

happiness

Jan. - Mar. 2018 | ISSUE 32



**Future
Trends in Jobs
and Education**

Getaway Global
Escape to paradise in
BHUTAN

Sweet Home
Love is in the box

ใส่ใจ ความ เกื้อกูล



ความรู้ที่ถูกส่งต่อโดยพี่ ๆ ไม่ได้หยุดอยู่แค่นั้น แต่ยังได้บ่มเพาะนิสัยแห่งการแบ่งปัน
เข้าไปในหัวใจของเด็ก ที่พร้อมจะเติบโตไปเป็นผู้ใหญ่ที่ดีในวันหน้าอีกด้วย

แบ่งปันความรู้ให้กับเด็กในชุมชน โดยนักเรียน
โรงเรียนกำเนิดวิทย์ (KVIS) กลุ่ม ปตท.
หนึ่งในโครงการที่เราจะเติบโตไปพร้อมกับชุมชนอย่างยั่งยืน

www.pttplc.com

 We Love PTT  PTT Group


พลังที่ยั่งยืน

สวัสดีปี 2561 ครับ

ปีเก่าก็ผ่านไป พวกเราไปอย่างรวดเร็ว ถึงเวลาที่เรากำลังต้องทบทวนถึงเรื่องราวในปีที่ผ่านมา หากใครรู้สึกว่ายังไม่ทันได้ทำอะไรพิเศษ ๆ ตามที่ตั้งใจไว้ ลองเริ่มต้นปีใหม่ด้วยการเขียนแผนชีวิตและความมุ่งมั่นให้ปีนี้ดีกว่าปีที่ผ่านๆ มา โดยหนึ่งในเป้าหมายที่อยากกำหนดไว้ในปีนี้เป็นชีวิตของทุกปี คือ การทำความดีหรือสร้างประโยชน์ให้สังคมส่วนรวม ตามพระบรมราโชวาทของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร ซึ่งพระราชทานแก่พลสภนิกรชาวไทยตลอดเวลาที่ผ่านๆ มาเพื่อเป็นแนวทางการดำเนินชีวิต

ดังเช่นโครงการจิตอาสา “เราทำความ ดี ด้วยหัวใจ” เนื่องในโอกาสเฉลิมพระชนมพรรษา 28 กรกฎาคม 2560 สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณ บดินทรเทพยวรางกูร ทรงตั้งพระราชหฤทัยที่จะสืบสานพระราชปณิธานของสมเด็จพระบรมชนกนาถ พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร ที่ทรงห่วงใยปัญหาน้ำท่วมและปัญหาการจราจรในเขตพื้นที่กรุงเทพมหานครรวมทั้งจังหวัดต่าง ๆ เพื่อนำปัญหาสาธารณประโยชน์ในพื้นที่ต่าง ๆ เพื่อบรรเทาความเดือดร้อน และแก้ไขปัญหามาให้แก่ประชาชน ไม่ว่าจะพบปัญหาที่ท่วมในเขตชุมชน ปัญหาคารการจราจร ฯลฯ

นอกเหนือจากการทำความดีด้วยการให้และสร้างประโยชน์เพื่อสังคมส่วนรวมแล้ว ในปีนี้ที่เต็มไปด้วยความเปลี่ยนแปลงจากกระแสเทคโนโลยีและดิจิทัลทั่วโลก เรายังต้องตื่นตัวและให้ความสำคัญกับการเรียนรู้ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ดังนั้นเรื่องหลักในฉบับนี้เราจะนำเสนอเกี่ยวกับเทรนด์อาชีพยุคใหม่กับสถาบันการศึกษาไทย ที่มีการปรับหลักสูตรและวิธีการสอนซึ่งเน้นการประยุกต์ใช้ได้จริง โดยบูรณาการสาขาวิชาต่าง ๆ สร้างนวัตกรรมการเรียนรู้ใหม่ที่ตอบโจทย์ความต้องการของผู้เรียนครับ

กระแสเทคโนโลยีและดิจิทัลกำลังแพร่กระจายไปในวงกว้างและรวดเร็ว เช่น สังคมไร้เงินสดหรือ Cashless Society เมื่อทุกอย่างสามารถจ่ายผ่านกระเป๋าเงินออนไลน์ และสารพัดบัตรแทนเงินสด ติดตามได้ในคอลัมน์ Smart Money

รวมถึงเรื่องของเทคโนโลยีกราฟีน (Graphene) วัสดุมหัศจรรย์ที่ผลิตได้จากน้ำมันถั่วเหลืองในคอลัมน์ Smart IT ยังเป็นนวัตกรรมน่าสนใจที่กำลังเข้ามาแทนที่แผงวงจรทองแดง เนื่องจากคุณสมบัติความบางที่เกือบจะโปร่งแสง ความแกร่งกว่าเหล็กกล้าถึงร้อยเท่า และช่วยให้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์บางเบามากขึ้น ทั้งยังมีเรื่อง พ.ร.บ. ว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์ฉบับใหม่ในคอลัมน์ Law 360 เพื่อให้เราใช้โลกออนไลน์ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม และไม่พลาดพลังกระทำความผิดกฎหมายแบบไม่รู้ตัว

นอกจากนี้เรายังมีคอลัมน์อื่นๆ ที่น่าสนใจ สำหรับเป็นแนวทางเพิ่มความสุขให้กับผู้ถือหุ้ทุกท่าน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องราวของครูลูกกอล์ฟ คณาธิป สุนทรักษ์ เจ้าของสถาบันสอนภาษา ANGKRIZ นักแสดงและพิธีกรผู้เป็นแรงบันดาลใจความสุข โลกไฟสไตล์เก๋ๆ ด้วยการจัดดอกไม้ในกล่อง แต่งสวนด้วยพืชผักสวนครัว การไปตะลอนชิมไอศกรีมร้านดีไชน์ เก๋ และหากยังมีพลังเหลือเฟือก็จัดกระเป๋าเดินทางลงใต้ไปท่องเที่ยวเปิดประสบการณ์ใหม่ในจังหวัดระนอง หรือขึ้นเครื่องบินสู่ดินแดนน่าสนใจอย่างภูฏานตามรอย happiness กันเลยครับ

ในปีใหม่นี้พวกเขายังคงมุ่งมั่นที่จะคิดสรรและนำเสนอเรื่องราวดี ๆ น่าสนใจ เพื่อให้คุณผู้อ่านได้รับอรรถรสครบทั้งสาระและความบันเทิงในเล่ม พร้อมเป็นเพื่อนร่วมทางของทุกท่านตลอดปีและตลอดไป และขอถือโอกาสสวัสดิ์ปีใหม่ 2561 ครับ



พิจันต์ อภิวันทนาพร
บรรณาธิการบริหาร



happiness
Magazine

เติบโตอย่างยั่งยืน

วันนี้ เราภาคภูมิใจที่ได้รับการประกาศเป็นสมาชิก DJSI ต่อเนื่อง เป็นปีที่ห้า และเป็นผู้นำด้านความยั่งยืนในกลุ่มอุตสาหกรรม พลังงานระดับโลกสี่ปีซ้อน



Dow Jones Sustainability Indices หรือ DJSI ซึ่งเป็นดัชนีประเมินความยั่งยืนที่ได้รับการยอมรับระดับโลก ได้ประกาศให้ บริษัท ไทยออยล์ จำกัด (มหาชน) เป็นสมาชิกของ DJSI 2560 ต่อเนื่องเป็นปีที่ห้า โดยได้รับคะแนนสูงสุดสามารถรักษาความเป็นผู้นำในกลุ่มอุตสาหกรรมพลังงาน (Energy Industry Group Leader) เป็นปีที่สี่ติดต่อกัน เมื่อเปรียบเทียบกับบริษัทจดทะเบียนทั่วโลกในกลุ่มอุตสาหกรรมเดียวกัน

การดำเนินงานเพื่อความยั่งยืนของไทยออยล์ได้รับการยอมรับจากผู้ประเมิน ดังนี้

“ไทยออยล์สามารถพิสูจน์ให้เห็นว่าในสภาวะการแข่งขันที่เข้มข้นและความผันผวนของราคาน้ำมันในตลาดโลก บริษัทฯ ยังคงสามารถรักษามาตรฐานความยั่งยืนด้านสังคมและสิ่งแวดล้อมในระดับสูงได้ ด้วยความมุ่งมั่นต่อความยั่งยืน และผลการดำเนินการที่ดีของบริษัท โดยให้ความสำคัญต่อการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ และการดูแลแรงงาน ส่งผลให้บริษัทฯ สามารถรักษาความเป็นผู้นำด้านความยั่งยืนไว้ได้ บริษัทฯ ยังเพิ่มความผูกพันกับชุมชนได้เป็นอย่างดีในระหว่างที่มี การดำเนินโครงการขยายในส่วนต่างๆ ซึ่งต้องระมัดระวังในการประเมินและการดูแลผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม ตลอดจนได้กำหนดมาตรการป้องกันที่เหมาะสม การรักษาความเป็นผู้นำในอุตสาหกรรมแสดงให้เห็นถึงความยั่งยืนที่ยอดเยี่ยมของไทยออยล์อย่างต่อเนื่อง”

เราไม่หยุดยั้งที่จะพัฒนาด้านความยั่งยืน



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



MAIL BOX

ทีมงานนิตยสาร happiness ขอบขอบคุณทุกคำแนะนำและความคิดเห็นต่างๆ จากผู้อ่านทุกท่าน ปตท. ที่ส่งจดหมายเข้ามาและเพื่อเป็นการขอบคุณทีมงานคอมมูนิตี้ของรางวัล

WIRELESS BLUETOOTH AWEI T1

หูฟังบลูทูธไร้สาย
Wireless Bluetooth AWEI T1
มูลค่า 1,550 บาท



ทีมงานจะจัดส่งของรางวัลให้กับผู้โชคดีทางไปรษณีย์ภายใน 15 วัน

ต้องขอบขอบคุณทีมงานนิตยสาร happiness ที่ทำนิตยสาร ดี ๆ ให้พวกเราได้อ่าน และสามารถนำไปเผยแพร่ให้ผู้อื่นได้ค่ะ เป็นประโยชน์มาก

คุณพิทยา หมา

เนื้อหาสาระดีครบถ้วน มีหลากหลายให้เลือกรับอ่าน ฉบับนี้เรื่องทำออกกำลังกายดีมากนะค่ะ ทุกคนอ่านแล้ว happy สมกับชื่อ happiness ค่ะ

คุณอรวรรณ ชัชวาลวานิช

ชอบการจัดเลย์เอาท์ เนื้อหาที่ครอบคลุม หลากหลายทำให้อ่านได้ทุกเพศทุกวัย ถูกใจคนชอบอ่านนิตยสารมากเลย สำหรับเล่ม 31 นี้คนไทยทุกคนคงเก็บไว้เป็นที่ระลึกแน่นอน ประทับใจมากค่ะ "ล้านดวงใจเป็นหนึ่งเดียว" โดยรวมเยี่ยมมาก

คุณศลิดา วงศ์ธานุวัฒน์

มีสาระ ได้ความรู้ มีประโยชน์เหมาะที่จะเผยแพร่สู่สาธารณะ ทั้งตัวองค์กรและการให้ความรู้

คุณวัชร ณ สงขลา

ทำหนังสือได้อ่านมากกว่าเดิมคือดีขึ้นเรื่อย ๆ (รูปลักษณ์) ชอบ Getaway Global / Urban มาก ๆ ค่ะ ส่งต่อให้เพื่อน ๆ ได้อ่านกันหลาย ๆ คนเลย ขอบคุณมาก ๆ ค่ะ

คุณวไลพร นาคเกษม

คณะผู้จัดทำนิตยสาร

happiness

มอบสำหรับผู้อ่านทุกท่าน ปตท.

ที่ปรึกษาการตลาด : คุณนิธิตา เทพวงษ์

ที่ปรึกษา : คุณสัมพันธ์ สำเนียง

คุณพรพรรณลิน มทวงษ์ศิริกุล

คุณภัทรลดา ส่งแสง

บรรณาธิการบริหาร :

คุณพิจิษฐ์ อภิวันทนาพร

กองบรรณาธิการ :

คุณนิศากร หุตะจุกะ

คุณภัทรรินทร์ เทียนสวัสดิ์

คุณสุสดี คุ้มรำไพ

คุณไพสิฐ ศิริบวร

คุณจุลจินดา จุลเทศ

จัดทำโดย : ฝ่ายผู้ลงทุนสัมพันธ์

บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน)

555 ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงจตุจักร

เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900

PTT Debenture Call Center : 0-2624-5599

Website : www.pttplc.com

Email Address : debentureclub@pttplc.com

ออกแบบและผลิตโดย :

บริษัท แคนดัส แดนดี จำกัด

317/8 ถนนพระรามที่ 6 แขวงทุ่งพญาไท

เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400

โทรศัพท์ 0-2612-9662-3

โทรสาร 0-2612-9660

- แจ้งเปลี่ยนที่อยู่ในทุกกรณีโปรดติดต่อ นายทะเบียนบริษัทผู้อ่านทุกท่าน เท่านั้น
- แจ้งปัญหาในการจัดส่งนิตยสารและของรางวัล โทรศัพท์ 0-2612-9662-3 โทรสาร 0-2612-9660
- ข้อคิดเห็นหรือบทความในนิตยสารฉบับนี้ เป็นความคิดเห็นส่วนตัวของผู้เขียนซึ่งไม่มีข้อผูกพันกับกลุ่ม ปตท. แต่อย่างใด
- รายชื่อผู้อ่านทุกท่าน ปตท. ข้อมูลปรับปรุงล่าสุด กันยายน 2560





52

58

happiness Magazine
Vol. 32
Jan. - Mar. 2018

News & Update

01
From The Editor
จดหมายจากบรรณาธิการ

03
Mail Box
จดหมายจากผู้อ่าน

06
PTT Group's News
ข่าวประชาสัมพันธ์

11, 33
เกร็ดความรู้ด้านพลังงาน
ประเทศ

14
Care Share Respect
กิจกรรมหน่วยแพทย์เคลื่อนที่
กลุ่ม ปตท. / นวัตกรรมจาก
IRPC เพื่อคนพิการอัมพาต
ครึ่งล่าง

30
World Update
อัปเดตข่าวที่น่าสนใจรอบโลก

46
Calendar
อัปเดตกิจกรรมและอีเวนต์
ที่น่าสนใจ

48
Entertainment
โปรแกรมหนัง หนังสือและเพลง

People

22
Executive Insights
การพัฒนาสู่โลกแห่งนวัตกรรม
ที่ยั่งยืน คุณวิภาวดี สวัสดิ์-ชูโต
รองกรรมการผู้จัดการใหญ่
บริหารความยั่งยืนและวิศวกรรม
โครงการ

34
PTT's Group Club
ศาสตราจารย์ ดร.เกษม จันทรแก่
จากการเรียนในสิ่งที่รัก สู่การ
ทำงานเพื่อพัฒนาสิ่งแวดล้อม
และความเป็นอยู่ของชาวไทย

76
Happiness Life
ความสุขจากการใช้ชีวิตปัจจุบัน
ในहितที่สุดของ ลูกกอล์ฟ
กณารป สุนทรรักษ์

Feature

12
Royal Project
จิตอาสาประชาชน ทำความดี
ด้วยหัวใจ

18
Energy Review
Duck Curve กับการใช้
พลังงานแสงอาทิตย์

26
Smart Money
A Cashless Society is
Coming สู่การปฏิรูปครั้งสำคัญ
ทางการเงิน

28
Law 360
พ.ร.บ. คอมพิวเตอร์ 2560
ระวังก่อนแชร์และโพสต์

38
Smart IT
A Miracle Material :
Graphene วัสดุมหัศจรรย์ล่าสุด
แห่งยุค ที่ชื่อว่า "แกรฟีน"

40
Motor Guide
การออกแบบรถยนต์
Car Design งานสร้างสรรค์
ที่ต้องใช้พรสวรรค์

44
Sport
Barefoot Running วิ่งให้เท้า
สัมผัสกับธรรมชาติ

50
Art Talk
เรียงร้อยดอกไม้ไทยสู่งานศิลป์
สุดวิจิตร

52
Good Old Day
บำรุงชาติศาสนายาไทย
บ้านหมอหวาน

54
Laan Dhamma
โรงเรียนวิฑูร (Buddhist
Oriented Schools)
แนวการสอนรูปแบบใหม่ให้
เด็กมีธรรมะในใจ

56
Good Thought
คนกับต้นไม้ในเมือง เราจะดูแลกัน

58
Cover Story
Trend อาชีพยุคใหม่กับสถาบัน
การศึกษาไทย

64
Ask the Expert
รู้ทัน Bitcoin สกุลเงินใหม่ใน
ยุคดิจิทัล

Lifestyle

42

Cool Design

Back to Simple Design

66

Good Health

เรื่องน่ารู้เกี่ยวกับวิตามิน

70

Let's Exercise

เดินเพื่อสุขภาพ
3 ท่า เบิร์นแคลอรี

72

Beauty Head to Toe

กินอะไรถึงผิวดี มีความสุข

74

Fashion Story

เรื่องเล็ก ๆ ของเดนิมที่คุ้นเคย

80

Getaway Global

Escape to Paradise
in Bhutan

84

Getaway Urban

ส่อง Drizzle of
Happiness

88

Dine Out

Ice Cream Addicts

92

Sweet Home

Love is in the Box

94

Gardening

พักผ่อนแล้ว...สวยกินได้

98

Home Kitchen

Creative Sushi

100

Horoscope

ตีหมาให้ถูกกับราศี ส่งเสริม
พลังภายในให้แข็งแรง

104

Pet Lovers

ไถ่ถามเพราะชน

105

Special for Readers

ร่วมสนุกตอบคำถาม
ชิงของรางวัล

42



104

98

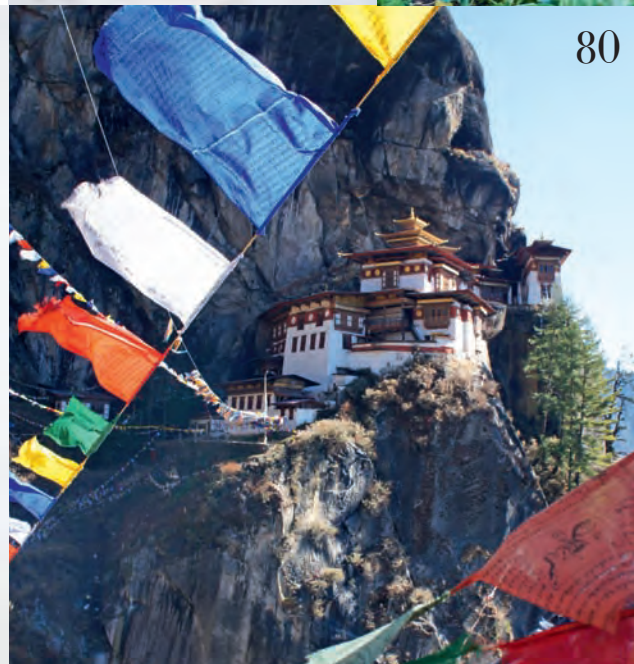


94

76



80



92



กลุ่ม ปตท. ร่วมกับกลุ่มโรงกลั่นฯ ส.อ.ท.
คาดการณ์ราคาน้ำมันในปี 2561



นายเทวินทร์ วงศ์วานิช ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) (คนกลาง) เป็นประธานเปิดงาน “2017 The Annual Petroleum Outlook Forum” ซึ่งกลุ่ม ปตท. ร่วมกับกลุ่มอุตสาหกรรมโรงกลั่นน้ำมันปิโตรเลียม สภาอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทย จัดขึ้นเพื่อนำเสนอข้อมูลและมุมมองเกี่ยวกับราคาน้ำมัน รวมถึงปัจจัยต่าง ๆ ที่ส่งผลกระทบต่อราคาน้ำมัน ตลอดจนแนวโน้มของทิศทางน้ำมันในอนาคต ทั้งนี้มีการเสวนาโดยผู้เชี่ยวชาญด้านพลังงานและดิจิทัล เพื่อปลูกความคิดให้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงของโลก ในหัวข้อ “Thailand Energy Moving with Digitization พลังงานไทย...ก้าวไกลด้วยดิจิทัล”

ปตท. รับรางวัลหุ่นยั่งยืน
Thailand Sustainability
Investment 2017



นายกฤษณ์ อิ่มแสง รองกรรมการผู้จัดการใหญ่ ทรัพยากรบุคคลและศักยภาพองค์กร บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) รับรางวัล Thailand Sustainability Investment (THSI) 2017 หรือรางวัลหุ่นยั่งยืน จากนางเกศรา มัญชุศรี กรรมการและผู้จัดการ ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย ในพิธีประกาศผลและมอบรางวัลด้านความยั่งยืน SET Sustainability Awards 2017 ซึ่งจัดขึ้นโดยตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย (ตลท.) สมาคมส่งเสริมสถาบันกรรมการบริษัทไทย และวารสารการเงินธนาคาร ในฐานะที่ ปตท. เป็นบริษัทจดทะเบียนที่ผ่านเกณฑ์ประเมินตัวชี้วัดในการดำเนินธุรกิจอย่างมีความรับผิดชอบต่อสิ่งแวดล้อม สังคม และการบริหารภายใต้หลักบรรษัทภิบาล (Environmental, Social and Governance : ESG) ควบคู่ไปกับการสร้างผลตอบแทนที่ดีในทางเศรษฐกิจเพื่อการเติบโตอย่างยั่งยืน



ปตท. มอบเงินแก่มูลนิธิศุภนิรมะเร็ง ต้านมลพิษพระเกียรติ



PTT

นายเทวินทร์ วงศ์วานิช ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) (คนซ้าย) มอบเงินจำนวน 10,000,000 บาท ให้แก่ รศ. นพ. กฤษณ์ จาตุมาระ ประธานกรรมการมูลนิธิศุภนิรมะเร็งต้านมลพิษพระเกียรติ (คนขวา) เพื่อนำไปช่วยเหลือผู้ป่วยมะเร็งเต้านมตามแนวทางของมูลนิธิฯ ณ อาคารปตท. สำนักงานใหญ่

ปตท.สพ. ลงนามข้อตกลงเบื้องต้น ในโครงการเวียดนาม บี และ 48/95 และ 52/97

นายสมพร ว่องวุฒิพรชัย ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ปตท.สำรวจและผลิตปิโตรเลียม จำกัด (มหาชน) (คนขวา) พร้อมด้วยผู้ถือหุ้นในโครงการเวียดนาม บี และ 48/95 และ 52/97 ได้แก่ นายเหวียน วู จิ่ง เซิน, Acting Chairman of the Board of Directors and President and CEO, บริษัท บีโตร์เวียดนาม (คนกลาง) ดร.เหวียน เทียน ลอง, Vice President, บริษัท บีโตร์เวียดนาม เอ็กซ์พลอเรชั่น โปรดักชั่น คอร์ปอเรชั่น (คนซ้าย) และนายमितซูโอะ ฮิดากะ, President and CEO, บริษัท มิตซูฮิ ออยล์ เอ็กซ์พลอเรชั่น จำกัด (คนที่ 2 จากซ้าย) ร่วมลงนามในข้อตกลงเบื้องต้นเกี่ยวกับราคาก๊าซธรรมชาติ และราคาค่าผ่านท่อก๊าซฯ (Letter of Agreement) ก่อนการตัดสินใจลงทุนขั้นสุดท้าย (Final Investment Decision) ในโครงการเวียดนาม บี และ 48/95 และ 52/97 ประเทศเวียดนาม

หล่อลื่น ปตท. บุคตลาตมาเลเซีย มอบสิทธิ์ตัวแทนจำหน่ายผลิตภัณฑ์ หล่อลื่นเจ้าแรก

นายบุรณิน รัตนสมบัติ ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการใหญ่ธุรกิจหล่อลื่น บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) นายวิศาล ขวลิตานนท์ ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการใหญ่การตลาดต่างประเทศ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) และ Mr. Joseph Lee Kim Kiong, Chairman, Efuel Services Sdn. Bhd., Mr. Michael Lee Chi Vui, Managing Director, Efuel Services Sdn. Bhd. ร่วมลงนามในพิธีลงนามความร่วมมือ PTT Lubricants Distributorship Agreement Signing Ceremony ระหว่างบริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) และบริษัท Efuel Services Sdn. Bhd. อย่างเป็นทางการ ในการมอบสิทธิ์ให้เป็นผู้แทนจำหน่ายผลิตภัณฑ์หล่อลื่นของ ปตท. เจ้าแรกในประเทศมาเลเซีย นับเป็นอีกหนึ่งความภาคภูมิใจในการสร้างแบรนด์ของคนไทยให้เป็นที่รู้จักในเวทีอาเซียน



PTT



PTTEP

ปตท.สพ. จับมือโททาล วิจัยและพัฒนาเทคโนโลยีร่วมกัน



บริษัท ปตท.สำรวจและผลิตปิโตรเลียม จำกัด (มหาชน) หรือ ปตท.สพ. โดยนายคณิต แสงวงศ์วานิชย์ รองกรรมการผู้จัดการใหญ่ กลุ่มงานวิศวกรรมศาสตร์และการพัฒนา และบริษัท โททาล อี แอนด์ พี ไทยแลนด์ จำกัด (TOTAL) โดย Mrs. Emmanuelle Tutenuit ผู้จัดการทั่วไป ได้ลงนามในบันทึกข้อตกลงความร่วมมือด้านการวิจัยและพัฒนาเทคโนโลยีร่วมกัน โดยโครงการแรกภายใต้ข้อตกลงความร่วมมือดังกล่าว คือ การวิจัยและพัฒนาเทคโนโลยีทางชีวภาพ เพื่อประโยชน์ในการสำรวจและผลิตปิโตรเลียมในอนาคต พิธีลงนามดังกล่าวจัดขึ้น ณ อาคารเอนเนอร์ยีคอมเพล็กซ์

ทั้งนี้ ปตท.สพ. และโททาล เป็นพันธมิตรมาอย่างยาวนาน ความร่วมมือในครั้งนี้เป็นอีกก้าวหนึ่งของการร่วมกันพัฒนาเทคโนโลยีและนวัตกรรม เพื่อเพิ่มความสำเร็จในการสำรวจปิโตรเลียม รวมถึงการส่งเสริมการค้าเงินธุรกิจที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม



PTTGC พบประธานาธิบดีสหรัฐฯ ร่วมร่วมเป็นสักขีพยาน การลงนาม MOU ระหว่าง PTTGC America กับ JobsOhio ยกระดับคุณภาพชีวิตชุมชนรัฐโอไฮโอ สหรัฐอเมริกา



นายสุพัฒน์พงษ์ พันธุ์มีเชาว์ ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท พีทีที โกลบอล เคมิคอล จำกัด (มหาชน) ร่วมคณะติดตาม พลเอก ประยุทธ์ จันทร์โอชา นายกรัฐมนตรี พร้อมด้วย ดร.สมคิด จาตุศรีพิทักษ์ รองนายกรัฐมนตรี เข้าพบปะพูดคุยกับประธานาธิบดีสหรัฐอเมริกา นายโดนัลด์ ทรัมป์ ณ ทำเนียบขาว กรุงวอชิงตัน ดี.ซี. ประเทศสหรัฐอเมริกา

ในช่วงปลายวันเดียวกัน นายสุพัฒน์พงษ์ พันธุ์มีเชาว์ และ ดร.คงกระพัน อินทรแจ้ง ประธานเจ้าหน้าที่ปฏิบัติการกลุ่มธุรกิจปิโตรเคมีขั้นต้น ร่วมเป็นสักขีพยานในพิธีลงนามบันทึก

ความเข้าใจ (MOU) ระหว่างบริษัท PTTGC America LLC. กับ JobsOhio หน่วยงานด้านการส่งเสริมการลงทุนในรัฐโอไฮโอ โดยมี นายทศพร บุญยพิพัฒน์ รองกรรมการผู้จัดการใหญ่ สายงาน International Business Operations และ CEO PTTGC America เป็นผู้ลงนามร่วมกับ Mr. John Minor, President and Chief Investment Officer, JobsOhio โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อร่วมกันศึกษาวางแผน และจัดทำโครงการพัฒนาและยกระดับคุณภาพชีวิตของชุมชนในพื้นที่โครงการและบริเวณใกล้เคียงในรัฐโอไฮโอ ประเทศสหรัฐอเมริกา เพื่อก่อให้เกิดประโยชน์ร่วมกัน ณ โรงแรมไพร์ซิชั่นส์ กรุงวอชิงตัน ดี.ซี. ประเทศสหรัฐอเมริกา

PTTGC จับมือไทยยูเนี่ยน กรุ๊ป ร่วมพัฒนาบรรจุภัณฑ์ ผลิตภัณฑ์ และวัตถุดิบ ต่อยอดการทำธุรกิจอย่างยั่งยืน



นายสุพัฒน์พงษ์ พันธุ์มีเขาว์ ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท พีทีที โกลบอล เคมิคอล จำกัด (มหาชน) (คนที่ 2 จากขวา) และนายธีรพงศ์ จันศิริ ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร บริษัทไทยยูเนี่ยน กรุ๊ป จำกัด (มหาชน) (คนที่ 2 จากซ้าย) ร่วมลงนามในบันทึกข้อตกลงความเข้าใจ เพื่อสร้างความร่วมมือในการวิจัยและพัฒนาบรรจุภัณฑ์และผลิตภัณฑ์พลาสติก และวัตถุดิบ เพื่อใช้สำหรับผลิตภัณฑ์ของไทยยูเนี่ยน ทั้งพลาสติกที่ทำมาจากปิโตรเคมี (Petroleum-based) และเคมีภัณฑ์เพื่อสิ่งแวดล้อม (Bio-based) เพื่อเสริมสร้างมูลค่าเพิ่มให้ธุรกิจอาหารทะเลของไทยยูเนี่ยน ลดต้นทุนการผลิต และสร้างนวัตกรรมที่ยั่งยืนและเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม โดยมีผู้บริหารของทั้ง 2 บริษัท เข้าร่วมเป็นสักขีพยาน ณ โรงแรมเซ็นทาราแกรนด์เซ็นทรัลพลาซา ลาดพร้าว กรุงเทพฯ

ไทยออยล์คว้ารางวัลระดับภูมิภาคฯ 6 ปีซ้อน จากนิตยสาร Alpha Southeast Asia



เมื่อเร็ว ๆ นี้ บริษัท ไทยออยล์ จำกัด (มหาชน) โดยนางสาวภัทรลดา ส่งแสง รองกรรมการผู้จัดการใหญ่ ด้านการเงินและบัญชี บริษัท ไทยออยล์ จำกัด (มหาชน) (คนขวา) รับมอบรางวัลชนะเลิศระดับภูมิภาคฯ “พันธกิจสู่ความยั่งยืนด้านพลังงาน” (The Strongest Commitment to Sustainable Energy in Southeast Asia) พร้อมทั้งรับมอบรางวัลระดับประเทศอีก 3 รางวัล ได้แก่ “รางวัลบริษัทที่มีการจัดการด้านนักลงทุนสัมพันธ์ที่ดีที่สุด” (Most Organised Investor Relations), “บริษัทที่ดำเนินนโยบายการปันผลหุ้นอย่างต่อเนื่องมากที่สุด” (Most Consistent Dividend Policy) และ “รางวัลความรับผิดชอบต่อสังคมเชิงกลยุทธ์ที่ดีที่สุด” (Best Strategic Corporate Social Responsibility) จากนิตยสารซิดดิก บาคาร่าวาลาร์ (คนซ้าย) ซีอีโอของนิตยสาร Alpha Southeast Asia ซึ่งเป็นนิตยสารชั้นนำด้านการลงทุนสถาบัน การธนาคารและตลาดทุนฉบับแรกและฉบับเดียวในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ พิธีดังกล่าวจัดขึ้น ณ ห้อง Jurong Ballroom โรงแรมเซี่ยงเกีย ประเทศสิงคโปร์



สำหรับรางวัล “พันธกิจสู่ความยั่งยืนด้านพลังงาน” ในระดับภูมิภาคฯ บริษัทฯ ได้รับติดต่อกันเป็นปีที่ 6 เป็นผลสะท้อนจากการพัฒนาธุรกิจอย่างโปร่งใส ควบคู่ไปกับความมุ่งมั่นในการดำเนินกิจกรรมเพื่อสังคม สำหรับรางวัลในระดับประเทศ บริษัทฯ ได้รับรางวัล “บริษัทที่ดำเนินนโยบายการปันผลอย่างต่อเนื่องมากที่สุด” โดยได้รับเป็นปีที่ 3 นอกจากนี้รางวัล “ความรับผิดชอบต่อสังคมเชิงกลยุทธ์ที่ดีที่สุด” ได้รางวัลมาแล้ว 4 รางวัล และรางวัล “บริษัทที่มีการจัดการด้านนักลงทุนสัมพันธ์ที่ดีที่สุด” ได้รับเป็นปีแรก โดยรางวัลดังกล่าวข้างต้นมาจากผลการสำรวจนักลงทุนและนักวิเคราะห์ 528 รายในภูมิภาคฯ รวมถึงสหรัฐอเมริกาและยุโรป

ไทยออยล์กุศลเกล้าฯ ถวายเงินแด่สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี สมทบทุนสร้าง “อาคารศรัทธาวิธานุสรณ์ 150 ปี”

เมื่อเร็ว ๆ นี้ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี อุปนายิกา ผู้อำนวยการสภากาชาดไทย เสด็จพระราชดำเนินทรงเป็นประธานการประชุมกรรมการสภากาชาดไทย ครั้งที่ 326 และในโอกาสนี้ กลุ่มไทยออยล์ โดยนายอติคม เต็บศิริ ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ไทยออยล์ จำกัด (มหาชน) พร้อมด้วยฝ่ายจัดการบริษัทฯ เข้าเฝ้าทูลละอองพระบาท ทูลเกล้าฯ ถวายเงินจำนวน 1,000,000 บาท (หนึ่งล้านบาทถ้วน) โดยเสด็จพระราชกุศลสมทบทุนสร้าง “อาคารศูนย์รักษาพยาบาลรวมเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระพันวัสสาอัยยิกาเจ้า 150 ปี” โรงพยาบาลสมเด็จพระบรมราชเทวี ณ ศรีราชา สภากาชาดไทย ณ ห้องรับรอง อาคารเทิดพระเกียรติสมเด็จพระญาณสังวรฯ สภากาชาดไทย กรุงเทพมหานคร

“อาคารศรัทธาวิธานุสรณ์ 150 ปี” สร้างขึ้นเพื่อเฉลิมพระเกียรติวาระ 150 ปีพระราชสมภพ สมเด็จพระศรีสวรินทิราบรมราชเทวี พระพันวัสสาอัยยิกาเจ้า ผู้พระราชทานกำเนิดโรงพยาบาลสมเด็จพระบรมราชเทวี ณ ศรีราชา สภากาชาดไทย โดยพระราชดำริของสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ในการพัฒนาโรงพยาบาลเพื่อเป็นศูนย์กลางการให้บริการทางการแพทย์ในภูมิภาคตะวันออกที่ได้มาตรฐานสากล อาคารดังกล่าวมีความสูง 26 ชั้น พื้นที่ประมาณ 158,426 ตารางเมตร ใช้ระยะเวลาก่อสร้างประมาณ 5 ปี (พ.ศ. 2558-2562) เมื่อก่อสร้างเสร็จจะสามารถรองรับการให้บริการให้การรักษาผู้ป่วยนอกได้มากกว่า 5,000 คนต่อวัน มีเตียงรับผู้ป่วย 745 เตียง และนับเป็นโรงพยาบาลที่ใหญ่ที่สุดในอำเภอศรีราชา



บริษัท ไออาร์พีซี จำกัด (มหาชน) (IRPC) ร่วมกับสถานีวิทยุ สวพ.FM91 เปิดตัวโครงการ “GIVE NEVER STOP มอบอุปกรณ์ช่วยชีวิต” เพื่อเป็นสื่อกลางในการส่งมอบน้ำใจจากผู้มีจิตศรัทธาสู่ผู้ด้อยโอกาสในสังคม



IRPC และสถานีวิทยุ สวพ.FM91 เปิดตัวโครงการ “GIVE NEVER STOP มอบอุปกรณ์ช่วยชีวิต” โดยมีนายสุกฤตย์ สุรบถโสภณ กรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ไออาร์พีซี จำกัด (มหาชน) และ ดร.ใจตนย์ ศรีวังพล รองประธานเจ้าหน้าที่บริหาร สถานีวิทยุ สวพ.FM91 ให้เกียรติเป็นประธานเปิดงาน โครงการนี้เป็นสื่อกลางในการส่งมอบน้ำใจ ส่งเสริมสังคมแห่งการให้ โดยช่วยเหลือผู้ด้อยโอกาสทางสังคมให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างปกติสุข และมีคุณภาพมากขึ้น เนื่องจากทราบว่ายังมีผู้ที่ขาดแคลนอุปกรณ์ทางการแพทย์หรืออุปกรณ์ช่วยชีวิต เช่น ถังออกซิเจน รถเข็นผู้ป่วย เตียงผู้ป่วย และเครื่องฟันละอองยา อีกเป็นจำนวนมาก



จะตั้งบริษัทน้ำมันแห่งชาติทำไม?

การสำรวจและผลิตปิโตรเลียมมีหน่วยงานดูแลครบถ้วนแล้วทุกขั้นตอน

กรมเชื้อเพลิงธรรมชาติ
กระทรวงพลังงาน



เปิดสัมปทาน (Licensing)
+
ควบคุมกำกับดูแล



บริษัทเอกชน ลงทุนสำรวจ
ผลิตแหล่งปิโตรเลียม
ลงทุนประมาณ 100 ล้านบาท / หลุม

อุปกรณ์สำรวจทั้งหมด
ตกเป็นของรัฐ
เมื่อหมดอายุสัมปทาน
เว้นแต่รัฐสั่งให้ผู้สำรวจ
รื้อถอนเอง

บริหารจัดการ
ปิโตรเลียมที่ได้มา

ค่าภาคหลวง /
ผลประโยชน์ตอบแทน
พิเศษ



จ่ายภาษีเงินได้
ปิโตรเลียม



ที่ผ่านมาส่งรายได้เข้ารัฐเฉลี่ย
ประมาณกว่า
1.6 แสนล้านบาท*
บาท / ปี

หรือประมาณ
6.6% ของค่าเฉลี่ย
งบประมาณแผ่นดิน

(*ใช้ฐานตัวเลขรายได้เข้ารัฐและงบประมาณแผ่นดิน ช่วงปี 2555-2559)

กรมธุรกิจพลังงาน
กระทรวงพลังงาน

ควบคุม / กำกับดูแล



คณะกรรมการกำกับกิจการพลังงาน
Energy Regulatory Commission กกพ

ควบคุม / กำกับดูแล



ผลิตภัณฑ์เชื้อเพลิงและเครื่องอุปโภคบริโภค
สำหรับผู้บริโภค





จิตอาสาประชาชน “เราทำความ ดี ด้วยหัวใจ”

“เราทำความ ดี ด้วยหัวใจ” โครงการจิตอาสาที่เป็น ศูนย์รวมดวงใจและความสมัครสมานสามัคคีของ ชาวไทยทุกหมู่เหล่า กำเนิดขึ้นด้วยพระราชปณิธานใน สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณ บดินทรเทพย- วรางกูร รัชกาลที่ 10 ที่จะทรงสืบสาน รักษา และ ต่อ ยอดโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริและ แนวพระราชดำริต่าง ๆ ในพระบาทสมเด็จพระปรเมนทรร- มหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร เพื่อความผูก ลุ่มเย็นของแผ่นดินไทยสืบไป

ถึงตอนนี้ประเทศไทยได้เปลี่ยนผ่านสู่แผ่นดินแห่งรัชกาลใหม่ เป็นเวลาหนึ่งปีกว่าแล้ว ทว่าทุกดวงใจของพลกนิกรยังคงเปี่ยมล้น ด้วยความรักเทิดทูนที่มีต่อพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 9 อยู่ไม่รู้คลาย ขณะเดียวกันก็บังเกิดความปลื้มปิติและอบอุ่นดวงใจ ภายใต้ร่มพระบารมี สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณ บดินทร- เทพยวรางกูร พระมหากษัตริย์รัชกาลที่ 10 แห่งพระบรมราช จักรวงศ์ ผู้ทรงมุ่งมั่นสืบสานพระราชปณิธานของสมเด็จพระบรม ชนกนาถ ในการบำบัดทุกข์บำรุงสุขของประชาชนและพัฒนา ประเทศให้เจริญก้าวหน้า พร้อมกันนั้นก็ทรงต่อยอดจนเกิดเป็น โครงการใหม่ ๆ ที่เสริมสร้างความสามัคคีของประชาชนในชาติ ในวิถีที่งดงามยิ่ง

เนื่องในโอกาสเฉลิมพระชนมพรรษา 28 กรกฎาคม 2560 สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงพระกรุณาโปรดเกล้าโปรดกระหม่อม ให้จัดโครงการจิตอาสา “เราทำความ ดี ด้วยหัวใจ” ซึ่งมีทั้งหน่วย ทหารมหาดเล็กราชวัลลภรักษาพระองค์ ข้าราชการบริพารในพระองค์ และหน่วยราชการอื่น ๆ ร่วมกับประชาชนจิตอาสา โดยแบ่งเป็น

3 กลุ่มหลัก ๆ คือ “จิตอาสาทำความ ดี ด้วยหัวใจ” เน้นทำความดีในการดูแลพัฒนา ชุมชน “จิตอาสาภัยพิบัติ” เน้นดูแลช่วยเหลือ ยามที่เกิดภัยพิบัติ เช่น น้ำท่วม ภัยแล้ง และ “จิตอาสาเฉพาะกิจ” ที่เป็นการรวมตัวกัน ในงานเฉพาะกิจ อย่างเช่นจิตอาสาในงาน พระราชพิธีถวายพระเพลิงพระบรมศพ พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพล อดุลยเดช บรมนาถบพิตร

โครงการประชาชนจิตอาสา “เราทำ ความ ดี ด้วยหัวใจ” เป็นโครงการที่สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงตั้งพระราชหฤทัยเชิญชวน ประชาชนให้มาร่วมกันทำความดี เพื่อถวาย เป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระ- ปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถ- บพิตร โดยทรงให้เริ่มจากจุดเล็ก ๆ เช่น การดูแลพัฒนาชุมชนของตนเองให้เกิด ความเป็นระเบียบเรียบร้อย สะอาดสะอ้าน แลดูงามตา เป็นการสร้างวินัย เสริมสร้าง ความรักความสามัคคีในหมู่ประชาชน อีกทั้ง ยังช่วยสร้างความเข้าใจ เข้าถึง และความ รักความผูกพันระหว่างประชาชนกับ ข้าราชการ รวมทั้งหน่วยงานต่าง ๆ ที่ เกี่ยวข้องด้วย สำหรับประชาชนที่เข้าร่วม โครงการจิตอาสา นี้จะได้รับหมวกและผ้า พืนคอพระราชทานเป็นเครื่องหมายสำหรับ ใช้ในการทำงาน

ด้านการดำเนินงานแบ่งเป็น 3 ช่วง ระยะเวลาทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้ จัดตั้งหน่วยพระราชทาน และเชิญชวน ประชาชนจิตอาสา “เราทำความ ดี ด้วย หัวใจ” ร่วมกันบำเพ็ญสาธารณประโยชน์ ในพื้นที่ชุมชนต่าง ๆ ทั่วกรุงเทพมหานคร และปริมณฑล เพื่อบรรเทาความเดือดร้อน



และแก้ไขปัญหาให้แก่ประชาชน ด้วยการ ชุดลอกคูคลอง ดูแลบำบัดแหล่งน้ำเสีย แก้ปัญหาน้ำเน่าเสียและป้องกันน้ำท่วมขัง งานพัฒนาความสะอาด ปรับปรุงภูมิทัศน์ และงานสาธารณสุขชุมชน การรวมพลัง สร้างสรรค์สิ่งดีงามสู่สังคมเช่นนี้ก่อให้เกิดบรรยากาศของความผาสุก และทำให้ ชุมชนทุกพื้นที่ทั่วกรุงเทพมหานครและพื้นที่ ใกล้เคียงน่าอยู่ขึ้น นับได้ว่าเป็นการนำร่อง เพื่อเป็นแบบอย่างในการพัฒนาสภาพแวดล้อม และความเป็นอยู่ของสังคมในอนาคต



ตลอดเวลาที่ผ่านมาสมเด็จพระเจ้า อยู่หัวทรงรับรู้และทรงประจักษ์ต่อสาย พระเนตร ถึงความรักที่ผูกพันที่ปวงชนนิกร มีต่อพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหา ภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร จึงทรง พระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้ดำเนินงานสานต่อ โครงการจิตอาสา “เราทำความ ดี ด้วย หัวใจ” โดยพระราชทานพระราชานุญาต ให้จัดตั้ง “จิตอาสาเฉพาะกิจ งานพระราช พิธีถวายพระเพลิงพระบรมศพ” เพื่อเป็นการ รวมพลังรักอันมีค่าและพลังน้ำใจของ ปวงชนชาวไทยที่จะน้อมถวายแด่ พระบาท สมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร สำหรับงานจิตอาสา เฉพาะกิจฯ นี้มีการแบ่งงานเป็น 8 ด้านหลัก ด้วยกัน คือ 1. งานดอกไม้จันทน์ 2. งาน ประชาสัมพันธ์ 3. งานโยธา 4. งานขนส่ง 5. งานบริการประชาชน 6. งานแพทย์ 7. งานรักษาความปลอดภัย และ 8. งานจราจร ทั้งนี้มีประชาชนลงทะเบียนเป็นจิตอาสา เข้าร่วมบำเพ็ญสาธารณประโยชน์ทำความดี

รวมแล้วกว่า 4 ล้านคน

สำหรับกิจกรรมในโครงการช่วงที่ 2 เป็นการขยายงานบำเพ็ญสาธารณประโยชน์ ร่วมกันของประชาชนทุกหมู่เหล่าออกสู่ ภูมิภาค ไปในจังหวัดที่มีเขตพระราชฐาน เช่น ภาคกลางที่จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ อันเป็นที่ตั้งของพระราชวังไกลกังวล ภาคเหนือที่จังหวัดเชียงใหม่ อันเป็นที่ ตั้งของพระตำหนักภูพิงคราชนิเวศน์ ภาควิเศษที่จังหวัดสกลนคร อันเป็นที่ตั้ง ของพระตำหนักภูพานราชนิเวศน์ และ ภาคใต้ที่จังหวัดนราธิวาส อันเป็นที่ตั้งของ พระตำหนักทักษิณราชนิเวศน์ จากนั้นจึงจะ เข้าสู่โครงการในช่วงที่ 3 ซึ่งเป็นการรวมตัว กันสร้างสรรค์สิ่งดีงามให้เกิดขึ้นทั่วประเทศ โดยมีเป้าหมายกระจายงานบำเพ็ญสาธารณ- ประโยชน์ออกสู่ทุกจังหวัดอย่างพร้อมเพรียง ทั่วถึง

ทั้งหมดนี้จะเป็นการวางรากฐานให้ ประชาชนเกิดจิตสำนึกรักถิ่นฐาน มีความ ผูกพันและรู้จักทะนุบำรุงดูแลถิ่นอาศัย ซึ่งจะ ก่อให้เกิดพลังอันเข้มแข็งในสังคมจากระดับ ท้องถิ่น และพัฒนาไปสู่ระดับประเทศได้ต่อไปในอนาคต

โครงการ ประชาชนจิตอาสา “เราทำความ ดี ด้วยหัวใจ” แบ่งออกเป็น 3 ช่วง

ช่วงที่ 1 : ระหว่างวันที่ 28 ก.ค. 2560 ถึง 5 ส.ค. 2560 ดำเนิน กิจกรรมในเขตกรุงเทพฯ และ ปริมณฑล

ช่วงที่ 2 : ระหว่างวันที่ 5 ส.ค. 2560 ถึง 28 ก.ค. 2561 ดำเนินกิจกรรมใน จังหวัดที่มีเขตพระราชฐาน

ช่วงที่ 3 : ระหว่างวันที่ 28 ก.ค. 2561 ถึง 5 ส.ค. 2561 ดำเนิน กิจกรรมในทุกจังหวัดทั่วประเทศ

สนใจติดตามกิจกรรมและข้อมูล โครงการจิตอาสา “เราทำความ ดี ด้วย หัวใจ” ได้ที่ www.brh.thaigov.net



กิจกรรมหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ กลุ่ม ปตท.

เป็นเวลาถึง 39 ปีแล้วที่ ปตท. ในฐานะผู้ดูแลความมั่นคงทางพลังงานของประเทศ ได้ดำเนินธุรกิจตั้งแต่ต้นน้ำ กลางน้ำ จนถึงปลายน้ำ เพื่อให้คนไทยมีพลังงานใช้อย่างเพียงพอ ควบคู่กับการสร้างคุณค่าทางธุรกิจ รวมถึงการดูแลสังคม ชุมชน และสิ่งแวดล้อมไปพร้อม ๆ กัน



ในส่วนของ การดูแลสังคม ชุมชน และสิ่งแวดล้อม ปตท. เล็งเห็นความสำคัญของการพัฒนาคุณภาพชีวิตประชาชน จึงมุ่งเน้นที่จะดูแลสุขภาพในเชิงป้องกัน เพื่อไม่ให้เกิดการเจ็บป่วย จนถึงขั้นต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล เราจึงได้ริเริ่มกิจกรรมหน่วยแพทย์เคลื่อนที่กลุ่ม ปตท. สำหรับประชาชนที่มีบ้านพักอาศัยรอบหน่วยปฏิบัติการทั่วประเทศของ ปตท. มาตั้งแต่ พ.ศ. 2552 เพื่อให้ประชาชนได้รับบริการดูแลสุขภาพเบื้องต้น รวมทั้งกระตุ้นให้เห็นความสำคัญของการดูแลสุขภาพ ส่งเสริมให้ประชาชนใส่ใจเรื่องสุขภาพ และสร้างความรู้ความเข้าใจให้สามารถดูแลสุขภาพของตัวเองได้อย่างถูกต้อง



กิจกรรมหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ของกลุ่ม ปตท. เป็นความร่วมมือระหว่างกลุ่ม ปตท. กับผู้นำชุมชนในแต่ละพื้นที่ ได้แก่ นายกเทศมนตรี นายกองค์การบริหารส่วนตำบล นายอำเภอ กำนัน และผู้ใหญ่บ้าน ซึ่งจะร่วมกันกำหนดกลุ่มเป้าหมายและแผนการดำเนินกิจกรรมดูแลประชาชนรอบพื้นที่สถานประกอบการที่มีอยู่ทั่วประเทศ ในปี 2560 ที่ผ่านมามีได้กำหนดพื้นที่เป้าหมายเป็นสถานประกอบการของกลุ่ม ปตท. จำนวน 22 แห่ง โดยออกให้บริการหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ในพื้นที่เป้าหมายจำนวน 1 ครั้ง ๆ ละ 300 คนระหว่างเดือนกรกฎาคม-พฤศจิกายน 2560 มีกลุ่มเป้าหมายหลักคือ ประชาชนที่มีบ้านพักอาศัยอยู่รอบหน่วยปฏิบัติการของกลุ่ม ปตท. ในรัศมี 5 กิโลเมตร และกลุ่มเป้าหมายรองคือ ผู้มีส่วนได้ส่วนเสียทุกกลุ่มบริเวณที่มีหน่วยปฏิบัติการของกลุ่ม ปตท. ตั้งอยู่ สามารถมารับบริการตรวจสุขภาพเบื้องต้น ร่วมกิจกรรมเสริมด้านสุขภาพ พลาแนมัย และจิตใจ ซึ่งมีทั้งการนัดเพื่อสุขภาพ ทดสอบสมรรถภาพทางกาย วาดภาพ ตัดผม เป็นต้น

ที่ผ่านมามีการดำเนินกิจกรรมดังกล่าวถือว่าได้ผลเป็นที่น่าพอใจ และได้รับเสียงตอบรับเป็นอย่างดีจากกลุ่มเป้าหมายที่เข้าร่วมกิจกรรม ประชาชนตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลสุขภาพ และมีความรู้ความเข้าใจเรื่องการดูแลสุขภาพของตนเองอย่างถูกต้องมากขึ้น นอกจากนี้ยังมีความเชื่อมั่นและเข้ามามีส่วนร่วมสนับสนุนการดำเนินกิจกรรมของกลุ่ม ปตท. อีกด้วย

ที่กล่าวมานับเป็นอีกหนึ่งกิจกรรมในการดูแลสังคม ชุมชน และสิ่งแวดล้อม ซึ่งจะช่วยยกระดับคุณภาพชีวิต ควบคู่กับการส่งเสริม สนับสนุนการสร้างงานและสร้างอาชีพ ช่วยให้ชุมชนและกลุ่ม ปตท. สามารถอยู่ร่วมกันและเติบโตไปพร้อม ๆ กันอย่างมั่นคงและยั่งยืน

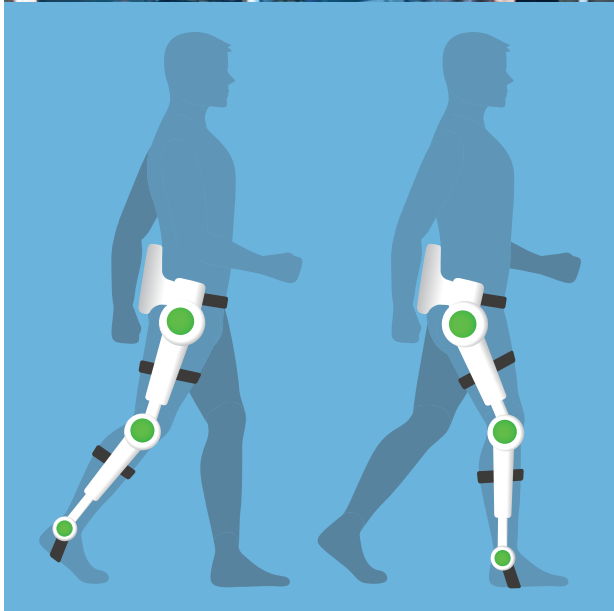


นวัตกรรมจาก IRPC เพื่อคนพิการอัมพาตครึ่งล่าง



บริษัท ไออาร์พีซี จำกัด (มหาชน) ร่วมกับสถาบันสิรินธร เพื่อการฟื้นฟูสมรรถภาพทางการแพทย์แห่งชาติ และมหาวิทยาลัย ศรีปทุม พัฒนาดันแบบ “ชุดหุ่นยนต์ช่วยเดิน” เพื่อสร้างโอกาส ให้คนพิการอัมพาตครึ่งล่างได้ใช้ประโยชน์และมีคุณภาพชีวิต ดีขึ้น ด้วยการพัฒนาเม็ดพลาสติกชนิด UHMW-PE (Ultra High Molecular Weight Polyethylene) ที่มีคุณสมบัติแข็งแรง ทนทาน น้ำหนักเบา ทดแทนอะลูมิเนียมและเหล็ก บางชิ้นส่วนลดน้ำหนัก ลงเหลือประมาณ 10 กิโลกรัมจากเดิม 25 กิโลกรัม

IRPC ได้ลงนามข้อตกลงร่วมกับสถาบันสิรินธรเพื่อการฟื้นฟู สมรรถภาพทางการแพทย์แห่งชาติ และมหาวิทยาลัยศรีปทุม ในการวิจัยและพัฒนาอุปกรณ์ทางการแพทย์ “โครงการพัฒนาชุด หุ่นยนต์ช่วยเดินสำหรับคนพิการอัมพาตครึ่งล่าง” เพื่อต่อยอดสู่ การผลิตในเชิงอุตสาหกรรม



“หุ่นยนต์ช่วยเดิน” เป็นผลงานโดยนักศึกษากลุ่มระบบหุ่นยนต์ และการควบคุมอัตโนมัติ คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัย ศรีปทุม แต่ต้นแบบในปัจจุบันยังไม่รองรับการใช้งานจริง เนื่องจาก มีขนาดใหญ่ น้ำหนักมาก แบตเตอรี่ใช้งานสั้นไม่เกิน 3 ชั่วโมง IRPC จึงคิดนำเม็ดพลาสติกชนิด UHMW-PE ที่มีความแข็งแรง เป็นพิเศษ ทนทานต่อการสึกกร่อนเสียดสี รองรับแรงกระแทกได้ดี และน้ำหนักเบาไปพัฒนาเพื่อผลิตอุปกรณ์ทดแทนชิ้นส่วนเดิม ที่ทำจากอะลูมิเนียมและเหล็กของหุ่นยนต์ช่วยเดิน ทั้งนี้สถาบัน สิรินธรฯ จะช่วยประเมินการทดสอบหุ่นยนต์ช่วยเดินจากพลาสติก ให้ปลอดภัยกับผู้ใช้งาน และนอกจากจะมุ่งเน้นส่งเสริมศักยภาพ ของคนพิการช่วงล่างให้เคลื่อนไหวพึ่งพาตัวเองได้แล้ว ยังช่วย เพิ่มการทรงตัวและความมั่นคงขณะเดิน ฝึกทักษะการเคลื่อนไหว เรื่องการเดิน และนำต้นแบบไปพัฒนาต่อยอดในกลุ่มผู้ป่วย โรคหลอดเลือดสมอง ผู้ป่วยบาดเจ็บหลัง เด็กสมองพิการ และ ผู้ป่วยพาร์กินสันได้อีกด้วย

Duck Curve

กับการใช้พลังงานแสงอาทิตย์

ก่อนจะไปทำความรู้จัก **"Duck Curve"** หรือ "กราฟรูปเป็ด"
เราควรย้อนรอยความเป็นมาของเซลล์แสงอาทิตย์กันก่อน

เซลล์แสงอาทิตย์ (Solar Cell) ถูกสร้างขึ้นครั้งแรกใน ค.ศ. 1954 โดยดาร์ล แชปปีน (Daryl Chapin) คาลวิน ฟูลเลอร์ (Calvin Fuller) และเจอร์ลด์ เพียร์สัน (Gerald Pearson) แห่งเบลล์เทเลโฟน (Bell Telephone) นักวิทยาศาสตร์ทั้งสามได้ค้นพบเทคโนโลยีแบบใหม่ คือ วิธีการแพร่สารเข้าไปในผลึกของซิลิคอนจนได้เซลล์แสงอาทิตย์อันแรกของโลก ในระยะแรกเซลล์แสงอาทิตย์ส่วนใหญ่ใช้สำหรับโครงการด้านอวกาศ พวกดาวเทียมหรือยานอวกาศที่ส่งจากโลกไปโคจรในอวกาศจำเป็นต้องใช้แผงเซลล์แสงอาทิตย์เป็นแหล่งกำเนิดพลังงานไฟฟ้า ต่อมาจึงได้มีการนำแผงเซลล์แสงอาทิตย์มาใช้บนโลก

เซลล์แสงอาทิตย์สร้างขึ้นเพื่อเป็นอุปกรณ์สำหรับเปลี่ยนพลังงานแสงอาทิตย์ให้เป็นพลังงานไฟฟ้า โดยการนำสารกึ่งตัวนำ เช่น ซิลิคอน ซึ่งราคาถูกและมีมากมายผ่านกระบวนการทางวิทยาศาสตร์เพื่อผลิตให้เป็นแผ่นบางบริสุทธิ์ ทันทีที่แสงตกกระทบบนแผ่นเซลล์ รัศมีของแสงที่มีอนุภาคของพลังงานประกอบที่เรียกว่า

โปรตอน (Proton) จะถ่ายเทพลังงานให้อิเล็กตรอน (Electron) ในสารกึ่งตัวนำ จนมีพลังงานมากพอที่จะกระโดดออกมาจากแรงดึงดูดของอะตอม (Atom) และเคลื่อนที่ได้อย่างอิสระ ดังนั้นเมื่ออิเล็กตรอนเคลื่อนที่ครบวงจรจะทำให้เกิดไฟฟ้ากระแสตรงขึ้น

การผลิตไฟฟ้าจากเซลล์แสงอาทิตย์มีจุดเด่นสำคัญซึ่งแตกต่างจากวิธีอื่นหลายอย่าง คือ ไม่มีชิ้นส่วนที่เคลื่อนไหวในขณะที่ใช้งาน จึงทำให้ไม่มีมลภาวะทางเสียง ไม่ก่อให้เกิดมลภาวะเป็นพิษจากกระบวนการผลิตไฟฟ้า มีการบำรุงรักษาน้อยมาก และใช้งานแบบอัตโนมัติได้ง่าย ประสิทธิภาพคงที่ไม่ขึ้นกับขนาด สามารถผลิตเป็นแผงขนาดต่าง ๆ ได้ง่าย จึงผลิตได้ปริมาณมาก ผลิตไฟฟ้าได้แม้มีแสงแดดอ่อนหรือมีเมฆ เป็นการใช้พลังงานแสงอาทิตย์ที่ได้มาฟรีและไม่มีสิ้นสุด ผลิตไฟฟ้าได้ทุกมุมโลกแม้บนเกาะเล็ก ๆ กลางทะเล บนยอดเขาสูง และในอวกาศ ได้พลังงานไฟฟ้าโดยตรง ซึ่งเป็นพลังงานที่นำมาใช้ได้สะดวกที่สุด ความโดดเด่นเหล่านี้ทำให้ไฟฟ้าจากเซลล์แสงอาทิตย์เป็นความหวังของคนทั่วโลก



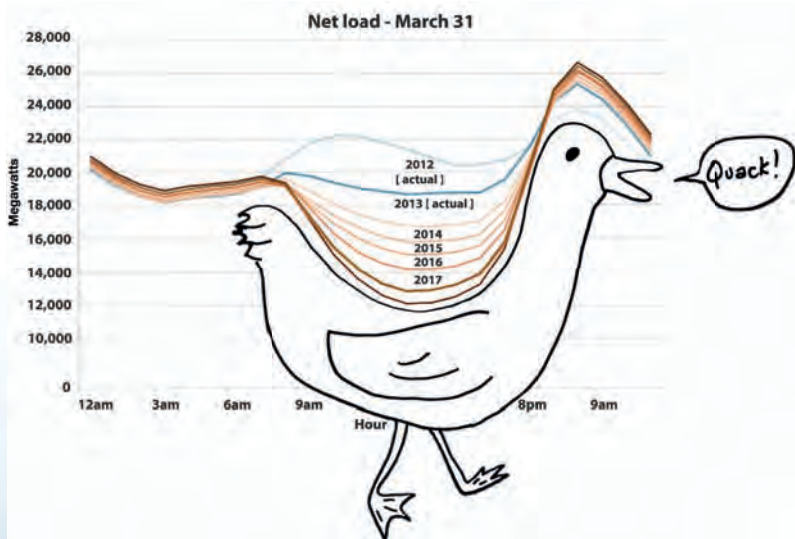
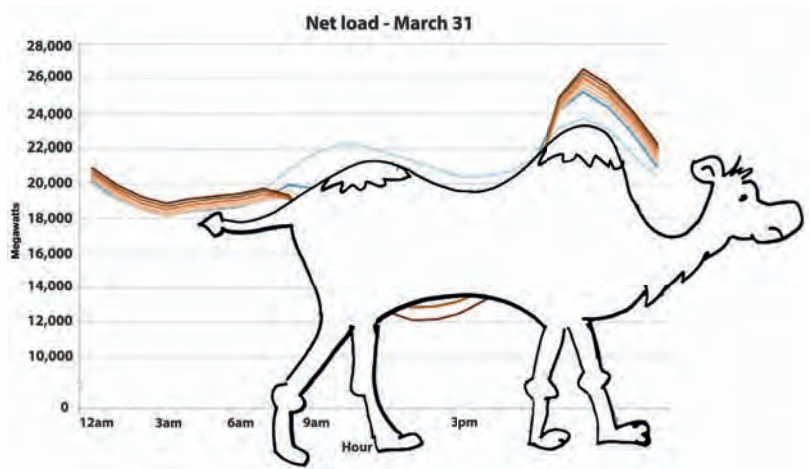


แหล่งพลังงานหมุนเวียนสะอาดที่มาทดแทนพลังงานฟอสซิล โดยเฉพาะพลังงานจากแสงอาทิตย์ซึ่งในอดีตมีราคาแพง แต่ปัจจุบันมีต้นทุนต่ำลงมาก จึงได้รับความสนใจและถูกนำมาใช้มากขึ้น โดยเฉพาะตามบ้านที่อยู่อาศัย ถือเป็นจุดเปลี่ยน (Tipping Point) สำคัญที่ทำให้ความต้องการใช้พลังงานหมุนเวียนเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว สอดคล้องกับรายงาน Global Trends in Renewable Energy Investment 2017 ที่จัดทำโดย Frankfurt School of Finance & Management และ United Nations Environment Programme รายงานว่าใน พ.ศ. 2559 มีการใช้พลังงานหมุนเวียนทุกประเภทรวมกัน 138.5 กิกะวัตต์ เพิ่มขึ้นจาก พ.ศ. 2558 ที่มีการใช้ 127.5 กิกะวัตต์ แต่มีการลงทุนลดลง เนื่องจากราคาของเซลล์แสงอาทิตย์ต่อเมกะวัตต์ถูกลงถึงร้อยละ 10

ผลจากการนำพลังงานหมุนเวียนเข้ามาใช้ผลิตไฟฟ้าเพิ่มมากขึ้น ทำให้รูปแบบการใช้ไฟฟ้าในหนึ่งวันจากระบบเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมที่รูปแบบการใช้ไฟฟ้าเป็นแบบหลังอูรู คือ มีช่วงความต้องการ

ใช้ไฟฟ้าจากระบบสูง 2 ช่วง หรือที่เรียกกันว่าช่วง peak แต่ปริมาณความต้องการใช้ไฟฟ้าในช่วง peak กับ off peak จะไม่ต่างกันมากนัก มาเป็นรูปแบบหลังเปิดหรือ Duck Curve คือ ความต้องการใช้ไฟฟ้าจากระบบลดลงอย่างมากในตอนกลางวันหรือช่วงที่มีแสงแดด และความต้องการใช้ไฟฟ้าจากระบบจะเพิ่มสูงขึ้นมากใน 2 ช่วงเวลา คือ ช่วงเช้านอกที่คนจะออกมาทำงานและเรียนหนังสือ กับช่วงเย็นที่คนเลิกงานและเด็ก ๆ กลับจากโรงเรียน

ลักษณะการใช้ไฟฟ้าที่เปลี่ยนแปลงไปและมีแนวโน้มจะขยายไปทั่วโลกในรูปแบบ Duck Curve ส่งผลต่อการบริหารจัดการของโรงไฟฟ้า ในการควบคุมการผลิตไฟฟ้าให้สอดคล้องกับความต้องการของผู้ใช้ไฟฟ้า ซึ่งจะเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วในตอนเย็น ดังนั้นโรงไฟฟ้าต้องเป็นโรงไฟฟ้าที่มีความยืดหยุ่น สามารถเพิ่มการผลิตได้ในช่วงเวลาที่ต้องการ เช่น การผลิตไฟฟ้าด้วยพลังน้ำซึ่งสามารถเร่งเพิ่มการผลิตไฟฟ้าได้รวดเร็ว หรือโรงไฟฟ้าก๊าซเพื่อช่วยเร่งจ่ายไฟจำนวนมากในช่วงความต้องการใช้ไฟฟ้าสูงสุด



แล้วเราจะรับมืออย่างไร?

แนวทางการแก้ไขปัญหานี้
Duck Curve มีอยู่ 2 วิธีคือ

1. การเชื่อมโยงเครือข่ายสายส่งทั่วโลก ขยายระบบ grid ให้กว้างใหญ่ นำไฟฟ้าตอนกลางวันจากพื้นที่หนึ่งไปใช้ตอนกลางคืนในอีกพื้นที่หนึ่ง
2. การพัฒนาเทคโนโลยีกักเก็บพลังงานในตอนกลางวันที่มีมากไว้ใช้ช่วงกลางคืน



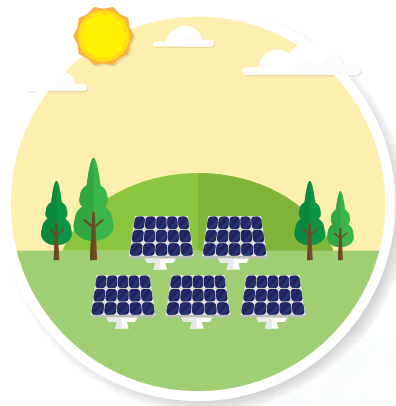
รู้หรือไม่ว่ากลุ่ม ปตท. ก็มีการลงทุนในโรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์

บริษัท โกลบอล เพาเวอร์ ซินเนอร์ยี จำกัด (มหาชน) หรือ GPSC มีการลงทุนในโรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ (Solar Farm) ทั้งในประเทศและต่างประเทศ แห่งแรกอยู่ที่จังหวัดสุพรรณบุรีและจังหวัดกาญจนบุรี ซึ่งมีกำลังการผลิตอยู่ที่ 80 เมกะวัตต์ แห่งที่สองเป็นโครงการผลิตไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์แบบติดตั้งบนพื้นดิน สำหรับหน่วยงานราชการและสหกรณ์ภาคการเกษตรที่จังหวัดจันทบุรี มีอัตราการรับซื้อไฟฟ้าในรูปแบบ FIT เท่ากับ 5.66 บาทต่อหน่วย โดยมีสัญญาซื้อขายไฟฟ้ากับการไฟฟ้าส่วนภูมิภาคอายุสัญญา 25 ปี และมีกำลังการผลิตอยู่ที่ 5 เมกะวัตต์

ส่วนแห่งที่สามเป็นการลงทุนในต่างประเทศ โดยเมื่อ 2 ปีก่อน GPSC ได้ลงทุนในโรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์แห่งแรกที่ประเทศญี่ปุ่นในโครงการ Ichinoseki Solar Power 1 GK พื้นที่ขนาด 560 ไร่ในจังหวัดอิวะเตะ ทางตอนเหนือของเกาะฮนชู ประเทศญี่ปุ่น เพื่อจำหน่ายไฟฟ้าให้บริษัท Tohoku Electric Power ซึ่งเป็นบริษัทสาธารณูปโภคญี่ปุ่น ในอัตราค่าไฟฟ้าแบบ FIT 40 เยนต่อหน่วย อายุสัญญา 20 ปี มีกำลังการผลิตอยู่ที่ 20.8 เมกะวัตต์ และมีกำหนดการเริ่มขายไฟฟ้าในไตรมาส 4 ปี 2560

ทำไมถึงต้องลงทุนที่ญี่ปุ่น

เหตุผลที่กลุ่ม ปตท. ตัดสินใจลงทุนในโรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ที่ประเทศญี่ปุ่นเพราะกระแสของโลกกำลังมุ่งไปสู่พลังงานหมุนเวียน และญี่ปุ่นก็เป็นประเทศที่ให้ความสำคัญต่อการดูแลรักษาสิ่งแวดล้อม และเป็นแนวหน้าในการนำเทคโนโลยีมาใช้ผลิตพลังงานสะอาด มีตลาดไฟฟ้าที่ค่อนข้างเปิดเสรี รวมทั้งมีอัตราค่าไฟฟ้าที่สูง จึงจูงใจให้เกิดการลงทุนขึ้น



Source:

1. EGAT 2. GPSC 3. <https://dlcse.org/the-duck-curve-what-is-it-and-what-does-it-mean/> 4. https://www.egat.co.th/index.php?option=com_content&view=article&id=2016&catid=49&Itemid=251 5. <http://www.xn--12cmaam3eno6byj3a2e7ak2dmhe5b1u9a3ktd.com/?p=1774>



เริ่มต้น พ.ศ. 2561
คุณวิทวัส สวัสดิ์-ชูโต
รองกรรมการผู้จัดการใหญ่
บริหารความยั่งยืนและวิศวกรรม
โครงการ บริษัท ปตท. จำกัด
(มหาชน) ได้ก้าวสู่ตำแหน่งใหม่
ในฐานะรองกรรมการผู้จัดการใหญ่
สายงานนวัตกรรมและดิจิทัล
นอกจากหน้าที่ความรับผิดชอบ
ที่เพิ่มขึ้นของท่านแล้ว เรายัง
มองเห็นถึงการก้าวสู่ยุคดิจิทัลที่ทาง
ปตท. กำลังมุ่งมั่น แต่มีใช้ว่า ปตท.
เพิ่งเริ่มให้ความสำคัญกับงานด้าน
นวัตกรรมและดิจิทัล ทว่ากำลัง
เสริมสร้างทีมงานด้านนี้
กลายเป็นตัวนำในธุรกิจ
อีกแขนงหนึ่ง

การพัฒนาสู่โลกแห่ง นวัตกรรมที่ยั่งยืน

คุณวิทวัส สวัสดิ์-ชูโต
รองกรรมการผู้จัดการใหญ่บริหารความยั่งยืน
และวิศวกรรมโครงการ

จากนักบินผู้วิศวกรที่สร้างประโยชน์เพื่อชาติ

“ความใฝ่ฝันเริ่มแรกของผมคือ อยากเป็นนักบิน แต่ทางผู้ใหญ่ไม่อนุญาต อาจเพราะมองว่าผาดโผนเกินไป ในที่สุดผมก็เข้าเรียนที่สาขาวิศวกรรมเคมี คณะวิศวกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย แล้วไปต่อปริญญาโทที่ University of Rhode Island ในสาขา Industrial Engineering

“หลังจากกลับมาเมืองไทยเราก็อยากทำงานบริษัทเอกชน เพราะเห็นว่าคล่องตัวกว่า แต่ที่บ้านก็ไม่ยอมอีก เพราะครอบครัวเป็นข้าราชการรับใช้ชาติมาตลอด หลายคนเป็นหมอ เป็นพยาบาล เป็นทหารอากาศ เขาจึงอยากให้เราทำราชการ ตอนนั้นตัดสินใจไม่ได้ ไม่สมัครอะไรเลยอยู่ 2 เดือน จนในที่สุดก็มาเริ่มต้นที่กระทรวงอุตสาหกรรม ทำงานในกองน้ำมัน สมัยนั้นเริ่มงานเราก็ได้รับผิดชอบออกไปดูโรงกลั่นไทยออยล์ ดูว่าน้ำมัน อับเตตราคาน้ำมันจากรอบโลกแล้วคำนวณราคาหน้าบิ๊ม ทางผู้ใหญ่ก็จะนำข้อมูลไปใช้เพื่อออกประกาศราคาต่อไป

“ทำงานไปสักพักเริ่มรู้สึกว่าการงานของตัวเองคุณค่าน้อย เพราะถึงเราทำงานอย่างละเอียด ตรวจเช็คราคาแบบเรียลไทม์ แต่ด้วยระบบงาน กว่าข้อมูลที่ส่งไปจะได้รับการตอบรับก็ 2 สัปดาห์ จึงเริ่มมองหางานใหม่ที่ท้าทายขึ้น แล้วตอนนั้น ปตท. ก็ประกาศรับคนพอดี คุณสมบัติที่เขารับคือ เป็นผู้ขายมีวุฒิการศึกษาวิศวกรรมฯ จบต่างประเทศ ทักษะดีดี และไม่โกงกิน ซึ่งเราก็ตรงหมด หลังจากทาง ปตท. เรียกไปสัมภาษณ์และได้เข้าทำงาน เราก็ได้เข้าไปรับผิดชอบในสายงานจัดหาน้ำมัน Short Term Planning เป็นส่วนหนึ่งในทีมที่วางแผนให้ผู้ว่าฯ จัดซื้อน้ำมัน

“ระยะเวลาที่ผ่านมาใน ปตท. ผมมีโอกาสได้ทำงานหลายด้าน ทั้งฝ่ายโอเปอเรชัน เป็นเทรดเดอร์จัดซื้อน้ำมันดิบ เป็นผู้จัดการส่วนจ้างเรือขนส่งต่างประเทศ รวมถึงดูแลตลาดต่างประเทศ ครอบคลุมประเทศลาว กัมพูชา เวียดนาม มาเลเซีย ฟิลิปปินส์ ก่อนย้ายกลับมาทำงานด้านการซื้อขายอีกครั้ง

ขึ้นเป็นผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการใหญ่บริหารความร่วมมือในกลุ่มธุรกิจปิโตรเลียมขั้นปลาย และยังได้ไปมีส่วนร่วมในหลายโพรเจกต์ เช่น IRPC เราก็นำความรู้ความสามารถของเราไปช่วยพัฒนา เพิ่มประสิทธิภาพให้โรงกลั่น หรือการดูแลงานในส่วน SCO (Supply Chain Optimization) แบ่งสรรว่า จะซื้อน้ำมันจากบริษัทลูก ๆ ของ ปตท. เท่าไร เป็นการดูแลจัดสรรเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดกับ ปตท.”

งานนวัตกรรมและดิจิทัล

“หลังจากเข้ามารับหน้าที่ในฐานะรองกรรมการผู้จัดการใหญ่บริหารความยั่งยืน และวิศวกรรมโครงการสักระยะ มาปีนี้ทาง ปตท. ได้มอบหมายให้มาดูแลเรื่องนวัตกรรมและดิจิทัล ซึ่งเป็นของใหม่ที่ จะพัฒนาให้ ปตท. ก้าวไปกับเทรนด์ของประเทศคือ อุตสาหกรรม 4.0 และการเปิดระเบียบเชิงเศรษฐกิจภาคตะวันออก (EEC) ซึ่งส่วนหลังนี้คุณชาญศิลป์ ตรีนุชกรเป็นผู้ดูแลจากที่ผ่านมาเราทำงานตั้งแต่เทคโนโลยียังไม่ก้าวหน้า ได้เห็นอะไรมาบ้าง จนมาสู่ยุคที่เทคโนโลยีก้าวไปไกล มีทีมคนรุ่นใหม่ที่เป็นกำลังสำคัญ คราวนี้ก็ต้องผลักดันให้เกิดการพัฒนา ขยายขีดความสามารถให้สอดคล้องกับนโยบาย New S-curve หรืออุตสาหกรรมอนาคตของรัฐบาล เป็นการแสวงหาโอกาสทางธุรกิจ และพัฒนาธุรกิจในรูปแบบใหม่ ๆ ที่ตอบสนองทิศทางโลกาภิวัตน์

“งานที่เรา กำลังทำอยู่ตอนนี้มีหลายโครงการที่ดูแลมีศักยภาพ และน่าจะกลายเป็นภาพใหญ่ของการเปลี่ยนแปลง ส่วนหนึ่งคือเรามีโอกาสได้ดูแลทีม ‘สรรหาธุรกิจใหม่’ หรือ Expresso เป็นทีมเด็กรุ่นใหม่ที่ได้เห็นโลกสมัยใหม่ พร้อมทั้งได้คนเก่ง ๆ จากทีมเดิมซึ่งมีความรู้ความชำนาญสูงและเฉพาะด้าน พวกเขาเหล่านี้ล้วนมีส่วนสำคัญในการขับเคลื่อนเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะการคิดแผนพัฒนานวัตกรรมเพื่อให้เกิดเป็นสินค้าใหม่ ๆ เช่น การลงทุนในธุรกิจ

ที่เกี่ยวข้องกับห่วงโซ่คุณค่าด้านไฟฟ้า (Electricity Value Chain) การทำโซลาร์ไฮบริด ซึ่งผสมผสานระหว่างโซลาร์ฟาร์มและอุตสาหกรรมแบตเตอรี่ ทำให้เกิดแหล่งพลังงานที่ถูกลง แต่ให้ประสิทธิภาพเทียบเท่าโรงไฟฟ้าใหญ่ ๆ หนึ่งโรง

“อีกเรื่องหนึ่งที่ทาง ปตท. เน้นย้ำคือการพัฒนา CVC (Corporate Venture Capital) เป็นเรื่องของกองทุนร่วมลงทุนหาบริษัทสตาร์ทอัพแล้วเราเข้าไปช่วยพัฒนา ขณะเดียวกันก็มีการพูดคุยเรื่องการลงทุนกับหน่วยงานที่เต็มไปด้วยศักยภาพหลายแห่ง เช่น บริษัท DSME ของเกาหลี แล้วนำมาแมตช์ให้เข้ากับหน่วยงานรัฐของเราอย่างกรมการพาณิชย์นาวี เป็นการ





เชื่อมโยงเพื่อเพิ่มศักยภาพให้ฝ่ายทหารเรือ และ ปตท. เอง ทั้งยังนำไปสู่การพัฒนา โครงการ Floating LNG Power Plant แม้โครงการนี้เพิ่งเกิดขึ้นไม่กี่เดือน แต่สามารถมองไกลถึงประโยชน์ของประเทศ ได้เลยทีเดียว”

โครงการเหล่านี้ถือเป็นแค่ส่วนเล็ก ๆ ใน ทั้งหมด

“นอกจากโครงการที่เล่าไปแล้ว ยังมี อีกมากมายที่กำลังเร่งพัฒนาให้เกิดขึ้น รวมถึงโครงการในอนาคต เช่น Robotics ซึ่งเกี่ยวข้องกับการพัฒนาสมองที่ใช้สั่งการ หุ่นยนต์อีกต่อหนึ่ง โครงการ Data Center

และการพัฒนาสู่ Smart City ทั้งนี้ ปตท. เองเป็นที่รู้จักในฐานะบริษัทรายใหญ่ด้าน น้ำมันและก๊าซธรรมชาติของประเทศ แต่หากพูดถึงในเรื่องอื่น เช่น PET Chemical แล้วเรายังถือว่าอยู่ในขั้นปฐมภูมิ ในปี 2561 นี้ก็ครบรอบ 40 ปีแล้ว จะมีแค่วิศวทัศน์ เฉพาะหน้าอย่างเดียวยังคงไม่ได้ ต้องเตรียมพร้อมและเสริมสร้างให้เกิดการขับเคลื่อน อย่างมั่นคงต่อไป”

การทำงานทำคนเดียวไม่ได้ ต้องพัฒนา ทีมด้วย

“ถามว่าเมื่อต้องทำงานในส่วนของ การพัฒนาด้านนวัตกรรมเช่นนี้ ทีมงานที่มีอยู่

จะเพียงพอไหม ตรงนี้เรามีแนวทางที่วางไว้ 3 ข้อด้วยกัน หนึ่งคืออยากได้คนที่มี ศักยภาพใน ปตท. นี้แหละ แต่อยู่ในสภาวะ ที่อาจกำลังเบื่องานเก่า ๆ อยากทำงานใหม่ ที่ตัวเองถนัดและตื่นเต้น ให้คนเหล่านี้มา ร่วมพัฒนางาน เมื่อเขาได้ทำสิ่งที่ถนัดและ อยากทำก็จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพให้ ปตท. ได้มาก ส่วนแผนต่อมาคือหาพาร์ทเนอร์ ภายนอกมาร่วมกันพัฒนางานแบบเติบโต ไปด้วยกัน เนื่องจากเทรนด์ตอนนี้คงไม่มีใครทำอะไรคนเดียวแล้ว เมื่อร่วมกันคิดก็ จะร่วมกันต่อยอดได้มาก ส่วนข้อสุดท้ายคือ เมื่อตั้งขายไว้ว่าจะทำจริงแล้ว ถึงตอนนั้น เราก็ต้องไปหาผู้เชี่ยวชาญตัวจริงมาร่วม เพื่อให้งานบรรลุผลได้อย่างสูงสุด

“ในแง่การทำงาน ผมมักบอกทีม อยู่เสมอว่าอยากให้ทำงานแบบเพื่อน แบบ พี่น้อง มีอะไรก็มาคุยกัน เพราะโลกนี้ไม่มีใครเก่งเกินใคร ปตท. รับคนเข้ามาแต่ละ คนย่อมมีความรู้ความสามารถของเขา อยู่แล้ว เราจะไปซีใจใครคงไม่ได้ ยิ่งเมื่อ เราโตแล้วยิ่งต้องฟังมากกว่าพูด เหตุผลแรก คือ เราเห็นโลกสมัยใหม่น้อยกว่าเด็ก ๆ และเหตุผลที่สองคือ เราเป็นผู้ใหญ่ คำพูด ของเรามีน้ำหนัก บางครั้งแค่คำถามเพียง ข้อเดียวที่เราไม่ได้คิดอะไรมาก แต่ลูกน้อง ฟังแล้วคิดมากจนไม่กล้าแสดงความคิดเห็น ต่อ ก็อาจทำให้ไม่ได้ความคิดดี ๆ ออกมา ในที่สุด

“ส่วนตัวผมชอบการประชุมแบบอัศวิน โต้ะกลม คือทุกคนเท่าเทียม มีความคิด ก็ช่วยกันผลักดันออกมา การทำงานที่ สร้างองค์ประชุมเช่นนี้จากคนที่มีความมอง ต่างกัน ประสบการณ์ต่างกัน เมื่อเราเปิดใจ ไม่ดูแคลนกัน ก็จะนำไปสู่ผลการตัดสินใจ ที่ดีที่สุดในที่สุด”

ยืนหยัดต่อด้านสิ่งไม่คว

“อันบุญคุณของท่านที่เคยช่วยข้าพเจ้านั้น ข้าพเจ้าก็เห็นแจ้งอยู่ หากท่านต้องการอะไรจากข้าพเจ้าเป็นส่วนตัวแล้ว ข้าพเจ้า ก็ยินดีตอบสนองคุณท่าน มิได้ลืมหัน

ประเทศชาติหาได้เป็นหนี้บุญคุณท่านไม่ ข้าพเจ้าไม่อาจตอบแทนบุญคุณส่วนตัวแก่ท่านด้วยผลประโยชน์ของชาติได้”

“คำกล่าวของเต็ง เสี่ยวผิงข้างต้นคืออีกเรื่องหนึ่งที่ผมยึดถือและปฏิบัติเสมอมา นั่นคือการต่อต้านคอร์รัปชัน จนหลายคนในที่นี่รู้ว่านี่คือภาพลักษณ์ของผมไปแล้ว ทั้งนี้เพราะเราเห็นผลเสียว่าการคอร์รัปชันทำให้ระบบรวนไปหมด ไม่ทำให้เกิดการพัฒนาใด ๆ แม้หลายคนถามผมอยู่เสมอว่าไม่กลัวหรือ คือถ้าอยากพัฒนา ตัวเราเองก็ต้องทำตรงนี้ให้หมดไป”

การดำเนินชีวิตด้วยหลักธรรม

“เรื่องนี้ต้องขอบคุณคุณแม่ผม จริง ๆ ท่านสอนธรรมะ (สายท่านพุทธทาส) ให้เราตั้งแต่ลิบขวบ แต่ตอนนั้นเราไม่รู้เรื่อง พอโตมาถึงได้เข้าใจและนำมาปรับใช้ ทั้งนี้เพราะสิ่งที่พระพุทธเจ้าสอนไม่ใช่ศาสนา แต่เป็นปรัชญาชีวิต เป็นการสอนให้เข้าใจธรรมชาติ แล้วมีสติเดินไปกับธรรมชาติ อย่างเรื่องความไม่มีตัวตน เมื่อเข้าใจแล้วเราก็จะละได้ ไม่เอาสิ่งนั้นมายึดติดแล้วทำร้ายตัวเอง แม้จะปฏิบัติตามไม่ได้ทั้งหมด แต่ก็ทำให้เราได้เข้าใจ

“คุณแม่ผมท่านบอกเสมอว่า ‘จงเป็นปลาที่ฉลาด ตอดกินแต่เหยื่อ แต่อย่าติดเบ็ด’



ตรงนี้ยกตัวอย่างเช่นเราอยากมีรถสปอร์ตก็ซื้อได้ถ้าไม่ทำให้เดือดร้อน แต่คราวนี้พอขับออกไปนอกบ้านแล้วเกิดชนกับจักรยานเกิดรอยขีดข่วน เราก็ต้องมีสติ ไม่ปล่อยให้ความโมโหเข้าครอบงำแล้วทำให้เกิดเรื่อง หากควบคุมไม่ได้นั่นแสดงว่าเราไม่ใช่แค่ตอดกินแล้ว แต่แผลติดเบ็ดเข้าจนทำให้ชีวิตเป็นอันตราย”

สิ่งที่รักกับงานที่ทำ

“ด้วยรูปแบบของงานที่รับผิดชอบอยู่ในปัจจุบัน มาทำงานกลับบ้านสามทุ่มก็ทำให้เราไม่ค่อยได้ทำกิจกรรมอื่น ๆ เท่าไร แต่ถ้ามีเวลาว่างผมก็จะหากิจกรรมทำตั้งแต่เด็ก ๆ ผมเริ่มต้นจากเรียนยูโด แล้วพอโตขึ้นมาสัก 11 ขวบก็เริ่มเรียนขี่ม้า การขี่ม้านี้จริง ๆ เป็นกิจกรรมที่รักมากที่สุด แต่ประสบความสำเร็จน้อยที่สุด (หัวเราะ) อย่างตอนนี่กิจการของที่บ้านซึ่งเปิดเป็น Bangkok Equestrian Center ทางฝรั่งผู้เช่าเดิมเขาหมดสัญญาไป เรายังไม่ได้ทำอะไรเพิ่ม มีแผนรีโนเวตแล้วอาจนำกิจกรรมเข้ามาร่วม แต่ก็ยังไม่ได้จัดการให้สำเร็จ

“ช่วงเรียนมหาวิทยาลัยตอนปีสองผมเคยมีโอกาสได้เรียนดำน้ำ แล้วก็เรียนต่อเรื่อยมาจนจบหลักสูตร Instructor ตอนปีสี่กิจกรรมนี้เรียกได้ว่าค่อนข้างประสบความสำเร็จ จนเมื่อมาทำงานที่ ปตท. ก็ได้นำความรู้นี้มาใช้สอนที่นี่ด้วย เช่นเกี่ยวกับการยิงปืนที่เราเป็นทั้งนักกีฬา ช่วย ปตท. คว่าเหรียญทองกีฬารัฐวิสาหกิจและช่วยในรูปแบบชมรมด้วย

“จะว่าไปกิจกรรมที่เราทำเหล่านี้สามารถนำมาผสมผสานประโยชน์กับงานที่ทำได้ อย่างเรื่องคอนเนกชันในหมู่พนักงานของ ปตท. ด้วยกันเอง การที่ผมได้ไปเป็นครู ไปเป็นประธานในหลายชมรม ทำให้เราได้รู้จักพนักงานมากขึ้น ได้รู้จักสภาพของเขา แล้วสามารถนำมาเชื่อมต่อในเรื่องการทำงานได้ หรือจะเป็นกับผู้คนภายนอกอย่างการขี่ม้าก็ทำให้มีโอกาสได้รู้จักผู้ใหญ่หลายคน เวลาต้องคุยงานหรือเจรจางาน



ก็มีส่วนช่วยสร้างความคุ้นเคยและนำไปสู่ผลลัพธ์ที่ดีได้เช่นกัน”

ความสุขที่ได้ให้

“ถึงตอนนี้คงต้องบอกว่าความสุขของผมอยู่ที่การได้เห็นน้อง ๆ ที่ร่วมงานได้รับโอกาส ได้รับการส่งเสริม เมื่อเขาได้ทำงานตามที่ถนัดก็จะส่งผลดีต่อองค์กร ทำให้องค์กรมีอนาคตที่สดใส ภาระยาของผมยังคงพูดว่า ผมให้เวลากับลูกน้องมากกว่าที่บ้าน แต่เขาไม่ได้บ่นนะ เธอเห็นว่าตอนที่เราให้เวลาลูกน้องแล้วมีปิติ ดูมีความสุขเขาก็ไม่ต้องห่วง ในแง่การบริหารชีวิตของเราเอง หากทำงานแล้วรู้สึกเหนื่อย รู้สึกแย่เราก็จะกลับไปทำกิจกรรมยามว่างที่เราชอบ แล้วเราก็จะรู้สึกสดชื่นขึ้นได้ในที่สุด”



เรื่อง : กัมปนาท กาญจนาคาร
บรรณาธิการข่าวออนไลน์ด้านธุรกิจและการลงทุน

The End of Money, A Cashless Society is Coming

ขณะที่หลายประเทศในยุโรปกำลังปรับเปลี่ยนตัวเองเข้าสู่ภาวะสังคมไร้เงินสดเต็มรูปแบบ หลายประเทศในอาเซียนก็เริ่มขยับขยายฐานทางธุรกิจให้กลายเป็นสังคมไร้เงินสดเช่นกัน เพื่อจะได้ตั้งรับกับเศรษฐกิจโลกได้ทันทั่วทั้งที่ ส่งผลให้ประเทศไทยต้องเริ่มเปิดเกมรุกเดินหน้าเข้าสู่สังคมไร้เงินสดด้วย เพื่อเป็นการปูพื้นฐานให้ประเทศแข็งแกร่งและเติบโตอย่างยั่งยืนในอนาคต

ทำความรู้จักกับสังคมไร้เงินสด

สังคมไร้เงินสด หรือ Cashless Society และ Cashless Economy คือแนวคิดสังคมเศรษฐกิจในรูปแบบที่ปราศจากเงินสด ถูกพูดถึงเป็นครั้งแรกในช่วงทศวรรษ 1950 แวดวงของธนาคารพาณิชย์ที่มีความเชื่อตรงกันว่าในอนาคตความสำคัญของเงินสดจะลดน้อยลงเนื่องจากผู้คนจะสามารถจับจ่ายซื้อของชิ้นเล็ก ๆ เรื่อยไปจนถึงทำธุรกรรมการเงินได้โดยไม่ต้องสัมผัสเงินสดแม้แต่หน่วย เพราะระบบคอมพิวเตอร์จะเข้ามาอำนวยความสะดวกสบายขึ้น

หลังจากที่ได้มีการพูดถึงในครั้งแรก เรื่องนี้ก็ถูกกลืนไปในจนกระทั่งทศวรรษ 1960 จอห์น ดีโบลด์ (John Diebold) เจ้าของบริษัทที่ปรึกษาการวางเครือข่ายคอมพิวเตอร์สำหรับธนาคารได้เอ่ยขึ้นอีกครั้ง เนื่องจากธุรกรรมเงินสดและเช็คเงินสดที่เพิ่มขึ้นตามการเติบโตของเศรษฐกิจ ส่งผลกระทบให้ต้นทุนของธนาคารสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว เขาจึงกล่าวสนับสนุนเรื่องของ “สังคมไร้เงินสด” อีกครั้ง

ในยุคปัจจุบัน “สังคมไร้เงินสด” เริ่มเป็นรูปเป็นร่างให้เห็นจริงดังที่คนในวงการธนาคารพาณิชย์ได้คาดการณ์ไว้ หลายประเทศเข้าสู่สังคมไร้เงินสดอย่างเต็มรูปแบบ เช่นเดียวกับที่ประเทศไทยเริ่มมีระบบบัตรเครดิต บัตรเดบิต และบริการการเงินอิเล็กทรอนิกส์ (E-Payment) ที่ทำให้สามารถชำระค่าบริการ ค่าสาธารณูปโภคต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้ไม่ว่าจะอยู่ที่ใด และถึงแม้จะไม่มีเงินสดอยู่ในมือก็ตาม

ถอดรหัสความพร้อมของประเทศไทย

ความพร้อมของสังคมไร้เงินสดต้องเริ่มต้นที่ความพร้อมของเทคโนโลยี สำหรับอำนวยความสะดวกให้การโอน จ่าย และรับเงินทำได้ทุกที่ทุกเวลาไม่ว่าจะอยู่มุมไหนของโลก ดังนั้นการพิจารณาความพร้อมของการเข้าสู่สังคมไร้เงินสดจึงต้องเริ่มต้นที่การเข้าถึงสื่อประเภทโซเชียลมีเดียของประชาชนในประเทศ



ตัวเลขล่าสุดในไตรมาสแรกของ พ.ศ. 2560 จากผู้ให้บริการหลัก 3 รายของประเทศไทย ได้แก่ AIS, DTAC และ TrueMove H พบว่ามียอดผู้ใช้งานรวมประมาณ 91 ล้านเลขหมาย จากการใช้งานอินเทอร์เน็ตที่เพิ่มมากขึ้น ผสมกับสัญญาณโทรศัพท์ที่ขยายพื้นที่การให้บริการครอบคลุมเป็นวงกว้าง นั่นคือสัญญาณที่ดีทำให้รัฐบาลผลักดันแนวคิด National e-Payment หรือการชำระเงินแบบอิเล็กทรอนิกส์ตั้งแต่ช่วง พ.ศ. 2558 โดยมีโครงการสำคัญที่เปิดตัวไปแล้วคือ “พร้อมเพย์” (PromptPay) เพื่อส่งเสริมการโอนเงินและรับเงินผ่านหมายเลขบัตรประชาชนหรือหมายเลขโทรศัพท์ที่ผูกติดกับบัญชีธนาคารไว้ ซึ่งช่วยลดต้นทุนและเวลาในการบริหารจัดการด้านการเงิน

ไม่เพียงเท่านั้น ในเดือนสิงหาคมธนาคารแห่งประเทศไทยยังได้ประกาศเปิดตัว “Standard QR Code” เพื่อรับชำระเงินค่าสินค้าและบริการผ่านร้านค้าด้วย QR มาตรฐานเดียวกันร่วมกับธนาคารและผู้ให้บริการบัตรเป็นครั้งแรก โดยประเดิมด้วย PromptPay QR ในช่วงไตรมาสสุดท้ายของปี จุดเด่นของ Standard QR Code นี้ก็คือการรองรับการชำระเงินผ่านการแสดง QR Code และยังสามารถรับการชำระเงินผ่านผู้ให้บริการด้านการชำระเงินบนบัตรเครดิตอีกด้วย

การเริ่มใช้ทั้ง PromptPay และ Standard QR Code นับเป็นการส่งเสริมการเข้าถึงบริการและความทัดเทียมในการเข้าถึงแหล่งเงินเพื่อการลงทุน รวมไปถึงการบูรณาการด้านระบบภาษีแบบอิเล็กทรอนิกส์ของภาครัฐ และการลดต้นทุนในการประกอบธุรกิจที่เกี่ยวข้องของภาคเอกชน เพื่อเข้าสู่สังคมแบบ Cashless Society หรือสังคมไร้เงินสดในท้ายที่สุด

เจาะลึกระบบสังคมไร้เงินสด ดีจริงหรือแค่ภาพลวงตา

ข้อดีของการพาตัวเองเข้าสู่สังคมไร้เงินสดก็คือ ทำให้ต้นทุนด้านการลงทุนลดต่ำลงอย่างมีนัยสำคัญ ตั้งแต่ค่าใช้จ่ายในการผลิตธนบัตรของธนาคารแห่งประเทศไทย ไปจนถึงการขนย้ายเงินไปยังธนาคารก่อนจะกระจายสู่เส้นทางการเงินอื่น ปัจจุบันธนาคารในประเทศไทยมีต้นทุนทางการเงินจากการบริหารจัดการเงินสดทั้งระบบของประเทศในแต่ละปีมูลค่าสูงถึง 9 พันล้านบาทเลยทีเดียว ตั้งแต่การให้บริการตู้กดเงินสดอัตโนมัติหรือ ATM รวมทั้งสิ้นประมาณ 50,000 ตู้ หากนับเฉพาะต้นทุนตู้กดเงินสดอัตโนมัติเพียงอย่างเดียวจะมีมูลค่ารวมกันสูงถึง 2 หมื่นล้านบาท ทั้งนี้ยังไม่รวมค่าติดตั้งหรือจำนวนธนบัตรที่รอจ่ายภายในตู้

ทว่าเหรียญนั้นมีสองด้าน...

สังคมไร้เงินสดยังมีด้านลบที่ถูกมองว่าเป็นรอยร้าวการแก้ไข นั่นคือ ความกังวลเรื่องการถูกเจาะข้อมูล เนื่องจากนับแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ยังไม่มีข้อมูลไหนบนโลกหรือเทคโนโลยีใดที่จจะแน่นอนหาเพียงพองจนไม่อาจถูกเจาะฐานข้อมูลไปได้ เพราะฉะนั้นจะวางใจได้อย่างไรว่าเงินในอากาศจะยังคงเป็นของเราโดยที่ไม่ถูกใครมาล้วงระบบและดึงออกไป ซึ่งเรื่องนี้ถือเป็นการบ้านหนักของทีมพัฒนาระบบที่จะต้องมุ่งมั่นแก้ปัญหากันไป



นอกจากเรื่องการถูกเจาะข้อมูล การทำธุรกรรมการเงินผ่านระบบอิเล็กทรอนิกส์ในด้านผู้ประกอบการนั้นคือ การเปิดเผยเส้นทางการเงินทั้งหมดและการเข้ามาตรวจสอบสถานะการเงิน รวมถึงสถานะการจ่ายภาษี ในด้านประชาชนคือ วินัยทางการเงิน และการออมเงิน เป็นไปได้ว่าระบบสังคมไร้เงินสดอาจนำไปสู่ภาระหนี้สินที่เพิ่มขึ้น

โลกของสังคมไร้เงินสด

แม้จะเป็นเรื่องใหม่ที่ทางรัฐบาลและสถาบันการเงินเอกชนทั้งไทยและต่างประเทศพยายามผลักดันเป็นอย่างมากในช่วงหลายปีที่ผ่านมา แต่ที่ประเทศสวีเดนสังคมไร้เงินสดแห่งแรกของโลกได้เกิดขึ้นแล้ว ปัจจุบันมีปริมาณเงินสดที่หมุนเวียนในระบบไม่ถึง 3% สำหรับเอเชียสังคมไร้เงินสดเกิดขึ้นที่ประเทศจีนเป็นประเทศแรกหลายปีที่ผ่านมาประเทศจีนมีการทำธุรกรรมผ่านโทรศัพท์มือถือ (Mobile Payment) มากกว่าในสหรัฐฯ ถึง 50 เท่า หรือราว 5.5 ล้านล้านดอลลาร์สหรัฐฯ ผู้ให้บริการอย่าง Tencent มีจำนวนผู้ใช้งานราว 600 ล้านบัญชี และเป็นบัญชีที่มีการเคลื่อนไหว โดยแต่ละวันมีการทำธุรกรรมราว 600 ล้านครั้งต่อวัน ด้วยการชำระเงินผ่านโทรศัพท์มือถือซึ่งกำลังเข้ามาแทนที่การถือเงินสด จนเป็นรูปแบบการใช้จ่ายปกติของชาวจีนในปัจจุบันไปแล้ว

ส่วนประเทศที่คาดการณ์ว่าจะเกิดสังคมไร้เงินสดอีกแห่งคือประเทศสิงคโปร์ ประเทศที่เป็นศูนย์กลางด้านการเงินของเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ซึ่งมีบริษัทและสถาบันการเงิน ตลอดจนบริษัทเทคโนโลยีชั้นนำที่จะสนับสนุนและพัฒนาช่องทางทำธุรกรรมการเงินที่ทันสมัยแห่งหนึ่งในโลก

สำหรับประเทศไทยปัจจุบันอยู่ในช่วงเริ่มต้นและเปลี่ยนผ่านในยุค Digital หากพิจารณาจากทิศทางต่าง ๆ ทั้งภาครัฐ เอกชน และประชาชน ประเทศไทยในอนาคตจะเข้าสู่สังคมไร้เงินสดที่เข้มแข็งและขยายเป็นวงกว้างอย่างแน่นอน



ระวังก่อนแชร์และโพสต์

นับจากทศวรรษที่แล้ว โลกเพิ่งเริ่มตระหนักถึงอิทธิพลของเทคโนโลยีออนไลน์ที่สร้างความเปลี่ยนแปลงทางสังคม มาถึงทศวรรษถัดมา การใช้งานบนระบบออนไลน์ได้ก้าวล้ำไปไกลลึบทำให้งานกฎหมายที่บัญญัติไว้แต่ดั้งเดิม ไม่สามารถครอบคลุมการกระทำผิดทางเทคโนโลยีสมัยใหม่ได้อีกต่อไป



เมื่อเป็นเช่นนั้นการแก้ไขกฎหมายให้ทันสมัยขึ้นจึงเป็นเรื่องจำเป็น และในที่สุดพระราชบัญญัติว่าด้วยการกระทำผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์ พ.ศ. 2550 ก็ได้รับการแก้ไขและประกาศใช้ใน พ.ศ. 2560 นี้เอง

ประเด็นแรกที่แตกต่างกันระหว่างฉบับเก่าและฉบับแก้ไขเป็นใจความสำคัญของการแก้กฎหมายนี้เลยทีเดียวนั้นคือการปรับคำนิยามให้การกระทำผิดทางอิเล็กทรอนิกส์ ไม่จำกัดเฉพาะแค่การกระทำบนเครื่องคอมพิวเตอร์ แต่รวมถึงสมาร์ทโฟนและแท็บเล็ตด้วย ซึ่งแน่นอนรัฐย่อมต้องเล็งเห็นแล้วว่าแค่ไม่กี่ปีหลังมานี้ คนไทยใช้สมาร์ทโฟนเพิ่มขึ้นเป็น 1 ใน 3 ของจำนวนประชากรทั้งหมดหรือเกือบ 25 ล้านคน นั่นหมายถึงทุกคนที่มีสมาร์ทโฟนสามารถกระทำความผิดได้โดยที่มือไม่ต้องแตะคีย์บอร์ดคอมพิวเตอร์เลย ดังนั้นใครนิยมพิมพ์ความเห็นแยะ ๆ แชร์เรื่องส่วนตัวของใคร แซ่ต่าข่าลือ หรือจะแฉกเครื่องใคร ต่อแต่นั้นอย่าได้คิดว่าทำบนมือถือแล้วจะรอด

ประเด็นถัดมาถือว่าถูกใจหลาย ๆ คนในยุคที่การซื้อขายสินค้าทุกชนิดมุ่งหน้าสู่ถนนออนไลน์ ตาม พ.ร.บ. ฉบับเดิม มาตรา 11 มีระบุถึงการกระทำผิดทางอีเมลอยู่ว่า การส่งข้อมูลทางอิเล็กทรอนิกส์ที่ปกปิดตัวเองหรือปลอมแปลงที่มา และก่อดราม่าราคาหรือความเดือดร้อนแก่ผู้รับให้ถือเป็นอีเมลสแปม

แต่ฉบับใหม่กำหนดชัดเจนว่าการส่งอีเมลโฆษณาสินค้าถึงจะไม่
ปกปิดตัวเอง แต่ก็ต้องเปิดโอกาสให้ผู้รับสามารถบอกเลิกรับข่าว
ได้ง่าย ที่สำคัญยิ่งกว่านั้นคือกฎหมายใหม่ระบุว่า การส่งข้อความ
หรือโพสต์ข้อความขายสินค้าบนโซเชียลมีเดีย เช่น เฟซบุ๊ก และ
ไอจีของผู้อื่น รวมถึงการส่งเอสเอ็มเอสถือว่าเป็นสแปมเช่นกัน
ดังนั้นครีมนหน้าชาวต่าง ๆ ที่เที่ยวไปแปะ “ขอฝากร้านนะจ๊ะ”
ตามคอมเมนต์ไอจีตาราหรือเฟซบุ๊กเพจต่าง ๆ มีความผิดแล้วนะ
แถมโทษปรับก็เพิ่มขึ้นจากไม่เกิน 100,000 บาท เป็นไม่เกิน
200,000 บาทด้วย

นอกจากนี้ประเด็นที่มีการแก้ไขและประเด็นที่เพิ่มเติมมาใหม่
ที่คุณผู้อ่านควรเก็บไว้เป็นความรู้ เพื่อจะไม่พลาดพลังไปกระทำ
ความผิดตาม พ.ร.บ. ว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับ
คอมพิวเตอร์ (ฉบับที่ 2) นี้ก็คือ การกดโลกให้กับโพสต์ต่าง ๆ
ต้องอ่านเนื้อหาให้ละเอียดก่อน เพราะถ้าในโพสต์นั้นมีเนื้อหา
ที่พาดพิงสถาบันเบื้องสูง ซึ่งหากเจ้าของโพสต์ถูกลงโทษว่า
กระทำความผิดตามมาตรา 112 ผู้ที่กดโลกโพสต์นั้นก็มีความเสี่ยงที่
จะถูกกล่าวโทษว่าเป็นผู้กระทำความผิดร่วมกับเจ้าของโพสต์
ได้เช่นกัน

เรื่องกดแชร์ตาม พ.ร.บ. ฉบับใหม่ระบุไว้ว่า การบอกต่อข้อมูล
ที่มีผลกระทบในทางไม่ดีต่อผู้อื่น พุดง่าย ๆ ก็คือการแชร์ข่าวลบ
ข่าวลือที่กระทบบุคคลที่สามหรือสร้างความเสียหายต่อคนอื่น
อาจเข้าข่ายกระทำความผิดที่ส่งต่อข้อมูลข่าวสารซึ่งสร้างความ
เสียหายต่อผู้อื่น แต่หากคุณเป็นผู้ลงมือกระทำการโพสต์ต่อว่า
ด่าทอใครด้วยตัวเอง ถึงจะเป็นบนบัญชีออนไลน์ของคุณก็ตาม
ถ้าไม่มีหลักฐานข้อเท็จจริงมาแสดงหรือยืนยันความถูกต้อง
ของสิ่งที่คุณโพสต์ คุณก็มีความผิดแน่นอนหากเจ้าตัวผู้ถูกกล่าวหา
เอาเรื่อง โทษหนักคือจำคุกไม่เกิน 3 ปีและปรับไม่เกิน 300,000 บาท

หรือหากคุณเป็นเจ้าของโพสต์นั้นหรือเป็นแอดมินเพจ แล้วมี
บุคคลที่สามมาโพสต์ความเห็นที่ผิดกฎหมายบนพื้นที่ของคุณ
ตาม พ.ร.บ. ฉบับเดิมพูดกว้าง ๆ ไว้แค่ว่าต้องให้ความร่วมมือ
แต่ฉบับใหม่ให้วิธีการมาชัดเจนว่า เมื่อทราบต้องรีบลบทิ้งทันที
จึงจะถือว่าไม่ผิด หากโพสต์ของคุณอยู่ในระบบเว็บไซต์คนอื่นก็ต้อง
รีพอร์ตทางแอดมินของเว็บไซต์นั้นให้ลบข้อความดังกล่าวเสีย
จึงจะพ้นผิด ถ้าปล่อยไว้จะมีความผิดคือจำคุกไม่เกิน 5 ปีและปรับ
ไม่เกิน 100,000 บาท



ส่วนคนโพสต์รูปตัดต่อที่ทำให้คนอื่นเสียหายหรือถูกดูหมิ่น
เกลียดชังก็ยิ่งโดนหนัก ตาม พ.ร.บ. ฉบับใหม่นี้แม้กระทั่งการโพสต์
หรือแชร์บนโปรแกรมไลน์แชต เมสเซนเจอร์ วอตส์แอป ก็ผิดหมด
โทษจำคุกไม่เกิน 3 ปีและปรับไม่เกิน 200,000 บาท

นอกจากนี้การโพสต์ข้อมูลข่าวสารที่เป็นเท็จ บิดเบือน
ข่าวปลอม ที่อาจสร้างความเสียหาย เป็นภัยต่อความมั่นคง หรือ
สร้างความตื่นตระหนกต่อสาธารณชน พ.ร.บ. ใหม่ได้ระบุ
การทำความผิดที่ละเอียดขึ้น ส่วนโทษนั้นยังคงใช้วิธีไล่ระดับขึ้น
ตามดีกรีความเสียหายจากการทำความผิด ตั้งแต่ระดับบุคคล
ไปถึงความมั่นคงของชาติและระบบสาธารณูปโภค โดยเริ่ม
ตั้งแต่โทษจำคุกไม่เกิน 1 ปีไปถึง 10 ปี และค่าปรับเริ่มจากไม่เกิน
100,000 บาทไปถึงไม่เกิน 300,000 บาท งานนี้บรรดานักป่วนระบบ
คอมพิวเตอร์รัฐน่าจะเข้าข่ายโดนโทษหนักที่สุด และถ้าถึงขั้นทำให้
มีผู้เสียชีวิตแม้ไม่ได้เจตนาก็มีโทษถึงขั้นสูงสุดจำคุก 20 ปีและปรับ
400,000 บาท

การทำลาย แก้ไขข้อมูลคอมพิวเตอร์ของผู้อื่น จะแก้บางส่วน
หรือทั้งหมดก็มีความผิดเช่นกัน บรรดามีอดีตต่อทั้งหลายพึงระวัง
จะต้องโทษจำคุกไม่เกิน 5 ปีและปรับไม่เกิน 100,000 บาท

การแก้ไขข้อมูลจากระบบคอมพิวเตอร์ภายใต้ พ.ร.บ. ว่าด้วย
การกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์ (ฉบับที่ 2) ก็เพิ่มเติมราย
ละเอียดให้ทันสมัยมากขึ้น เช่น ระบุถึงการแก้ไขข้อมูลโดยใช้มัลแวร์
หรือโปรแกรมปลดล็อกใหม่ ๆ รวมถึงระบุว่าคนเขียนโปรแกรม
ปลดล็อก และบุคคลที่เอารหัสไปบอกให้บุคคลที่สามเข้ามาในระบบ
โดยไม่ได้รับอนุญาต ก็ถูกระบุเพิ่มเข้ามาเป็นผู้กระทำความผิดด้วย
โดยเพิ่มโทษจากเดิมจำคุกไม่เกิน 6 เดือน ปรับไม่เกิน 10,000 บาท
เป็นจำคุก 1-7 ปี ปรับตั้งแต่ 20,000-140,000 บาท

จะเห็นได้ว่า พ.ร.บ. ว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับ
คอมพิวเตอร์ฉบับใหม่ นี้ ถึงจะแก้เพียงไม่กี่มาตราและเพิ่มโทษ
ไม่มากนักหากเปรียบเทียบกันทีละข้อ แต่การเพิ่มรายละเอียดของ
ผู้เข้าข่ายกระทำผิดครอบคลุมกว้างขึ้นจากเดิมเป็นอย่างมาก
ข้อเสียคงอยู่ที่ว่าจะต้องระวังตัวกันมากขึ้นแม้จะเป็นโปรแกรม
พูดคุยส่วนตัว แต่ข้อดีที่เห็นชัดคือน่าจะช่วยปราบเหล่านักเลง
คีย์บอร์ด เกรียนโซเชียล และบรรดานักฝากร้านออนไลน์ ให้หยุด
ก่อความเดือดร้อนและสร้างความรำคาญใจแก่ผู้อื่นไปได้มากทีเดียว

เครื่องปรับอากาศ ไม่กินไฟ

เครื่องปรับอากาศหน้าตาคล้ายรังผึ้งของโรงงาน Deki Electronics นี้ ผลิตมาเพื่อปรับอุณหภูมิที่ร้อนสุดโตของกรุงนิวเดลี ประเทศอินเดียในช่วงหน้าร้อน และช่วยประหยัดพลังงานไฟฟ้า ด้วยการเปิดน้ำให้ผ่านรวงผึ้งที่ทำจากดินเผาในวันละ 2 รอบ ซึ่งจะช่วยถ่ายเทความร้อนออกจากตัวโรงงานได้เป็นอย่างดี โดยอาศัยเทคนิคการระบายความร้อนภูมิปัญญาดั้งเดิมของชาวฮินดีที่อำนวยความสะดวกในการลดอุณหภูมิโดยรอบด้วยน้ำและวัสดุในท้องถิ่น ใช้แรงดันอากาศร้อนจากเครื่องกำเนิดไฟฟ้าเพื่อสร้างความเย็นด้วยกลไกพัดลม ส่วนน้ำที่ใช้ในระบบทำความเย็นนี้เป็นน้ำรีไซเคิลจากโรงงานที่อุณหภูมิห้อง ซึ่งจะเทลงอัตโนมัติบนโครงสร้างที่ซับซ้อนของท่อดินเผาทรงกระบอกโดยมีมอเตอร์เป็นตัวขับ รังผึ้งดินเผาที่มีรูพรุนจะดูดซับน้ำไว้ และเมื่อมีอากาศร้อนผ่านเข้าไปก็จะแปรออกมาเป็นอากาศเย็น ท่อรังผึ้งนี้ล้อมรอบด้วยทรายเพื่อเก็บน้ำไว้ให้นานที่สุด เครื่องปรับอากาศดังกล่าวสามารถเปลี่ยนอุณหภูมิ 50 องศาเซลเซียสเป็น 36 องศาเซลเซียสได้อย่างน่าทึ่ง

แหล่งที่มา : <https://www.thebetterindia.com/116617/delhi-ant-studio-ac>



โฮโนลูลูออก กฎหมายเอาผิด “สังคมก้มหน้า” บนทางเท้า

เคิร์ก คาลด์เวลล์ (Kirk Caldwell) นายกเทศมนตรีเมืองโฮโนลูลู ในรัฐฮาวาย สหรัฐอเมริกา ได้ออกกฎหมายเอาผิดคนติดมือถือและก้มหน้าใช้งานขณะเดินบนทางเท้า กฎหมายดังกล่าวผ่านการเห็นชอบและอนุมัติแล้ว เนื่องจากเล็งเห็นความสำคัญของการป้องกันอุบัติเหตุจากการใช้สมาร์ทโฟนขณะข้ามถนน และการใช้สมาร์ทโฟนขณะขับรถ ซึ่งขณะนี้มีการบังคับใช้กันแล้วในหลายประเทศทั่วโลก ส่วนรัฐฮาวายเริ่มบังคับใช้กฎหมายนี้ในวันที่ 25 ตุลาคม 2560 ที่ผ่านมา ผู้ละเมิดกฎหมายจะถูกปรับเริ่มต้นที่ 15 ดอลลาร์สหรัฐ ไปจนถึง 99 ดอลลาร์สหรัฐ ขึ้นอยู่กับจำนวนครั้งที่ทำผิดกฎหมาย และถูกเจ้าหน้าที่จับภาพไว้ได้ มีข้อยกเว้นสำหรับผู้ใช้สมาร์ทโฟนเพื่อกดเบอร์ดูเงินเท่านั้น

แหล่งที่มา : <https://goo.gl/JrQoJV>



แท็กซี่ไร้คนขับ

เกิดนิมิตใหม่บนท้องถนนเมื่อบริษัท Voyage ปล่อยตัวแท็กซี่ไร้คนขับสองคันแรกมาเล่นบนถนนซึ่งมีความยาว 25 กิโลเมตร โดยจำกัดความเร็วที่ 40 กิโลเมตรต่อชั่วโมง ในย่านชุมชนผู้สูงวัยที่รัฐแอริโซนาในสหรัฐอเมริกาเมื่อไม่นานมานี้ ส่วนบริษัท Waymo ก็ส่งแท็กซี่มินิแวนไร้คนขับมาเริ่มทดสอบระบบและให้บริการฟรีในย่านฟินิกซ์ตั้งแต่เดือนเมษายน 2560 ที่ผ่านมา และสองบริษัทร่วมทุน Lyft และ nuTonomy ได้นำแท็กซี่แบบไร้คนขับมาทดลองใช้ที่เมืองบอสตันและเมืองแซนตามอนิกาในสหรัฐอเมริกา รวมทั้งในประเทศสิงคโปร์บริเวณย่านวันนอร์ที่ซึ่งมีพื้นที่ 6.5 ตารางกิโลเมตร คาดว่าจะใช้งานได้จริงภายใน พ.ศ. 2562 ทั้งนี้กินเนสส์เวิลด์เรคคอร์ดส์ประจำปี 2561 (Guinness World Records 2018) ได้บันทึกสถิติให้รถยนต์ไร้คนขับของบริษัท nuTonomy เป็นแท็กซี่ไร้คนขับที่สามารถรับ-ส่งผู้โดยสารได้จริงรายแรกของโลก

การปิดแผลผ่าตัด



วิศวกรด้านชีวการแพทย์ชาวออสเตรเลียและอเมริกันได้พัฒนาการผ่าตัดแบบยืดหยุ่น ซึ่งช่วยรักษาบาดแผลได้อย่างรวดเร็วภายใน 60 วินาที ซึ่งถือเป็นนวัตกรรมที่มีศักยภาพในการช่วยชีวิตผู้ป่วยในภาวะฉุกเฉิน การแบบฉีด MeTro ให้โปรตีนธรรมชาติที่เรียกว่า Tropoelastin สามารถใช้กับแผลโดยตรง โดยทาลงบนแผลแล้วฉายแสงยูวีเพื่อให้รอยแผลสมานกัน ช่วยลดความจำเป็นในการใช้ไหมหรือลวดสำหรับเย็บแผลแบบเดิม นอกจากนี้ความยืดหยุ่นของการยังออกแบบมาให้ทำงานได้ดีกับรูปร่างของอวัยวะที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา อย่างปอดและหัวใจอีกด้วย



แหล่งที่มา : <http://www.nutonomy.com>, <https://voyage.auto> และ <https://waymo.com>

แหล่งที่มา : <https://goo.gl/ZpoJ9x> และ <https://goo.gl/rZN8fE>

“โกโกโร” สกูตเตอร์ไฟฟ้า Series C เปิดตัวในญี่ปุ่น

สกูตเตอร์โกโกโรนี้มีลักษณะเฉพาะตัว คือ สามารถเปลี่ยนแบตเตอรี่ได้เลยจากตู้ชาร์จ หากแบตเตอรี่ของคุณจะหมดก็ยกไปเปลี่ยนเอาแบตเตอรี่ที่ชาร์จแล้วในตู้ชาร์จตามสถานีเฉพาะของโกโกโรมาใช้ได้และยังมีบริการแบบสมาร์ตที่เรียกว่า โกแชร์ ซึ่งเป็นเหมือนศูนย์ควบคุมรถโดยบันทึกกระยะทาง บอกตำแหน่งหรือพิกัดของคุณกับเพื่อน สตาร์ทรถด้วยลายนิ้วมือและยังช่วยค้นหาที่จอดรถที่ปลอดภัยได้อีก

โกโกโรเปิดตัวครั้งแรกอย่างเป็นทางการที่ไต้หวันใน ค.ศ. 2015 และเป็นที่ยอมรับอย่างรวดเร็ว ทั้งยังขยายธุรกิจไปไกลถึงฝั่งยุโรปที่กรุงเบอร์ลินและกรุงปารีส ด้วยจุดเด่นการนำแบตเตอรี่ที่กำลังจะหมดไปแลกเอาอันที่เต็มแล้วมาใช้ได้สะดวกนั่นเอง

แหล่งที่มา : <https://www.gogoro.com>



- ความเร็วสูงสุด 95 กม./ชั่วโมง
- อัตราเร่ง 0 ถึง 50 กม./ชั่วโมงใน 4.2 วินาที
- แรงบิดสูงสุด 25 นิวตันเมตรที่ 0-2,250 รอบ/นาที
- แรงม้าสูงสุดที่ 8.3 แรงม้าที่ 4,000 รอบ/นาที
- สามารถวิ่งได้ระยะทางมากกว่า 100 กม. เมื่อใช้ความเร็วคงที่ 40 กม./ชั่วโมง



ยุคสมัยใหม่ในเมืองที่มีพื้นที่จำกัดนั้น หากพูดถึงการทำเกษตรในพื้นที่จำกัด ฟังแล้วคงคิดว่าเป็นไปแทบไม่ได้ที่จะปลูกพืชผักแบบธุรกิจเพื่อส่งขาย ทว่าสิ่งนี้เกิดขึ้นแล้วในประเทศที่มีพื้นที่อยู่อาศัยจำกัดอย่างสิงคโปร์ บริษัท Sky Greens ได้จัดทำฟาร์มเกษตรแนวตั้งซึ่งสามารถส่งผลผลิตเข้าสู่ตลาดได้มากถึงวันละกว่า 1 ตัน มากกว่าฟาร์มปกติ 5-10 เท่า โดยเปรียบเทียบจากพื้นที่ขนาดเดียวกัน Sky Greens ตั้งเป้าที่จะส่งผลผลิตออกไปสู่มาเลเซีย อินโดนีเซีย จีนและยุโรป โดยเน้นแก้ปัญหาความต้องการของผู้บริโภคที่เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ส่วนประเทศไทยมีบริษัท ไฟศาสตร์ จำกัด หรือ Evergrow ที่เริ่มมีผลผลิตกันที่สวนผักแนวตั้งแบบครบวงจรมาให้คนไทยได้ลองมาปลูกกัน ฟาร์มตัวอย่างมีให้ชาวสวนรุ่นใหม่ที่สนใจได้เข้าชมกันแล้วที่รังสิตคลอง 2 จังหวัดปทุมธานี

แหล่งที่มา : <http://evergrow.me> และ <http://www.skygreens.com>

จริงอะป่าว

...ค่าไฟแพง เพราะ ปตท.
เป็นผู้กำหนดราคาย
ก๊าซธรรมชาติให้ กฟผ.

ไม่จริง !!! ราคาก๊าซที่ ปตท.
ขายให้กับ กฟผ. มีหน่วยงานภาครัฐ
คอยกำกับดูแลตาม พ.ร.บ.
การประกอบกิจการพลังงาน



คณะกรรมการนโยบาย
พลังงานแห่งชาติ (กพช.)

ผู้กำกับดูแล

ราคายก๊าซ

ผู้กำกับดูแล

=

ผู้กำกับดูแล

ราคาเนื้อก๊าซ

คณะกรรมการปิโตรเลียม

คณะรัฐมนตรี
(ครม.)

+

ค่าบริการจัดหาก๊าซ

ผู้กำกับดูแล

+

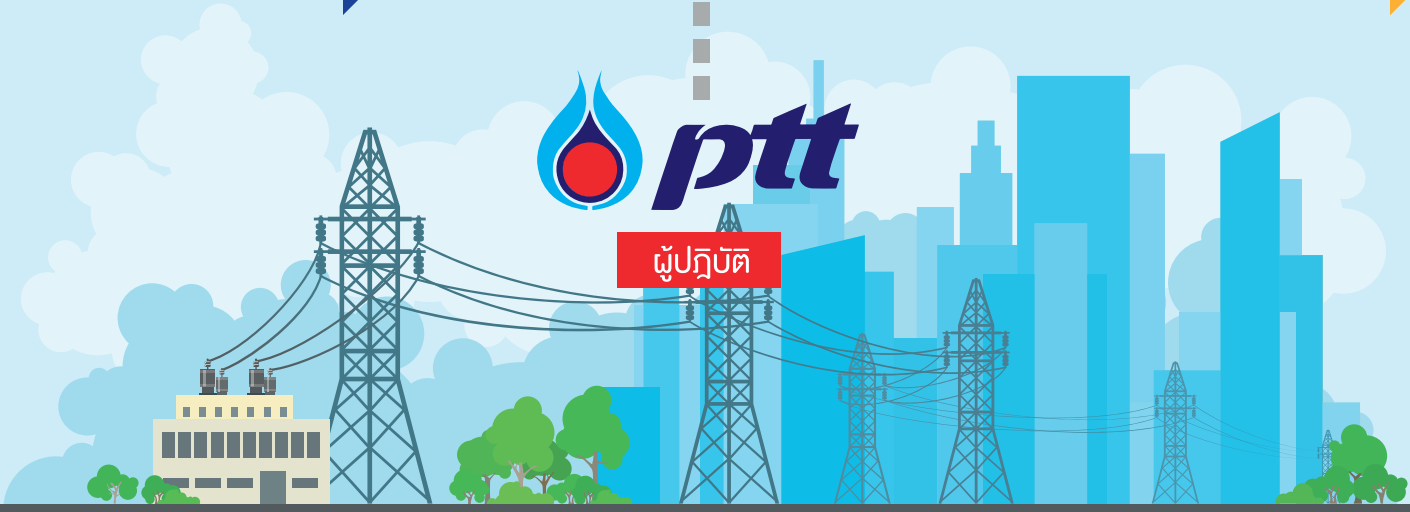
ผู้กำกับดูแล

ค่าผ่านท่อ

สำนักงานนโยบายและแผนพลังงาน
(สนพ.)

คณะกรรมการกำกับ
กิจการพลังงาน (กกพ.)

ผู้ปฏิบัติ





ศาสตราจารย์ ดร.เกษม จันท์แก้ว

จากการเรียนในสิ่งที่รัก สู่การทำงานเพื่อพัฒนา
สิ่งแวดล้อมและความเป็นอยู่ของชาวไทย

แม้จะอยู่ในวัยกว่า 80 ปี แต่ดูเหมือนว่าศาสตราจารย์ ดร.เกษม จันท์แก้ว
ยังคงมุ่งมั่นผลิตผลงานออกมาอย่างไม่เหน็ดเหนื่อย ทั้งในฐานะนักวิชาการด้านสิ่งแวดล้อม
ที่รักษาผู้ทรงคุณวุฒิของหน่วยงานต่าง ๆ รวมทั้งงานในตำแหน่งผู้อำนวยการโครงการศึกษา
วิจัยและพัฒนาสิ่งแวดล้อมแหลมผักเบี้ยอันเนื่องมาจากพระราชดำริ ที่ท่านทำมายาวนานถึงปัจจุบัน
ก็ยังเปิดโอกาสให้อาจารย์ได้ทำงานวิจัยที่ท่านรักอย่างต่อเนื่อง



ศาสตราจารย์ ดร.เกษม จันทร์แก้ว มีพื้นเพเป็นชาวสุโขทัย แต่ถูกส่งเข้ามาอยู่กับคุณยายเพื่อเรียนหนังสือในกรุงเทพฯ ตั้งแต่เล็ก ท่านจบการศึกษาระดับเตรียมอุดมศึกษาจากโรงเรียนทิววิภาติศ และจบการศึกษาระดับปริญญาตรีที่คณะวนศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ หลังจากได้ศึกษาเรื่องต้นไม้ (ป่าไม้) แล้ว ท่านค้นพบว่าตัวเองชอบและสนใจเรื่องอากาศและน้ำมากกว่า เมื่อได้ทุน ก.พ. ไปศึกษาต่อระดับปริญญาโทที่ Colorado State University จึงเลือกเรียนสาขา Watershed Management ส่วนระดับปริญญาเอกนั้นท่านจบการศึกษาจาก University of Washington สาขา Forest Hydrology

จากเด็กที่ไม่รู้ว่าจะเลือกเรียนอะไรดี สู่วิศวกรทำงานที่ยาวนานมาถึงปัจจุบัน

“เมื่อเรียนจบจากทิววิภาติศ เรายังจับทางตัวเองไม่ได้จึงไปสอบเข้าถึง 3 ที่ เพราะยุคนั้นสอบไม่พร้อมกัน ที่แรกคือคณะวิทยาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ซึ่งสมัยนั้นจบมาถ้าไม่เป็นหมอกก็จะเป็นครู อีกก็คือโรงเรียนนายเรืออากาศ และก็คณะวนศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ในที่สุดผมก็ตัดสินใจไปเรียนที่คณะวนศาสตร์ เพราะเป็นที่นิยมในยุคนั้น อย่างรุ่นผมที่สอบเห็นทั้งหมดของประเทศก็อยู่ที่นั่น

“พอเรียนไปถึงปีที่สี่เรารู้ตัวแล้วว่าไม่ชอบเรื่องต้นไม้ เมื่อสอบชิงทุน ก.พ. ได้ ผมจึงไปขอคำแนะนำจากท่านคณบดีปรึกษากันว่าทำอย่างไรดี ผมอยากเรียนเรื่องน้ำหรืออากาศมากกว่า ก็ปรากฏว่าเปลี่ยนได้เมื่อไปเรียนสาขาใหม่ที่ Colorado State University เราต้องไปเรียนฟิสิกส์ เคมี คณิตศาสตร์ใหม่หมด แต่โชคดีที่เราชอบฟิสิกส์อยู่แล้วตั้งแต่มัธยม สิ่งเหล่านี้เลยกลายเป็นพื้นฐานสำหรับปัจจุบัน

“ตอนนั้นประเทศไทยขาดแคลนสาขานี้ เราเองไม่รู้หรอก ความตั้งใจในตอนนั้นคืออยากทำอะไรก็ลงเรียน ขนาดเขาสอนเรื่องทำน้ำประปาผมยังลงเรียนเลย แต่กลายเป็นว่าสิ่งที่เราเลือกเรียนเพราะอยากเรียนกลับได้ใช้งานจริง กลายเป็นว่าเราได้นำความรู้

ในสาขาที่เรียนมาทำงานถวายพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 9 ในโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ”

เริ่มต้นไม่ชอบสอนแต่ความคิดเปลี่ยนไป เพราะมีความสุขที่ได้ช่วยเหลือนักเรียน

“ในระดับปริญญาเอก ผมเปลี่ยนไปเรียนที่ University of Washington เพราะที่นั่นมีสอนเรื่อง Hydrology หรืออุทกวิทยาโดยตรงซึ่งเราอยากเรียน พอถึงช่วงก่อนทำวิทยานิพนธ์ เราที่เรียนหนังสืออย่างเดียวมาตลอดก็แอบเบื่อ จึงขอเบรกกลับมารับราชการก่อนสักพัก สอนเรื่องน้ำที่คณะวนศาสตร์อยู่สองปี แม่ทาง ก.พ. มีเงื่อนไขอยู่ว่าถ้าเรากลับมาทุนจะสิ้นสุด แต่เราสอบทุนรอกก็เพลเลอร์ได้ เลยไปเรียนต่ออีกปีกว่า ๆ ก็จบ

“วันแรกที่มาทำงานเป็นอาจารย์รู้สึกที่ไม่อยากทำเลย เดือนแรก ๆ ถึงขั้นไม่อยากลาออก แต่ก็ลาออกไม่ได้เพราะเป็นเด็กทุน (หัวเราะ) จนกระทั่งมาถึงจุดเปลี่ยน สมัยก่อนมีคนรุ่นที่โตกว่าผมมาเรียนหนังสือเยอะ พอเราไปสอนเขา เขาได้ความรู้ เราก็เริ่มสนุก รู้สึกดีว่าได้ช่วยคน สอนไปครบปีก็ยิ่งเริ่มชอบมาก คราวนี้ใครมาชวนไปสอนที่อื่นก็ไม่ไปแล้ว ผมอยู่ที่มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์มาตลอด เรียนที่นี่ เป็นเด็กทุนที่นี่ ผูกพันกับมหาวิทยาลัย จบมาก็กลับมาสอนหนังสือที่นี่ต่อจนกระทั่งเกษียณอายุราชการ”

เข้าไปมีส่วนในงานโครงการหลวง

“โครงการแรกที่เกี่ยวข้องกับอย่างจริงจังคืองานที่อ่างขาง ในสมัยที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 9 มีพระราชดำรินำพิชเมืองหนาวมาปลูกแทนฝิ่น ราว ๆ พ.ศ. 2522 ศาสตราจารย์ปวิณ ปุณศรี ท่านเป็นหัวหน้าทีมเรื่องไม้ผลเมืองหนาวก็มาชวนผม บอกว่าไม่มีใครศึกษาเรื่องอากาศให้มาช่วยหน่อย ความจริงผมก็ไป-กลับบนดอย ขึ้นไปทำวิจัยเรื่องอื่นอยู่แล้วมาตั้งแต่ พ.ศ. 2517 ตอนนั้นไม่ได้คิดอะไรมาก เขามาชวนก็ดีใจ ตอบรับทันที วันธรรมดาเราสอนหนังสือที่มหาวิทยาลัย พอวันศุกร์ก็ขึ้นไปตั้งสถานีอากาศตามดอยต่าง ๆ ศึกษาเรื่องน้ำในอากาศที่จะมีผลต่อการปลูกพืช เช่น ทำอย่างไรให้แอปเปิ้ลที่ปลูกบนดอยหวานเหมือนที่ปลูกในเมืองหนาว เรานั่งเฮลิคอปเตอร์ไปบนดอยทุกวันศุกร์และเสาร์ เมื่อมีงานบนดอยมากมายก็ต้องจัดสรรให้ดีจ้างชาวเขาให้เฝ้าเครื่องตรวจอากาศบ้าง ทำอยู่สองปี ผลวิจัยจากสถานีอากาศเหล่านั้นก็ได้นำมาใช้ประโยชน์ในที่สุด”

จากน้ำในอากาศ น้ำบนดิน มาสู่น้ำน้เสียน้ำ

“จะว่าไปผมได้ทำงานถวายพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 9 มาเกือบตลอด มีเว้นว่างอยู่ไม่กี่ปี อย่างกรณีนี้บังมักกะสันที่วิจัยเกี่ยวกับผักตบชวาช่วยบำบัดน้ำเสีย แม้ผลจากการวิจัยของเราไม่ได้ถูกนำไปปฏิบัติจริง (เพราะมีการสร้างสะพาน





บังแสงเต็มไปหมด) แต่ก็ได้ข้อมูลเป็นตัวเลข ได้รายงานฉบับที่มีผู้คนนำไปอ้างอิงปีละไม่น้อยกว่า 400 ครั้ง งานในครั้งนั้นเป็นงานที่นำข้อมูลมาต่อยอดสู่งานอื่น ๆ ได้เยอะมาก เราได้ความรู้เรื่องการปลูกผักตบชวาที่ถูกต้อง เช่น ต้องปลูกผักตบชวาไม่เกินร้อยละ 20 ของพื้นที่ เพื่อให้มีที่ว่างเหลือให้แพลงก์ตอนพืชได้สังเคราะห์แสงแล้วจึงจะให้ออกซิเจนแก่น้ำได้ แต่หากปลูกผักตบชวาเต็มพื้นที่ น้ำใสก็จริง แต่ในน้ำจะแทบไม่มีออกซิเจน ปลาและสิ่งมีชีวิตอื่น ๆ ก็อยู่ไม่ได้ เช่นนี้เป็นต้น”

โครงการศึกษาวิจัยและพัฒนาสิ่งแวดล้อมผักเป็ดอันเนื่องมาจากพระราชดำริ

“งานที่แหลมผักเป็ดเป็นงานที่ผมได้มาทำโดยบังเอิญ ก่อนหน้านี้สัก 30 กว่าปีมาแล้วมีคณะไปดูงานเรื่องการกำจัดขยะที่สวีเดน ทางทีมก็พาผมไปด้วย ต่อมาลูกศิษย์คนหนึ่งของผมซึ่งอยู่ในคณะที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 9 ทรงส่งไปดูงานเรื่องการนำน้ำจากชุมชนมาปลูกหญ้าเลี้ยงสัตว์ ได้มาปรึกษาเรื่องการเขียนรายงาน ขอเหตุผลทางวิทยาศาสตร์เพิ่มเติม ผมเขียนให้เขาไป 4 หน้า จากนั้นเขานำไปขยายเพิ่มก่อนนำขึ้นทูลเกล้าทูลกระหม่อมถวาย สัก 2 สัปดาห์กว่า ๆ เขาก็กลับมาหาผม บอกว่าพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 9 รับสั่งถามว่า

คนเขียนรายงานเป็นใคร ให้เขามาช่วยทำได้ไหม ตอนนั้นละชะ ขนลุกชู่เลย รับปากทันทีแบบไม่ต้องคิดเลย

“พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 9 ทรงต้องการให้นำน้ำเสียมาปลูกพืชปลูกหญ้าเลี้ยงสัตว์ แต่ในเวลานั้นที่ตรงนี้ยังเป็นน้ำเค็ม มีปัญหาหนัก เรายังปรึกษากันหรือกับภาควิชาต่าง ๆ ที่พฤกษศาสตร์บ้าง ปรุพีวิทยบ้าง วิศวกรรมบ้าง ตั้งเป็นทีมใหญ่โดยยึดหลักที่พระองค์ทรงกำหนดหลักการไว้ 3 ข้อ คือ 1. ธรรมชาติช่วยธรรมชาติ 2. เทคโนโลยีอย่างง่าย ๆ และ 3. ราคาถูกใช้วัสดุท้องถิ่นสร้างได้

“โครงการนี้ตั้งขึ้นโดยพระองค์ท่านพระราชทานเงินลงทุนมา 400 ล้านบาทเพื่อนำน้ำเสียจากในเขตเทศบาลเมืองเพชรบุรีมาบำบัด จากที่ปกติที่น้ำเสียเทศบาลจะปล่อยลงแม่น้ำ ซึ่งในสมัยก่อนทำได้เพราะคนไม่เยอะ แต่เดี๋ยวนี้คนเยอะขึ้น ย่อยสลายไม่ทัน น้ำจึงเสีย เมื่อมีโครงการฯ นี้แล้วแทนที่จะปล่อยลงแม่น้ำก็ยกท่อขึ้นแล้วต่อท่อยาว 18.5 กิโลเมตรมาที่นี่ พอมาถึงที่นี่ก็แยกเข้าจุดบำบัดตามขั้นตอนต่าง ๆ ช่วงเริ่มต้นก็ยากหน่อยเพราะบ้านเมืองเรายังมีเสาอยู่ริมแม่น้ำบางริมตลิ่งบ้าง ชาวบ้านก็เกิดความไม่พอใจขนาดคนบุปผา อังกนิมันท์ ซึ่งเป็นนายกเทศมนตรีฯ ประกาศว่าเป็นโครงการพระราชดำริ ก็ยังมีการต่อต้านอยู่บ้าง

เพราะคนในพื้นที่ยังไม่เห็นผล

“จากที่เราประเมินไว้ว่าจะมีน้ำเสียเข้ามาวันละ 7,000 ลูกบาศก์เมตร แต่จริง ๆ ได้ประมาณ 60 เปอร์เซ็นต์ เพราะบางบ้านนำน้ำเสียไปรดน้ำต้นไม้บ้าง ทำอะไรบ้างอยู่ก่อนแล้ว จึงมีน้ำที่ซึมลงดินลงแม่น้ำไปก่อนบ้าง บัด อย่างไม่รู้ตัวหลังจากทำโครงการฯ พบว่า ค่าความสกปรกในแม่น้ำลดลง จากเดิมที่ชั้น 5 เลื่อนมาที่ชั้น 2-3 ก็ถือว่าน่าพอใจ สามารถใช้ทำประปาได้ในที่สุด

“หลักการให้ธรรมชาติช่วยธรรมชาติตามที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 9 มีพระราชดำรัสไว้ ผมต้องอ่านตำราเยอะมากกว่าจะหาวิธีที่แน่ชัดได้ ทรงชี้จุดเริ่มต้นและเป้าหมายไว้เพื่อให้เราได้นำไปคิดต่อยอดและทำออกมา ทรงแนะนำให้เราปลูกหญ้า เราก็กเริ่มเห็นชัดเรื่องบ่อบำบัดเรื่องแพลงก์ตอนกับสาหร่ายที่สังเคราะห์แสงได้ แต่ก็สงสัยต่อเรื่องวงจรชีวิตว่าจะทำอย่างไรหากพืชพวกนี้ตายไปและเน่า ก็ต้องคิดต่อยอดถึงการนำเอาปลากินพืชมาใส่ทำวิจัยเรื่องจำนวนปลาต่อพื้นที่ พอได้คำตอบที่ชัดเจนมาแล้ว ต่อไปก็เป็นการคำนวณเรื่องขนาดและอายุของปลาที่จะปล่อยลงไป

“โครงการนี้ใช้งบประมาณทั้งสิ้น 250 ล้านบาท เบ็ดเสร็จทุกอย่าง และได้ผลตามพระราชประสงค์ ทั้งนี้ส่วนหนึ่งเพราะเราทำงานวิจัยแบบไร้ความเสี่ยง โดยเริ่มทำที่มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ก่อน คือเมื่อได้แนวคิดก็มาลงแปลงเล็ก ๆ ที่นี่ก่อนจะไปลงแปลงใหญ่เพื่อไม่ให้ผิดพลาดมาถึงตอนนี้นอกจากจะช่วยฟื้นฟูพื้นที่แล้วยังเป็นความรู้ที่ต่อยอดไปสู่พื้นที่อื่น ๆ ในประเทศได้อีกด้วย”

ความประทับใจที่เกิดจากการทำงานในโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ

“การได้ทำงานที่เกี่ยวข้องเรื่องเรียกได้ว่าประทับใจทุกขั้นตอน แต่มีกระแสพระราชดำรัสของพระองค์ท่านครั้งหนึ่งซึ่งผมได้ยินด้วยตัวเอง และได้ยึดปฏิบัติมาจนถึงทุกวันนี้คือ ‘ทำงานที่คนเขามีประเพณีหรือวิถีชีวิต

แบบนี้ ต้องใช้เวลานะ อย่างเร่ง' หมายถึงการทำงานอะไรก็แล้วแต่ที่เกี่ยวกับคนต้องค่อยเป็นค่อยไป เรายังพบว่าจริง เพราะเร่งแล้วมีปัญหา ตอนเริ่มต้นใหม่ ๆ อาจมีการคัดค้าน แต่เมื่อทำแล้วผลออกมาดีจริงก็จะกลายเป็นข้อพิสูจน์

“การมาทำโครงการที่แหลมผักเบี้ยดูเผิน ๆ เหมือนการมากำจัดของเสีย กำจัดขยะ แต่จริง ๆ แล้วไม่ใช่ พระองค์มีพระราชประสงค์จะช่วยชาวบ้าน เพราะชาวบ้านแถบนี้ในยุคนี้ต้องเผชิญปัญหาดินเค็ม จับปลาจับปูไม่ได้จนต้องย้ายออกไป เราเองก็นึกไม่ถึงว่าน้ำเสี่ยยังมีธาตุอาหารอยู่ เมื่อบำบัดเสร็จแล้วก็มิธาตุอาหารเหลือ ทำให้ปลาอุดมสมบูรณ์ ท้องทะเลมีธาตุอาหาร พวกแพลงก์ตอนเจริญเติบโตดี เมื่อทะเลอุดมสมบูรณ์ก็จะมีสัตว์น้ำกลับเข้ามา ชาวบ้านก็ได้จับหอยจับปูจับปลา เกิดประโยชน์ในเรื่องเศรษฐกิจ พวกที่ย้ายออกไปก็ย้ายกลับมาได้เรื่องสังคมเพิ่มอีก ทั้งนี้เพราะพระองค์ทรงมองการณ์ไกล ไม่ใช่แค่พຽນนี้ แต่ไกลไปกว่านั้น นี่คือพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ 9 ประทับใจตรงนี้มากที่สุด

“คำตอบสำหรับคำถามที่ถามว่าทำไมพระองค์ทรงเก่งเหลือเกิน เป็นเพราะทรงมีพื้นฐานความรู้ด้านวิทยาศาสตร์มาก่อนที่จะทรงเปลี่ยนไปเรียนด้านรัฐศาสตร์ และเป็นวิทยาศาสตร์เกรดเอทั้งสิ้น ตอนเราเรียนวิทยาศาสตร์เราจะมองเป็นรูปธรรม ขณะที่ทางสังคมศาสตร์จะมองเป็นนามธรรม เวลาที่ทรงมอบหมายงานให้เรา

แม้จะมาเป็นแบบนามธรรม แต่ทรงมีคำตอบอยู่แล้วว่ารูปธรรมคืออะไร เมื่อเรานำโจทย์มาตีแล้วต่อยอดได้ถูกทางก็จะเข้าใจเองแท้ และสามารถนำไปปฏิบัติได้อย่างมีประสิทธิภาพ

“พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 9 ได้เสด็จพระราชดำเนินมาทรงเยี่ยมชมโครงการนี้ครั้งแรกสมัยที่เราจัดแสดงที่มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ราว พ.ศ. 2537 พระองค์มีพระราชดำรัสว่า ‘เรามาไกลแล้วนะให้ชาวบ้านเขาไป’ ผมจำภาพนี้ได้ดี หมายถึงว่าวิชาความรู้มีพร้อมแล้ว ได้ความรู้เยอะกว่าที่ทรงคาดไว้แล้ว ก็ให้เริ่มลงมือทำเพื่อชาวบ้านได้แล้วนั่นเอง”

หลักในการทำงาน

“นอกจากยึดตามแนวทางของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 9 แล้ว อีกประการหนึ่งคือพระองค์ทรงเป็นผู้ใฝ่รู้ เฝื่อนผมเองก็เป็นคนอยากรู้อยากเห็นอะไรที่เขาบอกว่าลำบากผมก็อยากจะทำทดลอง ทั้งหมดเพราะความอยากรู้ ไม่ใช่อยากเด่น พระองค์ทรงอยากรู้เพื่อจะได้นำสิ่งเหล่านั้นไปช่วยประชาชนได้ถูกต้องอย่างฝ่ายชะลอน้ำ หลายคนคิดว่าเป็นการเก็บน้ำไว้ใช้ แต่จริง ๆ แล้วไม่ใช่ การมีฝายคือดินสองฝั่งได้ดูดซับน้ำ ดินไม่บวมดินจะได้โต และดินเก็บน้ำได้มากขึ้น พระราชดำรัสของพระองค์ท่านมีอะไรหลายอย่างเราเองต้องฟังให้ชัดแล้วจับให้ได้คิดตามให้ดี ไม่มีอะไรยุ่งยาก



“ผมถือว่าผมโชคที่ได้เรียนวนศาสตร์ ได้เรียนเรื่องดิน เรื่องน้ำ เรื่องอากาศ แม้ไม่ได้รู้สึกในทุกรอบ แต่ก็ทำให้เราสามารถคิดทำต่อ สานต่อได้ตามหลักการที่พระองค์ทรงมอบไว้ให้”

ความสุขที่เกิดจากการทำงาน

“หากถามถึงชีวิตนอกเวลางาน ความจริงตั้งแต่เด็ก ๆ ผมไม่ได้ชอบอ่านนิยายเหมือนคนอื่นเขา ก็มีดูละครประวัติศาสตร์ดูหนังบ้าง แต่ไม่บ่อย อย่างเรื่องล่าสุดที่ดู ๆ พาไปดูคือเรื่องระนาดเอก ซึ่งตอนนี้พระเอกก็โรยราไปแล้ว (หัวเราะ) ส่วนใหญ่จะใช้เวลาเขียนหนังสือบ้าง ดูไอแพดบ้าง เน้นเรื่องการทําวิจัยมากกว่า เรานั่งคิดไปแล้วนำไปค้นคว้า ถึงตอนนั้นก็มึนคําคำรู้ทั้งหมดกว่า 400 องค์ความรู้ ส่วนเรื่องสอนหนังสือที่มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ก็ยังทำอยู่ เกษียณแล้วแต่ทำให้ฟรี เพราะถือเป็นการให้ความรู้แก่ผู้คนอีกทางหนึ่ง”

การลงทุนกับ ปตท. ที่ถือเป็นการช่วยชาติอีกทางหนึ่ง

“ปกติผมไม่ค่อยคิดหิวหว่าเรื่องการลงทุนหรือการเก็งกำไร เงินก็เก็บไว้ในธนาคารเป็นส่วนใหญ่ แต่การซื้อหุ้น ปตท. เกิดขึ้นเพราะผมชอบระบบ มั่นใจเรื่องความปลอดภัย ศึกษาระบบดีแล้วจึงตัดสินใจซื้อ แต่สิ่งสำคัญคือเรามองว่าหุ้น ปตท. เป็นหุ้นที่มีประโยชน์ เพราะพลังงานเป็นเรื่องที่จำเป็นต้องมีเครดิต การจะสั่งซื้อพลังงานต้องซื้อก่อนล่วงหน้า 3 เดือน ถ้า ปตท. ไม่มีเงินมากพอ ไม่มีเครดิตก็สั่งไม่ได้ ตรงกันข้ามถ้า ปตท. มีหุ้นที่มั่นคงปริมาณมาก จะซื้อพลังงานอะไรก็ได้ทั่วโลก ผิดหรือถูกไม่รู้แต่เป็นมุมมองของการถือหุ้นจึงเป็นการช่วยประเทศชาติไปในตัว แม้เราถือหุ้นไม่เยอะแต่ก็เป็นการช่วยสนับสนุนความมั่นคงอีกทางหนึ่ง เมื่อมั่นคงแล้ว ปตท. ก็มีกำลังคืนทุนให้สังคมแม้กระทั่งเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ อย่างห้องน้ำในปั๊ม ปตท. ที่ทำให้คนแก่ใช้งานง่าย นี่ถือว่าเป็นผลดีที่เราได้รับด้วยเช่นกัน”

A Miracle Material GRAPHENE

วัสดุมหัศจรรย์ล่าสุดแห่งยุค ที่ชื่อว่า “แกรฟีน”

จากการทำงานอย่างหนักของนักวิทยาศาสตร์และผู้เชี่ยวชาญตลอดระยะเวลาหลายปีที่ผ่านมา ทำให้ได้ข้อสรุปที่ตรงกันจนสามารถยืนยันได้ว่า “แกรฟีน” (Graphene) คือนวัตกรรมแห่งยุคที่เปี่ยมด้วยความมหัศจรรย์ในทุกด้าน

แกรฟีน คือ วัสดุจากธรรมชาติที่มีโครงสร้างอันเกิดจากการจัดเรียงกันของคาร์บอนอะตอมแบบวงหกเหลี่ยม (Hexagonal configuration) และการพิสูจน์มากมายชี้ชัดว่า

- ณ ปัจจุบัน แกรฟีนเป็นวัสดุนำไฟฟ้าและความร้อนได้ดีที่สุดของโลก
- มีความแข็งแรงกว่าเหล็กถึงร้อยเท่า แต่กลับมีน้ำหนักเบาและบางเฉียบที่สุดในโลก
- เป็นวัสดุแนวระนาบ 2 มิติหลาย ๆ วงต่อกัน อีกทั้งยังมีความยืดหยุ่นมาก จึงสามารถนำไปปรับเป็นวัสดุได้หลากหลายชนิด

และด้วยคุณสมบัติอันน้อยนิดที่ว่ามหากลเหล่านี้ แกรฟีนจึงเป็นสิ่งที่นักวิจัยและพัฒนาทุกวงการคาดหวังว่าจะนำไปสู่การสร้างนวัตกรรมเปลี่ยนโลก

แกรฟีนถูกค้นพบครั้งแรกเมื่อ ค.ศ. 2004 โดยนักฟิสิกส์ชาวรัสเซีย 2 คน การค้นพบคุณสมบัติอันน่าทึ่งนี้ทำให้ศาสตราจารย์ ดร.อังเดร โทม์ (Andre Geim) และศาสตราจารย์ ดร.คอนสแตนติน โนโวเซลอฟ (Konstantin Novoselov) จากมหาวิทยาลัยแมนเชสเตอร์ได้รับรางวัล

โนเบลสาขาฟิสิกส์ใน ค.ศ. 2010 และจุดนี้เองที่ทำให้ทั่วโลกต่างหันมาสนใจวัสดุชนิดใหม่เป็นอย่างมาก

จุดเริ่มต้นที่แสนเรียบง่าย

หากจะบรรยายให้ใกล้ตัวที่สุด แกรฟีนคือ 1 ชั้นอะตอมของคาร์บอนที่เรียงตัวต่อกันเป็นโครงสร้างรูปหกเหลี่ยม หากนำแกรฟีนมาวางซ้อนกันหลาย ๆ ชั้นจะได้แกรไฟต์ ซึ่งก็คือวัสดุหลักในถ่านและไส้ดินสอด่ที่เรารู้จักกันนั่นเอง ทว่าอังเดรและคอนสแตนตินสามารถสร้างแกรฟีนได้สำเร็จโดยใช้ดินสอด่กับแผ่นสกอตซ์เทปธรรมดา ๆ

พวกเขาแยกชั้นแกรฟีนจากแกรไฟต์ด้วยเทคนิค Micromechanical Cleavage หรือการเอาสกอตซ์เทปทาบลงบนแกรไฟต์แล้วดึงออก หลังจากนั้นก็นำไปทาบลงบนสกอตซ์เทปอีกแผ่นหนึ่งแล้วดึงออก ในแต่ละครั้งแผ่นแกรไฟต์ที่ติดอยู่บนสกอตซ์เทปก็จะบางลงเรื่อย ๆ จนกระทั่งได้แผ่นที่บางที่สุดแค่สองอะตอมเดียวเท่านั้น ทำแบบนี้ซ้ำไปซ้ำมาแล้วนำสกอตซ์เทปที่มีแกรฟีนเกาะอยู่ไปแปะลงบนพื้นผิวของอะไรสักอย่าง เช่น ซิลิคอนไดออกไซด์ แล้วนำไปส่องหา

แกรฟีนด้วยกล้องจุลทรรศน์อิเล็กตรอนกำลังขยายสูงจนกว่าจะพบแกรฟีน แต่วิธีนี้จะทำได้แกรฟีนแผ่นเล็กจิ๋วเท่านั้น

ถึงจะไม่ยาก แต่ก็ไม่ง่าย

แม้แกรฟีนจะถูกค้นพบมาตั้งแต่ ค.ศ. 2004 แต่ในทางอุตสาหกรรม แกรฟีนที่ได้จากวิธีการลอกด้วยสกอตซ์เทปนั้นมีขนาดเล็กและมีรูปร่างไม่สม่ำเสมอ นักวิทยาศาสตร์จึงพยายามคิดค้นวิธีการผลิตแกรฟีนให้มีขนาดใหญ่ขึ้น และมีคุณสมบัติที่ควบคุมได้



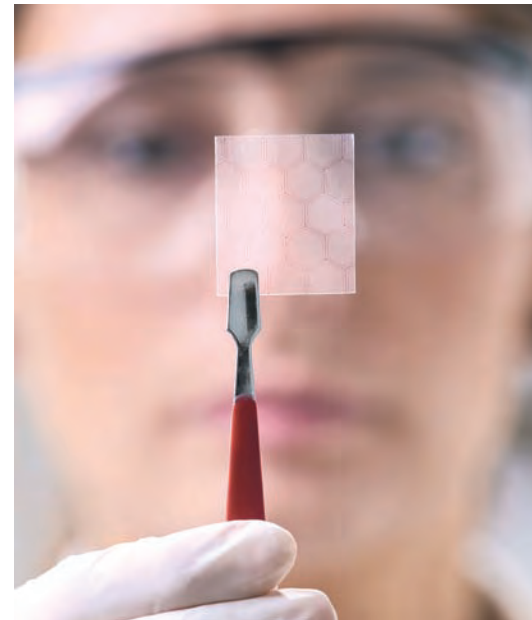


ในระหว่างดำเนินการพัฒนาและต่อยอด มีอีกหลายวิธีผุดขึ้นมาเพื่อสร้างแกรฟีน แต่ทุกวิธีล้วนแล้วแต่ใช้กรรมวิธีที่ยุ่งยากและมีกระบวนการที่อันตราย อีกทั้งต้นทุนยังคงค่อนข้างสูงอีกด้วย ในปัจจุบันการสร้างแกรฟีนขนาดเส้นผ่านศูนย์กลาง 10 เซนติเมตรต้องใช้ต้นทุนมากถึง 750 ดอลลาร์สหรัฐเลยทีเดียว

การสังเคราะห์แกรฟีนสำหรับใช้ในอุตสาหกรรม

จากการค้นพบแกรฟีน บรรดานักวิจัยต่างก็คาดว่าแกรฟีนจะถูกนำมาใช้เพื่อทดแทนซิลิคอนในอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ต่าง ๆ ที่ใช้กันอยู่ในปัจจุบัน ไม่ว่าจะเป็นเซนเซอร์ที่ใช้ในวงการอุตสาหกรรมต่าง ๆ เช่น เซลล์สุริยะ ทรานซิสเตอร์ โดยเฉพาะไมโครชิปในคอมพิวเตอร์ที่มีประสิทธิภาพด้านความเร็วให้อุปกรณ์ ในวงการแพทย์ แกรฟีนก็เป็นวัสดุโดดเด่น เนื่องจากแกรฟีนมีขนาดเล็กกว่าวัสดุอื่น ๆ จึงจะเหมาะที่จะนำมาใช้เป็นเซนเซอร์ตรวจจับการทำงานของแอนติบอดีกับแอนติเจนในร่างกายของผู้ป่วยได้เป็นอย่างดี ในวงการการพัฒนาอุปกรณ์ไอที บริษัทต่าง ๆ ทั่วโลกต่างทุ่มทุนมหาศาลในการวิจัยและพัฒนาแกรฟีนอย่างต่อเนื่อง เช่น Samsung ได้จดสิทธิบัตรที่เกี่ยวข้องกับหน้าจอสัมผัส มีลักษณะบาง โปร่งใส และยืดหยุ่นได้ IBM ได้ทดลองนำแผ่นแกรฟีนมาผลิตเป็นทรานซิสเตอร์ในคอมพิวเตอร์ เพื่อช่วยให้การประมวลผลมีความเร็วขึ้นถึง 100 กิกะเฮิร์ตซ์ ขณะที่ซิลิคอนที่ใช้อยู่เดิมนั้นมีการประมวลผลสูงสุดเพียง 3-4 กิกะเฮิร์ตซ์ นอกจากนี้ยังมีการวิจัยศึกษาคุณสมบัติในการเรียกเก็บประจุหรือกักเก็บพลังงานไฟฟ้า พบว่ามีศักยภาพเก็บประจุได้สูงมาก นับเป็นความหวังที่จะนำมาใช้เก็บพลังงานสะอาดอย่างพลังงานแสงอาทิตย์ เป็นต้น

ล่าสุดมีนักวิจัยชื่อ เจา จวิน ฮาน (Zhao Jun Han) จาก Australia's Commonwealth Scientific and Industrial Research Organization ค้นพบวิธีสังเคราะห์แกรฟีนขึ้นจากน้ำมันถั่วเหลือง



ที่เห็นทั่วไปตามท้องตลาด ด้วยการให้ความร้อนกับน้ำมันถั่วเหลืองจนกระทั่งน้ำมันแตกตัวออกเป็นอะตอมคาร์บอน ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของการสังเคราะห์แกรฟีน จากนั้นทำให้น้ำมันเย็นตัวลงอย่างรวดเร็วบนแผ่นนิกเกิลบาง ๆ เพียงเท่านี้ก็ได้แกรฟีนออกมา และด้วยวิธีการดังกล่าวจะทำให้การสร้างแกรฟีนใช้ต้นทุนที่ต่ำลงอย่างมาก ในขณะที่เดียวกันกลับเพิ่มปริมาณผลิตได้สูงขึ้นอีกเป็นเท่าตัว ทั้งยังเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมอีกด้วย

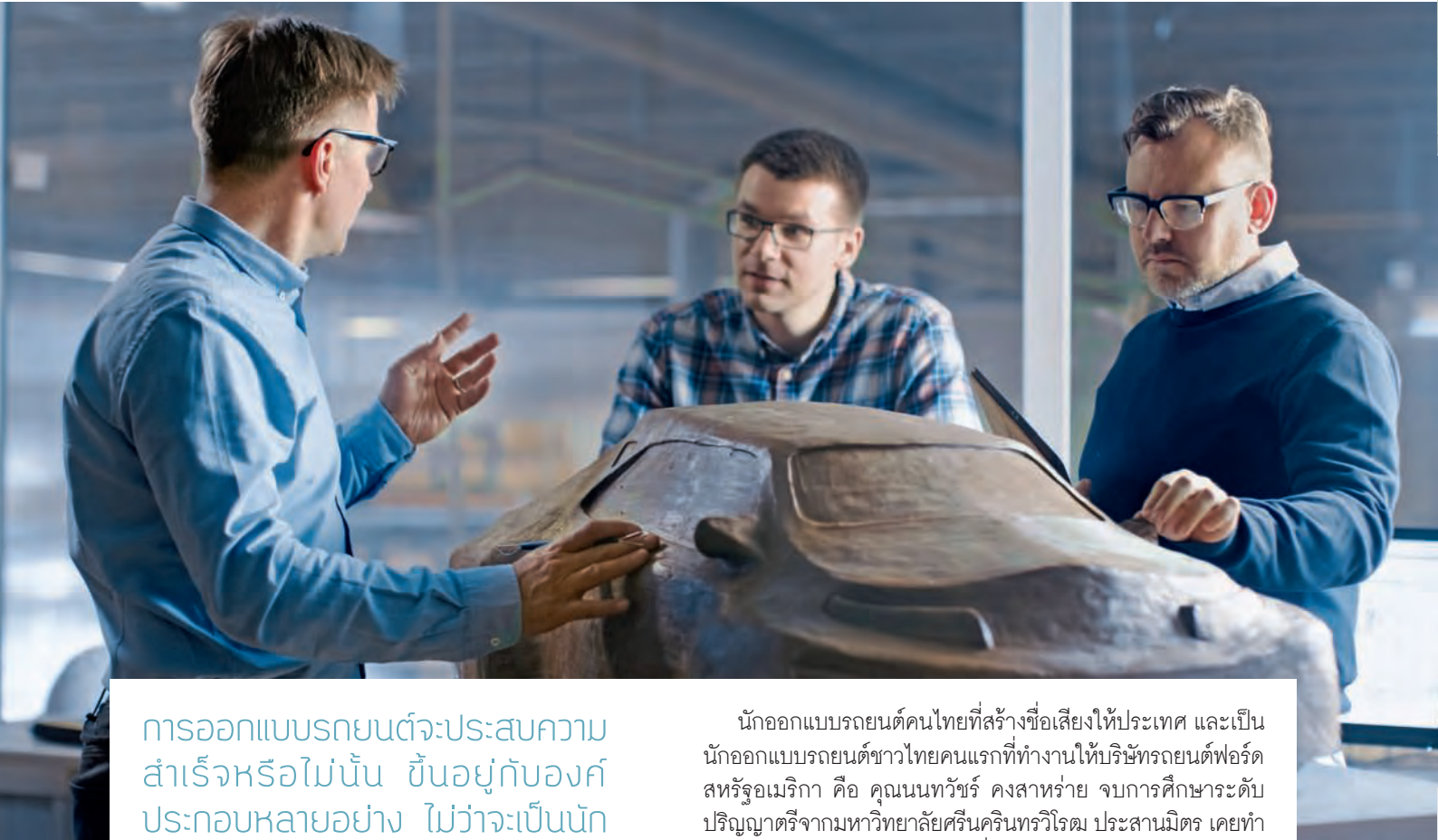
แล้วความสำเร็จของการสร้างแกรฟีนด้วยวิธีที่ง่ายขึ้นจะนำไปสู่อะไร

คำตอบหนึ่งที่มีมองเห็นได้ชัดที่สุดก็คือการนำไปสู่เทคโนโลยีใหม่ ๆ ที่พร้อมจะเปลี่ยนโลกให้หมุนเร็วกว่าที่เคย ควบคู่ไปกับที่น้ำมันถั่วเหลืองซึ่งเป็นสินค้าทางการเกษตร อาจกลายเป็นวัตถุดิบจำเป็นของโลกที่จะขยับราคาสูงขึ้นอย่างต่อเนื่องก็เป็นได้

จะเห็นได้ว่าเรื่องราวของแกรฟีนที่เล่ามาทั้งหมดนี้เป็นเพียงจุดเริ่มต้นเท่านั้น ความมหัศจรรย์ของแกรฟีนยังมีอีกมาก และถูกค้นพบใหม่ทุกวัน ท่านผู้อ่านสามารถติดตามความก้าวหน้าเกี่ยวกับแกรฟีนได้ที่ www.graphenetimes.com แล้วจะพบว่าแกรฟีนเป็นวัสดุมหัศจรรย์ไม่สิ้นสุดจริง ๆ !!



การออกแบบรถยนต์ Car Design งานสร้างสรรค์ที่ต้องใช้พรสวรรค์



การออกแบบรถยนต์จะประสบความสำเร็จหรือไม่ ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบหลายอย่าง ไม่ว่าจะเป็นนักออกแบบ วิศวกร หรือฝ่ายผลิต ซึ่งต้องทำงานร่วมกันเป็นทีมเวิร์ก การออกแบบรถยนต์ใหม่สักรุ่น นอกจากต้องอาศัยจินตนาการที่ล้ำหน้าและทันสมัยแล้ว ผู้ออกแบบยังต้องมีประสบการณ์และพรสวรรค์ ในการสร้างสรรค์อีกด้วย

นักออกแบบรถยนต์คนไทยที่สร้างชื่อเสียงให้ประเทศ และเป็นนักออกแบบรถยนต์ชาวไทยคนแรกที่ทำงานให้บริษัทรถยนต์ฟอร์ดสหรัฐอเมริกา คือ คุณนนทวัชร คงสาหร่าย จบการศึกษาระดับปริญญาตรีจากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เคยทำอาชีพดีเจ นักโฆษณา และวันหนึ่งก็ถึงจุดพลิกผันของชีวิต เขาได้ตัดสินใจไปศึกษาต่อที่ Academy of Art University คณะ Industrial Design สาขา Transportation Design (Car Design) ประเทศสหรัฐอเมริกา ปัจจุบันดำรงตำแหน่ง Senior Automotive Designer บริษัท Ford Motor ที่เมืองเมลเบิร์น ประเทศออสเตรเลีย เขาเคยให้สัมภาษณ์ในนิตยสาร *Road & Track* ของอเมริกาว่า

“ปัจจัยสำคัญของการออกแบบรถยนต์ที่นักออกแบบควรมีอย่างแรกคือการค้นหาแรงบันดาลใจ ถ้านักออกแบบไม่มีสิ่งนี้ก็จะทำให้สมองเราไม่ทำงาน ยิ่งเรา input มากเท่าไร เราก็จะได้ output มากเท่านั้น อย่างที่สองคือต้องเป็นคนที่มีความรับผิดชอบสูง เพราะต้องพูดคุยกับหลายฝ่าย หรือต้องพรีเซนต์งานที่ดีไซน์ และสุดท้ายคือการบริหารจัดการเวลา เพื่อให้ทุกฝ่ายทำงานทันตามกำหนด



นันทวัชร คงสาหร่าย

เวลา ซึ่งก็คือ Team Player การทำงานร่วมกับคนอื่นได้ เราต้องเปิดใจและยอมรับความคิดเห็นของคนอื่นด้วย ต้องมองภาพรวมของทีมและบริษัท ซึ่งเป็นเรื่องสำคัญมากสำหรับนักออกแบบ”

สำหรับขั้นตอนการสร้างสรรครถยนต์รุ่นใหม่ ๆ นั้น ผู้ออกแบบจะต้องเข้าใจความต้องการพื้นฐานของผู้ใช้รถยนต์ หรือวัตถุประสงค์ของการใช้งาน และที่สำคัญคือต้องมีความทันสมัย หรือออกแบบมาให้มีความแข็งแกร่ง ทนทานต่อการใช้งาน ต้องคำนึงถึงพลังงานของรถยนต์ การออกแบบชิ้นส่วนรถยนต์ให้สอดคล้องกับกระบวนการขั้นตอนต่อไป เช่น การทำ Mock-Up (ตัวอย่างจำลอง) Model (ต้นแบบ) Mold (แม่พิมพ์) และ Mass (มวลของวัตถุ) ดังนั้นบริษัทผู้ผลิตรถยนต์จำเป็นต้องใช้นักออกแบบ

ที่มีประสบการณ์สูง และหน้าที่สำคัญของนักออกแบบอีกอย่างหนึ่งก็คือ ต้องทำงานออกแบบให้ครอบคลุมทั้ง 3 ด้าน คือ รูปทรงพื้นผิว และรายละเอียด (Form, Surface & Details) เพื่อให้งานออกแบบของตนเป็นที่จดจำ และถูกต้องตรงกับแนวทางของแบรนด์ (Brand's Design Direction) ที่ได้กำหนดไว้

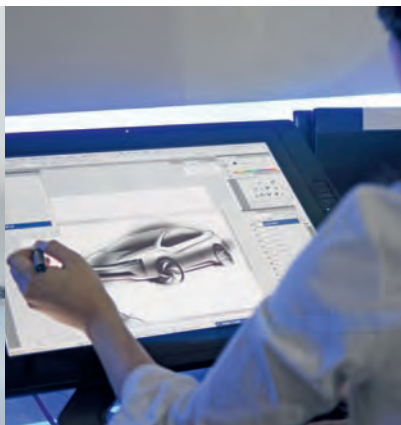
ขั้นตอนการออกแบบรถยนต์

1. นักออกแบบจะนำไอเดียต่าง ๆ ที่ได้มาร่างด้วยดินสอบนกระดาษ ค่อย ๆ ปะติดปะต่อไอเดียการสร้างรถยนต์ใหม่ให้เป็นงานสเกตช์ เริ่มจากการร่างสเกตช์นี้เป็นภาพสองมิติ ซึ่งเป็นการเริ่มต้นออกแบบขั้นพื้นฐานเพื่อให้เห็นรูปทรงของรถยนต์ชัดเจนขึ้น
2. หลังจากออกแบบสเกตช์ภาพและลงรายละเอียดสำคัญของรถที่ออกแบบแล้วต่อไปก็นำภาพสเกตช์ไปลงสีของรถ จากภาพสองมิติให้กลายเป็นภาพสามมิติ เพื่อประมวลผลออกมาทางคอมพิวเตอร์ ใช้เทคโนโลยีคอมพิวเตอร์เพื่อตรวจสอบความโค้งเว้า ลงลึกในรายละเอียดของการออกแบบของตัวรถ เช่น วัสดุที่จะใช้ทั้งภายในห้องโดยสารและภายนอก สีของรถเพื่อให้เห็นภาพสามมิติแบบสมจริง แล้วนำไปแปลงไฟล์เป็นดิจิทัลสู่ขั้นตอนการปั้นดินเหนียว
3. เสร็จจากการออกแบบโดยการใช้อุปกรณ์เทคโนโลยีคอมพิวเตอร์ ก็ถึงเวลาทำงานของการใช้ดินเหนียวปั้นขึ้นรูปเป็นโมเดล

รถยนต์ขนาดเล็กก่อน มีการปรับแต่งพื้นผิวของรถ โดยทีมนักออกแบบจะทำงานร่วมกับทีมประติมากรดินเหนียว เพื่อแก้ไขปรับปรุงองค์ประกอบของการออกแบบที่สำคัญของรถ เช่น ส่วนโครงสร้างหลัก ตัวถัง หลังคา ส่วนโค้งเว้า ฯลฯ และใช้เทปขาวในการเดินเส้น ร่างเส้นต่าง ๆ เพื่อให้เห็นถึงการออกแบบลายและเส้นสายของรถ ทั้งทีมประติมากรและนักออกแบบจะต้องทำงานควบคู่กันไป เพื่อให้งานออกมาสมบูรณ์แบบ หากต้องการปรับเปลี่ยนแก้ไขโครงสร้าง ตัวถัง หลังคา หรืออื่น ๆ ก็สามารถทำได้ทันทีทันใด

4. นำรถยนต์ที่ปั้นเป็นดินเหนียวเสร็จเรียบร้อยแล้วเข้าสู่กระบวนการใช้เทคโนโลยีคอมพิวเตอร์ โปรแกรมซอฟต์แวร์ Delcam power ซึ่งเป็นซอฟต์แวร์ตรวจวัดชิ้นส่วนโดยใช้คำสั่งที่เชื่อมกับเครื่องซึ่งมีชื่อว่า Stiefelmayer Ventura Design เพื่อปรับแต่งรถยนต์ การใช้วัสดุ เพิ่มเส้นสายของรถ หลังจากนั้นรูปทรงของรถที่ปั้นจากดินเหนียวจะกลายเป็นรูปทรงของรถยนต์ที่ชัดเจนขึ้นแม้กระทั่งการใช้สีของรถ

5. หลังจากกระบวนการออกแบบเสร็จสิ้นแล้ว นักออกแบบและวิศวกรจะร่วมกันประกอบรถยนต์ขึ้นภายในห้องทดสอบรถแบบเสมือนจริง โดยประยุกต์ใช้อุปกรณ์สามมิติ เช่น แว่นตา Oculus Rift ในการสำรวจทุกมุมมองเพื่อการออกแบบและพัฒนารถยนต์ ทีมนักออกแบบ วิศวกร และนักกายวิภาคศาสตร์ได้เข้ามาร่วมกันสัมผัสประสบการณ์การขับขี่เสมือนจริงนี้ และจะประเมินผลการออกแบบ โดยผ่านการทดลองหลายขั้นตอน เช่น ส่วนของผู้ขับขี่และห้องโดยสาร ห้องบรรทุกสัมภาระ เครื่องยนต์และระบบขับเคลื่อน ล้อและยาง ชุดช่วงล่างและโครงสร้าง ที่สำคัญคือส่วนของตัวรถก่อนจะเข้าสู่ขั้นตอนการผลิตรถยนต์จริง พร้อมกับให้ความมั่นใจว่าการออกแบบรถยนต์จะสามารถตอบสนองความต้องการของผู้ใช้งานได้อย่างมีประสิทธิภาพ



BACK TO SIMPLE DESIGN

ยุค Thailand 4.0 หรือประเทศไทย 4.0 เทคโนโลยีมีความสำคัญอย่างมาก ถึงอย่างนั้นการออกแบบผลิตภัณฑ์สักชิ้นก็เชื่อว่าคำนึงถึงแค่เรื่องเทคโนโลยี รูปแบบหรือดีไซน์ก็มีส่วนสำคัญไม่น้อย แต่เชื่อหรือไม่ว่ายังเทคโนโลยีล้ำสมัยเท่าไร รูปแบบของงานดีไซน์ทุกวันนี้ยิ่งดูเรียบง่าย และให้ความรู้สึกเหมือนย้อนกลับไปสู่ขวานอนอย่างไรอย่างนั้น

Vespa PX Touring Edition

บริษัท เวสป้าอิตาลี (ประเทศไทย) จำกัด ผู้นำเข้าและจัดจำหน่ายรถพรีเมียมสกูตเตอร์ชั้นนำ “พิวาจิโอ” และ “เวสป้า” รวมทั้งมอเตอร์ไซค์ระดับตำนาน “อาพริเลีย” และ “โมโต กุซซี” สัญชาติอิตาลี เผยโฉมสกูตเตอร์สุดคลาสสิกในตำนาน “เวสป้า พีเอ็กซ์ ทัวริง อี디션 (Vespa PX Touring Edition)” ที่ครองใจสาวกเวสป้ามาตั้งแต่ทศวรรษ 1970 ด้วยดีไซน์เหนือกาลเวลาพร้อมรายละเอียดการออกแบบที่เน้นความเรียบง่าย โดยสานต่อแรงบันดาลใจจากเวสป้ารุ่นพีเอ็กซ์ในตำนาน สะดุดตาด้วยสีพิเศษ “สีฟ้าเงิน Azzurro 70” โดดเด่นด้วยวัสดุโครงเหล็กแบบดั้งเดิมที่แข็งแรงทนทาน พร้อมซิลด์สีน้ํงลม สามารถบรรทุกสัมภาระด้วยตะแกรงโครเมียมทั้งด้านหน้าและด้านหลัง เครื่องยนต์ 2 จังหวะ เกียร์มี 4 สปีด เบรกหลังที่เท้ายางและล้ออะไหล่ที่ตัวถังด้านซ้าย พิเศษยิ่งขึ้นด้วยการประดับเพลตเหล็กโลโก้เลขไทย “๔๐” ตรงตำแหน่งด้านหน้ารถ เพื่อฉลองครบรอบ 40 ปีแห่งการกำเนิดสกูตเตอร์พรีเมียมดีไซน์ไอคอนระดับโลก ผลิตมาเพื่อจัดจำหน่ายในตลาดประเทศไทยเพียง 200 คันเท่านั้น ทุกคันมาพร้อมชุดของพรีเมียมพิเศษมากมายที่ได้รับการออกแบบมาเข้าชุดกันรวมทั้งโลโก้ครบรอบ 40 ปี ได้แก่ หมวกกันน็อก งบติดรถ กระเป๋าสะพายข้าง แก้วน้ำ トラประทับ ชุดเข็มกลัด และชุดโปสเตอร์การ์ด ราคา 224,900 บาท

ดูข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่
www.vespa.co.th หรือ
www.facebook.com/vespathailand และ
อินสตาแกรม @vespathailand หรือตัวแทนจำหน่าย



Audio Pro Addon T3 / Addon T5

Addon T3 ลำโพงขนาดเล็ก และ Addon T5 ลำโพงขนาดกลาง เป็นลำโพงพกพาไร้สายจาก Audio Pro แปรนด์ลำโพงชั้นนำจากประเทศสวีเดน ซึ่งออกแบบให้ดูเรียบง่ายสวยงามสไตล์มินิมัล และด้วยขนาดกะทัดรัดจึงสามารถพกพาหรือเคลื่อนย้ายไปไหนก็ได้ตามใจชอบ ที่สำคัญคือคุณภาพเสียงดีเยี่ยมไม่แพ้ลำโพงขนาดใหญ่ ทั้ง 2 รุ่นมีสีให้เลือกทั้งหมด 5 สี (Coal Black, Arctic White, Storm Grey, Warm Orange, Dusty Pink) ทุกเฉดสีสามารถเข้าได้กับทุกสไตล์การตกแต่ง

ดูข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่
www.powerbuy.co.th/p/speaker-bt14190-audio-pro-addon-t3-black





Oris Big Crown 1917 Limited Edition

ถ้าให้นึกถึงนาฬิกาสำหรับนักบินแล้วละก็สาวกนาฬิการะดับไฮเอนด์ทั้งหลายคงต้องนึกถึงชื่อของออริส (Oris) เป็นอันดับต้น ๆ แน่แน่นอน เพราะ Oris เป็นผู้ผลิตนาฬิกาที่ขึ้นชื่อมากในเรื่องการสร้างสรรค์นาฬิกาข้อมือสำหรับนักบินมาตั้งแต่ช่วงสงครามโลกครั้งที่ 1 วันนี้ Big Crown นาฬิกาสำหรับนักบินรุ่นแรกของแบรนด์ใน ค.ศ. 1917 ได้ถูกนำมาปิดฝืนผลิตใหม่ในรูปแบบลิมิเต็ดอีดิชัน โดยการออกแบบยังคงรูปลักษณ์ดั้งเดิมไว้อย่างสมบูรณ์ครบถ้วน ถ้าจะมีจุดต่างก็คงเป็นเรื่องของกลไกคาลิเบอร์ 732 ซึ่งเป็นของใหม่ล่าสุดที่เข้ามาเพิ่มประสิทธิภาพของนาฬิกาสุดคลาสสิกเรือนนี้ ตัวเรือน Oris Big Crown 1917 Limited Edition ทำจากสแตนเลสสตีล กระจกแซปไฟร์ทรงโค้งทั้งสองด้าน เคลือบสารกันสะท้อนด้านใน ฝาหลังสแตนเลสสตีล ขันสกรูสลักสัญลักษณ์พิเศษ อุปกรณ์การทำงานเม็ดมะยม ขันเกลียว ระดับการกันน้ำ 5 บาร์หรือ 50 เมตร ความกว้างระหว่างตัวเชื่อมสาย 18 มม. พร้อมกล่องแบบพิเศษ ประกะคียบัตรประจำรุ่น สายผ้าแบบ Nato ผลิตจำนวนจำกัดเพียง 1,917 เรือน สอบถามรายละเอียดได้จากร้านค้าตัวแทนจำหน่ายที่ได้รับอนุญาต หรือที่ Trocadero Time Co., Ltd. โทร. 0-2163-0555

Gibson Custom Burstdriver Les Paul Standard

ถูกใจมือกีตาร์แน่นอน เมื่อค่ายกีตาร์ชื่อดัง “Gibson” ปลอ่ยกีตาร์รุ่นใหม่สุดพิเศษที่มีชื่ออย่างเป็นทางการว่า “Gibson Custom Burstdriver Les Paul Standard” พร้อมสโลแกนเปิดตัว “เลส พอล คุณภาพที่มาพร้อมความลับของพลัง”

ความพิเศษของกีตาร์ตัวนี้อยู่ที่การนำวงจรเสียงดีสทอร์ชัน (Distortion) หรือที่เรียกว่า “เสียงแตก” มาใส่ไว้ในรุ่นคลาสสิกของค่ายอย่าง Gibson Les Paul Standard ทั้งยังผ่านการผลิตแบบคัสตอม (คือการสั่งทำใหม่หรือเลือกอุปกรณ์ที่แตกต่างออกไปจากรุ่นปกติ) จากทีม Custom Shop อันโด่งดังของ Gibson อีกด้วย การตั้งค่าเสียงแตกจะอยู่ด้านหลังตัวกีตาร์ วงจรเสียงแตกที่เรียกว่า Burstdriver นี้มาพร้อมลูกบิด 3 ตัวที่สามารถปรับความดัง โทน และเพิ่มความแตกของเสียงได้ การเปลี่ยนโหมดก็ทำได้ง่ายเหมือนกีตาร์รุ่นอื่น ๆ เพียงดึงลูกบิดขึ้นก็จะเปลี่ยนโหมดจากเสียงคลีนปกติ ไปเป็นโหมดเสียงแตกทันที

ความน่าสนใจซึ่งนับว่าเป็นจุดเด่นของกีตาร์รุ่นนี้ คือ น้ำหนักเบา ตัวกีตาร์ผลิตจากไม้มะฮอกกานี ด้านหน้าประกบด้วยไม้เมเปิลสองชิ้น คอกกีตาร์ทำจากไม้มะฮอกกานี ส่วนฟิงเกอร์บอร์ดเป็นโรสวูด และใช้ปิ๊กอัพรุ่น Custom Buckers ของ Gibson เอง มีให้เลือก 3 สี ได้แก่ Smoky Quartz VOS, Havana Fade VOS และ Amber Ale VOS ราคาประมาณ 200,000 บาท

ดูข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ <http://www.musicconcept.co.th>

GoPro HERO5 Session

เป็น 1 ใน 10 สุดยอดแกดเจ็ตแห่งปี 2017 ได้ชื่อว่าเป็นกล้อง Action Camera ยอดนิยมที่มีความโดดเด่นมากในอุตสาหกรรมกล้องวิดีโอ เพราะเป็นกล้องตัวแรก ๆ ที่ให้ภาพมุมกว้าง เปิดมุมมองที่แปลกใหม่ ติดตั้งได้ง่าย และพกพาสะดวก

สำหรับรุ่น GoPro HERO5 Session นี้ตัวกล้องมีลักษณะเป็นรูปทรงลูกบาศก์เล็ก ๆ ขนาดกะทัดรัด สะดวกต่อการถ่ายภาพหรือการตั้งกล้องในที่แคบ สามารถถ่ายด้วยวิดีโอ 4K และภาพนิ่งที่ความละเอียด 10 ล้านพิกเซลได้ง่ายดายแบบปุ่มเดียวจบ และสามารถสั่งการใช้งานด้วยเสียงของตนเอง HERO5 Session มีระบบป้องกันภาพสั่นไหว ออกแบบมาให้มีความทนทาน กันน้ำโดยไม่ต้องใส่เคสได้ลึกถึง 10 เมตรหรือ 33 ฟุต พกพาสะดวก ช่วยให้ถ่ายภาพได้ในทุกองศา ราคาอยู่ที่ 10,999 บาท

อัปเดตเทรนด์สินค้าอิเล็กทรอนิกส์สุดฮอตได้ที่ Digital Lab ชั้น 2 สยามดิสคัฟเวอรี – ดี เอ็กซ์พลอราทอเรียม หรือดูรายละเอียดเพิ่มเติมที่ <http://www.siamdiscovery.co.th/digitalab>



BAREFOOT RUNNING

วิ่งให้เท้าสัมผัส
ธรรมชาติ



ในช่วง 2 ปีที่ผ่านมา กระแสการวิ่งเท้าเปล่ากลายเป็นเทรนด์ฮิตฮอตในกลุ่มนักวิ่งมากขึ้น เป็นการฉีกความซ้ำซากจำเจจากการวิ่งแบบเดิม ๆ โดยเคลื่อนไหวไปตามหลักธรรมชาติและกระตุ้นระบบประสาทที่ควบคุมการทรงตัว “การวิ่งเท้าเปล่า” จึงนับว่ามีประโยชน์ต่อร่างกายมนุษย์มากที่สุด

การวิ่งเท้าเปล่ามีชื่อเรียกอีกอย่างว่า Natural running คือการวิ่งตามหลักธรรมชาติ การวิ่งเท้าเปล่าที่แตกต่างจากการวิ่งแบบเดิม ๆ (Traditional running) ซึ่งว่ากันง่าย ๆ ตามหลักฟิสิกส์ก็คือ ถ้าเราออกแรงวิ่งไปเท่าไรก็จะได้รับแรงกระแทกกลับมาเท่านั้น บางคนใส่รองเท้าแล้ววิ่งแบบลงส้น (Heel strike) เพราะเชื่อว่ารองเท้าออกแบบมาเพื่อรับแรงกระแทกที่ส้นโดยเฉพาะ แต่อาจไม่ทราบว่า การวิ่งลงส้นนั้นจะทำให้ผู้วิ่งได้รับบาดเจ็บที่เข่าได้หากไม่มีการฝึกฝนที่ดี

ส่วนข้อดีของการถอดรองเท้าวิ่งก็คือ เป็นการบังคับให้เราลงเท้าแบบปลายเท้าด้านหน้า (Forefoot strike) หรือแบบฝ่าเท้า (Midfoot strike) ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของการวิ่งเท้าเปล่าที่ทำให้ผู้วิ่งมีท่าทางการวิ่งที่ดีเป็นธรรมชาติ มีการถ่ายเทน้ำหนักและสามารถรับแรงกระแทกได้ดีขึ้น แต่ก็ขึ้นอยู่กับพื้นผิวที่วิ่ง อุณหภูมิ อากาศ และลักษณะการลงน้ำหนักของนักวิ่งร่วมด้วย

ดร. นิคโกลัส แคมพิเทลลี (Dr. Nicholas Campitelli) ผู้เชี่ยวชาญทางด้านสุขภาพเท้าและข้อเท้า เจ้าของเว็บไซต์



รองเท้าแบบมินิมัลลิสต์

www.drnicksrunningblog.com ได้ศึกษาเกี่ยวกับการวิ่งเท้าเปล่าและบอกไว้ว่า ในการเปลี่ยนจากการวิ่งโดยสวมรองเท้าไปสู่การวิ่งเท้าเปล่า นั้น สิ่งสำคัญที่ต้องคำนึงถึงก็คือ ความพร้อมของร่างกาย เช่น เอ็นร้อยหวาย (Achilles tendon) เอ็นฝ่าเท้า (Plantar fascia) หรือกล้ามเนื้อน่อง (Calf muscles) รวมถึงกล้ามเนื้อและเส้นเอ็นอื่น ๆ เพราะฉะนั้นก่อนที่จะวิ่งเท้าเปล่า ควรเปลี่ยนมาใส่รองเท้าแบบมินิมัลลิสต์ (Minimalist) เพื่อปรับสภาพของเท้าก่อนค่อยเปลี่ยนไปวิ่งเท้าเปล่า เพราะนักวิ่งแต่ละคนมีข้อจำกัดที่ไม่เหมือนกัน เช่น ความแข็งแรง ความยืดหยุ่น ประสบการณ์ในการวิ่ง ประวัติการบาดเจ็บ และนักวิ่งควรใช้เวลาในการปรับตัวก่อนการวิ่งด้วยเท้าเปล่าด้วย

การเตรียมตัวก่อนฝึกวิ่งเท้าเปล่า

1. หากเปลี่ยนมาวิ่งเท้าเปล่าทันทีอาจทำให้เท้าได้รับบาดเจ็บ อย่างไรก็ตามหลังจากลองวิ่งเท้าเปล่าในช่วงแรกจะทำให้รู้สึกเจ็บฝ่าเท้า กล้ามเนื้อเกร็งขณะลงน้ำหนัก ส่งผลให้เกิดอาการบาดเจ็บ เช่น เท้าพอง เจ็บข้อเท้า เจ็บเอ็นร้อยหวาย ปวดขา ปวดหลัง
2. ก่อนวิ่งให้เริ่มด้วยการเดินเท้าเปล่า และการฝึกวิ่งระยะสั้น ๆ ประมาณหนึ่งสัปดาห์ หรือใช้รองเท้ามินิมัลลิสต์ น่าจะเป็นวิธีการปรับเท้าที่เหมาะสม แล้วค่อย ๆ เพิ่มระยะทาง ไม่ควรวิ่งเท้าเปล่าทุกวัน ควรมีการสลับวัน เพราะเอ็นฝ่าเท้าต้องใช้เวลาประมาณ 48 ชั่วโมงเพื่อให้ฟื้นคืนสมรรถภาพ
3. ฝึกสไตรเดอร์ (Strider) คือการฝึกวิ่งสลาย ๆ ระยะทางสั้น ๆ การฝึกความเร็วแบบสไตรเดอร์นี้เป็นรูปแบบการฝึกที่สำคัญของการวิ่ง จะช่วยสร้างและรักษาระดับความเร็วในการวิ่งได้ ควรฝึกหนึ่งหรือสองครั้งต่อสัปดาห์ด้วยเท้าเปล่า
4. หากรู้สึกไม่สบายนอกเหนือจากการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อตามปกติแล้ว ให้หยุดหรือพักการฝึกวิ่งด้วยเท้าเปล่าทันที ถ้าออร์มร่างกายแล้วก็ไม่หาย นักวิ่งควรพักหรือกลับไปใช้รองเท้าเดิมสักระยะ จนกระทั่งการบาดเจ็บนั้นหายไป

วิธีฝึกการวิ่งเท้าเปล่า

ซีโยชิ โยชิโนะ ผู้เขียนหนังสือ "วิ่งเท้าเปล่าเปลี่ยนชีวิต" ได้บอกถึงวิธีง่าย ๆ สำหรับฝึกการวิ่งเท้าเปล่าก็คือ ให้เพื่อนสองคนจับผ้าขนหนูไว้คนละด้านให้ตึง โดยให้ผ้าขนหนูอยู่ที่ระดับสะโพกของผู้วิ่ง ระหว่างนั้นให้ผู้วิ่ง วิ่งเหยาะ ๆ เตรียมโน้มตัวไปด้านหน้าแล้วเพื่อนที่จับผ้าขนหนูก็คอยช่วยดันสะโพกผู้วิ่งให้พุ่งไปข้างหน้า

คนวิ่งเพียงแต่โน้มตัวไปข้างหน้าและยกขาเท่านั้น อู้งเท้าจะทำหน้าที่รับแรงกระแทก หากฝึกบนพื้นปูนให้ลองฟังเสียง ซึ่งที่ถูกต้องคือต้องไม่มีเสียงเวลาวิ่ง ยิ่งวิ่งเร็วเท่าไรยิ่งต้องโฟกัสไม่ให้มีเสียง

อาการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นได้

1. การบาดเจ็บของเอ็นฝ่าเท้า (Plantar fasciitis) เป็นแผ่นเอ็นหนาที่เชื่อมต่อระหว่างนิ้วเท้ากับส้นเท้า และมีหน้าที่รองรับโค้งฝ่าเท้า หากฝ่าเท้าไม่แข็งแรง ไม่ยืดหยุ่นแล้ว การทำงานของเท้าก็จะไม่เต็มประสิทธิภาพ การเปลี่ยนเป็นวิ่งเท้าเปล่าทันทีจะทำให้เอ็นฝ่าเท้าบาดเจ็บได้
2. การบาดเจ็บของเอ็นร้อยหวาย (Achilles tendonitis) นักวิ่งทั่วไปที่ใช้รองเท้าวิ่งแบบมีส้น เอ็นร้อยหวายจะหดสั้นเมื่อถูกใช้งาน ทำให้ความแข็งแรงของเอ็นร้อยหวายหายไป อาการบาดเจ็บของเอ็นร้อยหวายจะคล้ายกับการบาดเจ็บของเอ็นฝ่าเท้าคือมีลักษณะเจ็บแปลบ หากไปวิ่งจะยิ่งเจ็บขึ้นกว่าเดิม
3. อาการกล้ามเนื้อน่องเกิดการฉีกขาด (Muscle strain) สาเหตุมาจากปัญหาของเอ็นร้อยหวายที่จำเป็นต้องยืดตัวในขณะที่วิ่งแต่ยังไม่มีความยืดหยุ่นเพียงพอในการปรับตัวช่วงแรก จึงมีการดึงกล้ามเนื้อน่องให้ฉีกขาด หรืออาจเกิดจากการวิ่งลงส้นแล้วเปลี่ยนมาวิ่งลงปลายเท้าหรือฝ่าเท้า ทำให้กล้ามเนื้อน่องต้องทำงานหนักกว่าเดิม

อย่างไรก็ตามเดเนียล โลบอร์แมน (Daniel Lieberman) ศาสตราจารย์ด้านวิวัฒนาการทางชีววิทยาของมนุษย์ประจำมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด อธิบายไว้ในงานวิจัยของเขาซึ่งตีพิมพ์ในนิตยสาร *Nature* ว่า นักวิ่งที่ใส่รองเท้าวิ่งมักลงน้ำหนักด้วยส้นเท้า (Heel strike) ซึ่งเสี่ยงต่ออาการบาดเจ็บมากกว่านักวิ่งกลุ่มที่วิ่งด้วยเท้าเปล่า ที่จะลงน้ำหนักตรงกลางเท้า (Midfoot strike) หรือปลายเท้าด้านหน้า (Forefoot strike) และการวิ่งเท้าเปล่า นั้นทำให้ฝ่าเท้าสัมผัสกับพื้นโดยตรง จึงกระตุ้นระบบประสาทหลายจุดทั้งระบบประสาทที่ควบคุมการทรงตัว กล้ามเนื้อ และการไหลเวียนเลือดที่ฝ่าเท้า ช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับนักวิ่ง ควรค่อย ๆ ฝึกทำที่ถูกต้องและเตรียมความพร้อมก่อนวิ่ง เพราะหัวใจของการวิ่งเท้าเปล่าก็คือการวิ่งที่ถูกต้องนั่นเอง



JANUARY

1 มกราคม-31 มีนาคม

แพ็คเกจสมูทตี้ที่รียกชื่อที่เพียงแค่นำชื้อก็อยากรีบเข้าไปรับการปรนนิบัติแล้ว โปรแกรมชื้อนำอโรยนี้โดดเด่นที่เกลือขัดผิวสตรอว์เบอร์รี่สมูทตี้ (Strawberry Smoothie Foaming Salt Scrub) ที่มีลักษณะคล้ายโฟมกลืนสตรอว์เบอร์รี่หอมหวาน ซึ่งเทอราพิสต์จะนำมาขัดตัวให้เป็นเวลา 30 นาที เพื่อขจัดเซลล์ผิวที่ตายแล้วออกและกระตุ้นการผลิตผิวอย่างอ่อนโยน นอกจากนี้วิตามินซีและสารต้านอนุมูลอิสระจากสตรอว์เบอร์รี่ยังช่วยลบรอยแผลเป็นและรอยดำให้จางลง มีส่วนช่วยเสริมสร้างคอลลาเจน ป้องกันการเสื่อมและหย่อนคล้อยของผิวได้เป็นอย่างดี ที่กล่าวมาเป็นเพียงขั้นตอนแรก ยังมีอีกหลายขั้นตอนที่รับรองว่าจะทำให้คุณจดจำประสบการณ์การทำทรีตเมนต์นี้ได้อย่างไม่รู้ลืม สนใจจองแพ็คเกจหรือสอบถามเพิ่มเติมได้ที่โรงแรม ดิ โอกูระ เพรสทีจ กรุงเทพฯ โทร. 0-2687-9000 หรือ 08-1414-5955



15-19 มกราคม

ประสบการณ์ใหม่ของ Flea Market ล่าสุดที่น่าหลงใหล รวมพลคนรักการช้อปปิ้ง หลากสีล้นหลากสไตล์ พร้อมด้วยสินค้าแฟชั่นเก่าและใหม่ครบครัน ในงาน Bangkok Health and Beauty Fest 2018 (BHB Fest) ครั้งที่ 5 พร้อมโซนใหม่ Vintage have a Friend สามารถสัมผัสประสบการณ์วินเทจแบบจัดเต็ม คุณจะได้เห็นภาพบรรยากาศที่พ่อค้าแม่ค้าแต่ละร้านต่างก็จัดของเด็ดของเจ๋งประจำตัวออกมาขาย และพลาดไม่ได้กับสินค้าดี ๆ มากมาย ไม่ว่าจะเป็นความงาม สุขภาพ หรือแฟชั่น ที่ตอบโจทย์ไลฟ์สไตล์คนเมือง ณ อาคารรัฐประศาสนภักดี (อาคาร B) ที่ศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติ ๘๐ พรรษา สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ โทร. 0-2157-3470-2, 08-5193-8833

Facebook : Bhbifest

25-27 มกราคม

พบกับงานนิทรรศการและแสดงนวัตกรรมทางเทคโนโลยีดิจิทัล “Asia Digital Expo 2018 : Digital Transformation” ปีนี้มาภายใต้แนวคิด “ผู้ประกอบการยุค 4.0 ปรับตัวเพื่อเติบโตสู่ยุคดิจิทัล” มีการออกบูทของผู้ประกอบการซอฟต์แวร์ ฮาร์ดแวร์ กิจกรรมสัมมนานานาชาติด้านดิจิทัล โดยผู้เชี่ยวชาญทั้งไทยและต่างประเทศ พร้อมทั้งเทคโนโลยีและกูรูมืออาชีพบนเวที มาร่วมถอดรหัสดิจิทัล เสริมความแกร่งของผู้ประกอบการยุค 4.0 พร้อมนำมาตรการลดหย่อนภาษีร่วมกระตุ้นซอฟต์แวร์ไทย ณ ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์ เวลา 10.00-19.00 น. สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ โทร. 0-2141-7100



FEBRUARY



1-4 กุมภาพันธ์

งานแสดงสินค้าและธุรกิจท่องเที่ยวครั้งยิ่งใหญ่ใจกลางเมือง Travel Paradise Expo 2018 ครั้งที่ 3 กลับมาอีกครั้ง ณ ศูนย์นิทรรศการและการประชุมไบเทค บางนา ภายในงานจัดกิจกรรมและโปรโมชั่นสุดพิเศษจากผู้ประกอบการโรงแรม รีสอร์ท บริษัทนำเที่ยว รถเช่า บริการโทรคมนาคม ทั้งในและต่างประเทศ รวมทั้งสินค้าเพื่อการท่องเที่ยว อาหารหลากหลายประเภท ในราคาและโปรโมชั่นสุดคุ้ม งานนี้คนชอบเที่ยวไม่ควรพลาด สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ โทร. 0-2309-3646



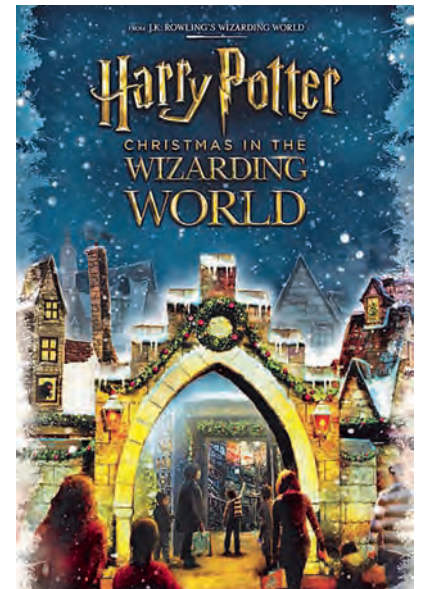
2-4 กุมภาพันธ์

ครั้งแรกในเมืองไทยกับเทศกาลแคมป์แห่งความสุข นำโดยเจ๊ียบ วรรณษา วิทยวรรณ (Camp Director) จะพาคุณมาสัมผัสวิถีแห่งความสุขในบรรยากาศเพลินสบายท่ามกลางธรรมชาติที่สวนผึ้ง บอนไซ วิลเลจ ราชบุรี งานนี้เหมือนไปพักผ่อนแบบครอบครัวเล็ก ๆ ที่อยู่ด้วยกัน 3 วัน 2 คืน ร่วมทำกิจกรรมสบาย ๆ แบบสโลว์ไลฟ์ ไม่มีอะไรเร่งรีบ ไม่มีความกดดัน ไม่ต้องคิดมาก ทริปนี้ทุกคนจะได้เพลิดเพลินกับกิจกรรม “ศึกษาธรรมชาติโดยศิลปะวิธี” จากมูลนิธิกระต่ายในดวงจันทร์ ที่จะพาเดินป่า ดูนก เล่นน้ำในลำธาร เวิร์กชอปสำหรับคนรักงานฝีมือ ทำขนม ทอผ้ากะเหรี่ยง สวนขวด สมุดทำมือ ศิลปะ วาดรูป เซรามิก ฯลฯ เด็ก ๆ พลังเหลือสามารถปล่อยพลังทั้งโหนไต่เชือก ท้อยสลิง ยิงธนู ต่อยมวยไทย ฯลฯ อีกทั้งยังมีเวทีเล็ก ๆ เล่านิทาน แสดงหุ่น ละครใบ้ สตรีทโชว์ หรือจะเป็นกิจกรรมผ่อนคลาย มีนวดเท้าริมลำธารตลอดทั้งวัน บรรยากาศภายในงานเต็มไปด้วยอาหาร เครื่องดื่ม เสียงเพลง ชักล่อม ธรรมชาติบริสุทธิ์ และเพื่อนใหม่ที่ชื่นชอบสิ่งเดียวกัน ศึกษาเงื่อนไขการซื้อบัตรและการเข้าแคมป์ก่อนได้ที่ไทยทิคเก็ตเมเจอร์ <http://www.thaiticketmajor.com>

MARCH

วันนี้-2 มีนาคม

โอกาสที่จะได้สนุกตื่นเต้นกับการเข้าไปสู่โลกแห่งจินตนาการของวรรณกรรมและภาพยนตร์ชื่อดังอย่าง Harry Potter เดินทางมาให้แฟนคลับทุกเพศทุกวัยได้สมหวังกันเป็นครั้งแรกในประเทศไทย ณ สยามพารากอน ภายใต้คอนเซ็ปต์ “Christmas in The Wizarding World” งานนี้สาวกพ่อมดน้อยจะได้เพลิดเพลินและตื่นตาตื่นใจกับสินค้าจากภาพยนตร์เรื่องแฮร์รี่ พอตเตอร์ที่คัดสรรมาเป็นพิเศษ รวมทั้งงานแสดงสินค้ารูปแบบใหม่ที่จะทำให้คุณนึกถึงฉากและบรรยากาศในช่วงฤดูหนาวของหมู่บ้านฮอกส์มีด (Hogsmeade Village) ตลอดจนร้านค้าต่าง ๆ จากภาพยนตร์เรื่องนี้ เช่น ร้านเดอร์วิซแอนด์แบนเจส (Dervish and Banges) ใครอยากเป็นเจ้าของเสื้อคลุมของโรงเรียนฮอกวอตส์ หรืออยากลิ้มรสลูกกวาดแสนอร่อย “เจลลีบี นูททอมเจลลี่ รสชาติพิสดารของเบอร์ตีบอตต์” และช็อกโกแลตรูปกบ หรือตื่นตาไปกับร้านไม้กายสิทธิ์โอลลิแวนเดอร์ (Ollivanders Wand Shop) ที่เป็นไฮไลต์เด็ด เพราะมีไม้กายสิทธิ์หลายร้อยชิ้นให้เลือกซื้อ แถมมีเหล่าผู้ดูแลไม้กายสิทธิ์มาสอนรายละเอียดพร้อมด้วย 4 สเปเชียลเอฟเฟกต์สุดล้ำ นอกจากนี้ยังมีสินค้าและโชว์ที่น่าสนใจอีกหลายอย่างที่เหล่าสาวกไม่ควรพลาด



1-4 มีนาคม

พบกับมหกรรมท่องเที่ยวครั้งยิ่งใหญ่แห่งปี “งานไทยเที่ยวไทย ครั้งที่ 46” มาพร้อมโปรโมชั่นพิเศษให้ผู้รักการท่องเที่ยวได้เลือกซื้อและเลือกชมกันแบบจุใจเต็มพื้นที่กว่า 1,000 บูธ ทั้งแพ็คเกจทัวร์ โรงแรม รีสอร์ท สายการบิน สปา รถเช่า เรือท่องเที่ยว อุปกรณ์สำหรับการเดินทางและท่องเที่ยวหลากหลายมากมาย ณ ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์ เวลา 10.00-21.00 น. สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ โทร. 0-2683-3065 ต่อ 101-108

FILM

POLAROID

นักแสดง • Madelaine Petsch, Kathryn Prescott, Javier Botet
กำกับโดย • Lars Klevberg
กำหนดฉาย • 18 มกราคม 2561



เรื่องราวของนักเรียนสาวมัธยมที่เผอิญไปเจอกล้องโพลารอยด์เก่า ๆ ในร้านขายของโบราณที่เธอทำงานอยู่ เธอนำกล้องนั้นมาถ่ายรูปเล่นกับเพื่อน ๆ โดยไม่รู้ว่ากล้องโพลารอยด์นี้มีสิ่งที่จะทำให้เธอและเพื่อน ๆ ถึงแก่ชีวิต แล้วต่อมาไม่นานทุกคนที่เคยถูกถ่ายรูปจากกล้องนี้ก็เริ่มตายอย่างปริศนาและน่าสยของขวัญไปที่ละคน ที่น่าแปลกคือเงาประหลาดในรูปจะย้ายไปอยู่ด้านหลังคนในรูปที่จะตายเป็นรายต่อไป พวกเขาพยายามทุกวิถีทางที่จะทำลายรูปแต่ไม่ได้ผลเลย เริ่มจุกคิดได้ว่าต้นเหตุน่าจะมาจากกล้องโพลารอยด์ที่อาจมีปีศาจสิงอยู่ เมื่อคิดได้เช่นนั้นพวกเขาจึงรีบสืบหาประวัติความเป็นมาของกล้องนี้เพื่อหาทางแก้ไข ก่อนที่ทุกคนในรูปจะต้องคำสาปตายกันหมด

BLACK PANTHER

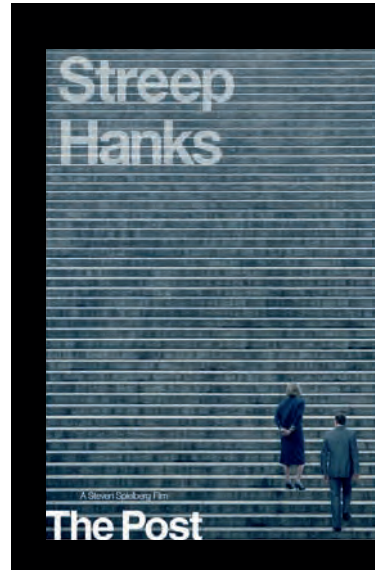
นักแสดง • Chadwick Boseman, Michael B. Jordan, Lupita Nyong'o, Martin Freeman
กำกับโดย • Ryan Coogler
กำหนดฉาย • 15 กุมภาพันธ์ 2561

เหตุการณ์ต่อจากเรื่อง Captain America: Civil War เมื่อทีซัลลาขึ้นเป็นกษัตริย์ของประเทศวาคานดา และเขาก็คือ Black Panther ซีโร่ในชุดดำซึ่งต้องเผชิญกับศัตรูหน้าใหม่ที่พยายามล้มล้างประเทศของเขา ว่ากันว่าในอดีตมีลูกอูกกาบาดตกลงมาในวาคานดา ทำให้ประเทศนี้อุดมไปด้วยแร่ ไวเบรเนียมซึ่งเชื่อว่าเป็นแร่ที่แข็งแกร่งที่สุด ไม่มีอะไรมาทำลายได้ นอกจากนี้ใช้แร่ชนิดเดียวกันปะทะกันเอง อาวุธของกัปตันอเมริกาคือโล่ลายธงชาติที่ทำมาจากแร่นี้ เช่นเดียวกับกรงเล็บและชุดของ Black Panther ซูเปอร์ฮีโรผิวสีคนแรกที่จะเข้ามามีบทบาทในการต่อสู้ปกป้องประเทศและประชาชนของตัวเองให้รอดพ้นจากเหล่าร้าย มาเอาใจช่วยว่าราชาเสือด้าคนนี้จะจัดการอย่างไรต่อไป



THE POST

นักแสดง • Tom Hanks, Meryl Streep, Alison Brie, Sarah Paulson
กำกับโดย • Steven Spielberg
กำหนดฉาย • 15 กุมภาพันธ์ 2561



นี่คือการโคจรมาพบกันครั้งแรกของเมอริล สตรีป, ทอม แฮงส์ และสตีเวน สปีลเบิร์ก The Post เป็นผลงานกำกับเรื่องล่าสุดของสตีเวน สปีลเบิร์ก ซึ่งเขานำเรื่องที่เขียนโดยลิซ ฮันนาห์ และจอช ชิงเกอร์ มาดัดแปลงสร้างเป็นภาพยนตร์ ว่าด้วยแผนการเปิดโปงคณะรัฐบาลของนักหนังสือพิมพ์หญิงคนแรกของประเทศและยังมีตำแหน่งเป็นบรรณาธิการอีกด้วย แผนการที่ปกปิดมายาวนานครอบคลุมช่วงเวลาของประธานาธิบดีสหรัฐฯ ถึง 4 คน กำลังจะถูกเปิดเผยในไม่ช้า

A WRINKLE IN TIME

นักแสดง • Oprah Winfrey, Reese Witherspoon, Chris Pine, Mindy Kaling, Storm Reid
กำกับโดย • Ava DuVernay
กำหนดฉาย • 9 มีนาคม 2561

สร้างจากรรณกรรมเยาวชนของแมเดอลีน เลงเกิลเล่าเรื่องการเดินทางสุดอัศจรรย์ของนักเรียนสาวมัธยมชื่อว่าเม็ก เมอร์รี่ (สตอร์ม รีด) ที่ออกตามหาพ่อซึ่งเป็นนักฟิสิกส์ชื่อดังที่หายตัวไป โดยมีน้องชายและเพื่อนนักเรียนในชั้นเป็นแนวร่วมเดินทาง แน่นอนว่าพวกเขาต้องได้รับความช่วยเหลือจาก 3 ภูตวิเศษ ได้แก่ มิสซิสวอดส์ลิต (ริส วิทเทอร์สปูน), มิสซิสซู (มินดี เค-ลิง) และมิสซิสวีย์ (โอปราห์ วินฟรีย์) เพราะภารกิจนี้ไม่ง่าย ทั้งยังต้องเดินทางผ่านรอยย่นของเวลาและอวกาศที่รู้จักกันในชื่อ Tessering และต้องเผชิญหน้ากับปีศาจดูร้ายเพื่อกลับมาขังโลก



BOOK



แคร์ เซ็น มิตร : Care Chen Mit

โดย กาละแมร์-พัชรศรี เภญจมาศ
สำนักพิมพ์ กวางแองการพิมพ์
ราคา 289 บาท
หาซื้อได้ที่ร้านหนังสือชั้นนำทั่วไป

Love & Care อยากให้ (แก) มีชีวิตดี!! เมื่อเห็นโลกกว้าง ตัวเราจะเล็กนิดเดียว ปัญหาในชีวิต (แม่ง) ก็เท่ามดตด ไม่มีอะไรต้องตายขนาดนั้น!! หนังสือภาพสดใสให้แง่คิดดี ๆ สำหรับผู้หญิงโสดที่สามารถสร้างความ “แกร่ง กล้า และกูด” ให้ชีวิตตัวเองได้โดยไม่ต้องรอความเห็นใจจากใคร ผู้เขียนมีความปรารถนาดีให้แก่คนใกล้ขีดรอบตัว เพราะอยากให้ทุกคนมีคุณภาพชีวิตและสุขภาพกายที่ดีขึ้น ไม่ตรอมตรมอยู่กับความทุกข์ ไม่อยากให้อุปสรรคมาเป็นตัวขวางกั้น เนื้อหาในเล่มจึงเป็นการบอกเล่าเรื่องราวทั้งร้ายและดีจากผู้เขียนและคนรอบตัว รวมถึงแง่คิดจากการเดินทางรอบโลก เพื่อให้ผู้อ่านได้รับไปเป็นภูมิด้านทานให้ชีวิตในวันต้องเผชิญเรื่องที่ไม่ชอบอีกทั้งยังได้เป็นสูตรอาหารที่ดีต่อสุขภาพซึ่งทำง่ายและอร่อย เรียกได้ว่าหนังสือเล่มนี้ให้ได้ครบรสที่สุดเลยทีเดียวนะ

เดือนแปด

โดย วรณสิงห์ ประเสริฐกุล
สำนักพิมพ์ a book
ราคา 495 บาท
หาซื้อได้ที่ร้านหนังสือชั้นนำทั่วไป



“8 เส้นทาง 8 การผจญภัย รอดมาได้ก็บุญแล้ว” แค่ตัวหนังสือที่ไปรยอยู่บนหน้าปกก็ชวนให้หยิบขึ้นมาอ่านแล้ว ผู้เขียนถ่ายทอดประสบการณ์เดินทางไปทำงานในฐานะคนทำรายการโทรทัศน์ ผ่านตัวอักษรออกมาให้ผู้อ่านได้เห็นมุมมองและร่วมสัมผัสการเดินทางที่เกิดขึ้นขณะถ่ายทำรายการ “พื้นที่ชีวิต” ซึ่งหยุดออกอากาศไปแล้ว แต่ส่วนใหญ่เป็นเรื่องราวการเดินทางไปทำรายการใหม่ที่ชื่อว่า “เดือน Travel” สารพัดประสบการณ์ทำงานในแดนเดือนสุรอบโลก เช่น นามิเบีย คิวบา เกาหลีเหนือ ฯลฯ ด้วยภาษาที่ได้วรรจรส เกร็ดความรู้ และแทรกอารมณ์ขัน แม้เล่มจะหนาแต่เชื่อว่าหนอนหนังสือและแฟนคลับของวรรณสิงห์จะอ่านจบในไม่กี่วัน



My Little Traveller เพื่อนร่วมทางตัวเล็กที่รัก

โดย สุธยา ศิริพจนการ
สำนักพิมพ์ สุธยา ศิริพจนการ
ราคา 290 บาท
หาซื้อได้ที่ร้านหนังสือชั้นนำทั่วไป



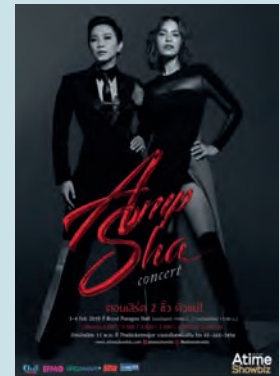
หนังสือให้คำแนะนำจากประสบการณ์ตรงของผู้เขียนในวันที่ตัดสินใจออกเดินทางท่องเที่ยวกับครอบครัวโดยมีลูกอ่อนอายุเพียง 4 เดือนร่วมเส้นทางไปด้วย เธอไม่ลังเลเลยที่จะพาเจ้าตัวเล็กไปเที่ยวด้วยทุกที่ เพราะความแมนในตัวเธอที่พร้อมดูแลและอดทนทุกสถานการณ์ และในที่สุดเธอก็ได้รู้ว่า การท่องเที่ยวแบบที่มีลูกน้อยอยู่ด้วยมันมีความสุขมากเหลือเกิน หนังสือเล่มนี้ให้ไอเดียคุณพ่อคุณแม่ที่กำลังต้องการความมั่นใจ หรือเพื่อนที่จะช่วยสนับสนุนความคิดในการพาลูกที่ยังอยู่ในวัยแบเบาะเที่ยว เชื่อเถอะว่าพ่อแม่อย่างเราๆ จะข้ามผ่านทุกความกลัวในการเดินทางกับเจ้าตัวเล็กไปได้แบบสบาย ๆ และที่สำคัญขอให้เชื่อว่า “ความเหนื่อยที่เพิ่มขึ้น...จะมากพร้อมความสุขที่มากขึ้น” แบบที่ไม่มีอะไรเทียบได้

AMP-SHA CONCERT

วันที่แสดง วันเสาร์ที่ 3 กุมภาพันธ์ 2561 เวลา 19.00 น.
วันอาทิตย์ที่ 4 กุมภาพันธ์ 2561 เวลา 17.00 น.
สถานที่ รอยัล พารากอน ฮอลล์ สยามพารากอน
จำหน่ายบัตร ไทยทิคเก็ตแมเจอร์ ทุกสาขา

การพบกันของ 2 ตัวแม่ในวงการเพลง แอม เสาวลักษณ์ ลีละบุตร กับมาซา วังคนพานิช เพื่อนซี้ที่ต่างก็สั่งสมประสบการณ์ด้านงานเพลงมากกว่า 30 ปี จึงกันันต์ได้ถึงความจัดจ้าน ไม่ว่าจะเพลงบิบบอารมณ์น้ำตาท่วมฮอลล์ หรือเพลงป๊อปปรี๊ดอกสนุกแซบซ่า เอ-โทมัส โชว์วิชจัดให้ทั้งคู่มาอยู่บนเวทีเดียวกันเป็นครั้งแรก บัตรราคา 1,500-4,500 บาท ดูรายละเอียดได้ที่ www.atimeshowbiz.com หรือ www.facebook.com/Atimeshowbiz

Concert



เรียงร้อย ดอกไม้ไทย สู่งานศิลปะ สุดวิจิตร

ดอกไม้ไทยที่กรุณกลิ่นหอม
ก้านกลีบบอบบาง และรูปทรง
มีเอกลักษณ์เฉพาะของแต่ละ
สายพันธุ์ ไม่เพียงมอบความ
สดชื่นเพลินตาสบายอารมณ์
ยามได้ชม เมื่อผ่านความคิด
สร้างสรรค์เป็นงานศิลปะ
ประดิษฐ์อันงดงาม ก็ยังเพิ่ม
คุณค่าและแสดงให้เห็นการ
สืบทอดมรดกทางวัฒนธรรม
ได้อย่างน่าชื่นชม

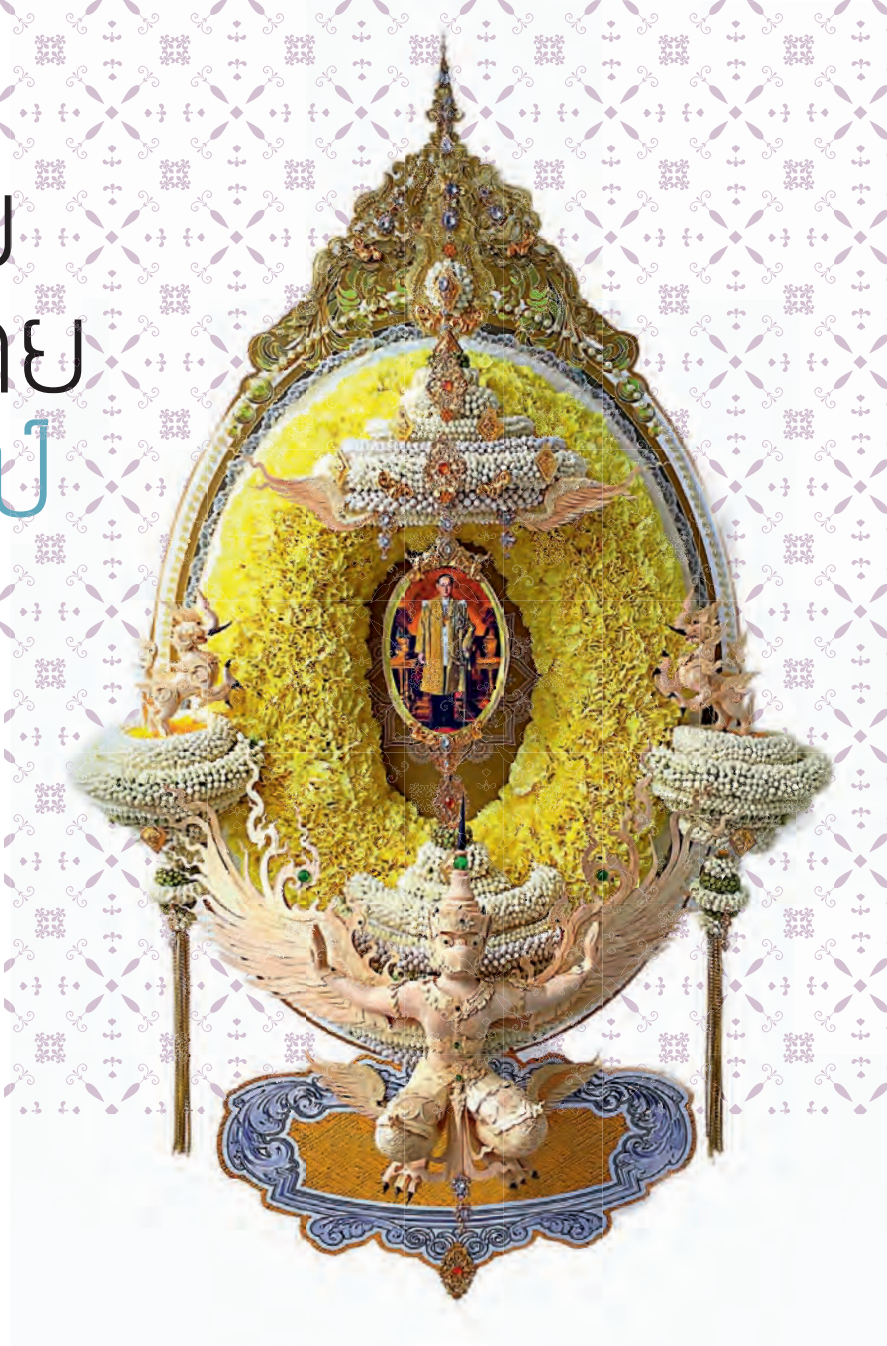
งานศิลปะประดิษฐ์ที่ทำขึ้นจากดอกไม้
นั้น มีกล่าวไว้ในหนังสือนางนพมาศหรือ
ตำรับตำราศรีจุฬาลักษณ์ว่า นางนพมาศซึ่ง
เป็นพระสนมเอกของสมเด็จพระร่วงเจ้าแห่ง
อาณาจักรสุโขทัย เป็นผู้ที่ดีประดิษฐ์
กระทงรูปดอกไม้ในพระราชพิธีจองเปรียง
และในงานพระราชพิธีสนามใหญ่ ที่มีเจ้าเมือง
ต่าง ๆ เข้าเฝ้าเพื่อถวายเครื่องราชบรรณาการ
นางได้ร้อยดอกไม้สีเหลืองเป็นรูปพานทอง
สองชั้นรองชั้น มีระย้าระบายงดงามในชั้น
ใส่เมี่ยงหมาก ทั้งยังร้อยดอกไม้เป็นตาข่าย
คลุมชั้นไว้ดูสวยงามโดดเด่นสะดุดตา
ทำให้สมเด็จพระร่วงเจ้าพอพระราชหฤทัย

อย่างมาก และทรงบัญญัติว่าต่อไปหากมีการ
รับแขกเป็นการสนามใหญ่ มีงานอวาทมงคล
หรือวิวาทมงคล ก็ให้ร้อยกรองดอกไม้เป็น
รูปพานชั้นหมากเช่นนี้

ต่อมาในสมัยกรุงรัตนโกสินทร์ งาน
ประดิษฐ์ดอกไม้ได้พัฒนาเป็นความงดงาม
วิจิตรยิ่งขึ้น เห็นได้ชัดในรัชสมัยพระบาท
สมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 5
เพราะในทุกงานพระราชพิธี เจ้านายฝ่ายใน
จะประกวดจัดดอกไม้มาถวายเพื่อให้ทรงใช้
ในงานเสมอ สมเด็จพระศรีพัชรินทราบรม-

ราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง
ทรงเป็นที่เลื่องลือในฝีมือการร้อยมาลัย
อย่างมาก ทรงสร้างสรรค์รูปแบบใหม่ ๆ
เป็นลวดลายบิดเกลียว นำใบไม้มาแทรก
ทำให้มีลวดลาย ทั้งยังทรงพระกรุณาโปรด
เกล้าโปรดกระหม่อมให้ฝึกหัดอบรมข้าหลวง
และครูโรงเรียนราชินี ให้เรียนรู้วิธีการทำ
ดอกไม้แห้งเพิ่มเติมด้วย

แม้วันเวลาได้ผ่านไป ความรุ่งเรืองของงาน
ประดิษฐ์อันวิจิตรประณีตอาจถูกลืมเลือน
ไปบ้างด้วยค่านิยมตามยุคสมัย คนที่สามารถ



ร้อยมาลัยได้งดงามมีให้เห็นไม่มากนักในปัจจุบัน แต่ถึงกระนั้นก็มีคนรุ่นใหม่ที่ทุ่มเทให้ความสำคัญกับงานศิลปะประดิษฐ์ดอกไม้ไทย ไม่ปล่อยให้สูญหายไปกับกาลเวลา ดังเช่น ชุน-อนุพันธ์ ทองปาน เจ้าของร้านดอกไม้ เรือนหนูมาน ที่ประยุกต์ให้ผลงานของเขา ออกมามีเอกลักษณ์เฉพาะตัว ดึงดูดให้คนหันกลับมาสนใจและชื่นชมในศิลปะอันแสนวิจิตรประณีตนี้กันอีกครั้ง

ด้วยความที่สนใจงานศิลปะดอกไม้ไทยโบราณมาตั้งแต่เด็ก เคยผ่านการประกวดแข่งขันร้อยมาลัยได้รางวัลมากมาย เมื่อเรียนจบจากคณะวิจิตรศิลป์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เขาจึงได้นำความรู้ในศิลปะแขนงต่าง ๆ ที่สั่งสมมาดัดแปลงกลั่นกรองเป็นไอเดียแปลกใหม่ คงไว้ซึ่งคุณค่าของงานฝีมือไทยโบราณ ทว่าเปลี่ยนแปลงปรับให้เข้ากับยุคสมัย เพื่อให้คนรุ่นใหม่รู้สึกว่าเป็นสิ่งที่เข้าถึงและ

แตะต้องได้ มีการนำผ้าลูกไม้ เครื่องประดับ การตัดกระดาษสามมิติ มาสอดผสานกับดอกไม้ไทย เช่น ดอกรัก ดอกพุด ดอกบานไม่รู้โรย กล้วยไม้ ใบไม้ไทย ฯลฯ โดยยังคงเน้นความพิถีพิถัน ความเชี่ยวชาญในฝีมือที่เพาะบ่มจากประสบการณ์ จินตนาการดอกไม้แต่ละชิ้นออกมาดูโดดเด่นสมบูรณ์แบบและไม่ซ้ำกัน ไม่ว่าจะเป็นพวงมาลัย พวงมาลา ดอกไม้ประดับตกแต่งงาน และอื่น ๆ ทุกชิ้นล้วนเป็นงานแฮนด์เมดที่คนชุนลงมือทำเอง คนเดียวเสมอ ความสวยงามที่ปรากฏทำให้มีผู้สนใจสั่งทำพวงมาลัยและพวงมาลา มากมาย โดยเฉพาะในการบำเพ็ญกุศลสวดพระอภิธรรมพระบรมศพ พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร มีบริษัทและบุคคลสั่งทำพวงมาลา เพื่อถวายสักการะพระบรมศพจำนวนรวมถึง 389 ชิ้น ซึ่งเป็นโอกาสสำคัญให้คนชุน



ได้สร้างสรรค์ผลงานที่ทุ่มเททั้งกำลังใจและกำลังกาย ด้วยความซาบซึ้งและสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณอันหาที่สุดมิได้ที่ทรงมีต่อพสกนิกรชาวไทย

นอกจากนี้ตะกร้าสำหรับใส่ของซึ่งนำมาลัยมาประดิษฐ์กับเครื่องเงินเครื่องทอง ที่มีคนสั่งทำเพื่อเข้าเฝ้าถวายสักการะสมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ สมเด็จพระสังฆราช-สกลมหาสังฆปริณายก พระองค์ก็สนพระทัยและทรงสอบถาม ทำให้คนชุนรู้สึกภูมิใจอย่างมาก และเป็นกำลังใจให้อยากพัฒนางานยิ่งขึ้นเรื่อย ๆ ตอนนี้เขาทำก็มีโครงการทำหนังสือรวบรวมมาลาดอกไม้ไทยที่มีโอกาสได้ทำถวายแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 9 โดยบอกถึงขั้นตอนการเลือกวัสดุและการประดิษฐ์ ซึ่งเขาตั้งใจนำบริจาคให้แก่โรงเรียนต่าง ๆ ทั่วประเทศไทยจำนวน 100 เล่ม เพื่อเผยแพร่เสน่ห์ของงานดอกไม้ไทยอันทรงคุณค่า ที่อาจเป็นการจุดประกายให้เด็กรุ่นใหม่หันมาสนใจสืบสานงานดอกไม้ไทยต่อไป



ร้านดอกไม้ เรือนหนูมาน (ไม่มีหน้าร้าน)
 เฟซบุ๊ก : เรือนดอกไม้ เรือนหนูมาน
 ไลน์ : hanuman_thingpan
 โทร. 09-3990-0839
 ช่วยประสานงานร้าน : คุณนิมิต รัตนขางกูร
 โทร. 08-8527-5267

บำรุงชาติ สาส์นยาไทย บ้านหมอหวาน

ณ ย่านเสาชิงช้า ชุมชนเก่าแก่ที่สำคัญอีกแห่งหนึ่งของกรุงเทพมหานคร ซึ่งมีผู้คนอยู่อาศัยและทำมาค้าขายเป็นจำนวนมากมาตั้งแต่อดีต จนถึงปัจจุบันย่านนี้ก็ยังเป็นแหล่งการค้าที่รักษาเสน่ห์ของบรรยากาศแบบดั้งเดิมไว้ได้อย่างไม่เสื่อมคลาย

ท่ามกลางอาคารพาณิชย์ทั้งเก่าแก่และร่วมสมัยของร้านค้ามากมายนั้น หลายคนอาจไม่ทราบว่ามียาตำรายาโบราณที่สืบทอดกันมาหลายร้อยปีแทรกตัวอยู่ในซอยเล็ก ๆ ห่างจากถนนใหญ่เพียงไม่กี่ก้าว อันเป็นที่ตั้งของ “บำรุงชาติสาส์นยาไทย” หรือ “บ้านหมอหวาน” สถานที่ปรุงยาโบราณที่สืบทอดกันมา กว่า 4 ชั่วอายุคน

สิ่งแรกที่โดดเด่นสะดุดสายตาค่อนจะเข้าไปภายในก็คือ ด้านหน้าของอาคารที่ทาสีชมพูอ่อนตัดด้วยสีเขียวใบไม้ของประตูบานเฟี้ยม ประตูชั้นในเป็นแบบตะวันตกมีการแกะสลักประดับเป็นรูปเกลว (จะหลว) และหม้อยาชานาบสองข้างด้วยชั้นกระจกวางขวดยาโบราณ ซึ่งส่วนใหญ่นำเข้าจากต่างประเทศจัดเรียงไว้อย่างสวยงาม บริเวณด้านหน้าเหนือประตูอาคารมีลายปูนปั้นรูปดอกบัวเป็นกรอบล้อมป้ายไม้แกะสลักชื่อ “บำรุงชาติสาส์นยาไทย” ตัวอักษรสีทอง

บนพื้นสีน้ำเงินเข้ม ส่วนด้านล่างป้ายชื่อระบุนพระพุทศักราช 2467 ซึ่งเป็นปีที่สร้างอาคารนี้ ต่ำลงมาอีกหน่อยเป็นสัญลักษณ์รูปเกลว และชื่อหมอหวาน ดังนั้นเมื่อเห็นสัญลักษณ์นี้แล้วก็มีใจได้ว่ามาไม่ผิดที่แน่นอน สำหรับเกลวนั้นเป็นความเชื่อที่มีมาแต่โบราณ ทำจากเส้นตอกไม้ไผ่สานขัดกันเป็นเหมือนรูปดาว ในทางการแพทย์สมัยก่อนจะใช้ปักหม้อยาเพื่อป้องกันไม่ใคร่มาเปิดเป็นการรักษาความสะอาดและสรรพคุณของตัวยา ทั้งยังมีการลงคาถาที่เชื่อว่ามีคุณศักดิ์สิทธิ์ ช่วยป้องกันไม่ให้ยาเสื่อมคุณภาพ

เมื่อก้าวผ่านประตูบานสูงเข้ามาภายใน จะเห็นเคาน์เตอร์ไม้ทรงสวย ด้านหลังเคาน์เตอร์มีตู้ไม้ที่ดูวิจิตรด้วยงานสลักลายฝีมือช่างชาวอิตาลี กระจุกกระจิก จัดวางขวดยาโบราณ และตัวยาชชนิดต่าง ๆ ที่หมอหวานเคยใช้ เช่น หนุ่ยฝรั่ง ชะมดเข็ด เห็ดนมเสือ ฯลฯ ภาพหมอหวานเดินไปเลือกซื้อวัตถุดิบ



แท่งพิมพ์เม็ดยาทองเหลือง



ยาหอมโบราณ 4 ตำรับ

เหล่านี้จากร้านขายเครื่องยาสมุนไพรระแวกนั้นเพื่อนำมาใช้ปรุงยาด้วยตัวเองเมื่อเกือบร้อยปีมาแล้ว เป็นที่คุ้นตาของชาวบ้านในย่านเสาชิงช้ายุคหนึ่งเป็นอย่างดี เพราะที่นี่เป็นทั้งสถานที่ปรุงยา ร้านขายยา และสถานรักษาคนไข้ ครึ่งหนึ่งหมอมหาวนยังเคยมีโอกาสได้ถวายการรักษาสมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอ พระองค์เจ้าทวัญญูไทยวงศ์ กรมพระยาเทวะวงศ์วโรปการ (องค์ต้นราชสกุล “เทวกุล”) เสนาบดีกระทรวงการต่างประเทศในสมัยนั้น และเจ้านายอีกหลายพระองค์

อุปกรณ์เก่าแก่ที่เคยใช้ผลิตยาในยุคก่อน เช่น ตาชั่งทองเหลือง โกร่งบดยา แท่งพิมพ์เม็ดยาทองเหลือง ฯลฯ ยังคงได้รับการดูแลรักษาอย่างดี เพื่อให้คนรุ่นหลังได้ร่วมชื่นชมในภูมิปัญญาของคนรุ่นเก่าที่สามารถผลิตยาคุณภาพแบบทำด้วยมือได้ตั้งแต่ครั้งที่ยังไม่มีเทคโนโลยีหรืออุปกรณ์ไฮเทคเหมือนสมัยนี้ และเพื่อเป็นการสืบสานอนุรักษ์ตำรับยาโบราณของหมอมหาวน ทายาทรุ่นต่อ ๆ มา จนถึงรุ่นที่ 4 โดยคุณภาสินี ญาโณทัย จึงยังคงผลิตยาด้วยกรรมวิธีและกระบวนการ

การผลิตแบบดั้งเดิมโดยใช้เครื่องมือโบราณกันอยู่ แต่จำเป็นต้องลดการผลิตยาประเภทอื่น ๆ ไปบ้าง โดยยังคงการผลิตยาหอมโบราณไว้ 4 ตำรับ คือ

1. ยาหอมสุรามฤทธิ ช่วยบำรุงหัวใจ แก้ใจสั่น เป็นลมเฉียบพลัน แก้เสมหะเหนียวข้นเรื้อรังในผู้สูงอายุ มีฤทธิ์ขับเสมหะภายในลำคอ ตัวยาสำคัญ ได้แก่ โสมเกาหลี พิมเสนเกล็ด อำพันทอง หนุ่ผัฝรัน ชะมดเข็ด และคูลิกา
2. ยาหอมอินทรีโสด ช่วยแก้อ่อนเพลีย แก้เสมหะ บำรุงโลหิต บำรุงธาตุ บำรุงกำลัง ตัวยาสำคัญ ได้แก่ รากแฝกหอม อบเชยญวน เห็ดนมเสือ หนุ่ผัฝรัน ชะมดเข็ด และโคโรค
3. ยาหอมประจักษ์ ช่วยแก้จุกเสียด แน่นท้อง ท้องอืดเฟ้อ คลื่นไส้อาเจียน ขับลมในเส้น แก้อาการปวดเนื้อตัวของสตรีวัยทอง และอารมณ์แปรปรวนในวัยทองของชายหญิง ตัวยาสำคัญ ได้แก่ โสมเกาหลี พิมเสนเกล็ด ชะมดเข็ด หนุ่ผัฝรัน และเหง้าชิงแห้ง
4. ยาหอมสว่างภพ ช่วยแก้อาการวิงเวียนหน้ามืด ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย ใจสั่น บำรุงสมอง ป้องกันโรคความจำเสื่อม ช่วยการ

มองเห็นของผู้สูงอายุให้ดีขึ้น ตัวยาสำคัญ ได้แก่ ใบพืชมเสน พืชมเสนเกล็ด หนุ่ผัฝรัน โสมเกาหลี และชะมดเข็ด

นอกจากนี้ยังมีการคิดค้นยาหอมในรูปแบบของ “ลูกอมขึ้นจิตต์” ที่มีส่วนผสมของสมุนไพรกว่า 50 ชนิด จากตำรับยาหอมอินทจักร์ เป็นนวัตกรรมที่ใช้นาโนเทคโนโลยี “Encapsulation” ท่อหุ้มผงยาที่มีรสขมให้กลายเป็นลูกอมรสที่มีรสชาติกลมกล่อมรับประทานง่าย เหมาะสำหรับคนรุ่นใหม่

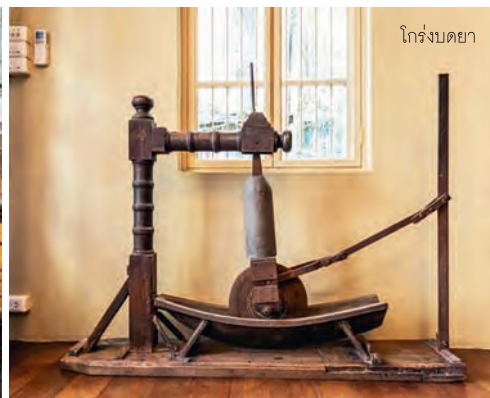
อาคารสไตล์โคโลเนียลที่งดงามหลังนี้เต็มไปด้วยมรดกทางภูมิปัญญาที่หมอมหาวนสร้างสรรค์ไว้ และลูกหลานของท่านได้รับช่วงสืบสานตำนานยาไทยโบราณให้คงอยู่ เพื่อคนยุคปัจจุบันจะได้มีโอกาสสัมผัสกับมรดกอันทรงคุณค่าจากวันวานนี้ไปด้วยกัน

เปิดทุกวัน เวลา 09.00-17.00 น.

9 ซอยเตศา ถนนบำรุงเมือง เขตพระนคร กรุงเทพฯ 10200 โทร. 0-2221-8070 www.mowaan.com

เดินทางด้วยรถส่วนตัวขอแนะนำ จุดจอดรถ 3 จุด

- ที่รับฝากจอดรถ : ซ้ายมือถัดจากแยกสี่กั๊กเสาชิงช้า ถนนบำรุงเมือง และบริเวณข้างศาลเจ้าพ่อเสือ
- ริมถนนมหาราช : บริเวณหน้าศาลเจ้าพ่อเสือ (จำกัดช่วงเวลา/วันคู่)
- ซ้ำงวัดสุทัศนเทพวราราม : ฝั่งตรงข้ามโรงเรียนเบญจมราชาลัย (จำกัดช่วงเวลา/วันคู่)





โรงเรียนวิถัพุทธ (Buddhist Oriented Schools)

แนวการสอนรูปแบบใหม่ให้เด็กมีธรรมะในใจ

โรงเรียนวิถัพุทธเป็นลักษณะโรงเรียนรูปแบบใหม่ที่จะช่วยผลักดันให้เด็กและเยาวชนไทยสามารถพัฒนาศักยภาพ เป็นคนดีคนเก่งของสังคม และสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข ด้วยการบ่มเพาะให้เด็กครู และผู้ปกครองมีความสุขในการดำรงชีวิต ซึ่งเป็น “ความสุขที่แท้จริง”

โดยเปิดสอนในระบบปกติทุกระดับ ภายใต้การกำกับดูแลของกระทรวงศึกษาธิการ ที่เน้นการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา คือ ไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) มาพัฒนาผู้เรียน ซึ่งจะได้รับ การฝึกอบรมเพื่อพัฒนากาย ความประพฤติ จิตใจ และปัญญา ผู้เรียน จะได้เรียนรู้ผ่านการพัฒนา “การกิน อยู่ ดู ฟัง เป็น” คือ มีปัญญา รู้เข้าใจในคุณค่าที่แท้จริง รวมถึงใช้กระบวนการทางวัฒนธรรม แสวงหาปัญญา และมีวัฒนธรรมเมตตาเป็นฐานการดำเนินชีวิต โดยมีผู้บริหารและครูเป็นกัลยาณมิตร ช่วยกันพัฒนาดำเนินการจัดการศึกษาให้ผู้เรียนมีวิถีการทำงาน วิถีชีวิต วิถีการเรียนรู้ วิถีวัฒนธรรมต่าง ๆ ตามหลัก “ไตรสิกขา” ที่นำไปสู่ “ปัญญา”

สิ่งที่แตกต่างของโรงเรียนวิถัพุทธ

โรงเรียนวิถัพุทธน้อมนำคำสอนของพระพุทธศาสนาเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต จัดการเรียนการสอนตามแนวทางคำสอนของพระพุทธศาสนาที่เน้นเรื่องปัญญา คือ ความเข้าใจว่าทุก ๆ สิ่ง มีความไม่แน่นอน เกิดการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ทำให้เกิดความเข้าใจ ทั้งตัวเราเองและเข้าใจผู้อื่นว่าชีวิตมีการเปลี่ยนแปลง ไม่มีใครเป็นเจ้าของสิ่งใดได้อย่างถาวร แม้กระทั่งร่างกายของเราเอง ทุกอย่างไม่เที่ยง มีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป และกล่อมเกล้าให้เด็ก ครู และผู้ปกครองมีความสุขในการดำรงชีวิต ซึ่งเป็น “ความสุขที่แท้จริง”

การศึกษาตามแนวทางพระพุทธศาสนา คือ “การศึกษาให้รู้จักตัวเอง” โรงเรียนวิถัพุทธมองว่า สิ่งที่ขาดหายไปในการเรียนการสอนของการศึกษาทั่วไป คือ ความเข้าใจชีวิต โรงเรียนในฐานะที่เป็นหนึ่งในหน่วยงานที่จัดการเรียนการสอน เพื่อหล่อหลอมเด็กและเยาวชนให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ดี สามารถสร้างประโยชน์ต่อไป ควรสอนให้เด็ก ๆ มีความเข้าใจชีวิตในทางที่ถูกต้องว่าเรามีหน้าที่ต่อตนเอง ต่อเพื่อนต่อครู ต่อพ่อแม่ ต่อสังคม และต่อสรรพสิ่งในโลกนี้อย่างไร เด็ก ๆ จึงควรศึกษาและทำความเข้าใจให้ถ่องแท้ และจะต้องรู้ว่าทำไปเพื่ออะไร และไม่ทำเพื่ออะไร

จุดเด่นของโรงเรียนวิถิพุทธ

กระบวนการจัดการเรียนรู้ของโรงเรียนวิถิพุทธเป็นลักษณะของการ “สอนให้รู้ ทำให้ดู อยู่ให้เห็น” การเรียนรู้ในชั้นเรียนจะเป็นลักษณะพุทธธรรมในการเรียนรู้ ทั้งความรู้ กระบวนการฝึกปฏิบัติ และมีการวัดประเมินทุกหน่วยการเรียนรู้ โดยเฉพาะด้านคุณลักษณะนิสัย ศรัทธา ค่านิยม โดยจะเน้นการจัดสภาพทุก ๆ ด้านเพื่อสนับสนุนให้ผู้เรียนพัฒนาตามหลักพุทธธรรม

ที่สำคัญเด็ก ๆ จะได้เรียนรู้ ได้ความอดทน และได้ตระหนักถึงคุณค่าด้วยความเข้าใจอย่างถ่องแท้ ครูในโรงเรียนวิถิพุทธจำเป็นต้องเข้าใจหลักของพระพุทธศาสนา มีการศึกษารวมอย่างสม่ำเสมอ รู้จักปฏิบัติธรรม ร่วมกิจกรรมเสวนาธรรม นำไปประพฤติปฏิบัติ แล้วนำมาย่อยเป็นกิจกรรมลงสู่วิถีชีวิตของเด็กนักเรียน ในขณะที่เดียวกันเด็กนักเรียนทุกคนในโรงเรียนจะต้องรู้จักสวดมนต์ รู้จักการทำวัตร ตอนเช้าเด็ก ๆ ต้องฝึกสงบจิตใจด้วยการเดินจงกรม ในบริเวณโรงเรียน ฝึกนั่งสมาธิ และสำรวจจิตใจระหว่างการเรียนคาบเรียน เพื่อเป็นการฝึกสติให้เกิดสมาธิ พร้อมทั้งจะเริ่มต้นกิจกรรมการเรียนรู้ใหม่ ๆ



สิ่งที่เด็กได้รับจากการเรียนในโรงเรียนวิถิพุทธ

โดยส่วนใหญ่โรงเรียนวิถิพุทธมีจุดมุ่งหมายสำคัญเพื่อพัฒนาเด็กและเยาวชนให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์แบบ กิจกรรมการเรียนรู้ในโรงเรียนวิถิพุทธจะมุ่งเน้นให้เด็กเกิดพฤติกรรมที่มีเป้าหมายในเรื่องของชีวิต สามารถช่วยเหลือและดูแลตัวเองได้ รวมถึงการปลูกฝังเรื่องความกตัญญูต่อผู้มีพระคุณ ซึ่งเป็นคุณธรรมที่ควรเริ่มสอนตั้งแต่วัยเด็ก

เด็กนักเรียนจะเข้าสู่กระบวนการฝึกและฝน เพื่อให้รู้จักความคิดและความรู้สึกของตัวเอง มีสติรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง สามารถยังคิด กำกับดูแลคำพูดและการกระทำของตนให้เป็นไปในทิศทางที่ถูกต้องและเหมาะสม เกิดเป็นทักษะในการดำรงชีวิตที่ได้ทั้งประโยชน์และมีความสุข สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นความรู้เกี่ยวกับโลกภายในที่ทางโรงเรียนให้ความสำคัญไม่แพ้ความรู้ด้านอื่น ๆ เด็กนักเรียนต้องล้างถ้วย จาน ชาม หลังรับประทานอาหารเสร็จ อาจเห็นดินเหนียวและรู้สึกทุกข์ที่ต้องเก็บขยะหรือกวาดใบไม้



แต่สิ่งที่เด็ก ๆ ได้ซึมซาบจาก “การฝึกและฝน” คือ ความรับผิดชอบ ความมีระเบียบวินัย ความอดทน และเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยความเข้าใจ ด้วยความเคารพ ซึ่งลักษณะนิสัยเหล่านี้ล้วนมีคุณค่าต่อชีวิต เด็ก ๆ จะรับมือกับปัญหาและเป็นที่พึ่งให้ตัวเองได้ นี่คือผลจากการศึกษาตามแนวทางพุทธศาสนา

สภาพแวดล้อมในโรงเรียนวิถิพุทธ

โรงเรียนวิถิพุทธจะมีหลักการจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ตามหลักพุทธศาสนา คือ บรรยากาศสงบเงียบ เรียบง่าย ร่มรื่น สะอาด มีระเบียบ ปลอดภัย สื่อและอุปกรณ์การเรียนการสอนมีการปรับปรุงพัฒนาอยู่เสมอ จะมีลักษณะเกื้อกูลและใกล้ชิดกับชุมชน โดยโรงเรียนจะร่วมมือกับบ้าน วัด และสถาบันต่าง ๆ ในชุมชนที่จะพัฒนาทั้งนักเรียนและสังคมตามหลักธรรมในพุทธศาสนา เพื่อประโยชน์สุขร่วมกัน และเด็ก ๆ ก็ได้เรียนรู้วัฒนธรรมไทยอีกด้วย

จากการดำเนินการในระยะแรกของโครงการโรงเรียนวิถิพุทธ มีโรงเรียนสมัครเข้าร่วมโครงการแล้วรวมทั้งสิ้นกว่า 20,000 โรงเรียน ทั้งระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษา กระจายอยู่ทั่วทุกภูมิภาคของประเทศ

ตัวอย่างโรงเรียนวิถิพุทธต้นแบบ

• โรงเรียนทอสี

023/46 ซอยปรีดิพนมยงค์ 41 ถนนสุขุมวิท ซอย 71
แขวงคลองตัน เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110 โทร. 0-2713-0260-1
เว็บไซต์ : <http://thawasischool.com>

• โรงเรียนรุ่งอรุณ

391 ซอยอนามัยงามเจริญ 25 (ถนนพระรามที่ 2
ซอย 33) แขวงท่าข้าม เขตบางขุนเทียน กรุงเทพฯ 10150
โทร. 0-2870-7512-4 โทรสาร 0-2870-7514
เว็บไซต์ : www.roong-aroon.ac.th

• โรงเรียนสยามสามโคก

87 ถนนสุขุมวิท ซอย 89/1 แขวงบางจาก
เขตพระโขนง กรุงเทพฯ 10260 โทร. 0-2311-0134,
0-2331-6258-60 โทรสาร 0-2311-2575
เว็บไซต์ : <http://siamsaamtri-school.tumblr.com>

• โรงเรียนปญญาเคน

218 หมู่ 2 ตำบลน้ำแพร่ อำเภอหางดง จังหวัดเชียงใหม่ 50230
โทร. 08-0078-5115 เว็บไซต์ : www.panyaden.ac.th



คนกับต้นไม้ในเมือง เราจะดูแลกัน

รสนชาติ นิ่งดงาม และทรงคุณค่า พินฟ้า ป่าเขา สายน้ำ ท้องทุ่งเขียวขจี และไม้ใหญ่ร่มครึ้ม ล้วนแล้วแต่เป็นที่พึ่งพิงอำนวยความสะดวกให้แก่สรรพสัตว์มาแต่ครั้งโบราณกาล

ทุกคนต่างทราบดีว่าธรรมชาติมีความสำคัญต่อมนุษย์ แต่ในความเป็นจริงมนุษย์กลับเป็นผู้ทำร้ายธรรมชาติอยู่เสมอ เพราะเมื่อความเป็นเมืองขยายตัวมากขึ้น ธรรมชาติมักถูกรุกราน โดยเฉพาะต้นไม้จะถูกตัดถอนทำลายเพื่อแทนที่ด้วยถนนหนทาง อาคาร บ้านเรือน และสิ่งปลูกสร้างอื่น ๆ แม้แต่ต้นไม้ที่อยู่ลึกในป่าเขาก็ยังถูกลักลอบตัดจนเหี้ยนเตียน เหมือนกับว่าคนกับธรรมชาติไม่อาจอยู่ร่วมกันได้อย่างไรอย่างนั้น

ต้นไม้พูดไม่ได้ก็จริง แต่บ่งบอกถึงคุณภาพชีวิตของคนได้ ถ้าต้นไม้เจริญงอกงามแข็งแรงดี แสดงให้เห็นว่าคนเราใส่ใจที่จะใช้ชีวิตอย่างสมดุลและมีความสุข เพราะเมื่อต้นไม้ได้รับการดูแลเป็นอย่างดี มันก็จะให้ประโยชน์แก่เราเป็นการตอบแทน

ความเป็นมิตรของต้นไม้ นอกเหนือจากที่เรามองเห็นเป็นรูปธรรมแล้ว ต้นไม้ยังส่งผลดีต่อสภาพจิตใจซึ่งพิสูจน์ได้จากงานวิจัยจำนวนมาก เช่นที่สหรัฐอเมริกา ดร.โรเจอร์ อุลริช ศาสตราจารย์ด้านภูมิสถาปัตยกรรม

และสถาปัตยกรรมของมหาวิทยาลัย Texas A&M University สรุปงานวิจัยใน ค.ศ. 1984 ว่า จากการสำรวจคนไข้ผ่าตัดถุงน้ำดีที่โรงพยาบาลในรัฐเพนซิลเวเนีย คนไข้ที่นอนเตียงริมหน้าต่างและเห็นวิวต้นไม้สามารถฟื้นตัวได้เร็วกว่าคนไข้ที่มองผ่านหน้าต่างออกไปเห็นเป็นผนังอาคาร กล่าวคือนอนโรงพยาบาลน้อยกว่า และขอยาแก้ปวดน้อยกว่าด้วย

เมื่อเร็ว ๆ นี้มีงานวิจัยในเมืองโทรอนโต ประเทศแคนาดา พบว่า คนที่อาศัยอยู่ในชุมชนที่ปลูกต้นไม้ตลอดแนวถนนจะดูอ่อนเยาว์ลงไป 7 ปี เนื่องจากคุณประโยชน์มากมายของต้นไม้ที่มีต่อสุขภาพคนเรา ตั้งแต่ทำให้สุขภาพจิตดีไปจนถึงช่วยลดอาการหอบหืด และมีผลการศึกษาด้านเศรษฐศาสตร์บอกอีกว่า บ้านในชุมชนที่มีต้นไม้ขนาดใหญ่สองฟากถนนดูมีรสนและขายได้ราคาดีกว่า คนที่อาศัยอยู่ในชุมชนน่าอยู่แบบนั้นก็มิวายได้เพิ่มเพราะสุขภาพกายและใจดี

ถึงแม้ต้นไม้มีประโยชน์มากล้นเหลือขนาดนี้ แต่ก็ยังถูกมองว่าเป็นตัวสร้างปัญหา เช่น บดบังทัศนียภาพ กีดขวางเส้นทาง ทำให้พื้นผิวทางเท้าและอาคารแตกร้าว แตกกิ่งก้านจนรั้งสายไฟ หรือเจอพายุแล้วล้มทับบ้านเรือนและผู้คน จึงต้องถูกตัดโค่นทิ้ง หรือตัดยอดทอนกิ่งออกให้มากจนบางครั้งถูกแทบไม่เหลือใบ ด้วยสภาพเช่นนี้ต้นไม้จึงไม่สามารถให้ร่มเงาและสร้างประโยชน์อื่น ๆ ได้ในช่วงเวลาหนึ่ง ถึงแม้เมื่อผลใบขึ้นมาใหม่รูปทรงของต้นไม้ก็จะเปลี่ยนไป ไม่สวยงามน่ามองอย่างที่ควรเป็น

ต้นไม้ในเมืองส่วนใหญ่เป็นทรัพย์สินสาธารณะ เพราะคนในเมืองได้ประโยชน์ร่วมกัน เป็นเจ้าของร่วมกัน เราจึงต้องช่วยกันดูแลทรัพย์สินอันมีค่านี้ ทางออกของปัญหาในการอยู่ร่วมกันของคนกับต้นไม้ในเมืองคือ ต้องมีการเรียนรู้ธรรมชาติของต้นไม้ รวมทั้งการดูแลอย่างถูกวิธี จะปล่อยให้เหมือนต้นไม้ในป่าไม่ได้เพราะระบบนิเวศต่างกัน

เมื่อก่อนคนไม่รู้จัก “รุกขกรรม” หรือ ศาสตร์ในการดูแล ตัดแต่ง รักษาโรคของ ต้นไม้ แต่ปัจจุบันสังคมเมืองกำลังต้องการ ผู้เชี่ยวชาญในศาสตร์นี้ (เรียกว่า “รุกขกร” หรือบางคนเรียกว่า “หมอต้นไม้”) อย่างมาก แต่ก็เข้าใจว่าเราจะยกหน้าที่การดูแลต้นไม้ ให้ผู้เชี่ยวชาญกลุ่มนี้รับผิดชอบฝ่ายเดียว เพราะความเจ็บป่วยและปัญหาของต้นไม้ นั้นเกิดจากพฤติกรรมของคนทั่วไป

ตะปู รอยบาก และกาฝากบนต้นไม้ใหญ่ รวมไปถึงยางมะตอยที่ถูกเทราดขึ้นมา จนถึงโคนต้นไม้ หลายคนคิดว่าไม่เป็นไร แต่สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นปัจจัยที่ทำให้ต้นไม้ป่วยได้ไม่ต่างจากการถูกโรคหรือแมลงศัตรู พืชทำร้าย เนื่องจากตะปูและรอยบากทำให้ ต้นไม้เกิดแผลอักเสบ ฝุ่นเอาอยู่ข้างใน รอวัน ล้มลง ส่วนยางมะตอยหรือฟันทันที่ปิด อัดลงไปจะกระเทือนถึงรากในดิน ทำให้ ต้นไม้หายใจลำบาก เติบโตช้า และต้อง พยายามปรับตัวด้วยการดันรากขึ้นมา ข้างบนเพื่อหาอากาศหายใจ ทำให้การ พงยุตัวลำบาก จนอาจถึงโคนล้มได้

นอกจากนี้การดูแลตัดแต่งต้นไม้อย่าง ผิดวิธีผิดฤดูกาล ก็ทำให้ต้นไม้และอ่อนแอ ได้ด้วยเช่นกัน เช่น การบั่นยอด การกุดกิ่ง เหลือแค่ตอ ทำให้เปลือกไม้ฉีก และการรักษา แผลต้นไม้ด้วยวิธีที่เชื่อว่าจะช่วยไม่ให้ผุ คือ ชูดทำความสะอาดแผล ใส่ยาฆ่าเชื้อโรค แล้วปิดแผลมิดชิดด้วยการทาสี หรือก้ออิฐ ฉาบปูน สิ่งเหล่านี้กลับเป็นการทำร้ายต้นไม้ ทั้งสิ้น

ข่าวดีคือในสภาวารณที่ต้นไม้ในเมือง กำลังเจ็บป่วยรอการเยียวยานี้ มีการรวมตัว กันเป็นกลุ่มเป็นเครือข่ายที่เห็นความสำคัญ ของการแก้ปัญหาต้นไม้อย่างถูกวิธี รวมไปถึง ได้จัดกิจกรรมอาสาของกลุ่มและความร่วมมือ ระหว่างกลุ่ม หรือสนับสนุนกิจกรรมระหว่าง เครือข่ายกันอยู่เสมอ มีทั้งการรณรงค์กระตุ้น ให้ประชาชนเห็นความสำคัญของต้นไม้ รู้จัก ธรรมชาติของต้นไม้ อบรมการดูแลต้นไม้ อย่างถูกวิธี รวมทั้งการสอดส่องเฝ้าระวัง ไม่ให้มีการทำร้ายต้นไม้ และช่วยรักษาการ ป่วยของต้นไม้ กลุ่มและเครือข่ายเหล่านี้ กำลังขยายตัวอย่างกว้างขวาง ครอบคลุม

ทั้งประชาชนทั่วไป นักวิชาการ จนถึงเยาวชน ซึ่งจะเป็นกำลังสำคัญต่อไป



• **เครือข่ายต้นไม้ในเมือง** มีสมาชิก กว่า 75 องค์กร จัดทำเว็บไซต์รับข่าวสาร กิจกรรมของกลุ่มต่าง ๆ และรับแจ้งการ พบเห็นต้นไม้ใหญ่ถูกตัดเกรียนหรือถูกโค่น เหลือแต่ตอ พร้อมกับเชิญชวนให้ประชาชน ทั่วไปถ่ายภาพแชร์ลงในโลกโซเชียล โดยติด แฮชแท็ก (#) สายตรวจต้นไม้ เพื่อให้เกิด ความเคลื่อนไหวทางออนไลน์ และเกิด แนวทางการแก้ไขปัญหาต่อไป

• **กลุ่มโรงเรียนต้นไม้** จัดกิจกรรมการ อบรมเกี่ยวกับการดูแลรักษาต้นไม้อย่าง ถูกวิธี เช่น โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่องการดูแลรักษาต้นไม้ใหญ่ในเมือง เมื่อเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2557 เป็นเวลา 30 วัน ซึ่งเป็นความร่วมมือระหว่างภาควิชา ภูมิสถาปัตยกรรม คณะสถาปัตยกรรม ศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, สถาบัน จิตเวชศาสตร์สมเด็จพระเจ้าพระยา และกลุ่ม บิ๊กทรี ด้วยการสนับสนุนจากบริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) ล่าสุดจัดโครงการอบรม เรื่องการตัดแต่งและดูแลรักษาต้นไม้ในงาน ภูมิทัศน์เมือง รุ่นที่ 6 วันที่ 25-26 พฤษภาคม พ.ศ. 2560

• **เครือข่ายเชียงใหม่เขียว สวย หอม** ร่วมมือกับเทศบาลนครเชียงใหม่, คณะ สถาปัตยกรรมศาสตร์และการออกแบบสิ่ง แวดล้อม มหาวิทยาลัยแม่โจ้ ด้วยความ สนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุน การสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) จัดทำโครงการ เยาวชนหมอดต้นไม้อาสาเพื่อเผยแพร่แนวคิด หมอดต้นไม้อาสา สร้างเครือข่ายและปลูกฝัง เยาวชน เช่น ร่วมกันดูแลรักษาต้นไม้ใหญ่ รอบคูเมืองเชียงใหม่ เมื่อ พ.ศ. 2554 โดย ตั้งเป้า 2,500 ต้น รวมระยะทาง 4 กิโลเมตร เป็นเวลา 1 ปี

• **กลุ่มจตุจักรโมเดล** ได้ทักท้วงการ ขุดลอกคลองของกรุงเทพมหานครในหมู่บ้าน ประชาณิเวศน์ 1 เมื่อเดือนมิถุนายน พ.ศ. 2559 เพราะทำให้ต้นมะขามยักษ์เสียหาย ทางกรุงเทพมหานครจึงยินดีจะปลูกต้นไม้ ทดแทน

• **กลุ่มบิ๊กทรี** จัดกิจกรรมอบรมให้ ความรู้และการรณรงค์ให้เกิดการตื่นตัวและ ตระหนักถึงความสำคัญของต้นไม้ในเมือง รวมทั้งการทำงานในระดับนโยบาย เช่น การผลักดันให้มีการกำหนดพื้นที่สีเขียว ของเมืองเป็นสัดส่วนต่อประชากร และการ ผลักดันให้มีพระราชบัญญัติคุ้มครองต้นไม้ ใหญ่ในเมือง

• **กลุ่มรักสวนบางขุนนนท์** รวมกลุ่ม ผู้ใช้ “สวนเฉลิมพระเกียรติ ๘๐ พรรษา พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว” ยื่นเรื่องกับ สำนักกระบายน้ำ กรุงเทพมหานคร ให้ยุติ โครงการสร้างบ่อบำบัดน้ำเสียในพื้นที่สวน สาธารณะแห่งนี้ เมื่อเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2560 ทำให้โครงการนี้ถูกระงับไปอย่างถาวร

• **เครือข่ายรุกขกรรมอาสา** ร่วมสังเกต- การณ์เจ้าหน้าที่จากสวนสาธารณะริมฝั่ง ดินทางนกรุงหนามมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ทำพระจันทร์ เพื่อให้ต้นไม้มีความปลอดภัย และสวยงาม โดยเจ้าหน้าที่ใช้เลือกต่อด้าม และกรรไกรกระตุก เล็มเฉพาะกิ่งจำเป็น

ถ้าเรารู้จักและเข้าใจต้นไม้ดี แล้วช่วย กันดูแลต้นไม้ให้เติบโตแข็งแรงเป็นต้นไม้ ที่มีคุณภาพ ชีวิตของเราจักจะมีคุณภาพ ด้วยเช่นกัน





เทรนด์อาชีพยุคใหม่ กับสถาบันการศึกษาไทย

ในยุคที่เทคโนโลยีพัฒนาเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและมีการแข่งขันสูง ทำให้รัฐบาลไทยประกาศโมเดลการพัฒนา “ประเทศไทย 4.0” เมื่อ พ.ศ. 2559 เน้นการสร้างนวัตกรรมเพื่อความยั่งยืนของเศรษฐกิจ โดยบรรจุนโยบาย “ประเทศไทย 4.0” ไว้ในแผนยุทธศาสตร์ชาติ พร้อมกับตั้งเป้าหมายให้ประเทศไทยเป็นประเทศโลกที่หนึ่ง (ประเทศพัฒนาแล้ว) ภายใน พ.ศ. 2575 หรืออีก 15 ปีข้างหน้า

เพื่อให้เข้าใจ “ประเทศไทย 4.0” ควรทราบว่าก่อนจะมาถึงประเทศไทย 4.0 ประเทศไทยได้ผ่านการพัฒนามาเป็นลำดับขั้นอย่างต่อเนื่อง เริ่มตั้งแต่

- **ประเทศไทย 1.0** เน้นการเกษตรเป็นหลัก
- **ประเทศไทย 2.0** เน้นอุตสาหกรรม แต่เป็นอุตสาหกรรมเบา
- **ประเทศไทย 3.0** เป็นอุตสาหกรรมหนักและการส่งออก เช่น อุตสาหกรรมยานยนต์

ปัจจุบันประเทศไทยอยู่ในช่วงปฏิรูปเศรษฐกิจไปสู่โมเดลล่าสุด ประเทศไทย 4.0 ยุคเทคโนโลยี ความคิดสร้างสรรค์ และนวัตกรรม เน้นการสร้างให้คนไทยสามารถขับเคลื่อนเศรษฐกิจด้วยนวัตกรรม ลงมือทำน้อยแต่ได้ผลตอบแทนมหาศาล โดยใช้ความคิดสร้างสรรค์มาเป็นเป็นแรงผลักดัน และนำนวัตกรรมเข้ามาเป็นกลไกสำคัญในการพัฒนา เปลี่ยนจากการผลิตสินค้าอย่างเดียวไปสู่การบริการมากยิ่งขึ้น สถาบันการศึกษาในประเทศไทยจึงจำเป็นต้องปรับแนวทางการสร้างบุคลากร ซึ่งเป็นกลไกสำคัญที่จะทำให้บรรลุเป้าหมายการขับเคลื่อนเศรษฐกิจสู่ยุคแห่งการเปลี่ยนแปลง

โครงสร้างเศรษฐกิจบอกแนวโน้มอาชีพ

“ประเทศไทย 4.0” จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในระบบขับเคลื่อนเศรษฐกิจด้านต่าง ๆ คือ จากการเกษตรแบบดั้งเดิมที่ทำอยู่ในปัจจุบัน ไปสู่การเกษตรที่เน้นการบริหารจัดการด้วยเทคโนโลยี (Smart Farming) ซึ่งจะเปลี่ยนสถานะเกษตรกรผู้ผลิตวัตถุดิบ มาเป็นเกษตรกรแบบผู้ประกอบการ ในส่วนของผู้ประกอบการรายย่อย หรือ SMEs ก็จะเป็น Smart Enterprises และ Startups ที่มีศักยภาพสูง สามารถนำเทคโนโลยีและนวัตกรรมมาใช้ให้เกิดประโยชน์ในกิจการของตนเอง อีกทั้งธุรกิจ SMEs จะครอบคลุมหลายด้านมากขึ้น เช่น การสื่อสาร การเกษตร การท่องเที่ยว ฯลฯ ในภาคบริการจะมีการสร้างมูลค่าสูง และ





แรงงานทักษะต่ำต้องพัฒนาไปสู่แรงงานที่มีความรู้ ความเชี่ยวชาญ และทักษะสูง สถาบันการศึกษาจึงต้องทำความเข้าใจทิศทางของเศรษฐกิจในประเทศและต่างประเทศ และปรับตัวให้ตอบโจทย์ความต้องการของตลาดแรงงาน สำหรับกลุ่มอุตสาหกรรมเป้าหมายที่ “ประเทศไทย 4.0” นั้น มี 5 กลุ่มหลัก คือ

- กลุ่มที่ 1 กลุ่มอาหาร เกษตร และเทคโนโลยีชีวภาพ
- กลุ่มที่ 2 กลุ่มสาธารณสุข สุขภาพ และเทคโนโลยีทางการแพทย์
- กลุ่มที่ 3 กลุ่มเครื่องมืออุปกรณ์

อัจฉริยะหุ่นยนต์ และระบบเครื่องกล ที่ใช้ระบบอิเล็กทรอนิกส์ควบคุม

• **กลุ่มที่ 4** กลุ่มดิจิทัล เทคโนโลยีอินเทอร์เน็ตที่เชื่อมต่อการทำงานของอุปกรณ์ต่าง ๆ ปัญญาประดิษฐ์ และเทคโนโลยีสมองกลฝังตัว

• **กลุ่มที่ 5** กลุ่มอุตสาหกรรมสร้างสรรค์ วัฒนธรรม และบริการที่มีมูลค่าสูง

การเรียนการสอนในยุคใหม่

การปรับตัวในช่วงที่ผ่านมาของสถาบันอุดมศึกษาไทย คือ การแสวงหาเอกลักษณ์ด้านคุณภาพและความแตกต่าง มีความถนัด

การศึกษายุคใหม่เปิดโลกกว้างขึ้น จะเห็นได้ว่าในปัจจุบันมีวิทยาลัยและมหาวิทยาลัยนานาชาติในประเทศเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ โดยใช้หลักสูตรจากต่างประเทศ และใช้ภาษาอังกฤษในการเรียนการสอน หรือใช้ทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษรวมทั้งสถานที่เรียนในประเทศและต่างประเทศ

ความเชี่ยวชาญเฉพาะด้าน ทุ่มทรัพยากรในการพัฒนาหลักสูตร การจัดการเรียนการสอน การวิจัย และพัฒนาบุคลากรของสถาบันให้พร้อม โดยเฉพาะอย่างยิ่งมีการเชื่อมโยงเป็นเครือข่ายความร่วมมือกับหน่วยงานภายนอกหรือสถาบันอุดมศึกษาอื่น ๆ มากขึ้น เพื่อเสริมจุดอ่อนจุดแข็งซึ่งกันและกัน มีการแบ่งปันหรือระดมทรัพยากร ทำวิจัยตลอดจนแลกเปลี่ยนองค์ความรู้ ข้อมูล ข่าวสาร ผู้เชี่ยวชาญ หรือผู้เรียน

การศึกษายุคใหม่เปิดโลกกว้างขึ้นมาก จะเห็นได้ว่าในปัจจุบันมีวิทยาลัยและมหาวิทยาลัยนานาชาติในประเทศเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ โดยใช้หลักสูตรจากต่างประเทศ และใช้ภาษาอังกฤษในการเรียนการสอน หรือใช้ทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ รวมทั้งสถานที่เรียนในประเทศและต่างประเทศ เช่น คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร ร่วมกับสถาบันวาเทล (Vatel International Business School) จากประเทศฝรั่งเศส ซึ่งเป็นสถาบันสอนการจัดการโรงแรมและการท่องเที่ยวอันดับหนึ่งของโลก เปิดสอนหลักสูตรบริหารธุรกิจ สาขาการจัดการ-โรงแรม (หลักสูตรนานาชาติสองปริญญา) สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง เปิดหลักสูตรนานาชาติ สาขาวิศวกรรมซอฟต์แวร์ โดยร่วมมือกับ





มหาวิทยาลัยกลาสโกว์ (University of Glasgow) ในสหราชอาณาจักร ซึ่งเป็นมหาวิทยาลัยชั้นนำของโลกด้านเทคโนโลยี โดยจัดการเรียนการสอนทั้งที่ประเทศไทยและที่มหาวิทยาลัยกลาสโกว์ เมื่อเรียนจบแล้วจะได้ปริญญาจากทั้งสองสถาบัน นอกจากนี้ยังมีสถาบันการศึกษาในลักษณะแฟรนไชส์อื่น ๆ จากต่างประเทศอีกเกือบร้อยแห่ง ที่ผู้สนใจสามารถเลือกสมัครเรียนเพื่อเพิ่มเติมความรู้และทักษะที่ต้องการ

ยิ่งกว่านั้นความก้าวหน้าด้านเทคโนโลยีสารสนเทศ ทำให้การเรียนแบบ e-Education หรือ e-Learning เป็นที่นิยมมากขึ้น มีการพัฒนาเนื้อหาหลักสูตรบนฐานอิเล็กทรอนิกส์ ในระดับมหาวิทยาลัย จะมีการใช้อินเทอร์เน็ตที่มีเครือข่ายครอบคลุมกว้างขวาง หรือที่เรียกว่ามหาวิทยาลัยเสมือน (Virtual University) ยกตัวอย่าง มหาวิทยาลัยหอการค้าไทยได้เปิดการเรียนการสอนผ่านอินเทอร์เน็ต ปริญญาตรี สาขาบัญชี และปริญญาโทสาขาการบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ (ABAC) เปิดสอนปริญญาโทด้านวิทยาศาสตร์ ด้านการจัดการธุรกิจด้านการจัดการเทคโนโลยีสารสนเทศ ด้านการสอนและเทคโนโลยีปริญญาเอกด้านระเบียบวิธีวิจัยในการศึกษาอิเล็กทรอนิกส์ มหาวิทยาลัยรังสิตมีหลักสูตรนิติศาสตรบัณฑิต และมหาบัณฑิตทางด้านผู้นำทางสังคม เศรษฐกิจ และการเมือง เป็นต้น



การบูรณาการองค์ความรู้

แต่เดิมการศึกษาของประเทศไทยเน้นด้านสารัตถะ และแยกองค์ความรู้เป็นแห่ง ๆ แต่ในการศึกษายุคใหม่จะเป็นแบบบูรณาการเชื่อมโยงความรู้และประสบการณ์ทุกประเภทเข้าด้วยกันเป็นแนวอนมากขึ้นเพื่อให้ผู้เรียนเห็นภาพรวม และเห็นความสัมพันธ์ของแต่ละองค์ประกอบซึ่งจะสอดคล้องกับธรรมชาติการเรียนรู้ของคนเรา ทำให้สามารถนำความรู้และทักษะทุกด้านที่ได้มาใช้อย่างคุ้มค่าในการประกอบอาชีพ การสร้างสรรค์งาน และการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ด้วยตัวเอง ตัวอย่างเช่น ในกลุ่มที่ 1 (อาหาร เกษตร และเทคโนโลยี-ชีวภาพ) ความรู้และมุมมองใหม่ ๆ จะช่วยเปลี่ยนสินค้าโภคภัณฑ์ เช่น ข้าว น้ำตาล ยางพารา มันสำปะหลังให้มีมูลค่าสูงขึ้น โดยทำเป็นอาหารสุขภาพหรือผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร การใช้ข้อมูลและเทคโนโลยีใหม่ ๆ ประเภทเลเซอร์ หุ่นยนต์ ดาวเทียม การประมวลผลบนระบบคลาวด์ในการพัฒนาระบบการบริหารจัดการ หรือการทำเกษตรแม่นยำสูง (Precision Farming) ซึ่งเปลี่ยนทรัพยากรไปเป็นผลผลิตด้วยต้นทุนต่ำที่สุด และเกิดของเสียน้อยที่สุด ฯลฯ

อาชีพเกษตรกรในรูปแบบใหม่เปลี่ยนไปจากเดิมมาก เพื่อตอบสนองความต้องการด้านอาหารที่เพิ่มขึ้นจากการขยายตัวของ



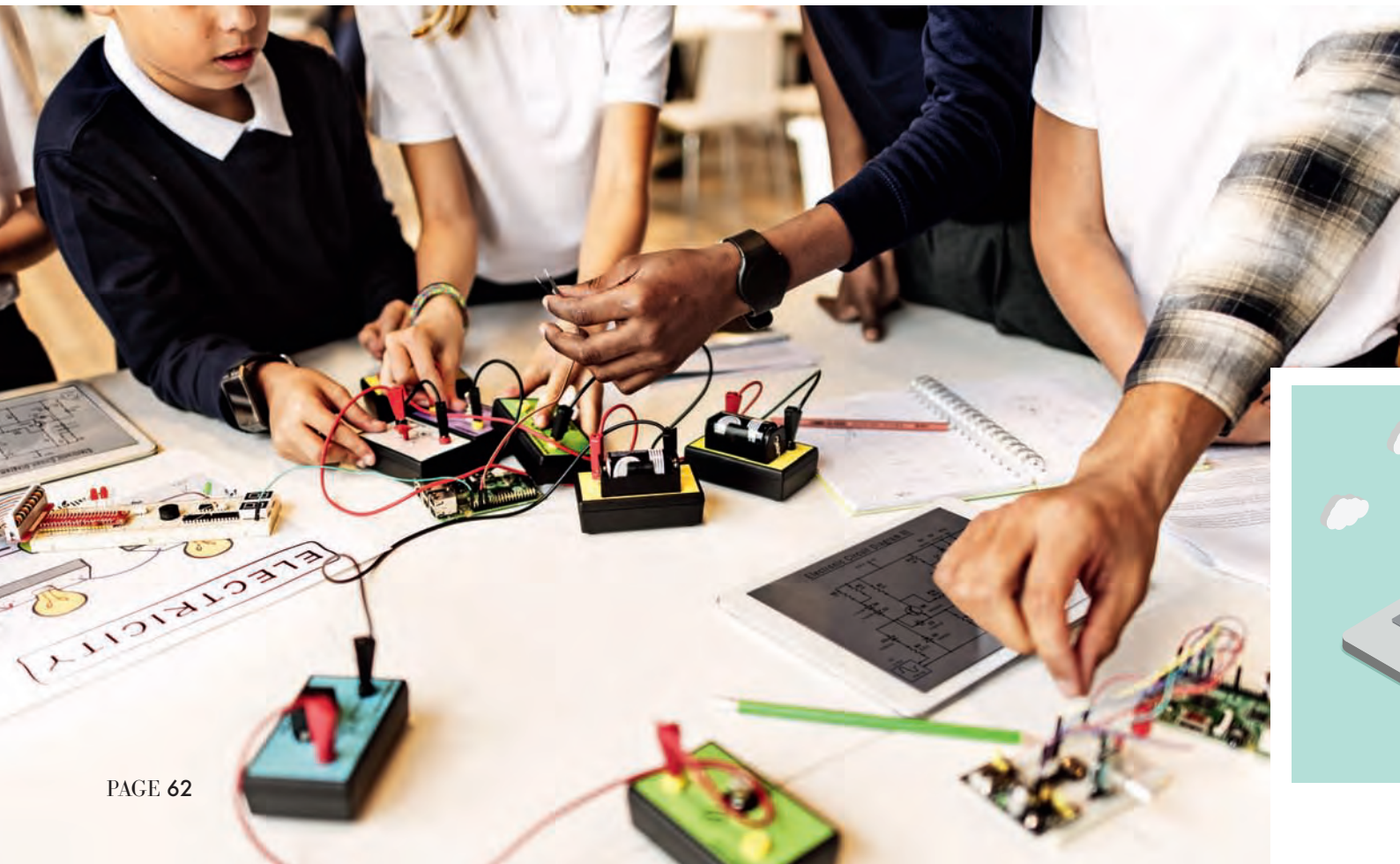
ประชากรโลก เกษตรกรในปัจจุบันจึงเป็นอาชีพที่สร้างรายได้ดี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยนำเสนอหลักสูตร “เกษตรบูรณาการ” เพื่อสร้างบัณฑิตรุ่นใหม่ที่จะมาปฏิรูปการเกษตร โดยเปิดสอนศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารจัดการทรัพยากรการเกษตร ซึ่งจะเรียนรู้ทุกอย่างที่เจ้าของแปลงเกษตรแบบทันสมัย (สมาร์ทฟาร์ม) ต้องรู้

ขณะเดียวกันอาชีพที่ควบคู่ไปกับเกษตรกรแบบสมาร์ทฟาร์ม โดยเฉพาะการคิดค้นและพัฒนาเทคโนโลยีและนวัตกรรมที่ทันสมัยก็เป็นอีกกลุ่มอาชีพที่มีความจำเป็นอย่างยิ่ง ปัจจุบันสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง มีคณะและภาควิชาที่เปิดสอนด้านนี้อย่างครอบคลุม ได้แก่ คณะอุตสาหกรรมเกษตร คณะเทคโนโลยีการเกษตร ภาควิชาครุศาสตร์เกษตร ภาควิชาวิศวกรรมเกษตร และภาควิชาวิศวกรรมอาหาร ซึ่งจะผลิตบุคลากรออกมาคิดค้นเทคโนโลยีและนวัตกรรมต่าง ๆ ต่อยอดจากงานวิจัย เพื่อช่วย





เพิ่มผลผลิตและศักยภาพของเกษตรกรไทยให้ทัดเทียมนานาชาติ
ในกลุ่มที่ 2 (สาธารณสุข สุขภาพ และเทคโนโลยีทางการแพทย์)
นั้น มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์จัดหลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขา
วิชาเคมีบูรณาการ (หลักสูตรนานาชาติ) สายวิชาบูรณาการทางด้าน
เคมีเชิงชีววิทยา เป็นพื้นฐานสำหรับบุคลากรทางด้านวิทยาศาสตร์
การแพทย์และชีวภาพ ซึ่งมีความสำคัญในการพัฒนาประเทศอย่างมาก
โดยเฉพาะเมื่อรัฐบาลกำลังผลักดันให้ประเทศไทยเป็น Medical Hub
ของอาเซียนภายใน พ.ศ. 2568 บุคลากรในกลุ่มนี้จะช่วยพัฒนา
ยาเพื่อลดการนำเข้า ยาชีววัตถุประเภท Biosimilar ชีวเภสัชภัณฑ์
และผลิตภัณฑ์จากโพรไบโอติก สมุนไพร เครื่องสำอาง เป็นต้น
ส่วนการพัฒนาในกลุ่มที่ 3 (เครื่องมืออุปกรณ์อัจฉริยะ หุ่นยนต์
และระบบเครื่องกล ที่ใช้ระบบอิเล็กทรอนิกส์ควบคุม) และกลุ่มที่ 4
(ดิจิทัล เทคโนโลยีอินเทอร์เน็ตที่เชื่อมต่อการทำงานของอุปกรณ์ต่าง ๆ
ปัญญาประดิษฐ์ และเทคโนโลยีสมองกลฝังตัว) หลายสถาบันการศึกษา
มีหลักสูตรที่พร้อมผลิตบุคลากร เพื่อสนับสนุนการพัฒนาระบบการ
ทำงานสมัยใหม่ของภาคอุตสาหกรรมและภาคส่วนอื่น ๆ ไม่ว่าจะเป็น
เป็นสถาบันวิทยาการหุ่นยนต์ภาคสนาม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยี



พระจอมเกล้าธนบุรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีมหานคร ที่พัฒนาชิ้นงานด้านหุ่นยนต์และระบบอัตโนมัติให้ภาคอุตสาหกรรมมาเป็น 10 ปี หรือภาควิชาวิศวกรรมเครื่องกล คณะวิศวกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่มีศูนย์ภูมิภาคเทคโนโลยีหุ่นยนต์พร้อมห้องปฏิบัติการช่วยสนับสนุนการวิจัยและการศึกษา และเพิ่งสร้างผลงานการผลิตหุ่นยนต์เพื่อการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง เช่นเดียวกับหุ่นยนต์ดูแลผู้ป่วยจากมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ซึ่งตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุ และเตรียมความพร้อมของประเทศไทยเพื่อก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ด้านมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ผลิตอุปกรณ์การแพทย์อย่างเช่นหูฟังดิจิทัล และกำลังเปิดวิทยาลัยแพทยศาสตร์นานาชาติขึ้น เพื่อสร้างองค์ความรู้เชิงลึกให้ครอบคลุมทั้งในด้านการตรวจวินิจฉัย การรักษา และการคิดค้นนวัตกรรม ตลอดจนเทคโนโลยีที่ทันสมัย

สำหรับกลุ่มที่ 5 (อุตสาหกรรมสร้างสรรค์ วัฒนธรรม และบริการที่มีมูลค่าสูง) ในอนาคตมูลค่าของอุตสาหกรรมกลุ่มนี้จะสูงขึ้นตามลักษณะการใช้ชีวิตและความชื่นชอบของคนยุคใหม่ รายงานของยูเนสโกเมื่อเดือนธันวาคม พ.ศ. 2558 ระบุว่า อุตสาหกรรมสร้างสรรค์และวัฒนธรรมทั่วโลกมีรายรับรวมถึง 22.5 แสนล้านดอลลาร์สหรัฐ หรือประมาณ 80 ล้านล้านบาท มีการจ้างงานถึง

อุตสาหกรรมแฟชั่น อุตสาหกรรมออกแบบ และอุตสาหกรรมแพรร่าภาพกระจายเสียง พ.ศ. 2557 สามารถสร้างมูลค่าเพิ่มทางเศรษฐกิจถึง 1.66 ล้านล้านบาท หรือคิดเป็น 13.18% ของจีดีพีซึ่งมีมูลค่ารวม 12.14 ล้านล้านบาท

29.5 ล้านคน ซึ่งแสดงให้เห็นว่าความคิดสร้างสรรค์หรือครีเอทีฟนั้นมีความสำคัญต่อการทำธุรกิจและเศรษฐกิจโลก ขณะที่อุตสาหกรรมสร้างสรรค์ของประเทศไทยใน พ.ศ. 2557 สามารถสร้างมูลค่าเพิ่มทางเศรษฐกิจถึง 1.66 ล้านล้านบาท หรือคิดเป็น 13.18% ของจีดีพีซึ่งมีมูลค่ารวม 12.14 ล้านล้านบาท อุตสาหกรรมสร้างสรรค์สาขาที่มีมูลค่าสูง 3 อันดับแรก คือ อุตสาหกรรมแฟชั่น อุตสาหกรรมออกแบบ และอุตสาหกรรมแพรร่าภาพกระจายเสียง

กรมพัฒนาธุรกิจการค้าเปิดเผยว่า ธุรกิจบริการหลายอย่างมีโอกาสพัฒนาและสร้างรายได้ เช่น ธุรกิจบริการด้านดิจิทัลคอนเทนต์ ทั้งการออกแบบเว็บไซต์ การสร้างซอฟต์แวร์ เกมการสร้างภาพยนตร์แอนิเมชัน หรือการเขียนซอฟต์แวร์เสมือนจริง (Virtual) ธุรกิจบริการด้านการศึกษา เช่น การฝึกอบรม บุคลากรด้านต่าง ๆ ที่ประเทศไทยมีความเชี่ยวชาญพิเศษ อย่างด้านการโรงแรมหรือ

ธุรกิจรีสอร์ท-โฮมสเตย์ขนาดเล็ก การบิน การเกษตรและอาหาร ความงาม ธุรกิจให้บริการอื่น ๆ เช่น การทำบัญชี การทำตลาด พาณิชยอิเล็กทรอนิกส์ (อี-คอมเมิร์ซ) การให้คำปรึกษาการทำสื่อสังคมออนไลน์ การค้าขายออนไลน์ ธุรกิจบรรจภัณฑ์และการขนส่ง การให้บริการเกี่ยวกับผู้สูงอายุทั้งในและนอกบ้านตามเทรนด์การขยายตัวของผู้สูงอายุ และธุรกิจบริการเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมเทรนด์ใหม่ของโลกซึ่งให้ความสำคัญเรื่องเกี่ยวกับการปกป้องสิ่งแวดล้อมและรักษาธรรมชาติ เช่น การทำขยะรีไซเคิล การบริการพลังงานทางเลือก ฯลฯ

สายอาชีพบริการสามารถหาความรู้และทักษะได้จากการศึกษาในระบบและนอกระบบจากสถาบันการศึกษาเฉพาะด้าน ธุรกิจบริการหลายอย่างจึงต้องอาศัยความคิดสร้างสรรค์และมุมมองใหม่ ๆ แม้จะไม่นักศึกษาในสาขาที่เกี่ยวข้องโดยตรงอย่างนิเทศศิลป์หรือวิจิตรศิลป์ แต่ไอเดียใหม่และความคิดสร้างสรรค์จะช่วยเพิ่มช่องทางและสร้างมูลค่าเพิ่มให้สินค้าและบริการนั้น

การส่งเสริมนวัตกรรม การคิดวิเคราะห์ และความคิดสร้างสรรค์ จะช่วยสร้างข้อได้เปรียบในการแข่งขันทั้งในตลาดภายในและภายนอกประเทศ ซึ่งสถาบันการศึกษาของไทยได้พยายามสร้างบุคลากรให้มีคุณภาพครบทุกด้าน เพื่อเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาเศรษฐกิจของประเทศต่อไป





รู้ทัน Bitcoin สกุลเงินใหม่ ในยุคดิจิทัล

เมื่อการซื้อขายสินค้าหรือบริการบนโลกออนไลน์ไม่จำกัดอยู่เฉพาะสกุลเงินเดิม เช่น เงินบาท ดอลลาร์ ยูโร เยน แต่ได้พัฒนาจนเกิดเป็นสกุลเงินดิจิทัลจำนวนกว่า 700 สกุล เช่น Ethereum (ETH), Litecoin (LTC), Dash, Ripple (XRP) โดยมี “บิตคอยน์” (Bitcoin) เป็นผู้นำเรียกกระแสความนิยมทั่วโลก รวมถึงสร้างความตื่นตัวในประเทศไทยด้วย

สกุลเงินเปลี่ยนโลกชื่อ Bitcoin เริ่มต้นเปิดตัวเป็นซอฟต์แวร์ระบบเปิดต่อสาธารณชนใน พ.ศ. 2522 โดยการพัฒนาและออกแบบของเครก สตีเวน ไรต์ (Craig Steven Wright) นักวิทยาการคอมพิวเตอร์และนักธุรกิจชาวออสเตรเลียผู้ใช้นามแฝงว่า Satoshi Nakamoto จากความต้องการสร้างเงินดิจิทัล (Cryptocurrency) ให้สามารถใช้งานซื้อขายบนโลกออนไลน์ได้อย่างสะดวกรวดเร็วทั่วโลก ผ่านเครื่องมือคอมพิวเตอร์ แท็บเล็ต หรือโทรศัพท์เคลื่อนที่ โดยจ่ายค่าธรรมเนียมต่ำกว่าการโอนเงินผ่านธนาคาร และไม่มีหน่วยงานของรัฐหรือธนาคารเข้ามาข้องเกี่ยว

สำหรับการทำงานของบิตคอยน์เป็นระบบการชำระเงินแบบ Peer-to-Peer (P2P) หรือการทำธุรกรรมผ่านเครือข่ายที่มีความเท่าเทียมกัน ในลักษณะการกระจายข้อมูลที่เข้ารหัสแบ่งออกเป็น ส่วนย่อย หรือใช้ระบบซอฟต์แวร์การถอดสมการคณิตศาสตร์ ไม่มีรูปร่าง และไม่สามารถจับต้องได้เหมือนเงินกระดาษ แต่มีคุณสมบัติไม่แตกต่างกันในการใช้ซื้อขายสินค้าและบริการในระบบอิเล็กทรอนิกส์ โดยบิตคอยน์จะเก็บไว้ใน Digital Wallet ซึ่งอยู่ในอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ เช่น คอมพิวเตอร์ โทรศัพท์เคลื่อนที่

นอกจากนั้นระบบบิตคอยน์ยังถูกสร้างขึ้นให้เสมือนไฟล์คอมพิวเตอร์ที่กลุ่มนักพัฒนาอิสระสามารถเข้าไปมีส่วนร่วมผลิตหรือเรียกว่านักขุด (Miner) ในลักษณะเครือข่ายการแก้โจทย์คณิตศาสตร์ หากแก้โจทย์สำเร็จก็จะได้รับบิตคอยน์เป็นการตอบแทน ทุก ๆ ธุรกรรมของบิตคอยน์จะถูกเข้ารหัสด้วยสมการคณิตศาสตร์ขั้นสูงที่ซับซ้อน ทำให้ไม่สามารถถอดรหัสได้จากเครื่องคอมพิวเตอร์ธรรมดาทั่วไป แต่ต้องใช้เครื่องมือที่สามารถ

ถอดรหัสสมการคณิตศาสตร์ด้วยอัลกอริทึม SHA-256 (SHA-256 Algorithm) หรือการใช้คอมพิวเตอร์เฉพาะบนเครือข่ายที่จัดวางไว้ให้เท่านั้น

ส่วนบุคคลทั่วไปสามารถซื้อบิตคอยน์ได้ด้วยเงินสด บัตรเครดิต หรือสกุลเงินดิจิทัลอื่น ๆ ปัจจุบันมีเว็บไซต์ทั้งไทยและต่างประเทศที่ให้บริการซื้อขายแลกเปลี่ยนสกุลเงินดิจิทัล ได้แก่ **กระดานซื้อขายหรือเว็บเทรด (Spot Exchange)** เป็นการซื้อขายอย่างอิสระในลักษณะเช่นเดียวกับตลาดหุ้น มีสภาพคล่องสูง และได้ราคาตามต้องการในเวลาอันรวดเร็ว **เว็บแลกเปลี่ยนกับเจ้าของโดยตรง (Exchange)** ซึ่งอำนวยความสะดวกให้ผู้ใช้งานที่ต้องการจะซื้อหรือขายบิตคอยน์ เหมือนการนำเงินสดเข้าร้านแลกเปลี่ยนเป็นบิตคอยน์อย่างสะดวกรวดเร็ว และ **เว็บแลกเปลี่ยนแบบ P2P (P2P Exchange)** ซึ่งเป็นการประกาศซื้อหรือขายบิตคอยน์ผ่านแพลตฟอร์มของเว็บไซต์ โดยเลือกได้ว่าจะส่งบิตคอยน์ผ่านระบบหรือแลกเปลี่ยนกันเองกับคู่ค้า

ข้อดีของเงินดิจิทัล

กระแสการใช้สกุลเงินบิตคอยน์ได้รับการตอบรับและความนิยมอย่างรวดเร็วจากโอกาสในการทำกำไรที่เติบโตสูงมาก โดยเฉพาะช่วง 10 เดือนแรกของ พ.ศ. 2560 ราคาบิตคอยน์เพิ่มขึ้นถึง 800% ตามอุปสงค์ (Demand) และอุปทาน (Supply) ซึ่งเป็นอิสระจากการกำหนดราคาของหน่วยงานต่าง ๆ รวมถึงการโอนเงินได้อย่างสะดวก

รวดเร็วทั่วโลกผ่านอินเทอร์เน็ต และเสียค่าธรรมเนียมในอัตราต่ำมาก

นอกจากนี้การสร้างบัญชีซื้อขายบิตคอยน์ไม่จำเป็นต้องเปิดเผยตัวตนเพื่อซื้อสินค้าและบริการจากทั่วโลก เช่น ร้านค้าออนไลน์ ร้านอาหาร จองโรงแรมที่พัก ตัวเครื่องบิน ทั้งยังสามารถฝากถอนเป็นสกุลเงินท้องถิ่นได้ง่ายผ่านเครื่อง Bitcoin ATM รวมถึงแลกเปลี่ยนกลับมาเป็นสกุลเงินใหม่ได้อย่างง่ายดาย ผ่านเว็บไซต์ที่รับซื้อขายและแลกเปลี่ยนบิตคอยน์ซึ่งเปิดให้บริการเป็นจำนวนมากในปัจจุบัน

ความเสี่ยงที่ต้องระวัง

แม้การใช้บิตคอยน์จะมีประโยชน์และข้อดีที่ให้ความสะดวกและง่ายดาย แต่การใช้สกุลเงินดิจิทัลก็มีความเสี่ยงและข้อควรระวังหลายด้าน เนื่องจากไม่มีหน่วยงานช่วยเหลือหรือรักษามูลค่าของเงิน ทำให้มีความเสี่ยงด้านความผันผวนที่ค่าเงินอาจลดลงได้อย่างรวดเร็ว

ขณะเดียวกันยังต้องระมัดระวังด้านความปลอดภัยในการใช้งาน และการเก็บรักษาข้อมูลรหัสส่วนตัว เช่น Private Key และ Seed Key ซึ่งใช้งานบนโลกออนไลน์ไว้ให้ดี นอกจากนี้การที่ทุกคนสามารถเป็นเจ้าของบัญชีบิตคอยน์ได้โดยไม่ต้องเปิดเผยตัวตน ทำให้การจับตัวผู้กระทำผิดมาลงโทษทำได้ยาก โดยเฉพาะเมื่อราคาของบิตคอยน์เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ยิ่งเป็นเป้าหมายการโจรกรรมของแฮกเกอร์ มัลแวร์เรียกค่าไถ่ หรือมิจฉาชีพที่หลอกลวงให้ลงทุนในบิตคอยน์



Bitcoin ในประเทศไทย

แม้ปัจจุบันในหลายประเทศได้ประกาศรับรองให้บิตคอยน์นั้นใช้ได้อย่างถูกกฎหมาย แต่ในประเทศไทยยังอยู่ระหว่างการพิจารณาถึงข้อดีและข้อเสีย รวมถึงความเสี่ยงต่าง ๆ โดยเฉพาะความกังวลในแง่ที่จะเป็นช่องทางของมิจฉาชีพและการทำธุรกิจผิดกฎหมาย เช่น การฟอกเงิน การหลีกเลี่ยงภาษี ฯลฯ ดังนั้นสถานะของบิตคอยน์ในประเทศไทยจึงยังไม่มีมีการประกาศยอมรับเป็นสกุลเงินตามกฎหมาย แต่ก็ได้รับการผ่อนปรนให้สามารถใช้งานได้โดยไม่ผิดกฎหมาย อย่างไรก็ตามผู้ใช้สกุลเงินดังกล่าวควรศึกษาข้อมูลและรายละเอียดให้เข้าใจอย่างชัดเจน เพราะผู้ใช้จ่ายเงินจะต้องแบกรับความเสี่ยงด้านความผันผวนและความปลอดภัยของข้อมูลด้วยตัวเอง

ในปัจจุบันมีบริษัทต่างประเทศที่เข้ามาเปิดให้บริการแลกเปลี่ยนบิตคอยน์ และจดทะเบียนบริษัทถูกต้องตามกฎหมาย เช่น Coins.co.th ซึ่งเป็นผู้ให้บริการแลกเปลี่ยนรายแรกในประเทศไทยสัญชาติต่างประเทศ และ Bitcoin Thailand

คำศัพท์เกี่ยวข้อง

Seed Key : รหัสแบบสุ่มที่ใช้สำหรับการเรียกคืนข้อมูลในบัญชีบิตคอยน์ประกอบด้วยคำภาษาอังกฤษจำนวน 12 คำหรือ 24 คำ ซึ่งสามารถเรียกคืนข้อมูลบัญชีทั้งหมดคืนมาได้กรณีเปลี่ยนคอมพิวเตอร์ใหม่หรือคอมพิวเตอร์สูญหาย

Wallet : กระเป๋าเงินดิจิทัล สามารถเก็บเงินได้หลายสกุล เช่น ยูโร ดอลลาร์สหรัฐ หรือสกุลเงินดิจิทัลอย่างบิตคอยน์

Private Key : รหัสส่วนตัวในบัญชี ซึ่งใช้สำหรับเข้ารหัสธุรกรรมและใช้เรียกคืนบัญชีบิตคอยน์ได้

Blockchain : เครือข่ายการเก็บข้อมูลที่ทุกคนสามารถเข้าถึงข้อมูลในรูปแบบเดียวกัน เป็นเทคโนโลยีสำคัญที่รวบรวมรายการธุรกิจของบิตคอยน์ไว้ในกล่อง เมื่อจำนวนธุรกรรมครบตามที่กำหนดและได้รับการยืนยันความถูกต้อง

กล่องจะถูกปิดและไม่สามารถกลับมาแก้ไขได้อีก กล่องที่ได้รับการยืนยันแล้วจะนำมาวางต่อกันไปเรื่อย ๆ เชื่อมโยงบนเครือข่ายเหมือนห่วงโซ่ จึงเรียกว่าสายโซ่ของกล่องธุรกรรม หรือ "Blockchain"

เรื่อนำรู้เกี่ยวกับวิตามิน

เรื่อง : ศาสตราจารย์ นายแพทย์ก้องเกียรติ กุณฑกันทรการ
คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ทุกคนต่างทราบดีว่า "วิตามิน" เป็นสารอาหารที่จำเป็นต่อระบบการทำงานต่าง ๆ ของร่างกาย วิตามินนั้นมีหลายชนิด แต่ละชนิดมีอยู่ในอาหารหลากหลายประเภท ตารางด้านล่างนี้ได้ระบุชนิดของวิตามิน หน้าที่ แหล่งอาหาร และปริมาณความต้องการแต่ละวันไว้ โดยสรุปสั้น ๆ เพื่อให้ผู้อ่านเข้าใจง่ายขึ้น ทั้งนี้เลือกกล่าวถึงวิตามินที่มีผู้นิยมรับประทานเป็นอาหารเสริมเท่านั้น

วิตามิน	หน้าที่	แหล่งอาหารที่พบ	ขนาดที่แนะนำสำหรับผู้ใหญ่คนไทย	ชื่อ	ด้านอนุมูลอิสระ สร้างคอลลาเจน และเนื้อเยื่อเกี่ยวพัน ระบบภูมิคุ้มกัน	บรอกโคลี แคนตาลูป ผลไม้ตระกูลส้ม กีวี สตรอว์เบอร์รี่ มะเขือเทศ พริก	2 มก.
เอ	การเจริญเติบโต ระบบภูมิคุ้มกัน การมองเห็น ระบบการสืบพันธุ์	แคนตาลูป แครร์รอต ไข่ ผลิตภัณฑ์จากนม ผักใบเขียว เช่น ผักขม บรอกโคลี มันฝรั่งหวาน ฟักทอง	300 ยูนิิต	ดี	การสร้างกระดูกและ สมดุลของแคลเซียม การทำงานของ ระบบประสาทและ ภูมิคุ้มกัน ฮอร์โมน	ไข่ ปลา อาหาร ที่เสริมวิตามินดี	5 มก.
บี 1	ระบบประสาท การสร้างพลังงาน จากอาหาร	ถั่วชนิดต่าง ๆ เนื้อหมูต่าง ๆ	1.5 มก.	อี	ด้านอนุมูลอิสระ สร้างหลอดเลือด ระบบภูมิคุ้มกัน	ผักใบเขียว ธัญพืช ถั่ว น้ำมันพืช	30 ยูนิิต
บี 2	การเจริญเติบโต การสร้างเม็ดเลือด การสร้างพลังงาน จากอาหาร	เนื้อหมู ธัญพืช เมล็ดทานตะวัน ไข่ เนื้อสัตว์ นม อาหารทะเล ผักขม	1.7 มก.	เค	การสร้างกระดูก การแข็งตัวของเลือด	ผักใบเขียว เช่น ผักขม ผักกาด บรอกโคลี ผักคะน้า	80 มก.
บี 5	การเผาผลาญไขมัน การสร้างพลังงาน การสร้างฮอร์โมน การทำงานของ ระบบประสาท	ถั่วชนิดต่าง ๆ ธัญพืช นม โยเกิร์ต ไข่ สัตว์ปีก อาหาร ทะเล บรอกโคลี อะโวคาโด	200 มก.	ไฟเลต	ป้องกันความพิการ ของทารกในครรภ์ สร้างเม็ดเลือด เผาผลาญโปรตีน	แอสพาราแกัส อะโวคาโด ถั่ว ผักใบเขียว น้ำมัน	200 มก.
บี 6	การทำงานของระบบ ภูมิคุ้มกัน และระบบ ประสาท การเผา ผลาญไขมัน โปรตีน และคาร์โบไฮเดรต	ถั่วลูกไก่ (Chick- peo) ผลไม้ที่ ไม่อยู่ในกลุ่มส้ม ปลาแซลมอน ทูน่า มันฝรั่ง	6 มก.	ไบโอติน	การเก็บพลังงาน การเผาผลาญ โปรตีนเป็นไขมัน และคาร์โบไฮเดรต	อะโวคาโด ไข่ ผลไม้ เนื้อหมู ปลา แซลมอน ธัญพืช	150 มก.
บี 12	การสร้างพลังงาน จากอาหาร ระบบ ประสาท การสร้าง เม็ดเลือดแดง	ผลิตภัณฑ์จากนม ไข่ เนื้อสัตว์ อาหารทะเล	2 มก.	กรด แพนโท เทนิก	การเผาผลาญ อาหารเป็นพลังงาน การสร้างฮอร์โมน การทำงานของ ระบบประสาท	ถั่ว เห็ด บรอกโคลี ไข่ เนื้อสัตว์ปีก อาหารทะเล โยเกิร์ต มันฝรั่งหวาน	6 มก.

ที่มา : เว็บไซต์องค์การอาหารและยาสหรัฐอเมริกา
<http://www.fda.gov/nutritioneducation>
สารอาหารที่แนะนำให้บริโภคประจำวันสำหรับคน
ไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป ตามประกาศกระทรวง
สาธารณสุข ฉบับที่ 182 พ.ศ. 2541 (มก. =
มิลลิกรัม, มคก. = ไมโครกรัม)

จะเห็นได้ว่าวิตามินหลายชนิดมีอยู่ในผักและผลไม้ที่เรารับประทานในชีวิตประจำวันอยู่
แล้ว โดยเฉพาะธัญพืช ผักใบเขียว บรอกโคลี ถั่วชนิดต่าง ๆ ผลไม้ที่ไม่หวานนัก ผลิตภัณฑ์
จากนม ไข่ เนื้อไม่ติดมัน เราจึงควรรับประทานอาหารเหล่านี้เพิ่มขึ้นและหลากหลาย เพื่อ
เสริมให้ได้วิตามินทุกชนิดอย่างครบถ้วน การใช้วิตามินเสริมแนะนำให้ใช้เฉพาะกรณีจำเป็น
เท่านั้น หรือในรายที่ได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ



คำแนะนำในการใช้ชีวิตตามินเสริม

ปัจจุบันมีการรับประทานวิตามินเสริมกันอย่างแพร่หลาย โดยหวังประโยชน์ว่าจะได้รับวิตามินอย่างครบถ้วน บางคนหวังผลในการรักษาโรคต่าง ๆ ด้วย แต่มีข้อมูลจากงานวิจัยบอกว่าสรรพคุณด้านการบำบัดรักษาโรคนั้นมีเฉพาะในบางวิตามินและในโรคจำเพาะเท่านั้น



การเสริมวิตามินเอ

การให้วิตามินนี้ในปริมาณสูงมาก จะเกิดพิษได้ง่าย ทำให้เกิดอาการปวดศีรษะ ความดันโลหิตสูง คลื่นไส้ อาเจียน ตับวาย หากใช้ระยะยาวจะทำให้โอกาสเกิดมะเร็งสูงขึ้นและไม่มีประโยชน์ในการป้องกันโรคอื่น ๆ

การเสริมวิตามินอี

การใช้ในปริมาณต่ำไม่เกิน 1,500 ยูนิต ต่อวันมักไม่มีผลข้างเคียง แต่ฤทธิ์ในการป้องกันโรคไม่ชัดเจน อย่างไรก็ตามหากใช้ใน ระยะยาวอาจมีโอกาเสียชีวิตจากหัวใจวาย สูงขึ้น สำหรับการให้วิตามินอีในการรักษาโรค ตับอักเสบจากไขมันพอกตับพบว่าได้ผลบ้าง

การเสริมวิตามินเค

เนื่องจากวิตามินเคมีฤทธิ์ทำให้เลือดแข็งตัว ผู้ที่ควรหลีกเลี่ยงคือกลุ่มที่ได้รับยาป้องกันเลือดแข็งตัวเป็นลิ้ม เช่น ยาวาร์ฟาริน (Warfarin) ซึ่งทำให้เกิดปฏิกิริยาระหว่างกันได้

การเสริมกรดโฟลิกหรือโฟเลต

แนะนำสำหรับผู้ป่วยหญิงวัยเจริญพันธุ์ ที่วางแผนมีบุตร เพื่อลดอุบัติการณ์ของทารกพิการแต่กำเนิด เช่น สมอองและไขสันหลังผิดปกติรุนแรง ควรให้วิตามินนี้ในผู้ป่วยที่ได้รับยากันชักอยู่ หรือไม่ได้รับประทานผักผลไม้เพียงพอ

การเสริมวิตามินดีและแคลเซียม

ในหญิงวัยหมดประจำเดือนที่มีกระดูกบาง เพื่อป้องกันกระดูกหักหรือการล้ม ข้อมูลส่วนใหญ่พบว่าได้ผลบ้าง แต่มีความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือดเพิ่มขึ้น การเจาะตรวจวัดระดับวิตามินดีควรทำเฉพาะรายที่มีข้อบ่งชี้ เช่น ผู้ป่วยเรื้อรังไม่ได้สัมผัสแสงแดด หากมีระดับต่ำจริง ควรเสริมในปริมาณสูงก่อน แล้วลดปริมาณลงในระยะยาว การได้รับวิตามินดีมากเกินไปอาจก่อให้เกิดพิษ เช่น แคลเซียมในเลือดสูงมาก ทำให้คลื่นไส้ อาเจียน อ่อนแรง เป็นโรคไต



ข้อควรระวังอีกประการหนึ่ง คือ คุณภาพและความปลอดภัยของวิตามินที่ใช่ เนื่องจากผู้ผลิตมีความหลากหลายมาก บางชนิดขึ้นทะเบียนเป็นยาที่บ่งชี้การอาหารและยา บางชนิดขึ้นทะเบียนเป็นอาหารเสริม นอกจากนี้ส่วนประกอบในเม็ดวิตามิน กระบวนการผลิต การปนเปื้อนหรือบรรจุภัณฑ์ก็มีความสำคัญเช่นกัน ผู้บริโภคควรศึกษาข้อมูลเหล่านี้โดยละเอียดก่อนใช้ และเมื่อไปพบแพทย์ควรแจ้งให้แพทย์ทราบด้วย เนื่องจากวิตามินมีผลต่อระบบต่าง ๆ ของร่างกาย จึงอาจมีปฏิกิริยากับยาที่ได้รับร่วมกัน และวิตามินบางชนิดมีผลต่อการแข็งตัวของเลือด กรณีที่ต้องเข้ารับการผ่าตัดควรระวัง ดังนั้นการใช้วิตามินเสริมในปริมาณสูงหรือระยะยาวจึงควรชั่งน้ำหนักระหว่างผลที่คาดว่าจะได้รับกับความเสี่ยงให้เหมาะสม โดยเฉพาะในหญิงมีครรภ์หรือหญิงที่ให้นมบุตรและเด็ก

เดินเพื่อสุขภาพ 3 ท่า เบิร์นแคลอรี

การเดินไม่ได้มีประโยชน์แค่ช่วยให้อวัยวะแข็งแรงและสุขภาพดีเท่านั้น แต่ยังช่วยในการเผาผลาญพลังงานส่วนเกิน เพียงเดินให้ถูกวิธีเป็นประจำสม่ำเสมอ พร้อมทั้งเพิ่มเติมการยืดเส้นยืดสายแบบแอโรบิกอีกนิดหน่อย ก็จะทำให้ร่างกายฟิตแอนด์เฟิร์มขึ้นแบบเห็นผลเร็วยิ่งขั้น



การเดินเป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับคนทุกเพศทุกวัย และสามารถทำได้ง่ายตาย เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพของร่างกายให้แข็งแรง โดยเฉพาะกล้ามเนื้อขา กระดูก และระบบไหลเวียนโลหิต ทั้งยังช่วยเผาผลาญพลังงานส่วนเกิน และทำให้นอนหลับสบายยิ่งขึ้น รวมถึงแก้ปัญหาท้องผูก และลดการสูญเสียมวลกระดูกในผู้หญิงวัยหมดประจำเดือนได้เป็นอย่างดี

แต่การเดินที่เป็นการออกกำลังกายไม่ใช่เพียงการก้าวเท้าเดินตามปกติในชีวิตประจำวัน ซึ่งอาจช่วยเฉพาะด้านสุขภาพร่างกาย แต่หากต้องการเสริมสร้างกล้ามเนื้อหรือเผาผลาญแคลอรี โดยที่ไม่ส่งผลกระทบต่อร่างกายในอนาคต เช่น ปัญหาข้อเข่าเสื่อม หรือปวดหลัง เราควรเดินออกกำลังกายให้ถูกต้องตามหลักการ ดังนี้

อบอุ่นร่างกาย

ก่อนเดินออกกำลังกายควรอบอุ่นร่างกายให้กล้ามเนื้อและเลือดไหลเวียนพร้อมสำหรับการเดิน ด้วยการเริ่มต้นเดินแบบช้า ๆ ประมาณ 5 นาที ค่อย ๆ เพิ่มความเร็วขึ้นทีละน้อย และให้เร็วที่สุดเท่าที่ทำได้ จนถึงระดับหนึ่งจึงผ่อนความเร็วลงอีก 5 นาที แล้วเร่งความเร็วใหม่สักระยะหนึ่งค่อยผ่อนคลายเป็นต้นไป

หลังจบการเดินออกกำลังกาย เรายังไม่ควรหยุดเดินทันที แต่ให้ทำขั้นตอนการอบอุ่นร่างกายอีกรอบ พร้อมทั้งผ่อนคลายเป็นการนึ่งยืดขาหรือออกกำลังกายเบา ๆ ให้ร่างกายหายเหนื่อยและกลับเป็นปกติ

เริ่มเดินอย่างไรดี

การเดินเพื่อสุขภาพเน้นการก้าวเท้าสั้น ๆ ประมาณครึ่งก้าวหรือ 2-3 นิ้ว ให้ส้นเท้าแตะพื้น และทิ้งน้ำหนักตัวไปที่ฝ่าเท้า โดยเหยียบพื้นให้เต็มฝ่าเท้า ส่วนขาอีกข้างให้ยกส้นเท้าขึ้นถ่วงน้ำหนักตัวลง

ปลายเท้าที่กดพื้นไว้ พร้อมกับรักษาความเร็วในการเดินให้มีเหนือออกและหายใจมากกว่าปกติ แต่ไม่ต้องถึงขั้นหอบหรือหายใจไม่ทัน โดยหายใจเข้าลึก ๆ ทางจมูกสู่ศีรษะจะทำให้กล้ามเนื้อคอยึดตรงเมื่ออากาศผ่านถึงสันหลังและท้องยุบเข้าไปแล้ว จึงค่อยปล่อยลมหายใจออกทางปาก

สำหรับระยะเวลาการเดินที่เหมาะสม เราสามารถใช้นาฬิกานับก้าวเดินหรืออุปกรณ์วัดจังหวะการเดิน เพื่อให้การเดินอยู่ที่ประมาณวันละ 10,000 ก้าว หรือใช้เวลา 30 นาทีต่อครั้ง สัปดาห์ละ 3-4 วัน ต่อสัปดาห์ เพื่อช่วยเพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจและระบบความดันโลหิต อาจเพิ่มการเดินเป็นวันละ 12,000-15,000 ก้าวก็ได้ เพื่อให้กระดูกและกล้ามเนื้อแข็งแรงยิ่งขึ้น รวมถึงช่วยควบคุมน้ำหนักเพราะมีอัตราการเผาผลาญพลังงานของร่างกายเพิ่มขึ้น ยิ่งไปกว่านั้นถ้าเราเดินทุกวันจะช่วยรักษาสมดุลน้ำตาลในร่างกายและเพิ่มปริมาณ

วิธีการเดินที่ถูกต้อง

- 1 ยืนตรงสายตามองไปข้างหน้า ศีรษะคอ และไหล่ทั้งสองข้างอยู่ในระดับตรง
- 2 กำมือทั้งสองข้างแบบหลวม ๆ โดยงอแขนให้ศอกทำมุมประมาณ 90 องศา
- 3 การเดินให้ขยับเฉพาะช่วงเอว และเขม่วหน้าเท้าให้ยุบเข้าไปโดยที่หลังยังตั้งตรง
- 4 ขาทั้งสองข้างเคลื่อนไหวจากสะโพกงอเข่าเล็กน้อย ใช้ส้นเท้าของขา ด้านหน้าเหยียบลงพื้นก่อน ส่วนขาด้านหลังใช้ปลายเท้ายันพื้น ระหว่างเดินพยายามก้าวเท้าไว้เพื่อให้กล้ามเนื้อขาทุกส่วนทำงาน

คำแนะนำ

ผู้ฝึกใหม่หรือผู้สูงอายุที่ต้องการเดินเพื่อสุขภาพยังไม่ควรออกกำลังกายหักโหมจนเกินไป โดยหลังจากอบอุ่นร่างกายแล้วให้เริ่มเดินในช่วงแรกประมาณ 15 นาที จากนั้นจึงเพิ่มความเร็วและระยะเวลามากขึ้นเป็น 20-30 นาทีต่อครั้งในภายหลัง หรืออาจแบ่งการเดินเป็น 2 รอบ ๆ ละ 15 นาที และพักเหนื่อยประมาณ 2-3 นาที หากเดินเป็นคู่หรือเป็นกลุ่มไม่จำเป็นต้องเร่งจังหวะการเดินให้ทันคนอื่น เพราะร่างกายแต่ละคนไม่สามารถออกกำลังกายได้เท่ากัน

เบิร์นแคลอรีระหว่างทาง

แม้การเดินจะช่วยให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงหรือทำให้รูปร่างดีขึ้น แต่ยังไม่สามารถเผาผลาญพลังงานมากพอหากต้องการลดน้ำหนัก โดยเฉพาะถ้าเรามีเป้าหมายมุ่งเน้นที่การฟิตแอนด์เฟิร์มหรือรีดไขมันออกจากร่างกาย เราควรเพิ่มความเข้มข้นในการเดินให้มากขึ้น ทั้งความเร็วและระยะเวลาการเดินเร็วประมาณ 45 นาทีถึง 1 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 5-6 วัน รวมถึงออกกำลังกายระหว่างการเดินด้วย เช่น พักกระโดดตบ หยุดวิดพื้น หรือเดินขึ้นทางชันเพื่อให้ร่างกายใช้พลังงานมากกว่าการเดินทางราบ

นอกจากนั้นเรายังสามารถเรียกเหงื่อได้มากขึ้นจากท่าออกกำลังกายแนะนำ 3 ท่านี้ ที่สามารถทำได้ง่าย ๆ และช่วยให้การเดินได้ผลดียิ่งขึ้น รวมทั้งเบิร์นแคลอรีและเสริมความแข็งแรง

Squat Jump

ท่าสควอตจัมป์เป็นท่าออกกำลังกายที่ช่วยให้ร่างกายเผาผลาญได้มากขึ้น และช่วยเสริมความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อหลัง เอ็นร้อยหวาย และต้นขา



1

เมื่อหยุดพักการเดินให้ยืนตัวตรงและกางขาออกเล็กน้อย



2

นั่งยอง ๆ ก่อเข้า พร้อมกับยื่นมือทั้งสองข้างไปด้านหลังหรือประสานไว้ที่ท้ายทอย



3

เอนตัวมาด้านหน้า และโค้งงอตัวขึ้นเล็กน้อย กระโดดยืดตัวขึ้น กลับสู่ท่าเดิม (ท่าที่ 1)

4

ทำซ้ำ 10-15 ครั้ง
ทั้งหมด 3 รอบ

Leg Lunges

ท่าย่อเข้าเกร็งหน้าท้องและต้นขา เป็นการออกกำลังกายที่ใช้น้ำหนักตัวของเราช่วยให้กล้ามเนื้อขาด้านหน้า กล้ามเนื้อขาด้านหลัง ก้น และสะโพกกระชับได้สัดส่วน



1

เดินหรือยืนหลังตรง ใช้มือสองข้างจับสะโพกและลดระดับไหล่ลงให้มากที่สุดเพื่อผ่อนคลายแขนกล้ามเนื้อท้องเข้าและยืดออกขึ้น



2

ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าประมาณ 2 หรือ 3 ฟุต ยิ่งตัวสูงมากยิ่งต้องก้าวให้ยาวขึ้น เพื่อรักษาแนวกระดูกสันหลังให้ตรงขณะที่ก้าวไปข้างหน้า



3

ยกส้นเท้าซ้ายขึ้นเล็กน้อยปลายเท้าแตะพื้น และย่อเข้าทั้งสองข้างพร้อมกันท่ามุม 90 องศา อย่าให้หัวเข่าด้านขวายื่นล้ำแนวปลายนิ้วเท้า หยุดค้างประมาณ 1-5 วินาที

4

ใช้เท้าซ้ายดันตัวขึ้น และขยับไปข้างหน้า โดยจังหวะที่ยกเท้าซ้ายให้ยืดตัวยืนตรง แยกเท้าทั้งสองห่างกันเท่ากับระดับความกว้างของสะโพก



5

ทำสลับกันไปมา 8 ก้าว
ทั้งหมด 9 รอบ



High Knee

ท่ายกเข่าสูงสำหรับการกระชับสัดส่วนบริเวณหน้าท้อง ต้นขา รวมทั้งสะโพก



1

ยกแขนทั้ง 2 ข้างขนานกับพื้น

2

ขณะเดินพยายามยกเข่าให้สูงที่สุดเท่าที่จะทำได้ หรือพยายามให้ระดับมือที่ยื่นออกมา

3

ทำซ้ำ 10-15 ครั้ง ทั้งหมด 3 รอบ



ข้อควรระวัง

แม้การเดินจะเป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุได้ยืดเส้นยืดสาย แต่เรายังคงต้องให้ความสนใจและดูแลการออกกำลังกายของผู้สูงอายุเสมอ ไม่ควรจะเป็นความปลอดภัยของสถานที่ ระยะเวลาการเดินที่ไม่ควรเหนื่อยจนเกินไป และสภาพอากาศ เพราะอากาศร้อนจัดอาจทำให้ระบบไหลเวียนโลหิตทำงานหนัก และอาจทำให้ร่างกายสูญเสียเกลือแร่หรือน้ำมาจากจนเป็นอันตรายได้ รวมถึงไม่ควรออกกำลังกายทันทีหลังจากรับประทานอาหารด้วย

กินอะไรถึงพิวดี มีความสุข

คนส่วนใหญ่ต้องการมีผิวพรรณสวยงาม เปล่งปลั่ง แต่มักนึกถึงแค่ผลิตภัณฑ์บำรุงดูแลผิวให้สวยเรียบเนียนสดใส เท่านั้น แล้วนอกจากการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ความงามต่าง ๆ มาบำรุงผิว สิ่งที่สำคัญมากกว่าก็คือการเลือกรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ ซึ่งจะส่งผลดีต่อผิวจากภายในสู่ภายนอก แกรมอาหารบางอย่างยังมีส่วนช่วยให้ร่างกาย จิตใจ และอารมณ์สมดุลกันอีกด้วย

แล้วมีอะไรบ้างที่ช่วยให้ร่างกาย จิตใจ และผิวพรรณดูดี สดใส ดูอ่อนวัยจนใคร ๆ เห็นก็ต้องทัก Beauty Head to Toe ฉบับนี้ เราได้คัดเลือกอาหาร ผัก และผลไม้ที่มีประโยชน์มาให้คุณเลือกรับประทานเพื่อผลลัพธ์เป็นผิวเนียนนุ่ม ชุ่มชื้น และดูอิมเม็บ



ปลาแซลมอน

หากรับประทานปลาแซลมอนได้อย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้งจะช่วยป้องกันการเกิดมะเร็งผิวหนัง ลดการอักเสบของผิวหนัง เพราะมีโอเมก้า 3 อยู่มาก แกรมยังช่วยลดสาเหตุของโรคซึมเศร้าได้อีกด้วย

ที่ช่วยรักษาระดับคอเลสเตอรอลในผิว ทำให้ผิวกระชับ ลดการเสียหายของเซลล์ผิว และมีเส้นใยสูง ทำให้ลำไส้ทำงานได้ดี ของเสียที่อุดตันในผิวก็น้อยลง ผิวจะสดใสเปล่งปลั่ง



ดาร์กช็อกโกแลต

มีสารฟลาโวนอยด์และสารต้านอนุมูลอิสระ หรือแอนติออกซิแดนต์ ที่ช่วยให้ผิวชุ่มชื้นและระบบไหลเวียนโลหิตดี มีการศึกษาว่าหากดื่มผงโกโก้ที่มีฟลาโวนอยด์สูงติดต่อกัน 12 สัปดาห์ จะช่วยลดความแห้งกร้านของผิวได้

โยเกิร์ต

มีแคลเซียมบำรุงกระดูก และมีไรโบเฟลวิน (วิตามินบี 2) วิตามินบี 6 วิตามินบี 12 รวมทั้งโปรตีน ช่วยล้างพิษที่ตกค้างในผิว แต่โยเกิร์ตที่ควรรับประทานคือกรีกโยเกิร์ต ซึ่งมีโปรไบโอติกที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยขจัดของเสียในลำไส้ เมื่อระบบขับถ่ายดี ผิวพรรณก็จะดีตาม



เมล็ดธัญพืชและเมล็ดถั่วต่าง ๆ

เมล็ดธัญพืชอย่างเมล็ดทานตะวัน เมล็ดฟักทอง เมล็ดเชีย (chia) มีวิตามินอี และซีลีเนียมสูง ซึ่งดีต่อผิวพรรณคือช่วยให้ผิวดูเปล่งปลั่ง

ในเมล็ดถั่วมีโปรตีนและกรดอะมิโนอยู่มาก แกรมยังมีไขมันโอเมก้า 3 กับทริปโตเฟน (กรดอะมิโนจำเป็นที่ร่างกายสร้างไม่ได้) และยังทำให้ระดับเซโรโทนิน (สารส่งสัญญาณเกี่ยวกับความจำและการนอนหลับ) ในสมองสมดุล นอกจากนี้ในถั่วชนิดต่าง ๆ ยังมีวิตามินอี ซีลีเนียม สังกะสี และโอเมก้า 3



นมอัลมอนด์

สำหรับบางคนการดื่มนมวัวอาจกระตุ้นให้เกิดอาการระคายเคืองผิวได้ แนะนำให้เปลี่ยนจากการดื่มนมวัว หรือดื่มนมวัวลงในกาแฟหรือซีเรียล มาเป็นนมอัลมอนด์แทน เพราะนมอัลมอนด์จะไม่กระตุ้นการเกิดสิว ริ้วรอย และผื่นคัน



ชาเขียว

มีสารต้านอนุมูลอิสระคือสารโพลีฟีนอลสูง หากดื่มเป็นประจำต่อเนื่องกัน 12 สัปดาห์จะทำให้ผิวมีความยืดหยุ่นและเรียบเนียน ลดการสะสมของรังสียูวีบนผิว สารแคทีชินในชาเขียวจะช่วยให้ระบบไหลเวียนโลหิตคล่องตัว ผิวพรรณจึงดูสดใส



เต้าหู้

จากการศึกษาพบว่าหญิงวัยกลางคน ชาวญี่ปุ่นที่รับประทานเต้าหู้ปริมาณ 40 กรัม เป็นประจำทุกวันจะได้รับสารอะไกลโคเจน (สารไอโซฟลาโวนที่พบในถั่วเหลือง) ซึ่งช่วยลดการเกิดริ้วรอย ช่วยให้ปริมาณคอลลาเจน ในเซลล์ผิวหนังอยู่ ทำให้ผิวมีความยืดหยุ่นขึ้น



ผักเคล

ผักในตระกูลเดียวกับผักคะน้า บรอกโคลี ดอกกะหล่ำ มีสารลูทีนและซีแซนทีนที่ช่วยลดอนุมูลอิสระจากรังสียูวีที่มำทำร้ายเซลล์ผิว แล้วยังมีวิตามินเอและวิตามินซีที่ช่วยสร้างความตึงกระชับให้ผิวด้วย



สับปะรด

เนื้อสับปะรดมีสารต้านอนุมูลอิสระสูง ทั้งวิตามินซี บีตาแคโรทีน และแมงกานีส เพิ่มภูมิคุ้มกันให้ผิว ลดการทำร้ายเซลล์ผิว อันเกิดจากอนุมูลอิสระต่าง ๆ



ฟักทอง

ฟักทองครึ่งถ้วยตวง มีสารบีตาแคโรทีน มาก มีวิตามินเอมากถึงเกือบ 400% ที่จำเป็นต่อผิว ช่วยให้ผิวนุ่มนวล ชุ่มชื้น และลดเลือนริ้วรอย



ใบบัวบก

ช่วยบำรุงสมอง ลดความเสี่ยงของเซลล์ผิวและอวัยวะต่าง ๆ กระตุ้นการผลิตคอลลาเจน ชะลอความร่วงโรยของผิว ทำให้แผลหายเร็วและขจัดสารตกค้างในร่างกาย



มะนาว

คาร์ดีมีนน้ำมะนาวเป็นประจำเพราะมีวิตามินซีสูง มีกรดซิตริก กรดมาเลอิก และกรดแอสคอร์บิก โดยเฉพาะกรดซิตริกจะช่วยขจัดแคลเซียมที่สะสมอยู่ในหลอดเลือดแดง ตับอ่อน ช่วยสลายนิ่วในไต และล้างสารพิษออกจากร่างกาย ทำให้ผิวพรรณดีขึ้น ผิวเนียนนุ่ม ชุ่มชื้น



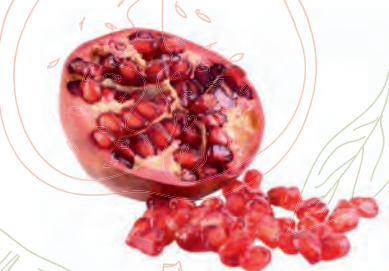
มะเขือเทศ

มีไลโคพีนซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยลดความเสี่ยงของเซลล์ผิว กระตุ้นการผลิตคอลลาเจน ทำให้ดูอ่อนวัย ป้องกันแสงแดดและการเกิดริ้วรอย ช่วยให้ระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้น ลดการเกิดโรคหัวใจ และอาการซึมเศร้าหดหู่ แต่ต้องปรุงให้มะเขือเทศสุกก่อนจึงจะทำให้ไลโคพีนสูงขึ้น และได้ผลมากกว่า



มันหวาน

มันหวานหรือมันเทศมีวิตามินเอสูงมาก และมีวิตามินซีที่จะช่วยรักษาความชุ่มชื้นไว้บนผิว ทั้งยังทำให้ผิวไม่ซีดเซียว ดูมีเลือดฝาด มีเส้นใยสูง ช่วยเรื่องระบบขับถ่าย



ทับทิม

ช่วยบำรุงผิว ทำให้หัวใจแข็งแรงเพราะมีวิตามินเอ วิตามินซี และวิตามินอีสูง ซึ่งเป็นตัวช่วยให้ผิวพรรณสดใส เปล่งปลั่ง ดังนั้นควรดื่มน้ำทับทิมวันละ 1 แก้ว



เบอร์รี่ต่าง ๆ

ยิ่งเบอร์รี่ที่มีสีเข้มยิ่งดีต่อผิวพรรณ เพราะมีสารต้านอนุมูลอิสระสูงมาก ช่วยป้องกันผิวจากมลภาวะและรังสียูวี

เรื่องเล็ก ๆ ของเดนิมที่คุ้นเคย

เชื่อได้เลยว่าในตู้เสื้อผ้าของทุกคนหรือเกือบทุกคน ต้องมีกางเกงยีนส์อย่างน้อยก็หนึ่งตัว ยีนส์เป็น เครื่องแต่งกายเก่าแก่อย่างหนึ่งของโลก ที่ยังอยู่ยงคงกระพันเป็นแฟชั่นที่ไม่เคยเอาต์และไม่เคยตกยุค จนถึงทุกวันนี้ แปรนตียีนส์หรือเดนิมในตลาดแฟชั่น มีมากมายจนนับไม่ถ้วน แต่เราขอเลือกมาบอกเล่ากัน เฉพาะแบรนด์ที่คนไทยรู้จักคุ้นเคยดี ว่าเขามีประวัติศาสตร์ความเป็น มาอย่างไร อะไรคือจุดเด่นที่ทำให้สาวกเดนิมพากันหลงใหล มาดูซิว่ายีนส์ตัวโปรดของคุณเป็นหนึ่งในนั้นหรือเปล่า



ประวัติของกางเกงสุดทนทาน

ประวัติเริ่มต้นน่าจะย้อนกลับไปได้ถึงเมื่อ 300 กว่าปีที่ผ่านมามีว่าเดนิม น่าจะเป็นเครื่องแต่งกายที่นิยมกันในหมู่ชนชั้นกรรมกรหรือคนยากจนทาง ตอนเหนือของประเทศอิตาลี ซึ่งมีหลักฐานยืนยันเป็นภาพวาดชุดหนึ่งที่วาด ขึ้นราว ๆ ทศวรรษ 1650 โดยจิตรกรไม่ทราบชื่อในสมัยนั้น แสดงให้เห็นภาพ คนยากจนชาย หญิง และเด็ก สวมใส่เสื้อผ้าที่ดูคล้ายเดนิมซึ่งมีทั้งกางเกง กระโปรง และแจ็กเกต ส่วนการตัดเย็บ “บลูยีนส์” (Blue Jeans) แบบที่เราคุ้นเคย เกิดขึ้นเมื่อมีสเตอร์เจคอบ ดับเบิลยู เดวิส (Jacob W. Davis) ช่างตัดเย็บ เสื้อผ้าได้ร่วมเป็นส่วนร่วมกับมีสเตอร์ลีวาย สเตราส์ เจ้าของ Levi Strauss & Co. และคิดผลิตกางเกงสำหรับพวกนักขุดทองในอเมริกา ซึ่งต้องการกางเกงที่มีความทนทาน สมบุกสมบัน ไม่ขาดง่าย โดยใช้ผ้าเนื้อหนาและวิธีการตัดเย็บที่ เน้นความแข็งแรงคงทน และต่อมาได้รับความนิยมขยายเป็นวงกว้าง จนในที่สุด กลายเป็นแฟชั่นสุดฮิตตั้งแต่ช่วงทศวรรษ 1950



ความต่างระหว่างยีนส์กับเดนิม

คำว่าเดนิม (denim) ใช้เรียกผ้าที่จะนำไปตัดเย็บเป็นกางเกงและเสื้อผ้าแบบต่าง ๆ แผลงมาจากคำในภาษาฝรั่งเศสว่า de Nimes (หมายถึง จากนีม ซึ่ง เป็นเมืองทางตอนใต้ของฝรั่งเศส) ส่วนคำว่ายีนส์ (jeans) แผลงมาจากคำว่า Gênes เป็นภาษาฝรั่งเศสที่ใช้เรียกเมืองเจโนวา (Genoa) ในอิตาลี ซึ่งมีชื่อเสียงเรื่องการผลิตผ้าฝ้ายเนื้อหนา แข็งแรงสำหรับตัดเย็บเครื่องแต่งกาย ปัจจุบันเวลาพูดถึง "ยีนส์" จะหมายถึง เสื้อผ้าและกางเกงซึ่งตัดเย็บด้วยผ้าที่ทอจากเส้นใยฝ้ายทแยงไปมา 2 เส้นหรือมากกว่า และไม่จำเป็นว่าจะมีสีอะไร ส่วน "เดนิม" ใช้เรียกเสื้อผ้าและกางเกงตัดเย็บด้วยผ้าทอพิเศษเนื้อหนาที่ย้อมด้วยสีกรมท่าหรือสีน้ำเงินเท่านั้น

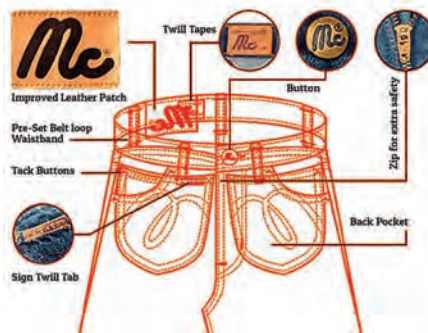
ความนิยมของยีนส์หรือเดนิมไปทุกกลุ่มคน

หลังจากลีวาย สเตราส์ ชาวเยอรมัน เชื้อสายยิวได้โยกย้ายถิ่นฐานจากเยอรมนี มาตั้งหลักแหล่งที่นิวออร์ลีนเพื่อช่วยพี่ชายทำร้านขายของ ใน ค.ศ. 1851 สองปีต่อมา ในยุคตื่นทองของอเมริกาเขาได้ย้ายไปอยู่ที่เมืองแซนฟรานซิสโกเพื่อเปิดร้านค้าของตัวเอง ที่นั่นเขาได้รู้จักกับเจคอบ ดับเบิลยู เดวิส ช่างตัดเย็บเสื้อผ้าที่เป็นลูกค้าสั่งซื้อผ้าจากร้านของลีวายเป็นประจำ เจคอบจึงได้ชักชวนให้ลีวายทำธุรกิจด้วยกัน เริ่มต้นจากการผลิตกางเกงที่มีความทนทานสำหรับคนงานเหมืองสวมใส่ ตัดเย็บด้วยผ้าเดนิม กางเกงรุ่นแรกนั้นมีกระเป๋าด้านหน้า 2 ใบ ด้านหลังมี 1 ใบ ตรงมุมกระเป๋าดอกหมุดโลหะทองแดงเพื่อเสริมความแข็งแรงไม่ให้

ขาดง่าย ซึ่งถือว่าเป็นเอกลักษณ์สำคัญของแบรนด์ลีวายส์ (Levi's) กางเกงนี้ตอบใจหทัยความต้องการของกลุ่มคนงานเหมืองทองเป็นอย่างดี ได้รับการจดสิทธิบัตรและออกจำหน่ายครั้งแรกใน ค.ศ. 1873 ในเวลาต่อมาจึงได้มีการปรับดีไซน์ให้เป็นแบบที่เห็นกันในปัจจุบันคือมี 5 กระเป๋าด้านหน้ารวมทั้งกระเป๋าด้านข้างที่ปะอยู่ตรงกระเป๋าด้านหน้าด้านขวา ที่ออกแบบไว้สำหรับใส่नाฬิกาพกของพวกคนงานก็ยังคงไว้ นับตั้งแต่วันที่ลีวายส์จำหน่ายยีนส์ตัวแรก ชื่อนี้ก็ไม่เคยหายไปจากใจคนรักยีนส์เลย และเป็นชื่อแรกที่ต้องนึกถึงเสมอเมื่อใครคิดจะเลือกซื้อยีนส์สักตัว

สำหรับอีกแบรนด์ คือ ลี (Lee) มีมาตั้งแต่ ค.ศ. 1889 มีสเตอร์เฮนรี เดวิด ลี (Henry David Lee) ก่อตั้งขึ้นในรัฐแคนซัส สหรัฐอเมริกา ลีมีกางเกงเอี๊ยมเป็นสินค้าชิ้นแรก ชื่อ Bib Overall และอีก 2 ปีต่อมา ก็ออก Union-Alls เป็นชุดติดกันที่ได้แรงบันดาลใจมาจากชุดช่างซ่อมรถ หลังจากนั้นอีกเกือบ 10 ปี ลีได้เปิดตัวกางเกงยีนส์คาวบอยตัวแรกที่เป่าเป็นตัวยู (U) เหมือนอานม้าและใช้วิธีติดกระดุม ถัดมา 2 ปีก็ปรับเปลี่ยนจากกางเกงติดกระดุมมาใช้ซิปแทน ส่วนที่ทำให้แบรนด์โด่งดังมากคือเมื่อดารานามหนุ่มหล่อสุดเฮี้ยวเจมส์ ดีน (James Dean) เลือกกางเกงยีนส์ลีมาใส่ในภาพยนตร์เรื่อง *Rebel Without a Cause* และ *Giant* ใน ค.ศ. 1955 ทำให้กางเกงยีนส์และการแต่งตัวแบบสิงห์นักบิณฑิโตไปทั่ว และดูทันสมัยเป็นแฟชั่นมากขึ้น

ส่วนแบรนด์ยีนส์ของไทยอย่างแม็ค ยีนส์ (Mc Jeans) ก่อตั้งขึ้นเมื่อกว่า 30 ปีที่แล้ว



ขยับขยายมาจากธุรกิจซักอบรีดเสื้อผ้า ซินไฉฮัวที่เราคุ้นชื่อกันดีนั่นเอง ชื่อแบรนด์ นำมาจากชื่อต้นของผู้ขายชาวสกอตที่มีภูมิลำเนาอยู่ที่ Mc แปรนต์ของไทยแบรนด์นี้ เริ่มต้นด้วยการผลิตเสื้อผ้าและกางเกงยีนส์แล้วค่อย ๆ ต่อยอดเพิ่มเติมสินค้าเป็นเสื้อยืด เสื้อเชิ้ต ตลอดจนแจ็กเก็ตต่าง ๆ นอกจากนั้นยังได้นำเข้าเครื่องมือในการผลิตที่ทันสมัยอย่างเครื่องฟอกและเลเซอร์ ยิ่งลดรายยีนส์ใน พ.ศ. 2548 ซึ่งแม็ค ยีนส์ เป็นเพียงแบรนด์เดียวในประเทศไทยที่มีเครื่องนี้ ส่วนที่ทำใคร ๆ จดจำได้ก็คือป้ายหนัง 5 เหลี่ยมที่เป็นเอกลักษณ์ของแบรนด์นั่นเอง นับว่าเป็นแบรนด์ยีนส์อันดับต้น ๆ ของเมืองไทยเลยทีเดียว

ความรู้เรื่องยีนส์



เมื่อซื้อมาแล้วอย่าแช่น้ำร้อนเพราะจะทำให้ยีนส์หดตัว ให้แช่น้ำเย็นไว้ 20 นาที แต่หากตัวหลวมไปหรืออยากให้เกิดลวดลายก็แช่น้ำร้อนไว้ 1 ชั่วโมงให้เนื้อผ้าโดนน้ำอย่างทั่วถึง อยากให้ยีนส์คงสีเข้มนาน ๆ ให้ซักด้วยน้ำอุ่นหรือน้ำเย็นผสมน้ำส้มสายชู 1 ถ้วยแทนการใช้ผงซักฟอก วิธีทำความสะอาดสะอาดที่ดีที่สุดคือการซักแห้ง แต่อาจสิ้นเปลืองมากเกินไป แนะนำให้ซักด้วยมือด้วยผงซักฟอกอ่อน ๆ เพราะการซักด้วยเครื่องจะทำให้ทรงและเนื้อผ้าเปลี่ยน เวลาซักควรพลิกด้านในออกมา และแยกซักจากเสื้อผ้าสีอื่น แต่ที่สำคัญคือไม่ควรซักบ่อย ให้การแขวนตากให้แห้งแทนการอบ เพราะเครื่องอบจะทำให้ผ้าเสียรูปทรง และควรพลิกด้านในออกมามาก วิธีเก็บกางเกงยีนส์ที่ดีคือแขวนเก็บไว้ในที่โล่ง อากาศถ่ายเทสะดวก



ความสุขจากการใช้ชีวิต
ปัจจุบันให้ดีที่สุดของ

— ลูกกอล์ฟ คนาริป สุนทรรัักษ์ —

แม้จะมีตารางงานที่แน่นรัดตัว
แต่คุณลูกกอล์ฟก็รับปาก
ให้เวลาสัมภาษณ์กับ
happiness กันก็ทีทราบว่
theme ของฉบับนี้ว่าด้วย
การศึกษา “เพราะลูกกอล์ฟ
เห็นว่าเป็นประโยชน์”
เขายอกกับเราอย่างนั้น



ด้วยสไตล์สุดแซ่บเฉพาะตัว ทั้งในเรื่อง
การแสดงและการจัดรายการ นาที่นี้จึงเรียก
ได้ว่าลูกกอล์ฟ คนาธิป สุนทรรักษ์ เป็นอีก
คนในวงการบันเทิงที่คนรุ่นใหม่ชื่นชมสุด ๆ
เมื่อผนวกกับหมวกอีกใบที่เขาสวมอยู่ใน
ฐานะเจ้าของสถาบันสอนภาษาอังกฤษ
ANGKRIZ ไม่ต้องบอกก็คงเดาได้ว่าคิว
ของเขาแน่นแค่ไหน แต่ถึงแม้จะมีงาน
รัดตัว สิ่งหนึ่งที่เขาให้ความสำคัญอยู่เสมอ
ก็คือการมุ่งมั่นสร้างประโยชน์ โดยเฉพาะ
ในด้านการเรียนการสอนภาษาอังกฤษ ซึ่ง
“ครูลูกกอล์ฟ” บอกว่าอยากเป็นส่วนหนึ่งที่
ผลักดันให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในบ้านเรา

จากนิเทศศาสตร์มาสู่การสอนภาษาอังกฤษ

“หากพูดถึงภาษาอังกฤษ ต้องบอกว่า
เป็นจุดเปลี่ยนตั้งแต่เราอยู่ต่างจังหวัด เราเป็น
เด็กไทยทั่วไปที่เรียนภาษาอังกฤษแบบไทย
แล้วไม่ประสบความสำเร็จ พูดไม่ได้ เกรด
ไม่ดี จนมาพลิกชีวิตตอนที่ตั้งใจเรียนภาษา
อังกฤษด้วยตัวเอง ดูหนัง ฟังเพลง ดูจาก
เจ้าของภาษา ก็เลยได้จากตรงนั้น พอภาษา
อังกฤษเราดีขึ้น ก็เห็นเลยว่าชีวิตเราเปลี่ยน
ภาษาอังกฤษทำให้โลกกว้างขึ้น เราเป็นเด็ก
มัธยมต้นคนหนึ่ง แต่สามารถอ่านหนังสือ
ภาษาอังกฤษอย่าง *เจ้าชายน้อย* และ *แฮร์รี่
พอตเตอร์* จบเล่มได้ด้วยตัวเอง

“จากการฝึกในช่วงมัธยม 2 ถึงมัธยม
3 และฝึกต่อมาจนถึงช่วงที่เข้าเรียนในคณะ
นิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย รู้สึก

ว่าความรู้ภาษาอังกฤษที่เราฝึกพอสมควร
สำหรับตอนนั้น (ถ้ามองย้อนกลับไปอาจ
ไม่ได้ดีเลิศ แต่ก็ดีพอสำหรับเด็กคนหนึ่ง)
เลยเอาความรู้ที่มีไปสอนพิเศษ เริ่มสอน
ตอนประมาณปี 1 เทอม 2 น้องที่มาเรียน
เป็นเด็ก ม.6 ตอนนั้นนักเรียนก็มีบ้างนะที่
แต่งงานมีลูกไปแล้ว (หัวเราะ) ตอนนั้นเรา
อยากหาเงินช่วยที่บ้าน อยากซื้อของส่วนตัว
แต่สอนไปสอนมา พอปี 3 ก็เริ่มตกหลุมรัก
อาชีพนี เราเรียนนิเทศศาสตร์มา ตอนนั้น
ก็ต้องเริ่มถามตัวเองแล้วว่าจบไปอยากเป็น
อะไร เราก็เห็นว่า เฮ้ย...เอาหลักนิเทศศาสตร์
มารวมกับการสอนนี้แหละ เราเรียนเรื่อง
การสื่อสารมาเป็นหลักถูกไหมฮะ เมื่อเอา
มาผสมผสานกัน สอนหนังสือรู้เรื่อง เด็ก
ภาษาอังกฤษดีขึ้น เกรดดีขึ้น เราก็แฮปปี้
คราวนี้เลยยิ่งตั้งใจสอนมาก ๆ เตรียมการ
สอนจริงจัง พอปี 4 ก็มีเด็กมาเรียนกับเรา
เยอะมาก อย่างเสาร์อาทิตย์นี่แปดโมงเช้า
ถึงสี่ทุ่มนั่งสอนในร้านกาแฟไม่ได้ไปไหนเลย”



อายุ 25 เปิดโรงเรียนสอนภาษา ANGRIZ

“พอเรารักการสอนตรงนี้ เลยมีความ
รู้สึกว่าจะอยากจะทำให้ถูกต้อง อยากเปิด
โรงเรียนให้ถูกกฎหมาย ให้กระทรวงรับรอง
มีใบอนุญาต ตัวเราก็ต้องพัฒนาตัวเอง
ให้มีคุณภาพพอด้วย จึงตัดสินใจไปเรียนต่อ
ที่อังกฤษ

“แม้ปริญญาโทที่ไปเรียนจะเป็นสาขา
ด้านการกำกับละครเวที แต่เราก็ได้ฝึก
ภาษาและได้ใช้ชีวิตที่นั่น จริง ๆ อาจารย์
ที่สอนภาษาอังกฤษในเมืองไทย ถ้าจะเอา
ให้จบด้านภาษาอังกฤษมาโดยตรงก็อาจมี
จำนวนไม่เพียงพอ แล้วของเราเป็นโรงเรียน
กวดวิชา คุณสมบัติที่เรามีอยู่ในตอนนั้นก็
เรียกได้ว่าเพียงพอกับการสอนมาก ๆ แล้ว
คราวนี้พอกลับมาถึงเมืองไทยตอนอายุ 25
ก็ทำเรื่องเปิดเป็นโรงเรียนเลย”

โรงเรียนสอนภาษาอังกฤษที่เก้เก๋ ฉีกแนว
แต่เต็มไปด้วยเนื้อหาสาระ

“เราเริ่มจากเป็นกลุ่มเล็ก ๆ แต่เป็น
กลุ่มเล็ก ๆ ที่ไม่เหมือนใคร ต่อมาโรงเรียน
ก็เป็นที่รู้จักมากขึ้นเรื่อย ๆ ทั้งนี้เรามี
ภาพโรงเรียนที่อยากทำอยู่ในหัวก่อนแล้ว
เป็นห้องเรียนที่เราอยากเรียน ทุกคนมีอิสระ
มีการปฏิสัมพันธ์กัน ครูเปิดโอกาสให้เด็ก
เป็นตัวเอง มีส่วนร่วมถามตอบได้เต็มที่
เราอยากมีบรรยากาศแบบที่ครูสอนรู้เรื่อง
ซึ่งอย่างหลังนี่ก็เป็นหลักนิเทศศาสตร์
เรื่องการสื่อสารอีกแล้ว ตรงนี้ช่วยได้มาก ๆ

ลูกกอล์ฟสามารถควบคุมบรรยากาศภายในห้อง สามารถทำให้สารที่เราต้องการจะสื่อออกไปให้เด็กยังมีประสิทธิภาพมาก ๆ แล้วภาพฝันที่มีก็คือ อยากให้เด็กรู้ว่าที่นี่เป็นเหมือนบ้านหลังที่สอง สาม หรือสี่ คือเขาได้เรียนรู้ เป็นบรรยากาศการเรียนที่ไม่เครียด เขาอยากมาที่นี่ พอมาเรียนแล้วเขามีความสุขก็ยอมได้อะไรกลับไปแน่นอน”

หัวใจสำคัญในการสอน

“ลูกกอล์ฟมีหลักการสอนอยู่อย่างหนึ่งซึ่งตรงนี้เราพูดถึงเฉพาะกรณีภาษาอังกฤษคือ เด็กจะเรียนได้ดีที่สุดก็ต่อเมื่อ... เขามีความสุข สอง...เขาอยากเรียนเอง เมื่อเราทำห้องเรียนให้เป็นอย่างนั้น ผลก็จะออกมาดี อย่างตอนนี้ลูกกอล์ฟยังสอนเองส่วนหนึ่งที่ไม่ค่อยมีเวลาไปทำอย่างอื่นก็เพราะว่าโรงเรียนเรามีชื่อเสียงขึ้น เราไม่ทำคลาสใหญ่แบบ 200-300 คน แต่จะแบ่งเป็นคลาสเล็ก 45 คน เราารู้สึกว่าการเรียนการสอนแบบนี้ควรทำให้เป็นแบบ Two-way Communication คือสื่อสารสองทาง ครูกับเด็กจะได้สื่อสารกันดี แล้วห้องเรียนสดจะเป็นการสื่อสารสองทางได้เมื่อมีขนาดไม่ใหญ่มาก ถ้าใหญ่มากก็จะกลายเป็นทอล์กโชว์ไป นี่ก็ใช้หลักนิเทศศาสตร์ที่เราเรียนมาอีกนั่นแหละ หากสังเกตดี ๆ ในประเทศที่เขามีการพัฒนาที่ดีกว่าเรา ห้องเรียนหนึ่งเด็กจะไม่เยอะ ลูกกอล์ฟว่าถ้าเป็นไปได้ ประเทศที่ต้องการครูลักษณะนี้แหละ คือครูที่ลงไปผลักดันเด็กได้

“ที่พูดนี้ไม่ได้หมายความว่าสื่อสารทางเดียว หรือ One-way Communication ไม่ได้นะ แต่แบบนั้นเราจะทำในรูปของออนไลน์เป็น e-Learning ช่วยเปิดโอกาสให้เด็กได้เรียนเหมือนกัน แต่ถึงอย่างไรก็ต้องยอมรับว่าวิธีที่ดีที่สุดของการเรียนภาษาอังกฤษควรจะเป็นแบบ Two-way Communication อยู่ดี”

การศึกษาไทยในทางที่อยากให้เป็น

“จริง ๆ การศึกษาควรทำให้ทั้งครูและ



นักเรียนดีขึ้นไปพร้อมกัน อย่างตอนเป็นเด็กเรามองครูว่าเป็นฮีโร่ นี่บอกตรง ๆ เลย ครูให้ทำอะไรทำตาม ไม่กล้าเถียง แต่พอโตขึ้นมาเราเริ่มมองว่าครูก็คือมนุษย์คนหนึ่งมีทั้งดีไม่ดี แล้ววันหนึ่งเรามาประกอบอาชีพนี้เอง บางคนก็เรียกว่าครูลูกกอล์ฟ บางคนเรียกว่าติวเตอร์ลูกกอล์ฟ แต่ลูกกอล์ฟไม่แคร์เรื่องวิธีเรียกนี้หรอก เราในวัย 32 กลับมองว่าตัวเองก็เป็นนักเรียน มองครูเป็นนักเรียน ไม่อยากเป็นแบบครูบางคนที่ไม่เรียนรู้อะไรแล้ว ถูกรายล้อมไปด้วยอีโก้และอคติ เราไม่อยากเป็นอย่างนั้น

“แล้วการศึกษาควรทำให้เด็กและครูดีขึ้นได้อย่างไร หนึ่งคือครูก็ต้องพัฒนาตัวเองตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็นครู อาจารย์ หรือติวเตอร์ที่สอน ควรเปิดกว้าง รับฟังจากเด็กด้วย เราต้องคุยกับเด็กเยอะ ไม่เป็นครูประเภทที่ต่อให้ผิดก็ยังแฉ เด็กเดี๋ยวนี้เขาเปิดกูเกิ้ลได้ ไปหาแหล่งข้อมูลอื่น ไปหาครูที่เก่งกว่าได้ สมมติครูออกเสียงคำนี้ผิดแปลผิดเห็น ๆ แต่จะบอกว่าก็ฉันเป็นครูฉันต้องถูก มันหมดยุคแล้ว ลูกกอล์ฟจะบอกเด็กไว้เลย หนูตั้งใจฟังนะ ถ้าพี่สะกดผิด พูดผิดหนูบอกพี่เลย มาเรียนรู้ไปด้วยกันสิ ก็จะได้ผลดีกันทั้งคู่

“ส่วนนักเรียนไทยก็ควรปรับตรงที่การทำหน้าที่ของตัวเองให้ดี แต่ที่เราไม่ได้พูดถึงเด็กที่ด้อยโอกาสนะ เพราะเรื่องการ

ด้อยโอกาสทางการศึกษานี้ คงต้องอาศัยการปรับโครงสร้างปรับระบบครั้งใหญ่เลย เราพูดถึงเด็กในเมืองใหญ่ที่มีโอกาสเรียนหนังสือ พวกคุณทำหน้าที่ตรงนั้นดีหรือยัง เราดูเราเข้าใจว่าเด็กเขาเหนื่อย เมืองไทยเริ่มเรียนเช้ามาก เลิกเรียนก็เย็น แถมมีเรียนพิเศษ มีการแข่งขันเต็มไปหมด แต่เราบอกตรง ๆ เลยนะว่าไม่ใช่แค่เป็นเด็กหรือเป็นมนุษย์มันก็เหนื่อยหมดแหละ (หัวเราะ) เพราะฉะนั้นเราทำหน้าที่ของเราดีหรือยัง ขณะที่เรื่องระบบการศึกษาต้องใช้เวลาในการแก้ไข แต่ระหว่างนั้นสิ่งที่เราปรับได้คือปรับตัวเอง ปรับไม่ให้เป็นนักเรียนที่ช่วยลูกกอล์ฟบอกนักเรียนเสมอว่าเราเริ่มได้จากตัวเอง อย่างเมื่อคุณเจอครูที่ตั้งใจสอนคุณต้องไม่หลบนะ ยกเว้นเป็นคาบเรียนที่ครูสอนไม่รู้เรื่องแบบนั้นเราไม่นับ แต่จริง ๆ แล้วยังมีครูจำนวนมากที่สอนรู้เรื่อง เขาตั้งใจมาสอน แต่ถ้ามาเจอกับเด็กที่ไม่ทำหน้าที่ของตัวเอง ทุกอย่างก็จบ

“สองข้อนี้คืออยากให้ทุกคนทำหน้าที่ครูทำหน้าที่ เด็กทำหน้าที่ ทุกอย่างจะดีขึ้นแน่นอน เราพูดแบบนี้เพราะเราผ่านจุดนั้นมา จากเด็กต่างจังหวัดคนหนึ่งที่ครอบครัวมีฐานะปานกลาง พ่อแม่ต้องไปกู้แบงก์มา ให้เรียนหนังสือด้วยซ้ำ แล้วจากการที่เด็กต่างจังหวัดคนนั้นได้ปรับตัวมาเป็นผู้เรียนที่ดีขึ้น เราก็เห็นผล เราไม่หลบในคาบเรียน

ที่ครูสอนรู้เรื่อง เราจะเรียนรู้เรื่องโดยไม่ต้องไปทบทวนมาก ครูคนไหนที่ตั้งใจสอนคุณมองหน้ามองแววตาที่เข้ามาด้วยความมุ่งมั่นตั้งใจของเขา ดูเวลาเขาอยู่หน้าชั้น ถ้าเขาเข้ามาด้วยความอยากสอน ความตั้งใจแบบนั้น เรายังต้องตั้งใจเรียนตอบไป”

การสอนหนังสือช่วยพัฒนาตัวเราเองด้วย “การคุยกับเด็กทำให้เราเจอมุมมองใหม่ ๆ ตลอดเวลา ทำให้เราได้พัฒนาตัวเอง เวลาสอนเราจะถามเด็กตลอดว่าวันนี้พร้อมไหม วันนี้เกิดอะไรขึ้นกับชีวิตหนู มีบางครั้งที่ลูกกอล์ฟเตรียมเนื้อหามาหนักมาก แต่เราเห็นสภาพเด็กว่าวันนี้ทุกคนสอบไปนอนมา ดูจะไม่ไหวแล้ว เราก็เปลี่ยนเรื่องสอนเลย เพราะเราอยากให้ 2-3 ชั่วโมงที่อยู่ด้วยกัน เขาได้อะไรกลับไป และเป็นเรื่องที่เขารับไหว แต่ครูบางคนพอไม่เข้าใจจุดนี้ปุ๊บก็จะแบบว่า เขอมันขี้เกียจ! ทำไมมานอนในห้องเรียน! สุดท้ายก็เป็นเรื่องการสื่อสารอีกนั่นแหละ แต่ถ้าเราคุยกับเด็กเราจะรู้ว่าเป็นอย่างไร แล้วเราก็ได้แนวทางการสอนใหม่ ๆ ด้วย”

ความสำเร็จในชีวิต

“ถ้าถามว่ามองว่าตัวเองสำเร็จแค่ไหนไหนในชีวิตนี้ จริง ๆ ก็มองว่าสำเร็จเท่าที่อยากให้เป็นแล้วนะ เพราะความสำเร็จในวันนี้คือเราไม่ต้องพิสูจน์ตัวเองอีก ไม่ต้องถามตัวเองว่าเราทำอะไรสำเร็จหรือเปล่า เราอยู่ในจุดที่ไม่ต้องพิสูจน์อะไรอีกแล้ว เรารู้ตัวว่าเราเป็นยังไง นั่นถือว่าเป็นความสำเร็จ”

การทำชีวิตให้มีประโยชน์

“สิ่งที่ยากทำในตอนนี่คือ อยากใช้ชีวิตตัวเองให้มีประโยชน์ ลูกกอล์ฟบอกตรง ๆ ว่าอย่างที่เราสัมภาษณ์กันวันนี้ ถึงงานของลูกกอล์ฟจะค่อนข้างแน่น แต่เรารับเลย เพราะมีประโยชน์ เวลาที่รับงานในชีวิต ทุกวันนี้เราตั้งไว้ข้างบนเลย ‘ถ้ามีประโยชน์ยุ่งแค่วันก็ต่อทงเวลา’

“และนี่คือจุดหมายต่อไป คือก่อนที่จะตายจากประเทศไทยไป เราต้องใช้ชีวิต

//

ในวัย 32 แบบนี้อาจฟังดูเหมือนแก่เนาะ แต่เดี๋ยวนี้เราไม่ค่อยยึดติดกับทั้งความสุขและความทุกข์แล้ว ยึดแค่ว่าเรายังโชคดีที่ได้มีชีวิตในแต่ละวัน เราอาจมีแผนว่าอยากทำโน่นทำนี่ ในแต่ละช่วงชีวิต แต่สุดท้ายสิ่งที่สำคัญก็คือช่วงเวลาในปัจจุบัน เราโตมาถึงในวัยนี้ เห็นการตายใกล้ตัวมาเรื่อย ๆ คนคนหนึ่ง วันเนี่ยเขาอยู่กับเรา พรุ่งนี้เขาอาจไม่อยู่แล้ว ฉะนั้นความหวัง ความฝัน แผนการในอนาคต ความเครียด ก็จะหายไปหมดด้วย พอเรายึดหลักว่าทุกคนต้องตาย เราก็จะไม่ยึดติด ความสุขความทุกข์จะกลายเป็นธรรมดาของโลกมาก ๆ สิ่งที่สำคัญคือการใช้เวลา ณ ปัจจุบันของคุณให้ดีที่สุด หากคุณยังเป็นคนเหล่านั้นที่ยังมีโอกาสได้ใช้ชีวิตปัจจุบัน นั่นคือสิ่งที่ดีที่สุดแล้ว

//

ให้มีประโยชน์ ทำประโยชน์โดยการใช้เวลาว่างของตัวเองมาทำรายการภาษาอังกฤษ เพราะเห็นว่ามันมีประโยชน์ ให้ทุกคนได้ดูฟรี เรียนฟรี นอกจากนี้หากมีเวลาลูกกอล์ฟก็จะไปสอน ไปบรรยายตามสถาบันที่เขาเชิญมาทั่วประเทศ ทำอย่างนี้มา 3-4 ปีแล้ว ตามโรงเรียนจ้างเรา เราก็ไปให้ฟรี เพราะเห็นว่าเป็นประโยชน์ เราไลฟ์พยายามสอนในเฟซบุ๊ก เพราะเห็นว่าเป็นการทำประโยชน์ อยากช่วยพัฒนาประเทศในด้านนี้เท่าที่เรทำได้

“อย่างไรก็ตาม การทำประโยชน์แบบนี้เราทำคนเดียวไม่ได้ ดังนั้นหากมีใครที่เป็นคุณครู เป็นผู้สอน เป็นติวเตอร์ คุณได้อ่านบทสัมภาษณ์นี้ อ่านมาถึงบรรทัดนี้ ลูกกอล์ฟอยากบอกว่าคุณกำลังทำหน้าที่นั้นอยู่ ไม่ว่าจะเป็นการสอนเด็กแค่ 2-3 คนหรือร้อยคน คุณสามารถเปลี่ยนแปลงอะไร ๆ ได้จริงอนาคตเด็กพวกนั้นจะเติบโตขึ้นมาเป็นคนรุ่นต่อไป แล้วคุณก็คือจุดเชื่อมต่อที่สำคัญมาก เพราะฉะนั้นต้องใช้ชีวิตของคุณให้มีประโยชน์ ทำให้คนอื่นดีขึ้น นี่คือการเป้าหมายของลูกกอล์ฟ และอยากจะทำดูให้หลาย ๆ คนลองทำดู”



เรื่องและภาพ...อินทอร บาวา

ESCAPE TO PARADISE IN BHUTAN

Gross National Happiness หรือความสุขมวลรวมประชาชาติ เป็นแนวคิดที่ถูกประกาศขึ้นเมื่อ 46 ปีก่อนโดยสมเด็จพระราชาธิบดีจิกมี ซิงเย วังชุก (สมเด็จพระราชาธิบดีองค์ที่ 4) กษัตริย์นักพัฒนาผู้ทรงเป็นที่เคารพรักของประชาชน พระราชบิดาของสมเด็จพระราชาธิบดีจิกมี เคเซอร์ นัมเกล วังชุก ปรมุของค์ปัจจุบันแห่งราชอาณาจักรภูฏาน ประเทศเล็ก ๆ ที่ตั้งอยู่ในเทือกเขาหิมาลัย ระหว่างสองประเทศใหญ่อย่างอินเดียและจีน ประเทศที่ให้ความสำคัญกับความสุขมวลรวมประชาชาติ (GNH) มากกว่าผลิตภัณฑ์มวลรวมในประเทศ (GDP) และนี่เองที่สร้างกระแสให้คนทั่วโลกต่างอยากจะมาสัมผัสความสุขในดินแดนแห่งมังกรสายฟ้านี้กันให้ได้สักครั้ง



สิ่งที่นักเดินทางควรทราบก่อนเข้า
ภูฏานคือ คุณไม่สามารถแบ็กแพ็กเที่ยว
เองได้ เพราะรัฐบาลต้องการควบคุมการใช้
ทรัพยากรทุกอย่าง เพราะฉะนั้นการเที่ยว
ที่นี่คุณต้องซื้อทัวร์ ผ่านบริษัททัวร์ที่
ได้รับใบอนุญาตจากการท่องเที่ยวภูฏาน
เท่านั้น อัตราค่าธรรมเนียมนักท่องเที่ยวจะอยู่
ที่ประมาณ 250 ดอลลาร์สหรัฐต่อคนต่อวัน

เมื่อเครื่องลงจอดที่สนามบินเมืองพาโร
เราก็ได้รับการต้อนรับจากไกด์ในชุดประจำ
ชาติที่เรียกว่า โกอ (Kho หรือ Go) ซึ่งมา
พร้อมทั้งพาหนะพาเที่ยวส่วนตัวเป็นรถยนต์
สัญชาติเกาหลีที่ชาวภูฏานนิยมใช้กัน ไกด์
พาเราไปโดยขับรถลัดเลาะหน้าผาบนถนน
เลนขวาทำเอาหัวใจเสียววาบอยู่หลายครั้ง

ประชากรชาวภูฏานรวมกันทั้งประเทศ
มีราว ๆ 8 แสนคน ส่วนใหญ่นับถือศาสนา
พุทธนิกายมหายานแบบตันตระ ชาวภูฏาน
เรียกดินแดนของตนเองว่าดรูคยูล (Druk Yul)
หมายถึงดินแดนแห่งมังกรสายฟ้า ทุกคน
ทักทายสวัสดีกันด้วยคำว่า “คูซุซังโป”
(Kousouzangpo) และคำว่า “คาตินเซ”
(Kardinche) แปลว่า ขอขอบคุณ แต่ถ้า
เดิมคำว่า “ลา” ลงท้ายจะเป็นการเพิ่มความ
สุภาพ คูซุซังโปลาและคาตินเซลา คือ
สองคำที่ไกด์บอกให้เราทุกคนท่องให้ขึ้นใจ
เพราะชาวภูฏานยิ้มง่าย เมื่อเราพูดภาษาเขา
ก็จะยิ่งเพิ่มความคุ้นเคย เวลาขอถ่ายรูปก็มัก
ได้ภาพสวย ๆ กลับไปแบบไม่ยากเลย

เราอยู่บนรถที่ขับลัดเลาะไปตามไหล่
เขาและหน้าผา ครบหนึ่งชั่วโมงพอดีตอนที่
เดินทางถึงกรุงทิมพู (Thimphu) เมืองหลวง
ใหม่อายุไม่ถึง 60 ปี มีประชากรราวแสน
คนที่ส่วนใหญ่มาจากต่างถิ่นฐาน คล้ายกับ
เมืองหลวงทั่วโลกที่ผู้คนเดินทางมาเพื่อหา
งานทำ เมืองหลวงแห่งนี้เป็นที่ประทับของ
กษัตริย์และพระราชวงศ์ ตลอดจนเป็นที่
ทำการรัฐบาล เหตุที่ต้องย้ายมาจาก
ปุนาคา (Punakha) ซึ่งเคยเป็นเมืองหลวง
จนถึง ค.ศ. 1955 เนื่องจากแถบปุนาคา
อากาศอบอุ่นสบายกว่า จึงใช้เป็นที่ประทับ
ของสมเด็จพระสังฆราช ประมุขฝ่ายสงฆ์ที่



เจดีย์อนุสรณ์สถาน



บ้านเมืองในทิมพู



ระหว่างทางสู่ทิมพู

เป็นศูนย์รวมจิตใจของประชาชนเช่นกัน
ว่าไปแล้วระบอบการปกครองทั้งสถาบัน
พระมหากษัตริย์และศาสนาของภูฏาน
ทำให้เราพอจะเข้าใจรูปแบบชีวิตของคน
ประเทศนี้อยู่ไม่น้อย เพราะค่อนข้างเหมือนกับ
ประเทศไทยมากทีเดียว

ช่วงที่ดีที่สุดสำหรับการไปเยือนภูฏาน
คือช่วงฤดูใบไม้ผลิ ราว ๆ เดือนกันยายน
ที่ทุกอย่างจะดูเขียวขจี แต่เนื่องจากระยะ
6 ปีที่ผ่านมาจำนวนนักท่องเที่ยวมากขึ้น
โดยเฉพาะจากเอเชีย เช่น จีน ญี่ปุ่น และ
ไทย ทำให้เราสามารถมาเที่ยวภูฏานใน
ฤดูหนาวหรือราวเดือนธันวาคมได้เช่นกัน
เมืองหลวงทิมพูนี้อ้อมรอบไปด้วยภูเขา
มีโรงแรมให้เลือกพักหลากหลาย สำหรับ
ใครที่อยากไปเที่ยวที่ไกล ๆ นอกเหนือ
โปรแกรมทัวร์ก็สามารถใช้บริการแท็กซี่ได้
เพราะอัตราอยู่ที่ 30 กว่าบาทซึ่งน่าจะ
เป็นตัวเลขที่คนไทยรับได้อยู่แล้ว

การจราจรในเมืองไม่มีไฟเขียวไฟแดง
แต่ที่นักท่องเที่ยวส่วนใหญ่มักหยุดยั้ง
แถว ๆ สีแยกกลางเมืองนั้น ไม่ใช่รอจังหวะ

ข้ามถนน แต่หยุดเพื่อชมลีลาการโบกรถ
ให้สัญญาณของตำรวจจราจรซึ่งดูลึ้นน่าชม
มาก บ้านเรือนในเมืองทิมพูสะดุดตาด้วย
สีส้มลวดลายวิจิตร ส่วนใหญ่เป็นบ้านที่
สร้างจากไม้ อิฐ และปูน มีลายเขียนสีที่เป็น
เอกลักษณ์ เน้นสีขาว เหลือง แดง ว่ากันว่า
ชาวภูฏานมีความเป็นศิลปินอยู่ในสายเลือด
บ้านไหนสร้างเสร็จใหม่คนก็จะพร้อมใจกัน
ไปช่วยระบายสี แม้แต่สามเณรที่บวชเรียน
ในวัด นอกจากศึกษาพระธรรมแล้วยังมี
เวลาสำหรับศึกษาศิลปะด้วย สถาปัตยกรรม
รวมถึงงานศิลปกรรมทั้งหลายของภูฏาน
ล้วนได้รับอิทธิพลมาจากพระพุทธศาสนา
ทั้งสิ้น

ฝูงนกพิราบบินเห็นเห็นเจดีย์อนุสรณ์
สถาน (Memorial Chorten) องค์สถูปสีขาว
โดดเด่นอยู่ใจกลางกรุงทิมพู สร้างขึ้น
เมื่อ ค.ศ. 1972 โดยสมเด็จพระราชินีพุนโซ
โชเดนเพื่อระลึกถึงพระราชโอรส คือ สมเด็จพระ
พระราชอาธิบัติจิกมี ดอร์จี วังชุก (สมเด็จพระ
พระราชอาธิบัติองค์ที่ 3) ชาวภูฏานต่าง
พากันมาราบไหว้รูปปั้นพระโพธิสัตว์



หญิงสาวในชุดประจำชาติภูฏาน



ธงศาสนา สีแดง ชาว เหลือง น้ำเงิน



กงล้อขนาดเล็ก
พบเห็นได้ตามวัดทั่วไป

ตำรวจตามช่องหรือป้อมปราการ



ภายในตาสิโซซอง

ที่ประดิษฐานอยู่กลางทางเดินก่อนถึงพระสถูป แล้วจะเดินวนพระสถูป 3 รอบเพื่อเป็นการสักการะ

ผู้คนมักแวะมาทำบุญด้วยน้ำมันเติมตะเกียงเพื่อให้ชีวิตสว่างไสว ในมือถือกงล้ออธิษฐาน (Prayer Wheel) ซึ่งเป็นวัตถุทรงกระบอก ด้านข้างประดับด้วยตัวอักษรที่เป็นมนตราศักดิ์สิทธิ์ เชื่อว่าเมื่อหมุนตามเข็มนาฬิกาหนึ่งรอบด้วยใจศรัทธาจะเท่ากับการสวดมนต์ 108 จบ พร้อมกล่าวบทสวดเป็นคาถา 6 พยางค์ “โอม มณี ปัทเม หุม” (Om mani padme hum) แปลว่า โอม มณีอยู่ในดอกบัว หมายถึง ขอบล้อมนิรันดร์ในดอกบัวเป็นสรณะ เป็นพื้นฐานแห่งวาสนาและปัญญาทั้งปวง ชาวภูฏานไม่นิยมขอพรเพื่อตนเอง เวลาไปวัดพวกเขา มักภาวนาเพื่อคนอื่น ให้ทุกคนมีความสุข มีชีวิตที่ดี และมีสันติภาพ เชื่อว่าการได้รับพรที่ผู้อื่นภาวนาให้ พรนั้นจะเพิ่มพูนเป็นร้อยเท่าพันทวี กงล้ออธิษฐานสีแดงขนาดใหญ่ที่อยู่ภายในเจดีย์อนุสรณ์สถานจึงหมุนอยู่เสมอตามแรงศรัทธาของผู้คน ชาวภูฏานส่วนใหญ่ที่เราพบเจอล้วนแต่ยิ้มง่ายตั้งแต่เด็กถึงผู้ใหญ่ ทั้งยังทักทายภาษาอังกฤษได้ระดับเบื้องต้นด้วย ซึ่งคงเป็นเพราะสวัสดิการต่าง ๆ ของที่นี่ดี ไม่ว่าจะเป็นด้านการศึกษาหรือการรักษาพยาบาลซึ่งรัฐบาลรับผิดชอบหมด

ในกรุงทิมพูยังมีสถานที่ท่องเที่ยวอีกมากมาย เช่น Buddha Point องค์พระขนาดใหญ่ประดิษฐานอยู่กลางเขา ซึ่งเป็นจุดชมวิวเมืองทิมพูได้ดีที่สุด และศาสนสถานสำคัญต่าง ๆ ที่ภายในห้ามถ่ายรูปอย่างเด็ดขาด เช่น Zilluka Nunnery อารามแม่ชีแห่งเดียวในทิมพู ตัววัดเก่าแก่สร้างมาตั้งแต่คริสต์ศตวรรษที่ 15 จากวัดแม่ชีเราสามารถมองเห็นความยิ่งใหญ่ของทิมพูซอง (Thimphu Dzong)

หรืออีกชื่อหนึ่งคือตาสิโซซอง (Tashicho Dzong) ซึ่งสร้างมาตั้งแต่คริสต์ศตวรรษที่ 17 เป็นศูนย์กลางการปกครองและเป็นสัญลักษณ์สำคัญของเมืองหลวงทิมพู ภายในแบ่งสัดส่วนเป็นที่ทำการของรัฐบาล และเป็นศูนย์กลางของคณะสงฆ์ โดยสมเด็จพระสังฆราชจะมาประทับที่นี้ในช่วงฤดูร้อน แล้วกลับไปประทับที่ปุนาคาในฤดูหนาว บริเวณข้าง ๆ กันคือพระราชวังของสมเด็จพระราชาธิบดีองค์ปัจจุบัน เป็นวังหลังน้อยแสนสมถะ ขณะเสด็จไปทรงงาน พระองค์จะทรงทักทายประชาชนจนไปถึงตาสิโซซอง เป็นภาพปกติที่ชาวภูฏานคุ้นเคย การปกครองเหมือนพ่อปกครองลูกเช่นนี้เองที่เราคนไทยรู้สึกผูกพัน ตามบ้านเรือนมีพระฉายาลักษณ์ของสมเด็จพระราชาธิบดีประทับอยู่บนฝาบ้าน แสดงให้เห็นถึงความรักที่ชาวภูฏานมีต่อองค์พระประมุขของพวกเขาอย่างชัดเจน



กษัตริย์แห่งราชอาณาจักรภูฏานตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบัน

การไปเยือนซอง (Dzong) เนื่องจากเป็นสถานที่ราชการ นักท่องเที่ยวทุกคนจึงสามารถเข้าชมได้หลังห้าโมงเย็น ภายในซองนั้นดูยิ่งใหญ่ มีกลุ่มอาคารที่แยกออกเป็นเขตสังฆาวาสด้านทิศใต้ และเขตฆราวาสกับลานอนุประสงค์ที่จัดกิจกรรมสำคัญทางศาสนา ตรงกลางเป็นหอสูงสามชั้นเรียกว่า หอกลาง ลานด้านหน้าใช้ประกอบพิธีสำคัญ เช่น เทศกาลเชชูหรือเทศกาลระบำหน้ากากซึ่งจัดขึ้นทุกปีตามซองต่าง ๆ ของแต่ละเมือง เป็นเทศกาลเฉลิมฉลองและระลึกถึงพระคุณของท่านรินโปเช ผู้นำพุทธศาสนาแบบตันตระหรือลัทธิลามาเข้ามาในภูฏาน ที่มีภูฏาหม่าถ่ายรูปภายในโดยเด็ดขาด หลังบริจาคทำบุญแล้วพระจะรินน้ำมันใส่มือให้เราตีมือเพื่อความเป็นสิริมงคล

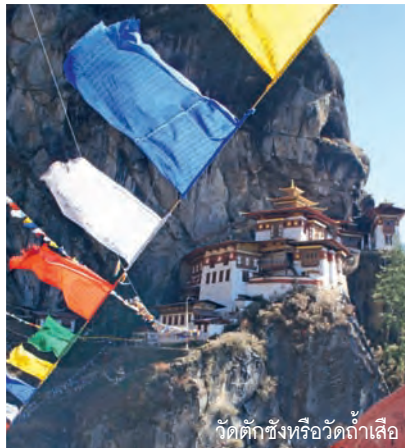
ออกสำรวจตลาดนัดวันหยุดที่ Centenary Farmer's Market



ปูนาคาของ



พระสงฆ์แห่งภูฏาน



วัดตักซังหรือวัดถ้ำเสือ

ตลาดใหญ่ที่สุดของทิเบต เปิดทุกวันเสาร์ และวันอาทิตย์ ด้านล่างขายของสดจำพวก ผักผลไม้ ด้านบนเป็นของแห้งซึ่งมีทั้ง พริกแห้ง เครื่องหอมที่นำมาใช้ผสมกับรูป ตลาดที่นี่สะอาด ไม่มีเนื้อสัตว์จำหน่าย แต่ไม่ใช่ชาวภูฏานทั้งหมดจะไม่รับประทานเนื้อสัตว์ เพียงแต่พวกเขาไม่ฆ่าสัตว์ ดังนั้นเนื้อสัตว์ที่มีจึงเน้นนำเข้ามาจากอินเดีย ตามร้านสะดวกซื้อเป็นข้าวของที่สั่งมาจาก จีนและไทย ไม่มีบุหรี่ปั๊พจำหน่ายเนื่องจาก เป็นข้อห้าม อีกหนึ่งแห่งที่ไม่ควรพลาดคือ The Folk Heritage Museum ซึ่งมีบริการ ร้านอาหารแบบภูฏานแท้ ๆ ส่วนใหญ่เป็น ข้าวและผักรสชาติดั้งเดิม แต่คุณสามารถขอ เอมาดัดซึ (Emac-daste) อาหารประจำชาติ ของชาวภูฏานซึ่งเป็นพริกผัดกับชีสได้ รับรองว่าแซ่บถึงทรวง

เพราะภูมิทัศน์เป็นภูเขาสลับซับซ้อน ดังนั้นให้ทำใจไว้เลยว่าเส้นทางจากทิเบตสู่ ปูนาคายเป็นถนนที่มีความโหดและชันกว่า แม่ฮ่องสอนบ้านเราหลายเท่า ระหว่างทาง มีหมู่บ้านที่เบียดของกุ่มผู้อพยพชาวทิเบต ที่มาอาศัยเพื่อลี้ภัยทางการเมือง พวกนี้ส่วนใหญ่ทำไร่ไถ่เปิดแปลงขายตามเมืองต่าง ๆ มีชีสแห้งร้อยขายเป็นพวงคล้ายพวงมาลัย ตามสี่แยกบ้านเรา รวมถึงส้มและผลวอลนัต ที่ขายแบบไม่กะเทาะเปลือก

เดินทางผ่านช่องเขาตอร์ ชูลา (Dochula Pass) สถานที่ตั้งของเจดีย์ 108 องค์ (Druk Wangyal Chortens) อีกหนึ่งโลเคชั่นตึงาม ที่ทุกคนสามารถมองเห็นเทือกเขาหิมาลัย ด้านตะวันออกได้ในวันอากาศดี ทุกคนในรถได้รับการฝึกซ้อมไว้แล้วว่าเมื่อถึงยอดเขา จะต้องกล่าวคำว่า “ฮาเกโล” เป็นเหมือนคำ ทักทายพระเจ้าประจำเขา ปูนาคาที่เห็นคุณ เป็นดินแดนชวนฝันถึงดงมาด้วยไร่แบบขั้นบันไดไกลสุดลูกหูลูกตา มีสถานที่ห้าม พลาดคือ ปูนาคาของ (Punakha Dzong) อาคารพาลีเทืองเด่นตั้งสูงอยู่บนพื้นที่สลับ กันของแม่น้ำไปซูและโมชู ปูนาคาของนี้ ใหญ่โตกว่าตราชิวของมาก สร้างขึ้นใน ค.ศ. 1637 จะเปิดให้เข้าชมในช่วงเทศกาลเซชู เท่านั้น เนื่องจากพื้นที่ส่วนใหญ่เป็นเขต สังกฆาวาส เราจึงได้รับอนุญาตให้เข้าชมแต่ บริเวณภายนอก และกราบพระพุทธรูป สำคัญภายในของ 3 องค์ อันได้แก่ ซับดรุง (Zhabdrung) ผู้รวมประเทศภูฏานก่อนมี ปฐมกษัตริย์ใน ค.ศ. 1629 และสร้างของแรก ในทิเบต องค์กลางคือพระพุทธรเจ้า และองค์ ซ้ายคืออินไปเซ

เรื่องไฟฟ้าไม่เป็นปัญหาเพราะภูฏานมี รายได้อันดับหนึ่งจากการส่งไฟฟ้าไปขายใน อินเดีย ดังนั้นรับรองได้ว่าต่อให้อากาศ หนาวขนาดไหนคุณก็ยังคงสบายได้ในภูฏาน

เพราะมีน้ำร้อนให้อาบ มีฝ้ายอุ่น ๆ ให้ห่ม ตื่นมา เห็นวิวหมอกลอยเหนือน้ำ ราวกับว่าสวรรค์ อยู่ไม่ไกลเกินเอื้อมเลยสักนิด

และแล้วไฮไลต์ของการเดินทางก็ มาถึง ไม่ว่าใครจะซื้อทัวร์ประเภทไหนก็ตาม โปรแกรมสุดท้ายต้องมาจบลงที่วัดตักซัง (Taktang Lhakhang) หรือวัดถ้ำเสือ วัดแห่งนี้ชาวภูฏานเชื่อกันว่าเป็นดินแดน ศักดิ์สิทธิ์ที่ในชีวิตต้องขึ้นไปเยือนสักครั้ง วัดตั้งอยู่ตรงหน้าผาสูงชัน ต้องเดินทางเท้า ผ่านภูเขาหนึ่งลูก จากนั้นเดินขึ้นเขาอีก 900 เมตร คนทั่วไปใช้เวลาไปและกลับราว 3-4 ชั่วโมง ทุกคนเดินไปตามจังหวะของตัวเอง และไม่ควรเร่งรีบ เพราะเมื่อขึ้นไปยิ่งสูง ออกซิเจนจะน้อยลง การเตรียมตัวในการ ปีนเขาคือควรยืมไม้เท้ามาจากรีสอร์ทที่พัก และพกผ้าปิดจมูกไปด้วย เพราะทางเป็น ลูกวังและมีจุดที่ชันหลายช่วง เขาเริ่มสั่นแต่ กำลังใจเริ่มมาเมื่อเห็นวัดตักซังอันยิ่งใหญ่ ได้ชัดเจน ธงมนต์สีแดงขาวนำเงินโบกสะบัด ไปทั่ว เป็นจุดยอดนิยมที่ใคร ๆ ก็ต้องการ เก็บภาพและใช้เวลาพักเท้าอยู่สักครู่ใหญ่

ในที่สุดเราก็พาตัวเองมาถึงดินเขา สายตามองขึ้นไปวัดตักซัง อีกเพียงไม่กี่ อึดใจเท่านั้น เราชอบรวมกำลังใจก้าวขึ้นสู่ วัดตักซังด้วยความหวังว่า ใครมาที่นี่ต่างก็ได้ พรสมปรารถนาถ้วนทุกคน ภายในวัดเย็น เยะเยือกเหมือนถ้ำ ทุกคนกราบไหว้บูชา รูปปั้นท่านรินโปะอย่างตั้งอกตั้งใจ และได้ รับน้ำมนต์จากพระเหมือนทุกครั้งไปวัด ได้ดีมีน้ำทิพย์ในสถานที่อันศักดิ์สิทธิ์อย่างนี้ เราถือเป็นเรื่องอันยิ่งใหญ่พาให้ใจสงบ และ สร้างแรงใจในการกลับไปพื้นผืนผาอุปสรรค นานาที่รออยู่ในอนาคต

ประเทศเล็ก ๆ ที่มีการจัดการบริหาร เรื่องทรัพยากร และมีความศรัทธาในการ ทำความดีเช่นภูฏาน รวมทั้งการปกครองที่ คล้ายเมืองไทย ทำให้เราท่องเที่ยวได้อย่าง อบอุ่น ขณะเดียวกันก็สัมผัสได้ถึงคุณค่าและ ความยิ่งใหญ่ของธรรมชาติ จนรู้สึกอยาก กลับไปเยือนอีกสักหลาย ๆ ครั้ง

เรื่องและภาพ: Kaayuu

DRIZZLE OF HAPPINESS

“ฝน” คืออุปสรรคของการเดินทางในหลาย ๆ จุดหมาย แต่สำหรับที่นี่ “ฝน” คือความงามและผู้ที่ให้กำเนิดผืนป่าชุ่มชื้นที่โอบกอดเมืองเล็ก ๆ ไว้สามด้าน ปล่อยให้หูกะเล่นตามันรับหน้าที่เป็นประตูบานใหญ่ เปิดรับผู้คนและวัฒนธรรมจากประเทศเพื่อนบ้านเข้ามาพาสานวิถีชีวิตไทยถิ่นใต้ ฝนซึมลงดินผ่านชั้นหินแร่แล้วพุดลั่งเป็นน้ำแร่ร้อน ฝนรวมตัวเป็นสายน้ำนามกระบุรีไหลลงสู่ปากอ่าวกว้าง จุดเริ่มต้นเป็นหลักกิโลเมตรที่ศูนย์ของชายฝั่งอันดามันตรงด้ามขวานไทย ณ เมืองขนาดไม่ใหญ่ชื่อว่า “ระนอง”



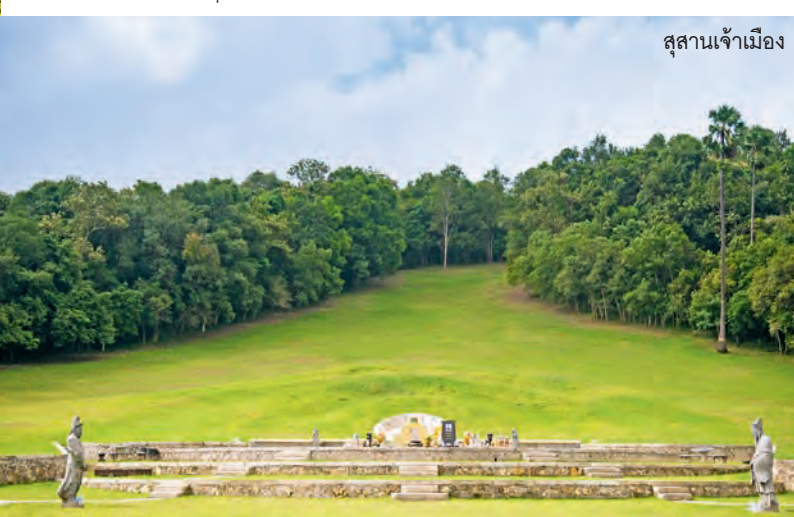
บ่อน้ำร้อนพริ้ง

หมุนเข็มนาฬิกาย้อนกลับสู่สมัยกรุงศรีอยุธยาเป็นราชธานี หนองและเมืองตระหรือกระบุรีนี้มีฐานะเป็นเพียงหัวเมืองในการปกครองของเมืองชุมพร จวบจนช่วงปลายรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 4 แห่งกรุงรัตนโกสินทร์ เมื่ออังกฤษรุกล่าอาณานิคม หนองและเมืองตระจึงได้ยกระดับขึ้นเป็นหัวเมืองจัตวาขึ้นตรงกับพระนคร เพื่อความมั่นคงในการรักษาเขตแดนพระราชอาณาจักร เมืองระนองขณะนั้นมีพระยารัตนเศรษฐี (คอซู้เจียง) ดำรงตำแหน่งผู้สำเร็จราชการ ทำหน้าที่พัฒนาอุตสาหกรรมเหมืองแร่และค้าขาย ขยายความเจริญไปจนถึงเมืองหลังสวนในเมืองชุมพร ท่านส่งอารักขาตึกเข้าหลวงมิได้ขาดเป็นจำนวน 14,000 ขังต่อปีหรือประมาณ 1.4 ล้านบาท ซึ่งนับว่ามากมายนหาศาลในยุคนั้น ทั้งยังให้ความร่วมมือในการปราบฮ่อ ปราบโจร และสร้างผลงานอีกมากมาย พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 5 จึงทรงพระกรุณาโปรดเกล้าโปรดกระหม่อม แต่งตั้งเป็น “พระยาदारงสุจริตมหิศรภักดี” เจ้าเมืองผู้เป็นต้นสกุล “ณ ระนอง”

เมื่อท่านถึงอนิจกรรม พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 5 ได้พระราชทานที่ดินเชิงเขาใกล้ปากน้ำระนอง และแผ่นดินลาจาริกนามบนเนินหญ้ากว้าง ตกแต่งด้วยหุ่นศิลาองครักษ์และม้าแกะสลัก เพื่อเป็นสุสานฝังร่างท่าน ชาวระนองเรียกกันติดปากว่า “สุสานเจ้าเมือง” เป็นสถานที่ท่องเที่ยวสำคัญแห่งหนึ่งซึ่งคนท้องถิ่นให้ความเคารพอย่างมาก ทุกปีช่วงตรุษจีนผู้คนจะพากันมากราบไหว้ไม่ต่างกับสุสานบรรพบุรุษตนเอง ที่อยู่ไม่ไกลกันคือ จวนเจ้าเมือง กำแพงอิฐเก่าคร่ำแสดงอาณาเขตบ้านซึ่งเคยใช้เป็นที่ว่าราชการ แม้ตัวอาคารไม้หลังเดิมได้ผุพังไปตามกาลเวลา เหลือเพียงเสาและฐานรากให้เห็นแต่ข้าง ๆ กันนั้นยังมีอาคารจัดแสดงประวัติ ภาพเก่า ภาพบรรพบุรุษตระกูล ณ ระนอง ศาลป้ายวิญญาณเจ้าเมือง รวมถึงต้นยางพาราต้นแรกของจังหวัด ที่ยังยืนต้นสูงเด่นมั่นนับอายุได้ร้อยกว่าปีแล้วก็ตาม

เมืองระนองเป็นจุดหมายสำหรับนักเดินทางผู้รักความเนิบช้าและบรรยากาศเรียบง่าย ฉะนั้นอย่าเร่งรีบ ค่อย ๆ เทียว ค่อย ๆ ชิม ค่อย ๆ ชิล มาเมืองน้ำแร่ทั้งทีคงไม่ตีแน่ถ้าไม่ได้สัมผัสด้วยผิวหนังเอง

สุสานเจ้าเมือง



ลองแช่เท้าหรือแช่ตัวที่บ่อน้ำร้อนรักษะวาริน น้ำแร่บ่อแรกที่ถูกค้นพบและเป็นหนึ่งในน้ำศักดิ์สิทธิ์สำหรับใช้ในการประกอบพระราชพิธีสำคัญ หากออกนอกเมืองไปอีกนิดก็จะสามารถแช่ตัวในบ่อน้ำแร่ริมลำธารท่ามกลางบรรยากาศป่าที่บ่อน้ำร้อนพริ้ง คนท้องถิ่นมักมาแช่กันที่นี่เพราะบรรยากาศสวยงามและสงบ โดยเฉพาะตอนเช้าตรู่ มีหมอกจางและไอน้ำจากป่าหาที่ใดไม่มีเหมือน น้ำแร่เมืองนี้เต็มไปด้วยแร่ธาตุแคลเซียม เหล็ก แมกนีเซียม ฟลูออไรด์ โซเดียมคลอไรด์ ซัลเฟต ไนเตรต แต่พิเศษตรงที่ไร้กลิ่นกำมะถัน มีคุณสมบัติช่วยบรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อ ปวดข้อ รักษาผิวพรรณ และมาระนองก็ต้องลองกินไข่ลวกน้ำแร่ ไข่ไก่สดแช่ในน้ำแร่ร้อนนาน 18 ชั่วโมงได้เป็นไข่ลวกสุกกำลังดี มีรสหวานอ่อน ๆ อร่อยได้แม้ไม่เหาะซอส

ไม่ไกลจากบ่อน้ำร้อนพริ้งคือ ภูเขาหญ้า หลายคนมาที่นี่ในช่วงบ่ายใกล้เย็น สนุกกับการถ่ายภาพในทุ่งหญ้าและภูเขาไร้ต้นไม้ใหญ่ แต่หากมาตอนเช้าไม่เกิน 8 โมงให้ลองเดินขึ้นยอดเขาไปชมวิวแบบ 360 องศา ด้านหน้าคือภาพเทือกเขาภูเกิดสูงตระหง่าน มีสายธารน้ำตกหงาวขาวใสไหลจากผาสูง หันกลับมาด้านหลังคือวิวตัวเมืองระนองในสายหมอกจาง ซึ่งนักท่องเที่ยวส่วนใหญ่ไม่รู้ว่าจะเดินได้เมืองนี้มีวิวดิคัลย้ายเมืองเหนือ

ณ สุดเขตทุ่งภูเขาหญ้าคือ วัดหาว สถานที่ประดิษฐานพระพุทธรูปตึกซึ่งสร้างขึ้นจากศรัทธาของผู้คนในชุมชน สะท้อนเรื่องราวในอดีตของเมืองแห่งเหมืองแร่ตึก แม้ว่าปัจจุบันได้ผันมาทำแร่ดินขาวและประมงแล้วก็ตาม



วิวตอนเช้าจากยอดภูเขาหญ้า



หลวงพ่อโตบึง วัดทุ่งาว



คั่วกาแพที่กองวังเลย



คุณก้อง แห่งกองวังเลย



บรรยากาศในตลาดพม่า (ตลาดบะ) ใจกลางเมืองระนอง

มุ่งหน้าลงใต้สู่อำเภอเกาะเปอร์ ห่างจากตัวเมืองราว 50 กิโลเมตรคืออุทยานแห่งชาติแหลมสน หาดบางเบนทอดยาวเรียบสงบร่มรื่นด้วยแนวต้นสนขนาดใหญ่ เป็นจุดชมพระอาทิตย์ตกที่สวยงามแห่งหนึ่ง หากมุ่งหน้าออกทะเลกว้างเพียง 30 นาทีจากฝั่งจะเห็นเกาะค้างคาว เกาะขนาดเล็กที่มีทรายขาวนุ่มเท้าราวกับแป้ง เกาะญี่ปุ่นที่เป็นจุดตั้งค่ายพักของทหารญี่ปุ่นในช่วงสงครามโลกครั้งที่สอง หมู่เกาะกำซึ่งโค้งอ่าวสวยเด่นด้วยสันดอนทรายซึ่งจะผลัดให้เห็นเฉพาะช่วงน้ำลง บรรดาเกาะเหล่านี้ควรไปเยือนช่วงเดือนพฤศจิกายนถึงกลางเดือนพฤษภาคม เพราะช่วงนี้มีคลื่นลมแรง ไปเที่ยวป่าและน้ำตกจะเหมาะกว่า

อากาศขึ้นฝนตกทุกเป็นของขวัญจากธรรมชาติที่ทำให้หุบเขาแถบนี้เหมาะสมทุกประการสำหรับปลูกกาแฟพันธุ์โรบัสตาที่มีรสเข้ม เหมาะกับการนำมาขงเป็นกาแฟผสมนมหรือเครื่องดื่มเย็น เรื่องราวของกาแฟเมืองระนองเราได้รับการบอกเล่าจากปากเกษตรกรรุ่นใหม่ คุณก้อง “สุพจน์ กรประสิทธิ์วัฒน์” แห่งกองวังเลย “กว่าโรบัสตาจะมาเป็นกาแฟให้ได้ดื่มต้องผ่านกระบวนการและความใส่ใจไม่น้อยไปกว่าอะราบิกายอดนิยมนะ แต่ยากกว่าตรงที่หนึ่งต้นไม่ได้มีดอกครบทั้งเพศผู้และเพศเมีย

จึงเป็นหน้าที่ของคนและแมลงที่ต้องคอยผสมเกสรให้ กาแฟที่ปลูกแบบไร้สารพิษปลูกแบบวิถีดั้งเดิมของชาวบ้าน”

ดอกกาแฟจะบานช่วงกลางวันหนาวส่งกลิ่นหอมเย็นไปทั่วหุบเขา แล้วค่อย ๆ เติบโตเป็นผลกาแฟ เมื่อสุกจึงเก็บเกี่ยว ผ่านกระบวนการคั่วมือในกระทะเหล็กบนเตาถ่าน อันเป็นวิถีโบราณที่ชาวม้งได้ยากยิ่ง ไม่พายทำจากไม้บอระแวง ไม้พื้นเมืองมีกลิ่นหอมอ่อน ๆ ส่งผลให้ได้กาแฟที่มีรสขมนุ่ม ตามด้วยรสหวานเล็กน้อย มีกลิ่นควันหอมหวานต่างจากกาแฟคั่วด้วยเครื่องของสมัยใหม่ ทำให้กาแฟกองวังเลยแห่งกระบุรีเป็นที่ยอมรับและเป็นสินค้าที่ชาวต่างชาติเริ่มให้ความสนใจในรสชาติเฉพาะตัวและการผลิตแบบดั้งเดิม และที่นี้นักท่องเที่ยวยังสามารถมาพักแบบโฮมสเตย์ เรียนรู้การทำกาแฟ คั่วกาแฟเองได้อีกด้วย

หากอยากเห็นวิถีท้องถิ่น “ตลาด” คือคำตอบ เสียงจอบแฉก แผงข้าวของผักพื้นบ้านดูไปก็คล้ายตลาดทั่วไป แต่หากพิจารณาไปหน้าแม่ค้าและผู้คนที่มาจับจ่ายใช้สอยจะทราบได้ว่าที่นี่คือตลาดพม่า หรือเรียกว่า “ตลาดบน” เพราะตั้งอยู่บนเนินเชิงเขา นิเวศน์ ซึ่งเป็นจุดศูนย์กลางของเมืองใครที่อยากได้แบ่งพม่า ขาพม่า ไส้พม่า ขนพม่า ไม้ทานาคา และอีกสารพัดสินค้า

ของพม่าสามารถมาซื้อหากันได้ที่นี้ในราคาไม่แพงสักนิด

ไม่ไกลจากตลาดบน อาคารไม้หลังใหญ่ มีทาสสูงสามชั้นทรงแปดเหลี่ยม สร้างด้วยไม้ตะเคียนทอง คือพระราชวังรัตนรังสรรค์จำลอง มีขนาดเพียง 1 ใน 3 ของพระราชวังจริงซึ่งถูกรื้อถอนไปใน พ.ศ. 2507 โดยคำสั่งของผู้ว่าราชการจังหวัดในขณะนั้นเพื่อสร้างศาลากลางจังหวัดหลังเก่า พระราชวังรัตนรังสรรค์เดิมสร้างขึ้นเพื่อเป็นที่ประทับของพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ในคราวเสด็จประพาสหัวเมืองใต้ พ.ศ. 2433 เริ่มแรกมีฐานะเป็นพระที่นั่งรัตนรังสรรค์ แต่หลังจากพระองค์เสด็จพระราชดำเนินกลับพระนคร จึงมีพระบรมราชโองการสถาปนาขึ้นเป็นพระราชวัง 1 ใน 19 พระราชวังของประเทศไทย และเป็น 1 ใน 6 พระราชวังที่สร้างขึ้นตามหัวเมืองในรัชสมัยรัชกาลที่ 5 ปัจจุบันพระราชวังรัตนรังสรรค์จำลองประดิษฐานใต้ทรงพระอักษร พร้อมพระเก้าอี้ทำด้วยหนังแท้เช่นเดียวกับที่พระที่นั่งวิมานเมฆในพระราชวังดุสิต กรุงเทพมหานคร และพระเก้าอี้ทรงพักผ่อนซึ่งมีการแกะสลักลวดลายเป็นรูปดอกกุหลาบ ปัจจุบันเปิดเป็นพิพิธภัณฑ์บอกเล่าเรื่องราวการเสด็จประพาสและประวัติศาสตร์เมืองระนอง

เบนเข็มทิศมุ่งหน้าออกทะเลสู่ประเทศเพื่อนบ้าน ก่อนเดินทางนักท่องเที่ยวต้องทำบัตรผ่านแดนชั่วคราวที่ทำเรือสะพานปลาเรือมีทั้งแบบประจำทางและเช่าเหมาลำ การเดินทางมาจังหวัดเกาะสองของเมียนมาใช้เวลาเพียง 40 นาทีจากตัวเมืองระนอง คำว่า “เกาะสอง” เพี้ยนเสียงมาจากภาษาเมียนมาว่า “เกาต้อง” (Kawthuung) เป็นดินแดนใต้สุดของเมียนมา อยู่ตรงข้ามกับประเทศไทย โดยมีแม่น้ำกระบุรีกั้นกลาง

อนุสาวรีย์พระเจ้าบุเรงนอง (Bayinnaung Monument) สีทองอร่ามคือสถานที่ห้ามพลาด อีกทั้งยังเป็นจุดชมวิวที่มองเห็นถึงฝั่งไทย เนินเขาไม่ไกลจากอนุสาวรีย์พระเจ้าบุเรงนอง คือ ปิดอว์เอ (Pyi Daw Aye) เจดีย์ทององค์สำคัญ จำลองแบบมาจากพระมหาธาตุเจดีย์ชเวดากอง สร้างขึ้นตั้งแต่ พ.ศ. 2491 ภายในประดิษฐานพระบรมสารีริกธาตุ ฐานเจดีย์เป็นห้องพระพุทธรูปประจำวันเกิดตั้งอยู่รอบทิศ ใครเกิดวันไหนก็สักการะองค์นั้น จากวัดปิดอว์เอไปราว 38 กิโลเมตร คือ น้ำตกมะลิวัลย์ เป็นน้ำตกสวยงามที่ชาวพม่านิยมเดินทางไปเที่ยวกันมาก สายน้ำตกสูงกว่า 10 เมตรไหลลงสู่แอ่งน้ำกว้างหลายชั้น เหมาะที่จะไปนั่งรับประทานอาหารเช้าชมธรรมชาติ ฟังเสียงน้ำไหลกระทบหินคลอเสียงกึ่งไม้สีกันยามต้องลม

ส่วนใครที่อยากสัมผัสความรู้สึกของทะเลพม่า ด้วยการดำน้ำในหมู่เกาะที่ยังคงความเป็นธรรมชาติแท้ ๆ สามารถติดต่อบริษัททัวร์หลากหลายแห่งในจังหวัดระนอง รวมถึงโรงแรมที่พักก็มีโปรแกรมท่องเที่ยวทะเลพม่าให้เลือกกันแทบทุกที่



เกาะค้างคาว

กลับสู่ฝั่งระนอง กิจกรรมอีกสองอย่างที่ไม่ควรพลาด คือ การล่องเรือหาแร่ดีบุกในลำธารด้วย “เสียง” หรือถาดไม้ ที่ทั้งสนุกและทำให้รู้ว่ากว่าจะได้แร่แต่ละกรัมมันไม่ง่ายเลย แล้วมาปิดทริปท่ามกลางบรรยากาศโรแมนติกด้วยการล่องเรือไม้ชมพระอาทิตย์ตกพร้อมรับประทานอาหารท้องถิ่นตำรับที่เคยทำถวายพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 5 เมื่อคราวเสด็จประทับแรมจังหวัดระนอง ซึ่งมีทั้ง “ลอกอโย” ยำมะละกอสุดรเฉพาะรับประทานกับข้าวมันหุงกะทิ ไบเมะยม และปลาเค็มทอด “ลอมี่” เส้นหมี่เสิร์ฟพร้อมถั่วงอก กุยช่าย และกวางตุ้ง ราดด้วยน้ำซุปลือปู และ “ลวดช่องแก้ว” ลวดช่องตัวไสสีฟ้าครามในน้ำเชื่อมสูตรพิเศษหวานหอมกรุณกลืนกุกูลาบและมะลิ

จากเมืองแสนเงียบในอดีต ระนองเริ่มปรับโฉมแต่งองค์ทรงเครื่องเป็นเมืองท่องเที่ยว โดยมีเสน่ห์ที่สำคัญคือการคงเอกลักษณ์ดั้งเดิมไว้ และอีกไม่นานเมืองระนองก็จะเป็นจุดหมายท่องเที่ยวที่เปี่ยมด้วยตัวตน และบรรยากาศผสมผสานครบรส ทั้งภูเขา ทะเล และวัฒนธรรมสองชนชาติ

Travel Tips

- การเช่าเรือข้ามฟากจากฝั่งระนองไปเที่ยวเกาะสอง สามารถใช้บริการเรือโดยสารบริเวณปากน้ำระนอง (ท่าเรือสะพานปลา) ค่าโดยสารคนไทยเที่ยวละ 50 บาท หรือเช่าเหมาลำราคา 500-600 บาท นั่งได้ 6-8 คน ใช้เวลาเดินทางประมาณ 40 นาที
- การทำบัตรผ่านแดน ติดต่อด่านตรวจคนเข้าเมืองจังหวัดระนอง ถนนสะพานปลา หรือบริเวณท่าเรือสะพานปลา บัตรผ่านแดนไป-กลับมีอายุ 7 วัน ใช้สำเนาบัตรประชาชนหรือใบขับขี่จำนวน 2 ชุด พร้อมรูปถ่าย 1 นิ้ว 3 รูป ค่าธรรมเนียมคนไทย 30 บาท ดำเนินทำบัตรผ่านแดนเปิดทำการทุกวัน เวลา 07.00-16.00 น.

How to Get There

- รถยนต์ส่วนตัว : จากกรุงเทพฯ ใช้เส้นทางสายพุทธมณฑล-นครปฐม-เพชรบุรี หรือเส้นทางสายธนบุรี-ปากท่อ (หมายเลข 35) และมาแยกที่อำเภอปากท่อ เข้าทางหลวงหมายเลข 4 ถนนเพชรเกษม จนถึงสี่แยกปฐมพร จังหวัดชุมพร เลี้ยวขวาอีกประมาณ 112 กิโลเมตรก็ถึงเมืองระนอง ระยะทางรวมประมาณ 568 กิโลเมตร
- รถประจำทาง : บริษัท ขนส่ง จำกัด โทร. 0-2793-8111 สถานีขนส่งจังหวัดระนอง โทร. 0-7781-1548 หรือ www.transport.co.th และบริษัทเดินรถเอกชน คือ ไชยคอนันต์ทัวร์ โทร. 0-2435-7429 สำนักงานระนอง โทร. 0-7781-1337 บริษัท นิวมิตรทัวร์ โทร. 0-2281-6939 สำนักงานระนอง โทร. 0-7781-1150 และสมบัติทัวร์ กรุงเทพฯ โทร. 0-2792-1444 ค่าโดยสารประมาณ 670-725 บาท ใช้เวลาเดินทางจากกรุงเทพฯ ถึงระนองประมาณ 8-9 ชั่วโมง
- เครื่องบิน : สายการบินนกแอร์ มี 2 เที่ยวบินต่อวัน เช็กวันเวลาและเที่ยวบินได้ทางเว็บไซต์ www.nokair.com

Where to Eat

- ร้านอาหารเคียงเล : ร้านอาหารริมทะเล อาหารรสจัดถูกปากคนใต้ โดดเด่นด้วยวิวเกาะสองและพระอาทิตย์ตก เปิดบริการทุกวัน เวลา 10.00-22.00 น. โทร. 0-7787-3969 www.facebook.com/Kelnglay
- โรตินิสรา : ร้านดังประจำเมือง ตั้งอยู่ที่ตลาดบ้านหวาง ห่างจากภูเขาพม่าเพียง 5 นาที เมนูเด็ดดวงคือโรตีสี่แป้งนุ่ม หอมเนย กินกับแกงมัสมั่นไก่ มัสมั่นเนื้อ แกงกะหรี่ เปิดบริการทุกวัน เวลา 08.00-13.00 น. โทร. 0-7784-8246 www.facebook.com/rothinissara
- ร้านข้าวมันไก่ทับหลี : ร้านศาลาเปาและข้าวมันไก่เก่าแก่ร้านแรกของทับหลี ตั้งอยู่ที่บ้านทับหลี อ.กระบุรี ร้านอยู่ริมถนนเพชรเกษม หากขับรถมาจากตัวเมืองระนองผ่านคอคอดกระมาประมาณ 3 กิโลเมตร ร้านอยู่ขวามือ เปิดบริการทุกวัน เวลา 06.00-14.00 น. โทร. 0-7784-6074



ท่าเรือฝั่งเกาะสอง



พระราชวังรัตนรังสรรค์ องค์จำลอง



แร่ดีบุกเทาดำแทรกตัวอยู่ในทราย



เจดีย์ปิดอว์เอ เกาะสอง

ICE CREAM ADDICTS

ข้อดีของประเทศใกล้เคียงศูนย์สูตรที่อากาศร้อนแบบบ้านเรา ไบมุมไหนก็มีร้านไอศกรีมเก๋ไก๋ให้แวะเวียนไปลิ้มลอง เราจึงเลือก 4 ร้านสวยที่มีไอศกรีมรสชาติแปลกใหม่มาให้คุณตามไปชิม



Strawberry Balsamic Vinegar

Moola Café

ร้านเล็กๆ ที่จัดที่มีทั้งไอศกรีมหลากหลายรส และเมนูอาหารเช้าพร้อมเสิร์ฟตลอดวัน เริ่มต้นมาจากเจ้าของร้านที่ค้นพบว่าตัวเองสนใจการทำอาหาร จึงมุ่งหน้าไปยังเมืองชิดนีย์ที่ประเทศออสเตรเลีย เพื่อศึกษาการทำอาหารจริงจังในสถาบันชื่อดัง “เลอ กอร์ดอง เบลล” เมื่อกลับมา ก็เริ่มทำธุรกิจเคทเธอรिंगก่อนจึงค่อยมาลงตัวที่ไอศกรีม หลังจากใช้เวลาร่วม 3 ปี คิดค้นสูตรไอศกรีมรสโปรดของคุณพ่อคือรสบัตเตอร์สโกตช์ จนเกิดแรงบันดาลใจที่จะเปิดร้าน Butterscotch ซึ่งมีแต่ไอศกรีมรสพิเศษคิดค้นเอง หลังจากนั้นก็เปิดร้านไปแล้วมาเปิดเป็นร้านใหม่ Moola Café แห่งนี้ ที่เต็มไปด้วยไอศกรีมหลากหลายรสสุดสร้างสรรค์และอาหารเช้าแสนอร่อย

บรรยากาศ

Moola Café ตกแต่งร้านแบบคาเฟ่เล็ก ๆ แต่เพิ่มความน่าสนใจด้วยเคาน์เตอร์บาร์ขนาดย่อมด้านนอกร้านสำหรับคนทำงานที่อยากแวะมาหากาแฟและอาหารเช้าแบบเร็ว ๆ ส่วนด้านในตกแต่งด้วยสีพาสเทลแบ่งเป็นโซนง่าย ๆ สำหรับครอบครัวหรือแก๊งเพื่อนฝูงมานั่งดบปะสังสรรค์ และโซนที่จัดเป็นเคาน์เตอร์บาร์สำหรับคนยุคใหม่ที่นิยมมานั่งทำงานในคาเฟ่พร้อมด้วยคอมพิวเตอร์โน้ตบุ๊กคู่ใจคล้าย ๆ กำลังรับประทานอาหารในห้องครัว



ที่บ้าน และยังมีส่วนเหมาะสำหรับวัยรุ่น กลุ่มไม่เกิน 5-6 คน ให้ได้บันไดเหล็กสีชมพู ขึ้นไปกลิ้งเล่นเม้าท์มอยกันแบบส่วนตัว

เมนูแนะนำ ไอศกรีมทุกรสเป็นฝีมือของเจ้าของร้าน ทั้งสองคนที่เป็นเชฟ และได้คิดค้นสูตรเฉพาะประจำร้าน ทั้งยังลงมือทำเองทุกขั้นตอน เริ่มจากไอศกรีมช็อกโกแลต รส บัตเตอร์สโกตช์ รสชาติเข้มข้น เหมาะกับคนรักไอศกรีมที่ชอบความเข้มข้น มีที่เด็ดอยู่ตรงความหอมมัน เจ้าของร้านกระซิบว่า ใช้เวลากว่าสามปีถึงคิดค้นออกมาจนได้รส และกลิ้งลงตัวสำหรับแฟนประจำไอศกรีม รสนี้ ลำดับต่อมาคือรส Strawberry & Balsamic ไข่แล้วมันคือบัลซามิกแบบเดียวกับที่ใช้ราดบนสลัดนั้นแหละ ถึงจะดูแปลกแต่จริง ๆ แล้วคนอิตาลีนิยมรับประทาน สตรอว์เบอร์รีสดคู่กับบัลซามิก นี่จึงเป็นที่มาของไอศกรีมรสชาติใหม่ที่ให้ความสดชื่นของสตรอว์เบอร์รีเข้ากันกับรสจัดจ้านของบัลซามิก ที่เด็ดอยู่ที่กลิ่นหอมกรุ่นของถั่วงอกหมักบัลซามิกที่ติดปลายลิ้น และถัดมาคือ รส Vanilla and Raspberry with Meringue เมนูนี้ดัดแปลงจาก Pavlova ขนมสุดโปรดของเจ้าของร้าน มีวานิลลาแท้หอมฉุย

เป็นเบส ผสมกับรสเปรี้ยวฉ่ำของราสป์เบอร์รี และรสชาติกรุบกรอบของเมอแรงก์ อื่น ๆ

อีกหนึ่งที่เด็ดที่ทำให้ Moola Café เป็นร้านที่ไม่ควรพลาด นั่นคือเซตอาหารเช้า Moola Set ที่โดดเด่นด้วยขนมปังมิลล์เบรดสูตรเด็ด ที่เจ้าของร้านคัดวัตถุดิบและขนาดแบ่งด้วยมือ ทำให้ได้ขนมปังที่นุ่มหอมกรุ่นด้วยกลิ่นเนยซึ่งส่งตรงมาจากฝรั่งเศส นอกจากนี้ยังมีรายการอาหารจานเดียวที่ให้พนักงานในร้านร่วมคิดสูตรช่วยกันปรับปรุงเพื่อให้ได้สูตรใหม่เฉพาะของ Moola เช่น เครปลาบหมู ที่สำคัญคืออาหารทุกจานต้องใส่สารแต่งสีแต่งกลิ่น เพื่อให้ดีต่อสุขภาพ แต่ยังคงรสชาติอร่อยไว้ครบทุกประการ



Address : เลขที่ 3 เอกมัยซอย 10 เวียงโบราณ กรุงเทพฯ เปิดทุกวัน เวลา 07.30-18.00 น. มีบริการส่งถึงที่ โทร. 09-6742-6640



Affogato



Blueberry Yogurt และ Salted Caramel

Jing Jing Ice Cream Bar & Cafe

ไอศกรีมที่ให้อารมณ์แบบแนว ๆ หรือจะเรียกว่าถูกใจปสเตอร์ก็ได้ ด้วยทำเลที่ตั้งอยู่ใจกลางเยาวราช ห่างจากร้านอาหารจีนเก่าแก่ไปไม่กี่ห้องแถว แต่เสิร์ฟไอศกรีมรสชาติแปลกใหม่ที่เป็นสูตรเฉพาะคิดค้นโดยเจ้าของร้านคนเก่งซึ่งเคยทำไอศกรีมแบบเคเทอริงออกอีเวนต์มาก่อน จนวันหนึ่งอยากมีร้านไอศกรีมเป็นของตัวเองจึงได้เปิดร้านนี้ขึ้น

บรรยากาศการออกแบบร้านทำได้โก้ จากห้องแถวเล็ก ๆ ท่ามกลางบรรยากาศพลุกพล่านของเยาวราช ถูกปรับให้เป็นร้านไอศกรีมกึ่งบาร์ ด้านหน้าเป็นประตูเหล็กพับตั้งเดิม นอกจากบาร์เล็ก ๆ ชั้นล่างแล้ว ยังมีชั้นสองซึ่งมีที่นั่งสบาย ๆ ชมวิวแปลกตาของเยาวราชได้เพลิน ๆ

เมนูแนะนำ
เปิดตัวด้วย Affogato หรือไอศกรีมกับเอสเปรสโซ ที่นี้เลือกไอศกรีมกะทิรสหอมมะพร้าวแต่หวานน้อยที่เจ้าของร้านทำเองเคี่ยวเองไม่เหมือนใคร มาจับคู่กับเอสเปรสโซขงสดจากเมล็ดกาแฟอาราบิกาล้วน ๆ ที่คั่วแล้วว่าเข้ากันได้ดี ตามด้วย Salted Caramel จุดเด่นของไอศกรีมร้านนี้อยู่ที่ความเค็มนิด ๆ หวานน้อย ๆ หอมมัน นอกจากนี้ยังมีเมนูที่ควรชิมคือ



Vanilla Ice Cream Bacon Pancake with Maple Syrup

Blueberry Yogurt ที่ดูแล้วน่าลิ้มลองสุด ๆ ปิดท้ายด้วยไอศกรีมผสมแอลกอฮอล์ ซึ่งเป็นซิกเนเจอร์ของร้าน ไม่ว่าจะเป็นไอศกรีมเบียร์ ไอศกรีมคาลัวร์พีนัดบัตเทอร์ และไอศกรีมจินโทนิคซอร์เบต หรือวอดก้าวานิลลา ก็ได้รับความนิยมจากลูกค้ามากมายทีเดียว

นอกจากไอศกรีม 20-30 ชนิดที่หมุนเวียนกันไปทุกวัน ที่นี่ยังมีรายการอาหารให้เลือกสั่งอีกต่างหาก แต่ที่เด็ดมากคือการนำอาหารคาวกับไอศกรีมมาเจอกันแบบเป็นชั้นเป็นอัน เช่น แพนเค้กร้อน ๆ กับเบคอนทอดกรอบ เสิร์ฟกับไอศกรีมวานิลลาและเมเปิลไซรัป ทำให้งานนี้ไม่ได้เป็นเพียงของหวานแต่รับประทานเอาอิมได้เลย ส่วนช่วงกลางวันถ้าหิวก็มีอาหารที่เป็นควิกลั่นซัฟรับประทานง่าย ๆ บริการด้วย

Address : ซอยเจริญกรุง 14 หรือเยาวราช 8 ถนนเจริญกรุง กรุงเทพฯ วันอาทิตย์และวันจันทร์เปิดเวลา 09.30-17.00 น. วันพุธถึงวันเสาร์เปิดเวลา 08.30-19.30 น. ร้านปิดทุกวันอังคาร โทร. 08-1974-1929



Red Velvet Cookie Lava with Sugus Ice Cream



Britpop Ice Cream Bacon & Egg



Dark Choc Whisky Cookie Lava with Banoffee Ice Cream

Creamery Boutique Ice Cream

ร้านไอศกรีมเก้เก้เจ้าของสุดครีเอทีฟที่ไม่เพียงโด่งดังในหมู่คนรักไอศกรีมรสชาติใหม่ในบ้านเราเท่านั้น แต่ยังขยายแฟรนไชส์ไอศกรีมไปถึงประเทศมาเลเซียและสิงคโปร์ ซึ่งก็ได้รับความนิยมอย่างสูงเช่นกัน

บรรยากาศ
ร้านสีขาวสะอาดตาตั้งอยู่ในแหล่งรวมนิสิตนักศึกษาที่ U-Center ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กลิ่นคุกกี้หอมอบอวลลอยมาจากเตาเป็นระยะ ๆ ภายในมีตู้โชว์ไอศกรีมสารพัดรส พร้อมเตาอบคุกกี้ที่ดูจะไม่ค่อยมีเวลาหยุดพักทำงานสักเท่าไรนัก เพราะมีลูกค้าแน่นร้านตลอด ผนังด้าน

หลังร้านมีรูปภาพและเสืยติดกับเก้ไว้ให้แฟนพันธุ์แท้ซื้อติดไม้ติดมือกลับบ้านด้วยเมนูแนะนำ

ชิกเจนเนอร์ประจำร้านคือ Cookies & Ice Cream ตั้งต้นด้วยคุกกี้ลาวาสารพัดรสชาติที่อบใหม่ร้อน ๆ ทุกจาน ด้านบนคุกกี้เป็นไอศกรีมรสเด็ดที่เจ้าของร้านผู้ชื่นชอบไอศกรีมคิดค้นขึ้นมาเพื่อให้เกิดส่วนผสมของรสชาติที่ลงตัว ร้านนี้เหมาะที่จะไปรับประทานร่วมกันหลาย ๆ คน เพราะให้ปริมาณค่อนข้างเยอะเลยทีเดียว สำหรับจานแรกที่ต้องสั่งคือ Britpop เป็นคุกกี้ลาวาร้อน ๆ แต่งหน้าด้วยไอศกรีมไข่และเบคอน ไอเดียตั้งต้นได้มาจากอาหารมือเช้า โดยแปลงร่างไข่และเบคอนจากอาหารหวานมาเป็นของหวาน ถัดมาเป็นไอศกรีมรสช็อกโกแลตที่วางบนคุกกี้ลาวาเรดเวลเวตได้ครีมชีส ให้รสชาติเข้มข้นแต่นุ่มนวลออกเปรี้ยว เข้ากันดีกับความหอมหวานของไอศกรีมรสช็อกโกแลต รายการต่อไปเป็นคุกกี้ชาร์โคลใส่ลาวาไข่เค็ม จานเด็ดที่ได้รางวัลยอดเยี่ยมจากหลาย ๆ เวที ปิดท้ายที่แฟนพันธุ์แท้ของหวานทุกคนต้องเลิฟ คือ คุกกี้ลาวาดาร์กช็อกโกแลตวิสกี้ ที่อบด้วยไอศกรีมบานอฟฟีฟราดคาราเมลซอส เพียงลิ้มรสค่าแรกก็เข้าใจเลยว่าทำไมจึงเป็นรสที่ขายดีที่สุด



อื่น ๆ

นอกจากรายการที่แนะนำแล้ว ที่ร้านยังมีไอศกรีมรสใหม่และคุกกี้รสแปลกที่คิดค้นสูตรขึ้นมาใหม่อย่างสม่ำเสมอ และยังมีเค้กช็อกโกแลตเนื้อนุ่มกับบราวนี่ไว้คู่ไอศกรีมรสต่าง ๆ ให้ลูกค้าเลือกจับคู่ได้ตามใจชอบ

Address : U-Center ซ.จุฬาลงกรณ์ 42
ถ.พญาไท กรุงเทพฯ เปิดทุกวัน เวลา 10.00
-21.00 น. โทร. 0-2611-6490, 08-7909-8080



Ampersand Gelato

Ampersand คือเครื่องหมาย & ในภาษาอังกฤษที่แปลว่า “และ” แร้งบันดาลใจของเจ้าของร้านมาจากความชื่นชอบการชิมอาหารหลากหลายวัฒนธรรม และชอบการผสมผสานวัตถุดิบจากนานาชาติเพื่อค้นหาความแตกต่าง เธอจึงเข้าคอร์สเรียนทำไอศกรีมทั้งในไทย สิงคโปร์ และอิตาลี เพื่อนำสไตล์ที่แตกต่างมาดัดแปลงเป็นสูตรของตัวเอง จนได้ไอศกรีมที่มีรสชาติเฉพาะตัว เน้นความเข้มข้นเนียนนุ่ม ทหวานกำลังดี และไม่ทำลายสุขภาพ

บรรยากาศ
ร้านดูสว่างสดใส แต่แอบเนี้ยบและเพ่ไม่เหมือนร้านไอศกรีมทั่วไป ด้วยการเลือกใช้สีเบจ สีขาวอัลตราไวต์ ตัดด้วยสีน้ำเงินเข้มและสีทอง ทำให้ร้านดูเรียบง่ายแต่ขณะเดียวกันก็ดูหรูหรา เหมาะกับสไตล์ของลูกค้าขาประจำที่ส่วนใหญ่เป็นชาวต่างชาติ และคนทำงานในย่านทองหล่อ

เมนูแนะนำ
ไอศกรีมรสเด็ดที่นี้คือดาร์กช็อกโกแลต แม้จะเป็นรสที่มีในร้านไอศกรีมทุกแห่ง แต่ที่นี้ใช้เวลาเป็นปีเพื่อสรรหาโกโก้และช็อกโกแลตจากหลาย ๆ แหล่งจนได้สูตรส่วนผสมลงตัวที่ให้รสชาติเข้มข้นแบบเด็กช็อกโกแลตหนานุ่มมากกว่าจะเป็นไอศกรีมเสียดีก อีกรสที่ขายดีคือสตรอว์เบอร์รี่ชีสเค้ก

Address : ชั้น 1 โสมเพลส ทองหล่อ
กรุงเทพฯ เปิดทุกวัน เวลา 10.00-22.00 น.
โทร. 06-2652-4141

ซึ่งให้รสมันอมเปรี้ยวของชีสและหวานฉ่ำของสตรอว์เบอร์รี่ นอกจากนี้ทางร้านยังจัด Flavor of the Month ซึ่งเป็นการสร้างสรรค์ไอศกรีมที่สะท้อนเอกลักษณ์ของประเทศที่มีวันชาติในเดือนนั้น ๆ และถ้าไอศกรีมรสที่ทำขึ้นใหม่นี้มีเสียงเรียกร้องมาก ๆ ก็จะได้กลายเป็นเมนูประจำร้านต่อไปด้วย อย่างไอศกรีมเมเปิ้ลไซรัปแอนด์แคนดี้เบคอนที่ทำขึ้นมาสำหรับเดือนที่มีวันชาติประเทศแคนาดา ที่เด็ดอยู่ที่เมเปิ้ลไซรัปและการนำเบคอนของแคนาดามาอบชุ่มในไซรัปให้ได้รสลูกกวาด ก่อนนำมาทำเป็นไอศกรีมรสหวานหอมผสมกลิ่นเบคอนรมควัน และอีกหนึ่งรสคือยูซุซอร์เบตแนะนำสำหรับคนรักรสเปรี้ยวหอมสดชื่น และยังได้กลิ่นหอมของชา Yuzu จากประเทศญี่ปุ่นด้วย

อื่น ๆ
นอกจากไอศกรีมที่หมุนเวียนมาให้เลือกกว่า 20 ชนิด รวมทั้งไอศกรีมสูตรแปลก ๆ ที่ลูกค้านำวัตถุดิบมาให้ทดลองทำ ไม่ว่าจะเป็นผลไม้จากซิติ แหนมหมู ไปจนถึงไข่เค็ม ยังมีเมนูอีกหนึ่งรายการที่ไม่ควรพลาดคือ Gelato Shake เกิดจากความชอบส่วนตัวของเจ้าของร้าน ซึ่งชอบความเข้มข้นของเชกที่ไม่ถูกเจือจางด้วยน้ำแข็งจึงเป็นที่มาของสูตรพิเศษนี้ “เอิร์ลเกรย์เจลลาโตเชก” เป็นไอศกรีมรสชาเอิร์ลเกรย์ปั่นกับนมหนึบเข้มข้นชนิดดูดแทบไม่ขึ้น แต่หมดได้ภายในสิบนาที ซึ่งลูกค้าหลายคนติดใจจนมีการคิดมิกซ์รสชาติใหม่ ๆ ด้วยตัวเองก็มี

Dark Chocolate & Maple Syrup

happiness SWEET HOME

LOVE IS IN THE BOX

นำความรักและความสดชื่นมาใส่กล่อง
แล้วส่งต่อให้คนพิเศษได้ทุก ๆ วัน





อุปกรณ์

- กล่องของขวัญกระดาษแข็ง
- ริบบิ้น
- ก้อนโอเอซิส (ก้อนโฟมสีเขียว สำหรับปักดอกไม้)
- แผ่นพลาสติก หรือพลาสติกหุ้มอาหาร (Plastic Wrap)
- กรรไกรตัดดอกไม้ คัตเตอร์
- ดอกไม้หลาย ๆ รูปทรง (ทั้งดอกไม้ใหญ่และดอกไม้เล็ก)



วิธีทำ

- นำดอกไม้แช่น้ำไว้ไม่ให้โดนลม
- ตัดก้อนโอเอซิสเป็นสี่เหลี่ยมให้พอดีกับขนาดกล่อง แล้วนำไปแช่น้ำไว้ประมาณ 1 ชั่วโมง
- ใช้แผ่นพลาสติกรองด้านล่าง นำก้อนโอเอซิสวางทับบนแผ่นพลาสติก แล้วตัดแต่งให้พอดีกับกล่องอีกครั้ง เนื่องจากโอเอซิสจะบวมขึ้นอีกเล็กน้อย หากใช้พลาสติกหุ้มอาหารควรพันทาบสัก 3 รอบป้องกันน้ำซึม
- ตัดก้านดอกไม้ให้สั้นก่อนปักลงก้อนโอเอซิส กะให้สูงขึ้นเหนือขอบกล่องเล็กน้อย เริ่มปักดอกไม้ที่มีขนาดใหญ่ก่อนให้ทั่ว ๆ เว้นช่องว่างห่างกันเล็กน้อย เพื่อเหลือพื้นที่ไว้แซมดอกขนาดเล็กและใบ
- เมื่อปักดอกไม้ขนาดใหญ่ทั่วกล่องแล้วจึงนำดอกไม้ขนาดเล็กสัก 3 ชนิดที่ต่างสีกันมาปักแซมที่ละน้อยตรงส่วนที่ว่าง เสริมด้วยใบไม้ที่มีขนาดเล็กจนเต็มกล่องให้ดูสวยงาม



TIPS :

- ขนาดของดอกไม้ขึ้นอยู่กับขนาดของกล่อง หากกล่องมีขนาดใหญ่ก็เลือกใช้ดอกไม้หรือดอกไม้ชนิดอื่นที่มีขนาดใหญ่ได้
- หากอยากให้อายุของดอกไม้ยืนยาวขึ้น ต้องจัดดอกไม้ให้สูงพอดีกับขอบกล่องด้านบน
- หากจัดดอกไม้แบบฟูขึ้นมาก็ไม่จำเป็นต้องปิดกล่อง นำผ้าซ้อนไว้ที่ก้นกล่องแล้วผูกริบบิ้นให้สวยซึ่งทำได้หลายวิธีตามที่ชอบ





ผักสวนครัว...สวยกินได้

ย้อนกลับไปสมัยวัยเรียน เชื่อว่าวิชาหนึ่งที่หลายคนชอบเป็นพิเศษคือ วิชาเกษตร เพราะเป็นวิชาที่สนุกสนามมาก ได้ลงมือทำจริงกับแปลงผัก รดน้ำ พรุนดิน หย่อนเมล็ด ซึ่งส่วนใหญ่เป็นเมล็ดพืชผักสวนครัวที่คุ้นเคยปลูกแล้วก็ต้องคอยลุ้นกันว่าแปลงผักของใครจะรอด ของใครจะไม่ขึ้นบ้าง ดูแลอย่างดีและหมั่นพรวนเปลี่ยนกันไปดูแล เพราะนั่นหมายถึงคะแนนที่จะได้

แต่มานี้...การปลูกพืชผักสวนครัวไม่ได้หวังผลเพื่อเอาคะแนนเหมือนสมัยเด็ก ๆ อีกต่อไป พระราชดำรัสในพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร เรื่องเศรษฐกิจพอเพียง ทำให้ผู้คนต่างหันมาใส่ใจและเริ่มเดินตามรอย เรียนรู้ศาสตร์พระราชายึดแนวทางเศรษฐกิจพอเพียง “ปลูกทุกอย่างที่กิน กินทุกอย่างที่ปลูก”

ผักสวนครัวจึงเป็นพืชผักลำดับต้น ๆ ที่หลายคนคิดจะปลูก เนื่องจากเป็นพืชที่คุ้นเคยในชีวิตประจำวัน ปลูกง่าย ดูแลง่าย ได้ประโยชน์ และใช้พื้นที่ไม่มาก นักจัดสวนบางคนหรือเจ้าของบ้านบางหลังยังเลือกใช้พืชผักสวนครัวในการตกแต่งสวน ซึ่งก็ดูสวยงามไม่แพ้พันธุ์ไม้ดอกไม้ประดับ

ชนิดอื่น ที่สำคัญลงทุนไม่เยอะ แต่ได้ทั้งความสวยงามและประโยชน์หรือสรรพสัน ๆ เข้าใจง่ายคือ สวยกินได้

องค์ประกอบที่จะทำให้สวนผักสวนครัวสวยงามไม่แพ้การปลูกไม้ประดับมีหลากหลายปัจจัยหลายแนวคิด มาดูกันว่าทำอย่างไรถึงจะได้เห็นความสวยงามเช่นนั้น และต้องเตรียมอะไรกันบ้าง

อย่างแรกคือต้องกำหนดพื้นที่หรือทำเลที่ต้องการปลูก ลองสำรวจพื้นที่รอบบ้านว่ามุมไหนหรือส่วนใดที่จะเนรมิตให้เป็นสวนพืชผักสวนครัวแสนสวย ที่สำคัญควรเป็นบริเวณที่เข้าถึงและดูแลง่าย เมื่อได้พื้นที่แล้วสิ่งที่ต้องทำต่อมาคือวางรูปแบบและวางตำแหน่งของการจัดสวน อาจปลูกลง



ดินแบบแปลงสี่เหลี่ยมผืนผ้าทั่วไป หรือจะจัดให้เป็นรูปทรงเรขาคณิต เช่น รูปแบบวงกลม รูปแบบสามเหลี่ยมก็ได้แล้วแต่ความชอบ หรือจะวางเป็นแนวผสมผสานหลากหลายรูปทรง เพื่อสร้างความน่าสนใจและเพิ่มมิติให้สวนก็ได้เช่นกัน โดยทั่วไปมักจะยกแปลงให้สูงกว่าพื้นดิน 20-30 เซนติเมตร หรือก่อเป็นขอบปูนขึ้นมาเพื่อสร้างอาณาเขตตามลักษณะที่วางไว้ คล้ายสวนหย่อมขนาดเล็กที่กระจายตัวอยู่โดยรอบซึ่งก็ดูดีไม่เบา กรณีที่มีพื้นที่เล็กน้อยก็ไม่ใช่ปัญหา สามารถจัดวางเป็นสวนแนวตั้งได้ ด้วยการปลูกลงกระถางขนาดเล็ก กระถางขนาดกลาง กระบะไม้ ท่อพีวีซี หรือแม้แต่วัสดุเหลือใช้อย่างขวดน้ำพลาสติก แล้วนำไปตกแต่งตามรั้วบ้าน หรือสร้างแผงไม้ขึ้นมาเพื่อนำกระถางไปแขวนเกาะไว้ ก็จะได้สวนครัวแนวตั้งที่สวยงามไม่แพ้การปลูกลงดิน สำหรับแผงไม้นั้นสามารถเลือกรูปแบบได้มากมาย ทั้งแผงไม้ทึบทาสี แผงไม้ช่องตารางหลุมกรุก เพื่อสร้างความรู้สึกโปร่งตา หรือจะสร้างเป็นชั้นบันไดก็เก๋ไปอีกแบบ

คราวนี้เมื่อพื้นที่พร้อม รูปแบบของสวนพร้อม ก็มาถึงขั้นตอนการเตรียมดิน ดินที่ใช้ปลูกผักควรเป็นดินละเอียด เพราะจะช่วยเรื่องการระบายน้ำ มีการหมุนเวียนถ่ายเทอากาศได้ดี ทำให้พืชผัก



ที่ปลูกเจริญงอกงาม การปลูกลงพื้นดินที่เตรียมแปลงไว้ให้ขุดหน้าดินเป็นร่องลึกสักนิด เพราะพืชสวนครัวส่วนมากนั้นมีระบบรากที่ต้องการขนานในดินที่ร่วนซุย ขุดดินตากแดดไว้ประมาณ 1 สัปดาห์ ระหว่างนั้นคอยพลิกดินกลับบนลงล่างบ้างเพื่อเป็นการฆ่าเชื้อโรคน้ำให้ขุม ใส่ปุ๋ยหว่านลงไปกระจายทั่ว ๆ แปลง ถ้าดินไม่สมบูรณ์ก็ใส่ปุ๋ยมากหน่อย ในกรณีที่เตรียมดินใส่ภาชนะต้องตรวจดูให้ดีว่าภาชนะที่ใส่ดินมีช่องระบายน้ำอย่างน้อยแค่ไหน ถ้ามีแค่ช่องเดียวดินอาจเก็บความชื้นไว้มากเกินไป ทำให้รากของพืชที่ปลูกเน่าได้

เมื่อองค์ประกอบแวดล้อมพร้อมแล้ว ก็มาถึงองค์ประกอบหลักที่ต้องย้ำว่าสำคัญมาก นั่นคือการเลือกชนิดของพืชผักสวนครัวที่จะปลูก ที่ง่ายสุดและไม่ต้องเสียเงินซื้อหาเพิ่มก็คือเลือกชนิดที่เราใช้ทำอาหารเป็นประจำ เช่น ตะไคร้ ผักบุ้ง โหระพา กะเพรา แมงลัก ซึ่งเป็นพืชผักสวนครัวประเภทกิ่งก้าน สามารถใช้กิ่งก้านที่เหลือจากการทำอาหารมาปลูกได้เลย เพียงใช้มีดคม ๆ ตัดโคนกิ่งทิ้งเพื่อไม่ให้มีรอยชำที่โคน พักไว้ให้แผลแห้งแล้วนำไปปักแบบเอน ๆ โดยใช้ไม้จิ้มฟันปักไว้ที่โคนน้ำก่อน ไม่ควรเอาก้านผักแทงลงไปโดยตรง เพราะจะทำให้โคนชำและตายได้ ส่วนผักสวนครัวอีกชนิดหนึ่งเป็นประเภทผล นิยมปลูกลงจากเมล็ดพันธุ์ เช่น พริก มะเขือพ่นธุ์ต่าง ๆ





พอพูดถึงเมล็ดพันธุ์ก็ต้องอธิบายขั้นตอนการเตรียมเมล็ดพันธุ์กันสักนิด แม้ว่าเป็นวิธีที่ไม่ยุ่งยากและหลายคนอาจเคยรู้จักมาบ้างแล้ว แต่จะบอกไว้เพื่อทบทวนความทรงจำกันเล็กน้อย

- เลือกเมล็ดพันธุ์ที่ต้องการปลูก
- ทำความสะอาดเมล็ดพันธุ์ คัดแยกเมล็ดพันธุ์ที่ไม่สมบูรณ์ออกด้วยการนำไปแช่น้ำ และเลือกเมล็ดที่ลอยน้ำออก
- ระยะเวลาในการแช่น้ำของพืชผักสวนครัวแต่ละชนิดจะแตกต่างกันไป หากเมล็ดพันธุ์ที่มีเปลือกหนาอาจใช้เวลาแช่นาน 2-3 วัน แต่เมล็ดพันธุ์ผักสวนครัวส่วนใหญ่เป็นเมล็ดที่มีเปลือกค่อนข้างบาง จึงใช้เวลาแช่ประมาณ 12 ชั่วโมงถึง 1 วันเท่านั้น

สำหรับการแปลงโฉมพืชผักสวนครัวให้เป็นสวนสวย ๆ นั้น นอกจากต้องอาศัยตัวช่วย เช่น กระถางหรือภาชนะดีไซน์เก๋ ภูมิทัศน์เหมาะ ๆ ที่เตรียมไว้เพื่อสร้างความโดดเด่นแล้ว การเลือกชนิดพืชผักที่จะปลูกเป็นสิ่งสำคัญมาก เพราะปกติเราจะเห็นแต่พืชผักสวนครัวที่มีสีเขียวประเภทผักใบทั้งหลาย ดังนั้นถ้าอยากให้มีสีสันสดใสขึ้น ก็ต้องเลือกประเภทให้ดอกออกผล อย่างพริกต่าง ๆ มะเขือหลากชนิด เช่น มะเขือม่วง มะเขือเทศ ฯลฯ ควรเลือกพืชผักแต่ละชนิดให้กลมกลืนกันและปลูกแบบผสมผสาน โดยจัดกลุ่มพืชผักที่มีข้อจำกัดคล้าย ๆ กันมาปลูกรวมกันเพื่อง่ายต่อการดูแล การตกแต่งสวนด้วยพืชผักสวนครัวนั้นสามารถดีไซน์ได้หลายแบบไม่มีข้อจำกัด ขึ้นอยู่กับความชอบล้วน ๆ

จริง ๆ แล้วการจัดแต่งสวนด้วยพืชผักสวนครัว มีหลักการไม่ต่างจากการจัดสวนทั่วไปด้วยไม้ดอกไม้ประดับ นั่นคือต้องใส่ใจเรื่องธรรมชาติของพืชผักแต่ละประเภทว่ามีความต้องการแบบไหน ชอบแดด ชอบน้ำอย่างไร เติบโตได้ขนาดไหน เพราะจะส่งผลต่อการวางตำแหน่งของพืชผักที่จะนำมาปลูก โดยเฉพาะการปลูกแบบผสมผสาน ถ้าทำได้เช่นนั้นนอกจากจะมีสวนผักสวนครัวสวย ๆ ไว้ชื่นชมแล้ว ยังได้รับประทานของอร่อยที่มีคุณภาพเป็นของแถมอีกด้วย

10 ชนิดผักสวนครัว ปลูกง่าย กินได้ มีประโยชน์

ผักคะน้า : เป็นผักที่ปลูกได้ตลอดปี แต่จะปลูกได้ดีที่สุดคือในช่วงเดือนตุลาคมถึงเดือนกุมภาพันธ์ และสามารถนำมาทำเป็นอาหารได้หลากหลายเมนู ทั้งยังเป็นผักที่มีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยชะลอความเสื่อมของเซลล์ต่าง ๆ ในร่างกาย และอุดมด้วยวิตามิน ทั้งวิตามินเอ วิตามินซี แคลเซียม ฯลฯ มีประโยชน์มากโดยเฉพาะสำหรับผู้ที่ เป็นโรคเบาหวานหรือผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำตาลเป็นพิเศษ เพราะผักคะน้าจัดอยู่ในกลุ่มผักที่มีน้ำตาลน้อยที่สุดชนิดหนึ่ง

พริก : เป็นพืชผักสวนครัวที่นิยมปลูกกันมาก โดยเฉพาะพริกขี้หนู แม้จะมีรสเผ็ดจัดจ้าน แต่เชื่อหรือไม่ว่าพริกช่วยให้อารมณ์ดี เพราะทำให้ร่างกายผลิตเอ็นดอร์ฟิน (Endorphin) หรือฮอร์โมนแห่งความสุข และยังช่วยบำรุงสายตา อุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุต่าง ๆ มากมาย ทั้งวิตามินเอ วิตามินบี 6 วิตามินซี (พริก 100 กรัม มีวิตามินซีสูงถึง 144 มิลลิกรัมเลยทีเดียว) แมกนีเซียม โพแทสเซียม เหล็ก และใยอาหาร

กะเพรา : เรียกว่าเป็นพืชผักสวนครัวประจำบ้านเลยก็ได้ มีอยู่ 2 ชนิด คือ กะเพราแดงและกะเพราขาว แต่กะเพราแดงจะมีฤทธิ์แรงกว่ากะเพราขาว และจัดเป็นสมุนไพรชนิดหนึ่งที่มีสรรพคุณทางยาช่วยรักษาโรคหลายชนิด ตำรับยาไทยและต่างประเทศระบุว่ากะเพราเป็นสมุนไพรที่มีสรรพคุณหลายด้าน เช่น ตำราสมุนไพรไทยบรรยายสรรพคุณของกะเพราไว้ว่า รสจืด ร้อน ช่วยขับลม แก้ท้องขึ้น จุกเสียดแน่นท้อง ปวดท้อง ช่วยในการย่อยอาหาร และช่วยบำรุงธาตุ เป็นต้น ส่วนต่างประเทศนั้นมีการใช้กะเพราในการรักษาโรคกันอย่างกว้างขวาง โดยเฉพาะประเทศอินเดียใช้เป็นยารักษาโรคได้ทุกโรค และจัดให้กะเพราเป็นราชินีแห่งสมุนไพร (The Queen of Herbs) หรือเป็นยาอายุวัฒนะ (The Elixir of Life)

เลยทีเดียว

โหระพา : เป็นพืชผักสวนครัวที่ปลูกง่ายมาก แค่นำก้านไปปักไว้ในดินที่ชุ่มชื้นก็จะได้ต้นใหม่แล้ว เป็นพืชที่มีประโยชน์มากอีกชนิดหนึ่ง มีวิตามินและแร่ธาตุหลากหลาย ในโหระพา 1 ชีด มีบีตาแคโรทีนสูงถึง 452.16 ไมโครกรัม ช่วยป้องกันโรคหัวใจได้ และยังมีส่วนในการป้องกันโรคหัวใจขาดเลือดด้วย



ตะไคร้ : นอกจากเป็นพืชสวนครัวที่ปลูกง่ายมาก ยังเป็นยารักษาโรคที่มีสรรพคุณเด่นคือ อุดมด้วยวิตามินและแร่ธาตุที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น วิตามินเอ แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก ฯลฯ นอกจากนี้ยังมีส่วนช่วยในการขับเหงื่อด้วย

มะนาว : เป็นพืชผักสวนครัวที่สร้างรายได้ยอดเยี่ยมสำหรับคนที่ปลูกเป็นอาชีพ ปัจจุบันมีการทดลองปลูกมะนาวในรูปแบบที่หลากหลาย โดยเฉพาะปลูกเป็นพืชผักสวนครัวไว้กินเอง คนสมัย

โบราณเชื่อว่าการปลูกมะนาวไว้ในบ้านจะทำให้มีความสุขกายสุขใจ และสามารถป้องกันศัตรูได้ในแง่สรรพคุณของมะนาวนั้นมีมากเกินบรรยาย จะเรียกว่าเป็นยาอายุวัฒนะก็ได้ โดยเฉพาะช่วยบรรเทาอาการปวดศีรษะ ช่วยแก้ไอเจียน เป็นลมวิงเวียนศีรษะ หรือเมาสุรา ตลอดจนช่วยรักษาโรคความดันโลหิตสูงและความดันโลหิตต่ำ

มะกรูด : คนไทยคุ้นเคยดีไม่ว่าจะในรูปแบบของใบหรือผล เพราะนิยมใช้เป็นเครื่องแกงไทย แต่นอกจากใช้ในการประกอบอาหารแล้ว มะกรูดยังเป็นส่วนผสมในผลิตภัณฑ์ความงาม รวมถึงในยาสมุนไพรด้วย คนโบราณมีความเชื่อว่าเป็นไม้มงคล ถ้าปลูกในบริเวณบ้านจะทำให้ผู้อยู่อาศัยมีความสุข เมื่อสกิดเป็นน้ำมันหอมระเหยก็ช่วยสร้างความผ่อนคลายได้ดี

มะเขือม่วง (เล็ก) : ปลูกง่ายโดยใช้เมล็ดในการปลูก นิยมปลูกเพื่อนำมาเป็นเครื่องเคียงรับประทานกับน้ำพริก ทั้งแบบดิบและสุก มะเขือม่วงอุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุที่มีประโยชน์ต่อร่างกายหลายชนิด อีกทั้งลำต้น ดอก ผล และใบยังมีประโยชน์ในการรักษาโรคด้วย

ผักบุ้งจีน : ได้ชื่อว่าเป็นพืชผักสุขภาพที่ดี คนส่วนใหญ่คุ้นเคยกันเป็นอย่างดี โดยเฉพาะความรู้ที่เร้าเรียนกันมาว่าผักชนิดนี้ช่วยเรื่องบำรุงสายตา แต่ความจริงประโยชน์ของผักบุ้งจีนมีมากกว่านั้นเยอะ จัดเป็นพืชที่อุดมด้วยคุณค่าทางโภชนาการ โดยเฉพาะมีสารต้านอนุมูลอิสระ และช่วยชะลอการเกิดริ้วรอยแห่งวัย

มะเขือเทศ : เป็นพืชผักที่คนส่วนใหญ่นิยมรับประทานมากที่สุดชนิดหนึ่ง ด้วยประโยชน์ที่มากมาย มีทั้งวิตามินและแร่ธาตุหลากหลายชนิดที่ดีต่อร่างกาย หลายคนทราบอยู่แล้วว่าการรับประทานมะเขือเทศจะทำให้ผิวสวย ส่วนการปลูกมะเขือเทศไว้ในแปลงผักก็ทำให้สวนครัวของเรามีสีสันสวยงามด้วยเช่นกัน

CREATIVE SUSHI

เรื่อง misspkitchen

ลองเปลี่ยนเมนูอาหาร “ปุ่นที่เราคุ้นเคย” ให้มีรูปลักษณ์น่าตื่นตาตื่นใจหน่อย ด้วยสองเมนูซูชิแนวสร้างสรรค์ “โอนิกิระซู” (Onigirazu) ซึ่งแปลว่า “ข้าวที่ไม่ต้องปั้น” คือลูกครึ่งระหว่างข้าวปั้นสามเหลี่ยมผสมแซนดวิช เหมาะสำหรับทำเป็นข้าวกล่องไว้รับประทานยามเดินทาง ส่วนอีกเมนู “ซูชิโรสไลต์กล้วยหอม” (Banana Maki Sushi) เป็นซูชิแบบหวาน ซึ่งขั้นตอนการทำแสนง่าย ไม่ว่าจะวัยไหนก็รับประทานกันเพลิน



ONIGIRAZU

ซูชิแซนดวิช (ทำได้ 4 ชิ้น)

ส่วนผสม

ข้าวซูชิ	2 ถ้วย
สาหร่ายโนริ	4 แผ่น
ทาร์ทาร์ซอสหรือมายองเนส	4 ช้อนโต๊ะ
อะโวคาโดสไลซ์บาง	1 ลูก
เบบี๋คอสเด็ดเป็นใบ	2-3 ต้น
กะหล่ำปลีม่วงดอง	2 ถ้วย
ปลาแซลมอนเกล็ดขมนึ่งทอด	12 ชิ้น

ส่วนผสมข้าวซูชิ

ข้าวสารญี่ปุ่น	1 ถ้วย
น้ำส้มสายชูสำหรับข้าวซูชิ	¼ ถ้วย

ส่วนผสมกะหล่ำปลีม่วงดอง

กะหล่ำปลีม่วงขอย	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำส้มสายชูหมักจากข้าว	½ ถ้วย
น้ำตาลทราย	2 ช้อนโต๊ะ
เกลือทะเล	1 ช้อนชา
กระเทียมบุบ	2 กลีบ
น้ำสะอาด	½ ถ้วย

วิธีทำ

- ทำกะหล่ำปลีม่วงดอง โดยใส่กะหล่ำปลีขยลงในโหลแก้ว ต้มน้ำส้มสายชู น้ำตาล เกลือ กระเทียมบุบ และน้ำสะอาดจนเดือด เทใส่ในโหลแก้ว พักให้หายร้อน ปิดฝาทิ้งไว้ 6-8 ชั่วโมง
- ทำข้าวซูชิ โดยซาวข้าวสาร แล้วหุงกับน้ำตามอัตราส่วนที่แนะนำบนถุงข้าว นำข้าวที่หุงสุกร้อน ๆ มากระจายให้ทั่วถาด พรมน้ำส้มสายชูสำหรับซูชิลงไปให้ทั่ว เคล้าให้เข้ากัน ใช้พัดลมเป่าหรือพัดให้หายระอุ



จากนั้นใช้ผ้าขาวบางชุบน้ำคลุ่ม พักไว้ 10-15 นาทีให้ข้าวหายร้อน

- ทำโอนิกิริซูชิ เริ่มจากปูพลาสติกใสบนโต๊ะ วางสาหร่ายในแนวทแยงโดยคว่ำด้านเรียบลง ตักข้าวซูชิลงตรงกลางแต่งให้เป็นรูปสี่เหลี่ยม ทาซอส วางปลาทอด กะหล่ำปลีม่วงดอง อะโวคาโด และเบบี๋คอสลงไปเป็นชั้น ๆ โดยเรียงไล่ขึ้นในแนวตั้ง

- ห่อสาหร่าย โดยเริ่มจากด้านข้าง ด้านล่าง และด้านบนตามลำดับ ดึงพลาสติกใสที่ปูไว้ขึ้นมาห่อซูชิแซนด์วิชให้แน่น พักไว้ แล้วทำขึ้นต่อไปจนครบ
- เช็ดมีดด้วยผ้าหมาด ตัดครึ่งโอนิกิริซูชิให้เห็นไส้สวยงาม แกะพลาสติกออกก่อนรับประทาน



Tips

- สามารถใช้ข้าวกล้องทำข้าวซูชิได้เพื่อทางเลือกที่ดีต่อสุขภาพ แต่ควรแช่น้ำไว้ก่อนหุงตามคำแนะนำบนถุงข้าว
- เลือกไส้ซูชิแซนด์วิชได้ตามชอบ เช่น กุ้งชุบเกล็ดขนมปังทอด ไก่ย่าง หมูสไลซ์ผัดซอส เต้าหู้ เห็ดย่าง ปลาดิบ แดงกวาง พริกหวาน
- ควรรับประทานภายใน 1-2 วัน ถ้าเป็นไส้ปลาดิบควรรับประทานเลยทันที



BANANA MAKI SUSHI

ซูชิโรลไส้กล้วยหอม (ทำโรลได้ 2 แถว)

ส่วนผสม

แป้งตอร์ติยา	2 แผ่น
เนยถั่ว	2 ช้อนโต๊ะ
กรานอลา	1 ช้อนชา
กล้วยหอมสุก	2 ลูก
ซ็อกโกแลตสเปรด	2 ช้อนโต๊ะ
มะพร้าวขูด	1 ช้อนชา
น้ำผึ้ง	2 ช้อนชา
ถั่วลิสง ผลไม้สด และยอดสะระแหน่	สำหรับตกแต่งจาน



วิธีทำ

- วางแป้งตอร์ติยาแผ่นแรกลงบนเขียงทาเนยถั่วจนทั่ว เว้นขอบไว้ประมาณ 1 นิ้ว โดยรอบ โรยกรานอลา วางกล้วยหอมลงไป 1 ลูก ราดน้ำผึ้ง แล้วม้วนให้แน่น ตัดเป็นชิ้นพอดีคำ



- วางแป้งตอร์ติยาแผ่นที่สองลงบนเขียงทาซ็อกโกแลตสเปรด เว้นขอบไว้ประมาณ 1 นิ้วโดยรอบ โรยมะพร้าวขูด วางกล้วยอีกลูกลงไป ม้วนให้แน่น ตัดเป็นชิ้นพอดีคำ
- จัดซูชิโรลไส้กล้วยหอมใส่จาน ตกแต่งด้วยถั่วลิสง ผลไม้สด และยอดสะระแหน่ให้สวยงาม

Tips

สามารถปรับเปลี่ยนส่วนผสมไส้ ซอส และธัญพืชได้ตามชอบ เช่น สตอร์ว์-เบอร์รี่+วิปครีม+อัลมอนต์ฝานแผ่น หรือถั่ว+โยเกิร์ต+มะพร้าวขูด ฯลฯ





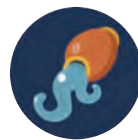
ชาอุหลง

โดย อ.เตียร์ ปานชีวา

ดื่มชาให้ถูกกับราศี ช่วยเสริม พลังภายใน ให้แข็งแรง



ราศีมังกร ชาวราศีนี้มักเป็นคนที่วิดกกังวลง่าย รับรู้ความรู้สึกได้ไว จึงทำให้อารมณ์ค่อนข้างแปรปรวน มักมีอาการนอนไม่หลับ และหัวใจสูบฉีดโลหิตไวกว่าปกติยามที่อยู่ในเหตุการณ์ไม่ปกติ เช่น ตกใจ ดีใจ ตื่นเต้น ดังนั้นชาที่จะช่วยปรับสมดุลเรื่องอารมณ์ความรู้สึกควรมีสรรพคุณเน้นการผ่อนคลายและเยียวยาระบบที่แปรปรวน ประเภทชาสมุนไพร เช่น ชาคาโมไมล์เพื่อการนอนหลับได้ดี หรือชามินต์จะช่วยให้สบายท้องหากเกิดการเครียดจนอาหารไม่ย่อย



ราศีกุมภ์ ชาวราศีกุมภ์มักมีปัญหาเกี่ยวกับระบบทางเดินปัสสาวะ เพราะเป็นคนชอบทำโน่นทำนี่ตลอดเวลา จึงทำให้ลืมห้างห้องน้ำบ้าง อันบัง จนเป็นความเคยชิน ซึ่งถ้านานไปอาจมีผลต่อระบบของไตได้ ดังนั้นชาที่เหมาะกับคนราศีนี้ควรเป็นประเภทชาขาว เพราะมีกาเฟอีนค่อนข้างต่ำ และมีสารต้านอนุมูลอิสระทำให้ร่างกายสดชื่น แถมยังช่วยลดคอเลสเตอรอลได้อีกทางหนึ่งด้วย



ราศีมีน ชาวราศีนี้เป็นคนที่มีโลกส่วนตัวค่อนข้างสูง มีความระมัดระวังตัว เป็นคนช่างคิดซึ่งบางครั้งก็มากเกินไป มักมีอาการนอนไม่หลับหรือนอนหลับแต่ไม่สนิท จึงต้องระวังโรคที่เกี่ยวกับระบบไหลเวียนโลหิต โรคหัวใจ ความดัน ประเภทชาที่ควรดื่มคือชาเขียวร้อน ๆ แต่ไม่ควรดื่มในช่วงค่ำ เพราะแม้จะมีกาเฟอีนต่ำแต่ก็อาจมีผลต่อการนอนหลับให้สนิทได้ การดื่มชาเขียวร้อน ๆ จะส่งผลให้มีภูมิคุ้มกันที่ดีและมีหัวใจที่แข็งแรง



ราศีกรกฎ ชาวราศีกรกฎเป็นคนที่ละมุนละไมในการใช้ความคิด มีอารมณ์อ่อนไหว และเพราะความละเอียดรอบคอบของชาวราศีนี้ทำให้บางทีก็เป็นคนคิดมาก ก่อให้เกิดความเครียดและส่งผลกระทบต่อสมรรถนะของขาที่เหมาะสมควรเป็นชาดำ เพราะจะกระตุ้นให้เกิดความกระตือรือร้น และสนุกกับการใช้ชีวิต ทั้งยังช่วยลดความรู้สึกรู้สึกซึมเศร้าได้อีกทางหนึ่งด้วย



ราศีเมษ ชาวราศีเมษเป็นคนบ้าพลัง ใช้ความคิดเยาะแยะใจร้อน ชอบให้ทุกอย่างอยู่ในส่วนที่ตัวเองสามารถควบคุมได้ จึงมักมีปัญหาเกี่ยวกับสมอง และความดันโลหิตสูงได้ง่าย ๆ ประเภทขาที่เลือกดื่มจึงควรเป็นชาดำ เพราะนอกจากจะมีสารต้านอนุมูลอิสระแล้วยังช่วยลดคอเลสเตอรอลด้วย ที่สำคัญการดื่มชาดำยังลดอัตราความเสี่ยงของอาการหัวใจวายเฉียบพลันได้อีกทางหนึ่ง



ราศีพฤษภ เป็นคนช่างคิดช่างพิจารณา ชอบกินจุบจิบ เวลาว่างน้ำหนักจึงขึ้นได้ง่าย และระบบเผาผลาญต่ำกว่าปกติด้วย ขาที่เลือกดื่มควรเป็นชาอูหลง เพราะชาประเภทนี้จะช่วยกระตุ้นการทำงานของเอนไซม์ที่ทำหน้าที่ย่อยไขมันในกลุ่มไตรกลีเซอไรด์ ลดความอยากอาหาร และกระตุ้นระบบเผาผลาญพลังงานในร่างกายให้ทำงานได้ดีขึ้น



ราศีเมถุน ชาวราศีนี้เป็นคนอารมณ์ดี ช่างพูดช่างเจรจา เข้าสังคมเก่ง จึงมักดื่มและรับประทานจุบจิบ มักมีปัญหาที่เกิดจากการรับประทาน เช่น โรคเบาหวาน โรคไต หรือโรคตับ ประเภทของขาที่เหมาะสมกับชาวราศีเมถุนควรเป็นชาขาว เพราะชาขาวมีสรรพคุณในการทำให้ร่างกายสามารถปรับตัว จึงหลั่งอินซูลินออกมาควบคุมปริมาณน้ำตาลกลูโคสในเลือด รวมทั้งมีสารต้านอนุมูลอิสระช่วยป้องกันมะเร็งได้



ราศีสิงห์ เป็นคนที่ชอบควบคุม เจ้าบงการ ไม่ค่อยไว้วางใจสิ่งรอบตัวได้ง่าย ๆ จึงใช้ความคิดค่อนข้างเยาะในแต่ละวัน ทั้งยังชอบทำงานจนลืมเวลา รับประทานบ่อย ๆ ด้วย ระบบย่อยอาหารจึงมีปัญหาได้ง่าย โรคทางกระเพาะอาหารและลำไส้เลยเป็นปัญหาของชาวราศีนี้ ประเภทขาที่เลือกดื่มควรเป็นชาสมุนไพรไม่มีกาเฟอีนจำพวกชาเพปเปอร์มินต์ ชาอัญชัน ชาคาโมไมล์ ชาตะไคร้ เพราะช่วยดูแลเรื่องระบบย่อยอาหารได้ดี





ชาดำ



ราศีกัมภ์ ชาวราศีนี้นี้เป็นคนที่รักสงบ ชอบเรียนรู้ วิชาการ เดินทาง จึงมักเจอกับสิ่งแปลกใหม่เสมอ ๆ ไม่ว่าจะ เป็นอากาศ อาหาร สิ่งรอบตัวที่ไม่คุ้นเคย ดังนั้น ความผิดปกติในระบบย่อยอาหาร อากาการภูมิแพ้ โรคทางผิวหนังอาจส่งผลกระทบต่อชาวราศีนี้นี้ได้ ประเภทของชา ที่ควรดื่มจึงเป็นชาแนวอะโรมา เช่น ชาอบเชย ชาเปลือกส้ม ซึ่งจะมีส่วนผสมของชาเขียว ชาดำ หรือชาอูหลงก็ได้ เพื่อช่วยให้ระบบ ภูมิคุ้มกันมีความแข็งแรงมากยิ่งขึ้น



ราศีตุล เป็นคนที่คอยจัดการเรื่องรอบตัว ชอบใช้ ความคิด ชอบตัดสิน เอาจริงเอาจังกับทุกสิ่งทำให้ ใช้ความคิดมากตามไปด้วย ชาวราศีตุลจึงต้อง ระวังในส่วนของสมอง ระบบการหมุนเวียนโลหิต และความดันโลหิต ประเภทของชาที่เหมาะสมควรเป็นชาสมุนไพร ที่ไร้คาเฟอีนเพื่อให้หลับสบายได้ง่าย ซึ่งจะส่งผลให้สุขภาพแข็งแรง เช่น ชาดอกคำฝอยช่วยเรื่องความดันโลหิต



ราศีพิจิก เป็นบุคคลที่มีความลุ่มลึก ละเมียดละไม ใช้จินตนาการสูง มักเป็นคนนอนดึก ชอบทำอะไร ในบรรยากาศที่สงบยามค่ำคืน จนบางครั้งมีปัญหา เรื่องการนอนหลับไม่สนิท ส่งผลต่อผิวพรรณและ

ระบบทางเดินปัสสาวะ ชาที่เหมาะสมกับชาวราศีนี้นี้จึงควรเป็นชาขาว เพราะจะทำให้ระบบต่าง ๆ ในร่างกายทำงานอย่างสมดุล ควบคุม ปริมาณน้ำตาลในเลือด และช่วยลดอาการวิตกกังวลได้อีกทางหนึ่ง



ราศีธนู ชาวราศีธนูเป็นคนที่ชอบความท้าทาย ชอบ ใช้ความคิด กล้าเสี่ยง กล้าได้กล้าเสีย แต่บางครั้ง ก็ใจร้อน หุนหันพลันแล่น จึงควรระวังเรื่องเกี่ยวกับ หัวใจซึ่งเกิดจากธาตุไฟที่มีมาก และระบบการ หมุนเวียนโลหิต ประเภทของชาที่เหมาะสมจึงควรเป็นชาดำ เพราะ จะช่วยลดภาวะความผิดปกติของหัวใจ ลดคอเลสเตอรอล และทำให้ สดชื่นมีชีวิตชีวา

ไก่แจ้สายพันธุ์ไทย สีสันแห่งความมงคล

ไก่แจ้เป็นสัตว์ที่อยู่คู่กับคนไทยมาช้านาน ก่อนหน้านั้นคนเลี้ยงไก่แจ้ไว้เหมือนสัตว์เลี้ยงทั่วไปชนิดอื่น จึงไม่ได้มีการเพาะพันธุ์หรือปรับปรุงสายพันธุ์ ต่อมาเมื่อต้องการให้ไก่แจ้ของไทยไม่เพียงไก่บ้านหรือไก่วัดธรรมดา ๆ จึงเกิดไอเดียนำไก่แจ้สายพันธุ์ต่างจากประเทศญี่ปุ่นเข้ามาผสมพันธุ์ และมีการพัฒนาสายพันธุ์เรื่อยมาจนถึงปัจจุบัน ทุกวันนี้ไก่แจ้จึงมีความสวยงามถึงขนาดมีการประกวดความงามกันทุกปี และไก่แจ้พันธุ์ไทยก็ยังคงเป็นที่นิยมของคนไทยอยู่เสมอ



ไก่แจ้สีเหลืองดอกโสน



ไก่แจ้สีไก่ป่าเหลือง

สีสันพันธุ์ไทย

ไก่แจ้ไทยที่นิยมเลี้ยงทั่วไปมี 12 สี แต่ละสีมีความหมายแตกต่างกัน เช่น ความเป็นมงคล การเสริมดวง เสริมบารมี ฯลฯ การเลือกสีไก่แจ้จึงขึ้นอยู่กับผู้เลี้ยงว่าต้องการสื่อความหมายอย่างไร

1. สีเบญจรงค์ ไก่แจ้สีนี้เป็นหนึ่งในสีที่คนนิยมเลี้ยง เพราะเชื่อกันว่าเป็นสีที่ส่งเสริมเรื่องบารมี ทำให้มีผู้นับหน้าถือตา
2. สีโนรี เลี้ยงไว้เพื่อเป็นศรีแก่บ้าน เป็นสิริมงคล และมีแต่ความเจริญ
3. สีไก่ป่าเหลือง เชื่อว่าเลี้ยงแล้วจะมีแต่เรื่องดี ๆ มีความสุขใจ
4. สีกาบหมาก จัดเป็นสุดยอดในบรรดาสีทั้งหมด ว่ากันว่าหากเลี้ยงไก่แจ้สีนี้แล้วจะช่วยเหลือปัญหา
5. สีกาบอ้อย เลี้ยงแล้วจะประสบพบเจอแต่เรื่องดี ๆ
6. สีประดู่ หลายคนชอบเลี้ยงสีนี้เพราะเชื่อว่าช่วยเสริมเรื่องทรัพย์สินให้มีใช้ตลอดไป
7. สีไก่ป่าหูขาว เลี้ยงแล้วเสมือนเป็นครู
8. สีเหลืองดอกโสน เพื่อชีวิตที่มีความสุขและยืนยาวจึงเลี้ยงไก่แจ้สีนี้ไว้เพื่อเสริมมงคล
9. สีไก่ป่าเข้ม เลี้ยงแล้วช่วยเสริมให้มีความโก้เก๋

10. สีเหลืองหางขาว เสริมเรื่องการมีอำนาจวาสนา
11. สีเหลืองลูกปลา เลี้ยงแล้วมีแต่เรื่องดี ๆ ไม่มีเรื่องเสื่อมเสีย
12. สีสร้อยสุวรรณ คนที่อยากร่ำรวยเป็นเศรษฐีมักเลือกเลี้ยงสีนี้

ลักษณะที่ดีของสายพันธุ์

หากชอบเลี้ยงเพศผู้ต้องเลือกให้มีลักษณะเด่น ๆ ดังนี้ หัวมีขนาดใหญ่แต่สมส่วน หงอนและเหนียงใหญ่แต่ต้องเหมาะสมกับขนาดของลำตัว ปากสั้น ตากลมโตดูแจ่มใสเป็นประกาย ลำตัวเล็กกลมน่ารัก ออกใหญ่กลม ปีกยาวและหนาขนานไปกับลำตัว ขนสะอาดแน่นเป็นเงามันวาวไม่มีปรสิติ นิ้วตรงสั้นและต้องกางได้รูปไม่บิดผู้ัดส่วน มีความกระปรี้กระเปร่า ว่องไว และระวังภัยตัวผู้ควรมีน้ำหนักตัวตามเกณฑ์ประมาณ 730 กรัม ไม่เกิน 850 กรัม

ส่วนเพศเมียมีลักษณะแตกต่างจากตัวผู้เล็กน้อย คือ หงอนมีขนาดใหญ่พอประมาณและมีลักษณะของจักรเรียงกันเป็นระเบียบ (จักรคือส่วนหยักของหงอนซึ่งมีลักษณะคล้ายรอยหยักของจักร) หางบานเหมือนพัดขนาดใหญ่ ปลายมนซ้อน ไม่หักพับเอียงไปข้างใดข้างหนึ่ง น้ำหนักตัวมาตรฐานประมาณ 610 กรัม ไม่เกิน 730 กรัม



ไก่แจ้สีไก่ป่าเข้ม

จากเป้าหมาย สู่ความสำเร็จในการดำเนินงาน

ในธุรกิจสำรวจและผลิตปิโตรเลียมของเราทั่วโลก ปตท.สผ. มุ่งมั่นในการสร้างสมดุลระหว่างธุรกิจ สิ่งแวดล้อม และสังคม อันจะนำมาซึ่งประโยชน์และมูลค่าในระยะยาว เรามีวิสัยทัศน์ในการก้าวสู่การเป็นบริษัทสำรวจและผลิตปิโตรเลียมชั้นนำในเอเชีย ที่ขับเคลื่อนด้วยผลการดำเนินงานที่สามารถแข่งขันได้ เทคโนโลยี และหัวใจสีเขียว เรามุ่งมั่นที่จะดำเนินธุรกิจด้วยจรรยาบรรณ และธรรมาภิบาล โดยมีผลการปฏิบัติงานด้านสิ่งแวดล้อมและสังคมที่โดดเด่น อันเป็นพื้นฐานที่ทำให้ธุรกิจของเราสามารถเติบโตได้อย่างยั่งยืน



www.pttep.com

Passion to Explore for a Sustainable Future



กรุณาส่ง **happiness**

บริษัท แคนดีส์ แอนด์ ดี จำกัด
317/8 ถนนพระรามที่ 6
แขวงทุ่งพญาไท เขตราชเทวี
กรุงเทพฯ 10400

SPECIAL FOR READERS

happiness PM Vol. 32

ชื่อ นามสกุล

ที่อยู่ (สำหรับจัดส่งของรางวัลเท่านั้น)

โทรศัพท์

happiness Vol. 32 ขอเชิญผู้ถือหุ้นในกลุ่ม ปตท. ร่วมสนุกกับการตอบคำถาม 5 ข้อดังต่อไปนี้ เพื่อชิงรางวัลจำนวน 50 ชิ้น โดยคำตอบ จะซ่อนอยู่ในเรื่อง **“เกร็ดความรู้ด้านพลังงานประเทศ” หน้า 11 และหน้า 33** พบคำตอบ ภาคบางข้อที่ถูกต้องที่สุด แล้วส่งแผ่นพับมาร่วมสนุกกันนะคะ
(สงวนสิทธิ์เฉพาะผู้ถือหุ้นในกลุ่ม ปตท. หมดเขตร่วมสนุก 20 กุมภาพันธ์ 2561)

ข้อเสนอแนะสำหรับนิตยสาร **happiness**

1. ปตท. ปฏิบัติตาม พ.ร.บ. อะไรบ้างในการขายก๊าซให้กับ กฟผ.

- | | |
|---|---|
| <input type="radio"/> ก พ.ร.บ. การประกอบกิจการพลังงาน | <input type="radio"/> ข พ.ร.บ. ปิโตรเลียม |
| <input type="radio"/> ค พ.ร.บ. พลังงานทดแทน | <input type="radio"/> ง ถูกทุกข้อ |

2. หน่วยงานภาครัฐใดบ้างเป็นผู้กำหนดราคาก๊าซที่ ปตท. ขายให้กับ กฟผ.

- | | |
|--|---------------------------------------|
| <input type="radio"/> ก คณะกรรมการปิโตรเลียม | <input type="radio"/> ข กพช. และ คสม. |
| <input type="radio"/> ค สนพ. และ กกพ. | <input type="radio"/> ง ถูกทุกข้อ |

3. ที่ผ่านมามีบริษัทเอกชนที่ลงทุนสำรวจและผลิตแหล่งปิโตรเลียมส่งรายได้เข้ารัฐเฉลี่ยประมาณกี่แสนล้านบาท / ปี

- | | |
|--|--|
| <input type="radio"/> ก กว่า 1.6 แสนล้านบาท / ปี | <input type="radio"/> ข กว่า 1.7 แสนล้านบาท / ปี |
| <input type="radio"/> ค กว่า 1.8 แสนล้านบาท / ปี | <input type="radio"/> ง กว่า 1.9 แสนล้านบาท / ปี |

4. บริษัทเอกชนที่ลงทุนสำรวจและผลิตแหล่งปิโตรเลียมส่งรายได้เข้ารัฐคิดเป็นกี่เปอร์เซ็นต์ของค่าเฉลี่ยงบประมาณแผ่นดิน

- | | |
|--------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="radio"/> ก ประมาณ 4.4 % | <input type="radio"/> ข ประมาณ 5.5 % |
| <input type="radio"/> ค ประมาณ 6.6 % | <input type="radio"/> ง ประมาณ 7.7 % |

5. การลงทุนสำรวจผลิตแหล่งปิโตรเลียมใช้เงินลงทุนประมาณกี่ล้านบาท / กลุ่ม

- | | |
|---|---|
| <input type="radio"/> ก 50 ล้านบาท / กลุ่ม | <input type="radio"/> ข 100 ล้านบาท / กลุ่ม |
| <input type="radio"/> ค 150 ล้านบาท / กลุ่ม | <input type="radio"/> ง 200 ล้านบาท / กลุ่ม |

เรื่องแนะนำเพื่อคอลัมน์
Ask the Expert / ผู้ถือหุ้นก๊าซ

ฝากถึงบริษัทในกลุ่ม ปตท.

รายงานผลการดำเนินงานไตรมาสที่ 3 และช่วง 9 เดือนแรก ปี 2560

ผลการดำเนินงานไตรมาส 3 ปี 2560 เปรียบเทียบกับไตรมาส 2 ปี 2560

ในไตรมาส 3 ปี 2560 (Q3/2560) ปตท. และบริษัทย่อยมีรายได้จากการขายจำนวน 475,178 ล้านบาท ลดลง 3,610 ล้านบาทหรือร้อยละ 0.8 ส่วนใหญ่มาจากธุรกิจน้ำมันและธุรกิจก๊าซ เป็นผลมาจากปริมาณขายที่ปรับตัวลดลง อย่างไรก็ตามผลการดำเนินงานปกติโดยรวมเพิ่มขึ้น โดยหลักจากกลุ่มธุรกิจปิโตรเคมีและการกลั่น มีผลการดำเนินงานที่ดีขึ้น โดยเฉพาะจากธุรกิจการกลั่นที่มี Crack Spread ที่ปรับตัวเพิ่มขึ้นทุกผลิตภัณฑ์ รวมทั้งราคาน้ำมันดิบที่ปรับสูงขึ้นเมื่อเทียบกับไตรมาสก่อน จึงทำให้มีกำไรจากสต็อกน้ำมัน ขณะที่ขาดทุนจากสต็อกน้ำมันในไตรมาสก่อน นอกจากนี้ธุรกิจสำรวจและผลิตฯ มีผลการดำเนินงานดีขึ้นจากปริมาณและราคาขายที่สูงขึ้น แม้ว่าผลการดำเนินงานของธุรกิจก๊าซฯ จะปรับลดลงตามปริมาณขายที่ลดลงของโรงแยกก๊าซฯ จากการหยุดซ่อมบำรุงย่อยตามแผน ทำให้ในไตรมาสนี้ ปตท. และบริษัทย่อย มีกำไรจากการดำเนินงานก่อนค่าเสื่อมราคา ต้นทุนทางการเงิน และภาษีเงินได้ (EBITDA) จำนวน 87,011 ล้านบาท เพิ่มขึ้น 12,101 ล้านบาทหรือร้อยละ 16

ส่วนแบ่งกำไรจากเงินลงทุนในการร่วมค้าและบริษัทร่วมจำนวน 1,223 ล้านบาท ลดลง 715 ล้านบาท จาก 1,938 ล้านบาท ในไตรมาส 2 ปี 2560 (Q2/2560) ส่วนใหญ่มาจากผลการดำเนินงานของการร่วมค้าในกลุ่มธุรกิจปิโตรเคมีและการกลั่นที่ลดลงจากไตรมาสก่อน

ใน Q3/2560 บริษัท ปตท.สำรวจและผลิตปิโตรเลียม จำกัด (มหาชน) (PTTEP) รั้งขาดทุนจากการด้อยค่าของสินทรัพย์โครงการมาเรียนา ออยล์ แชนด์ จำนวน 18,505 ล้านบาท

ปตท. และบริษัทย่อยมีค่าเสื่อมราคาและค่าตัดจำหน่ายจำนวน 29,413 ล้านบาท เพิ่มขึ้น 449 ล้านบาทหรือร้อยละ 1.6 จาก 28,964 ล้านบาท ใน Q2/2560 โดยหลักมาจากธุรกิจสำรวจและผลิตฯ ตามปริมาณการขายเฉลี่ยที่เพิ่มขึ้น ขณะที่กำไรจากอัตราแลกเปลี่ยน 2,880 ล้านบาท ลดลง 441 ล้านบาท จาก 3,321 ล้านบาท ใน Q2/2560 โดยหลักมาจากการชำระคืนเงินกู้สกุลเงินตราต่างประเทศในระหว่างงวด ซึ่งส่งผลให้กำไรจากอัตราแลกเปลี่ยนที่ยังไม่เกิดขึ้นจริง (Unrealized FX Gain) จากเงินกู้สกุลเงินต่างประเทศลดลง

ปตท. และบริษัทย่อยมีภาษีเงินได้เพิ่มขึ้น 2,187 ล้านบาท จาก 5,553 ล้านบาท ใน Q2/2560 เป็น 7,740 ล้านบาท ใน Q3/2560 โดยหลักจากบริษัทในกลุ่มธุรกิจปิโตรเคมีและการกลั่นที่มีภาษีเงินได้สูงขึ้นตามผลการดำเนินงานที่ดีขึ้น ในขณะที่ PTTEP มีภาษีเงินได้ลดลงจากค่าเงินบาทเมื่อเทียบกับเงินเหรียญสหรัฐที่แข็งค่าขึ้นในอัตราที่เพิ่มขึ้นเมื่อเทียบกับไตรมาสก่อน ส่งผลให้ใน Q3/2560 ปตท. และบริษัทย่อยมีกำไรสุทธิ 22,331 ล้านบาท ลดลง 8,986 ล้านบาทหรือร้อยละ 28.7 จาก 31,317 ล้านบาท ใน Q2/2560

ผลการดำเนินงานครึ่งแรกปี 2560 เปรียบเทียบกับครึ่งแรกปี 2559

ในช่วง 9 เดือนแรกของปี 2560 (9M/2560) ปตท. และบริษัทย่อยมีรายได้จากการขายจำนวน 1,463,763 ล้านบาท เพิ่มขึ้น 221,774 ล้านบาทหรือร้อยละ 17.9 โดยเพิ่มขึ้นในเกือบทุกกลุ่มธุรกิจ โดยเฉพาะกลุ่มธุรกิจการค้ำระหว่างประเทศและกลุ่มธุรกิจปิโตรเคมีและการกลั่นเมื่อเทียบกับช่วงเดียวกันของปีก่อน โดยราคาเฉลี่ยของผลิตภัณฑ์ปิโตรเลียมและปิโตรเคมี ทั้งสายอะโรแมติกส์และโอเลฟินส์ที่เพิ่มขึ้นตามราคาน้ำมันดิบดูไบ ซึ่งราคาเฉลี่ยปรับเพิ่มขึ้นจาก 38.9 เหรียญสหรัฐต่อบาร์เรล เป็น 51.1 เหรียญสหรัฐต่อบาร์เรลหรือร้อยละ 31.4 อย่างไรก็ตามธุรกิจสำรวจและผลิตฯ มีรายได้จากการขายลดลงจากปริมาณขายที่ปรับลดลง โดยในงวดนี้ ปตท. และบริษัทย่อยมี EBITDA จำนวน 251,182 ล้านบาท เพิ่มขึ้น 22,124 ล้านบาทหรือร้อยละ 9.7 โดยหลักจากกลุ่มธุรกิจปิโตรเคมีและการกลั่นที่มีผลการดำเนินงานที่ดีขึ้นจากธุรกิจการกลั่นตามกำไรขั้นต้นจากการกลั่นไม่รวมผลกระทบจากสต็อกน้ำมัน (Market GRM) ที่สูงขึ้นจาก Diesel และ Fuel oil crack spread ที่ปรับเพิ่มขึ้น แม้ว่ากำไรจากสต็อกน้ำมันจะลดลงเมื่อเทียบกับในช่วง 9 เดือนแรกของปี 2559 (9M/2559) นอกจากนี้ ธุรกิจก๊าซธรรมชาติในส่วนของโรงแยกก๊าซฯ มีผลการดำเนินงานดีขึ้นจากราคาขายผลิตภัณฑ์ที่อิงกับราคาปิโตรเคมีปรับสูงขึ้น ในขณะที่ต้นทุนก๊าซฯ ลดลง และปริมาณขายที่เพิ่มขึ้นจากที่ 9M/2559 โรงแยกก๊าซฯ อีเทน (Ethane Separation Plant : ESP) และโรงแยกก๊าซฯ ที่ 6 มีซ่อมบำรุงใหญ่ นอกจากนี้ยังมีกำไรเพิ่มขึ้นจากธุรกิจการจัดหาและจัดจำหน่ายก๊าซฯ

ส่วนแบ่งกำไรจากเงินลงทุนในการร่วมค้าและบริษัทร่วมจำนวน 5,209 ล้านบาท เพิ่มขึ้น 2,343 ล้านบาท หรือร้อยละ 81.8 จาก 2,866 ล้านบาท ใน 9M/2559 โดยหลักเพิ่มขึ้นจากบริษัท พีทีที อาซาฮี เคมิคอล จำกัด (PTTAC) ที่มีปริมาณขายและราคาขายเฉลี่ยเพิ่มขึ้น

ปตท. และบริษัทย่อยมีค่าเสื่อมราคาและค่าตัดจำหน่ายลดลง 9,208 ล้านบาทหรือร้อยละ 9.6 จาก 96,092 ล้านบาท ใน 9M/2559 เป็น 86,884 ล้านบาท ใน 9M/2560 โดยหลักมาจาก PTTEP ที่มีการปรับปริมาณสำรองปิโตรเลียมเพิ่มขึ้น นอกจากนี้ยังมีกำไรจากอัตราแลกเปลี่ยนเพิ่มขึ้น 6,241 ล้านบาท จากจำนวน 4,461 ล้านบาท ใน 9M/2559 เป็น 10,702 ล้านบาท โดยหลักมาจาก ปตท. ที่มีผลกำไรจากอัตราแลกเปลี่ยนจากการรับและจ่ายชำระหนี้จากลูกหนี้และเจ้าหนี้การค้าสกุลเงินต่างประเทศเพิ่มขึ้น และจากเงินบาทที่แข็งค่าขึ้นเมื่อเทียบกับเงินเหรียญสหรัฐ ส่งผลให้ ปตท. และบริษัทในเครือ โดยส่วนใหญ่มีกำไรจากอัตราแลกเปลี่ยนที่ยังไม่เกิดขึ้นจริง (Unrealized FX Gain) เพิ่มขึ้นจากเงินกู้ยืมสกุลเงินต่างประเทศ

ใน 9M/2560 ปตท. มีรายได้เงินปันผลและกำไรจากการขายเงินลงทุนในกองทุนรวม จำนวน 4,310 ล้านบาท และ 950 ล้านบาท ตามลำดับ อีกทั้ง ปตท. และบริษัทในเครือมีกำไรจากตราสารอนุพันธ์ 2,333 ล้านบาท เพิ่มขึ้น 6,891 ล้านบาท จาก 9M/2559 ที่ขาดทุนจากตราสารอนุพันธ์ 4,558 ล้านบาท โดยหลักเพิ่มขึ้นจากสัญญาประกันความเสี่ยงทางการเงินและราคาน้ำมันของ PTTEP บริษัท ไออาร์พีซี จำกัด (มหาชน) (IRPC) บริษัท พีทีที โกลบอล เคมิคอล จำกัด (มหาชน) (PTTGC) และ PTT International Trading Pte. Ltd. (PTIT)

ปตท. และบริษัทย่อยมีภาษีเงินได้เพิ่มขึ้น 2,282 ล้านบาทหรือร้อยละ 13.1 จาก 17,409 ล้านบาท ใน 9M/2559 เป็น 19,691 ล้านบาท ใน 9M/2560 โดยหลักมาจากบริษัทในเครือกลุ่มปิโตรเคมีและการกลั่นที่มีผลการดำเนินงานที่ดีขึ้น ขณะที่ PTTEP ลดลงจากผลประโยชน์ทางภาษีที่เกิดขึ้นจากอัตราแลกเปลี่ยนของเงินบาทที่แข็งค่าขึ้น เมื่อเทียบกับเงินเหรียญสหรัฐ ส่งผลให้ใน 9M/2560 ปตท. และบริษัทย่อยมีกำไรสุทธิ 99,816 ล้านบาท เพิ่มขึ้น 24,294 ล้านบาทหรือร้อยละ 32.2 จาก 75,522 ล้านบาท ใน 9M/2559

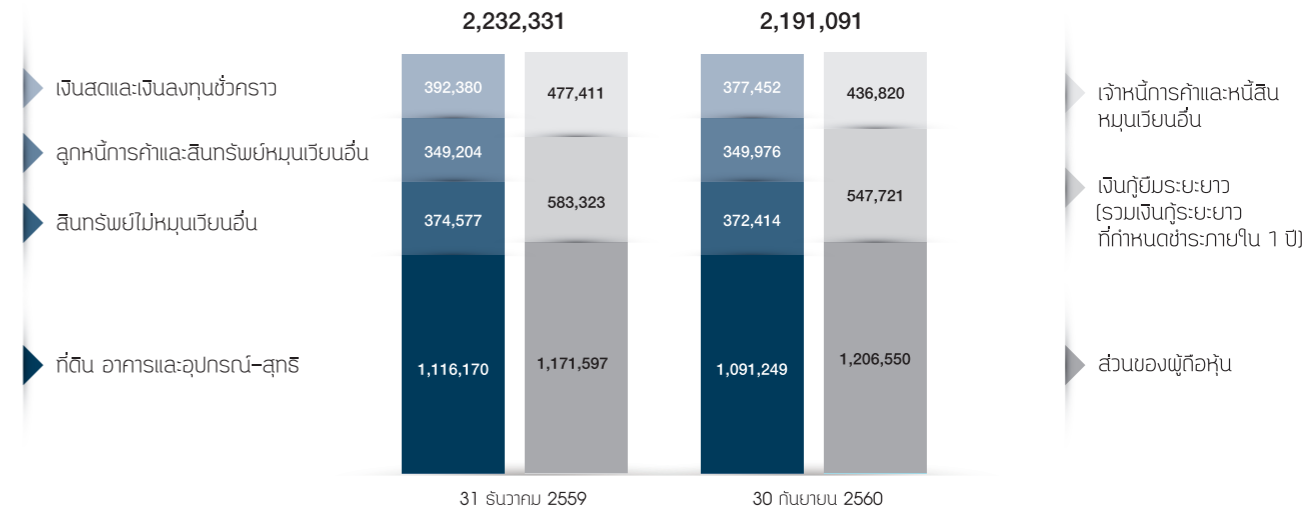
ณ วันที่ 30 กันยายน 2560 ปตท. และบริษัทย่อยมีสินทรัพย์รวมทั้งสิ้นจำนวน 2,191,091 ล้านบาท มีหนี้สินรวม 984,541 ล้านบาท และมีส่วนของผู้ถือหุ้น 1,206,550 ล้านบาท

ผลการดำเนินงาน

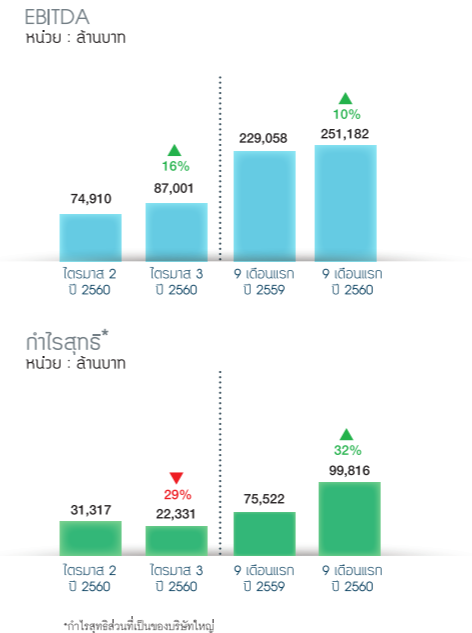
		ไตรมาส 2 ปี 2560	ไตรมาส 3 ปี 2560	9 เดือนแรก ปี 2559	9 เดือนแรก ปี 2560
รายได้จากการขายและการให้บริการ	(ล้านบาท)	478,788	475,178	1,241,989	1,463,763
กำไรสุทธิ*	(ล้านบาท)	31,317	22,331	75,522	99,816
กำไรสุทธิต่อหุ้น	(บาทต่อหุ้น)	10.75	7.61	26.15	34.45
อัตรากำไรสุทธิ	(ร้อยละ)	8.40	6.44	8.18	9.15
อัตรารส่วนความสามารถชำระดอกเบี้ย	(เท่า)	9.57	11.87	9.13	10.26
		30 มี.ย. 60	30 ก.ย. 60	31 ส.ค. 59	30 ก.ย. 60
อัตรารส่วนหนี้สินต่อส่วนรวมของผู้ถือหุ้น**	(เท่า)	0.80	0.82	0.91	0.82
มูลค่าทางบัญชีต่อหุ้น	(บาทต่อหุ้น)	278.49	276.87	267.14	276.87
ราคาหุ้น ณ วันสิ้นงวด	(บาทต่อหุ้น)	370	408	372	408

*กำไรสุทธิส่วนที่เป็นของบริษัทใหญ่
**หนี้สินรวมหารส่วนของผู้ถือหุ้นรวม

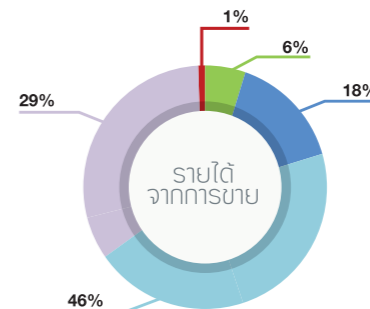
หน่วย : ล้านบาท



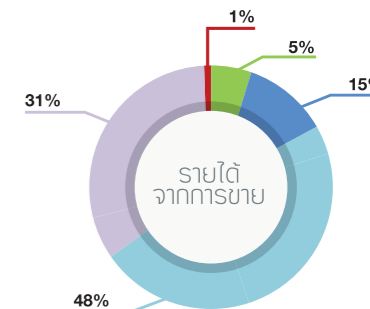
ผลประกอบการไตรมาส 3 ปี 2560 และ 9 เดือนแรก ปี 2560



รายได้จากการขาย 9 เดือนแรก ปี 2559



รายได้จากการขาย 9 เดือนแรก ปี 2560



- หน่วยธุรกิจน้ำมันและการค้าระหว่างประเทศ
- หน่วยธุรกิจปิโตรเคมีและการกลั่น
- หน่วยธุรกิจก๊าซธรรมชาติ
- ธุรกิจอื่น ๆ
- ปตท.สผ.

รายงานผลประกอบการ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน)

รายงานผลการดำเนินงานไตรมาสที่ 3
และช่วง 9 เดือนแรก ปี 2560

