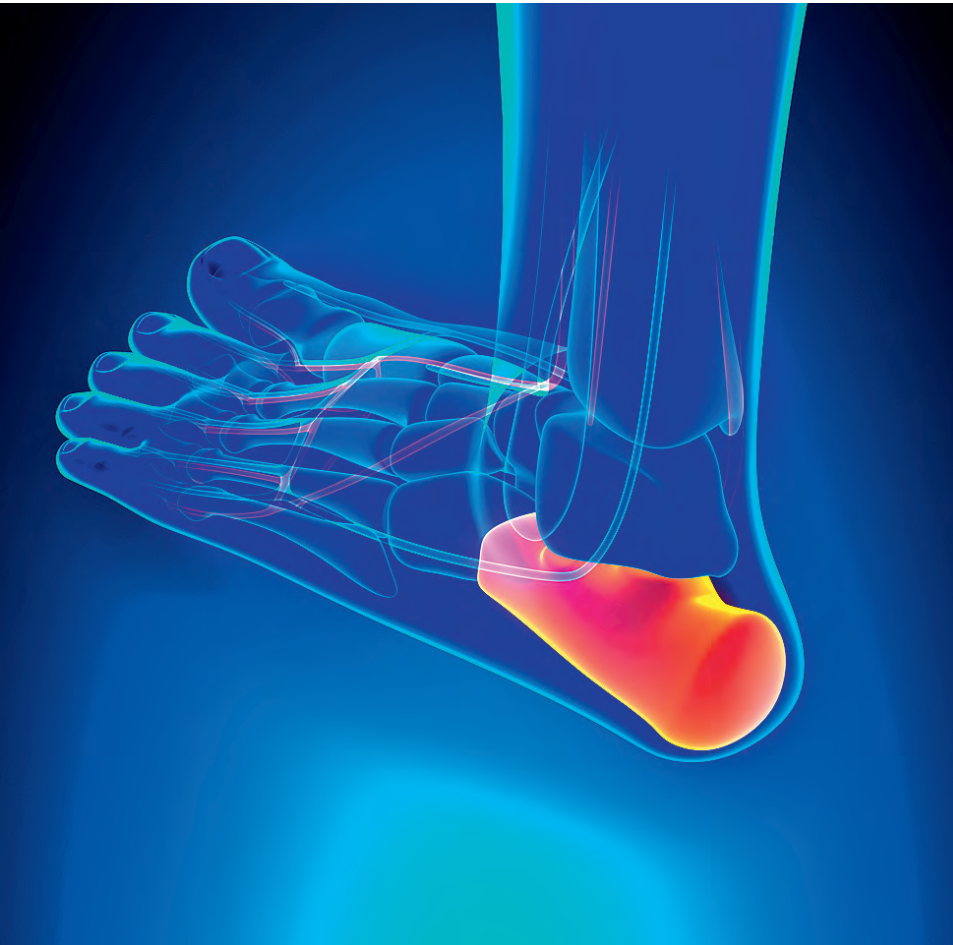
การรักษาที่ทุกคนสามารถทำได้ด้วย ตนเอง ประกอบด้วย การพักการใช้งานโดย เฉพาะการวิ่งและยืนเป็นเวลานานในช่วงสอง ถึงสามวันแรก ในช่วงเวลานี้อาจทำการประคบ เย็นและรับประทานยาแก้ปวดพาราเซตามอล ร่วมด้วย เมื่ออาการปวดทุเลาลงจึงเริ่มเพิ่ม ความเข้มข้นของการทำกิจกรรมขึ้นแบบค่อย เป็นค่อยไป และทำกายภาพบำบัดแบบง่ายๆ เพื่อยืดพังผืดฝ่าเท้าและเอ็นร้อยหวาย

วิธีการยืดพังผืดฝ่าเท้า ทำโดยนั่งบนเก้าอี้ แล้วยกขาข้างที่ปวดขึ้นมาพาดบนเก้าอี้ข้าง หนึ่งแบบเดียวกับการนั่งไขว่ห้าง จากนั้นใช้ มือจับที่นิ้วเท้าแล้วดึงเข้าด้านในจะรู้สึกว่าดึง บริเวณฝ่าเท้า ให้ดึงค้างไว้ 10 วินาที ทำติดต่อกัน 10 ครั้ง วันละ 3 รอบ

วิธีการยืดเอ็นร้อยหวายให้ยืนโดยใช้มือยัน ที่ผนัง เขยียดขาข้างที่ต้องการบริหารโดยให้เข่า เขยียดตรงและวางเท้าให้ส้นเท้าแนบพื้น ขาอีก ข้างหนึ่งวางเอนงอเล็กน้อยโดยงอเข่าเล็กน้อย จากนั้นทำการโน้มตัวไปด้านหลังจะทำให้รู้สึกถึง บริเวณน่องและเอ็นร้อยหวายของขาข้างที่วาง เขยียดด้านหลัง ให้เขยียดค้างไว้ 10 วินาที ทำ ติดต่อกัน 10 ครั้ง วันละ 3 รอบ เช่นเดียวกับการยืดพังผืดฝ่าเท้า

หากทำการรักษาเบื้องต้นดังที่กล่าวมา แล้วไม่ได้ผล จึงค่อยพิจารณาการรักษาอื่นที่ ต้องอยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์ ยาต้านการอักเสบที่ไม่ใช่สเตียรอยด์มีประสิทธิผลที่ดี แต่ควรใช้อย่างระมัดระวังในผู้ที่มีโรคไต

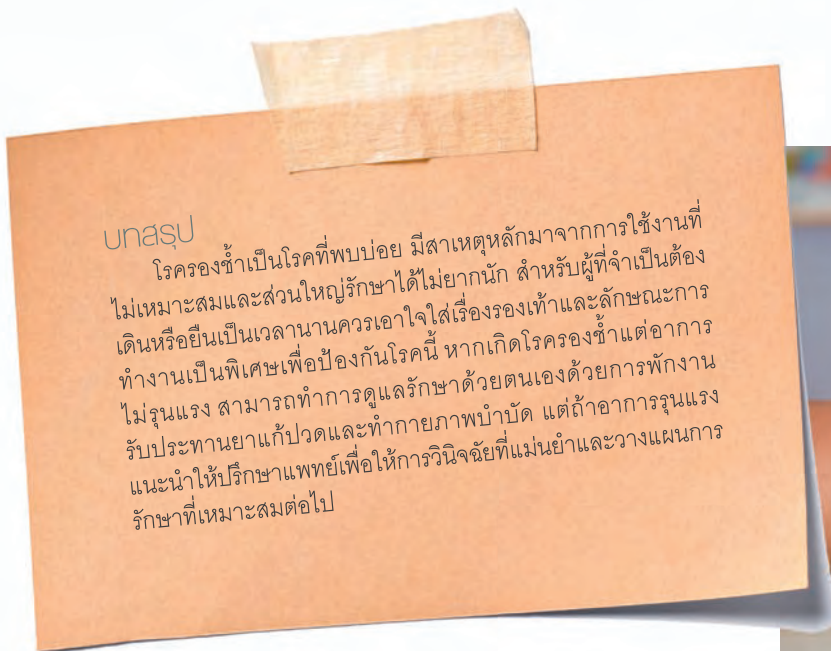




โรคหัวใจและแผลในทางเดินอาหาร การฉีดยาต้านการอักเสบเข้าที่พังผืดสามารถบรรเทาการปวดได้รวดเร็ว แต่ไม่แนะนำให้ฉีดยาบ่อยจนเกินไปเพราะอาจทำให้เส้นเอ็นและพังผืดขาดได้ การใช้อุปกรณ์เสริมส้นเท้าสามารถช่วยลดแรงกระแทกต่อส้นเท้าขณะเดินและวิ่งได้ การใส่ฝ�ือกเวลาอนเพื่อป้องกันไม่ให้เท้าอยู่ในท่าเหยียดจะช่วยลดความตึงของพังผืดฝ่าเท้าได้ หากการรักษาเหล่านี้ยังไม่ได้ผลเป็นที่น่าพอใจ อาจพิจารณาการรักษาด้วยคลื่นกระแทก (Extracorporeal Shock Wave Therapy) หรือการผ่าตัดซึ่งต้องปรึกษา ศัลยแพทย์กระดูกและข้อ

วิธีการป้องกันโดยพื้นฐาน

ผู้ที่ต้องเล่นกีฬาหรือจำเป็นต้องยืนหรือเดินเป็นเวลานาน ควรปรับวิธีการทำกิจกรรมเหล่านี้ให้มีช่วงพักอย่างเหมาะสมและควรเอาใจใส่ในการเลือกรองเท้าที่ช่วยลดแรงกระแทกต่อเท้า ในผู้ที่น้ำหนักตัวมากเกินไป แนะนำให้ลดน้ำหนักด้วย



unaru
โรครองเท้าเป็นโรคที่พบบ่อย มีสาเหตุหลักมาจากการใช้งานที่ไม่เหมาะสมและส่วนใหญ่รักษาได้ไม่ยากนัก สำหรับผู้ที่จำเป็นต้องเดินหรือยืนเป็นเวลานานควรเอาใจใส่เรื่องรองเท้าและลักษณะการทำงานเป็นพิเศษเพื่อป้องกันโรคนี้ หากเกิดโรครองเท้าแต่อาการไม่รุนแรง สามารถทำการดูแลรักษาด้วยตนเองด้วยการพักผ่อนรับประทานยาแก้ปวดและทำกายภาพบำบัด แต่ถ้าอาการรุนแรงแนะนำให้ปรึกษาแพทย์เพื่อให้การวินิจฉัยที่แม่นยำและวางแผนการรักษาที่เหมาะสมต่อไป



จากอุปกรณ์ช่วยฝึกพัฒนาการทางสมองและการเคลื่อนไหวทางร่างกายของนักบินอวกาศ เพื่อช่วยภารกิจต่อสู้การบินในอวกาศ กลายเป็นการออกกำลังกายรูปแบบใหม่ “Trampoline Jump” การกระโดดสูงบนอุปกรณ์สปริงบอร์ดที่ให้ทั้งความสนุกและสุขภาพดี จนครองใจกลุ่มผู้รักสุขภาพทั่วโลก และได้รับการพัฒนาเป็นโปรแกรมการออกกำลังกายของโรงเรียน พร้อมบรรจุเป็นกีฬาโอลิมปิกระดับโลกในปัจจุบัน

สนุกแบบสุขภาพดี

สำหรับกระแสดความนิยมของ Trampoline Jump ไม่ได้เกิดขึ้นเพียงชั่วข้ามคืน แต่เกิดจากประสิทธิภาพและประโยชน์ของการกระโดดสูงที่ผู้เล่นได้รับมากกว่าแค่ความสนุก โดยยืนยันได้จากข้อมูลผลการศึกษาทางวิทยาศาสตร์ผสมผสานกับเทคโนโลยีและขององค์การนาซ่าที่ ยกให้ Trampoline Jump เป็นการออกกำลังกายที่ดีที่สุด เพราะเซลล์ทุกส่วนในร่างกายได้ทำงานอย่างเต็มที่ ทั้งยังมีประโยชน์ในการพัฒนาทักษะหลายด้าน เช่น ทักษะการทรงตัว การจัดตำแหน่งของร่างกาย เป็นต้น

องค์การนาซ่ายังเปรียบเทียบให้เห็นภาพว่า การกระโดดบน Trampoline Jump ระยะเวลาเพียง 10 นาที ได้ผลเท่ากับการวิ่ง 30 นาที หรือมีประสิทธิภาพกว่า 68% ซึ่งถ้าหากออกกำลังกายด้วยการกระโดดวันละ 20 นาที จะช่วยกระตุ้นให้ร่างกายหลั่งสาร Growth Hormone ทำให้เกิดปฏิกิริยาในการเพิ่มมวลความหนาของกระดูกให้แข็งแรงมากขึ้น โดยการ

Trampoline JUMP

ถึงเวลา! โดดสนุกเพื่อสุขภาพ

เทรนด์สนุกที่กำลังเปลี่ยนโลกการออกกำลังกายของคนทุกเพศทุกวัย เพราะแค่กระโดดให้ตัวลอยขึ้น 10 นาที ก็สามารถลดน้ำหนักและชะลอเซลล์โรคที่ตีพาทเทียบเท่าการวิ่ง 30 นาที แถมยังช่วยสร้างบุคลิกภาพสามาริและความมั่นใจอีกด้วย



กระโดดสปริงบอร์ดยังสามารถลดแรงกระแทกของข้อเท้าได้ดีกว่าการวิ่งที่ทำให้เกิด G forces หรือแรงกดระหว่างวิ่งที่เพิ่มสูงขึ้นเป็น 4 เท่าของน้ำหนักตัวผู้วิ่ง ซึ่ง Trampoline Jump สามารถลดแรงกระแทกของข้อเท้าได้ 80% และผู้สูงอายุสามารถเล่นเพื่อรักษาสุขภาพร่างกายได้ โดยไม่เกิดอุบัติเหตุ บาดเจ็บหรือผลข้างเคียง

ขณะที่ Dr. Dicken Weatherby นักธรรมชาติบำบัดชาวอังกฤษมักจะแนะนำให้คนไข้ที่มีปัญหาด้านข้อต่อหรือผู้ที่ต้องการเสริมสร้างสุขภาพให้แข็งแรงออกกำลังกายด้วยการกระโดดสปริงบอร์ด Trampoline Jump อย่างน้อยวันละ 5 นาที เพื่อช่วยเพิ่มการไหลเวียนของออกซิเจน เสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและข้อต่อ ตลอดจนเสริมสร้างแร่ธาตุในกระดูก รวมถึงความสมบูรณ์แข็งแรงของระบบการทำงานของหัวใจ ปอดและการไหลเวียนของโลหิต พร้อมทั้งช่วยขจัดล้างพิษในระบบน้ำเหลือง ระบบหลอดเลือดและระบบท่อน้ำเหลือง

นอกจากนี้ การกระโดดบนสปริงบอร์ดที่ใช้กล้ามเนื้อหลายส่วนในร่างกาย ยังส่งผลต่ออัตราการเผาผลาญพลังงานในร่างกาย การดูดซึมสารอาหารและการลดน้ำหนักได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลของสถาบันส่งเสริมสุขภาพที่ยกให้ Trampoline Jump เป็นการออกกำลังกายที่สามารถช่วยลดเซลล์ไขมันและควบคุมน้ำหนักอย่างได้ผล

7 ขั้นตอนกับ Trampoline Jump

สำหรับวิธีการออกกำลังกายด้วย Trampoline Jump สามารถทำได้ด้วยตัวเองด้วยขั้นตอนง่ายๆ ดังนี้

1. เริ่มจากการกระโดดอุ่นเครื่องขึ้นลงเบาๆ แขนเท้า เหว เป็นเวลา 1 นาที
2. โดดกระดิ่งพร้อมกับยกแขนไปข้างหน้าและหมุนแขนเป็นวงกลม เป็นเวลา 30 วินาที หมุนแขนไปด้านหลังเป็นวงกลม เป็นเวลา 30 วินาที
3. เดินช้าพร้อมกับเหวี่ยงแขนอยู่กับที่ตามจังหวะของตัวเอง เป็นเวลา 2 นาที
4. วางแขนทั้งสองแนบข้างลำตัว เท้าชิดกัน กระโดดขึ้นไปด้านหน้า พร้อมยกแขนทั้งสองข้างขึ้นเหนือศีรษะ กลับมาอยู่ในท่าเดิมและทำซ้ำ เป็นเวลา 1 นาที

5. กระโดดขึ้นแล้วหมุนบิดตัวไปมาจากบนเอน จากซ้ายไปขวา เป็นเวลา 1 นาที

6. เดินเร็วหรือวิ่งเหยาะๆ อยู่กับที่ เป็นเวลา 1 นาที

7. ใช้มือเท้าเอว ยืนแยกขา 2 ข้าง แล้วโดดกระดิ่งเบาๆ พร้อมหายใจผ่อนคลาย

Trampoline Jump ไม่เหมาะสำหรับ

- ผู้ออกกำลังกายทุกเพศ ทุกวัย
- เด็กสามารถเสริมสร้างพัฒนาการทางร่างกาย สมองและจิตใจ รวมถึงส่วนสูงเพิ่มขึ้น
- ผู้ที่มีปัญหาโรคข้อและกระดูกสามารถเลือกเล่น Trampoline Jump แทนการวิ่งได้เป็นอย่างดี
- ผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักหรือควบคุมน้ำหนักที่ใช้เวลาในการออกกำลังกายไม่นาน
- ผู้สูงอายุสามารถสร้างเสริมสุขภาพให้แข็งแรงได้อย่างปลอดภัย

Trampoline Jump ไม่เหมาะสำหรับ

ผู้เล่นที่มีปัญหาด้านสุขภาพ โดยเฉพาะโรคหัวใจควรปรึกษาแพทย์ก่อนการออกกำลังกาย เนื่องจาก Trampoline Jump ส่งผลกระทบต่อจังหวะการเต้นของหัวใจและการ

สูบน้ำออกซิเจนเข้าสู่หัวใจ จึงอาจจะก่อให้เกิดอันตรายสำหรับผู้ป่วยโรคหัวใจที่ต้องอยู่ในคำแนะนำของแพทย์

Do & Don't

- ควรคำนวณน้ำหนักที่เครื่องเล่นสามารถรองรับได้ รวมถึงพื้นที่ที่ตั้ง Trampoline Jump โดยเฉพาะความสูงของเพดาน
- ควรพิจารณาสถานที่ตั้งในพื้นที่ที่เหมาะสม พื้นผิวมีสภาพเท่ากันและพื้นที่แห้งสนิท เช่น สนามหญ้าที่ไม่มีความชื้น คอนกรีต พื้นดินอัดแน่น หินและอิฐบด
- ควรหาแผ่นยางรองป้องกันรอยและการแตก หากตั้งอยู่บนกระเบื้องหรือไม้ปาร์เก้
- ในช่วงแรกที่ผู้เล่นยังไม่คุ้นเคยกับ Trampoline Jump ควรเลือกเครื่องเล่นที่มีที่เกาะหรือราวจับทรงตัว เพื่อความปลอดภัยของผู้เล่น
- ไม่ควรใช้ Trampoline Jump รุ่นที่เป็นเสาโพนในกรณีที่ต้องตั้งไว้กลางแจ้ง เนื่องจากโพนไม่ทนต่อแสงแดด
- ไม่ควรปล่อยให้เด็กเล่น Trampoline Jump โดยไม่มีผู้ใหญ่ดูแล เนื่องจากอาจเกิดอันตรายได้



NOTE

ในต่างประเทศได้มีการกำหนด Level การเล่นไว้ได้แก่ beginner, novice, intermediate, sub-advanced และ advanced ซึ่งถ้าเป็น Trampoline Jump มืออาชีพยังมีแบ่งเป็นอีก 7 level โดยความสูงของแผ่นสปริงบอร์ดจะเป็นส่วนหนึ่งในการกำหนดความยากง่าย แต่อื่นๆ ยังมีเรื่องของท่าทางการเล่น เช่น กระโดดทวิสต์ 2 ครั้ง เป็นต้น

1



For Head

**PHYTO
Phytopolléine
Botanical Scalp
Treatment**

25 มล. 1,550 บาท
เอสเซนเชียลออยล์ 100% ช่วยบำรุงเส้นผมและหนังศีรษะ ขจัดสิ่งสกปรกตกค้าง ลดการเกิดผมร่วง ผมมัน และกระตุ้นการไหลเวียนของเลือดบนหนังศีรษะ มีกลิ่นหอมสดชื่นของพืชต่างๆ อาทิ เสม็ด (Cajuput), โรสแมรี่, เซจและเลมอน เพียงหยดออยล์ลงบนหนังศีรษะแล้วนวดเบาๆ ทิ้งไว้ 10-20 นาที จากนั้นสระออก ใช้อาทิตย์ละครั้ง

**SISLEY
Neck Cream**

50 มล. 5,500 บาท

ดูแลผิวบริเวณคอและเนินอกให้สวยเปล่งปลั่ง กระชับ เรียบเนียนด้วยครีมที่มีคุณค่าสกัดจาก Oat Seed '3D Toner' ที่เป็นเนื้อฟิล์มบางๆ ยึดหยุ่นมีสารสกัดของราห์ทานี, เลดีส์ แมนเทิล, ไฟเบอร์จากถั่วเหลือง, วิตามินอีอะซีเตต, คาเฟอีน, ฮอรัส เซสแน็ตและสาหร่ายสีแสด แกมมามีย้งนุ่มได้ด้วยเซบัตเตอร์, กลีเซอริน, ซันฟลาวเวอร์ออยล์และดี-แพนธินอล



For Neck

2

**BEST
BEAUTY**

3



For Face & Hand

**ELEMIS
White Brightening
Dark Spot Corrector**

3.5 มล. 2,800 บาท

เจลช่วยลดเลือนจุดด่างดำ กระ ผื่นและสิ่วที่มีสีเข้มสม่ำเสมอ ในรูปแบบแท่งปากกา เพียงแค่มวนให้เนื้อเจลออกมา แล้วแต้มลงบริเวณที่มีจุดด่างดำทั้งหลาย ใช้ได้ทั้งผิวหน้า คอ เนินอกและมือ มี Elemis Brightening Complex ที่มีสารสกัดจากดอกเดซี่, ถั่ว, มิเมติกเปปไทด์, วิตามินซีและเพนซิต้า พาวเดอร์เป็นส่วนผสม

สวยทั่วร่าง ดูแลเฉพาะจุด

การดูแลและบำรุงผิวให้สวยกระชับ ยึดหยุ่นไม่เหี่ยวย่น มีริ้วรอยเป็นสิ่งที่ดี แต่ไม่แนะนำให้ใช้ผลิตภัณฑ์ความงามเพียง 1-2 ชิ้น ใช้บำรุงทั่วหน้าและเรือนร่าง เพราะผิวแต่ละจุดหรือแต่ละบริเวณมีความบอบบางและเชิงผิวไม่เท่ากัน ฉะนั้น การเลือกผลิตภัณฑ์ที่ออกมาแบบมาให้เหมาะสมหรือใช้เฉพาะจุดบริเวณนั้นช่วยให้ดีพอกดี เปรียบเทียบ งดตามอยู่คู่กับเราไปอีกนานๆ แทนช่วยให้ดูดีมากกว่าช่วยอีกด้วย

For Ampit



4

**VEET
Strip**

6 แผ่น 99 บาท

แผ่นแว็กซ์สำเร็จรูปใหม่ล่าสุดที่ช่วยกำจัดเส้นขนใต้วงแขนหรือส่วนอื่นที่สร้างความรำคาญใจ ก่อนใช้แค่ถูแผ่นแว็กซ์เบาๆ ให้อุ่น ให้เนื้อแว็กซ์อ่อนตัว ตีลงบนบริเวณที่ต้องการกำจัดเส้นขน แล้วดึงผิวให้ตึงก่อนลอกออกในแนวย้อนเส้นขนแบบรวดเร็ว จากนั้นเช็ดทำความสะอาด



SK-II R.N.A

Power Eye Cream Radical New Age

15 กรัม 3,990 บาท

เพิ่มประสิทธิภาพให้ผิวรอบดวงตาด้วยส่วนผสมจาก Radical New Age Complex, พิเทร่าเข้มข้น, พัลมิทิล เพนต้าเปปไทด์-4 และ Chlolleragen สารสกัดสาหร่าย คอลเลเจนล่า ช่วยให้บริเวณรอบดวงตาชุ่มชื้น ลดเลือนริ้วรอย

For Eye



7

For Eye & Mouth

Yves Rocher Pur Bleuét Express Eye Make Up Remover

125 มล. 320 บาท

ออยล์ทำความสะอาดเมคอัพรอบดวงตาสู่ต้ออนโยนต่อผิว สามารถใช้ได้ทั้งบริเวณรอบดวงตาและริมฝีปาก แค้เช็ดแบบเบามือก็ช่วยลบเมคอัพออกแบบง่ายดาย

5



For Hand

8

Pañpuri Scarlet Rouge Awakening Hand & Nail Cream

75 มล. 980 บาท

ครีมบำรุงมือและเล็บให้ผิวเปล่งปลั่ง เนียนนุ่ม และชุ่มชื้น ผิวดูอ่อนกว่าวัย ไม่เหนียวเหนียว ด้วยส่วนผสมจากดอกเจอราเนียมและดอกกุหลาบ รวมถึงน้ำมันมะพร้าวที่มาช่วยเพิ่มความชุ่มชื้น

For Foot

9

Champneys Barefoot Beauty Restoring Foot Butter

125 มล. 440 บาท

ครีมเนื้อเนียนเข้มข้นใช้บำรุงผิวทำให้นุ่มนวลและชุ่มชื้น มีส่วนผสมของเชบัตเตอร์และน้ำมันมะพร้าว ถ้ามักกลิ่นหอมอ่อนๆ ของมันตีที่สร้างความสดชื่น ผ่อนคลายขณะใช้



6

For Mouth

E.L.F Lip Exfoliator

303 บาท

ลิปสครับขจัดเซลล์ผิวริมฝีปากให้หลุดออกแบบอ่อนโยน ริมฝีปากนุ่มนวล ชุ่มชื้น ไม่แห้งเป็นขุย เนื้อสครับทำด้วยเกล็ดน้ำตาลและมีสารบำรุง จากวิตามินอี, เชบัตเตอร์, อะโวคาโด, องุ่นและไฮโปบาออยล์ ทำให้ทาลิปสติกได้เนียนเรียบสวยแจ่ม



F A S H I O N

‘เล็ก ๆ ไม่ ไหวญ ๆ สีสั้’

คำว่า “แฟชั่น” ก็มีการหมุนเวียนไปมา สิ่งที่เคยเก๋ก็ทำกันสมัยตอนนี้อาจจะตกสมัยภายในเวลาไม่กี่ชั่วโมงหรือข้ามอาทิตย์ ก็ได้หรือของที่เคยคิดว่าเขยไปแล้วก็เวียนกลับมาเก๋กันทรนตสุดๆ ไปได้ และในตอนนี้ทรนตเครื่องประดับชิ้นโตๆ ไหวญๆ สีสั้ 80s หรืออดีตสีหวานกลับมาเก๋แล้วค่ะ บรรดาต่างหู สร้อยคอ กำไล เข็มขัด กระเป๋าและแว่นตาชิ้นโป๊ๆ สีสั้มันย้อนยุคแบบเมื่อ 20-30 ปีก่อนกลายเป็นสิ่งที่ควรค่า ยิ่งชิ้นใหญ่แบบเห็นได้แต่ไกลยิ่งสวยค่ะ แค่อีกรุ่นหรือสองรุ่นก็แล้วหยิบเครื่องประดับชิ้นโตมาใส่นี่ก็ใช่เลย! สองไปรีอกรุ่นกันดูตัวนะคะ โม่จำเป็นต้องชอบของใหม่ สวยด้วยเซฟเงินด้วย



COCCINELLE
กระเป๋าสะพายหนัง
รุ่น Celena
14,900 บาท

GUCCI



DOLCE & GABBANA
แหวนเคลือบทองลงยา
ประดับพลอยสี
ราคาสอบถามที่ร้าน



KOMONO
แว่นตากันแดด
กรอบพลาสติกลายกระ
รุ่น Stellakom
2,690 บาท

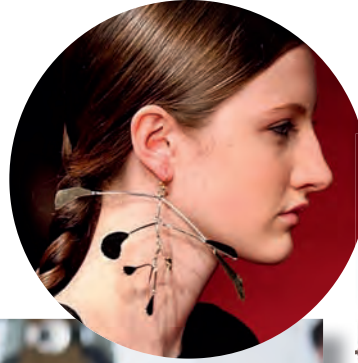
ZARA

สร้อยคอประดับคริสตัล
1,590 บาท



H&M

แหวนโลหะ
1,399 บาท



LANVIN

ต่างหูเคลือบทอง
รุ่น Elvria
ราคาสอบถาม
ที่ร้าน



ALEXANDER MCQUEEN

เข็มขัดหนังแบบคอร์เซ็ด
ราคาสอบถามที่ร้าน



YVES SAINT LAURENT

กำไลข้อมือ
ราคาสอบถามที่ร้าน



TIPS

- สำหรับแหวนวงโตๆ แนะนำว่าควรเลือกใส่แหวนบนนิ้วชี้หรือนิ้วกลาง เพราะจะทำให้ดูสวยสะดุดตา
- แหวนวงโตเข้ากันกับชุดกระโปรงยาวกรอมเท้าหรือแม็กซี่เดรส
- เสื้อผ้าสีขาวหรือสีดำ ง่ายกับการมีเข็มขัดหรือเครื่องประดับชิ้นโตๆ
- ถ้าเป็นสาวค่อนข้างมีหน้าอกหน้าใจ แนะนำว่าควรเลือกสร้อยคอโอเวอร์ไซส์

แบบสั้น เพราะไม่ทำให้น้ำอกของคุณดูเพอะเพอะ

- หากจะเลือกเครื่องประดับชิ้นโต ควรเลือกเสื้อผ้าเรียบๆ หรือไม่มีลวดลายวุ่นวาย เครื่องประดับจะได้ช่วยให้ลุคของคุณดูสวย มีสไตล์
- ต่างหูสีทองช่วยให้ลุคการแต่งตัวดูหรูขึ้นได้เข้ากับเสื้อสีครีม สีเทาหรือสีเนววินเทจอ่อนยุค ต่างหูสีเงินเข้ากับเสื้อผ้าสีน้ำเงินหรือสีกรมท่าเข้มๆ



วันที่มีรอยยิ้มของ แอนดา สทวงษ์

หญิงสาวร่างบอบบางที่กำลังพูดคุย
ให้สัมภาษณ์กับเราตรงหน้า มีเรื่องราว
มุมมองและความคิดในชีวิตของเธอ
ไม่น้อย ที่จะช่วยส่งต่อกำลังใจให้กับทุกคน
เธอผ่านความเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่มาได้
ไม่นานนักหากเปรียบกับความสูญเสียนั้น

ช่วงราวหนึ่งปีที่กำลังจะผ่านไปของ โบว์-แวนดา สหวงษ์ มีความเศร้า...เสียใจ แต่ชีวิตยังคงต้องก้าวใหม่และเดินต่อไป ในวันนี้แม้ น้ำตาพอจะกลายเป็นความคิดถึงไปบ้างแล้ว โบว์จึงเปิดโอกาสให้เราได้พบกับดวงตาที่มีรอยยิ้มและความเข้มแข็งของเธอ...

...ชีวิตประจำวันเรียบง่ายของ “แม่โบว์” ...

“หลักๆ โบว์รับหน้าที่คุณแม่ ทุกเช้าดูแลน้องมะลิพาไปส่งโรงเรียน ซึ่งน้องเรียนแค่ชั้นเตรียมอนุบาล ประมาณบ่ายสองก็เลิกเรียนแล้วคะ ระหว่างนั้นคอยทำงานของเรา บางวันเป็นแม่บ้าน บางวันก็เข้าบริษัท โบว์เปิดบริษัทของตัวเองทำงานเล็กๆ น้อยๆ (บริษัท PMB) นอกนั้นจะมีงานอีเว้นท์กับงานโฆษณาที่ได้รับโอกาสมา ส่วนใหญ่งานที่โบว์เลือกจะใช้ช่วงนอกเวลาเรียน และพยายามให้น้องเหมือนไปเที่ยวหรือได้ทำกิจกรรม ไม่เหมือนพาไปทำงาน ให้มะลิได้ความรู้ ได้เปิดโลกกว้าง... ให้ได้พบผู้คนเพื่อหัดปรับตัวเข้ากับคนง่าย”

...วางแผนเรื่องการบวักที่เราเอาตัวตาม...

“งานผู้จัดที่เคยพูดถึงคงจะจับไปก่อนด้วยความที่เรายังมีประสบการณ์ไม่พอ งานแสดงมีติดต่อกันมาบ้างจริงๆ อยากจะลองทำทุกอย่างที่ได้รับโอกาสซะนะ แต่ก็ต้องดูว่าเราพร้อมไหม ทำได้หรือทำแล้วทำได้ดีไหมด้วย โบว์เคยทำงานพิธีกรกับผู้ประกาศข่าวหรืองานด้านประชาสัมพันธ์ให้กับกรกนิฟ้าแห่งประเทศไทย ซึ่งได้เรียนรู้หลายอย่าง ต้องอดทนมาก พยายามรับฟังคนโทรศัพท์เข้ามาอย่างใจเย็น จนเขาใจเย็นลง จึงถือว่าเราประสบความสำเร็จในงานที่ทำ ก็คิดถึงงานเหล่านั้นบ้างเพราะมีหลายเรื่องดีๆ ที่เคยทำ ซึ่งเป็นความสุขในแต่ละช่วงชีวิตนะคะ เพียงแต่วันนี้หน้าที่หลักของเราคือดูแลน้องมะลิและเรื่องเวลาอย่างไม่เอื้อ...”

...สิ่งที่เคยเป็นบทเป็นเพื่อน...

“โบว์เคยอยากเป็นเซฟ อยากทำของกินให้คนอื่นคะ พอคนกินอาหารของเราแล้วบอกอร่อย...เราก็มีความสุข (ยิ้ม) โบว์คิดว่าเป็นอาชีพที่อยู่กับเราได้ไปจนตาย อยากทำทั้งอาหารคาว เบเกอรี่และซงกาแฟ โบว์ชอบคาปูชิโนร้อน เคยตระเวนกินคาปูชิโนร้อนของ

“โบว์ชอบคาปูชิโนร้อน เคยตระเวนกินคาปูชิโนร้อนของร้านต่างๆ เวลาเครียดๆ แล้วได้นั่งกินกาแฟหอมๆ ได้ดูคนซงกาแฟก็ผ่อนคลาย โบว์ชอบบรรยากาศที่มีคนเข้ามาซื้อกาแฟแล้วนั่งคุยกัน”

ร้านต่างๆ เวลาเครียดๆ แล้วได้นั่งกินกาแฟหอมๆ ได้ดูคนซงกาแฟก็ผ่อนคลาย โบว์ชอบบรรยากาศที่มีคนเข้ามาซื้อกาแฟแล้วนั่งคุยกัน นี่เป็นอีกหนึ่งความฝันที่เป็นโครงการในอนาคตที่พยายามจะทำให้เป็นจริงในเวลาไม่นานนักคะ”

“เด็กๆ โบว์ประทับใจภาพพ่อที่ออกไปทำงานแล้วกลับมาเป็นพ่อบ้านทำอาหารอร่อยๆ ให้พวกเรากินกัน พ่อทำอาหารก็จะเอาโบว์เข้าครัวด้วย อยู่ประถมก็ได้ช่วยบ้างกับเมนูไข่ อย่างไข่เจียว ไข่ต้ม ข้าวผัด ข้าวผัดไข่...ซึ่งเป็นเมนูง่ายๆ แต่ทำให้อร่อยยากนะคะ ข้าวผัดไข่ธรรมดาที่ไม่เหมือนใครของพ่ออร่อยมาก ไข่อยู่ในข้าวทุกเม็ด เพราะคุณพ่อมีวิธีและจังหวะผัดเฉพาะตัว ใส่อะไรก่อนหลัง ผัดช่วงนี้ต้องรีบบีบข้าว...อะไรอย่างนี้ ตอนคุณพ่อเปิดร้านอาหารก็ได้ช่วยทำอาหารบ้างเสิร์ฟบ้าง เหนื่อยมากเพราะต้องดูแลและรับความกดดันจากลูกค้าที่หลากหลาย แต่พอเขากินอาหารแล้วบอกอร่อยก็จะหายเหนื่อยเลย (หัวเราะ)”

มีเรื่องในความทรงจำสมัยเด็กที่เราเคยเที่ยวทะเลกันแล้วเจอแมงกะพรุนตายอยู่ พ่อบอกจะเอากลับไปลองทำยาแมงกะพรุน แล้วก็เก็บใส่ถุงกลับมาล้าง นำไปปั่นทำเป็นยา เสริจ

พ่อถามใครจะชิมก่อน ทุกคนบอกเป็นเสี่ยงเดียวว่า พ่อโง่! พ่อลองชิมแล้วหันมาบอกว่า ‘เราไปหาอาหารกินข้างนอกกันดีกว่า’ กลายเป็นเมนูพิเศษที่พวกเราไม่ได้กินแต่ประทับใจที่พ่อตั้งใจมาก”

...กิจกรรมที่มักใช้เวลาช่วงวัน...

“โบว์เข้าไปดูงานที่บริษัทเกือบทุกวัน ถ้าไม่มีอะไรมาก อาจได้ไปออกกำลังกายหรือกลับเข้าบ้านทำงานบ้านที่บริษัทช่วงนี้ทำผลิตภัณฑ์แผ่นน้ำหอมน้องมะลิ เนื่องจาก ‘พี่จ๋า’ แฟนคลับถามถึงสิ่งๆ ที่พวกเขาซื้อไปเก็บได้ โบว์ก็อยากทำอะไรให้กับคนที่เขารักน้องมะลิจริงๆ อยู่แล้วเลยทำแผ่นน้ำหอมที่พ่อใช้จนหมดความหอมยังเก็บภาชนะน้องมะลิไว้เป็นที่ระลึกได้ แต่สิ่งๆ ที่คิดจะทำต่อไปอาจต้องอดจากประสบการณ์ชีวิต เป็นผลิตภัณฑ์กันยูง หลายคนมองข้ามว่าไข่เสียดอกทำให้เสียชีวิตได้ ที่ผ่านมาแม้จะมีความเสียใจ แต่โบว์จะไม่ปล่อยให้อารมณ์เหล่านั้นสูญเปล่า อยากนำมาใช้ประโยชน์อย่างน้อยก็ป้องกันไว้ดีกว่ามาแก้ปัญหา จึงนึกถึงอุปกรณ์กันยูงที่พกไปได้ทุกที่ ซึ่งอาจต้องใช้เวลาศึกษาพอสมควรเพราะอยากให้ใช้ได้กับทั้งเด็กและผู้ใหญ่



สมัยก่อนที่มีโอกาสได้เล่นเทควันโดและได้ไปแข่งขันเป็นนักกีฬาทีมชาติ...ได้ร่วมทีมแข่งกีฬามหาวิทยาลัย มีโอกาสชนะและทำให้มหาวิทยาลัยได้เหรียญแล้วรู้สึกภูมิใจ...นับเป็นความสุขหนึ่งในชีวิต ตัวโบว์เองก็ได้ฝึกกระบี่วินัยในตัวเอง ทุกวันนี้ได้ประโยชน์เสมอในเรื่องตรงต่อเวลา จริงๆ โบว์ยังชอบเทควันโด แต่ตอนนี้เหลือเป็นการออกกำลังกายค่ะ อายุมากขึ้น ทำพิสดารก็จะทำไม่ได้แล้วเลยหันมาทางมวยไทย เวลาเครียดหรือเหนื่อยมากๆ จะไปชกมวยกับเทรนเนอร์ เราก็ได้คลายเครียดด้วย แต่ถ้าว่างจริงๆ จะอยู่บ้านค่ะ ไม่ค่อยได้ออกไปข้างนอก เป็นมาตั้งแต่เมื่อก่อนแล้ว ในวันที่ฟ्रीอมีเวลาว่างจากงาน มีความสุขที่สุดของครอบครัวโบว์ก็คือได้อยู่บ้านด้วยกัน ได้เล่นด้วยกัน ได้นอนดูทีวีด้วยกัน...”

...คิดถึง...คนบนฟ้า...

“ตื่นเช้ามาก็คิดถึงกันแล้วค่ะ ตอนนี้โบว์ยังไม่ได้เปลี่ยนแปลงอะไรที่เกี่ยวกับฟ्रीอ ทุกอย่างในบ้านที่เกี่ยวกับเขาก็เหมือนเดิม คนเป็นห่วง

จะบอกว่าเราไม่เปลี่ยนแล้วจะผ่านไปได้อย่างไร แต่สำหรับโบว์มันคือกำลังใจ ไม่ใช่ว่าโบว์เห็นสิ่งเดิมๆ เหล่านี้แล้วร้องไห้ทุกวัน เพราะ 70 วันในช่วงที่ฟ्रीอแยที่สุด สอนให้เราเข้มแข็ง...ให้เรารู้ว่าเสียใจได้แต่ต้องอย่าให้มากไป ถึงจุดหนึ่งเราต้องทำให้ยอมรับความจริงและเรียนรู้ว่าสิ่งที่ได้รับมาทำให้ตัวเราเข้มแข็งขึ้น เพราะเราไม่ได้อยู่คนเดียว ต้องมีคนอื่นที่เราต้องดูแล และเวลาที่โบว์อยู่กับเขาเป็นครั้งสุดท้าย บอกเราว่าต้องใช้เวลาโบว์รู้สึกอ่อนแอหรือไปทำงานแล้วเหนื่อยๆ ก็จะไปลูบเสื่อเขาแล้วอยู่หนึ่งๆ สัก 5 นาที ขอกำลังใจ ให้ความรู้สึกเหมือนเขากอดเราอยู่ สิ่งนี้ช่วยให้โบว์เข้มแข็งขึ้นได้”

...เปลี่ยนความเศร้า เป็นกำลังใจ+ความเป็นเชิง...

“โบว์ได้เรียนรู้ในช่วง 70 วันที่ดูแลฟ्रीอ จากอ่อนแอที่สุดเริ่มพัฒนาขึ้นมาตั้งสติได้ ดูแลคนรอบข้างได้ เริ่มยอมรับความจริงและพร้อมที่จะเดินทางต่อไปได้ มีหลายคอมเมนต์เข้ามาทางเฟสบุ๊คว่าแม่โบว์เข้มแข็งเร็ว...แม่โบว์ผ่านมาได้อย่างไร สิ่งหนึ่งที่โบว์ทำได้ก็คือบอก ตัวเองให้ยอมรับความจริง แม้ความจริงนั้นจะเจ็บปวดแต่สุดท้ายก็ต้องทำความเข้าใจ แล้วเมื่อผ่านจุดนั้นได้ เราจะเข้มแข็งและยืนได้ด้วยตัวเอง ต้องสร้างกำลังใจให้ตัวเองสำคัญกว่าขอกำลังใจแต่จากคนอื่น โบว์เชื่อว่าคุณก็จะผ่านไป...”

...รอยยิ้มของความภูมิใจ...

“จริงๆ ครอบครัวของเราทุกคนเรียนรู้ความเจ็บปวด เสียใจและกอดคอร้องไห้มาด้วยกัน จึงเรียนรู้ถึงความรักที่เรามีให้กัน โบว์ยังได้เรียนรู้การใช้ชีวิตและทัศนคติต่างๆ แต่ก่อนคิดว่าวัตถุสร้างความสุขได้ จนช่วงอยู่กับฟ्रीอและเห็นความเปลี่ยนแปลงของเขาทุกวัน ทำให้เห็นว่าคนเรา

“วันหนึ่งๆ เราต้องใช้ชีวิตให้
คุ้มค่า อย่ามัวโกรธาเกลียดกัน
มันไม่มีประโยชน์ เพราะไม่รู้ว่า
เรามีเวลาในชีวิตทำอะไร”



รอยแค้ไหน สุดท้ายก็เอาอะไรไปไม่ได้ สุดท้ายเงินทองก็ซื้อสุขภาพไม่ได้ ที่สำคัญก็คือความสุข...วันหนึ่งๆ เราต้องใช้ชีวิตให้คุ้มค่า อย่างมีวิถึกรรณกลียดกัน มันไม่มีประโยชน์ เพราะไม่รู้ว่าเรามีเวลาในชีวิตเท่าไร เหตุการณ์ของพี่ป้อสอนเรามาก สำคัญสุดคือ การจากไปของเขา ไม่ได้ทิ้งความโศกเศร้าไว้เท่ากับเป็นความภาคภูมิใจให้ครอบครัวสรวงษ์

วันที่ในหลวง รัชกาลที่ 9 พระราชทานน้ำอาบศพและพระราชทานเพลิงศพให้ ความเสียใจจากตัวโบว์เปลี่ยนเป็นความภูมิใจ เพราะรู้ว่าพี่ป้อรักในหลวงมาก ความพอเพียงของพระองค์ท่านหยุดความต้องการที่ฟุ่มเฟือยของเขาได้หลายครั้ง ครั้งหนึ่งพี่ป้อตั้งใจจะไปซื้อนาฬิกาเรือนหนึ่งที่เขาชอบมาก ทั้งที่มีอยู่แล้วหลายเรือน เรากำลังจะออกจากบ้านกันอยู่แล้ว แต่อยู่ดีๆ เขาก็หยุดยืนนิ่งอยู่ที่พระบรมฉายาลักษณ์ของท่านในบ้านเรา หันมาบอก

ไม่เอาแล้วนาฬิกา...

พอเราทราบถึงพระมหากรุณาธิคุณของพระองค์ท่าน ทั้งครอบครัวมีรอยยิ้ม เพราะนั่นคือที่สุดสำหรับพี่ป้อ คิดว่าเขาคงได้ภูมิใจแล้ว สำหรับการเกิดมาในชาตินี้ ในพิธีเผา โบว์อยู่บนเมรุมองลงมา ได้เห็นคนจำนวนมากจากทั่วประเทศ มุ่งหน้ามาเพื่อร่วมงาน จากที่ร้องไห้ก็พูดกับตัวเองเพื่อบอกเขาว่าเห็นไหม...พี่ป้อเกิดมาเป็นเด็กผู้ชายธรรมดาแต่ได้ทั้งความภูมิใจไว้ขนาดนี้”

...ความสุขเล็กๆ ในแต่ละวัน...

“ความสุขจากการดูแลคนที่เรารัก ส่วนต่อสิ่งที่พี่ป้ออยากทำแต่อาจจะยังไม่ได้ทำพยายามดูแลทั้งคุณพ่อคุณแม่ของโบว์และคุณพ่อคุณแม่ของพี่ป้อให้ดี การที่เราให้ความดูแลให้เขามีรอยยิ้มมีความสุข ทำให้เราสุข ความสุขของโบว์คือเรื่องของครอบครัว...คือ

น้องมะลิ น้องออดิ โบว์จะดูแลในความเป็นแม่ พ่อดีน้องออดิจะเป็นผู้ชายและโตกว่า เราคุยกันทุกวัน น้องออดิก็โทรคุยกับมะลิทุกวัน พัฒนาการของน้องมะลิในแต่ละวันสร้างรอยยิ้มให้โบว์ได้ไม่มีวันหมด และโบว์ยังมีภาพในความทรงจำที่ทำให้ยิ้มได้เสมอเป็นภาพที่น้องมะลิเล่นกับพี่ป้อ คือนึกถึงที่เรารู้สึกว่ามีน้ำตาแต่เป็นรอยยิ้ม...”

...พรที่ขอสำหรับปี 2560...

“ในทุกๆ ปีโบว์จะมานั่งทบทวนว่าหนึ่งปีที่ผ่านมาเราทำอะไรไปบ้าง ทำอะไรที่ไม่ดีไหม ไม่ว่าจะป็นทั้งเรื่องการทำหรือความคิด เราใจร้อนไปหรือเปล่า พุดจาไม่ดีกับใครหรือเปล่ากับคุณพ่อคุณแม่ถ้าเรามีคำพูดไม่ดีที่ทำให้เขาเสียใจก็จะไปไหว้ขอโทษให้ท่านให้อภัย แล้วเริ่มต้นใหม่ในทุกๆ ปี พยายามละในสิ่งที่เราไม่ดี เพื่อให้เริ่มต้นปีใหม่ในสิ่งดีๆ

ส่วนพรที่โบว์ขอในทุกๆ ปีคือขอให้คุณรอบข้างเรามีสุขภาพแข็งแรงและมีความสุข ถ้าคนรอบข้างโบว์มีความสุข ตัวโบว์ก็จะมีความสุขไปด้วย อย่างโรปีใหม่นี้ โบว์ขอให้ผู้่านทุกท่านเจอแต่สิ่งดี ๆ นะคะ มีความสุขกับครอบครัวให้มาก ๆ ได้พบเจอแต่สิ่งดี ๆ คนดี ๆ และได้ทำในสิ่งที่ให้เรามีความสุขและเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม ต่อประเทศชาติได้เลยยังดี ขอให้มีความสุขที่แข็งแรงไม่เจ็บป่วย...ถือเป็นพรประเสริฐที่สุดค่ะ”

ความสุขในฉบับชอว์ “โบว์ ไอเวนตา”

“ความสุขเป็นเรื่องของแต่ละวัน เราได้ทำอะไรที่เราอยากทำ ทำแล้วมีความสุข โดยต้องไม่เดือดร้อนคนรอบข้างและความสุขของโบว์เกิดขึ้นได้เพราะเห็นคนรอบข้างของโบว์มีความสุขค่ะ”

Idyllic SWISS Riviera Of Lake Geneva

หนึ่งฟินเดสตีเนชั่นชวนฝันที่
นักท่องเที่ยวจากทั่วโลกต่างอยากไป
สัมผัสบรรยากาศการพักผ่อน
ท่ามกลางธรรมชาติงดงาม พร้อม
สุดอากาศสดชื่นให้ชุ่มปอด
คุณต้องยกให้สวิตเซอร์แลนด์ดินแดน
แห่งขุนเขาและทะเลสาบ ติดอันดับ
ท็อปเท็นอย่างไม่ต้องสงสัย

เรื่องและภาพ : คานิส



Thai Pavilion

แต่สำหรับคนไทยแล้วสวีตเซอร์แลนด์ดูเหมือนจะทวีค่าความสำคัญขึ้นไปอีกระดับ เพราะมี Lausanne (โลซานน์) เมืองใหญ่อันดับ 4 ของประเทศ อันเป็นที่ตั้งของ “วิลล่าวิคตอเรีย” พระตำหนักของสมเด็จพระคริสตศรินครินทราบรมราชชนนี สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ พระบาทสมเด็จพระปรเมนทรมหาอานันทมหิดล และพระบาทสมเด็จพระปรเมนทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ซึ่งประทับอยู่ที่เมืองโลซานน์เป็นเวลาถึง 18 ปี ก่อนเสด็จนิวัตประเทศไทยเป็นการถาวร โดยวิลล่าวิคตอเรียนั้นตั้งอยู่เลขที่ 51 Chamblandes Dessus ระหว่างถนน Tour Haldimand กับถนน General Guisan ที่เขต Pully นอกเมืองโลซานน์ และได้มีการเปลี่ยนแปลงสร้างอาคารหลังใหม่ไปแล้ว

เมื่อมีโอกาสมาเที่ยวเมืองโลซานน์ สถานที่ซึ่งคนไทยคงไม่ยอมพลาดก็คือ Thai Pavilion หรือศาลาไทย ในเขต Ouchy ซึ่งห่างไปทางใต้เพียงราวๆ 2 กิโลเมตร ระหว่างทางเดินที่ทอดยาวไปสู่จุดหมายนั้น คือเส้นทางขนานกับแนวทะเลสาบเจนีวาหรือชื่อในภาษาฝรั่งเศส

ว่า Lac Lemman ให้เดินชมวิวเพลินๆ ท่ามกลางบรรยากาศงดงามและมีชีวิตชีวา สดชื่นไปกับไม้ดอกหลากสีสันที่ปลูกประดับ มีฝูงหงส์ลอยล่องอยู่ในทะเลสาบอย่างอิสระ และท่าเรือยอร์ชที่จอดทอดสมอเรียงราย เป็นทัศนียภาพที่ชวนให้นึกถึงชาวเมืองโลซานน์เหลือเกิน

ก่อนที่จะถึงศาลาไทยก็เผลอใจแข็งพอจะเดินผ่าน Olympic Museum (โอลิมปิกมิวเซียม) หรือ Le Musée Olympique ไปเฉยๆ ได้เลย ต้องขอแวะเข้าไปชมกันสักหน่อย เพราะโลซานน์ได้ชื่อว่าเป็นเมืองหลวงแห่งโอลิมปิก ด้วยสถานะในการเป็นเมืองที่ก่อตั้งสำนักงานใหญ่ของคณะกรรมการโอลิมปิกสากล อย่าง IOC Headquarters of the International Olympic Committee

ท่ามกลางสวนที่เขียวขจี มีการประดับผลงานประติมากรรมเกี่ยวกับการกีฬาต่างๆ เอาไว้ ภายในนั้นตกแต่งอย่างทันสมัย มีทั้งวิวัฒนาการความเป็นมาของกีฬาโอลิมปิก คบเพลิง เหยี่ยวรางวัล เครื่องแต่งกายและอุปกรณ์กีฬาของนักกีฬาโอลิมปิกคนดัง รวมถึงเทปบันทึกการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกครั้งประวัติศาสตร์และเรื่องราวสำคัญๆ อีกมากมาย

เกี่ยวกับกีฬาโอลิมปิก ที่แม้แต่คนที่ไม่ใช่คอ กีฬาก็ยังสามารถรู้สึกเพลิดเพลินได้เหมือนกัน

กลับมาสู่จุดหมายที่ตั้งใจไว้กันต่อ เมื่อเดินออกจากโอลิมปิกมิวเซียมไปสักพัก ก็จะถึงสวนสาธารณะ Parc du Denantou ซึ่งสิ่งที่ปรากฏอยู่อย่างโดดเด่นสะดุดตาบนเนินสนามหญ้า มีเบื้องหลังที่ร่มรื่นไปด้วยแนวไม้ใหญ่ คือ Thai Pavilion หรือศาลาไทย สร้างขึ้นเนื่องในวโรกาสที่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ทรงครองสิริราชสมบัติครบ 60 ปีและครบรอบ 75 ปี แห่งความสัมพันธ์ทางการทูตของไทยและสวีตเซอร์แลนด์ โดยสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เสด็จพระราชดำเนินทรงเปิดเป็นทางการเมื่อวันที่ 17 มีนาคม 2552

ศาลาไทยแห่งนี้เป็นศาลาไม้สีทองอร่ามแบบจัตุรมุข มียอดมณฑปดูวิจิตร งดงามด้วยสถาปัตยกรรมและงานช่างไทย เช่น งานเข้าไม้ งานจำหลักลาย งานปิดทองประดับกระจก งานเขียนลายรดน้ำ ออกแบบโดย พล.อ.ต. อารุณ เงินชุกลิน ศิลปินแห่งชาติสาขาทัศนศิลป์ (ประยุกตศิลป์) สาขาย่อย สถาปัตยกรรมปี 2541 ทั้งยังเป็นหัวหน้าผู้ออกแบบทั้ง 3 พระเมรุมาศในพระราชพิธีถวายพระเพลิงพระบรมศพ สมเด็จพระคริสตศรินทราบรมราชชนนี สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ และสมเด็จพระเจ้าภคินีเธอ เจ้าฟ้าเพชรรัตนราชสุดา สิริโสภาพัณณวดี

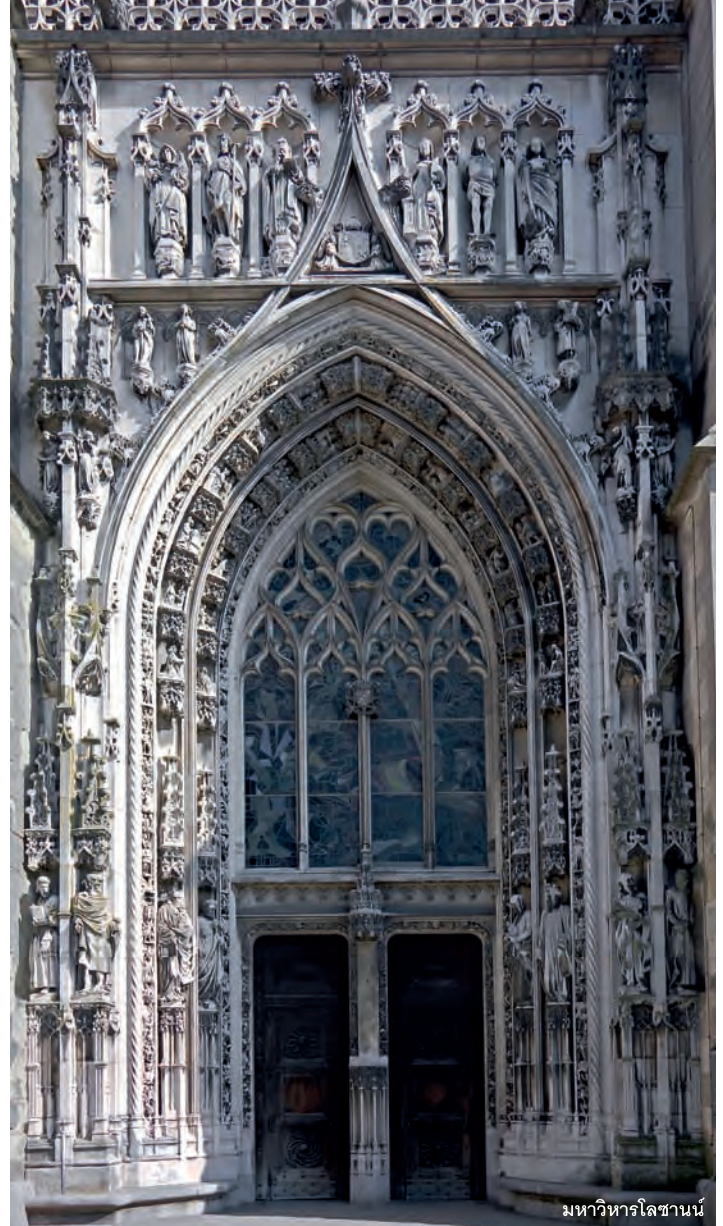
การได้หยุดพักในศาลาไทยอันเงียบสงบ งดงาม ยิ่งทำให้ระลึกถึงพระมหากษัตริย์คุณของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ที่ทรงเสียสละตรากตรำพระวรกายเพื่อขจัดปัญหาของราษฎร แม้ในถิ่นทุรกันดารอันห่างไกลความเจริญ ทั้งยังทรงพระราชทานแนวพระราชดำริอันทรงคุณประโยชน์ไว้มากมาย และเชื่อว่าคนไทยไม่ว่าจะอยู่อาศัยบนแผ่นดินไทยหรือแผ่นดินไหนในโลก ก็ล้วนมีจิตสำนึกที่จะยึดหลักตามพระบรมราชาชาตตลอดไป

เมืองโลซานนั้นยังมีสถานที่น่าท่องเที่ยวให้ได้เก็บเกี่ยวความงดงามกันอีกหลายแห่ง ดังเช่น The Cathedral of Lausanne หรือ มหาวิหารโลซานน์ มหาวิหารบนเนินเขาที่คลาสสิกผ่านกาลเวลาและยังคงเป็นศูนย์รวมแห่งจิตวิญญาณของผู้คนในแต่ละยุคสมัย ภายในนั้นดูขรึมขลัง มีการประดับช่องแสงด้วยกระจกสีแบบทรงกลม หรือ Rose Window เอกลักษณะอย่างหนึ่งของสถาปัตยกรรมกอทิก ใ้ อย่างชวนตะลึง ว่ากันว่างดงามเป็นอันดับต้นๆ ของยุโรป เทียบเท่ากับที่ Notre Dame และ Chartres Cathedral ในประเทศฝรั่งเศสเลยทีเดียว

เมื่อออกจากโบสถ์แล้วหากเดินลงบันไดไม้จนมาลอดใต้ถนนแล้ว เดินเลาะออกไปตามทางเรื่อยๆ จะมาถึงใจกลางจัตุรัสสำคัญในย่านถนนคนเดินของเมืองเก่าอย่าง Place de la Palud ได้ ที่นี่เป็นจัตุรัสโบราณ มีลานน้ำพุเทพีแห่งความยุติธรรม Fontaine de la Justice เปรียบเสมือนจุดพักผ่อนหย่อนใจของชาวเมือง ใครกระหายก็สามารถร่อนน้ำพุมาดื่มให้สดชื่นได้ อีกทั้งย่านนี้ยังรายล้อมไปด้วยร้านรวงและร้านอาหารให้เลือกซื้อเลือกชิมมากมาย และไฮไลท์เด็ดประการหนึ่งของที่นี่ คืออาคารด้านหลังลานน้ำพุ จะมีตึกตากลไกออกมาเด่นระบ่าให้ได้ชมกันทุกชั่วโมง อีกทั้งในวันหยุดบริเวณย่านนี้ยังมีการตั้งร้านคล้ายเป็นตลาดสด ให้ได้เลือกซื้อผักผลไม้และดอกไม้กันอีกด้วย

ขยับออกมาจากเมืองโลซานน์ไม่ไกลนัก มีอีกหนึ่งเมืองริมทะเลสาบเจนีวาและเทือกเขาแอลป์ที่แสนมีเสน่ห์นาม Vevey (เวเวย์) ซึ่งได้รับการกล่าวขานว่าเป็น Pearls of the Swiss Riviera จึงไม่น่าแปลกใจเลยเมื่อได้รู้ว่าศิลปินตลกระดับโลกชาวอังกฤษที่โด่งดังถึงขีดสุดในยุคต้นถึงยุคกลางคริสต์ศตวรรษที่ 20 อย่าง Charlie Chaplin หรือชื่อตามยศที่ได้รับ การแต่งตั้งจากสมเด็จพระราชินีแห่งอังกฤษว่า Sir Charles Spencer Chaplin, Jr. เลือกเป็นที่พักในบั้นปลายชีวิตกับ อูนา โอนีล ภรรยาคนที่ 4 และลูกๆ ของเขาจนกระทั่งเสียชีวิตด้วยวัย 88 ปี ที่สวนสาธารณะริมทะเลสาบในเมืองเวเวย์นี้ จึงมีรูปปั้นของเขาให้นักท่องเที่ยวได้มาโพสต์ท่าถ่ายรูปเป็นที่ระลึกได้

อนุสาวรีย์ส้อมช้อน



มหาวิหารโลซานน์

นอกจากรูปปั้นของชาร์ลี แชปลิน แล้วยังมีงานประติมากรรมตั้งประดับอวดสายตาอีกหลายจุดและอีกชิ้นหนึ่งที่ดูโดดเด่นไม่แพ้ใครก็คือ ส้อมช้อน ที่ปักอยู่ในทะเลสาบ ผังตรงข้ามกับ Alimentarium หรือ Museum of Nutrition ซึ่งนับเป็นพิพิธภัณฑ์แห่งแรกของโลก ที่อุทิศให้กับเรื่องอาหารการกินแบบเน้นๆ กันเลยทีเดียว ในขณะที่ย่านเมืองเก่าของเวเวย์นั้น ก็ล้นไปด้วยบรรยากาศสุดคลาสสิก มี Musée Historique de Vevey พิพิธภัณฑ์ทางประวัติศาสตร์อายุกว่าหนึ่งศตวรรษให้เข้าชมกัน

ออกจากเวเวย์แล้วก็ถึงเวลามุ่งสู่ Montreux (มงเทรอส) ที่อยู่ห่างไปเพียงไม่ถึง 20 นาที ตามถนนที่เรียงรายด้วยไร่องุ่นขนานไปกับถนนเลียบทะเลสาบ หากใครเป็นคนไวน์อาจจะ Lavaux Vinorama เพื่อร่วม wine tastings ลองจิบรสละมุนแล้วเลือกซื้อขวดที่ถูกใจกันได้ จากนั้นค่อยออกเดินทางกันต่อไปชมความอลังการของ Chillon Castle (ปราสาทชิลยอง) หรือ Château de Chillon ปราสาทเก่าแก่ที่ดูเปี่ยมมนต์ขลังริมทะเลสาบเจนีวา ว่ากันว่ามันักท่องเที่ยวจากทั่วโลกเดินทางมาเยือนถึงเกือบ 350,000 คนต่อปี เพื่อดื่มด่ำกับสถาปัตยกรรมคลาสสิกกว่า 1,000 ปี ที่ยังคงเด่นตระหง่านของเมืองมงเทรอส



ในอดีตปราสาทชิลยองมีไว้เพื่อเก็บค่าผ่านทางของเรือที่ล่องผ่านระหว่างเทือกเขาแอลป์อยู่ภายใต้การครอบครองของ Counts of Savoy แต่มิยังกลายเป็นคุกสำหรับจองจำนักโทษทางการเมือง ซึ่งมาโด่งดังขึ้นมากก็เพราะ Lord Byron นักประพันธ์ชื่อดังเจ้าของผลงานอันเลื่องลืออย่าง Don Juan ได้มาเยือนที่นี่แล้วแต่งบทกวีเรื่อง The Prisoner of Chillon ขึ้นจากชีวิตจริงของ François Bonivard ซึ่งเป็นทั้งนักบวชและนักประวัติศาสตร์การเมือง หนึ่งในนักโทษคนสำคัญที่เคยถูกจองจำอยู่ในปราสาทแห่งนี้

หากจะกล่าวว่ามีมงเทรอสเป็นเมืองที่มีกลิ่นอายแห่งความอาร์ตก็คงไม่ผิด เพราะตามสวนอันร่มรื่นระหว่างทางเดินเลียบบเลาะริมทะเลสาบนั้น มีการจัดแสดงผลงานประติมากรรมหลากหลายสไตล์ให้ได้ชม หนึ่งในนั้นคือรูปปั้นของ Freddie Mercury นักร้องนำแห่งวงระดับตำนานอย่าง Queen ที่จับชีวิตลงด้วยวัยเพียง 45 ปี ด้วยโรคร้าย เพราะเขาชื่นชอบเมืองนี้มากจนเรียกว่าเป็นบ้านและได้มาใช้ชีวิต

ผลิตผลงานดนตรีที่ Mountain Studios ห้องบันทึกเสียงที่วงควีนเคยเป็นเจ้าของในช่วงปี ค.ศ.1978-1995 และกลายเป็นสตูดิโอยอดเยี่ยมที่วงร็อคชื่อดังนิยมยกย่องมาเก็บตัวเพื่อผลิตงานชั้นเลิศ ท่ามกลางบรรยากาศสุนทรีย์ของเมือง

และก็ไม่ใช่เพียงแค่เฟร็ดดีเท่านั้น แต่ยังมีนักดนตรีระดับโลกอีกหลายคนก็ได้รับการสร้างสรรครูปปั้นขึ้นมาประดับเช่นกัน ไม่ว่าจะเป็นรูปปั้นบรอนซ์ของ B.B. King ราชาเพลงบลูส์ที่เดินทางมาร่วมงานเทศกาล Montreux Jazz Festival ถึง 19 ครั้ง และที่ตั้งอยู่ไม่ไกลกันเท่าไรนักในบริเวณสวนหย่อมตรงข้ามโรงแรม Fairmont Montreux Palace ก็คือ Ray Charles ศิลปินตาบอดผู้เก่งกาจ ทั้งเปียโน แต่งเพลง และขับร้อง

ความพิเศษอีกอย่างของมงเทรอสคือหากมาเยือนในช่วงปลายฤดูหนาว จะได้พบกับ Montreux Christmas Market บนถนนเลียบบริมทะเลสาบ ที่เรียงรายด้วยร้านรวงและร้านอาหาร ห้ามพลาดลิ้มลองฟองดูชีสเข้มข้น หนึ่งในเมนูประจำชาติที่จะทำให้ได้เข้าถึงความเป็นสวิสแบบครบรสแล้วจะพบว่า การสร้างความทรงจำชวนประทับใจนั้นเกิดขึ้นมากมายในดินแดนอันงดงามแห่งนี้



TRAVEL TIPS
Swiss Pass เป็นใบเบิกทางที่แสนสะดวก ทั้งการขึ้นรถไฟ รถบัส เรือ เข้าชมพิพิธภัณฑ์เกือบ 500 แห่ง www.museumspass.ch และรับส่วนลดพิเศษสำหรับเคเบิลคาร์ของภาคเอกชน www.swiss-pass.ch

FLY RAIL BAGGAGE
คือบริการส่งกระเป๋าเดินทางที่สามารถส่งล่วงหน้าไปยังสถานีรถไฟปลายทาง โดยไม่ต้องหิ้วเองให้พะรุงพะรัง เพื่อให้ท่องเที่ยวได้อย่างคล่องตัวหรือจะเช็คอินจากสถานีรถไฟ ส่งตรงถึงสนามบินปลายทางในต่างประเทศก็ได้เช่นกัน www.swisstravelsystem.com

อุดรธานี

หนาวนี้สีชมพู

ความหนาวกำลังโอบกอดอีสาน ในภาคที่หลายคนมองว่าร้อนแล้ง แต่อีสานกลับครองแชมป์หนาวที่สุดในสยาม และลมหนาวยังนำพาสีสันมาเติมแต่งฤดูกาล อย่าง ‘อุดรธานี’ จังหวัดที่จะเปลี่ยนเป็นสีชมพูเมื่อปะทะไอหนาวและท้องฟ้าเหนือวัดวาจะกลายเป็นสีครามเมื่อยามแลง

เรื่องและภาพ : ฤศกาล

บัวแดง กุมภวาปี เสน่ห์สี่ชมพู

หนองหานมีพื้นที่ส่วนใหญ่อยู่ในอำเภอ กุมภวาปีกับบางส่วนในพื้นที่อำเภอประจักษ์ คิลปาคม ซึ่งในปี พ.ศ. 2557 เว็บไซต์ซีเอ็นเอ็น ดอทคอม จัดให้หนองหานเป็น 1 ใน 15 ทะเลสาบแปลกของโลก ด้วยความโดดเด่นที่มี บัวแดงเบ่งบานเหนือผิวน้ำนับ 2 หมื่นไร่ ทำให้ เกิดเป็นภาพของทุ่งดอกไม้ขนาดใหญ่ราวกับ พรหม พื้นที่ที่เปิดเป็นแหล่งท่องเที่ยวอยู่ที่บ้าน เดียม ตำบลเชียงแหวง อำเภอกุมภวาปี โดยการ ท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย สำนักงานอุดรธานี ได้เน้นชื่อ 'หนองหาน กุมภวาปี' เพื่อสร้างความ เข้าใจให้ตรงกันว่าทะเลบัวแดงเปิดเป็นแหล่ง ท่องเที่ยวแคในอำเภอกุมภวาปีเท่านั้น ป้องกัน ไม่ให้นักท่องเที่ยวหลงไปยังพื้นที่อื่นที่ไม่มี การบริหารจัดการแหล่งท่องเที่ยว

แต่เดิมชาวบ้านหนองหาน กุมภวาปี จะออกเรือเก็บสายบัวทุกปลายปี โดยที่โลก ภายนอกไม่รู้ว่ามีสถานที่พิเศษซ่อนอยู่ กระทั่ง การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทยเข้าไปโปรโมท และนำมาเป็นไฮไลต์ขายนักท่องเที่ยว ซึ่งนับ เป็นการเปิดโลกสี่ชมพูให้นักภายนอกเข้าไป และยังสร้างรายได้ให้ชาวบ้านในฤดูท่องเที่ยว อีกด้วย

บัวแดงจะเริ่มบานตั้งแต่ช่วงกลาง ธันวาคมไปจนถึงกุมภาพันธ์ แต่ช่วงที่ดีที่สุด คือ มกราคม ดอกบัวจะบานแน่นเต็มพื้นที่ แต่มี สีสชมพูแดงสดจนเกือบไม่เห็นพื้นน้ำ และอาจ โชคดีเจอฝูงนกเป็ดน้ำบินกรูจากกอบัวหนึ่ง ไปอีกกอ

จากนั้นเมื่อถึงปลายเดือนกุมภาพันธ์ ดอกบัวจะเริ่มโรยราและจะบอกลาผิวน้ำไป ในเดือนมีนาคม หนองหาน กุมภวาปี เป็นบึง บัวธรรมชาติที่คอยหล่อเลี้ยงชาวบ้านและสิ่งมีชีวิตรอบบึง เมื่อหมดช่วงเวลาชูช่ออดนักท่อง เที่ยว มันจะจมอยู่ในน้ำเพื่อรักษาชีวิตไว้ใต้ดิน โคลนเพื่อรอเวลาที่จะได้เบ่งบานใหม่ในปีหน้า

นักท่องเที่ยวสามารถใช้บริการเรือของชาวบ้าน มีทั้งเรือท่องเที่ยวพร้อมหลังคาบังแดด บรรทุก ได้ไม่เกิน 10 คนและเรือไม้ไม่มีหลังคา บรรทุก ได้ไม่เกิน 3 คน บริการเป็นรอบเล็กและใหญ่ ถ้ำรอบเล็กใช้เวลาประมาณ 45 นาที ส่วนรอบ ใหญ่ใช้เวลาประมาณ 1 ชม. เส้นทางแล่นเรือ จะถูกกำหนดไว้ชัดเจน เพื่อป้องกันไม่ให้เกิด บัวแดง ช่วงเวลาที่ดีที่สุดคือ เช้ามืดถึงรุ่งสาง บางคนนิยมการอยู่กลางทะเลบัวแดงระหว่าง รอพระอาทิตย์กำลังคล้อยสูงขึ้นไป ประหนึ่ง สวรรค์ และนิยมช่วงเวลาที่มีดอกบัวต้อง แสงแดดแล้วค่อยๆ แอ้มกสิบบานว่า เวทมนตร์

ทะเลบัวแดง หนองหาน กุมภวาปี ร่าย เวทมนตร์ใส่ทุกคนที่มาเยือน ซึ่งนับเป็นช่วง เวลาพิเศษเพียงปีละครั้งที่จะได้ยลโฉมความ งดงามของธรรมชาติที่น่าหลงใหลเช่นนี้





ภูพระบาท อัครธรรมณี

นอกจากพืชพันธุ์อันน่าหลงใหล อุทยานนี้ยังมีแหล่งประวัติศาสตร์ และแหล่งธรณีวิทยาที่น่าอัศจรรย์ ตั้งอยู่ที่อุทยานประวัติศาสตร์ ภูพระบาทหรืออุทยานแห่งชาติภูพระบาท บริเวณเชิงเขาภูพาน มีพื้นที่ครอบคลุมกว่า 3,430 ไร่ ในเขตหมู่บ้านดิว เป็นสถานที่ที่แสดงถึงอารยธรรมของมนุษย์ รวมทั้งบ่งบอกการเปลี่ยนแปลงของสภาพภูมิประเทศ ซึ่งมีโครงสร้างเป็นหินทรายที่ถูกกัดกร่อนทางธรรมชาติทำให้เกิดเป็นโขดหินน้อยใหญ่รูปร่างประหลาด

อุทยานแห่งชาติภูพระบาทเป็นเส้นทางศึกษาทางธรณีวิทยาที่นักท่องเที่ยวสามารถเดินเท้าไปตามจุดต่างๆ ได้ด้วยตนเอง มีไฮไลต์อยู่ที่หอนางอุสา โขดหินทรายที่ถูกลมและน้ำกัดกร่อนจนมีลักษณะคล้ายเห็ด และเป็นต้นตำนานนิทานพื้นบ้านเรื่อง นางอุสา-ท้าวบารส ที่ชาวอีสานรู้จักกันดี มีความเชื่อว่ามีคนในสมัยก่อนมีคนไปตัดแปลงโดยการก่อหินล้อมเป็นห้องขนาดเล็กเอาไว้ที่เพิงหินด้านบน ซึ่งใช้เป็นที่อยู่ของนางอุสา รวมทั้งมีใบเสมาหินขนาดกลางและขนาดใหญ่ปักล้อมรอบโขดหิน และหินทรายจำหลัก พระพุทธรูปศิลปะสมัยทวารวดีที่เพิงหินวัดพ่อตาและเพิงหินวัดลูกเขย ถ้ำและเพิงหินต่างๆ ที่แสดงให้เห็นว่าพื้นที่บริเวณนี้เป็นเขตศักดิ์สิทธิ์ทางพระพุทธศาสนามาตั้งแต่ครั้งอดีตกาล ตั้งกระจายอยู่ทั่วไปในอุทยานแห่งชาติภูพระบาท นอกจากนี้ในเส้นทางยังมีถ้ำลายมือ ถ้ำโนนสาวเอ้ ถ้ำคน ถ้ำวัวแดง ซึ่งถ้ำเหล่านี้สันนิษฐานว่าอาจเป็นที่พำนักของมนุษย์ยุคหิน ด้วยหลักฐานภาพเขียนรูมือ รูปลสัตว์ และรูปลายเรขาคณิตตามผนังถ้ำ

ทั้งนี้ อุทยานแห่งชาติภูพระบาทอยู่ในกระบวนการเสนอชื่อให้เป็นมรดกโลก ด้วยความโดดเด่นทางธรณีวิทยาและประวัติศาสตร์ของมนุษย์

บ้านเชียง แหล่งโบราณคดีมนุษย์โบราณ

แหล่งโบราณคดีบ้านเชียงเป็นแหล่งทรัพยากรชิ้นทางวัฒนธรรมที่สำคัญของประเทศไทย ตั้งอยู่ในอำเภอนองหาน โดยได้จัดแสดงวิถีชีวิตของมนุษย์สมัยก่อนประวัติศาสตร์ เมื่อราว 1,400-5,000 ปีก่อน และเป็นแหล่งท่องเที่ยวเชิงเรียนรู้ให้ศึกษาถึงการดำรงชีวิตในสมัยก่อนประวัติศาสตร์ ย้อนหลังไปกว่า 5,000 ปี

ร่องรอยมนุษย์โบราณแสดงให้เห็นถึงวัฒนธรรมที่มีพัฒนาการแล้วในหลายด้าน โดยเฉพาะด้านความรู้หรือภูมิปัญญาในการดำรงชีวิต เช่น เครื่องมือ เครื่องใช้ เครื่องแต่งกาย เครื่องประดับและการสร้างสังคม วัฒนธรรมของมนุษย์ นอกจากนี้ในภาคอีสานยังมีแหล่งโบราณคดีอีกกว่าร้อยแห่ง โดยมีหลักฐานอ้างอิงถึงการอาศัยอยู่อย่างหนาแน่นของมนุษย์กว่าหลายพันปี

นักท่องเที่ยวสามารถศึกษาประวัติศาสตร์การตั้งถิ่นฐานของมนุษย์ได้ในพิพิธภัณฑ์สถานแห่งชาติบ้านเชียง ชมโบราณวัตถุที่ช่วยสร้างความเข้าใจเรื่องสังคมและเทคโนโลยี โดยพบหลักฐานขวานทำจากเหล็กและกระดูกควาย ที่สรุปได้ว่ามนุษย์รู้จักการทำนาในที่ลุ่มและมีการไถนาแล้วเมื่อราว 3,000 ปี รวมทั้งนักโบราณคดีสามารถจำแนกโครงกระดูกของสัตว์เลี้ยงหรือสัตว์ที่ถูกล่ามาเป็นอาหารได้จากกระดูกสัตว์และเปลือกหอยหลายชนิด นอกจากนี้ วัดโพธิ์ศรีโนนยังเป็นที่ตั้งของพิพิธภัณฑ์สถานกลางแจ้ง เผยให้เห็นแหล่งขุดค้นทางโบราณคดีทั้งกระดูกมนุษย์โบราณและข้าวของเครื่องใช้ในพิธีศพสมัยนั้น

แหล่งโบราณคดีบ้านเชียงเป็นที่ยอมรับจากคณะกรรมการมรดกโลกขององค์การยูเนสโก (UNESCO) ได้ขึ้นบัญชีเป็นมรดกโลกอันดับที่ 359 เมื่อเดือนธันวาคม ปี พ.ศ. 2535 ให้สถานที่แห่งนี้เป็น "แหล่งวัฒนธรรมบ้านเชียง" และนับว่าเป็นสถานที่ท่องเที่ยวทางโบราณคดีอันดับที่ 4 ของประเทศไทยที่ได้ขึ้นทะเบียนเป็นมรดกโลก





วัดป่าภูก้อน พลัทธิแห่งศรัทธา

พลังแห่งศรัทธาสถิตอยู่ ณ วัดป่าภูก้อนที่ตั้งของวัดเป็นทั้งอาณาเขตพุทธอุทยานและเขตป่าสงวนแห่งชาติ เนื้อที่กว่า 3,000 ไร่ ซึ่งกรมป่าไม้ให้วัดป่าภูก้อนช่วยดูแลงานด้านป่าไม้ เพื่อรักษาป้องกันไฟป่าและการบุกรุกทำลายป่าและล่าสัตว์ ทำให้บริเวณโดยรอบเขียวสงบ ปกติบริเวณ คอวกการบำเพ็ญภาวนารักษากายวาจาและจิตใจในกรรมฐาน

ภายในวัดประกอบด้วย พระปฐมรัตนบูรพาจารย์มหาเจดีย์ ที่ได้ัญเชิญพระบรมสารีริกธาตุขึ้นประดิษฐานเพื่อสักการะบูชาและเป็นศูนย์รวมจิตใจของชาวอีสานองค์พระมหาเจดีย์แห่งนี้เป็นหนึ่งในโครงการเฉลิมพระเกียรติ พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช เนื่องในวโรกาสพระราชพิธีมหามงคล เฉลิมพระชนมพรรษา 6 รอบ 5 ธันวาคม 2542 จึงได้อัญเชิญตราสัญลักษณ์และพระรูปหล่อพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดชประดิษฐานภายในองค์พระมหาเจดีย์ด้วย

อีกโครงการที่สำคัญคือ การสร้างพระพุทธรูปไสยาสน์หินอ่อนขาว ทำด้วยหินอ่อนจากเมืองคารวรา ประเทศอิตาลี โดยใช้หินอ่อนจำนวน 43 ก้อน นำเข้ามาแกะสลักที่วัดป่าภูก้อน แล้วยกขึ้นเรียงบนฐานซ้อนกัน 3 ชั้น เป็นองค์พระพุทธรูปไสยาสน์ ประดิษฐานอยู่บนยอดเขาอาสนะพุทธรู ซึ่งเป็นลานหินแข็งแกร่ง ยาวประมาณ 110 เมตร

โดยวัดป่าภูก้อนและคณะกรรมการได้ขอความร่วมมือจากบึงคณฑลพระกรุณา ขอพระราชทานนามพระพุทธรูปไสยาสน์หินอ่อนขาวจากพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ พระราชทานนาม พระพุทธรูปไสยาสน์โลกนาถศาสดามหามุนี แปลว่า พระพุทธรูปปางไสยาสน์แห่งพระมหามุนีผู้ทรงเป็นบรมครู ซึ่งกลายเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจของชาวอุดรธานีสืบไป



การเดินทาง

ทะเลบัวแดง หนองหาน กุมภวาปี

จากตัวเมืองอุดรธานี ใช้ทางหลวงหมายเลข 2 ถนนมิตรภาพ (ช่วงอุดรธานี-กุมภวาปี) ถึงกิโลเมตรที่ 26 เลี้ยวซ้ายที่แยกบ้านนาดี-หนองเม็ก ระยะทางประมาณ 14 กิโลเมตร ก็จะถึงบ้านเดิม ทะเลบัวแดงหนองหาน กุมภวาปี

- เปิดทำการตั้งแต่เวลาประมาณ 05.30 น. – 13.00 น. เฉพาะช่วงที่มีบัวแดงเท่านั้น (กลางธันวาคมไปจนถึงกุมภาพันธ์)
- ค่าบริการเรือท่องเที่ยวแบบ (ใหญ่) 500 บาทต่อลำ และเรือไม้ (เล็ก) 100 บาทต่อลำ
- ติดต่อสอบถามการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย สำนักงานอุดรธานี โทร. 042-325-406

TIP

แนะนำให้ไปชมดอกบัวเช้าถึงรุ่งสาง เพราะหน้าหนาวอากาศจะดีมาก คุณจะเห็นภาพพระอาทิตย์ขึ้นจากขอบฟ้าตัดกับดอกบัวสีชมพูแดงสดซึ่งเป็นภาพที่สวยงามและน่าประทับใจมาก แต่หากไปหลังเที่ยง ดอกบัวจะเริ่มหุบและแสงแดดจะแรง

อุทยานแห่งชาติภูพระบาท

อยู่ห่างจากตัวเมืองอุดรธานี 67 กิโลเมตร ตามทางหลวงหมายเลข 2 ถนนมิตรภาพ (ช่วงอุดรธานี-หนองคาย) กิโลเมตรที่ 13 เลี้ยวซ้ายเข้าทางหลวงหมายเลข 2021 ไปทางอำเภอบ้านผือ ระยะทาง 42 กิโลเมตร เลี้ยวขวาประมาณ 500 เมตร และตรงไปตามทางหลวงหมายเลข 2348 อีก 12 กิโลเมตร เลี้ยวขวาเข้าไปประมาณ 2 กิโลเมตร

- เปิดบริการทุกวัน เวลา 08.00 น.-16.30 น.
- อัตราค่าเข้าชม คนไทย 10 บาท และชาวต่างชาติ 30 บาท
- ติดต่อสอบถาม โทร. 042-251-350

แหล่งโบราณคดีบ้านเชียง

อยู่ห่างจากตัวเมืองอุดรธานีประมาณ 55 กิโลเมตร เดินทางตามเส้นทางหมายเลข 22 เส้นอุดรธานี-สกลนคร ถึงกิโลเมตรที่ 50 จะถึงปากทางเข้าบ้านปลู จะเห็นป้ายบอกทางไปพิพิธภัณฑ์ทางด้านซ้ายมือ เข้าสู่ทางหลวงหมายเลข 2225 อีกประมาณ 6 กิโลเมตร จะถึงแหล่งโบราณคดีบ้านเชียง

- เปิดบริการวันอังคาร-วันอาทิตย์ เวลา 09.00-16.00 น.
- อัตราค่าเข้าชม คนไทย 30 บาท และชาวต่างชาติ 150 บาท
- ติดต่อสอบถาม โทร. 042-208-340

วัดป่าภูก้อน

จากตัวเมืองอุดรธานี ใช้ทางหลวงเส้นจังหวัดหนองคาย ไปถึงหลักกิโลเมตรที่ 13 แยกซ้ายไปอำเภอบ้านผือ อำเภอนาูง จนถึงบ้านนาคำใหญ่ จะมีทางเลี้ยวเข้าวัดป่าภูก้อน รวมระยะทาง 125 กิโลเมตร

- ติดต่อสอบถามสำนักบริหารโครงการฯ โทร. 0-2289-0253

TIP

ทางขึ้นพระวิหารวัดป่าภูก้อนเป็นทางลาดชันระยะทาง 1.5 กิโลเมตร ควรเป็นรถยนต์ที่มีกำลังเครื่องยนต์สูงพอที่จะขับขึ้นเขาได้

Thai Taste is the Best

อาหารไทยนั้นขึ้นชื่อว่าเป็นอาหารที่มีความหลากหลายในรสชาติ แม้จะอยู่ในจานเดียว คือ มีทั้งรสเปรี้ยว หวาน เค็ม เผ็ด ออ่อยรสสา และมีความกลมกล่อม เพื่อให้เข้ากับเนื้อหาหลักของ happiness เฝ้านี้ จึงขอแนะนำร้านอาหารไทยที่มีความโดดเด่นทั้งเรื่องของรสชาติและอยู่ในร้านที่มีบรรยากาศเหมาะกับทั้งการไปทานเป็นครอบครัว ทานกับเพื่อน พื่อหรือจะไปรับบรรยากาศดีๆ กับคนรักก็avตัว



พระรามลงสรง

สิทธิพิเศษสำหรับผู้อ่าน happiness ส่วนลดค่าอาหาร 10% เฉพาะเงินสด ส่วนลดค่าอาหาร 5% เฉพาะเครดิตการ์ด 1 มกราคม – 31 มีนาคม 2560

และรู้วิธีถอดไม้ และการเก็บรักษาเพื่อนำกลับ มาใช้งานในเรือนหลังใหม่

บรรยากาศ

ภายในบริเวณโรงแรมนั้นร่มรื่นเขียวชอุ่ม ด้วยต้นไม้ใหญ่และมีดอกไม้ไทยที่มีกลิ่นเฉพาะ ตัวบ้านนั้นมีความผสมผสานระหว่าง บ้านไทยและบ้านสไตล์โคโลเนียล เมื่อเข้าไปสู่ด้านในโรงแรมและร้านอาหารจะสัมผัสได้ถึง ความงดงามและความประณีตในทุกรายละเอียด ให้อารมณ์เหมือนนั่งทานอาหารที่บ้านผู้ดีเก่าเลยทีเดียว

เมนูแนะนำ

เรื่องของอาหารนั้นก็มิให้เลือกตั้งแต่ Starters, Soups, Main Course, Desserts รวมถึง กาแฟ น้ำผลไม้และเครื่องดื่ม แอลกอฮอล์เล็กน้อย เรียกได้ว่าครบครันตามแบบสากล แต่ที่สำคัญนั้นอาหารล้วนเป็นอาหารไทยสูตรบ้านโน ซึ่งมีทั้งอาหารโบราณ บางเมนูเป็นอาหารชาววัง บางเมนูเป็นอาหารที่คุณบ้านโนนิยมรับประทานและอาหารบางส่วนมาจากตำราอาหารที่จดจากลายมือของคุณบ้านโนจากความทรงจำในวัยเด็ก ดังนั้นจึงพูดได้เลยว่าอาหารของที่นี่เป็น Family Recipe (เมนูสูตรบ้านโน) ของแท้แน่นอน

1. ปลาแห้งแดงโม อาหารโบราณที่นำปลาช่อนแห้งมาผัดคลุกเคล้ากับหอมกระเทียม เกลื่อน้ำตาล เป็นอาหารเรียกน้ำย่อยของที่นี่

2. ซูดน้ำพริกปลาร้าสูตรบ้านโน ในน้ำพริกมีปลาดุกฟู หมูหวาน เป็นส่วนประกอบพิเศษไข่เค็มปั้นลูกเล็กโรยหน้า รับประทานในซูดกับไข่เจียว ต้มจืดมะระและข้าวสวย

3. ซูดพระรามลงสรงหมูหรือเนื้อกับข้าวผัดเส็ง หรือข้าวผัดน้ำมันกระเทียมและเกลือที่มีประวัติความเป็นมาอันยาวนาน

4. ซูดข้าวมันส้มตำ เป็นเมนูพิเศษสุด สับดาห์ ข้าวหุงด้วยกะทิ รับประทานกับหมูฝอย ส้มตำไทย ไข่เค็ม น้ำพริกตาแดงและแกงเขียวหวานไก่ ต้องรับประทานทุกอย่างไปพร้อมๆ กันสไตล์บ้านโนเพื่อรสชาติที่อร่อยพอดี

5. ขนมพระพาย เป็นขนมของภาคใต้ที่นิยมทานกันในพิธีมงคลโบราณแบ่งข้าวเหนียวลูกกลมใส่ถ้วยเขียว นำไปนึ่งแล้วนำมาจัดวางเรียงกัน ราดกะทิร้อนๆ ก่อนรับประทาน อร่อยติดใจจนหลายคนต้องสั่งเพิ่ม



ขนมพระพาย

ที่อยู่ : หลังสถานีรถไฟสามเสน 102/13 ถนนกำแพงเพชร 5 สามเสนใน พญาไท กรุงเทพมหานคร เปิดบริการ : ทุกวัน เวลา 11.00-22.00 น. (รับบริการจัดเลี้ยงขนาดเล็กด้วย) ส่วนโรงแรมเป็นบุคกิโอเทลขนาดเล็ก มีห้องพัก Exclusive เพียง 4 ห้องเท่านั้น โทร. 0-2619-7430 และ 0-2619-8783



Baannai The Reminiscence Hotel & Restaurant

เป็นทั้งโรงแรมและร้านอาหารที่เต็มไปด้วยกลิ่นอายของความทรงจำในวัยเด็กของพี่น้องผู้หญิง 3 คน คำว่า "บ้านโน" คือบ้านที่อยู่ในพื้นที่สวนในสุดของที่ดินผืนใหญ่ติดทางรถไฟ ซึ่งเป็นของพระยารณชัยชาญยุทธ (ถนอม นุญยกเต) สมุหเทศาภิบาลมณฑลร้อยเอ็ดและคุณหญิงรณชัยชาญยุทธ (ทับทิม บุนนยกเต) และบุตรธิดา เดิมเป็นบ้านไม้ ต่อมาซื้อและปรับปรุงใหม่ให้เป็นบ้านครึ่งปูนครึ่งไม้ เพื่อให้ในระยะยาวและใช้เป็นที่พักของธิดาสามคนของท่าน "คุณบ้านโน" คือชื่อที่ใช้เรียกธิดาทั้งสามท่าน พี่น้องสามคนตัดสินใจซื้อบ้านหลังเดิม ปลูกเรือนหลังใหม่แทนหลังเก่าที่เล็กและเก่าแก่ แล้วขยายขนาดให้ใหญ่ขึ้นเพื่อรองรับคนที่จะเข้ามาใช้สถานที่แต่ยังคงวางแปลนให้ห้องต่างๆ ภายในบ้านให้อยู่ในตำแหน่งเดิมมากที่สุด ที่สำคัญท่านได้ให้ทีมงานที่มีความเชี่ยวชาญเรื่องการรักษาไม้เก่า



Supanniga Eating Room

ห้องทานข้าวสุพรรณนิการ์

สิทธิพิเศษสำหรับผู้อ่าน happiness ส่วนลดค่าอาหาร 10% เฉพาะเงินสด 1 มกราคม - 31 มีนาคม 2560



ปลาหูทอดน้ำปลา

ชื่อนี้หลายคนน่าจะคุ้นเคยกันมาแล้ว เพราะเป็นร้านอาหารไทยที่ติดอันดับยอดเยี่ยมอีกร้านหนึ่งในปัจจุบันห้องทานข้าวสุพรรณนิการ์ มีสองสาขาคือที่ทองหล่อและสาทร

สูตรอาหารไทยแท้เน้นเป็นมรดกที่ตกทอดมากันภายในครอบครัวจากรุ่นสู่รุ่น ต้นตำรับเลยนั่นเป็นสูตรจากคุณยายของครอบครัว เหล่าเราวิโรจน์ ซึ่งกลายเป็นจุดเริ่มต้นของร้านอาหารสุพรรณนิการ์โฮม ขอนแก่น ที่ใช้ภูมิปัญญาผสมผสานอาหารภาคตะวันออกและภาคอีสานเข้าด้วยกันได้อย่างลงตัวและมีความโดดเด่นในรสชาติไม่เหมือนใคร จากร้านดั้งเดิมมาสู่ความอร่อยที่กรุงเทพฯ ชาวกรุงเทพฯ จึงได้มีโอกาสลิ้มรสอาหารตำรับโบราณแท้แบบไม่ต้องตื่นตื่นไปไกล

บรรยากาศ

ร้านที่สาทรสาทร อยู่ในซอย 10 เป็นศาลาล่าสุตนั้นแบ่งเป็น 3 ชั้น ชั้นล่างตกแต่งได้อย่างน่าสนใจโดยเพดานเปลือยเห็นคาน ให้ความรู้สึกเหมือนนั่งรับประทานอาหารอยู่ใต้ถุนบ้าน ผนังด้านหนึ่งปล่อยให้เห็นอิฐมอดูเปลือย อีกด้านตกแต่งด้วยสีตีประดับลายดอกสุพรรณนิการ์ สีเหลืองสด ชั้นสองเป็นครัวและแบ่งเป็นโซนจัดแสดงผลงานเกี่ยวกับการทอผ้าด้วย ชั้นสามนี้ใช้โอเคียทำเหมือนห้องใต้หลังคาที่ได้รับความนิยมอยู่ไม่น้อย เพิ่มสีสันตัดกันด้วยเก้าอี้สานสีน้ำเงินขาว โขฟาสีเหลืองสดประดับ

หมอนอิงสีเหลือง ส้มน้ำตาลและสีขาว อีกทั้งยังนำเอาวัตถุดิบพื้นบ้านของชาวอีสานอย่างการใช้ไม้พื้มหรือหวีซึ่งเป็นอุปกรณ์ทอผ้าและกระบมที่ใช้ตากข้าวเหนียวมาทำโต๊ะ เสริมทัพให้ร้านมีเสน่ห์ที่ติดกลิ่นอายของวัฒนธรรมพื้นบ้านได้อย่างลงตัวอีกด้วย

เมนูแนะนำ

1. **ยำปลาสดกรอบ** ทางร้านนำปลาสดเลาะก้างออกหมดและนำไปทอดจนกรอบกรอบคลุกเคล้ากับน้ำยารสจัดจ้าน

2. **ปลาหูทอดน้ำปลา** ดูเหมือนเป็นเมนูธรรมดาแต่อร่อยและนำทานไม่แพ้เมนูอื่น ยิ่งได้ทานคู่กับข้าวสวยร้อนๆ แล้วรับรองว่าจะรู้สึกเหมือนได้กลับไปเป็นเด็กอีกครั้ง

3. **หมูชะมวง** สันคอหมูที่เกี่ยวกับใบชะมวงจนน้ำซึมเข้าเนื้อหมู ได้รสเปรี้ยวจากใบชะมวงเล็กน้อย อร่อยไม่เหมือนที่เห็น

4. **ปลู๋จ๋า** ทำจากเนื้อปลู๋คลุกเคล้ากับหมูสับที่ปรุงรสเข้มข้น แล้วนำมาอัดใส่ในกระดองปู แล้วนำไปนึ่ง ทานเป็นอาหารเรียกน้ำย่อยก่อนเริ่มจานหลักดีนักแล

นอกจากเมนูแนะนำเหล่านี้แล้วที่ห้องทานข้าวสุพรรณนิการ์ยังมีเมนูพิเศษ เพื่อให้เป็นอีกทางเลือก ได้แก่ Summer Menu, Crab Lover Menu, Set Lunch พร้อมเครื่องดื่มและ Vegetarian อีกทั้งยังมีเซตสำหรับจัดเลี้ยงซึ่งมีให้เลือกถึง 4 เซตและล่าสุดกับประสบการณ์ใหม่ของการรับประทานอาหารบนเรือสำราญส่วนตัวกลางแม่น้ำเจ้าพระยากับสุพรรณนิการ์ครุฑที่สามารถทานอาหารพร้อมชมวิวไปเรื่อยๆ เพลินอย่าบอกใครเชียว



ที่อยู่: 28 ซอยสาทร 10 เขตบางรัก กรุงเทพมหานคร
เปิดบริการ: ทุกวัน เวลา 11:30-14:30 น และ 17:30-23:00 น. โทร. 0-2635-0349 สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม Supanniga Cruise ได้ที่คุณธนฤกษ์ เหล่าเราวิโรจน์ โทร. 0-81861-2283

OSHA Thai Restaurant and Bar



ยำหอยเชลล์น้ำพริกข้าว



ที่อยู่ : 99 ถนนวิทยุ แขวงลุมพินี เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร เปิดบริการ : วันอาทิตย์ถึง วันพฤหัสบดี ตั้งแต่เวลา 11:00 – 14:30 น. และ 18:00 – 23:00 น. วันศุกร์และวันเสาร์ ตั้งแต่เวลา 11:00 – 14:30 น. และ 18:00 – 24:00 น.
โทร. 0-2256-6555

กว่า 19 ปีแล้วที่ร้านนี้ได้สร้างชื่อเสียงให้ต่างชาติได้รู้จักและชื่นชอบอาหารไทย ด้วยการเปิดร้านกระจายอยู่ที่เมืองซาน ฟรานซิสโก ประเทศสหรัฐอเมริกาถึง 8 สาขา หลังจากนั้นก็ได้กลับมาประเทศไทยและเปิดร้านอยู่ใจกลางย่านธุรกิจ

จุดเด่นของร้านโอชานั่นหลักๆ เลยคือเรื่องของความคิดสร้างสรรค์ในทุกๆ รายละเอียด ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอาหาร การจัดวางและการตกแต่งร้านซึ่งนำเสนออาหารไทยแท้แบบดั้งเดิมผ่านการสร้างสรรค์แนวคิดที่ทันสมัย เป็นเอกลักษณ์เฉพาะที่ให้ทั้งความตื่นตayedามได้เห็นและรสชาติอันอร่อยลิ้นเมื่อลิ้มลอง ภายใต้บรรยากาศ Fine Dining อันหรูหรา

บรรยากาศ

Osha Thai Restaurant & Bar ตกแต่งด้วยธีมสีเข้มตัดกับสีทองจากทองคำแท้บริสุทธิ์ให้อารมณ์ร่วมสมัยของความเป็นตะวันออกและตะวันตกในสัดส่วนที่เหมาะสมและหยิบเอาศิลปะแบบไทยมาถ่ายทอดเป็นลวดลายอันวิจิตรบนกำแพงบริเวณด้านหน้าประตูทางเข้า รวมไปถึงกระเบื้องปูพื้นบริเวณด้านในของร้าน และจุดไฮไลต์ของที่นี่ซึ่งจะเรียกว่าเป็นสัญลักษณ์ประจำร้านเลยก็คือแซนเดอเลียร์รูปภูเขานาฬิกาบริเวณทางขึ้นชั้นสอง ซึ่งสั่งทำขึ้นมาเป็นพิเศษ ประดับด้วยอัญมณีและกระจกสีส่องประกายระยิบระยับ พร้อมการใช้เทคนิคพิเศษ 3D Mapping ซึ่งเป็นการสร้างภาพเคลื่อนไหวบนเพดานเพิ่มความมีชีวิตชีวาและสีสันในยามค่ำคืนให้น่าตื่นตาตื่นใจ ณ บริเวณชั้นสองตกแต่งด้วยเรื่องราวของรามเกียรติ์อันงดงามและทรงคุณค่า

เมนูแนะนำ

นอกจากบรรยากาศและการตกแต่งร้านที่อลังการแล้ว Osha Thai Restaurant & Bar ยังให้ความพิเศษกับเรื่องของอาหารที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัวและรสชาติที่ยากจะลืมเลือนภายใต้คอนเซ็ปท์ “The Best Authentic Thai Taste with Modern Twist” ซึ่งได้รับการรังสรรค์จาก เชฟปู ภูริดา มิระพงษ์ Corporate Chef ผู้สั่งสมประสบการณ์ในวงการอาหารไทย



ปลาหมึกผัดไข่เค็ม

สิทธิพิเศษสำหรับผู้อ่าน happiness ส่วนลดค่าอาหาร 10% เฉพาะเงินสด 1 มกราคม – 31 มีนาคม 2560

มานานกว่า 17 ปี กับกตติยาจารย์ชั้นนำหลายแห่ง ทั้งในและต่างประเทศและเป็นเชฟผู้หญิงคนแรกที่ได้รับตำแหน่งแชมป์เชฟผู้ทำชิงจากรายการเชฟกระทะเหล็กแห่งประเทศไทย

เมนูแนะนำ

1. **ยำหอยเชลล์น้ำพริกข้าว** เป็นเมนูซิกเนเจอร์ที่ให้ทั้งความอร่อยและความสวยงามดูจัดงานศิลปะ ที่ได้รับแรงบันดาลใจจากสวนดอกไม้ ด้วยเนื้อหอยเชลล์สดเนื้อนุ่มจากฮอกไกโด ประรสด้วยน้ำยารสเด็ดที่มีส่วนผสมของน้ำพริกข้าว เพิ่มสีสันด้วยน้ำมันผักชีรับประทานคู่กับกลีบดอกไม้นานาชนิดที่วางประดับอยู่ที่ขอบจาน

2. **กุ้งแช่น้ำปลา** กุ้งที่สดใหม่ ประจุให้ถูกด้วยการลวกเย็น วางทับด้วยซอสรสเผ็ดในรูปของซอร์เบตแต่ยังคงกลิ่นหอมของน้ำยำอย่างครบถ้วน ตกแต่งจานด้วยแตงกวาและหัวไชเท้าแดงผ่านเป็นชิ้นบาง วางสลัดกันอย่างงดงาม

3. **ปลาหมึกผัดไข่เค็ม** ปลาหมึกทอดคลุกเคล้ากับไข่เค็มไชยา ประรสด้วยเนยสด กระเทียมและน้ำมันมะกอก จัดวางอย่างสวยงามบนภาชนะไม้ซ้าใคร เพิ่มอรรถรสในการรับประทานด้วยการรมควันกลิ่นมะพร้าวตัว

นอกจากอาหารแล้วยังมีค็อกเทลในสไตล์เฉพาะตัวแบบโอชาที่ไม่ควรพลาดเช่น ซิกเนเจอร์ค็อกเทล อย่าง OSHA Chada (โอชา ชฎา) ค็อกเทลสุดหรูที่เสิร์ฟมาอย่างยิ่งใหญ่ ประกอบไปด้วยส่วนผสมของน้ำเสาวรส น้ำแอปเปิ้ลวานิลลาไซรัป น้ำมะนาว และเหล้าแม่โขง ให้รสชาติเข้มข้นในแบบฉบับของไทย



สร้างลาย คลายเบื่อ

ต้นไม้ที่อยู่ในกระถางดินเผา เซรามิกหรือพลาสติกแบบโธซึ่งสีสันทและลวดลาย ก็อาจจะทำให้เกิดความเบื่อหน่ายได้ happiness ฉบับนี้ชวนท่านผู้อ่านมาใช้เวลาว่างคลายความเครียดด้วยการสร้างลวดลายให้กับกระถางต้นไม้ ซึ่งจะช่วยให้มีความสุขยามได้เห็นต้นไม้ที่ปลูกเองกับมือ เติบโตงอกงามและได้ภูมิใจกับผลงานชิ้นเอกของตัวเอง วิธีการก็แสนง่ายและสามารถเรียกสมาชิกในบ้านมาช่วยกันทำเพื่อเป็นกิจกรรมภายในครอบครัวได้ดีอีกงานหนึ่ง

1



2



อุปกรณ์

- สียาทาเล็บ จำนวนและสีเลือกตามชอบ
- กระจกตันไม้ ใช้ได้ทั้งแบบพลาสติก ดินเผาและเซรามิก
- กะละมังหรือถาดสำหรับใส่น้ำ
- สเปรย์เคลือบเงา
- ไม้จิ้มฟันหรือไม้จิ้มผลไม้
- ดินไม้

วิธีทำ

• ใส่น้ำในภาชนะที่เตรียมไว้เกือบเต็ม หากกลัวน้ำล้นให้ลองเติมน้ำแล้วนำกระจกตันไม้มากดลงไปเพื่อกะปริมาณน้ำ

• หยดสียาทาเล็บ สามารถผสมได้ 2-3 สี หรือแล้วแต่ความชอบ

• ใช้ไม้จิ้มฟันเกลี่ยสียาทาเล็บให้กระจายตัวหรือลากไม้จิ้มฟันกับสียาทาเล็บให้เกิดเป็นลวดลายที่ต้องการ

• นำกระจกตันไม้มาจุ่มลงในน้ำ

• หากใช้ภาชนะใส่น้ำแบบถาดก็กดให้ก้นกระจกแตะพื้นถาดได้ ผลงานที่ออกมาจะได้ลายจากก้นกระจกสูงขึ้นมาเท่ากับระดับน้ำในถาด ถ้าอยากได้ลายทั้งกระจกก็ใช้วิธีวนกระจกไปตามทางที่ต้องการโดยให้โดนสียาทาเล็บที่หยดไว้ด้วย

• จากนั้นค่อยๆ ยกกระจกขึ้นมา จะเห็นว่ามีรอยหยดอยู่ที่ก้นกระจก ให้ใช้ไม้จิ้มฟันเกลี่ยออกจนหมดแล้วนำกระจกไปผึ่งไว้จนแห้ง

• นำกระจกที่แห้งแล้วมาพ่นสเปรย์เคลือบเงาทับเพื่อให้ชิ้นงานทนนานและขึ้นเงา จากนั้นนำไปตากให้แห้งอีกรอบ

• นำต้นไม้ที่เตรียมไว้มาจัดลงในกระจกแล้วนำไปวางในมุมต่างๆ ของบ้านได้เลย



3



4

TIPS

จะปรับเปลี่ยนให้เป็นกระจกตันไม้เป็นแบบแว่นแทนการตั้งพื้นหรือโต๊ะก็ได้ ด้วยการเจาะรูสำหรับใช้แขวน แล้วร้อยด้วยเชือก หากกระจกตันไม้ที่นำมาใช้นั้นไม่มีรูระบายน้ำ ให้ทำการเจาะรูเพื่อให้มีรูระบายน้ำออกเวลารถน้ำต้นไม้ ควรเลือกกระจกตันไม้ที่มีรูระบายน้ำ จะทำให้เวลากดกระจกลงไป น้ำจะผ่านรูระบายน้ำขึ้นมา ทำให้สียาทาเล็บที่หยดไว้ไม่กระจายออกไปติดขอบถาดแต่จะถูกแรงดึงให้เข้ามาติดที่บริเวณรอบกระจก ทำให้ได้ลายสวยงาม กระจกตันไม้แบบเซรามิกแม้จะแบบเดียวกัน สีเดียวกันแต่บางครั้งการดูดซึมสียาทาเล็บก็อาจจะได้ไม่เหมือนกัน



ต้นมังคุด....

ปลูกแล้วจะมี

คนไทยมีความเชื่อที่หลากหลายมาแต่โบราณกาล เรียกว่ามากมายจนจำแทบไม่หมด ทั้งส่วนที่เป็นข้อห้าม ส่วนที่ควรทำตาม ตั้งแต่เรื่องเล็กน้อยจนถึงเรื่องใหญ่ๆ โดยหนึ่งในความเชื่อนั้นมีเรื่องของต้นไม้มงคลรวมอยู่ด้วย และเมื่อได้เชื่อว่าเป็นไม้มงคลแล้ว หากนำมาอยู่ในบ้านก็ย่อมส่งผลดีให้แก่เจ้าของบ้านและพู่อาศัยอย่างแน่นอน



ต้นไม้มงคลในบ้านเรามีมากมายหลากหลายพรรณคุณที่ส่งผลในทางความเชื่อ มีทั้งพันธุ์ไม้ดอกและพันธุ์ไม้ใบ เมื่อคิดจะจัดสวนสวยๆ ภายในบริเวณบ้านแล้ว การเลือกพรรณไม้ต่างๆ มาปลูกจึงเป็นเรื่องที่ต้องทำการบ้านกันพอสมควรทีเดียว เช่น เรามีความเชื่อกันว่าต้นไม้มงคลอย่างต้น "มะยม" ควรปลูกไว้หน้าบ้าน เพราะเชื่อกันว่าจะทำให้คนนิยมชมชอบรักใคร่ และปลูกต้น "ขนุน" จะทำให้ผู้อยู่อาศัยได้รับการสนับสนุน มีคนคอยอุปการะอุดหนุนจนเจือ และเมื่อคิดจะปลูกควรเลือกปลูกทางทิศตะวันตกเฉียงใต้จะดีที่สุด

แต่ในช่วงเวลานี้ไม่ว่าจะเป็นต้นไม้ชนิดไหนก็ไม่ได้มีความโดดเด่นเท่าต้นนี้ "ต้นมั่งมี" เป็นต้นไม้มงคลที่ได้รับความนิยมในการนำมาปลูกเป็นไม้ประธานในสวนของบ้าน เพียงแค่ได้ยินชื่อของต้นไม้ชนิดนี้ก็อยากปลูกไว้ในบ้านสักต้น เพราะรู้สึกถึงความเป็นมงคลกันแล้ว ฉะนั้นจึงไม่น่าแปลกใจว่าทำไมต้นไม้พันธุ์นี้ถึงได้รับความนิยมอย่างมาก และเพื่อไม่ให้เสียเวลาเราทำความรู้จักกับต้นไม้มงคลชนิดนี้กันเลยทีเดียว อย่างน้อยก็เป็นข้อมูลเบื้องต้นสำหรับผู้สนใจอยากจะทำมาปลูกไว้เพื่อความเป็นสิริมงคลกันบ้าง

ต้นมั่งมี... มีชื่อเดิมว่า "มะมั่ง" เป็นพันธุ์ไม้แก่บาคือसान เป็นไม้ป่ายืนต้นทรงพุ่มลักษณะของใบ คล้ายใบของต้นละมุดสีดา มีรูปทรงหรือฟอร์มของต้นสวยมาก หากบ้านไหนมีปลูกไว้จะทำให้ดูดีมีหน้ามีตาขึ้นมาทีเดียวอย่างที่บอกแต่แรกว่าส่วนใหญ่นักจัดสวนจะเลือกต้นมั่งมีเป็นไม้ประธานของสวนหรือนำมาปลูกในตำแหน่งที่ให้ร่มเงากับตัวบ้าน เพื่อบดบังแสงแดด และเป็นต้นที่ต้องการพื้นที่ในการปลูกพอสมควร อย่างน้อย 5-10 ตารางเมตร ควรปลูกห่างจากตัวบ้านด้วย เนื่องจากเป็นไม้ใหญ่แผ่กิ่งก้านอาจรุกล้ำถึงตัวบ้านได้ ฉะนั้นถ้าบ้านหลังไหนมีพื้นที่น้อยแนะนำว่าไม่ควรปลูกอย่างยิ่ง ข้อดีอีกอย่างของต้นมั่งมีก็คือ เป็นไม้ไม่ผลัดใบ จึงไม่ต้องมากังวลเรื่องใบร่วงเกลื่อนกลาดต้องคอยเดินถือไม้กวาดมากวาดกันทุกวัน เป็นพันธุ์ไม้ที่ดูแลง่าย ทนแดดแรงและอากาศร้อนของเมืองไทยได้เป็นอย่างดี

และเป็นเพราะการเพี้ยนของเสียง การเรียกชื่อต้นไม้จาก "มะมั่ง" กลายเป็น "มั่งมี" อันเป็นชื่อมงคลประกอบกับความสวยงามของตัวต้น



นอกจากจะทำให้ต้นไม้ชนิดนี้ได้รับความนิยมเพิ่มขึ้นแล้ว ยังทำให้ราคาสูงขึ้นตามไปด้วยอีกต่างหาก ราคาแต่ละต้นไม่ต่ำกว่าหลักหมื่นนี้ยังไม่รวมค่าขนส่ง ค่าครนในการยกลงปลูกและค่าอื่นๆ ซึ่งรวมๆ แล้วอาจเฉียดหลักแสนกันเลยทีเดียว

สำหรับการปลูกนั้นเนื่องจากเป็นไม้ใหญ่ยืนต้น การจะหาซื้อมาปลูกในบ้านก็ต้องเป็นลักษณะของการซุดล้อม ข้อควรระวังและต้องใส่ใจมากๆ คือ ให้ยึดโยงต้นอย่างแน่นหนาเพราะส่วนใหญ่ไม้ที่ซุดล้อมมาจะไม่มีการแก้วยึดกับดิน เมื่อเกิดพายุฝนฟ้าคะนอง ลมพัดแรงๆ อาจโค่นลงมาสร้างความเสียหายได้

และในมุมมองของนักจัดสวนเอง การนำต้นไม้ที่มีมาเป็นไม้ประธาน นอกจากจะมีคุณสมบัติในเรื่องของชื่อที่เป็นมงคล ฟอรั่มสวย ให้ร่มเงาได้ดีแล้ว ความสูงใหญ่ของลำต้นเหมาะเป็นต้นไม้ที่จะนำไปปลูกในพื้นที่กว้าง เพื่อสร้างจุดนำสายตาในการจัดวางองค์ประกอบของสวน รวมถึงบริเวณโดยรอบได้เป็นอย่างดีและยังทำให้สวนนั้นดูโดดเด่นสวยงาม นอกจากนี้ระบบรากไม่ได้มีการแผ่ขยายกว้างมากนัก จึงไม่ก่อให้เกิดความเสียหายให้กับบริเวณโดยรอบตัวบ้าน

แม้จะเป็นไม้ใหญ่ยืนต้นก็ต้องการการดูแล ซึ่งวิธีดูแลก็ไม่ยุ่งยาก คือ รดน้ำวันละ 2 ครั้ง เช้า-เย็น รดให้ชุ่มแต่อย่าให้แฉะจนน้ำขัง ถ้านำไปปลูกในลักษณะไม้ล้อมแบบเนินหลังเต่า แนะนำให้ซุดท่อเจาะน้ำ รดไปยังโคนรากเพื่อหล่อเลี้ยงน้ำของตุ้มรากที่ล้อมมาในระยะแรก ส่วนเรื่องของการใส่ปุ๋ย ควรใส่ปุ๋ยหลังจากนำต้นไม้ลงดินและฟื้นตัวแล้ว คือ ใส่ประมาณ 2-3 เดือนหลังปลูกและควรใช้ปุ๋ยคอก โดยการเขย่าร่องรอบๆ

ขอบหลุมปลูก ใส่ปุ๋ยแล้วกลบ สำหรับการเร่งราก แนะนำให้ใส่ยาเร่งรากช่วงที่ปลูกลงดิน 1 ครั้ง ซึ่งส่วนมากจะใช้สูตร B1

สิ่งที่คุณรู้สำหรับผู้ที่ต้องการเลือกต้นมังคุดปลูก

- สำรวจพื้นที่ของสวนว่ามีมากพอในการปลูกต้นมังคุดขนาดใหญ่ที่จะเป็นไม้ประธานของสวนได้หรือไม่ เพราะต้นมังคุดจัดว่าเป็นต้นไม้ขนาดใหญ่ ซึ่งจะมีผลต่อการเลือกไม้พุ่มและไม้คลุมดินตามมาด้วย

- ระบบน้ำและระบบแสง เนื่องจากต้นมังคุดเป็นต้นไม้ขนาดใหญ่ที่เหมาะสมสำหรับปลูกในพื้นที่กว้าง ดังนั้น ถ้าไม่ได้รดน้ำด้วยระบบสายยาง แนะนำให้ติดตั้งระบบรดน้ำแบบสปริงเกอร์ที่สามารถตั้งเวลาเปิด-ปิดได้ เพื่อ

ให้ต้นไม้ได้รับปริมาณน้ำที่เหมาะสมซึมสู่ราก นอกจากนั้นแสงแดดจัดกลางแจ้งตลอดทั้งวัน มีส่วนช่วยในการเจริญเติบโตของต้นมังคุดด้วย

- เนื่องจากสวนใหญ่ต้นมังคุดที่จะนำมาปลูกเพื่อตกแต่งสวนหรือจัดสวน จะเป็นไม้ชุดล้อม ต้องดูว่ารากเดินแข็งแรงพร้อมปลูกหรือไม่ สังเกตจากการแตกใบอ่อน ถ้าแตกเยาะก็แสดงว่ารากเดินเยาะพร้อมลงดิน

สำหรับแหล่งซื้อขายต้นมังคุดสามารถหาได้ที่ ตลาดต้นไม้วินพู-พฤษฯ สวนจตุจักร กรุงเทพฯ / ตลาดต้นไม้ธัญศิริ จังหวัดปทุมธานี / ตลาดต้นไม้ล้อมขนาดใหญ่ จังหวัดนครนายก

ในอีกด้านหนึ่งของข้อมูลเมื่อคุณผู้อ่านเข้าไปหาค้นหาชื่อของต้นมังคุด จะพบกับชื่อ เฉียงพร้านาง แถน ซึ่งมีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า Carallia Brachiata จัดอยู่ในวงศ์โกกงาง (Rhizophoraceae) ซึ่งก็คือ ต้นไม้ชนิดเดียวกันนั่นเอง แต่มีชื่อหลากหลายตามแต่ละพื้นที่ตามแต่ละจังหวัดจะเรียกขานและการให้ข้อมูลในชื่อของต้นเฉียงพร้านางแถจะมีรายละเอียดมากกว่า และจัดเป็นไม้สมุนไพรชนิดหนึ่ง มีสรรพคุณมากมายที่ไม่ควรมองข้าม อาทิ

ในสวนลำต้น • ฝนกับน้ำกินแก้ไข้ ต้มน้ำดื่มบำรุงร่างกาย เป็นยาเจริญอาหารสำหรับสตรีหลังคลอดบุตร

ในสวนเปลือกต้น • ตมน้ำอาบรักษาไข้ตัวร้อน ในสวนแก่น • ช่วยขับลม ระบายความร้อน

ประโยชน์ของต้นมังคุดในด้านอื่นๆ

- ผลสุกใช้รับประทานได้ มีรสเปรี้ยวอมหวานและเป็นอาหารที่โปรดปรานของบรรดานก กระรอก และสัตว์ป่าขนาดเล็กหลายชนิด จึงช่วยดึงดูดสัตว์เหล่านี้ได้ดี
- เป็นพันธุ์ไม้ไม่ผลัดใบในช่วงฤดูแล้ง ดอกมีกลิ่นหอม จึงเหมาะที่จะปลูกเพื่อให้ร่มเงาหรือเป็นไม้ประดับอย่างยิ่ง
- เป็นไม้ที่โตเร็ว จึงนิยมนำไปปลูกป่าเพื่อป้องกันอุทกภัย
- เป็นไม้ที่คงทนแข็งแรงและมีลายไม้ที่สวยงาม นิยมนำมาใช้ในการก่อสร้างทั่วไปหรือนำมาทำเป็นเครื่องมือทางการเกษตร เป็นเฟอร์นิเจอร์ รวมถึงใช้ทำพินเผาถ่านเพราะให้ความร้อนสูง



ขอขอบคุณข้อมูล • แลนด์สเคปดีไซน์เนอร์ Summer Snow Home & Garden โดยคุณธนพล พรมแพนและคุณเฉลิมพล เฉลิมสุขดี 061-956-9878, 084-566-5446 IG: thanojphol ขอขอบคุณสถานที่ถ่ายทำ • ร้าน Misstar Café by Davika, ร้านต้นไม้เพชรอารีย์ นครนายก 081-947-1189



เมนูไทย ทำง่ายได้ที่บ้าน

ทานศิลปะที่อยู่ในอาหารไทยนั้นต้องยอมรับว่างดงามและดูเพลิน จนบางครั้งทำเอาไม่กล้าถ่ายรูปประทานให้เสียรูป เพราะต้องผ่านการหั่น คว้าน พับ เพื่อให้เกิดความสวยงาม อาทิ มะม่วงที่ต้องหั่นให้เหมือนเล็บจิก พาส้มที่ต้องใช้พิถีพิถันในการคว้านเนื้อออกจนหมดและตกแต่งขอบหรือการแกะห่อหมกจากถ้วยตะไลนำมาใส่ในใจกลางดอกบัว ทั้งหมดนั้นล้วนเป็นทั้งภูมิปัญญาและความประณีตที่จะหาชาติไหนเทียบเคียงมไทยเราไม่ได้เลย happiness ฉบับนี้ จึงขอนำเสนอ 2 เมนู ที่มีความสวยงามแถมอร่อยชวนรับประทานให้ไปลองทำกัน

ห่อหมกดอกบัวหลวง

ส่วนผสม

- ปลาสดลึบดละเอียด 100 กรัม
- กุ้งชีแฮ้สับละเอียด 50 กรัม
- กุ้งชีแฮ้แกะเปลือกซีกเส้นดำ หั่นเต๋า 5 ตัว
- หัวกะทิ 1 ถ้วยตวง
- หัวกะทิล็กน้อย (สำหรับตกแต่งหน้าอาหาร)
- ไข่ไก่ 2 ฟอง
- เครื่องแกงเผ็ด 3 ช้อนโต๊ะ
- น้ำปลา 1 ช้อนโต๊ะ
- ใบโหระพาเด็ด 1 ถ้วยตวง
- ไหลบัวเด็ดเป็นท่อน ยาว ½ ซ.ม. 4 สาย
- ถ้วยตะไล 10 ใบ
- ดอกบัว 10 ดอก
- ใบมะกรูดหั่นฝอย (สำหรับตกแต่งหน้าอาหาร)
- พริกชี้ฟ้าแดงหั่นฝอย (สำหรับตกแต่งหน้าอาหาร)

วิธีปรุง

1. เด็ดดอกบัวออกจากก้าน แล้วนำดอกบัวไปแช่ต่างทับทิมที่ผสมน้ำ จากนั้นนำมาพับให้สวยงาม แล้วใช้มีดคว้านค่อยๆ ปลิดเกสรดอกบัวและฝักอ่อนออก ต้องระวังกลีบดอกบัวดำ





2. นำหม้อขึ้นตั้งไฟ ใส่กะทิ เครื่องแกงเผ็ด ปลาสดอลลิ์และกุ้งสับ คนให้เข้ากัน ใส่ไข่ไก่ คนต่อไปจนขึ้น
3. ใส่น้ำปลา แต่ลองชิมดูก่อน หากเครื่องแกงเค็มอยู่แล้วควรดน้ำปลา
4. ลวกใบโหระพาและไหลบัวพอสุกจัดใส่ในถ้วยตะไล ตักเครื่องหอมหมกหยอดลงในถ้วย แล้วนำกุ้งที่เตรียมไว้มาวางลงบนหอมหมก จากนั้นนำไปนึ่งในน้ำเดือดประมาณ 5-6 นาที พอสุกยกลง แต่งด้วยหัวกะทิ ใบมะกรูดและพริกชี้ฟ้าแดงหั่นฝอย
5. ตักหอมหมกออกจากถ้วยตะไล ใส่ลงในดอกบัวที่พับเตรียมไว้ โดยวางหอมหมกกลงแทน เกสรบัวที่ปลิดออก จัดใส่จานให้สวยงาม รับประทานกับข้าวสวยร้อนๆ

ยำส้มจูน

ส่วนผสม

- | | | |
|--|---|----------|
| • ปลาอุยย่าง | 1 | ตัว |
| • เกล็ดขนมปัง | 4 | ชิ้นโต๊ะ |
| • มะม่วงเปรี้ยวหั่นตากแห้งเป็นแบบเส็บจิก | ¼ | ถ้วย |
| • พริกชี้ฟ้าแดงพอกแห้ง | 2 | ชิ้นซา |
| • ผักชีไทยหั่นหยาบ | 2 | ชิ้นโต๊ะ |
| • ผักชีใบเลื่อยหั่นหยาบ | 2 | ชิ้นโต๊ะ |
| • หอมเล็กซอย | 1 | หัว |
| • น้ำมะนาว | 2 | ชิ้นโต๊ะ |
| • น้ำมะขาม | 1 | ชิ้นโต๊ะ |
| • น้ำตาลมะพร้าว | 1 | ชิ้นโต๊ะ |
| • น้ำปลา | 2 | ชิ้นโต๊ะ |
- หมูหวาน ปริมาณตามความชอบ
 - พริกชี้ฟ้าแดงซอย (สำหรับโรยหน้า)
 - พริกชี้ฟ้าแดงหั่นทอด (สำหรับโรยหน้า)
 - ผลส้มคว้านเนื้อส้มออกหมดแล้ว

วิธีทำ

1. แกะเนื้อปลาแล้วยี้ด้วยส้อมให้ฟูหรือใช้มีดสับให้ละเอียด โรยเกล็ดขนมปังลงไป ขยำเข้าด้วยกันจนเป็นเนื้อเดียวกัน
2. ตั้งน้ำมันในกระทะให้ร้อนจัด ปิดไฟ ใช้มือกำเนื้อปลาแล้วค่อยๆ โรยให้รอบกระทะ ใช้ตะหลิวตะล่อมให้เนื้อปลาจับตัวเป็นก้อน แล้วใช้ตะแกรงช้อนขึ้นพักไว้ให้สะเด็ดน้ำมัน
3. เตรียมน้ำยำโดยผสมพริกชี้ฟ้า น้ำปลา น้ำตาลมะพร้าว น้ำมะนาวและน้ำมะขามรวมกัน คนให้น้ำตาลละลาย นำไปราดบนมะม่วงผ่าน ผักชีไทย ผักชีใบเลื่อยและหอมเล็ก จากนั้นคลุกให้เข้ากัน
4. จัดปลาอุยฟูและหมูหวานใส่จานเสิร์ฟหรือจะนำมาใส่ในผลส้มที่คว้านเนื้อออกและตกแต่งขอบก็ได้ ตามด้วยผักที่เตรียมไว้ในข้อ 3 ราดที่ราดน้ำยำไว้ แล้วโรยพริกชี้ฟ้าแดงซอยและพริกชี้ฟ้าแดงหั่นทอด พร้อมเสิร์ฟ



การเรียกอาหารโบราณตระกูลส้มที่ทำจากมะม่วง

- การผ่านมะม่วงเป็นแผ่น เรียกว่า "ส้มจูน"
- หากเอามะม่วงที่ผ่านไปผึ่งแดด เรียกว่า "ส้มลิ้ม"
- ถ้าใช้วิธีสับเป็นเส้นฝอยๆ แล้วนำไปยำ เรียกว่า "ยำมะม่วง"

โดย อ. เตียรี่ ปานชีวา

การออกกำลังกาย เพื่อเสริมภาพลักษณ์ สร้างจุดเด่นของแต่ละราศี

ราศีมังกร 16 ม.ค.-15 ก.พ.

ชาวราศีมังกร ธาตุดิน เป็นคนที่ค่อนข้างจริงจังกับสิ่งที่สนใจหรือสิ่งที่ชอบ เป็นคนมีฟอร์ม ชอบสร้างภาพลักษณ์ให้ดูดีในสายตาของผู้อื่น ดังนั้นการสร้างภาพลักษณ์ให้เหมาะกับจุดที่พิเศษจึงเป็นสิ่งที่จะช่วยขับพลังแห่งเสน่ห์ และความเป็นผู้นำ โดยการบริหารร่างกายในอวัยวะส่วนที่เป็นพลังของธาตุเป็นพิเศษ นั่นก็คือบริเวณ หัวเข่า สะบ้าและผิวหนัง

บริหารเข่า

เริ่มจากการนั่งตัวตรงหลังพิงพนักเก้าอี้ มือสองข้างจับเก้าอี้ไว้ จากนั้นเหยียดเข่าขาข้างหนึ่งข้างไว้ 10 วินาที จากนั้นสลับข้าง นับเป็น 1 เซ็ต ทำทั้งหมด 3 เซ็ต จะช่วยบริหารข้อต่อบริเวณเข่าให้แข็งแรง



กุมภ์

ราศีคน 16 มี.ค.-15 เม.ย.

ชาวราศีมีน ธาตุน้ำ มีลักษณะพิเศษในเรื่องของความรู้สึก ด้วยความเป็นคนที่รับรู้ต่อสิ่งเร้าได้ไวจึงมีอารมณ์ที่อ่อนไหวได้ แต่ก็เป็นที่ส่งเสริมให้ชาวราศีนี้ช่างเอาอกเอาใจ และสามารถเอาชนะใจผู้อื่นได้ไม่ยากเลย การเสริมภาพลักษณ์ให้ยังดูโดดเด่นด้วยการออกกำลังกายโดยเน้นส่วนที่สามารถเป็นแรงขับพลังงาน โดยเน้นไปที่บริเวณเท้าและข้อเท้าให้แข็งแรงเป็นพิเศษ

บริหารกล้ามเนื้อเท้า

ทำได้โดยการนั่งบนเก้าอี้ วางเท้าทั้ง 2 ข้างลงบนพื้น จากนั้นโค้งเฉพาะบริเวณฝ่าเท้าขึ้น โดยส่วนอื่นๆ ของเท้ายังคงแตะพื้นอยู่ ทำต่อเนื่องกัน 3 เซ็ต เซ็ตละ 5-10 ครั้ง ทำนี้จะช่วยให้กล้ามเนื้อบริเวณเท้าได้ใช้งานและมีการหมุนเวียนของเลือดบริเวณฝ่าเท้าได้ดี

ราศีกุมภ์ 16 ก.พ.-15 มี.ค.

ชาวราศีกุมภ์ ธาตุลม เป็นคนที่มีจิตใจอ่อนโยนชอบช่วยเหลือผู้อื่น ไม่ชอบบอกรู้อยู่ การออกนอกสถานที่จึงเป็นธรรมชาติของราศีนี้ ประมาณว่ามีอะไรให้ใช้ได้ใช้ไอเดียความคิดสร้างสรรค์อยู่เสมอ นั่นแหละคือ สิ่งที่ต้องการ ดังนั้นการเสริมความแข็งแรงในอวัยวะส่วนที่เพิ่มพลังภายในให้กับชาวราศีนี้จึงเป็นสิ่งที่เหมาะสม โดยเน้นไปที่น่อง หน้าแข้งและข้อเท้า

บริหารน่องเท้า

เริ่มจากนั่งหลังพิงกำแพง เหยียดขาทั้งสองข้าง จากนั้นกระดกเท้าขึ้นให้มากที่สุดแล้วค้างไว้ 5 วินาที แล้วสลับ เป็นนั่งข้อเท้าลงมากที่สุด ค้างไว้ 5 วินาที ทำสลับเช่นนี้ 3 ครั้ง จะช่วยให้ข้อเท้าใช้งานได้ดียิ่งขึ้น



มีน



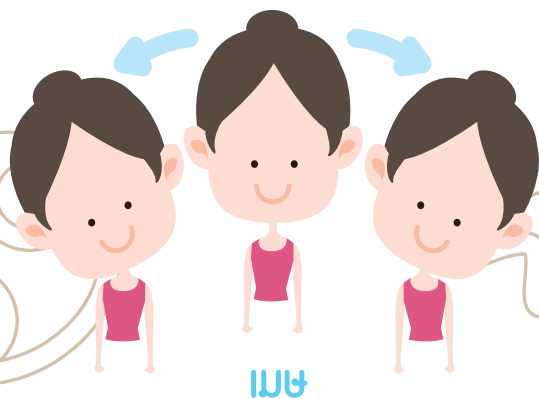
มังกร

ราศีพฤษภ 16 พ.ค.-15 มิ.ย.

ชาวราศีพฤษภ ธาตุดิน ผู้ที่มีปัญญาเฉียบแหลมด้วยไหวพริบปฏิภาณ แม้จะไม่ชอบโอ้อวดแต่ก็มักได้รับการเชื่อถือจากคนรอบข้างด้วยความที่เป็นคนมีเหตุผล คิดแบบซื่อๆ แต่มีประสิทธิภาพเสมอ การออกกำลังกายส่วนเสริมสภาพลักษณะนี้ให้ดูมีชีวิตชีวามากขึ้นจึงเป็นความเหมาะสมลงตัว โดยเน้นไปที่อวัยวะส่วนใบหน้าและคอ

บริหารใบหน้า

ทำได้โดยการยิ้มยกมุมปากขึ้นจากนั้นห่อปากไปด้านหลัง ทำเช่นนี้สลับกันไปมา 3 เซ็ต เซ็ตละ 10 ครั้ง จะสามารถช่วยกระตุ้นกล้ามเนื้อบริเวณใบหน้าให้กระชับและมีโครงหน้าที่ชัดเจนมากขึ้น และบริหารช่วงคอให้กระชับเพื่อให้ดูระหงสวยดูง่ายทำบริหารคอ เริ่มจากการนั่งบนลิ้นเท้า หลังตรง มือทั้ง 2 ข้างประสานกันไว้ที่ท้ายทอย จากนั้นค่อยๆ ก้มหน้าลง มือทั้ง 2 ข้างออกแรงกดเบาๆ หายใจเข้าออก 5-7 ครั้ง แล้วกลับสู่ท่าเตรียม ทำเช่นนี้ 3 ครั้งต่อวัน จะช่วยให้กล้ามเนื้อบริเวณต้นคอและไหล่ได้ผ่อนคลายจากความเมื่อยล้าจากการทำงานได้



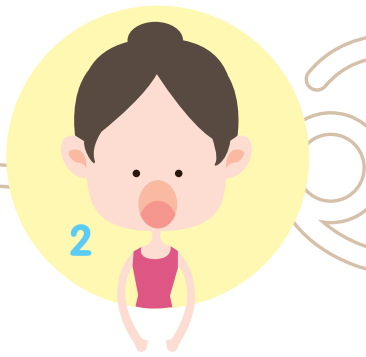
เมษ

ราศีเมษ 16 เม.ย.-15 พ.ค.

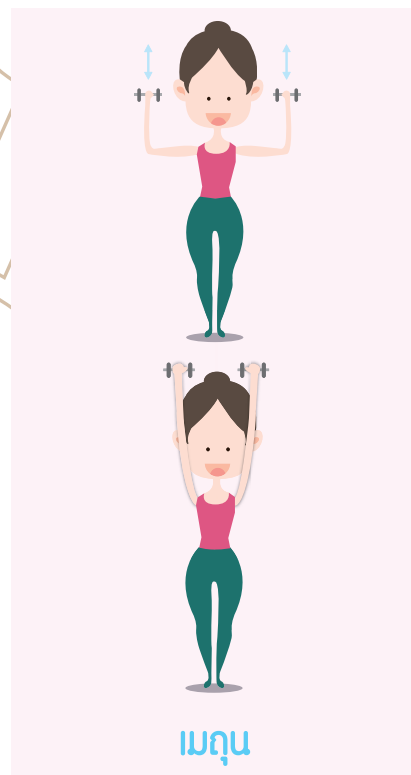
ชาวราศีเมษ ธาตุไฟ เป็นคนที่มีอุดมการณ์สูงส่ง มั่นใจในตัวเอง กล้าคิดกล้าตัดสินใจ มีภาวะผู้นำสูง เป็นผู้ที่คอยบัญชาการ วางแผนและควบคุมคนหมู่มากได้ง่ายกว่าราศีอื่น ดังนั้นการเสริมสร้างอวัยวะส่วนที่ก่อให้เกิดพลังจึงมีความสำคัญมาก โดยเน้นพิเศษไปที่อวัยวะทั้งหมดบริเวณศีรษะ

บริหารช่วงศีรษะ

โดยการยืดเหยียดทำให้บริเวณศีรษะผ่อนคลาย ซึ่งบริเวณนี้เป็นกล้ามเนื้อมัดเล็กควรเน้นเหยียดแบบง่ายๆ เช่น ตั้งศีรษะตรง แล้วค่อยๆ เอียงไปทางหัวไหล่ ทางซ้ายและทางขวาซ้ำๆ ทำ 5-6 ครั้ง 3 รอบ จะช่วยให้รู้สึกกล้ามเนื้อบริเวณนั้นมีการผ่อนคลาย คลายการตึงตัว ทำให้รู้สึกสดชื่น



พฤษภ



เมถุน

ราศีเมถุน 16 มิ.ย.-15 ก.ค.

ชาวราศีเมถุน ธาตุลม ผู้ที่เปี่ยมไปด้วยชีวิตชีวา ชอบสังคม ชอบเดินทาง ด้วยการที่เป็นคนขี้เบื่อจึงมักสร้างสรรค์นวัตกรรมใหม่ๆ เรื่องราวใหม่ๆ อยู่เสมอและมักจะได้รับความคิดเห็นจากคนรอบข้างเสียด้วย จึงเหมาะมากในการทำงานที่ต้องพบเจอผู้คน การออกกำลังกายโดยเน้นไปที่อวัยวะส่วนที่เสริมพลังงานบริเวณแขนและหัวไหล่จะดีมาก

บริหารต้นแขนและไหล่

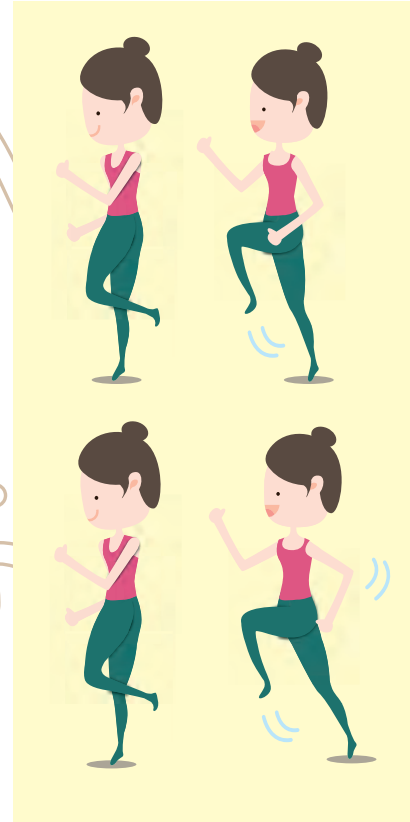
ด้วยการออกกำลังกายที่ต้นแขนทั้งสองข้าง โดยการสร้างความแข็งแรงและกระชับต้นแขนด้านหน้า ใช้ dumbbell เป็นน้ำหนักทรงด้าน ทำ 12-15 ครั้ง จำนวน 3 เซ็ต และบริหารช่วงไหล่ด้วยท่า Dumbbell Shoulder Press ทำนี้จะใช้กล้ามเนื้อทั้งหมดของหัวไหล่ โดยเฉพาะส่วนหน้า ทำให้กล้ามเนื้อดูสวยงามอย่างรวดเร็ว ด้วยการถือดัมเบลล์ที่มีน้ำหนักพอดีด้วยมือทั้งสองข้าง ยกดัมเบลล์ให้อยู่เหนือหัวไหล่เล็กน้อยเป็นท่าเตรียม จากนั้นจึงออกแรงยกดัมเบลล์ขึ้นสูงแล้วจึงลดแขนลงมา ทำแบบนี้ 12-15 ครั้ง จำนวน 3-5 เซ็ต

ราศีสิงห์ 16 ส.ค.-15 ก.ย.

ชาวราศีสิงห์ ธาตุไฟ เป็นผู้ที่เด็ดขาด มีความเป็นผู้นำสูง ชอบออกคำสั่ง เด็ดเดี่ยว และสามารถควบคุมคนหมู่มากได้ดี มีความทะเยอทะยานสูง การออกกำลังกายเพื่อเสริมภาพลักษณ์ให้เหมาะสมเป็นสิ่งที่จะช่วยให้ทำอะไรได้ดียิ่งขึ้น โดยเน้นไปที่บริเวณหลังและหัวใจ

บริหารกล้ามเนื้อหัวใจ

ด้วยท่า Power Skip เริ่มต้นจากการยืนตัวตรงในท่าเตรียม จากนั้นวิ่งอยู่กับที่ยกเข่าซ้ายขึ้นสูง ส่วนแขนขวาชูขึ้นเหนือศีรษะ จากนั้นสลับข้าง ทำเช่นนี้ 3 เซ็ต เซ็ตละ 5 ครั้ง ช่วยให้หัวใจไหลเวียนโลหิตทำงานได้ดีพร้อมกับกล้ามเนื้อหัวใจที่แข็งแรง



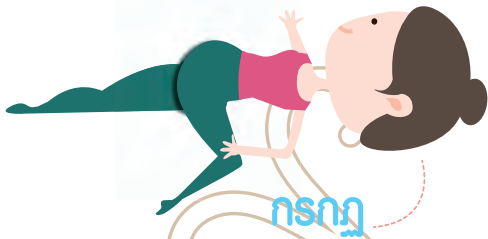
กันย์

ราศีกันย์ 16 ก.ย.-15 ต.ค.

ชาวราศีกันย์ ธาตุดิน ผู้ที่เปี่ยมไปด้วยความสามารถทั้งด้านความคิดและการแสดงออก มีความฉลาดรอบรู้ เป็นนักวางแผนแบบลุ่มลึกและสามารถทำให้งานสำเร็จลงได้ภายใต้สถานการณ์ที่กดดัน การออกกำลังกายเพื่อเสริมภาพลักษณ์ให้ดียิ่งขึ้น โดยเน้นส่วนสำคัญบริเวณอวัยวะภายในได้แก่ปอดและมดลูก

บริหารปอด

ด้วย Interval Training เพิ่มความแข็งแรงให้กับปอด เป็นการออกกำลังกายแบบหนักสลับเบาไปเรื่อยๆ เป็นวิธีบริหารแบบแอโรบิกที่ควบคุมเวลาและความหนักเบาในการออกกำลังกาย โดยวิ่งบนลู่วิ่ง 20 นาที จากนั้นเดินเร็ว 3 กิโลเมตรต่อชั่วโมง นาน 5 นาที แล้วก็วิ่งเหยาะๆ 5 กิโลเมตรต่อชั่วโมง อีก 7 นาที ทำซ้ำกันทั้งสามขั้นตอน จำนวน 3 เซ็ต



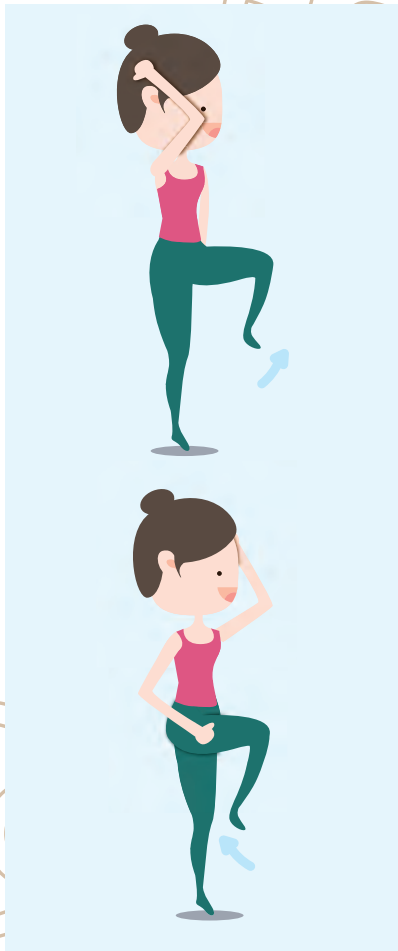
กรกฎ

ราศีกรกฎ 16 ก.ค.-15 ส.ค.

ชาวราศีกรกฎ ธาตุน้ำ ผู้ที่มีความละเอียดอ่อน มีเมตตา ชอบช่วยเหลือและเป็นผู้ที่คอยประสานให้คนในกลุ่มเกิดความสามัคคีได้ดี ด้วยความเป็นคนฉลาดคิด ฉลาดพูดนั่นเอง การออกกำลังกายเพื่อเสริมภาพลักษณ์ในส่วนที่ส่งเสริมพลังงานจึงมีส่วนช่วยให้ร่างกายแข็งแรงเป็นพิเศษ โดยเน้นบริหารบริเวณหน้าอก

กระตุ้นระบบย่อยอาหาร

ด้วยท่า Spinal Twist เริ่มจากนอนราบกับพื้น จากนั้นงอเข่าขึ้นมือทั้งสองข้างกอดเข่าไว้ หายใจเข้าแล้วหายใจออก ค่อยๆ โน้มเข่าลงไปทางด้านซ้ายจนถึงพื้น หันศีรษะไปด้านขวา มือสองข้างกางออก ค้างไว้ 10 วินาที แล้วสลับข้าง ทำเช่นนี้ต่อเนื่อง 3 เซ็ต ทำนี้จะช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้ดี



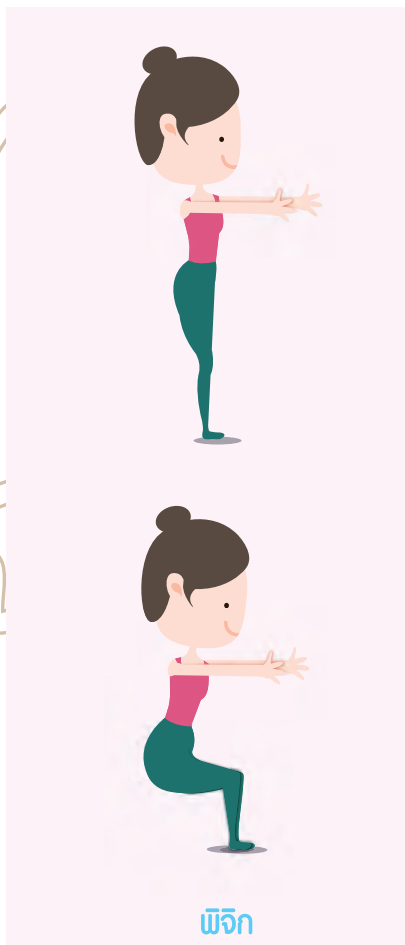
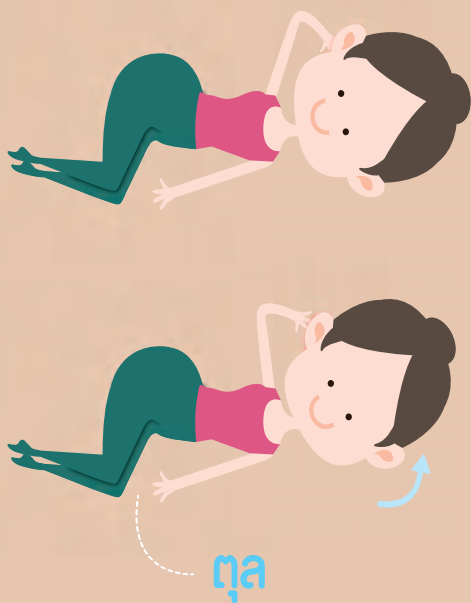
สิงห์

ราศีตุลา 16 ต.ค.-15 พ.ย.

ชาวราศีตุลา ธาตุลม ผู้รักความยุติธรรม มีความตรงไปตรงมา คำพูดจาหนักแน่นและเชื่อถือได้ เป็นนักวางแผนและมีกฎเกณฑ์ให้กับชีวิตเสมอ จึงควรออกกำลังกายเพื่อเสริมสภาพลักษณะให้ดีขึ้นที่มีอยู่ด้วยพลังงานจากอวัยวะเหล่านี้ เช่น เหวและหน้าท้อง

บริหารเอวและหน้าท้อง

ด้วยท่า Oblique Crunches หรือท่าบิดเอว นอนราบกับพื้น ชันเข่าขึ้น เอามือแตะที่ก้นแล้วยกตัว บิดข้อศอกซ้ายไปแตะเข่าขวา ข้อศอกขวาแตะเข่าซ้ายสลับกัน ทำ 30-40 ครั้งต่อเซต ทำ 3 เซต เมื่อบริหารเอวเป็นประจำสม่ำเสมอก็จะทำให้เอวลดลงอย่างเห็นได้ชัดเจน สามารถเพิ่มท่าบริหารกล้ามเนื้อหน้าท้อง เริ่มต้นจากการนอนราบกับพื้น ชันเข่าทั้ง 2 ข้างขึ้น มือทั้ง 2 ข้างประสานไว้ที่ท้ายทอย จากนั้นเกร็งหน้าท้องค่อยๆ ยกหลังขึ้น ค้างไว้ 10 วินาที แล้วเริ่มใหม่ในท่าเตรียมทำเช่นนี้ 3 เซต เซตละ 10 ครั้ง จะได้หน้าท้องที่แบนราบและกล้ามเนื้อที่แข็งแรง



ราศีพิจิก 16 พ.ย.-15 ธ.ค.

ชาวราศีพิจิก ธาตุไฟ ผู้ที่เปี่ยมไปด้วยลักษณะพิเศษ มีพรสวรรค์ที่แฝงอยู่ในตัวมากมายอยู่ที่ความสามารถในการหยิบจับมาใช้ให้ถูกที่ถูกลเวลา เป็นคนที่มีเสน่ห์ทั้งในการวางตัวและความคิดที่ลุ่มลึกทรงพลัง การบริหารร่างกายเสริมสภาพลักษณะให้ดูโดดเด่นมากยิ่งขึ้นจึงควรเน้นไปที่บริเวณสะโพก

บริหารสะโพก

บริหารสะโพก ด้วยท่า Tip Toe Squat เริ่มจากการนั่งในท่างูไม่ คือ กางขาออกขนาดเท่าช่วงไหล่ งอเข่าและเข่าต้องไม่เลยปลายเท้า ย่อตัวลง หลังตรงส่งกันไปด้านหลัง คล้ายกำลังนั่ง มือทั้ง 2 ข้างเท้าเอว ค้างไว้ 10-15 วินาที จากนั้นยกตัวขึ้นชัน ทำทั้งหมด 3 ครั้ง จะช่วยให้สะโพก ก้นและต้นขากระชับมากขึ้น (หากกางขากว้างเกินช่วงไหล่ อาจทำให้ล้มได้)



ราศีธนู 16 ธ.ค.-15 ม.ค.

ชาวราศีธนู ธาตุไฟ เป็นนักเดินทาง ชอบการผจญภัย ใฝ่รู้อยู่เสมอ อารมณ์แปรปรวน ประมาณไม่ชอบอยู่นิ่งๆ มักจะทำอะไรไปเรื่อยเพื่อทดสอบศักยภาพในตัวเองอยู่เสมอ การออกกำลังกายเพื่อเสริมสภาพลักษณะในส่วนพิเศษเฉพาะของตัวเองจึงช่วยเพิ่มพลังภายในได้ดีโดยเฉพาะบริเวณช่วงขา

บริหารต้นขา

เริ่มจากการนอนราบกับพื้น เขยียดขาตรงแล้วค่อยๆ ยกขาทั้ง 2 ข้างชัน ค้างไว้ 20-30 วินาที ทำทั้งหมด 3 เซต เซตละ 10 ครั้ง ช่วยให้ขาที่เฟิร์มและกระชับแน่นอน



ปลาหมอสี

สวยงามน่าชม

ปลาหมอสีมีความสวยงามและมีอายุที่โตเต็มวัย (มาร์คทิง) คือหัวที่ใหญ่กลม ปลายพู่และสีพู่ที่โดดเด่น มีหลายคนกล่าวว่าเป็นปลาหมอสีชนิดที่สวยที่สุด ทำให้สร้างทายปลาตัวอื่นที่อยู่ในตู้ปลา ก็ต้องขออธิบายให้เข้าใจสักเล็กน้อยว่าด้วยสายพันธุ์และลักษณะนิสัยของพวกมันเป็นปลารักกันรักกับตัวเอง หากมีใครล้าเขตเข้ามาก็จะมีการเตือนกันก่อน แต่ท้ายที่สุดก็พร้อมมีอาวุธซ่อนกับบัพเป็นธรรมชาติ ดังนั้นจึงควรสังเกตให้ดีว่าเมื่อนำมาเลี้ยงรวมกันแล้วเกิดปัญหาการกัดกันหรือไม่ ถ้ามีก็ให้แยกตัวที่ดูไปเสียเพียงชั่วคราว เพราะจะทำให้ปลาตัวอื่นที่เหลือไม่เครียด มีความสุข ปลายก็สวย

ปลาหมอสีนั้นมีหลายสายพันธุ์ โดยแบ่งเป็นสายพันธุ์แท้ ซึ่งก็แตกแยกออกไปอีกเป็นแต่ละวงศ์สกุลและปลาหมอสีสายพันธุ์ผสมหรือครอสบริด ซึ่งในปัจจุบันนั้นสายพันธุ์หลังได้รับความนิยมมากกว่า เพราะได้ในเรื่องของความหลากหลายและผู้เพาะพันธุ์สามารถเลือกจุดเด่นของปลาในการนำไปครอสบริดใหม่ จึงขอเน้นถึงปลาสายพันธุ์ครอสบริดที่นิยมแทนสายพันธุ์แท้ที่ทุกวันนี้ค่อยความนิยมไป

สายพันธุ์ปลาหมอสี

• ปลาหมอสีพันธุ์แท้

ปลาหมอสีสายพันธุ์แท้มีมากมาย อย่างปลาหมอเรดเดวิล ปลาหมอซินสไปลุ่มและปลาหมอเท็กซัสเขียว ที่มีถิ่นกำเนิดอยู่ทางฝั่งอเมริกากลางเรื่อยไปจนถึงเม็กซิโก ปลาหมอสีกุลจะมีโดดเด่นในเรื่องของขนาดที่ใหญ่และจะไม่มีการเพาะพันธุ์แบบข้ามสายพันธุ์โดยเด็ดขาด ดังนั้นปลาหมอสีชนิดนี้จึงมีความสวยงามที่เป็นแบบแผน มีความงามตามธรรมชาติของสายพันธุ์ หากมีการเพาะเลี้ยงลูกก็จะออกมาเหมือนพ่อแม่ จุดด้อยคือเป็นปลาที่ดูมาก ไม่สามารถเลี้ยงด้วยกันได้ จึงจำเป็นต้องเลี้ยงแบบแยกตู้ ดังนั้นถ้าอยากเลี้ยงหลายตัว หลายพันธุ์ ก็คงต้องเผื่อพื้นที่ในบ้านไว้

• ปลาหมอสีครอสบริด

เป็นปลาหมอสีที่นำปลาหมอสีพันธุ์แท้มาผสม วิธีนี้เราสามารถเลือกได้ว่าอยากจะให้ลูกออกมาได้ลักษณะประมาณไหน แต่ถึงกระนั้นการผสมพันธุ์ปลาหมอสีแบบข้ามสายพันธุ์ก็เป็นอะไรที่คาดเดาได้ยาก เพราะในการผสมพันธุ์แต่ละครั้งลูกที่ออกมาอาจจะให้สีให้ลักษณะตรงกับความต้องการเพียง

ไม่กี่ตัวหรือถ้าโชคดีมีบางตัวสวยเด่นแหวกคอกออกมา ก็ถือว่าเป็นโชคอย่างมาก ดังนั้นการเลี้ยงปลาหมอสีชนิดนี้จึงได้รับความสนใจและได้รับความนิยมกว่าสายพันธุ์แท้เพราะได้รับความแปลกใหม่ ความสวยงามที่ไม่ซ้ำแบบสามารถเลือกสิ่งที่ต้องการได้ตรงใจและยังสามารถพัฒนาต่อยอดไปได้เรื่อยๆ

ครอสบริดที่นิยม

• ปลาหมอสีฟลาวเวอร์ฮอร์น

มีสองลักษณะ คือพันธุ์สีแดง เป็นปลาหมอที่มีสีส้มสดชัดและชัดเจน และพันธุ์สีลายมุก ลายต้องเป็นทางยาวตรง แต่จะเป็นจุดประหรือจะต่อกันก็ได้โดยที่ลายมุกทั้งข้างต้องเท่ากัน ลำตัวกว้าง หนา ไม่ยาว เป็นสีเหลืองมันผ้า หัวโหนกเสมอปาก ครีบทุกส่วนต้องคลี่ แผลสยาย ไม่มีจุด ไม่หักงอ ไม่ขาด ไม่เบี้ยว เวลาว่ายน้ำต้องมีความสง่างาม ไม่ว่ายเอียงๆ หรือว่ายไปซุกอยู่ตามมุมของตู้

• ปลาหมอสีเท็กซัสแดง

พันธุ์นี้เกิดจากการนำเอาปลาหมอสีพันธุ์เท็กซัสเขียวไปผสมกับปลาหมอสีที่มีพื้นสีแดง เช่น ปลาหมอสีเรดเดวิล ปลาหมอสีนกแก้ว เป็นต้น โดยเฉพาะการนำปลาหมอสีพันธุ์เท็กซัสเขียวผสมกับปลาหมอสีนกแก้วจะได้รับความนิยมเป็นอย่างมาก เพราะลูกออกมาจะได้ปลาหมอสีเท็กซัสแดงที่สวยงาม หัวโหนกมากจนเกินไป ส่วนเรื่องลายมุกนั้นตอนเล็กๆ อาจจะไม่ชัด แต่จะเห็นชัดเมื่อโตขึ้น

• ปลาหมอสีกัมฟา

เกิดจากปลาสองสายพันธุ์ผสมกัน มีหัวขนาดใหญ่ มาร์คทิงบนลำตัวทั้งสองข้างต้องเท่ากันและต้องเป็นแนวตรง ตั้งแต่หางมาถึงปลายหาง ลำตัวไม่สั้นลำสัน แต่ต้องเป็นสีเหลืองมันผ้า ปากและหน้าไม่ยื่นโหนกต้องยื่นออกมาเกินปาก แต่จะไม่มีการค้ำซึ่งแตกต่างจากฟลาวเวอร์ฮอร์น มีโคหนาทึบใหญ่จับกับหัวที่โตมากที่ลำตัวยังมีจุดสีแดงหรือชมพูแทรกอยู่ ทั้งเป็นปื้นใหญ่และเป็นจุดกระจายทั่วตัว ในบางตัวอาจไม่มีมาร์คทิงเลยบริเวณลำตัว มีแต่ลายมุก ซึ่งลายต้องชัดเจน สีสดใส เวลาวาง



Kamfa

ลายมุก คือ ลวดลายบนตัวปลา เป็นสีเงามุก เมื่อกระทบกับแสงจะเห็นความงาม มีหลายลักษณะแตกต่างกันไป เช่น มุกลอย คือ ลายที่พุ่งออกมาจากเกล็ดปลาเล็กน้อย เป็นต้น

masqua

การดูแลไม่ซับซ้อน แนะนำให้เปลี่ยนน้ำในตู้เดือนละ 1 ครั้ง โดยถ่ายน้ำออกประมาณ 10% แล้วเติมน้ำใหม่เพื่อให้หน้าสะอาด แต่น้ำที่นำมาเติมไม่ควรเป็นน้ำประปาที่ออกมาจากก๊อกน้ำโดยตรงเพราะมีคลอรีนเป็นอันตรายต่อปลาหมอสี ดังนั้นทางที่ดีควรเป็นน้ำที่พักไว้แล้วอย่างน้อย 2-3 วัน จึงนำมาเทเติมน้ำส่วนที่ถ่ายออกไป

อาหาร

ปลาชนิดนี้สามารถอดอาหารได้นานหลายวัน แต่ก็ไม่ควรเกิน 7-10 วัน ปลาหมอสีกินอาหารได้ทุกประเภท ไม่เรื่องมากและอาหารสำเร็จรูปที่เหมาะสมกับปลาหมอสีก็มีให้เลือกตามความเหมาะสมกับความต้องการของผู้เลี้ยงอยู่แล้ว แต่ระวังอย่าให้มากจนเกินไปเพราะจะทำให้หน้าเสียเร็วขึ้น

ข้อแนะนำ

ควรเลือกตู้ปลาขนาด 24 นิ้ว ซึ่งมีความกว้างที่เหมาะสม พอดีให้ปลาได้ว่ายออกกำลังกาย ทำให้ปลาไม่เครียดและเจริญเติบโตได้ดี

SPECIAL FOR READERS

ร่วมสนุก
ตอบคำถาม
ชิงของรางวัล

happiness Vol.28 ขอเชิญผู้ถือหุ้่นที่ร่วมสนุกกับการตอบคำถาม 5 ข้อ
ดังต่อไปนี้ เพื่อชิงรางวัลจาก ปตท. จำนวน 50 ชิ้น โดยคำตอบจะซ่อนอยู่ในเรื่อง
“เกร็ดความรู้ด้านพลังงานประเทศ” หน้า 33 พบคำตอบ กากบาทข้อที่
ถูกต้องที่สุด แล้วส่งแผ่นพับมาร่วมสนุกกันนะคะ

(สงวนสิทธิ์เฉพาะผู้ถือหุ้่นที่กลุ่ม ปตท. หมวดเข้าร่วมสนุก 20 กุมภาพันธ์ 2560)

1. พลังงานน้ำมันและก๊าซธรรมชาติ จนถึง LPG หรือ NGV มีต้นกำเนิดมาจากอะไร

- ก ปีโตรเลียม ข ถ่านหิน ค หินน้ำมัน ง ถูกทุกข้อ

2. กว่าจะมาเป็นพลังงานที่เราใช้กัน ขั้นตอนแรกคืออะไร

- ก ลงพื้นที่เก็บตัวอย่างหิน ข ศึกษาภูมิประเทศจากภาพถ่ายทางอากาศ
ค ศึกษาโครงสร้างทางธรณีวิทยา ง สำรวจคลื่นไหวสะเทือนใต้พิภพ

3. หากพื้นที่สำรวจพบปีโตรเลียมแล้ว ขั้นตอนต่อไปคืออะไร

- ก เจาะหลุมสำรวจ ข เจาะหลุมประเมิน
ค เจาะหลุมเพื่อการผลิตปีโตรเลียม ง ไม่มีข้อใดถูก

4. ใช้ระยะเวลาที่ปีในการเจาะหลุมผลิต

- ก 3 ปี ข 4 ปี ค 5 ปี ง 6 ปี

5. การสร้างแท่นผลิตและเจาะหลุมผลิตใช้เงินงบประมาณที่มาก

- ก 1,000-55,000 ล้านบาท ข 1,000-60,000 ล้านบาท
ค 1,500-55,000 ล้านบาท ง 1,500-60,000 ล้านบาท

เฉลยคำถามค้อลัมน์ Special for Readers นิตยสาร happiness Vol.27 Oct.-Dec. 2016

1. ข. 10% 2. ง. 6 แคล่ง 3. ค. แคล่งทานตะวัน – เบญจมาศ
4. ข. 1.54 5. ค. 6 ปี

* ทางทีมงานจะจัดส่งของรางวัลให้กับผู้โชคดีทางไปรษณีย์ภายใน 15 วัน

รายชื่อผู้โชคดีสำหรับ Special for
Readers happiness 2016 Vol. 27

1. คุณกฤติมา สุขเพ็ญ
2. คุณกฤษฏา รุ่งโรจน์นิมิตชัย
3. คุณกิตติ ปัทมัสต์ยาสนธิ
4. คุณกุลธิดา เอี่ยมลฉัตร
5. คุณเกษม ศรีชมภู
6. คุณไกรสร ลามสมบุญมงคล
7. คุณจันทร์พิมพ์ แต่เกษม
8. คุณจำรุณ ศักดิ์ชัยนานนท์
9. คุณจุฑาภรณ์ เภตราพันธุ์วัฒน์
10. คุณจุฑามาส สันทราพรรณทร
11. คุณเจนกิจ ฤกษ์ทีสุข
12. คุณเฉลิม เรื่องวิริยะชัย
13. คุณชวิตา มหาจินดาพลัน
14. คุณณัฐ โคนันท์
15. คุณดนุวัต ลิตติรานนท์
16. คุณดวงจันทร์ น่านนิมิตกุลชัย
17. คุณดำรง พัฒนจิตวิไล
18. คุณดิเรก ผาติกุลศิลา
19. คุณธนสรศักดิ์ กฤตโตปกรณ์
20. คุณธนิต วัฒนธรรณันท์
21. คุณธรรมรัตน์ จึงไพศาล
22. คุณธวัชไชย พีชไพจิตร
23. คุณนิภาภัทร์ แสงภักดีจิต
24. คุณบุญศรี มาณะอุดมการ
25. คุณประพิณ มีสิน
26. คุณพัศตร์พริ้ง เวียรศิลป์
27. คุณพูนศักดิ์ เทพสุภกิจกุล
28. คุณพูลสุข สมร่าง
29. คุณไพรัช เผ่าพงษ์ไพบูลย์
30. คุณมยุรี สันติเมทนีดล
31. คุณยุทธนา พงษ์เกษมพรกุล
32. คุณรัตติกาล แพ้วคุณธรรม
33. คุณวรรณิ์ เดวีพงษ์
34. คุณวิภา ศรีรัตนโชติ
35. คุณศิริพร เทพโกศลประณิธิ
36. คุณศิริพร เรื่องศิลาลิงห์
37. คุณศิริมา สมบัติศิริ
38. คุณสมศรี วงศ์ดีเลิศ
39. คุณสำราญ เตียววิไล
40. คุณสุมาลี ภัทรานนท์
41. คุณสุมาลี ลิรัฐพงศ์
42. คุณสุเมธ ไซษิตเศรษฐ์
43. คุณสุวรรณา เขาอะวันชัย
44. คุณเสาวรส กาญจนางศ์กุล
45. คุณอภิชัย จารุพานิช
46. คุณอภิรักษ์ จงอภิรัตน์กุล
47. คุณอภิรา เหล่าเมธาวุฒิ
48. คุณอรชร เมฆาอภิรักษ์
49. คุณอารีย์ บุรุษเกียรติ
50. คุณอุดมศักดิ์ สงวนพานิช

PASSION TO EXPLORE FOR A SUSTAINABLE FUTURE



Every step we take
is with a green conscience

Through the blizzards
of North America

Into the depths
of the world's oceans

Under the blazing sun
of the Middle East
and Africa



PTT Exploration and Production Public Company Limited



www.pttep.com