

# happiness

Apr. - Jun. 2018 | ISSUE 33

**SOCIAL  
MOVEMENTS**

**DINE OUT  
LOBSTER LOVERS**

**GARDENING  
THE CHARM OF SUMMER COLORS**





## เรามุ่งมั่นทุ่มเทอย่างต่อเนื่อง เพื่อวันนี้และวันข้างหน้า

และพร้อมที่จะยืนหยัดอย่างแข็งแกร่งเคียงคู่สังคมไทย



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

### PTTGC ครองตำแหน่ง Top 10 ผู้นำกลุ่มธุรกิจเคมีภัณฑ์ ของดัชนีความยั่งยืนดาวโจนส์ (DJSI) ปี 2560

ได้รับคัดเลือกให้อยู่ในกลุ่ม Top 10 ของดัชนีความยั่งยืนดาวโจนส์ (Dow Jones Sustainability Indices, World Members: DJSI) เป็นเวลา 5 ปีติดต่อกัน โดย DJSI เป็นดัชนีความยั่งยืนชั้นนำของโลก ในการพิจารณาบริษัทจดทะเบียนที่ดำเนินธุรกิจอย่างยั่งยืน คำนึงถึง สิ่งแวดล้อม สังคม และบรรษัทภิบาล

การได้รับคัดเลือกให้อยู่ในกลุ่มดัชนี DJSI จึงสะท้อนถึงความมุ่งมั่น  
จริงจังอย่างต่อเนื่องของ PTTGC ในการเสริมสร้างการพัฒนาอย่างยั่งยืน

## สวัสดีวันปีใหม่ไทยครับ

ก้าวเข้าสู่เดือนแห่งการเฉลิมฉลองแบบฉบับไทยแท้ ที่มีอะไรมากกว่าการเล่นน้ำอย่างชุ่มฉ่ำสนุกสนานของคนไทย เพราะเป็นช่วงเวลาที่ครอบครัวจะได้อยู่กันอย่างพร้อมหน้าพร้อมตา เข้าวัดทำบุญตักบาตร และรดน้ำดำหัวขอพรจากผู้ใหญ่ที่เคารพนับถือตามประเพณี ซึ่งเราคนไทยควรยึดถือปฏิบัติเพื่อรักษาและสืบสานวัฒนธรรมประเพณีอันดีงามที่บ่งบอกถึงความเป็นไทย ก็ให้คุณค่าความสำคัญต่อครอบครัว ชุมชน และสังคม



พิจิณต์ อภิวันทนาพร  
บรรณาธิการบริหาร



happiness  
Magazine

ในช่วงที่ผ่านมาเราได้เห็นกิจกรรมเชิงสร้างสรรค์ต่าง ๆ ที่สะท้อนให้เห็นถึงความงดงามของวัฒนธรรมไทยที่พวกเราภาคภูมิใจมากมายครับ นอกจากนี้การที่พวกเราได้แสดงพลังความสมัครสมานสามัคคีของคนไทย ที่ร่วมใจกันสนับสนุนโครงการก้าวคนละก้าว ซึ่งมีคุณตูน บอดี้สแลมนำทีมวิ่งระดมทุนช่วยเหลือโรงพยาบาลทั่วประเทศ ถือเป็นความเคลื่อนไหวทางสังคมหรือ Social Movements ที่น่าสนใจเป็นอย่างยิ่ง

ดังนั้น Cover Story ฉบับนี้จึงขอยกพื้นที่ให้เป็นเรื่องของ Social Movements หรือปฏิบัติการของกลุ่มคนที่มีเป้าหมายเดียวกันในการสร้างความเปลี่ยนแปลงในมิติต่าง ๆ เช่น การเมือง สิ่งแวดล้อม เชื้อชาติ สิทธิสตรี พร้อมยกตัวอย่างให้เห็นถึงความเคลื่อนไหวทางสังคมและความสำเร็จที่เกิดขึ้นทั่วโลก

ภายในเล่มยังคงเต็มไปด้วยเรื่องราวดี ๆ แบบฉบับไทย ไม่ว่าจะเป็นการปลูกจิตสำนึกรักบ้านเกิดในคอลัมน์ Good Thought หรือศิลปะงานแฮนด์เมด เทคนิค ผ้าปะ-สม ของสตูดิโอที่อำเภอบ้านไผ่ จังหวัดขอนแก่นในคอลัมน์ Art Talk ยิ่งไปกว่านั้นเรานำท่านผู้อ่านไปเยี่ยมชม “ถนนยมจินดา” ถนนสายแรกของเมืองระยองในคอลัมน์ Good Old Day ที่ชาวชุมชนยังคงอนุรักษ์เสน่ห์วันวานของแหล่งเศรษฐกิจสำคัญ ณ เมืองชายฝั่งทะเลตะวันออกแห่งนี้ไว้เป็นอย่างดี

ขณะเดียวกันท่านผู้อ่านยังได้ความรู้เพลิดเพลินกับคอลัมน์อื่น ๆ ที่น่าสนใจ ทั้งรายละเอียดของ พ.ร.บ. ภาษีที่ดินและสิ่งปลูกสร้างในคอลัมน์ Law 360 หรือทางเลือกการลงทุน “ทริกเกอร์ฟันด์” เพื่อเพิ่มผลตอบแทนนอกเหนือจากการฝากเงินในคอลัมน์ Smart Money และคอลัมน์ Sport ที่ชวนมาอุ่นเครื่องก่อนชม FIFA World Cup 2018 ซึ่งประเทศไทยเป็นเจ้าภาพครั้งแรก รวมถึงการแนะนำเทคโนโลยีใหม่ในหลายแวดวง เช่น Hyperloop ระบบขนส่งสุดล้ำแห่งอนาคตที่อาจมาแทนเครื่องบินในคอลัมน์ Smart IT หรือแม้แต่วงการความงามก็ยิ่งเต็มไปด้วยนวัตกรรมอันน่าทึ่งในคอลัมน์ Beauty Head to Toe

ท้ายสุดสำหรับช่วงเทศกาลสงกรานต์ที่กำลังจะเริ่มต้น ขอให้ทุกท่านเดินทางด้วยความระมัดระวัง และใช้เวลาแห่งความสุขอยู่ร่วมกับครอบครัวอย่างคุ้มค่าที่สุด พวกเราชาว happiness พร้อมจะเป็นเพื่อนร่วมทางเคียงข้างท่านตลอดเส้นทางครับ



MEMBER OF  
Dow Jones  
Sustainability Indices  
In Collaboration with RobecoSAM



บริษัท ไออาร์พีซี จำกัด (มหาชน)

# เพียงใช้ด้วยความรับผิดชอบ พลาสติก ก็สร้างความสุขได้...ไม่รู้จัก



**ไออาร์พีซี** ไม่เพียงเป็นผู้สรรค์สร้างนวัตกรรม  
การผลิตเม็ดพลาสติกที่เป็นมิตรต่อสังคมและสิ่งแวดล้อม  
แต่เรายังสร้างแรงบันดาลใจ...ให้เกิดการใช้พลาสติก  
อย่างรู้คุณค่าและมีความรับผิดชอบ เพื่อความปลอดภัย  
และความสุขสบายของทุกชีวิต...บนโลกใบนี้



คัดก่อนทิ้ง ประยุกต์ใช้ให้เกิดความยั่งยืน

• Recycle • Reuse • Recreate

# MAIL BOX

ทีมงานนิตยสาร happiness ขอขอบคุณทุกท่านคำแนะนำและความคิดเห็นต่างๆ จากผู้อ่านทุกท่านกลุ่ม ปตท. ที่ส่งจดหมายเข้ามาและเพื่อเป็นการขอบคุณทีมงานขอมอบของรางวัล

## CAR DASHBOARD CAMERA

กล้องติดรถยนต์  
REMAX รุ่น CX-01  
ราคา 2,990 บาท



\* ทีมงานจะจัดส่งของรางวัลให้กับผู้โชคดีทางไปรษณีย์ภายใน 15 วัน

ขอชมเชย: ชอบเนื้อหาที่มีความรู้ดีมาก อ่านแล้วมีประโยชน์ สามารถนำไปทำได้ เช่น การปลูกผัก ขอขอบคุณที่จัดหาความรู้เนื้อหาที่น่าสนใจเอกสารครบถ้วนทั้งเล่ม ถูกใจจากผุ้:

**คุณณัชชา พรหมศิริรัฐ**

เป็นนิตยสารเล่มแรกๆที่เลือกหยิบมาอ่านก่อน เพราะหน้าปกสวยทันสมัย เนื้อหาดีอ่านง่ายมีครบทุกด้านจริง ๆ ทำให้ทุกคนในครอบครัวสามารถหยิบมาอ่านได้ ขอขอบคุณทีมงานที่ทำนิตยสารคุณภาพแบบนี้มาให้ได้อ่านทั้งครอบครัว:

**คุณณัฐพร บุญจรัส**

ชอบนิตยสาร happiness มาก เพราะมีเนื้อหาหลากหลายที่มีประโยชน์ เมื่อได้รับต้องรีบเปิดอ่านทันที ชอบมาก:

**คุณดวงเดือน กิระฉิมวงศ์วรรณ**

ขอชมเชย: ทำหนังสือได้สวยงาม มีสาระ เหมาะกับทุกวัย เพราะมีเรื่องน่าสนใจหลากหลาย เป็นผลงานที่ประณีต ขอบใจที่มีกำลังใจทำต่อไป เพราะขณะนี้แมกกาซีนต่าง ๆ ปิดตัวลงไปตาม ๆ กันหมดแล้ว

**คุณรัตนภา นฤภัทร**

เป็นนิตยสารที่มีเนื้อหาสาระทันสมัย อ่านแล้วช่วยเปิดโลกทัศน์และมีมุมมองใหม่ ๆ มากขึ้น มีประโยชน์ต่อทุกเพศ ทุกวัย รูปประกอบสวยงาม การคัดเก๋การสะสมไว้หยิบมาอ่านเรื่อย ๆ มาก:

**คุณวรรณิยา ยุทธนายมร**

คณะผู้จัดทำนิตยสาร

**happiness**

มอบสำหรับผู้อ่านทุกท่านกลุ่ม ปตท.

ที่ปรึกษาภาคีสถิตติมศักดิ์ : คุณนิธิมา เทพวงนังกูร

ที่ปรึกษา : คุณสัมพันธ์ สำเนียง

คุณพรพรรณนลิน มททางศิริกุล

คุณภัทรลดา ส่งแสง

บรรณาธิการบริหาร :

คุณพิจิษฐ์ อภิวันทนาพร

กองบรรณาธิการ :

คุณนิศากร หุตะจู่ชะ

คุณภัทรรินทร์ เทียนสวัสดิ์

คุณณัฐสิริ คุ้มจำเริญ

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 แอนด์ จำกัด

317/8 ถนนพระรามที่ 6 แขวงทุ่งพญาไท

เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400

โทรศัพท์ 0-2612-9662-3

โทรสาร 0-2612-9660

- แจ้งเปลี่ยนที่อยู่ในทุกกรณีโปรดติดต่อ นายทะเบียนบริษัทผู้อ่านทุกท่านที่นั่น
- แจ้งปัญหาในการจัดส่งนิตยสารและของรางวัล โทรศัพท์ 0-2612-9662-3 โทรสาร 0-2612-9660
- ข้อคิดเห็นหรือบทความในนิตยสารฉบับนี้ เป็นความคิดเห็นส่วนตัวของผู้เขียนซึ่งไม่มีข้อผูกพันกับกลุ่ม ปตท. แต่อย่างใด
- รายชื่อผู้อ่านทุกท่านกลุ่ม ปตท. ข้อมูลปรับปรุงล่าสุด มกราคม 2561



**happiness Magazine**  
**Vol. 33**  
**Apr. - Jun. 2018**

## News & Update

**01**  
**From The Editor**  
จดหมายจากบรรณาธิการ

**03**  
**Mail Box**  
จดหมายจากผู้อ่าน

**06**  
**PTT Group's News**  
ข่าวประชาสัมพันธ์

**11, 33**  
เทรนด์ความรู้ด้านพลังงาน  
ประเทศ

**14**  
**Care Share Respect**  
เรื่องเล่า...ลูกโลกสีเขียว /  
โรงบรรจุข้าววิสาหกิจชุมชน  
เกษตรอินทรีย์บ้านหนอง-  
ทองส้ม ต่อยอดการพัฒนา  
จากโครงการ สร้างคลอง  
สร้างคน เพื่อเศรษฐกิจพอเพียง  
จ.บุรีรัมย์

**30**  
**World Update**  
อัปเดตข่าวที่น่าสนใจรอบโลก

**46**  
**Calendar**  
อัปเดตกิจกรรมและอีเวนต์  
ที่น่าสนใจ

**48**  
**Entertainment**  
โปรแกรมหนัง หนังสือ และเพลง

## People

**22**  
**Executive Insights**  
คุณจิราพร ขาวสวัสดิ์  
หน่วยธุรกิจน้ำมัน การบริหาร  
จัดการสู่อากาศที่ยั่งยืน

**34**  
**PTT's Group Club**  
ดร.ณ ฤดี เคียงศิริ ความสุขที่เกิด  
จากการทำให้คนรอบตัวมีความสุข

**76**  
**Happiness Life**  
เพราะทุกก้าวก่อเกิด  
การเปลี่ยนแปลงเสมอ  
ก้าว รัชวิน วงศ์วิริยะ

## Feature

**12**  
**Royal Project**  
คลินิกเกษตรเคลื่อนที่  
ขับเคลื่อนเกษตรกรทั่วไทย

**18**  
**Energy Review**  
เทคโนโลยีการผลิตก๊าซ  
ไฮโดรเจนสำหรับการขนส่ง  
ในอนาคต



58

**26**  
**Smart Money**  
Trigger Fund  
กองทุนฉบับคนไม่มีเวลา

**28**  
**Law 360**  
"ภาษีที่ดิน"  
เรื่องใหญ่ที่คนไทยต้องรู้

**38**  
**Smart IT**  
"Hyperloop" Future of  
Transportation ระบบขนส่ง  
แห่งโลกอนาคตที่เร็วกว่า  
เครื่องบินเท่าตัว

**40**  
**Motor Guide**  
อุปกรณ์ติดรถยนต์  
สุดล้ำแห่งปี 2018

**44**  
**Sport**  
FIFA World Cup 2018  
เกมกีฬาฟาดแข้ง  
ความมันระดับโลก

**50**  
**Art Talk**  
"ฮักแบม ตีโชน์ สตุติโอ"  
งานแอนิเมตสไตล์  
ฟ้า-ปะ-สม

**52**  
**Good Old Day**  
"ยมจินดา" ถนนสายเก่าที่  
พลิกฟื้นคืนชีวิตอีกครั้ง

**54**  
**Laan Dhamma**  
ปีใหม่ไทยชวนไปเข้าวัด  
ไหว้พระเสริมมงคลชีวิต

**56**  
**Good Thought**  
ชวนกันกลับบ้าน

**58**  
**Cover Story**  
Social Movements  
จากโซเซียลมีเดียสู่  
ปรากฏการณ์ "ก้าวคนละก้าว"

**64**  
**Ask the Expert**  
แอปฯ ต้องโหลด  
ตอบโจทย์ผู้สงสัย





Lifestyle

42  
**Cool Design**  
Design and Function  
Come Together

66  
**Good Health**  
เรื่องน่ารู้เกี่ยวกับโรคซึมเศร้า

70  
**Let's Exercise**  
Warm Up & Cool Down  
อุ่นเครื่องร่างกายให้พร้อมลุย

72  
**Beauty Head to Toe**  
Beauty Technology  
นวัตกรรมยุคใหม่สวยทั้งใจ  
ตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า

74  
**Fashion Story**  
Asian Famous Designer  
แฟชั่นดีไซเนอร์เลือดเอเชีย  
ชื่อเสียงระดับโลก

80  
**Getaway Global**  
Summer in Russia

84  
**Getaway Urban**  
อุทโยธานี...ชีวิตสุขสงบ  
บนลุ่มน้ำสะแกกรัง

88  
**Dine Out**  
Lobster Lovers

92  
**Sweet Home**  
Seal Holder

94  
**Gardening**  
The Charm of Summer  
Colors เสน่ห์แห่งสีสันฤดูร้อน

98  
**Home Kitchen**  
มะม่วงแพลงฤทธิ์

100  
**Horoscope**  
เปิดดวงรับปีใหม่ไทย  
2561

104  
**Pet Lovers**  
สุนัขจิ้ง "Teacup"  
เจ้าตัวเล็กขนาดพกพา

105  
**Special for Readers**  
ร่วมสนุกตอบคำถาม  
ชิงของรางวัล





## ปตท. – กฟผ. พันธมิตรศักยภาพ สร้างความมั่นคงทางพลังงาน

ดร.ศิริ จิระพงษ์พันธ์ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงพลังงาน (กลาง) เป็นประธานใน "พิธีลงนามบันทึกความร่วมมือด้านพลังงาน" ระหว่างการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย และบริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) โดยได้รับเกียรติจากนายกรศิษฏ์ ภัคโชตานนท์ ผู้ว่าการการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย (คนที่ 2 จากซ้าย) และนายเทวินทร์ วงศ์วานิช ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) (คนที่ 2 จากขวา) ร่วมลงนาม โดยรัฐวิสาหกิจทั้งสองแห่ง จะร่วมกันบูรณาการความรู้และความเชี่ยวชาญของบุคลากร มาศึกษาโอกาสในการพัฒนานวัตกรรมด้านพลังงานและธุรกิจที่เกี่ยวข้องต่อไป

## ปตท. เปิดตัว PTT UltraForce Diesel ด้วยเทคโนโลยีน้ำมัน สูตรใหม่นวัตกรรมแห่งความแรง

นายเทวินทร์ วงศ์วานิช ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) พร้อมด้วยนายอรรถพล ฤกษ์พิบูลย์ ประธานเจ้าหน้าที่ปฏิบัติการกลุ่มธุรกิจปิโตรเลียมขั้นปลาย ปตท. และนางสาวจิราพร ขาวสวัสดิ์ รองกรรมการผู้จัดการใหญ่ หน่วยธุรกิจน้ำมัน ปตท. ร่วมแถลงข่าวเปิดตัวผลิตภัณฑ์น้ำมันเชื้อเพลิงสูตรใหม่ PTT UltraForce Diesel ซึ่งเป็นการพัฒนาผลิตภัณฑ์น้ำมันเชื้อเพลิงกลุ่มดีเซลของ ปตท. ทั้งน้ำมันดีเซลและน้ำมันดีเซลพรีเมียม ช่วยให้เครื่องยนต์จุดระเบิดเร็ว อัตราเร่งแรงแซงดี ด้วยสารเพิ่มค่าซีเทน และคืนความสะอาดให้หัวฉีดกลับมาเหมือนใหม่อย่างรวดเร็ว ป้องกันรูหัวฉีดตัน ช่วยให้ น้ำมันฉีดเป็นฝอยละออง เผลาไหม้สมบูรณ์ พบกับ PTT UltraForce Diesel ในราคาเดิมได้ที่สถานีบริการน้ำมัน ปตท. ทั่วประเทศ







## รัฐมนตรีว่าการกระทรวงวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี เยี่ยมชมพื้นที่วังจันทร์วัลเลย์ เตรียมพร้อมแผน EECI

ดร.สุวิทย์ เมษินทรีย์ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี พร้อมคณะ ได้เดินทางไปเยี่ยมชมพื้นที่วังจันทร์วัลเลย์ จังหวัดระยอง ของบริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) ซึ่งเป็นพื้นที่หลักในการพัฒนาให้เป็นเขตนวัตกรรมระเบียงเศรษฐกิจพิเศษภาคตะวันออก (EECI) โดยมีนายชาญศิลป์ ตรีนุชกร ประธานเจ้าหน้าที่เทคโนโลยีและวิศวกรรม บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) และ ดร.เจนกฤษณ์ คณาธารณา รองผู้อำนวยการสำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ ร่วมให้การต้อนรับและนำชมพื้นที่เพื่อเตรียมการพัฒนาตามแผนงานต่อไป

## ปตท. บริจาคของขวัญที่ได้รับจากภายนอก ให้มูลนิธิบ้านนกขมิ้น ตามนโยบาย งดรับของขวัญ No Gift Policy

เมื่อเร็ว ๆ นี้ นายวิรัตน์ เอื้อนฤมิต ประธานเจ้าหน้าที่ปฏิบัติการกลุ่มธุรกิจปิโตรเลียมขั้นต้นและก๊าซธรรมชาติ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) นำของขวัญที่หน่วยงานและพนักงานได้รับในโอกาสต่าง ๆ และไม่สามารถนำส่งคืนผู้มอบได้ (ตามนโยบายงดรับของขวัญ : No Gift Policy) ไปบริจาคให้มูลนิธิบ้านนกขมิ้น โดยนายสุรชัย สุขเขี้ยวอ่อน (ครูอ้ออด) ผู้อำนวยการมูลนิธิบ้านนกขมิ้น เป็นผู้รับมอบเพื่อนำไปใช้ประโยชน์ รวมทั้งเงินรายได้จากโครงการร้านไอศกรีมคุณธรรม Integrity Ice Cream จำนวนประมาณ 27,000 บาท ซึ่งเป็นกิจกรรมภายในเพื่อรณรงค์ความซื่อสัตย์ ให้เกิดขึ้นทั่วองค์กร



## IRPC คว่า 2 รางวัล SET Awards 2017



นายสุกฤตย์ สุรบถโสภณ กรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท โออาร์พีซี จำกัด (มหาชน) คว้ารางวัลบริษัทยอดเยี่ยมด้านนวัตกรรม (Best Innovative Company Awards) จาก ดร.ชัยวัฒน์ วิบูลย์สวัสดิ์ ประธานกรรมการตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย จากผลงานนวัตกรรมพอลิเอทิลีน ชนิดน้ำหนักโมเลกุลสูงยิ่งยวด (Ultra High Molecular Weight Polyethylene) ของโออาร์พีซี ที่มีคุณสมบัติโดดเด่น มีความทนทานต่อแรงกระแทกและการสึกกร่อนสูง สามารถนำมาใช้งานวัสดุเชิงวิศวกรรม อาทิ ข้อเข่าเทียม เสื่อเกราะกันกระสุน และชิ้นส่วนเครื่องจักรอุตสาหกรรม

นอกจากนี้ นางรัชดาภรณ์ ราชเทวินทร์ รองกรรมการผู้จัดการใหญ่ สายบัญชีและการเงิน โออาร์พีซี คว้ารางวัลบริษัทจดทะเบียนด้านนักลงทุนสัมพันธ์ยอดเยี่ยม (Best Investor Relations Awards) ซึ่งมอบให้แก่บริษัทจดทะเบียนที่มีความโดดเด่นด้านการดำเนินกิจกรรมนักลงทุนสัมพันธ์ พิจารณามุ่งการตอบแบบสอบถามและการสำรวจความพึงพอใจ จากนักวิเคราะห์และนักลงทุนสถาบันในฐานะผู้ใช้ข้อมูลในการตัดสินใจลงทุนที่มีคุณภาพ อันก่อให้เกิดประโยชน์ต่อผู้ถือหุ้นและนักลงทุน ณ หอประชุมศุภกรีย์ แก้วเจริญ ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย

## นายกรัฐมนตรีชมหุ่นยนต์ ทำความสะอาดชายหาด ฝีมือคนไทยผลงาน ปตท.สพ. และมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

พลเอก ประยุทธ์ จันทร์โอชา นายกรัฐมนตรี เยี่ยมชมผลงานนวัตกรรมหุ่นยนต์ทำความสะอาดชายหาดตัวแรก ที่พัฒนาโดยคนไทย ซึ่งเป็นความร่วมมือระหว่างบริษัท ปตท.สำรวจและผลิตปิโตรเลียม จำกัด (มหาชน) หรือ ปตท.สผ. และคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ในระหว่างการเดินทางเยือนจังหวัดสงขลาเพื่อประชุมคณะรัฐมนตรีสัญจร โดยมีนายศิริพงษ์ เพ็ญลิขิต (ซ้ายสุด) ผู้จัดการอาวุโสฝ่ายกิจกรรมเพื่อสังคม ปตท.สผ. นายประพนธ์ จารุโสฬพงษ์ (กลาง) ผู้จัดการอาวุโส ฐานสนับสนุนการพัฒนาปิโตรเลียม ปตท.สผ. และ รศ.ดร.พฤทธิกร สมิตไมตรี (ที่ 2 จากขวา) อาจารย์ประจำภาควิชาวิศวกรรมเครื่องกล คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ให้การต้อนรับและอธิบายการทำงานของหุ่นยนต์ทำความสะอาดต้นแบบ ณ อาคารคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย

ปตท.สผ. มุ่งมั่นพัฒนาหุ่นยนต์ทำความสะอาด ร่วมกับคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ภายใต้โครงการ "ปตท.สผ. รักทะเล รักชายหาด" เพื่อช่วยลดมลภาวะด้านสิ่งแวดล้อมและรักษาทัศนียภาพของชายหาด รวมทั้งมีแผนสนับสนุนการพัฒนาศักยภาพของหุ่นยนต์ทำความสะอาดอย่างต่อเนื่อง เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพก่อนนำไปปฏิบัติงานจริงในอนาคต



## ปตท.สพ. ติดอันดับผู้นำระดับโลกด้านการบริหารจัดการน้ำ และสภาพอากาศอย่างยั่งยืน



บริษัท ปตท.สำรวจและผลิตปิโตรเลียม จำกัด (มหาชน) หรือ ปตท.สผ. โดยนางลารัลย์ พรสกุลศักดิ์ (ซ้าย) ผู้จัดการอาวุโส ฝ่ายบริหารงานสิ่งแวดล้อม รับรางวัลระดับ Water A List จาก Mr. Tony Rooke (ขวา) ผู้จัดการด้าน Technical Reporting ของ Carbon Disclosure Project หรือ CDP ซึ่งเป็นหน่วยงานที่ไม่แสวงผลกำไรเพื่อสาธารณประโยชน์ด้านการเปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อม ในโอกาสที่ ปตท.สผ. ได้รับการจัดอันดับจาก CDP ให้เป็นผู้นำระดับโลกด้านการบริหารจัดการน้ำอย่างยั่งยืน จากผลการดำเนินงานด้านการบริหารจัดการน้ำอย่างยั่งยืนในปีที่ผ่านมา

นอกจากนี้ยังได้รับการจัดอันดับให้อยู่ในกลุ่มบริษัทผู้นำด้านการบริหารจัดการสภาพอากาศต่อเนื่องเป็นปีที่ 4 โดย ปตท.สผ. เป็นบริษัทเดียวในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ที่ได้รับรางวัลระดับผู้นำในทั้งสองสาขาจาก CDP ใน พ.ศ. 2560 พิธีมอบรางวัลดังกล่าว จัดขึ้น ณ ตลาดหลักทรัพย์ฮ่องกง

## เสื้อจาก Upcycling Plastic Waste ของ PTTGC พร้อมสำหรับ เหล่านักวิ่ง ในงาน "วิ่งสู่อากาศ 50 ปี โดยสภาอุตสาหกรรม"

บริษัท พีทีที โกลบอล เคมิคอล จำกัด (มหาชน) มอบเสื้อที่ผลิตพิเศษจากโครงการ Upcycling Plastic Waste ที่นำขวดพลาสติกใส หรือขวด PET มาทำเป็นเสื้อวงคุณภาพดี เพื่อลดปัญหาขยะของประเทศไทยให้กับงานวิ่งการกุศล "วิ่งสู่อากาศ 50 ปี โดยสภาอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทย" จัดขึ้นในโอกาสครบรอบ 50 ปี สภาอุตสาหกรรม โดยมีนางวราวรรณ ทิวพานิช ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการใหญ่ สายงานกิจกรรมองค์กร (ที่ 2 จากขวา) เป็นผู้แถลงข่าว ร่วมกับนายเจน นำชัยศิริ ประธานสภาอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทย (ที่ 3 จากขวา) และมอบเสื้อดังกล่าวให้กับผู้จัดการ ซึ่งจัดขึ้นในวันอาทิตย์ที่ 11 มีนาคม ที่ผ่านมามีคน สวมเบญจกิติ กรุงเทพฯ โดยมีการแข่งขันทั้งหมด 2 ระยะ คือ Mini Marathon 10 กิโลเมตร และ Fun Run 3.6 กิโลเมตร



## เปิดประสบการณ์สุด Wow ที่ Bangkok Design Week 2018 กับ PTTGC



PTTGC เปิดโลกนวัตกรรมและความคิดสร้างสรรค์ในพาว์เลียน Waste Side Story by PTTGC เพื่อส่งเสริมการใช้ทรัพยากรอย่างมีประสิทธิภาพและเกิดประโยชน์สูงสุด พร้อมเปิดตัวผ้าผืนแรกจากขยะพลาสติกได้ทะเลของโครงการ Upcycling the Oceans, Thailand ที่ผ่านการออกแบบสร้างสรรค์จาก Designer จนกลายเป็นสินค้าแฟชั่นอันโดดเด่นครั้งแรกในประเทศไทย ในเทศกาลงานออกแบบกรุงเทพฯ 2561 (Bangkok Design Week 2018) ที่จัดขึ้นระหว่างวันที่ 27 มกราคม - 4 กุมภาพันธ์ 2561 ณ อาคารไประษณีย์กลาง บางรัก

สำหรับพิธีเปิดพาว์เลียน นายสุวิทย์ เมษินทรีย์ รัฐมนตรีว่าการกระทรวง

วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี (คนกลาง) ให้เกียรติเป็นประธาน โดยนายปฏิภาณ สุคนธมาน ประธานเจ้าหน้าที่ปฏิบัติการ กลุ่มธุรกิจปิโตรเคมีขั้นปลาย บริษัท พีทีที โกลบอล เคมิคอล จำกัด (มหาชน) (ที่ 3 จากซ้าย) นำท่านรัฐมนตรีฯ และคณะ เยี่ยมชมพาว์เลียน Waste Side Story by PTTGC โดยมีผู้บริหารและลูกค้าของ PTTGC ต้อนรับ

## ไทยออยล์ฉลองความสำเร็จในการปรับโครงสร้างเงินกู้ยืมระหว่างบริษัทในกลุ่ม



เมื่อเร็ว ๆ นี้ บริษัท ไทยออยล์ จำกัด (มหาชน) โดยนายบัณฑิต ธรรมประจักษ์ รองกรรมการผู้จัดการใหญ่ อาวุโส ด้านการกลั่นและปิโตรเคมี (ที่ 3 จากขวา) และนางสาวภัทรดา สง่าแสง รองกรรมการผู้จัดการใหญ่ ด้านการเงินและบัญชี (ที่ 3 จากซ้าย) จัดพิธีฉลองความสำเร็จในการที่บริษัท ท็อป เอสพีพี จำกัด (TOP SPP) ซึ่งเป็นบริษัทในกลุ่มไทยออยล์ โดยไทยออยล์ถือหุ้น 100% ได้ทำการรีไฟแนนซ์เงินกู้ยืมระหว่างบริษัทในกลุ่ม ที่ได้กู้ยืมจาก บมจ.ไทยออยล์ ในวงเงิน 8,500 ล้านบาท ได้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี รวมทั้งขอบคุณสถาบันการเงินทั้ง 4 แห่งและทีมงาน โดยมีผู้บริหารระดับสูงของสถาบันการเงินและบริษัทในกลุ่มไทยออยล์เข้าร่วมงานในครั้งนี้

โครงการเงินกู้ร่วมแบบมีหลักประกันแก่บริษัท ท็อป เอสพีพี จำกัด จัดทำขึ้นเพื่อปรับโครงสร้างเงินกู้ของ TOP SPP ให้สอดคล้องกับโครงสร้างธุรกิจไฟฟ้า และเป็นการเพิ่มประสิทธิภาพในการจัดหาเงินกู้และต้นทุนการกู้ยืม ทำให้ภาพรวมความเสี่ยงโครงการลดลง โดยกระบวนการร่างสัญญาในครั้งนี้สามารถดำเนินการให้แล้วเสร็จภายในระยะเวลาเพียง 4 เดือน (มิ.ย.-ก.ย. 2560) นอกจากนั้นการรีไฟแนนซ์ในครั้งนี้ยังเป็นการเตรียมความพร้อมด้านเงินทุนให้กับกลุ่มไทยออยล์ เพื่อรองรับการพัฒนาโครงการต่าง ๆ ในอนาคต

## ไทยออยล์จัดการประกวดภาพวาด "ไทยออยล์ในมุมมองของฉัน" พร้อมมอบทุนการศึกษาและของรางวัลให้เยาวชนฝีมือเยี่ยม

เมื่อวันเสาร์ที่ 13 มกราคม 2561 กลุ่มไทยออยล์โดยนายศรัณยู ลิ้มวงศ์ ผู้จัดการฝ่ายปิโตรเคมีและลูบเบส บริษัท ไทยออยล์ จำกัด (มหาชน) พร้อมด้วยนายสันติ ศิริตันหยง รองนายกเทศมนตรีนครแหลมฉบัง และคณะประธานชุมชนรอบโรงกลั่นไทยออยล์ ร่วมมอบทุนการศึกษาให้กับเยาวชนผู้ชนะเลิศในการประกวดภาพวาดประจำปี "ไทยออยล์ในมุมมองของฉัน" จำนวน 17 คน พิธีดังกล่าวจัดขึ้นในงานวันเด็กแห่งชาติ ประจำปี 2561 ณ ศูนย์สุขภาพและการเรียนรู้กลุ่มไทยออยล์เพื่อชุมชน

โดยโครงการฯ ดังกล่าวสะท้อนให้เห็นถึงความคิดเห็นและความประทับใจของเยาวชนที่มีต่อกลุ่มไทยออยล์ ทั้งยังสนับสนุนเด็กและเยาวชนได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์อย่างสูงสุด รวมถึงเยาวชนที่มีพรสวรรค์ทางด้านศิลปะได้แสดงศักยภาพที่มีในตนเองผ่านโครงการนี้ได้อีกด้วย



# Journey of Café Amazon

**36**  
สาขา  
ปี 2546

## Redesign Logo



พ.ศ. 2546 เปลี่ยนสัญลักษณ์เพื่อสื่อถึงความเป็นป่าอมซอนและสร้างความจดจำถึงความใกล้ชิดธรรมชาติมากขึ้น



2002

## Café Amazon

พ.ศ. 2545 ปตท. ก่อตั้งธุรกิจกาแฟเพื่อเพิ่มเติมการให้บริการแบบครบวงจรของสถานีบริการน้ำมัน



**11**  
สาขา  
ปี 2545

## Coffee Adventure

**538**  
สาขา  
ปี 2553

## Targeted to be the Most Preferred Brand

พ.ศ. 2552-2553 ขยายสาขาอย่างก้าวกระโดด ทั้งในและนอกสถานีบริการน้ำมันตั้งเป้าหมายเป็นธุรกิจกาแฟไทยที่ได้รับความนิยมสูงสุดจากผู้บริโภค

2003-2008

## Amazon Expansion

พ.ศ. 2546-2551 ขยายสาขาเพิ่มกว่า 200 สาขา ในสถานีบริการน้ำมันทั่วประเทศและได้รับคัดเลือกให้เป็นผู้ส่งเสริมและพัฒนากาแฟไทยดีเด่นปี 2551

**282**  
สาขา  
ปี 2551

## เพิ่มขึ้นเพื่อนคนเดินทาง

## Café Amazon Coaching Academy (CACA)



พ.ศ. 2554 จัดตั้งศูนย์ฝึกอบรม Café Amazon Coaching Academy เพื่อการบริการอย่างมีมาตรฐานระดับสากลและส่งต่อคุณค่าของ Café Amazon ให้ถึงมือลูกค้า

**636**  
สาขา  
ปี 2554

**777**  
สาขา  
ปี 2555

## First Franchise



พ.ศ. 2555 ขยายธุรกิจในรูปแบบแฟรนไชส์และขยายสาขาไปยังต่างประเทศ สาขาแรกที่ประเทศลาว อีกทั้งยังได้รับการสำรวจเป็น No.1 Brand ในธุรกิจกาแฟสด

2011

2012

## Roasting Plant

พ.ศ. 2558 เริ่มดำเนินการโรงคั่วกาแฟเพื่อเมซอน ที่ อ.วังน้อย จ.พระนครศรีอยุธยา

**1,437**  
สาขา  
ปี 2558

## Taste of Nature

## Amazon Inspiring Campus

พ.ศ. 2559 เปิดประสบการณ์สร้างแรงบันดาลใจเรื่องธุรกิจกาแฟของคาเฟ่เมซอน นอกจากนี้ยังปรับสัญลักษณ์ของแบรนด์ให้มีความทันสมัยยิ่งขึ้น

2015

2016



ได้รับรางวัล Brand of the Year (National Tier ประจำปี 2017-2018) ในสาขา Coffee Category จาก World Branding Forum

**2,123**  
สาขา  
ปี 2560

## Global Brand

กำหนดเป้าหมายเป็นแบรนด์ระดับโลก

ประเทศ	สาขา*
ไทย	1,999
กัมพูชา	77
ลาว	37
ฟิลิปปินส์	6
เมียนมา	3
ญี่ปุ่น	1

\* ข้อมูล ณ ธันวาคม 2560



# คลินิกเกษตรเคลื่อนที่ ขับเคลื่อนเกษตรกร้าวไกล



ด้วยพื้นฐานการเกษตรที่สมบูรณ์ของเมืองไทย เมื่อนำเทคโนโลยีใหม่ ๆ เข้ามาช่วยพัฒนาต่อยอด ส่งเสริมความต้องการของเกษตรกรในแต่ละพื้นที่ อย่างเหมาะสม ด้วยความเข้าใจ เข้าถึง และตรงจุด ก็จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของผลผลิตและเพิ่มพูน รายได้ให้แก่เกษตรกรได้เป็นอย่างดี ดังเช่นโครงการ “คลินิกเกษตรเคลื่อนที่ในพระราชานุเคราะห์ฯ” ที่ให้บริการแก่เกษตรกรในการแก้ไขปัญหาด้านการผลิ ตทางการเกษตรได้อย่างรวดเร็วและทันเหตุการณ์ จึงทำให้ภาคการเกษตรของประเทศสามารถขับเคลื่อน ไปได้อย่างเข้มแข็งและก้าวหน้า

ภาคการเกษตรนั้นมีบทบาทสำคัญต่อเศรษฐกิจของประเทศไทย อย่างมาก เพราะเป็นแหล่งรายได้และอาชีพหลักของคนไทย มาโดยตลอด ดังนั้นการส่งเสริมพัฒนาให้ภาคเกษตรกรรมมีความ แข็งแกร่ง และเกษตรกรมีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น ก็ส่งผลดี ต่อภาพรวมของประเทศด้วย ตลอดระยะเวลาที่ผ่านมาจึงมีการ นำเทคโนโลยีที่ทันสมัยเข้ามาใช้ เพื่อพัฒนาภาคการเกษตรของ ประเทศในหลากหลายลักษณะอย่างต่อเนื่อง

สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณ บดินทรเทพยวรางกูร ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ รับโครงการคลินิกเกษตรเคลื่อนที่ ของกรมส่งเสริมการเกษตร กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ไว้ใน พระราชานุเคราะห์ฯ ตามที่กระทรวงเกษตรและสหกรณ์กราบบังคม ทูลถวาย เนื่องในโอกาสทรงเจริญพระชนมายุครบ 50 พรรษา พุทธศักราช 2545 ขณะทรงดำรงพระอิสริยยศเป็นสมเด็จพระบรม โอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร และพระราชทานพระราชานุญาต ให้อัญเชิญพระนามาภิไธยย่อไว้ในเครื่องหมายตราสัญลักษณ์ โครงการ และทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ เสด็จพระราชดำเนินไป



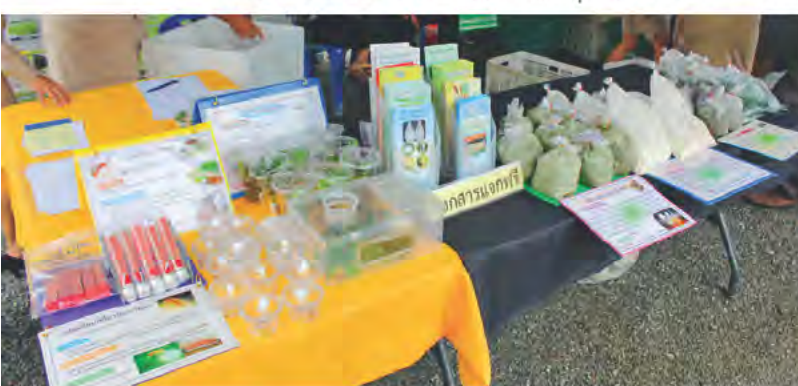
ทรงเปิดโครงการคลินิกเกษตรเคลื่อนที่ในพระราชานุเคราะห์ เมื่อวันที่ 22 กรกฎาคม พ.ศ. 2545 ณ หมู่ที่ 5 ตำบลบ้านหลวง อำเภอตอนพุด จังหวัดสระบุรี

โครงการนี้ช่วยให้เกษตรกรในพื้นที่ห่างไกลสามารถเข้าถึงความรู้ด้านวิชาการและเทคโนโลยี สามารถแก้ไขปัญหาด้านการเกษตรต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสมทันเหตุการณ์ โดยน้อมนำหลักการ ทฤษฎี ตลอดจนแนวทางแก้ไขปัญหาด้านการเกษตรที่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร ได้พระราชทานไว้ มาใช้เป็นแนวทางแก้ไขปัญหาให้แก่เกษตรกร กิจกรรมของโครงการคลินิกเกษตรเคลื่อนที่ในพระราชานุเคราะห์ เป็นบริการให้คำปรึกษา ตรวจวิเคราะห์ และวินิจฉัย โดยอาศัยเครื่องมือและอุปกรณ์ทางห้องปฏิบัติการที่ทันสมัยเข้ามาช่วยในการปฏิบัติงาน ทำให้สามารถเคลื่อนที่เข้าถึงเกษตรกรในแต่ละพื้นที่ได้โดยสะดวก ซึ่งเป็นการดึงดูดความสนใจจากเกษตรกร กระตุ้นให้เกษตรกรเกิดความตื่นตัว ตลอดจนยอมรับนวัตกรรมใหม่ ๆ มากขึ้น

รูปแบบการดำเนินโครงการฯ เป็นการส่งทีมเจ้าหน้าที่ผู้เชี่ยวชาญพร้อมเครื่องมือและอุปกรณ์ทันสมัยในการปฏิบัติงานลงไปยังพื้นที่เป้าหมาย โดยเฉพาะในพื้นที่ห่างไกลซึ่งเกษตรกรเดินทางมารับบริการจากทางราชการได้ไม่สะดวก เจ้าหน้าที่จะไปให้คำปรึกษา วินิจฉัย และแก้ไขปัญหาแบบครบวงจรแก่เกษตรกรโดยตรง จึงสามารถช่วยเหลือ แก้ไข และบรรเทาปัญหาด้านผลผลิตทางการเกษตรได้อย่างรวดเร็วและทันเหตุการณ์ ด้วยการทำงาน

ในลักษณะบูรณาการความร่วมมือระหว่างหน่วยงานวิชาการ หน่วยงานส่งเสริมและศูนย์บริการและถ่ายทอดเทคโนโลยี การเกษตรประจำตำบล ช่วยพัฒนาฟื้นฟูความสามารถของเกษตรกรให้ทำการเกษตรได้อย่างมีประสิทธิภาพ เกิดประสิทธิผลที่ยั่งยืน ตลอดจนปรึกษาหารือและแก้ไขปัญหาพร้อมกัน รวมถึงเสริมสร้างความรู้ ฝึกอบรมและถ่ายทอดเทคโนโลยีหรือนวัตกรรมที่เหมาะสมแก่เกษตรกร เน้นการทำงานแบบมีส่วนร่วมกับชุมชน โดยยึดเกษตรกรแต่ละชุมชนในพื้นที่เป้าหมายเป็นหลัก

ในการจัดตั้งคลินิกเกษตรเคลื่อนที่นั้น แต่ละฝ่ายจะร่วมกัน กำหนดวันที่และปฏิทินดำเนินงานคลินิกเกษตรในจังหวัด โดยพิจารณาจากความเร่งด่วนของปัญหาที่เจ้าหน้าที่สำนักงาน เกษตรกรจังหวัดรวบรวมจากเกษตรกร ทั้งนี้เพื่อร่วมกันพัฒนาคุณภาพสินค้าเกษตรให้ได้มาตรฐาน เพิ่มรายได้ให้เกษตรกรและชุมชน ตลอดจนพัฒนาภาคการเกษตรของชุมชนแบบมีส่วนร่วม เพื่อความผาสุกที่ยั่งยืนของเกษตรกรไทย



### บริการด้านคลินิก

- **คลินิกดิน** ทำการวิเคราะห์ตรวจสอบดินและปุ๋ย
- **คลินิกพืช** ให้คำปรึกษาโรคและแมลงศัตรูพืช วัชพืช สารพิษตกค้าง
- **คลินิกสัตว์** ตรวจรักษาพยาบาล ฉีดวัคซีน ควบคุมบำบัดโรคสัตว์
- **คลินิกประมง** บริการบำบัดโรคสัตว์น้ำ ส่งเสริมการเพาะเลี้ยงสัตว์น้ำ ตรวจสอบคุณภาพน้ำ
- **คลินิกปศุสัตว์** ให้คำปรึกษาและจัดทำบัญชีฟาร์ม
- **คลินิกชลประทาน** ดูแลบริหารจัดการน้ำ
- **คลินิกสหกรณ์** ดูแลช่วยเหลือดำเนินงานสหกรณ์
- **คลินิกกฎหมาย** ให้บริการปรึกษากฎหมายที่ดิน ปฎิรูปที่ดิน

รวมถึงคลินิกอื่น ๆ สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ กรมส่งเสริมการเกษตร โทร. 0-2561-4878

# เรื่องเล่า... ลูกโลกสีเขียว



เคยมีคำถามเกิดขึ้นมากมายเมื่อคณะกรรมการตัดสินใจสร้างวัลโนเบลสาขาสันติภาพ ได้มีมติเป็นเอกฉันท์ในการมอบรางวัลให้กับ Wangari Maathai นักอนุรักษ์ผู้อุทิศตนเพื่อรักษาสิ่งแวดล้อม ชาวเคนยา จากการเป็นผู้นำการเคลื่อนไหวให้มีการปลูกต้นไม้ 30 ล้านต้นในทวีปแอฟริกาเพื่อปกป้องสิ่งแวดล้อม ซึ่งแน่นอนว่าไม่ใช่การให้รางวัลแก่บุคคลที่มีส่วนในการสร้างสันติภาพระหว่างสงคราม หรือการต่อสู้เพื่อแก้ไขปัญหาคือความขัดแย้งอย่างที่เคยเป็นมา ด้วยเหตุผลชวนคิดของ คณะกรรมการตัดสินที่แสดงจุดยืนความถูกต้องและเหมาะสมว่า

**“ความทุ่มเทในการทำงานด้านสิ่งแวดล้อมของเธอเป็นตัวจุดประกายให้เกิดการต่อสู้ที่ได้มาในด้าน การรักษาสิ่งแวดล้อม ที่สามารถเอื้ออำนวยต่อการยังชีพของผู้คน บนหนทางไปสู่สันติภาพและประชาธิปไตย”**



สิ้น...กระซิบ ได้ใจความ จึงทำให้การตื่นตัวเรื่องสิ่งแวดล้อมในระดับสากลเข้มข้นขึ้น หันกลับมามองในบ้านเรา บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) เป็นหนึ่งในองค์กรที่ตระหนักและให้ความสำคัญ เรื่องการจัดการสิ่งแวดล้อมอย่างยั่งยืนมาตลอด เริ่มด้วยการเข้าไปมีส่วนร่วมในการปลูกและฟื้นฟูสภาพป่า ในโครงการปลูกป่าถาวรเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช เป็นจำนวน 1 ล้านไร่ เนื่องในวโรกาสทรงครองราชย์ปีที่ 50 เมื่อ พ.ศ. 2537 และในระหว่างการทำงานได้เห็นบุคคลและชุมชนจำนวนมากที่เสียสละแรงกายแรงใจในการปกป้องทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมอย่างจริงจัง บางคนถึงกับต้องสูญเสียชีวิต เราจึงอยากให้กำลังใจแก่บุคคลเหล่านั้น จึงได้ร่วมกับ





ผู้ทรงคุณวุฒิจากหลากหลายสาขาวิชาชีพตั้งแต่ระดับนโยบายของประเทศจนถึงแกนนำระดับชุมชน จัดตั้งโครงการลูกโลกสีเขียวขึ้นใน พ.ศ. 2542 เพื่อสนับสนุนให้กำลังใจแก่บุคคล ชุมชน และกลุ่มเยาวชน ที่ทำงานในด้านการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ ด้วยการมอบ “รางวัลลูกโลกสีเขียว” ให้เป็นกำลังใจ รวมถึงการมอบรางวัล “ลีปพันทึ่ เกตุทัต รางวัลแห่งความยั่งยืน” ในการให้กำลังใจแก่ผลงานชุมชน ที่เคยได้รับรางวัลลูกโลกสีเขียวมาแล้ว 5 ปี และยังคงอนุรักษ์ทรัพยากรได้อย่างเข้มแข็ง มีนวัตกรรมในการสร้างเป็นองค์ความรู้ที่เหมาะสมกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป

อย่างไรก็ดี การที่ “รางวัลลูกโลกสีเขียว” จะมีคุณค่าในตัวเอง จำเป็นต้องเกิดจากกระบวนการทำงานที่มีอิสระ เป็นกลาง และโปร่งใส ดังนั้นคณะกรรมการ “รางวัลลูกโลกสีเขียว” ในยุคก่อตั้งจนถึงปัจจุบัน จึงมีอิสระในการดำเนินงาน โดย ปตท. มีเจตนาชัดเจนที่ต้องการเป็นเพียงผู้สนับสนุน และผลักดันให้เกิดแรงกระตุ้นในสังคมเรื่องการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมเท่านั้น และนับเป็นเกียรติอย่างยิ่งที่คุณอานันท์ ปันยารชุน (นายกรัฐมนตรีคนที่ 18) กรณารับเป็นประธานคณะกรรมการตัดสินรางวัลลูกโลกสีเขียวนับตั้งแต่ปีที่เริ่มโครงการ และเมื่อยกระดับก้าวสู่การเป็นสถาบันลูกโลกสีเขียว เพื่อเพิ่มภารกิจในการพัฒนาเครือข่ายและการจัดการความรู้ ท่านก็ได้กรุณาให้เกียรติรับเป็นประธานกรรมการสถาบันฯ อย่างต่อเนื่อง จนเมื่อการดำเนินงานได้เข้าสู่ปีที่ 20 ท่านจึงเสนอแต่งตั้ง ดร.สุเมธ ตันติเวชกุล รองประธานกรรมการสถาบันฯ ขึ้นดำรงตำแหน่งเป็นประธานกรรมการสถาบันฯ โดยท่านกรุณาได้รับเป็นประธานฯ กิตติมศักดิ์ตามมติที่ประชุมคณะกรรมการสถาบันฯ ซึ่งท่านยังได้เคยกล่าวถึงรางวัลลูกโลกสีเขียวในวาระครบ 10 ปี ว่า “อยากให้รางวัลนี้มีความยั่งยืนอยู่ได้ด้วยความรักมั่นคง จะด้วย

วิถีใดก็แล้วแต่คณะทำงาน จะเป็นหน่วยงานใดก็ได้ และขออย่ายึดติดกับตัวบุคคล หรือติดอยู่กับตัวตนของใคร เพราะถ้ารางวัลนี้ยั่งยืน ดิน น้ำ ป่า ก็ยั่งยืนไปด้วย”

โดยก้าวต่อไปของสองทศวรรษรางวัลลูกโลกสีเขียว บนเจตนารมณ์และพันธกิจที่แน่วแน่ตั้งแต่เริ่มก่อตั้งโครงการฯ ได้พัฒนาไปสู่การจัดตั้งเป็น “สถาบันลูกโลกสีเขียว” ที่จะยังคงขับเคลื่อนและเดินหน้าสานต่อภารกิจในการค้นหา ยกย่อง ชื่นชม และให้กำลังใจแก่คนทำดี ผู้ที่มีอุดมการณ์มั่นคงในเรื่องการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมอย่างต่อเนื่อง และสถาบันจะให้ความเข้มแข็งผลักดันผลงานเครือข่าย เพื่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้จนนำไปสู่การขยายผลต่อสังคมในวงกว้าง โดยจัดเก็บรวบรวมและสร้างเป็นองค์ความรู้ในเรื่องของการบริหารจัดการ และการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ ดิน น้ำ ป่า อย่างยั่งยืนต่อไป

รางวัลลูกโลกสีเขียว แม้อาจจะไม่ยิ่งใหญ่และเทียบเท่ากับรางวัลโนเบล แต่คุณค่าและความอ้อมเอมจากผู้ให้และผู้รับล้วนยิ่งใหญ่ไม่ต่างกัน





## โรงเรียนวิสาห์วิทยาคมชุมชนเกษตรอินทรีย์ บ้านหนองทองลุ่ม ต่อยอดการพัฒนาจากโครงการ สร้างคลอง สร้างคน เพื่อเศรษฐกิจพอเพียง จ.บุรีรัมย์

จากความร่วมมือระหว่างมูลนิธิเพื่อการศึกษาและประชาสงเคราะห์กับกลุ่มไทยออยล์ ที่ได้ริเริ่มโครงการสร้างคลอง สร้างคน เพื่อเศรษฐกิจพอเพียง จ.บุรีรัมย์ ตั้งแต่ปี 2555-2560 เพื่อจัดสร้างแหล่งน้ำสำหรับการทำเกษตรกรรม ตามแนวปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร เพื่อพัฒนาทักษะผู้นำชุมชนด้านการบริหารจัดการแหล่งน้ำ วางแผนการผลิตทางการเกษตร การใช้เทคโนโลยีการขุดคลอง และการบริหารจัดการโครงการฯ

บ้านหนองทองลุ่มเป็นหนึ่งในหมู่บ้านใน อ.นางรอง จ.บุรีรัมย์ ที่ทีมวิศวกรจิตอาสาไทยออยล์ได้เข้าไปพัฒนาแหล่งน้ำในปี 2556 ระดมความคิดหาวิธีการแก้ปัญหาการขาดแคลนน้ำในฤดูแล้ง โดยได้ขุดลอกคลอง 9 คลองต่อเนื่องจากความยาวรวม 1,500 เมตรให้ลึกขึ้น และสร้างฝายน้ำล้นเข้าสู่ที่นาตลอดสองฝั่งคลอง ทำให้บริหารจัดการน้ำได้อย่างเป็นระบบ สามารถกักเก็บน้ำได้มากขึ้น มีน้ำเพียงพอต่อการอุปโภคและบริโภค ทั้งในฤดูทำนาและการปลูกพืชหมุนเวียนนอกฤดู นอกจากนี้ได้ปรับปรุงถนนเลียบบคลองให้อยู่ในสภาพสมบูรณ์ ส่งผลให้เกษตรกรสามารถนำผลผลิตข้าวและพืชผักออกสู่ภายนอกได้โดยสะดวก มีน้ำเพียงพอตลอดปีต่อการปลูกพืช ทำให้ได้ผลผลิตเพิ่มขึ้นมาก และสามารถทำนาได้ปีละ 2 ครั้ง

วันนี้ชาวบ้านหนองทองลุ่มมีความแข็งแกร่ง จากชาวนาผู้ปลูกข้าวรวมกลุ่มสมาชิกก่อตั้งเป็น วิสาหกิจชุมชนกลุ่มเกษตรอินทรีย์บ้านหนองทองลุ่ม สามารถสร้างอาชีพให้กับกลุ่มได้อย่างครบวงจร ตั้งแต่การเป็นผู้ผลิต ผู้กำหนดราคาขาย และทำการตลาดได้ด้วยตนเอง

โรงบรจข้าวเป็นของวิสาหกิจชุมชนฯ ได้ทำพิธีเปิดไปแล้ว เมื่อวันที่ 21 ธันวาคม 2560 ที่ผ่านมา โดยมีคุณวิโรจน์ มีนะพันธ์ ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการใหญ่ ด้านกำกับกิจการองค์กร บริษัท ไทยออยล์ จำกัด (มหาชน), คุณแบงกอก เขาว์ขวัญยืน กรรมการผู้จัดการใหญ่มูลนิธิเพื่อการศึกษาและประชาสงเคราะห์, สมามคม ศิษย์เก่าไทยออยล์, พนักงานจิตอาสา, หน่วยงานราชการในท้องถิ่น และชาวบ้านหนองทองลิ้มได้ร่วมเปิดกิจกรรมร่วมกัน ในการนี้ พนักงานจิตอาสาไทยออยล์ยังได้ร่วมทำปุ๋ยชุมชนกับชาวบ้านเพื่อเรียนรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นอีกด้วย

คุณเจริญ ปลักกระโทก ผู้ใหญ่บ้านหนองทองลิ้ม กล่าวว่า "จุดเริ่มต้นของความสำเร็จมีโรงบรจข้าวที่ได้มาตรฐานในวันนี้ มาจากปัญหาที่ชาวบ้านได้รับผลกระทบจากปัญหายุ่งแฉ่ง ซึ่งส่วนใหญ่ มีอาชีพทำนา ไม่มีน้ำใช้ปลูกข้าว คลองที่มีอยู่เกิดการตื้นเขิน ไม่สามารถเก็บกักน้ำได้ ทางมูลนิธิฯ และกลุ่มไทยออยล์เข้ามาช่วยเหลือ ส่งเสริมและจัดสร้างแหล่งน้ำ สนับสนุนทั้งงบประมาณ และทีมวิศวกรจิตอาสา ดูแลทั้งในเรื่องของงานเทคนิค ตั้งแต่โครงการแรกที่คลองบ้านหนองตะเคียน ต่อเนื่องมาถึงการทำทางระบายน้ำบ้านไทยทองที่มีปัญหาเรื่องของน้ำท่วมขังในฤดูฝน ให้ไหลไปเก็บกักน้ำไว้ที่สระน้ำหมู่บ้านหนองทองลิ้ม ให้ชาวบ้านไว้ใช้ทำการเกษตรทั้งทำนาและปลูกพืชผักต่อเนื่องมาอีกหลายโครงการในหลายหมู่บ้าน เมื่อน้ำเพียงพอต่อการเพาะปลูกข้าว ทำให้ผลผลิตของเกษตรกรมีเพิ่มมากขึ้น กลุ่มเกษตรกรจึงมีแนวคิด ในการขยายการปลูกข้าวหอมมะลิแดงและอนุรักษ์ ซึ่งเป็นพันธุ์ข้าว



ที่มีเฉพาะที่บ้านหนองทองลิ้ม ถือเป็นจุดเด่นของชุมชน ซึ่งถ้าไม่มีโครงการสร้างคลอง สร้างคนฯ ข้าวหอมมะลิแดงมีโอกาสสูญพันธุ์ อย่างแน่นอน จากโอกาสที่ชาวบ้านหนองทองลิ้มได้รับจากกลุ่ม ไทยออยล์และทางมูลนิธิฯ ได้ต่อยอดมาถึงการจัดสร้างโรงบรจข้าวที่ได้มาตรฐาน โดยไทยออยล์ได้ส่งทีมวิศวกรมาให้บริการอย่างต่อเนื่องตลอดระยะตั้งแต่เริ่มการออกแบบควบคุมการก่อสร้าง และให้คำแนะนำอื่น ๆ จนแล้วเสร็จ สามารถบรจข้าวได้อย่างมี มาตรฐานตามข้อกำหนดของหน่วยงานราชการ จึงขอขอบคุณ จิตอาสาจากกลุ่มไทยออยล์และมูลนิธิฯ ที่ได้เข้ามาให้การสนับสนุน ชาวบ้านหนองทองลิ้ม สามารถสร้างงานสร้างอาชีพที่มั่นคงให้กับ ชุมชนได้พัฒนาตนเองตามหลักแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง"

ปัจจุบันโรงบรจข้าววิสาหกิจชุมชนกลุ่มเกษตรอินทรีย์ บ้านหนองทองลิ้ม เริ่มมีหน่วยงานของอำเภอ พัฒนาการจังหวัด และกรมการค้าภายในจังหวัด เข้ามาดูงานอย่างต่อเนื่อง ทำให้ ขยายการตลาดของกลุ่มฯ ได้กว้างขึ้น สมาชิกมีการบริหารจัดการ อย่างเป็นระบบมากขึ้น อีกทั้งยังมีการจ้างแรงงานในชุมชนและ มีอาชีพเสริม สามารถสร้างรายได้เพิ่มมากขึ้น ทำให้ชาวบ้านไม่ ต้องออกไปทำงานทำที่จังหวัดอื่น และในอนาคตไทยออยล์ยังมี แผนงานการพัฒนาโครงการเพื่อสังคม โดยจะช่วยหาช่องทางการ ตลาดที่มั่นคงให้ชาวบ้าน อาทิ สหกรณ์ร้านค้ากลุ่มไทยออยล์ และ งานเกษตรอินทรีย์ของบริษัทฯ ตลอดจนช่วยยกระดับผลิตภัณฑ์ ข้าวบ้านหนองทองลิ้มเข้าสู่ธุรกิจชุมชน (Social Enterprise) กิจกรรมครั้งนี้ยังได้รับความร่วมมือจากชมรมศิษย์เก่าไทยออยล์ มาช่วยผลักดันประชาสัมพันธ์การขายข้าวช่วยชาวบ้านหนอง ทองลิ้มอีกด้วย

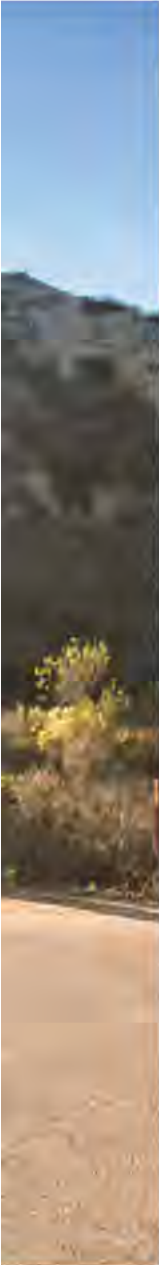
ชาวบ้านหนองทองลิ้มบอกทีมจิตอาสาจากกลุ่มไทยออยล์ว่า ขอบขอบคุณที่สุดสำหรับทุกสิ่งที่มีมอบให้กับ คุณภาพชีวิตของเรา ดีขึ้นมาก ท่านนำสิ่งดี ๆ มาสร้างอนาคตให้ลูกหลานชาวหนอง ทองลิ้มทุกคน "เต็มที่เต็มที่ CSR Thaioil"



# เทคโนโลยีการผลิตก๊าซไฮโดรเจน สำหรับการขนส่งในอนาคต



หลายคนคงปฏิเสธไม่ได้ว่า ในปัจจุบันรถที่วิ่งด้วยพลังงานจากกระแสไฟฟ้าเริ่มจะมีบทบาทในชีวิตประจำวันมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นรถแบบ Plug-In Hybrid หรือเรียกสั้น ๆ ว่า PHEV (Plug-In Hybrid Electric Vehicle) ที่มีการนำเอาแบตเตอรี่มาใช้ในการขับเคลื่อนมอเตอร์ไฟฟ้าและทำงานควบคู่กับเครื่องยนต์ที่ใช้น้ำมันเป็นเชื้อเพลิง และที่มาแรงจนทุกคนต้องหันไปมองก็คงหนีไม่พ้นรถยนต์ที่ใช้พลังงานไฟฟ้าแต่เพียงอย่างเดียวในการขับเคลื่อนมอเตอร์ไฟฟ้า แทนการใช้เครื่องยนต์สันดาปภายในหรือที่เรียกกันว่า Electric Vehicle (EV) โดยเฉพาะอย่างยิ่งรถยนต์สัญชาติอเมริกันจากบริษัท เทสลามอเตอร์ส (Tesla) ที่เป็นของ Elon Musk รถ EV นี้จะมีการเก็บพลังงานไฟฟ้าในรูปของแบตเตอรี่ และจำเป็นต้องชาร์จไฟแบตเตอรี่ก่อนการใช้งาน สำหรับในเมืองไทยก็เริ่มมีการนำเขารถไฟฟ้ามาใช้แล้ว แต่ราคาก็ยังสูงเกินเอื้อมสำหรับตลาด



ผู้บริโภคส่วนใหญ่ในปัจจุบัน และการที่จะให้รถไฟฟ้าวิ่งได้ในประเทศไทยอย่างสะดวกสบายนั้น ยังต้องมีการพัฒนาสาธารณูปโภคด้านอื่นประกอบด้วย เช่น สถานีชาร์จไฟฟ้า ซึ่งยังมีอยู่จำกัดในปัจจุบันและยังไม่เพียงพอต่อความต้องการ นอกจากนี้การชาร์จแบตเตอรี่ในแต่ละครั้งก็ใช้เวลานานกว่า 2-3 ชั่วโมง และแบตเตอรี่เองก็ยังมีราคาแพง หากต้องเปลี่ยนแบตเตอรี่กันจริง ๆ ก็คงจะเป็นเรื่องที่ปวดหัวและเสียเงินอยู่ไม่น้อย การพัฒนาของรถ EV ในปัจจุบันจึงเน้นในเรื่องของราคาและระยะเวลาในการชาร์จแบตเตอรี่นั่นเอง

นอกจากรถไฟฟ้า EV ที่เราเห็นกันทั่วไปแล้ว ยังมีรถไฟฟ้าอีกประเภทหนึ่งที่มีความแตกต่างจากรถไฟฟ้า EV เพียงแค่การใช้ก๊าซไฮโดรเจนเป็นเชื้อเพลิงผ่านเข้าไปใช้ผลิตกระแสไฟฟ้าภายในรถยนต์ แทนการชาร์จกระแสไฟฟ้าเข้าแบตเตอรี่โดยตรง เราเรียกรถยนต์ประเภทนี้ว่ารถยนต์พลังงานเซลล์เชื้อเพลิง (Fuel Cell Vehicle-FCV) หลายคนอาจจะเคยได้ยินคำว่าเซลล์เชื้อเพลิง (Fuel Cell) มาบ้างแล้ว เซลล์เชื้อเพลิงจะใช้เพียงก๊าซไฮโดรเจนเป็นวัตถุดิบป้อนเข้าสู่เซลล์ไฟฟ้าและสามารถนำไปผลิตกระแสไฟฟ้าได้ การประยุกต์ใช้เซลล์เชื้อเพลิงในภาคขนส่งจริง ๆ แล้วก็ได้ไม่เป็นเรื่องใหม่แต่อย่างใด โดยในโครงการอวกาศของสหรัฐฯ ในช่วงปี 1960 ได้มีการนำเซลล์เชื้อเพลิงประเภท Alkaline Fuel Cell (AFC) มาใช้ในการขับเคลื่อนยานอวกาศเพื่อสำรวจดวงจันทร์มาแล้วนั่นเอง แต่ด้วยข้อจำกัดของเซลล์เชื้อเพลิง AFC ที่ใช้สารละลายโพแทสเซียมไฮดรอกไซด์ (KOH) เป็นอิเล็กโทรไลต์ซึ่งสารละลายประเภทนี้ทำปฏิกิริยากับก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ได้ง่ายและเป็นพิษกับเซลล์เชื้อเพลิง จึงมีการพัฒนาเซลล์เชื้อเพลิงรูปแบบใหม่ที่เราเรียกว่า Proton Exchange Membrane Fuel Cell (PEMFC) ซึ่งมีความทนทานต่อความบริสุทธิ์ของก๊าซไฮโดรเจนและออกซิเจนที่สูงกว่า และมี

ความเหมาะสมที่จะใช้กับรถยนต์ของบริษัทรถยนต์ชั้นนำทั่วโลก ไม่ว่าจะเป็น Toyota, Honda, Nissan, Hyundai หรือค่ายยุโรปอย่างเช่น BMW, Mercedes Benz ซึ่งต่างก็เร่งพัฒนารถยนต์ประเภท Fuel Cell ออกวางจำหน่าย ซึ่งหลายค่ายก็ได้มีการจำหน่ายรถยนต์ Fuel Cell อย่างเป็นทางการแล้ว เช่น Toyota Mirai และ Honda Clarity ที่ออกจำหน่ายในประเทศสหรัฐอเมริกาอยู่ในขณะนี้ รถยนต์ประเภท FCV มีข้อดีกว่ารถยนต์ประเภท EV ในหลาย ๆ ด้าน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องระยะเวลาในการเติมก๊าซไฮโดรเจน (ประมาณ 5 นาที) และระยะทางที่สามารถวิ่งได้ไกลกว่าต่อการเติมก๊าซไฮโดรเจนหนึ่งครั้ง

แน่นอนว่าพอมียอดเซลล์เชื้อเพลิง FCV แล้ว คำถามที่จะถามต่อมาก็คือ แล้วก๊าซไฮโดรเจนที่จะใช้เติมรถยนต์ FCV ละ จะเอามาจากที่ไหน หากหลายท่านยังจำได้ใน happiness เล่มก่อน ๆ เราได้กล่าวถึงเทคโนโลยีหนึ่งที่ใช้ในการเปลี่ยนก๊าซมีเทนหรือก๊าซธรรมชาติ ให้กลายเป็นก๊าซไฮโดรเจนและก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์ เราเรียกเทคโนโลยีนี้ว่า กระบวนการ Methane Reforming เป็นที่คาดการณ์ว่า

กระบวนการนี้จะเป็นหนึ่งในกระบวนการหลักสำหรับผลิตก๊าซไฮโดรเจนเพื่อใช้ในภาคขนส่ง อย่างไรก็ตามกระบวนการ Methane Reforming ยังมีข้อจำกัดในเรื่องความบริสุทธิ์ของก๊าซไฮโดรเจนที่ได้ กล่าวคือ ก๊าซไฮโดรเจนที่ผลิตได้ยังต้องนำไปผ่านกระบวนการทำสารให้บริสุทธิ์ (Purification) เพื่อกำจัดก๊าซชนิดอื่นที่อาจส่งผลเสียต่อเซลล์เชื้อเพลิงออกก่อนจนได้เป็นก๊าซไฮโดรเจนความบริสุทธิ์ในระดับ 99.999% และที่สำคัญกระบวนการนี้จำเป็นต้องมี หรือสามารถเข้าถึงแหล่งก๊าซธรรมชาติซึ่งถือเป็นแหล่งวัตถุดิบที่สำคัญอีกด้วย นอกจากนี้การผลิตก๊าซไฮโดรเจนด้วยเทคโนโลยี Methane Reforming นี้ยังมีการปลดปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ออกสู่บรรยากาศอีกด้วย

ด้วยเหตุผลดังกล่าวนักวิทยาศาสตร์ทั่วโลกจึงกลับมาให้ความสนใจกับการผลิตก๊าซไฮโดรเจนโดยการใช้กระแสไฟฟ้าที่เราเรียกว่า กระบวนการอิเล็กโทรลิซิส (Electrolysis) ซึ่งจุดเด่นที่สำคัญของกระบวนการนี้จะใช้เพียงแค่น้ำและกระแสไฟฟ้าเท่านั้น ในการผลิตก๊าซไฮโดรเจน ซึ่งหากเรานำไปประยุกต์โดยใช้กระแสไฟฟ้าที่ได้จาก



Renewable Resource เช่น จากพลังงานลม หรือจากพลังงานแสงอาทิตย์ (Solar Cell) ก็จะเป็นกระบวนการสีเขียวและเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมมาก ๆ นอกจากนี้ในขั้นตอนการผลิตไฮโดรเจน เรายังได้ก๊าซออกซิเจนเป็นผลพลอยได้อีกด้วย

คำว่ากระบวนการอิเล็กโทรลิซิส (Electrolysis) หรือเซลล์อิเล็กโทรลิซิส นั้น จริง ๆ แล้วมาจากรากศัพท์ภาษากรีกคำว่า Elektron (amber) รวมกับคำว่า Lysis (to separate) ซึ่งกระบวนการแยกน้ำด้วยไฟฟ้านี้ได้ถูกค้นพบมาตั้งแต่ในยุค 1800 โดยนักวิทยาศาสตร์สองท่านคือ William Nicholson และ Anthony Carlisle และได้มีการพัฒนารูปแบบและประสิทธิภาพอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงปี 1970 อันเนื่องมาจากราคาน้ำมันที่สูงขึ้น และกระบวนการอิเล็กโทรลิซิสก็ถูกยกระดับให้ไปสู่ระดับอุตสาหกรรมได้ในช่วงต้นศตวรรษที่ 20 เป็นต้นมานั่นเอง เซลล์อิเล็กโทรลิซิสที่ใช้ในการผลิตไฮโดรเจนนั้นสามารถแบ่งออกเป็น 3 กลุ่มใหญ่ได้ดังนี้

1. เซลล์อิเล็กโทรลิซิสชนิดแอลคาไลน์ (Alkaline Electrolysis Cell-AEC)
2. เซลล์อิเล็กโทรลิซิสชนิดเยื่อแลกเปลี่ยนโปรตอน (Polymer Exchange Membrane Electrolysis Cell) หรือที่เรียกย่อ ๆ ว่า PEM
3. เซลล์อิเล็กโทรลิซิสแบบออกไซด์ของแข็งชนิดตัวนำออกซิเจนไอออน (Solid Oxide Electrolysis Cell) หรือ SOEC โดยในปัจจุบันนั้นมีเพียงแค่เซลล์อิเล็กโทรลิซิสชนิด AEC และ PEM ได้ถูกพัฒนาในระดับเชิงพาณิชย์เป็นที่เรียบร้อยแล้ว โดยเฉพาะเทคโนโลยีการผลิตไฮโดรเจนประเภท PEM ยังถูกใช้ในการผลิตก๊าซไฮโดรเจนใช้ภายในสถานีเติมก๊าซไฮโดรเจน (Hydrogen Refueling Station) อีกด้วย อย่างไรก็ตามเซลล์อิเล็กโทรลิซิสแบบออกไซด์ของแข็งชนิดตัวนำออกซิเจนไอออน SOEC ก็กำลังเป็นที่สนใจจากนักวิทยาศาสตร์ทั่วโลก มีผลงานวิจัยออกมาอย่างต่อเนื่องโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อนำเทคโนโลยีนี้ไปสู่ระดับเชิงพาณิชย์ให้ได้

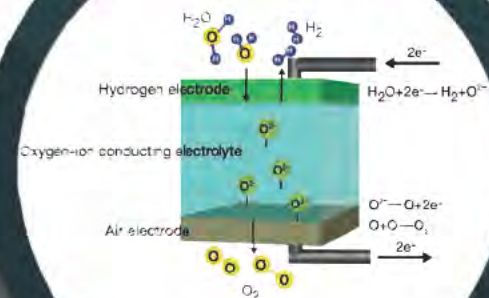
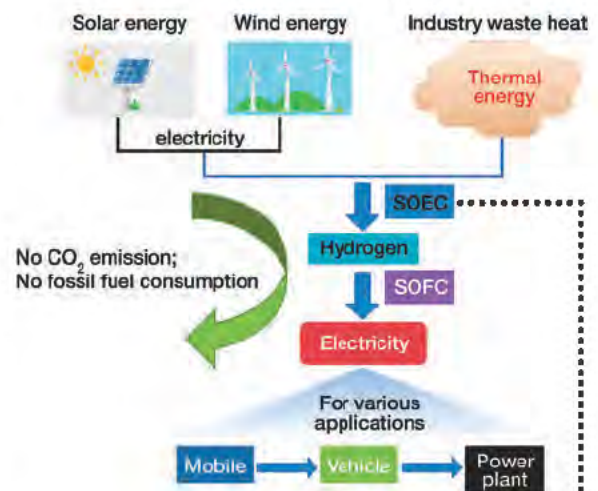




หลักการการทำงานของเซลล์อิเล็กโทรไลซิสแบบ SOEC สามารถอธิบายได้ตามรูปกระบวนการผลิตก๊าซไฮโดรเจนจากกระแสไฟฟ้าที่ผลิตได้จากพลังงานหมุนเวียน กระแสไฟฟ้าจะถูกส่งผ่านไปที่ขั้วไฟฟ้าและเกิดก๊าซไฮโดรเจนขึ้นที่ขั้วบวกหรือที่เราเรียกว่า ขั้วแคโทด (Hydrogen Electrode) ที่ขั้วบวกนี้ก๊าซไฮโดรเจนจะถูกแยกออกจากน้ำ คงเหลือแต่ออกซิเจนไอออนซึ่งจะเคลื่อนที่ผ่านตัวกลางที่เรียกว่า อิเล็กโทรไลต์ (สารประกอบจำพวก  $ZrO_2$  หรือ  $Y_2O_3$ ) และเข้าสู่ขั้วลบหรือขั้วแอโนด (Air Electrode) เกิดเป็นก๊าซออกซิเจนขึ้นที่ขั้วลบที่ผลิตได้ก็จะมีประสิทธิภาพที่เหมาะสมสำหรับใช้ในรถยนต์ FCV และใช้ในภาคอุตสาหกรรม และเนื่องจากกระบวนการผลิตก๊าซไฮโดรเจนแบบ SOEC นี้จะกระทำที่อุณหภูมิสูง กล่าวคือตั้งแต่ 800 องศาเซลเซียส ความร้อนที่ได้จากกระบวนการยังสามารถนำไปใช้ประโยชน์อื่นได้ด้วย เช่น นำไปผลิตเป็นไอน้ำสำหรับใช้ในอุตสาหกรรม เป็นต้น

ปตท. โดยสถาบันนวัตกรรมได้ติดตามและเล็งเห็นความเปลี่ยนแปลงด้านเทคโนโลยีรถยนต์ไฟฟ้าอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากมีการนำรถยนต์หรือรถบรรทุกประเภท FCV เข้ามาใช้ในประเทศไทยในอนาคต สถาบันนวัตกรรมได้มีการวิเคราะห์ศึกษาตลอดทั้ง Value Chain ของเทคโนโลยี FCV และพบว่า เทคโนโลยีการผลิตก๊าซไฮโดรเจนที่มีประสิทธิภาพสูงและสามารถแข่งขันด้านราคากับเทคโนโลยีอื่นได้ เช่น SOEC สำหรับใช้ในสถานีเติมก๊าซไฮโดรเจน ถือเป็นหนึ่งในปัจจัยสำคัญในการขับเคลื่อนเทคโนโลยี FCV ในประเทศไทย สถาบันนวัตกรรมจึงได้จัดตั้งทีมวิจัยเพื่อศึกษาเทคโนโลยี SOEC โดยเฉพาะ โดยตั้งเป้าที่จะได้ต้นแบบของ SOEC ภายในปี 2019 ซึ่งการดำเนินงานวิจัยนี้นับเป็นอีกหนึ่งความพยายามของ ปตท. ที่ต้องการลดการพึ่งพาเทคโนโลยีจากต่างประเทศ ด้วยการพัฒนาเทคโนโลยีที่เป็นของ ปตท. เอง ซึ่งจะนำไปสู่การเติบโตอย่างยั่งยืนต่อไป

### กระบวนการผลิตก๊าซไฮโดรเจนจากกระแสไฟฟ้าที่ผลิตได้จากพลังงานหมุนเวียน





# หน่วยธุรกิจน้ำมัน การบริหารจัดการสู่อนาคตที่ยั่งยืน คุณจิราพร ขาวสวัสดิ์ รองกรรมการผู้จัดการใหญ่หน่วยธุรกิจน้ำมัน

คุณจิราพร ขาวสวัสดิ์ รองกรรมการผู้จัดการใหญ่หน่วยธุรกิจน้ำมัน  
หญิงเก่งอีกคนหนึ่งของ ปตท. หลังจากเริ่มต้นการทำงานในสายงานบัญชีเมื่อราว  
พ.ศ. 2530 ถึงตอนนี้คุณจิราพรคืออีกหนึ่งผู้บริหารคนสำคัญ ที่วางแผนและดูแลบริหารงานและ  
พนักงาน เพื่อสร้างความภาคภูมิใจแก่ประชาชนชาวไทยและสังคมไทย พร้อมกับการ  
สร้างมูลค่าเพิ่มทางเศรษฐกิจให้แก่ ปตท. ผ่านหน่วยธุรกิจน้ำมัน



## หน่วยธุรกิจน้ำมันคืออะไร

“หากเอ่ยถึงหน่วยธุรกิจน้ำมันนั้น ประกอบด้วยการทำธุรกิจครบวงจรโซ่อุปทาน และการจัดจำหน่ายของการตลาดน้ำมัน และการค้าปลีก ได้แก่ การจัดหา จัดเก็บ ขนส่ง และขายผลิตภัณฑ์เชื้อเพลิงสำเร็จรูป ทั้งในรูปแบบการขายส่ง ขายโรงงาน อุตสาหกรรม ขายให้แก่หน่วยงานราชการ รัฐวิสาหกิจ ขายผลิตภัณฑ์น้ำมันอากาศยาน แก่สายการบิน ขาย LPG และขายปลีก ณ สถานีบริการ โดยมีการขายและการดำเนินงานทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศ ตลอดจนการทำธุรกิจน้ำมัน หลักรับซื้อครบวงจร ทั้งการจัดหาวัตถุดิบ ผลิต จัดเก็บ ขนส่ง และจำหน่าย นอกเหนือจากนี้ เพื่อเป็นการตอบสนองความต้องการและความพึงพอใจของผู้บริโภคทั้งในด้านความหลากหลายของสินค้าและบริการ ความสะดวก โดยเฉพาะอย่างยิ่งเพื่อสร้างความมั่นคงและความยั่งยืนให้แก่ธุรกิจ หน่วยธุรกิจน้ำมันจึงมีสินค้าและบริการที่เพิ่มขึ้นมานานแล้ว และมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องตามความสำเร็จที่ปรากฏให้เห็นที่ผ่านมา เช่น ธุรกิจ Café Amazon ธุรกิจบริการ ยานยนต์ Fit Auto ซึ่งเป็นธุรกิจที่ ปตท. พัฒนา สร้างขึ้นมา และเป็นเจ้าของแบรนด์เอง สำหรับธุรกิจที่ ปตท. ร่วมกับบริษัทอื่นในรูปแบบต่าง ๆ เช่น ร้านค้าสะดวกซื้อ, Food & Beverage (เท็กซัส ชิกเก้น, แด็ดดี โด, ฮั้วเซ่งฮงติ่มซำ) และการให้บริการต่าง ๆ ในพื้นที่ทั้งนอกและในสถานีบริการ โดยธุรกิจที่หน่วยธุรกิจน้ำมันดำเนินการอยู่นี้ ในนิยามของอุตสาหกรรมไทยเรียกว่า ผู้ค้าน้ำมันมาตรา 7 ซึ่งปัจจุบันมีบริษัทที่ทำธุรกิจอยู่ในวงการอุตสาหกรรมประเภทรานี้ประมาณ 40 กว่าราย

“ซึ่งหลักการทำธุรกิจของหน่วยธุรกิจน้ำมันนั้น จะเน้นในเรื่องของความเป็นธรรมชาติ ความโปร่งใส และการปฏิบัติต่อผู้มีส่วนได้เสียทุกภาคส่วนอย่างเหมาะสม และความพร้อมเสมอในสินค้าและบริการ ให้ผู้บริโภคได้เข้าถึงอย่างสะดวกทั่วประเทศ อีกทั้ง

การทำธุรกิจจะยึดเสมอว่า ธุรกิจและบริการที่ทำอยู่นี้ เป็นธุรกิจที่ประชาชนไทยเข้าถึงได้ในวงกว้างและตลอดเวลา ความเป็น Brand carrier จึงมีความสำคัญ การมีส่วนร่วมของชุมชนและสังคมจึงมีส่วนสำคัญ การทำธุรกิจด้วยหลักการทำให้หน่วยธุรกิจน้ำมันเป็นแพลตฟอร์มที่จะนำพาผู้ประกอบการรายย่อยและผู้ประกอบการอื่น มีรายได้และเติบโตไปพร้อมกับ ปตท. เช่น สถานีบริการน้ำมัน ปตท. นี้ ปัจจุบันทั่วประเทศไทยมีประมาณ 1,480 แห่ง เป็นที่ ปตท. เป็นเจ้าของดำเนินการเองประมาณ 17% ส่วนอีกประมาณ 83% นั้น เป็น Dealer เป็นเจ้าของและดำเนินการเอง (DODO) ส่วน Café Amazon ในไทยมี 2,000 แห่ง ปตท. เป็นเจ้าของและดำเนินการเองเพียง 12% และเป็น Franchisee 88%”

## จากนักบัญชีผู้วางแผนธุรกิจน้ำมันของ ปตท.

“แม้จะเริ่มทำงานในสายงานบัญชีตั้งแต่บัญชีระดับปฏิบัติการ แล้วมาสู่การจัดทำและการวิเคราะห์งบการเงิน การออกแบบ และวางระบบ ERP\* ปตท. แต่ด้วยประสบการณ์ที่เคยลงลึกด้านบัญชีของหน่วยธุรกิจน้ำมันจากการวางระบบ ERP พื้นฐานตรงนี้เปิดโอกาสให้ได้รับเรื่องราวของธุรกิจน้ำมัน นำมาต่อยอดในงานสายวางแผนของหน่วยธุรกิจน้ำมันได้ และการได้รับโอกาสไปดูแลบริหารจัดการบริษัท ปตท. บริหารธุรกิจค้าปลีกจำกัด (PTTRM) จึงมีความรู้ความเข้าใจในธุรกิจการตลาดน้ำมันและค้าปลีก”

## ธุรกิจที่จะสร้างรายได้ให้ ปตท. ในอนาคต

“ปัจจุบันนี้หากพิจารณาสัดส่วนรายได้ ในสถานีบริการน้ำมัน สัดส่วนรายได้การขายน้ำมันจะอยู่ที่ 95-98% ส่วนอีก 2-5% จะมาจากธุรกิจ Non-oil แต่ถ้าเปรียบเทียบอัตรากำไรขั้นต้น (Gross Margin) ต่อรายได้ขายของ Non-oil นั้นจะสูงกว่าการขายน้ำมัน เราจึงมีเป้าหมายว่าในอนาคตจะพัฒนาและขยายธุรกิจ Non-oil หรือ Retail มากขึ้น

เพื่อสร้างความหลากหลายในสินค้าและบริการให้แก่ผู้บริโภคและเพื่อเพิ่มกำไรแก่ธุรกิจด้วย Non-oil

“นอกจากในประเทศแล้วเรายังมีการขยายทั้งธุรกิจน้ำมันและธุรกิจ Non-oil ไปยังประเทศในกลุ่มเอเซีย โดยปัจจุบันที่ดำเนินการอยู่แล้วก็มีทั้งที่ฟิลิปปินส์ กัมพูชา ลาว เมียนมา โดยมีเป้าหมายว่าภายใน 5 ปีข้างหน้าจะมีสถานีบริการน้ำมันในต่างประเทศ 600 แห่ง และ Café Amazon ประมาณ 700 แห่ง”

## ธุรกิจ Non-oil หรือ Retail ที่กำลังขยายไกล

“เนื่องจากธุรกิจ Retail เป็นหนึ่งในรายได้หลักที่จะเพิ่มมูลค่าให้ ปตท. เราจึงปรับเป้าหมายธุรกิจอเมซอนมุ่งเป้าสู่ ‘แบรนด์ระดับโลก : Global Brand’ ในอนาคต โดยในปี 2561 นี้ ทาง ปตท. กำลังจะเปิดสาขาของคาเฟ่ อเมซอน ที่เชียงใหม่ โอมาน และขยายไปสู่โซนยุโรปในเวลาต่อไป

“อีกผลิตภัณฑ์ที่เราวางแผนทำเป็น Global Brand คือ ‘ผลิตภัณฑ์หล่อลื่น’ ธุรกิจหล่อลื่นนี้เราดำเนินการครบวงจรตั้งแต่จัดหาจัดเก็บ จัดส่ง การตลาด การจำหน่าย



\*Enterprise Resource Planning



โดยมีช่องทาง การจัดจำหน่ายผ่านตัวแทนจำหน่ายผลิตภัณฑ์หล่อลื่น สถานีบริการน้ำมัน โรงงานอุตสาหกรรม รวมถึงศูนย์บริการยานยนต์ต่าง ๆ หากเป็นในประเทศ ผลิตภัณฑ์หล่อลื่นของ ปตท. มีส่วนแบ่งการตลาดเป็นอันดับหนึ่งต่อเนื่องมากกว่า 9 ปี (ขณะที่น้ำมันสำเร็จรูปมีส่วนแบ่งการตลาดเป็นอันดับหนึ่งมา 27 ปี) วัตถุประสงค์ของการทำตอร์นนั้นนอกจากเป็นการพาแบรนด์ไทยไปสู่แบรนด์โลกแล้ว การที่เริ่มกระจายไปต่างประเทศด้วย Café Amazon และ ผลิตภัณฑ์หล่อลื่นนี้ คือการไปสร้างความรับรู้ในแบรนด์ ปตท. จากนั้นถ้าที่ไหนมีความพร้อมและคุ้มค่าทั้งเรื่องโครงสร้างสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ และโลจิสติกส์ เราก็จะไปทำธุรกิจด้านน้ำมันและธุรกิจอื่นต่อไป”

**การขยายที่ยั่งยืนและมั่นคง**

“การจะขยายกิจการไปในลักษณะนี้ไม่ว่าในไทยหรือต่างประเทศ เราเล็งเห็นว่าธุรกิจจะอยู่โดดเดี่ยวไม่ได้ สังคม ชุมชน ประชาชนที่นั่นควรมีส่วนร่วมด้วย นโยบายของโมเดลที่เรานำไปจึงเน้นย้ำที่ 4G คือ Good Product, Good Service, Good Partnership และ Good Citizen เช่นกรณีที่เราไปดำเนินธุรกิจที่ลาวหรือกัมพูชา หลักการของ ปตท. ก็คือไปก่อร่างด้านธุรกิจเอาความชำนาญของเราไป ส่วนเรื่องการ

จ้างงานเราก็จ้างคนท้องถิ่น พัฒนาและให้ความรู้คนท้องถิ่น ตลอดจนมี career path ที่จะเติบโตไปพร้อมกับบริษัท

“อีกตัวอย่างของด้าน Good Citizen ถ้าเราไปในประเทศที่กำลังพัฒนา เรามีโครงการที่เรียกว่า Seeding the Future ซึ่งเป็นการเปิดรับสมัครและคัดเลือกนักศึกษาในแต่ละประเทศให้มาร่วมหลักสูตรที่เน้นเรื่องการพัฒนาธุรกิจ และศึกษาดูงานในหน่วยงานของธุรกิจน้ำมันที่ประเทศไทยและ ณ ประเทศนั้น ๆ ซึ่งนอกจากที่เด็กเหล่านี้จะได้พัฒนาศักยภาพและนำไปใช้ในการทำงานในอนาคตที่บ้านเกิดแล้ว ยังเป็นการสร้างเครือข่าย ปตท. ให้กับเยาวชนในกลุ่มประเทศอาเซียนที่ร่วมหลักสูตร รวมถึงเป็นการสร้างความผูกพันในแบรนด์ ปตท. ในต่างประเทศอีกด้วย

“นอกจากสานตอนนโยบายดังที่กล่าวไปเพื่อส่งเสริมให้เกิดความสำเร็จและยั่งยืนในส่วนของธุรกิจน้ำมัน ถ้าเป็นตัวของ Functional Competency วิชาชีพของการประกอบธุรกิจการตลาดน้ำมันและค้าปลีก เรามีศูนย์การเรียนรู้ของเราที่เรียกว่า OBA-Oil Business Academy ที่วังน้อย ซึ่งมีวัตถุประสงค์คือ...ฝึกวิชาชีพธุรกิจน้ำมันให้พนักงานของเรา รวมถึงพนักงานจากต่างประเทศที่นำเข้ามาเรียนที่นี่ด้วย สอง...ฝึกให้คนที่ต้องติดต่อกับผู้บริโภคโดยตรงที่เรียกว่า touch point ไม่ว่าจะไปกับต้น

พนักงานเติมน้ำมัน แม่บ้านทำความสะอาด เราถือว่าบุคคลเหล่านี้เป็นคนที่นำเสนอภาพลักษณ์ของ ปตท. สู่ประชาชน สำหรับเรื่องของเมซอนเราก็มีศูนย์การฝึกเรื่องนี้อยู่ที่วังน้อยเช่นกันเรียกว่า AICA-Amazon Inspiring Campus ทั้ง 2 ศูนย์ฝึกอบรมเรื่องวิชาชีพของธุรกิจน้ำมันนี้จะเป็นแหล่งรวบรวมองค์ความรู้และความชำนาญสำหรับส่งต่อจากรุ่นสู่รุ่น ขณะเดียวกันเราจะมีการตรวจสอบคุณภาพของสินค้าและบริการอยู่เสมอ แล้วนำผลกลับเข้ามาปรับปรุงและพัฒนาควบคู่กันไป

“ความยั่งยืนอีกเรื่องหนึ่งนอกเหนือจากเรื่องที่เรามี OBA และ AICA ก็คือการต่อยอดธุรกิจ จากธุรกิจน้ำมันไปสู่เทรนด์การใช้พลังงานทดแทนในอนาคต เราก็ต้องศึกษาต่อไปว่าจะจะเป็นแนวโน้ม ยกตัวอย่างเช่น รถ EV ทาง ปตท. ก็คาดการณ์ว่าเรื่องนี้จะต้องเกิดขึ้นอย่างแน่นอน แม้จะยังระบุไม่ได้ว่ายอดขายรถ EV ของประเทศไทยจะขึ้นเป็นร้อยละ 40-60 ของรถยนต์ทั้งหมดหรือไม่ หรือต้องใช้เวลากี่ปี แต่ก็ต้องศึกษาล่วงหน้า โดยปัจจุบันทาง ปตท. ได้ลงไปทำเรื่อง EV Charger เพื่อเป็นการเรียนรู้กระบวนการปฏิบัติงานและเทคโนโลยีใหม่ มีการทดสอบระบบอยู่ 5 แห่ง แล้วเราก็จะต่อยอดดำเนินการเชิงพาณิชย์ต่อไป ผนวกด้วยองค์ความรู้ของสถาบันวิจัยของ ปตท. พัฒนาไปสู่จุดจำหน่ายการชาร์จไฟฟ้าเชิงพาณิชย์ต่อไปด้วย

“ไม่ว่าสถานการณ์พลังงานจะเปลี่ยนไปอย่างไร ทาง ปตท. ก็มีการเตรียมความพร้อมเหมือนในอดีตที่เราเป็นผู้นำในเรื่องของน้ำมันไร้สารตะกั่ว น้ำมันแก๊ซโซลเป็นรายแรก การพัฒนาผลิตภัณฑ์ดำเนินมาอย่างต่อเนื่องดังเช่นวันที่ 1 กุมภาพันธ์ที่ผ่านมาเราเพิ่งได้ออกผลิตภัณฑ์ใหม่ คือ UltraForce ดีเซล และอีกประมาณ 4 เดือนจึงจะออกน้ำมัน UltraForce เบนซิน ซึ่งเป็นเทคโนโลยีด้านน้ำมันที่สถาบันวิจัยและเทคโนโลยี ปตท. เป็นผู้คิดค้น พัฒนาขึ้นเพื่อตอบสนองความต้องการของผู้บริโภคที่ต้องการความแรงของเครื่องยนต์ที่แรงขึ้นใน

จังหวัดที่ต้องการ อีกข้อคือตอบโจทย์เรื่อง เครื่องยนต์สะอาด นอกจากนี้เทคโนโลยี ตัวนี้ยังป้องกันการสึกกร่อนของระบบ สูบจ่ายด้วย ก็จะช่วยยืดอายุการใช้งาน เครื่องยนต์ได้

“นอกจากที่กล่าวมาแล้วยังมีโปรเจกต์ ใหม่อีกมากมาย ทั้งในเรื่องของการทำ Big Data Analytic และการผลักดันให้เกิด บริการต่าง ๆ ที่สอดคล้องกับนโยบาย Thailand 4.0 ของรัฐบาล เช่น การสร้าง Cashless Society ด้วยการนำ QR Code มาใช้ใน เรื่องการรับเงินจ่ายเงินของผู้บริโภค ซึ่งอยู่ ในขั้นตอนการพัฒนา อย่างตอนนี้ที่เปิดให้ บริการรูปแบบนี้มีอยู่ที่สถานีบริการน้ำมัน และ Café Amazon ของ ปตท. สาขา บางนาขาออก ลงทางด่วนแล้วอยู่ซ้ายมือ นั้นเป็นจุดเริ่มต้นใช้ระบบ QR และอีก ประมาณ 6-8 เดือน เราจะทำในเรื่องของ e-Wallet ต่อไป”

### การบริหารงานให้บรรลุผล

“อย่างที่ทราบที่เรามาจากสายงานบัญชี การเงิน แต่มีโอกาสได้รู้เรื่องธุรกิจน้ำมัน มาก่อน เมื่อได้รับโอกาสก้าวขึ้นมาสายนี้ก็ ยอมรับว่ามีความท้าทายและเป็นผู้หญิง คนแรกที่รับตำแหน่งนี้ การที่มาดูแลปิโตร- เลียมและสถานีเติมน้ำมันอากาศยานที่มีอยู่ ทั่วประเทศรวมถึงการค้าขายน้ำมันไม่ว่าจะ กับสถานีบริการน้ำมัน LPG อากาศยาน หรือ ภาครัฐ รวมทั้งธุรกิจหล่อสีและธุรกิจค้าปลีก ต่าง ๆ เหล่านี้ล้วนเป็นความท้าทายอย่างยิ่ง

“ถามว่าเราเริ่มก้าวผ่านอย่างไร ก็ต้อง ตอบว่า ใช้วิสัยพยายามศึกษาทำความเข้าใจ เพิ่มขึ้น และเปิดรับฟังความเห็นจากรอบ ด้าน ทั้งจากผู้บริหารและพนักงานในธุรกิจ น้ำมัน และขอความรู้คำแนะนำจากผู้บริหาร ทั้งที่เกษียณอายุแล้วและที่ยังดำรงตำแหน่ง อยู่ใน ปตท. ตลอดจนการเข้าพบปะพูดคุย กับลูกค้าเพื่อรับฟังความคิดเห็น ปัญหา อุปสรรค

“ในส่วนตัวความท้าทายเกี่ยวกับพนักงาน มิใหม่ ก็คงเหมือนกันกับทุกหน่วยใน ปตท.

คือองค์กรตั้งมานานถึง 40 ปี มีผู้คนหลากหลายกลุ่มอายุ คนส่วนใหญ่ในธุรกิจน้ำมัน เป็นคนรุ่นใหม่ มีอายุเฉลี่ย 32-35 ปี ซึ่งผู้ บริหารและพนักงานที่เป็นรุ่นพี่จะมีความรู้ ความชำนาญและมีประสบการณ์ความสำเร็จ ในด้านธุรกิจ ขณะที่รุ่นน้องจะมีเทคนิคทาง วิชาการเป็นปัจจุบัน ดังนั้นในการบริหารงาน และการอยู่ร่วมกัน เรื่องของการเปิดใจรับฟัง อย่างตั้งใจและเข้าใจซึ่งกันและกันจึงเป็น สิ่งสำคัญ”

### หลักในการทำงาน

“หากอยากให้งานออกมาดี ทุกอย่าง ต้องเริ่มมาจากตัวเอง ส่วนตัวเป็นคนที่ยึด คิดว่าเราทำงานเพื่อองค์กร และหวังดีต่อทั้ง องค์กรและทีมงาน อย่างที่สองคือ ไม่มีใคร บังคับให้เราทำ เราเป็นคนกำหนดมาตรฐาน งานของเราเอง ด้วยพลังจากที่ว่าเราทำเพื่อ องค์กร ทำให้เราก่อนข้างทุ่มเทในการทำงาน ทั้งงานและการดูแลทีมงาน

“หลักการอีกข้อคือ เน้นความจริงใจ ต่อคน ทั้งในสายงานตัวเองและสายงานอื่น หากมีใครมาปรึกษาแล้วเราสามารถแนะ แนวทางแก้ไขได้ก็จะยินดี สิ่งเหล่านี้เป็นการ สร้างความเชื่อใจอย่างหนึ่ง เมื่อเข้าไปใน สิ่งแวดล้อมแบบไหน เราก็จะได้รับ ความ ร่วมมือจากผู้ร่วมงานในที่นั้น ๆ ทั้งใน ปตท. เอง หรือภายนอก เมื่อเขามั่นใจ เชื่อใจ ก็จะมี การแบ่งปันความรู้และเรื่องราวต่าง ๆ แต่ ทั้งนี้เราต้องเริ่มเป็นผู้ให้ก่อน และควรเป็น การให้อย่างต่อเนื่องและจริงจังด้วย

“เรื่องที่เราเน้นอีกอย่างคือการสร้างคน รุ่นต่อรุ่น ทั้งนี้การจะสร้างคนคุณภาพได้นั้น การกำหนดกระบวนการทางความคิดหรือ mindset มีส่วนสำคัญ อย่างเมื่อก่อน ปตท. อาจมีหลักสร้างคนคิดคนเก่ง แต่เก่งและดี อดทนอย่างไร ระดับไหน ขณะที่ตอนนี้เรามี หลัก 'SPIRIT' ซึ่งเป็นค่านิยมของ ปตท. เข้ามาพัฒนาทรัพยากรบุคคลให้มีทิศทาง ที่ชัดเจนได้ ทำให้คน ปตท. เป็นคนคิดคนเก่ง และกลายมาเป็น Good Citizen ตามหลัก การที่ตั้งไว้”



**ถ้าตัวเองมีความสุข เราก็จะส่งต่อความสุข นั้นได้ดี**

“ด้วยความที่ผ่านการทำงานมาทั้งงาน ประจำและงานสำคัญ ๆ ดังนั้นงานหนัก หรือเรื่องยากจึงไม่ได้เป็นปัญหาสำหรับเรา ขึ้นอยู่แต่ว่าเราบริหารจัดการใจเราอย่างไร ถ้าเป็น เมื่อก่อนเราค่อนข้างอ่อนไหว เวลาโดนเรื่อง งานกับเรื่องคนมากกระทบก็จะจิตตกอยู่นาน แต่เดี๋ยวนี้เราถือหลักว่าเราเปลี่ยนคนอื่น ไม่ได้ เราต้องเปลี่ยนที่วิธีคิดและวิธีทำงาน ของเราเอง และทุกปัญหาไม่จำเป็นต้อง แก้ในเวลาเดียวกัน ให้จัดลำดับการแก้ไข แล้วสุดท้ายบางปัญหาที่แก้ไม่ได้เราก็ต้อง ยอมรับเพื่อเดินหน้าในงานอื่นต่อไป

“เรื่องหนึ่งที่ทำให้ความสำคัญเป็นหลักเลย ก็คือการดูแลครอบครัว เวลาพักผ่อนคือการ ท่องเที่ยว ชอบเที่ยวทั้งในและต่างประเทศ เวลาไปจะไปกันทั้งครอบครัว หากมีเวลาก็ จะออกกำลังกาย เพราะไม่ว่าจะอย่างไรตัว เราเองต้องแข็งแรงก่อน ถึงจะดูแลครอบครัว พ่อแม่ และองค์กรได้”

เรื่อง : พรพรรณ ปัญญาภิรมย์  
นักเขียน/คอลัมนิสต์ด้านธุรกิจการลงทุนและสิ่งหาิรมทรัพย์

# TRIGGER FUND

## กองทุนฉบับคนไม่มีเวลา

การลงทุนที่กำหนดเป้าหมายผลตอบแทนและระยะเวลาชัดเจน สำหรับผู้ที่ไม่มีเวลาติดตามกระดานหุ้นหรือเล็งจังหวะขายทำกำไรด้วยตัวเอง ทั้งยังเปิดโอกาสการลงทุนหุ้นทั่วโลก พร้อมเลิกกองทุนก็ที่ผลตอบแทนเป็นไปตามเป้าหมาย

ในปีที่ผ่านมาเราอาจเคยได้ยินข่าวคราวของ “ทริกเกอร์ฟันด์” (Trigger Fund) ที่ทำผลตอบแทนได้ตามเป้าหมายและทยอยยกเลิกกองทุนอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะช่วงเดือนกันยายน 2560 ที่ตลาดหุ้นไทยปรับตัวเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องทะลุ 1,600 จุด ส่งผลให้ทริกเกอร์ฟันด์สามารถปิดกองไปได้ 34 กองทุน มูลค่ารวม 3,650 ล้านบาท ซึ่งยังไม่รวมทริกเกอร์ฟันด์ที่ลงทุนในหุ้นต่างประเทศ และได้รับอานิสงส์จากดัชนีตลาดหุ้นทั่วโลกที่ทยอยปรับตัวขึ้นสู่จุดสูงสุดใหม่เมื่อปลายปีที่แล้ว

จากความเคลื่อนไหวของกองทุนที่สามารถทำกำไรได้เป็นระยะ ๆ อย่างต่อเนื่อง บวกกับคำโปรยที่ว่า “กองทุนทริกเกอร์ฟันด์ผลตอบแทน x% ภายในระยะเวลา x เดือน” ทำให้ทริกเกอร์ฟันด์เป็นทางเลือกการลงทุนที่น่าสนใจและควรศึกษาทำความเข้าใจ เพื่อใช้เพิ่มผลตอบแทนได้ในช่วงเวลาที่เหมาะสม ทั้งยังอาจเป็นการลงทุนที่ตอบโจทย์ความต้องการและสอดคล้องกับสไตล์การลงทุนของเราด้วย

### ค้นความต่างของทริกเกอร์ฟันด์

ทริกเกอร์ฟันด์เป็นกองทุนรวมประเภทหนึ่งที่ได้รับการบริหารจัดการโดยมืออาชีพด้านการลงทุนในบริษัทหลักทรัพย์จัดการกองทุน หรือ บลจ. ซึ่งทำหน้าที่คัดเลือกหุ้นที่น่าสนใจ ติดตามการลงทุนอย่างใกล้ชิด รวมถึงช่วยจับจังหวะการซื้อขายได้อย่างแม่นยำ พร้อมทั้งยังนำเงินของผู้ลงทุนรายย่อยที่กองรวมกันเป็นเงินก้อนใหญ่มาลงทุนในหลักทรัพย์หรือทรัพย์สินตามที่ระบุไว้ในหนังสือชี้ชวน ขณะที่กองทุนรวมปกติทั่วไปมักได้รับการบริหารจัดการภายใต้โจทย์การสร้างอัตราผลตอบแทนหรือกำไรสูงสุด แต่ทริกเกอร์ฟันด์เป็นกองทุนที่มีเป้าหมายชัดเจนในการยกเลิกกอง คือเมื่อได้รับผลตอบแทนตามที่ประกาศไว้ตามกรอบระยะเวลาที่กำหนด

นโยบายการลงทุนของกองทุนทริกเกอร์ฟันด์ส่วนใหญ่เน้นลงทุนในหลักทรัพย์ที่จดทะเบียนในตลาดหลักทรัพย์มากกว่าร้อยละ 50 ของมูลค่าทรัพย์สินสุทธิของกองทุน และกำหนดเป้าหมายผลตอบแทนประมาณ 5-8% ของเงินลงทุน ในระยะเวลาไม่เกิน 1 ปี ซึ่งหากสามารถทำกำไรหรือผลตอบแทนได้ถึงเป้าหมายก่อนกำหนดระยะเวลา กองทุนจะปิดเพื่อให้ผลตอบแทนนักลงทุนอัตโนมัติ เช่น กองทุนกำหนดผลตอบแทน 8% ของเงินลงทุน ใน 8 เดือน แต่สามารถบริหารผลตอบแทนได้ 8% ของเงินลงทุนตั้งแต่ 3 เดือนแรก นักลงทุนจะได้รับผลตอบแทนจากกองทุนที่ปิดทันทีใน 3 เดือนแรก ขณะเดียวกันในกองทุนดังกล่าวยังต้องระบุถึงเงื่อนไขกรณีที่ถึงเวลาตามกำหนด แต่ผลตอบแทน



ไม่เป็นไปตามเป้าหมาย (Trigger) เช่น ปิด กองทุนทันทีและคืนเงินให้นักลงทุนหรือ แผลงสภาพไปเป็นกองทุนรวมทั่วไป

นอกจากนั้น ในปัจจุบันยังมีทริกเกอร์ พันธุ์ที่มีนโยบายการลงทุนในหลักทรัพย์แบบ เฉพาะเจาะจง เช่น ธุรกิจการดูแลสุขภาพ ในตลาดหุ้นสหรัฐอเมริกา รวมถึงทริกเกอร์ พันธุ์ที่เพิ่มโอกาสการลงทุนในหุ้นต่างประเทศ ไม่ว่าจะจะเป็นจีน อินเดีย เยอรมนี เกาหลีใต้ โดยพิจารณาตามแนวโน้มการปรับตัวเพิ่มขึ้น ของตลาดหุ้นและเศรษฐกิจของประเทศ ที่ลงทุน ซึ่งกองทุนอาจมีการลงทุนในสัญญา ซื้อขายล่วงหน้า (Derivatives) เพิ่มเติม เพื่อป้องกันความเสี่ยงจากอัตราแลกเปลี่ยน (Hedging)

### ระวังผลขาดทุนไม่จำกัด

แม้ทริกเกอร์พันธุ์จะเป็นการลงทุนที่ให้ ผลตอบแทนได้ในระยะสั้นตามระยะเวลา ที่กำหนด แต่ทุกการลงทุนย่อมมีความเสี่ยง ที่นักลงทุนต้องศึกษาและทำ (ความเข้าใจ) ก่อนตัดสินใจลงทุน

หากตลาดหุ้นปรับตัวเพิ่มขึ้นตามที ค่าการณ์ และสร้างผลตอบแทนตาม นโยบายการลงทุน เราก็สามารถรับผลกำไร จากการลงทุนอย่างรวดเร็วหรือภายในระยะ เวลาที่วางไว้ แต่ตรงกันข้าม หากตลาดหุ้น ไม่ปรับทิศทางขึ้นหรือไม่ทันตามกรอบระยะ เวลาที่วางไว้ สิ่งที่จะต้องเน้นย้ำคือ “ทริกเกอร์พันธุ์เป็นกองทุนที่จำกัดผลกำไร แต่ไม่จำกัดผลขาดทุน” ดังนั้นความเสี่ยง ของทริกเกอร์พันธุ์จึงไม่ใช่แค่ไม่สามารถ สร้างผลตอบแทนได้ตามเป้าหมาย หรือไม่ ทริกเกอร์เท่านั้น แต่ยังสามารถขาดทุนได้ โดยเฉพาะในช่วงที่หุ้น (สินทรัพย์ที่ลงทุน) เป็นขาลง เราจะไม่สามารถขายคืนหน่วย ลงทุนเพื่อตัดการขาดทุนได้ หากยังอยู่ ในระยะเวลาไขว่ของการลงทุน

อย่างไรก็ตาม ปัจจุบันคณะกรรมการ กำกับหลักทรัพย์และตลาดหลักทรัพย์ (ก.ล.ต.) ได้ปรับปรุงการออกประกาศเกี่ยวกับการโฆษณาและการเปิดเผยข้อมูลกองทุน ทริกเกอร์พันธุ์ว่า บริษัทหลักทรัพย์จัดการ กองทุนหรือ บลจ. ห้ามรับประกันผลตอบแทน และนักลงทุนไม่สามารถขายคืนหน่วยลงทุน

ก่อนเวลาที่กำหนดได้ หากยังไม่ครบกำหนด ระยะเวลาหรือยังไม่ได้รับผลตอบแทนตาม เงื่อนไขการลงทุน เพื่อให้ให้นักลงทุนเข้าใจ ลักษณะสำคัญและความเสี่ยงของทริกเกอร์ พันธุ์อย่างชัดเจน

นอกจากนี้ ก.ล.ต. ยังกำหนดให้ บลจ. ต้องเปิดเผยค่าธรรมเนียมต่าง ๆ ที่เรียกเก็บ โดยเฉพาะส่วนที่แตกต่างจากกองทุนรวม ที่มีนโยบายการลงทุนแบบเดียวกัน เช่น การเรียกเก็บค่าธรรมเนียมการจัดตั้งกองทุน การเรียกเก็บค่าธรรมเนียมในการจัดเก็บ กองทุนเต็มระยะเวลาที่กำหนด แม้กองทุน จะถึงเป้าหมายก่อนกำหนด หรือเรียกเก็บค่า ธรรมเนียมการรับซื้อคืนในกรณีที่กองทุน สามารถทำได้ตามเป้าหมาย ทั้งยังต้อง เปิดเผยกลยุทธ์การบริหารกองทุนที่แตกต่าง จากกองทุนรวมอื่นที่มีนโยบายการลงทุน เดียวกันของ บลจ. ด้วย

### เลือกให้ถูกที่ถูกเวลา

จากความเสี่ยงการลงทุนที่ต้องระมัด ระวังทั้งกรณีผลตอบแทนไม่เป็นไปตาม เป้าหมาย และผลขาดทุนที่อาจเกิดขึ้น ระหว่างทางแล้วเราไม่สามารถขายคืนหน่วย ลงทุนได้ ดังนั้นก่อนตัดสินใจลงทุนในกองทุน ทริกเกอร์พันธุ์ควรพิจารณาให้ดีด้วยหลัก ดังนี้

#### บริษัทหลักทรัพย์จัดการกองทุน

ประสบการณ์และความเชี่ยวชาญของ ผู้จัดการกองทุนเป็นเรื่องสำคัญที่เราจะต้อง พิจารณา รวมถึงจำนวนกองทุนทริกเกอร์พันธุ์ ทั้งหมดที่ขายอยู่ทั้งในปัจจุบันและในอดีต ตลอดจนการบริหารจัดการของ บลจ. กรณี ที่ไม่สามารถทำได้ตามเป้าหมาย

#### ผลการดำเนินงานที่ผ่านมา

แม้ความสำเร็จในอดีตจะไม่ได้รับประกัน ผลตอบแทนที่จะได้รับในอนาคต แต่เรา สามารถเก็บสถิติไว้พิจารณาได้ เพราะตาม หลักเกณฑ์ของ ก.ล.ต. กำหนดให้ บลจ. ต้องระบุข้อมูลเกี่ยวกับผลการดำเนินงาน ของทริกเกอร์พันธุ์อื่นที่อยู่ภายใต้การ บริหารจัดการด้วย เช่น จำนวนกองทุนที่ถึง เป้าหมายภายในเวลา หรือจำนวนกองทุนที่ ไม่ถึงเป้าหมาย

### นโยบายการลงทุน

อัตราผลตอบแทนหรือการทำการทำ ไรตามเป้าหมายที่วางไว้อยู่ที่สินทรัพย์ของกองทุน ซึ่งในปัจจุบันมีให้เลือกหลากหลายทั้งใน ประเทศและต่างประเทศ ผู้ลงทุนจึงควร พิจารณาถึงแนวโน้มการเติบโตและการทำ ไรในอนาคต เช่น ทิศทางหุ้นขาขึ้นใน ประเทศที่เลือกลงทุน รวมถึงควรสอบถาม บลจ. เกี่ยวกับเงื่อนไขอัตราภาษีผลตอบแทน เนื่องจากหลายกองทุนไม่ต้องนำผลตอบแทน ที่ได้รับมาคำนวณภาษี

### หนังสือชี้ชวน

รายละเอียดต่าง ๆ ที่อยู่ในหนังสือชี้ชวน มีความสำคัญ ไม่เฉพาะนโยบายการลงทุน ระยะเวลา หรือผลตอบแทนที่กำหนดไว้ แต่ยังคงศึกษาเงื่อนไขต่าง ๆ เช่น การ ป้องกันความเสี่ยงในอัตราแลกเปลี่ยน การดำเนินการกรณีที่กองทุนไม่เป็นไปตาม เป้าหมาย และค่าธรรมเนียมของกองทุนรวม



### เหมาะสำหรับ

การลงทุนที่มีทั้งโอกาสทำกำไรตาม เป้าหมายและความเสี่ยงขาดทุนแบบนี้ เหมาะสำหรับนักลงทุนที่มองหาทางเลือก การลงทุนง่าย ๆ ไม่ต้องใช้เวลาติดตามหรือ วิเคราะห์จัดพอร์ตการลงทุนด้วยตัวเอง รวมถึงผู้ที่สนใจการลงทุนในระยะสั้น มากกว่าการลงทุนที่รอให้ผลตอบแทน งอกเงยในระยะยาว นอกจากนี้เรายังต้อง ตอบคำถามสำคัญ 2 ข้อให้ได้ก่อนตัดสินใจ ลงทุน ได้แก่ ความสามารถในการยอมรับ ความเสี่ยงสูงสุดกับจำนวนเงินที่กำลังจะ ลงทุนและเป้าหมายผลตอบแทน รวมถึง ระยะเวลาที่วางไว้ เพราะการลงทุนมีความ เสี่ยง และทริกเกอร์พันธุ์ไม่ใช่กองทุนที่ รับรองผลตอบแทนแน่นอน แต่กำหนด ระยะเวลายกเลิกกองไว้ทำให้เรามีโอกาส ได้รับกำไรก่อนกำหนด

# “ภาษีที่ดิน” เรื่องใหญ่ที่คนไทย ต้องรู้



ทันทีที่รัฐบาลประกาศจะเสนอร่างกฎหมาย ภาษีที่ดินและสิ่งปลูกสร้าง ร่างพระราชบัญญัติ ฉบับนี้ก็เป็นที่กล่าวถึงในภาคธุรกิจ นักวิชาการ และประชาชนโดยทั่วไป ทั้งในแง่ทฤษฎีและการบังคับใช้จริง ตลอดจนผลกระทบต่อผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง โดยเฉพาะผู้ที่ถือครองที่ดินและสิ่งปลูกสร้างซึ่งเป็นกลุ่มเป้าหมายของการจัดเก็บภาษี เรื่องนี้ถือเป็นเรื่องใหญ่ที่เราควรศึกษาถึงรายละเอียดและสาระของร่างพระราชบัญญัติ ว่ามีอะไรบ้างเพื่อความเข้าใจที่ถูกต้อง

ที่จริงร่าง พ.ร.บ. ภาษีที่ดินและสิ่งปลูกสร้างฉบับนี้ทำกันมานานหลายปี กว่าที่จะออกมาเป็นฉบับปัจจุบันที่คาดว่าจะเริ่มใช้ในเดือนมกราคม พ.ศ. 2562 ด้วยเหตุผลที่จะลดความเหลื่อมล้ำระหว่างคนจนกับคนรวย คนที่มีอสังหาริมทรัพย์ในครอบครองมูลค่าสูง ในที่นี้จัดว่าเป็นคนรวยก็ต้องเสียภาษีมากหน่อย ส่วนคนที่มีบ้านหลังนิตบงที่ดินแปลงน้อยก็ไม่ต้องกังวล และอีกประการคือภาษีนี้จะมาแทน พ.ร.บ. 2 ฉบับ คือ “ภาษีบำรุงท้องที่ พ.ศ. 2508” และ “ภาษีโรงเรือนและที่ดิน พ.ศ. 2475” ซึ่งก็น่าจะคุ้นหูของคนที่มีทรัพย์สินเป็นบ้านพร้อมที่ดิน ที่ดินรกร้าง ที่ดินสำหรับทำการเกษตร หรืออาคารพาณิชย์ ซึ่งที่ผ่านมาอาจเคยขัดใจว่าทำไมต้องจ่ายซ้ำจ่ายซ้อน พอมี พ.ร.บ. ฉบับใหม่ ความซ้ำซ้อนนั้นก็หมดไป

ฟังดูก็เหมือนว่าดี แต่ทำไมมีคนออกมาคัดค้านมากจนรัฐบาลก็ทานกระแสไม่ได้ ต้องยอมชะลอไว้ตั้งแต่เป็นฉบับร่าง พ.ศ. 2560 เลื่อนออกไปเป็น พ.ศ. 2561 และครั้งล่าสุดก็มาจบลงที่ให้ไปเริ่ม พ.ศ. 2562 เลย ดังนั้นเราต้องมาดูรายละเอียดของเนื้อหาสาระในกฎหมายกัน

คราวที่เกิดกระแสต่อต้านนั้นเพราะการจัดประเภทอสังหาริมทรัพย์ที่ต้องเสียภาษี ปรากฏว่าแม้แต่บ้านหลังที่หนึ่งซึ่งอาจเป็นเพียงหลังเดียวในชีวิตที่เราจะสามารถเป็นเจ้าของได้ก็ต้องเสียภาษีด้วยว่าไปแล้วก็น่าเห็นใจถ้าหากว่าเราทำงานหนัก ออมเงินแทบแยกว่า



จะซื้อบ้านได้ แถมสมัยนี้ที่ดินราคาแพงยิ่งกว่าทองคำ เงินเดือนคนทำงานขยับขึ้นมีละนิดหน่อย อย่างมากก็พอจะซื้อบ้านเล็ก ๆ สักหลังอยู่แถวชานเมืองโน่น หรือไม่ได้คอนโดขนาดสตูดิโอแถบขอบเมืองมาสักหนึ่งห้อง กว่าจะผ่อนหมดแล้วต้องมาเสียภาษีอีกด้วย เหตุนี้ประชาชนจึงปักธงค้ำกันทั้งเมือง เป็นเหตุให้เกิดการชะลอร่าง พ.ร.บ. ภาษีที่ดินและสิ่งปลูกสร้าง พ.ศ. 2560 เพื่อทบทวนรายละเอียดใหม่ และเดิมจากที่คาดว่าจะออกบังคับใช้ได้ใน พ.ศ. 2561 ก็เลื่อนออกไปอีกจนได้ฉบับใหม่ล่าสุด ซึ่งคาดว่าจะเริ่มประกาศใช้จริงวันที่ 1 มกราคม 2562

ที่นี้มาดูกันว่าร่างใหม่หลังการทบทวนแก้ไขแล้วออกมาเป็นอย่างไรสาระสำคัญที่เราต้องขยาย ณ ตรงนี้ คือ อัตราการจดทะเบียนซึ่งระบุไว้ในร่างเดิมที่เคยเป็นมติคณะรัฐมนตรี บ้านหลังแรกคิดอัตรากำหนดเพดานสูงสุดไว้ที่ 0.5% ปรับเหลือ 0.3% ของฐานภาษีบุคคลที่มีชื่อเป็นเจ้าของ สำหรับบ้านหลังแรกที่ราคาไม่เกิน 20 ล้านบาทได้รับการยกเว้นภาษี พื้นที่เกษตรกรรม 0.2% ปรับเหลือ 0.15% สำหรับที่ดินมูลค่าสูงกว่า 50 ล้านบาท หากต่ำกว่านั้นก็ได้รับการยกเว้นไป พาณิชยกรรม 2% ปรับเหลือ 1.2% สิ่งปลูกสร้างเป็นพื้นที่ใช้ประโยชน์อะไรก็ตามที่ไม่ใช่การเกษตรและเพื่ออยู่อาศัย พุดง่าย ๆ คือใช้เพื่อการพาณิชย์ ออฟฟิศ หรือขายของแม่เพียงเล็กน้อยก็จะไม่ได้รับการยกเว้นเลย และที่ดินว่างเปล่าจาก 5% ปรับเหลือ 3% หากใครมีที่ดินว่าง ๆ เก็บไว้ถ้าราคาต่ำกว่า 50 ล้านบาทก็ถูกจัดเก็บไม่ได้รับการยกเว้น

หลังจากที่มีการแก้ไขร่าง พ.ร.บ. ใหม่ โดยจัดมูลค่าที่อยู่อาศัยต่ำกว่า 20 ล้านบาทให้ได้รับการยกเว้น กระแสต่อต้านก็ลดลงเนื่องจากมีคนจำนวนไม่มากที่สามารถเป็นเจ้าของบ้านมูลค่าเกิน 20 ล้านบาท แต่ความเป็นจริงที่นักวิชาการและผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับอสังหาริมทรัพย์ออกมาท้วงติง คือ ตัวร่าง พ.ร.บ. ล่าสุดยังมีช่องโหว่ที่ไม่ชัดเจน นั่นก็คือส่วนของที่ดินและสิ่งปลูกสร้างที่ไม่ใช่ที่อยู่อาศัยและเกษตรกรรม กลุ่มนี้จะกระทบพวกกิจการร้านค้ารายย่อย เช่น อาคารพาณิชย์ที่ก่อสร้างมานานแล้ว ที่อากงอาม่าใช้เป็นทั้งบ้านและค้าขายเล็ก ๆ น้อย ๆ วันดีคืนดีรดไฟฟ้าขยายมาใกล้บ้านทำให้ราคาประเมินสูงขึ้นหลายร้อยเปอร์เซ็นต์ แต่เจ้าของก็ยังใช้ที่อยู่อาศัยและขายของเล็ก ๆ น้อย ๆ ในตึกแถวเก่าแก่นั้นเหมือนเดิม แบบนี้จะเอาเงินที่ไหลมาเสียภาษี

แม้กระทรวงการคลังจะได้ออกพระราชกฤษฎีกาเพื่อเป็นช่องทางช่วยบรรเทาภาระภาษี ด้วยการให้ขอลดหย่อนภาษีได้ 90% จากอัตราฐานภาษี สำหรับกรณีที่เป็นบ้านพักอาศัยอยู่มาเป็นระยะเวลาอันยาวนาน แต่ว่าราคาที่ปรับเพิ่มสูงขึ้นและเจ้าของบ้านมีรายได้ไม่มากนัก โดยมีข้อบังคับห้ามขายห้ามโอนหากติดหนี้ภาระภาษียกเว้นกรณีขายทอดตลาด แต่กระนั้นก็ยังไม่ชัดเจนในรายละเอียดซึ่งถึงเวลาบังคับใช้จริง หากไม่แก้ไขประการเหล่านี้คงต้องมีการถกเถียงกันอีกหลายยก อย่างไรก็ตามหน้าทีคนไทย เมื่อเข้าข่ายต้องเสียภาษีจริงเราก็ควรยอมรับและปฏิบัติตาม

ที่มาข้อมูล : สำนักงานเศรษฐกิจการคลัง (สศค.) กระทรวงการคลัง, <https://www.prachachat.net/property/news-103098>



ที่อยู่อาศัย	
เพดานภาษี 0.3%	
ราคาประเมิน (ล้านบาท)	
บ้านหลังแรก	
0-20	ยกเว้น
20-50	0.02
50-75	0.03
75-100	0.05
100 ขึ้นไป	0.10

อัตราเก็บจริง (%)	
บ้านหลังที่ 2	
ไม่มีอัตรายกเว้น	
0-50	0.02
50-75	0.03
75-100	0.05
100 ขึ้นไป	0.10

เกษตรกรรม	
เพดานภาษี 0.15%	

ราคาประเมิน (ล้านบาท)	
รายย่อย	
0-50	ยกเว้น
50-75	0.01
75-100	0.03
100-500	0.05
500-1,000	0.07
1,000 ขึ้นไป	0.10



อัตราเก็บจริง (%)	
นิติบุคคล	
ไม่มีอัตรายกเว้น	
0-75	0.01
75-100	0.03
100-500	0.05
500-1,000	0.07
1,000 ขึ้นไป	0.10



พานิชยกรรม	
เพดานภาษี 1.2%	
ราคาประเมิน (ล้านบาท)	
0-50	0.3
50-200	0.4
200-1,000	0.5
1,000-5,000	0.6
5,000 ขึ้นไป	0.7

พานิชยกรรม	
เพดานภาษี 1.2%	
ราคาประเมิน (ล้านบาท)	
0-50	0.3
50-200	0.4
200-1,000	0.5
1,000-5,000	0.6
5,000 ขึ้นไป	0.7

อัตราเก็บจริง (%)	
0-50	0.3
50-200	0.4
200-1,000	0.5
1,000-5,000	0.6
5,000 ขึ้นไป	0.7

ที่ดินเปล่า	
เพดานภาษี 3%	

ราคาประเมิน (ล้านบาท)	
0-50	0.3
50-200	0.4
200-1,000	0.5
1,000-5,000	0.6
5,000 ขึ้นไป	0.7



อัตราเก็บจริง (%)	
0-50	0.3
50-200	0.4
200-1,000	0.5
1,000-5,000	0.6
5,000 ขึ้นไป	0.7



## ไอซ์แลนด์เลือกผู้พิทักษ์สิ่งแวดล้อม วัย 42 ปีเป็นนายกฯ

คัตริน ยาคอบซอเทียร์ (Katrín Jakobsdóttir) วัย 42 ปีแห่งพรรค Left-Green Movement ได้รับเลือกให้เป็นนายกรัฐมนตรีคนล่าสุดของประเทศไอซ์แลนด์ คัตรินเป็นนักการเมืองที่ได้รับความนิยมมากที่สุดคนหนึ่งในไอซ์แลนด์ ก่อนหน้านั้นเธอเคยดำรงตำแหน่งรัฐมนตรีว่าการกระทรวงการศึกษา วิทยาศาสตร์ และวัฒนธรรมอยู่ 4 ปีเศษ และเธอยังเป็นนักอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมด้วย เธอให้คำมั่นสัญญา

ว่าจะทำให้ ไอซ์แลนด์เป็นศูนย์กลางของการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมภายใน ค.ศ. 2040 ให้ได้ หนังสือพิมพ์ The New York Times ตีพิมพ์ว่า "เธอเป็นผู้นำพรรคที่สามารถรวบรวมคะแนนเสียงจากฝ่ายซ้ายและฝ่ายขวาได้ดีที่สุด เนื่องจากบุคลากรในพรรคของเธอประกอบด้วยบุคคลที่พร้อมจะบริหารจัดการกับระบบ หรือเรียกว่า 'การปฏิวัติสิ่งแวดล้อม' นั่นเอง"

ที่มา | <https://inhabitat.com/iceland-elects-41-year-old-environmentalist-as-prime-minister>  
<https://grapevine.is/mag/mag-featured/2017/10/22/life-in-pictures-2>



## สถาปัตยกรรมที่เปลี่ยนไปของบังกลาเทศ

ที่ผ่านมาประเทศบังกลาเทศประสบปัญหาเกี่ยวกับภัยธรรมชาติมากมาย อาจเรียกได้ว่าเป็นประเทศที่รวมเอาภัยพิบัติด้านสิ่งแวดล้อมและความแออัดของการจราจรไว้มากที่สุดในโลก อีกทั้งยังมีปัญหาความยากจนและแรงงานราคาถูกอย่างไม่เป็นธรรมด้วย นอกจากนี้การจะจัดการกับระบบนิเวศที่ละเอียดอ่อนของบังกลาเทศก็ไม่ใช่ว่าเรื่องง่าย เพราะประเทศนี้ตั้งอยู่ตรงสามเหลี่ยมปากแม่น้ำคงคาซึ่งมักเกิดน้ำท่วมเป็นประจำ แต่ปัจจุบันมีสถาปนิกรุ่นใหม่ที่มีมองเห็นปัญหา จึงได้ออกแบบอาคารและสิ่งก่อสร้างต่าง ๆ ซึ่งมีความทันสมัย และพร้อมรับมือกับภัยธรรมชาติที่จะเกิดขึ้น โดยคำนึงถึงขนบธรรมเนียมประเพณีดั้งเดิม ไม่ใช่ประโยชน์จากความยากจนของประชาชนในประเทศ ไม่ทำลายทรัพยากร และมุ่งเน้นการใช้วัสดุในท้องถิ่นที่มีความยั่งยืน ซึ่งมุมมองลักษณะนี้อาจเป็นแบบอย่างที่ดีสำหรับการออกแบบสถาปัตยกรรมและสิ่งปลูกสร้างในที่อื่น ๆ ของโลกต่อไป



ที่มา | <https://www.designboom.com/architecture/bengal-stream-book-review-bangladesh-wan-baan-01-11-2018>

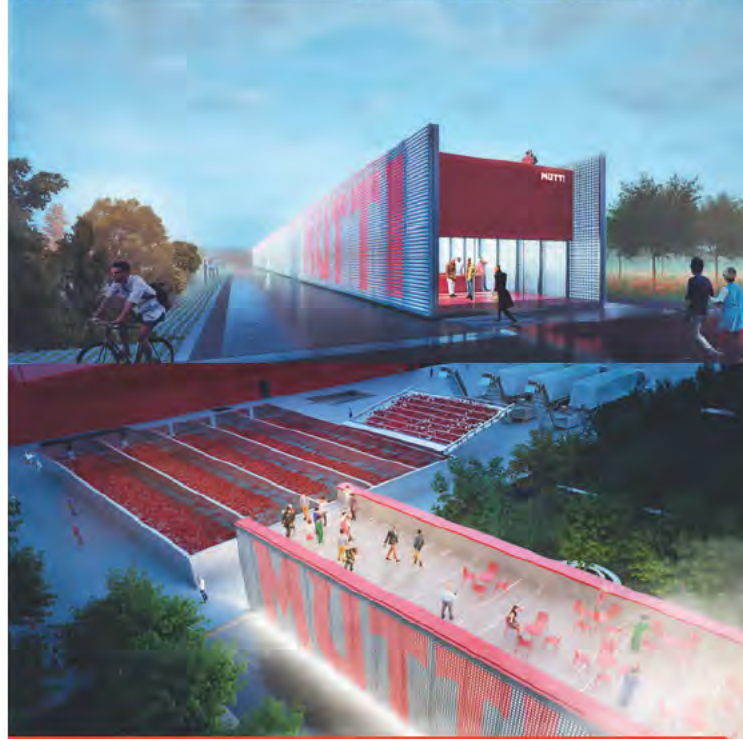
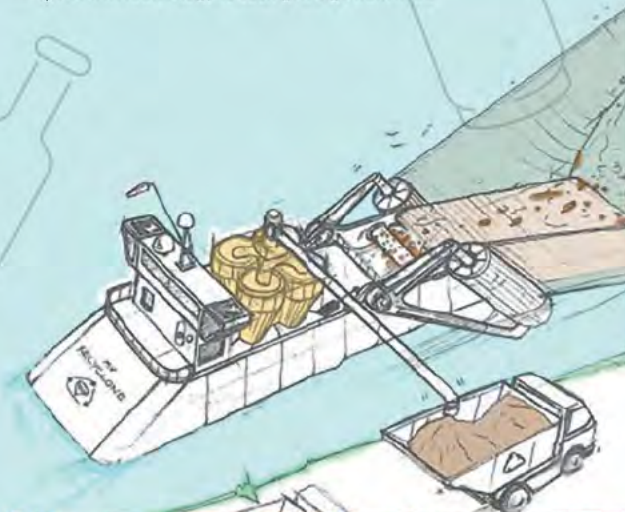




## Dyson เครื่องดูดฝุ่นในแม่น้ำ

หลังประสบความสำเร็จอย่างมากจากการจำหน่ายเครื่องดูดฝุ่นในบ้านที่เยี่ยมประสิทธิภาพ Dyson ก็ได้ออกแบบเรือที่สามารถเก็บขยะและพลาสติกในแม่น้ำลำคลองก่อนที่มันจะไหลลงไปสู่มหาสมุทร เพื่อช่วยฟื้นฟูสภาพแวดล้อมของน้ำ สัตว์ และมนุษย์ให้ดีขึ้น เจมส์ ไดสัน (James Dyson) ผู้ก่อตั้งและหัวหน้าวิศวกรของบริษัทเครื่องดูดฝุ่นที่มีชื่อเสียง Dyson ได้ร่างภาพแบบเรือซึ่งสามารถเก็บของเสียในแม่น้ำที่เรียกชื่อว่า M.V. Recyclone ขึ้น เรือนี้จะติดตั้งตาข่ายขนาดใหญ่เพื่อเก็บขยะในน้ำ แล้วนำขยะเหล่านั้นไปแยกประเภทด้วยเทคโนโลยีไซโคลนที่เข้ากับเครื่องดูดฝุ่นของบริษัท ยิ่งกว่านั้นขยะที่เก็บมายังสามารถนำกลับมาใช้ได้อีก โดยผ่านกระบวนการต่าง ๆ ปัจจุบันเรือลำนี้กำลังอยู่ระหว่างการสร้างต้นแบบและการทดสอบ

ที่มา | <https://inhabitat.com/interview-james-dyson-on-using-his-famous-vacuum-technology-to-suck-garbage-from-rivers>



## โรงงานในอิตาลีจะถูกสร้าง ขึ้นจากขวดชอสมะเขือเทศ

Mutti บริษัทสัญชาติอิตาลีที่มีผลผลิตมะเขือเทศประมาณ 300,000 ตันต่อปี เปิดเผยถึงแผนงานที่ได้รับรางวัล คือ โครงการสร้างโรงงานและสำนักงานใหญ่ขึ้นจากขวดแก้วใส่ซอสมะเขือเทศ ออกแบบโดย Carlo Ratti Associati อาคารที่มีขนาด 2.5 ล้านตารางฟุตของเดิมจะถูกแทนที่ด้วยโรงงานใหม่ กู้แห่งอาคารซึ่งมีโลโก้ MUTTI ขนาดใหญ่ประดับอยู่จะเรืองแสงขึ้นในเวลากลางคืน นอกจากนี้ยังจัดทำ "การท่องเที่ยวมะเขือเทศ" เชิญชวนให้นักท่องเที่ยวมาเยี่ยมชม มีห้องอาหาร หอประชุม ห้องควบคุม เพื่อแสดงกระบวนการปลูกมะเขือเทศไปจนถึงวิธีการผลิต กล่าวได้ว่าโรงงานแห่งใหม่นี้นอกจากเป็นโรงงานแล้วยังเป็นศูนย์เรียนรู้กระบวนการผลิตซอสมะเขือเทศอีกด้วย

ที่มา | <https://www.designboom.com/architecture/carlo-ratti-associati-mutti-headquarters-parma-12-19-2017>



## เครื่องประดับไฮเอนด์ เพื่อสิ่งแวดล้อม

นักแสดงหญิงนิกกี รี๊ด (Nikki Reed) จับมือกับบริษัทยักษ์ใหญ่ Dell ผ่านบริษัท Bayou with Love ของเธอ ทำการรีไซเคิลเศษทองจากเมนบอร์ดเก่า ไม่ว่าจะในโทรศัพท์หรืออุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ต่าง ๆ ของ Dell แล้วเปลี่ยนให้เป็นเครื่องประดับแบบใหม่ ประกอบด้วยแหวนทองคำ 14 และ 18 กระรัต ต่างหู และกระดุมข้อมือ เว็บไซต์ของ Dell ยังระบุด้วยว่า ที่ผ่านมาประชาชนส่วนใหญ่ในสหรัฐอเมริกาได้ทิ้งเงินและทองคำที่มีมูลค่ากว่า 60 ล้านเหรียญสหรัฐไป เมื่อไม่ได้รีไซเคิลโทรศัพท์หรืออุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ต่าง ๆ

ที่มา <https://bayouwithlove.com>  
<https://www.engadget.com/2018/01/09/dell-nikki-reed-circular-collection-gold-jewelry>



## รีสอร์ทเชิงอนุรักษ์ห้าดาว ในอุทยานแห่งชาติ Yala National Park

เมื่อเร็ว ๆ นี้ Wild Coast Tented Lodge เพิ่งเปิดตัวที่พักกิ่งชาฟารีเชิงอนุรักษ์ระดับห้าดาวขึ้นในประเทศศรีลังกา ติดกับอุทยานแห่งชาติ Yala National Park ซึ่งมีชื่อเสียงที่สุดของประเทศ บริเวณนี้จะพบเสือดาว ช้าง และหมีสลอทอยู่บ่อยครั้ง ที่นี่เป็นรีสอร์ทเชิงนิเวศที่มีสถาปัตยกรรมสวยงามกลมกลืนกับธรรมชาติมาก ตั้งอยู่ระหว่างหาดทรายสีทองและป่าในอุทยานแห่งชาติทางตอนใต้ของประเทศ กระท่อม "ห้าดาว" เพิ่งเปิดต้อนรับผู้มาเยือนเป็นครั้งแรกเมื่อเดือนพฤศจิกายนปีที่แล้ว เหมาะกับนักท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ที่ต้องการเรียนรู้เกี่ยวกับวิถีสัตว์ป่าในอุทยาน รีสอร์ทจะจัดยานพาหนะสำหรับเที่ยวชมพื้นที่เงียบสงบในอุทยานฯ โดยมีไกด์ผู้เชี่ยวชาญด้านธรรมชาติวิทยาคอยให้ความรู้อันหลากหลายและนำทางแก่ผู้เข้าพัก แต่เดือนกันยายนถึงวันที่ 15 ตุลาคมอุทยานแห่งชาติ Yala National Park จะปิดเพื่อฟื้นฟูระบบสาธารณสุขโรคเป็นประจำปี

ที่มา <http://www.greenmatters.com/living/2017/12/18/11gxjR/sri-lankas-famous-wildlife-park-now-offers-luxurious-eco-lodging>  
<http://www.resplendenceceylon.com/wildcoastlodge-yala>



CERTIFIED

# มั่นใจได้ว่า... ตั้งบริษัท PTTOR

CERTIFIED



✓ ไม่มีสมบัติชาติ  
สูญหาย

✓ ไม่ใช่  
การแปรรูป  
รอบ 2



**สิทธิ**  
ขายน้ำมันให้ราชการ



**ทรัพย์สิน**  
เกี่ยวกับความมั่นคงด้านพลังงาน  
เช่น คลังน้ำมัน / ก๊าซ บนที่ดินเช่าจากรัฐ,  
คลังก๊าซที่เชื่อมต่อกับโรงแยกก๊าซ



## ดร.ณ ฤดี เคียงศิริ

ความสุขที่เกิดจากการทำให้คนรอบตัวมีความสุข

เธอผู้นั้นเป็นหญิงเก่งอีกคนหนึ่งในแวดวงธุรกิจของประเทศไทย ช่วงหลายสิบปีที่ผ่านมา ดร.ณ ฤดี เคียงศิริ ไม่เพียงเป็นผู้บริหารดูแลทั้งบริษัทอสังหาริมทรัพย์และเอเจนซีโฆษณา แต่เธอยังแบ่งเวลามากมั่งเทากับการช่วยเหลือสังคมด้วยความตั้งใจ ไม่ว่าจะเป็นองค์กรในประเทศหรือต่างประเทศ

## นักโฆษณาและประชาสัมพันธ์ที่ไม่เคยหยุดเรียนรู้

“หลังเรียนจบจากวัฒนาวิทยาลัย ดิฉันได้ไปศึกษาต่อด้านศิลปกรรมที่ Ashland University สหรัฐอเมริกาค่ะ ได้รับทุนเรียนต่อทั้งปริญญาตรีและปริญญาโท ในระดับปริญญาโทนั้นเลือกเรียน Theatre Design ออกแบบเพื่อการแสดงที่ University of Akron พอจบกลับมาก็ได้ทำงานในบริษัทโฆษณาเป็นครีเอทีฟไดเรกเตอร์อยู่สักพักหนึ่ง จากนั้นก็มาทำงานเป็นหัวหน้าส่วนวางแผนโฆษณาประชาสัมพันธ์ที่ธนาคารกรุงเทพอยู่ 5 ปี แล้วออกมาช่วยธุรกิจของที่บ้าน ซึ่งเป็นธุรกิจบ้านจัดสรรภายใต้ชื่อธารารมณีย์ ดูแลทั้งการขาย การตลาด ก่อสร้าง สถาปัตยกรรม รวมไปถึงนิติกรรมและการดูแลลูกค้า

“ตอนอยู่ที่ธนาคารกรุงเทพ ได้ทุนการศึกษาในระดับปริญญาโทอีกใบที่สถาบันบัณฑิตบริหารธุรกิจ ศศินทร์ พอจบจากที่นั่นเพื่อนก็ชวนไปเรียนนิติศาสตร์ที่มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช ได้ปริญญาตรีมาอีกใบ ขณะที่ทำงานเกี่ยวกับอสังหาริมทรัพย์ ได้รับเกียรติให้เป็นนายกสมาคมอสังหาริมทรัพย์ไทย ช่วงนั้นรับตำแหน่งกรรมการผังเมืองแห่งชาติด้วย ซึ่งพอทำแล้วรู้สึกว่าการผังเมืองในประเทศไทยควรได้รับการพัฒนาอย่างมาก เพราะผังเมืองเปรียบเสมือนโครงกระดูกของประเทศ คนที่รู้และใส่ใจจริง ๆ ก็อาจมีไม่เพียงพอ เมื่อเราสนใจเรื่องนี้จึงไปสอบเข้าปริญญาเอกด้านผังเมืองที่คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย การเรียนดุจภูเขาคิดด้านการวางแผนภาคและเมืองถึงแม้จะยากมาก แต่ก็ทำให้มีความเข้าใจเมืองเข้าใจประเทศ และนำความรู้มาใช้ในการพัฒนาพื้นที่ต่าง ๆ ได้ดีขึ้นด้วย”

## การก้าวเข้ามาทำงานเพื่อสังคม

“จุดเริ่มต้นของการทำงานเพื่อสังคมส่วนหนึ่งน่าจะมาจากการที่ทำงานบริษัทโฆษณามาก่อน เมื่อมาอยู่ธนาคารกรุงเทพ ขณะที่ได้รับผิดชอบเรื่องโฆษณาและประชาสัมพันธ์ ดูแลสื่อทั้งในประเทศและต่างประเทศ ดิฉัน

ได้มีโอกาสได้เข้าไปช่วยงานอาจารย์จ่านัง รังสิกุล แล้วท่านก็ชวนให้มาร่วมจัดงานโทรทัศน์ทองคำ จุดนี้ถือเป็นจุดเริ่มต้นอย่างหนึ่ง ในที่สุดก็ได้รับมอบหมายให้เป็นประธานคณะกรรมการอำนวยการจัดงานโทรทัศน์ทองคำเป็นประจำทุกปีนับตั้งแต่ครั้งที่ 8 จนถึงปัจจุบัน ซึ่งในปีนี้จัดขึ้นในวันที่ 31 มีนาคมนี้เป็นครั้งที่ 32 แล้ว

“การทำงานหลากหลายที่กล่าวข้างต้นทำให้มีโอกาสได้ช่วยเหลืองานเพื่อสังคมไปด้วยพอสมควร ประกอบกับคุณแม่คือคุณเพ็ญศรี เคียงศิริ (ศิลปินแห่งชาติสาขาวรรณศิลป์) ท่านทำงานการกุศลเหล่านี้อยู่แล้ว เราจึงได้เห็นงานพวกนี้มาตั้งแต่เด็ก ๆ พอโตขึ้นที่บ้านอาอาทั้งหลายก็เริ่มชวน เริ่มต้นด้วยการเป็นสมาชิกสโมสรซอนต้าสากล (Zonta International) จากนั้นก็เป็นนายกสโมสร เป็นผู้อำนวยการเขต ก้าวขึ้นเป็นผู้ดูแลในระดับนานาชาติด้วยตำแหน่ง District Governor (ดำรงตำแหน่งในวาระ พ.ศ. 2551-2553) ดูแลภูมิภาคเอเชีย คือ ฮองกง ฟิลิปปินส์ ไทย มาเลเซีย และสิงคโปร์ ก่อนไปสิ้นสุดที่ตำแหน่ง Zonta International Nominating Committee Member หรือที่แปลว่า กรรมการคัดสรรระดับสากล (ของทวีปเอเชีย) ซึ่งถือเป็นตำแหน่งสูงสุดแล้ว

“วัตถุประสงค์ของซอนต้าคือการยกระดับชีวิตความเป็นอยู่ของสตรี เช่น การรณรงค์ให้ยุติการกระทำรุนแรง ป้องกันการตั้งครรภ์แบบไม่พร้อม เราก็กินดื่มที่กับจุดนี้ ขณะเดียวกันก็มีผู้ใหญ่ของสมาคมสตรีนักธุรกิจและวิชาชีพแห่งประเทศไทย-กรุงเทพฯ ในพระบรมราชูปถัมภ์ (สธวท.) ชวนให้เข้าทำงานด้วย วัตถุประสงค์ของ สธวท. คือการยกระดับคุณภาพของผู้ประกอบการ นักธุรกิจสตรี และนักวิชาชีพสตรี ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการทำงาน จริยธรรม ความรู้ การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ต่าง ๆ จากการที่เคยผ่านงานเหล่านี้มาก่อนจึงยินดีเข้าร่วมด้วย

“เมื่อทำงานมาถึงจุดหนึ่ง ดิฉันได้รับเกียรติให้ดูแลส่วนที่ใหญ่ขึ้น คือได้รับเลือกตั้งให้ดำรงตำแหน่ง Asia Pacific Regional Coordinator หรือผู้ประสานงานภาคพื้นเอเชียแปซิฟิก งานเพื่อสังคมที่ต้องดูแลจึงยิ่งกว้างขึ้น คือดูแล 26 ประเทศ และในปีนี้ทางสมาคมฯ กำลังจะเป็นเจ้าภาพจัดงาน Asia Pacific Regional Conference ระหว่างวันที่ 30 ตุลาคม-1 พฤศจิกายน ซึ่งคาดว่าจะมีคนร่วมประชุมราว 400-600 คน “ธุรกิจส่วนตัวที่ต้องดูแลหลัก ๆ 2 แห่ง คือ บริษัท All in One Studio Co., Ltd. และบ้านจัดสรรธารารมณีย์ วิลล่านั้น มีความ



ขึ้น-ลงและเติบโตตามตลาดอยู่แล้ว ส่วนเรื่องงานการกุศลนั้นขึ้นอยู่กับว่ามีกิจกรรมอะไรให้ร่วมบ้าง ทั้งนี้จากที่เคยเป็นผู้ปฏิบัติมาก่อน บางงานที่เคยทำมาเยอะแล้วก็จะเปิดโอกาสให้ห้อง ๆ เข้ามาทำบ้าง แล้วย้ายตัวเองมาเป็นทีปรึกษา คอยให้คำตอบหรือคำแนะนำแก่น้อง ๆ ต่อไป”

## ส่งต่องานการกุศลให้คนรุ่นใหม่ขับเคลื่อนต่อไป

“สมัยก่อนเรามักเห็นคนมีอายุมากแล้วถึงมาช่วยงานประเภทการกุศล แต่เดี๋ยวนี้เปลี่ยนไป อาจเป็นเพราะมีเทคโนโลยีเข้าช่วย คนรุ่นใหม่มีโอกาสเข้ามาช่วยเหลือสังคมได้เร็วขึ้นและมากขึ้น ย้อนกลับไปช่วงก่อนหน้านั้นคนที่เพิ่งเริ่มต้นทำงานอาจรู้สึกว่าการดำเนินต้องเอาตัวเองให้รอดก่อน รอให้งานอยู่ตัวสบายแล้วถึงค่อยมาช่วยสังคมได้ แต่จริง ๆ เราทุกคนเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และการช่วยสังคมทำได้หลายวิธี ทั้งการเอาตัวเข้ามาช่วย เอาสมองเข้ามาช่วย ช่วยโดยตรง ช่วยทางอ้อม ฉะนั้นขอแค่คิดว่ามีใจอยากจะช่วย จะช่วยด้วยวิธีไหนก็ช่วยได้ทั้งสิ้น

“สำหรับองค์กรที่เกี่ยวข้องอยู่ มีวิธีดึงคนรุ่นใหม่ให้เข้ามามีส่วนร่วมในงานการกุศลกันมากขึ้น เช่นกรณีของ สสวท. (สมาคมสตรีนักธุรกิจและวิชาชีพแห่งประเทศไทยกรุงเทพฯ) หรือชื่อย่อภาษาอังกฤษคือ B.P.W. Bangkok (Business and Professional Women, Bangkok) ได้จัดโครงการสำหรับคนรุ่นใหม่ที่ยังเริ่มทำงานหรือ Young BPW จัดกิจกรรมหรือจะมีโปรเจกต์มอบรางวัลทายาทธุรกิจ ดึงดูดให้เขามีส่วนร่วม เป็นการสร้างคนรุ่นใหม่ให้เข้ามาสู่งานเพื่อสังคมได้เร็วขึ้น”

## ทำงานมากมายขนาดนี้แล้วแบ่งเวลาอย่างไร

“เรื่องการจัดเวลา จริง ๆ แล้วเราไม่ได้ทำงานคนเดียว เพราะการทำงานต้องทำเป็นทีม ความสำเร็จของเราคือความสำเร็จของทีม ทั้งทีมช่วยกันทำ การให้

ความสำคัญกับผู้ที่จะร่วมงานด้วยจึงเป็นสิ่งที่เหมาะสมทำเป็นอย่างยิ่ง เช่นเมื่อก่อนเป็นนายกสมาคมศิษย์เก่าวังหลัง-วัฒนา ทั้งเป็นอดีตนายกสมาคมนิสิตเก่า ศศินทร์ และเป็นผู้พิพากษาสมทบศาลทรัพย์สินทางปัญญาและการค้าระหว่างประเทศกลาง ช่วงนั้นมีกิจกรรมเยอะมาก บางทีเดือนละ 2-3 ครั้ง จึงต้องแบ่งเวลาให้ดี เคล็ดลับคือหาผู้ช่วยเก่ง ๆ โดยต้องวางแผนล่วงหน้า แล้วเลือกคนให้เหมาะกับงาน เมื่อมอบหมายงานไปแล้วก็ไม่ก้าวถ่วง ต้องให้เกียรติคนร่วมงาน แต่จะติดตามผลอยู่ห่าง ๆ หากว่าเขามีปัญหาจึงเข้ามาช่วยแนะนำ พอทำแบบนี้เราก็สามารถทำอะไรได้หลายอย่างในเวลาเดียวกัน และเป็นการสร้างโอกาสให้มีการพัฒนาคนรุ่นหลังให้เติบโตด้วย”

## หลักการทำงาน

“ก็ยิ่งเชื่อว่าการเลือกคนที่เหมาะกับงานมาช่วยจะทำให้เราทำงานบรรลุผลและรวดเร็ว แต่สิ่งที่จะช่วยให้ทำเช่นนั้นได้ดีคือการวางแผนล่วงหน้า อย่างตอนที่เป็้นนายกสมาคมสตรีนานาชาติแห่งประเทศไทย (International Women's Club of Thailand) ตอนนั้นแทนที่จะทำงานทุกอย่างเองก็จะวางแผนงานทั้งปีเอาไว้ เมื่อเห็นว่าใครเหมาะกับตรงไหนก็มอบหมายส่วนนั้น ๆ ให้ไป แล้วใช้การประชุมทุกเดือนติดตามผล เมื่อได้คิดทุกอย่างไว้หมดแล้ว และบริหารให้เกิดการทำงานจริงได้ ก็ไม่ต้องมานั่งคิดใหม่ ทำงานหนักกันใหม่ในทุก ๆ เดือน

“หรืออย่างสมัยที่รับตำแหน่งนายกสมาคมศิษย์เก่าวังหลัง-วัฒนา สมาคมนี้นี้มีสมาชิกเยอะมากเพราะโรงเรียนตั้งมากกว่า 140 ปี อายุสมาชิกก็หลากหลาย เราจึงต้องจัดกิจกรรมค่อนข้างเยอะ อย่างน้อยเดือนละครั้ง ก็ทำแบบเดียวกันก็คือวางแผนล่วงหน้า เมื่อวางแผนเสร็จก็มอบหมายแต่ละงานให้กรรมการไป ไม่ว่าจะป็นกรรมการรุ่นซีเนียร์หรือจูเนียร์ ทุกคนต้องเป็นโปรเจกต์แมนเจอร์ เขาก็จะได้เรียนรู้งานและเป็นเบอร์หนึ่งของงานนั้น ๆ ถ้ามีอะไรสงสัยเราก็ช่วยแก้ช่วยตอบได้ การ

ทำงานในลักษณะนี้จะทำให้ทุกคนได้ทำงาน และงานก็กระจายตัวออกไป เราก็หมุนได้เร็ว

“สิ่งสำคัญคือต้องวิเคราะห์ก่อนว่าเรากำลังจะทำอะไร เพื่อใคร แล้วตรงนั้นมีทรัพยากรอะไรนำมาทำให้เกิดประโยชน์ได้บ้าง พอรู้แล้วก็วางแผนและปฏิบัติ เหนือสิ่งอื่นใดคือต้องคิดบวก เมื่อเจอปัญหาเจออุปสรรคก็ต้องคิดว่าเป็นเรื่องธรรมดาของคนทำงาน ปัญหามีไว้ให้แก้ เราจะได้ไม่ต้องไปอารมณ์เสีย หรือจิตตกกับตรงนั้น”



### ความสุขที่เกิดจากการทำงาน

“ส่วนตัวเป็นคนที่ไม่สนุกกับงาน ไม่ได้นึกว่างานเป็นภาระ แต่กลับมองงานเป็นความท้าทายที่เราจะทำให้สำเร็จ รู้สึกมีความสุขกับการเจอคนทำงาน สนุกกับการแก้ปัญหา เพราะทำให้เราได้เรียนรู้ สิ่งสมประสพการณ์ไปเรื่อย ๆ นอกจากนี้ยังเป็นคนชอบเรียนรู้ค่ะ เรียนรู้นู่นนี่ไปเรื่อย ๆ อย่างโหงวเฮ้ง ฮวงจุ้ย ลายมือ เรียนหมด เราสนุกกับตรงนั้น และยังสนุกกับเพื่อน ๆ ที่พบระหว่างการเรียนและการทำงาน นอกจากนี้ที่วัดมณฑา ศคินทร์ ก็ยังมีเพื่อนที่ วปอ. รุ่น 46 เป็นเพื่อนที่ดีหวังดีต่อกัน คอยช่วยเหลือกัน กลุ่มนี้เขาก็มีกิจกรรมเยอะเช่นกัน

“การที่สนุกกับกิจกรรม ก็มีส่วนทำให้สนุกกับการช่วยสังคมด้วย การช่วยสังคมนั้นมีหลายแบบ จะบริจาคอย่างเดียวก็ได้ แต่ส่วนของดิฉันคือการเข้ามาทำเองจริง ๆ เป็นตัวกลาง นำความช่วยเหลือจากองค์กรไม่ว่าในหรือต่างประเทศไปสู่ผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือ เพราะฉะนั้นก็จะเห็นเองว่าความช่วยเหลือไปถึงตรงไหน ไปจริง ๆ เต็มร้อยไหม หรือปัญหาของประเทศคืออะไร ของโลกคืออะไร การมาทำตรงนี้ก็ให้เห็นชัด ยิ่งเป็นองค์กรระหว่างประเทศด้วยแล้ว จึงบอกได้ว่าไม่ใช่เห็นแค่ประเทศไทย แต่เห็นทั่วโลก

“ยกตัวอย่างทวีปแอฟริกา เขามีปัญหาเรื่องโรคระบาดที่ยกที่ช่องคลอด เนื่องจาก การแพทย์ยังไม่เจริญ ด้วยอุปกรณ์ที่จำกัด เวลาคลอดอาจทำให้แม่หรือลูกเกิดติดเชื้อ ระบาดที่ยกแล้วเสียชีวิต ทาง Zonta International จึงมีโครงการให้ความช่วยเหลือ ด้วยการทำ Birth Kit ซึ่งเป็นเครื่องมือในการทำคลอด แบบง่าย ๆ แต่ถูกสุขอนามัย และได้ผล แพ็กเป็นชุด ๆ ไม่มีการใช้ซ้ำ ซึ่งสามารถลดการติดเชื้อและลดอัตราการเสียชีวิตของแม่และเด็กไปได้มาก

“นั่นเป็นมุมของซอนต้าสากลที่ยกระดับคุณภาพชีวิตให้ผู้หญิง ส่วนสหพันธ์ สวทท. ก็มีการรณรงค์หลายเรื่อง อย่างเรื่อง Miss WEEE (Waste of Electronic and Electrical Equipments) เรามีแนวคิดว่านักธุรกิจรวม



ถึงผู้ซื้อทั่วไปผลิตขายกันเยอะมาก ทั้งยังขาดการจัดการดูแล จึงทำโครงการนี้ร่วมกับกระทรวงต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องของภาครัฐ และหน่วยงานต่าง ๆ ของภาคเอกชน เป็นโครงการทั่วประเทศ มีถึงแยกขยะอิเล็กทรอนิกส์ไปวางตามห้างสรรพสินค้า โรงเรียน และสถานที่สาธารณะต่าง ๆ เป็นรูปแบบหนึ่งของการแสดงความรับผิดชอบ และช่วยกันดูแลสิ่งแวดล้อมอย่างนี้เป็นต้น

“ทั้งนี้การเข้าไปช่วยเหลือผู้คน ดิฉันเชื่อว่าหากเรายื่นมือเข้าไปช่วยคนด้วยโอกาส พวกเขาจะมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น โจทย์ไมยากก็จะน้อยลง สังคมก็จะดีขึ้นเป็นลำดับต่อไป”

### ความสัมพันธ์กับ ปตท.

“พูดถึงความผูกพันกับ ปตท. ทำโปรเจกต์แรกในชีวิตหลังจากที่เรียนจบกลับมา ก็คือทำรายงานประจำปีให้ ปตท. นี่แหละ หลังจากโปรเจกต์ครั้งนั้นก็เป็นลูกค้าเติมน้ำมัน ปตท. มาตลอด จนกระทั่ง ปตท. ออกหุ้นกู้ และทางธนาคารมาแนะนำเสนอ ตอนนั้นธนาคารก็แนะนำเสนออยู่หลายที่เหมือนกัน แต่ดิฉันก็เลือกที่มั่นใจและไว้ใจได้ จากการที่มอง ปตท. เป็นสถาบันหลักของประเทศ ถ้า ปตท. อยู่ไม่ได้ประเทศก็คงลำบาก ประกอบกับเคยร่วมงานกับ ปตท. มาก่อน ทำให้รู้จักกับทีมผู้บริหารของ ปตท. หลายท่าน ดังนั้นจึงมองว่าเป็นองค์กรที่มีความน่าเชื่อถือ นอกจากนั้นแล้วก็จะมาพิจารณาที่สินค้าและบริการ เพราะ ปตท. เป็นบริษัทที่ทำธุรกิจด้านพลังงาน มนุษย์เราถึงอย่างไรก็ต้องใช้พลังงาน แกม ปตท. ก็มีผลิตภัณฑ์ที่หลากหลาย ดิฉันจึงมองว่าน่าเชื่อถือ สามารถเติบโตได้ ในระยะยาว เลยตัดสินใจลงทุนในหุ้นกู้ไปกับ ปตท. ในที่สุด”

### นิยามความสุข

“ความสุขมีหลายอย่าง บางคนก็ชอบสบายกาย สำหรับดิฉันสบายกายก็ชอบ แต่ที่สำคัญก็คือสบายใจ ความสบายใจนี้ต้องอยู่บนพื้นฐานที่ไม่ทำให้คนอื่นเป็นทุกข์ ทั้งนี้ตัวเราเองก็ต้องรอดก่อนด้วย เหมือนออกซิเจนบนเครื่องบิน ก่อนจะดูแลใส่ให้คนอื่น ตัวเองก็ต้องสวมก่อน เพราะฉะนั้นต้องรู้จักเคลียร์ตัวเองทั้งเรื่องร่างกาย จิตใจ และความคิดให้เป็นสุขให้ได้ก่อน แล้วเราก็จะทำให้คนรอบข้างเป็นสุขได้”

“เราจะมีความสุขคนเดียวคงไม่ได้ ควรให้สิ่งแวดล้อมและคนรอบตัวมีความสุขด้วย เราทำบุญกับคนไม่รู้จักยังได้เลย ดังนั้นหากคนใกล้ตัวลำบากยังต้องช่วย อย่าลืมนึกถึงคนใกล้ตัวด้วย”

# “Hyperloop” Future of Transportation ระบบขนส่งแห่งโลกอนาคต ที่เร็วกว่าเครื่องบินเก่าตัว

ในยุคที่เทคโนโลยีและนวัตกรรมรุดหน้าไปไกลล้ำ  
ส่งผลให้หลายสิ่งบนโลกนี้หลุดออกจากรอบเดิม ๆ และ  
พังทลายลงบ้างก็เป็นไปไม่ได้ให้กลายเป็นไฮเปอร์ลูป  
ไฮเปอร์ลูป (Hyperloop) ระบบขนส่งที่บรรดานักวิทยาศาสตร์  
กล่าวว่า เป็นผลงานสุดล้ำแห่งโลกอนาคตที่พวกเขาใกล้จะถึง  
ฝั่งฝันเข้าไปทุกที ด้วยการเปลี่ยนความเร็วในจินตนาการ  
1,200 กิโลเมตรต่อชั่วโมงให้ใช้งานได้จริง

## 1,200 กิโลเมตรต่อชั่วโมงเร็วแค่ไหนและ จำเป็นเพียงใด

เทียบให้เห็นภาพง่ายขึ้น เครื่องบินที่  
ได้ชื่อว่าเป็นการเดินทางที่เร็วที่สุดแห่งยุค  
ยังเร็วแค่ 800 กิโลเมตรต่อชั่วโมง หรือ  
รถไฟความเร็วสูงในประเทศฝรั่งเศสก็ใช้  
ความเร็วสูงสุดได้ที่ 572 กิโลเมตรต่อชั่วโมง  
เท่านั้น เทียบให้ชัดกว่านี้ก็เร็วขนาดที่ว่า  
ระยะทาง 696 กิโลเมตรจากกรุงเทพฯ  
ถึงเชียงใหม่ หากเดินทางด้วยไฮเปอร์ลูป  
จะใช้เวลาเพียง 35 นาทีเท่านั้น

ความเร็วขนาดนี้ไม่ใช่แค่ทำให้ชีวิต  
ง่ายขึ้น แต่ยังส่งผลโดยตรงต่อโลกธุรกิจ  
ที่จะไม่มีเส้นแบ่งเรื่องเวลามาเป็นขีดจำกัด  
อีกต่อไป โลกของการแข่งขันจะกว้างขึ้น  
พอ ๆ กับคำว่าโอกาสจะขยายมากขึ้นกว่าเดิม

## ไฮเปอร์ลูปนวัตกรรมสุดล้ำ Hyperloop

ไฮเปอร์ลูปคือการเดินทางรูปแบบใหม่  
ด้วยยานแคปซูลหรือยานคอนเทนเนอร์

ในอุโมงค์สุญญากาศที่ใช้เทคโนโลยีการ  
ลอยตัวด้วยแรงแม่เหล็ก (Magnetic  
Levitation Technology) ซึ่งไม่ก่อให้เกิด  
แรงเสียดทานขึ้นภายในยานพาหนะเลย  
แม้แต่น้อย จึงสามารถเร่งความเร็วสูงสุดได้  
ถึง 1,200 กิโลเมตรต่อชั่วโมง สมรรถนะเหนือ  
กว่าเครื่องบินซึ่งมีความเร็วอยู่ที่เพียง 800  
กิโลเมตรต่อชั่วโมง

หากย้อนกลับไปทีจุดเริ่มต้น แนวคิด  
การเดินทางและขนส่งมวลมนุษยชาติ  
ด้วยสิ่งที่เรียกว่าไฮเปอร์ลูปเกิดขึ้นครั้งแรก  
ในนิยายวิทยาศาสตร์เมื่อ ค.ศ. 1909 และ  
ได้กลับมาปรากฏขึ้นอีกครั้งใน ค.ศ. 1972  
ผ่านแนวคิดของบริษัทที่มีชื่อว่า RAND  
Corp. ผู้ดูแลการก่อสร้างระบบขนส่งแบบ  
ความเร็วสูง แต่ก็ยังเป็นเพียงแนวคิดที่ถูกหยิบ  
ยกขึ้นมาเท่านั้น ไม่ได้มีการพัฒนาหรือ  
เชื่อมโยงเพื่อทำให้เป็นจริงแต่อย่างใด  
จนกระทั่ง ค.ศ. 2013 ไฮเปอร์ลูปกลับมา  
เป็นกระแสสังคมอีกครั้ง โดยอีลอน มัสก์

(Elon Musk) เจ้าของบริษัทเทคโนโลยี  
SpaceX ที่ได้ริเริ่มนำแนวคิดนี้มาสร้าง  
ให้เป็นจริง ทั้งลงมือพัฒนาและดูแลลงลึก  
ทุกรายละเอียด

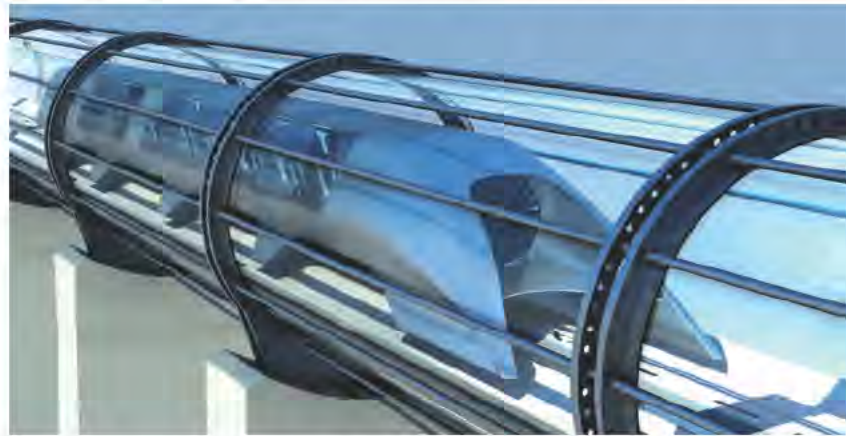
เมื่อเจาะลึกประวัติของอีลอน มัสก์  
อย่างละเอียดจึงได้พบว่า เขาเป็นนักธุรกิจ  
ที่เปี่ยมล้นไปด้วยความมหัศจรรย์ทาง  
ความคิด เป็นคนกล้าคิดและกล้าลงมือทำ  
จุดมุ่งหมายยิ่งใหญ่ที่สุดของเขาคือการนำคน  
ไปเหยียบดาวอังคารให้สำเร็จ นอกเหนือ  
จาก SpaceX แล้วยังมีอีกหลายธุรกิจที่เขา  
ลงทุนและตั้งใจทำ เช่น Tesla Motor ผลิต  
รถยนต์ที่ใช้พลังงานไฟฟ้าร้อยเปอร์เซ็นต์  
ทั้งยังมีการสร้าง Powerwall แบตเตอรี่  
ที่ใช้ร่วมกับพลังงานแสงอาทิตย์เพื่อจ่าย  
พลังงานไฟฟ้าในบ้าน แม้จะปฏิเสธไม่ได้ว่า  
ทั้งหมดที่เขาทำนั้นล้วนเป็นธุรกิจที่มุ่งหวัง  
ผลกำไร ทว่าในอีกมุมสิ่งเหล่านี้ก็ถือได้ว่า  
เป็นนวัตกรรมที่จะช่วยผลักดันให้โลกนี้  
ดีขึ้นกว่าเดิม



SpaceX ได้ดำเนินโครงการ Hyperloop Pod Competition ร่วมกับนักศึกษาจากมหาวิทยาลัยทั้งในสหรัฐอเมริกา และจากทวีปยุโรป จนกระทั่งกลาง ค.ศ. 2017 มี 2 ทีมเด่นที่ผ่านการคัดเลือกโดยคณะกรรมการ คือทีม Delft Hyperloop จาก Delft University of Technology และทีม WARR Hyperloop, The Technical University of Munich ทั้งนี้ทีม WARR Hyperloop สามารถจำลองความเร็วได้สูงถึง 323 กิโลเมตรต่อชั่วโมง ดังนั้นทั้ง 2 ทีมนี้จึงได้รับการสนับสนุนและเข้าร่วมโครงการ Hyperloop กับ SpaceX ต่อไป

### เริ่มต้นด้วยความเร็วแล้วต่อเนื่องด้วยความรักษ์ (โลก)

อีกหนึ่งเป้าหมายสำคัญของการออกแบบไฮเปอร์ลูบคือ ความตั้งใจทำให้ทุกการเดินทางเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมที่สุด ดังนั้นระบบขับเคลื่อนต้องเป็นพลังงานสะอาดเท่านั้น จากจุดเริ่มต้นที่ตั้งมั่นส่งผลให้วันนี้ไฮเปอร์ลูบขับเคลื่อนโดยใช้กระแสไฟฟ้า



อย่างเต็มรูปแบบ และอีลอน มัสก์ เจ้าของบริษัทเทคโนโลยี SpaceX และผู้ผลิตรถยนต์ไฟฟ้า Tesla ได้ประกาศชัดว่าขอเปลี่ยนความเป็นอยู่ของมนุษยชาติให้ดีขึ้น โดยมีเป้าหมายสำคัญคือลดโลกร้อนด้วยการเลือกใช้พลังงานสะอาด จนได้รับการขนานนามว่าเป็น Iron Man ในโลกแห่งความจริง นอกจากนี้เขายังริเริ่มทดลองการใช้ไฮเปอร์ลูบด้วยกระแสไฟฟ้าจากโซลาร์เซลล์ พร้อมไปกับความมุ่งมั่นที่จะทำให้

ไฮเปอร์ลูบตั้งอยู่ใจกลางเมืองให้ได้ เพื่อให้ผู้ใช้งานจะได้ไม่ต้องเสียเวลาเดินทางออกไปนอกเมืองเหมือนเวลาเดินทางด้วยเครื่องบิน

### จากจินตนาการสู่โลกแห่งความจริง

ปัจจุบันมีผู้ประกอบการหลัก 2 รายที่ร่วมแข่งขันในธุรกิจไฮเปอร์ลูบ คือ Hyperloop Transportation Technologies (HTT) ก่อตั้งขึ้นครั้งแรกใน ค.ศ. 2013 ปัจจุบันมีวิศวกรทำงานราว 800 คน และร่วมมือวิจัยพัฒนากับมหาวิทยาลัยกว่า 40 แห่ง มีสำนักงานใหญ่อยู่ที่สหรัฐอเมริกา อีกรายคือบริษัท Hyperloop One มีผู้ถือหุ้น คือ ร็อบ ลอยด์ (Rob Lloyd), จอช ไกเกิล (Josh Giegel) และเชอร์วิน พิเชอวาร์ (Shervin Pishevar) ก่อตั้งขึ้นใน ค.ศ. 2014

เดิร์ก อาห์ลบอร์น (Dirk Ahlborn) ผู้อำนวยการประจำโครงการ Hyperloop Transportation Technologies (HTT) กล่าวว่า แบบร่างไฮเปอร์ลูบกำลังพัฒนา

นอกจากนี้ยังมีหลายประเทศเริ่มให้ความสนใจในระบบขนส่งไฮเปอร์ลูบมากขึ้น เห็นได้ชัดจากการที่ Hyperloop Transportation Technologies (HTT) ได้บรรลุข้อตกลงความร่วมมือก่อสร้างไฮเปอร์ลูบกับหลายประเทศทั่วโลก ได้แก่ สหรัฐอเมริกา สาธารณรัฐเช็ก ฝรั่งเศส สหรัฐอาหรับเอมิเรตส์ อินโดนีเซีย เกาหลีใต้ อินเดีย และรัฐแคลิฟอร์เนียในสหรัฐอเมริกา

เริ่มต้นที่สหรัฐอาหรับเอมิเรตส์กำลังเตรียมเปิดให้บริการไฮเปอร์ลูบครั้งแรกใน ค.ศ. 2021 จากดูไบไปถึงอญาบูดาบี ซึ่งจากเดิมเคยใช้เวลาถึง 1 ชั่วโมง แต่หากปรับเปลี่ยนเป็นไฮเปอร์ลูบจะสามารถร่นเวลาเหลือเพียง 12 นาทีเท่านั้น ส่วนประเทศอินเดียก็เพิ่งลงนาม MOU กับ Hyperloop Transportation Technologies (HTT) เพื่อพัฒนาระบบขนส่งแบบไฮเปอร์ลูบระหว่างเมืองอมราวาตี และวิเจยวาตา เพื่อร่นเวลาเดินทางจาก 1 ชั่วโมงให้เหลือเพียง 6 นาที และยังเป็นกำลังงานให้คนอินเดียมากถึง 2,500 ตำแหน่ง นอกจากนี้ประเทศเกาหลีใต้ก็ได้เริ่มต้นก่อสร้างไฮเปอร์ลูบภายใต้โครงการ Hyper Tube Express (HTX) ซึ่งหากสำเร็จก็จะทำให้การเดินทางจากกรุงโซลไปเมืองท่าปูซานระยะทาง 325 กิโลเมตรใช้เวลาแค่ 20 นาทีเท่านั้น เร็วกว่ารถไฟความเร็วสูง Korea Train Express (KTX) ที่ยังต้องใช้เวลากว่า 3 ชั่วโมง

เปรียบเทียบให้เห็นชัด ๆ ว่าเร็วแค่ไหน คือเร็วขนาดไหน

- **Hyperloop**  
ความเร็ว 1,200 กิโลเมตรต่อชั่วโมง
- **เครื่องบิน**  
ความเร็ว 800 กิโลเมตรต่อชั่วโมง
- **รถไฟความเร็วสูงในประเทศฝรั่งเศส Train à Grande Vitesse**  
ความเร็ว 572 กิโลเมตรต่อชั่วโมง
- **รถไฟความเร็วสูงในประเทศญี่ปุ่น Nozomi Shinkansen**  
ความเร็ว 442 กิโลเมตรต่อชั่วโมง
- **เสือชีตาห์**  
ความเร็ว 115 กิโลเมตรต่อชั่วโมง

# อุปกรณ์ติดรถยนต์สุดล้ำ แห่งปี 2018

เรมาถึงยุคสมัยที่เทคโนโลยีพัฒนาไปไวจนตามแทบไม่ทัน เกมเทรนด์แต่ละปีก็ผ่านพ้นไปเร็วเหลือเกิน มาถึงตอนนี้ก็เป็นเวลาของ IOT (Internet of Things) หมายถึงบรรดาอุปกรณ์และสรรพสิ่งต่าง ๆ ที่ประกอบด้วยวงจรรออิเล็กทรอนิกส์จะถูกเชื่อมโยงสู่โลกอินเทอร์เน็ต ทำให้มนุษย์สามารถควบคุมและสั่งการใช้งานอุปกรณ์เหล่านั้นผ่านทางเครือข่ายอินเทอร์เน็ต เช่น การเปิด-ปิดเครื่องใช้ไฟฟ้าภายในบ้าน การใช้งานอุปกรณ์หรือสิ่งประดิษฐ์ไฮเทคต่าง ๆ ผ่านแอปพลิเคชันในโทรศัพท์มือถือ

ก่อนอื่นขอทำความเข้าใจแนวคิด Internet of Things ซึ่งคิดขึ้นโดย เควิน แอชตัน (Kevin Ashton) ใน ค.ศ. 1999 ผู้ริเริ่มโครงการ Auto-ID Center ที่มหาวิทยาลัย Massachusetts Institute of Technology หรือ MIT จากเทคโนโลยี Radio Frequency Identification (RFID) หรือ การระบุข้อมูลสิ่งต่าง ๆ



## TRAPTAP

เป็นอุปกรณ์ช่วยแจ้งเตือนความปลอดภัยบนท้องถนน โดยเชื่อมต่อกับสมาร์ทโฟนผ่านแอปพลิเคชัน แล้วแสดงผลผ่าน Trap-Tap เป็นสัญลักษณ์ไฟสีต่าง ๆ เช่น สีเขียวช่วยเตือนการขับที่เกินความเร็วที่กำหนด สีเหลืองหมายถึงคุณกำลังอยู่ในเขตโรงเรียนหรือชุมชนที่จำกัดความเร็ว สีแดงคือใกล้สัญญาณไฟแดงให้เตรียมหยุดรถ นอกจากนี้ยังติดตั้งและเคลื่อนย้ายได้ง่าย ราคาประมาณ 180 ดอลลาร์สหรัฐ

รายละเอียดเพิ่มเติม : <https://traptap.com/>

โดยใช้คลื่นความถี่วิทยุที่เป็นมาตรฐานระดับโลกสำหรับ RFID Sensors ต่าง ๆ ที่จะเชื่อมต่อกันได้ ต่อมาในยุคหลัง ค.ศ. 2000 โลกมีอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ออกมาเป็นจำนวนมาก โดยใช้คำว่า Smart เพื่อเชื่อมต่อกับอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ตามลักษณะของการใช้งานต่าง ๆ เช่น Smart device, Smart grid, Smart home, Smart network, Smart phone ซึ่งล้วนแล้วแต่มีโครงสร้างพื้นฐานที่สามารถเชื่อมต่อกับโลกอินเทอร์เน็ต และตอบโต้การใช้งานใช้ อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ในอนาคตมากขึ้น

สำหรับรถยนต์ก็มีอุปกรณ์ติดตั้งที่สามารถเชื่อมต่อกับโทรศัพท์มือถือและใช้คำสั่งเสียง (Voice command) ผ่านแอปพลิเคชันเช่นกัน จัดได้ว่าเป็นนวัตกรรมสุดล้ำที่จะช่วยให้การขับที่สะดวกและปลอดภัยขึ้น แถมบางตัวยังช่วยลดความเสี่ยงจากการถูกโจรกรรมด้วย มาดูเลยว่ามีอะไรบ้าง

**CARLOUDY**

เป็นอุปกรณ์ติดรถที่ สุดแสนจะไฮเทค ช่วยเชื่อมต่อความต้องการของผู้ขับขี่กับรถคู่ใจโดยผ่านการใช้คำสั่งเสียง (Voice command) และประมวลผลจากข้อมูลการขับขี่ พร้อมบริการนำทางผ่าน GPS (Global Positioning System) รายงานการจราจร การจำกัดความเร็ว ทางสถานีบริการน้ำมัน ที่จอดรถและบริการต่าง ๆ พร้อมทั้งแสดงผลผ่าน HUD (Head-Up Display) ด้วยการสะท้อนจอแสดงผลบนกระจกรถ ใช้ได้กับรถยนต์ทุกชนิด ทั้งตอนเช้า กลางวัน หรือค่ำ โดยเชื่อมต่อ Bluetooth กับสมาร์ทโฟนได้ทั้งระบบปฏิบัติการ iOS และ Android ช่วยให้ขับขี่รถสะดวกสบายและปลอดภัยขึ้นเพราะไม่ต้องเสียสมาธิในการขับรถ ราคาประมาณ 260 ดอลลาร์สหรัฐ

รายละเอียดเพิ่มเติม : [www.carloudy.com](http://www.carloudy.com)



## AUTO I

เป็นอีกหนึ่งอุปกรณ์ติดรถยนต์ที่น่าสนใจ มาในรูปแบบกล่องติดรถยนต์อัจฉริยะ แคมยังพ่วงหน้าที่เฝ้ารถของคุณได้อีกด้วย เพราะสามารถเชื่อมต่อกับแอปพลิเคชันในสมาร์ทโฟน ทำให้ตรวจสอบความปลอดภัยในรถยนต์ได้แบบเรียลไทม์ โดยอุปกรณ์นี้จะบันทึกภาพและแจ้งเตือนทันทีเมื่อมีใครเข้ามาจอดแงะของภายในรถ และช่วยเฝ้าติดตามพิกัดรถได้ถ้าถูกขโมย นอกจากนี้ยังช่วยแชร์เส้นทางขับรถของเราให้คนในครอบครัวได้ด้วย นับเป็นกล่องส่งอัจฉริยะที่ช่วยเรื่องความปลอดภัยได้จริง ๆ ราคาประมาณ 300 ดอลลาร์สหรัฐ

รายละเอียดเพิ่มเติม : [www.kickstarter.com/projects/289343974/the-auto-i](http://www.kickstarter.com/projects/289343974/the-auto-i)

## ZUS

ใครที่เป็นคนขี้หลงขี้ลืม จำไม่ค่อยได้ว่าจอดรถไว้ตรงไหน และมักมีประสบการณ์หารรถของตัวเองที่ลานจอดไม่เจอบ่อย ๆ เรื่องชวนใจหายแบบนี้จะหมดไป เพราะเดี๋ยวนี้มีอุปกรณ์ฉลาด ๆ มาช่วยแก้ปัญหาค่ะให้คุณแล้ว Zus เป็นที่ชาร์จแบตเตอรี่อัจฉริยะ คุณสมบัติน่าทึ่งสุด ทั้งชาร์จไว และสามารถเชื่อมต่อแอปพลิเคชันในสมาร์ทโฟนเพื่อตามหารถที่เราจอดไว้ แถมยังตั้งเวลาแจ้งเตือนเพื่อป้องกันการจอดรถเกินเวลาได้ด้วย เจ๋งจริงแบบนี้รับรองหมดกังวล ไม่ต้องเสียเวลาเดินตามหารถในลานกว้างอีกต่อไป ราคาประมาณ 35 ดอลลาร์สหรัฐ

รายละเอียดเพิ่มเติม : <https://www.nonda.co/pages/zus-smart-car-charger>



## AONE

มาถึงนวัตกรรมที่ช่วยให้การขับขี่ปลอดภัยสูงสุด เพราะมีระบบแจ้งเตือนเมื่อมีการขับออกนอกเลนกะทันหัน Lane Departure Warning System (LDWS), การแจ้งเตือนเมื่อเข้าใกล้รถคันหน้า Forward Collision Warning System (FCWS), แจ้งเตือนให้ออกตัวเมื่อสัญญาณไฟเปลี่ยน Front Vehicle Start Alert (FVSA) และยังมี GPS นำทางและแจ้งพิกัด นอกจากนี้ยังมี Emergency Call ระบบโทร. ฉุกเฉินเมื่อเกิดเหตุด่วนเหตุร้ายอีกด้วย วิธีใช้คือเสียบ AONE เข้ากับช่อง OBD II ได้พวงมาลัย (เป็นช่องที่ใช้สำหรับเชื่อมต่อคอมพิวเตอร์ไว้เรียกดูข้อมูลที่ส่งจาก Electronic Control Unit (ECU)) วางแท่นพร้อมสมาร์ทโฟนบนคอนโซลหน้ารถในระดับสายตา และติดตั้งแอปพลิเคชันเพื่อเชื่อมต่อ เท่านั้น ก็พร้อมใช้งานแล้ว นอกจากนี้ AONE ยังทำหน้าที่เป็นตัวชาร์จแบตเตอรี่ให้สมาร์ทโฟนระบบปฏิบัติการ Android ได้อีกด้วย ราคาประมาณ 50 ดอลลาร์สหรัฐ

รายละเอียดเพิ่มเติม : [https://www.kickstarter.com/projects/2082202329/aone-17-smartcar-with-adas-ecall-and-obd-ii?ref\\_nav\\_search&result=project&term=Aone](https://www.kickstarter.com/projects/2082202329/aone-17-smartcar-with-adas-ecall-and-obd-ii?ref_nav_search&result=project&term=Aone)



ADAS All in One  
**AONE**



ADAS



E-Call



OBD II



Navigation



# DESIGN AND FUNCTION COME TOGETHER

เพลอเป็นเด็ยก็เข้าสู่ฤดูร้อนแล้ว เป็นช่วงเวลาที่เราจะได้เห็นงานดีไซน์เก๋ ๆ ที่เหล่านักออกแบบของแบรนด์ต่าง ๆ ทอยออกผลงานสุดลาดกันอย่างคึกคัก แต่ละชิ้นดีไซน์เก๋ไก๋น่าใช้ นอกจากรูปลักษณ์ที่สวยงามแล้ว ฟังก์ชันการใช้งานยังสุดยอดอีกด้วย

## โต๊ะข้างทรงสี่เหลี่ยม 3 ชั้น รุ่น Kilo จาก Habitat

สามารถจัดวางเรียงซ้อนกัน 3 ชั้นได้อย่างลงตัว (ขนาดเล็ก กว้าง 34 สูง 30 ยาว 42 เซนติเมตร, ขนาดกลาง กว้าง 42 สูง 35 ยาว 42 เซนติเมตร, ขนาดใหญ่ กว้าง 50 สูง 40 ยาว 42 เซนติเมตร) ออกแบบโดย Elling Ekornes และ Trine Haddal Hovet นักออกแบบชื่อดัง เป็นการนำวัสดุ 2 ชนิดมาใช้ร่วมกัน คือ ส่วนขาเป็นไม้โอ๊ก ส่วนหน้าโต๊ะเป็นโลหะเคลือบ ดีไซน์รูปทรงที่ดู

โปร่งและเรียบง่ายทำให้ Kilo สามารถวางเข้าได้กับทุกมุมของบ้าน มีจำหน่ายที่ Creative Lab ชั้น 3 สยาม ดิสคัฟเวอรี ดิเอ็กซ์ พลอราทอเรียม



9,990.-

## Fossil Q Venture Smart Watch

ได้ชื่อว่าเป็นสมาร์ทวอตช์เต็มขั้นเลยทีเดียวสำหรับ Fossil Q Venture เพราะออกแบบมาให้ทำงานคู่กับแอปพลิเคชันผ่านบลูทูททั้งระบบ iOS และ Android พร้อมด้วยฟังก์ชันการใช้งานล้ำ ๆ มากมาย ไม่ว่าจะเป็นระบบสัมผัสหน้าจอ เปลี่ยนภาพพื้นหลังหน้าจอ ระบบแจ้งเตือนข้อความ กดรับโทรศัพท์ด้วยระบบทัชสกรีน ระบบไมโครโฟน ควบคุมระบบเพลงในมือถือของคุณผ่านระบบ Wireless วัตระยะทางวิ่งออกกำลังกาย ชาร์จแบตเตอรี่ด้วยระบบไร้สาย ใช้งานได้ต่อเนื่องถึง 24 ชั่วโมง

ดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ [www.timedeco.co.th](http://www.timedeco.co.th) หรือ [www.facebook.com/TimeDecoWatch](https://www.facebook.com/TimeDecoWatch)



12,900.-

## Samsung Powerbot Star Wars

หุ่นยนต์ดูดฝุ่นรุ่นลิมิเตดดิชันที่มาในรูปลักษณะของหน้ากากดาร์ทเวเดอร์ (Darth Vader) สีดำ และสตอร์มทรูปเปอร์ (Stormtrooper) สีขาว เพื่อสาวกสตาร์วอร์สโดยเฉพาะ ทั้งสองดีไซน์ทำงานผ่านระบบเทคโนโลยี Visionary Mapping™ Plus และ FullView Sensor™ 2.0 หลังดูดมากถึง 20 เท่า สามารถตรวจจับของมีค่าและของตกแต่งบ้านที่มีขนาดเล็กได้ พร้อมลูกเล่นเสียงลมหายใจอันเป็นเอกลักษณ์ของตัวละครเวลาเปิดใช้งานรวมถึงแอปพลิเคชันต่าง ๆ ด้วย รองรับการสั่งการผ่านระบบรีโมตคอนโทรล โดยใช้แอปพลิเคชัน POWERbot บนสมาร์ทโฟนเพื่อควบคุมเครื่องดูดฝุ่น Darth Vader ในแบบระยะไกล (คุณสมบัติแตกต่างกันไปตามรุ่น) และสามารถสั่งการด้วยเสียงโดยใช้ Amazon Alexa หรือ Google Assistant ได้ด้วย หาซื้อได้ทั้งทางออนไลน์ และที่ Power Buy



19,990.-

## EQT BBall จากอาดิดาส ออร์จินอลส์

ไอเดียเท่ ๆ จากรองเท้าบาสเกตบอลยุคเก่า มาสู่รองเท้าแฟชั่นรูปลักษณะใหม่ล่าสุด ที่นำเอาการออกแบบอันเป็นเอกลักษณ์โดดเด่นในทศวรรษ 1990 ผสานเข้ากับรองเท้าบาสเกตบอลหุ้มข้อสมัยใหม่ เกิดเป็น EQT BBall ด้วยรูปทรงของรองเท้าบาสเกตบอลสมัยเก่า แต่ตัวรองเท้าของ EQT BBall ใช้เชือกถักบวักกับหนังกลับ และเพิ่มความสามารถการพองรองรับเท้ามากยิ่งขึ้นด้วยยาง TPU บริเวณส้นเท้า และพื้นด้านข้าง ในขณะที่ยังคงองค์ประกอบดั้งเดิมของ EQT ไว้ ไม่ว่าจะเป็นแถบ 3 แถบสัญลักษณ์ของอาดิดาสที่ออกแบบเป็นแถบร้อยเชือกรองเท้าขาดลงมาถึงส่วน midsole รวมทั้งลายถักบริเวณด้านหลัง ซึ่งครั้งนี้เลือกใช้สีเขียวตัดกับสีรองเท้าทำให้ดูโดดเด่นสะดุดตา EQT BBall จึงเปรียบเสมือนการเฉลิมฉลองรูปลักษณะใหม่ของรองเท้า EQT มีจำหน่ายที่อาดิดาส แบรินด์เซ็นเตอร์, เซ็นทรัลเวิลด์, ร้านอาดิดาสออร์จินอลส์ทุกสาขา, ห้างสรรพสินค้าชั้นนำทั่วไป, Carnival Store, Seek Store ทุกสาขา และทางออนไลน์ที่ <http://shop.adidas.co.th/originals/eqt.html>

ติดตามข่าวสารเพิ่มเติมได้ที่ [www.facebook.com/adidasTH](http://www.facebook.com/adidasTH)

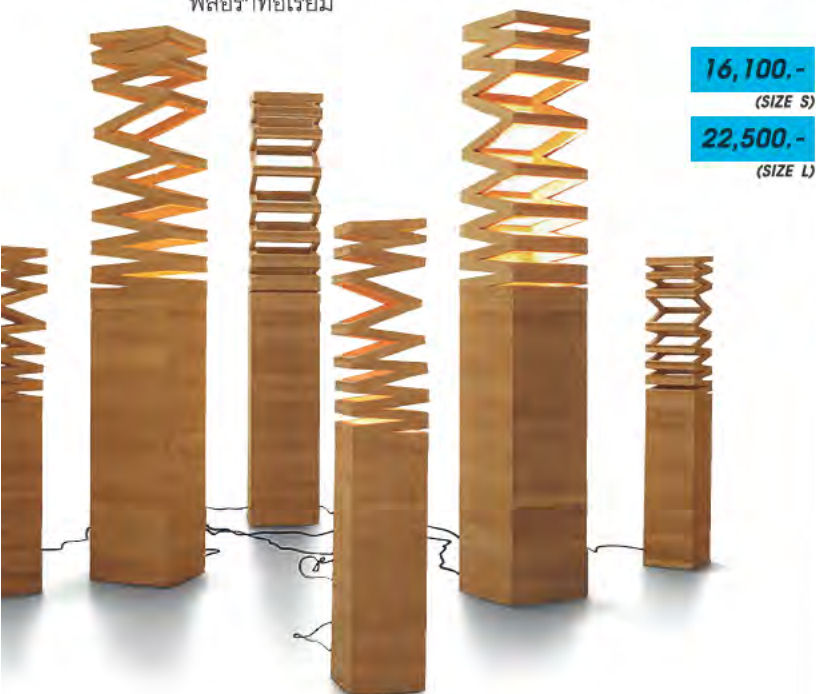
5,200.-



## โคมไฟไม้ทรงสูง แบนด์ Deesawat จาก ODS

เป็นผลงานของนักออกแบบฝีมือดีชาวไทย นครินทร์ คำสีลา ผู้คว้ารางวัลการออกแบบมาแล้วหลายรางวัล ผลงานชิ้นนี้ได้แรงบันดาลใจจากการใช้ไฟฟ้าในโรงงานอุตสาหกรรมที่มีกำลังการผลิตสูง ส่งผลให้เกิดการสูญเสียพลังงานอย่างมากและทำลายชั้นบรรยากาศโลก แนวคิดนี้นำมาสู่การออกแบบโคมไฟรูปปล่องไฟ โดยใช้เส้นสายที่เรียบง่าย คล้ายสปริงที่ติดตัวสูงขึ้น เพื่อให้ตระหนักถึงชั้นบรรยากาศของโลกที่กำลังถูกทำลาย ทุกครั้งที่เปิดไฟจึงเป็นการเตือนให้ใช้ไฟฟ้าอย่างพอเหมาะช่วยรักษาทรัพยากรธรรมชาติ

มีจำหน่ายที่ Creative Lab ชั้น 3 สยามดิสคัฟเวอรี ดิเอ็กซ์พลอราทอรี



16,100.-

(SIZE S)

22,500.-

(SIZE L)



## อาร์มแชร์ รุ่น AAC22 จาก Hay

ออกแบบมาให้ใช้งานอย่างเรียบง่าย ซึ่งเป็นลักษณะเด่นของงานดีไซน์รุ่นนี้ ด้านข้างโค้งรับช่วงแขนให้ความรู้สึกสบายขณะนั่ง แข็งแรงด้วยวัสดุพอลิโพรพิลีนหรือ PP ซึ่งดูสวยงามนุ่มนวล ส่วนฐานไม้ทั้ง 4 ขานนอกจากจะช่วยเพิ่มความคลาสสิกเหนือกาลเวลาของดีไซน์แล้ว ยังมั่นใจได้ถึงความมั่นคงในการนั่งและอายุการใช้งานที่ยาวนาน

มีจำหน่ายที่ Creative Lab ชั้น 3 สยามดิสคัฟเวอรี ดิเอ็กซ์พลอราทอรี

13,900.-



# FIFA WORLD CUP 2018

## เกมกีฬาฟาดแข้งความมันระดับโลก

FIFA World Cup 2018 “ฟุตบอลโลก 2018” รายการแข่งขันสุดยิ่งใหญ่ในรอบ 4 ปี ศึกลูกหนังอันดุเดือดของ 32 ทีมชาติที่ผ่านเข้ารอบสุดท้ายจากทั่วโลก ซึ่งเรามั่นใจว่าคุณต้องไม่พลาดพลาด ดังนั้นมาอัปเดตการแข่งขันได้จาก happiness ฉบับนี้เลย แล้วมาลุ้นกันว่าทีมไหนจะได้ครองถ้วย FIFA World Cup 2018



การแข่งขันกีฬาฟุตบอลโลกจะเริ่มขึ้นในเดือนมิถุนายนปีนี้ เจ้าภาพในการแข่งขันคือประเทศรัสเซีย นี่เป็นครั้งแรกที่ประเทศเจ้าภาพมีดินแดนคาบเกี่ยวระหว่าง 2 ทวีป คือ ยุโรป และเอเชีย สนามฟุตบอลที่ใช้แข่งมี 9 แห่ง สนามลูจนิกี (Luzhniki) ในกรุงมอสโกเป็นสนามที่มีความจุมากที่สุด คือ 89,318 ที่นั่ง และสนามกีฬาโอลิมปิกฟิชต์ (Fisht Olympic Stadium) ในเมืองโซชีที่สร้างขึ้นเพื่อใช้ในพิธีเปิดโอลิมปิกฤดูหนาว 2014 ก็จะเป็นหนึ่งในสนามที่ใช้แข่งขันฟุตบอลโลกครั้งนี้ด้วย

### แบ่งกลุ่มบอลโลก 2018 ทีมไหนแกร่งกว่ากัน

ไฮไลต์สำคัญก่อนเปิดฉากฟาดแข้งอย่างเป็นทางการที่ประเทศรัสเซียในวันที่ 14 มิถุนายนนี้ นักวิเคราะห์ทางด้านกีฬาให้ความเห็นว่ากลุ่มที่น่าจับตามองมากที่สุดก็คือ กลุ่ม B ซึ่งประกอบด้วยทีมโปรตุเกส แชมป์ยุโรปทีมล่าสุด ทีมสเปน อดีตแชมป์โลกปี 2010 ทีมโมร็อกโก และทีมอิหร่านซึ่งเป็นทีมอันดับ 1 ของเอเชีย ตามการจัดอันดับของสหพันธ์ฟุตบอลนานาชาติ (FIFA) สำหรับทีมโปรตุเกส นั้นเต็มไปด้วยนักเตะชั้นยอด ซึ่งจะต้องฟาดแข้งกับกองทัพ “กระทิงดุ” จากสเปน โดยทั้งสองชาติจะเจอกันในวันที่ 16 มิถุนายน ส่วนทีมโมร็อกโกก็เป็นทีมที่ขยันขันแข็งเช่นเดียวกับทีมอิหร่านจากผลงานที่เสียเพียงไม่กี่ประตูในรอบคัดเลือก

**ทีมเยอรมนี** อันดับ 1 ของโลก อินทรีเหล็กเป็นตัวเต็งว่าจะคว้าแชมป์สมัยที่ 5 ในศึกฟุตบอลโลกครั้งนี้ แม้จะจับสลากอยู่ในสายหนักไม่น้อย คือ กลุ่ม F ที่มีเม็กซิโก สวีเดน และเกาหลีใต้ร่วมด้วย

**ทีมบราซิล** อันดับ 2 ของโลก กล่าวกันว่าเป็นทีมที่เล่นฟุตบอลได้เก่งที่สุดในโลก เจ้าของสถิติทีมที่ประสบความสำเร็จมากที่สุดด้วยการคว้าแชมป์มาครองถึง 5 สมัย (1958, 1962, 1970, 1994 และ 2002) บราซิลชุดนี้น่าทัพโดยเนย์มาร์ นักเตะค่าตัวแพงที่สุดในโลกคนล่าสุด ซึ่งจะผนึกกำลังร่วมกับดาวเด่นอย่างฟิลิปป์ โกลิฌญู, เปาลิฌญู และโรแบร์ตู ฟิร์มินู



FIFA WORLD CUP  
RUSSIA 2018



**ทีมโปรตุเกส** อันดับ 3 ของโลก ด้วยสไตล์การเล่นที่เน้นต่อบอลบนพื้น บวกกับความสามารถเฉพาะตัว ทำให้ครั้งหนึ่งแฟนบอลทั่วโลกถึงกับยกให้โปรตุเกสเป็น "บราซิลแห่งยุโรป" ล่าสุดโปรตุเกสผงาดคว้าแชมป์ฟุตบอลยูโร 2016 มาได้ ทีมโปรตุเกสครั้งนี้อยู่ได้ การนำของคริสเตียโน โรนัลโด นักเตะผีเท้าร้ายกาจที่สุดคนหนึ่งของโลก

**ทีมอาร์เจนตินา** อันดับ 4 ของโลก นำทีมโดย ลิโอเนล เมสซี กองหน้ากัปตันทีมฟ้า-ขาว ต้องบอกเลยว่าฟอร์มการเล่นของทีมอาร์เจนตินาผ่านเข้ารอบสุดท้ายบอลโลกมาได้แบบเฉียดฉิว ลิโอเนล เมสซี ที่ได้รับการยกย่องว่าเป็นผู้เล่นที่ดีที่สุดในโลกนั้น จะนำทีมอาร์เจนตินาผ่านเข้ารอบ 16 ทีมสุดท้ายได้หรือไม่ แต่ขึ้นชื่อว่าอดีตแชมป์โลกสองสมัยและรองแชมป์โลกทีมล่าสุด รวมถึงนักเตะระดับเวิลด์คลาสอย่าง อเกวโร่, ดีบาล่า, อิกวาอิน, ดี มาเรีย แล้วนำลูนแชมป์อยู่ไม่น้อย

**ทีมเบลเยียม** อันดับ 5 ของโลก ฟอร์มการเล่นในช่วง 2-3 ปีที่ผ่านมาแสดงให้เห็นว่าพวกเขาคือทีมเต็ง เป็นทีมที่มีนักเตะผีเท้าดีมากที่สุดทีมหนึ่งของโลก ทว่ายังไม่สามารถประสบความสำเร็จได้อย่างเป็นชิ้นเป็นอัน และเพิ่งล้มเหลวในศึกยูโร 2016 ที่ผ่านมา แต่หลังระเบิดฟอร์มโหดในรอบคัดเลือกครั้งนี้ ทำให้เชื่อว่านี่อาจเป็นจุดเปลี่ยนสำคัญที่ทำให้เบลเยียมพุ่งเป้าไปถึงรอบสุดท้ายได้อย่างเต็มที่

## ทีมจากทวีปเอเชีย

ทีมอิหร่าน อันดับ 33 ของโลก ผงาดขึ้นมาผ่านสู่อันดับสุดท้ายในศึกฟุตบอลโลก 2018 ได้เป็นทีมที่ 3 พร้อมกับรักษาสถิติไร้พ่ายในรอบคัดเลือกได้อย่างสุดยอด ทีมญี่ปุ่น อันดับ 55 ของโลก เป็นการผ่านเข้าสู่ฟุตบอลโลกรอบสุดท้าย 6 สมัยติดต่อกัน คราวนี้มีกุนช็องอมเกอวาฮิด ฮาลิลฮ็อดซิชเป็นผู้ดูแล ทีมเกาหลีใต้ อันดับ 58 ของโลก เข้ารอบมาอย่างต่อเนื่องถึง 9 สมัย ก็ต้องลุ้นว่านักเตะชุดนี้จะสามารถสร้างประวัติศาสตร์ใหม่ได้หรือไม่ ทีมซาอุดีอาระเบีย อันดับ 64 ของโลก หลังจากหายน่าหายน่าไปถึง 2 ครั้ง คือในปี 2010 และ 2014 นี่น่าจะเป็นจุดสำคัญที่ทำให้พวกเขาได้เปรียบในเรื่องรูปแบบการเล่นที่กลมกลืนกันทั้งทีม ทว่าประสบการณ์ในการแข่งขันระดับโลกยังเป็นข้อเสียเปรียบที่ "สิงห์ทะเลทราย" ต้องตระหนักให้ดี (ข้อมูลล่าสุด ณ เดือนกุมภาพันธ์ 2561)

## 2 ขาดที่เข้าเวิลด์คัพเป็นครั้งแรก

**ทีมไอซ์แลนด์** ช็อกโลกด้วยการทะลุไปถึงรอบ 32 ทีม โขว์ฟอรัมแกร่งอย่างต่อเนื่อง กระทั่งผงาดคว้าแชมป์กลุ่มในรอบคัดเลือกได้อย่างสุดยอด ท่ามกลางเสียง สิ้งท์ กระทั่ง แรด อย่างโคโรเอเชีย ยูเครน แต่จุดแข็งของพวกเขาก็คือเลือดของความเป็นนักสู้

**ทีมปานามา** แม้จะเข้ารอบมาแบบฉิวเฉียดกับมีประเด็นวิพากษ์วิจารณ์ในโลกโซเชียล 2 เหตุการณ์ในเกมนที่ปานามาเปิดบ้านเอาชนะคอสตาริกาในนัดสุดท้ายไปได้ 2-1 ทั้งที่โดนนำไปก่อน อย่างไรก็ตามปานามาก็ตองพิสูจน์ฝีมือในรอบ 32 ทีมสุดท้ายให้ได้



**Daily Mail** สื่อดังของประเทศอังกฤษวิเคราะห์ภาพรวมของทั้ง 8 กลุ่มว่าทีมใดมีโอกาสที่จะได้ผ่านเข้ารอบบ้าง

- กลุ่ม A อูรุกวัยน่าจะคว้าแชมป์กลุ่ม ส่วนรัสเซียแย่งอันดับ 2 กับอียิปต์
- กลุ่ม B ไม่ใช่งานยากของสเปนและโปรตุเกสที่จะควงแขนกันเข้ารอบ
- กลุ่ม C ฝรั่งเศสน่าจะคว้าแชมป์กลุ่ม และเดนมาร์กจะเบียดเปรูครบ
- กลุ่ม D อาร์เจนตินาเข้ารอบ และโครเอเชียมีโอกาสมากที่สุดที่จะเข้ารอบตามมา
- กลุ่ม E บราซิลคือเต็งแชมป์จึงไม่น่าพลิกค็อก มีสวีตเซอร์แลนด์ตามติดเข้ารอบ
- กลุ่ม F เยอรมนีมีประสบการณ์มากพอที่จะผ่านเข้ารอบ ส่วนเม็กซิโกมีลุ้นมากที่สุด
- กลุ่ม G เบลเยียมกับอังกฤษจะต้องวัดกันว่าใครจะเป็นแชมป์กลุ่ม
- กลุ่ม H โปแลนด์กับโคลอมเบียมีภาษีดีกว่า

# APRIL

## 26-29 เมษายน

ทางหายไปถึง 4 ปี ภายหลังสิ้นสุดรายการแข่งขัน E-Sports ระดับโลกใน ปี 2556 ที่ประเทศจีน จนในปีนี้ WCG (World Cyber Game) มหกรรมการแข่งขันกีฬาอิเล็กทรอนิกส์ได้ทวนกลับมาอีกครั้ง โดยบริษัทสัญชาติเกาหลีใต้ World Cyber Games เป็นผู้จัดการแข่งขัน และมี Samsung กับ Microsoft เป็นผู้สนับสนุนหลัก ครั้งนี้ประเทศไทยได้รับเลือกเป็นสถานที่จัดงาน งานนี้เปรียบเสมือนกีฬาโอลิมปิกสุดยิ่งใหญ่ของ E-Sports ที่เคยจัดมาแล้วทั้งในเกาหลี จีน สิงคโปร์ สหรัฐอเมริกา อิตาลี และเยอรมนี บรรดาเกมเมอร์จะสามารถแข่งขันด้วยความรู้สึกเหมือนมหกรรมการแข่งขันกีฬาระดับโลกจริงๆ และเป็นการเชื่อมความสัมพันธ์ของคนต่างยุคต่างสมัยหลากหลายวัยจากนานาประเทศที่มาร่วมกัน ที่อิมแพ็ค เมืองทองธานี ดูรายละเอียดเพิ่มเติมที่ [www.wcg.com](http://www.wcg.com)



## 27-29 เมษายน

มหกรรมมือปัดเจอร์ได้รับความนิยมไปทั่วโลกและขยายตัวมาถึงภูมิภาคเอเชียด้วย ทำให้บริษัท 2 ยักษ์ใหญ่ ได้แก่ ทูริซันส์ กรุ๊ป ผู้นำด้านคอนเทนต์ฮอลลีวูด และฮอบบี้ พลัส ผู้นำด้านคอนเทนต์ญี่ปุ่น ผนึกกำลังกันจัดงาน "Bangkok Comic Con X Thailand Comic Con 2018" เป็นงานมหกรรมมือปัดเจอร์ที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ซึ่งรวมทุกกิจกรรมความบันเทิงครบทุกแง่มุมแบบ East Meets West เช่น การพบปะอย่างใกล้ชิดกับเหล่าดาราดังจากฮอลลีวูดและกลุ่มไอดอลขวัญใจจากประเทศญี่ปุ่น โชว์จากตัวละครในการ์ตูนแบบจัดเต็ม 3 วัน การประกวดคอสเพลย์ การแข่งขันเกม การจัดแสดงของสะสมและหุ่นจำลองรุ่น Limited Edition ให้เลือกชมเลือกซื้อกันได้ทั้งครอบครัว ที่รอยัลพารากอน ฮอลล์ ศูนย์การค้าสยามพารากอน



# MAY



## 1-6 พฤษภาคม

พบเวทีแห่งนวัตกรรมและเทคโนโลยีสำหรับสินค้าและบริการ ในธุรกิจการออกแบบ สถาปัตยกรรมและผลิตภัณฑ์ก่อสร้างของอาเซียนที่กำลังเติบโตอย่างต่อเนื่อง ในงาน "สถาปนิก '61" งานแสดงสินค้าระดับนานาชาติสำหรับธุรกิจด้านสถาปัตยกรรมและผลิตภัณฑ์ก่อสร้างที่ช่วยต่อ

ยอดโอกาสความสำเร็จในวงการก่อสร้างระดับภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ พร้อมทั้งให้ผู้ประกอบการได้นำเสนอผลิตภัณฑ์ แลกเปลี่ยนข้อมูลทางธุรกิจ สินค้า และบริการ รวมถึงประชาสัมพันธ์บริษัทให้เป็นที่รู้จัก ภายในงานได้รวบรวมนวัตกรรมด้านการก่อสร้างโดยผู้ผลิตและตัวแทนจำหน่ายชั้นนำจากทั่วทุกมุมโลก มาไว้บนพื้นที่กว่า 75,000 ตารางเมตรของอาคารชาเลนเจอร์ 1-3 อิมแพ็ค เมืองทองธานี เปิดเวลา 10.00-20.00 น. สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม โทร. 0-2717-2477

## 10-13 พฤษภาคม

"งานมหกรรมการเงิน Money Expo 2018" ตลาดนัดทางการเงินการลงทุนที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในประเทศไทย ซึ่งจัดอย่างต่อเนื่องเป็นครั้งที่ 18 โดยวารสารการเงินธนาคาร ภายใต้แนวคิดการจัดงาน "Wealth Transformation มิติใหม่แห่งความมั่งคั่ง" เพื่อสอดรับกับเทคโนโลยีการเงินและการลงทุนที่กำลังเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว มีการนำเสนอบริการทางการเงินการลงทุนอย่างครบวงจร ทั้งสินเชื่อบ้าน สินเชื่อรถยนต์ สินเชื่อส่วนบุคคล สินเชื่อเพื่อการศึกษา สินเชื่อเอสเอ็มอี บัตรเครดิต บัตรกดเงินสด เงินฝากทุกประเภท รวมทั้งประกันชีวิต ประกันภัย ประกันสุขภาพ ตลอดจนบริการทางการเงินที่มีให้เลือกลงทุนหลากหลายช่องทาง ทั้งหุ้น อนุพันธ์ กองทุนรวม และทองคำ ภายในงานมีผู้เชี่ยวชาญที่จะมาให้คำแนะนำการลงทุนอย่างเหมาะสม พร้อมทั้งแคมเปญโปรโมชั่นพิเศษ และกิจกรรมต่างๆ ตลอดวัน งานจัดที่อาคารชาเลนเจอร์ 2-3 อิมแพ็ค เมืองทองธานี เวลา 10.00-21.00 น. สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม โทร. 0-2691-4126





# STARTUP THAILAND 2018

## 17-20 พฤษภาคม

ครั้งแรกของการรวมสตาร์ทอัพกว่า 300 รายในงาน Startup Thailand 2018 เพื่อการพบปะแลกเปลี่ยนประสบการณ์ เรียนรู้จากผู้ประกอบการที่ประสบความสำเร็จในระดับนานาชาติ และเปิดโอกาสให้นาเสนอแนวคิดต่อนักลงทุนที่สามารถให้การสนับสนุนทางการเงิน นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การจัดเสวนาเพื่อสตาร์ทอัพโดยตรงและบุคคลทั่วไปที่สนใจ การให้คำปรึกษาโดยพี่เลี้ยงมากประสบการณ์แบบตัวต่อตัว กิจกรรมสร้างเครือข่ายสำหรับสตาร์ทอัพ เวทีการแข่งขัน Pitching ที่นำสุดยอดของแต่ละภูมิภาคเข้ามาแข่งขันเสนอไอเดียในวันสุดท้าย และที่พิเศษคือปีนี้ขยายพื้นที่จัดงานเพิ่มเป็น 25,000 ตารางเมตรในศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์ สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมที่ [startup@nia.or.th](mailto:startup@nia.or.th), [startupthailand2017@gmail.com](mailto:startupthailand2017@gmail.com) หรือ Facebook: ThailandStartup

## JUNE



### วันนี้-30 มิถุนายน

ในปีนี้พิพิธภัณฑ์ผ้าในสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถได้เปลี่ยนฉลองพระองค์ชุดราตรี 9 องค์ใหม่ จัดแสดงในนิทรรศการ "งามสมบรมราชินีนาถ" (Fit for a Queen: Her Majesty Queen Sirikit's Creations by Balmain) ซึ่งเริ่มมาตั้งแต่ พ.ศ. 2559 โดยเป็นนิทรรศการที่จัดขึ้นเนื่องในโอกาสมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 7 รอบ 12 สิงหาคม 2559 จัดแสดงฉลองพระองค์ของสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ในรัชกาลที่ 9 กว่า 30 องค์ ที่ออกแบบโดยปีแอร์ บัลแมง นักออกแบบชาวฝรั่งเศส ผู้ดูแลการตัดเย็บฉลองพระองค์สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ ในรัชกาลที่ 9 มาเป็นเวลากว่า 22 ปี ประชาชนผู้สนใจสามารถเข้าชมได้ ณ ห้องจัดแสดง 1-2 พิพิธภัณฑ์ผ้าในสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ หอระฆากพิพิธภัณฑ์ เปิดให้เข้าชมทุกวัน เวลา 09.00-16.30 น. ปิดจำหน่ายบัตรเข้าชมเวลา 15.30 น. สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม โทร. 0-2225-9430 ต่อ 0 หรือ 245

## 14-24 มิถุนายน

อลังการโชว์ระดับโลก "Cirque Du Soleil Toruk the First Flight" โดยเซิร์ค ดู โซเล (Cirque Du Soleil) ได้ประยุกต์การแสดงอันมีเอกลักษณ์ให้เข้ากับโลกแห่งจินตนาการของเจมส์ คาเมรอน (James Cameron) จากภาพยนตร์ชื่อดัง Avatar สู่การแสดงสดบนเวทีอันยิ่งใหญ่ ผู้ชมจะได้ตื่นตาตื่นใจกับระบบมัลติมีเดียสุดอลังการอย่างที่ไม่เคยสัมผัสมาก่อน ด้วยเทคนิคการผสมผสานกันของภาพ หุ่นกระบอก และการแสดงสุดล้ำสมัย พร้อมดนตรีประกอบแสนเร้าใจ เปิดการแสดงเพียง 10 รอบ ณ อิมแพ็คอารีน่า เมืองทองธานี จำหน่ายบัตรที่ไทยทิคเก็ตเมเจอร์ <http://www.thaiticketmajor.com> โทร. 0-2262-3456



# FILM



## AVENGERS: INFINITY WAR

นักแสดง • Karen Gillan, Pom Klementieff, Scarlett Johansson  
กำกับโดย • Anthony Russo, Joe Russo  
กำหนดฉาย 25 เมษายน 2561

ฉลองครบรอบ 10 ปีของจักรวาลมาร์เวล ตั้งแต่เริ่มภาพยนตร์ Iron Man เรื่องแรก ใน พ.ศ. 2551 จนถึงวันนี้จักรวาลได้แผ่ขยายเรื่องราวและทำรายได้ไปแล้วสูงกว่า 1 หมื่นล้านเหรียญสหรัฐ ซึ่งยืนยันทันทีถึงสุดยอดผลงานคุณภาพตลอด 10 ปี โดยเฉพาะภาพยนตร์ซีรี่ย์ฟอร์มยักษ์เรื่องล่าสุดที่จะมาสานต่อเรื่องราวของบรรดาฮีโร่ใน

มาร์เวล พร้อมรวมสรรพกำลังรับมือกับ Thanos วายร้ายสีม่วงที่ต้องการครอบครองอัญมณีทรงพลัง Infinity Stone เพื่อทำให้มีพลังอำนาจ ในภาคนี้ได้รวบรวมฮีโร่มาร์เวลถึง 32 ตัวละครมาอยู่ในฉากเดียวกัน และพิเศษคือสามารถเลือกชมแบบ 4DX เพื่อรับเอฟเฟกต์สัมผัสเหมือนสมจริงเต็มอารมณ์

## 400 นักรบขุนรอนปลัดชู

นักแสดง • พยัพ คำพันธุ์, ต้อย เมืองนนท์, เอ็กซ์ พรเลิศ  
กำกับโดย • เจตนิพัทธ์ สาสิงห์  
กำหนดฉาย 3 พฤษภาคม 2561

ภาพยนตร์ไทยเชิดชูเกียรติวีรบุรุษที่มีตัวตนจริงในหน้าประวัติศาสตร์ชาติไทยแต่เหมือนถูกลืมเลือนไป เรื่องราวของ "ขุนรอนปลัดชู" นักรบผู้กล้าแห่งเมืองวิเศษไชยชาญ ผู้ยอมเสียสละแม้ชีวิตเพื่อรักษาบ้านเมืองในรัชกาลสมเด็จพระเจ้าเอกทัศก่อนเสียกรุงศรีอยุธยาครั้งที่ 2 ขุนรอนปลัดชูได้รวบรวมไพร่พลนักรบ 400 คนที่มีฝีมือเพลงดาบและมีวิชาอาคม ไปต่อต้านกองกำลังของข้าศึกที่เข้ามารุกรานกรุงศรีอยุธยาโดยยกทัพมาทางเรือขึ้นที่ชายหาดเมืองกุยบุรี แม้จะรบอย่างกล้าหาญ แต่ทัพข้าศึกมีกำลังมากกว่าหลายเท่าเกินกว่าจะต้านทานไหวเหล่าวีรบุรุษจึงต้องสละชีพ ภาพยนตร์เรื่องนี้จะช่วยปลุกจิตสำนึกของคนรุ่นหลังได้ว่า บรรพบุรุษของไทยเสียสละมากมายเพียงใดเพื่อรักษาชาติและแผ่นดินให้คงอยู่ถึงวันนี้



## SLENDER MAN

นักแสดง • Joey King, Annalise Basso, Julia Goldani Telles  
กำกับโดย • Sylvain White  
กำหนดฉาย 18 พฤษภาคม 2561

แรงบันดาลใจจากเรื่องสยองขวัญซึ่งแต่งขึ้นในอินเทอร์เน็ตเมื่อ พ.ศ. 2552 สำหรับประกวดการแต่งภาพถ่ายของเว็บไซต์ Something Awful จากโจทย์ที่กำหนดให้ภาพต้องมีเรื่องราวที่น่ากลัว ประกอบ มีอยู่รูปหนึ่งที่ส่งเข้ามาเป็นรูปเงาคอนร่างสูงปราศจากใบหน้าที่มีมือคล้ายหนวดปลาหมึกยื่นอยู่ในสนามเด็กเล่น มีคำอธิบายรูปลักษณะและความสามารถของมันว่า สามารถเลียนแบบพฤติกรรมมนุษย์ ควบคุมจิตใจคนอื่น และล่องหนได้ นี่คือที่มาของภาพยนตร์สุดสยองเรื่องนี้ ซึ่งเริ่มต้นจากเด็กสาววัยรุ่น 4 คนนี้ถอยถอยของของทำพิธีกรรมเรียกปิศาจ เพื่อลบล้างตำนานความเชื่อเรื่อง Slender Man ที่เคยอยู่เบื้องหลังการหายตัวไปของเด็ก ๆ และวัยรุ่นจำนวนนับไม่ถ้วน แต่ในที่สุดกว่าจะรู้ตัว พวกเธอก็ตกเป็นเหยื่อรายล่าสุดในตำนานหลอนของ Slender Man เสียแล้ว



## JURASSIC WORLD: FALLEN KINGDOM

นักแสดง • Chris Pratt, Bryce Dallas Howard, James Cromwell, Ted Levine, Geraldine Chaplin, Toby Jones, Rafe Spall  
กำกับโดย • J.A. Bayona  
กำหนดฉาย 7 มิถุนายน 2561

การกลับมาอีกครั้งของเรื่องราวภาคต่อที่เน้นความยิ่งใหญ่ อลังการและฉากแอ็กชันมากขึ้น เมื่อภูเขาไฟยักษ์ที่เกาะกาลังจะระเบิด ทำให้แคลร์ เดียร์ริง (Bryce Dallas Howard) ซึ่งเป็นผู้ก่อตั้งองค์กรกลุ่มผู้คุ้มครองพิทักษ์ไดโนเสาร์ (Dinosaur Protection Group) ต้องติดต่อขอความช่วยเหลือจากไอเวน เกรดี (Chris Pratt) คนรักเก่าของเธอที่มีความสามารถสื่อสารกับไดโนเสาร์ได้ ให้กลับมาช่วยโดยรับภารกิจอพยพบรรดาไดโนเสาร์ออกจากเกาะ ในภาคนี้จะมีตัวละครหน้าใหม่เข้ามาร่วมด้วยซึ่งแสดงโดย Daniella Pineda และ Justice Smith ส่วนที่แน่นอนนั่นคือความตื่นเต้นลุ้นระทึกเช่นเดิม



# BOOK

## อยู่อย่างไร ให้ สมอง ไม่แก่



### อยู่อย่างไรให้สมองไม่แก่

โดย Takashi Tsukiyama  
แปลโดย ภาณุพันธ์ บัญญาใจ  
สำนักพิมพ์ วิลเลิร์น  
ราคา 195 บาท  
หาซื้อได้ที่ร้านหนังสือชั้นนำทั่วไป

หนังสือขายดีจากประเทศญี่ปุ่นที่ทำสถิติยอดขายทะลุ 500,000 เล่ม สำหรับผู้ที่ไม่อยาก "สมองแก่" เช่น ซ้ำลืม พุดจาไม่รู้เรื่อง หงุดหงิดและรำคาญใจง่าย ขาดสมาธิและความกระตือรือร้น เขียนโดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญทางด้านสมองชื่อดังของประเทศญี่ปุ่น ซึ่งได้เปิดเผยถึงเคล็ดลับการปรับพฤติกรรมการใช้

ชีวิตประจำวัน เพื่อฟื้นฟูความเยาว์วัยให้สมองสามารถกลับมาทำงานเหมือนกับวัยหนุ่มสาว และหลีกเลี่ยงอาการสมองแก่อย่างได้ผล ยิ่งกว่านั้นยังช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานหรือศักยภาพในการดำเนินธุรกิจได้มากขึ้นด้วย

### ประวัติศาสตร์ที่เพิ่งเศร้า

โดย จิรัฏฐ์ ประเสริฐทรัพย์  
สำนักพิมพ์ Salmon Books  
ราคา 185 บาท  
หาซื้อได้ที่ร้านหนังสือชั้นนำทั่วไป

หนังสือประวัติศาสตร์ร่วมสมัยที่น่าสนใจในสังคมที่เต็มไปด้วยความเศร้า ผลงานของนักเขียนรุ่นใหม่ที่ยืนชื่อในเรื่องลีลาภาษาคมคายและบาดลึก อันเป็นเอกลักษณ์ส่วนตัวที่เคยส่งให้นวนิยายเรื่อง "พิพิภักดิ์เสียง" ของเขาผ่านเข้ารอบสุดท้ายชิงรางวัลวรรณกรรมสร้างสรรค์ยอดเยี่ยมแห่งอาเซียน หรือรางวัลซีไรต์ ประจำปี 2558 เช่นเดียวกับผลงานเรื่องล่าสุด "ประวัติศาสตร์ที่เพิ่งเศร้า" ก็ผ่านรอบสุดท้ายไปชิงรางวัลซีไรต์ ประจำปี 2560 เช่นกัน ด้วยคอนเซปต์ของหนังสือที่เข้าถึงได้ไม่ยากจากการรวบรวมเรื่องราวใกล้ตัว โดยคัดเลือกเรื่องสั้นที่ดีที่สุด 9 เรื่องซึ่งสะท้อนภาพสังคมการเมืองหรือสิ่งที่อยู่ในใจของใครหลายคนตลอดช่วงเวลา 7 ปี มาร้อยเรียงใหม่ให้อยู่ในบรรยากาศเดียวกัน ทำให้ผลงานที่เคยผ่านตากลับคืนชีวิตและได้อรรถรสไปอีกแบบ รวมทั้งนำอ่านด้วย



### ชีวิตมหัศจรรย์ของออกัสต์

โดย R.J. Palacio  
แปลโดย ปณิต ไกรโรจนานันท์  
สำนักพิมพ์ แพรวยาวาน  
ราคา 285 บาท  
หาซื้อได้ที่ร้านหนังสือชั้นนำทั่วไป

วรรณกรรมเยาวชนที่ติดอันดับ 1 ของ New York Times Bestseller ข้ามปียาวนาน 89 สัปดาห์ ขายได้กว่า 5 ล้านเล่ม พร้อมรางวัลการ์นต์ดีหลายเวที และถูกนำมาสร้างเป็นภาพยนตร์เรื่อง Wonder ซึ่ง Julia Roberts คุณแม่ผู้รักการอ่านตอบรับร่วมแสดงภาพยนตร์ทันทีที่หลังอ่านหนังสือจบ เกมยังยกให้เป็นหนังสือเล่มโปรดของสมาชิกทุกคนในครอบครัว โดยเฉพาะลูก ๆ ของเธอ Phinnaeus, Hazel และ Henry ล้วนชื่นชอบเรื่องราวของเด็กชายออกัสต์ พูลล์แมน ผู้เกิดมาพร้อมความผิดปกติอย่างรุนแรงบนใบหน้า แต่กลับรายล้อมไปด้วยความรักและความอบอุ่น ที่เด็กชายสามารถเชื่อมโยงกับผู้คนรอบตัวได้อย่างมหัศจรรย์

# Concert

## HARRY STYLES LIVE ON TOUR 2018

วันที่แสดง วันจันทร์ที่ 7 พฤษภาคม 2561 เวลา 20.30 น.  
สถานที่ อิมแพค อารีน่า เมืองทองธานี  
จำหน่ายบัตร ไทยทิดเกิดเมเจอร์ ทุกสาขา

โอกาสของแฟนเพลงชาวไทยที่จะได้ใกล้ชิดกับศิลปินคนโปรด และร่วมเป็นส่วนหนึ่งในคอนเสิร์ตของ Harry Styles เจ้าของเพลงฮิต Sign of the Times สมาชิกวง One Direction ซึ่งเปิดตัวในฐานะศิลปินเดี่ยวครั้งแรกเมื่อต้นเดือนพฤษภาคมของปีที่ผ่านมา ด้วยยอดดาวน์โหลดอัลบั้มกว่า 230,000 อัลบั้ม และยอดขายแผ่นซีดีกว่า 193,000 แผ่นเฉพาะในสหรัฐอเมริกา จัดเป็นศิลปินอังกฤษที่มียอดขายสูงสุดในประวัติศาสตร์ พร้อมกระแสความแรงต่อเนื่องโดยติดชาร์ตเพลงอันดับ 1 กว่า 20 ประเทศทั่วโลก ทั้งอังกฤษ ไชล์แลนด์ แคนาดา ออสเตรเลีย เนเธอร์แลนด์ เบลเยียม และประเทศในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ รวมถึงประเทศในตะวันออกกลางด้วย





“อีกแบบ ดีไซน์ สตูดิโอ”  
งานแฮนด์เมดสไตล์  
ผ้า-ปะ-สม

ผลงานแฮนด์เมดรูปทรงและลวดลายสวยสะดุดตาของ “อีกแบบ ดีไซน์ สตูดิโอ” ที่อำเภอบ้านไผ่ จังหวัดขอนแก่น คือ ผลงานสร้างสรรค์อันเกิดจากไอเดียไม่ซ้ำใครของคุณมด-อลงกรณ์ เมินทุกข์ กราฟิกดีไซน์เนอร์สาวที่ผันตัวจากงานประจำ มาทำงานแฮนด์เมดอย่างจริงจังเป็นอาชีพ โดยนำเสนอของ ธรรมชาติรอบตัวมาแต่งเติมลูกเล่น ประกอบกับจินตนาการ อันบรรเจิด เกิดเป็นชิ้นงานเปี่ยมเสน่ห์ที่ใครเห็นก็ต้องชอบ

ด้วยใจรักในการประดิษฐ์ประดอย คุณมดจึงเพลิดเพลินกับการทำงานฝีมือ มาตั้งแต่เด็ก เธอชอบทำชิ้นงานเล็ก ๆ น้อย ๆ ให้ตัวเองบ้าง มอบเป็นของขวัญ ให้คนอื่นบ้าง สะสมประสบการณ์มาเรื่อย ๆ ทีละน้อย และด้วยความที่ เธอชอบออกไปเดินเล่นตามร้านขาย อุปกรณ์งานประดิษฐ์ จึงได้ซื้อผ้าเก๋ ๆ กระดุมเม็ดเล็ก ๆ ที่มีลวดลายสีสันโดนใจเก็บเอาไว้มากมาย วันหนึ่งเธอนึก สุนัขหอนกระดุมแปลก ๆ ทีละสมไว้ ขึ้นมาตกแต่งทำเป็นแหวนสวม พอมี คนเห็นก็เริ่มได้รับคำชม บางคนชอบ จนถึงขั้นขอสั่งซื้อ เมื่อเห็นว่าผลงานที่ ทำด้วยใจรักสามารถสร้างรายได้ อาชีพ ในฝันจึงเริ่มเป็นจริงจังนับจากนั้น

จากแหวนวงเล็ก เธอต่อยอดเพิ่มขึ้นงานแฮนด์เมดมาเป็น สร้อย กำไล นาฬิกา กระเป๋าใส่เสื้อโยคะ กระเป๋าสะพาย กระเป๋าสตางค์ ฯลฯ สร้างเอกลักษณ์เฉพาะของตัวเองที่โดดเด่น ไม่ซ้ำใคร อีกทั้งยังนำความสามารถด้านกราฟิกดีไซน์ที่เธอเรียน จบมาจากคณะมัณฑนศิลป์ สาขาการออกแบบนิเทศศิลป์ มหาวิทยาลัยศิลปากร มาใช้ร่วมในการออกแบบ ผสมผสานกับ สไตล์การเล่นสีจนได้ผลงานที่สวยงามแปลกตา

เนื่องจากเป็นคนพิถีพิถันละเอียดละไม ในช่วงแรกคุณมด ได้ซื้อเครื่องทำกระดุมบีม แล้วนำผ้าที่เก็บไว้มาทำเป็นชิ้นงาน “เมล็ดผ้า” ออกมาเป็นลักษณะกระดุมบีม เพื่อให้ได้วัสดุที่ตรง ความต้องการของตัวเองที่สุดสำหรับประดับตกแต่งบนชิ้นงาน ต่อมาเมื่อเธอตัดสินใจไปเปิด “อีกแบบ ดีไซน์ สตูดิโอ” ที่ จังหวัดขอนแก่น ก็เกิดแรงบันดาลใจครั้งสำคัญขึ้น ธรรมชาติ รอบตัว ตลอดจนวัฒนธรรม และวิถีชีวิตในท้องถิ่น จุดประกาย ให้เธอสร้างงาน Handmade Fusion ที่สุดแทรกเรื่องราว สไตล์ สีสัน และเทคนิค ประดุงงานศิลป์ขึ้นน้อย ๆ ซึ่งเต็ม เปี่ยมด้วยความสร้างสรรค์

คุณมดมองว่าเสน่ห์ของ “อีกแบบ ดีไซน์ สตูดิโอ” ที่ทำให้คน ขึ้นชอมนั้นอยู่ที่งานแฮนด์เมดถิ่นอายกราฟิกซึ่งมีเอกลักษณ์ เฉพาะ ด้วยสีสันและแพทเทิร์นต่าง ๆ เช่น ผ้าไหม ผ้าฝ้าย ผ้าถุง ซึ่งเป็นผ้าในท้องถิ่น เมื่อนำผ้าแต่ละชนิดที่แตกต่างกัน ทั้งสีและผิวสัมผัสมาผลิตเป็นผลงานที่ใช้เทคนิคหลากหลาย ทั้ง งานปัก งานเพนต์สีอะคริลิก ลูกไม้ ลูกบิด เลื่อม หิน และอื่น ๆ





เธอจึงเรียกทั้งหมดนี้ว่า งาน “ผ้า-ปะ-สม” ซึ่งกลายเป็นจุดเด่นในการสร้างสรรค์ชิ้นงานแฮนด์เมดที่มีคุณค่าและทำขึ้นด้วยใจรัก “ผ้า” นั้นหมายถึงเศษผ้าที่เก็บสะสมเองและที่มีคนมอบให้ “ปะ” สะท้อนถึงการได้พบเจอทำความเข้าใจกับมิตรใหม่ผ่านงานผ้า ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เกิดแรงบันดาลใจ และ “สม” สื่อ

ถึงเทคนิคของงานแฮนด์เมด ที่ผ่านการผสมผสาน หลอมรวม และสร้างสรรค์ จนเกิดเป็นผลงานที่มีเอกลักษณ์

ต่างหูผ้า-ปะ-สม ผลงานที่ทำให้ “อีกแบบ ดีไซน์ สตูดิโอ” เป็นที่รู้จักมากขึ้น เป็นชิ้นงานที่คุณเมดได้แรงบันดาลใจมาจากใบไม้แห้ง ซึ่งเธอได้อธิบายแนวคิดไว้ว่า สีและรูปทรงที่เปลี่ยนไปของใบไม้ตั้งแต่เกิดจนหมดวาระ เป็นการแสดงออกรูปแบบหนึ่งของธรรมชาติว่าได้สิ้นสุดหน้าที่ของมันแล้ว แม้จะเป็นเพียงแครูปทรงสุดท้ายของใบไม้แห้งจากต้นเดียวกันก็ตาม แต่ละใบล้วนมีความงดงามชวนจดจำแตกต่างกันไป นี่คือการสวยงามสุดท้ายที่อยากให้เห็น และคงอยู่ตลอดไป เธอจึงแปรความรู้สึคนี้อมาเป็นเครื่องประดับที่มีความหมายและสามารถติดตัวไปได้ทุกที่

สำหรับขั้นตอนในการทำงานแต่ละชิ้นของเธอนั้น ขึ้นอยู่กับงานแต่ละแบบว่ามีรายละเอียดในการปักหรือตกแต่ง ผ้า-ปะ-สม มากน้อยแค่ไหน อย่างเช่น “ต่างหูผ้า-ปะ-สม” ผลงานเอกลักษณ์ที่ใครเห็นก็รู้ว่าเป็นของ “อีกแบบ ดีไซน์ สตูดิโอ” คุณเมดจะเริ่มต้นจากการนำผ้ามาเป็นพื้น ตัดตามรูปร่างของใบไม้ที่ต้องการ แล้วนำมาปักตามดีไซน์ที่คิดไว้ ขั้นตอนนี้จะใช้เวลาพอสมควร ขึ้นอยู่กับว่าเป็นลายอะไร มีรายละเอียดมากแค่ไหน จากนั้นจึงตกแต่งด้วยวัสดุอื่น ๆ เพิ่มเติมแล้วแต่ดีไซน์สุดท้ายนำมาประกอบเข้ากับขอเกี่ยวก็จะได้ต่างหูสุดเก๋ที่ไม่ซ้ำแบบใคร ส่วนราคาขึ้นอยู่กับรายละเอียดของงานแต่ละชิ้น เช่น ต่างหูคู่ละ 800-1,500 บาทขึ้นไป



“อีกแบบ ดีไซน์ สตูดิโอ” ยังมีความคิดที่จะต่อยอดงานให้หลากหลาย และเป็นที่ยูจกในวงกว้างยิ่งขึ้น นอกจากผลงานเครื่องประดับและกระเป๋าต่าง ๆ ที่เคยเห็นผ่านตา อีกไม่นานเราอาจจะได้เห็นงาน ผ้า-ปะ-สม ในรูปแบบของตกแต่งบ้านหรืองานศิลปะในอีกมิติหนึ่งด้วย

ติดตามผลงานได้ที่ [www.facebook.com/ikbaepdesignstudio](http://www.facebook.com/ikbaepdesignstudio)

# ยมจินดา... ถนนสายเก่าที่พลิกฟื้น คืนชีวิตอีกครั้ง

ในยุคที่สังคมโลกส่วนใหญ่แปรเปลี่ยนเป็นสังคมดิจิทัล รอบตัวรายล้อมไปด้วยความทันสมัยของเทคโนโลยี ที่อยู่อาศัยจากบ้านไม้หรือตึกเล็ก ๆ กลายเป็นอาคารสูงใหญ่ มองเห็นสิ่งเหล่านี้แล้วอาจทำให้บางคนโหยหาวันเวลาที่ผ่านไป หากใครกำลังอยากสัมผัสบรรยากาศย้อนยุคที่อวลไปด้วยกลิ่นอายของคืนวันเก่า ๆ "ถนนยมจินดา" ในจังหวัดระยองคือที่แห่งนั้น ซึ่งมีการอนุรักษ์สืบสานวัฒนธรรมและประวัติศาสตร์ให้คนรุ่นหลังได้รำลึกถึงอดีตอันทรงคุณค่า

ถนนยมจินดาเป็นถนนสายแรกของจังหวัดระยอง สร้างขึ้นโดยคำสั่งของพระศรีสมุทรโกศ (อิม ยมจินดา) เจ้าเมืองระยองคนสุดท้าย ที่ให้ตัดถนนขึ้นในย่านกลางเมืองยาวขนานไปกับแม่น้ำระยอง ทำให้ถนนสายนี้กลายเป็นศูนย์กลางทางเศรษฐกิจ จากเดิมที่ขนส่งสินค้าทางน้ำก็ย้ายขึ้นมาดำเนินการบนบกเพราะการคมนาคมเข้าถึง แต่เมื่อเวลาผ่านไป มีการตัดถนนขึ้นอีกหลายสาย ความเปลี่ยนแปลงทำให้ถนนยมจินดาเริ่มเงียบเหงา กิจกรรมร้านรวงต่าง ๆ ชบเซาและทยอยปิดตัวไป บ้านเรือนโบราณหลายหลังก็ทรุดโทรมลง

ต่อมาชาวบ้านและลูกหลานรุ่นหลังที่มีความผูกพันอย่างเหนียวแน่นกับชุมชน ได้ร่วมกับทางเทศบาลช่วยกันฟื้นฟูคืนความมีชีวิตชีวาของถนนยมจินดาให้กลับคืนมาอีกครั้ง โดยเปิดเป็นถนนสายวัฒนธรรมให้นักท่องเที่ยวมาเยี่ยมชม เพื่อสัมผัสเสน่ห์ของวันเวลาเก่า ๆ ที่เปี่ยมด้วยมนต์ขลังกันอีกครั้ง

เมื่อเดินเข้าสู่ถนนสายเล็ก ๆ นี้ จะมองเห็นบ้านไม้และบ้านแบบกออิฐถือปูนสองชั้น ที่แม้จะมีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงไปบ้างตามวาระการซ่อมแซม แต่ก็ยังไม่ทิ้งบรรยากาศเดิม ๆ ลองเริ่มด้วยการไปสักการะศาลเจ้าแม่ทับทิมหรือศาลเจ้าจู้ญุยเหนียว ศาลเจ้าเก่าแก่อายุ 140 ปีที่สร้างขึ้นตั้งแต่ พ.ศ. 2421 ในสมัยรัชกาลที่ 5 ซึ่งชาวระยองให้ความเคารพนับถือกันมานาน เพื่อความเป็นสิริมงคลเป็นอันดับแรก



เครื่องเรือนและข้าวของเครื่องใช้ในอดีต ที่สะท้อนให้เห็นถึงวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของคนในยุคก่อน



"บ้านพิพิธภัณฑ" (บ้านสัตย์อุดม)



ก่อนไปเดินชมสิ่งต่าง ๆ บนถนนสายนี้ต่อ ถ้าได้แวะเข้าไปศึกษาเกร็ดประวัติความเป็นมาดูสักหน่อย น่าจะทำให้การเที่ยวครั้งนี้สนุกเพลิดเพลินยิ่งขึ้น เริ่มจาก "บ้านพิพิธภัณฑ" (บ้านสัตย์อุดม) สร้างขึ้นเมื่อ พ.ศ. 2463 ในสมัยรัชกาลที่ 6 แรกเริ่มเป็นของขุนศรีอุทัยเขตร (โง้ง สัตย์อุดม) หรือที่ชาวระยองรู้จักในนามขุนศรีโง้ง ผู้มีตั้งจากกิจการมากมาย ทั้งอยู่ต่อเรือ โรงสี โรงภาพยนตร์ ฯลฯ รวมถึงรับเหมาก่อสร้างผลงานเด่นของท่านคือ ศาลจังหวัด ตลาดเก่า และโรงเรียนสตรีบุญศิริบำเพ็ญ ด้านหน้าของบ้านติดถนนยมจินดา ด้านหลังติดแม่น้ำระยอง ภายในบ้านปูพื้นด้วยไม้ตะแบก ตัวบ้านและฝาผนังทำจากไม้ตะเคียน ปัจจุบันจัดเป็นนิทรรศการผ่านภาพถ่ายโบราณ เครื่องเรือน และข้าวของเครื่องใช้ในอดีต ที่สะท้อนให้เห็นถึงวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของคนในยุคก่อน

ความเก่าแก่และงดงามของอาคารบนถนนสายนี้ยังมีให้ชื่นชมอีกที่ "ตึกเก่าแก่เทียน" ก่อสร้างเมื่อ พ.ศ. 2460 เป็นตึกโบราณผสมผสานสถาปัตยกรรมแบบจีน-โปรตุเกส เช่นเดียวกับที่พบเห็นมากในจังหวัดภูเก็ต เนื่องจากเจ้าของดั้งเดิมคือขุนพานิชชาลาลินธุ์ (เทียน สีนธวัชชัย) ชาวไทยเชื้อสายจีนไหหลำมีบ้านเกิดอยู่ที่ภูเก็ต ร่ำรวยมาจากการทำธุรกิจเดินเรือขนส่งสินค้าจากเกาะกง ประเทศกัมพูชา ผ่านระยอง ไปกรุงเทพฯ แล้วต่อมาได้มาเปิดร้านเช่าฮั่วเฮงขึ้นบนถนนยมจินดา ถัดไปไม่ไกลคือ "ตึกก๊อพง" (ตึกพ่อสิงห์-แม่กรวย) อายุเก่าแก่ถึง 105 ปี สร้างโดยนายก๊อพง แซ่ตัน เป็นอาคารหลังแรกของเมืองระยอง



หากอยากลิ้มรสอาหารพื้นเมืองรสเด็ดต้องไม่พลาดมือเย็นที่ "บ้านครุฑมู" ผู้เป็นทายาทของพระศรีสมุทโรภค (อิม ยมจินดา) เปิดทุกวัน เวลา 17.00-21.00 น. ร้านอาหารตั้งอยู่ในอาณาเขตของบ้านยมจินดา บ้านเก่าริมแม่น้ำอายุ 86 ปี ภายในบ้านประดับตกแต่งด้วยของโบราณมากมายที่สะสมไว้ เช่น โทรศัพท เครื่องเสียง กล้องถ่ายรูป ตะเกียง ของเล่น ของใช้ ฯลฯ สำหรับอาหารมีเมนูหากินยากแบบต้นตำรับ เช่น แกงระยอง หรือแกงระยองรสจัดจ้าน ไข่วัตถุดิบหลักเป็นแขนงสับปะรดและหมู ผัดวุ้นเส้นโบราณ สูตรประจำตระกูลที่พระศรีสมุทโรภคโปรดปราน นำวุ้นเส้นมาผัดกับกระเทียมดองใส่หมูหรือกุ้งได้รสชาติดี นอกจากนี้ยังมีเมนูน่าสั่งอย่างรวมมิตรผัดฉ่า พล่าสามเสาะ ไข่เจียวโบราณ ต้มยำทะเลน้ำใส และดงทอง ให้เลือกชิมอร่อยในราคาย่อมเยา



ใครชอบก๊วยเตี๋ยวเส้นเหนียวนุ่มล่องแฉะชิมได้ที่ "ร้านก๊วยเตี๋ยวเจ้าหมี" เจ้าเก่าดั้งเดิมที่ขายกันมานานกว่า 50 ปีตั้งแต่สมัยคุณพ่อ ส่วนที่ "ร้านบ้านสะพานไม้" มีที่เด็ดเป็นก๊วยเตี๋ยวหมูเสียง กินกับไอเลียงโบราณดูจะเข้ากันได้ดี แล้วอย่าพลาดร้านดังบรรยากาศดีอย่าง "ร้านร่ายอึ้ง" มีทั้งของคาวและของหวาน เช่น โรตีมะตะบะ สลัดแขก นำพริกไข่ปูขนมปังคลุกฝุ่น หรือถ้าอยากจิบกาแฟจากมือของระดับตำนานของที่นี่ต้องไป "ร้านกาแฟโบราณปากกลม" จิบกาแฟแบบบ้าน ๆ ที่รสชาติเข้มข้นกลมกล่อม

บนถนนยมจินดายังมีอีกหลายร้านที่ล้วนน่าสนใจ หากได้มาเดินเที่ยวชมด้วยตัวเองแล้วจะรู้สึกว่ามันพักผ่อนสั้น ๆ มีสีสันขึ้นทันที ร้านส่วนใหญ่จะเปิดทุกวันตั้งแต่เวลา 10.00-20.00 น. ส่วนวันหยุดเสาร์-อาทิตย์ยังเปิดเป็นถนนคนเดินที่แสนคึกคักตั้งแต่ 18.00-22.00 น. ให้นักท่องเที่ยวได้ตื่นตาไปกับความมีชีวิตชีวายามค่ำ



ก๊วยเตี๋ยวหมูเสียง ร้านบ้านสะพานไม้



ที่อยู่ : ถนนยมจินดา ตำบลท่าประดู่ อำเภอเมืองระยอง จังหวัดระยอง  
 การเดินทาง : จากถนนสุขุมวิท เลี้ยวเข้าถนนภัคดีบริรักษ์ ถนนยมจินดาอยู่แยกที่ 2 ซ้ายมือ หรือเข้าทางถนนตากสินมหาราชมาราว 400 เมตร ถนนยมจินดาอยู่ขวามือ ที่นี่ไม่มีบริการที่จอดรถ วันธรรมดาสามารถจอดที่ลานวัฒนธรรมฝั่งตรงข้ามบ้านสัต์ยุดม หรือจอดที่สวนศรีเมืองแล้วเดินย้อนมาประมาณ 300 เมตร

ขอขอบคุณข้อมูลและภาพจาก : <http://yomjinda-road.blogspot.com>, <http://www.rayongz.com>, <http://www.edtguide.com>, <http://www.paiduykan.com/province/east/rayong/yomjinda.html> และ <http://holidaythai.com>

# ปีใหม่ไทย

## ชวนไปเข้าวัดไหว้พระเสริมมงคลชีวิต



ผ่านปีใหม่สากลมาไม่กี่เดือนก็จวนถึงปีใหม่ไทย ๑ ครรก็คิดจะเริ่มต้นทำสิ่งดี ๆ ก็ยังไม่  
นับว่าสาย ก็เอาฤกษ์ดีปีใหม่ไทยนี้ทำสิ่ง  
ดี ๆ กันเลย ปกติพุทธศาสนิกชนมักเข้า  
วัดไหว้พระทำบุญเพื่อให้จิตใจผ่องแผ้วอยู่  
แล้ว เมื่อถึงช่วงเวลาพิเศษอย่างปีใหม่ หลาย  
คนจึงเดินสายไหว้พระตามวัดต่าง ๆ โดย  
เฉพาะอย่างยิ่งในกรุงเทพฯ นั้นมีวัดมากมาย  
โอกาสนี้เราขอแนะนำ 6 วัดที่นอกจากมีความ  
สำคัญทั้งประวัติความเป็นมาและความ  
งดงามแล้ว ชื่อของวัดยังมีความหมายเป็น  
มงคลตามความเชื่อของคนไทยด้วย จึง  
ทำให้มีผู้นิยมเดินทางไปสักการะด้วยความ  
ศรัทธาจำนวนมาก

### 1. วัดอรุณราชวรารามราชวรมหาวิหาร

วัดอรุณฯ หรือวัดแจ้งเป็นพระอาราม  
หลวงชั้นเอก ชนิดราชวรมหาวิหาร สร้างขึ้น  
สมัยอยุธยา เดิมชื่อ "วัดมะกอก" เมื่อ พ.ศ.  
2310 สมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราชทรง  
พระตำริจะตั้งราชธานีที่กรุงธนบุรี ได้เสด็จ  
มาถึงหน้าวัดนี้ตอนรุ่งแจ้ง ต่อมาโปรด  
เกล้าฯ ให้ปฏิสังขรณ์วัดแล้วเปลี่ยนชื่อใหม่  
เป็น "วัดแจ้ง" จนถึงสมัยรัตนโกสินทร์  
พระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัยได้  
ทรงบูรณปฏิสังขรณ์วัดแจ้งและเปลี่ยนชื่อ  
เป็น "วัดอรุณราชอาราม" ต่อมาในรัชสมัย  
พระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว  
โปรดเกล้าฯ ให้บูรณปฏิสังขรณ์วัดอรุณราช-  
อาราม และพระราชทานนามใหม่ว่า "วัด  
อรุณราชวราราม" สัญลักษณ์ของวัดคือพระ  
ปรางค์วัดอรุณฯ ที่งามสง่าโดดเด่นอยู่ริมฝั่ง  
เจ้าพระยา

ด้วยชื่อของวัดที่สื่อความหมายถึงความ  
สว่าง ในช่วงปีใหม่หลายคนจึงนิยมเดินทาง  
มาไหว้พระที่วัดนี้เพื่อการเริ่มต้นที่เป็นสิริ  
มงคล รวมทั้งขอพรให้มีชีวิตที่รุ่งโรจน์

#### การเดินทาง

- 📍 สถานีสะพานตากสิน S6 (สายสีลม) ทางออก 2  
ใช้บริการเรือข้ามฟากจากท่าเสาทรูไปขึ้นท่าเตียน  
แล้วนั่งเรือข้ามฟากจากท่าเตียนไปขึ้นที่วัดอรุณฯ
- 📞 สาย 57
- 🕒 ถนนรอบกำแพงวัดจอดรถได้ หรือหาที่จอดใน  
ละแวกใกล้ ๆ วัด

### 2. วัดพระเชตุพนวิมลมังคลารามราชวรมหาวิหาร

เรียกกันทั่วไปเรียกว่า "วัดโพธิ์" เป็นพระ  
อารามหลวงชั้นเอก ชนิดราชวรมหาวิหาร  
เป็นวัดประจำรัชกาลพระบาทสมเด็จพระ  
พุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราช ได้รับการ  
บูรณปฏิสังขรณ์ครั้งใหญ่ในรัชสมัยพระบาท  
สมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว โปรดเกล้าฯ  
ให้จารึกสรรพตำราลงบนแผ่นหินอ่อนไว้  
ตามศาลาราย ต่อมาในรัชสมัยพระบาท  
สมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวโปรดเกล้าฯ  
ให้แกสร้อยนามพระอารามจากเดิม "วัดพระ  
เชตุพนวิมลมังคลาวาส" มาเป็น "วัดพระ  
เชตุพนวิมลมังคลารามราชวรมหาวิหาร"  
อาจกล่าวได้ว่าวัดนี้เป็นเสมือนมหาวิทยาลัย  
แห่งแรกของไทย เพราะรวบรวมวิชาความรู้  
ไว้มากมาย โดยจารึกวัดโพธิ์จำนวน 1,440 ชิ้น  
ได้รับการขึ้นทะเบียนเป็นมรดกความทรงจำ  
แห่งโลก (Memory of the World) ในบัญชี  
นานาชาติเมื่อ พ.ศ. 2554 จากยูเนสโก

ชื่อวัดโพธิ์สื่อความหมายถึงความ  
ร่มเย็น ผู้เดินทางมาไหว้พระที่วัดนี้จึงเชื่อว่า  
จะช่วยให้ชีวิตตนมีความร่มเย็นเป็นสุข อยู่ดี  
กินดีมีความสุขเจริญ

#### การเดินทาง

- 📍 สถานีสนามกีฬาแห่งชาติ ทางออก 2 ต่อรถเมล์สาย  
47 หน้าสนามกีฬาฯ หรือจากสถานีสะพานตากสิน S6  
(สายสีลม) ทางออก 2 แล้วใช้บริการเรือข้าม  
ฟากจากท่าเสาทรูไปขึ้นท่าเตียน
- 📞 สาย 1, 3, 6, 9, 12, 25, 32, 44, 48, 53 และ 82
- 🕒 เรือข้ามฟากจากวัดอรุณฯ มาขึ้นท่าเตียน
- 🕒 มีที่จอดรถ ฟรี 15 นาทีแรก ชั่วโมงต่อไป ชั่วโมงละ  
20 บาท

### 3. วัดพระศรีรัตนศาสดาราม

เรียกกันทั่วไปว่า "วัดพระแก้ว" เป็นวัด  
คู่บ้านคู่เมืองของไทย พระบาทสมเด็จพระ  
พุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราชโปรด  
เกล้าฯ ให้สร้างขึ้นใน พ.ศ. 2325 เป็นวัดใน  
พระบรมมหาราชวังเช่นเดียวกับวัดพระศรี  
สรรเพชญ์ในพระราชวังหลวงสมัยอยุธยา  
พระองค์มีพระราชประสงค์ให้วัดนี้เป็นที่  
ประดิษฐานพระพุทธรูปมหาเศวตฉัตรปฐม  
หรือพระแก้วมรกต และเป็นสถานที่ทรง  
บำเพ็ญพระราชกุศล นอกจากพระอุโบสถ  
ซึ่งเป็นที่ประดิษฐานพระแก้วมรกตแล้ว  
ภายในวัดยังมีสิ่งสำคัญและสวยงามอยู่  
มากมาย เช่น ปราสาทพระเทพบิดร พระ  
มณฑป ยักษ์ทวารบาล จิตรกรรมฝาผนัง  
เรื่องราวเกียรติ ฯลฯ

เนื่องจากเป็นวัดสำคัญตั้งแต่ต้นสมัย  
รัตนโกสินทร์ อีกทั้งยังมีความงดงามเป็นที่  
เชิดหน้าชูตา และความศักดิ์สิทธิ์แห่งองค์  
พระแก้วมรกตเป็นที่เลื่องลือ ผู้คนจึงพากัน  
มากราบสักการะ ตั้งจิตอธิษฐานให้มีจิตใจ  
บริสุทธิ์ และขอพรให้มีความมุ่งมั่นในการทำ  
สิ่งใด ๆ ได้ประสบความสำเร็จ

#### การเดินทาง

- 📍 สถานีสนามกีฬาแห่งชาติ ทางออก 2 ต่อรถเมล์สาย  
15, 47 หรือ 508 หน้าสนามกีฬาฯ หรือจากสถานี  
สะพานตากสิน S6 (สายสีลม) ทางออก 2 แล้วใช้  
บริการเรือข้ามฟากจากท่าเสาทรูไปขึ้นท่าช้าง
- 📞 สาย 1, 3, 9, 15, 25, 30, 32, 33, 43, 44, 47, 53, 59,  
64, 80, 82, 91, 203, 503, 508 และ 512
- 🕒 ลานจอดรถราชนาวิสิตรและสมาคมกสิกรรมทหารเรือ  
ฟรี 15 นาทีแรก 2 ชั่วโมงแรก 30 บาท ชั่วโมงต่อไป  
ชั่วโมงละ 30 บาท หรือจอดในวัดมหาธาตุ ชั่วโมงละ  
20 บาท



#### 4. วัดชนะสงครามราชวรมหาวิหาร

เป็นพระอารามหลวงชั้นโท ชนิดราชวรมหาวิหาร สร้างในสมัยอยุธยา เดิมเรียกว่า “วัดกลางนา” เมื่อพระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราชเสด็จขึ้นครองราชสมบัติ ทรงเปลี่ยนเป็นชื่อ “วัดตองปุ” และให้เป็นวัดพระสงฆ์ฝ่ายรามัญ เพื่อเทิดเกียรติทหารชาวรามัญในกองทัพสมเด็จพระบวรราชเจ้ามหาสุรสิงหนาท ซึ่งเป็นกำลังสำคัญในการต่อสู้ในสงครามเก้าทัพ สงครามที่ทำดินแดนและสามสบ และสงครามที่นครลำปางป่าซาง ต่อมาสมเด็จพระบวรราชเจ้ามหาสุรสิงหนาททรงบูรณปฏิสังขรณ์วัดตองปุ แล้วถวายเป็นพระอารามหลวง โปรดเกล้าฯ พระราชทานนามใหม่ว่า “วัดชนะสงคราม” เพื่อเป็นอนุสรณ์ที่พระองค์ทรงมีชัยชนะในการรบทั้ง 3 ครั้ง

**ด้วยชื่อที่บอกชัดเจนถึงชัยชนะ จึงเชื่อกันว่าหากได้มากราบสักการะพระที่วัดนี้จะทำให้มีชัยชนะเหนืออุปสรรคทั้งปวง และมีดีเป่าสิ่งเลวร้ายออกไป**

##### การเดินทาง

- 📍 สถานีสะพานตากสิน S6 (สายสีลม) ทางออก 2 ใช้บริการเรือด่วนเจ้าพระยาท่าเสาทรไปขึ้นท่าพระอาทิตย์ แล้วต่อรถสาธารณะ (วัดตั้งอยู่ฝั่งตรงข้ามถนนข้าวสารและสถานีตำรวจนครบาลชนะสงคราม) สาย 3, 6, 9, 15, 30, 32, 33, 43, 53, 64, 65, 82 และ 123
- 🚗 มีที่จอดรถ ชั่วโมงละ 20 บาท

#### 5. วัดสุทัศนเทพวรารามราชวรมหาวิหาร

เป็นพระอารามหลวงชั้นเอก ชนิดราชวรมหาวิหาร พระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราชโปรดเกล้าฯ ให้สถาปนาขึ้นใน พ.ศ. 2350 โดยให้สร้างพระวิหารขึ้นก่อนเพื่อประดิษฐานพระโตที่อัญเชิญมาจากสุโขทัย เดิมพระราชทานนามไว้ว่า “วัดมหาสุทธาวาส” แต่ยังไม่สำเร็จดีก็สิ้นรัชกาล พระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัยทรงดำเนินงานต่อและทรงจำหลักบานประตูพระวิหารด้วยพระองค์เอง แต่ก็สิ้นรัชกาลก่อน การก่อสร้างมาเสร็จสมบูรณ์ในรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว และพระราชทานนามวัดใหม่ว่า “วัดสุทัศนเทพวราราม” วัดนี้เป็นที่ประดิษฐานพระบรมราชานุสาวรีย์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวอานันทมหิดล และเป็นวัดประจำรัชกาลที่ 8

**หลายคนมาวัดนี้เพื่อร่วมสวดมนต์กับพุทธศาสนิกชนอื่น ๆ ช่วยให้จิตใจสงบ บางคนมาไหว้พระขอพรให้มีวิสัยทัศน์กว้างไกล มีเสน่ห์แก่คนทั่วไป เกิดสติปัญญา**

##### การเดินทาง

- 📍 สถานีสนามกีฬาแห่งชาติ ทางออก 2 ต่อรถเมล์สาย 15 หรือ 47
- 📍 สถานีหัวลำโพง ต่อรถเมล์สาย 25 หรือ 507
- 📍 สาย 10, 12, 15, 19, 35, 42, 48, 73 และ 96
- 📍 ในวัดไม่มีที่จอดรถ แต่มีอาคารจอดรถ 7 ชั้นอยู่ข้างวัด (ไม่มีลิฟต์) ชั่วโมงละ 20 บาท ชั่วโมงต่อไป ชั่วโมงละ 30 บาท



#### 6. วัดสระเกศราชวรมหาวิหาร

เป็นพระอารามหลวงชั้นโท ชนิดราชวรมหาวิหาร เดิมชื่อว่า “วัดสะแก” เป็นวัดเก่าแก่ตั้งแต่สมัยอยุธยา พระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราชทรงสถาปนาใหม่ทั้งพระอารามแล้วพระราชทานนามว่า “วัดสระเกศ” แปลว่า ชำระหรือทำความสะอาดพระเศวต เนื่องจากขณะที่ทรงดำรงยศสมเด็จพระยามหากษัตริย์ศึกได้ยกกองทัพกลับจากเขมรมาปราบจลาจลในกรุงธนบุรี และทรงแะพักสงพระกระยาसन ณ วัดนี้ เมื่อปราบจลาจลสำเร็จแล้วได้เสด็จขึ้นครองราชสมบัติเป็นปฐมกษัตริย์แห่งราชวงศ์จักรี ภายในวัดนี้มีถาวรวัตถุอันสำคัญ ได้แก่ “บรมบรรพต” หรือที่ชาวบ้านเรียกว่า “ภูเขาทอง” สร้างแล้วเสร็จในรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว บนยอดเจดีย์ประดิษฐานพระบรมสารีริกธาตุ ทุกปีจะมีงานนมัสการพระบรมสารีริกธาตุซึ่งคนทั่วไปเรียกว่า “งานภูเขาทอง” เป็นงานใหญ่ประจำปี

**เชื่อกันว่าการได้มาสักการะพระบรมสารีริกธาตุที่ประดิษฐาน ณ เจดีย์ภูเขาทอง จะช่วยเสริมมงคลให้ชีวิตมีแต่ความรุ่งเรืองไม่ตกต่ำ เช่นเดียวกับชื่อภูเขาทอง**

##### การเดินทาง

- 📍 สถานีสนามกีฬาแห่งชาติ ทางออก 2 ต่อรถเมล์สาย 15 หรือ 47
- 📍 สถานีหัวลำโพง ทางออก 2 เดินไปถนนช้างสถานีรถไฟเลียบบคลองผดุงกรุงเกษม ต่อรถเมล์สาย 49
- 📍 สาย 8, 15, 37, 47, 48 และ 49
- 📍 ลงเรือด่วนคลองแสนแสบ ไปต่อเรือที่ท่าประตูน้ำสุดสายเรือด่วนที่สะพานผ่านฟ้า
- 📍 มีที่จอดรถฟรี





# ชวนกันกลับบ้าน

เพราะบ้านเกิดไม่ได้เป็นเพียงสถานที่ที่เราถือกำเนิด แต่ยังเป็นสถานที่ที่รวมความรักความผูกพันของสมาชิกในครอบครัว ทั้งพ่อ แม่ ลูก ปู่ ย่า ตา ยาย พี่ น้อง รวมไปถึงญาติสนิทมิตรสหาย เพื่อนบ้านใกล้เรือนเคียงที่เคยวิ่งเล่นด้วยกันมาตั้งแต่วัยเยาว์ แม้ต่างคนอาจต้องห่างไกลไปจากถิ่นฐานเมื่อเติบโตขึ้นกว่าสายใยนี้ยังคงยึดเหนี่ยวจิตใจไว้ไม่เสื่อมคลาย

## “ครอบครัว” ฐานสำคัญของชีวิต

สังคมไทยนั้นมีเอกลักษณ์ที่ไม่เหมือนชาติใด ๆ โดยเฉพาะวิถีชีวิตของครอบครัวซึ่งเป็นหน่วยสังคมที่เล็กที่สุด แต่ก็อาจมีขนาดใหญ่มาด้วยจำนวนสมาชิก เนื่องจากสังคมไทยมีลักษณะเป็นครอบครัวขยาย โดยเฉพาะในชนบทหลายครอบครัวอาศัยอยู่รวมกันหลายรุ่นในบ้านหลังเดียว หรือในบริเวณใกล้เคียง สมาชิกในครอบครัวเดียวกันจะใช้นามสกุลร่วมกันเพื่อบ่งบอกถึงความเป็นเครือญาติ



ลักษณะการตั้งนามสกุลของคนไทยตั้งแต่มีการประกาศใช้พระราชบัญญัติขนานนามสกุลในสมัยรัชกาลที่ 6 มักนิยมนำชื่อบรรพบุรุษมาตั้ง หรือไม่ก็ตั้งตามถิ่นกำเนิดและที่อยู่อาศัย เช่น คนอำเภอพุทธโสธรมักใช้นามสกุลที่ลงท้ายด้วย “โรสง” ดังนั้นเมื่อไปอยู่ถิ่นอื่นแล้วเจอคนที่มีนามสกุลต่อท้ายด้วย “โรสง” จะรู้ได้ว่าเป็นคนบ้านเดียวกัน ความผูกพันฉันมิตรก็จะเกิดขึ้นได้ทันที แม้ไม่ได้รู้จักมักคุ้นกันมาก่อน

ระบบเครือญาติในสังคมไทยแบบดั้งเดิมทำให้ต่างคนได้พึ่งพาอาศัยช่วยเหลือดูแลกันและกัน เช่น การแลกเปลี่ยนแรงงานในกูรทำนาทำไร่ การปลูกบ้านสร้างเรือน งานบวช งานแต่งงาน งานขึ้นบ้านใหม่ หรืองานศพ รวมทั้งรายละเอียดปลีกย่อยต่าง ๆ ในวิถีชีวิตประจำวัน เช่น การแบ่งปันอาหารการกิน การหยิบยืมข้าวของเครื่องใช้ การให้वानให้ทำธุระ ผู้ใหญ่ดูแลลูกหลาน ผู้เยาว์คอยช่วยเหลือผู้สูงวัย เด็กน้อยวัยเดียวกันก็เป็นเพื่อนเล่นเพื่อนทะเลาะกันไปตามประสา

## สังคมเปลี่ยนไป แต่ใจยังอยากหวนคืนสู่รากเดิม

เมื่อเศรษฐกิจและสังคมโลกเปลี่ยน วิถีชีวิตของคนไทยก็เปลี่ยนไปด้วย สังคมชนบทบางส่วนเริ่มได้รับอิทธิพลจากโลกตะวันตก

มากขึ้น จากครอบครัวขยายอาจแยกย้ายออกไปกลายเป็นครอบครัวเดี่ยว แรงงานที่เคยอาศัยพึ่งพาลูกหลานญาติพี่น้องหรือคนบ้านเดียวกันได้ก็ลดลง เพราะหนุ่มสาวนิยมไปทำงานในภาคอุตสาหกรรมและธุรกิจตามเมืองใหญ่ แต่ถึงกระนั้นหากมองถึงความปรารถนาที่แท้จริง คนที่จำเป็นต้องโยกย้ายถิ่นพำนักเพื่อแสวงหาความก้าวหน้าในชีวิตก็ยังคงโหยหาความสุขทางใจอยู่เสมอ พวกเขาอยากกลับบ้านไปอยู่กับครอบครัวและญาติพี่น้อง ในที่ที่มีความผูกพันคุ้นเคย มีความรักความอบอุ่น ต่างคนคอยดูแลช่วยเหลือและเป็นกำลังใจให้กัน ความรู้สึกเช่นนี้ย่อมบ่งบอกได้ว่า ต่อให้โลกจะเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร สายใยและวิถีชีวิตแบบไทย ๆ ก็ยังผูกพันและนำทางให้คนไกลหวนคืนสู่ถิ่นฐานบ้านเดิมอยู่เสมอ

### ความสุขและความภูมิใจที่ได้ "คืนถิ่น"

คนอยู่ไกลจะมีโอกาสได้กลับบ้านก็แค่ช่วงวันหยุดยาว แต่คนโชคดีที่ได้อาณาไม่ไกลจากบ้านมากนักสามารถกลับบ้านทุกวันหยุดสุดสัปดาห์ ทำให้ได้ใช้เวลาอย่างคุ้มค่าในการดูแลพ่อแม่ ช่วยงานของที่บ้านไม่ว่าจะเป็นงานค้าขายหรืองานเกษตรกรรม หากพวกเขาเหล่านี้มีช่องทางทำมาหากินที่ไปได้ดีในถิ่นฐานของตน พวกเขาคงเลือกที่จะกลับบ้านเกิดมากกว่าไปใช้ชีวิตในเมืองใหญ่ที่ต้องต่อสู้ดิ้นรนเพื่อปากท้องแบบไม่มีความสุข

ครูต้อง (นามสมมุติ) เป็นข้าราชการครูที่โรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดซึ่งอยู่ไม่ไกลนักจากบ้านเกิด ถึงแม้ว่าเงินเดือนข้าราชการจะไม่มาก แต่ครูต้องก็ภูมิใจและรู้สึกดีที่อย่างน้อยโรงเรียนก็อยู่ไม่ไกลทำให้ครูสามารถกลับมาช่วยพ่อแม่ทำไร่ในวันหยุดได้ แล้วตัวครูเองก็จะได้เรียนรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่น ซึ่งครูนำมาผจญกับความรูสมัยใหม่ พัฒนาต่อยอดผลผลิตของครอบครัวจนได้คุณภาพที่ดี แล้วเพิ่มมูลค่ายิ่งขึ้นด้วยการแปรรูปผลิตภัณฑ์ทางการเกษตร หาช่องทางการตลาดผ่านเทคโนโลยีการสื่อสาร เป็นธุรกิจเล็ก ๆ ที่ดำเนินตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 9 ได้

พระราชทานไว้ ค่อย ๆ พัฒนาไปตามกำลังความสามารถ โดยเน้นคุณภาพ ความปลอดภัยของผู้บริโภค และความยั่งยืนของทรัพยากรธรรมชาติเป็นสำคัญ ครูบอกว่าถึงจะเหนื่อยหน่อยแต่ก็ภูมิใจและมีความสุขกับสิ่งที่ทำ

### อยู่บ้านก็ก้าวหน้าได้

หลายคนอาจคิดว่าอยู่เมืองใหญ่โอกาสมีให้เลือกมากกว่า แต่ความจริงไม่เป็นเช่นนั้นเสมอไป เพราะแม้จะอยู่บ้านทุ่งก็มีโอกาสที่สดใสรออยู่เช่นกัน เพียงหนึ่งสมองสองมือที่มีความมุ่งมั่นตั้งใจ ก็สามารถพลิกพื้นผืนดินให้กลับมามีคุณค่าและสร้างรายได้ที่ดีได้

บี (นามสมมุติ) หญิงสาวที่เดินทางจากบ้านน้อยกลางทุ่งเข้ามาเรียนหนังสือในกรุงเทพฯ จบแล้วก็เข้าทำงานในบริษัทโฆษณาชื่อดังที่ตัวเองไฝฝืนต่ออีก 5 ปี วันหนึ่งเธอกลับไปบ้านเกิดด้วยใจที่หดหู่และเจ็บปวด แต่เมื่อได้เห็นประกายตาดีใจของแม่ที่นอนนิ่งอยู่บนเตียง เธอก็คิดได้ว่านี่คือที่ที่เธอควรทุ่มเทกำลังกายกำลังใจให้ บิลาออกจากงาน รวบรวมเงินจากน้ำพักน้ำแรงและพลังสมองมาปรับปรุงบ้านทุ่งที่แม่รัก บ้านที่แม่ไม่เคยยอมทิ้งแล้วไปอยู่เมืองกรุงกับเธอ บีเปิดบ้านทุ่งโฉมใหม่เป็นโฮมสเตย์ที่สวยงามเรียบง่ายตามแบบบ้านชนบทริมน้ำ พร้อมทั้งจัดกิจกรรมการเรียนรู้หลากหลายแบบที่สอดคล้องกับสภาพ

ธรรมชาติให้ผู้สนใจได้เลือกทดลอง ทั้งการปลูกพืชแบบเกษตรเชิงนิเวศ การสร้างบ้านดินงานศิลปะที่ตกแต่งผนังบ้าน รวมถึงงานสื่อโฆษณาที่เธอชอบและถนัด ภาพบ้านทุ่งในวัยเด็กกลับมามีชีวิตชีวา แว่นตาของแม่ฉายความสุขไม่ดูอ้างว้างเฝ้ารออีกต่อไป ตอนนี้เธอเป็นเจ้าของกิจการ และกำลังพัฒนาสิ่งต่าง ๆ ไปพร้อมกันอย่างมีความสุข

### สร้างสำนักรักบ้านเกิด

เป็นเรื่องดีแน่นอนถ้าทุกคนได้กลับมาอยู่ในที่ที่มีความสุขและรู้สึกว่าชีวิตของตนเองมีความหมาย แต่สำหรับบางคนไม่ใช่เรื่องง่ายที่จะตัดสินใจกลับมาใช้ชีวิตที่บ้านเกิดด้วยข้อจำกัดบางประการ เช่น รู้สึกว่าเสี่ยงเกินไปที่จะทิ้งงานซึ่งกำลังไปได้ดี ไปอยู่ในที่ที่มองไม่เห็นช่องทางทำมาหากิน กลัวความล้มเหลวที่จะต้องเริ่มต้นสิ่งใหม่ หรือกลัวว่าจะไม่ได้ทำสิ่งที่อยากทำ อย่างไรก็ตาม ขอให้ทุกคนมีศรัทธาต่อสถาบันครอบครัว เพราะครอบครัวที่เข้มแข็งจะเป็นพลังให้สมาชิกทุกคนสามารถทลายข้อจำกัดและฟันฝ่าอุปสรรคต่าง ๆ ให้หมดไปได้

การปลูกสำนักรักบ้านเกิดคือประเด็นที่สังคมควรส่งเสริมให้เกิดขึ้นในจิตใจของคนทุกคน เพื่อเป็นการสืบสานวัฒนธรรมอันดีงาม และสร้างความเข้มแข็งให้กับสถาบันครอบครัว ซึ่งนำไปสู่ความเข้มแข็งของชุมชน และความเข้มแข็งในระดับประเทศต่อไป





# SOCIAL MOVEMENTS

จากโซเซียลมีเดียสู่ฟิสิกส์ถึงปรากฏการณ์  
“ก้าวคนละก้าว”

ประเด็นตกเตียงเรื่องค่าตามที่ตัวแทนสาวงาม  
จากประเทศไทยได้รับในการประกวดนางงาม  
จักรวาลรอบ 5 คนสุดท้าย ทำให้คนสนใจค่า  
ว่า “Social Movements” กันไม่น้อย ที่น่า  
แปลกใจคือผู้คนจำนวนมากเข้าใจผิดว่า  
“บ้านเราไม่มี” แต่หากมองย้อนกลับไปที่  
Social Movements ในสังคมไทย

เกิดขึ้นมานานแล้ว บางเรื่องก็สืบทอดไป บางเรื่อง  
เคลื่อนไหวในวงจำกัด หรือไม่เกิดพลวัตเลย แต่  
เหตุการณ์ล่าสุดที่เป็นการเคลื่อนไหวที่ทรง  
พลังและสร้างความตื่นตัวให้คนในสังคม  
อย่างมากคือ ปรากฏการณ์ “ก้าวคนละ  
ก้าว” ซึ่งปรากฏการณ์นี้จะอธิบายคำว่า  
โซเซียลมีเดีย ฟิสิกส์ ที่หลายคนสงสัยได้



## โซเซียลมูฟเมนต์คืออะไร

Social Movements หรือการเคลื่อนไหวทางสังคม เป็นปฏิบัติการของกลุ่มคนที่มีจิตสำนึกต่อปัญหาที่เกิดขึ้นในสังคม หรือได้รับผลกระทบจากปัญหา คนเหล่านี้รวมตัวกันขึ้นมาเป็นกลุ่มเพื่อสร้างพลังเรียกร้องให้มีการแก้ปัญหา หรือผลักดันให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสังคมในเรื่องนั้น ๆ

การเคลื่อนไหวทางสังคมเกิดขึ้นพร้อมกับคตินิยมเสรีประชาธิปไตยเมื่อสองร้อยกว่าปีก่อน ซึ่งรัฐส่วนมากเป็นราชาธิปไตย แนวคิดเสรีประชาธิปไตยให้ความสำคัญเรื่องเสรีภาพในการแสดงออกและการมีส่วนร่วมของประชาชน เมื่อใดที่ประชาชนถูกกดขี่ข่มเหงจากอำนาจรัฐหรือไม่ได้รับความเป็นธรรม ประชาชนย่อมมีสิทธิออกมาแสดงความเห็น วิพากษ์วิจารณ์ ประท้วง และเรียกร้องความยุติธรรมให้ตัวเองได้ หลังสงครามโลกครั้งที่ 2 หลายประเทศเปลี่ยนแปลงสู่การปกครองแบบเสรีประชาธิปไตย โดยมีสหรัฐอเมริกาเป็นผู้นำ จึงมีความเคลื่อนไหวทางสังคมเกิดขึ้นจำนวนมาก ทั้งการเคลื่อนไหวภายในท้องถิ่น ระดับประเทศ ระดับทวีป หรือขยายไปทั่วโลก



## เคลื่อนไหวเพื่อแก้ปัญหา

ประเด็นปัญหาที่ทำให้เกิดการเคลื่อนไหวทางสังคมมีหลายประการ ตั้งแต่ปัญหาความยากจนในประเทศโลกที่สาม ความเหลื่อมล้ำในสังคม ปัญหาชนกลุ่มน้อย ปัญหาการดูแลคุ้มครองเด็กและเยาวชน ปัญหาคอร์รัปชัน ปัญหาด้านสิทธิ กฎหมาย การเมือง การปกครอง และปัญหาอื่น ๆ ของสังคม

ในเรื่องสิทธิพลเมืองหรือสิทธิมนุษยชน บุคคลที่มีชื่อเสียงในการเคลื่อนไหวด้านนี้มากที่สุดคนหนึ่ง คือ มาร์ติน ลูเทอร์ คิง จูเนียร์ ชาวอเมริกันผิวสีผู้เรียกร้องสิทธิของคนผิวดำและต่อต้านการเหยียดผิว การเคลื่อนไหวนี้มีทั้งการต่อต้าน การขัดขืนโดยสันติ รวมทั้งการจัดตั้งองค์กรระดับรากหญ้า เขาเป็นชายซึ่งอายุน้อยที่สุดที่ได้รับรางวัลโนเบลสาขาสันติภาพใน พ.ศ. 2511 ขณะอายุ 35 ปี

สำหรับสิทธิและความเท่าเทียมของผู้หญิง เริ่มจากการให้มีกฎหมายรองรับในเรื่องต่าง ๆ เช่น การเรียกร้องให้ผู้หญิงลงคะแนนเลือกตั้งได้ในสหรัฐอเมริกาเมื่อ พ.ศ. 2461 และในอังกฤษเมื่อ พ.ศ. 2462 ส่วนในประเทศไทยผู้หญิงมีสิทธิเลือกตั้งได้ตั้งแต่เริ่มมีรัฐธรรมนูญแล้ว การเคลื่อนไหวจึงพัฒนาเป็นประเด็นอื่นเช่นเดียวกับในต่างประเทศ เช่น

ร่วมรณรงค์ยุติความรุนแรงต่อสตรีที่เริ่มขึ้นทั่วโลกเมื่อ 36 ปีก่อน แม้ตอนนี้ทั่วโลกมี 127 ประเทศที่ออกกฎหมายคุ้มครองแล้ว แต่การทำงานเคลื่อนไหวในประเด็นนี้ยังคงดำเนินอยู่จนถึงปัจจุบัน เมื่อสภาพสังคมเปลี่ยนไป ประเด็นปัญหาเรื่องสิทธิและความเท่าเทียมก็ได้ขยายเนื้อหาครอบคลุมไปถึงเด็ก ครอบครัว และคนข้ามเพศ ทั้งกรณีแรงงาน การละเมิดและคุกคามทางเพศ การแต่งงานของคนเพศเดียวกัน รวมถึงเรื่องสุขภาพและสาธารณสุข เช่น การรณรงค์ต่อต้านการสูบบุหรี่ในที่สาธารณะ การลดผู้สูบบุหรี่ที่เป็นเยาวชน การดื่มสุรา ปัญหาโรคเอดส์ สิทธิในการทำแท้ง การต่อสู้เรื่องสุขภาพและความปลอดภัยของแรงงานผู้หญิง ฯลฯ



นอกจากนี้เมื่อคนเริ่มตระหนักถึงปัญหาสิ่งแวดล้อม ก็เริ่มมีการรณรงค์เคลื่อนไหวราวช่วง พ.ศ. 2490 ในรูปแบบและประเด็นที่หลากหลาย เพื่อให้ตรากฎหมายเกี่ยวกับระบบนิเวศและสภาพแวดล้อมด้านต่าง ๆ และเพื่อให้คนทั่วไปเห็นความสำคัญและมีส่วนร่วมในการแก้ปัญหา

หลังจากแนวความคิดด้านการอนุรักษ์และดูแลสิ่งแวดล้อมขยายไปทั่วโลก องค์การสหประชาชาติได้ตั้งโครงการสิ่งแวดล้อมขึ้นมาดูแล รวมทั้งกำหนดวันสิ่งแวดล้อมโลก ต่อมาก็เกิดกลุ่มที่ทำงานด้านสิ่งแวดล้อมในภาคประชาชนมากมาย เช่น การรณรงค์ลดโลกร้อนโดยให้เลิกใช้สารซีเอฟพีในสเปรย์ ส่งเสริมให้ใช้ถุงผ้าแทนถุงพลาสติก การเพิ่มพื้นที่สีเขียว หยุดตัดไม้ทำลายป่า และผลักดันให้รัฐเข้าร่วมสนธิสัญญาปารีสว่าด้วยการดูแลรักษาสภาพแวดล้อม ล่าสุดนี้รัฐบาลฝรั่งเศสได้ประกาศเลิกใช้ภาชนะพลาสติกใน พ.ศ. 2563

ในประเทศไทยก็มีประเด็นการเคลื่อนไหวซึ่งเกี่ยวเนื่องกับความเป็นอยู่และการดำรงชีพของประชาชน สิ่งแวดล้อมทรัพยากรธรรมชาติ ฯลฯ ให้เห็นอยู่เนื่อง ๆ เช่น การเรียกร้องให้ยกเลิกการให้สัมปทานทำไม้แก่เอกชน การเรียกร้องสิทธิทำกินในพื้นที่เขตป่าสงวนเสื่อมโทรม การเข้าร่วมขบวนการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติดูแลรักษาสิ่งแวดล้อมทั้งในเมืองและชนบท การนำเสนอแนวคิดป่าชุมชนซึ่งต่อมามีการออก พ.ร.บ. ป่าชุมชน การพัฒนาการเกษตรทางเลือกและรวมกลุ่มกันเพื่อให้มีการจัดการธุรกิจระดับชุมชน และการใช้หลักการพัฒนาแบบเศรษฐกิจพอเพียง ฯลฯ

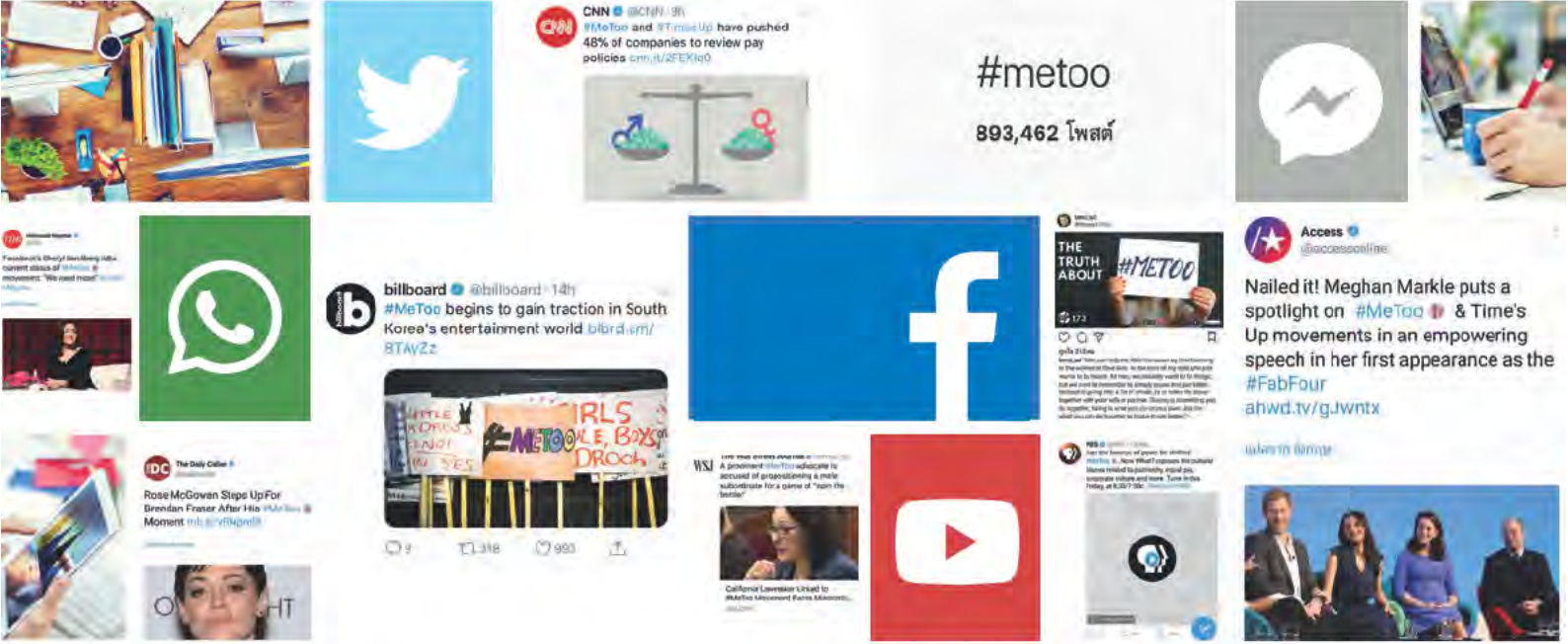
คนที่จุดประกายการเคลื่อนไหวด้านอนุรักษ์ป่าไม้และสัตว์ป่าคนสำคัญของประเทศไทย คือ สิบ นาคะเสถียร เจ้าหน้าที่ป่าไม้และนักวิชาการด้านทรัพยากรธรรมชาติที่ปฏิบัติหน้าที่อย่างเข้มแข็งจริงจัง เคยช่วยชีวิตสัตว์ป่ากำลังจะจมน้ำตายเนื่องจากการสร้างอ่างเก็บน้ำเขื่อนเชี่ยวหลานและอีกหลายผลงาน สุดท้ายเขาได้รับแต่งตั้งเป็นหัวหน้าเขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าทุ่งใหญ่นเรศวรและหัวหน้าเข่ง ซึ่งเป็นพื้นที่ป่าอนุรักษ์ผืนใหญ่ที่สุดของประเทศไทยและของคาบสมุทรมอินโดจีน และได้รับการประกาศชื่อเป็นมรดกโลกในเวลาต่อมา แต่ผืนป่าแห่งนี้กลับไม่ได้รับการเหลียวแลทั้งจากหน่วยงานราชการเองและประชาชนคนไทยทั่วไป เขาจึงต้องต่อสู้กับปัญหาการลักลอบตัดไม้ล่าสัตว์ป่าอย่างต่อเนื่องด้วยงบประมาณไร่ละ 80 สตางค์ ทำให้เจ้าหน้าที่ซึ่งมีจำกัดต้องทำงานหนัก มีความเสี่ยงสูงแต่ได้รับค่าจ้างต่ำ ด้วยความ

## การรณรงค์ลดโลกร้อนโดยให้เลิกใช้สารซีเอฟพีในสเปรย์ ส่งเสริมให้ใช้ถุงผ้าแทนถุงพลาสติก การเพิ่มพื้นที่สีเขียว หยุดตัดไม้ทำลายป่า



กดดันนี้ เขาไม่เห็นทางออกอื่นที่จะรักษาผืนป่าสำคัญของประเทศ นอกจากการใช้กระสุนปืนปลิดชีพตัวเองเมื่อ พ.ศ. 2533 เสียขันธ์นั้นสามารถสร้างแรงสะเทือนไปทั่วประเทศ ทำให้คนหันมามองความเป็นจริงที่กำลังเกิดขึ้นกับทรัพยากรธรรมชาตินี้ และร่วมกันบริจาคเงินตั้งเป็นมูลนิธิสิบ นาคะเสถียร เพื่อสืบสานงานด้านการอนุรักษ์ป่าไม้และสัตว์ป่า และเป็นกองทุนสนับสนุนการทำงานของเจ้าหน้าที่ป่าไม้ด้วย





## ยุทธวิธีที่เปลี่ยนไป

แนวคิดเสรีประชาธิปไตยทำให้การเคลื่อนไหวทางสังคมเกิดขึ้นโดยภาคประชาชนมากขึ้น และมักประกอบด้วยคนหลายกลุ่มเป็นต้นว่า ผู้ได้รับผลกระทบ นักวิชาการ นักเคลื่อนไหวหรือองค์กรพัฒนาเอกชนที่ศึกษาประเด็นปัญหานั้น บางครั้งก็อาจมีนักการเมือง นักธุรกิจ หรือผู้นำชุมชนเข้าร่วมด้วย

รูปแบบการเคลื่อนไหวมีการคิดค้นปรับเปลี่ยนวิธีเพื่อนำเสนอความคิดและให้ข้อมูลได้อย่างมีประสิทธิภาพ การเคลื่อนไหวที่ต้องการให้สังคมรับรู้ในวงกว้างต้องอาศัยสื่อมวลชนช่วยเผยแพร่ บางครั้งจึงมีการจัดกิจกรรมเพื่อให้นคนมารวมตัวกัน เพื่อนำเสนอและรับฟังปัญหา เสนอแนะแนวทางแก้ไขหรือข้อเรียกร้อง หรือเป็นการรวมตัวกันเพื่อแสดงออกถึงการคัดค้านหรือสนับสนุนในเรื่องนั้น ๆ ยิ่งในยุคปัจจุบันที่เทคโนโลยีมีบทบาทอย่างมากในสังคม การเคลื่อนไหวสามารถใช้ประโยชน์จากเทคโนโลยีการสื่อสารที่พัฒนาขึ้น เช่น การใช้มือถือ เฟซบุ๊ก หรือไลน์เพื่อนัดรวมตัวกัน การส่งคลิปวิดีโอแฮชแท็กจากรุ่นสู่รุ่นผ่านโซเชียลมีเดีย ซึ่งทำให้คนที่อยู่นอกพื้นที่ได้ทราบเหตุการณ์ความเป็นไปพร้อม ๆ กัน

ในปัจจุบันโซเชียลมีเดียกลายเป็นเครื่องมือสำคัญในกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางสังคมต่าง ๆ เพราะสามารถส่งข่าวสาร เปิดโอกาสให้ทุกคนได้แสดงความคิดเห็น หรือเชิญชวนให้ร่วมแสดงพลังสนับสนุนหรือต่อต้านผ่านช่องทางแอปพลิเคชันบนโทรศัพท์มือถือ เช่น เฟซบุ๊ก ไลน์ ทวิตเตอร์ ยูทูป จนบางครั้งเกิดแรงกระเพื่อมทางสังคมได้โดยไม่ต้องตั้งคนมารวมตัวชุมนุมกัน ทั้งยังสะดวกรวดเร็วและปลอดภัยจากการก่อตัวของผู้ไม่หวังดีด้วย

ตัวอย่างล่าสุดของการใช้โซเชียลมีเดียในการเคลื่อนไหว ได้แก่ การติดแฮชแท็ก หรือสัญลักษณ์ # ที่ใส่ไว้หน้าคำที่ต้องการให้เป็น Keywords หรือหัวข้อสนทนาในการโพสต์ข้อความผ่านโซเชียลแต่ละครั้ง โดยแฮชแท็กที่เป็นปรากฏการณ์ทั่วโลกล่าสุดคือ #MeToo เพื่อร่วมต่อต้านการล่วงละเมิดและการคุกคามทางเพศ

โดยเฉพาะในระหว่างการทำงาน หลังจากมีข่าวเปิดโปงฮาร์วีย์ ไวน์สไตน์ ผู้อำนวยการสร้างภาพยนตร์ชื่อดังชาวอเมริกัน เมื่อเดือนตุลาคม พ.ศ. 2560 ว่าล่วงละเมิดทางเพศ คุกคามทางเพศ และข่มขืน เรื่องนี้ทำให้ผู้หญิงหลายคนที่เคยทำงานกับเขาทั้งเบื้องหน้าและเบื้องหลังต่างออกมาเปิดเผยถึงพฤติกรรมของผู้ประกอบการสร้างคนนี้ ไม่ว่าจะเป็นักวินเนท ฟัลทอร์ว, แอนเจลินา โจลี, แอชลีย์ จัดด์, โรส แมกโกแวน จึงมีการรณรงค์ติดแฮชแท็ก #MeToo ทั่วสหรัฐอเมริกา แม้แต่ในประเทศไทยก็มีส่วนร่วมในแฮชแท็กนี้ โดยหวังว่าการเป็นอีกหนึ่งเสียงที่ออกมาพูดจะทำให้คนเข้าใจว่าปัญหานี้เป็นเรื่องร้ายแรงและมีอยู่จริงในสังคมไทย นอกจากนี้ แฮชแท็ก #MeToo ยังถูกนำไปใช้ในภาษาอื่นทั่วโลกอีกด้วย ส่งผลให้เป็นประเด็นที่รับรู้กันอย่างกว้างขวางและรวดเร็ว เรียกว่า “ปรากฏการณ์ Weinstein Effect”

หลังจากนั้นก็เกิดการรวมกลุ่มเป็นการเคลื่อนไหวต่อเนื่องเมื่อต้นปีนี้ เริ่มโดยกลุ่มคนในวงการฮอลลีวูดกว่า 300 คน ใช้ชื่อว่า Time's Up ซึ่งไม่ได้มีเป้าหมายแค่ปกป้องผู้หญิงเท่านั้น แต่รวมถึงผู้ชายและคนผิวสีด้วย โดยสนับสนุนให้เหยื่อออกมาเปิดโปงร่องรอยผู้กระทำผิดแทนที่จะเก็บเงียบเพราะความอาย มีการรณรงค์หาเงินบริจาคตั้งเป็นกองทุน GoFundMe เพื่อช่วยเหลือด้านกฎหมาย ซึ่งภายในระยะเวลาสั้น ๆ ก็ได้รับเงินบริจาคถึง 14 ล้านดอลลาร์สหรัฐ





ช่วยเหลือ “โรงพยาบาลศูนย์” ซึ่งเป็นโรงพยาบาลขนาดใหญ่ รับผิดชอบการรักษาให้จังหวัดใกล้เคียงกรณีมีคนไข้ต้องรับการรักษาที่อยู่ยากลำบากขึ้น จึงเกิดเป็นโครงการ “ก้าวคนละก้าวเพื่อ 11 โรงพยาบาลทั่วประเทศ”

การวิ่งครั้งนี้กำหนดเส้นทางจากอำเภอเมตง จังหวัดยะลาถึงอำเภอแม่สาย จังหวัดเชียงราย หรือจากใต้สุดถึงเหนือสุดของประเทศไทย การวิ่งระยะไกลต่อเนื่องถึงสองพันกว่ากิโลเมตรมีความเสี่ยงสูงต่อสุขภาพร่างกาย แต่ตูนก็ยังตัดสินใจเลือกวิธีนี้แทนที่จะจัดคอนเสิร์ตหาทุนตามอาชีพที่ถนัด เพราะการจัดคอนเสิร์ตต้องเสียค่าใช้จ่ายในการจัดงานทำให้เงินที่ได้อาจไม่เพียงพอตามที่ต้องการ แต่การวิ่งไม่ได้ใช้

## ปรากฏการณ์ “ก้าวคนละก้าว”

ช่วง 55 วันตั้งแต่วันที่ 1 พฤศจิกายนถึง 25 ธันวาคม 2560 คนไทยต่างให้ความสนใจกับการวิ่งระยะทาง 2,215 กิโลเมตรของนักวิ่งชื่อดัง “อาทิวราห์ คงมาลัย” หรือตูน บอดี้สแลม ในโครงการ “ก้าวคนละก้าว” ซึ่งตั้งเป้าหมายขอรับเงินบริจาคจากประชาชนทั่วประเทศ 700 ล้านบาท เพื่อสมทบทุนซื้ออุปกรณ์ทางการแพทย์ให้โรงพยาบาลรัฐ 11 แห่ง โครงการนี้เรียกได้ว่าสร้างแรงสั่นสะเทือนไปทั่วประเทศ ตั้งแต่ชายแดนภาคใต้ไปจนถึงชายแดนภาคเหนือเลยทีเดียว สื่อทุกสื่อต่างเกาะติดสถานการณ์และเก็บตกเรื่องราวระหว่างทางกันแบบไม่ให้คลาดแม้แต่น้อย

ความจริงโครงการก้าวคนละก้าวของตูน บอดี้สแลมเริ่มมาก่อนหน้านี้แล้วครั้งหนึ่ง คือ เมื่อ พ.ศ. 2559 ชื่อว่า โครงการ “ก้าวคนละก้าวเพื่อโรงพยาบาลบางสะพาน” เป็นการวิ่งระยะไกล 400 กิโลเมตรจากกรุงเทพมหานครถึงโรงพยาบาลบางสะพาน ในจังหวัดประจวบคีรีขันธ์ ใช้เวลา 10 วัน เพื่อระดมทุนจากคนไทยทั่วประเทศมาช่วยเหลือโรงพยาบาลขนาดกลางแห่งนี้ ซึ่งขาดแคลนอุปกรณ์ทางการแพทย์ที่จำเป็น การวิ่งครั้งนั้นสามารถระดมทุนได้เกินคาดถึง 85 ล้านบาท ทั้งยังสร้างแรงบันดาลใจให้คนไทยลุกขึ้นมาออกกำลังกายด้วยการวิ่งจนฮิตเป็นกระแสไปทั่วประเทศ และส่งแรงกระเพื่อมไปถึงปัญหาการบริหารจัดการงานสาธารณสุขของประเทศที่ถูกสังคมวิพากษ์วิจารณ์อย่างกว้างขวาง

หลังจบโครงการใน พ.ศ. 2559 ตูน บอดี้สแลมและทีมงานก็ได้รับเสียงเรียกร้องขอความช่วยเหลือเข้ามาอย่างต่อเนื่อง ในปีถัดมาหลังจากศึกษาข้อมูลแล้ว เขาได้เดินทางไปปรึกษากับปลัดกระทรวงสาธารณสุข เพื่อจัดกิจกรรมวิ่งระยะไกลอีกครั้ง คราวนี้จะระดมทุน

อย่างที่ตูนมักพูดเสมอว่า “เรื่องหนึ่งที่ผมต้องการมากที่สุดจากโครงการนี้ คือ ให้พวกเขา (ชาวไทย) เห็นผมวิ่ง แล้วอยากจะลุกขึ้นมาออกกำลังกายและดูแลสุขภาพตัวเอง ผมคิดว่านั่นจะเป็นวิธีแก้ไขปัญหาค้นคืนโรงพยาบาลรัฐได้อย่างยั่งยืน” ยอดเงินบริจาคครั้งนี้ตั้งเป้าไว้ที่ 700 ล้านบาท เป็นตัวเลขที่สูงและดูเหมือนยากที่จะได้มา แต่เป็นยอดเงินในฝันที่ตูนคิดว่าหากนำเงินคนละ 10 บาทซึ่งไม่ได้เยอะอะไรจากคนไทย 70 ล้านคนมากองรวมกัน มันจะเป็นเงินก้อนใหญ่ที่สามารถช่วยเหลือคนได้อีกมากมาย





เราอยากที่จะ “ก้าว” ไปให้ถึงที่สุด  
เท่าที่พลังของเราและทุก ๆ คนจะมี  
เพื่อแสดงให้ทุกคนเห็นว่า...แค่ก้าวเล็ก ๆ  
จากทุกคน เมื่อรวมกันแล้ว...มันจะสามารถ  
กลายเป็น “ก้าวยาว ๆ” ขึ้นมาได้จริง ๆ

ตูน บอดี้สแลม



ในที่สุดความหวังของตูนที่อยากให้ทุกคนมองเห็นปัญหาร่วมกัน และหวังว่าสิ่งที่เขาทำจะเป็นจุดเริ่มต้นของการเปลี่ยนแปลงบางอย่างที่ประสบความสำเร็จ การทุ่มเทแบบเกินร้อยของเขาได้ “ใจ” จากคนเกือบทั้งประเทศ ชาวทวิตเตอร์พากันติดแฮชแท็ก

ผู้คน แม้ในเวลาที่เขาเองเกิดอาการบาดเจ็บจนต้องพักรักษาเป็นระยะ ๆ ก็ตาม ในที่สุดเขาก็สามารถวิ่งไปถึงปลายทางได้อย่างที่ตั้งใจ เขาสามารถระดมทุนได้มากกว่า 1,370 ล้านบาท สูงกว่าเป้าหมายที่ตั้งไว้เกือบ 2 เท่า และยังจุดประเด็นเรื่องการจัดการระบบสาธารณสุขของประเทศที่ควรได้รับการแก้ไข รวมทั้งปลุกคนไทยให้มาใส่ใจสุขภาพของตัวเองด้วยการออกกำลังกายให้ร่างกายแข็งแรง



โครงการก้าวคนละก้าวคือตัวอย่างหนึ่งของการเคลื่อนไหวทางสังคมที่เกิดขึ้นในประเทศไทย ซึ่งเราได้เห็นความตื่นตัวของคนในสังคมในทางสร้างสรรค์อย่างชัดเจน และสะท้อนให้เห็นถึงการรวมพลังที่เข้มแข็งของประชาชน แม้หลายครั้งการรวมตัวกันจนเป็นกระแสสังคมจะเกิดแรงกระเพื่อมเพียงชั่วคราวแล้วจางหายไป แต่อย่างน้อยก็ทำให้สังคมได้ตระหนักว่าเรามีปัญหาแบบนี้เกิดขึ้นในสังคม แม้เราอาจเปลี่ยนโลกไม่ได้ แต่ความเคลื่อนไหวดังกล่าวก็น่าจะสามารถทำให้ใครหลายคนหันกลับมาเปลี่ยนตัวเองให้ดีขึ้นกว่าเดิม

#ก้าวคนละก้าว และ #ก้าวคนละก้าว เพื่อโรงพยาบาลทั่วประเทศ กันอย่างต่อเนื่อง ผู้คนแสดงความชื่นชมเขาที่เสียสละเพื่อประโยชน์ส่วนรวม สื่อต่าง ๆ ให้ความสนใจติดตามนำเสนอข่าวต่อเนื่อง ดารานักร้องมาร่วมวิ่งเป็นเพื่อน ประชาชนในท้องถิ่นออกมาเฝ้ารอร่วมบริจาคตามเส้นทางที่เขาวิ่งผ่าน หรือแม้พื้นที่นอกเส้นทางที่กำหนดไว้ก็ยังมีเพื่อนพ้องมาช่วยวิ่งระดมทุนเสริมให้ด้วย

เป็นเวลาถึง 55 วันที่สังคมไทยเฝ้าติดตามการวิ่งของผู้ชายคนหนึ่งด้วยความชื่นชมและความหวังใย ตลอดเส้นทางที่วิ่งตั้งแต่ได้จรดเหนือ ตูน บอดี้สแลมได้สร้างรอยยิ้มและแรงบันดาลใจมากมายให้แก่



ขอขอบคุณรูปภาพจาก <http://music.sanook.com/2383509/>, <https://www.tnews.com/>, <https://www.springnews.com/>  
Twitter : bloomberg, CNN, THR, billboard, DailyCaller, WSJ, PBS, accessonline, allkpop  
IG : tren\_sd, artiwara, kaokonlakao และ FB : kaokonlakao



" NO ONE IS TOO OLD TO LEARN "



## แอปฯ ต้องโหลด ตอบโจทย์ ผู้สูงวัย



ข้อความท้าทายยามเช้าที่หลายคนได้รับจากญาติผู้ใหญ่ สะท้อนให้เห็นถึงความสุขและความเพลิดเพลินของผู้สูงอายุในโลกออนไลน์ นำยีนดีที่แอปพลิเคชันต่าง ๆ ช่วยทำให้โทรศัพท์มือถือเป็นได้มากกว่าอุปกรณ์สื่อสาร ทั้งยังตอบสนองความต้องการเฉพาะกลุ่มให้ชีวิตสะดวกง่ายดายยิ่งขึ้นด้วย

"No one is too old to learn." ประโยคฮิตในยุคที่สมาร์ทโฟนหรือแท็บเล็ตไม่ใช่เรื่องไกลตัวสำหรับผู้สูงอายุที่พร้อมเรียนรู้และเปิดใจรับเทคโนโลยีใหม่ ๆ จากผลการวิจัยผู้สูงอายุที่เกษียณแล้วในสหรัฐอเมริกากว่า 22,000 คน โดยมหาวิทยาลัย Michigan State ได้ยืนยันถึงประโยชน์ของการใช้อินเทอร์เน็ต ทั้งการติดต่อสื่อสารและอื่น ๆ ว่าสามารถบรรเทาความโดดเดี่ยวและความเบื่อหน่ายซึ่งเป็นสาเหตุของโรคเครียดให้แก่ผู้สูงอายุได้ รวมถึงช่วยสร้างแรงจูงใจให้ผู้สูงอายุมีปฏิสัมพันธ์ผ่านช่องทางออนไลน์ และขยายเครือข่ายทางสังคมสุขภาพร่างกายและจิตใจจึงแข็งแรงขึ้น

แม้แต่การเล่นเกมนบนโทรศัพท์มือถือก็ยังสามารถช่วยกระตุ้นการทำงานของสมองเช่นกัน มีงานวิจัยโดยศาสตราจารย์ในมหาวิทยาลัย South Florida ระบุว่า การเล่นเกมนมือถือหรือเกมคอมพิวเตอร์ประเภทเกมกระดานและเกมฝึกสมองจะช่วยป้องกันโรคอัลไซเมอร์ได้ เช่นเดียวกับสถาบันด้านประสาทวิทยาของสหรัฐอเมริกาที่ยืนยันผลการทดลองผู้สูงอายุที่เล่นเกมเป็นประจำ ว่ามีความเสี่ยงเป็นโรคอัลไซเมอร์น้อยกว่าผู้ที่ไม่ได้เล่นเกมประมาณ 50 เปอร์เซ็นต์

ปัจจุบัน การเริ่มต้นเรียนรู้เทคโนโลยีบนสมาร์ทโฟนในผู้สูงอายุก็ไม่ใช่ว่าเรื่องยาก เพียงเลือกสมาร์ทโฟนหรือแท็บเล็ตที่มีหน้าจอกขนาดใหญ่ใช้งานง่าย แล้วให้บุคคลในครอบครัวสอนการใช้งานพื้นฐาน เช่น การถ่ายภาพ การติดต่อสื่อสารผ่านเฟซบุ๊ก การออนไลน์ผ่านแอปพลิเคชันไลน์และเฟซบุ๊ก รวมถึงการดูคลิปวิดีโอสนุก ๆ ในยูทูบ และการค้นหาข้อมูลต่าง ๆ จากกูเกิล หรือลองดาวน์โหลดแอปพลิเคชันที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุสนุกกับการใช้สมาร์ทโฟนได้มากยิ่งขึ้นซึ่งมีให้เลือกมากมาย

## ปรับโหมดมือถือเพื่อผู้สูงอายุ

ก่อนดาวน์โหลดแอปฯ ต่าง ๆ มาเพิ่มลูกเล่นการใช้งานให้ผู้สูงอายุได้เพลิดเพลิน มาดาวน์โหลดแอปฯ ที่จะช่วยปรับหน้าจอให้เหมาะกับสภาพสายตาและการทำงานที่เข้าใจง่ายไม่ซับซ้อน รวมถึงวิธีติดต่อสื่อสารเพื่อขอความช่วยเหลือแบบเร่งด่วนเป็นลำดับแรก

### Full Screen Caller ID

ช่วยปรับเปลี่ยนภาพให้เต็มหน้าจอโทรศัพท์เวลามีคนโทร. เข้าหรือโทร. ออก สามารถปรับแต่งรายละเอียดของรูปภาพได้ตามต้องการ รวมถึงภาพแจ้งเตือนเมื่อมีสายเข้า, SMS, Email หรือสายที่ไม่ได้รับ ซึ่งช่วยให้ผู้สูงอายุไม่ต้องพยายามใช้สายตาอ่านชื่อผู้ติดต่อเข้ามา

### Life360

แอปพลิเคชันที่แชร์ตำแหน่งที่อยู่แบบเรียลไทม์ สำหรับสื่อสารบอกตำแหน่งให้ครอบครัวและเพื่อนทราบด้วยเทคโนโลยี GPS โดยแอปฯ จะส่งสัญญาณแจ้งเตือนอัตโนมัติเมื่อผู้ใช้งานโทรศัพท์ออกเดินทาง ทั้งยังใช้เพื่อติดตามโทรศัพท์ที่สูญหายหรือถูกขโมยได้ด้วย

### BIG Launcher

ช่วยปรับเปลี่ยนหน้าจอให้มีเฉพาะไอคอนขนาดใหญ่ที่สำคัญ โดยเลือกตั้งเป็นทางลัดให้สามารถใช้งานได้ทันที เช่น การโทรศัพท์เข้า-ออก กล้องข้อความ กล้องถ่ายภาพ ภาพถ่าย การติดต่อขอความช่วยเหลือแบบ SOS ซึ่งระบุถึงข้อมูลตำแหน่งที่อยู่ในกรณีเกิดเหตุฉุกเฉิน และช้อนแอปฯ ที่ไม่ต้องการใช้ไว้ แอปพลิเคชันนี้ยังมีการปรับรูปแบบหน้าจอให้เอื้อต่อการใช้งานสำหรับผู้ที่มีปัญหาทางสายตาจนถึงผู้พิการทางสายตา ด้วยการใส่โทนสีที่แตกต่างกันและขนาดตัวอักษร 3 ขนาด ซึ่งช่วยให้ใช้โทรศัพท์ได้โดยไม่ต้องใส่แว่นตา ทั้งยังมีชุดสีเพิ่มเติมให้ดาวน์โหลด รวมถึงรองรับตัวอ่านหน้าจอ Talkback ช่วยผู้พิการทางสายตาให้สามารถใช้งานโทรศัพท์ได้

## แอปฯ ดีมีสาระ: ก็แนะนำ

จากผลวิจัยที่ยืนยันชัดเจนถึงประโยชน์ของการใช้สมาร์ทโฟนในกลุ่มผู้สูงอายุ ส่งผลให้หน่วยงานภาครัฐและภาคเอกชนของไทยให้ความสำคัญในการพัฒนาแอปพลิเคชัน เพื่อส่งเสริมการใช้งานและช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถใช้ประโยชน์จากการเข้าถึงเทคโนโลยีได้ดียิ่งขึ้น ใช้เวลาว่างผ่อนคลายความเครียด และฝึกความคิดผ่านการเล่นเกมในสมาร์ทโฟน เช่น เกมระบายสี เกมฝึกสมองและฝึกสายตา ซึ่งมีให้เลือกดาวน์โหลดหลากหลายตามความชอบ

1	2	3
6		4
7	8	9

### Sudoku-Classic Logic Game

เกมฝึกสมองที่ให้ทั้งความเพลิดเพลินและมีประโยชน์ช่วยให้ผู้สูงอายุห่างไกลจากโรคอัลไซเมอร์ โดยผู้เล่นไม่จำเป็นต้องใช้ทักษะด้านการคิดคำนวณคณิตศาสตร์ เพียงแค่พยายามคิดอย่างเป็นเหตุเป็นผล ไชปริศนาในตาราง ด้วยการเติมตัวเลขที่ใช้ได้เพียงแค่ครั้งเดียวเท่านั้นในทุกแถวทั้งแนวดิ่งและแนวนอน



### Colorfit IIa: Colorfy

สมุดระบายสีที่เปลี่ยนรูปแบบจากกระดาษเป็นการแต่งแต้มสีภาพบนหน้าจอ และสามารถเก็บความสวยงามของภาพไว้ในเครื่องหรือแชร์ผ่านโซเชียลได้ ช่วยลดความเครียด ความหงุดหงิด ความวิตกกังวล รวมถึงป้องกันโรคอัลไซเมอร์ได้



### RDU รู้เรื่องยา

แอปพลิเคชันที่ได้รับการพัฒนาโดยเครือข่ายโรงพยาบาลกลุ่มสถาบันแพทยศาสตร์แห่งประเทศไทย (UHosNet) ร่วมกับกระทรวงสาธารณสุข สำนักงานรัฐบาลอิเล็กทรอนิกส์ (องค์การมหาชน) คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ศูนย์พัฒนามาตรฐานระบบข้อมูลสุขภาพไทย (ศมสท.) สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (สวรส.) และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ให้ข้อมูลการใช้ยาอย่างรอบรู้ในยุคดิจิทัล ด้วยการค้นหารายการยา หรือสแกน QR Code บนหน้าซองยาที่จะทราบข้อมูลต่าง ๆ ของยาได้ นอกจากนี้ยังให้ความรู้เกี่ยวกับการใช้ยาที่ถูกต้องและน่าเชื่อถือ ตลอดจนสามารถค้นหาโรงพยาบาลและร้านยาคุณภาพได้



# รื่องน่ารู้ เกี่ยวกับ โรคซึมเศร้า

เรื่อง : ศ. นพ.ก้องเกียรติ ฤกษ์กัณฑ์กรรณ  
คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

อาการซึมเศร้าเป็นอาการที่เกิดขึ้นได้ทั่วไปกับคนปกติหรือมีปัจจัยกระตุ้นให้เกิดขึ้นเป็นครั้งคราว ส่วนใหญ่เป็นเพียงชั่วคราวและไม่ส่งผลกระทบระยะยาว แต่โรคซึมเศร้าหรือที่ภาษาอังกฤษเรียกว่า Major Depressive Disorder (MDD) เป็นสาเหตุสำคัญของอาการซึมเศร้าที่มีความรุนแรงสูง เกิดขึ้นเป็นเวลานานและต่อเนื่อง ทำให้ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตผู้ป่วย คนรอบข้าง และสังคมอย่างมาก มีประมาณการว่าประชากรในประเทศสหรัฐอเมริกาถึงร้อยละ 16 เป็นโรคนี้ และคาดว่าส่งผลให้เกิดการสูญเสียทางเศรษฐกิจกว่า 1 ล้านล้านดอลลาร์สหรัฐ ทั้งยังเป็นสาเหตุสำคัญของการเสียชีวิตก่อนวัยอันควรในวัยรุ่นและผู้ใหญ่จากการฆ่าตัวตาย อย่างไรก็ตาม โรคนี้เกิดขึ้นได้ในทุกกลุ่มอายุตั้งแต่เด็กจนถึงผู้สูงอายุ พบในเพศหญิงมากกว่าเพศชาย ทั้งนี้อาจเกี่ยวข้องกับฮอร์โมนเพศ นำเสียดายที่ผู้ป่วยทั่วไปมักเข้าใจว่าอารมณ์เศร้าที่เกิดขึ้นนั้นมาจากความผิดของตัวเอง การขาดกำลังใจ ความเกียจคร้าน ความอ่อนแอ ความเครียด หรือปัจจัยจากภายนอก จึงไม่ได้ตระหนักถึงความรุนแรงและมารับการรักษาช้า บางครั้งผ่านไปหลายปีจนทำให้เสียโอกาสกับคุณภาพชีวิตในช่วงนั้นไป

## สาเหตุ

โรคนี้เกิดจากความผิดปกติของสมอง ทำให้เกิดความไม่สมดุลของสารสื่อประสาท เช่น สารเซโรโทนิน (Serotonin) สารโดพามีน (Dopamine) สารนอร์อิพิเนฟริน (Norepinephrine) ซึ่งปัจจัยต่าง ๆ เหล่านี้จะเสริมกันจนความผิดปกติเด่นชัดขึ้นถึงระดับที่เป็นโรค

- พันธุกรรม โดยเฉพาะผู้ที่มีประวัติญาติสายตรง หรือบิดามารดาเป็นโรค
- เหตุการณ์ในชีวิตที่เป็นเหตุกระตุ้น เช่น การเสียชีวิตของบุคคลใกล้ชิด การตัดสินใจผิดพลาดในเรื่องสำคัญ ตกงาน แยกทางกับคู่ครอง
- มีโรคเรื้อรังที่ทำให้ป่วยหรือต้องรักษาต่อเนื่องเป็นเวลานาน เช่น มะเร็ง โรคหัวใจ เบาหวานรุนแรง โรคทางสมอง บางกรณีอาจพบภาวะนี้ในหญิงหลังคลอดได้
- ยาหรือสารที่ออกฤทธิ์ต่อจิตประสาท เช่น ยาเสพติด สุราที่กีดการทำงานของสมอง (ยาบางชนิดหรือการขาดสารอาหาร) ทำให้สารสื่อประสาทบางชนิดลดลงหรือเพิ่มขึ้นจนขาดสมดุล

## อาการของโรคซึมเศร้าเป็นอย่างไร

อาการของโรคนี้มีความแตกต่างกันในแต่ละบุคคล ซึ่งอาจแสดงออกได้ทั้งอาการทางอารมณ์และอาการทางกาย (ดูตารางประกอบ) อาการสำคัญหลัก 2 อาการ คือ 1. อารมณ์ซึมเศร้า หรือ 2. ความเบื่อหน่ายไม่สนใจสิ่งที่ชอบ ร่วมกับอาการอื่น ๆ เช่น น้ำหนักเปลี่ยนแปลง นอนไม่หลับหรือหลับมาก รู้สึกผิด ไม่มีแรง คิดอะไรไม่ออก ไม่มีสมาธิ คิดช้า ๆ เรื่องความตาย หรือการฆ่าตัวตาย โดยต้องมีอาการเหล่านี้อย่างน้อย 2 สัปดาห์ และส่งผลต่อการดำรงชีวิตประจำวัน ผู้ป่วยหรือบุคคลใกล้ชิดอาจสังเกตอาการเหล่านี้ได้จากบุคลิกที่เปลี่ยนไป หากสงสัยควรปรึกษาและแจ้งอาการให้แพทย์ทราบ



อาการทางอารมณ์	อาการทางกาย
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ร้องไห้ง่ายหรือร้องไห้โดยไม่มีเหตุผล</li> <li>- รู้สึกผิดหรือไร้ค่า</li> <li>- หงุดหงิด กระวนกระวาย อยู่ไม่นิ่ง</li> <li>- เศร้า มีนชา หรือหมดหวัง</li> <li>- ไม่อยากทำอะไรโดยเฉพาะสิ่งที่เคยชอบ</li> <li>- คิดเกี่ยวกับความตายและการฆ่าตัวตาย</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ความอยากอาหารเพิ่มหรือลดลง</li> <li>- รู้สึกเหนื่อยเพลียตลอดเวลา</li> <li>- ปวดโดยไม่ทราบสาเหตุ เช่น ปวดศีรษะ ปวดหลัง ปวดท้อง</li> <li>- นอนมากเกินไป หรือนอนไม่หลับ</li> <li>- น้ำหนักลดหรือเพิ่มโดยไม่ตั้งใจ</li> </ul>

## การรักษา

การรักษาหลัก ๆ แบ่งได้เป็นสองกลุ่ม คือ การรักษาโดยไม่ใช้ยาและใช้ยา ควรใช้ร่วมกันเพื่อให้ได้ผลดีที่สุด

### 1 การรักษาโดยไม่ใช้ยา

การให้คำปรึกษาหรือจิตบำบัด ในรายที่อาการไม่รุนแรงสามารถใช้วิธีนี้ได้โดยไม่ต้องใช้ยา อาจเป็นการพูดคุยกับนักจิตวิทยาหรือจิตแพทย์ โดยเน้นถึงความคิด ความเชื่อของผู้ป่วยในอดีตจนถึงปัจจุบัน หรือความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น เพื่อปรับมุมมองการยอมรับโรค การตอบสนองต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ วิธีที่นิยมคือ การปรับด้านการรู้คิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavioral Therapy) ซึ่งเน้นเรื่องการปรับพฤติกรรม ครอบคลุมความคิดของตนต่อสิ่งแวดล้อม เพื่อปรับปฏิกิริยาตอบสนองต่ออารมณ์และสิ่งเร้าทั้งภายในและภายนอก

การปรับสิ่งแวดล้อม เช่น จัดที่พักอาศัยให้โล่งสบาย ใช้อิฐอ่อน มีแสงแดดเข้าในห้อง มีมุมพักผ่อน ผู้ป่วยควรออกกำลังกายให้รู้สึกกระฉับกระเฉง คลายเครียด มีกิจกรรมต่าง ๆ กับบุคคลอื่นเพิ่มขึ้น ในต่างประเทศมักพบอาการซึมเศร้าช่วงฤดูหนาวที่มีแสงแดดน้อย จึงมีการใช้แสงบำบัด คือ เปิดไฟที่มีความเข้มสูงและปรับเวลานอนให้เหมาะสม

รายที่มีอาการรุนแรงอาจพิจารณาการรักษาด้วยไฟฟ้า (Electroconvulsive Therapy) ซึ่งใช้กับรายที่หายาหรือรักษาวิธีอื่นไม่ได้ผลเท่านั้น หรือมีโรคทางจิตเวชอื่นร่วมด้วย เช่น โรคจิตเภท โรคอารมณ์สองขั้ว (Bipolar Disorder)

### 2 การรักษาโดยใช้ยา

ยาด้านเศร้านี้มีหลายกลุ่ม วัตถุประสงค์การใช้เพื่อปรับสมดุลสารสื่อประสาทตั้งที่กล่าวแล้ว ผลข้างเคียงของยามีน้อยมาก ผู้ป่วยมักเห็นผลในไม่กี่สัปดาห์แรกหลังเริ่มยา แพทย์จะวัดผลเบื้องต้นราว 8 สัปดาห์หลังเริ่มยาและปรับขนาดยาหรือเสริมยาอื่นเพิ่มหลังจากนั้น ผู้ป่วยควรรับประทานยาสม่ำเสมอเพื่อให้ผลการรักษาดีที่สุด ไม่ควรหยุดยาเองหรือรับประทานยาตามอาการที่ตนเองรู้สึก ระยะเวลาการรักษาอย่างน้อย 9-12 เดือน และมีการติดตามอย่างใกล้ชิดหลังจากที่ลดหรือหยุดยาเพื่อป้องกันการกลับเป็นซ้ำ ในรายที่อาการรุนแรงและเป็นมานานควรได้รับยาต่อเนื่องและติดต่อกันเป็นเวลาหลายปี หากผู้ป่วยรู้สึกว่าอาการแย่ลงหรือมีความคิดฆ่าตัวตาย ควรปรึกษาแพทย์ทันที

# การปฏิบัติตัวของผู้ป่วย

สิ่งที่ควรทำ

สิ่งที่ไม่ควรทำ

# DO

# &

# DON'T



วางแผนการทำงาน  
หรือกิจกรรมเป็นขั้นตอน



ทำกิจกรรมต่าง ๆ  
ที่ทำให้ตนเองรู้สึกดี  
มีความหวัง  
หรือประสบความสำเร็จ



แยกตัวอยู่คนเดียว  
ไม่สื่อสารหรือมีกิจกรรม  
กับบุคคลอื่น



กระตุ้นตนเองให้รู้สึก  
มีกำลังกายและกำลังใจ



ไม่ปรึกษาผู้อื่น  
เมื่อมีเรื่องไม่สบายใจหรืออาการกำเริบ



รับประทานอาหาร  
ที่สมดุลและมีประโยชน์



รับประทานยา  
ให้สม่ำเสมอ



โทษตนเองเพียงผู้เดียว  
หากเกิดเรื่องผิดพลาด



ตัดสินใจอะไรที่สำคัญ  
หากอารมณ์ยังไม่ปกติ



ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ  
อย่างน้อยครั้งละ 30 นาที  
สัปดาห์ละ 4 ครั้ง



ปรึกษาแพทย์  
เมื่อมีข้อสงสัยต่าง ๆ



ไม่อดทน  
ต่อความยากลำบาก  
หรือปัญหาที่เกิดขึ้น



นอนหลับให้เพียงพอ  
เข้านอนและตื่นนอนตรงเวลา



“  
ทำกิจกรรมต่าง ๆ  
ที่ทำให้ตนเองรู้สึกดี มีความหวัง  
หรือประสบความสำเร็จ  
”

### การปฏิบัติตัวของญาติและบุคคลรอบข้าง

- ควรเฝ้าระวังและสังเกตอาการของโรคหรือพฤติกรรมของผู้ป่วย
- เปิดโอกาสให้ผู้ป่วยได้แสดงความรู้สึกที่แท้จริง ให้กำลังใจในการรักษาด้วยวิธีต่าง ๆ ที่กล่าวข้างต้น
- ไม่กล่าวโทษผู้ป่วยถึงความผิดพลาดที่เกิดขึ้น ควรพูดคุยถึงแนวทางในการแก้ปัญหาหรือสถานการณ์ต่าง ๆ เพื่อช่วยกันให้ผ่านพ้นไปได้
- สอบถามเรื่องการให้ยาให้สม่ำเสมอ เฝ้าระวังผลข้างเคียง และปฏิบัติตามที่เหมาะสม
- ชักชวนให้ผู้ป่วยมีกิจกรรมร่วมกัน เช่น ออกกำลังกาย หรือ ทำอาหาร
- ให้คำปรึกษาโดยไม่ตัดสินใจแทนในทุกเรื่อง

โรคซึมเศร้าเป็นโรคที่พบบ่อยและมีผลเสียตามมามากมาย โดยเฉพาะการฆ่าตัวตาย โรคนี้เป็นโรคที่รักษาได้ผลดีทั้งการใช้ยาและไม่ใช้ยาร่วมกัน ยาที่ใช้มักมีผลข้างเคียงไม่มาก ผู้ป่วยควรรับประทานยาให้สม่ำเสมอและติดตามการรักษากับแพทย์ตามนัด นอกจากนี้การปฏิบัติตัวต่าง ๆ ทั้งตัวผู้ป่วยและญาติจะช่วยให้ผู้ป่วยฟื้นตัวได้เร็ว ทำให้การรักษาได้ผลดีและป้องกันการกลับมาเป็นซ้ำได้



ข้อมูลเพิ่มเติม

<https://www.acponline.org/clinical-information/guidelines>

<https://familydoctor.org/condition/depression>

[http://www.who.int/mental\\_health/mhgap/evidence/depression/en](http://www.who.int/mental_health/mhgap/evidence/depression/en)

# Warm Up & Cool Down อุ่นเครื่องร่างกายให้พร้อมลุย

การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาช่วยให้ร่างกายฟิต แอนด์เฟิร์มได้ก็จริง แต่หากหักโหมออกแรงมากเกินไป หรือ ใจร้อนเริ่มต้นออกกำลังกายทันทีโดยไม่ได้อุ่นร่างกายให้พร้อมก่อน ผลที่ได้อาจเป็นตรงกันข้ามกับที่ตั้งใจไว้

หากยังจำกันได้สมัยเรียนในช่วงโงงพลศึกษา คุณครูมักให้เราอบอุ่นร่างกายก่อนเล่นกีฬาและผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังเล่นเสร็จเสมอ เพราะการเตรียมความพร้อมทั้งก่อนและหลังออกกำลังกายมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง การอบอุ่นร่างกาย (Warm Up) ด้วยการยืดกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ให้เต็มที่เปรียบเสมือนการส่งสัญญาณเตือนล่วงหน้าให้กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น ข้อต่อ หัวใจ และปอดเตรียมตัวทำงานอย่างหนักต่อไป ประโยชน์ของการอบอุ่นร่างกาย คือ ช่วยกระตุ้นระบบการหายใจให้ทำงานมีประสิทธิภาพดีขึ้น ด้วยการเพิ่มอัตราการถ่ายเทออกซิเจนจากเลือดไปยังกล้ามเนื้อ ทำให้ระบบกล้ามเนื้อและข้อต่อเคลื่อนไหวได้ดี ช่วยลดปัญหาการบาดเจ็บและระบบประสาทสามารถทำงานได้อย่างเต็มที่ สนุกสนานกับการออกกำลังกายมากขึ้น รวมถึงช่วยให้ระบบการไหลเวียนของเลือดและอัตราการเต้นของหัวใจทำงานได้เป็นอย่างดี

ในทางตรงกันข้ามการออกกำลังกายทันทีหรืออบอุ่นร่างกายไม่ถูกต้องเหมาะสม ผลเสียที่ได้รับอาจรุนแรงทำให้เกิดอาการบาดเจ็บ ไม่ว่าจะเป็นกล้ามเนื้อ ข้อต่อ เส้นเอ็น ซึ่งใช้เคลื่อนไหวขณะเล่นกีฬา รวมถึงความเสี่ยงต่อระบบไหลเวียนของเลือด ระบบการหายใจ ระบบประสาท อาการวิงเวียน หมดสติ หัวใจล้มเหลว และหัวใจวายกะทันหัน

## Warm Up ให้พร้อม

แม้การอบอุ่นร่างกายสำหรับกีฬาแต่ละประเภทจะมีความแตกต่างกัน แต่ยึดหลักการสำคัญเดียวกันคือการเพิ่มอุณหภูมิของร่างกายให้สูงขึ้นอย่างช้า ๆ การยืดกล้ามเนื้อและการเคลื่อนไหวของข้อต่อให้มากที่สุด รวมถึงการปรับอัตราการเต้นของหัวใจให้เพิ่มขึ้นอย่างค่อยเป็นค่อยไป

ตัวอย่างการอบอุ่นร่างกายที่สมควรเริ่มจากระดับเบา เช่น เดินช้า ๆ หมุนข้อต่อต่าง ๆ ทั้งตามเข็มนาฬิกาและทวนเข็มนาฬิกา

สลับกันช้า ๆ ตั้งแต่ส่วนล่างของร่างกายไล่ขึ้นมาสู่ด้านบน ตั้งแต่ข้อเท้า น่อง สะโพก เอว ข้อมือ หัวไหล่ คอ ศีรษะ โดยใช้เวลาประมาณ 5 นาที จากนั้นจึงเริ่มยืดกล้ามเนื้อแต่ละส่วนค้างไว้สัก 15-20 วินาที จนครบเป็นเวลา 5-10 นาที ก่อนเริ่มอบอุ่นร่างกายสำหรับกีฬาแต่ละประเภท ซึ่งมีการใช้กล้ามเนื้อและการเคลื่อนไหวร่างกายที่แตกต่างกัน

## ปิดท้ายด้วย Cool Down

หลังออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่ซักกล้ามเนื้ออย่างเต็มที่แล้ว ระบบของร่างกายจะยังคงทำงานอย่างหนักทั้งกล้ามเนื้อ อัตราการเต้นของหัวใจ รวมทั้งอุณหภูมิร่างกายที่เพิ่มสูงขึ้น ดังนั้นการหยุดออกกำลังกายทันทีจะเป็นอันตรายต่อปอดและหัวใจที่ปรับตัวไม่ทัน รวมถึงการไหลเวียนของเลือดซึ่งยังไม่กลับสู่ระดับปกติ อาจทำให้เกิดอาการหน้ามืด วิงเวียน และเป็นลมได้ นอกจากนี้ยังอาจทำให้กล้ามเนื้ออ่อนล้ายิ่งขึ้น เพราะจะนั่นเมื่อออกกำลังกายเสร็จเรียบร้อยแล้ว เราควรผ่อนคลายกล้ามเนื้อโดยให้ร่างกายเคลื่อนไหวต่อด้วยการคูลดาวน์ เพื่อปรับระบบไหลเวียนของเลือด อัตราการเต้นของหัวใจ การทำงานของปอดและกล้ามเนื้อให้ทำงานเป็นปกติอย่างค่อยเป็นค่อยไป ตามคำแนะนำของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ผู้ออกกำลังกายควรใช้เวลาคูลดาวน์ร่างกายประมาณ 5-7 นาทีทุกครั้งหลังออกกำลังกาย

นอกจากนี้เรายังสามารถคูลดาวน์กล้ามเนื้อที่ถูกใช้งานหนักด้วยการยืดกล้ามเนื้อให้ผ่อนคลาย การเดินบนลู่วิ่งหรือการวิ่งเหยาะ ๆ สำหรับนักวิ่งนั้นแพทย์ผู้เชี่ยวชาญได้ให้คำแนะนำว่า ควรปรับสภาวะร่างกายด้วยการเดินช้า ๆ ประมาณ 10 นาที เพื่อขจัดสารแลคติกที่คั่งค้างในกล้ามเนื้อ และให้ร่างกายมีเวลาปัมเลือดส่งคืนหัวใจ จะได้ไม่เกิดภาวะขาดเลือดไปเลี้ยงหัวใจ



## 5 ท่า Warm Up & Cool Down

การออกกำลังกายที่ดีควรเริ่มต้นจากการวอร์มอัพ และปิดท้ายด้วยการคูลดาวน์ ซึ่งจะช่วยให้เสริมสร้างสมรรถภาพของร่างกายให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ตัวอย่างท่าง่ายๆ ๆ ที่สามารถนำมาใช้ก่อนอุ่นร่างกายก่อนและ หลังออกกำลังกาย เช่น ท่า Power Skip, ท่า Marching, ท่า Torso, ท่า Back Kicking หรือท่า Knee-Bending



### ท่า Power Skip

1. ยืนตัวตรง กระโดดขึ้นโดยยกเข่าซ้ายลอยและเขย่งเท้าขวา พร้อมชูแขนขวาขึ้นเหนือศีรษะ
2. สลับข้างเป็นกระโดดยกเข่าขวาลอยและเขย่งเท้าซ้าย พร้อมชูแขนซ้ายขึ้นเหนือศีรษะ
3. ทำสลับไปข้างละ 20 ครั้ง



### ท่า Marching



1. ยืนตัวอยู่กับที่โดยยกขาซ้ายงอเข่าตั้งฉาก พร้อมกับยกแขนขวาขึ้น สลับยกขาขวางอเข่าตั้งฉากและยกแขนซ้ายขึ้นด้วย ทำสลับไปแบบนี้ 30 ครั้ง ระวังอย่าเกร็งเท้า



2. เดินไปข้างหน้า ยกขาซ้ายงอเข่าตั้งฉาก พร้อมกับยกแขนขวาขึ้น สลับยกขาขวางอเข่าตั้งฉากพร้อมกับยกแขนซ้าย ทำสลับไปแบบนี้ 30 ครั้ง



3. ทำท่าเดียวกับข้อ 2 แต่เดินถอยหลัง ทำสลับข้างกันไปรวม 30 ครั้ง

### ท่า Torso



1. ยืนตัวตรง กางขากว้างประมาณ 1 ฟุต ยกแขนขึ้น ใช้มือขวาจับศอกซ้าย มือซ้ายจับศอกขวา ผลักแขนไปด้านหลังศีรษะ



2. เอนลำตัวตั้งแต่สะโพกขึ้นไปไปทางขวาให้สุด ค้างไว้ 10 วินาที



3. เอนลำตัวตั้งแต่สะโพกขึ้นไปไปทางซ้ายให้สุด ค้างไว้ 10 วินาที ทำสลับไปทีละข้าง ประมาณ 60 วินาที

### ท่า Back Kicking



1. ยืนตัวตรง กางขากว้างประมาณ 1 ฟุต มือจับเอวไว้ ไม่เกร็งตัว



2. ยกขาซ้ายเตะไปด้านหลัง ให้เท้าแตะสะโพกขวา เคลื่อนตัวไปด้านขวาด้วย



3. ยกขาขวาเตะไปด้านหลัง ให้เท้าแตะสะโพกซ้าย เคลื่อนตัวไปด้านซ้ายด้วย ทำสลับไปแบบนี้ประมาณ 60 วินาที

### ท่า Knee-Bending



1. ยืนตัวตรง กางขากว้างประมาณ 1 ฟุต ให้เท้าทั้งสองขนานกัน แขนแนบข้างลำตัว หายใจเข้าพร้อมเขย่งสันเท้าและยกแขนสองข้างขึ้นระดับไหล่



2. หายใจออกพร้อมกับย่อเข่าลงช้า ๆ โดยเขย่งสันเท้าอยู่



3. หายใจเข้าและเหยียดขาขึ้นช้า ๆ หายใจออกและย่อเข่าลง แขนทั้งสองยังคงยกสูงเท่าระดับไหล่ ทำซ้ำแบบนี้ประมาณ 60 วินาที

### ข้อควรระวัง

- การอบอุ่นร่างกายเป็นการปรับสภาพร่างกายหรือปรับอุณหภูมิให้สูงขึ้น ร่างกายจะมีเหงื่อออกแต่ไม่เหนียวเกินไป สามารถพูดคุยได้ปกติไม่หอบเหนื่อย
- การยืดกล้ามเนื้อต้องไม่ทำให้รู้สึกเจ็บ หรือปวดข้อก่อนออกกำลังกาย
- หลังออกกำลังกายและคูลดาวน์ควรจิบน้ำทีละน้อยเพื่อชดเชยการสูญเสียเหงื่อ และอย่าอาบน้ำทันที ควรให้เวลาร่างกายได้ปรับอุณหภูมิก่อน

ที่มาข้อมูล : ศูนย์วิจัยสุขภาพกรุงเทพ ศูนย์การแพทย์โรงพยาบาลกรุงเทพ, คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล, โรงพยาบาลเมืองพัทยา และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

แจ้งการแก้ไขข้อมูลจากคอลัมน์  
Let's Exercise ฉบับ 32 หน้า 70  
ข้อความเพิ่มเติม รักสุขภาพดูแล  
หน้าตาในร่างกายและเพิ่มปริมาณ  
ไขมันดีได้



Light Therapy

Lumecca

คลื่นแสงความเข้มข้นสูงในกลุ่ม Selective Phototherapy ใช้ลดเม็ดสีหรือเมลานินอย่างรอยกระ ฝ้า รอยแดง จุดต่างดาร์ระดับชั้นในผิว จึงช่วยให้ผิวดูสดใสขึ้น กระตุ้นการเกิดคอลลาเจน ทำให้ริ้วรอยบาง ๆ ดูจางลง และกระชับรูขุมขนโดยไม่ทำร้ายผิวบริเวณโดยรอบ

IPL

Intense Pulse Light เป็นคนละชนิดกับเลเซอร์ IPL เพราะ IPL นี้คือการให้แสงที่มีช่วงคลื่นยาวกว่าเลเซอร์ โดยความยาวคลื่นจะเริ่มตั้งแต่ 420-1,200 นาโนเมตร แต่ความเข้มข้นของแสงน้อยกว่าเลเซอร์ วิธีนี้รักษามีปัญหาผิวได้ครอบคลุมบริเวณกว้างในการทำครั้งเดียว ทั้งริ้วรอย รูขุมขนกว้าง สิว กระ ฝ้า รอยแดงต่าง ๆ จุดต่างดำ และกำจัดขนที่มีมากเกินไป หลังทำไม่ต้องพักฟื้น ไม่มีผลข้างเคียง ยกเว้นผู้ที่เกิดอาการแพ้ระคายเคือง หรือผื่นขึ้นควรหยุดทำ

# Beauty Technology

การดูแลความสวยความงามในยุคนี้มีหลากหลายรูปแบบ แกมบวัตกรรมที่นำมาใช้ก็ช่วยให้อูดีได้แบบเห็นผลทันใจ แต่ก่อนจะตัดสินใจทำกริวดเมนตีฟก็ก็ตาม เราลองมาทำความรู้จักกันหน่อยว่าเทคโนโลยีที่สถาบันความงามต่าง ๆ นำเสนอนั้นคืออะไรบ้าง มีกระบวนการอย่างไร เหมาะกับความต้องการหรือไม่ เพื่อจะได้สวยถูกทางไม่พลาดเข้า

Laser Therapy

Long Pulse Nd YAG Laser

การใช้เลเซอร์ที่มีคลื่นความยาว 1,064 นาโนเมตรที่สามารถทะลุสู่เซลล์ผิวชั้นในของชั้นหนังแท้ (Dermis) ได้โดยไม่ทำอันตรายต่อผิวชั้นนอก ช่วยกระตุ้นการผลิตคอลลาเจน ลดเลือนริ้วรอยเหี่ยวย่น รอยสิ่ว รอยเส้นเลือดขอด และช่วยลดการเกิดเส้นขน โดยไม่ทำให้เกิดรอยแผล

QS-Nd YAG Laser

เป็นเครื่องมือที่ใช้แสงเลเซอร์แบบ Q-Switch มีความยาวคลื่น 2 ชนิด คือ 532 นาโนเมตรที่ช่วยลดเม็ดสีผิวในระดับตื้น ๆ และ 1,064 นาโนเมตรที่ช่วยลดเม็ดสีระดับที่ลึกลงไปในเซลล์ชั้นหนังแท้ โดยจะยิงเลเซอร์ออกมาในช่วงสั้น ๆ ช่วยลดรอยจุดต่างดำ กระ ปาน ความผิดปกติของเม็ดสีหรือเมลานิน รวมถึงรอยสัก



## Blue Light Therapy

เป็นการใช้แสงบำบัด ความยาวคลื่น 420 นาโนเมตร ช่วยรักษาผิวและป้องกันการเกิดสิวอักเสบ โดยแสงสีฟ้าจะช่วยลดการเกิดสิวอักเสบที่เกิดจากแบคทีเรีย Propionibacterium acnes (P.acne) มี 2 ประเภท คือ แบบฉายแสงส่องบนผิว และยิงแสงลงบนผิว สำหรับการฉายแสงลงบนผิวนั้นไม่ต้องทาเจลบนผิวเพื่อเป็นตัวช่วยในการผ่านคลื่น ส่วนการยิงแสงลงบนผิวต้องใช้เจลเป็นตัวกลางให้แสงผ่าน จะรู้สึกอุ่น ๆ ระหว่างการทำทรีตเมนต์ อาจมีรอยแดงหรือบวมเล็กน้อยแต่ไม่ทำให้เกิดรอยแผลหรือผลข้างเคียงใด ๆ



## Thermage

การใช้คลื่นวิทยุ (Radio Frequency หรือ RF) ความถี่สูงยิงลงสู่ชั้นเซลล์ผิวหนังแท้ ผ่านลึกไปถึงชั้นกล้ามเนื้อทำให้เกิดความร้อน ช่วยลดปัญหาผิวหย่อนคล้อยไม่ยืดหยุ่นเนื่องจากปริมาณคอลลาเจนลดลงหรือยึดตัว ให้กลับมาหดตัวกระชับขึ้นโดยไม่ต้องผ่าตัดยกกระชับใบหน้า ไม่มีแผล ไม่ต้องพักฟื้น เฮอร์มาจมีการผลิตมาตั้งแต่ ค.ศ. 2000 และมีการพัฒนามาเรื่อยจนถึงปัจจุบันล่าสุดคือ Thermage CPT ที่มีช่วงคลื่นวิทยุแม่นยำและเจาะจงมากขึ้นสามารถกระจายพลังงานกว้างและลึกกว่ารุ่นก่อน แคมลดความเจ็บได้ดีขึ้นอีกด้วย เหมาะกับคนที่มั่นใจในผิวเยอะ แก้มเยอะ มีริ้วรอยบ้างเล็กน้อย

## Frequency Therapy

## Chemical Peel

การผลิตเซลล์ผิวด้วยน้ำยาเคมี ช่วยกำจัดริ้วรอยบาง ๆ รอยสิ่ว ปรับสีผิว กระตุ้นการสร้างเซลล์ผิวใหม่ ช่วยให้ผิวเรียบเนียน โดยเฉพาะบริเวณดวงตาและริมฝีปาก น้ำยาที่ใช้ในการทำ เช่น โกลโคลิกเอซิด (Glycolic Acid), ซาลิซิลิกเอซิด (Salicylic Acid), ไตรคลอโรอะซิติกเอซิด (Trichloroacetic Acid) ฯลฯ ซึ่งน้ำยาลอกหน้าแต่ละชนิดมีคุณสมบัติในการรักษาแตกต่างกันขึ้นอยู่กับอาการปกติไม่พบอาการข้างเคียงหลังทำ แต่อาจเกิดรอยแดง บวม แสบร้อน ส่วนผิวแห้งลอกเป็นอาการปกติในการรักษา



## Ulthera

เป็นเครื่องมือที่เหมาะกับคนที่ริ้วรอยหย่อนคล้อย ไม่กระชับ ทางตาตก ช่วยปรับรูปหน้าให้ดูเรียวขึ้น ใช้คลื่นเสียงความถี่สูงในการรักษาด้วยรูปแบบ Focused Ultrasound ส่งผ่านพลังงานขนาดเล็กที่เป็นคลื่นอัลตราซาวนด์เจาะตรงลงสู่ผิวหนังชั้นลึกหลังจากเปลี่ยนเป็นพลังงานความร้อน ช่วยกระตุ้นการสร้างคอลลาเจน ลดริ้วรอย ยกกระชับผิว ขณะทำจะรู้สึกเหมือนมีหนามหรือเข็มเล็ก ๆ จิ้มลงบนผิวและรู้สึกอุ่น ๆ ที่ได้ผิว อาจทายาชาหรือไม่ทาแล้วแต่บุคคล ไม่มีผลข้างเคียงต่อผิวบริเวณที่ทำให้ผลลัพธ์ผิวที่ดูเรียบเนียนกระชับขึ้นอย่างเป็นธรรมชาติ นอกจากผิวหน้าแล้วยังช่วยแก้มบริเวณเนื้องอก ลำคอ และใต้คางได้ด้วย

## Other Therapies

## Filler

การฉีดฟิลเลอร์คือการฉีดสารเติมเต็มไฮยาลูรอนิกเอซิด (Hyaluronic Acid หรือ HA) ซึ่งเป็นสารสกัดจากธรรมชาติที่มีองค์ประกอบของคอลลาเจนที่ร่างกายมีอยู่แล้ว คอลลาเจนเป็นโปรตีนสำคัญต่อผิวหนังทำให้ผิวเต่งตึง แต่จะเสื่อมสภาพลงเมื่ออายุมากขึ้น การฉีดฟิลเลอร์เข้าไปในผิวจะช่วยให้ผิวที่มีริ้วรอยร่องลึก หย่อนคล้อย หรือยุบตัวลงกลับตึงกระชับขึ้น สารไฮยาลูรอนิกนี้จะค่อย ๆ สลายตัวไปตามกระบวนการของร่างกายภายใน 6-12 เดือน ผู้ฉีดฟิลเลอร์ต้องเป็นแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ เพราะการฉีดต้องแม่นยำตรงจุดและฉีดปริมาณที่เหมาะสม สามารถฉีดผิวบริเวณอื่นนอกเหนือจากใบหน้าได้ เช่นที่มือหรือเท้าเพื่อเติมความอวบอ้อมให้ผิวมือและเท้า

## Botox

ช่วยลดเลือนริ้วรอยร่องลึกโดยไม่ต้องผ่าตัดได้อย่างรวดเร็วทันใจ ด้วยการฉีดสารโปรตีนบริสุทธิ์จากธรรมชาติที่สกัดจากแบคทีเรียมีประโยชน์ ซึ่งจะช่วยให้กล้ามเนื้อที่หดตัวคลายออก โดยตัวยาจะเข้าไปจับปลายประสาทที่เชื่อมต่อกับกล้ามเนื้อทำให้กล้ามเนื้อคลายตัวริ้วรอยจึงลดลงและยังช่วยปรับลดขนาดของกล้ามเนื้ออีกด้วย ทำให้ผิวเรียบตึงดูอ่อนวัย แต่ต้องฉีดโดยแพทย์ผู้ชำนาญ เพราะต้องควบคุมปริมาณสารที่ฉีดให้เหมาะสม ไม่มากเกินไปทำให้กล้ามเนื้อแข็งเกร็งไม่สามารถแสดงอารมณ์ได้ เข็มที่ฉีดมีขนาดเล็กมากจึงไม่ต้องฉีดยาชาหรืออาจแค่ทาครีมที่มียาชาผสมอยู่ด้วยก็พอ อยู่ได้ประมาณ 6-12 เดือนจากนั้นโบทอกซ์จะค่อย ๆ สลายตัวไปตามกระบวนการทางร่างกาย หลังทำไม่มีผลข้างเคียง แต่อาจมีอาการปวดหรือรอยช้ำเล็กน้อยชั่วคราวบริเวณที่ฉีด

# Asian Famous Designers

## แฟชั่นดีไซน์เนอร์เลือดเอเชีย ชื่อเสียงระดับโลก

ในวงการแฟชั่นโลกนั้นมิได้มีดีไซน์เนอร์ชาวเอเชียที่มีชื่อเสียงระดับโลก  
แคว้นมากมาย และกล่าวได้ว่าฝีมือกับพลังการสร้างสรรค  
ของพวกเขามีความโดดเด่นไม่เป็นรองใคร เพราะแต่ละคนต่าง  
ก็มีสไตล์และเอกลักษณ์เฉพาะตัวซึ่งเป็นที่ยอมรับในระดับสากล  
ดังเช่นดีไซน์เนอร์ 2 คนนี้ ที่เราจะได้เห็นผลงานคอลเล็กชั่นใหม่ ๆ  
น่าสนใจจากแบรนด์ของพวกเขาบนแคตวอลก์อยู่เสมอ ทั้งยังเป็น  
แบรนด์ที่คนดังและดาราสอลลิวหลายคนเจาะจงเลือกโดย  
เฉพาะสำหรับงานพรมแดงอีกด้วย



## Issey Miyake

อิสเซ มียะเกะ



อิสเซ มียะเกะเกิดที่เมืองอิโรชิมะ ประเทศญี่ปุ่นเมื่อวันที่ 22  
เมษายน ค.ศ. 1938 ตอนที่เมืองอิโรชิมะโดนระเบิดปรมาณูใน  
สงครามโลกครั้งที่ 2 เมื่อ ค.ศ. 1945 อิสเซอายุเพียง 7 ขวบ โชคดี  
ที่เขารอดจากระเบิดครั้งนั้น แต่แม่ของเขาเสียชีวิตหลังผ่านไป  
3 ปีเพราะผลจากรังสีของระเบิดปรมาณู เมื่อสูญเสียแม่  
อิสเซ มียะเกะก็ได้ย้ายมาอยู่กรุงโตเกียว และเข้าเรียนที่  
Tama Art University ศึกษาต่อด้านกราฟิกดีไซน์ เนื่องจาก  
เขาชื่นชอบการสร้างสรรคสิ่งใหม่ ๆ และการใช้เทคโนโลยี  
ผสมผสานกับแฟชั่น หลังจบการศึกษาใน ค.ศ. 1964 เขาได้  
ไปทำงานที่นิวยอร์กและปารีสเพื่อเพิ่มเติมทักษะ เริ่มจากเป็น  
ผู้ช่วยดีไซน์เนอร์ของห้องเสื้อชั้นนำในเวลานั้น ผ่านไป 6 ปีเขา  
กลับมาที่โตเกียวอีกครั้งใน ค.ศ. 1970 แล้วก่อตั้ง Miyake Design  
Studio ผลิตเสื้อผ้าและของแฟชั่นหรูหราคุณภาพดีสำหรับสุภาพ  
สตรี จนกระทั่งปลายทศวรรษ 1980 เขาได้ทดลองทำผ้าอัดผลิตที่  
จะปลิวตัวไปตามท่วงท่าการเคลื่อนไหว อีกทั้งยังง่ายต่อการดูแล  
รักษาด้วย ในช่วงแรก ๆ นั้นการผลิตใช้วิธีนำกระดาษมาประกบกับ  
เนื้อผ้าแล้วนำไปผ่านเครื่องกดอัดร้อน ๆ ให้เป็นผ้าผลิต แต่  
ในระยะหลังได้พัฒนาวิธีผลิตผ้าผลิตให้ทันสมัยมากขึ้น  
ทำให้ได้ผ้าผลิตที่มีรอยพับจีบละเอียด คงตัว และ  
สวมใส่สบาย

วิธีการสร้างสรรค์ผ้าอัดผลิตนี้เองที่ทำให้  
ให้อิสเซ มียะเกะโด่งดังและเป็นที่ยอมรับ  
เอกลักษณ์ของแบรนด์คือเสื้อผ้าที่ทำจาก  
ผ้าผลิตอันแสนจะยืดหยุ่นนี้ ระยะแรก  
เขานำผ้าผลิตมาออกแบบและตัดเย็บ  
ชุดให้นักบัลเลต์ของ Ballett Frankfurt

ต่อมาใน ค.ศ. 1994 และ ค.ศ. 1999 ก็ได้  
เริ่มออกคอลเล็กชั่นเสื้อผ้าผู้ชายและ  
เสื้อผ้าผู้หญิงตามลำดับ ในเวลาเดียวกัน  
เขาก็ได้ผู้ช่วยมือหนึ่งอย่างนะโอะกิ  
ทะคิซะวะ (Naoki Takizawa)  
มาร่วมงานด้วย จนกระทั่ง ค.ศ. 2007  
เมื่อนะโอะกิเปิดแบรนด์ของตัวเองซึ่งยัง

อยู่ในเครือของ Issey Miyake Group  
อิสเซ จึงจำเป็นต้องหาผู้ช่วยมือดีคนใหม่มาแทน  
และได้ ได ฟุจิวะระ (Dai Fujiwara) มาเป็นผู้อำนวยการ  
ฝ่ายสร้างสรรค์ของแบรนด์ และอยู่  
ในตำแหน่งนี้จนถึง ค.ศ. 2012 เรื่อง  
หนึ่งที่หลายคนอาจยังไม่ทราบว่าอิสเซ  
มียะเกะเป็นผู้ที่อยู่เบื้องหลังเลือกคอเต่า  
สีดำ ภาพลักษณ์อันเป็นที่จดจำของ  
สตีฟ จอบส์ (Steve Jobs) อดีตผู้  
ยิ่งใหญ่ของ Apple เพราะเขาคือผู้ตัด  
เย็บและผลิตเสื้อคอเต่าสีดำสุดเท่และ  
แสนมีสไตล์ตัวนั้นนั่นเอง



ที่โด่งดังและทำให้ Issey Miyake  
เป็นที่รู้จักมากขึ้นก็จากกระเป๋าถือหน้าตาเหมือนน้ำ  
แผ่นสามเหลี่ยมมาต่อ ๆ กันที่ชื่อว่า Bao Bao ซึ่งสามารถ  
เปลี่ยนรูปร่างจากกระเป๋าแบน ๆ เป็นกระเป๋า 3 มิติ  
เพิ่มปริมาตรได้ เก๋ไก๋จนเป็นแฟชั่น ไอเท็มที่ใคร ๆ  
ก็อยากได้ ถึงมีอยู่แล้วก็อยากได้อีกเพราะมี  
สีสันและรูปแบบใหม่ ๆ ออกมายั่วใจตลอด  
นอกจากนี้ Issey Miyake ยังมีน้ำหอมเป็น  
สินค้าขายดีอีกด้วย แบรนด์ในเครือซึ่งเป็นที่  
รู้จัก เช่น Issey Miyake, Issey Miyake Fete,  
Pleat Please Issey Miyake, Bao Bao  
Issey Miyake, Issey Miyake Watches,  
Issey Miyake Perfumes ฯลฯ





# Vera Wang

วีรา แวง

ดีไซน์เนอร์สาวเชื้อสายจีนที่เติบโตในเมืองนิวยอร์ก ประเทศสหรัฐอเมริกา วีรา แวง เกิดวันที่ 27 มิถุนายน ค.ศ. 1949 เธอเรียนจบจาก University of Paris และ เรียนเพิ่มเติมด้านประวัติศาสตร์ศิลปะจาก Sarah Lawrence College เคยเป็นนักสเกตน้ำแข็งและได้เป็นสมาชิกของ U.S. Figure Skating Championship ใน ค.ศ. 1968 เพื่อจะไปแข่งขันในกีฬาโอลิมปิก แต่เธอไม่ผ่านเกณฑ์ จึงได้เบนเข็มมาสายแฟชั่นแทน แต่ยังคงรักในกีฬา สเกตน้ำแข็งอยู่เสมอ

หลังเรียนจบและเปลี่ยนสายมาทำงานด้านแฟชั่น แล้ว วีรา แวงได้รับตำแหน่งเป็นบรรณาธิการแฟชั่นอาวุโส ของ Vogue USA นิตยสารแฟชั่นที่มีชื่อเสียงของอเมริกา นับว่าเป็นบรรณาธิการแฟชั่นที่อายุน้อยที่สุด ในตอนนั้น เธอทำงานที่ไวท์ฮอลล์จนถึง 15 ปี จึงได้ลาออกมาเป็นผู้อำนวยการฝ่ายออกแบบ ดูแลด้านเครื่องประดับของแบรนด์ราล์ฟ ลอเรน (Ralph Lauren) ทำได้ 2 ปีก็ตัดสินใจออกมาทำแบรนด์เสื้อผ้าของตัวเอง

เธอแต่งงานกับแฟนหนุ่มที่คบกันมายาวนานใน ค.ศ. 1989 มีลูกสาวที่รับมาเลี้ยง 2 คน เนื่องจากประสบการณณ์ตอนแต่งงาน ที่รู้สึกผิดหวังกับบรรดาชุดแต่งงานซึ่งมีให้เลือกในร้านขณะนั้น วีรา แวงจึงคิดออกแบบชุดแต่งงานและเปิดแบรนด์ชุดแต่งงานเอง เสียเลย และด้วยประสบการณณ์ที่สั่งสมบวกกับเงินทุนก้อนหนึ่ง ที่ได้จากคุณพ่อ เธอจึงมาช่วยขยายร้านที่โรงแรม Carlyle บน เมดิสันอะเวนิวในนิวยอร์ก ไม่นานนักชุดแต่งงานของวีรา แวง



ก็กลายเป็นชุดแต่งงานในฝันของสาว ๆ ที่ต้องการได้มาสวมในวันแต่งงาน ทำให้ต้องเปิดร้านสาขาอื่น ๆ ตามมานอกจากที่นิวยอร์ก ไม่ว่าจะเป็นกรุงลอนดอน กรุงโตเกียว เมืองซิดนีย์ หรือประเทศเกาหลี แต่ไม่ใช่ว่าเธอจะดีไซน์แค่ชุดแต่งงานเท่านั้น ชุดสวย ๆ เป็นคอลเล็กชันเสื้อผ้าเครื่องแต่งกายต่าง ๆ ก็มี รวมทั้งกระเป๋า รองเท้า น้ำหอม แว่นตา และของแต่งบ้าน นอกจากนี้เธอยังเคยดีไซน์ชุดให้นักสเกตน้ำแข็งชื่อดังแนนซี เคอร์ริแกน (Nancy Kerrigan) เมื่อ ค.ศ. 1994 ด้วย และจุดนี้เองที่ทำให้เธอเป็นที่รู้จักในระดับสากลเป็นครั้งแรก

ชุดของวีรา แวงได้ปรากฏอยู่บนเรือนร่างคนดังมากมาย เช่น แชลลี แบร์รี, โกลดี ฮอว์น, ชาร์ลีส โตรน, แอนเจлика ฮุสตัน, เม็ก ไรอัน และยังเป็นชุดที่ตัวละครใส่ในซีรีส์และภาพยนตร์ดัง ๆ อีกด้วย เช่น Sex and the City, The West Wing, Ugly Betty, Bride Wars



# เพราะทุกก้าวก่อเกิด การเปลี่ยนแปลงเสมอ ก้อย รัชวิน วงศ์วิริยะ

สาวร่างเล็กผู้คอยเป็นกำลังใจพิเศษและวิ่งเคียงข้าง  
นักร้องหนุ่มอาทิวราห์ คงมาลัย หรือตูน บอดี้สแลม  
ผู้สร้างปรากฏการณ์ทางสังคมครั้งสำคัญขึ้น  
ในประเทศไทย จากโครงการ “ก้าวคนละก้าว  
เพื่อ 11 โรงพยาบาลทั่วประเทศ” ซึ่งเป็นการวิ่งระดมทุน  
เพื่อซื้ออุปกรณ์ทางการแพทย์ เริ่มจากอำเภอเบตง  
จังหวัดยะลา ไปสิ้นสุดที่อำเภอแม่สาย จังหวัดเชียงราย  
จนทำให้วันนี้ก้อย รัชวิน วงศ์วิริยะ กลายเป็นอีกหนึ่ง  
ไอตอลของคนรักสุขภาพ สำหรับตัวก้อยเอง  
หลังจากที่หันมาใส่ใจออกกำลังกายด้วยการวิ่ง  
อย่างจริงจัง ล่าสุดเธอก็สามารถวิ่งมาราธอน  
ระยะไกลได้สำเร็จตามที่มุ่งมั่นตั้งใจไว้ สมดังที่เธอ  
บอกว่า “อย่าคิดว่าเราทำไม่ได้ ถ้ายังไม่ได้ลองทำ”



### จุดเริ่มต้นที่สนใจการวิ่ง

“คือเมื่อ 5 ปีที่แล้วที่ตูนชวนก้อยไปวิ่งก็เลยลองวิ่งระยะสั้นประมาณ 10 กิโลเมตรก่อน แล้วเราก็เริ่มสนุกตั้งแต่ตอนนั้น จากคนที่ไม่เคยสนใจการวิ่งเลย เพราะเราไม่เคยรู้มาก่อนว่าร่างกายเราสามารถพาเราไปในที่ที่เราไม่เคยไปมาก่อนได้ แล้วพอเราทำได้ก็รู้สึกสนุกดีค่ะ เป็นการเอาชนะตัวเอง แต่สิ่งที่ได้กลับมามากกว่านั้น จากตอนแรกคิดแค่ว่าอยากมีกิจกรรมร่วมกัน เขาสนใจอะไร เราก็อยากไปลองทำด้วยแค่นั้นเอง ไม่ได้คิดว่าฉันจะเป็นนักวิ่งหรือทำสถิติ”

### สู่การซ้อมวิ่งอย่างจริงจัง

“ก้อยเพิ่งมาจริงจังก่อนที่จะเริ่มโครงการก้าวคนละก้าว เพราะ 5 ปีที่ผ่านมาไม่ได้วิ่งอย่างต่อเนื่อง แค่วิ่งตามงานวิ่งสนุก ๆ เราไม่ได้ฝึกซ้อมอย่างจริงจังเท่าที่ควร แต่พอมาร่วมโครงการก้าวคนละก้าว ที่มีเป้าหมายเป็นการวิ่งเพื่อคนอื่น และวิ่งในระยะทางที่ไกลขึ้น ทำให้เราต้องพัฒนาตัวเอง ต้องแข็งแรงมากขึ้น เพราะระยะทางไกลมากกว่าเดิม ต้องอาศัยความอดทน การฝึกฝน ความแข็งแรงของร่างกาย กล้ามเนื้อ และจิตใจ จึงเป็นที่มาของการฝึกซ้อมเพื่อที่เราจะได้ไม่เป็นภาระของคนอื่น เนื่องจากในงานนี้มีนักวิ่งมาร่วมเยอะมาก ตัวก้อยเองรู้ตัวว่าเราไม่ได้เป็น

นักกีฬามาก่อน ถ้าเราไม่ซ้อมหรือไม่แข็งแรงพอ สุดท้ายเราจะกลายเป็นภาระที่คนอื่นต้องมาดูแล ดังนั้นต้องฝึกซ้อมจนสามารถร่วมขบวนวิ่งกับคนอื่นได้ และเรายังสามารถดูแลคนอื่นได้ด้วย ซึ่งก้อยเริ่มซ้อมก่อนเริ่มโครงการประมาณ 3 เดือนค่ะ”

### โครงการก้าวคนละก้าว

“คนที่แข็งแรงผลักดันสำคัญที่สุดคือพี่ตูน เขาเป็นคนคิดโครงการนี้ขึ้นมา และลงมือทำโครงการนี้ด้วยตัวเอง แล้วสิ่งที่พี่ตูนทำก็กลายเป็นแรงผลักดันส่งต่อไปยังคนอื่น รวมทั้งก้อยและทีมงานหลายคน ซึ่งทุกคนมาช่วยพี่ตูนในภาระหน้าที่ที่แตกต่างกัน แต่สุดท้ายทุกคนก็ออกมาวิ่ง เช่น คนที่เป็นช่างภาพ อยู่ ๆ ก็มาเป็นนักวิ่งด้วย หรืออย่างก้อยเองมีเป้าหมายใหญ่คือการระดมทุนเพื่อ 11 โรงพยาบาล เพื่อซื้ออุปกรณ์ทางการแพทย์ที่ขาดแคลน แต่เป้าหมายเล็ก ๆ คือเราอยากช่วยสนับสนุนผู้ชายคนนี้ให้เขาไปถึงเป้าหมายที่เขาตั้งใจให้ได้ ก้อยรู้สึกว่ากำลังใจเป็นเรื่องสำคัญ การที่เรามาร่วมด้วยทำให้เราได้ดูแลเขาไปตลอดเส้นทาง เพราะภารกิจของเขาคือ การใช้การวิ่งเพื่อสื่อสารกับผู้คน

“เป้าหมายของก้อยอีกอย่างคือ เราไม่สามารถทำได้เท่าเขาคือวิ่ง 2,150 กิโลเมตร แต่สิ่งที่เราทำได้คือเป็นทีมงาน ช่วยสนับสนุน



เขา ช่วยถือถุงรับบริจาค อยู่ข้าง ๆ อย่างน้อยเวลาเขาเหนื่อย เขาหันมาเห็นเรา เราก็คอยเติมพลังงานดี ๆ ให้เขา จากความคิดแรกก้อยแค่อยากช่วยสนับสนุนพี่ตูน แต่กลายเป็นว่าก้อยก็ได้มอบพลังดี ๆ ได้ส่งรอยยิ้มให้ผู้คนที่มาเป็นกำลังใจให้พี่ตูนระหว่างทางไปด้วย เหมือนเราได้เป็นทั้งผู้ให้และผู้รับในเวลาเดียวกันค่ะ”

### การตอบรับจากโครงการก้าวคนละก้าว

“เราทำโดยที่ไม่ได้คาดหวังอะไรทั้งนั้น ไม่ได้คิดถึงตัวเองและผลที่ออกมาว่าจะเป็นอย่างไร ระหว่างทางไม่มีใครรู้หรอกว่าจะเกิดอะไรขึ้น การวิ่งในระยะเวลา 55 วัน จากได้สุดขั้นเหนือสุด ไม่สามารถจินตนาการได้เลยว่าจะเกิดอะไรบ้าง แต่พอถึงเวลาจริง ๆ ในการวิ่งโครงการก้าวคนละก้าวกลับมีสิ่งที่ไม่ได้คาดฝันเกิดขึ้น การที่คนไทยออกมาช่วยเหลือกัน เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่กัน เป็นเรื่องของการแบ่งปันน้ำใจ เป็นการให้ที่ยาวนานและยิ่งใหญ่ที่สุดในประเทศ การให้ที่คนทั้งประเทศออกมารวมพลังกัน จากจุดเล็ก ๆ ที่เราเริ่มต้นกันแค่คนกลุ่มหนึ่ง จากการที่พี่ตูน



ออกมาวิ่ง แต่ไปจุดประกายให้ในวันนั้นคนไทยเกือบทั้งประเทศอยากจะออกมาวิ่งตามเขา อยากออกมาดูแลสุขภาพ ซึ่งตรงนี้ก็ถือว่าเป็นกำไรที่ได้มานอกเหนือจากการช่วยเหลือโรงพยาบาล และสุดท้ายที่เป็นนัยสอดแทรกของโครงการนี้คือ เราทุกคนต้องดูแลตัวเอง เพื่อที่เราจะได้ไม่ต้องไปเข้าโรงพยาบาลบ่อย ๆ ไม่ต้องเสียเงินกับโรคภัยไข้เจ็บที่ไม่ควรจะต้องเกิดขึ้น แล้วเราจะเลิกโทษปัญหาว่าตรงนั้นตรงนั้นขาดแคลน แต่เราต้องหันกลับมามองที่ตัวเองว่าเราดูแลตัวเองดีพอหรือยัง ถ้าเราดูแลตัวเองดีพอ ก็ไม่จำเป็นต้องไปรบกวนทรัพยากรหรือบุคลากรในโรงพยาบาลโดยไม่จำเป็น เรียกได้ว่าทุกอย่างอยู่ที่ตัวเราค่ะ”

## ความสุขที่ได้ทำ

“ก็อยก็เป็นเหมือนทุกคนที่ไม่เคยออกกำลังกาย เริ่มวิ่งครั้งแรกก็รู้สึกเหนื่อยง่าย กว่าจะขยับจาก 10 กิโลเมตรไปเป็น 21 กิโลเมตรได้ใช้เวลาตั้งหลายปี มีข้ออ้างกับตัวเองมากมาย แต่พอวันหนึ่งเราก้าว

ข้ามความกลัวมาแล้ว ก้าวข้ามคำว่าไม่กล้ามาได้ ก็รู้สึกว่าเราเองที่เป็นคนจำกัดความสามารถของตัวเอง จริง ๆ ยังมีอีกหลายสิ่งหลายอย่างในชีวิตที่เราสามารถทำได้โดยที่เราไม่รู้ตัว เพียงแต่เรายังไม่เคยลงมือทำมันอย่างจริง ๆ

“บางคนที่เขาเห็นก้อยมาตั้งแต่วันแรก ๆ ที่เริ่มวิ่ง เราก็วิ่งไม่ได้เก่งอะไร ในที่สุดเราก็มาถึงตรงนี้ แต่ไม่ได้หมายความว่ามาถึงตรงนี้แล้วเราเก่ง แค่เราอาศัยวินัยและความมุ่งมั่น เราจึงสามารถพัฒนาตัวเองได้ภายในกรอบเวลาและเอาชนะขีดจำกัดของตัวเองได้ ยิ่งกว่านั้นการวิ่งของเราตอนนี้มันไม่ใช่เรื่องเพื่อตัวเราอย่างเดียว แต่เป็นเรื่องที่เราได้ทำเพื่อคนอื่นโดยไม่รู้ตัว คือมีคนเห็นสิ่งที่เราทำแล้วเขาเกิดแรงบันดาลใจลุกขึ้นมาวิ่งบ้าง แค่อ้อยได้รับข้อความหรือมีคนมาคอมเมนต์ในไอจีว่า พี่ทำให้หนูอยากจะทำวิ่งด้วย หรือข้อความที่บอกว่าเราเป็นแรงบันดาลใจให้เขาลุกขึ้นมาออกกำลังกาย แค่นี้ก็ถือเป็นความสุขของก้อย มันมากพอ ๆ กับการทำเราวิ่งเข้าเส้นชัย ซึ่งไม่ใช่

ความสุขของเราเพียงคนเดียว แต่เป็นความสุขเพื่อคนอื่นด้วย”

## จบโครงการแล้วชีวิตเปลี่ยนไปอย่างไรบ้าง

“ในความเป็นนักแสดงก็เปลี่ยนไป 2 ด้านค่ะ คือด้านร่างกายและจิตใจ ร่างกายเราแข็งแรงขึ้น เหมือนเราได้ไปฝึกซ้อมบนสนามวิ่งที่ยาวไกลและโหดที่สุด เจอทั้งเนินเขา สภาพอากาศร้อน หนาว ฝนตก ฝึกให้เราวินัยขึ้น และอยากพัฒนาตัวเองมากขึ้น พอกลับมาทำงานก็รู้สึกว่ามีวิธีการดำเนินชีวิตเปลี่ยนไป จากเมื่อก่อนเราแค่อยากเป็นนักแสดงที่มีคุณภาพ อยากพิสูจน์ตัวเองเรื่องการแสดง แต่พอมาวันนี้ก็เลยคิดว่าเราจะใช้ความเป็นนักแสดงในการช่วยเหลือผู้อื่นและสังคมได้อย่างไร เรื่องนี้จึงกลายเป็นเป้าหมายในการทำงานค่ะ เมื่อก่อนมีแต่คำว่าตัวเอง แต่พอตอนนี้เรามองเห็นว่าเราสามารถช่วยเหลือสังคมได้ ช่วยขับเคลื่อนสังคมไปในทางบวกได้ไม่มากก็น้อย คือเท่าที่เราทำได้ค่ะ

“ก็เลยคิดว่าเราทุกคนสามารถทำได้ การเปลี่ยนแปลงโดยเริ่มต้นจากจุดเล็ก ๆ ของคนคนหนึ่ง เราสามารถส่งต่อไปยังคนใกล้เคียงได้ อย่างก้อยเริ่มต้นออกกำลังกาย คนใกล้ชิดก้อย คนในครอบครัว หรือเพื่อน ๆ เห็นว่าเรามีการเปลี่ยนแปลงไปในด้านที่ดี เขาก็รู้สึกอยากทำบ้าง อยากออกกำลังกายบ้าง ก็เหมือนก้อยเห็นจากพี่ตูนแล้วก็เริ่มทำตาม เหมือนเป็นการกระจายพลังงานดี ๆ ให้คนจากหนึ่งไปสิบ ไปร้อย ไปพัน แพร่กระจายต่อ ๆ ไปในระดับสังคมที่เปลี่ยนแปลงได้ค่ะ”

## ลงวิ่งมาราธอนครั้งแรก

“ก้อยเป็นคนหนึ่งที่เคยมองเห็นคนวิ่งมาราธอนแล้วรู้สึกว่า เขาทำได้อย่างไร เอาตัวเองไปอยู่บนถนน 4-5 ชั่วโมง เป็นเราคงนอนมากกว่า เรานับถือใจคนเหล่านี้มาตลอดไม่เคยคิดว่าสักวันหนึ่งฉันจะไปวิ่งมาราธอน เพราะเป็นเรื่องที่ไกลตัวก้อยมาก ๆ แต่หลังจากที่มาร่วมในโครงการก้าวคนละก้าวก็พบ





ว่าร่างกายเราน่าจะพอทำได้ เป็นอะไรที่ท้าทายตัวเอง จนวันหนึ่งเราลงมือทำจริง ก็มีแต่คำว่าจะไปให้ถึงเป้าหมายโดยที่ร่างกายเราต้องไม่บาดเจ็บ ไม่มีคำว่าถอย เพราะการวิ่งมาราธอนเป็นการใช้ร่างกายค่อนข้างหนัก 4-5 ชั่วโมง คุณใช้ร่างกายตลอดโดยที่ไม่ได้หยุดพัก ดังนั้นต้องซ้อมให้ดีคือเราไม่ได้วิ่งเอามัน หรือทำสถิติให้เร็วที่สุด เพราะนั่นอาจทำให้ไม่มีมาราธอนต่อไปก็ได้เนื่องจากบาดเจ็บ เลยคิดว่าเราต้องเตรียมตัว เริ่มจากวางแผนทำตารางให้ตัวเอง 8 สัปดาห์ก่อนไปมาราธอนค่ะ ก้อยวิ่งสัปดาห์ละ 3 วัน สลับกับการเข้าฟิตเนส เป็นกิจวัตร แล้วก็พาตัวเองไปอยู่ในบรรยากาศงานวิ่งจริง ๆ เช่น ไปลองวิ่ง 32 กิโลเมตรบนเนินเขา หรือไปลองวิ่งขึ้นคอยสุเทพ เพื่อให้รู้บรรยากาศเวลาวิ่งในงานบ้าง แต่ว่าจะไม่เหมือนตอนวิ่งโครงการก้าวคนละก้าวค่ะ เพราะไม่มีคนมาคอยช่วยเรา เราต้องวิ่งด้วยตัวเอง เราต้องรู้จักร่างกายตัวเอง ต้องคุยกับตัวเอง"

### ได้อะไรจากมาราธอนครั้งนี้

"ทำให้ก้อยรู้ว่าไม่ว่าจะทำอะไรก็ตาม ถ้าเราตั้งใจและมุ่งมั่นมากพอ เราจะมีพลังและแรงขับในตัวเองที่คอยบอกอยู่เสมอว่าเราทำได้ เหมือนมาราธอนแรกๆของก้อยคือการพัฒนาตัวเองให้แข็งแกร่งขึ้นเพื่อมาราธอนครั้งต่อไป แต่ไม่ได้แปลว่าจบมาราธอนแรกแล้วเราก็กลายเป็นนักวิ่งมาราธอนเลย หรือเราประสบความสำเร็จแล้ว เพราะความจริงคือเราต้องพัฒนาตัวเองต่อไป เพื่อที่เราจะได้มีมาราธอนที่ดีขึ้น มีคุณภาพมากขึ้น เหมือนสนามแรกเพื่อการเรียนรู้ รู้จักร่างกายตัวเอง แล้วพัฒนาตัวเองให้แข็งแกร่งขึ้นในมาราธอนต่อไป และทำให้เรารู้ว่า จริง ๆ แล้วเสน่ห์ของมาราธอนไม่ได้อยู่แค่ระหว่างทาง แต่อยู่ที่ระยะเวลา ก่อนวิ่งว่าคุณเตรียมร่างกายและจิตใจอย่างไรให้พร้อม เพราะถ้าไม่ซ้อมใจไม่พร้อม ก้อยก็คงไม่สามารถวิ่งได้จบหรือจบแต่ก็อาจบาดเจ็บกล้ามเนื้อ ปวดขา จนต้อง



### ใช้เวลาฟื้นตัวนาน

"ดังนั้นถ้าเราซ้อมมาดี แล้วใจเราพร้อมพอไปถึงเป้าหมายได้ เราจะรู้เลยว่าเราเตรียมเขามาดี ทำให้เราไม่ต้องเกิดการบาดเจ็บในระหว่างและหลังการวิ่ง ซึ่งเรื่องนี้เป็นข้อสำคัญของนักกีฬามาราธอนเลยคะ อีกอย่างคือก้อยโชคดีที่ได้วิ่งกับนักวิ่งเก่ง ๆ หลาย ๆ ท่านในช่วงที่วิ่งโครงการก้าวคนละก้าว ซึ่งคอยให้คำแนะนำว่าเราควรเตรียมตัวอย่างไร เราต้องไม่เร่งตัวเองมากเกินไป ระหว่างวิ่ง ทำให้ก้อยไม่กลัวดูเวลาของตัวเองเลย เพราะกลัวว่าจะเป็นการเร่ง แต่ถ้าเราวางแผนมาดีว่า 10 กิโลเมตรแรก เราจะวิ่งประมาณนั้นๆ พอ 21 กิโลเมตรประมาณนี้ พอเลย 21 กิโลเมตรร่างกายเรายังโอเคไม่ตึงมาก ก็ค่อยขยับเพซ (pace คือ ความเร็วในการวิ่ง 1 กิโลเมตร) ให้เร็วขึ้น ถือเป็นวิธีการวางแผนและทำให้ตัวเองมีสมาธิไปตลอดเส้นทาง"

### มุมมองการใช้ชีวิตให้มีความสุข

"ก้อยว่าอยู่ที่วิถีคิดของแต่ละคนนะคะ เริ่มต้นจากวิถีคิดก่อน ทุกอย่างบนโลกมีสองด้านเสมอ อยู่ที่เรารู้ว่าจะเลือกด้านไหน ถ้าเราเลือกมองในด้านที่ไม่ดีหรือมองด้านลบ โลกของเราจะเป็นสีเทาหรือสีดำ

แต่ถ้าเราเลือกมองโลกในด้านบวก โลกของเราจะมีสีสันสดใสภาพสวยงาม เพราะฉะนั้นอยู่ที่เราจะเลือกมองแบบไหน เพราะในทุก ๆ วันที่เราตื่นขึ้นมา เราต้องเจอทั้งเรื่องที่ดีและไม่ดีสลับสับเปลี่ยนกันไป แต่ถ้าสุดท้ายก้อยเลือกวางความทุกข์ให้เร็วขึ้น แล้วไปใช้ชีวิตกับความสุขข้างหน้าดีกว่าที่จะเอาตัวเองไปจมอยู่กับสิ่งที่ทำให้เราเป็นทุกข์คะ

"ก้อยชอบยิ้ม เพราะการยิ้มเป็นการสร้างความสุขให้ตัวเองได้โดยอัตโนมัติไม่ว่าจะเจอเรื่องทุกข์ใจ อะไรที่ทำให้เราหงุดหงิดไม่สบายใจ แต่ถ้าเรายิ้มทุกอย่างจะดี สมมติเราเจอคนหนึ่งคน เราไม่รู้หรือกลัวว่าเขาชอบหรือไม่ชอบเรา แต่ไม่เป็นไรคะ เรายิ้มให้เขาก่อน เพราะก้อยเชื่อเสมอว่า ยิ้มไว้ก่อนแล้วทุกอย่างจะดีเอง เราเปลี่ยนความคิดคนอื่นไม่ได้ แต่เราเปลี่ยนความคิดตัวเองได้ พี่ตูนสอนก้อยเสมอว่า ยิ่งให้ยิ่งได้ ที่ได้ก็คือได้ความสุขนะคะ เราให้ไปเถอะ สิ่งที่เราได้กลับมานั้นมีค่ามากกว่าวัตถุต่าง ๆ ด้วยซ้ำ เพราะเป็นความสุขที่ยั่งยืน ความสุขที่จริงใจ เวลาที่เราคิดถึงขึ้นมาเราก็อบอุ่นในหัวใจ แล้วเราก็จะมีพลังงานดี ๆ ส่งความสุขของเราไปให้คนอื่นรอบข้างด้วยคะ"

เรื่องและภาพ...โชติรส

# SUMMER IN RUSSIA

ฤดูร้อนในดินแดนหลังม่านเหล็กเริ่มต้นตั้งแต่เดือนกรกฎาคม ถือเป็นช่วงเวลาพิเศษที่นักท่องเที่ยวนิยมเดินทางไปมากที่สุด ทั้งนี้เพื่อหลีกเลี่ยงความหนาวสุดขีด โดยเฉพาะชาวไทยที่ชินกับอากาศร้อนอาจปรับตัวยาก ดังนั้นสภาพอากาศที่อุณหภูมิระดับ 23 องศาเซลเซียสจึงทำให้การท่องเที่ยวเป็นไปอย่างรื่นรมย์ อากาศแบบนี้แหละที่จะทำให้เราเก็บลิสต์สถานที่ท่องเที่ยวสำคัญของรัสเซียที่ตั้งใจมาได้อย่างครบถ้วน โดยเฉพาะไฮไลต์ของกรุงมอสโกและเซนต์ปีเตอส์เบิร์ก สองเมืองที่มีชื่อเสียงที่สุดของรัสเซีย





Komsomolskaya Station

ออกเดินทางจากสนามบินสุวรรณภูมิ มุ่งหน้าสู่กรุงมอสโกใช้เวลาราว 9 ชั่วโมงนิด ๆ ก็ถึงสนามบินนานาชาติตามาเดียดาวา (DME) การเดินทางจากสนามบินเข้าเมืองนั้น เหล่าบล็อกเกอร์และคู่มือนักท่องเที่ยวทั้งหลายพร้อมใจกัน “ไม่” แนะนำให้ใช้บริการรถแท็กซี่ เพราะแท็กซี่ที่นั่นขึ้นชื่อเรื่องขูดรีดเงินนักท่องเที่ยวไม่แพ้ที่ใด แนะนำให้เลือกเดินทางด้วย Aeroexpress รถไฟขบวนด่วนพิเศษถึงสถานี Paveletskaya แล้วต่อรถไฟใต้ดินตรงไปที่พักก่อน

การท่องเมืองของเราอาศัยรถไฟใต้ดินเป็นส่วนใหญ่ ถึงแม้ไม่เคยมาก็ไม่ต้องกังวลเรื่องการเดินทางในเมืองหลวงแห่งนี้ โดยเฉพาะการเดินทางด้วยระบบขนส่งสาธารณะรถไฟใต้ดิน (Moscow Metro) ทั้งระบบมี 14 สาย ครอบคลุมกว่า 180 สถานีทั่วทั้งเมือง ความเจริญหูเจริญตาอย่างหนึ่งที่ได้จากการขึ้นรถไฟใต้ดินที่นี่ก็คือ การได้ชมความงดงามของสถาปัตยกรรมและการตกแต่งของแต่ละสถานี จริง ๆ แล้วประเทศในยุโรปที่สร้างรถไฟใต้ดินเป็นประเทศแรกคืออังกฤษ ส่วนรัสเซียเพิ่งสร้างในยุคโจเซฟ สตาลิน ผู้นำของสหภาพโซเวียตตั้งแต่กลางทศวรรษ 1920 ถึง ค.ศ. 1953

แต่ละสถานีมีความสวยงามแตกต่างกันไป ขณะใช้บริการจะรู้สึกประหนึ่งว่ากำลังเข้าชมพิพิธภัณฑ์หรือพระราชวังสุดอลังการ สมเจตนาารมณณ์ของท่านผู้นำที่ยาก

ให้คนทั่วไปได้สัมผัสความหรูหรา ตั้งแต่ลวดลายศิลปะในยุคต่าง ๆ โทนจะโคมไฟระย้านั้นอีก ทำให้เราสนุกกับการเดินทางไปตามด้วยรถไฟใต้ดิน และได้อิมตาอิมใจชื่นชมจิตรกรรมที่ประดับตามจุดต่าง ๆ ระบบรถไฟใต้ดินของมอสโกนับเป็นความภาคภูมิใจทางด้านวิศวกรรมและแสดงถึงประสิทธิภาพของรัสเซียยุคใหม่ รถไฟจะออกทุก ๆ 90 วินาที ช่วยบรรเทาการจราจรติดขัดตามประสาเมืองใหญ่ที่การเดินทางสัญจรหนาแน่นได้อย่างดีเยี่ยม

สถานีที่เก่าแก่ที่สุดคือผลงานชิ้นเอกทางสถาปัตยกรรมที่ไม่ควรพลาดชมด้วยประการใด ๆ โดยเฉพาะสถานีเหล่านี้ สถานี Novoslobodskaya เป็นสถานีที่สร้างขึ้นเพื่อแสดงถึงความสัมพันธ์กับประเทศลัตเวีย ข้อสังเกตคือใช้กระเบื้องสีที่มาจากลัตเวีย สถานี Ploshchad Revolyutsii และสถานี Kievskaya มีภาพโมเสกบอกเล่าเรื่องราวอาณาจักรเคียฟที่เฉลิมฉลองชัยชนะจากสงครามครั้งต่าง ๆ ด้านบนเป็นจุดเชื่อมต่อกับสถานีเดินทางข้ามประเทศ ซึ่งสามารถเดินทางไปถึงกรุงเคียฟประเทศยูเครนได้ทำให้คนเยอะเป็นพิเศษ สุดยอดสถานีในดวงใจคือสถานี Komsomolskaya มีภาพโมเสกแบบบาโรกของสารภาพตรง ๆ เลยกว่า ชื่อสถานีเหล่านี้ ออกเสียงยากมาก มีน้ำ...คู่มือนักท่องเที่ยวทั้งหลายจึงแนะนำให้ผู้ที่เดินทางมารัสเซีย ควรเรียนรู้อักษรซีริลลิก (ภาษารัสเซียเขียนด้วยตัวอักษรนี้) สักเล็กน้อยก่อน จะได้

ไม่ต้องมึนกับการออกเสียงชื่อสถานีต่าง ๆ เหมือนเรา

เชื่อหรือไม่ว่าคนรัสเซียชอบกินซูชิ ดังนั้นร้านอาหารญี่ปุ่นจึงถือเป็นร้านแนะนำ เช่น Nobu (โทร. +7 495 645 3191, www.noburestaurants.ru) อันเลื่องชื่อก็คือในมอสโกเช่นกัน ส่วนเครื่องดื่มท้องถิ่น คนที่นี่ดื่บร้อนกันด้วยเครื่องดื่มสุดฮิตที่เรียกว่า “ควาส” (Kvas, Kvass) ซึ่งดูจากขวดแล้วคิดว่าต้องเหมือนเบียร์แน่ ๆ แต่จริง ๆ ทำมาจากขนมปังดำหมักค้างคืน ผ่านกระบวนการต่าง ๆ จนออกมาเป็นน้ำควาสรสชาติไร้ซึ่งความหวาน คล้ายเบียร์ผสมกับขนมปังดำจืด ๆ รสชาติประหลาดดี แต่เป็นอะไรที่ทำได้ลอง

เสน่ห์ในแบบฉบับเมืองหลวงของรัสเซียคือการผสมผสานกันอย่างลงตัวของโบสถ์ยุคกลาง ตึกสูงระฟ้าในยุคโซเวียต หอศิลป์ บาร์ซูชิ ไนต์คลับ และห้องอาบน้ำ มีคำแนะนำซึ่งเข้าที่มากที่สุดที่ได้จากชาวมอสโกบอกเราคือ ถ้าคุณเดินทางมาถึงในวันพฤหัสบดี จะทำให้คุณอยู่มอสโกได้ในราคาถูกกว่าคนอื่น เพราะแสดงว่าจองในวันธรรมดาซึ่งราคาจะไม่แพงเท่าช่วงสุดสัปดาห์

เรามุ่งหน้าสู่จัตุรัสแดง (Red Square) ซึ่งเต็มไปด้วยเรื่องราวทางประวัติศาสตร์สมัยก่อนจัตุรัสแดงใช้เป็นที่เดินพาเหรดสวนสนาม หรือใช้ชุมนุมเพื่อเรียกร้องสิทธิต่าง ๆ หากอยากแสดงจุดยืนต่อเรื่องใด ๆ ชาวรัสเซียจะมาแสดงพลังกันที่นี่ จึงพูดได้



Arbat Street

ว่าจัตุรัสแดงคือสถานที่รวมชีวิตและจิตวิญญาณของชาวมอสโกอย่างแท้จริง

ถัดจากพระราชวังเครมลิน เราก็มายังไอคอนแห่งรัสเซีย นั่นคือ มหาวิหารเซนต์บาซิล (Saint Basil's Cathedral) ซึ่งเปรียบดั่ง อนุสรณ์ยอดมงกุฎของโบสถ์ออร์ทอดอกซ์รัสเซีย โดดเด่นด้วย ลักษณะโดม 8 โดมล้อมโดมตรงกลางซึ่งเป็นโดมที่ 9 ไว้ หลายคน ตั้งชื่อเล่นให้ว่า โดมหัวหอม เพิ่งได้รับการบูรณะไปเมื่อเร็ว ๆ นี้เอง จัตุรัสแดงและพระราชวังเครมลินได้รับการคัดเลือกจากยูเนสโก ให้เป็นมรดกโลกใน ค.ศ. 1990 ดังนั้นจะเป็นการดียิ่งกว่า หากเดินเข้าไปสำรวจภายในอาคารด้วย แทนที่จะแค่โพสต์ท่าถ่ายรูป กับสถาปัตยกรรมภายนอกเพียงอย่างเดียว

มหาวิหารแห่งนี้เป็นอนุสรณ์เฉลิมฉลองชัยชนะที่รัสเซียมีต่อ พวกมองโกล สร้างขึ้นใน ค.ศ. 1555 รับรองได้ว่าสถาปัตยกรรม ของมหาวิหารเซนต์บาซิลนี้จะมีความงดงามชวนตะลึงเป็นหนึ่งเดียว ในโลก และไม่มีใครสามารถลอกเลียนแบบได้ เพราะสถาปนิกที่ ออกแบบคือ ปอสตนิค ยาคอฟเลฟ (Postnik Yakovlev) นั้นถูก คว้าลูกตาทั้งสองข้างออก ตามพระราชโองการของซาร์อีวานที่ 4 ผู้ได้รับสมญานามว่า อีวานผู้เหี้ยมโหด (Ivan the Terrible) เพราะ ไม่ต้องการให้สถาปนิกสร้างสถาปัตยกรรมที่งดงามขึ้นมาทัดเทียม มหาวิหารแห่งนี้ได้อีก ซาร์อีวานที่ 4 ขึ้นครองบัลลังก์เมื่อทรงมี พระชันษาเพียง 5 พรรษา ทรงมีพระนิสัยโหดร้ายและนิยมความ รุนแรง ปกครองบ้านเมืองอย่างกดขี่และเป็นเผด็จการ ความโหดร้าย ของพระองค์ถึงขั้นมีบันทึกไว้ว่า ถ้าพระองค์พอไม่พระทัยผู้ใด หรือ

หากใครเงยหน้าขึ้นมาดูพระองค์ขณะเสด็จพระราชดำเนินไป ที่ใด จะทรงสั่งให้ทหารนำผู้นั้นไปตัดศีรษะ แม้แต่พระราชโอรส องค์โตของพระองค์เองก็ยิ่งถูกลงโทษจนสิ้นพระชนม์

เราเดินผ่านอนุสรณ์สถานทหารผ่านศึกสงครามโลกครั้งที่ 2 ไปโผล่แถวแนวอาคารพิพิธภัณฑศาสตร์เมอร์ริเมมเบอร์ (Armoury Chamber) เพื่อไปยังมหาวิหารโดมทอง (Cathedral of Christ the Savior) จากนั้นก็เดินตัวลอย ๆ เข้าไปยังห้างสรรพสินค้ากุม (Gum) ที่บรรดานักช้อปปิ้งต่างหมายมั่นปั้นมือว่าจะมาได้ เพราะ ที่นี้รวมสรรพสิ่งทุกอย่างไว้ในห้างเดียว ขึ้นชื่อว่าเป็นห้างหรูที่สุด ของมอสโก จึงมีโอกาสสูงมากที่จะได้กระทบไหล่เหล่าเซเลบริตี สำหรับผู้นิยมเสพลีป็น่าจะหาเวลาไปโรงละครบอลชอย (Bolshoi Theatre/www.bolshoi.ru) เพื่อเข้าชมการแสดงชุด Swan Lake อันโด่งดัง ที่เปิดการแสดงครั้งแรก ณ โรงละครแห่งนี้มาตั้งแต่ ค.ศ. 1877

ยามค่ำออกสำรวจราตรีที่ถนนนิวอาร์บัต (New Arbat Avenue) สัมผัสบรรยากาศดี ๆ ของคนเมืองหลวงอันแสนครึกครื้น หรือ ถ้าชอบแนวถนนคนเดินแนะนำให้ไปถนนอาร์บัต (Arbat Street) ซึ่งสมัยก่อนเคยเป็นแหล่งที่อยู่ของเหล่าขุนนาง ตำรวจลับ (เคจีบี) และสมาชิกพรรคการเมืองสหภาพโซเวียต มีของที่นักท่องเที่ยว ต้องการมากมาย มีคาเฟ่เก๋ ๆ ตลอดความยาวกว่าหนึ่งกิโลเมตร มาแล้วรับรองไม่มีผิดหวังแน่

### เมืองเซนต์ปีเตอส์เบิร์ก

ห่างจากกรุงมอสโกไปทางตะวันตกเฉียงเหนือเกือบ 800 กิโลเมตร เป็นที่ตั้งของเมืองเซนต์ปีเตอส์เบิร์ก (Saint Petersburg) หากบิน ด้วยสายการบินภายในประเทศใช้เวลาเพียงชั่วโมงครึ่ง แต่เราเลือก รถไฟความเร็วสูง (Sapsan) ออกจากสถานี Leningradsky ใน มอสโก ใช้เวลาราว ๆ 4 ชั่วโมงมาถึงสถานี Moskovsky Vokzal



Saint Basil's Cathedral



Armoury Chamber



Church of the Savior on Spilled Blood



Zayachy Island



The State Hermitage Museum

ในเซนต์ปีเตอส์เบิร์ก เมืองนี้ได้รับฉายาว่าเป็นราชินีแห่งยุโรปเหนือ เพราะมีพระราชวังน้อยใหญ่มากมาย เพิ่งผ่านการเฉลิมฉลองเมืองอายุครบ 313 ปี ณ ริมน้ำเนวา (Neva River)

สถานที่สุดอลังการห้ามพลาดอย่างแรกเลยคือพิพิธภัณฑสถานเฮอร์มิเทจ และพระราชวังฤดูหนาวของซารีนาเอลิซาเบท ([www.hermitagemuseum.org](http://www.hermitagemuseum.org)) มิวเซียมศิลปะในความครอบครองราว 3 ล้านชิ้นแสดงอยู่ในอาคาร 6 หลัง ภายในเป็นที่เก็บงานศิลปะศิลปะปั้นดัง ๆ ทุกแขนง ว่ากันว่าผลงานศิลปะของที่นี่ต้องใช้เวลาถึง 19 ปีจึงจะชมได้ครบทั้งหมด ยิ่งใหญ่แค่ไหนคงพอจะนึกออกภายนอกของพระราชวังใช้โทนสีเขียว-ขาวแบบสถาปัตยกรรมบาโรก ตัวอาคารมีลักษณะเป็นสี่เหลี่ยมผืนผ้าสูง 3 ชั้น โดดเด่นด้วยวงกว้างประกอบด้วยอาคาร 6 หลัง สร้างเชื่อมต่อกันตรงจัตุรัสพระราชวัง (Palace Square) มีอาคารโดดเด่นคือ General Staff Building อาคารนีโอคลาสสิกที่ออกแบบโดยคาร์โล รอสซี (Carlo Rossi) ในสไตล์เอ็มไพร์ สร้างขึ้นใน ค.ศ. 1819-1829

อีกหนึ่งสถานที่งดงามอลังการเหลือจะกล่าวคือโบสถ์แห่งหยดเลือด (Church of the Savior on Spilled Blood) สร้างโดย

ซาร์อะเล็กซานเดอร์ที่ 3 เพื่อรำลึกถึงพระราชบิดาคือซาร์อะเล็กซานเดอร์ที่ 2 ซึ่งถูกลอบปลงพระชนม์ด้วยระเบิดบริเวณนี้ โดยสร้างครอบพื้นที่พระโลหิตของพระราชบิดาของพระองค์ จากนั้นข้ามไปสำรวจเกาะกระต่าย (Zayachy Island) อันเป็นชัยภูมิที่ตั้งของป้อมเซนต์ปีเตอร์และปอล (Peter and Paul Fortress) ล้อมรอบด้วยแม่น้ำเนวา เมื่อข้ามสะพานเข้ามาแล้วให้ตรงไปยังจุดศูนย์กลางของเกาะเพื่อเข้าชมและสักการะหลุมฝังพระศพราชวงศ์โรมานอฟซึ่งอยู่ด้านในมหาวิหารเซนต์ปีเตอร์และปอล (Cathedral of Holy Apostles Peter and Paul)

พระราชวังแคเทอริน (Catherine Palace) ตั้งอยู่ที่เมืองปูชกิน (Pushkin) ห่างจากเซนต์ปีเตอส์เบิร์กไปประมาณ 25 กิโลเมตร ก่อสร้างขึ้นใน ค.ศ. 1717 เพื่อเป็นที่ประทับในช่วงฤดูร้อนของซารีนาแคเทอรินที่ 1 พระมเหสีของซาร์ปีเตอร์มหาราช ลักษณะตัวสถาปัตยกรรมเป็นแบบบาโรกผสมรัสเซียภายนอกทาสีฟ้า-ขาวประดับด้วยรูปปั้นเทพแอตลาสซึ่งทำท่าแบกวงนี้ไว้ ห้องไฮไลต์คือห้องรับประทานอาหารของซาร์ ตกแต่งโดยฝีมือศิลปินชาวเยอรมัน ความอลังการของห้องที่ใช้ประดับเป็นที่เลื่องลือกันว่าขนาด

นาซีสามารถขนทองจากพระราชวังนี้ไปได้ถึง 60 ตัน ส่วนพิเศษสุดคือห้องเดินรำภูพื้นไม้ปาร์เกต์อย่างดี 12 ชนิด

หลังจากได้มาเปิดหูเปิดตาในดินแดนแห่งนี้ ได้สัมผัสความงดงามอันวิจิตรของสถาปัตยกรรมทั้งหมดทั้งมวลแล้ว เราไม่สามารถหาคำมาบรรยายความรู้สึกได้มากไปกว่า ที่นี่คือสุดยอดแห่งความประทับใจที่นักท่องเที่ยวไม่ควรพลาดมาเยือนด้วยประการทั้งปวง

**Getting There :**

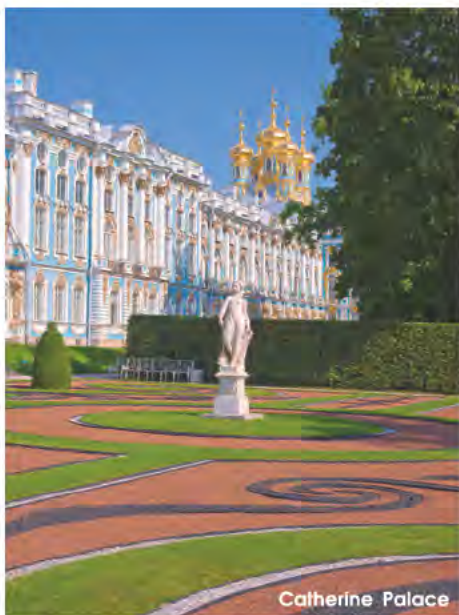
- สายการบินแอร์ฟลอต สายการบินแห่งชาติรัสเซีย บินตรงจากสนามบินสุวรรณภูมิ ประมาณ 10 ชั่วโมง ถึงสนามบินนานาชาติเซอเรเนตเยวา (SVO)
- สายการบินไทย บินตรงสู่รัสเซีย ประมาณ 9 ชั่วโมงถึงสนามบินนานาชาติตามาเตียดาวา (DME)

**Tips :**

บิสสุร์เซียได้โดยไม่ต้องขอวีซ่า สามารถเที่ยวเล่นได้นาน 30 วัน

**อาหารท้องถิ่นแนะนำให้ลอง :**

- Blinis หรือแพนเค้กรัสเซีย เมนูหลักของชาวมอสโก ทำจากแป้งเครปฝรั่งเศสบาง ๆ มีเครื่องโรยหน้าหลากหลายชนิดให้เลือกทั้งคาวหวาน เช่น แซลมอนรมควัน ไข่ปลาเคเวียร์ เห็ด ซาร์วครีม แยมเนมซันหวาน
- Pelmeni หรือเกี้ยวรัสเซีย ให้อัดแน่นไปด้วยสมุนไพรและเนื้อสัตว์ต่าง ๆ กินเปล่า ๆ หรือกินกับน้ำซุ๊ปก็ได้



Catherine Palace



เรื่องและภาพ...สิโรโตะ

# อุทัยธานี...ชีวิตสุขสงบ บนลุ่มน้ำสะแกกรัง

เวลาหกโมงกว่า ๆ เมื่อแสงทองส่องอร่ามไปทั่วทุ่งนาของเกาะเทโพ เกาะน้ำจืด ที่ใหญ่ที่สุดในประเทศไทย เหล่านักท่องเที่ยวผู้รักธรรมชาติต่างตื่นเช้า พวกเขาปั่นจักรยานออกไปเก็บภาพตะวันดวงใหญ่ ในขณะที่เดียวกันชีวิตของชาวบ้านบนเรือนแพ ยังคงเป็นไปตามครรลอง เหวี่ยงแหหาปลา กลับควนไฟตามบ้านส่งสัญญาณว่า ถึงเวลาประกอบอาหารและการเริ่มต้นของวันใหม่ ภาพท้องทุ่งเขียวขจีประกอบกับ สีสันของท้องฟ้ายามเช้า พาให้เรตักหลุมรัก "เมืองอุทัยฯ" ในเช้าแรกได้ง่าย ๆ

อากาศกำลังดีเยี่ยมกว่าองศา ลมที่พัดโชยทำให้นักปั่นทุกคน อารมณ์ดีจนยิ้มไม่หยุด ไม่ต้องกลัวเลยว่ามาเที่ยวเกาะเทโพแล้ว จะหาเช่าจักรยานได้ยาก เพราะทุกรีสอร์ทบนเกาะนี้ต่างพร้อมใจให้บริการเช่าจักรยานกันทั้งนั้น ด้วยระยะทางรอบเกาะราว 35 กิโลเมตร จัดว่าเป็นระยะที่ไม่หนักหนาจนเกินไป ถึงจะมาแบบครอบครัวกับ ลูกตัวน้อยก็น่าจะไหวอยู่

แม่น้ำสะแกกรังมีระยะสั้นเพียง 11 กิโลเมตร เริ่มตั้งแต่ปากคลอง ชุมทรัพย์ ไหลผ่านตัวเมืองอุทัยธานี มาบรรจบกับแม่น้ำเจ้าพระยาที่ ปลายเกาะเทโพ บริเวณสะพานแขวนวัดชุมทรัพย์ ซึ่งถ้าใครมาแล้ว ไม่ได้เช็กอินตรงจุดนี้ก็ดูเหมือนจะพลาดสัญลักษณ์สำคัญของเกาะไป รับรองเลยว่าถ้าคุณนิยมชื่นชมธรรมชาติ เกาะเทโพนี้แหละคือจุดหมาย ในฝันอันแท้จริง

ที่มาของคำว่า "อุทัยธานี" ก็เกิดขึ้นจากบริเวณเกาะเทโพนี้เอง เพราะแสงแรกของจังหวัดเกิดขึ้นที่นี่ จนได้ชื่อว่าเป็น "แดนอาทิตย์อุทัย" หลังจากปั่นจักรยานไปตามคันนา ผ่านป่าไผ่หลายต่อหลายกอที่ สร้างอาชีพจักสานเสื่อลำแพนอันเลื่องชื่อให้ชาวบ้านแถบนี้ ก็มาถึง ไฮไลต์ของเกาะ นั่นคือ "วัดอุโปสถาราม" ซึ่งมีชื่อเสียงโด่งดังในเรื่อง การผสมผสานของสถาปัตยกรรมไทยและยุโรป สร้างขึ้นเมื่อ พ.ศ. 2324 ถึงวันนี้ก็อายุ 237 ปีแล้ว แต่จากสภาพโบสถ์ที่เห็นแทบจะดูไม่ ออกถึงความเก่าแก่แต่น้อย โดยเฉพาะจิตรกรรมฝาผนังนั้นสวยงาม น่าประทับใจที่สุด

มีเสียงกระซิบจากคนท้องถิ่นที่บอกต่อกันมาว่า หากอยากเที่ยว ที่นี้แบบได้ความรู้ให้มาวันเสาร์-อาทิตย์ เพราะจะมีไกด์อาสาชื่อผู้พัน จเร (ให้มองทหาชายในชุดมอฮ้อม) ซึ่งใจดีอาสาทำหน้าที่บรรยาย



แพโฮบลอน้ำ แพที่ใ้รับเสด็จพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 5



วัดอโศการาม

ในการเสด็จประพาสต้น พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 5 ได้เสด็จพระราชดำเนินมาที่วัดนี้ถึง 2 ครั้ง ปัจจุบันแพที่สร้างขึ้นเพื่อใช้รับเสด็จก็ยังคงอยู่ที่ริมฝั่งน้ำติดกับวัดเช่นเดิม รวากับได้หยุดกาลเวลาตั้งแต่ครั้งกระโน้นไว้โดยไม่เปลี่ยนแปลง

ใครที่อยากชมความงามของต้นสะแกริมน้ำ แนะนำให้มาช่วงเดือนมีนาคมซึ่งเป็นช่วงที่ชาวอุทัยธานีก็รอคอยเช่นกัน เพราะเป็นเวลาที่จะได้เห็นภาพต้นสะแกออกดอกสะพรั่งสีเขียวอมเหลือง ทั้งตัวที่อยู่ย้อยลงมาที่ริมน้ำสวยงามราวกับมาดดอกไม้ ความน่าสนใจอย่างหนึ่งของชุมชนแพในอุทัยธานีคือ แต่ละแพนั้นมีทะเบียนบ้านถูกต้องตามกฎหมาย ปัจจุบันเหลืออยู่ 150 หลังเท่านั้น จากเมื่อก่อนที่มีมากถึง 300 หลังก็ลดน้อยลงตามวันเวลาที่เปลี่ยนไป ผู้ที่ยังคงใช้เรือนแพอยู่อาศัยส่วนใหญ่เป็นคนเฒ่าคนแก่ที่ผูกพันกับสายน้ำและใช้ชีวิตประมงมาตลอด น้อยมากที่จะเห็นวัยรุ่นในบริเวณนี้ เราเห็นกระชังปลาเรดซึ่งเป็นปลาอดนิยมนิยมของจังหวัดอยู่ทั่วไป และก็หมามันปั้นมือไว้ว่าจะต้องลิ้มลองรสชาติของปลาเนื้อหวานนี้ให้ได้

ถึงจะไม่ได้นอนบนเรือนแพสัมผัสชีวิตเรียบง่ายบนสายน้ำ แต่ “บ้านสวนจันทิตา” โฮมสเตย์ที่เราพักก็ทำให้รู้สึกถึงความเรียบง่ายและได้สัมผัสกับธรรมชาติอย่างใกล้ชิดเช่นกัน เราเคยเห็นสถาปัตยกรรมของที่นี่ทางโซเชียลบ่อย ๆ คิดว่าไม่น่าจะใช่โฮมสเตย์ทั่วไปแน่นอน แค่เห็นดีไซน์ก็รู้ว่าผ่านการคิดวิเคราะห์ที่โดยนักออกแบบมืออาชีพ เริ่มต้นจากชุมชนสังคมออนไลน์ที่ทำให้สามีของคุณครูจันทิตาได้รู้จักกับสถาปนิกหนุ่มนามว่า ประจักษ์กันทา แห่ง Studio Miti ผู้สร้างสรรคให้

โฮมสเตย์แบบบ้านไม้ที่มีความเก๋ไก๋ไม่ธรรมดาโดดเด่นที่เรือนไม้ไทยสีหลังนำมาดัดแปลงในรูปแบบร่วมสมัย ตั้งอยู่ท่ามกลางป่าไม้ออม ๆ ที่มีทั้งต้นตะเคียน นนทรี ตาเบญญา มะม่วงก้นเกรา ตะแบก ประดู่แดง และต้นติวซึ่งช่วงที่ออกดอกนั้นดูสวยงามไม่แพ้ทางพญาเสือโคร่งของเชียงใหม่เลยทีเดียว บ้านไม้เรือนไทยที่อยู่เบื้องหน้านี้ดูแล้วแทบไม่ต่างอะไรกับบ้านในป่าแถบสแกนดิเนเวียเลยสักนิด ขณะเดียวกันก็ดูเรียบง่ายเหมือนวิถีของชนแบบญี่ปุ่น

อาหารมื้อเช้าที่เราได้รับประทานเป็นของอร่อยจากตลาด ซึ่งคุณครูจันทิตาจะไปจ่ายตลาดแล้วนำมาเสิร์ฟให้ เช่น ขนมปังสังขยา แม้จะไม่ใช่ของร้านไพพรรณเจ้าดังแต่ก็อร่อยไม่แพ้กัน และข้าวมันไก่จากร้านโกตี๋ ซึ่งเราไม่ต้องเสียเวลาไปต่อคิวเอง ใครที่รักธรรมชาติอยากมานอนในป่าแต่ยังห่วงความสบายและที่แน่ ๆ คืออยากได้รูปเท่ ๆ สวย ๆ ไปอวด



บ้านสวนจันทิตา

ประวัติวัดได้อย่างสนุกสนานแบบลงลึกถึงแก่นจริง ๆ เราได้รู้ว่าวัดแห่งนี้มีมาตั้งแต่สมัยรัตนโกสินทร์ตอนต้น ได้ฟังเรื่องเล่าภาพพุทธประวัติที่น่าสนใจ รวมทั้งเรื่องราวภาพเขียนสีหน้าโบสถ์รูปยักษ์นหนทกที่ต้องคอยล้างเท้าให้เทวดาที่มาเฝ้าพระอิศวรและมักโดนเทวดาถล่มตบหัวดอนผมจนศีรษะล้าน เมื่อนอนทกทนมไม่ไหวจึงไปเฝ้าพระอิศวรขอความเห็นใจเลยได้พรวิเศษอันนำมาซึ่งความวุ่นวาย และนำไปสู่จุดเริ่มต้นของมหากาพย์รามเกียรติ์ที่เรารู้จักกันดีนั่นเอง



ขนมปังสังขยา ของอร่อยจากตลาด

เพื่อนในโซเชียล ขอให้จำชื่อนี้ไว้เลย “บ้านสวนจันทิตา”

อุทัยธานีเป็นจังหวัดที่คนมาต้องมีความตั้งใจมาจริง ๆ เพราะไม่ใช่เมืองที่ถนนใหญ่ตัดผ่าน และนี่อาจเป็นเหตุผลหนึ่งที่ทำให้ชาวบ้านยังคงรักษาวิถีชีวิตเก่าแก่แบบดั้งเดิมไว้ได้อย่างดี เราขับรถไปตามถนนศรีอุทัย บ้านแทบทุกหลังบนถนนสายนี้ทาด้วยสีม่วง เพื่อแสดงออกถึงความจงรักภักดีต่อสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เมื่อพระองค์ทรงสร้างพระตำหนักใหม่ด้วยพระราชทรัพย์ส่วนพระองค์ขึ้นที่นี่ และทรงมีแนวพระราชดำริให้ชาวอุทัยธานีดำเนินวิถีชีวิตตามปกติ เคยทำอะไรก็ทำอย่างนั้น สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารีทรงปฏิบัติพระองค์อย่างเรียบง่าย ไม่ถือพระองค์ ทรงดำเนินตามขั้นตอนตั้งแต่ขอเลขที่บ้านจากราชการ และยื่นหนังสือคำร้องขอให้ไฟฟ้าเช่นเดียวกับสามัญชนทั่วไป เรื่องนี้สร้างความปลาบปลื้มปีติให้แก่ชาวอุทัยธานีมากทีเดียว

ย้อนกลับไปชมความงามแบบดั้งเดิมของเมืองอุทัยฯ กันต่อ มีสถานที่อีก 2 แห่งที่อยากแนะนำ คือ ร้านกาแฟ “บ้านจรงค์” ซึ่งเจ้าของบ้านทรงไทยหลังงามหลังนี้ได้ดัดแปลงมาเป็นร้านกาแฟ มีเครื่องตั้งยอดฮิต

ให้เลือกหลายเมนู บรรยากาศชวนให้นึกถึงคุณพ่อคุณแม่ในวัยหวาน ชั้นสองของบ้านเปิดเป็นพิพิธภัณฑ์สะสมสมบัติส่วนตัวของอาจารย์ศิลป์ชัย เทตนา ศึกษาในเทศก์สำนักงานการศึกษาขั้นพื้นฐานอุทัยธานี และภรรยาคือคุณจรงค์ โดยรวบรวมเรื่องราวของมีค่าเมื่อครั้งคุณตาทวด หลวงเพชรสงคราม (เผือก รัตนวราหะ) ดำรงตำแหน่งยกกระบัตรเมืองอุทัยธานีในสมัยรัชกาลที่ 5 หรือเทียบแล้วก็คือทนายความนั่นเอง ท่านเป็นผู้ที่ได้รับพระราชทานเครื่องราชอิสริยาภรณ์จากพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวเมื่อครั้งเสด็จพระราชดำเนินมาอุทัยธานีใน พ.ศ. 2444

โชคดีว่าวันที่เราไปอาจารย์ศิลป์ชัยซึ่งเป็นหลานของหลวงเพชรสงครามได้กรุณานำชมสิ่งของทุกอย่างในพิพิธภัณฑ์ด้วยตัวเอง อาจารย์บอกเล่าเรื่องราวของข้าวของทุกชิ้นได้โดยไม่ต้องอาศัยสคริปต์ ตั้งแต่สรรพาวุธที่ได้รับพระราชทาน ตู้ไม้ซึ่งด้านในจัดวางถาดที่สลักเสลาตลอดลายคำว่า “เจริญ” ถือเป็นสิริมงคลและนิยมใช้กันในสมัยรัชกาลที่ 5 ข้าวของเครื่องใช้ที่อายุไม่ต่ำกว่าร้อยปีเหล่านี้ล้วนกลายเป็นของเก่าทรงคุณค่า ไม่ว่าจะเป็น

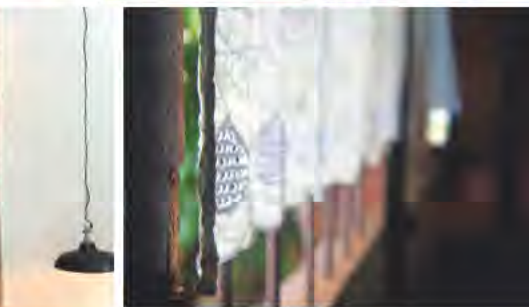
ชั้นโดกทองเหลืองของคุณยาย เครื่องเบญจรงค์จากเมืองจันทบูรหลายหายากเช่นลายผักกาด อุปกรณ์รดทองสมัยที่คุณยายยังทำอาชีพช่างทอง เตียงและตู้แบบเข้ากันนำเข้ามาจากเชียงใหม่ซึ่งได้มาช่วง พ.ศ. 2494 ตอนที่คุณตาคุณยายแต่งงาน ที่น่าสนใจคือโต๊ะเครื่องแป้งหูช้างราคาแพงลิบ แพงยิ่งกว่าเงินเดือนครูสมัยนั้นเสียอีก สืบถามทราบความว่าราคา 6 บาท แต่เงินเดือนคุณครูแค่ 4 บาท

ถัดจากห้องนอนมีทางเดินเชื่อมไปสู่เรือนไทยอายุ 109 ปี ที่คุณตาทวดยกให้คุณยายของอาจารย์ศิลป์ชัยตอนออกเรือนเป็นเรือนไทยขนาด 6 คอก มีจุดเด่นที่เสาเรือนทรงสอบเอียงเข้าหากัน สิ่งที่น่าสนใจคือลักษณะเสาเรือนเป็นแบบ 38 เหลี่ยม ดูเผิน ๆ ใคร ๆ ก็ต้องคิดว่าเป็นเสากลมเกลี้ยง แต่แท้จริงแล้วนี่แหละคือฝีมือการถากเสาด้วยขวานโยนที่หาดูได้ยากยิ่ง ส่วนฝาผนังเป็นแบบฝาเพ็ญสร้างตามแบบจีน เพราะที่นี่มีคนจีนอพยพเข้ามาอยู่เยอะ จนเป็นที่มาของร้านอาหารเจ้าดังทั้งหลายของอุทัยธานี

หนึ่งในร้านเด็ดที่ว่าก็คือ “เจ๊เย็บเคยบะหมี่ฮ่องเต้” ตั้งอยู่ตรงตลาดริมน้ำสะแกกรังเก่า แต่ตอนนี้ตลาดไม่มีแล้ว ความอร่อย



หลากหลายมุมที่บ้านจรงค์







เจียนปอเคย บะหมี่หมูแดง



บรรยากาศร้านในตรอกโรงยา



ปลาดูย่างคั่ว

ระดับตำนานคือบะหมี่ไขสุตรสเสฉวนที่คนสมัยก่อนเรียกกันว่าบะหมี่อากงเจียนปอเคย ปัจจุบันได้เขียนึงหรือคุณซำซัย เจียนรันหนาทายาทรุ่นที่ 4 สืบทอดการทำบะหมี่ไขเปิดสูตรเหนียวนุ่มนี้ การผลิตพิถีพิถันตั้งแต่แป้งแบบไม่มีมือ ไข่ไข่เปิดมากเป็นพิเศษ รวมถึงการรีดเส้นด้วยเครื่องที่ใช้มีอหมุน ทุกอย่างสดใหม่ เมนูมีให้เลือกหลากหลาย แต่ถ้าต้นตำรับก็ต้องหมูแดง ส่วนเย็นตาไฟก็อร่อยเหมือนกัน รสชาติน้ำซุปลคล้าย ๆ ต้นน้ำแดง

หากจะมาอุทัยธานีอย่าลืมจัดวันเสาร์ไว้เที่ยวด้วย เพราะตลาดเก่าของตรอกโรงยามีเสน่ห์ไม่เหมือนที่ใด จนเดี๋ยวนั้นกลายเป็นแหล่งท่องเที่ยวอันดับต้น ๆ ของอุทัยธานีไปแล้ว จากตรอกโรงยาแหล่งสุบผืนของชุมชนชาวจีนในอดีต ซึ่งเปิดอย่างถูกต้องตามกฎหมายให้ผู้คนซื้อขายและสุบผืนกันอย่างเสรี จนกระทั่ง พ.ศ. 2500 จอมพลสฤษดิ์ ธนะรัชต์ประกาศให้ผืนเป็นสิ่งเสพติดผิดกฎหมาย ตรอกโรงยาที่เคยคึกคักด้วยสิ่งหอมคั่วจึงถูกปิดไป จนเมื่อ 10 ปีที่แล้วถึงได้ถูกพลิกฟื้นคืนชีพขึ้นมาด้วยการเปิดเป็นถนนคนเดินทุกวันเสาร์ช่วงเย็น โดยมีฉากชีวิตเป็นสถาปัตยกรรมห้องแถวบ้านไม้เก่าแก่ขนานสองข้าง

เคลียร์ท้องให้ว่างพอ แล้วมาเดินชม ชิม ช็อป อย่างสุขสำราญกัน เพราะบนถนนเส้นนี้พร้อมพร้อมไปด้วยอาหารสด อาหารคาวหวาน และอาหารท้องถิ่น โดยเฉพาะปลาดูย่างคั่วซึ่งเป็นผลิตภัณฑ์ท้องถิ่นของชาวเกาะเทโพ ได้แก่กลุ่มปลาดูบ้านน้ำตก ซึ่งสืบทอดกิจการกันมานาน ใช้วิธีย่างปลาแบบโบราณด้วยการมะพร้าวและขี้เเลื่อย สุ่มไฟกรุ่น ๆ ทั้งไว้ทั้งวันทั้งคืน และขอแนะนำให้ซื้อปลาเนื้ออ่อนที่ชาวบ้านเรียกว่า ปลาแดง ถึงแม้ราคาจะสูงลิ่วแต่รับรองอร่อยคุ้ม เดินกันตั้งแต่ฟ้ายังสว่าง กว่าจะรู้ตัวอีกทีมือไม้ก็เต็มไปด้วยของกินเพลินจนลืมไปเลยว่าความมืดเข้าปกคลุมท้องฟ้าเรียบร้อยแล้ว



ด้านหน้าตรอกโรงยา

### การเดินทาง

จากกรุงเทพฯ เดินทางไปอุทัยธานีได้หลายเส้นทาง แต่เส้นทางที่สั้นที่สุดคือจากทางหลวงหมายเลข 32 (สายเอเชีย) ผ่านอยุธยา อ่างทอง สิงห์บุรี ชัยนาท แล้วแยกเข้าทางหลวงหมายเลข 333 ตรงทางแยกท่าหน้าอ้อย บริเวณหลักกิโลเมตรที่ 206 ข้ามสะพานข้ามแม่น้ำเจ้าพระยา ระยะทางประมาณ 16 กิโลเมตร ผ่านหน้าโรงพยาบาลอุทัยธานี แล้วเลี้ยวซ้ายไปทางตลาดอุทัยธานี รวมเป็นระยะทางประมาณ 222 กิโลเมตร

### ร้านอาหารแนะนำ

- **โกตี๋ข้าวมันไก่**  
ที่อยู่ : 137 ถนนท่าช้าง ตำบลอุทัยใหม่ อำเภอเมืองอุทัยธานี จังหวัดอุทัยธานี โทร. 0-5651-2013
- **ร้านกวางแพ้นางรัก**  
ที่อยู่ : ถนนศรีอุทัย ตำบลอุทัยใหม่ อำเภอเมืองอุทัยธานี จังหวัดอุทัยธานี โทร. 08-1886-3685
- **เจียนปอเคยบะหมี่ฮ่องกง**  
ที่อยู่ : ถนนศรีน้ำซึม ตำบลอุทัยใหม่ อำเภอเมืองอุทัยธานี จังหวัดอุทัยธานี โทร. 0-5651-2512

### ที่พัก

- **บ้านสวนจันทิตา**  
ที่อยู่ : 32/9 หมู่ 5 ตำบลสะแกกรัง อำเภอเมืองอุทัยธานี จังหวัดอุทัยธานี โทร. 08-1144-1988
- **ไอยรา เลค โฮเต็ล แอนด์ รีสอร์ท (Iyara Lake Hotel & Resort)**  
ที่อยู่ : 55 หมู่ 4 ตำบลลาดทอง อำเภอเมืองอุทัยธานี จังหวัดอุทัยธานี โทร. 0-5651-6333

# LOBSTER LOVERS

ในอดีตหากพูดถึงกุ้งล็อบสเตอร์ นักชิมชาวไทยหลายคนต้องบอกว่านี่คือเมนูที่หารับประทานได้ยาก บางคนต้องบินไปไกลถึงต่างประเทศเพื่อจะได้ลิ้มลองรสชาติสักครั้ง โดยเฉพาะที่สหรัฐอเมริกาที่มีกุ้งล็อบสเตอร์จากรัฐเมน ซึ่งมีพื้นที่ติดกับเมืองควิเบกของประเทศแคนาดา เป็นสินค้าส่งออกระดับโลกที่คนไทยคุ้นเคย เราจึงมักได้ยินคำพูดที่ว่า “แคนาเดียนล็อบสเตอร์” กันบ่อย ๆ แต่ปัจจุบันกุ้งล็อบสเตอร์ได้รับความนิยมในหมู่คนไทยมากขึ้น และมีทางเลือกหลากหลายให้เหล่านักชิมเสียดาย happiness ฉบับนี้จึงขอเอาใจทุกท่านด้วยเมนูเด็ดของกุ้งล็อบสเตอร์ ที่เสิร์ฟกันตั้งแต่ร้านอาหารไปจนถึงภัตตาคารในโรงแรมให้ท่านได้เลือกอร่อยกันตามรสนิยม



ผัดไทยกุ้งล็อบสเตอร์

## Mango Tree on the River

เสน่ห์อย่างหนึ่งของอาหารไทยที่ทำให้คนติดใจคือการเลือกใช้วัตถุดิบที่ไม่มีที่ใดในโลก ร้าน Mango Tree on the River เป็นร้านอาหารไทยที่ได้ชื่อว่าพิถีพิถันในการเลือกใช้วัตถุดิบมาก เสิร์ฟอาหารรสชาติไทยแท้ซึ่งทุกวันนี้หารับประทานได้ยาก จาก Mango Tree on the River สาขาแรกที่สุรวงศ์ ได้รับความนิยมจนกระทั่งขยายสาขาไปในหลายประเทศทั่วโลก ไม่ว่าจะเป็นสหรัฐอเมริกา อังกฤษ ญี่ปุ่น และประเทศอื่น ๆ อีกมากมาย จนมาถึงสาขาล่าสุดที่ประเทศไทยนี้เอง Mango Tree on the River สร้างบรรยากาศริมแม่น้ำแบบสบาย ๆ นำเสนอเมนูไทย ๆ ที่โดดเด่นอย่างผัดไทย กุ้งล็อบสเตอร์ หนึ่งในเดียวที่คุณไม่ควรพลาด

**บรรยากาศ**  
ตั้งอยู่ในศูนย์การค้ายอดพิมานริเวอร์วอล์ค ริมแม่น้ำเจ้าพระยา เปิดตัวมาได้ 2-3 ปี สไตล์การตกแต่งเป็นแบบโมเดิร์น เรียบหรู แต่ยังแฝงกลิ่นอายความเป็นไทย มีหลายโซนให้เลือกนั่ง ไม่ว่าจะเป็นโซนกลางแจ้งชมบรรยากาศริมแม่น้ำที่เป็นเหมือนเส้นเลือดหลักของเมืองไทย นั่งมองเรือแล่นผ่านไปมา พร้อมแสดเสียงของมหรานครในยามค่ำคืน หรือจะเลือกนั่งในห้องปรับอากาศเย็นฉ่ำ ซึ่งก็มีส่วนบาร์ไว้อคอยบริการด้วยเช่นกัน

**เมนูแนะนำ**  
ผัดไทยกุ้งล็อบสเตอร์ เป็นผัดไทยรสชาติเข้มข้น เส้นเหนียวนุ่ม เนื้อกุ้งล็อบสเตอร์มีความแน่นหนึบต่างจากกุ้งสดหรือกุ้งแม่น้ำ แร้งบันดาลใจในการสร้างสรรค์

เมนูนี้คือ ความคิดที่จะผสมผสานอาหารไทยรสชาติดี “ผัดไทยเส้นจันท์” เข้ากับวัตถุดิบชั้นเลิศที่นิยมกันมากในต่างประเทศ นั่นคือ “กุ้งล็อบสเตอร์” ซึ่งทั้งสองอย่างสามารถเข้ากันได้แบบลงตัว จึงเกิดเป็นเมนูผัดไทยกุ้งล็อบสเตอร์อันแสนอร่อย

**อื่น ๆ**  
ใครชอบกุ้งสามารถสั่งต่อเนื่องได้เลย แนะนำเมนูพะแนงกุ้ง ที่ใช้แกงไทยกลิ่นหอม ผัดกับกุ้งตัวโตสีส้มสวยงามน่ารับประทาน รวมถึงทอดมันกุ้ง ทอดมันเนื้อกุ้งเน้น ๆ กรอบนอกนุ่มใน จิ้มน้ำจิ้มสูตรเด็ดเฉพาะของร้านยิ่งเพิ่มความอร่อยกลมกล่อม และยังมีส่วนใหญ่ที่เป็นยำเนื้อวัวรสแซ่บจัดจ้านถึงใจ

หากชิมแล้วติดใจอยากตามรอยไปถึงสาขาแรกบนถนนสุรวงศ์ ก็จะได้ชมความงามของบ้านเก่าแก่ตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ 7 ซึ่งทางร้านปรับปรุงตกแต่งให้เป็นร้านอาหาร ไปสัมผัสบรรยากาศที่ร้านตั้งใจให้คงลักษณะความเป็นบ้านไทยแบบดั้งเดิมไว้ให้มากที่สุด นอกจากนี้ยังมีภาพถ่ายกรุงเทพมหานครในอดีตประดับข้างฝาไว้ให้ชมกันเพลิน ๆ ด้วย

**ที่อยู่ :** ศูนย์การค้ายอดพิมานริเวอร์วอล์ค อาคาร D5 ถนนบ้านหม้อ แขวงวังบูรพาภิรมย์ เขตพระนคร กรุงเทพฯ  
เปิดบริการทุกวัน เวลา 11.00-01.00 น.  
โทร. 0-2110-0819



พะแนงกุ้ง



ทอดมันกุ้ง



## Lobster & More

เป็นร้านกุ้งล็อบสเตอร์ที่ได้รับความนิยมร้านหนึ่ง เพราะเลือกเสิร์ฟแบบ Live Lobster ตั้งตู้เลี้ยงให้เห็นกันภายในร้านเพื่อป้องกันความสดแท้ รวมถึงซีฟู้ดยอดนิยมน้อยอย่าง หอยนางรมก็นำเข้าจากต่างประเทศทั้งหมด เพิ่มเติมด้วยอาหารอิตาเลียนและยุโรป ทำให้ Lobster & More ถูกใจนักชิมด้วยความหลากหลายของเมนูอาหารที่มีให้เลือก

### บรรยากาศ

ตั้งอยู่ในโครงการ Crystal Park บนถนนประดิษฐ์มนูธรรม การตกแต่งร้านเป็นแบบ Simple Elegance คือ เรียบหรู เข้าถึงง่าย และบรรยากาศโปร่งสบาย เหมาะกับการสังสรรค์ของครอบครัว เพื่อนฝูง ตลอดจนคู่รัก สะดุดตาด้วยภาพกราฟฟิตีบนกำแพงรูปเด็กชายใส่หมวกแก๊ปสีแดง ทำท่าเหมือนกำลังชะโงกหน้ามองบนโต๊ะ



อาหารของเรา ดูแล้วน่ารักและก็กลายเป็นมูมยอดฮิตสำหรับถ่ายรูปไปแล้ว ภายในร้านอบอุ่นด้วยแสงไฟโทนสีส้ม ส่วนด้านนอกทำเป็นเรือนกระจกแก้วให้ความสว่างไสว หากอยากจัดงานเลี้ยงแบบมากันหลายคน ก็สามารถสร้างพื้นที่ปาร์ตี้ส่วนตัวได้เลย

### เมนูแนะนำ

คุณวิสิทธิ์ ภิรมสุข เชฟคนไทยผู้เชี่ยวชาญทำกุ้งล็อบสเตอร์เล่าถึงวิธีการทำแต่ละเมนูให้ฟัง เราจึงได้รู้ว่ากุ้งล็อบสเตอร์เป็นเมนูปราบเซียน แต่ถักรู้เทคนิคแล้วจะทำให้ได้รสชาติอร่อยมากขึ้น เริ่มที่เมนูแรก Lobster Roll นำกุ้งล็อบสเตอร์สดทั้งตัวไปต้มลัดส่วนน้ำหนัก 100 กรัมต่อการต้ม 1 นาที จะได้เนื้อที่สุกก่ำลึงดี นำมารับประทาน เकेออกเอาแต่เนื้อมาทานแล้วผัดกับเนยที่ใสจนเป็นน้ำมัน (Clarified Butter) เพิ่มความหอมของเนื้อกุ้งยิ่งขึ้นไปอีก จากนั้นนำมาใส่ในขนมปังเนยกระเทียมกรอบนอกนุ่มใน เสิร์ฟพร้อมมันฝรั่งทอด ชิมแล้วได้เนื้อกุ้งเต็มๆ คำ ผสมกับขนมปังกรอบนุ่มก่ำลึงดี จะราดด้วยซอสเคอริริมาโยที่มีส่วนผสมเป็นผงกะหรี่จากสูตรของทางร้าน หรือจะเป็นกลิ่นของกระเทียมจากการลิกมาโยก็เข้ากัน

Seafood Platter ของที่นี้ก็ราคาดี

เกินคุ้ม (990 บาท) ประกอบด้วยกุ้งล็อบสเตอร์ 1 ตัวขนาด 600-700 กรัม หอยแมลงภู่ฝรั่งเศส (Bouchot) กุ้งกุลาดำ ไข่กรอกรมควัน และข้าวโพดหวาน นำมาอบไว้น้ำขาวโรยเกลือผสมสมุนไพรและเครื่องเทศ

### อื่น ๆ

ทางร้านยังมีเมนูอาหารยอดฮิตของประเทศสเปน คือ Seafood Spice Rice ข้าวอบสเปน รสชาติเหมือนริซอตโต โดยผัดเน้นเครื่องเทศเยอะหน่อย ใช้น้ำซุซจากปลาและกุ้งเป็นตัวชูรส งานนี้อุดมไปด้วยอาหารทะเลเต็มอัตรา ทั้งกุ้ง ปลาหมึก หอยแมลงภู่ฝรั่งเศส ลูกค้ำประจำต่างติดใจมาอุดหนุนกันตั้งแต่วันแรกจนถึงทุกวันนี้



ที่อยู่ : 205 ถนนประดิษฐ์มนูธรรม แขวงลาดพร้าว เขตลาดพร้าว กรุงเทพฯ เปิดบริการทุกวัน เวลา 11.00-22.30 น. โทร. 06-4127-9977

## Zheng Dou Grand

กุ้งล็อบสเตอร์ ซึ่งออกเสียงคล้ายคำว่า หล่งฮั่ว แปลว่ามังกรในภาษาจีนเป็นหนึ่งในอาหารมงคลที่ชาวจีนนิยมรับประทานโดยเฉพาะในเทศกาลสำคัญอย่างตรุษจีน และก็เป็นเมนูเด่นของร้านนี้ด้วย ร้านเจิ้งโต่วนอกจากตั้งชื่อร้านตามสกุลของเจ้าของแล้ว ยังมีความหมายที่ดีว่า “เมล็ดพันธุ์พืชโยนที่ไหนก็เจริญงอกงามที่นั่น” ตั้งอยู่ท่ามกลางย่านธุรกิจบนถนนสาทร เจิ้งโต่วแกรนด์จึงมีเสน่ห์ดึงดูดลูกค้าเพราะว่าเป็นร้านอาหารจีนที่มีมอบวิวที่ดีที่สุดใจกลางเมือง

### บรรยากาศ

บนชั้น 37 ของโรงแรมอนันตรา จะเห็นวิวโค้งแม่น้ำเจ้าพระยารวมถึงวิวเมืองแบบ 360 องศา สร้างบรรยากาศที่ดีในการรับประทานอาหาร ซึ่งแบ่งเป็น 2 ช่วงเวลา คือ บริการอาหารเที่ยง และอาหารค่ำ ใครชอบวิวแบบไหนก็เลือกมาเวลานั้น หรือ



หอยเชลล์นึ่งกระเทียมใส่วุ้นเส้น

จะมาทั้ง 2 เวลาก็ได้อารมณ์ที่ต่างกันครบทั้งสองแบบ ภายในร้านตกแต่งด้วยผ้าไหมสีน้ำเงินปักลายดอกไม้ซึ่งบุตามผนังดูงดงามอ่อนหวาน มีห้องส่วนตัวไว้สำหรับเจรจาธุรกิจ หรือสำหรับช่วงเวลาอบอุ่นกันแบบครอบครัว ขณะรับประทานอาหารหากมองผ่านกระจกไปตรงออกไปก็จะเป็นทัศนียภาพของกรุงเทพมหานครได้แบบเต็มตา

### เมนูแนะนำ

เชฟชาวจีนฮ่องกงผ่านประสบการณ์ทำงานมานานกว่าสองทศวรรษ เชี่ยวชาญพิเศษด้านการทำอาหารทะเล ดังนั้นผู้มารับประทานที่นี่จึงเหมือนกับได้บินไปชิมถึงฮ่องกง เมนูแนะนำคือ กุ้งล็อบสเตอร์ ผัดซอส XO แม้จะเป็นเมนูที่ได้ยินบ่อยแต่ความโดดเด่นต้องวัดกันที่รสชาติ ซึ่งสูตรพิเศษของเชฟใช้ส่วนผสมที่บอกใครไม่ได้ ชิมแล้วได้รสเผ็ดหอมจากกุ้งแห้ง แสม และกั้งปวย (หอยเชลล์แห้ง) นำเข้าจากฮ่องกงเข้ากันดีกับเนื้อสดเต็งของกุ้งล็อบสเตอร์จากแคนาดา อีกเมนูดังคือกึ่งมังกรกระเบ็ด ผัดพริกใส่ปลาเงินจากฮ่องกง ชิมแล้วรับรองต้องติดใจ ส่วนเมนูห้ามพลาดอื่น ๆ คือหอยเชลล์นึ่งกระเทียมใส่วุ้นเส้น ไข่หอยเชลล์จากญี่ปุ่นขนาดใหญ่แบบเต็มปากเต็มคำ ปลาเก๋านึ่งซีอิ๊ว เชฟใช้ประสบการณ์จับเวลาหนึ่งให้สุกพอดีเพียง 80-90% เพื่อคงความสดหวานของเนื้อปลา อีกเมนูหนึ่งที่ถือเป็นที่สุดก็คือเปิดย่าง หนึ่งกรอบแต่เนื้อข้างในนุ่ม รสชาติน่าเปิดกำลังดีไม่หวานเกินไป ขออย่าเลยว่ามีเมนูไม่ได้สั่งอื่น ๆ

ช่วงกลางวันขอแนะนำสำหรับคนชอบบุฟเฟต์ติ่มซำ ที่คุ้มค่าด้วยราคาเพียง



กุ้งล็อบสเตอร์ผัดซอส XO

560 บาท (ไม่รวมเครื่องดื่ม) ติ่มซำทำสดใหม่ สั่งเดี๋ยวนั้น นั่งเดี๋ยวนั้น อร่อยแบบไม่ต้องง้อน้ำจิ้มใด ๆ แต่หากอยากได้โปรโมชันเด็ด ๆ อย่างเปิดบักกิ้งหรือเปิดย่างควรสอบถามล่วงหน้า เพราะทางร้านมีจัดรายการพิเศษดี ๆ อีกมากมาย และถ้ายังมีพื้นที่ว่างในกระเพาะอยู่ ขอแนะนำให้ชิมข้าวผัดเจิ้งโต่ว คือข้าวผัดแห้งหอมกระเทียม ใส่ไข่ขาว กุ้ง และหอยเชลล์แห้ง จัดจานสวยรองด้วยใบบัว นอกจากนี้ใครที่อยากมาฉลองวันเกิดกับญาติผู้ใหญ่ทางร้านยินดีจัดทำทอมงคลเป็นบริการให้พิเศษแบบไม่คิดค่าใช้จ่าย ขอแค่แจ้งให้ทางร้านทราบก่อน บริการดีขนาดนี้ไม่แปลกใจเลยว่า ทำไมเจิ้งโต่วจึงเป็นตัวเลือกรายแรก ๆ เมื่อคิดถึงอาหารจีน



ที่อยู่ : ชั้น 37 โรงแรมอนันตรา กรุงเทพฯ สาทร ถนนราชมรรคาถนนนครินทร์ แขวงยานนาวา เขตสาทร กรุงเทพฯ เปิดบริการทุกวัน เวลา 11.00-15.00 น. และ 17.30-22.00 น. โทร. 0-2002-2420



Seafood Platter



สลัดกุ้งล็อบสเตอร์



ขนมจีบกุ้งล็อบสเตอร์



## Attitude: Rooftop Bar & Restaurant

หากใครกำลังมองหาสถานที่รับประทานอาหารสุดพิเศษ หรือต้องการนั่งดื่มสบาย ๆ หลังเลิกงาน ลองมาที่ Attitude ร้านอาหารบนชั้น 26 ของโรงแรมอวานี ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ ซึ่งนำเสนอประสบการณ์ที่น่าประทับใจ ให้คุณเพลิดเพลินกับอาหารแนวโมเดิร์น พร้อมเครื่องดื่มสร้างสรรค์หลากหลายรายการ ในบรรยากาศทรูแบบอินดอร์ หรือเลือกรับลมสบาย ๆ แบบเฮาต์ดอร์ พร้อมชมทัศนียภาพความงามของโค้งน้ำเจ้าพระยาและวิวเมืองเต็มตาแบบพาโนรามา

**บรรยากาศ**  
ภายในร้านตกแต่งอย่างสวยงามด้วยเฟอร์นิเจอร์เคลือบพื้นผิวสีดำตัดกับสีแดงอันเป็นเอกลักษณ์เฉพาะของห้องอาหารนี้ จุดเด่นที่สำคัญอีกอย่างอยู่ที่การออกแบบเชื่อมต่อบาร์เข้าด้วยกัน และผนังห้องที่เป็นบานกระจกใสจากพื้นจรดเพดาน เผยให้เห็นภาพของแม่น้ำเจ้าพระยาทอดยาวสุดสายตา เพิ่มสีสันยามค่ำคืนด้วยเสียงเพลงโดยดีเจชื่อดังจากทั่วโลกที่แวะเวียนมาเปิดแผ่นให้ได้สนุกสนานกันตั้งแต่เวลา 21.00 น. เป็นต้นไป

**เมนูแนะนำ**  
เชฟเดอคูซีนประจำห้องอาหาร แอนดรูว์ โคลจากประเทศออสเตรเลีย ผู้มีประสบการณ์ทำอาหารทั้งแบบตะวันตกและหลงใหลรสชาติแห่งตะวันออก ได้รังสรรค์อาหารแบบสมัยใหม่ (Modern Cuisine) ขึ้น เมนูแนะนำเริ่มต้นด้วย "ขนมจีบกุ้งล็อบสเตอร์"

ชิ้นใหญ่เต็มปากเต็มคำ ได้ความหวานของกุ้งล็อบสเตอร์เป็นที่สุด "สลัดกุ้งล็อบสเตอร์" น่าจะถูกปากคนไทยได้ไม่ยาก เพราะให้รสชาติแบบไทย ๆ และใช้วัตถุดิบในบ้านเรา เช่น มะพร้าวอ่อน มะม่วงสด สมุนไพรไทย นำพริกเผา ผสมกับบะโวคาโดและเม็ดมะม่วงหิมพานต์ได้อย่างลงตัว อาหารจานหลักต้อง "Seafood Platter" ซึ่งเป็นการนำสุดยอดอาหารทะเลคุณภาพดีมาเสิร์ฟไม่ว่าจะเป็นกุ้งล็อบสเตอร์ หอยเชลล์ย่างเนย หรือหอยนางรมสดจากต่างประเทศ

**อื่น ๆ**  
นอกจากที่กล่าวมายังมีตัวเลือกอื่น ๆ ให้ชิมอีกหลายรายการ เช่น อาหารย่างจากเนื้อสันดี ทั้งหมู ไก่ เนื้อวัว และเนื้อแกะที่ผ่านกรรมวิธีย่างแบบพิถีพิถัน เสิร์ฟคู่กับเครื่องเคียงและซอสสุดพิเศษของร้าน ปิดท้ายด้วยของหวานหลากหลายเมนู เช่น ไอศกรีมทรัฟเฟิล หรือชีสเค้กเสาวรสที่เสิร์ฟมาแบบเก๋ ๆ ไม่เหมือนใคร แนะนำว่าหากอยากได้นั่งดี ๆ ส่วนบาร์กลางแจ้งควรโทรศัพท์มาจองล่วงหน้าเพื่อการชมวิวดูจากจุดที่ดีที่สุด และที่พิเศษคือช่วงค่ำของทุกวันเสาร์ โรงแรมอวานีมีจัดรายการพิเศษโชว์พลุกุดใหญ่ให้ชมกันอย่างตื่นตาตื่นใจด้วย

ที่อยู่ : ชั้น 26 โรงแรมอวานี  
ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ เปิดบริการทุกวัน  
เวลา 17.30-01.00 น. โทร. 0-2431-9100



# SEAL HOLDER



เวลาว่าง ๆ ในวันว่างมาทำอะไรทำเล่นสนุก ๆ เพื่อความผ่อนคลายกันดีกว่า ด้วยงานเย็บปักแบบง่าย ๆ เพลิน ๆ ไม่เครียด ประหยัดเดี๋ยวก็ได้ผลงานที่น่าภูมิใจในฝีมือตนเอง เป็นที่วางโทรศัพท์มือถือรูปแมวน่ารัก



## วิธีการทำ

### อุปกรณ์



- ผ้าลวดลายสวยงาม
- กรรไกร
- จักร หรือเข็มเย็บผ้า
- กระดุม
- ไยสังเคราะห์
- ขี้ผึ้ง
- ด้ายสีดำและสีตามต้องการ
- เข็มหมุด



1. ตัดผ้าขนาด 20x22 ซม.



2. จับผ้าพับครึ่งเป็นขนาด 10x22 ซม. (ให้ผ้าด้านผิดอยู่ข้างนอก) แล้วเย็บเดินเส้น



3. เย็บเดินเส้นโค้งตามแบบ แล้วตัดผ้าส่วนเกินออก



4. กลับผ้าด้านถูกออกมา แล้วใส่ ขี้ผึ้งลงไปให้เต็มโดยเหล็กลายผ้า ประมาณ 6 ซม. ใช้เข็มหมุดกลัดเพื่อ คั่นแนวขี้ผึ้งไว้





5. เย็บเดินเส้นตรงตำแหน่งเข็มหมุด แล้ววัดออกมา 2 ซม. เย็บเดินเส้นอีกครั้ง



6. พับปลายผ้าซ่อนเข้าด้านในประมาณ 0.5 ซม. รีดให้เรียบ แล้วเย็บเดินเส้น ปิดตะเข็บแต่เว้นช่องไว้สัก 2-3 ซม.



7. ยัดใยสังเคราะห์ลงไปในช่วงให้แน่นจนเต็ม



8. เย็บปิดช่องให้เรียบร้อย



9. นำกระดุมมาติดตรงตำแหน่งตา ซ่อนปมด้ายไว้ด้านหลังกระดุม



10. ใช้ด้ายสีดำเย็บเป็นเส้นยาว แล้วแตงน็ดให้เป็นหนวด



11. ตัดผ้าเป็นครึ่งวงกลม ด้านยาว ประมาณ 7 ซม. (ตามรูป) ทั้งหมด 4 ชิ้น สำหรับทำเป็นครีบ เย็บแต่ละคู่ให้ติดกัน โดยเว้นช่องเล็กน้อยให้พอสำหรับกลับผ้า



12. กลับผ้าเอาด้านถูกออกมา แล้วเย็บครีบ ติดกับตัวเม้วน้าตามภาพ



# THE CHARM — OF — SUMMER COLORS

## เสน่ห์แห่งสีสันฤดูร้อน

เมื่อเอ่ยถึงฤดูร้อน หลายคนอาจนึกถึงแสงแดดที่แผดจ้า อากาศร้อนอบอ้าวจนรู้สึกหงุดหงิด แต่อีกด้านหนึ่งฤดูร้อนเป็นช่วงที่หมู่มวลพฤษภามาทันออกดอกสะพรั่ง อดความสารพัดสี ดูแล้วเพลินตาเพลินใจไม่แพ้ฤดูไหน ๆ ก็ดีียว ไม่เชื่อลองมองไปรอบ ๆ ตัวดูสิ ทั้งสองฟากถนน ริมรั้วริมกำแพง หรือสวนที่บ้าน เห็นสีสันของดอกไม้ที่กำลังผลิดอกออกมาทักทายคุณอยู่หรือเปล่า

อันที่จริงช่วงเวลาฤดูร้อนในประเทศไทยกับฤดูใบไม้ผลิในแถบซีกโลกเหนือ ได้แก่ ทวีปยุโรป รวมถึงทวีปอเมริกาเหนือและอเมริกากลางนั้น เป็นช่วงเวลาที่ใกล้เคียงกันมาก คือ ฤดูร้อนของประเทศไทยอยู่ในช่วงกลางเดือนกุมภาพันธ์ไปจนถึงกลางเดือนพฤษภาคม ส่วนซีกโลกเหนือเริ่มจากกลางเดือนมีนาคมไปถึงกลางเดือนมิถุนายน ช่วงเวลานั้นดอกไม้ในหลาย ๆ ประเทศจะออกดอกบานสะพรั่ง สวยงามถึงขนาดมีการจัดเทศกาลชมดอกไม้ช่วงฤดูใบไม้ผลิ จนกลายเป็นแหล่งท่องเที่ยวสำคัญเลยทีเดียว เช่น “เทศกาลดอกฟริเซีย” ที่เกาะชะงะชิโจจิมะ ในกรุงโตเกียว ประเทศญี่ปุ่น “เทศกาล Jeju Canola Flower Festival” ที่ประเทศเกาหลีใต้ “เทศกาลดอกทิวลิปและดอกไม้นานาพันธุ์” ที่สวนเกอเกนฮอฟ (Keukenhof) ประเทศเนเธอร์แลนด์ “เทศกาล National Cherry Blossom Festival” ประเทศสหรัฐอเมริกา ฯลฯ

ในประเทศไทยแม้ว่ายังไม่มีการจัดเทศกาลชมดอกไม้ฤดูร้อนเป็นทางการ แต่ก็มิเส้นทางชมดอกไม้บานประจำฤดูร้อนที่สวยงามอยู่หลายแห่ง และบางแห่งก็กลายเป็นสถานที่ท่องเที่ยวยอดนิยมที่ใคร ๆ ต้องไปชมพร้อมถ่ายรูปรวมไว้และแชร์กัน แถมจะไปลิ้มลิ้มความงามของดอกไม้บ้านเราก็ไม่แพ้ที่ใดในโลกเลย คราวนี้มาดูกันซิว่าความหลากหลายของดอกไม้ฤดูร้อนที่มีความงาม ดอกไหนบ้างที่จะถูกตาต้องใจคุณผู้อ่าน





## ดาวเรือง

มีถิ่นกำเนิดในประเทศเม็กซิโกและสหรัฐอเมริกา เป็นไม้ดอกที่คนไทยนิยมปลูกกันมาก เพราะปลูกง่าย โตเร็ว แข็งแรง รวมถึงให้ดอกเร็วด้วย สำหรับคนไทยการปลูกดาวเรืองไม่ใช่เพื่อความสวยงามในการประดับตกแต่งเท่านั้น แต่มีความเชื่อว่าดาวเรืองเป็นไม้มงคล ด้วยดอกสีเหลืองทองอร่ามซึ่งเปรียบได้กับเงินทอง หากปลูกไว้หน้าบ้านหรือบริเวณบ้านก็จะเป็นสิริมงคลแก่คนในบ้าน ทำให้เงินทองไหลมาเทมา ยิ่งออกดอกมากก็ยิ่งมีโชคมีลาภ ประกอบกิจการใดก็จะก้าวหน้า ดาวเรืองที่นิยมปลูกในประเทศไทยมีประมาณ 3-4 สายพันธุ์ เช่น ดาวเรืองอเมริกัน (American Marigolds), ดาวเรืองฝรั่งเศส (French Marigolds), พันธุ์ลูกผสม (Mule Marigolds หรือ Afro American Marigolds) นิยมขยายพันธุ์ด้วยการเพาะเมล็ด เพราะเป็นวิธีที่ง่ายที่สุด ดาวเรืองชอบแสงแดดจัด จึงควรปลูกไว้กลางแจ้งหรือโดนแสงแดดโดยตรง

ปลูกเป็นสิริมงคล



เป็นไม้ดอกที่มีการปลูกมาเป็นระยะเวลาอันยาวนานแล้วทางภาคใต้ของไทย ซึ่งเดิมได้มีการนำหน่ออ่อนและดอกมาใช้เป็นผักประกอบอาหารบางประเภท ปัจจุบันนิยมนำมาปลูกเป็นไม้ตัดดอกมากขึ้น อยู่ในวงศ์ขิง (Zingiberaceae) นอกจากปลูกไว้เพื่อชื่นชมความสวยงามของดอกแล้ว ยังมีคุณค่าทางสมุนไพรสูงมาก ดอกดาหลาเป็นดอกช่อ ลักษณะดอกเป็นแบบช่อกระจุกแน่น (Head) ประกอบด้วยกลีบประดับ (Bracts) มี 2 ขนาด ส่วนโคนประกอบด้วยกลีบประดับขนาดใหญ่มีสีแดงขลิบขาวเรียงซ้อนกันอยู่และบานออกประมาณ 25-30 กลีบ ส่วนกลีบประดับขนาดเล็กอยู่ส่วนบนของช่อดอก กลีบประดับเล็กนี้จะหุบเข้าเรียงเป็นระดับมีประมาณ 300-330 กลีบ ลักษณะก้านช่อดอกแข็งตรง ออกดอกตลอดปี แต่ให้ดอกดกที่สุดในช่วงฤดูร้อน คือ เดือนมีนาคม-พฤษภาคม และเมื่อเร็ว ๆ นี้ที่ศูนย์วิจัยพืชสวน จังหวัดตรัง ได้พัฒนาสายพันธุ์ดอกดาหลาที่ให้ดอกสีส้มสวยงามปลูกได้ทั้งกลางแจ้งและในร่ม มีทั้งหมด 5 สี ใช้ชื่อว่าตรัง 1 ถึงตรัง 5 ได้แก่ ตรัง 1 ดอกสีขาว, ตรัง 2 ดอกสีบานเย็น, ตรัง 3 ดอกสีแดง, ตรัง 4 ดอกสีชมพู และตรัง 5 ดอกสีแดงเข้ม

## ดาหลา



มีคุณค่าทางสมุนไพรสูง





## แวมยูรา

เป็นไม้ในแถบอินโดจีน ประเทศไทยเรียกกันหลายชื่อ บางที่เรียกแวมยูเรศ แต่ที่จังหวัดอุบลราชธานีเรียกว่าเกล็ดหอย จัดเป็นไม้ล้มลุกสูงประมาณ 15-50 เซนติเมตร ดอกมีหลายสี ทั้งสีแดง สีส้มพู สีม่วงเข้ม สีม่วงอ่อน โคนกลีบเป็นสีขาวอาจมีแต้มสีเหลืองด้วย ออกดอกเป็นช่อกระจายตามซอกใบที่ปลายกิ่ง ปลายกลีบแยกเป็น 5 แฉก และมีขนาดไม่เท่ากัน การขยายพันธุ์ใช้วิธีเพาะเมล็ดเพียงอย่างเดียว นิยมปลูกไว้ประดับตกแต่งบ้าน ตกแต่งสวน เพราะให้ดอกสวยงาม ปัจจุบันมีการพัฒนาสายพันธุ์ใหม่ล่าสุด "ควาวอ้อแวมยูรา" ซึ่งมีลักษณะเด่น คือ สีสดเข้ม ทรงพุ่มกะทัดรัดใกล้เคียงกันทุกสี ออกดอกพร้อมกันและต่อเนื่อง ทนต่อสภาวะอากาศร้อนขึ้นได้ดี

บางที่เรียกแวมยูเรศ



## แพงพวย

เป็นพันธุ์ไม้พื้นเมืองของหมู่เกาะมาดากัสการ์ มีถิ่นกำเนิดในอเมริกากลาง ปัจจุบันพบทั่วไปในประเทศที่มีอากาศร้อน จัดเป็นไม้ล้มลุกเนื้ออ่อนพุ่มเตี้ย ความสูงประมาณ 25-120 เซนติเมตร ในประเทศไทยมีอยู่ 2 สายพันธุ์ คือ แพงพวยฝรั่ง และแพงพวยไทย สายพันธุ์ไทยในดอกหนึ่ง ๆ มีเพียงสีเดียว แต่สายพันธุ์ฝรั่งมีสีขาวไปจนถึงสีชมพูเข้ม และตรงกลางดอกมีสีแดง คนนิยมปลูกต้นแพงพวยฝรั่งไว้เป็นไม้ประดับสวนทั่วไปหรือปลูกเป็นไม้กระถาง เพราะดอกสวยและมีหลากหลายสี เป็นไม้ดอกที่ปลูกง่าย โตเร็ว และดูแลง่าย ทนความแห้งแล้ง ถ้าปลูกประดับสวนควรปลูกกลางแจ้ง ปลูกตามริมถนน ริมทางเดิน ริมทะเลได้ดี ควรมีการตัดแต่งด้วยจะทำให้ได้ทรงพุ่มสวยงาม การขยายพันธุ์ทำได้ 2 วิธี คือ บักข่า และเพาะเมล็ด แต่ส่วนใหญ่นิยมเพาะเมล็ดมากกว่าเพราะทำได้ง่าย



ควรปลูกกลางแจ้ง

ดูแลง่าย 1 ชั่วโมงเร็ว



## บานชื่น

เป็นไม้พื้นเมืองของประเทศเม็กซิโก นิยมปลูกเป็นไม้ประดับสีส้มสวยงาม มีหลากหลายสี ปลูกง่าย ไม่ต้องดูแลมาก และให้ดอกเร็ว เจริญเติบโตได้ดีในที่โล่งแจ้ง เป็นพืชที่ชอบแสง ปลูกได้ทุกฤดู ทนต่อทุกสภาพได้ดี ปัจจุบันได้รับการพัฒนาสายพันธุ์จนมีดอกทุกสียกเว้นสีฟ้า ขนาดดอกมีตั้งแต่เท่ากระดุมเล็กจนถึงเท่าจานรองถ้วยน้ำชา รูปร่างของดอกจะแตกต่างกันตามสายพันธุ์ มี 2 ลักษณะ คือ "ดอกซ้อน" กลีบดอกหลายกลีบเรียงซ้อนกันแน่นตามความสูง แต่ละกลีบมีขนาดไม่เท่ากัน กลีบด้านล่างมีขนาดใหญ่ ขนานกับพื้น กลีบด้านบนมีขนาดเล็กลงเรื่อย ๆ และค่อย ๆ ตั้งฉากกับพื้น "ดอกลา" กลีบดอกเรียงซ้อนกันเพียง 1-3 ชั้น แต่ละกลีบมีขนาดเท่ากัน และตั้งตั้งฉากกับเกสร ดอกขนานกับพื้น การปลูกบานชื่นจะใช้เมล็ดเท่านั้น

เป็นไม้ดอกสกุลเดียวกับคาร์เนชัน ถิ่นกำเนิดอยู่ในทวีปยุโรปตอนใต้ ดอกสวยงามสะดุดตา ส่วนใหญ่ดอกเป็นสีชมพูจึงมีชื่อภาษาอังกฤษว่า Pink ขึ้นเป็นพุ่มสูงประมาณ 10-15 นิ้ว มีทั้งชนิดดอกซ้อนและดอกชั้นเดียว ปลายกลีบมีลักษณะเป็นจัก ๆ คล้ายฟันปลาหรือฟันเลื่อย กลีบหุ้มดอกมีลักษณะรวมติดกันเป็นกรวยหุ้มกลีบดอกไว้ ขนาดตั้งแต่ 2.5-3 นิ้ว มีหลายสี เช่น ขาว ชมพู แดง แดงอมม่วง และอาจมี 2 สีในดอกเดียวกันก็ได้ ใบมีสีเขียวแก่ ลักษณะใบยาวปลายเรียวยแหลม ขอบใบทั้งสองข้างมักโค้งเข้าหากกลางใบเล็กน้อย ทำให้มีลักษณะคล้ายร่องน้ำ ใบจะออกเป็นคู่แบบสลับ โดยใบจะหุ้มรอบข้อทำให้ส่วนข้อมีลักษณะบวมโต มีหลากหลายสายพันธุ์ ส่วนที่นิยมนำมาปลูกมีดังนี้ พันธุ์ Bravo ดอกสีแดงเข้ม, พันธุ์ China Doll ดอกสีแดงเข้มแต้มขาวกลีบดอกซ้อน, พันธุ์ Snowflake ดอกสีขาว, พันธุ์ Snowfire เป็นลูกผสม ดอกมีสองสี คือ มีสีขาวเป็นพื้น ตรงกลางดอกมีสีแดง, พันธุ์ในชุด Charm Series คือ Coral Charm มีสีชมพู, Crimson Charm มีสีแดง, White Charm มีสีขาว, Light Charm มีสีชมพูอ่อน ฯลฯ สามารถขยายพันธุ์ได้ทั้งการเพาะเมล็ดซึ่งเป็นวิธีที่นิยมที่สุด การปักชำกิ่ง และการเพาะเลี้ยงเนื้อเยื่อ ต้นผีเสื้อชอบแสงแดดจัด ถ้าต้องการดอกที่มีขนาดสม่ำเสมอ ดอกดก และบานพร้อม ๆ กัน ควรเด็ดยอดเมื่อต้นสูงประมาณ 6 นิ้ว หรือเมื่อปลูกได้ 4 สัปดาห์ หลังจากนั้นในแต่ละต้นจะแตกกิ่งก้านทำให้พุ่มต้นใหญ่ขึ้น

## ผีเสื้อ



ชื่อภาษาอังกฤษว่า pink

## เข็มอินเดีย

เป็นพันธุ์ไม้ทรงพุ่มเตี้ย อยู่ในวงศ์เดียวกับต้นปรูหรือต้นปรู (พรรณไม้กลางแจ้งที่ขยายพันธุ์ด้วยวิธีเพาะเมล็ด) ถิ่นกำเนิดของเข็มอินเดียอยู่ในแถบยุโรป อังกฤษ และเอเชีย ออกดอกเป็นช่อที่ปลายกิ่ง มีทั้งชนิดที่ดอกเป็นสีขาว แดง หรือชมพู โคนกลีบดอกเชื่อมติดกัน ปลายกลีบแยกออกเป็น 5 แฉก เข็มอินเดียเป็นดอกเข็มสายพันธุ์ใหม่ที่เจริญเติบโตได้ดีในดินแทบทุกชนิดที่มีความชื้นเพียงพอ เป็นไม้กลางแจ้งที่ชอบแสงแดดจัด ๆ ทนต่อสภาพความแห้งแล้งได้ดี ต้องการน้ำปริมาณปานกลาง สามารถปลูกได้ทั้งในกระถางหรือปลูกลงดิน การขยายพันธุ์ทำได้ 3 วิธี คือ ปักชำ ตอนกิ่ง และเพาะเมล็ด แต่วิธีที่นิยมและได้ผลดีคือการปักชำและตอนกิ่ง นิยมปลูกเป็นไม้ดอกไม้ประดับเพื่อความสวยงาม และมีความเชื่อด้วยว่าเป็นสิริมงคลในด้านทำให้เกิดความรู้และปัญญา



ทนต่อความแห้งแล้งได้ดี



ตัวแทนความรักอันบริสุทธิ์

## มะลิ

เป็นดอกไม้ที่มีถิ่นกำเนิดดั้งเดิมอยู่ในประเทศแถบเอเชีย เช่น อินเดีย คาบสมุทราเลเซีย เป็นไม้พุ่มขนาดเล็กถึงขนาดกลาง ขยายพันธุ์ด้วยวิธีปักชำและตอนกิ่ง มะลิเป็นพันธุ์ไม้กลางแจ้งที่ชอบแสงแดดจัด การตัดแต่งใบภายหลังการออกดอกชุดใหญ่จะทำให้ต้นมะลิออกดอกดีขึ้น ขนาดจะแตกต่างกันไปตามสายพันธุ์ ลักษณะของดอกมีทั้งดอกซ้อนและดอกไม่ซ้อน ดอกซ้อนเรียกว่า "มะลิซ้อน" ส่วนดอกที่ไม่ซ้อนจะเรียกว่า "มะลิล่า" ทั้งสองชนิดให้ดอกสีขาว กลิ่นหอม แต่ดอกมะลิล่ากลิ่นหอมกว่าดอกมะลิซ้อน มีสรรพคุณทางสมุนไพรทั้งส่วนดอก ราก และใบ เป็นพรรณไม้มงคลชนิดหนึ่งในหลาย ๆ ชนิดที่คนไทยนิยมปลูกไว้ในสวน ดอกมะลิถือเป็นตัวแทนความรักอันบริสุทธิ์ซึ่งเปรียบได้กับความรักของแม่ ในประเทศไทยจึงใช้เป็นดอกไม้สัญลักษณ์ประจำวันแม่

# มะม่วง

## แพลงฤกษ์

มะม่วงนอกจากเป็นผลไม้ที่รับประทานอร่อย ได้ทั้งแบบดิบและแบบสุกแล้ว ยังสามารถนำมาใช้เป็นส่วนผสมหรือทำเป็นอาหารหวานได้มากมาย happiness ฉบับนี้เลยขอนำเสนอเมนูอาหารไทยโบราณที่มีมะม่วงเป็นพระเอกให้ลองทำรับประทานที่บ้านในหน้าร้อนนี้กัน:

### เมี่ยงมะม่วงกุ้งแก้ว



#### ส่วนผสมน้ำเมี่ยง

กะปิเผาห่อใบตอง	½	ช้อนโต๊ะ
หอมแดงเผา	2	หัว
กุ้งแห้งแช่น้ำ	2	ช้อนโต๊ะ
มะพร้าวขูดคั่ว	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปีบ	1	ถ้วยตวง
น้ำปลา	¼	ถ้วยตวง
น้ำส้มมะขาม	1	ช้อนโต๊ะ

#### เครื่องปรุง

มะม่วงเปรี้ยว	2	ผล
กุ้งแก้วทอดกรอบ	3	ช้อนโต๊ะ
ถั่วลิสงคั่ว	¼	ถ้วยตวง
มะพร้าวขูดคั่ว	¼	ถ้วยตวง
หอมแดงหั่นสี่เหลี่ยม	¼	ถ้วยตวง
ลูกเต๋าลูกเล็ก		
ขิงอ่อนหั่นสี่เหลี่ยม	¼	ถ้วยตวง
ลูกเต๋าลูกเล็ก		
พริกขี้หนูหั่น	1	ช้อนโต๊ะ

#### วิธีทำ

1. เตรียมน้ำเมี่ยงโดยโขลกกะปิเผา หอมแดงเผา กุ้งแห้งแช่น้ำ และมะพร้าวขูดคั่วเข้าด้วยกัน จากนั้นผสมน้ำตาลปีบ น้ำส้มมะขาม และน้ำปลาเข้าด้วยกัน ตั้งไฟเคี่ยวจนส่วนผสมเหนียวและข้นจับตัวดี แล้วจึงปิดไฟ พักไว้

2. นำมะม่วงมาล้างให้สะอาด ปอกเปลือกออกให้หมดแล้วล้างด้วยน้ำเกลืออีกครั้ง อาจแกะสลักเป็นรูปใบไม้หรือดอกไม้ตามชอบ จัดใส่จานให้สวยงาม



3. นำกุ้งแก้วทอดกรอบ มะพร้าวขูดคั่ว ถั่วลิสง หอมแดงหั่นเต๋า ขิงอ่อนหั่นเต๋า พริกขี้หนูหั่น วางเรียงลงบนมะม่วงที่จัดเตรียมไว้ รับประทานคู่กับน้ำเมี่ยง โดยดื่มน้ำเมี่ยงหยอดด้านบน

# ต้มข่ามะม่วงเบา กับปลาสดกรอบ



## ส่วนผสม

หัวกะทิผสมหางกะทิ	1½ ถ้วยตวง
ปลาสดแกะก้างทอดกรอบ	2 ตัว
มะม่วงเบา	5 ผล
ใบมะม่วงอ่อนหั่นหยาบ	½ ถ้วยตวง
ข่าอ่อนหั่นเป็นแว่น ๆ	10 แว่น
ใบมะกรูดฉีก	6 ใบ
ผักชีไทยหั่นหยาบ	1 ช้อนโต๊ะ
ผักชีฝรั่งหั่นหยาบ	1 ช้อนโต๊ะ

## เครื่องปรุง

พริกขี้หนูสวน (บุบพอแหลก)	15 เม็ด
น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว	3 ช้อนโต๊ะ

## เคล็ดลับ

- เวลาทำต้มข่าควรใช้ไฟปานกลาง ไฟไม่อ่อนหรือแก่จนเกินไป
- ต้มข่าที่ดีต้องไม่แตกมัน (ถ้าแตกมันน้ำซุปรวมจะมีสีเหลือง) ที่ถูกต้องคือน้ำซุปรวมมีสีขาว ถ้าต้มข่าแตกมันแล้ว เวลารับประทานจะรู้สึกเลี่ยน ทำให้รับประทานไม่ได้มาก
- ส่วนผสมเมียงต้องสดใหม่ ไม่ค้าง เช่น มะพร้าวชูดหัว ถั่วลิสงคั่ว เพื่อให้ได้ความอร่อยของเมียงที่แท้จริง

## วิธีทำ



1. นำปลาสดแดดเดียวมาตัดครีบและหางออกให้หมด จากนั้นล้างด้วยน้ำสะอาด วางผึ่งบนตะแกรงให้สะเด็ดน้ำจนหมาดดี แล้วจึงนำมาล้าง

2. นำปลาสดลงทอดในน้ำมันด้วยไฟปานกลาง พอผิวเริ่มเป็นสีเหลืองทองให้ตักขึ้นพักไว้ แกะเอาแต่เนื้อแล้วนำไปทอดในน้ำมันอีกครั้งให้กรอบ ตักขึ้นสะเด็ดน้ำมันพักไว้

3. นำมะม่วงเบามาล้างน้ำสะอาด ปอกเปลือกแล้วผ่าครึ่งตามยาว นำเมล็ดออกแล้วใช้มีดแกะสลักเป็นรูปใบไม้ ดอกไม้หรืออาจหั่นเป็นชิ้นตามชอบ

4. ตั้งกะทิให้ร้อน จากนั้นใส่ใบมะกรูด ข่าอ่อน ปรุงรสด้วยน้ำมะนาว น้ำปลา พริกขี้หนู คนให้เข้ากัน ชิมรสให้ออกเผ็ดเปรี้ยว และเค็มเหมือนต้มยำ แต่จะมีรสหวานจากกะทิด้วย



5. ใส่มะม่วงเบาลงต้มจนเริ่มคายน้ำออกมาจึงใส่ผักชีไทย ผักชีฝรั่ง และใบมะม่วงอ่อนลงไป คนให้ทั่ว ปิดไฟแล้วยกลง

6. เวลาเสิร์ฟให้ตักต้มข่าใส่ชามเสิร์ฟแล้วค่อยใส่ปลาสดทอดกรอบที่เตรียมไว้ลงไป เพื่อให้ปลายังคงความกรอบเวลารับประทาน

# เปิดดวง รับปีใหม่ไทย 2561

โดย อ.เตียร์ ปานชิวา



ราศีมังกร

16 มี.ค.-15 เม.ย.



ราศีมะแม

16 เม.ย.-15 พ.ค.

**การงาน** มีเกณฑ์เปลี่ยนแปลงพลิกผัน และจะเป็นแบบไม่ทันตั้งตัว ดังนั้นเตรียมรับมือให้พร้อม นี่คือนช่วงเวลาที่ต้องมีความกล้าหาญในการเผชิญความจริงและยอมรับสิ่งที่จะต้องเปลี่ยนแปลงไป

**การเงิน** มีรายได้จากกิจการเข้ามาเรื่อย ๆ เล็กน้อยถึงปานกลาง การลงทุนต้องเจาะกลุ่มตลาดความสวยงาม หรือสินค้าสำหรับเด็ก ปีนี้มีรายจ่ายเกี่ยวกับบริวารในบ้าน การเล่นหุ้นให้ผลเป็นที่น่าพอใจ แต่ก็ยังไม่ได้ดังที่คาดหวัง

**ความรัก** เป็นความรักที่ต้องใช้เวลาเรียนรู้ ปรับตัว และบริหารเวลา ที่มีอย่างคุ้มค่า ถึงจะสร้างความสุขและความประทับใจให้แก่กันได้ มีเกณฑ์เดินทางไกลไปกับคนรัก

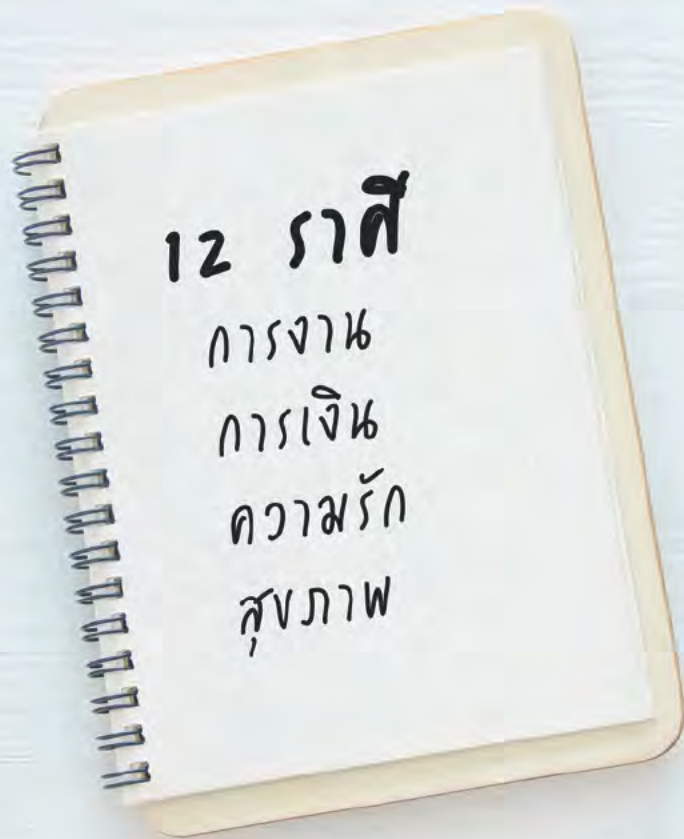
**สุขภาพ** ระวังปัญหาอันเกิดจากกระเพาะปัสสาวะอักเสบ ไม่ควรกลั้นปัสสาวะ และควรดื่มน้ำสะอาดอยู่เสมอ

**เรื่องปีรับปี 2561** ปีนี้คุณจะได้เริ่มต้นธุรกิจการงานใหม่ ๆ ที่ตั้งใจ และมีแนวโน้มว่าอนาคตสดใสกำลังรออยู่

**การงาน** ต้องเฝ้าระวังเรื่องบริวารและลูกน้อง เพราะปีนี้มีเกณฑ์เจอปัญหาซึ่งเกิดจากบริวาร ความผิดพลาดในการสื่อสาร และเอกสารสูญหาย จึงต้องพยายามและตั้งใจมากขึ้นในเรื่องงาน

**การเงิน** แม้จะมีรายจ่ายสูงรออยู่เบื้องหน้า แต่ความโชคก็คือเงินก้อนที่คาดหวังไว้ในปีนี้จะสมหวัง ทั้งจากคนรัก ธุรกิจการงาน หรือการลงทุนที่ใช้เวลา และยิ่งหมั่นทำบุญทำทาน การเงินก็จะยิ่งเฟื่องฟู **ความรัก** ให้ระวังเรื่องอดีต เพราะการคิดว่าใครเก่งกว่ากันจะสร้างปัญหาในความสัมพันธ์ได้ หรือการให้ความสำคัญกับงานจนไม่มีเวลาสำหรับความรักเลยก็ทำให้ชีวิตขาดความโรแมนติกเหมือนกัน **สุขภาพ** ต้องระวังเรื่องกระดูกสันหลังและข้อต่อต่าง ๆ ตามร่างกาย เพราะอาจมีปัญหาในปีนี้

**เรื่องปีรับปี 2561** มีเกณฑ์สูงมากเรื่องทรัพย์สินอสังหาริมทรัพย์ที่จะเข้ามาพลิกชีวิตให้โดดเด่น



## ราศีพฤษภ

16 พ.ค.-15 มิ.ย.

**การทำงาน** ปีนี้การทำงานแม้จะไม่หวือหวา แต่การเติบโตมั่นคงและมีเสถียรภาพ ธุรกิจต่าง ๆ จะได้เห็นสัญญาณตามแผนที่วางไว้ แต่ถึงกระนั้นก็ต้องใส่ใจเรื่องเอกสารให้มากเพื่อไม่ให้เกิดปัญหายุ่งยากภายหลัง

**การเงิน** ค่อนข้างเป็นไปตามแผน มีรายรับทั้งจากงานหลักและธุรกิจที่จะสร้างประโยชน์ในแบบพัฒนาต่อยอดไปได้อีกไกล ทักษะคติและมุมมองใหม่ ๆ จะทำให้งานก้าวต่อไปได้อย่างมั่นคงและมีอนาคต

**ความรัก** มีความอึดอัดไม่ชัดเจน อาจเพราะให้เวลาในการสื่อสารกันน้อยไปหน่อย มีความคลางแคลงใจแต่ก็ไม่กล้าที่จะตั้งคำถามเลยทำให้สถานการณ์อึมครึม ควรหาเวลาพากันไปพักผ่อนหย่อนใจเติมความหวานให้กันบ้าง

**สุขภาพ** ระวังอุบัติเหตุที่เกิดจากการเดินทาง ดื่มห้ามขับ และควรตรวจตราพาหนะที่ใช้อยู่เสมอ

**เรื่องปังรับปี 2561** มีความเป็นไปได้สูงมากที่โครงการขนาดยักษ์ของคุณจะประสบความสำเร็จในปีนี้



## ราศีพถุน

16 มิ.ย.-15 ก.ค.

**การทำงาน** โอกาสดีเรื่องงานกำลังรอคุณอยู่ คุณจะกลายเป็นคนสำคัญที่ใคร ๆ ก็อยากให้ทำในส่วนที่มีความสำคัญ การปรับเปลี่ยนตำแหน่งจะเป็นไปในทิศทางที่น่าพอใจ คุณสามารถทำให้องค์กรพัฒนาไปได้อย่างมั่นคง

**การเงิน** จะมีโชคทางด้านการเงินจากทั้งการเล่นหุ้นและการลงทุน การเริ่มต้นลงทุนในธุรกิจสื่อสาร การศึกษา หรือเกี่ยวกับต่างประเทศจะเป็นไปได้ด้วยดี ปีนี้จับอะไรเป็นเงินเป็นทองไปหมด

**ความรัก** ไม่ควรใช้วาจาที่รุนแรงหรือประชดประชัน และไม่ควรถกแข่งขันในเกมความรัก เพราะนอกจากจะทำให้เครียดแล้วยังไม่มีทางเอาชนะกันได้ คุณจะมีความสุขได้ก็ต่อเมื่อใช้ความอ่อนโยน มีน้ำใจ และเข้าใจคนที่คุณรัก

**สุขภาพ** ระวังปัญหาสุขภาพที่เกิดจากระบบสืบพันธุ์ ควรตรวจสุขภาพประจำปี

**เรื่องปังรับปี 2561** คุณสามารถสร้างชื่อเสียงให้คนรู้จักในวงกว้างจะเด่นและดังในแบบที่คุณต้องการ



# ราศีกรกฎ

16 ก.ค.-15 ส.ค.

**การงาน** ปีนี้จะมีงานที่ต้องติดต่อสื่อสารกับผู้คนจำนวนมาก ต้องพบปะและทำความรู้จักกับคนใหม่ ๆ เกือบตลอดปี ดังนั้นเตรียมใจไว้เลยว่าต้องเจอปัญหาเกี่ยวกับคนแน่นอน ควรเตรียมพร้อมรับมือ

**การเงิน** ระวังคนที่ยาวยุ่กว่าจะมาก่อปัญหาทางการเงินให้ มีเกณฑ์ใช้จ่ายเงินเกี่ยวกับญาติมิตรบริวาร ไม่นำมาให้ลงทุนร่วมหุ้นกับใครเพราะอาจมีปัญหาระวังทรัพย์สินสูญหาย ควรทำบุญทำทานอย่างสม่ำเสมอ

**ความรัก** คนมีคู่มีเกณฑ์สูงมากที่จะจูงมือกันเข้าสู่ประตูวิวาห์ ส่วนคนโสดมีเกณฑ์พบเนื้อคู่ ผู้ที่ครองคู่กันมานานจะโชคดีจากบุตรหลาน

**สุขภาพ** ระวังปัญหาเกี่ยวกับก้อนเนื้อ ซีสต์ และส่วนเกินในร่างกาย เช่น ไล์ติ่งอีกเสบ

**เรื่องปังรับปี 2561** ปีนี้คุณดูมีเสน่ห์ และมีภาพลักษณ์ที่น่าสนใจมาก จึงเป็นแรงดึงดูดให้คนมารักและชื่นชม



# ราศีสิงห์

16 ส.ค.-15 ก.ย.

**การงาน** แผนงานต่าง ๆ ที่วางไว้ได้ผลอย่างที่ตั้งใจ แต่สิ่งที่ต้องระวังคือปัญหาที่เกิดจากเพื่อนร่วมงานที่คุณจำเป็นต้องเข้าไปแก้ไข ขอให้ใช้ความเมตตา ความเป็นผู้นำจะทำให้คุณจัดการปัญหาได้อยู่มี

**การเงิน** ปัญหาหนี้สินจะคลี่คลาย ส่วนการลงทุนควรลงทุนแบบระยะยาวถึงจะคุ้ม ปีนี้มีเกณฑ์ใช้จ่ายเรื่องการเดินทางมากอยู่

**ความรัก** มีเสน่ห์ เนื้อหอม ต้องตาต้องใจคนรอบข้าง จะได้รับความรักความเมตตาจากคนรัก ครอบครัวอบอุ่นและมีความสุขสบายใจ

**สุขภาพ** ระวังเกี่ยวกับระบบย่อยอาหาร ควรรับประทานอาหารให้ตรงเวลามีเจนั้นจะเกิดปัญหาทอนซิลอักเสบทั้งปี

**เรื่องปังรับปี 2561** มีเกณฑ์ตั้งครรภ์สูงมากและจะได้บุตรที่มีบุญมาค้าจุนดวงชะตา



# ราศีกันย์

16 ก.ย.-15 ต.ค.

**การงาน** ปีนี้ชีพจรลงเท้าจริง ๆ การงานทำให้เดินทางค่อนข้างบ่อย ผู้ใหญ่ ผู้สูงอายุ ผู้ทรงคุณวุฒิจะเกื้อหนุนและเมตตา การโยกย้ายเปลี่ยนแปลงจะนำมาซึ่งความมั่นคงในอนาคต

**การเงิน** มีความลึกลับซับซ้อนทางการเงิน ระวังผู้ที่มาติดต่อด้านการเงินในปี นี้ เพราะอาจนำปัญหามาให้โดยไม่รู้ตัว แต่จะโชคดีเรื่องทรัพย์สินอสังหาริมทรัพย์ การลงทุนธุรกิจเกี่ยวกับความสวยงามจะให้ผลดี

**ความรัก** ความสัมพันธ์มีการพัฒนาในทางที่ดี มีความมั่นคง เชื่อใจ และเป็นกำลังใจให้กัน ความรู้สึกดี ๆ จะทำให้ครอบครัวอบอุ่นมีความสุข การแบ่งปันจะทำให้เกิดความสามัคคี

**สุขภาพ** ระวังเรื่องการรับประทานโดยเฉพาะรสเค็ม เพราะจุดอ่อนของปีนี้เป็นการทำงานที่ผิดปกติของไต

**เรื่องปังรับปี 2561** เรื่องที่โดดเด่นมากของคุณในปีนี้เป็นยศหรือตำแหน่ง ซึ่งคุณจะได้รับแบบก้าวกระโดด



# ราศีตุล

16 ต.ค.-15 พ.ย.

**การงาน** ปีนี้ต้องอดทนเรื่องงานพอสมควร เพราะมีทั้งแรงกดดันและความเครียดรออยู่ แต่ความพากเพียรพยายามจะทำให้คุณก้าวข้ามผ่านอุปสรรคไปได้

**การเงิน** การวางแผนด้านการเงินต้องระมัดระวังการรั่วไหลแบบไม่ได้ตั้งใจ ช่วงนี้ให้ดูแลการเงินและทรัพย์สินด้วยความระวัง อยากรักที่ดีจะมีโชคลาภจากการเสี่ยงและการลงทุน

**ความรัก** เป็นปีที่ต้องระวังทั้งการใช้คำพูดและการแสดงอารมณ์ต่อคนรัก เพราะปัญหามักเกิดจากความใจร้อนและความอหังการไม่ได้ ทำให้เรื่องเล็ก ๆ กลายเป็นเรื่องใหญ่ได้โดยง่าย

**สุขภาพ** ใ้ระวังเกี่ยวกับการใช้ดวงตา หรือมีปัญหาเกี่ยวกับดวงตาดังนั้นหากเกิดปัญหาควรรีบพบแพทย์

**เรื่องปังรับปี 2561** มีโอกาสได้ครอบครองทรัพย์สินขนาดใหญ่ดังที่ใจปรารถนา





## ราศีพิจิก

16 พ.ย.-15 ธ.ค.

**การงาน** มีข่าวดีเรื่องงานมาตกหทัยเป็นระยะ ๆ ให้ได้ภูมิใจ งานที่ทำอยู่มีเกณฑ์พัฒนาต่อไปเรื่อย ๆ ทำให้เกิดความมั่นคงในระดับที่สามารถดูแลผู้อื่นได้ด้วย และจะได้รับการเกื้อหนุนเรื่องงานจากผู้ใหญ่ด้วยความรักและเมตตา

**การเงิน** เมื่องานดีเรื่องเงินก็เดินตามไปด้วย จะมีรายได้ใหม่ ๆ ที่มูลค่าสูงเข้ามา มีโชคลาภจากการเสี่ยงและการลงทุน ความสามารถในการวางแผนด้านการเงินของคุณจะนำมาซึ่งความสำเร็จในการลงทุน

**ความรัก** ความยุ่งวุ่นวายทางการงานทำให้หลงลืมการเติมความหวานให้ความรักไปบ้าง ควรวางแผนเดินทางไกลพาครอบครัวไปพักผ่อนเพื่อสร้างบรรยากาศดี ๆ ให้ความรัก

**สุขภาพ** ต้องระวังเกี่ยวกับกระดูกและกล้ามเนื้อเป็นพิเศษ เพราะจะมีปัญหาเรื่องจริงได้

**เรื่องบั้งรับปี 2561** ปีนี้ชาวราศีพิจิกเด่นมากเรื่องการพบเนื้อคู่ การแต่งงาน และต้องระวังจะเปลืองใจให้คนใหม่ ๆ ที่เข้ามาด้วย



## ราศีเม้งกร

16 ม.ค.-15 ก.พ.

**การงาน** มีเรื่องให้ต้องตัดสินใจหลายอย่าง และค่อนข้างมีผลต่อความมั่นคงเรื่องการทำงานมาก ควรเข้าหาผู้ใหญ่เพื่อปรึกษาหารือ จะมีผู้ใหญ่ให้การสนับสนุนและเกิดความก้าวหน้าในหน้าที่การงาน

**การเงิน** เป็นปีแห่งลาภผลทางการเงิน ที่จะทำให้การวางแผนการเงินและการลงทุนสำเร็จเป็นที่น่าพอใจ ความคิดหรือไอเดียใหม่ ๆ จะเป็นจุดเริ่มต้นของรายได้ใหม่ que เห็นผลสำเร็จในอนาคตได้

**ความรัก** ค่อนข้างอึดอัด มีพัฒนาการแบบช้า ๆ และมีเรื่องให้ต้องจัดการสะสาง ควรหาเวลาไปพักผ่อนบ้างเพื่อให้จิตใจผ่อนคลายพลังดี ๆ จะทำให้มีกำลังใจที่ดีตามมา

**สุขภาพ** ระวังปัญหาเกี่ยวกับไทรอยด์ ควรมีเวลาให้ร่างกายพักผ่อนอย่างเพียงพอและลดความเครียดลง

**เรื่องบั้งรับปี 2561** ที่โดดเด่นคือความสมหวังในเรื่องการศึกษาต่อและการเดินทางเพื่อลาภผล



## ราศีธนู

16 ธ.ค.-15 ม.ค.

**การงาน** ต้องใช้ความพยายามสูงมากในปีนี้ เพราะต้องระวังทั้งปัญหาที่เกิดจากเพื่อนร่วมงานและปัญหาที่เกิดจากความผิดพลาดในขั้นตอนการทำงาน ปีนี้จึงต้องดำเนินการด้วยความระมัดระวัง

**การเงิน** มีเกณฑ์ได้รับมรดก การตัดสินใจเรื่องการซื้อขายอสังหาริมทรัพย์จะได้ผลเป็นที่น่าพอใจ เพียงแต่ต้องใช้เวลาสักหน่อย ส่วนการลงทุนระยะสั้นให้ผลดีเยี่ยม

**ความรัก** มีโอกาสได้เลือกคนดี ๆ เข้ามาในชีวิต ควรใช้ทั้งเหตุผลและความรู้สึกร่วมกันไป ความรักถ้อยทีถ้อยอาศัยกันดี การตัดสินใจใช้ชีวิตคู่สามารถทำได้ในปีนี้

**สุขภาพ** ระวังปัญหาที่เกิดจากการติดเชื้อในระบบทางเดินอาหาร ควรดูแลเรื่องความสะอาดให้ดี

**เรื่องบั้งรับปี 2561** ปีนี้ชาวราศีธนูมีเกณฑ์โด่งดังมีชื่อเสียง แต่ต้องผ่านอุปสรรคใหญ่หลวงไปให้ได้ก่อน



## ราศีกุมภ์

16 ก.พ.-15 มี.ค.

**การงาน** มีเกณฑ์ออกจากงาน ระวังถูกแทงข้างหลัง เกิดการปรับเปลี่ยนแปลงมาจากรู้สึกเครียดและวิตกกังวลในตอนแรก แต่การปรับเปลี่ยนแปลง ๆ จะนำมาซึ่งสิ่งที่ดีในอนาคต

**การเงิน** การบริหารจัดการด้านการเงินเป็นที่น่าพอใจ ทรัพย์สินมรดกจะสร้างมูลค่า ผู้ใหญ่เกื้อหนุน การลงทุนในแบบที่ถนัดจะสร้างรายได้เป็นกอบเป็นกำ

**ความรัก** จะมีเหตุแห่งการเลิกรา มีความเสียใจในช่วงแรก ๆ แต่การปรับตัว ความเข้าใจ และประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้ จะทำให้คุณค้นพบอิสระภาพทางความรู้สึก ส่งผลให้ความรักกลับมาดีได้

**สุขภาพ** ระวังความเครียด การพักผ่อนไม่เพียงพอ จะส่งผลให้เกิดปัญหาต่อระบบประสาท ควรหาเวลาผ่อนคลาย

**เรื่องบั้งรับปี 2561** จะโดดเด่นในเรื่องการแสดงศักยภาพ ความสามารถที่โดดเด่นส่งเสริมให้คุณมีชื่อเสียง

# สุนัขจิว "Teacup" เจ้าตัวเล็กขนาดพกพา



ต้อนรับปีใหม่ไทยพร้อมสัตว์เลี้ยงสัญลักษณ์นักชัตรปีจอ ที่หน้าตาแสนจะน่าเอ็นดู อยู่ในถ้วยกาแฟใบน้อย ด้วยขนาดที่เล็กอย่างไม่น่าเชื่อของสุนัขไซซ์ "Teacup" ซึ่งสามารถจับปาล์นั่งเล่นในถ้วยกาแฟได้แบบสบาย ๆ จึงดึงดูดใจใครหลายคนให้อยากเป็นเจ้าของสุนัขตัวจิ๋วนี้บ้าง...แต่การเลี้ยงดูเจ้าตัวเล็กอาจไม่ง่ายอย่างที่คิด เนื่องจากร่างกายของมันแสนบอบบาง ต้องทะนุถนอมและเอาใจใส่เป็นพิเศษ รวมถึงกระดุก ภูมิต้านทาน และพัฒนาการต่าง ๆ ก็ช้ากว่าสุนัขขนาดปกติ

## การดูแลสุนัขไซซ์พิเศษ

การแบ่งขนาดสุนัขที่ยอมรับทั่วไปแบ่งเป็นขนาดมาตรฐาน (Standard) ขนาดเล็ก (Miniature) และขนาดตุ๊กตาหรือทอย (Toy) ส่วนขนาดที่คัพ (Teacup) คือขนาดที่ตั้งชื่อขึ้นมาเพื่อการค้าเท่านั้น และไม่ได้มีการรับรองจากสมาคมหรือสถาบันใด ๆ ทั้งในประเทศและต่างประเทศ นอกจากนี้ยังถือเป็นสุนัขที่ผิดปกติทางพันธุกรรมหรือผิดลักษณะทางสายพันธุ์ แต่เนื่องจากขนาดตัวและหน้าตาน่ารัก จึงได้รับความนิยมจนมีราคาสูงลิบ ถึงขั้นมีการหลอกลวงนำสุนัขแรกเกิดในกลุ่มทอยมาใส่ถ้วยให้เห็นเป็นที่คัพ

สำหรับสุนัขที่คัพของแท้จะต้องมีน้ำหนักตัวโตเต็มวัยอยู่ที่ประมาณ 0.9-1.8 กิโลกรัม ส่วนใหญ่เป็นพันธุ์ชิสุ พุดเดิล ชิวาวา พอมเมอเรเนียน และยอร์กเชอร์ ซึ่งมีสาเหตุหลักจากความบังเอิญทางพันธุกรรมและสายพันธุ์ ทำให้ลูกสุนัขเกิดมาตัวเล็กผิดปกติ

อย่างไรก็ตามการเติบโตของสุนัขไซซ์พิเศษยังคงเป็นไปตามธรรมชาติ แค่ตัวเล็กกว่าปกติ ไม่ได้หมายความว่าต้องมีขนาดตัวเท่ากับถ้วยตลอดไป ดังนั้นการเลี้ยงดูจึงไม่ควรจำกัดปริมาณอาหารเพื่อให้สุนัขคงรูปร่างและขนาดไว้ แต่ควรให้อาหารมากพอสำหรับการเติบโตเพื่อให้สุนัขมีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ตามวัย นอกจากนี้สุนัขที่คัพยังต้องได้รับการดูแลพิเศษประหม่มเป็นพิเศษ เพราะกระดุกของมันอ่อนและบอบบางกว่าปกติ ถูกกระทบกระเทือนง่าย ทั้งยังอ่อนไหวต่อเชื้อโรคและสภาพความเปลี่ยนแปลงของอากาศด้วย จึงต้องคอยกระตุ้นให้เจ้าตัวเล็กออกกำลังกายเบา ๆ เป็นประจำ เพื่อเสริมสร้างความแข็งแรง และช่วยยืดอายุให้อยู่กับเราได้นานขึ้น

## เลือกให้ดีไม่โดนหลอก

ด้วยราคาที่แพงลิบและพันธุกรรมด้อยที่มีโอกาสเกิดขึ้นไม่มาก จึงมีพ่อค้าหัวใสทำสุนัขที่คัพเทียมมาหลอกลาย ด้วยการจำกัดอาหาร หรือบีบให้ลูกสุนัขมีสภาพอ่อนแอตั้งแต่แรกเกิด ดังนั้นหากไม่ระวังให้ติดตอนเลือกซื้อ นอกจากจะต้องเสียเงินจำนวนมาก แต่ได้ลูกสุนัขที่คัพปลอมแล้ว ยังเป็นการสนับสนุนการทารุณกรรมสัตว์ทางอ้อมด้วย เพราะฉะนั้นใครที่อยากเลี้ยงสุนัขที่คัพจริงๆ

ศึกษาวิธีพิจารณาเบื้องต้นไว้ ซึ่งมีดังนี้

- แหล่งจำหน่ายเป็นฟาร์มที่น่าเชื่อถือและได้รับมาตรฐานการเพาะพันธุ์สุนัขที่คัพที่มีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์
- สังเกตอุ้งเท้า จมูก ปาก ต้องไม่ใหญ่หนา หากมีโครงสร้างใหญ่แสดงว่าไม่ใช่ที่คัพ
- ถ้าได้เห็นพ่อหรือแม่ของที่คัพในแหล่งจำหน่ายจะช่วยลดความเสี่ยงลงได้

## ข้อควรระวัง

ปัญหาสุขภาพของสุนัขที่คัพ ได้แก่ สุขภาพเกี่ยวกับกระดุกและฟัน หัวใจล้มเหลว และขาดน้ำตาลในเลือด รวมถึงอุบัติเหตุต่าง ๆ ที่อาจทำให้สุนัขรับอันตรายได้ง่าย

ฉะนั้นใครอยากได้สุนัขที่คัพ ต้องลองพิจารณาทบทวนว่าสามารถดูแลได้หรือไม่ อย่ามองแค่ความน่ารักเพียงภายนอก เพราะหากไม่อาจคงสภาพนั้นได้ตลอดไป ต้องคำนึงถึงความ เป็นอยู่ของเจ้าตัวเล็กในระยะยาวด้วย



# SPECIAL FOR READERS

ร่วมสนุก  
ตอบคำถาม  
ชิงของรางวัล

happiness Vol. 33 ขอเชิญผู้อ่านทุกท่าน ปตท. ร่วมสนุกกับการตอบคำถาม 5 ข้อดังต่อไปนี้ เพื่อชิงรางวัล จำนวน 50 ชิ้น โดยคำตอบจะซ่อนอยู่ในเรื่อง “เกร็ดความรู้ด้านพลังงานประเทศ” หน้า 11 และหน้า 33 พบคำตอบ ภาคบาทข้อที่ถูกต้องที่สุด แล้วส่งแผ่นพับมาร่วมสนุกกับนะคะ (สงวนสิทธิ์เฉพาะผู้อ่านทุกท่าน ปตท. หมวดขอร่วมสนุก 20 พฤษภาคม 2561)

## 1. Café Amazon เริ่มก่อตั้งในปี พ.ศ. อะไร

- ก. พ.ศ. 2543    ข. พ.ศ. 2544    ค. พ.ศ. 2545    ง. พ.ศ. 2546

## 2. ปัจจุบัน Café Amazon ในไทยมีกี่สาขา (ข้อมูล ณ วันที่ 31 ธันวาคม 2560)

- ก. 1,990 สาขา    ข. 1,995 สาขา    ค. 1,998 สาขา    ง. 1,999 สาขา

## 3. Café Amazon ยังไม่มีสาขาในประเทศใด

- ก. กัมพูชา    ข. ฟิลิปปินส์    ค. เกาหลีใต้    ง. ญี่ปุ่น

## 4. การตั้งบริษัท PTTOR สามารถมั่นใจได้จากเหตุผลใด

- ก. ไม่มีสมบัติชาติสูญหาย    ข. เป็นการแปรรูปรอบ 2  
ค. ได้สิทธิขายน้ำมัน    ง. ถูกทุกข้อ  
ให้บริษัทเอกชน

## 5. ข้อใดไม่ใช่ทรัพย์สินของ PTTOR

- ก. คลังน้ำมัน    ข. คลังก๊าซบนที่ดินเช่าจากรัฐ  
ค. คลังก๊าซที่เชื่อมต่อกับ    ง. ถูกทุกข้อ  
โรงแยกก๊าซ

## เฉลยคำถามคอลัมน์ Special for Readers นิตยสาร happiness Vol. 32 Jan.-Mar. 2018

1. ก. พ.ร.บ. การประกอบกิจการพลังงาน    2. ง. ถูกทุกข้อ  
3. ก. กว่า 1.6 แสนล้านบาท / ปี    4. ค. ประมาณ 6.6 %  
5. ข. 100 ล้านบาท / กลุ่ม

\* ทีมงานจะจัดส่งของรางวัลให้กับผู้โชคดีทางไปรษณีย์ภายใน 15 วัน

รายชื่อผู้โชคดีสำหรับ Special for  
Readers happiness 2018 Vol. 32

1. คุณกรรณก แสงนิล
2. คุณชนิษฐา แซ่ตั้ง
3. คุณเฉลิมพงษ์ เหล่าเมธาวุฒิ
4. คุณไฉไล วงศ์เทววิมาน
5. คุณชวลิต เสริมศรี
6. คุณณัฐวัฒน์ กิตติสกุลนาม
7. คุณเต็มศักดิ์ จันทร์ราวฉัตร
8. คุณทรงวุฒิ ทรัพย์ทวีสิน
9. คุณธนินิ จิตติपालนันท์
10. คุณนงนุช ยงเสถียรโชติ
11. คุณนันทน์ภัสร์ ชื่นจะลง
12. คุณนาวัน รัตนรงค์ไพโรจน์
13. คุณนุชนารถ กิษามานนท์
14. คุณบุญชิน เลิศภูริวงศ์
15. คุณปณาลี อักกะวินต
16. คุณปราณี รัตราสาร
17. คุณพรเทพ เจริญรัตน์
18. คุณพิทักษ์ ดั่งนันทชัย
19. คุณไพศาล สุนทรนนท์
20. คุณภวันณา บุญเกษมสันติ
21. คุณมารศรี เทศพิทักษ์
22. คุณมาลี ภักดีแจ่มใส
23. คุณรัตนา ชะยะมังคะลา
24. คุณรุ่งกานต์ เหล่าเมธาวุฒิ
25. คุณรุ่งนภา ยูวเทพากร
26. คุณวชิรา ตั้งสุขนิรันดร
27. คุณวรพรรณ ศุภดิษฐ์
28. คุณวรัญรักษ์ คงพลีทรัพย์
29. คุณวัชรวรรณ ศรีรัตนาลัย
30. คุณวิชาญ จันทร์
31. คุณวิโรจน์ ฉันทอุดมโชค
32. คุณวิไลพร จุฑาพัฒน์พงศ์
33. คุณวิวรรธน์ จิตินันทพันธุ์
34. คุณศรีนวล ภัทรานนท์
35. คุณศรีวิไล รัตนเกียรติถาวร
36. คุณศิริพร อัครวิทธิฤทธิ์
37. คุณศุภกัญญา กิจภากรณ์
38. คุณสมฤทัย คอวนิชกิจ
39. คุณสมวิไล วงศ์ดีเลิศ
40. คุณสินินาฏ กุศลจรรยา
41. คุณสุชาดา กรวิทยาติลป
42. คุณสุเมธา พิษัยรัตน์
43. คุณสุรเดช กุศลประสงค์
44. คุณสุวรรณี ลิธิ์พงศ์
45. คุณเสฐียร ตันติพิภพ
46. คุณทฤษฎี ก่อสวัสดิ์วรกุล
47. คุณอนงค์ กุลลาวันย์
48. คุณอภิโชค ขนบดี
49. คุณอภิรัตน์ เศรษฐอนุกูล
50. คุณอรอุษา ทิมทอง

ใหม่



ptt

ULTRA

FORCE

DIESEL



# แรงแบบดับใจ ทุกลัมพัล

PTT ULTRAFORCE เทคโนโลยีน้ำมันสูตรใหม่จาก ปตท. พลสมลารเต็มແຕ່งสูตรพิเศษ รายแรกขงโลก

## ดีเซล

ให้ความแรงแง ด้วยสารเพิ่มค่าซิกเน เครื่องยนต์จุดระเบิดเร็ว อัตราแรงแงเต็มกำลัง คอบสนองกันใจ และเพิ่มสารทำความสะอาดหัวฉีด ให้เครื่องยนต์สะอาดเหมือนใหม่ คั้นกำลังให้เครื่องยนต์ได้ 100%\*

## ดีเซล พรีเมียม

น้ำมันมาตรฐานยูโร 5 ที่มาพร้อมค่าซิกเนสูงสุดเท่าที่เครื่องยนต์ต้องการ ให้อัตราแรงแงเพิ่มขึ้นอีกระดับ และให้ความสะอาดที่เหนือกว่าด้วยสารเติมแต่งสูตรใหม่เข้มข้นพิเศษ ช่วยให้หัวฉีดสะอาดตั้งแต่ถึงแรกที่เติม

พร้อมพิสุจน์แล้ววันนี้ที่สถานีบริการน้ำมัน ปตท. ทั่วประเทศ

\*ผลการทดสอบจากห้องปฏิบัติการ

หมายเหตุ : ผลลัพธ์จากการใช้งานจริง อาจแตกต่างกันตามประเภท และสภาพยานพาหนะ รวมถึงวิธีการขับ



## พิเศษ

PTT Blue Card  
รับคะแนนสะสม\*\*


มูลค่าสูงสุด

**60** คะแนน/ลิตร  
เมื่อเติม ดีเซลพรีเมียม

มูลค่าสูงสุด

**20** คะแนน/ลิตร  
เมื่อเติม ดีเซล

\*\* เมื่อไปเติมไปตามบริษัทกำหนด



# รายงานผลประกอบการ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน)

รายงานผลการดำเนินงานไตรมาสที่ 4  
และปี 2560

# รายงานผลการดำเนินงานไตรมาสที่ 4 และปี 2560

## ผลการดำเนินงานไตรมาส 4 ปี 2560 เปรียบเทียบกับไตรมาส 3 ปี 2560

ในไตรมาส 4 ปี 2560 (Q4/2560) ปตท. และบริษัทย่อยมีรายได้จากการขายจำนวน 531,959 ล้านบาท เพิ่มขึ้น 56,781 ล้านบาท หรือร้อยละ 11.9 ซึ่งเป็นผลมาจากปริมาณขายและราคาขายที่ปรับตัวเพิ่มขึ้นในทุกธุรกิจ โดยเฉพาะธุรกิจการค้าน้ำมันและปิโตรเคมีและการกลั่น ในส่วนของผลการดำเนินงานในไตรมาสนี้ปรับตัวเพิ่มขึ้น โดยหลักจากธุรกิจก๊าซธรรมชาติจากปริมาณขายที่เพิ่มขึ้นจากการหยุดซ่อมบำรุงย่อยตามแผนของโรงแยกก๊าซฯ ในไตรมาสถัดก่อนที่มีมากกว่า รวมถึงโรงแยกก๊าซฯ หน่วยที่ 6 (GSP 6) มีการเพิ่มประสิทธิภาพกำลังการผลิตใน Q4/2560 และราคาขายผลิตภัณฑ์ของโรงแยกก๊าซฯ ที่อิงกับราคาปิโตรเคมีปรับสูงขึ้น นอกจากนี้ กลุ่มธุรกิจปิโตรเคมีและการกลั่นมีผลการดำเนินงานที่ดีขึ้น โดยหลักจากธุรกิจปิโตรเคมีทั้งสายโพลีเอทิลีนและโพลีโพรพิลีนที่มีปริมาณขายเพิ่มขึ้นและราคาขายผลิตภัณฑ์ที่สูงขึ้นตามราคาน้ำมันดิบดูไบ ขณะที่ธุรกิจการกลั่นมีผลการดำเนินงานลดลงจากค่าการกลั่นทางบัญชี (Accounting GRM) ที่ลดลงตามส่วนต่างราคาผลิตภัณฑ์ปิโตรเลียมกับวัตถุดิบ (Crack Spread) ที่ปรับตัวลดลงในเกือบทุกผลิตภัณฑ์ แม้ว่ากำไรจากสต็อกน้ำมันเพิ่มขึ้นจากราคาน้ำมันดิบที่ปรับสูงขึ้นเมื่อเทียบกับไตรมาสถัดก่อน นอกจากนี้ ธุรกิจสำรวจและผลิตฯ มีผลการดำเนินงานดีขึ้นจากปริมาณและราคาขายเฉลี่ยที่สูงขึ้น ทำให้ในไตรมาสนี้ ปตท. และบริษัทย่อยมีกำไรจากการดำเนินงานก่อนค่าเสื่อมราคา ต้นทุนทางการเงิน และภาษีเงินได้ (EBITDA) จำนวน 94,213 ล้านบาท เพิ่มขึ้น 7,202 ล้านบาท หรือร้อยละ 8.3

ปตท. และบริษัทย่อยมีค่าเสื่อมราคาและค่าตัดจำหน่ายจำนวน 29,405 ล้านบาท ลดลง 8 ล้านบาท จาก 29,413 ล้านบาท ในไตรมาส 3 ปี 2560 (Q3/2560) ใน Q4/2560 ปตท. และบริษัทย่อยมีส่วนแบ่งกำไรจากเงินลงทุนในการร่วมค้าและบริษัทร่วมจำนวน 2,101 ล้านบาท เพิ่มขึ้น 878 ล้านบาท จาก 1,223 ล้านบาท ใน Q3/2560 ส่วนใหญ่มาจากผลการดำเนินงานของการร่วมค้าในกลุ่มธุรกิจปิโตรเคมีและการกลั่นที่เพิ่มขึ้นจากไตรมาสถัดก่อน โดยหลักจาก บริษัท เอชเอ็มซี โปลิเมอร์ จำกัด (HMC) จากการหยุดซ่อมบำรุงใหญ่ในไตรมาสถัดก่อน นอกจากนั้นยังมีกำไรจากการขายเงินลงทุนใน บริษัท สตรีค บีโตรีเลียม รีไฟน์นิ่ง จำกัด (มหาชน) (SPRC) จำนวน 1,802 ล้านบาท และขาดทุนจากตราสารอนุพันธ์เพิ่มขึ้นจาก Q3/2560 จำนวน 1,694 ล้านบาท โดยหลักมาจากสัญญาบริหารความเสี่ยงทางการเงินและราคาสินค้าโภคภัณฑ์ของบริษัท พีทีที โกลบอล เคมิคอล จำกัด (มหาชน) (PTTGC) และบริษัท ปตท.สำรวจและผลิตปิโตรเลียม จำกัด (มหาชน) (PTTEP)

ใน Q4/2560 มีกำไรจากอัตราแลกเปลี่ยน 2,948 ล้านบาท เพิ่มขึ้น 68 ล้านบาท จาก 2,880 ล้านบาท ใน Q3/2560 โดยหลักมาจากการรับและจ่ายชำระหนี้จากลูกหนี้และเจ้าหนี้การค้าสกุลเงินต่างประเทศ รวมถึงการชำระคืนเงินกู้สกุลเงินตราต่างประเทศในระหว่างงวด ตามเงินบาทที่แข็งค่าขึ้นเมื่อเทียบกับเงินเหรียญสหรัฐฯ

ใน Q4/2560 รัฐบาลอุดหนุนจากการต่อสัญญาซื้อขายสินค้าพลังงานจาก บริษัท ปตท. โกลบอล แมนเนจเม้นท์ จำกัด (PTTGM) 4,229 ล้านบาท และ PTTGC 2,296 ล้านบาท ในขณะที่ Q3/2560 PTTGP รัฐบาลอุดหนุนจากการต่อสัญญาซื้อขายสินค้าพลังงานโครงการมาเรียนา ออยล์ แซนด์ 18,505 ล้านบาท

ปตท. และบริษัทย่อยมีภาษีเงินได้เพิ่มขึ้น 875 ล้านบาท จาก 7,740 ล้านบาท ใน Q3/2560 เป็น 8,615 ล้านบาท ใน Q4/2560 โดยหลักจากบริษัทในกลุ่มธุรกิจปิโตรเคมีและการกลั่นที่มีผลการดำเนินงานที่ดีขึ้น

## ผลการดำเนินงานปี 2560 เปรียบเทียบกับปี 2559

ในปี 2560 ปตท. และบริษัทย่อยมีรายได้จากการขายจำนวน 1,995,722 ล้านบาท เพิ่มขึ้น 276,876 ล้านบาท หรือร้อยละ 16.1 โดยเพิ่มขึ้นในเกือบทุกกลุ่มธุรกิจ โดยเฉพาะกลุ่มธุรกิจการค้าน้ำมันและปิโตรเคมีและการกลั่นเมื่อเทียบกับปีก่อน ตามราคาเฉลี่ยของผลิตภัณฑ์ปิโตรเลียมและปิโตรเคมีทั้งสายโพลีเอทิลีนและโพลีโพรพิลีนที่เพิ่มขึ้นตามราคาน้ำมันดิบดูไบ ซึ่งราคาเฉลี่ยปรับเพิ่มขึ้นจาก 41.3 เหรียญสหรัฐต่อบาร์เรล เป็น 53.2 เหรียญสหรัฐต่อบาร์เรล หรือร้อยละ 28.8 อย่างไรก็ตาม ธุรกิจสำรวจและผลิตฯ มีรายได้จากการขายลดลงจากค่าเงินบาทที่แข็งค่าขึ้นมากและปริมาณขายที่ปรับลดลง แม้ว่าราคาขายจะเพิ่มขึ้นตามราคาน้ำมันดิบดูไบ โดยในปี 2559 ปตท. และบริษัทย่อยมี EBITDA จำนวน 345,395 ล้านบาท เพิ่มขึ้น 32,869 ล้านบาท หรือร้อยละ 10.5 โดยหลักจากกลุ่มธุรกิจปิโตรเคมีและการกลั่นที่มีผลการดำเนินงานที่ดีขึ้นจากธุรกิจการค้าน้ำมัน Accounting GRM ที่สูงขึ้น โดยหลักจาก Crack Spread ของน้ำมันเตาและดีเซลที่ปรับเพิ่มขึ้น แม้ว่ากำไรจากสต็อกน้ำมันจะลดลงเมื่อเทียบกับปี 2559 นอกจากนี้ธุรกิจก๊าซธรรมชาติในส่วนของโรงแยกก๊าซฯ มีผลการดำเนินงานดีขึ้นจากราคาขายผลิตภัณฑ์ที่อิงกับราคาปิโตรเคมีปรับสูงขึ้น ในขณะที่ต้นทุนก๊าซฯ ลดลงและปริมาณขายที่เพิ่มขึ้นจากปี 2559 ที่โรงแยกก๊าซฯ อีเทน (Ethane Separation Plant: ESP) และ GSP 6 มีซ่อมบำรุงใหญ่ นอกจากนี้ ยังมีกำไรเพิ่มขึ้นจากธุรกิจจัดหาและจัดจำหน่ายก๊าซฯ

ปตท. และบริษัทย่อยมีค่าเสื่อมราคาและค่าตัดจำหน่ายลดลง 12,445 ล้านบาท หรือร้อยละ 9.7 จาก 128,734 ล้านบาท เป็น 116,289 ล้านบาท ในปี 2560 โดยหลักมาจาก PTTGP ที่มีกำไรปรับปริมาณสำรองปิโตรเลียมเพิ่มขึ้น

ส่วนแบ่งกำไรจากเงินลงทุนในการร่วมค้าและบริษัทร่วมจำนวน 7,310 ล้านบาท เพิ่มขึ้น 3,167 ล้านบาท หรือร้อยละ 76.4 จาก 4,143 ล้านบาท ในปี 2559 โดยหลักเพิ่มขึ้นจากบริษัท พีทีที อาซายี เคมิคอล จำกัด (PTTAC) ที่มีราคาขายเฉลี่ยผลิตภัณฑ์เพิ่มขึ้น

ในปี 2560 ปตท. และบริษัทย่อยมีกำไรจากตราสารอนุพันธ์ 693 ล้านบาท เพิ่มขึ้น 9,675 ล้านบาท จากปี 2559 ที่มีขาดทุนจากตราสารอนุพันธ์ จำนวน 8,982 ล้านบาท โดยหลักเพิ่มขึ้นจากสัญญาประกันความเสี่ยงทางการเงินและราคาสินค้าโภคภัณฑ์ของ PTTGP บริษัท โออาร์พีซี จำกัด (มหาชน) (ORPC) และ ปตท. นอกจากนี้ยังมีกำไรจากอัตราแลกเปลี่ยนเพิ่มขึ้น 9,177 ล้านบาท จากจำนวน 4,473 ล้านบาท ในปี 2559 เป็น 13,650 ล้านบาท โดยหลักมาจาก ปตท. ที่มีผลกำไรจากอัตราแลกเปลี่ยนจากการรับและจ่ายชำระหนี้จากลูกหนี้ เจ้าหนี้การค้า และเงินกู้สกุลเงินต่างประเทศเพิ่มขึ้น และจากเงินบาทที่แข็งค่าขึ้นเมื่อเทียบกับเงินเหรียญสหรัฐฯ ส่งผลให้ ปตท. และบริษัทย่อยในเครือโดยส่วนใหญ่มีกำไรจากอัตราแลกเปลี่ยนที่ยังไม่ได้เกิดขึ้นจริง (Unrealized FX Gain) เพิ่มขึ้นจากเงินกู้ยืมสกุลเงินต่างประเทศ

ทั้งนี้ในปี 2560 ปตท. และบริษัทย่อยมีรายการที่ไม่ได้เกิดขึ้นประจำ (Non-Recurring Items) โดยมีรายการที่สำคัญได้แก่ การขาดทุนจากการต่อสัญญาซื้อขายสินค้าพลังงาน 24,848 ล้านบาท โดยหลักจากขาดทุนจากการต่อสัญญาซื้อขายสินค้าพลังงานแหล่งสำรวจและผลิตปิโตรเลียมในต่างประเทศของ PTTGP บริษัท โออาร์พีซี จำกัด (มหาชน) (ORPC) และ ปตท. นอกจากนี้ยังมีกำไรจากอัตราแลกเปลี่ยนจากการรับและจ่ายชำระหนี้จาก PTTGM 4,229 ล้านบาท และขาดทุนต่อสัญญาซื้อขายสินค้าพลังงานของ PTTGC 2,296 ล้านบาท นอกจากนี้ยังมีกำไรจากการจำหน่ายเงินลงทุนใน SPRC และ ปตท. มีรายได้เงินปันผลจากกองทุนรวม 4,310 ล้านบาท

ปตท. และบริษัทย่อยมีภาษีเงินได้เพิ่มขึ้น 1,713 ล้านบาท หรือร้อยละ 6.4 จาก 26,593 ล้านบาทในปี 2559 เป็น 28,306 ล้านบาท โดยหลักมาจากบริษัทในกลุ่มปิโตรเคมีและการกลั่นที่มีผลการดำเนินงานดีขึ้น ขณะที่ PTTGP ลดลงจากผลประโยชน์ทางภาษีที่เกิดขึ้นจากอัตราแลกเปลี่ยนของเงินบาทที่แข็งค่าขึ้นเมื่อเทียบกับเงินเหรียญสหรัฐฯ ส่งผลให้ในปี 2560 ปตท. และบริษัทย่อยมีกำไรสุทธิ 135,180 ล้านบาท เพิ่มขึ้น 40,571 ล้านบาท หรือร้อยละ 42.9 จาก 94,609 ล้านบาท ในปี 2559

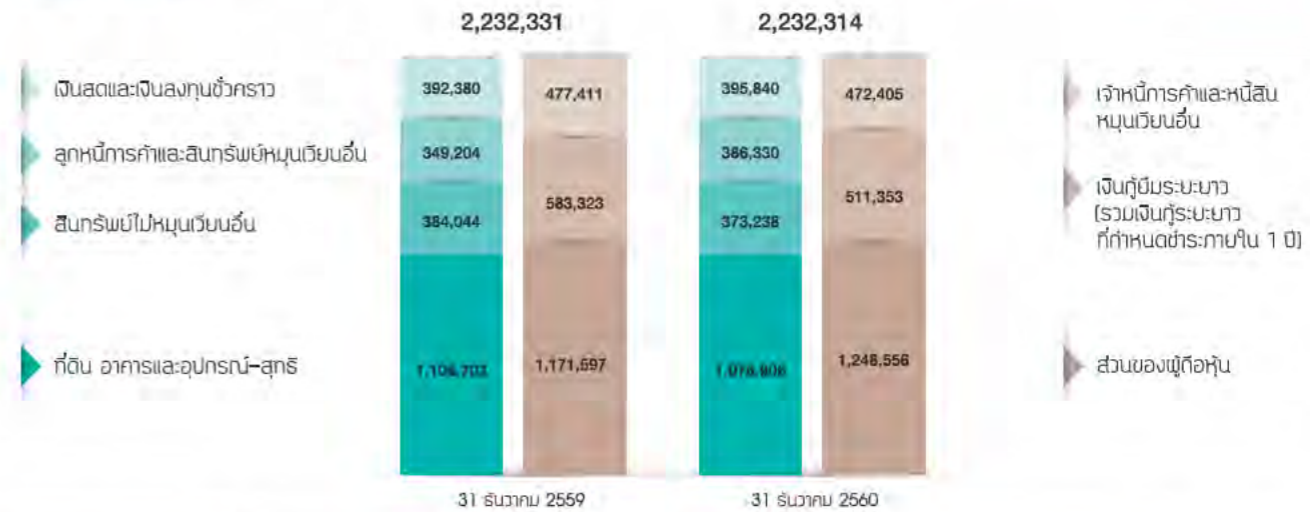
ณ วันที่ 31 ธันวาคม 2560 ปตท. และบริษัทย่อยมีสินทรัพย์รวมทั้งสิ้นจำนวน 2,232,314 ล้านบาท มีหนี้สินรวม 983,758 ล้านบาท และมีส่วนของผู้ถือหุ้น 1,248,556 ล้านบาท

## ผลการดำเนินงาน

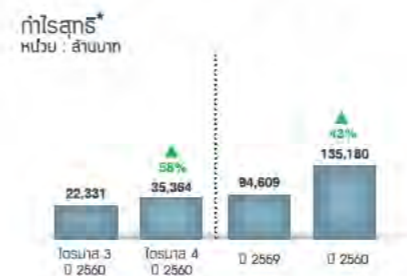
		ไตรมาส 3 ปี 2560	ไตรมาส 4 ปี 2560	ปี 2559	ปี 2560
รายได้จากการขายและการให้บริการ	(ล้านบาท)	475,178	531,959	1,718,846	1,995,722
กำไรสุทธิ*	(ล้านบาท)	22,331	35,364	94,609	135,180
กำไรสุทธิต่อหุ้น	(บาทต่อหุ้น)	7.61	12.29	32.68	46.74
อัตรากำไรสุทธิ	(ร้อยละ)	6.44	9.51	7.54	9.25
อัตราส่วนความสามารถชำระดอกเบี้ย	(เท่า)	11.87	13.27	9.23	11.01
		30 ก.ย. 60	31 ส.ค. 60	31 ส.ค. 59	31 ส.ค. 60
อัตราส่วนหนี้สินต่อส่วนรวมของผู้ถือหุ้น**	(เท่า)	0.82	0.79	0.91	0.79
มูลค่าทางบัญชีต่อหุ้น	(บาทต่อหุ้น)	276.87	286.62	267.11	286.62
ราคาหุ้น ณ วันสิ้นงวด	(บาทต่อหุ้น)	408	440	372	440

\*กำไรสุทธิส่วนที่เป็นของบริษัทย่อย  
\*\*อัตราส่วนหนี้สินต่อส่วนรวมของผู้ถือหุ้น

### หน่วย : ล้านบาท



## ผลประกอบการไตรมาสที่ 4 และปี 2560



## รายได้จากการขาย ปี 2559



## รายได้จากการขาย ปี 2560



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

\*กำไรสุทธิส่วนที่เป็นของบริษัทย่อย

กรุณาส่ง **happiness**

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

# SPECIAL FOR READERS

## happiness Vol. 33

ชื่อ.....นามสกุล.....

ที่อยู่ (สำหรับจัดส่งของรางวัลเท่านั้น) .....

.....โทรศัพท์.....

**happiness Vol. 33** ขอเชิญผู้ถือหุ้นทุกกลุ่ม ปตท. ร่วมสนุกกับการตอบคำถาม 5 ข้อดังต่อไปนี้ เพื่อชิงรางวัลจำนวน 50 ชิ้น โดยคำตอบ จะซ่อนอยู่ในเรื่อง **“เกร็ดความรู้ด้านพลังงานประเทศ” หน้า 11 และหน้า 33** พบคำตอบ ภาคบาทข้อที่ถูกต้องที่สุด แล้วส่งแผ่นพับมาร่วมสนุกกันนะคะ  
(สงวนสิทธิ์เฉพาะผู้ถือหุ้นทุกกลุ่ม ปตท. หมวดเข้าร่วมสนุก 20 พฤษภาคม 2561)

### 1. Café Amazon เริ่มก่อตั้งในปี พ.ศ. อะไร

- |                                   |                                   |
|-----------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="radio"/> ก พ.ศ. 2543 | <input type="radio"/> ข พ.ศ. 2544 |
| <input type="radio"/> ค พ.ศ. 2545 | <input type="radio"/> ง พ.ศ. 2546 |

### 2. ปัจจุบัน Café Amazon ในไทยมีกี่สาขา (ข้อมูล ณ วันที่ 31 ธันวาคม 2560)

- |                                    |                                    |
|------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="radio"/> ก 1,990 สาขา | <input type="radio"/> ข 1,995 สาขา |
| <input type="radio"/> ค 1,998 สาขา | <input type="radio"/> ง 1,999 สาขา |

### 3. Café Amazon ยังไม่มีสาขาในประเทศใด

- |                                   |                                    |
|-----------------------------------|------------------------------------|
| <input type="radio"/> ก กัมพูชา   | <input type="radio"/> ข ฟิลิปปินส์ |
| <input type="radio"/> ค เกาหลีใต้ | <input type="radio"/> ง ญี่ปุ่น    |

### 4. การตั้งบริษัท PTTOR สามารถมั่นใจได้จากเหตุผลใด

- |   |  |
|---|--|
| <input type="radio"/> ก ไม่มีสมบัติชาติสูญหาย           | <input type="radio"/> ข เป็นการแปรรูปรอบ 2 |
| <input type="radio"/> ค ได้สิทธิขายน้ำมันให้บริษัทเอกชน | <input type="radio"/> ง ถูกทุกข้อ          |

### 5. ข้อใดไม่ใช่ทรัพย์สินของ PTTOR

- |   |  |
|---|--|
| <input type="radio"/> ก คลังน้ำมัน                        | <input type="radio"/> ข คลังก๊าซบนที่ดินเช่าจากรัฐ |
| <input type="radio"/> ค คลังก๊าซที่เชื่อมต่อกับโรงแยกก๊าซ | <input type="radio"/> ง ถูกทุกข้อ                  |

ข้อเสนอแนะสำหรับนิตยสาร **happiness**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

เรื่องแนะนำเพื่อคอลัมน์  
Ask the Expert / ผู้ถือหุ้นฯ

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

ฝากถึงบริษัทในกลุ่ม ปตท.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....