

Vol. 11 / Oct.-Dec. 2012

happiness


Debenture

PROUD TO BE
THAI

คนไทยนำไทยดังไกลไปทั่วโลก

Thai Treasury

ชิมเมนูเด็ดจากร้านเก่าแก่

Unforgotten Classics

แบบอย่างชีวิตเรียบง่ายและสมดุลของ

คุณสรัญ รั้งคสิริ



34 Motoring

รถรุ่นลิมิเต็ดเอดิชั่นที่น่ารัก

36 Sport

มาปั่นจักรยานกันดีกว่า

38 Entertainment Update

อัปเดตหนังสือ เพลง ภาพยนตร์
งานอาร์ตและโชว์ที่น่าสนใจ

44 Exclusive

“ชีวิตเรียบง่ายและใจที่สมดุล”
ของคุณสร้อย รั้งศิริ รองกรรมการ
ผู้จัดการใหญ่ หน่วยธุรกิจน้ำมัน

48 Main Story / Proud To Be Thai

3 คนไทยที่สร้างผลงานให้ต่างชาติ
รู้ว่าเมืองไทยมีดี

52 Main Story / Thai Therapy

ศาสตร์การนวดแผนไทยที่เป็นที่นิยม
ไปทั่วโลก

54 Dhamma

พาหัวใจไปกราบพระพุทธรเจ้า

56 From the Expert

วิเคราะห์เจาะลึกเรื่องของประเทศมาเลเซีย
โดย ดร.สุรินทร์ พิศสุวรรณ

60 PTT's Club

“สุขได้เมื่อใจพอเพียง” ของ
คุณนันทพร ศานติเกษม

64 My Space

จดหมายและคำถามจากผู้อ่าน

66 Energy Update

อัปเดตอนาคตพลังงานของประเทศ
ในยุคเข้าสู่ AEC อย่างเต็มตัว

70 Energy Info

ทำความรู้จักกับคาร์บอนฟุตพริ้นท์

72 Debenture Tips

8 เคล็ดลี้ลับล้ำรวยอย่างเห็นผล

74 Getaway Global

เที่ยวเมืองปราวาก

78 Getaway Urban

ทัวร์จุดชมหมอก 3 แห่ง

82 Dine Out

ร้านอาหารเก่าแก่ที่มีเมนูเด็ดขึ้นชื่อ

86 The Recipe

เมนูทำง่ายเพื่อช่วงเวลาแห่งความสุข

90 At Home

ไอเดียการทำสแครปบุ๊กเพื่อเก็บ
ความทรงจำ

94 Gardening

สร้างสีสันทันในสวนด้วยสับปะรดสี

98 Pet Lovers

ลิงจิว สัตว์เลี้ยงใหม่ของคนกระเป๋านัก

100 Horoscope

เลือกชื่อของขวัญให้ถูกกับราศี

104 Recommended

ร้าน Made มัลติเลเบิลสตรีแชนน่ารัก

105 Special for Readers

เกมสนุกประจำเล่ม



Editor's Letter



สวัสดีค่ะ:

นิตยสาร happiness ที่อยู่ในมือของท่านเล่มนี้เป็นฉบับสุดท้ายของปี 2555 แล้วนะคะ เรามีความภูมิใจขอแนะนำผู้อ่านด้วยใจ Proud To Be Thai หรือภูมิใจในความเป็นไทย ใช้ของไทย อยู่อย่างไทยและงามอย่างไทย ในคอลัมน์ Main Story/Proud To Be Thai ถ่ายทอดเรื่องราวของคนเก่ง 3 ท่านที่มาจากสามสายอาชีพ ให้ท่านผู้อ่านได้ทราบถึงผลงานที่ท่านเหล่านั้นได้สร้างชื่อเสียงให้กับประเทศ อีกทั้งได้นำพาให้ประเทศไทยให้เป็นที่รู้จักไปทั่วโลก ทั้งในด้านของศิลปะ อาหาร และของแต่งบ้าน นอกจากนี้ยังมีเรื่องของศาสตร์การนวดแผนไทย ที่แม้แต่ต่างชาติยังต้องข้ามน้ำข้ามทะเลมาเรียนที่บ้านเราในคอลัมน์ Main Story/Thai Therapy

และเพื่อเป็นการตอบรับกับกระแสของประชาคมเศรษฐกิจอาเซียนหรือที่เรียกกันว่า AEC ซึ่งเป็นเรื่องที่ทั้งภาครัฐและเอกชนในบ้านเรากำลังให้ความสนใจอยู่ในขณะนี้ happiness ฉบับนี้จึงได้นำเสนอเรื่องราวเกี่ยวกับ AEC ในหลายๆแง่มุม โดยในคอลัมน์ My Space จะพูดถึง AEC ในมุมมองกว้างให้ท่านผู้อ่านทราบถึงที่มาและภาพรวมความเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ ที่จะมาเกี่ยวกับ AEC ซึ่งจัดให้ตามคำขอของท่านผู้อ่าน ในขณะที่คอลัมน์ From The Expert เราได้รับเกียรติจากท่าน ดร.สุรินทร์ พิศสุวรรณ เลขาธิการอาเซียน มาวิเคราะห์แบบเจาะลึก ความเปลี่ยนแปลงด้านการศึกษาสืบเนื่องมาจาก AEC ในสามปีข้างหน้า ตลอดจนการปรับตัวของคนไทยเพื่อเตรียมความพร้อม ส่วนในคอลัมน์ Energy Update เสนอมุมมองที่น่าสนใจจากผู้เชี่ยวชาญหลายท่านเรื่องความเปลี่ยนแปลงด้านพลังงานและการปรับตัวให้พร้อมรับมือกับการใช้พลังงานที่เพิ่มขึ้นจากการเติบโตทางด้านเศรษฐกิจเมื่อเข้าสู่ยุค AEC อย่างเต็มตัว เชิญติดตามอ่านกันได้ค่ะ นอกจากนี้ในเล่มยังคับคั่งด้วยเรื่องน่าอ่านอีกมากมาย เช่น สัมภาษณ์คุณนันทพร ศานติเกษม หรือ “ปิยะพร ศักดิ์เกษม” เจ้าของงานเขียนดังๆ หลายเรื่อง อย่างทราบดีเพลิง ตะวันทองแสง และรากนครา ที่เป็นนวนิยายเล่มโปรดของใครหลายคน หาอ่านได้ใน PTT's Club นะคะ เรื่องการดูแลผู้สูงวัยให้ห่างไกลโรคพาร์กินสัน ใน Health SOS การแต่งสวนให้มีสีสันสวยงามด้วยสีประดับสีใน Gardening สำหรับใน Debenture Tips คุณสุภา เจริญยิ่ง กรรมการผู้จัดการ บริษัทหลักทรัพย์ธนาชาติ จำกัด (มหาชน) มาเผย 8 เคล็ดลับง่ายๆ ในการล่ำรวยอย่างเห็นผล ส่งท้ายด้วยการเลือกซื้อของขวัญให้ถูกใจคนแต่ละราศีกับคอลัมน์ Horoscope เพื่อให้ท่านผู้อ่านได้ใช้เป็นไอเดียในการเลือกซื้อของขวัญปีใหม่สำหรับคนที่ท่านรัก

พิเศษสำหรับเล่มส่งท้ายปี ทางนิวติคคลินิกได้มอบส่วนลดพิเศษสำหรับผู้ถือหุ้น ปตท. ท่านสามารถติดต่อขอได้ที่แบบธุรกิจตอบรับด้านในเล่มค่ะ

ก่อนจบบทบรรณาธิการในฉบับนี้ ดิฉันและทีมงานหวังเป็นอย่างยิ่งว่าท่านผู้อ่านจะเพลิดเพลินและมีความสุขกับนิตยสาร happiness ฉบับส่งท้ายปีเก่า ต้อนรับปีใหม่ฉบับนี้กันนะคะ

ณิชา จิรบรรณกิจ

บรรณาธิการบริหาร

Mail Box

ทางนิตยสารขอขอบคุณทุกคำแนะนำและความคิดเห็นจากท่านผู้อ่านทุกท่านที่ส่งจดหมายเข้ามา ทั้งสามท่านจะได้รับ โคมไฟพลังงานไดนาโมและแสงอาทิตย์พร้อมวิทยุในตัว 1แท่นค่าขอบคุณจากคณะผู้จัดทำ



ของรางวัล

โคมไฟพลังงานไดนาโมและ
แสงอาทิตย์พร้อมวิทยุในตัว 1 ชิ้น
ราคาชิ้นละ 1,390 บาท



อยากให้เสนอเรื่องสถานที่ท่องเที่ยวแบบอนุรักษ์ธรรมชาติ เพิ่มขึ้นค่ะ
รวมทั้งเพิ่มบทสัมภาษณ์ผู้ถือหุ่นกึ่งที่มีอาชีพหลากหลายมากขึ้น จะ
ได้มีบทเรียนทั้งเรื่องการดำเนินชีวิตและการลงทุนมากขึ้น
คุณกานต์ ลิ้มปศิรินทร์

เพื่อให้สมกับชื่อ “นิตยสาร happiness” การแนะนำสถานที่ที่ลงไป
ให้เหมาะสมกับคนทุกเพศทุกวัยก็จะเป็นการดีค่ะ และถ้าเป็นไปได้
มีการจัดบรรยายธรรม ปฏิบัติธรรมด้วย ก็จะเป็นประโยชน์
คุณอารี หล่อประพันธ์

happiness เป็นนิตยสารที่รวบรวมเรื่องราวต่างๆ มากมาย น่าอ่าน
ทั้งสุขภาพ การเงิน ท่องเที่ยว อาหาร ฯลฯ จึงอ่านได้ทุกคนทุกวัย
ชอบมากค่ะ และยังมีเกมให้ชิงรางวัลด้วย อยากให้แจกทุกๆ เดือน
เลยนะคะ

คุณสุวิมล งามงามพสุ

คณะผู้จัดทำ : happiness นิตยสารสำหรับผู้อ่านทุกวัย ปตท.

ที่ปรึกษา :

คุณสุรงค์ บุญกุล
คุณวิรัตน์ เอื้อนฤมิต
บรรณาธิการบริหาร :
คุณณิชา จิระเมธธนิก
บรรณาธิการ :
คุณพัชราภรณ์ เพชรประดับ
กองบรรณาธิการ :
คุณภัทธร จุฑะพล
คุณนิศากร หุตะจุฑะ
คุณภัทรรินทร์ เทียนสวัสดิ์
คุณสรวิศ สุรทินนท์

จัดทำโดย :

ฝ่ายผู้ลงทุนสัมพันธ์
บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน)
555 ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงจตุจักร
เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900
Call Center เพื่อผู้อ่านทุกวัย ปตท. : 0-2624-5599
Website : www.pttplc.com
Email Address : debentureclub@pttplc.com

ออกแบบและผลิตโดย :

บริษัทแคนดิส แดนดี้ จำกัด
317/8 ถนนพระรามที่ 6 แขวงทุ่งพญาไท
เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400
โทรศัพท์ 0-2612-9662-3
โทรสาร 0-2612-9660

- แจ้งปัญหาในการจัดส่งนิตยสารและของรางวัล : โทรศัพท์ 0-2612-9662-3 โทรสาร 0-2612-9660
- แจ้งเปลี่ยนที่อยู่ในการจัดส่งนิตยสาร : ธนาคารไทยพาณิชย์ทุกสาขา
- ข้อคิดเห็นหรือบทความในนิตยสารฉบับนี้ เป็นความคิดเห็นส่วนตัวของผู้เขียนซึ่งไม่มีข้อผูกพันกับบริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) แต่อย่างใด

สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ทรงเปิดสถาบันการเรียนรู้เพื่อปวงชน

จ.สมุทรสงคราม

วันที่ 15 มิถุนายน 2555 เวลา 17.00 น. สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เสด็จพระราชดำเนินยังสถาบันการเรียนรู้เพื่อปวงชน ต.บางคนที อ.บางคนที จ.สมุทรสงคราม เพื่อทรงเปิดป้ายสถาบันการเรียนรู้เพื่อปวงชน โดยคุณธนน เวชกรกานนท์ ผู้ว่าราชการจังหวัดสมุทรสงคราม คุณประเสริฐ บุญสัมพันธ์ ประธานกรรมการมูลนิธิสถาบันส่งเสริมวิสาหกิจชุมชน (สสวช.) ศาสตราจารย์พจน์ สะเพียรชัย นายกสภาสถาบันการเรียนรู้เพื่อปวงชน รองศาสตราจารย์เสรี พงศ์พิศ อธิการบดี พร้อมด้วย ข้าราชการ ผู้แทนภาคีและพี่น้องประชาชน เฝ้ารับเสด็จฯ



“สถาบันการเรียนรู้เพื่อปวงชน” ก่อตั้งขึ้นโดย มูลนิธิสถาบันส่งเสริมวิสาหกิจชุมชน (สสวช.) ซึ่งผู้ก่อตั้งประกอบด้วย 4 ภาคี ได้แก่ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) มูลนิธิหมู่บ้าน ธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์การเกษตร และสำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ ที่ได้เล็งเห็นถึงความจำเป็นในการแก้ไขปัญหาการศึกษาและภูมิปัญญาท้องถิ่นที่สำคัญอันเป็นส่วนสนับสนุนการดำรงชีพอย่างยั่งยืน

ปตท. ปลุกป่าในพิธีเปิดกิจกรรม

“สร้างน้ำ สร้างป่า ถวายองค์ราชาและองค์ราชินี”

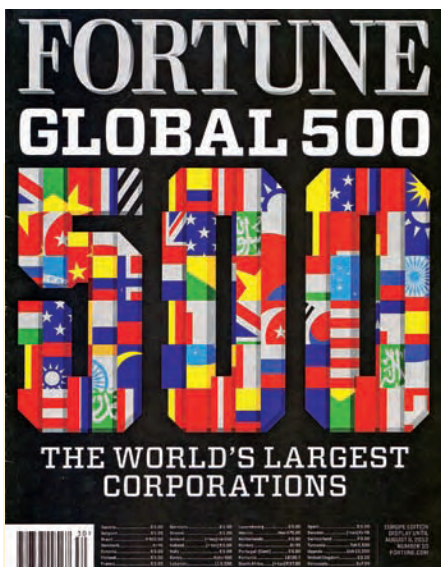
โครงการ “800 ล้านกล้า 80 พรรษา มหาราชินี”



ดร. ไพโรจน์ ชูโชติธาวร ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) พร้อมด้วยผู้บริหารและพนักงาน ปตท. ร่วมปลูกป่าในพิธีเปิดกิจกรรม “สร้างน้ำ สร้างป่า ถวายองค์ราชาและองค์ราชินี” ในโครงการ “800 ล้านกล้า 80 พรรษา มหาราชินี” ที่ ต.น้ำพาง อ.แม่จรม จ.น่าน ซึ่ง ปตท. กระทรวงพลังงาน และ กฟผ. ร่วมกันดำเนินโครงการฯ ด้วยการปลูกป่าจำนวน 25,000 ไร่ (ปตท. 10,000 ไร่, กฟผ. 10,000 ไร่, กระทรวงพลังงาน 5,000 ไร่) ทั้งนี้ เพื่อเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ เนื่องในมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 80 พรรษา วันที่ 12 สิงหาคม 2555 และสนองพระราชเสาวนีย์ในการฟื้นฟูพื้นที่ป่าต้นน้ำ ป่าป้องกันและแก้ไขปัญหาอุทกภัยและการบริหารจัดการน้ำในพื้นที่ต้นน้ำ โดยคุณวรวิจน์ เอื้ออภิญญกุล รัฐมนตรีประจำสำนักนายกรัฐมนตรี ให้เกียรติเป็นประธานฯ ร่วมกับคุณอารักษ์ ชลธาร์นนท์ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงพลังงาน และคุณพงษ์ศักดิ์ วังเสมอ ผู้ว่าราชการจังหวัดน่าน

คาเฟ่เมซอน ชวนลูกค้าฉลองครบ 10 ปี

คุณสร้อย รังคสิริ รองกรรมการผู้จัดการใหญ่หน่วยธุรกิจน้ำมัน บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) พร้อมด้วย คุณอภิสิทธิ์ รุจิเกียรติกำจร อดีตผู้บริหารธุรกิจน้ำมัน ปตท. ผู้ริเริ่มให้มีร้านกาแฟสดในสถานบริการน้ำมัน ปตท. ภายใต้แบรนด์ “คาเฟ่เมซอน” ร่วมเปิดตัวแคมเปญใหม่เพื่อเป็นการขอบคุณผู้บริโภคเนื่องในโอกาสที่คาเฟ่เมซอนเปิดให้บริการครบ 10 ปี โดยจัดรายการชิงโชคลุ้นสร้อยคอกทองคำน้ำหนักรวม 43 บาท มูลค่ากว่า 1 ล้านบาท สำหรับลูกค้าที่ซื้อสินค้าตั้งแต่ 50 บาทขึ้นไป (รวม VAT) ต่อ 1 ใบเสร็จ ระหว่างวันที่ 1 สิงหาคม - 30 กันยายน 2555 โดยเขียนชื่อ-นามสกุล ที่อยู่ และเบอร์โทรศัพท์ที่ถูกต้อง และชัดเจนลงบนด้านหลังใบเสร็จรับเงิน (เขียนด้วยลายมือเท่านั้น ห้ามใช้ตรายาง) ใส่ในกล่องรับชิ้นส่วนที่ตั้ง ณ ร้านคาเฟ่เมซอนทุกสาขาทั่วประเทศ ทั้งนี้ดำเนินการจับรางวัลในวันที่ 25 ตุลาคม 2555 และประกาศชื่อผู้ได้รับรางวัลผ่านเว็บไซต์ www.cafe-amazon.com ในวันที่ 1 พฤศจิกายน 2555 นอกจากนี้ เมื่อซื้อเครื่องดื่มขนาด 22 ออนซ์ เมฆุใดก็ได้ในราคาปกติ 1 แก้ว ยังได้รับสิทธิ์แลกซื้อ “แก้ว 10 ปี คาเฟ่เมซอน” ได้ในราคาพิเศษอีกด้วย

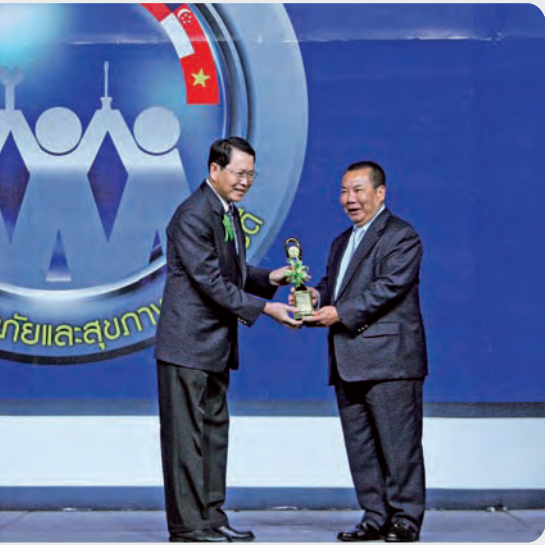


ปตท. คว้าอันดับ 95 ของโลก จาก Fortune Global 500

ดร.ไพรินทร์ ชูโชติถาวร ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) เปิดเผยถึงผลการจัดอันดับล่าสุดของ Fortune Global 500 ประจำปี 2555 ว่า ปตท. ได้รับการจัดอันดับที่ 95 จาก 500 บริษัทขนาดใหญ่ที่สุดของโลก โดยขยับขึ้นจากอันดับที่ 128 ในปีก่อนหน้านี้ และเป็นบริษัทไทยเพียงบริษัทเดียวที่ติดอันดับ ทั้งนี้ Fortune Global 500 ซึ่งเป็นนิตยสารด้านเศรษฐกิจการเงิน ที่ทรงอิทธิพลมากที่สุดแห่งหนึ่งของโลก ได้พิจารณาข้อมูลผลประกอบการและผลกำไร โดยในปี 2554 ที่ผ่านมามีรายได้จากผลประกอบการรวม 79,690 ล้านดอลลาร์สหรัฐ เพิ่มขึ้น 33% และผลกำไรรวม 3,456 ล้านดอลลาร์สหรัฐ เพิ่มขึ้น 31.9% เมื่อเทียบกับปีก่อนหน้านี้ ซึ่งผลประกอบการและอันดับที่ดีขึ้นแสดงถึงศักยภาพของ ปตท. ที่สร้างความมั่นคงทางด้านพลังงาน และสร้างความมั่นใจในระบบเศรษฐกิจของไทยให้แก่นักลงทุนทั้งในและต่างประเทศ รวมถึงสะท้อนได้อย่างชัดเจนว่า ปตท. ได้ก้าวไปสู่การเป็นบริษัทไทยข้ามชาติในระดับสากลอย่างแท้จริง

90	94	REPSOL YPF ¹	SPAIN
91	139	NOBLE GROUP ^{1,3,5}	CHINA
92	122	ARCHER DANIELS MIDLAND ^{3,2}	U.S.
93	132	BANK OF CHINA ^{1,5}	CHINA
94	84	AMERISOURCEBERGEN ¹⁰	U.S.
95	128	PTT ⁶	THAILAND
96	141	MEIJI YASUDA LIFE INSURANCE ⁴	JAPAN

คลังปิโตรเลียม ปตท. รับรางวัลสถานประกอบการดีเด่น 16 ปีต่อเนื่อง ยาวนานที่สุดในประเทศ



คุณเผด็จชัย สะสมทรัพย์ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงแรงงาน มอบรางวัลสถานประกอบการดีเด่นด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงานระดับประเทศ ประจำปี 2555 ให้แก่ นายศุภชัย ธาดากิตติสาร ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการใหญ่ปฏิบัติการจัดหาและคลัง บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) ในโอกาสที่คลังปิโตรเลียมสุราษฎร์ธานี ได้รับรางวัลสถานประกอบการดีเด่นเป็นระยะเวลาที่ยาวนานที่สุดในประเทศ ติดต่อกัน 16 ปี ทั้งนี้ กลุ่ม ปตท. ยังได้รับรางวัลรวมทั้งสิ้น 35 รางวัล อาทิ คลังน้ำมัน คลังปิโตรเลียม คลังก๊าซ ศูนย์ปฏิบัติการระบบท่อ ของ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) และโรงโหลยฟิล์ม ไอ-ลี ของ บริษัท พีทีที โกลบอล จำกัด (มหาชน) เป็นต้น นับเป็นความตั้งใจและการให้ความสำคัญในการบริหารและดำเนินงานด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน ที่กลุ่ม ปตท. ได้ยึดถือปฏิบัติตลอดมา

10 ปี ค่ายเยาวชนก้องปฐจา เน้นองค์ความรู้ของการตีก้องปฐจาที่ต้องตามประเพณี

คุณธวัชชัย เทอดเผ่าไทย ผู้ว่าราชการจังหวัดลำปาง ให้เกียรติเป็นประธาน ร่วมด้วยคุณศุภชัย ธาดากิตติสาร ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการใหญ่ปฏิบัติการจัดหาและคลัง บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) ในพิธีเปิด “ค่ายเยาวชน ปตท. อนุรักษ์ประเพณีตีก้องปฐจา และอบรมเชิงปฏิบัติการครูผู้สอนตีก้องปฐจา” ซึ่งจัดขึ้นระหว่างวันที่ 20-22 มิถุนายน 2555 ณ คลังปิโตรเลียมลำปาง และวัดพระเจดีย์ขาวหลัง จ. ลำปาง โดยปีนี้ได้จัดให้มีการอบรมเชิงปฏิบัติการให้กับครูผู้สอนตีก้องปฐจา เพื่อเพิ่มการเรียนรู้หลักเกณฑ์การตัดสินให้กับครูทดลองและรักษาองค์ความรู้ของการตีก้องปฐจาที่ต้องตามประเพณี โดยมีตัวแทนเยาวชน ครูผู้สอนและตัวแทนวัฒนธรรมร่วมกิจกรรมกว่า 160 คน นับเป็นหนึ่งทศวรรษแห่งความภาคภูมิใจของ ปตท. ที่ได้มีส่วนร่วมสืบสานประเพณีอันทรงคุณค่าและอนุรักษ์ประเพณี และวัฒนธรรมการตีก้องปฐจา ให้คงอยู่กับชาวลำปางสืบต่อไป





ประเทศไทยใช้พลังงานมากกว่า 2 ล้านบาร์เรล/วัน ปตท. เป็นเจ้าของแหล่ง พลังงานเพียง 1 ใน 7 ของความต้องการ อนาคตทางพลังงาน จะมาจากไหน?

ทุกวันนี้...พลังงานมีความสำคัญมากขึ้น

ก๊าซธรรมชาติและน้ำมันถูกใช้มากขึ้น เพื่อขับเคลื่อนชีวิตและเศรษฐกิจ ปริมาณการใช้พลังงานของทั้งประเทศเวลานี้ มีจำนวนสูงถึง 2.1 ล้านบาร์เรลต่อวัน* เปรียบเทียบกับแหล่งพลังงานที่ ปตท. เป็นเจ้าของอยู่ มีเพียง 1 ใน 7 ของความต้องการ จะเห็นได้ว่ายังขาดอยู่เป็นจำนวนมาก จึงต้องจัดหาส่วนที่เหลือจากต่างประเทศ ทำให้ประเทศประสบปัญหาขาดดุลการค้า จากการนำเข้าพลังงานถึงปีละประมาณ 1 ล้านล้านบาท** วันนี้... สิ่งที่ ปตท. ต้องทำอย่างเร่งด่วน คือการวางแผนเพื่อสร้างความมั่นคงทางพลังงานในอนาคต ทั้งการลงทุนในธุรกิจพลังงานกับหลายประเทศทั่วโลก และการพัฒนาพลังงานรูปแบบใหม่ๆ ไม่ว่าจะ

จะเป็นการลงทุนกับปาล์มน้ำมันในอินโดนีเซีย Oil Sand หรือปิโตรเลียมที่ได้จากทรายน้ำมันในแคนาดา รวมถึงถ่านหินและก๊าซธรรมชาติเหลว และในอีก 5 ปีข้างหน้า เราต้องลงทุนอีกกว่า 300,000 ล้านบาท ซึ่งนำมาจากกำไรสะสม*** และการระดมทุนจากแหล่งต่างๆ เพื่อเพิ่มแหล่งพลังงานให้ได้มากกว่า 50% ของการใช้พลังงานรวมของประเทศในอนาคต ไม่ว่าจะต้องออกไปลงทุนไกลแค่ไหน แสงหาพลังงานในประเทศที่ทรูกันดารเพียงใด ปตท. ถือเป็นหน้าที่ต้องก้าวไปนำเสถียรภาพทางด้านพลังงานมาให้กับประเทศ เพื่อขับเคลื่อนประเทศสู่อนาคตที่คิดไว้ ให้กับลูกหลานของเรา



* ที่มา: สำนักนโยบายและแผนพลังงาน กระทรวงพลังงาน

** ที่มา: ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร สำนักงานปลัดกระทรวงพาณิชย์

*** ตั้งแต่ปี 2544-2554 กลุ่ม ปตท. ส่งรายได้ให้รัฐในรูปแบบเงินปันผลและภาษีเงินได้นิติบุคคลรวมประมาณ 461,878 ล้านบาท ที่มา : รายงานประจำปี ปตท.

ค่ายเยาวชน “ชนอมรักษ์บ้านเกิดครั้งที่ 2”

เพื่อถ่ายทอดองค์ความรู้สู่ละปลูกศิษย์จิตสำนึกอนุรักษ์ทรัพยากรชีวภาพแก่เยาวชนในท้องถิ่น



บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) ร่วมกับ โครงการพัฒนาองค์ความรู้และศึกษานโยบายการจัดการทรัพยากรชีวภาพในประเทศไทย (BRT) โดยการสนับสนุนจากสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเขต 4 นครศรีธรรมราช ผู้บริหารสถานศึกษา และชุมชนชนอม จัด “ค่ายเยาวชน ชนอมรักษ์บ้านเกิด ครั้งที่ 2” ขึ้น ณ โรงเรียนก้าชธรรมชาติชนอม อ.ชนอม จ.นครศรีธรรมราช และพื้นที่ดำเนินการวิจัยของโครงการ BRT ต่างๆ ใน อ.ชนอม เพื่อถ่ายทอดองค์ความรู้จากผลการวิจัยของโครงการวิจัยความหลากหลายทางชีวภาพ ชุด “โครงการหาชนอมระยะที่สอง” สู่ชุมชน และเป็นการปลูกจิตสำนึกการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติสิ่งแวดล้อมและความหลากหลายทางชีวภาพในท้องถิ่นแก่เยาวชนและครูรวม 63 คน จาก 21 โรงเรียนกลุ่มเป้าหมายในพื้นที่ดำเนินการวิจัย ของ BRT และ ปตท. ให้มีความรู้ด้านทรัพยากรธรรมชาติที่สำคัญในท้องถิ่นเพื่อนำไปพัฒนาท้องถิ่นตนเอง และฝึกฝนทักษะกระบวนการทางวิทยาศาสตร์แก่เยาวชน ให้มีความกล้าแสดงออก สามารถคิดเป็น ทำเป็น ใช้อุปกรณ์ทางวิทยาศาสตร์เป็น โดยมี ดร.ไพรินทร์ ชูโชติถาวร ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) พร้อมด้วยคณะผู้บริหาร ปตท. ผู้บริหารโครงการ BRT, สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาฯ, ผู้อำนวยการโรงเรียน และผู้นำชุมชน ได้เข้าร่วมสังเกตการณ์กิจกรรมของเยาวชนในครั้งนี้ด้วย

ตลอดระยะเวลา 3 วัน 2 คืน เยาวชนในค่ายได้รับความรู้จากกิจกรรมที่หลากหลายและน่าสนใจ เช่น การดำเนินงานภายในโรงเรียนก้าชธรรมชาติชนอม ,รับฟังการบรรยายเชิงวิชาการ “ความหลากหลายระบบนิเวศของชนอม” จากนักวิจัย BRT, ฐานการเรียนรู้ Walk Rally, การอบรมครูเพื่อนำความรู้ฐานทรัพยากรชีวภาพไปพัฒนาสื่อการเรียนการสอนในท้องถิ่นและฐานการเรียนรู้นอกสถานที่ในพื้นที่วิจัยต่างๆ จากทีมผู้เชี่ยวชาญโดยเฉพาะจาก BRT จำนวน 6 ฐาน ได้แก่



- **ฐานโลมาสีชมพู** ณ บริเวณหาดแขวงผา เพื่อเรียนรู้ถึงชนิดของโลมาในทะเลขนอม ห่วงโซ่อาหารของโลมา และการนับจำนวนประชากรโลมา
- **ฐานสาหร่ายใบมะกรูดลดโลกร้อน** ณ เกาะท่าไร่ เพื่อศึกษาเกี่ยวกับคุณสมบัติของสาหร่ายใบมะกรูดในการลดปริมาณคาร์บอนไดออกไซด์
- **ฐานนกน้ำทะเล** ณ เกาะท่าไร่ เพื่อศึกษาเกี่ยวกับระบบนิเวศหญ้าทะเล และลักษณะกายภาพของหญ้าทะเลจากสถานที่จริง
- **ฐานทรัพยากรทางทะเล ประมงชายฝั่ง** ณ ท่าเรือแหลมประทับ เพื่อศึกษาถึงการสำรวจเครื่องมือที่ใช้ในการทำประมงชายฝั่งจากปราชญ์ชุมชน การสำรวจชนิดพันธุ์และความหลากหลายของสัตว์ทะเล
- **ฐานป่าชายเลน** เรียนรู้พรรณไม้ที่พบในป่าชายเลน จากปราชญ์ชุมชน ร่วมกันทำผลิตภัณฑ์แชมพูสมุนไพรจากต้นเหียงปลาหมอ สมุนไพรในป่าชายเลน
- **ฐานทรัพยากรพืชป่าชายหาด** ณ บริเวณชายหาดหน้าโรงแรมระเบียบทรายรีสอร์ท เพื่อลงมือสำรวจและเก็บข้อมูลสิ่งมีชีวิตบนป่าชายหาด เรียนรู้ถึงความสำคัญและสรรพคุณของสิ่งมีชีวิตในป่าชายหาด

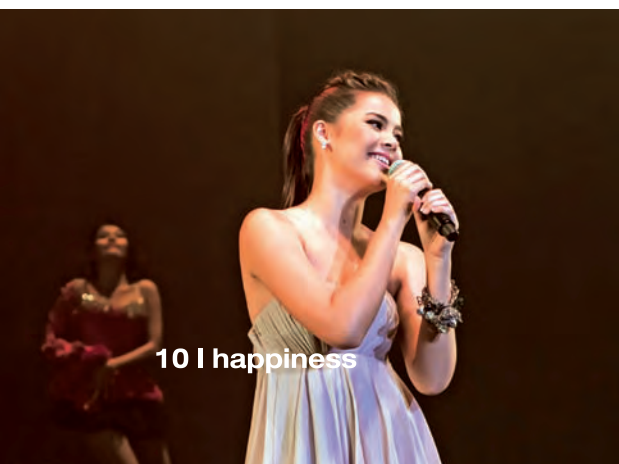


นอกจากนี้ยังได้รับฟังประวัติท้องถิ่นขนอม และการปลูกฝังจิตสำนึกรักษาย่านเกิดโดยปราชญ์ชุมชน ซึ่งเป็นบุคคลสำคัญในท้องถิ่น อันเป็นการสร้างแรงบันดาลใจให้เยาวชนคนรุ่นใหม่ตระหนักถึงความสำคัญของทรัพยากรทางทะเลที่มีค่าในท้องถิ่นจากรุ่นสู่รุ่น เพื่อให้ทรัพยากรชีวภาพอันมีค่า คงอยู่คู่ไทยอย่างยั่งยืน

The Impression Concert

ที่สุดแห่งความประทับใจ

กลับมาอีกครั้ง สำหรับงานใหญ่แห่งปีที่ทุกคนรอคอย...วาไรตี้คอนเสิร์ตเต็มรูปแบบครั้งที่ 3 ภายใต้ชื่อ “PTT The Impression Concert” ที่รวบรวมบทเพลงแห่งความประทับใจ ถ่ายทอดโดยศิลปินระดับแนวหน้าของเมืองไทย ตั้งแต่ยุค 80s 90s และปัจจุบัน



10 | happiness





ปีนี้ได้จัดเพิ่มเป็น 3 รอบ เพื่อสามารถตอบแทนและแบ่งปันความสุขให้กับผู้ถือหุ้นคู่ ปตท. ได้อย่างทั่วถึงมากยิ่งขึ้น ณ อิมแพค อารีน่า เมืองทองธานี ในรอบค่ำวันศุกร์ที่ 29 มิถุนายน 2555 รอบบ่ายและรอบค่ำวันเสาร์ที่ 30 มิถุนายน 2555 ซึ่งมีสมาชิกผู้ถือหุ้นคู่ ปตท. เข้าร่วมทั้งหมดกว่า 25,000 คน บรรยากาศของงานเริ่มขึ้นด้วยกิจกรรมสนุกๆ หนึ่งงาน ทั้งบุปผาเกมชิงรางวัล บุปผาพยนตร์ความรู้เกี่ยวกับพลังงาน บุปผาแสดงความคิดเห็น และเวทีย่อยของศิลปินดารานักที่ มาช่วยสร้างสีสันของความสนุกสนาน ก่อนถึงเวลาสำคัญของคอนเสิร์ตที่ทุกคนรอคอย

เมื่อทุกคนทยอยเข้าสู่ฮอลล์ จะถูกสะกดด้วยความอลังการของการตกแต่งเวที การจัดเต็มของระบบแสงสี ตามด้วยการกล่าวต้อนรับและทักทายผ่านจอ VTR ใหญ่ จาก ดร.ไพรินทร์ ชูโชติถาวร ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) ก่อนจะเข้าสู่บรรยากาศแห่งความสนุก ด้วยบทเพลงฮิตจากวงดนตรีสุดฮอตแห่งยุค 90s อย่าง Nuvo ที่ได้นำทั้งเพลงเร็วและเพลงช้า ซึ่งเคยเป็นที่ประทับใจของหลายคนมาฝากแฟนๆ ตามมาด้วยศิลปินเสียงทรงพลัง ฉายาเจ้าพ่อเพลงละคร อีฟ ปองศักดิ์ รัตนพงษ์ ที่เปิดตัวด้วยเพลงฮิตแห่งปี “เจ็บแต่จบ” เพลงดังของเขาเอง และ Cover เพลงของศิลปินคนอื่นๆ รวมถึงนักร้องสาวเสียงคุณภาพ จิว ปิยนุช เสือจงพรู หรือจิว The Star ซึ่งได้รับเชิญมาร่วมมอบความสุขความประทับใจกับเพลง “One Moment in Time”

จากนั้นส่งต่อให้กับศิลปินชื่อดังแห่งยุค 80s คุณตูนันทิดา แก้วบัวสาย ซึ่งนำบทเพลงที่เธอคัดสรร และอาจไม่เคยร้องที่ไหนมาฝาก เพื่อคอนเสิร์ตนี้โดยเฉพาะ ต่อเนื่องด้วยศิลปินดังในยุคใกล้เคียงกัน อี๊ด รัตนชัย ทยายาปริวัฒน์ หรือที่รู้จักกันดีในชื่อ อี๊ด ศิริบุญ ที่นำบทเพลงสร้างชื่อเสียงให้ตัวเขามา “หากรัก” เป็นที่ถูกอกถูกใจแฟนคลับที่ได้ย้อนความทรงจำกันอย่างเต็มอิม

บรรยากาศคอนเสิร์ตเพิ่มความสุขและเสียงหัวเราะมากขึ้น เมื่อเข้าสู่ช่วงที่มีศิลปินดารามาร่วมแจม ทั้งเกี๊ยะดีและคู่ขวัญของวงการยุคนี้ที่เรียกเสียงกรี๊ดลั่นฮอลล์ อย่างณเดชน์-ญาญ่า พร้อมกับอีฟ ปองศักดิ์ ที่กลับมาขึ้นเวทีอีกครั้ง โดยจำลองบรรยากาศสนุกๆ ของงานประกวดร้องเพลงลูกทุ่ง ให้ทุกคนได้ฟังเพลงลูกทุ่งสุดมันส์ พร้อมเสียงหัวเราะกับมุขตลกที่แต่ละคนขนมาปล่อยใส่กันอย่างไม่มีใครยอมใคร

คอนเสิร์ตปิดท้ายด้วยราชาินีเพลงแดนซ์แห่งเมืองไทย ดี๊นา คริสติน่า อากีล่าร์ ที่นำเพลงแดนซ์มันๆ ที่ทำให้ผู้ชมทั้งฮอลล์ต้องลุกขึ้นเต้นตาม ถือเป็นกรายปิดเส้นยืดสายก่อนจะปิดงานด้วยความประทับใจที่กลายเป็นอีกหนึ่งความทรงจำของทุกคนที่ได้ไปเข้าร่วมอีกหนึ่งปี

สัมมนาสัญจรเพื่อความมั่นคงและมั่นคง



ปตท. จัดสัมมนาสัญจรในหัวข้อ “ค้นหาความมั่นคง ในสภาวะไม่มั่นคง” เพื่ออัปเดตข้อมูลเศรษฐกิจ พร้อมวิธีการลงทุน ในช่วงเศรษฐกิจที่มีความผันผวนให้กับผู้ถือหุ้นทุกรัฐในทุกรัฐ โดยจัดไปแล้วที่ภาคอีสาน ที่ จ.ขอนแก่น และภาคใต้ ที่ จ.สงขลา ซึ่งกิจกรรมทั้งสองครั้งได้รับความสนใจจากผู้ถือหุ้นผู้เข้าร่วมฟังมากมาย

งานสัมมนาสัญจรนี้มีผู้เชี่ยวชาญด้านเศรษฐศาสตร์และการลงทุนมาบรรยาย และให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการตัดสินใจทางธุรกิจ และการลงทุนในช่วงที่เศรษฐกิจทั่วโลกยังมีความผันผวน รวมทั้งยังได้มุมมองในเชิงโหราศาสตร์จากโหรชื่อดัง หมอช้าง ทศพร ศรีตุลา นับว่าเป็นการให้แนวทางที่จะเสริมความมั่นคงและมั่นคงได้อย่างครอบคลุมรอบด้านจริงๆ

สำหรับงานสัมมนาสัญจรครั้งต่อไปจะจัดขึ้นที่ภาคตะวันออก ที่ จ.ชลบุรี และภาคเหนือ ที่ จ.เชียงใหม่ เรียกว่าได้รับข้อมูลความรู้ และแนวคิดดีๆ กันทั่วประเทศเลย

เพลิดเพลินใจกับงานศิลปะ วาดภาพสีเทียนและปักผ้า



กิจกรรมศิลปะและงานฝีมือเป็นกิจกรรมที่ได้รับความนิยมจากผู้ถือหุ้นจำนวนมากมาตลอด ครั้งนี้ก็เช่นกัน กับกิจกรรม วาดภาพสีเทียนและปักผ้า ซึ่งกำลังเป็นที่นิยมในหมู่นักงานอดิเรกกันเลยทีเดียว ซึ่งวิทยากรรับเชิญ คือ อาจารย์สรพรพจน์ มาพบสุข พร้อมทีมงานจากคณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ได้มาให้เทคนิคดีๆ ในการพันผ้าด้วยสีเทียนและการปักผ้ากับผู้ถือหุ้นของเรา

ในวันนั้น เราได้เห็นบรรยากาศอันอบอุ่น มีความสุขของครอบครัวผู้ถือหุ้นที่ร่วมกันผลิตชิ้นงานจากสมาชิกในครอบครัว ซึ่งอาจถือเป็นผลงานที่มีชิ้นเดียวในโลกก็ว่าได้ เพราะไม่มีใครเหมือนและไม่เหมือนใคร ทำให้ตลอดยามบ่ายวันอาทิตย์ที่ได้ออกมาทำกิจกรรมสนุกๆ ร่วมกันนี้ ทุกคนจึงมีแต่รอยยิ้มและความสุข พร้อมกับยังเก็บเกี่ยวเอาความสุขนั้นกลับไปฝากคนที่บ้านอีกด้วย

กิจกรรม ผู้ถือหุ้่นภู ปตท. พฤศจิกายน 2555-มกราคม 2556



• เยี่ยมชมโรงแยกก๊าซธรรมชาติ ปตท. จังหวัดระยอง

วันที่ : วันอังคารที่ 6 และ พุธ ที่ 7 พฤศจิกายน 2555

สถานที่ : โรงแยกก๊าซธรรมชาติ ปตท. จังหวัดระยอง

จำนวนรับได้ (ลุ่มจากรายชื่อผู้ลงทะเบียน) : 200 ท่านต่อวัน

ค่าใช้จ่าย : ฟรีสำหรับท่านผู้ถือหุ้่นภูและผู้ติดตาม 1 ท่าน

หมายเหตุ : เนื่องจากมีผู้ถือหุ้่นภูสนใจเข้าร่วมกิจกรรมจำนวนมาก ปตท. ขอสงวนสิทธิ์การลงทะเบียนสำหรับผู้ถือหุ้่นภู ปตท. ที่ไม่เคยลงทะเบียนหรือไม่เคยร่วม กิจกรรมเยี่ยมชมฯ ในปี 2554 ที่ผ่านมา



• ชมภาพยนตร์ตำนานสมเด็จพระนเรศวรมหาราช ภาค 5

วันฉายภาพยนตร์ : เดือนธันวาคม 2555 (รอการยืนยันจากค่ายหนัง)

สถานที่ : โรงภาพยนตร์ เอส เอช เวิลด์ ซีเนม่า ชั้น 7 ศูนย์การค้าเซ็นทรัลเวิลด์

ค่าใช้จ่าย : ฟรีสำหรับท่านผู้ถือหุ้่นภูและผู้ติดตาม 1 ท่าน

การสมัครร่วมกิจกรรม : ปตท. จะจัดส่งจดหมายเพื่อแจ้งรายละเอียดของการชมภาพยนตร์ให้ผู้ถือหุ้่นภูทราบล่วงหน้าอีกครั้งถึงกำหนดการลงทะเบียนและวิธีการสมัคร



• โยคะ เพื่อร่างกายที่สมบูรณ์แบบ

วิทยากร : อาจารย์ผู้ชำนาญการ จาก ABSOLUTE YOGA

สถานที่ : ABSOLUTE YOGA สาขาสีลม ชั้น 19 อาคารลิเบอร์ตีสแควร์ ซอยคอนแวนต์ ถนนสีลม (BTS ศาลาแดง)

• HATHA YOGA

(เหมาะสำหรับผู้มีอายุไม่เกิน 65 ปี) เวลา 10.00 น.-11.00 น. (ลงทะเบียนเวลา 9.30 น.)

เรียนรู้การฝึกโยคะท่าพื้นฐานไปกับคลาส HATHA YOGA ซึ่งการเคลื่อนไหวจะเป็นไปอย่างช้าๆ ควบคู่กับการหายใจ และการจัดระเบียบร่างกาย เพื่อสร้างความยืดหยุ่น และความแข็งแรงให้กับร่างกาย

• YOGA FIT

(เหมาะสำหรับผู้มีอายุไม่เกิน 45 ปี) เวลา 14.00 น.-15.00 น. (ลงทะเบียนเวลา 13.30 น.)

เป็นเทรนด์การฝึกโยคะรูปแบบใหม่ ที่ได้รับการออกแบบมาเป็นพิเศษโดย ABSOLUTE YOGA ที่ช่วยให้มีสุขภาพที่ดี และรูปร่างที่ Fit & Tone ด้วยท่าโยคะที่เน้นการออกกำลังกายของร่างกาย ซึ่งช่วยกระตุ้นอัตราการเต้นของหัวใจ ช่วยให้เลือดลมสูบฉีด อีกทั้งผู้ฝึกจะรู้สึกสนุกสนาน และกระฉับกระเฉงไปกับคลาส YOGA FIT

ค่าใช้จ่าย : ฟรีสำหรับท่านผู้ถือหุ้่นภูและผู้ติดตาม 1 ท่าน

จำนวนผู้ร่วมกิจกรรมที่รับได้ : 60 ท่านต่อคลาส (หรือผู้ถือหุ้่นภู 30 ท่านต่อคลาส)

การสมัครร่วมกิจกรรม : โทร. 0-2624-5599 เวลา 8.00 น.-18.00 น. ตั้งแต่วันจันทร์ที่ 15 ตุลาคม 2555 ถึง วันอังคารที่ 15 มกราคม 2556 (ผู้แจ้งความประสงค์เข้าร่วมกิจกรรมก่อน จะได้รับสิทธิ์ก่อน)

หมายเหตุ : เนื่องจากมีผู้ถือหุ้่นภูสนใจเข้าร่วมกิจกรรมจำนวนมาก ปตท. ขอสงวนสิทธิ์การลงทะเบียนสำหรับผู้ถือหุ้่นภู ปตท. ที่ไม่เคยลงทะเบียนหรือไม่เคยร่วมกิจกรรมโยคะ ในปี 2555 ที่ผ่านมา ท่านสามารถเลือกกิจกรรมโยคะได้เพียง 1 คลาส ต่อ 1 ผู้ถือหุ้่นภู

หมายเหตุ : กำหนดการต่างๆ อาจมีการเปลี่ยนแปลงตามเหตุการณ์ และความเหมาะสม โดย ปตท. จะแจ้งให้ท่านผู้ถือหุ้่นภูที่ลงทะเบียนเข้าร่วมกิจกรรมทราบ ท่านสามารถตรวจสอบรายละเอียดกิจกรรมได้ที่เว็บไซต์ <http://ptt-th.listedcompany.com> หรือ สอบถามข้อมูลกิจกรรมผู้ถือหุ้่นภูได้โดยตรงที่ Call Center 0-2624-5599 ตั้งแต่เวลา 8.00 น.-18.00 น.

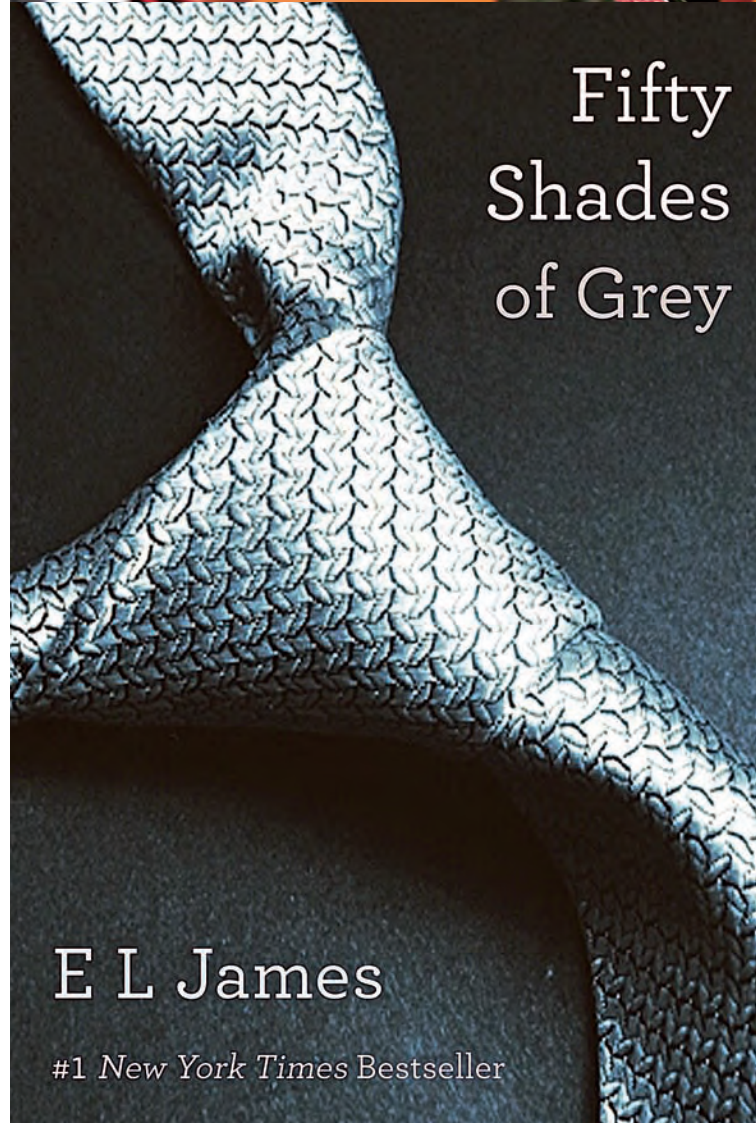
Around the world

▶ เจ้านายตีเคบ

ขอมอบตำแหน่งเจ้านายใจดีที่สุดแห่งปีให้กับนาย Yang Yuanqing ซีอีโอ แห่งเลอโนโว ประเทศจีน เพราะได้แบ่งเงินโบนัสของเขา จำนวน 3 ล้านดอลลาร์สหรัฐ (ประมาณ 94.5 ล้านบาท) จากจำนวนทั้งสิ้น 5.2 ล้านดอลลาร์สหรัฐ (ประมาณ 164 ล้านบาท) ให้แก่ลูกน้องที่เป็นพนักงานชั้นผู้น้อยของบริษัท 10,000 คน ตั้งแต่พนักงานต้อนรับไปจนถึงพนักงานในสายการผลิตในโรงงาน โดยพนักงานต่างก็ได้รับเงินส่วนแบ่งกันคนละ 314 ดอลลาร์สหรัฐ (ประมาณ 9,800 บาท) สาเหตุที่ซีอีโอท่านนี้ได้รับเงินโบนัสมากมาย เป็นเพราะว่าในปีที่ผ่านมาบริษัทเลอโนโว ทำกำไรเพิ่มขึ้นถึง 73% ซึ่งนับว่าสูงที่สุดเป็นประวัติการณ์เลยทีเดียว

▶ เปลี่ยนหนังสือในห้องพัก

สร้างความอือฮาไม่น้อยเลยทีเดียว เมื่อโรงแรม Damsen Dene ใน Lake District ประเทศอังกฤษ ตัดสินใจเลือกหนังสือ Fifty Shades of Grey ซึ่งเป็นหนังสือที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับอีโรติก (Erotic) คือ เรื่องที่เกี่ยวกับไฟปราวรณา ความหลงใหล ความรักใคร่ วางในลิ้นชักโต๊ะหัวเตียงของแขกในห้องพัก แทนที่ตำราไบเบิลอย่างที่เคยมีมา ซึ่งเป็นการตัดสินใจของเจ้าของคนใหม่ของโรงแรม เมื่อเขาซื้อโรงแรมแห่งนี้ เขามีความคิดเห็นว่า ในโลกแห่งปัจจุบันการวางหนังสือไบเบิลในห้องนอนส่วนตัวของแขกไม่น่าจะเป็นเรื่องที่เหมาะสมนัก แต่สำหรับหนังสือ Fifty Shades of Grey เป็นหนังสือที่กำลังเป็นที่นิยม และด้วยเนื้อหาที่อาจทำให้หลายๆ คนรู้สึกเหนียมอายไม่กล้าซื้อมาอ่านเอง ก็เลยจัดให้มีอ่านในห้องพักโรงแรมเสีย แน่แน่นอนว่าการเอาหนังสือที่ออกแนวติดเรทมาแทนตำราไบเบิลได้ก่อให้เกิดเสียงวิพากษ์วิจารณ์อยู่ไม่น้อย แต่ทางโรงแรมยืนยันว่า พวกเขาไม่ได้ทิ้งตำราไบเบิลไปเลย เพียงแต่หากแขกท่านใดต้องการอ่านก่อนนอนก็สามารถมาขอได้ที่แผนกต้อนรับของโรงแรม



Fifty
Shades
of Grey

E L James

#1 New York Times Bestseller



◀ ที่สุดของการหนีเที่ยว

คงเป็นฝันร้ายของคุณพ่อคุณแม่หลายๆ คนที่ต้องพลัดหลงกับลูกน้อยเมื่ออยู่ในที่สาธารณะ แต่ผู้ปกครองของเด็กคนหนึ่งต้องพบกับเหตุการณ์ที่น่าตกใจ เมื่อจู่ๆ ลูกชายวัย 11 ปีของตนได้หายตัวไปในห้างสรรพสินค้าแห่งหนึ่ง ในเมืองแมนเชสเตอร์ ประเทศอังกฤษ ก่อนที่จะมารู้ในภายหลังว่า ลูกของตนกำลังอยู่บนเครื่องบินที่กำลังมุ่งหน้าไปประเทศอิตาลี สิ่งที่น่าประหลาดใจก็คือ เด็กชายคนนี้เข้าไปในสนามบิน และสามารถเดินผ่านด่านศุลกากรและด่านเอกซเรย์ เดินขึ้นเครื่องบินไปโดยไม่มีใครอะใจเลยแม้แต่น้อย จนกระทั่งพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินเริ่มสงสัย และเริ่มสืบสาวราวเรื่องจนทราบว่า เด็กคนนี้ลักลอบขึ้นเครื่องบิน จึงต้องส่งเด็กกลับบ้าน ในเที่ยวบินถัดไปในทันที งานนี้พนักงานท่าอากาศยานแมนเชสเตอร์ที่เกี่ยวข้องโดนพักงานกันเป็นทิวแถว แต่ทางท่าอากาศยานแมนเชสเตอร์ยังออกมายืนยันว่า เหตุการณ์นี้ไม่ได้แสดงถึงความบกพร่องทางด้านการรักษาความปลอดภัยแต่อย่างใด



◀ เจ้าสาวปริศนา

ประเทศเกาหลีเหนือ ถือว่าเป็นประเทศที่ลึกลับที่สุดในโลกก็ว่าได้ ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นในประเทศเกาหลีเหนือก็ตาม น้อยคนนักที่จะได้รับรู้เรื่องราวของประเทศนี้ ล่าสุดเริ่มมีคนสงสัยกันว่าสาวปริศนาที่มีกองอกงานเคียงคู่กับประธานาธิบดีคิม จอง อุน เธอเป็นใคร ในที่สุดแหล่งข่าวจากเกาหลีใต้ได้รายงาน ว่าสาวคนนี้ชื่อ รี ซอล จู และทั้งสองได้แต่งงานกันตั้งแต่ปี พ.ศ. 2552 เธอเป็นใคร มาจากไหน อายุเท่าไรก็ไม่มีใครรู้ แต่เธอผู้นี้เกิดมาในครอบครัวสามัญชน และภายหลังได้ไปเรียนวิชาร้องเพลงในประเทศจีน เคยประกอบอาชีพเป็นนักร้องก่อนที่จะแต่งงานกับประธานาธิบดีคิม จอง อุน การที่จู่ๆ ก็มีภาพประธานาธิบดีคิม จอง อุน ออกมาเดินเคียงคู่กับภรรยา ซึ่งต่างจากสมัยก่อนที่สตรีหมายเลขหนึ่งมักจะถูกเก็บไว้เป็นความลับ เรื่องนี้น่าจะมาจากการที่ทางการเกาหลีเหนือต้องการนำเสนอภาพลักษณ์ให้ประธานาธิบดีคิม จอง อุน ดูเป็นคนติดดิน เป็นมิตร และเป็นผู้นำที่ทันสมัย ต่างจากรุ่นพ่อที่ดูลึกลับเข้าถึงยาก



▲ ซุปเปอร์ ทรีส์

มองเผินๆ นึกว่ากำลังเดินอยู่ในสวนป่าในภาพยนตร์ไซไฟ แต่ที่นี้คือ สวนต้นไม้ยักษ์หรือซูเปอร์ ทรีส์ (Super Trees) ประเทศสิงคโปร์ ที่เพิ่งเปิดให้สาธารณชนได้เข้าชม เมื่อวันที่ 29 มิถุนายนที่ผ่านมา สวนซูเปอร์ ทรีส์แห่งนี้ เป็นส่วนหนึ่งของโครงการ Gardens by the Bay ในประเทศสิงคโปร์ ประกอบไปด้วยต้นไม้ยักษ์ 18 ต้น สูงตั้งแต่ 25-50 เมตร ทำจากคอนกรีตเสริมเหล็ก จะมีการปลูกพันธุ์ไม้เลื้อยโดยยึดแนวความคิดการทำสวนในแนวตั้ง (Vertical Gardening) และซูเปอร์ ทรีส์ 11 ใน 18 ต้น ยังมีแผงเก็บพลังงานแสงอาทิตย์ เพื่อผลิตกระแสไฟฟ้าไว้ใช้ในยามค่ำคืน และมีที่เก็บน้ำฝนเพื่อนำน้ำไปรดต้นไม้ต่างๆ ในสวน นอกจากนี้ยังมีร้านอาหารบนยอดต้นไม้สูง 50 เมตร สำหรับรับประทานอาหารพร้อมชมวิวดูสวยๆ ได้อีกด้วย



▲ ทะเลสาบ

Aquatic Dead Zones คือ บริเวณในทะเลที่มีน้ำเน่าเสียมาก อันเกิดจากน้ำมือมนุษย์ที่ปล่อยมลพิษต่างๆ ลงสู่ทะเล จนไม่สามารถเป็นแหล่งอาศัยของสิ่งมีชีวิตได้ ปุ๋ยและสารเคมีต่างๆ ที่ไหลลงสู่ทะเล ทำให้ทะเลมีสารไนโตรเจนและฟอสฟอรัสสูงมาก อันส่งผลให้สาหร่ายและพืชบางชนิดเจริญเติบโตแย่งออกซิเจนสัตว์น้ำอื่นจนหมด ทราบหรือไม่ว่า ปัจจุบันมีทะเลที่เป็น Dead Zone มากถึง 530 แห่งทั่วโลก จึงมีนักวิทยาศาสตร์จากหลายประเทศพยายามหาวิธีแก้ปัญหา Dead Zone นี้ ดังเช่นนักวิทยาศาสตร์ชาวสวีเดน กำลังทดลองใช้กังหันลมปั๊มก๊าซออกซิเจนลงสู่ทะเลบอลติกที่ถือว่าเป็น Dead Zone ที่ใหญ่ที่สุดในโลก คือมีขนาดใหญ่กว่าประเทศเดนมาร์กถึงหนึ่งเท่าครึ่ง นอกจากนี้ยังมีความคิดที่จะใช้สารเคมีเพื่อดูดซับมลพิษในทะเลอีกด้วย อนึ่งโครงการทั้งสองยังต้องผ่านการศึกษารอบคอบเสียก่อน เพราะอาจมีผลกระทบต่อระบบนิเวศทางทะเลอื่นๆ อีกด้วย การแก้ปัญหาที่ปลายเหตุแบบนี้ก็ไม่ได้ช่วยลดปัญหาที่ต้นเหตุแต่อย่างใด



▲ **โดนัลด์**

กษัตริย์ฮวน คาร์ลอส ประเทศสเปน ทรงถูกปลดจากการเป็นประธานกิตติมศักดิ์ขององค์การกองทุนสัตว์ป่าโลก หรือ (FUNDACJA WSPOMAGANIA : WSI) แห่งประเทศสเปน เนื่องจากกระแสข่าวที่ทรงไปล่าสัตว์ในประเทศบอตสวานา สำนักงาน WWF (World Wildlife Fund) ภาคพื้นสเปนได้ลงมติถอดถอนพระองค์ออกจากตำแหน่งนี้โดยได้ให้เหตุผลว่า ถึงแม้การล่าสัตว์เป็นสิ่งไม่ผิดกฎหมาย แต่การกระทำเช่นนี้เป็นสิ่งไม่คู่ควรกับตำแหน่งของประธานของ WWF

▼ **กรสมของฉลาม**

รัฐบาลรัฐเวสต์เทิร์น ประเทศออสเตรเลีย กำลังพิจารณายกเลิกให้ฉลามขาวเป็นสัตว์ที่ได้รับความนิยม อันเนื่องมาจากว่ามีคนถูกฉลามกัดจนเสียชีวิตไปแล้วถึง 5 คนภายในเวลาเพียง 10 เดือนที่ผ่านมา รัฐมนตรีว่าการกระทรวงการประมง รัฐเวสต์เทิร์น กล่าวว่า ฉลามขาวเป็นสัตว์ที่ได้รับการคุ้มครองมานานถึง 20 ปี เพราะเกรงว่าจะสูญพันธุ์ แต่ดูเหมือนว่าประชากรฉลามขาวจะเพิ่มสูงขึ้น หลังจากที่มีคนโดนทำร้ายมากขึ้นอย่างที่ไม่เคยปรากฏมาก่อน ซึ่งอาจมีผลกระทบต่อการท่องเที่ยวได้ จึงต้องการจะยกเลิกการคุ้มครองฉลามขาว ซึ่งแน่นอนว่า นักอนุรักษ์ได้ออกมาวิพากษ์วิจารณ์ความคิดนี้กัน เพราะถือว่าเป็นความคิดที่ล้าสมัย โดยทางการไม่ได้พิจารณาเลยว่า ที่ผ่านมามีอัตราการเพิ่มขึ้นของการเล่นกีฬาทางน้ำสูงขึ้น นั่นคือมนุษย์ไปรบกวนถิ่นอาศัยของฉลามขาว เมื่อเกิดเรื่องเช่นนี้ขึ้นก็นับเป็นเรื่องที่หลีกเลี่ยงได้ยาก



◀ **อากาศแปรปรวน**

เคยนึกสงสัยกันบ้างหรือไม่ ว่าอากาศที่ร้อนปรอทแทบแตกในบ้านเราเมื่อฤดูร้อนที่ผ่านมาหรือจะเป็นพายุฝนรุนแรงที่กำลังพบเจออยู่ขณะนี้ เป็นผลอันสืบเนื่องมาจากภาวะโลกร้อน คุณไม่ได้สงสัยไปคนเดียวอีกแล้ว เพราะล่าสุด นักวิทยาศาสตร์จากสถาบันวิจัยบรรยากาศแห่งชาติ หรือ The National Centre for Atmospheric Research ที่รัฐโคโลราโด สหรัฐอเมริกา กล่าวว่า อากาศสุดซึ้งที่เราสัมผัสได้ในขณะนี้เป็นสิ่งพิสูจน์ได้ชัดเจนแล้วว่า โลกของเรากำลังเกิดปัญหาการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ (Climate Change) นั่นเอง เมื่อเดือนมิถุนายนที่ผ่านมา ประเทศสหรัฐอเมริกา ประสบกับปัญหาคลื่นความร้อนพัดผ่านครั้งใหญ่ทางภาคตะวันออกของประเทศ ซึ่งอากาศร้อนที่ทำลายสถิตินี้ได้ก่อให้เกิดพายุพลังมหาศาลพัดผ่านบริเวณวอชิงตัน ดี.ซี. ส่งผลให้มีผู้เสียชีวิต 22 คน ในขณะเดียวกัน อีกฟากของประเทศกำลังเกิดปัญหาความแห้งแล้งขั้นรุนแรง ซึ่งได้ก่อให้เกิดไฟป่ากินเนื้อที่มหาศาลในรัฐออริโซนา โคโลราโด และนิวเม็กซิโก นักวิทยาศาสตร์ได้กล่าวอีกว่า นี่เป็นเพียงจุดเริ่มต้น เราจะต้องประสบปัญหาภาวะอากาศแปรปรวนต่อไปอีกอย่างเลี่ยงไม่ได้

วันนี้-20 ตุลาคม

“Tempting Passion, Vanishing Emotion” นิทรรศการภาพเขียนของชนชาติต่าง ๆ คงสถิตย์ ศิลปินรุ่นใหม่ฝีมือเก๋า ซึ่งคราวนี้ได้ถ่ายทอดการเดินทาง ชีวิตในช่วงเวลาต่างๆ ที่มีหลายเหตุการณ์และหลากหลายอารมณ์เกิดขึ้นมากมาย เขาจึงพยายามมองสิ่งต่างๆ เหล่านั้นอย่างเข้าใจและนำมาคิด วิเคราะห์ เพื่อสร้างโลกแห่งจินตนาการให้น่าค้นหา ณ นัมเบอร์วันแกลลอรี่



25-28 ตุลาคม

ขอนัดหมายเหล่าบรรดาคณกรักสัตว์ให้มารวมพลกันอย่างพร้อมเพรียงในมหกรรมสัตว์เลี้ยงนานาชาติครั้งยิ่งใหญ่ หรือ “Pet Variety 2012” ในชื่อตอนที่ว่า “วาไรตี้เพ็ท เด็ดสะระดี” เพื่อร่วมช้อปปิ้งอย่างจุใจกับบุธแสดงสินค้าในราคาพิเศษสุดเพื่อสัตว์เลี้ยงตัวโปรด พร้อมเพลิดเพลินไปกับกิจกรรมต่างๆ ภายใต้งาน อาทิ ขบวนพาเหรดและการประกวดสัตว์เลี้ยงแสนน่ารัก ณ อาคาร 3 อิมแพ็ค เมืองทองธานี



17 ตุลาคม

ได้เวลาหนุ่มสาวเจเนอเรชันใหม่มาระเบิดความมันสุดขีดในคอนเสิร์ต “You2play Presents Bridgestone Always With You” ที่รวบรวมเอาศิลปินสุดฮอตระดับแนวหน้าของเมืองไทยมาประชันกันบนเวทีเดียวไม่ว่าจะเป็น Groove Rider, Palmy, Tattoo Colour, The Richman Toy และ Lomasonic ยิ่งไปกว่านั้นผู้ที่มาร่วมงานทุกคนมีสิทธิ์

ลุ้นรับรถยนต์ “Mazda 2” และของรางวัลอื่นๆ อีกมากมาย ณ บริเวณลานพาร์คพารากอน รายละเอียดเพิ่มเติมคลิกเข้าไปที่ www.you2play.com



18-21 ตุลาคม

ต้อนรับวันหยุดสุดสัปดาห์ในช่วงปิดเทอมของคุณหนูๆ ด้วย “บิกชี ซูเปอร์เซ็นเตอร์ พรีเมียม ดิสเนย์ โลฟ! มิกกี้ส์ ร็อคคิง โรดโชว์” การแสดงสดสุดอลังการของเหล่าซูเปอร์สตาร์ดิสนีย์ ไม่ว่าจะเป็น มิกกี้-มินนี่ ภูฟฟี โดนัล ทิกเกอร์ และซินเดอเรลล่า ที่จะร้องเล่นเต้นรำ และนำพาคุณหนูๆ เข้าสู่โลกแห่งการผจญภัยที่เหนือจินตนาการ www.thaiticketmajor.com

วันนี้-5 พฤศจิกายน

ขอเชิญชมนิทรรศการ “จุฬาสรรศิลป์: ในหลวง” ที่จัดแสดงขึ้นเพื่อเทิดพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ โดยจัดแสดงผลงานพระบรมรูปของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ในพระอิริยาบถต่างๆ ที่งดงามตามพระจริยวัตร อีกทั้งยังมีผลงานประติมากรรมในรูปแบบเหมือนจริงของกษัตริย์ในราชวงศ์จักรีและพระบรมวงศานุวงศ์ในรัชกาลปัจจุบันนำมาจัดแสดง ภายใต้การสร้างสรรค์ผลงานทั้งหมดโดยประติมากรชั้นครูของเมืองไทย อย่าง วัชร ประยูรคำ



5 พฤศจิกายน

นับเป็นข่าวเซอร์ไพรส์ส่งท้ายปีสำหรับ Singha Corporation and Scotch Forever Young Present Hit Man David Foster and Friends Live in Bangkok 2012 คอนเสิร์ตครั้งยิ่งใหญ่ของศิลปิน นักดนตรี และโปรดิวเซอร์รุ่นเก๋า เดวิด ฟอสเตอร์ ซึ่งคราวนี้เขาไม่ได้มามอบความประทับใจผ่านบทเพลงฮิตอมตะแต่เพียงผู้เดียว หากยังยกทัพศิลปินคุณภาพมาร่วมโชว์ฝีมืออย่างคับคั่ง ไม่ว่าจะเป็น ซากา คาน, เบบีเฟซ, เฮลีย์ เวลเทนร่า และพอล ยัง

3-11 พฤศจิกายน

Health Cuisine & Beauty Festival 2012 คือ งานแฟร์สุดยิ่งใหญ่ที่คนรักสุขภาพรักงามและรักสุขภาพไม่ควรพลาด เพราะเป็นงานเดียวที่รวบรวมมาทั้งผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพ เครื่องครัว ของใช้ในบ้าน ร่วมด้วยเครื่องสำอาง เครื่องประดับ และแฟชั่นเสื้อผ้า ดีไซน์เก๋ไก๋ นอกจากนี้ยังพบกับการออกนุชเพื่อนำเสนอโปรมิชั่นเลิศๆ จาก สปาและศูนย์สุขภาพชั้นนำ ตลอดจนกิจกรรมสนุกๆ ได้ความรู้จากเหล่ากูรูสุขภาพชื่อดังด้วย www.healthcuisineandbeauty.com



27-28 พฤศจิกายน

ร่วมสืบสานวัฒนธรรมประเพณีอันดีงามของไทยให้คงอยู่สืบไปในงานลอยกระทงเผาเทียนเล่นไฟ จ.สุโขทัย ซึ่งในปีนี้จะจัดขึ้นอย่างยิ่งใหญ่ ภายในงานท่านจะได้เพลินตาเพลินใจไป

กับการแห่ริ้วขบวนนางนพมาศและกระทงที่ตกแต่งอย่างวิจิตรบรรจง ในยามค่ำคืน มีการตกแต่งประทีปโคมไฟทั่วบริเวณเขตเมืองเก่า จัดแสดงแสงและสี และมหรสพไทยเฉลิมฉลอง โดยเฉพาะการเล่นดอกไม้ไฟ ณ อุทยานประวัติศาสตร์ จังหวัดสุโขทัย



ตลอดเดือนธันวาคม

หนึ่งปีมีได้เพียงครั้งเดียว ดังนั้น ผู้ชมจึงเฝ้ารอคอยการกลับมาอย่างใจจดใจจ่อสำหรับงานมหกรรมพืชสวนโลกเฉลิมพระเกียรติฯ ราชพฤกษ์ 2555 จ.เชียงใหม่ ซึ่งในปีนี้น่าตื่นตาตื่นใจไม่แพ้ครั้งไหนๆ ด้วยเหล่าดอกไม้แสนสวยผลิดอกบานสะพรั่งราวกับสวนในจินตนาการ ที่เนรมิตขึ้นโดยมิตรประเทศจากทั่วโลก นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมที่ให้ความรู้และสร้างความประทับใจมิรู้ลืมกับผู้คนที่มาเยือน www.royalparkrajapruek.com



5 ธันวาคม

วันพ่อปีนี้ หากยังไม่มีโปรแกรมเด็ด โรงแรมอินเตอร์คอนติเนนตัล สมุย บ้านต๊องงาม รีสอร์ท ขอแนะนำ Serenity Hideaway Spa Package ซึ่งเป็นแพ็คเกจห้องพัก ราคาพิเศษ ที่ให้คุณๆ พาคุณพ่อสุดที่รักมาร่วมดื่มด่ำในบรรยากาศเงียบสงบทางฝั่งตะวันตกของเกาะสมุยในวันหยุดสุดแสนพิเศษ พร้อมผ่อนคลายเป็นด้วยบริการสปา ทรีทเมนท์ จาก “บ้านไทยสปา” และกิจกรรมโยคะเพื่อสุขภาพ สำรองห้องพัก โทร. 077-429-100



13 ธันวาคม

คอหนังตัวจริงไม่ควรพลาดชมภาพยนตร์เรื่อง The Hobbit: An Unexpected Journey ซึ่งเป็นภาคต้นก่อนจะกำเนิดเรื่องราวใน The Lord of the Ring ซึ่งในเรื่องนี้จะเล่าเรื่องราวการเดินทางในวัยหนุ่มของบิลโบ ลุงของโพรโต้ พร้อมด้วยพอมดเทาแกน ดาร์ฟ และคณะคนแคระสู้รบเขาเตี้ยตาย เพื่อแย่งชิงสมบัติที่สูญหายคืนมาจากมังกรสมีอก อันนำมาสู่การผจญภัยอันยิ่งใหญ่และพบพานกับตัวละครมหัศจรรย์มากมาย

14-23 ธันวาคม

เทศกาลแห่งความสุขนั้นใกล้เข้ามาทุกที สำหรับคุณๆที่กำลังมองหาของขวัญชิ้นพิเศษให้กับคนสำคัญ ขอแนะนำให้ไปเลือกซื้อเลือกหากันได้ในงาน Thailand Bestbuys 2012 มหกรรมของขวัญของตกแต่งบ้านและสินค้าแบรนด์เนมชั้นนำ ซึ่งรับรองแน่นอนว่าจะต้องได้ของขวัญที่ถูกใจทั้งผู้ให้และผู้รับ ณ ศูนย์ประชุมแห่งชาติสิริกิติ์



Wonderful tonight

เจิดจรัสในค่ำคืนสุดพิเศษ

ในค่ำคืนพิเศษนี้ ขอแค่มีผู้ช่วยเบอร์หนึ่ง อย่างเมคอัพสวยหรูในโทนสีทองเปล่งประกายและผลิตภัณฑ์ความงามชั้นยอดเท่านั้นก็เพียงพอที่จะทำให้คุณกลายเป็นดาวเจิดจรัสไปโดยปริยาย

1



2



1. ดวงตาคู่สวยสะกดใจ

เพราะดวงตาเป็นหน้าต่างของหัวใจ ดังนั้น สาวๆ ควรให้ความสำคัญกับการแต่งแต้มสีสันทันให้กับดวงตาเป็นพิเศษ โดยเลือกใช้โทนน้ำตาลทองที่ให้อารมณ์หรูหรา คลาสสิกอย่างมีระดับ เช่น Mineralize Eye Shadow สี Earthly จาก M.A.C (890 บาท) ที่ผสมผสานอายแชโดว์ลวดลายหินอ่อนในโทน สีเบจ สีพีช และสีน้ำตาลอ่อนไว้ในตลับขนาดเล็กพกพาสะดวก Eye Shadow เป็นส่วนหนึ่งของ M.A.C Heavenly Creatures Collection เมคอัพที่ได้แรงบันดาลใจมาจากความมหัศจรรย์ของดวงดาวในจักรวาล เมื่อนำมาผสมผสานลงบนผิวแล้วจะสะท้อนสีสันทันสะกดทุกคู่สายตา

2. มนต์เสน่ห์แห่งหญิงสาว

ผู้หญิงสวยต้องมาพร้อมกลิ่นหอมอันเป็นเอกลักษณ์ที่นำหลงใหล น้ำหอม Gucci Premiere (30 มิลลิลิตร 3,000 บาท 50 มิลลิลิตร 4,000 บาท 75 มิลลิลิตร 5,000 บาท) จาก Gucci รังสรรค์ขึ้นโดยได้รับแรงบันดาลใจจากมนต์เสน่ห์ ฮอลลีวูดอันหรูหราที่อยู่เหนือกาลเวลา และภาพลักษณ์ที่เฉิดฉาย มั่นใจของดาราสาวเบลค โลฟลี ไอคอนสตาร์คนดัง เปิดสัมผัสแรกด้วยกลิ่นหอมสดชื่น มีชีวิตชีวา จากเบอกามอทและดอกส้ม ตามด้วยเสน่ห์ดึงดูดเข้ายวนเกินต้านทาน จากกลิ่นหอมของมวลดอกไม้สีขาวนานาพันธุ์ ทั้งสัมผัสสุดท้ายด้วยกลิ่นหอมอบอุ่นละมุนละไม และกลิ่นบาลซามีคู้ด บรรจุมาในขวดแก้วทรงเหลี่ยมสีทองสุดหรู รอบคอขวดตกแต่งด้วยโซ่โลหะที่มีสัญลักษณ์ฮอสนิท ซึ่งเป็นสัญลักษณ์ของ Gucci

3. เรียวปากสุดเข้ายวน

เพิ่มความมีเสน่ห์เข้ายวนใจให้กับเรียวปากด้วย High Shimmer Lip Gloss สี Pink Sunset จาก Bobbi Brown (ราคาสอบถามได้ที่เคาน์เตอร์) ลิปกอสส์สีนี้เพิ่มความแวววาวทำให้เรียวปากดูอิมเม็บ เซ็กซี่ ทั้งยังอุดมด้วยสารบำรุงที่ให้ความชุ่มชื้นสูงสุดอย่างวิตามินซีและอี เพื่อมอบผิวสัมผัสที่เนียนนุ่ม ถือเป็นอีกหนึ่งไฮไลท์ของคอลเล็กชัน Desert Twilight ที่ได้แรงบันดาลใจมาจาก สีเทอร์ควอยซ์ เป็นสีเด่นของอารยธรรมในแถบตะวันตกเฉียงใต้ ซึ่งสามารถตัดกับโทนสีกุหลาบ สีพาสเทล และสีบรอนซ์ได้อย่างมีชีวิตชีวา



4. ใบหน้าเรียวกระชับ

ไม่จำเป็นที่จะต้องฉีดโบท็อกซ์ ไม่ต้องพึ่งศัลยกรรมให้เจ็บตัว ก็สามารถมีใบหน้าที่เรียวกระชับได้รูปเหมือนเหล่าดาราสอลลิสู้ดได้ เพราะ Clarins ได้คิดค้น Clarins Shaping Facial Lift (50 มิลลิลิตร 2,850 บาท) สูดยอดเซรั่มที่ขึ้นแทน เป็นเบสเซลล์เลอร์ของสาวชาวเอเชีย โดดเด่นไปด้วยนวัตกรรม 3D Refining Action ที่ได้รวบรวมเอา 3 พลังทรงประสิทธิภาพจากพืชพรรณธรรมชาติ ได้แก่ ดอกบลู บัตตัน ฮอร์สเชสนัท และแบคคารินมาสกัดไว้ อุดมไปด้วยคุณค่าของสาร ช่วยสลายและยับยั้งการขยายตัวของเซลล์ไขมัน พร้อมเพิ่มประสิทธิภาพการขจัดของเหลวส่วนเกิน และปรับรูปหน้าให้มีมิติ ได้สัดส่วนเรียวกระชับขึ้นดั่งใจฝัน

5. สัมผัสผิวสวยสมบูรณ์แบบ

สำหรับสาว ๆ ที่ต้องการผิวสวยสมบูรณ์ เพื่อให้ได้มาซึ่งผิวหน้าฉ่ำเนียนชวนฝัน จนนุ่ม ๆ ต้องตกตะลึง แล้วต้องหันหลังเลียชมอง สาว ๆ จำเป็นต้องหมั่นบำรุงผิว ด้วย Sublimage La Crème Texture Fine (50 มิลลิลิตร 13,000 บาท) ผลิตภัณฑ์ความงามเลิศล้ำตัวใหม่ล่าสุด จาก Chanel ที่อุดมไปด้วยคุณค่าของสารสกัดจากธรรมชาติ อย่างดอกและผลของวานิลลามาดากัสการ์ ที่เป็นสารสกัดสำคัญที่จะช่วยฟื้นฟูความมีชีวิตชีวา พร้อมกับปรับสภาพให้กับผิวที่ขาดความชุ่มชื้น ให้แลดูเปล่งปลั่ง เนียนกระชับดูสาววัยแรกรุ่ง พร้อมตรงเข้าปฏิบัติกรลดเลือนริ้วรอยและร่องลึกได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ

6. เคล็ดลับมัดใจชายหนุ่ม

กลเม็ดเด็ดที่สามารถใช้มัดใจชายหนุ่มสักคนนั้นไม่ใช่เรื่องยาก มีเคล็ดลับอยู่ที่ผิวกระจ่างใส เปล่งประกาย Absolue Precious Cells White จาก Lancôme (25 มิลลิลิตร 10,000 บาท) เซรั่มชั้นยอดที่สามารถคืนความกระจ่างใสสู่ผิวอย่างเป็นธรรมชาติ และให้การบำรุงอย่างลึกล้ำในขั้นตอนเดียว เซรั่มผสมรวมไว้ทั้ง Pro-Xylane (โพรไซเลน) Actyl C (แอกทิล ซี) และ White Bio-System (ไวท์ ไบโอบิโอซิสเต็ม) พร้อมด้วยอาหารผิวล้ำค่านานาชนิด ประกอบกับสารสกัดจากดอกเอ็ดลไวส์ (Edelweiss) อันทรงอำนาจในการขจัดสารพิษที่ผิวชั้นนอก และสารแอนตีออกซิแดนท์อื่นจะช่วยประโลมผิวและปรับสีผิวให้เรียบเนียนเสมอกัน

▼ **กินอาหารตามธาตุสร้างสุขภาพดี**

ตามตำราแพทย์แผนไทยนั้นเชื่อว่า ร่างกายคนเราประกอบด้วยธาตุทั้ง 4 คือ ดิน น้ำ ลม และไฟ แต่จะมีเพียง 1 ธาตุที่แสดงลักษณะเด่นประจำตัว เรียกว่า “ธาตุเจ้าเรือน” ซึ่งมี 2 ลักษณะ คือ ธาตุเจ้าเรือนที่เป็นไปตามวันเดือนปีเกิด และธาตุเจ้าเรือนที่สังเกตจากบุคลิกลักษณะ อุปนิสัย ดังนั้น การรับประทานอาหารให้ถูกกับธาตุเจ้าเรือนของแต่ละคน จะช่วยรักษาสมดุลของร่างกายให้แข็งแรงและมีสุขภาพดี ห่างไกลจากโรคต่างๆ เริ่มต้นด้วย



“ธาตุดิน” (ผู้ที่เกิดในเดือนมกราคม พฤษภาคม กันยายน) : มักจะมีปัญหาเรื่องเกี่ยวกับระบบน้ำย่อย เนื่องจากธาตุดินเป็นธาตุที่หนักแน่น ระบบเผาผลาญและน้ำย่อยไม่ค่อยดี ควรทานอาหารจำพวกผักและผลไม้ให้มากๆ



“ธาตุลม” (ผู้ที่เกิดในเดือนกุมภาพันธ์ มิถุนายน ตุลาคม) : บุคคลธาตุลม มีลักษณะร่างกายระบบภายในมีความเป็นกรดมาก ควรเน้นอาหารจำพวกแกงป่า ผักสด ผลไม้ต่างๆ อาหารที่ไม่มีกะทิ และควรเน้นจำพวกเครื่องเทศ เป็นต้น



“ธาตุน้ำ” (ผู้ที่เกิดในเดือนมีนาคม กรกฎาคม พฤศจิกายน) : บุคคลธาตุน้ำเกี่ยวกับร่างกายมีความชื้นและเย็น ควรเน้นอาหารจำพวกให้ความร้อนแก่ร่างกาย เช่น อาหารที่มีส่วนผสมจำพวกขิง ข่า กระชาย พริกไทยสด



“ธาตุไฟ” (ผู้ที่เกิดในเดือนเมษายน สิงหาคม ธันวาคม) : เป็นธาตุที่มีระบบเผาผลาญในร่างกายดีมาก คนจำพวกนี้สามารถทานอาหารได้หลายรูปแบบ รวมถึงอาหารประเภทเนื้อสัตว์ที่ย่อยยาก



▲ **ระวัง!! ชุดชั้นในสีดำเสี่ยงมะเร็ง**

นับจากนี้ไปสาวเช็ทซีทีที่ขอบสวมชุดชั้นในสีดำคงต้องเพิ่มระมัดระวังกันสักนิด เพราะมีรายงานล่าสุดจากนิตยสาร ko-Test ในประเทศเยอรมนี ที่ได้เผยแพร่ผลการสุ่มทดสอบชุดชั้นในสีดำ 25 ตัว ว่าพบสารก่อมะเร็งในการผลิตชุดชั้นในสียอदनนิยม เนื่องจากผู้ผลิตชุดชั้นในบางยี่ห้อจะมีการใช้สารเคมีสีดำในปริมาณสูง และจะทำปฏิกิริยาต่อผิวหนังทันทีที่ผู้สวมเริ่มมีเหงื่อออก โดยสารเคมีอันตรายนี้จะตกสีและซึมลงบนผิวหนัง จนอาจเป็นตัวกระตุ้นให้ก่อมะเร็ง นอกจากนี้ในสารเคมีสีดำ ประกอบด้วย Diethyhexylphthalate (DEHP) ซึ่งเป็นตัวยึดทรงชุดชั้นใน โดยสารตัวนี้เป็นหนึ่งในรายการสารอันตรายที่ทางสหภาพยุโรป ระบุว่า เป็นสารก่อมะเร็งและเป็นสารต้องห้ามสำหรับของเด็กเล่นและผลิตภัณฑ์ทารก แต่ทั้งนี้สาว ๆ ที่ชอบสวมใส่ชุดชั้นในสีดำเป็นชีวิตจิตใจก็อย่าเพิ่งตัดสินใจเลิกสวมซะทีเดียว เพียงแต่เพิ่มวิธีรักษาความปลอดภัยให้ตัวเอง โดยหลังจากซื้อชุดชั้นในสีดำตัวใหม่ ต้องซักให้สะอาดก่อนสวมทุกครั้ง และควรเลือกสวมชุดชั้นในจากแบรนด์ที่ได้มาตรฐานเท่านั้น

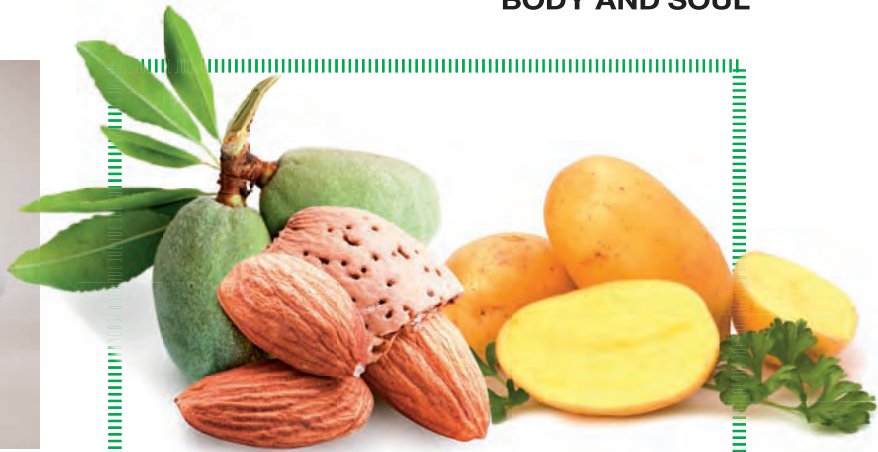
► **สี่เ็ยว...ขุมพลังแห่งความคิดที่บรริเจด**

ในยามที่เคร่งเครียด สมองตื้อ จนคิดอะไรไม่ออก แนะนำให้ลองใช้พลังจากสี่เ็ยวของต้นไม้ใบหญ้าเป็นตัวช่วย รับรองว่าได้ผลแน่นอน เพราะผลงานวิจัยทางจิตวิทยาล่าสุดจากประเทศเยอรมนีได้เผยว่า เมื่อคนเราองสี่เ็ยวอย่างน้อย 2 วินาที ก่อนจะทำภารกิจที่ต้องใช้ความคิดสร้างสรรค์ จะช่วยให้เกิดความคิดที่บรริเจดได้มากขึ้น โดยการศึกษาตีพิมพ์ในวารสาร Personality and Social Psychology ระบุว่าสี่เ็ยวอาจมีผลต่อความคิดสร้างสรรค์ เพราะมันเป็นสีที่แสดงถึงการเจริญเติบโต ทั้งทางกายภาพ และทางจิตใจ นอกจากนี้ในรายงานการวิจัยของนักวิจัยมหาวิทยาลัยไอโฮโอ ประเทศสหรัฐอเมริกา และคำแนะนำด้านการดูแลสุขภาพของทีมนักวิจัย จากสถาบันชั้นนำอีกหลายๆ แห่ง ยังมีข้อสรุปที่สอดคล้องกัน คือ การมองสี่เ็ยวสามารถผ่อนคลายความเมื่อยล้าทางสายตาได้ ทั้งยังช่วยให้รู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่าขึ้นด้วย ดังนั้น จึงควรหาต้นไม้สี่เ็ยวต้นเล็กๆ มาจัดวางบนโต๊ะทำงานหรือในห้องทำงาน เพื่อกระตุ้นไอเดียสร้างสรรค์และช่วยเติมความสดชื่นในระหว่างวันได้ด้วย



▲ **สุขภาพดีด้วยการกอด**

การกอดเป็นการแสดงความรักที่ไม่ได้จำกัดในคู่รักเท่านั้น หากหมายรวมถึง การกอดพ่อแม่พี่น้อง ปู่ย่าตายาย ลูกหลาน และคนที่เรารัก นอกจากนี้การกอดยังเป็นการได้มาซึ่งสุขภาพทางกายและใจที่ดีโดยไม่ต้องเสียสตางค์ซื้อด้วย โดยผลวิจัยทางการแพทย์ได้เผยว่า การกอดสามารถสร้างประโยชน์กับร่างกายได้มหาศาล ทั้งช่วยป้องกันโรคหัวใจ เพราะการกอดจะเพิ่มระดับของฮอร์โมนออกซิโตซิน (oxytocin) ฮอร์โมนแห่งความรักที่กระตุ้นให้ทั้งสองฝ่ายรู้สึกรักและผูกพันกัน ตลอดจนส่งผลให้ความดันโลหิตลดลง นอกจากนี้การกอดยังส่งผลให้สมองหลั่งสารโดปามีน (dopamine) สารเอ็นโดรฟิน (endorphin) และเซโรโทนิน (serotonin) ซึ่งก่อให้เกิดความสุข ความพึงพอใจ ตลอดจนกระตุ้นการทำงานของฮีโมโกลบิน ซึ่งเป็นส่วนประกอบของเม็ดเลือดแดง ทำให้การลำเลียงของออกซิเจนไปยังเซลล์ต่างๆ ทั่วร่างกายดีขึ้น ผลที่ตามมาคือร่างกายจะกระปรี้กระเปร่าและแข็งแรง ทั้งยังช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันทำงานได้อย่างดี ส่วนประโยชน์ทางใจที่ได้จากการกอด ก็คือ สร้างความรู้สึกอบอุ่น สุขใจ ผ่อนคลาย และเอาชนะความกลัวจากทุกสิ่งได้



▲ **ลดอ้วนด้วยอัลมอนด์และมันฝรั่ง**

ปัจจุบันยังมีความเชื่อผิดๆ ในการลดน้ำหนักว่า ไม่ควรรับประทานเมล็ดอัลมอนด์และมันฝรั่งโดยเด็ดขาด เพราะเชื่อกันว่าเป็นอาหารที่ให้พลังงานแคลอรีสูง แท้ที่จริงแล้วทั้งสองอย่างกลับกลายเป็นอาหารยอดเยี่ยมคุณค่าที่มีส่วนสำคัญในการลดน้ำหนัก เพราะแม้ว่าอัลมอนด์จะมีสารอาหารประเภทไขมันในปริมาณที่สูง แต่ไขมันจากอัลมอนด์นั้นเป็นไขมันที่ดี ช่วยลดระดับโคเลสเตอรอลและจำเป็นต่อกระบวนการทำงานของร่างกาย ดังนั้นอัลมอนด์จึงเป็นอาหารที่ได้รับการแนะนำ ให้รับประทานเพื่อลดโคเลสเตอรอล และรับประทานแทนอาหารที่มีไขมันอิ่มตัว โดยไม่ทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น เราจึงสามารถรับประทานอัลมอนด์แทนของหวานหรือขนมขบเคี้ยวระหว่างวันได้อย่างไม่ต้องกลัวอ้วน นอกจากนี้การรับประทานเมล็ดอัลมอนด์ยังช่วยลดอัตราเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจและเบาหวานได้ถึง 30-50% และอุดมไปด้วยใยอาหาร โปรตีน วิตามินบี วิตามินอี และโอเมก้า 3 ซึ่งจำเป็นสำหรับการเสริมสร้างเซลล์ที่สึกหรอของผิวหนัง เส้นผม ทั้งยังช่วยชะลอริ้วรอยก่อนวัย ส่วนการรับประทานมันฝรั่งก็ไม่ทำให้อ้วน หากเมื่อนั้นไม่มีส่วนประกอบของเนย น้ำมันหรือวิปครีม เพราะมันฝรั่งเป็นพืชที่ให้พลังงานต่ำและช่วยให้อิ่มท้อง ช่วยให้ร่างกายดูดซึมแร่ธาตุและสารอาหารต่างๆ ได้ดีขึ้น ในมันฝรั่ง 100 กรัม ให้พลังงานเพียง 71 กิโลแคลอรี ประกอบไปด้วยวิตามินซี 34 มิลลิกรัม มีไขมันเพียง 0.2 กรัม ทั้งยังอุดมไปด้วยแร่ธาตุและวิตามินต่างๆ มากมาย โพแทสเซียม ฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก รวมถึงมีวิตามินบี 1 ด้วย

Aqua Aerobics

ออกกำลังกาย สดชื่น สบายตัว ด้วยแอโรบิกในน้ำ

ความเป็นมาของอะควา แอโรบิก (Aqua Aerobics) หรือ แอโรบิกในน้ำ เป็นการรวมการออกกำลังกายในรูปแบบของการเดินรำตามจังหวะดนตรีในน้ำ โดยออกกำลังกายทั้งแบบแอโรบิก และแอนาโรบิกเข้าด้วยกัน ทำให้ระบบไหลเวียนเลือด ระบบหัวใจ และปอดทำงานได้ดีขึ้น กล้ามเนื้อกระชับแข็งแรง ช่วยให้ผ่อนคลายรู้สึกสดชื่นทั้งกายและใจ ด้วยท่าทางการเคลื่อนไหวที่นุ่มนวลในกระแสน้ำเย็นฉ่ำและที่สำคัญคือ เป็นการออกกำลังกายแบบลดแรงกระแทก จึงเหมาะกับคนทุกเพศทุกวัย ไม่ว่าจะเป็นผู้สูงอายุ ในคนโรคอ้วน ผู้ที่เป็นโรคข้อ เช่น ข้อเข่าเสื่อม โรคปวดข้อรูมาติซั่ม ผู้ที่เข้าสู่วัยทองสตรีมีครรภ์เพื่อให้คลอดง่าย การฟื้นฟูผู้ที่บาดเจ็บของกล้ามเนื้อหลังการผ่าตัด และการบาดเจ็บของเอ็นและข้อ กระทั่งผู้ป่วยอัมพฤกษ์

อุปกรณ์ที่จำเป็นสำหรับออกกำลังกายแบบอะควา แอโรบิก ได้แก่ ชุดว่ายน้ำ โฟมสำหรับช่วยพยุงตัว เพื่อเพิ่มแรงต้านทานของน้ำ และเพลงออกกำลังที่สนุกสนาน สำหรับระดับน้ำควรมีความลึกตั้งแต่ระดับเอวถึงอก อุณหภูมิของน้ำที่เหมาะสมควรอยู่ที่ประมาณ 25 องศาเซลเซียส

หลักการของอะควา แอโรบิก

อะควา แอโรบิก เป็นการออกกำลังกายที่อาศัยแรงต้านและแรงต้านของน้ำเป็นหลักสำคัญ เพราะน้ำมีแรงต้านทานที่เหมาะสมกับการบริหารกล้ามเนื้อทุกส่วน ทำให้ปลอดภัยกว่าการเดินแอโรบิกบนพื้นดิน เนื่องจากการเดินแอโรบิกในน้ำ ใช้น้ำพยุงร่างกายเอาไว้ กล้ามเนื้อไม่ต้องทำงานหนัก ร่างกายจึงใช้ไขมันเป็นพลังงานได้มากกว่าการออกกำลังกายหนักๆ ชนิดอื่น เช่น



วิ่ง เล่นเทนนิส หรือแบดมินตัน ที่มหาวิทยาลัยอะเดลฟี ในนครนิวยอร์ก สหรัฐอเมริกา ยังมีผลวิจัยที่พิสูจน์ได้ว่า การเดินแอโรบิกในน้ำช่วยลดความอ้วนได้ดีกว่าการเดินแอโรบิกบนบก อย่างไรก็ตามก็ขอควรระวังสำหรับผู้ป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคลมชัก ผู้ที่มีอาการข้อเข่าเสื่อมหรือเป็นโรคปวดหลังรุนแรง ซึ่งควรมีการตรวจสุขภาพ และทดสอบสมรรถภาพก่อนการออกกำลังกาย

ประโยชน์ของอะควา แอโรบิก

- การเดินแอโรบิกในน้ำ น้ำจะช่วยพยุงน้ำหนักของร่างกายได้ถึง 85% ทำให้ไม่เหน็ดเหนื่อย และการเดินทางในน้ำจะช่วยเผาผลาญแคลอรีได้สูงกว่าบนบกถึง 50% นอกจากนี้ความเย็นของน้ำทำให้ผู้ออกกำลังกายรู้สึกสดชื่น
- หญิงมีครรภ์หรือผู้ที่มีน้ำหนักตัวมาก แรงต้านของน้ำจะช่วยกระตุ้นให้ระบบการไหลเวียนเลือดดีขึ้น การเดินของหัวใจช้าลงกว่าการออกกำลังกายปกติ 10 ครั้ง/นาที ซึ่งให้ผลดีเท่ากันแต่เหน็ดเหนื่อยน้อยกว่า
- สามารถสร้างความยืดหยุ่นได้ทุกส่วนของร่างกายและเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น และข้อต่อ ตลอดจนช่วยให้กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง เลือดสูบฉีดดี
- ช่วยให้ร่างกายและจิตใจได้ผ่อนคลาย อารมณ์แจ่มใส
- สามารถทำได้ทุกวัย ตั้งแต่เด็กทารกจนกระทั่งถึงผู้สูงอายุ

ตัวอย่างท่าออกกำลังกายแบบอะควาแอโรบิกแบบง่ายๆ

ควรเริ่มต้นด้วยการวอร์มอัพ เช่น บริหารเอว ไหล่ และข้อเท้า ก่อนลงสระหรือนั่งริมขอบสระก็ได้ ลำตัวเหยียดตรง เตะขาทั้งสองข้างสลับกันในน้ำ จากนั้นลงไปยืนในสระกางแขนทั้งสองออกข้างลำตัวแล้วค่อยๆ หุบแขนลงมาไขว้อยู่หน้าลำตัว สลับไปมา ใช้เวลาประมาณ 5-10 นาที ก่อนเข้าสู่กระบวนการท่า

ท่าที่ 1 : ยืนตรง ค่อยๆ ยกแขนทั้งสองขึ้นข้างลำตัว พร้อมกับยกขาขวาขึ้นช้าๆ งอเข่า แล้ววางลงสู่ท่าปกติ จากนั้นสลับไปยกขาซ้ายทำสลับไปเรื่อยๆ ประมาณ 10-20 ครั้ง

ท่าที่ 2 : ยืนตรง ก้าวขาขวาออกไปด้านข้าง งอเข่าเล็กน้อย ขาซ้ายเหยียดตรง พร้อมกับวาดแขนทั้งสองข้างไปด้านขวา จากนั้นดึงขาและแขนขวากลับสู่ท่าเริ่มต้น ทำสลับซ้าย-ขวา ประมาณ 10-20 ครั้ง

ท่าที่ 3 : ยืนตรง ยกขาขวางอเข่าไปด้านหน้า จากนั้นค่อยถีบขาขวาเหยียดตรงไปด้านหลัง พร้อมกับเหวี่ยงแขนทั้งสองข้างไปด้านหลัง ทำสลับซ้าย-ขวา ประมาณ 10-20 ครั้ง

ท่าที่ 4 : ยืนตรง ยกขาขวางอเข่าไปด้านข้าง ให้ส้นเท้าขวาแตะที่เข่าซ้าย พร้อมกับยกแขนทั้งสองข้างไขว้กันหน้าลำตัว จากนั้นกางแขนทั้งสองข้างออก ยกขึ้นข้างลำตัว พร้อมกับค่อยๆ ยกขาขวางอเข่า แล้วถีบไปด้านข้าง ทำสลับซ้าย-ขวา ประมาณ 10-20 ครั้ง

ท่าที่ 5 : ยืนตรง ยกขาขวางอเข่าไปด้านข้าง พร้อมกับยกแขนทั้งสองข้าง งอข้อศอกไปด้านขวา ทำสลับซ้าย-ขวา ประมาณ 10-20 ครั้ง

ท่าออกกำลังกายทั้งหมดนี้เป็นการบริหารลำตัว กล้ามเนื้อแขน ขาทั้งด้านหน้า ด้านข้าง และด้านหลัง บริหารข้อต่อ จึงช่วยกระชับสัดส่วน พร้อมเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของระบบไหลเวียนเลือด หัวใจ และปอดให้ดีขึ้น ทั้งช่วยการเผาผลาญพลังงานส่วนเกินที่สะสมในร่างกายอีกด้วย



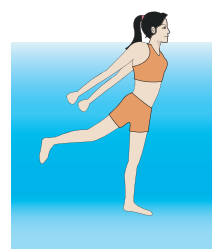
ท่าที่ 1



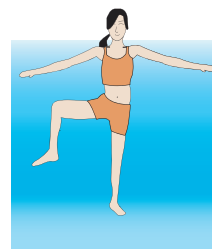
ท่าที่ 2



ท่าที่ 3



ท่าที่ 4



ท่าที่ 5



สถานที่ฝึกออกกำลังกายแบบอะควาแอโรบิก

1. กองเวชศาสตร์ใต้น้ำและการบินพลเรือน

เป็นหน่วยงานหนึ่งที่ดำเนินการเผยแพร่โครงการออกกำลังกายแบบอะควาแอโรบิก ให้แก่กำลังพลทหารเรือและครอบครัว ตลอดจนประชาชนทั่วไป โดยจะจัดอบรม ณ สระว่ายน้ำสโมสรทหารเรือทุกวันราชการ ตั้งแต่เวลา 18.00 น. – 19.00 น.

สอบถามรายละเอียดได้ที่ โทร. 0-2475-2813 หรือ www.navy.mi.th

2. ศูนย์สุขภาพเชิงการแพทย์ (aquafitness health club)

เป็นสถานที่ที่ช่วยชาวยุโรปเรื่องการออกกำลังกายในน้ำโดยเฉพาะโดยจะมีโปรแกรมออกกำลังกายในน้ำที่เหมาะสมกับบุคคลแต่ละช่วงวัย เช่น คลาสออกกำลังกายในน้ำสำหรับทารก สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ ผู้สูงอายุและผู้ป่วย

โทร. 0-2212-1618 หรือ www.aquafitness.co.th

60%

ของกลุ่มตัวอย่างที่ออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง มีปัญหาเรื่องโรคความดันสูงหรือความเครียดลดลง โดยไม่ต้องเข้ารับการรักษาทางการแพทย์ ข้อมูลจาก drrungrueng.org

ดูแลผู้สูงวัย ให้ห่างไกล พาร์กินสัน Parkinson's Disease

ถ้าสังเกตเห็นผู้สูงอายุในบ้านมีอาการมือสั่น เกร็ง และเคลื่อนไหวช้า นั้นเป็นสัญญาณของโรคทางระบบประสาทที่เรียกว่า **“พาร์กินสัน”** ซึ่งพบได้บ่อยในผู้สูงอายุทั้งชายและหญิง ทางที่ดีควรหันมาทำความรู้จักกับโรคให้มากขึ้น และช่วยกันเอาใจใส่ผู้สูงวัยอันเป็นที่รัก เพื่อให้ห่างไกลจากโรคพาร์กินสัน

ครอบครัวใดที่มีผู้สูงวัยควรหันมาใส่ใจดูแลกันให้มากเป็นพิเศษ เพราะมีหลายอาการที่เกิดกับผู้สูงวัย ซึ่งถ้าไม่สังเกตให้ดีอาจไม่ทราบว่าเกิดจากโรค และจะเข้าใจไปเองว่าเป็นอาการที่เกิดจากความเสื่อมของวัยตามธรรมชาติ เช่น โรคอัลไซเมอร์ ที่ลูกหลานมักนึกว่าเป็นเรื่องของอาการชี่หลง ชี่ลืมทั่วไปๆ ของผู้สูงอายุ และอีกโรคหนึ่งที่น่าเป็นห่วงก็คือ พาร์กินสัน ซึ่งเป็นโรคที่เกี่ยวข้องกับความเสื่อมของระบบประสาทที่พบบ่อยเป็นอันดับสองรองจากโรคอัลไซเมอร์

โรคพาร์กินสันหรือที่คนไทยรู้จักในชื่อโรคสั่นสั่นนิบาตถือเป็นโรคที่คนส่วนใหญ่ยังขาดความเข้าใจและยังไม่รู้จักดีพอ ขณะที่สถิติการเกิดโรคพบได้มากขึ้น เฉลี่ยราวร้อยละ 1-5 ใน ผู้ที่มีอายุ 50 ปีขึ้นไป อาการสั่นของผู้สูงอายุทั่วไปมีความแตกต่างจากโรคพาร์กินสันคือ ผู้สูงอายุทั่วไปจะมี

อาการสั่นมากเวลาทำงาน แต่เมื่ออยู่เฉยๆ จะไม่สั่น ในขณะที่อาการเริ่มต้นของโรคพาร์กินสัน จะสั่นมากเวลาที่ผู้ป่วยอยู่นิ่งๆ แต่ถ้าเคลื่อนไหวร่างกาย อาการสั่นก็จะหายไป

อาการสั่น เกร็ง และเคลื่อนไหวได้ช้า แพทย์ระบุว่าเป็นอาการของพาร์กินสัน เป็นโรคที่เกิดจากการขาดสารโดพามีนในสมอง สามารถพบได้บ่อยในผู้สูงอายุทั้งผู้ชายและผู้หญิง โดยจะเกิดขึ้นได้ในทั้งผู้ชายและผู้หญิงในอัตราส่วนที่ใกล้เคียงกัน หรือมากกว่าเล็กน้อยในผู้ป่วยชาย อายุเฉลี่ยของผู้ป่วยพาร์กินสันจะอยู่ที่ประมาณ 55-60 ปี แต่ก็มีกลุ่ม ผู้ป่วยที่อายุน้อยกว่า 40 ปีด้วย หรือที่เรียกว่ากลุ่ม YOPD (Young-Onset Parkinson's Disease) กลุ่มนี้จะมีอาการคล้ายกับผู้ป่วยพาร์กินสันที่มีอายุมาก แต่จะมีลักษณะอาการอื่นๆ แตกต่างกันไป

สาเหตุของโรคพาร์กินสัน

แต่เดิมเคยเชื่อกันว่า โรคพาร์กินสันเกิดจากไขสันหลังผิดปกติ แต่ในปัจจุบันพบว่า เกิดจากความผิดปกติในเนื้อสมองส่วนลึก บริเวณก้านสมอง ซึ่งเป็นส่วนที่สร้างสารเคมีในสมองหรือสารสื่อประสาทที่เรียกว่า โดพามีน (Dopamine) โดยโดพามีนเป็นสารเคมีในสมองที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหว ทำงานร่วมกับสารสื่อประสาทอีกตัวที่ชื่อ อะซีทิลโคลีน (Acetylcholine) เมื่อสารเคมีทั้งสองอยู่ในภาวะสมดุล ร่างกายก็จะควบคุมการเคลื่อนไหวได้ดี มีความกระฉับกระเฉง และตื่นตัว แต่เมื่อเซลล์สมองส่วนที่สร้างโดพามีนตายไปมากกว่าร้อยละ 80 จะทำให้สารเคมีเสียสมดุล ส่งผลต่อระบบควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกาย จึงก่อให้เกิดการเคลื่อนไหวที่ผิดปกติ มักพบในผู้ที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไป ทั้งชายและหญิง

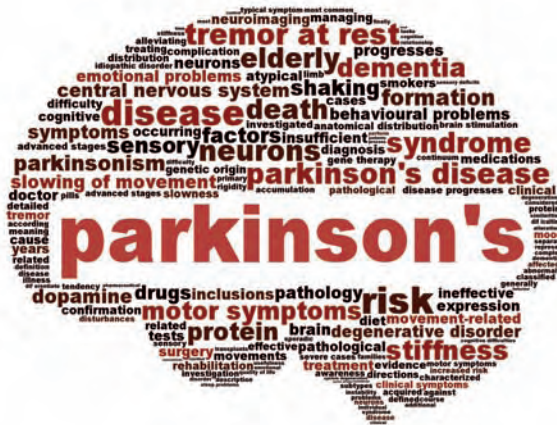
นอกจากนี้ยังอาจเกิดได้กับผู้ที่ใช้ยานอนหลับหรือยากล่อมประสาทที่ออกฤทธิ์กดหรือต้านการสร้างสารโดพามีน มาเป็นระยะเวลานานจึงอาจส่งผลให้มีความเสี่ยงเป็นโรคนี้เพิ่มขึ้น อย่างไรก็ตาม ยากลุ่มนี้ในอดีตใช้กันมากกว่าปัจจุบัน และยาในรุ่นหลังๆ ก็มีความปลอดภัยมากกว่า และไม่มีผลต่อการเกิดโรคพาร์กินสัน รวมไปถึงผู้ป่วยที่จำเป็นต้องใช้ยาลดความดันโลหิตสูงอยู่เป็นประจำ ในอดีตมียาลดความดันเลือดที่ออกฤทธิ์ทำให้สมองลดการสร้างสารโดพามีน ทำให้มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคพาร์กินสันขึ้นได้ อย่างไรก็ตาม ปัจจุบันยาลดความดันเลือดสูงจะมีฤทธิ์ขยายหลอดเลือดส่วนปลาย ซึ่งไม่มีผลต่อสมองที่จะทำให้เกิดโรคพาร์กินสันอีกต่อไป

ส่วนสาเหตุอื่นๆ อาจเกิดได้จากหลอดเลือดในสมองอุดตัน ทำให้เซลล์สมองที่สร้างสารโดพามีนมีจำนวนน้อยลงหรือไม่มีเลย ผู้ที่ได้รับสารพิษที่ทำลายสมอง เช่น การสูดหายใจเอาคาร์บอนมอนนอกไซด์เข้าไปบ่อยๆ ได้รับสารพิษแมงกานีสในโรงงาน หรืออยู่ในภาวะสมองขาดออกซิเจน เช่น ในกรณีผู้ป่วยจมน้ำ ถูกบีบคอ หรือเกิดจากการอุดตันทางเดินหายใจจากเสมหะหรืออาหาร เป็นต้น นอกจากนี้ผู้ที่ได้รับอุบัติเหตุหรือศีรษะถูกกระทบกระแทกบ่อยๆ ก็มีโอกาที่จะเกิดการอักเสบของสมองได้ รวมถึงผู้ที่มีโรคทางพันธุกรรมบางอย่าง เช่น โรควิลสัน (Wilson's Disease) ซึ่งเป็นโรคที่มีการสะสมของทองแดงในร่างกายในปริมาณมาก ก็ส่งผลให้เกิดโรคทางสมองได้เช่นกัน

คำแนะนำสำหรับการดูแลผู้ป่วย

1. ผู้ป่วยด้วยโรคพาร์กินสันจำเป็นต้องมีคนดูแลใกล้ชิด
2. เนื่องจากผู้ป่วยมักมีปัญหาเรื่องการเดิน และการทรงตัว จึงทำให้หกล้มได้ง่าย ควรจัดทางเดินในบ้านให้โล่งสะดวก ไม่มีสิ่งกีดขวาง หรือข้าวของระเกะระกะ ทางเดินไม่ควรเป็นพื้นเรียบลื่นง่ายหรือเปียกน้ำ ควรติดราวสำหรับช่วยพยุงตัวไว้บริเวณทางเดินห้องน้ำ และบันได
3. รองเท้าผู้ป่วยควรเลือกเป็นรองเท้าส้นเตี้ย โดยเลือกแบบที่เดินสะดวกและสบายเท้า
4. ควรช่วยให้ผู้ป่วยได้ออกกำลังกาย หรือบริหารร่างกายอย่างสม่ำเสมอ โดยเฉพาะควรบริหารบริเวณข้อต่อต่างๆ ข้อเป็นประจำทุกวัน จะส่งผลให้มีอาการดีขึ้น นอกจากนี้การออกกำลังกายยังช่วยป้องกันอาการซึมเศร้าที่อาจเกิดตามมาอีกด้วย
5. ผู้ป่วยอาจมีอาการท้องผูกได้ง่าย เนื่องจากระบบประสาทอัตโนมัติบกพร่อง ทำให้ลำไส้ใหญ่ทำงานผิดปกติ จึงอาจเกิดอาการท้องผูกได้ ควรดูแลเรื่องการกินอาหารที่มีเส้นใยให้เพียงพอ และควรให้ดื่มน้ำมากๆ ในรายที่กินผักหรือผลไม้ไม่เพียงพอ อาจต้องให้น้ำผลไม้เสริม หรือเพิ่มอาหารที่มีกากใยให้มากขึ้น
6. ผู้ป่วยบางรายอาจมีปัญหาเรื่องการกลืน ควรดักอาหารพอดำ ให้เคี้ยวละเอียด กลืนให้หมดก่อนที่จะบ้วนคำต่อไป และควรเลือกอาหารที่เคี้ยวและย่อยง่าย





อาการที่เด่นชัด

ผู้ป่วยแต่ละคนอาจแสดงอาการของโรคเล็กน้อย แตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับอายุของผู้ป่วย และระยะเวลาที่เป็น รวมทั้งอาการแทรกซ้อนที่เกิดขึ้น โดยมากอาการของโรคพาร์กินสันในระยะเริ่มแรก แพทย์อาจยังไม่สามารถวินิจฉัยได้แน่ชัด เมื่อติดตามผู้ป่วยไปสักระยะ จะพบอาการที่ชัดเจนขึ้น ผู้ป่วยด้วยโรคพาร์กินสัน จะสังเกตเห็นได้จากอาการที่เด่นชัดเกี่ยวกับระบบประสาท 4 อาการหลักๆ นั่นก็คือ อาการสั่น แข็งเกร็ง เคลื่อนไหวช้า และกาวทรงตัวที่ไม่สม่ำเสมอ

อาการสั่น (Tremor)

เป็นอาการเด่นที่พบบ่อยสุด โดยมากจะเริ่มเห็นชัดที่มือ ซึ่งอาจเกิดกับมือข้างใดข้างหนึ่งก่อน อาการสั่นมักเกิดขณะอยู่เฉยๆ แต่จะลดลงหรือหายไปเมื่อใช้มือนั้นทำงาน หรือมีการขยับมือเคลื่อนไหว อาการสั่นที่มือมักสังเกตเห็นได้เวลาผู้ป่วยเดิน นอกจากนี้ อาการสั่นยังอาจเริ่มเกิดขึ้นที่ แขน ขา คาง ศีรษะ หรือลำตัวก็เป็นได้

อาการแข็งเกร็ง (Rigidity)

มักจะเกิดขึ้นที่แขนหรือขาข้างเดียวกับที่มีอาการสั่น ผู้ป่วยมักมีอาการแข็ง ตึงของแขนขา และลำตัว ปวดตามกล้ามเนื้อ ทำให้ลำบากในการเคลื่อนไหว จึงขยับข้อและเคลื่อนไหวได้ช้าลง สังเกตได้จากลายมือที่เขียนหนังสือของผู้ป่วย จะเริ่มมีการเปลี่ยนแปลง โดยจะเขียนตัวหนังสือเล็กลงและชิดติดกัน

อาการเคลื่อนไหวช้า (Bradykinesia) และ เคลื่อนไหวน้อย (Hypokinesia)

คือผู้ป่วยต้องใช้ระยะเวลาในการเริ่มการเคลื่อนไหวร่างกาย จะสังเกตเห็นได้ว่าผู้ป่วยทำอะไรช้าไปจากเดิมมาก เช่น เดินช้าลง งุ่มง่าม ไม่กระฉับกระเฉงว่องไวเหมือนอย่างเคย ผู้ป่วยบางคนมักรู้สึกว่ายเหนื่อยไม่มีแรง ในผู้ป่วยที่เป็นมากขึ้น อาจหกล้มบ่อยๆ จนกระดูกแตกหักได้ บางรายอาจเดินเองไม่ได้ต้องอาศัยใช้ไม้เท้าหรือมีคนช่วยพยุง

อาการทรงตัวไม่สม่ำเสมอ (Postural instability)

การเดินของผู้ป่วยมักจะเดินชอยเท้าถี่ ก้าวเดินสั้นๆ ในช่วงแรกๆ และจะก้าวยาวขึ้นเรื่อยๆ มักก้าวเดินในลักษณะโน้มตัวไปข้างหน้า และเดินไม่กว้างแขนตามเท้าที่ก้าวเดินออกไป มือชิดแนบตัว บางรายอาจเดินแข็งที่คอคล้ายหุ่นยนต์

นอกจากนี้ยังมีอาการแทรกซ้อนอื่นๆ ร่วมด้วย เช่น อาการหลงลืม อ่อนเพลีย ซึมเศร้า ท้องผูก รวมไปถึงอาการเสื่อมสมรรถนะทางเพศ เสี่ยงพุดของผู้ป่วยอาจเบามาก ฟังไม่ชัดเจน และเสียงมักอยู่ในระดับเดียวกันตลอด (ไม่มีความหนัก-เบา) สีหน้ามักเรียบเฉย ไม่ยิ้มและหัวเราะ อีกอาการที่พบบ่อยคือ มักมีน้ำลายสออยู่บริเวณมุมปากทั้งสองข้าง ผู้ที่เข้าข่ายสงสัยว่าอาจป่วยเป็นโรคพาร์กินสัน ควรได้รับการตรวจวินิจฉัยอาการและตรวจทางระบบประสาทอย่างละเอียด โดยประสาทแพทย์ ซึ่งเป็นแพทย์ผู้เชี่ยวชาญทางด้านประสาทวิทยาโดยเฉพาะ



แนวทางรักษา

1. รักษาด้วยยา : การรักษาด้วยยานั้นก็เพื่อชดเชยสารเคมีส่วนที่สมองขาดไป แต่ผู้ป่วยก็จำเป็นต้องได้รับยาทุกวันไปอย่างสม่ำเสมอตลอดชีวิต แม้ว่ายาจะไม่มีผลฟื้นฟูเซลล์สมองที่ตายไปแล้วให้งอกมาใหม่ทดแทนเซลล์เดิมได้ก็ตาม แต่ยาจะไปช่วยเสริมโดพามีนในสมองให้มีปริมาณเพียงพอกับความต้องการของร่างกายได้ แต่ก็อาจต้องมีการปรับขนาดของยาให้เหมาะสมอยู่ตลอด เพราะการตอบสนองของร่างกายในช่วงเวลาและสภาวะต่างๆ จะมีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ รวมทั้งผู้ป่วยจะมีอาการมากขึ้นตามอายุ ผู้ป่วยแต่ละรายล้วนมีอาการมากน้อยต่างกัน ดังนั้นการปรับขนาดยาก็ต้องระวังที่จะไม่ให้ยามากหรือน้อยเกินไป ทั้งยังมีข้อควรระวังคือ ยากลุ่มรักษาโรคนี้อาจส่งผลแทรกซ้อนต่อหลอดเลือดหัวใจ โรคตับหิน โรคต่อมลูกหมากโต ทำให้ปัสสาวะลำบาก บางรายอาจมีการเคลื่อนไหวผิดปกติหรืออาจมีอาการสับสนอันเป็นผลจากยาได้ อาการที่พบบ่อยซึ่งเป็นผลจากยา คือ อาการทางระบบทางเดินอาหาร อย่างเช่น คลื่นไส้ อาเจียน และท้องผูก

2. ใช้วิธีกายภาพบำบัด : การรักษาทางกายภาพบำบัดจะช่วยให้ผู้ป่วยมีการเคลื่อนไหวที่ถูกต้องและมีส่วนร่วม ไม่ว่าจะเดิน ทำเดิน นั่ง การทรงตัว ตลอดจนการออกกำลังกาย รวมทั้งไปถึงช่วยแก้ไขภาวะแทรกซ้อนต่างๆ เช่น หลังโกง ไหล่ติด ปวดหลัง ปวดเอว ปวดคอ ปวดขา เป็นต้น ทั้งนี้จุดมุ่งหมายของการรักษาโรคพาร์กินสัน คือ สามารถทำให้ผู้ป่วยกลับคืนมาสู่สภาพชีวิตใกล้เคียงกับคนปกติให้ได้มากที่สุด สามารถเข้าสังคมได้ ช่วยเหลือตนเองได้ มีความสุขทั้งทางด้านจิตใจและร่างกาย

3. รักษาด้วยการผ่าตัด : ด้วยนวัตกรรมทางด้านประสาทศัลยกรรม ทำให้ปัจจุบันสามารถทำการผ่าตัดสมองโดยใช้เนื้อเยื่อจากต่อมหมวกไต หรือปมประสาทบริเวณคอไปปลูกเลี้ยงในโพรงสมอง เพื่อให้เนื้อเยื่อเหล่านี้สร้างสารโดพามีนขึ้นมาทดแทนส่วนที่ขาดหายไป วิธีการนี้เป็นที่นิยมมากขึ้นทั้งในต่างประเทศและประเทศไทย ข้อดีคือ ผู้ป่วยอาจไม่ต้องกินยาหรือลดขนาดยาได้ ทั้งนี้นิยมผ่าตัดเฉพาะในรายที่อายุยังน้อยและมีอาการไม่มาก

ปัจจุบันโรคพาร์กินสันจัดเป็นโรคที่สามารถรักษาให้ผู้ป่วยหายกลับสู่สภาวะปกติได้ ซึ่งขึ้นอยู่กับอาการหลักๆ และอาการแทรกซ้อนที่เกิดกับผู้ป่วยด้วย โรคพาร์กินสันอาจเป็นสิ่งที่ชวนให้หงุดหงิดใจได้ง่าย ทั้งตัวผู้ป่วยเองและผู้ดูแล ดังนั้น ผู้ป่วยบางรายอาจกลายเป็นคนหงุดหงิดง่าย ซ้ำโมโห ไม่พึงพอใจ ซ้ำกังวล หรือบางคนอาจมีอาการท้อแท้ซึมเศร้า ทั้งนี้ผู้ดูแลต้องทำความเข้าใจให้มาก ให้ความรักความเอาใจใส่ เข้าใจความรู้สึกของผู้ป่วยอยู่เสมอ เพื่อให้ผู้ป่วยมีสภาพจิตใจที่ดี



Thai Style

กลิ่นอายแบบไทยๆ

การใช้ชีวิตของคนเรากว้านนี้มีมันช่างเร่งรีบซะเหลือเกิน จนบางครั้งเราลืมที่จะชื่นชมกับสิ่งรอบกาย โดยเฉพาะเรื่องความเป็นไทยที่งดงามและมีเอกลักษณ์ สิ่งของเหล่านี้มักกลิ่นอายของความเป็นไทย และถูกดีไซน์ให้ทันสมัยเข้ากับชีวิตในปัจจุบันได้



ร้านค้า : Anita silk ชั้น 4 เซ็นทรัล ซิดลม โทร. 0-2793-7777, Ayodhya ชั้น 5 ดี เอ็มโพเรียม โทร. 0-2658-0415, เซ็นทรัล ซิดลม โทร. 0-2793-7777, Ginger ชั้น 2 Mega-Bangna โทร.0-2105-1535, Showroom ชั้น 4 เซ็นทรัล ซิดลม โทร. 0-2793-7777, MADE by Delibodi Asiatique the riverfront โกดัง8 ตรอก7-8 โทร. 08-1432-3860

6



11



7

10



1. กล่องทิชชูผ้าไหม

จาก Anita silk ราคา 950 บาท

2. เข็มเทียนเปลือกหอย

จาก Showroom ราคา 890 บาท

3. ปลอกหมอนอิงผ้าไหม ขนาด 18"x18"

จาก เซ็นทรัล ซิดลม ราคา 1,250 บาท

4. แก้วกาแฟลายช้าง

จาก เซ็นทรัล ซิดลม ราคา 295 บาท

5. สมุดโน้ตลายดอกไม้ เชิต 2 เล่ม

สอบถามราคาได้ที่ MADE by Delibodi

6. ตะกร้าสาน

จาก เซ็นทรัล ซิดลม ราคา 1,500 บาท

7. กาน้ำชา

จาก Ayodhya ราคา 650 บาท

8. เสื่อผักตบ

จาก Ayodhya ราคา 980 บาท

9. รองเท้าหนังงู ติดดอกไม้

จาก Ginger ราคา 2,490 บาท

10. ที่รองแก้วผักตบชวา

จาก Ayodhya ราคา 240 บาท

11. ซ้อนส้อมสลัดทำจากไม้ไผ่

สอบถามราคาได้ที่เซ็นทรัล ซิดลม

12. กรอบรูปสาน

จาก Showroom ราคา 590 บาท



8

9



Lens Review

การเลือกซื้อเลนส์สำหรับมือใหม่

ปัจจุบันกล้องดิจิทัลได้รับความนิยมกันมาก โดยเฉพาะในกลุ่มคนที่ชื่นชอบเทคโนโลยีที่ล้ำๆ ทุกเพศทุกวัย กล้องอีกตัวที่ได้รับความนิยมมากขึ้นเรื่อยๆ ในปัจจุบัน ก็คือกล้องแบบไร้กระจก (Mirrorless) ซึ่งเป็นกล้องที่ไม่มีกระจกเป็นตัวสะท้อนภาพเวลาที่เรากดชัตเตอร์ ทำให้กล้องมีขนาดเล็กและน้ำหนักเบากว่ากล้อง DSLR มาก ที่สำคัญสามารถถอดเปลี่ยนเลนส์ได้เหมือนกล้องโปรเฟสชันนอลที่หลายๆ ท่านเคยใช้กัน คุณภาพของภาพถ่ายที่ออกมาไม่แพ้กล้อง DSLR ตัวใหญ่เลย โดยเลนส์ของกล้องประเภทนี้ก็มีให้เลือกกันหลายแบบ แต่ความจริงแล้ว ถ้าเราเริ่มลองเล่นกล้องไม่ว่าจะเป็นกล้องประเภทไหน น่าจะลองใช้เลนส์คิทที่แถมมากับกล้องสักกระยะก่อนจะดีกว่า เพราะเราควรเรียนรู้นิสัย ความฉลาดของกล้องกับเลนส์ให้หมดเสียก่อน หลังจากนั้นพอเราเริ่มรู้แนวทางแล้ว จับทางการถ่ายภาพแบบที่เราชอบได้ รวมถึงเรียนรู้ความฉลาด นิสัยของทั้งกล้อง และเลนส์ที่เราใช้ จึงค่อยมองหาเลนส์ตัวใหม่ แบ่งกลุ่มของเลนส์แบบกว้างๆ ดังนี้

1. เลนส์คิท เป็นเลนส์ที่แถมติดมากับกล้องโดยปกติจะมีระยะประมาณ 14-42 มิลลิเมตร สามารถใช้ถ่ายภาพประเภท Portrait หรือบุคคลได้ดี หรือจะเป็นวิวสวยๆ ก็ยังไหว แต่อาจมีข้อจำกัดบ้างในเรื่องของระยะที่จำกัดและการควบคุมรูรับแสง (ค่า F) กันบ้าง เลนส์ประเภทนี้เหมาะอย่างยิ่งกับมือใหม่ที่เพิ่งหัดเล่นกล้อง หรือกลุ่มที่ไม่เน้นการใช้งานที่ซับซ้อน เอาไว้ถ่ายกันสวยๆ เล่นๆ ในกลุ่มเพื่อนหรือครอบครัวตามเทศกาลต่างๆ

2. เลนส์เทเลหรือเลนส์ซูม เลนส์ประเภทนี้ส่วนใหญ่จะเป็นเลนส์ตัวที่สองหรือสามกัน เดี่ยวนี้มีหลายคนนิยมเลนส์แบบตัวเดียวเที่ยวทั่วโลก เริ่มตั้งแต่ 18-140 มิลลิเมตร เลนส์ซูมจะมีระยะที่หลากหลายมาก ส่วนใหญ่จะเป็นเลนส์ช่วงยาว เน้นถ่ายนกถ่ายภาพระยะไกล ระยะส่วนใหญ่ก็เริ่มที่ 45-200 มิลลิเมตร หรือบางตัวอาจไปได้ถึง 100-300 มิลลิเมตร กันเลย ที่เดียวสนนราคาว่ากันตั้งแต่ หนึ่งกว่าถึงสามหมื่นกว่าบาทขึ้นอยู่กับระยะการซูมของเลนส์



3. เลนส์ไวต์ สำหรับเลนส์ตัวนี้ เป็นเลนส์เฉพาะกิจใช้เน้นถ่ายวิวหรือภาพถ่ายที่ต้องการเก็บรายละเอียดมากๆ ความจริงใช้ถ่ายภาพบุคคลก็สวย แต่ต้องกะระยะให้ดี เพราะด้วยระยะที่ 7-14 มิลลิเมตรของ Panasonic หรือ 9-18 มิลลิเมตร ของ Olympus

อีกหนึ่งตัวเลือก สามารถถ่ายภาพได้กว้าง เก็บรายละเอียดของภาพถ่ายได้ครบหมด ทำให้เลนส์ตัวนี้ราคาเอาเรื่องอยู่เหมือนกันมากกว่าสามหมื่นบาทขึ้นไป สำหรับบางท่านที่งบน้อยหน่อยอาจจะไปหา Wide Converter มาต่อใช้กับเลนส์คิท ก็จะได้เลนส์ไวต์ไปใช้ได้เหมือนกัน แต่คุณภาพอาจสู้กับเลนส์แท้ไม่ได้แน่นอน

4. เลนส์ฟิกซ์หรือบางคนเรียกเลนส์ Pancake เป็นเลนส์ที่มีระยะตายตัว ไม่สามารถปรับระยะและค่ารูรับแสงได้ เลนส์แบบนี้กำลังเป็นที่นิยมมากๆ เพราะมีขนาดเล็ก น้ำหนักเบา ถ่ายง่าย ภาพออกมามีมิติ ให้แสงสีที่สวยงาม แถมยังถ่ายได้ในที่ที่มีแสงน้อยอีกต่างหาก (สังเกตได้จากค่า F) ด้วยมีระยะให้เล่นกันอยู่หลากหลายแบบให้เลือกตามกำลังเงิน ราคาที่กว่ากันตามระยะและค่ารูรับแสง มีราคาตั้งแต่หมื่นต้นๆ ถึงสองหมื่นกลางๆ

5. เลนส์อื่นๆ เช่น เลนส์ CCTV หรือเลนส์แบบตาปลา Fisheye ก็เป็นเลนส์ที่มีลักษณะเด่นๆ เฉพาะตัว ให้ภาพในแนวแปลกตาแต่สวยงาม โดยเลนส์ประเภทนี้ ผู้ใช้น่าจะต้องเป็นกลุ่มที่รู้จักกันเฉพาะเพราะต้องอาศัยความชำนาญในการหมุนปรับค่าต่างๆ กัน





Match Stylus

ไม้ขีดนี้ไม่ได้เอาไว้จุดไฟแต่อย่างใด แต่เป็นอุปกรณ์พกพาขนาดเล็ก เพื่ออำนวยความสะดวกในการใช้โทรศัพท์สมาร์ทโฟน หรือแท็บเล็ต ทำให้ง่ายต่อการจิ้มให้ถูกตำแหน่งหรือจะวาดรูปเล่นเกมก็แสนจะสะดวก ราคา 295 บาท หาซื้อได้ที่ร้าน Loft ชั้น 4 สยามดิสคัฟเวอรี

Shopping go green

กระเป๋าผ้าป่านใบนี้ดูเผินๆ เหมือนถุงกระดาษ แต่ออกแบบมาให้ใช้ได้ทนทาน เป็นผ้ากระสอบ ด้านในเคลือบพลาสติกอย่างดี หากเรามีติดตัวไว้เวลาไปช้อปปิ้งวันเบาๆ แบบไม่ได้ซื้ออะไรมากมายก็จะช่วยลดโลกร้อนได้ เพราะไม่ต้องใช้ถุงพลาสติก ราคา 350 บาท จากร้าน Fill in the blank จตุจักรโครงการ 24 ซอย 3



แวนชยาย

พวงกุญแจยุคนี้มีหลายแบบหลากดีไซน์ ไม่ใช่เอาไว้ห้อยเพื่อความสวยงามเท่านั้น หากแต่ยังมีประโยชน์ใช้สอยอื่นอีก เช่น เวลาเราเข้าร้านอาหารที่เมนูตัวเล็กซะเหลือเกิน แวนชยายลวดลายแสนเก๋จะช่วยคุณได้ จากตัวเล็กก็ขยายขึ้นให้เห็นเด่นชัดกันไปเลย ราคา 90 บาท หาซื้อได้จาก Zeen Zone ชั้น 3 เซ็นทรัล ชิดลม

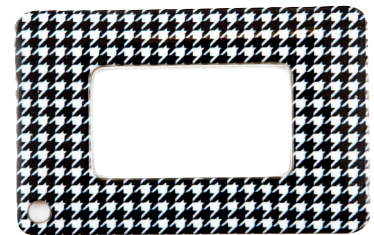
Flower

เพิ่มความสดใสด้วยไอเดียจากธรรมชาติ เติมความสดชื่นให้กับฤดูกาลนี้ กับแปลงล้างจานรูปดอกไม้ พร้อมฐานรอง สะดวกในการใช้ และเป็นของตกแต่งบ้านได้ในตัว ไม่ว่าจะจับวางตรงไหนก็น่ารักไปหมด ราคา 655 บาท หาซื้อได้ที่ร้าน Loft ชั้น 4 สยามดิสคัฟเวอรี



Go Get It ถึงก่อนมีสิทธิ์ก่อน

สารพันเครื่องใช้ที่นำชื่อหมาป่วัสักขึ้น



Milk & Cream

ในทุกๆ เช้า หากเพิ่มพลังของชีวิตด้วยกาแฟรสชาติดีในแก้วใสสวย ก็ทำให้มีแรงทำงานไปได้ทั้งวัน นอกจากแก้วกาแฟใสสวยแล้ว ยังมีขวดใส่นมและครีมในดีไซน์สุดชิค พร้อมยกไปไหนมาไหนได้ทุกเมื่อ ทำให้คุณสามารถนั่งจิบกาแฟถ้วยโปรดได้ทุกมุม ราคาสอบถามได้ที่ร้าน Pantry Magic ชั้น G อาคาร เอท ทองหล่อ

Limited Edition Cars

ต้องเป็นลิมิเต็ดเท่านั้น

2013 BMW M3 Lime Rock Park Limited Edition

อีกเวอร์ชันพิเศษของรถยนต์สปอร์ตบีเอ็มดับเบิลยู แบบ 2 ประตู รุ่น M3 ที่เป็นการผสมผสานเทคโนโลยีจากสนามแข่งกับการใช้งานจริงได้อย่างยอดเยี่ยม เหมาะสำหรับนักขับผู้พิสมัยความเร็วเป็นพิเศษ รถรุ่นนี้ใช้ชื่อว่า Lime Rock Park ตามชื่อสนามแข่งรถในรัฐคอนเนตทิคัตต์ สหรัฐอเมริกา ซึ่งมีประวัติความเป็นมายาวนานไม่ต่ำกว่า 55 ปี

จุดขายสำคัญของรุ่นพิเศษนี้ นอกเหนือจากสมรรถนะเครื่องยนต์ V8 ที่มีพลังกำลังสูงสุด 420 แรงม้าแล้ว ยังมีแพ็คเกจโมดิฟายรถเพื่อการแข่งขัน ซึ่งประกอบด้วยตัวถังรถที่ทำจากเส้นใยคาร์บอน ล้อขนาด 19 นิ้ว สีเงินในสไตล์ 359M ท่อไอเสียและระบบแอร์โรไดนามิก ที่ทำจาก Inconel-titanium หรือโลหะไทเทเนียม ชนิดที่มีความเบาเป็นพิเศษ (สนนราคาอยู่ที่ 70,995 เหรียญสหรัฐ หรือประมาณ 2,200,000 บาท) โดยผลิตในจำนวนจำกัดเพียงแค่ 200 คันเท่านั้น และมีกำหนดวางจำหน่ายภายในเดือนกันยายนนี้



Porsche 911 Club Coupe Special Edition Limited

เพียง 4 ปีหลังจาก ปอร์เช่ เริ่มผลิตรถยนต์ กลุ่มผู้รักรถ 7 คนในเยอรมนีก็จัดตั้ง ปอร์เช่คลับแห่งแรกในโลกขึ้นในปี ค.ศ.1952 จวบจนถึงวันนี้มีปอร์เช่คลับอย่างเป็นทางการแล้วถึง 640 แห่ง มีสมาชิกไม่น้อยกว่า 181,000 คน ใน 75 ประเทศทั่วโลก และนี่คือรถยนต์แบบ คูเป้ รุ่นพิเศษเพื่อเฉลิมฉลองวาระครบ 60 ปี แห่งการก่อตั้งปอร์เช่คลับแห่งแรก ความโดดเด่นรุ่นนี้อยู่ที่การใช้สี Brewster Green บ่งบอกความเป็นเอกลักษณ์ พร้อมแพ็คเกจ Sport Design ปรับเปลี่ยนกันชนหน้าใหม่ และสไปเดอร์หลังแบบตูดเปิด ล้อขนาด 20 นิ้ว

ภายในตกแต่งด้วยโทนสีน้ำตาลเข้ม พร้อมเบาะทรงแปดเหลี่ยมตัวถังสีเบจ โครงสร้างทำด้วยอลูมิเนียมภายในรถ ได้รับการสลักชื่อเจ้าของด้วยเลเซอร์ฟุ้งท้ายคำว่า 911 Club Coupe

ตั้งราคาขายเริ่มต้นที่ 175,000 เหรียญสหรัฐ หรือราว 5,430,000 บาท แต่ใช้ว่ามีเงินแล้วจะได้ครอบครองกันง่าย ๆ เพราะรถรุ่นพิเศษนี้ผลิตขึ้นในจำนวนจำกัดเพียงแค่ 12 คันเท่านั้น



Mercedes-Benz SL65 AMG 45th Anniversary Edition

ยนตรกรรมอันเปรียบดังสัญลักษณ์แห่งความมั่งคั่งของเอเชีย Mercedes-Benz เฉลิมฉลองการดำเนินงานครบ 45 ปี ด้วยการอัปเดตสมรรถนะรถ AMG ในเยอรมนี ปลูกปั้นรถสปอร์ตสุดหรูรุ่นพิเศษ สำหรับผู้หลงใหลความเร็วโดยเฉพาะ

รถรุ่นนี้ประกอบด้วยตัวถังตัวดำแบบด้านพิเศษ ที่มีชื่อว่า “Designomago Graphite” ติดกับการตกแต่งด้วยโครเมียมขัดเงา กระจกหน้าดีไซน์แบบดาบคู่ กรอบไฟหน้า ตลอดจนครีบริบายความร้อนบนฝากระโปรงและซุ้มล้อ ขณะที่กระจกมองข้างลิ้นสไปเดอร์หน้า และสไปเดอร์หลังผลิตจากคาร์บอนไฟเบอร์

ห้องโดยสารสปอร์ตหรูหรรษาเต็มพิกัด ด้วยการใช้สีทูโทนที่ทาง Mercedes-Benz เรียกว่า สีมุกเทาโทเทเนียม สลับด้วยสีเบจ เน้นทุกรายละเอียดด้วยการตัดเย็บเบาะที่นั่งเป็นรูปเพชรข้าวหลามตัด พร้อมพริ้งไปดด้วยโลโก้ครบรอบ 45 ปีทั่วทั้งห้องโดยสาร

ใต้ฝากระโปรง บรรจุมวลพลังอันทรงพลังที่สุดของ AMG บิ๊กบล็อก V12 ความจุกระบอกสูบ 6.0 ลิตร พ่วงเทอร์โบคู่ ให้พลังกำลังสูงสุดถึง 621 แรงม้า

Mercedes-Benz SL65 รุ่นพิเศษนี้ มีจำกัดจำนวนผลิตเพียง 45 คันเท่านั้น โดยมีกำหนดจำหน่ายอย่างเป็นทางการราวเดือนกันยายนนี้ ราคายังไม่เปิดเผย แต่คาดว่าจะไม่ต่ำกว่า 203,000 เหรียญสหรัฐ หรือประมาณ 6,300,000 บาท

Mansory limited edition Carbonado Lamborghini Aventador

อีกผลงานล้ำค่าจากแมนซอรี บริษัทสัญชาติเยอรมนี ผู้เข้าชองในการโมดิฟายรถสุดหรูให้แปรเปลี่ยนเป็นงานศิลปะอันเลอค่า เปี่ยมไปด้วยสมรรถนะในโลกแห่งยนตรกรรมระดับโลก ผลงานที่สร้างชื่อให้เป็นที่ประจักษ์ คือ การแต่งโครงสร้างตัวถังรถด้วยเส้นใยไฟเบอร์ สีดำขลับให้กับรถหลากหลายรุ่น อาทิ Aston Martin DBS, Bugatti Veyron Linea Vincero d'Oro และ Porsche Cayenne Turbo

ด้านผลงานบรรจงสร้างล่าสุด แมนซอรีตัดสินใจเลือกซูเปอร์คาร์อิตาลีแบรนด์ Lamborghini รุ่น Aventador LP700-4 มาแปลงโฉมให้กลายเป็น Black Diamond สุดยอดเยี่ยมตรกรรมแห่งปี

สเปคพื้นฐานของรุ่นนี้ ขับเคลื่อนด้วยเครื่องยนต์ V12 ความจุกระบอกสูบ 6.5 ลิตร ระบบขับเคลื่อนสี่ล้อ ให้พลังกำลังสูงสุด 745 แรงม้า มีอัตราเร่ง 0 ถึง 100 กม./ชม. ที่ 2.8 วินาที และทำความเร็วสูงสุดถึง 355 กม./ชม.

นับเป็นรถแรงระดับต้นๆ ของโลกเลยทีเดียวได้ เมื่อได้รับการแปลงโฉมโครงสร้างคาร์บอนไฟเบอร์ทั้งคัน เพื่อเพิ่มความเป็นสุดยอดขั้นอีกระดับแล้ว มันก็เป็นสุดยอดรถในฝันของนักเล่นรถระดับโลก ซึ่งแมนซอรีบรรจงโมดิฟายขึ้นในจำนวนจำกัดเพื่อคนพิเศษสุดๆ ระดับโลกแค่ 6 คันเท่านั้น สนนราคายังไม่เป็นที่เปิดเผย ถ้าให้คาดเดาเอาตามราคารถรุ่นต้นแบบก็คงไม่ต่ำกว่า 13 ล้านบาท



Love at First Bike

รักแรกเมื่อได้เริ่มปั่น

จักรยาน คือ พาหนะที่ดีที่สุดสำหรับชุมชนทุกแห่ง เป็นปัจจัยสำคัญในการช่วยประหยัดน้ำมันที่กำลังวิกฤต ลดภาวะสิ่งแวดล้อมเป็นพิษ สร้างสุขภาพให้แข็งแรง และยังช่วยสานสัมพันธ์ภายในครอบครัว และผู้คนในชุมชนอีกด้วย

ช่วงระยะไม่กี่ปีที่ผ่านมา จะเห็นได้ว่ากระแสการปั่นจักรยานมีเพิ่มมากขึ้นและกลายเป็นที่นิยม หลายคนปั่นจักรยานเพื่อสุขภาพ บางคนปั่นเพื่อการแข่งขัน บ้างมีไว้เพื่อสะสมหรือเก็งกำไร บางคนเบื่อบรรยากาศรถติดจึงใช้จักรยานเป็นพาหนะคู่ใจเพื่อมาทำงาน แต่ไม่ว่าจะด้วยเหตุผลอะไร การหันมาปั่นจักรยานแทนการใช้รถยนต์ก็เป็นสิ่งที่น่าสรรเสริญ ยิ่งนักเพราะอย่างน้อยคุณก็เป็นคนหนึ่งที่ช่วยโลกลดมลพิษได้

ในวงการกีฬาระดับโลก ยังได้นำการขี่จักรยานมาบรรจุเป็นกีฬาอีกหนึ่งประเภท ซึ่งก็ได้รับความนิยมและความโด่งดังไม่แพ้กีฬาชนิดอื่นๆ โดยเฉพาะการแข่งขันทัวร์ เดอ ฟรองซ์ (Tour de France) หมายถึง การท่องเที่ยวฝรั่งเศส หรือบางครั้งเรียกว่า ลา กรองด์บูกล์ (La Grande Boucle) และ เลอตูร์ (Le Tour) เป็นการแข่งขันจักรยานทางไกลรอบประเทศฝรั่งเศส ซึ่งจัดขึ้นเป็นเวลา 3 สัปดาห์ในช่วงเดือนกรกฎาคมของทุกปี เริ่มจัดตั้งตั้งแต่ปี ค.ศ. 1903 จนถึงปัจจุบัน (เว้นการจัดแข่งขันในช่วงสงครามโลกครั้งที่ 1 และ 2) ทัวร์ เดอ ฟรองซ์ เป็นการแข่งขัน

จักรยานที่มีชื่อเสียงมากที่สุดในโลก เป็น 1 ใน 3 รายการใหญ่ที่จัดการแข่งขันในยุโรป รวมเรียกว่า แกรนด์ทัวร์ โดยอีก 2 รายการ คือ จิโร ดิตาเลีย (Giro d'Italia) จัดในอิตาลี ช่วงเดือนพฤษภาคม-ต้นมิถุนายน วูเอลตาอาเอสปันญา (Vuelta a Espana) จัดในสเปนช่วงเดือนกันยายน

การแข่งขันทัวร์ เดอ ฟรองซ์ จะแบ่งเป็นช่วง (Stage) เพื่อเก็บคะแนนสะสม ผู้ชนะในแต่ละช่วงจะได้รับเสื้อ (Jersey) เพื่อสวมใส่ในวันต่อไป โดยมีสีเฉพาะสำหรับผู้ชนะในแต่ละประเภท เช่น สีเหลือง สำหรับผู้ที่ทำเวลาน้อยที่สุด เสื้อสีแบบพิเศษสำหรับผู้ทำคะแนนรวมสูงสุด และชนะในการแข่งขันช่วงย่อยและจ้าวภูเขา เป็นต้น

ส่วนรถจักรยานเริ่มเข้ามาในบ้านเราครั้งแรกในสมัยรัชกาลที่ 5 โดยได้มีการประชุมรถจักรยานเป็นครั้งแรกที่วังบูรพาภิรมย์ เนื่องในโอกาสที่กรมหลวงพิษณุโลกประชานาถเสด็จกลับจากยุโรป โดยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวได้เสด็จร่วมงานด้วย เมื่อวันที่ 9 กรกฎาคม พ.ศ. 2442 จากนั้นรถจักรยานก็ค่อยๆ ได้รับความนิยมน้อยลง เมื่อมีรถเครื่องเข้ามาแทนที่ แต่เมื่อไม่นานมานี้ การใช้จักรยานก็ได้กลับมากลายเป็นที่นิยมในสังคมไทยอีกครั้ง อาจจะด้วยกระแสของการรักสุขภาพ รวมทั้งเรื่องความผันผวนของราคาน้ำมัน และการหาที่จอดรถที่แสนยาก ดังนั้น ปัจจุบันนี้การปั่นจักรยานจึงกลายเป็นเรื่องของคนเมืองหลวงอย่างกรุงเทพฯ ที่เริ่มมีกลุ่มคนและสมาคมกันมากขึ้น โดยจักรยานที่เป็นที่นิยมนั้น มีทั้งแบบขี่มาเพื่อเก็บสะสมเป็นคอลเล็กชั่นหรือเพื่อซื้อขายไป โดยไล่ตามหารุ่นเก่าๆ ที่มีคุณค่าทางจิตใจ จักรยานแบบพับเก็บได้เพื่อความคล่องตัวยามต้องเปลี่ยนมาใช้รถไฟฟ้า รถใต้ดิน หรือรถสาธารณะต่างๆ แต่ที่กำลังเป็นที่นิยม คือ จักรยานแบบซีทีไบค์ ที่เหมาะกับการใช้ในเมือง แต่หากจะต้องใช้งานแบบสนุก และที่มีสปีดขึ้นมาอีกหน่อย คือ จักรยานแบบฟิสิกส์เกียร์หรือจักรยานที่มีเกียร์เดียว และล้อหลังไม่ฟรี คือ เถ้าจะต้องปั่นตามไปด้วยทุกครั้งที่ยังอยู่ หากต้องการหยุด ต้องใช้วิธีหยุดปั่นและร้งบันไดไม่ให้หมุนด้วยขาทั้งสองข้างเพื่อให้ล้อหลังหยุดด้วย แต่หากยังไม่ชำนาญ สามารถติดเบรกไว้ที่มือด้วยก็ได้ จักรยานแบบฟิสิกส์เกียร์นี้เหมาะกับการปั่นในที่ที่พื้นของถนนไม่เรียบ หรือถนนที่มีสะพานเยอะ เป็นต้น

แต่สำหรับซีทีไบค์นั้น ความพิเศษที่ต้องตาโดนใจ คือ จักรยานประเภทนี้จะมีเฟรม (หรือตัวโครงจักรยาน) ให้เลือกพร้อมมีสีต่างๆ เลือกได้ตามความชอบ มีอุปกรณ์ตกแต่งครบครัน อย่างการเปลี่ยนแฮนด์หุ้มด้วยหนัง การเปลี่ยนเบาะหนัง การเพิ่มกระเปาะหนังขนาดกำลังเหมาะ ไว้ใส่โทรศัพท์มือถือหรือสิ่งของที่จำเป็น รวมทั้งตอนนี้ง่ายๆ ซื้อมาปั่นนวดกันน็อกหลากแบบ รองเท้าผ้าใบ เสื้อที่เหมาะสมกับการปั่น แต่ยังคงความเป็นแฟชั่น ไม่ดูเหมือนเป็นนักแข่งในลู่วิ่งเป็นอีกทางเลือกของนักปั่นด้วย ทำให้เป็นเรื่องสนุกที่จะใช้จักรยาน และกลายเป็นแฟชั่นการแต่งจักรยานไปแล้ว สำหรับยี่ห้อที่นิยมในบ้านเรา ได้แก่ Vanmoof, Tokyo Bike, Charge, Airwalk และ Cervelo เป็นต้น

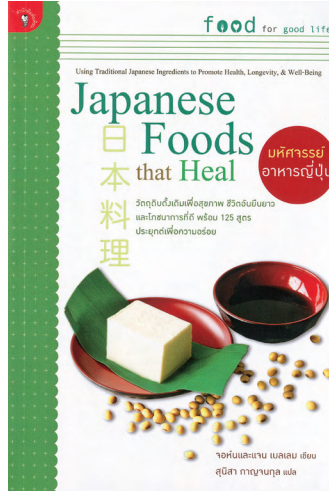


BOOK



Gentleman: A Timeless Guide to Fashion
 โดย Bernhard Roetzel
 สำนักพิมพ์ h.f. ullmann
 ราคา 1,195 บาท

หนังสือปกแข็งเล่มหนาแต่เตอะตา เล่มนี้เหมาะอย่างยิ่งสำหรับคุณผู้ชายที่ต้องการมีที่ปรึกษาในการแต่งตัว เนื้อหาในหนังสืออัดแน่นครบครันในทุกๆ เรื่องที่เกี่ยวกับการกุรมมิ่งแล้วให้ออกมาดูดี หล่อทุกกระเปียดนิ้ว ด้วยความซ้ำของของนักเขียนที่คร่ำหวอดอยู่ในเรื่องของแฟชั่นผู้ชาย ทำให้เขาจัดแยกเนื้อหาออกมาเป็นหมวดหมู่ทำให้สามารถเลือกอ่านบทที่สนใจก่อนได้ไม่ว่าจะเป็นการตีวงเข็ม ร็อง สูด แสนส่วนตัวอย่าง อันเดอร์แวร์ การสระผมที่ถูกวิธี การเลือกตัดสูทตัว การเลือกเข็มขัด ร็อง ไปถึงการจัดกระเป๋า การแมทช์เนคไทกับผ้าเช็ดหน้า เป็นต้น หนังสือเล่มนี้ก็จะเปล่งโฉมใหม่ให้ผู้ชายกลายเป็น “คุณสุภาพบุรุษ” ได้อย่างสมบูรณ์แบบ



Japanese Foods that Heal
 โดยจอนันและเจน เบลเลน
 แปลโดย สุธิสา กายงนกกุล
 สำนักพิมพ์มติชน
 ราคา 280 บาท

“อาหารคือยา” คำนี้ฟังแค่เดียวก็ครอบคลุมได้หมดแล้ว เพราะการเลือกกินอาหารที่ดี มีประโยชน์และถูกต้องนั้นจะช่วยส่งเสริมให้มีสุขภาพดีห่างไกลจากโรค ทุกวันนี้มีโรคใหม่ๆ เกิดและรักษายากขึ้น รวมทั้งผู้ป่วยก็เพิ่มมากขึ้นไม่แพ้กัน หนังสือเล่มนี้มีชื่อภาษาไทยว่า “มหัศจรรย์อาหารญี่ปุ่น” เป็นเสมือนคู่มือฉบับสุขภาพ ที่หยิบเอาวิถีการปรุงอาหารแบบชาวญี่ปุ่นมานำเสนอ ผ่าน 125 สูตรอาหารที่ใช้วัตถุดิบดั้งเดิม 18 ชนิด เพื่อสุขภาพและชีวิตอันยืนยาวแต่ยังไม่ขาดความอร่อย เช่น เมนูเต้าหู้เทรียกิบแบบฮาวายเป็นงานที่เหมาะสมอย่างยิ่งสำหรับผู้เริ่มหัดกินเต้าหู้ เพราะเป็นการนำเต้าหู้แข็งไปทอดทำให้มีความหอมและน่ากินยิ่งขึ้น แค้เสิร์ฟพร้อมข้าวกล้องและผักนึ่ง ก็จะได้อาหารหนึ่งมื้อที่รวดเร็วและเปี่ยมโภชนาการแล้ว



Cosmetic
 โดย ฮายาชิ มาริโกะ
 แปลโดย อรรถ อนุนาท
 สำนักพิมพ์แพรว
 ราคา 235 บาท

นิยายอ่านยามว่างเล่มนี้ เขียนโดยราชินีนวนิยายดราม่าอันดับหนึ่งของญี่ปุ่น ซึ่งถูกยกย่องด้วยคำว่าเป็นผลงานเบสต์เซลเลอร์ และยังถูกนำไปสร้างเป็นละครโทรทัศน์สุดฮิตอีกด้วย ทำให้นวนิยายเล่มนี้น่าติดตามมากขึ้น มาริโกะดำเนินเรื่องผ่านพีอาร์สาวของเครื่องสำอางหัวนอกที่ต้องเจอคำถามใหญ่ในชีวิตว่า แท้จริงแล้วมันชีวิตของเธอต้องการสิ่งใดกันแน่ ในขณะที่หลายคนอิจฉาในหน้าที่การงานของเธอ เพราะได้อยู่กับเรื่องสวยๆ งามๆ ตลอด แต่หารู้ไม่ว่าเบื้องหลังภาพชีวิตอันสวยหรูนั้นเป็นอย่างไร หนังสือเล่มนี้จะเป็นตัวกลางในการแฉเบื้องหลังวงการเครื่องสำอาง ไปพร้อมๆ กับคลายปมการตัดสินใจเป็นคู่ของพีอาร์สาว ฮายาชิมาริโกะเขียนเรื่องให้ผู้อ่านอ่านแล้ววางไม่ลงจริงๆ

ART

สารแห่งความสุข: The Endorphine โดย สามชัย พงระย้า

วันที่ 2 พฤศจิกายน-18 พฤศจิกายน 2555
 ณ ห้องนิทรรศการชั้น 2, หอศิลปงามจุรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
 เปิดให้เข้าชมทุกวันจันทร์-ศุกร์ เวลา 10.00 น.-19.00 น.
 วันเสาร์-อาทิตย์ และวันหยุดราชการ เวลา 12.00 น.-18.00 น.

ช่วงเวลาที่ผ่านมา ผู้คนและสังคมโดยรวมด้วยความสุขและรอยยิ้มหายไปเราถูกบีบรัดทั้งหน้าที่การงาน การเดินทาง การใช้ชีวิตในเมืองที่ทุกอย่างเร่งรีบ จนขาดความเป็นส่วนตัวหาความสุขได้ยากขึ้น “ผมพยายามทำความเข้าใจกับสิ่งนี้ ผมรองมานั่งทบทวนและทำความรู้จักกับความสุขบนพื้นที่นี้ให้มากขึ้น อะไรคือสิ่งที่ผมได้รับมาตลอดหลายปีความสุขแบบไหนที่เหลือเพียงหัวใจผม คำตอบคงอยู่ตรงหน้าผม งานศิลปะที่ผมทำมาตลอดเป็นความสุขที่ยิ่งใหญ่สำหรับผม งานศิลปะช่วยเติมเต็มในส่วนต่างๆ ของชีวิตเป็นทั้งงานที่รัก เป็นศรัทธาที่ผมมีเต็มหัวใจ” ชมผลงานของเขา แล้วมาร่วมค้นหาความสุขกัน



“สิงของเสือ”

วันนี้-วันที่ 21 ตุลาคม 2555
 โรงแรมสยาม เคมปินส์ กรุงเทพฯ

ทางโรงแรม สยามเคมปินส์ก็ได้สนับสนุนศิลปะและศิลปินท้องถิ่นให้จัดแสดงภาพเขียน โดยคุณสิปวิฑูรย์ พลสิงห์ ที่บริเวณหน้าร้านอาหารสระบัว บาย กิ๊ง กิ๊ง ซึ่งเข้าชมได้โดยไม่มีค่าใช้จ่าย เพื่อประกาศเจตนารมณ์ที่จะอนุรักษ์เสือและผืนป่าในประเทศไทยในภาวะที่จำนวนประชากรเสือกำลังลดน้อยลงจนใกล้สูญพันธุ์ ศิลปินที่เน้นถึงความงามของเสือ บนสีประจำวันอันเป็นมงคลและมีชื่ออันประณีต คุณสิปวิฑูรย์ พลสิงห์ หลงใหลในธรรมชาติและศิลปะ โดยเฉพาะอย่างยิ่งความสง่างามของเสือโคร่ง เขาเคยจัดแสดงภาพเขียนผ่านนิทรรศการเดี่ยวชื่อว่า “เสือตัวที่สิบสอง” และ “เสือต้องเป็นเสือ”

นอกจากนี้ คุณสิปวิฑูรย์ยังเคยได้รับรางวัลชนะเลิศ โครงการประกวดวาดภาพ “วาศีปีชกาล” ครั้งที่ 1 ณ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ในปี พ.ศ. 2552 อีกด้วย

MUSEUM



พิพิธภัณฑ์วัฒนธรรมดอกไม้

เลขที่ 315 ซ.สามเสน 28 ซ.แยกนครักษ์ 13 ถนนนครไชยศรี
 เขตดุสิต กทม. 10300 โทร. 0-2669-3633-4
 เปิดเวลา 10.00 น.-18.00 น. (หยุดวันจันทร์)
 บัตรราคา 150 บาท

สำหรับพิพิธภัณฑ์ดอกไม้ (The Museum of Floral Culture) อันทรงคุณค่าของคุณสกุล อินทกุล ศิลปินนักจัดดอกไม้และออกแบบผลิตภัณฑ์ระดับนานาชาติ ที่ว่าด้วยเรื่องวัฒนธรรมของดอกไม้แห่งแรกและแห่งเดียวของโลก สถานที่ซึ่งรวบรวมชิ้นงานและหลักฐานทางประวัติศาสตร์เกี่ยวกับการจัดดอกไม้จากอดีตถึงร่วมสมัยในปัจจุบัน ทั้งของไทยและนานาชาติ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง จากทั่วเอเชีย ภายในพิพิธภัณฑ์จะเป็นที่แสดงชิ้นงาน หลักฐาน ภาพถ่าย ไปจนถึงไม้ดอกไม้ใบ ที่มาจากทุกทวีป ตลอดช่วงชีวิตการทำงานในฐานะศิลปินนักจัดดอกไม้โดย คุณสกุล ได้เดินทางไปสัมผัสและคลุกคลีอยู่ใน “วัฒนธรรม” ต่างทั่วโลก

ตัวอาคารตั้งอยู่บริเวณศรียาน เป็นบ้านโบราณสไตล์โคโลเนียลอายุราว 100 ปี แบ่งออกเป็นห้องจัดนิทรรศการทั้งชั้น 1 และชั้น 2 รวม 7 ห้อง หนึ่งในนั้นจัดแสดงเอกสารเก่าแก่ เช่น “ตำราฉบับแห่งการจัดดอกไม้แบบโซกะของอิเคโนโบะ” หนังสือม้วนโบราณอายุราวปี ค.ศ. 1756 ซึ่งเทียบเท่าสมัยพระเจ้าอยู่หัวบรมโกศ และยังเป็นที่รวมของภาพถ่ายเกี่ยวกับวัฒนธรรมดอกไม้ซึ่งค้นคว้ามาได้จากหอจดหมายเหตุแห่งชาติ รวมถึงอุปกรณ์และภาพถ่ายเกี่ยวกับวัฒนธรรมดอกไม้ของอินเดีย จีน ญี่ปุ่น บาหลี พม่า ลาว เนปาล ทิเบต ไปจนถึงสาววย อียิปต์ กรีก อังกฤษ และฝรั่งเศส นอกจากนั้น ยังมี “Living Exhibition” หอจัดแสดงผลงานมีชีวิตที่พร้อมไปด้วยไม้ดอกไม้ประดับตามความเชื่อของไทยโบราณ ปลูกไว้ทั่ว บริเวณโดยรอบพื้นที่พิพิธภัณฑ์ อีกทั้งยังมีเวิร์คช็อปสอนจัดดอกไม้ให้แก่ผู้สนใจอีกด้วย

FILM



The Twilight Saga: Breaking Dawn Part 2

กำหนดฉาย 15 พฤศจิกายน 2555
 นำแสดง โรเบิร์ต แพททินสัน, คริสเตน สจวร์ต, เทย์เลอร์ เลาทเนอร์

หลังจาก Breaking Dawn-Part 1 สร้างปรากฏการณ์อีกครั้ง เมื่อทำรายได้รวมทั่วโลกสูงถึง 705 ล้านดอลลาร์สหรัฐ และรวมทั้ง 4 ภาคที่ผ่านมา ก็ทำรายได้ถล่มทลายไปกว่า 2,500 ล้านดอลลาร์สหรัฐในที่สุด บทสรุปสุดท้ายของมหากาพย์แวมไพร์ ทไวไลท์ ก็มาถึง หลังจาก เบลล่า (คริสเตน สจวร์ต) ใช้เวลาปรับตัวกับชีวิตใหม่ในการเป็นแวมไพร์ กลุ่มแวมไพร์โวลตุรี่ก็แสดงความต้องการตัวเรนสมี่ลูกสาวของ เอ็ดเวิร์ด (โรเบิร์ต แพททินสัน) และเบลล่ามาครอบครอง ครอบครัวคัลเลนจึงขอความช่วยเหลือจากกลุ่มแวมไพร์พันธมิตรทั่วโลก รวมถึงเจคอบ (เทย์เลอร์ เลาทเนอร์) ที่ผูกวิญญานกับเรนสมี่เพื่อร่วมต่อสู้ในสงครามครั้งสุดท้ายกับกลุ่มแวมไพร์โวลตุรี่ที่จะเป็นบทสรุปของทุกสิ่ง



Looper

กำหนดฉาย 11 ตุลาคม 2555
 นำแสดง โจเซฟ กอร์ดอน-เลวิตต์, บรูซ วิลลิส, เอมีลี บลันท์

จะทำยังไง ถ้าคนที่คุณต้องฆ่าคือตัวคุณเองในอนาคต? ภาพยนตร์แอ็คชั่นไซไฟกับการพบกันครั้งแรกของสองนักแสดงยอดเยี่ยมยุคต่างยุค โจเซฟ กอร์ดอน-เลวิตต์ และ บรูซ วิลลิส เมื่อโจ (โจเซฟ กอร์ดอน-เลวิตต์) ทำงานให้กับแก๊งมาเฟียในโลกแห่งอนาคตที่ทุกคนต่างหวาดกลัว เขาถูกเรียกว่า “ลูปเปอร์” มีหน้าที่ ในการกำจัดเป้าหมายที่ถูกส่งตัวข้ามเวลากลับมาจากอนาคตทุกคนต่างหวาดกลัว แต่เหตุการณ์ก็พลิกผันเมื่อ เป้าหมายรายล่าสุดของเขาก็คือ โจ (บรูซ วิลลิส) ตัวเขาเองในอนาคตทำให้โจในวัยหนุ่มและวัยแก่ต้องร่วมกันค้นหาว่า ทำไมพวกเขาถึงกลายเป็นเป้าสังหารของแก๊งมาเฟียแห่งโลกอนาคต



Les Misérables

กำหนดฉาย 20 ธันวาคม 2555
 นำแสดง ฮิวจ์ แจ็คแมน, แอนน์ แฮททาวเอย์, รัสเซล โครว์, อามันด้า เซย์เฟร็ด

สุดยอดภาพยนตร์เพลงแห่งปี Les Misérables (เล มิเซราบล์) กับการถ่ายทำที่ให้นักแสดงร้องเพลงสดตลอดทั้งเรื่อง ซึ่งถือเป็นการทำงานที่ยากมากๆ และไม่มีภาพยนตร์เพลงเรื่องไหนทำมาก่อน เป็นเรื่องของนักโทษแหกคุกชื่อวาลมอน ที่มาขออาหารและนอนในวัด แต่ก็ขโมยเครื่องเงินและเชิงเทียนในวัดออกไปด้วยเมื่อตำรวจจับได้ ก็ถูกนำตัวมาถามหลวงพ่อเรื่องของกลาง หลวงพ่อกลับบอกว่า ท่านเป็นคนให้ของทั้งหมดแก่ชายคนนี่ไป ทำให้วาลมอนประทับใจและกลับตัวเป็นคนดีและร่ำรวย จึงได้ช่วยเหลือ คนอื่นในเวลาต่อมา แต่ก็มีตำรวจชื่อซาแวร์จ์ได้ว่าเขาเป็นนักโทษแหกคุกจึงพยายามสืบและตามจับ

CONCERT



**Singh presents
Maroon 5
Live in Bangkok
2012**

วันที่ 8 ตุลาคม 2555
ณ อิมแพค อารีน่า เมืองทองธานี

กลับมาอีกครั้งตามกระแสเรียกร้องของแฟนเพลงชาวไทย สำหรับ 5 หนุ่มมาดเท่แห่งวง Maroon 5 โดยคราวนี้นอกจากจะมีบทเพลงในอัลบั้มล่าสุด “Overexposed” มาโชว์ลีลาให้เหล่าสาวกตัวจริงได้หลงใหลคลั่งไคล้กันอีกระลอกแล้ว ยังขนเพลงฮิตอมตะของวงมาเล่นให้ฟังกันอย่างจุใจ อาทิ This Love, She Will Be Loved, Makes Me Wonder และ Wake Up Call เป็นต้น
www.thaiticketmajor.com

**Tommy Emmanuel
Live and Acoustic
2012**

วันที่ 28 ตุลาคม 2555
ณ โรงภาพยนตร์สกาล่า สยามสแควร์

ร่วมเป็นส่วนหนึ่งในคอนเสิร์ตครั้งประวัติศาสตร์ของ ทอมมี เอ็มมานูเอล มือกีตาร์ระดับตำนานชาวออสเตรเลีย ผู้ซึ่งอิริค แคลปตัน นักดนตรีชื่อก้องโลก ได้กล่าวยกย่องว่าเป็นมือกีตาร์ที่เยี่ยมยอดที่สุดเท่าที่เขาเคยพบมา ด้วยความมหัศจรรย์ของกีตาร์ ทุ่มทำนอง และการแสดง ฝีมืออันน่าทึ่งที่ทำให้ผู้ชมแทบไม่เชื่อในสายตาตัวเอง เสมือนหนึ่งความฝันที่คุณจะไม่อยากตื่น ด้วยความสามารถ และเสน่ห์ในการเอ็นเตอร์เทนผู้ชม เขาพร้อมที่จะมอบความสุขจากรอยยิ้มและเสียงดนตรีให้แก่ผู้ชมทุกท่านแล้ว ณ บัดนี้
www.thaiticketmajor.com



WEBSITE

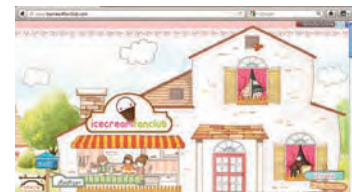
www.banidea.com

เว็บไซต์นี้ถูกสร้างขึ้นเพื่อคนรักบ้านอย่างแท้จริง เมื่อคลิกเข้าไปก็จะพบเนื้อหาสาระดีๆ เกี่ยวกับบ้านมากมายและแยกไว้เป็นหมวดหมู่อย่างเป็นระบบระเบียบ ให้ผู้อ่านสามารถเลือกอ่าน ได้ตามลำดับความสนใจ ไม่ว่าจะ เป็นหมวดของแบบบ้าน การตกแต่งภายใน การประดิษฐ์ข้าวของตกแต่งบ้านด้วยตนเอง (D.I.Y) การแต่งสวน ตลอดจนหมวดของฮวงจุ้ยและฤกษ์ขึ้นบ้านใหม่



www.icecreamfanclub.com

คลับของคนรักไอศกรีมแห่งนี้ได้รวบรวมบทความ วิดีโอร้านไอศกรีมแสนอร่อยในบ้านเรา สารความรู้ กระทั่งถามตอบ เกี่ยวกับไอศกรีมและของหวานแช่แข็งต่างๆ ที่จัดทำขึ้นโดยทีมงานที่รักไอศกรีมเป็นชีวิตจิตใจ เข้ามาช่วยให้ข้อมูลและความรู้ต่างๆ และช่วยตอบคำถามเกี่ยวกับไอศกรีมอย่างต่อเนื่องมานานร่วม 10 ปี นอกจากนี้ยังแบ่งปันสูตรไอศกรีมแบบต่างๆ อย่าไม่มีหวัง ทั้งบางสูตรยังมีวิดีโอแสดงวิธีการทำไว้เสร็จสรรพให้คุณๆ สามารถทดลองทำตาม หรือเป็นกิจกรรมวันหยุดแสนสนุกสำหรับสมาชิกในครอบครัวได้ด้วย





Cafe'Amazon เข้มน้หเพื่อคนเดินทาง



Cafe'Amazon ถูกสร้างขึ้นมาเพื่อเติมเต็มความสมบูรณ์ให้กับสถานบริการของ ปตท. เพื่อตอบสนองความต้องการของผู้ใช้รถและคนเดินทาง เราจึงสร้างร้าน Cafe'Amazon ให้เป็นเสมือนจุดแวะพัก เพื่อผ่อนคลายอิริยาบถ ด้วยการสร้างสรรค์บรรยากาศให้มีความเป็นธรรมชาติ รวมทั้งให้บริการเครื่องดื่มกาแฟที่มีรสชาติเข้มข้น ทั้งนี้เพื่อให้ผู้ใช้รถและผู้แวะพักสามารถเดินทางต่อไปได้ด้วยความสะดวกขึ้น กระปรี้กระเปร่า สัมกับสโลแกนที่ว่า "Cafe'Amazon...เข้มน้หเพื่อคนเดินทาง" และจากการที่ร้าน Cafe'Amazon เป็นร้านกาแฟที่มีสาขากระจายอยู่ทั่วประเทศ และมีจำนวนสาขามากที่สุดในประเทศไทย จึงทำให้ร้าน Cafe'Amazon เป็นที่รู้จักและจดจำในหมู่ผู้ใช้รถและคนเดินทาง ประกอบกับในช่วง 4-5 ปีที่ผ่านมา ปตท. หันมาให้ความสนใจอย่างจริงจังกับธุรกิจเสริมในสถานบริการมากขึ้น ตามพฤติกรรมของผู้บริโภคที่เปลี่ยนแปลงไป เราจึงได้ให้ความสำคัญในเรื่องมาตรฐานของคุณภาพสินค้าและบริการ ทั้งนี้เพื่อให้ร้านสาขาทั้ง 700 แห่งของ Cafe'Amazon สามารถสร้างความพึงพอใจสูงสุดให้กับผู้บริโภคที่เข้ามาใช้บริการ





เดิม ปตท. ก่อตั้งร้าน Cafe'Amazon เพียงเพื่อต้องการให้มีบริการแบบครบวงจรในสถานีบริการน้ำมันเท่านั้น แต่ปัจจุบันได้พิสูจน์แล้วว่า Cafe'Amazon เป็นธุรกิจร้านกาแฟสดที่ประสบความสำเร็จอย่างยิ่ง โดยมีจำนวนสาขาและยอดขายที่เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องตลอดจนตราสินค้า Cafe'Amazon เป็นที่รู้จักอย่างกว้างขวาง และมีภาพพจน์ที่ดีในสายตาผู้บริโภค อย่างไรก็ตาม ผลการวิจัยความพึงพอใจผู้บริโภคที่ผ่านมา พบว่าเครือข่ายร้านค้าที่เปิดดำเนินการเฉพาะภายในสถานีบริการน้ำมัน ปตท. กลายเป็นข้อจำกัดต่อการหาซื้อเครื่องดื่ม Cafe'Amazon ของผู้บริโภค ซึ่งฐานลูกค้าไม่ได้จำกัดอยู่เฉพาะในกลุ่มคนเดินทางอีกต่อไป

ดังนั้น ปตท. จึงเห็นว่าถึงเวลาแล้วที่ Cafe'Amazon จะขยายธุรกิจออกสู่ภายนอกสถานีบริการภายใต้ระบบ Franchise ซึ่งจะเป็นวิธีการหนึ่งที่สามารถตอบสนองความต้องการของผู้บริโภคได้อย่างทั่วถึง และยังช่วยให้สามารถขยายฐานธุรกิจออกไปได้อย่างรวดเร็ว โดย Cafe'Amazon ได้เริ่มขาย Franchise ให้กับผู้สนใจและบุคคลทั่วไป ตั้งแต่เดือนเมษายน 2555 ที่ผ่านมานี้ ซึ่งพื้นที่เป้าหมายในปีนี้จะเน้นในเขตกรุงเทพฯ และปริมณฑล โดยจะเน้นทำเลที่เป็น Discount Store อาคารสำนักงาน โรงพยาบาล สถานศึกษา และในหน่วยงานราชการต่างๆ

อีกทั้งเพื่อเป็นการขยายตลาดเข้าไปยัง Segment ที่ Cafe'Amazon ยังเข้าไปไม่ถึง คือ กลุ่มผู้บริโภคคาเฟ่ระดับ Premium ปตท. จึงได้สร้าง Brand : The Amazon's Embrace เพื่อตอบรับ Lifestyle ของคนเมือง ดังนั้น ร้าน The Amazon's Embrace จึงมีเอกลักษณ์และบุคลิกที่ต่างออกไปจากเดิม ทั้งรูปแบบของร้านรายการเครื่องดื่มและ Bakery ที่มีการคัดสรรเป็นพิเศษโดยการคัดเลือกวัตถุดิบเกรด Premium (กาแฟอาราบิก้าแท้ 100%) มาใช้ปรุงเครื่องดื่ม ทำให้เครื่องดื่มมีรสชาตินุ่มนวล หอมละมุน และมีเอกลักษณ์เฉพาะตัว ซึ่งต่างจากร้าน Cafe'Amazon ที่มีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นจุดแวะพักของนักเดินทาง จึงต้องการกาแฟรสชาติเข้มข้น ดังนั้น ร้าน The Amazon's Embrace จึงเลือกเปิดดำเนินการเฉพาะในห้างสรรพสินค้าและอาคารสำนักงานชั้นนำเท่านั้น โดยในปัจจุบันร้าน The Amazon's Embrace เปิดดำเนินการแล้ว 3 สาขา ที่ชั้น 2 สยามพารากอน, ชั้น 4 เซ็นทรัลพระราม 9, และที่อาคาร ปตท. สำนักงานใหญ่ ในขณะที่ผู้บริโภคจะสามารถพบเห็นร้าน Cafe'Amazon ได้ทั่วไปทั้งในสถานีบริการน้ำมัน ปตท. Community Mall รวมทั้ง Discount Store ทั่วไป

ร้าน Cafe'Amazon เปิดดำเนินการมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2545 เริ่มจากมีไม่ถึง 20 สาขาในปีแรก ยอดขายไม่ถึง 50 แก้ว/วัน/ร้าน จนถึงวันนี้ Brand : Cafe'Amazon มีอายุครบ 10 ปีแล้ว และจากการที่เราได้มุ่งเน้นถึงเรื่องความเป็นมาตรฐานของทั้งตัวสินค้าและบริการมาตลอด 10 ปี ทำให้ยอดขายในปีที่ผ่านมา Cafe'Amazon มียอดจำหน่ายเฉลี่ยอยู่ที่ 150 แก้ว/สาขา/วัน และมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นเรื่อยๆ ซึ่งหากมองยอดจำหน่ายในภาพรวมทั้งประเทศจะอยู่ที่ 35 ล้านแก้ว/ปี และจากการที่เรายังคงมุ่งมั่นที่จะขยายสาขาของร้าน Cafe'Amazon ออกไปทั้งในและนอกสถานีบริการ โดยในสิ้นปี พ.ศ. 2555 Cafe'Amazon จะมีสาขามากถึง 730 สาขา ซึ่งจะช่วยให้ยอดขายพุ่งสูงขึ้นเป็น 53 ล้านแก้ว/ปี



ชีวิตเรียบง่าย และใจที่สมดุล

คุณสรณ์ รังคสิริ
รองกรรมการผู้จัดการใหญ่ หน่วยธุรกิจน้ำมัน
บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน)

ประสบการณ์ที่สั่งสมยาวนานในวัยการทำงานตลอด 30 ปีที่คุณสร้อย รัชชลี
รองกรรมการผู้จัดการใหญ่ หน่วยธุรกิจน้ำมัน บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน)
ทำงานกับ ปตท. ไม่ได้เพียงบอกถึงปัจจัยสำคัญของความก้าวหน้าในวัยและการทำงานเท่านั้น
หากแต่ยังหมายรวมถึงแนวคิด วิธีการอันเรียบง่าย และสมดุลที่สะท้อนออกมาเป็นบุคลิกเฉพาะตัวของเขา

“ผมเป็นคนที่มีมองทุกคนในแง่ดีไว้ก่อน ให้โอกาสคนได้ทำงาน และแสดงความสามารถก่อน แล้วค่อยดูว่ามีจุดบกพร่องอะไร ก็ค่อยเข้าไปแก้ อาจเป็นเพราะสมัยเด็กๆ ผมเป็นคนชอบเล่น กีฬา โดยเฉพาะกีฬาทีม จึงคุ้นเคยกับการทำงานเป็นทีม พอโตขึ้น ก็นำมาใช้ในการทำงานเป็นทีม ทำให้เราเข้าใจว่าทำงานแล้วไม่ กินแรงเพื่อนคืออะไร การพิตตัวเองเพื่อไม่ให้เป็นจุดอ่อนของทีม คืออะไร การไว้ใจเพื่อนคืออะไร ทำให้ผมเป็นคนทำงานแบบ เชื่อมั่นในทีม ไว้ใจทีม”

คุณสร้อยเข้ามาร่วมงานกับ ปตท. เมื่อปี พ.ศ. 2525 หลังจาก เรียนจบปริญญาตรี จากคณะวิศวกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย และปริญญาโทด้านบริหารธุรกิจ จากประเทศ สหรัฐอเมริกา ถือเป็นพนักงานยุคบุกเบิกอีกรุ่นหนึ่งของ ปตท. ที่ได้มีโอกาสร่วมทำงานในตำแหน่งวิศวกรโครงการก่อสร้าง โรงแยกก๊าซธรรมชาติหน่วยที่ 1

“ผมเป็นคนที่ย้ายงานบ่อยมากใน ปตท. ทุกๆ 3 ปี จาก เริ่มแรกที่เข้ามาเป็นวิศวกรสังกัดหน่วยติดตามประเมินผล โครงการก่อสร้างโรงแยกก๊าซหน่วยที่ 1 จากนั้นก็มาอยู่โครงการ พัฒนาตลาดก๊าซ LPG แล้วก็ย้ายมาเป็นนายคลังก๊าซ LPG ที่นครสวรรค์ ต่อมาก็มาดูแลงานขนส่งและงานเทคนิคต่างๆ อยู่ช่วงหนึ่ง จนปี พ.ศ. 2537 ย้ายไปประจำที่เวียดนาม เรียกว่า เป็น Expat คนแรกของ ปตท. ที่ไปทำงานต่างประเทศ ใน โครงการร่วมทุนของ ปตท.สผ. บริษัทปิโตรเวียดนาม สร้างคลัง และโรงบรรจุก๊าซที่โฮจิมินห์ซิตี้ พอปี พ.ศ. 2540 กลับมาเมือง ไทยก็มาดูแลการตลาดต่างประเทศ พื้นที่แรกคือ ดูแลพื้นที่ เอเชียใต้ แล้วก็ย้ายเปลี่ยนพื้นที่มาเรื่อยๆ”

จุดเปลี่ยนสำคัญในชีวิตการทำงานของคุณสร้อย คือ ในยุค ที่คุณประเสริฐ บุญสัมพันธ์ เป็น CEO ในปี พ.ศ. 2546 เมื่อเขา ได้รับตำแหน่งเป็นผู้จัดการสำนักกรรมการผู้จัดการใหญ่ จากนั้นมาเป็นผู้จัดการฝ่ายประชาสัมพันธ์ ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการใหญ่ สื่อสารองค์กรและกิจการเพื่อสังคม ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการใหญ่ การตลาดพาณิชย์และต่างประเทศ ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการใหญ่ การตลาดชายปลีก และรองกรรมการผู้จัดการใหญ่ หน่วยธุรกิจ น้ำมันในปัจจุบัน

“30 ปีที่ทำงานกับ ปตท. ผมได้เห็นการเปลี่ยนแปลง มากมาย แต่สิ่งที่ประทับใจที่สุด คือ ผมมองว่าองค์กรนี้มีการ ปรับเปลี่ยนให้เข้ากับสถานการณ์ต่างๆ ได้ดีมาก ซึ่งเป็นสิ่งที่ทำให้ เราแตกต่างจากรัฐวิสาหกิจอื่นๆ เพราะเป็นองค์กรที่อยู่ในท่ามกลาง การแข่งขันโดยเฉพาะธุรกิจน้ำมัน ต้องต่อสู้กับเจ้าตลาดเดิมซึ่งเป็น บริษัทต่างชาติทั้งหมด เราต่อสู้จากไม่มีอะไรเลยจนมาเป็น ผู้นำตลาดได้ในวันนี้”

“อีกเรื่องหนึ่ง ผมมองว่าตัวเองค่อนข้างโชคดีที่ได้ทำงานใน ท่ามกลางบรรยากาศแบบพี่น้องโดยตลอด มีสอนงานกัน ทำให้ เราสนุกกับการทำงาน ผมคิดว่าคนในองค์กรนี้ส่วนใหญ่เป็นคน ทุ่มเท ช่วยเหลือกัน แล้วก็ทำให้เกิดความผูกพันที่ดี นอกจากนี้ ปตท. ยังเป็นองค์กรที่สร้างพนักงานของเราให้มีความรู้ พัฒนา ตัวเองตลอดเวลา และผมดีใจที่ได้มีส่วนร่วมในการพัฒนา องค์กรนี้ด้วย”





ปัจจุบันด้วยหน้าที่ความรับผิดชอบในการดูแลหน่วยธุรกิจน้ำมัน ซึ่งเป็นธุรกิจที่มีการแข่งขันกันสูงมากในตลาดวันนี้ คุณสรวิญนำประสบการณ์หลากหลายทั้งในภาคสนามและงานบริหารที่ผ่านมามาปรับใช้ โดยเฉพาะการมองธุรกิจในแง่มุมที่รอบด้าน

“ถ้าย้อนกลับไปตั้งแต่ในยุคเริ่มก่อตั้ง ปตท. ธุรกิจน้ำมันในไทยเรียกว่าอยู่ในมือต่างชาติ เกือบทั้งหมด แต่วันนี้ ปตท. มี Market share เป็นอันดับหนึ่ง เพราะเรามีการปรับเปลี่ยนตัวเองตลอดเวลา โดยพัฒนาตัวเองให้เป็นผู้ดำเนินการบริการ การดูแลลูกค้า ซึ่งจุดนี้ต้องยกเครดิตให้กับผู้บริหารธุรกิจน้ำมันในอดีตทุกคนที่ช่วยกันปรับเปลี่ยนรูปโฉมสถานีสบริการน้ำมัน ปตท.ให้

ทันสมัย มีธุรกิจเสริมเข้ามา และอนาคตเราก็จะไม่หยุดอยู่แค่ความสำเร็จในประเทศเท่านั้น เรามองถึงการเป็นบริษัทชั้นนำในภูมิภาค เป็น Regional top brand อย่างปลายปี พ.ศ. 2555 นี้ ก็จะมีปั้มน้ำมันแบบครบวงจรนอกประเทศแห่งแรกที่นครเวียงจันทน์ ประเทศลาว”

“กลุ่ม ปตท. มีธุรกิจค่อนข้างหลากหลาย ตั้งแต่ต้นน้ำถึงปลายน้ำ แต่ธุรกิจน้ำมันเป็นธุรกิจเดียวที่มีสัมผัสกับลูกค้าหรือประชาชนทั่วไปโดยตรง และมีผลกระทบต่อความเป็น ปตท. หรือกระทบกับภาพลักษณ์มากที่สุด ไม่ว่าจะเป็นเรื่องราคาน้ำมัน บริการในปั้มน้ำมัน หน้าทีของธุรกิจน้ำมันวันนี้จึงไม่ใช่แค่ทำธุรกิจอย่างเดียว แต่ต้องเป็นเรื่องจริงให้กับ ปตท. ในการสร้างธุรกิจที่ดี สร้างภาพลักษณ์ที่ดี อย่างเรื่องราคาน้ำมันนั้น ในความเป็นจริง เราพยายามตรึงราคาน้ำมันให้ต่ำที่สุดเท่าที่ทำได้อยู่แล้ว แต่สำคัญคือ ต้องสื่อความกับประชาชนให้เข้าใจว่า ราคาน้ำมันต้องขึ้นกับอะไรบ้าง เพราะเราเป็นผู้นำเข้าน้ำมัน ราคาจึงต้องขึ้นกับตลาดโลก สิ่งที่เราสามารถควบคุมได้ คือ ค่าการตลาดที่เป็นส่วนน้อยนิดเท่านั้น แต่หลายปัจจัยก็เป็นสิ่งที่ ปตท. ไม่สามารถเข้าไปกำหนดได้ ก็เป็นปัญหาที่ยอมรับว่าต้องให้สื่อความได้อย่างไร ก็ยังต้องสื่อความกันต่อไป”

เพราะความมั่นคงทางพลังงานเป็นหน้าที่หลัก ทำให้วันนี้ ปตท. มองไกลไปถึงการเป็นผู้นำด้านพลังงานทดแทนมากขึ้นด้วย อาทิ การทำพลังงานแสงแดดมาผลิตไฟฟ้าเพื่อใช้ภายในสถานีสบริการน้ำมัน หรือนโยบาย Zero waste ลดของเสียให้เหลือศูนย์ ซึ่งเป็นการดูแลสิ่งแวดล้อมในสถานีสบริการให้ดีขึ้น

“เรายังพยายามส่งเสริมในเรื่องการใช้แก๊สโซฮอลล์ อย่าง E20 ให้มากขึ้นในตลาด เพราะจากการสำรวจพบว่ามียี่ห้อที่สามารถใช้ E20 อยู่เป็นล้านคัน แต่ใช้ E20 อยู่แค่ 20% เท่านั้นเอง จึงยังมีช่องว่างในตลาดอยู่มาก การส่งเสริมให้ใช้แก๊สโซฮอลล์ ใช้เอทานอลมากขึ้น นอกจากจะถูกกว่าน้ำมันทั่วไปแล้ว ยังเป็นการสร้างรายได้ให้เกษตรกรในประเทศ”

เป็นที่รู้กันดีว่างานของผู้บริหารในองค์กรขนาดใหญ่อย่าง ปตท. นั้น เป็นงานที่หนักและเคร่งเครียดแค่ไหน แต่คุณสรวิญกลับสนุกกับการทำงานอยู่เสมอ โดยมองว่างานเป็นส่วนหนึ่งในชีวิต



66

ความสุข คือ การเป็นผู้ให้
ถ้าเราช่วยอะไรหรือให้อะไรใครได้
โดยไม่หวังผลอะไร วันหนึ่งข้างหน้า
สิ่งเหล่านี้อาจจะตอบแทนกลับมา
แบบคาดไม่ถึงก็ได้

99

“ผมโชคดีที่ครอบครัวดูแลตัวเองได้ จึงทำให้สามารถทุ่ม
เวลากับงานได้ค่อนข้างเยอะ และได้ทำอะไรที่อยากทำเต็มที่
ผมมองว่างานทั้งหมดมันมีปัญหาเกิดขึ้นนั้น แต่ถ้าเรามีสติก็
จะมองเห็นทางออกของปัญหาเสมอ ต้องพยายามหาสิ่งที่เป็น
win-win solution เพราะจริงๆ แล้วในโลกนี้ไม่มีสิ่งที่ถูกและผิด
ทั้งหมดเลยสักเรื่อง แค่เราหาสิ่งที่ดีที่สุดในแต่ละเรื่องออกมา
เท่านั้น”

“ผมเป็นคนโชคดีที่เวลาพักจะพักจริง หลับง่าย แล้วตื่นเช้า
มาก็เหมือน refresh ตัวเอง ไม่มีอะไรค้างๆ แล้วก็เริ่มทำงาน
ใหม่ได้เลย และถ้าถามว่าความสุขในมุมมองของผมคืออะไร
ผมมองว่า ความสุข คือ การเป็นผู้ให้ ถ้าเราช่วยอะไรหรือให้
อะไรใครได้โดยไม่หวังผลอะไร วันหนึ่งข้างหน้า สิ่งเหล่านี้อาจ
จะตอบแทนกลับมาแบบคาดไม่ถึงก็ได้ เหมือนการสะสมความดี
ในตัวเรา ซึ่งผมก็คิดว่า มันเป็นเครดิตที่ทำให้เราอยู่ในสังคมนี้ได้
ทำให้บางครั้งไม่ต้องอยู่ในตำแหน่ง ไม่จำเป็นต้องเป็นเจ้าของ
ใคร เราก็สามารถอยู่ร่วมกับคนอื่นได้อย่างมีความสุข”

และสุดท้ายคุณศรัณย์ได้ฝากความมั่นใจมาถึงผู้ถือหุ้นผู้
ปตท. ทุกคนด้วยว่า

“ขอให้ผู้ถือหุ้นทุกท่านมั่นใจว่าเราเป็นองค์กรที่มีความโปร่งใสใน
การทำงาน ทุกอย่างตัดสินใจบนพื้นฐานของความเป็นเหตุเป็น
ผล ด้วยความที่เราเป็นองค์กรใหญ่ การตัดสินใจอาจจะมีผล
กระทบในวงกว้าง ดังนั้น จึงต้องรักษาความสมดุลไว้ให้ได้ แต่
ขอให้มั่นใจว่า ปตท. ยังทำหน้าที่ในการสร้างความมั่นคงมั่งคั่ง
อย่างยั่งยืนให้กับประเทศไทยของเราตลอดไป”

Thai Treasury

คนไทย หัวใจสร้างสรรค์ สร้างชื่อก้องโลก

เมืองไทยเป็นเมืองแห่งศิลปวัฒนธรรมที่มีเอกลักษณ์โดดเด่น มีประวัติศาสตร์ความเป็นมาที่ยาวนาน ศิลปะและวัฒนธรรมของไทยล้วนเต็มไปด้วยความประณีตอ่อนหวาน และละเมียดละไม เป็นที่ติดตาต่อใจของชาวต่างชาติ ทั้งในด้านวิถีชีวิตความเป็นอยู่ ด้านอาหารการกิน ผลิตภัณฑ์เครื่องเรือน เครื่องตกแต่ง ตลอดจนดนตรี ศิลปะการแสดง และการละเล่นต่างๆ จึงไม่น่าแปลกใจที่จิตวิญญาณของความเป็นศิลปินนั้นฝังอยู่ในสายเลือดคนไทยเราเสมอมา

จนถึงปัจจุบัน มีคนไทยรุ่นใหม่ไม่น้อยที่สืบทอดคุณค่าของศิลปะและวัฒนธรรมไทยให้ขจรขจายไปทั่วโลก ผ่านผลงานสร้างสรรค์ต่างๆ ที่สื่อถึงความเป็นไทย โดยในฉบับนี้ happiness จะพาท่านผู้อ่านไปสัมผัส 3 ท่านที่สำคัญ ผู้เป็นเสมือนตัวแทนคนไทยที่มากด้วยแรงบันดาลใจ ที่สามารถนำพาเอกลักษณ์และศิลปวัฒนธรรมไทยก้าวไปสู่ระดับนานาชาติ โดยได้รับการต้อนรับและเสียงปรบมือชื่นชมอย่างท่วมท้น เปรียบประดุจดังเพชรน้ำเอกที่เจิดฉายเป็นที่ประจักษ์ของชาวโลก

เอกลักษณ์โดดเด่นที่แสดงออกถึงความเป็นไทย คือ การสร้างสรรค์ผลงานที่เต็มไปด้วยความประณีตบรรจง อ่อนหวาน และละเมียดละไม ราวกับใส่หัวใจลงไปอยู่ในทุกรายละเอียด พบกับ 3 คนไทยที่ถือเป็นบุคคลสำคัญที่นำพาความเป็นไทยให้โลดแล่นบนเวทีโลก อย่างสง่างาม ทำให้คนทั้งโลกได้รู้จักและยกย่องชื่นชมในฝีมือคนไทย



อาจารย์เฉลิมชัย โฆษิตพิพัฒน์

ศิลปินแห่งชาติสาขาทัศนศิลป์ ปี พ.ศ. 2554 จิตรกรไทย วัย 57 ปี ในฐานะศิลปินแห่งชาติ สาขาทัศนศิลป์ ผู้มีผลงานที่ได้รับยกย่องในระดับโลกท่านนี้ เริ่มต้นชีวิตคนทำงานศิลปะ โดยสั่งสมประสบการณ์ตั้งแต่วัยเด็กที่มีจิตใจฝักใฝ่อยู่แต่กับงานศิลปะ แม้ว่าผลการเรียนทั่วไปจะไม่เป็นที่น่าพอใจนัก แต่อาจารย์เฉลิมชัยกลับทุ่มเทมุมานะให้กับศิลปะมากยิ่งขึ้น จนต่อมาสามารถสอบเข้าเรียนที่เพาะช่าง คณะจิตรกรรม ประติมากรรมและภาพพิมพ์ ภาควิชาศิลปะไทย มหาวิทยาลัยศิลปากร จนกระทั่งมีโอกาสได้เดินทางไปฝากฝีมือวาดภาพจิตรกรรมฝาผนังไว้ที่วัดพุทธปทีป กรุงลอนดอน ประเทศอังกฤษ และกลับมาสร้างสรรค์ผลงานที่

ยิ่งใหญ่ ได้รับเสียงชื่นชมกลับมาอย่างมากมาย ผลงานสุดอลังการที่ออกมาจำนวนนับไม่ถ้วน ล้วนเป็นความงามวิจิตรตระการตาที่สร้างความตื่นตะลึงแก่ผู้พบเห็น ผลงานสำคัญ อาทิ ภาพจิตรกรรมไทยในอุโบสถวัดพุทธปทีป ภาพเขียนประกอบบทพระราชนิพนธ์ พระมหาชนก และผลงานศิลปะที่วัดร่องขุน ซึ่งเป็นวัดแถวบ้านเกิดที่จังหวัดเชียงราย มีทั้งงานสถาปัตยกรรม ประติมากรรมปูนปั้น และงานจิตรกรรมไทยร่วมสมัย อาจารย์เฉลิมชัยได้รับยกย่องให้เป็นศิลปินแห่งชาติสาขาทัศนศิลป์ (จิตรกรรม) ในปี พ.ศ. 2554

สำหรับวัดร่องขุนซึ่งเป็นสถานที่ที่ศิลปินอุทิศกายใจสร้างสรรค์ขึ้นเพื่อเป็นพุทธบูชา เริ่มตั้งแต่ขนาดพื้นที่เพียงแค่ 3 ไร่ ปัจจุบันขยายเพิ่มเป็น 93 ไร่ ลงมือก่อสร้างตั้งแต่ปี พ.ศ. 2540 โดยอาจารย์เฉลิมชัยได้รับแรงบันดาลใจในการสร้างสรรค์จาก 3 สิ่ง คือ **ชาติ** ด้วยหัวใจที่เต็มเปี่ยมด้วยความรักในแผ่นดินเกิด ความรักหลงใหลในงานศิลปะ จึงได้ทุ่มเททั้งชีวิตให้กับงานสร้างวัด โดยหวังสร้างสรรค์ให้เป็นผลงานศิลปกรรมไทยร่วมสมัยที่ยิ่งใหญ่ระดับโลก **พระศาสนา** เมื่อธรรมะได้เข้ามาล่อมเกล้าจิตใจ จึงพลิกผันชีวิตของอาจารย์เฉลิมชัยที่เต็มไปด้วยความรุ่มร่ามในโลกียะให้หันมาสู่ความสงบและร่มเย็นในใจมากขึ้น อาจารย์เฉลิมชัยจึงได้พิจารณาตน ขออุทิศแรงกายแรงใจถวายผลงานฝากไว้ให้เป็นมรดกชิ้นสำคัญของพระพุทธศาสนาตลอดไป **พระมหากษัตริย์** การที่ได้มีโอกาสเข้าเฝ้าฯ ถวายงานพระองค์ท่านหลายครั้ง ได้พบเห็นและสัมผัสถึงพระอัจฉริยภาพทางศิลปะของพระองค์ท่าน ประกอบกับพระเมตตาบารมีที่สัมผัสได้จากหัวใจอันอ่อนไหวของศิลปิน ทำให้อาจารย์เฉลิมชัยเกิดความรักเทิดทูนในพระองค์ท่าน ด้วยความตื่นตันและสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ อาจารย์จึงมุ่งมั่นสร้างงานพุทธศิลป์ถวายเป็นงานศิลปะประจำรัชกาลพระองค์ท่าน โดยปรารถนาจะสร้างวัดให้เหมือนเมืองสวรรค์ที่มนุษย์สัมผัสได้

จุดเด่นของวัดร่องขุน คือ พระอุโบสถที่ตกแต่งด้วยสีขาวเป็นพื้น ประดับด้วยกระจกแวววาววิจิตรงดงามแปลกตา บนลวดลายปูนปั้นอ่อนช้อยวิจิตรพิสดาร โดยเฉพาะภาพพระพุทธรูปองค์หลังพระประธาน ซึ่งเป็นภาพวาดที่ยิ่งใหญ่งดงามมากเหนือพระอุโบสถที่ประดับด้วยสัตว์ในหิมพานต์ (สรวงสวรรค์) เป็นรูปสัตว์กึ่งช้างกึ่งวิหคเขียดวงชูงา ดูงดงามแปลกตาน่าสนใจมาก ภาพจิตรกรรมฝาผนังภายในพระอุโบสถก็เป็นฝีมือเขียนของอาจารย์และคณะลูกศิษย์อีก 4 คน “ผมสร้างโบสถ์ในเขตพุทธาวาส เปรียบเสมือนเป็นบ้านของพระพุทธเจ้า สีขาวแทนพระบริสุทธิ์คุณของพระองค์ กระจกขาว หมายถึง พระปัญญาธิคุณของพระพุทธเจ้าที่เปล่งประกายไปทั่วโลกมนุษย์และจักรวาล” สำหรับสะพานสื่อความหมายถึงการเดินทางข้ามวิญ-

สงสารมุ่งสู่พุทธภูมิ ก่อนขึ้นสะพาน จะพบเครื่องวงกลมเล็กๆ มีรูปสามเหลี่ยมประทับอยู่ หมายถึงโลกมนุษย์ วงใหญ่ที่มีมือของสัตว์นรกชูขึ้นมาจากปากของพญามาร หมายถึงกิเลสในใจของมนุษย์ แทนขุมนรก คือ ทุกข์ ผู้ใดที่อยากจะเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้าในพุทธภูมิต้องตั้งใจปลดปล่อยกิเลสตัณหาของตนทิ้งลงไปปากพญามาร เพื่อเป็นการชำระจิตใจให้ผ่องใสถึงจะเดินผ่านประตูแห่งสรวงสวรรค์ ซึ่งมีพระราหูอยู่เบื้องซ้าย หมายถึงชะตากรรม และพญามัจจุราชอยู่เบื้องขวา หมายถึงความตาย บนราวสะพานจะประกอบไปด้วยอสุรารวมกัน 16 ตัว แบ่งเป็นข้างละ 8 ตัว หมายถึง อุปกิเลส 16 จากนั้นก็จะถึงกึ่งกลางสะพาน หมายถึงเขาพระสุเมรุ เป็นที่อยู่ของเทวดาด้านล่างเป็นสระน้ำ หมายถึงสี่ทันดรมหาสมุทร มีสวรรค์ตั้งอยู่ 6 ชั้น จากนั้นเดินลงไปสู่พรหม 16 ชั้น แทนด้วยดอกบัวทิพย์ 16 ดอก รอบอุโบสถ ดอกที่ใหญ่สุด 4 ดอก ตรงทางขึ้นด้านข้างโบสถ์ หมายถึงขุมพระอริยเจ้า 4 พระองค์ ประกอบด้วยพระโสดาบัน พระสกิทาคามี พระนาคามี และพระอรหันต์ เป็นสงฆ์สาวกที่เราควรกราบไหว้บูชาก่อนขึ้นบันไดเครื่องวงกลม อันหมายถึงโลกุตตรปัญญา บันไดทางขึ้น 3 ชั้น แทน อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ผ่านแล้วจึงไปสู่ชั้นของอรูปพรหม 4 แทนด้วยดอกบัวทิพย์ 4 ดอก และบานประตู 4 บาน บานสุดท้ายเป็นกระจกสามเหลี่ยมแทนความว่าง หรือความหลุดพ้น แล้วจึงจะก้าวข้ามธรณีประตูเข้าสู่พุทธภูมิ “ผมเกิดมาพร้อมกับแรงบันดาลใจที่จะเป็นคนวาดรูปไปจนตาย ไม่เคยคิดจะทำอาชีพอื่นหรือหวังเกียรติยศและความร่ำรวย เงินทองลาภยศสรรเสริญที่ผมได้มา ไม่มีค่าเท่ากับความสุขที่ผมได้รับจากการสร้างงานศิลปะมอบให้เป็นสมบัติแก่ประเทศชาติของผม” อาจารย์เฉลิมชัยตระหนักดีว่าการให้อันมาจากหัวใจที่บริสุทธิ์ ย่อมนำมาซึ่งการรับที่มากมาย ตรววจนวันตาย รวมไปถึงหลังความตายด้วยอย่างแน่นอน





พงษ์รัช เอลิมกิตติชัย หรือเชฟเอียน

สุดยอดเชฟมือทองของโลก ผู้มากความสามารถ ชนดิฝรั่งเศสยัง ยอมพ่าย เจ้าของร้านอาหารไทยระดับเวลาดีคลาส Kittichai Restaurant ที่นิวยอร์ก ประเทศสหรัฐอเมริกา ซึ่งสามารถคว้า รางวัล The Best Asian Restaurant มาครอง ไม่ว่าจะเป็เมนู เด็ด หรือสูตรพิสดารสูตรไหน สามารถเนรมิตขึ้นได้ในพริบตา พร้อมรสชาติอร่อยขั้นเทพ จนใครๆ ต้องยกนิ้วให้

จากเด็กชายที่มีความใฝ่ฝันอยากเป็นรั้วของชาติ แต่ในชีวิตจริงของเขาต้องช่วยเหลือทางบ้านทำอาหารขายอยู่ทุกวัน เนื่องจากเป็นลูกชายคนเดียวในพื้นที่ 8 คน ต่อมาเมื่อทางบ้านมีโอกาสส่งไปเรียนเมืองนอกเพื่อเก็บเกี่ยวประสบการณ์ทางภาษาที่ประเทศอังกฤษ เขากลับพาตัวเองเข้าไปคลุกวงใน อยู่กับบรรดานักปรุงจนได้ ทำให้ตั้งเป้าจะขอเป็นเชฟมือหนึ่งให้ได้ แม้ว่าเส้นทางเดินสู่การเป็นเชฟจะไม่ใช่ว่าเรื่องง่ายก็ตาม

จากนั้น เขาก็พยายามหาหนังสือชีวประวัติของเชฟชื่อดัง มาอ่าน จนพบว่าเชฟใหญ่ๆ ที่มีชื่อเสียงส่วนใหญ่ล้วนต้องผ่าน ประสบการณ์เรียนรู้จากเชฟที่เก่งๆ หลายคนมาก่อน จึงตัดสินใจ เดินเข้าไปขอทำงานกับ เชฟดาเมียน หนึ่งในสุดยอดเชฟระดับโลก ซึ่งประจำอยู่ที่ร้านอาหารฝรั่งเศสที่ดีที่สุดในประเทศ ออสเตรเลีย เขาโชคดีที่ได้งานนี้ หลังเก็บเกี่ยวประสบการณ์ อยู่ระยะหนึ่งก็เลือกเดินทางไปยังประเทศฝรั่งเศส ดินแดนที่ขึ้น ชื่อในด้านวัฒนธรรมการกินและเคล็ดลับในการปรุงอาหาร เหตุการณ์ทุกอย่างกำลังไปได้สวย ก็มีเหตุให้ต้องตัดสินใจกลับ เมืองไทย จากนั้นเขาตัดสินใจสมัครเข้าไปเป็นผู้ช่วยเชฟที่ โรงแรมแห่งหนึ่ง พร้อมบอกกับตัวเองว่า อย่างน้อยก็เป็นคน ไทยคนเดียวในหมู่เชฟต่างชาติของโรงแรมระดับ 5 ดาว ถึง อยากรู้ก็น่าจะเก็บเกี่ยวอะไรได้บ้าง

แล้วโชคก็เข้าข้าง เมื่อปี พ.ศ. 2538 เขาถูกส่งเข้าแข่งขัน รายการ International Cooking Competition เป็นการแข่งทำ อาหารกันสดๆ ให้คณะกรรมการชิมและตัดสินกันตรงนั้นเลย เขาคิดว่าน่าจะเป็นการดีที่จะได้สร้างสรรค์เมนูของตัวเองใน โอกาสนี้ เมื่อเขาคว้าชัยชนะจากเชฟตัวเต็งจากประเทศ สิงคโปร์ ทำให้ชื่อเขาเริ่มเป็นที่รู้จักในแวดวงกระทะเหล็ก ต่อมา เขาได้โอกาสแสดงฝีมือลายมืออีกมากมาย จนได้เลื่อนเป็น Executive Chef ตำแหน่งสูงสุดที่ไม่เคยมีคนไทยคนไหนทำได้

เชฟเอียนประจำอยู่ที่เดิมเป็นเวลา 11 ปี แล้วจึงตัดสินใจ ลาออก แล้วมาเปิดร้านของตนเอง แต่ร้านนั้นไม่ได้อยู่ใน ประเทศไทย เชฟเอียนได้เปิดร้าน “Kittichai Restaurant” เป็น ร้านอาหารไทยในต่างแดนแห่งแรกของเขาในปี พ.ศ. 2547 และแม้ว่าจะต้องเผชิญกับอุปสรรคมากมายที่ทำให้เขารู้สึกท้อ แต่เขาก็ไม่เคยถอดใจ ในที่สุดรางวัลแห่งความภาคภูมิใจของ นักสู้ผู้นี้ก็ปรากฏ เมื่อร้านกิตติชัยก็ได้รับการยกย่องผ่านทาง นิตยสาร Conde’ Nast Traveller ให้เป็นร้านอาหารที่ดีที่สุด ใน นิวยอร์ก คว้ารางวัล The Best Asian Restaurant ปี พ.ศ. 2548 โด่งดังจนเป็นที่รู้จักไปทั่วโลก หลังประสบความสำเร็จกับร้าน อาหารแล้วเขาได้เดินทางกลับมาเปิดบริษัทให้คำปรึกษาการ จัดการด้านอาหารและเครื่องดื่มชื่อว่า บริษัท คิวซีน คอนเซ็ปต์ จำกัด ตามด้วยการเปิดร้านอาหารมากมาย เช่น ร้านอาหาร สไตล์ Gastro Bar แห่งแรกในกรุงเทพฯ ชื่อว่า Hyde & Seek Gastro Bar ร้านอาหารไทย ชื่อว่า Koh by Ian Kittichai ที่ โรงแรม Intercontinental Marine Drive Hotel เมืองมุมไบ ประเทศอินเดีย ร้าน Ember Room ด้วยคอนเซ็ปต์ “Progressive Thai Comfort Food” ร้านขนมหวานชื่อ Spot Dessert Bar ที่ นิวยอร์กซึ่งตอนนี้มี 2 สาขา พร้อมทั้งเปิดร้านอาหารไทยร้าน แรกในกรุงเทพฯ ชื่อว่า Issaya Siamese Club และล่าสุดร้าน Smith ซึ่งคอนเซ็ปต์อาหารเป็นอะไรที่ใหม่มากสำหรับเมืองไทย เรียกว่า “Nose to Tail Eating” หรือการทานแบบไม่เหลือซาก จนเป็นที่รู้จักของใครต่อใครหลายคน ปัจจุบันเชฟเอียนมีร้าน ในเครือทั้งหมด 9 ร้าน เขายังคงแวะเวียนไปดูแลแต่ละสาขา อยู่เป็นประจำ

“อยากให้ทุกคนซีเรียสและทุ่มเทกับสิ่งที่ตัวเองทำ ถ้า พยายามแล้วจริงๆ รับรองว่าจะเห็นผลแน่นอน” เป็นคำยืนยัน ที่เชฟเอียนเปิดเผยว่า สิ่งนี้แหละที่สำคัญยิ่งกว่าเคล็ดลับใดๆ ที่เขานำมาใช้ปรุงเป็นสูตรชีวิตก่อนก้าวถึงความสำเร็จอย่าง ภาคภูมิใจในฐานะสุดยอดเชฟไทยที่สร้างชื่อเสียงให้กับคนไทย และประเทศไทย

ม.ล.ภาวินี สันติศิริ



มัณฑนากรผู้นำเครื่องเรือนไทยสู่เวทีโลก หลายความสำเร็จมีจุดเริ่มต้นจากวิถีดั้งเดิมและมุมมองที่แตกต่าง เช่นเดียวกับการนำผลิตภัณฑ์เฟอร์นิเจอร์ไทยภายใต้แบรนด์ “โยธกา” ก้าวขึ้นสู่แบรนด์ผู้นำในตลาดโลก ด้วยฝีมือสร้างสรรค์ของศิลปินนักออกแบบและมัณฑนากรไทยผู้มากด้วยไอเดีย ม.ล.ภาวินี สันติศิริ กล้าฉีกแนวนำวัสดุพื้นบ้านไทยอย่างผักตบชวาที่ถูกมองว่าเป็นพืชผักไร้ค่า มาสร้างสรรค์เป็นเครื่องเรือนตกแต่งบ้านชิ้นใหญ่ จำพวกโต๊ะ เก้าอี้ ตู้เตียง จนใครต่อใครที่ได้พบเห็นต่างประหลาดใจเป็นเจ้าของ เมื่อนำออกสู่ตลาดโลกก็มีกระแสตอบรับที่ดี มียอดสั่งซื้อเข้ามาเป็นจำนวนมาก ปัจจุบันกลายเป็นแบรนด์ที่มียอดขายสูงสุดของผลิตภัณฑ์ประเภทเดียวกันบนเวทีโลก นำรายได้กลับเข้าประเทศอย่างเป็นกอบเป็นกำ สร้างอาชีพให้กับชุมชนและท้องถิ่น ทั้งยังสร้างชื่อเสียงให้กับประเทศไทย เป็นที่ชื่นชมไปทั่วโลก ทั้งในเรื่องของความคิดสร้างสรรค์และฝีมือที่ประณีตงดงาม

ก่อนจะกลายมาเป็นแบรนด์ชั้นนำระดับโลกนั้น เดิมผักตบชวาถูกใช้ประโยชน์เป็นเพียงอาหารหมู ทำเป็นตะกร้าสาน และของใช้จักจิกจิปาละ ที่ไม่ได้สร้างรายได้ให้ชาวบ้านมากนัก จนเมื่อ ม.ล.ภาวินี สันติศิริ ได้เข้าไปช่วยงานสมาคมสตรีเพื่อธุรกิจ ซึ่งเป็นงานของ Women’s World Banking ที่จัดตั้งขึ้นเป็นสมาคมช่วยเหลือสตรีในถิ่นทุรกันดารเพื่อหารายได้เสริม ด้วยสายตาที่ยาวไกล บวกกับความเป็นผู้มีความคิดริเริ่มใหม่ ไอเดียเฉียบ เธอจึงริเริ่มนำผักตบชวามาเป็นวัตถุดิบในการทำชิ้นงานเฟอร์นิเจอร์ ด้วยความมุ่งมั่นตั้งใจจริง กล้าคิด กล้าทำ และกล้าที่จะแก้ไขปัญหา ทำให้นักออกแบบรุ่นบุกเบิกผู้นี้สามารถพัฒนาต่อยอดผลงานมาเป็นเครื่องเรือน เครื่องตกแต่งบ้านที่โดดเด่นด้วยดีไซน์ภายใต้ชื่อแบรนด์ “โยธกา” สร้างความ

แตกต่างที่สวยงาม เพราะทำขึ้นจากวัสดุธรรมชาติในพื้นที่ กลายเป็นที่นิยมในตลาดต่างประเทศอย่างกว้างขวาง สร้างชื่อเสียงให้กับแบรนด์สินค้าไทย และเป็นที่ต้องการของตลาดทั่วโลก และยังทำให้เธอคว้ารางวัล “Oversea Awards of Tokyo Creation Award” จาก Tokyo Fashion Association อีกด้วย

ด้วยการร่วมมือกันกับหุ้นส่วนเพื่อนสนิทนักออกแบบชาวไทยจากสิงคโปร์ คุณสุวรรณ คงขุนเทียน จึงร่วมกันก่อตั้งบริษัทโยธกา อินเตอร์เนชั่นแนล จำกัด ขึ้น ทว่าความสำเร็จก็มิจะได้อะไรมาโดยง่าย ช่วงที่ยังล้มลุกคลุกคลาน “โยธกา” เคยขาดทุนหนักมาแล้วเมื่อแรกก้าวสู่ตลาดโลกที่ลอสแอนเจลิส ประเทศสหรัฐอเมริกา รวมทั้งยังเคยถูกห้ามตีตราว่าเป็นสินค้าจากประเทศไทย เนื่องจากในเวลานั้นเฟอร์นิเจอร์ไทยยังไม่เป็นที่ยอมรับของตลาดโลก แต่ด้วยไอเดียฝีมือ และศักดิ์ศรีนักออกแบบไทยของเรานั้นไม่ด้อยกว่าชาติไหน หลังจากย้ายมาเปิดตลาดในยุโรป และได้เก็บเกี่ยวประสบการณ์มากขึ้น ชื่อของ “โยธกา” จึงกลายเป็นสินค้าแบรนด์ชั้นนำเป็นที่ต้องการของตลาดด้วยการเลือกใช้วัสดุท้องถิ่นที่มีความเป็นเอกลักษณ์ ผสานกับฝีมือการออกแบบที่โดดเด่น เป็นสากล มีกลิ่นอายตะวันออกผสมผสานกลมกลืนอยู่ในทุกชิ้นงาน ร่วมกับคุณภาพการผลิตที่ประณีตสวยงาม จึงกลายเป็นผลิตภัณฑ์ที่ครองใจคนรักบ้าน และผู้ที่ชื่นชอบงานตกแต่งด้วยเฟอร์นิเจอร์ดีไซน์เก๋ที่สร้างสรรค์จากวัสดุธรรมชาติ ซึ่งเป็นเทรนด์สินค้าที่ผู้คนหันมานิยมกันมากขึ้น

ปัจจุบัน “โยธกา” เป็นสินค้าขายดีที่มีวางจำหน่ายทั่วโลก รวมทั้งมีแบรนด์สินค้าในเครือที่แยกย่อยออกไปอีกหลายแบรนด์ อาทิ อโยธยา และปิโย เป็นต้น โดยมีตัวแทนกว่า 50 บริษัทใน 40 ประเทศ สามารถนำรายได้เฉลี่ยเข้าประเทศกว่าพันล้านบาทต่อปี นับเป็นผลิตภัณฑ์ที่สร้างชื่อเสียงให้กับประเทศไทย และนับเป็นความภาคภูมิใจของคนไทยทุกคน



Thai Style

เสน่ห์แห่งศาสตร์ พื้นบ้านไทย

นวดไทยหรือการนวดแผนโบราณ
ของไทย เป็นภูมิปัญญาดั้งเดิม
ในการดูแลสุขภาพของคนไทย
สืบทอดกันมาแต่โบราณ และทุกวันนี้
มรดกล้ำค่าที่เปี่ยมเสน่ห์จากปลายนิ้ว
ฝีมือหมอนวดไทย ได้กลายเป็นที่รู้จัก
และติดอกติดใจไปทั่วโลก

ศาสตร์การนวดแผนไทย ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของแพทย์แผนไทย เป็น
ภูมิปัญญาในการดูแลสุขภาพตามแบบวิถีไทย ซึ่งกำลังเป็นที่
นิยมอย่างมาก และมีการเปิดสอนกันอย่างแพร่หลาย ยิ่งทุกวันนี้
ผู้คนต้องเผชิญกับความตึงเครียดทั้งร่างกายและทางจิตใจอยู่เป็น
ประจำ เทคนิคของการนวดแผนไทยโบราณ ส่งผลโดยตรงต่อ
ร่างกายและจิตใจ คือ ช่วยทำให้เกิดการไหลเวียนของเลือดลม
บรรเทาอาการปวดเมื่อยตึงตามร่างกาย ช่วยคลายเครียด และลด
อาการเคล็ดขัดยอก ช่วยให้ร่างกายกระปรี้กระเปร่า จิตใจผ่อนคลาย
ประกอบกับปัจจุบันกระแสความนิยมเรื่องการส่งเสริมสุขภาพตาม
แนวทางธรรมชาติกำลังมาแรง การนวดแผนไทยจึงกลายเป็นที่
นิยมของทั้งชาวไทยและชาวต่างประเทศอย่างรวดเร็ว ชาวต่างชาติ
เองนอกจากชื่นชอบที่จะใช้บริการนวดไทยแล้ว ยังมีจำนวนไม่น้อย
ที่สนใจเข้ามาศึกษาเรียนรู้ศาสตร์การนวดไทยอย่างจริงจังเพื่อนำ
กลับไปใช้ในประเทศของตน

นวดไทยต่างกับชาติอื่นอย่างไร

ศาสตร์การนวดมีมาตั้งแต่โบราณในแทบทุกทวีปของโลก โดย
ภาพรวมแล้วข้อดีของการนวดไม่ว่าชาติใดก็จะใกล้เคียงกัน
คือช่วยให้ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ กล้ามเนื้อบริเวณที่ใช้งานหนักจะ
เกิดการเกร็งตัว และมีสารเคมีคั่งค้างอยู่ ทำให้เลือดมาหล่อเลี้ยง
ไม่สะดวก เกิดอาการปวดเมื่อยตามมา การนวดช่วยให้หายปวด
เมื่อย เพราะไปคลายกล้ามเนื้อที่เกร็งให้ผ่อนคลายลง ระบบขับ
ของเสีย ไม่ว่าจะเส้นทางน้ำเหลือง และหลอดเลือดทำงานอย่างมี
ประสิทธิภาพ เพื่อไม่ให้สะสมพิษตกค้างไว้มาก จึงช่วยให้สุขภาพดี
ขึ้น เพียงแต่รายละเอียดในเรื่องของท่าทาง และเทคนิคการนวด
ของแต่ละชาติก็มีลักษณะเฉพาะตัวที่แตกต่างกันออกไป

การนวดของญี่ปุ่นเป็นการนวดแบบ “ชิตสึ” เป็นการกดนิ้ว
ลงบนเส้นทางพลังงานตามความเชื่อของคนญี่ปุ่น ซึ่งพัฒนามาจาก
การนวดกดจุดของจีนอีกทีหนึ่ง ประเทศสวีเดนมีการนวดแบบ
“สวีดิช” เป็นการนวดกระตุ้นกล้ามเนื้อเพื่อให้คลายความตึงตัว
และมักประยุกต์การใช้น้ำมันหอมระเหยเข้ามาร่วมบำบัดด้วย
สำหรับการนวดแบบอินเดีย มีทั้ง “นวดอายุรเวท” ที่เน้นนวดเพื่อ
ปรับสมดุลของร่างกายโดยนิยมใช้น้ำมันสมุนไพรร่วมด้วย และ
“นวดศิริษะแบบอินเดีย” ที่ผู้หญิงอินเดียมักนำน้ำมันมะพร้าวหรือน้ำมันงามาขโหมศิริษะก่อนนวดกระตุ้นซ้ำๆ เพื่อให้ผ่อนคลายและ
ยังบำรุงผมเสริมความงามไปในตัวด้วย

ส่วนการนวดของไทยแบ่งออกเป็น 2 ประเภทคือ การนวดใน
หมู่บ้านที่เรียกกันว่านวดแบบเชลยศักดิ์ และนวดแบบราชสำนัก
ในอดีตมักใช้นวดเฉพาะเพื่อถวายแด่พระมหากษัตริย์และเจ้านาย
ชั้นสูงในราชสำนัก ผู้นวดต้องเดินเข้าเข้าไปหาผู้ให้นวด จนเมื่อห่าง
จากผู้ให้นวดราว 1 ศอก จึงนั่งพับเพียบและคารวะขออภัยผู้ให้นวด





โดยการยกมือไหว้หรือการกราบ การนวดใช้เฉพาะมือ นิ้วหัวแม่มือ และปลายนิ้วอื่นๆ แขนต้องเหยียดตรงเสมอ การลงน้ำหนักจะใช้เพียงการกดเท่านั้น ผู้นวดต้องเน้นความสุภาพอย่างมาก ปัจจุบันการนวดแบบราชสำนักได้พัฒนามาเป็นการนวดแผนไทยประยุกต์ ที่เน้นเพื่อการรักษาโรคโดยเฉพาะ

ส่วนการนวดเชลยศักดิ์ เป็นการนวดโดยวิธีของชาวบ้านทั่วไปที่มักนวดให้กันเอง อวัยวะที่ใช้นวดนอกจากมือแล้ว มักใช้ศอก ท่อนแขน เข่า ไปจนถึงส้นเท้า เป็นต้น ทั้งยังมีการดัด ดึง ตามข้อต่อ หลัง และมีการใช้ลีลาท่าทางต่างๆ เข้าช่วยเพื่อให้ผู้ถูกนวดคลายจากความปวดเมื่อย ปัจจุบันการนวดแบบเชลยศักดิ์ได้รับการฟื้นฟูขึ้นใหม่และกลายเป็นที่นิยมกันอย่างมากทั้งในหมู่คนไทยและชาวต่างชาติ อีกทั้งผู้นวดก็มีการพัฒนาให้มีความรู้เพียงพอที่จะนวด เพื่อป้องกันการเกิดอันตราย การนวดจะเริ่มนวดจากเท้าขึ้นไปที่หัวเข่า ไปสู่โคนขา นวดท้อง หลัง ไหล่ ต้นคอ และศีรษะ เพื่อผ่อนคลายทั่วร่างกาย การนวดแบบเชลยศักดิ์ยังนิยมเรียกกันว่า นวดวัดโพธิ์ ที่ถือเป็นต้นตำรับการนวดแบบเชลยศักดิ์ เนื่องจากมีตำราท่านวดต่างๆ จารึกเป็นต้นแบบของการนวดไว้ที่ระเบียงวัดโพธิ์ตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ 3



ประโยชน์ของนวดไทย

ประโยชน์ของการนวดไทยที่นิยมนวดเพื่อผ่อนคลาย นอกจากส่งผลดีต่อการคลายเครียด ยังมีคุณค่าต่อสุขภาพโดยเป็นกระบวนการดูแลสุขภาพ การบำบัดโรค จนถึงช่วยบรรเทาความเจ็บปวดได้อีกด้วย โดยอาศัยการสัมผัสอย่างมีศิลปะ มีหลักการระหว่างผู้ให้บริการและรับบริการ การนวดจะส่งผลโดยตรงต่อร่างกายและจิตใจ นอกจากนี้การนวดยังเป็นการกระตุ้นให้ระบบน้ำเหลืองทำงานได้ดีอีกด้วย เมื่อนวดตามตัว ต่อมมน้ำเหลืองทั่วร่างกายก็ถูกกระตุ้นให้ทำหน้าที่สร้างภูมิคุ้มกันและจัดการกับเชื้อโรคต่างๆ ทั้งนี้ประโยชน์ของการนวดไทย ยังส่งผลดีต่อระบบอวัยวะต่างๆ ดังนี้ กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น พังผืด เกิดการคลายตัว ลดอาการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อ การเคลื่อนไหวของร่างกายสะดวกขึ้น การไหลเวียนของโลหิต ทำให้หลอดเลือดยืดขยาย กระตุ้นการไหลเวียนของเลือด ทำให้ร่างกายสดชื่น เสริมสร้างการทำงานของอวัยวะ ระบบประสาท ทำให้เกิดการกระตุ้นของระบบประสาท ความรู้สึกตอบสนองต่อธรรมชาติสิ่งแวดล้อมดีขึ้น มีความตื่นตัวในการทำงาน ข้อต่อกระดูกทำให้การเคลื่อนไหวคล่องขึ้น ยืดอายุการใช้งาน อารมณ์และจิตใจ ทำให้รู้สึกผ่อนคลายความเหนื่อยล้า และทำให้ร่างกายอบอุ่น



“ศาสตร์แห่งการนวด” บอกไว้ว่า การนวดที่ดีต้องทำอย่างตั้งใจ มีความรักและเมตตา ใส่จิตใจลงไปในขณะที่นวดด้วยจังหวะและการลงน้ำหนักมือในการนวดจะเป็นไปตามความรู้สึกของผู้นวด นับเป็นการสะท้อนถึงความเอาใจใส่ ทำให้ผู้ถูกนวดรู้สึกอบอุ่นใจ และผ่อนคลายสบายใจยิ่งขึ้น ดังนั้น เคล็ดลับเสน่ห์ที่ปลายนิ้วของผู้นวดไทย น่าจะอยู่ตรงนั้นเองที่ทำให้ผู้ถูกใจคนทุกชาติไว้ได้



พาหัวใจ ไปกราบพระพุทธรเจ้า

พุทธรสังเวชนียสถาน 4 ตำบล
อินเดีย-เนปาล

“การจะมาถึงดินแดนของพระพุทธรองค์ได้นั้น ไม่ใช่เรื่องของเหตุผล แต่เป็นเรื่องของหัวใจ ชาวพุทธท่านนั้นจึงจะได้มา” พระเถระท่านหนึ่งเคยปราศรัยไว้เมื่อได้มีโอกาสพบกับกลุ่มพีบี ดินแดนที่พระพุทธรองค์ประสูติ คิดทวนดูก็เห็นจริง เพราะถ้าใช้หัวใจของชาวพุทธคิด เราก็คงจะพูดตรงกันว่า “สักครั้งในชีวิต ขอมิ้ออกไปกราบพระพุทธรองค์ที่สังเวชนียสถาน 4 ตำบล” ณ แผ่นดินเกิดพระพุทธรศาสนา แผ่นดินประสูติของพระพุทธรเจ้า

ความปีติสุขจากการได้มาตามรอยพระพุทธรองค์ในแผ่นดินของพระบรมศาสดานั้น ผู้ที่ได้เดินทางมาแล้วรับรู้ถึงความรู้สึกนี้ ต่างก็กลับไปเล่าต่อบอกขานชวนคนอื่น ๆ มา สังเวชนียสถาน 4 ตำบล ในฤดูกาลแห่ง

การแสวงบุญจึงเนื่องแน่นไปด้วยชาวพุทธจากทั่วโลก จำนวนชาวพุทธไทยเพิ่มทวีขึ้นในทุกปี อีกทั้งมีคนจำนวนไม่น้อยเดินทางไปแล้วไปอีก ด้วยต่างถือว่าการได้มาจากริก ณ แผ่นดินบุญแห่งนี้ นับเป็นบุญของชีวิต

การพกพาใจที่เต็มไปด้วยความศรัทธาที่มีต่อพระพุทธรองค์อย่างที่สุด จะทำให้เราเดินทางไปกราบไหว้สังเวชนียสถาน 4 ตำบลนั้น ด้วยจิตกุศลเบิกบานจนพบความระลึกได้ว่า ณ แผ่นดินที่เราจกริกไปนี้ ในครั้งหนึ่งในสมัยพุทธกาล พระพุทธรองค์เคยประสูติที่นี่ ได้ตรัสรู้ที่นี่ ทรงประกาศพระพุทธรศาสนาที่นี่ และได้เสด็จดับขันธปรินิพพานที่นี่

ข้อโดดเด่นของการเดินทางไปสังเวชนียสถาน คือ ต้องมีพระธรรมวิทยากร ผู้เป็นพระธรรมทูตสายประเทศอินเดีย-เนปาล ท่านจะแปลงรถยนต์ที่เรานั่งเสมือนเป็นโบสถ์เคลื่อนที่ นำทำวัตรเช้าวัตรเย็นในรถ เรียนรู้พระพุทธรประวัติ พระธรรมคำสอน ประวัติพระอรหันต์ พระอรหันต์เถรี พระอรหันต์น้อย รวมทั้งพุทธสาวก พุทธสาวิกาคณสำคัญ เลยไปจนถึงประวัติศาสตร์ โบราณคดี วัฒนธรรม และประเพณีวิถีชีวิตของชาวอินเดีย เพื่อเตรียมพร้อมผู้แสวงบุญก่อนถึงสถานที่จริงทั้ง 4 ตำบล ลองมาดูว่าแต่ละแห่งควรไปไหนกันบ้าง

1. ลุมพินี-แดนประสูติ ของเจ้าชายสิทธัตถะ อยู่ที่อำเภอไทรวา แคว้นอูฐ ประเทศเนปาล ลุมพินีวันเดิมเป็นสวนป่า ปัจจุบันลุมพินีวันได้รับการบูรณะและมีถาวรวัตถุสำคัญ คือ วิหารมายาเทวี ภายในมีภาพหินแกะสลักพระรูปพระนางสิริมหามายา ประสูติพระราชโอรส มีศิลาจารึกอุปถัมภ์ของเจ้าชายสิทธัตถะ ที่ทรงดำเนินในวันประสูติ หากมีเวลาพอควรไปเยี่ยมชม เมืองกบิลพัสดุ์ของพระเจ้าสุทโธทนะ พระราชบิดาของเจ้าชายสิทธัตถะ เมืองเทวทหะ เมืองที่ประสูติของพระนางสิริมหามายา และวัดนิโครธาราม พระอารามที่พระญาติสร้างถวายพระพุทธรเจ้าอยู่ใกล้กรุงกบิลพัสดุ์

เชื่อกันว่า : เมื่อสักการะแล้ว ได้ชีวิตดี มีหลักประกัน ได้รับความเป็นเลิศ ประเสริฐสุด ได้รับความก้าวหน้า ยอดเจริญ



2. พุทธคยา-สถานที่ตรัสรู้ อยู่ที่อำเภอคยา รัฐพิหาร ประเทศอินเดีย ชาวพุทธทั่วโลกต่างหลั่งไหลเข้ามาเพื่อระลึกถึงวันที่พระพุทธองค์ตรัสรู้ ที่นี้เมืองคพระมหาโพธิเจดีย์ และสิ่งสำคัญที่ควรกราบสักการะ 7 แห่งที่พระพุทธเจ้าเสด็จประทับเสวยวิมุตติสุขหลังจากได้ทรงตรัสรู้ธรรม อาทิ โพธิบัลลังก์ อนิมิสเจดีย์ รัตนจกกรมเจดีย์ เป็นต้น นอกจากนี้ยังควรไปสักการะสถานที่สำคัญอื่นๆ อาทิ คยาสิละ สถูปซึ่งเป็นสถานที่พระพุทธองค์ทรงแสดงธรรมแก่ขฤโณจนบรรลुพระอรหันต์ ดงคสิริ ถ้ำหินแข็งสถานที่ที่พระสิทธัตถะบำเพ็ญภาวนาก่อนที่จะทรงตรัสรู้ บ้านนางสุชาดา นางผู้ถวายข้าวมธุปายาสแก่เจ้าชายสิทธัตถะ ก่อนตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า แม่น้ำเนรัญชรา สถานที่พระพุทธเจ้าทรงลอดถาดอธิษฐานก่อนตรัสรู้ภายใต้ร่มพระศรีมหาโพธิ์

เชื่อกันว่า : เมื่อสักการะแล้ว ได้ปัญญาเป็นอาวุธ ได้รับความรู้แจ้ง ได้ชัยชนะด้วยบาปไม่มีแพ้

3. สารนาถ-สถานที่แสดงปฐมเทศนา ตั้งอยู่เมืองพาราณสี ในรัฐอุตตรประเทศ สารนาถยังรู้จักกันในชื่อ “อสิปตนมฤคทายวัน” ภายในอาณาบริเวณมีธรรมเมกขสถูป เป็นพระพุทธรูปขนาดใหญ่เป็นพระสถูปทรงกลม มีช่อง 8 ช่องในสมัยก่อนประดิษฐานพระพุทธรูปในแต่ละช่องแต่ปัจจุบันไม่เหลือแล้ว ถัดไปเป็นธรรมราชาสถูป สารนาถ (มฤคทายวัน) สถานที่ที่เชื่อว่าเป็นที่ประทับแสดงพระธรรมเทศนาแก่ปัญจวัคคีย์ทั้ง 5 จนได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ ภายในธรรมราชาสถูป ยังมี มุลดันธกุฏิของพระพุทธองค์ สถานที่ซึ่งทรงส่งพระธรรมทูต 60 รูปไปประกาศพระพุทธศาสนาเป็นครั้งแรก ยสเจดีย์ สถานที่ทรงโปรดยสะกุลบุตรจนได้สำเร็จอรหัตตผล เสหาหินพระเจ้าอโศก ปัจจุบันเสหาหินหักเป็นท่อน ส่วนของหัวเสาซึ่งเป็นรูปจักรตรีสิงห์อยู่ที่พิพิธภัณฑ์พาราณสี สถูปที่บรรจุพระอัฐิธาตุ เป็นสถูปที่บรรจุพระอัฐิธาตุของอรหันต์ตั้งเรียงตลอดทางเดินขึ้นไปสู่ธัมมเมกขสถูป

เชื่อกันว่า : เมื่อสักการะแล้ว ได้บริวาร เปิดมิตร์ ปิดศัตรูได้ ความไม่วุ่นวาย ไม่ขัดข้อง ได้ดวงตาเห็นธรรมล้ำลึก



4. พุทธสถานกุสินารา-สถานที่เสด็จดับขันธปรินิพพาน ตั้งอยู่ที่ตำบลมถากัรวร์ รัฐอุตตรประเทศ ประเทศอินเดีย มีสถานที่หลายแห่งที่ต้องไป อันดับแรกคือ ศาลาโนทยาน สถานที่เสด็จดับขันธปรินิพพาน คนท้องถิ่นเรียกว่า มาถากุนวะระกาโกฏ ซึ่งแปลว่า ตำบลเจ้าชายสิ้นชีพ ภายในมีสถูปปรินิพพาน เป็นสถูปแบบทรงโองคว่ำ ถัดไปเป็นมหาปรินิพพานวิหาร ภายในประดิษฐานพระพุทธรูปปางเสด็จดับขันธปรินิพพาน มีอายุกว่า 1,500 ปี ไม่ไกลนักคือ โทณพราหมณ์เจดีย์ สถานที่แจกพระบรมสารีริกธาตุ ถัดไปคือ มกุฏพันธนเจดีย์ สถานที่ถวายพระเพลิงพระพุทธสรีระ นั่งรถต่อไปยังสถูปบ้านนายจุนทะ ผู้ถวายอาหารมื้อสุดท้ายต่อพระพุทธเจ้า แม่น้ำกกุธานี แม่น้ำที่พระพุทธเจ้าทรงฉันน้ำ แม่น้ำหิรัญวดี แม่น้ำสายสุดท้ายที่พระพุทธเจ้าเสด็จข้าม โดยพระพุทธองค์เสด็จไปเมืองกุสินาราในวันที่จะดับขันธปรินิพพาน

เชื่อกันว่า : เมื่อสักการะแล้ว ได้อายุยืนยาว หายป่วย ได้มรดก ยกฐานะ มีภริยาฉบับไม่ถ้วน ได้พ้นจากเครื่องเสียดแทง การทำร้าย

ตลอดสองข้างทางที่รถยนต์แล่นผ่านบนแผ่นดินของพระบรมศาสดา เราได้มองเห็นวิถีชีวิตที่มีลักษณะบอกถึงความถ้อยที่ถ้อยอาศัย เสียงแตรรถที่ตั้งไม่หยุด ถนนหนทาง หมู หมา ม้า วัวควาย อูฐ รวมทั้งผู้คน ทุกสิ่งอยู่ร่วมกันบนถนนเส้นเดียวกันได้โดยไม่ผิดกติกา ขอบนุญนี้อธิษฐานให้ชาวพุทธคนใดที่ตั้งใจปรารถนาแล้วและยังไม่เคยไปเยือนบ้านเกิดของพระพุทธศาสนาได้ไปเยือนสักครั้งหนึ่งในชีวิต



จับตาดูการก้าวอย่าง สู่ประชาคมอาเซียน

ดร.สุรินทร์ พิศสุวรรณ
เลขาธิการอาเซียน

การก้าวสู่ประชาคมอาเซียน เป็นสิ่งที่สังคมไทยกำลัง ตื่นตัวให้ความสนใจอย่างยิ่ง สิ่งนี้จะก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงกับประเทศไทย และประชาชนคนไทยอย่างไรบ้าง ดร.สุรินทร์ พิศสุวรรณ ผู้ปลุกกระแสอาเซียนให้ เกิดขึ้นทั่วทั้งภูมิภาค ได้ให้ เกียรติหนังสือ happiness มาช่วยวิเคราะห์ถึงประเด็นนี้ ให้เราฟัง

นับจากนี้ไปเหลือเวลาอีกราว 3 ปี ที่สังคมอาเซียนจะก้าวเข้าสู่สถานการณ์ใหม่ ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อวิถีชีวิตของผู้คนทั้งภูมิภาค ให้เปลี่ยนแปลงไปตลอดกาล นั่นก็คือ การก้าวสู่ประชาคมอาเซียน ที่เป็นถึงความหวังและอนาคตอันสดใสของผู้คนกว่า 600 ล้านคน ในจำนวนสมาชิกทั้งหมด 10 ประเทศ

แน่นอนว่าทุกความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ย่อมส่งผลได้ทั้งในเชิงบวกและเชิงลบ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับศักยภาพและความสามารถในการเตรียมกำลังความพร้อม การก้าวสู่ความร่วมมือกันทางเศรษฐกิจ การปกป้องตนเอง และการแข่งขันกับภูมิภาคอื่นๆ ของประเทศสมาชิก ยิ่งประชาคมเศรษฐกิจอาเซียนมีความแข็งแกร่งมากเท่าไร ก็จะต้องส่งผลดีต่อบ้านเมืองของเรา และทุกๆ ประเทศในอาเซียน โดยที่ทุกฝ่ายย่อมได้ประโยชน์ ทั้งในระยะสั้นและระยะยาว แต่การจะได้ประโยชน์มากน้อยแค่ไหน ต้องขึ้นอยู่กับ การเตรียมความพร้อมของแต่ละประเทศนั่นเอง

ย้อนกลับไปเมื่อครั้งที่ประเทศในแถบยุโรป 12 ประเทศรวมกันเป็นอียูหรือประชาคมยุโรปในปี พ.ศ. 2535 ประเทศไทยเรา

และประเทศอื่นๆ ในภูมิภาคเดียวกันได้แต่ทอดสายตามองด้วยความรู้สึกว้า ในอนาคตภูมิภาคของเราก็น่าจะเป็นเช่นนั้นบ้าง ทำอย่างไรประเทศในภูมิภาคอาเซียนของเราจึงจะสามารถรวมตัวกันเพื่อสร้างพลังต่อรอง เพื่อประโยชน์ทางเศรษฐกิจ ตลอดจนความร่วมมือในด้านต่างๆ ที่จะได้รับร่วมกัน จึงมีการผลักดันร่วมกันระหว่างประเทศสมาชิกอาเซียน เพื่อแสวงหาวิถีทางการร่วมมือกัน ปรองดองกัน จนนำไปสู่การเกิดประชาคมอาเซียนอย่างเป็นทางการที่มีขึ้นในปี พ.ศ. 2558 ดร.สุรินทร์ พิศสุวรรณ เลขาธิการอาเซียนในฐานะกัปตันใหญ่ที่เร่งให้ทุกฝ่ายมุ่งไปข้างหน้าเพื่อสู่เป้าหมายเดียวกัน เอยถึงการปรับตัวเป็นประชาคมอาเซียนของคนไทยว่า

“สิ่งแรกที่จะต้องเปลี่ยนในสังคมไทย คือเรื่อง Mind Set การที่เราเป็นตลาดที่ใหญ่พอตัว คือ มีประชากร 64 ล้านคน ซึ่งก็ถือว่าไม่เล็กถ้าเทียบกับชาติอื่น แล้วก็มีหลากหลายภายในพอสมควร มีฐานที่ดีเพียงพอทางด้านเกษตร ด้านอาหาร หลายชาติก็ยังคงพึ่งพาประเทศไทย บวกกับการพัฒนาทางด้านอุตสาหกรรม ทำให้เราไปได้ดีพอสมควร การผลิตรถยนต์ ไม่มีใครสู้เราได้ การแปรรูปอาหารไม่มีใครมาแข่งกับเราได้ การบริการกับการท่องเที่ยวเราเป็นเลิศ ขณะเดียวกันการที่มีโอกาสต่างๆ เหล่านี้ก็อาจทำให้เกิดความรู้สึกว่า ไม่ต้องคิดที่จะไปหาโอกาสในต่างแดน ที่นี้เศรษฐกิจสมัยใหม่เติบโตภายในประเทศไม่ได้อีกต่อไปแล้ว ดูอย่างญี่ปุ่น เกาหลี เป็นตัวอย่างที่ดี GDP ของเขาเติบโต ความก้าวหน้าทางเศรษฐกิจที่เพิ่มขึ้น จะมาจากเงินที่เป็นผลกำไรจากต่างประเทศกลับเข้ามาในประเทศทั้งสิ้น เพราะตลาดในประเทศมันไม่พอ ตลาดมันหดลง คนชราาก็เพิ่มมากขึ้น เพราะฉะนั้นวิทยาศาสตร์ วิทยาการ เทคโนโลยีทั้งหลาย การบริการต่างๆ เขาต้องเอาออกไปขายนอกประเทศ ต้องไปลงทุนกันข้างนอก แล้วเอากำไรเข้ามา เศรษฐกิจของประเทศไทยจึงไม่มีทางเลือกที่จะอยู่ในประเทศอย่างเดียว ต้องออกไปแข่งขันข้างนอกบ้าง สิ่งเหล่านี้คือ สิ่งที่จะต้องเปลี่ยนตรงนี้ก่อนว่า พร้อมที่จะออกไปเผชิญพร้อมที่จะไปสู้ และต้องจัดทัพกันใหม่หรือยัง คนรุ่นหนุ่มรุ่นสาวเท่านั้นที่จะเหมาะสมที่จะออกไปทำหน้ากับเขาได้บนเวทีอาเซียน”

สถานการณ์การรวมตัวกันเป็นประชาคมอาเซียนในขณะนี้ ถ้ามองไปที่ประเทศในกลุ่มก่อตั้ง 5 ประเทศ คือ ไทย อินโดนีเซีย มาเลเซีย สิงคโปร์ ฟิลิปปินส์ บวกกับประเทศบรูไนที่รวมเป็น 6 ถือเป็นกลุ่มประเทศที่มีความพร้อมพอสมควร เนื่องจากมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ส่วนประเทศที่อยู่ในระดับกลางก็คือ เวียดนาม ขณะที่พม่า ลาว เขมร ถือว่าเป็นกลุ่มประเทศที่ความพร้อมยังค่อนข้างน้อย และหากจะมีการจัดลำดับความพร้อมกัน



อย่างจริงจัง ประเทศไทยเราน่าจะอยู่เป็นลำดับที่ 3 รองลงมาจากสิงคโปร์ และมาเลเซีย โดยประเมินจากรายได้ต่อหัวต่อคน และโครงสร้างทางด้านเศรษฐกิจ ที่ย้ายจากสังคมเกษตรกรรมมาเป็นสังคมอุตสาหกรรมมากขึ้น สัดส่วนของ GDP ที่มาจากภาคอุตสาหกรรมซึ่งเป็นตัวชี้วัดเศรษฐกิจ

โดยภาพรวมแล้ว ดร. สุรินทร์ สรุปให้ฟังว่า ภาคอุตสาหกรรมยานยนต์ อุตสาหกรรมอาหารแปรรูป ตลอดจนการท่องเที่ยวของเราถือว่าเป็นเลิศ โดยจัดว่าเรายังเป็นหนึ่ง และยังสามารถที่จะสู้เขาได้อยู่อีกนาน ในขณะที่อุตสาหกรรมสิ่งทอ การผลิตรองเท้า หรือธุรกิจอื่นใดก็ตามที่ต้องใช้แรงงานโดยไม่ใช้ทักษะสูง หรือไม่จำเป็นที่ต้องมีความรู้และเชี่ยวชาญ อาจได้รับผลกระทบจนต้องยอมรับว่าต้องไป หมายถึง ต้องย้ายฐานการผลิตไปสู่ประเทศที่มีค่าจ้างแรงงานถูกกว่า และต้นทุนต่ำกว่า ต้องวางแผนให้ดีในระยะยาว มีธุรกิจอุตสาหกรรมบางประเภทที่จะต้องปรับตัวอย่างรวดเร็ว และจะต้องมีการวางแผน



ผมคิดว่าเรื่องการศึกษา เป็นเรื่องสำคัญ ผมสนใจ เรื่องการศึกษา สนใจมากๆ ด้วย เพราะการศึกษา คืออนาคตของประเทศ การศึกษา คือ การเตรียมคนเพื่ออนาคต ถ้าหากว่าการศึกษาไม่ดี การศึกษาไม่พอ การจัดการ ไม่มีประสิทธิภาพ ไม่สามารถที่จะไปปลูกเร้าเด็กของเรา ให้เห็นอนาคต



เกิดขึ้น ซึ่งทั้งหมดนี้ไม่ใช่เรื่องที่ต้องตื่นตระหนก แต่คือสิ่งที่ เป็นหน้าที่ของรัฐบาลที่จะต้องเข้ามา กำกับดูแล โดยต้องมีส่วนร่วมในการที่จะสนับสนุนอย่างต่อเนื่อง การช่วยเหลือในการลดต้นทุน ในการปรับตัว ในการบริหารจัดการ

“ธุรกิจอะไรก็ตามแต่ ทำที่ไหนได้ดีที่สุด ถูกที่สุด คุ่มค่าที่สุด คุณภาพออกมาดีเท่าคนอื่น มันต้องไปที่นั่น เราเองก็ต้องเข้าใจ เพราะถ้าเรายังมุ่งรักษาอุตสาหกรรมที่ใช้แรงงานอยู่ เราก็จะไม่มีวันโต ขณะนี้หลายประเทศ ทั้งสิงคโปร์ มาเลเซีย ออกไปควมรวม

ซื้อธนาคาร ซื้อธุรกิจขนาดใหญ่ แต่ไทยยังซ้าอยู่ พื้นที่มันจะถูกจับจองไปหมด มันจะยากขึ้น ราคาแพงขึ้น แต่มันไม่มีทางที่จะหลีกเลี่ยงได้”

ในด้าน การเตรียมตัวตั้งรับกับกระแสความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว นั้น เห็นได้ชัดว่าคนไทยเรามีความตื่นตัวและมีกระแสการตอบรับการเข้าสู่ประชาคมอาเซียนไปในทางบวก ทั้งในส่วนภาคเอกชน ภาครัฐ ภาคประชาสังคม ภาคการศึกษา สื่อมวลชน แล้วก็หอการค้า ทั้งระดับประเทศ ระดับจังหวัด ต่างตื่นตัวกันเต็มที แต่สำหรับในด้านการเตรียมความพร้อมของเมืองไทยเราขณะนี้มีความพร้อมมากน้อยแค่ไหน ดร.สุรินทร์ กล่าวเพิ่มเติมว่า

“ถ้าความสามารถในการแข่งขันไม่เพิ่มขึ้น เราก็จะไม่ได้โอกาสเต็มที่ ในเวทีอาเซียน ถ้าหากว่าเราเตรียมพร้อมคนของเรา จัดระบบการบริหารจัดการภายใน โครงสร้างของบริษัท Public Governance ดี มันก็สามารถที่จะออกไปได้ดี อย่างแรกเลยที่ต้องทำคือ คนต้องพร้อมที่จะปรับตัว สองคือ คนต้องมีทักษะหลากหลายเพิ่มขึ้น เพราะว่าคนอาจจะต้องเปลี่ยนงาน โอกาสจะเปิดกว้างและเพิ่มมากขึ้น จะมีอีกหลายๆ อาชีพที่เปิดโอกาสให้ทุกคนมากขึ้นและหลากหลายขึ้น นี่คือนักขณะของโลกาภิวัตน์ที่มากับอาเซียนที่จะเกิดขึ้น เรื่องภาษา ไม่ใช่ภาษาอังกฤษเท่านั้น เพราะว่าภาษาต่างประเทศสำคัญทั้งนั้น อย่างภาษาจีน ภาษามลายู ที่มาเลเซียใช้ที่นี่ สำคัญเพราะว่ามีคนใช้ภาษานี้ถึง 300 ล้านคน ภาษาเวียดนามก็เป็นตลาดที่กำลังโต รวมทั้งภาษาพม่า เพราะฉะนั้นอย่ารังเกียจภาษาต่างประเทศ คนไทยเราไม่ชอบภาษาต่างประเทศ ด้วยเหตุผลอะไรก็ตามแต่ เช่นบอก ว่าไม่เคยเป็นเมืองขึ้นของใคร เพราะฉะนั้นภาษาต่างประเทศเลยไม่ค่อยดี หรือบางคนมีความรู้สึกที่ไม่จำเป็นที่จะต้องเรียนภาษาต่างประเทศ อันนี้ต้องเปลี่ยนความคิด เพราะถึงเวลาที่ต้องออกไปปกป้อง ไปประชาสัมพันธ์ เพื่อรักษามลประโยชน์ของตัวเองในต่างประเทศ ไม่ใช่ทำอยู่แต่ข้างในอีกแล้ว และที่สำคัญทักษะความสามารถในการแข่งขันในวิชาชีพต่างๆ ที่เรามีอยู่ ต้องดีจริงๆ เพราะว่าต้องแข่งขันกับประเทศอื่นๆ”

สิ่งสำคัญอีกอย่างหนึ่งที่ต้องเตรียมพร้อมไว้เสมอ คือ ความสามารถที่จะเรียนรู้ ต้องปรับตัวให้เข้ากับอาชีพใหม่ได้ จากอาชีพหนึ่งเปลี่ยนไปสู่อีก อาชีพหนึ่งได้ อย่างที่เรียกว่ารอบตัวรอบด้าน สามารถที่จะปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ที่จะเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว เพราะการก้าวเข้าสู่สังคม Post Industrialized เป็นสังคมที่คนต้องปรับตัวให้เข้าความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว เพราะจะเกิดอะไรขึ้นก็ไม่รู้ และจะปรับไปทางไหนก็ไม่รู้ แต่คนต้องมีความพร้อม ทั้งภาคธุรกิจ ภาคเอกชน ภาคประชาสังคมและรัฐบาลต้องมีความพร้อม ในขณะที่เดียวกันโอกาสก็เป็นของประชาชน เพราะเราจะมีโอกาสในการเข้าถึงมากขึ้น โอกาสที่เข้ามาหาก็เพิ่มขึ้นและหลากหลายขึ้น

“โอกาสของลูกของหลานมันจะสูงขึ้นในการที่จะเคลื่อนย้าย ในการที่จะไปเติบโต ไปตั้งถิ่นฐาน พุดง่าย ๆ ว่าตลาดโตขึ้นสิบเท่า งานอะไรก็ตาม

ที่เราทำอยู่ ไม่ว่าจะเป็นในภาคการผลิต ภาคการบริการ ภาคการเงิน ภาคการท่องเที่ยว ผู้ให้บริการจะเพิ่มมากขึ้น คนจะท่องเที่ยวมากขึ้น จากเดิมที่มีประชากรอยู่แค่ 64 ล้านคนในประเทศ กลายเป็นรวมกันมีประชากรทั้งหมด 600 ล้านคน เพราะฉะนั้นขึ้นอยู่กับว่าเราจะพร้อมแค่ไหน เพราะฉะนั้นก็ต้องไปลองพยายามทำดูว่าจะสามารถทำได้ถึงสิบเท่า หรือว่าจะทำได้แค่ห้าเท่า หรือว่าจะได้เพียงสามเท่า แต่ว่าระบบเศรษฐกิจของแต่ละประเทศก็ไม่เท่ากัน บางประเทศก็เพิ่มขึ้นเป็นหลายสิบเท่าร้อยเท่า อย่างบางประเทศ เช่น บรูไนที่มีประชากรอยู่ไม่กี่แสน เพราะฉะนั้นก็เท่ากับโอกาสเพิ่มขึ้นเป็นหลายร้อยเท่า ขึ้นอยู่กับแล้วแต่ฐานของเศรษฐกิจของแต่ละประเทศด้วย ขึ้นอยู่กับความพร้อมในการที่จะรักษาโอกาสนั้นไว้ได้มากน้อยแค่ไหน”

เมื่อถามถึงผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้นตามมาจากการเข้าสู่ประชาคมอาเซียน หากจะเห็นผลได้ชัดเจนเต็มทีอย่างน้อยน่าจะใช้เวลาานสักแค่ไหน ดร.สุรินทร์ กล่าวว่า “แต่ละประเทศสมาชิกจะได้ประโยชน์ไม่เท่ากัน เพราะการพัฒนาเศรษฐกิจของตัวเองไม่เท่ากัน แล้วก็ความพร้อมภายใน ไม่ว่าจะเรื่องของโครงสร้าง เรื่องของกฎเกณฑ์ เรื่องของคอร์ปชั่น เรื่องของความแตกแยกในระบบบริหารบ้านเมือง สิ่งเหล่านี้จะทำให้บ้านทนความสามารถในการแข่งขันของเราเอง ยกตัวอย่างเรื่องการท่องเที่ยว ปีหนึ่งมีนักท่องเที่ยวเข้ามาในอาเซียน ประมาณ 70 ล้านคน ถึง 80 ล้านคน ใน 80 ล้านคนนั้น ประมาณ 40 เปอร์เซ็นต์ คือ คนอาเซียนที่เที่ยวในอาเซียน ก็คือ ประมาณ 35 ล้านคนเกือบจะ 40 ล้านคน ที่เป็นคนอาเซียนซึ่งยังเพิ่มได้ ปัญหาคือ เราตั้งรับได้มากน้อยแค่ไหน เรื่องของการบิน เรื่องของเส้นทางเชื่อมต่อ เรื่องถนนหนทาง การบินที่คล่องตัวและสะดวก เรื่องของศุลกากร เรื่องการตรวจคนเข้าเมือง นโยบายเรื่องวีซ่า นโยบายเรื่องการมาท่องเที่ยวแบบระยะยาว การมาอยู่เพื่อรักษาสุขภาพ ทั้งหมดทั้งหลาย มันก็ต้องปรับเพื่อที่จะเอาประโยชน์จากจำนวนนักท่องเที่ยว 80 ล้านคน ถึง 90 ล้านคน ผลประโยชน์ขึ้นเกิดในแต่ละปีก็จะดีขึ้นเรื่อยๆ และภายใน 5 ปีข้างหน้าที่จะเห็นผลได้ชัดเจนขึ้น”

บทบาทในฐานะเลขาธิการอาเซียนของดร.สุรินทร์ ถือได้ว่าประสบความสำเร็จอย่างสูงทีเดียว โดยเฉพาะการทำให้การรวมตัวเป็นประชาคมอาเซียนเป็นหัวข้อที่อยู่ในความสนใจและได้รับความร่วมมืออย่างดีจากทุกภาคส่วนอย่างที่กำลังเกิดขึ้นอยู่ในขณะนี้ และเมื่อถามถึงแนวโน้มในอนาคตข้างหน้าภายหลังจากผ่านพ้นวาระเลขาธิการอาเซียน จากผลงานที่สร้างขึ้นและประสบการณ์ที่เก็บเกี่ยวไว้มากมาย นักบริหารผู้มากความ

สามารถที่มีสายตากว้างไกลเท่านั้นอยากจะวางบทบาทของตนเองไปในงานด้านใด

“เพราะมีโอกาสได้ไปเห็นของดีๆ ในต่างประเทศในระดับที่สุดยอด ผมกับอาจารย์ศุภชัย พานิชภักดิ์ มีโอกาสดีที่จะไปเห็นวิธีการทำงาน Best Practice ในสิ่งดีๆ ที่เขาทำ ที่เขาคิด ที่เขาใช้ในการแก้ไขปัญหา ผมอยากจะเห็นสิ่งเหล่านี้คือ สิ่งที่คุณไทยสามารถที่จะสัมผัสได้ ต้องการให้เกิดขึ้น ผมคิดว่าเรื่องการศึกษาเป็นเรื่องสำคัญ ผมสนใจเรื่องการศึกษา สนใจมากๆ ด้วยเพราะการศึกษา คือ อนาคตของประเทศ การศึกษา คือ การเตรียมคนเพื่ออนาคต สร้างผู้นำเพื่ออนาคต ถ้าหากว่าการศึกษาไม่ดี การศึกษาไม่พอ การจัดการไม่มีประสิทธิภาพ ไม่สามารถที่จะไปปลูกเร้าเด็กของเราให้เห็นอนาคต ให้เห็นความจำเป็นของการที่จะต้องทุ่มเทเพื่อการเรียน เพื่อการเตรียมตัวเพื่อการสร้างความพร้อมให้กับตัวเอง ก็ยากที่ประเทศเราจะสามารถแข่งขันกับคนอื่นเขาได้ นี่คือสิ่งที่ผมสนใจที่จะทำและจะพยายามทำให้ได้”

และอีกเรื่องหนึ่งที่กำลังพิจารณาอยู่ โดยเป็นการต่อยอดจากแนวความคิดในเรื่องอาเซียนนั่นก็คือ “โปรโมทความคิดเรื่องอีสต์เอเชีย ความคิดเรื่องการสร้างประชาคม ไม่ใช่เฉพาะประชาคมอาเซียน แต่เป็นเรื่องของเอเชียตะวันออก เราจะเปิดตลาดจีน ญี่ปุ่น เกาหลี อินเดีย ออสเตรเลีย นิวซีแลนด์ มันยังมีงานที่จะต้องทำอีกเยอะ มันต้องการโปรโมเตอร์ ต้องการแชมเปียน เหมือนกับอียูที่เขาต้องการแชมเปียนอยู่นอกวงการไม่ได้มาอยู่ข้างใน ไม่ได้เป็นรัฐมนตรี ไม่ได้เป็นผู้นำ เขาเชียร์จากข้างนอก แต่สามารถที่จะจุดประกาย สร้างความคิด สร้างกระแส เพื่อที่จะไปเป็นแรงผลักดันให้กับหน่วยงานที่เขารับผิดชอบเรื่องนี้โดยตรง อันนี้ผมคิดว่ามันคุ้มที่จะไปลงแรง เพื่อต่อยอดในสิ่งที่ทำมาแล้ว และคนที่จะได้ประโยชน์ก็คือ ประเทศสมาชิก ประชาชน แน่แน่นอนว่าถ้าคนไทยพร้อมคนไทยก็จะได้ประโยชน์ เศรษฐกิจ ประเทศไทยก็จะได้ประโยชน์ นั่นคือ สิ่งที่ผมอยากจะผลักดันต่อไป”

ด้วยความเป็นนักบริหารที่มีสายตากว้างไกล มีหัวใจมุ่งมั่น มีพลังในความคิดความเชื่อ ผ่านการลงมือทำอย่างจริงจังและสร้างสรรค์ เชื่อมั่นว่าด้วยฝีมือบริหารที่เปี่ยมด้วยประสบการณ์ของท่านผู้นี้จะส่งผลให้เกิดเป็นความแข็งแกร่งของประชาคมอาเซียน ที่จะนำพาให้เกิดเป็นความผาสุกของผู้คนทั้งภูมิภาคอาเซียนอย่างแน่นอน

เชื้อเพื่อสถานที่ โรงแรมอินเตอร์ คอนติเนนตัล กรุงเทพฯ

สุขได้ เมื่อใจพอ

คุณนันทพร ศานติเกษม

เรือนไม้ทรงไทยเก่าแก่ที่ทอดตัวยาวนานไปกับทางเดินในย่านสะพานหัวค้าย ในตำบลบางปลาสร้อย จังหวัดชลบุรี เป็นสถานที่ที่เรานัดหมายกับคุณนันทพร ศานติเกษม หรือคุณเอียด สมาชิกผู้ถือหุ่นกู่ ปตท. ซึ่งหากเอ่ยชื่อ “ปิยะพร ศักดิ์เกษม” อันเป็นนามปากกาของเธอแล้ว เชื่อว่าผู้อ่านจำนวนไม่น้อยต้องรู้จักกันเป็นอย่างดี เพราะผลงานนวนิยายหลายเรื่อง อย่างกรายสีเพลิง ตะวันกอแสง และรากนครา นับคงเป็นนวนิยายเล่มโปรดของใครหลายคน

“บ้านหลวงอำนาจอจินนิกร” หรือที่ชาวชุมชนแห่งนี้เรียกกันคุ้นปากว่า “บ้านคุณยายหยี” เป็นเรือนไทยอายุร้อยกว่าปีที่เต็มไปด้วยเรื่องราวความทรงจำมากมายของผู้ที่เคยอยู่อาศัยหลายต่อหลายรุ่น เมื่อตกทอดมาถึงรุ่นเหลนอย่างคุณเอียดซึ่งคือนักเขียน ความทรงจำเหล่านั้นจึงถูกบอกเล่าผ่านตัวละครเอกของนวนิยายเรื่อง “ในวาระวัน” โดยมีบ้านหลังนี้เป็นฉากสำคัญของเรื่อง

“บ้านหลังนี้เป็นบ้านของคุณทวด ซึ่งปลูกเมื่อคุณทวดมาแต่งงานครั้งที่สองกับคุณทวดหญิงของดิฉัน ดิฉันคาดเดาอายุของบ้านจากปีเกิดของคุณตา คือคุณตาเกิดปี พ.ศ. 2429 แต่มีพี่สาวอีกสามคน เลยกะเอาเองว่าบ้านนี้น่าจะปลูกประมาณปี พ.ศ. 2425 ถึงวันนี้ก็ประมาณ 130 ปี”

คุณเอียดทำการบูรณะบ้านของคุณทวด ซึ่งทรุดโทรมไปตามกาลเวลาให้กลับมามีชีวิตชีวาอีกครั้ง โดยตั้งใจให้เป็นสถานที่เก็บสะสมและบอกเล่าประวัติศาสตร์ของชุมชน รวมทั้งใช้ทำกิจกรรมงานบุญต่างๆ ในปี พ.ศ. 2550 บ้านหลังนี้จึงได้รับรางวัลอนุรักษ์ศิลปสถาปัตยกรรมดีเด่น ประเภทชุมชนพื้นถิ่น ชุมชนบ้านสะพานบางปลาสร้อย จากสมาคมสถาปนิกสยามในพระบรมราชูปถัมภ์

เมื่อได้มาอยู่ในท่ามกลางบรรยากาศสงบสบายและเรียบง่าย แต่เต็มไปด้วยความทรงจำเช่นนี้ จึงทำให้พวกเราได้ดื่มด่ำกับเรื่องราวในชีวิตที่คุณเอียดได้ถ่ายทอดให้เราฟังในบ่ายวันนั้น โดยเฉพาะจุดเริ่มต้นของอาชีพนักเขียนของเธอ...

“ดิฉันเป็นคนชอบอ่านหนังสือมาตั้งแต่เด็ก เติบโตมาในครอบครัวไทยโบราณ เลยได้เรียนหนังสือแบบโบราณที่สอนผสมตัวแม่ ก กา แม่กก แม่กบ ตั้งแต่ก่อนเข้าเรียนอนุบาลเสียอีก ทำให้อ่านหนังสือได้เร็วมาก เลยชอบอ่านหนังสือทุกอย่าง แล้วบังเอิญว่าพ่อเป็นบัณฑิตอักษรศาสตร์ มีหนังสือเก่าๆ ดิฉันเยอะมาก ดิฉันจึงได้อ่านหนังสือดีๆ มาตั้งแต่เด็ก ทำให้เรามีจินตนาการ มีความรู้เรื่องภาษา เรื่องคำ ซึ่งเป็นประโยชน์ในด้านงานเขียน”

แต่คนชอบอ่านหนังสือก็ไม่ใช่ว่าจะเขียนนวนิยายได้ทุกคน เพราะการเขียนนวนิยายต้องใช้ทั้งศาสตร์และศิลป์ คือ มีความรู้ทางภาษาแล้วต้องมีจินตนาการที่ดีด้วย จึงจะสามารถผูกเรื่องราวให้ชวนติดตามได้ ซึ่งคุณเอียดค้นพบว่าตัวเองมีคุณสมบัติเหล่านี้อยู่

“เมื่อรู้สึกว่ามันน่าจะเขียนหนังสือได้ ดิฉันเริ่มต้นด้วยการคิดก่อนว่า ต้องเรียนอะไรถึงจะได้เป็นนักเขียน ตามพ่อว่านักเขียนจำเป็นต้องเรียนอักษรศาสตร์ใหม่ พ่อก็บอกไม่จำเป็น เพราะงานเขียนเป็นเรื่องของความรักความชอบเฉพาะตัว ด้วยความที่ดิฉันชอบงานศิลปะทุกประเภท ไม่ใช่แค่งานเขียน เลยเลือกเรียนครุศาสตร์ ศิลปศึกษา ซึ่งสอนเรื่องศิลปะในทุกด้าน พอเรียนจบก็รับราชการ เป็นครูสอนศิลปะ แต่ในใจก็ยังคงคิดว่าอยากลองทำงานที่เราชอบ คืองานเขียนอย่างจริงจัง”





“ในยุคนั้น นักเขียนส่วนใหญ่มักเริ่มต้นด้วยการเขียนเรื่องสั้น แต่ดิฉันรู้ตัวว่าชอบเขียนนวนิยาย แต่สมัยนั้นช่องทางหรือโอกาสของนักเขียนไม่ได้มีมากเหมือนสมัยนี้ ที่มีช่องทางอินเทอร์เน็ตเปิดกว้างให้แสดงผลงานได้มากกว่าสมัยนั้นต้องส่งเรื่องไปให้ บ.ก. พิจารณา แล้ว บ.ก. แต่ละท่านก็มีมาตรฐานสูงมาก เริ่มต้นด้วยการเขียนเรื่องสั้นส่งไปลงหนังสือดิฉันบ้าง ขวัญเรือน สกุลไทยบ้าง จนปี พ.ศ. 2527 สกุลไทยเปิดรับเรื่องยาวจากนักเขียนหน้าใหม่ ดิฉันเลยตั้งใจเขียนไปเรื่องหนึ่ง แต่เพราะเราทำงานประจำเลยทำให้นวนิยายเรื่องแรกที่เขียนคือ “ตะวันทอแสง” ใช้เวลาเขียนนานถึง 2 ปี ซึ่งมันก็เลยเวลาที่สกุลไทยกำหนดแล้ว เรื่องเลยไปค้างอยู่นานมาก จนคุณสุภัทร สวัสดิรักษ์ บ.ก.สกุลไทย ตอนนั้นมาเปิดตู้คืนและอ่านต้นฉบับที่ค้างอยู่ จนมาเจอเรื่องนี้ ท่านเล่าให้ดิฉันฟังว่า อ่านต้นฉบับบรวบเดียวจบถึงตีสาม พอเช้าก็ส่งจดหมายถึงดิฉันเลยว่าได้ส่งเรื่องนี้ไปลงที่อื่นหรือยัง ถ้ายังก็จะขอเอาลงพิมพ์ในสกุลไทย เรื่องตะวันทอแสงจึงเป็นเรื่องแรกที่ได้ออกพิมพ์ในสกุลไทย หลังจากจบเรื่องนี้คุณสุภัทรถามว่ามีเรื่องใหม่ไหม ดิฉันจึงได้เขียนลงสกุลไทยต่อเนื่องมาเรื่อย จนถึงทุกวันนี้”

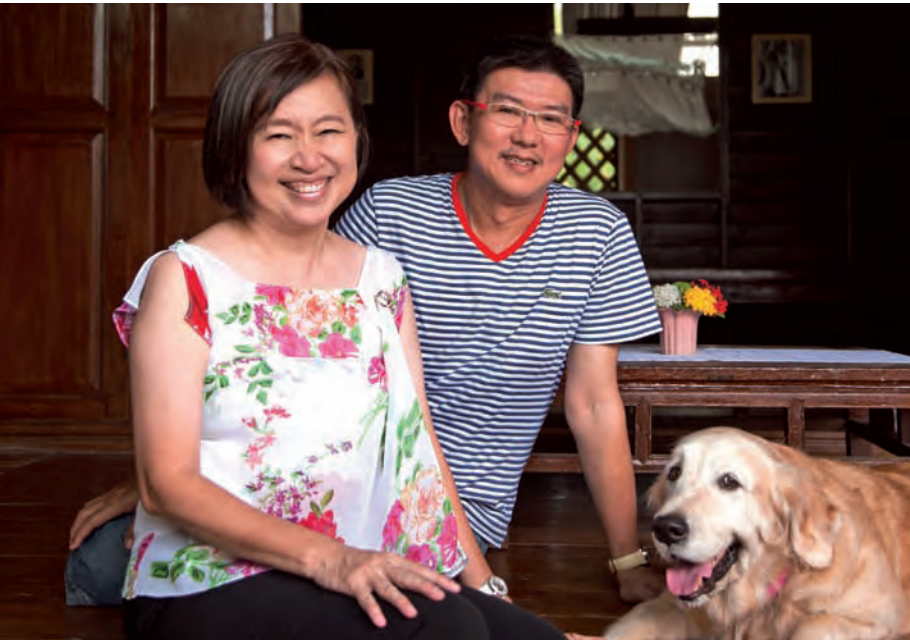
ผลงานมากมายทั้งเรื่องสั้น นวนิยาย และสารคดี ของคุณเอียดที่เป็นที่ชื่นชอบอย่างต่อเนื่องของนักอ่านทุกวัย เป็นสิ่งที่แสดงถึงความเป็นมืออาชีพของเธอ คุณเอียดบอกว่านักเขียนที่ดีต้องมีวินัยในการทำงาน เพราะต้องทำงานคนเดียว โดยไม่มีใครมาควบคุม อีกทั้งยังต้องมีความมุ่งมั่น สำคัญที่สุดคือ ต้องขยันและทำงานหนัก

“บางครั้งดิฉันยังเคยรู้สึกว้าวมึนๆ ในทิวทัศน์ที่ทำให้ภาพของนักเขียนผิดเพี้ยนไปอย่างตื่นเข้ามา สวมหมวกปีกกว้าง ถือไม้ตบไปนั่งจิบกาแฟทำงานในสวน แต่ความจริงไม่ใช่เลย เพราะนักเขียนต้องทำงานหนักมาก ต้องมีวินัย และงานของเราต้องฝากอะไรไว้ให้กับคนอ่าน อย่างงานของดิฉัน ดิฉันตั้งใจเลยว่าต้องให้คนอ่านสนุกและทิ้งอะไรไว้ในใจคนอ่านให้เขาไปคิดต่อ คนที่อยากเป็นนักเขียน สิ่งแรกที่ต้องมีคือ ความรัก เราต้องเขียนด้วยความรัก ถ้าเขียนเพราะอยากได้เงิน อยากได้ชื่อเสียง มันจะกลายเป็นเรื่องที่เจ็บปวดมาก เพราะเราอาจเดินไปไม่ถึงจุดนั้น แต่ถ้าเขียนด้วยความรักเป็นตัวตั้ง แค่นี้เขียนมันก็จะมีความสุขของเราแล้ว อย่างที่สองคือ อ่านหนังสือให้มาก และต้องอดทน ต้องรู้จักการรอคอย”

“นักเขียนที่ดียังต้องแสวงหาวัตถุดิบที่หลากหลายจากคนทุกประเภท เพื่อเปิดมุมมองและประสบการณ์ในเรื่องอื่นๆ บ้าง ถ้าเราคุยแต่กับนักอ่านนักเขียนด้วยกันเอง และยิ่งถ้าเรามีชื่อเสียงด้วยแล้วก็มีแต่คนชื่นชม มันจะทำให้หลงตัวเอง อีกประการหนึ่ง การที่ต้องรู้จักคนหลายวงการก็เพราะตัวละครเราต้องมีหลายอาชีพ ต้องรู้จักคนในอาชีพอื่นด้วย การได้รู้จักทั้งคนที่สนใจเราและไม่สนใจเรา จะทำให้เรามีวัตถุดิบในการเขียนมากขึ้นและทำให้เราอยู่บนความจริง”

ขึ้นชื่อว่าเป็นนักเขียนแล้ว ผลผลิตที่เป็นงานเขียนก็เปรียบเสมือนลูกยังเกิดจากความรักและความตั้งใจในการทำงานด้วยแล้ว ผลงานทุกชิ้นจึงเป็นสิ่งที่นำมาซึ่งความสุขและความภูมิใจ

“รักงานที่เขียนทุกเรื่อง ทุกครั้งที่เขียนเสร็จสมบูรณ์ก็ดีใจ ปลื้มใจ และพอใจทุกเรื่อง แต่ถ้าถามว่าเล่มไหนที่เขียนจบแล้วรู้สึกภูมิใจ จะมีอยู่สามเล่มคือ รากนครา ลับแลลายเมฆ และในวาระวัน”



“

ความสุข คือ ความพอ
เมื่อใดที่เรารู้สึกพอกับชีวิตเรา
เราก็จะพบความสุข
สิ่งที่สำคัญที่สุดก็คือ
เราต้องมองตัวเอง
ก็ยังมองแต่คนอื่น
ยังขุดคุ้ย ไหว่คว่ำหามาเรื่อย
ไม่รู้จักพอ เราก็ไม่มีวัน
พบความสุขที่แท้จริงได้เลย

”

“เรื่องรากนครา ดิฉันปลื้มตั้งแต่คิดพล็อตขึ้นมาแล้ว เพราะอยากพูดถึงเรื่องของหญิงสูงศักดิ์ที่ถูกส่งมาถวายตัวเพื่อการเมือง ดิฉันคิดว่าผู้หญิงเหล่านี้เปรียบเหมือนรากของเมืองที่ค้าให้ลำต้นคงอยู่ได้ การเขียนเรื่องนี้ทำให้ต้องอ่านหนังสือและค้นคว้าเยอะมาก เป็นเรื่องที่ยากแต่ก็ทำให้รู้สึกภูมิใจมากเช่นกัน ส่วนเรื่องที่สอง ลับแลลายเมฆ เป็นเรื่องเกี่ยวกับการล่องละเมียดทางเพศในเด็ก เป็นเรื่องที่ยากเขียนมานานมากแล้ว แต่กว่าจะได้เขียนก็ใช้เวลาเป็นสิบปี เหมือนเรารอเวลาที่เหมาะสม แล้วทุกอย่างพร้อมจึงเขียนออกมาได้ ตอนเขียนก็เขียนไปเหนื่อยไปเพราะเครียดแล้วก็เศร้า เรียกว่าสาหัสพอควร รู้สึกภูมิใจที่ได้เขียนเรื่องนี้ออกมาจนจบ”

“เรื่องที่สามคือ ในวราวัน เรื่องนี้เขียนโดยตั้งใจที่จะเก็บเกี่ยวประวัติศาสตร์พื้นถิ่น ที่ที่เราเกิด ด้วยความที่ดิฉันอยู่กับคุณยายมาตั้งแต่เด็ก อยู่ที่บ้านหลังนี้ คุณยายดิฉันเป็นคนสมัยรัชกาลที่ 5 จึงมีเรื่องเล่าเก่าๆ มากมาย ดิฉันก็เลยเขียนเรื่องที่เกี่ยวข้องชาวบ้าน เชิดฉากเป็นจังหวัดชลบุรี ตำบลบางปลาสร้อย เป็นบ้านหลังใหญ่ของหลวงประสิทธิ์จันทน์เจริญ โดยเอาประวัติของคุณยายเป็นพื้นฐานแล้วแต่งเติมให้มีรสเป็นนวนิยาย เพื่อสื่อถึงชีวิตของคนเราว่า ถึงแม้จะเกิดมาแบบขุนยี่หรือติดลบ แต่ถ้ามีธรรมะ มีความมานะพยายาม ซื่อสัตย์ ขยันขันแข็ง ก็สามารถสร้างตัวให้ประสบความสำเร็จได้ เป็นเรื่องที่ภาคภูมิใจเพราะเอาประสบการณ์ทั้งชีวิตของเรามาเขียน เป็นการบันทึกในรูปของนวนิยาย”

หากเราจะเขียนบทสรุปจากการสนทนากับนักเขียนท่านนี้แล้ว คงต้องบอกว่าการมีชีวิตที่มีความสุขไม่ได้ยากอย่างที่หลายคนเคยคิด เพียงแค่รู้จักตัวเองและทำในสิ่งที่ตัวเองรักอย่างเต็มหัวใจ ความสุขก็เหมือนจะเป็นสิ่งที่ไขว่คว้ามาครอบครองได้ไม่ยากเลย

“ดิฉันชอบงานศิลปะทุกอย่าง ชอบละครเวที ดนตรี หนังสือนั่งดูภาพเขียน เดินพิพิธภัณฑ์ แกลเลอรี ได้รับประทานอาหารอร่อย ล้วนเป็นเรื่องโปรดที่ชอบและทำให้มีความสุขได้เสมอ”

“และหากจะนิยามความสุขในแบบของดิฉันแล้ว ความสุขคือ ความพอ เมื่อใดที่เรารู้สึกพอกับชีวิตเรา เราก็จะพบความสุข สิ่งที่สำคัญที่สุดก็คือ เราต้องมองตัวเอง ถ้ายังมองแต่คนอื่นยังขุดคุ้ย ไหว่คว่ำหามาเรื่อย ไม่รู้จักพอ เราก็ไม่มีวันพบความสุขที่แท้จริงได้เลย”

“ช่วงแรกๆ ของการทำงาน ดิฉันกับคุณปิยะศักดิ์ (ปิยะศักดิ์ ศานติกษม) ไม่ได้สนใจเรื่องการลงทุน เพราะเรายังเด็กอยู่ และยังไม่มีแผนตรงนี้ชัดเจน แต่พออายุมากขึ้นก็ต้องการลงทุนในสิ่งที่มั่นคงและปลอดภัยสำหรับชีวิตหลังเกษียณของเรา ที่เลือกลงทุนในหุ้นกู้ ปตท. เพราะมองว่าเหมือนกับพันธบัตรรัฐบาล ปตท. เป็นบริษัทใหญ่มีความมั่นคงมีความก้าวหน้ามีการลงทุนหลากหลายทั้งในประเทศและต่างประเทศ เราจึงมั่นใจว่าถึงอย่างไรหากก็ต้องมีเงินจ่ายดอกเบี้ยและมีเงินมาคืนเราแน่นอน”

My space

คอลัมน์ใหม่นี้ทำหน้าที่เป็นสื่อกลางระหว่างผู้อ่านและทีมงาน happiness ดังนั้น หากท่านมีเรื่องราวที่น่าสนใจจะนำเสนอหรือมีข้อสงสัยเกี่ยวกับเรื่องใด สามารถเขียนจดหมายมาสอบถามทีมงาน happiness ได้ที่ debentureclub@pttplc.com ทางทีมงานยินดีค้นคว้าหาคำตอบมาให้ค่ะ



ความรู้เรื่อง AEC จากการเขียนเข้ามาของ
ผู้อ่านทั้ง 3 ท่าน

- คุณเรีรศิริ เทวีอนุกุล เลขประจำตัวผู้ถือหุ้นกู้ (Ref. Code) 011238102313
- คุณทวีป อภิสิทธิ์ เลขประจำตัวผู้ถือหุ้นกู้ (Ref. Code) 001037309313
- คุณอัมไพ มานิกพันธ์ เลขประจำตัวผู้ถือหุ้นกู้ (Ref. Code) 021214166113



นับถอยหลังการก้าวเข้าสู่ความเป็นหนึ่งเดียวกันของประชาคมในภูมิภาคอาเซียน ประเทศไทยก็ตื่นตัวเตรียมรับกระแส AEC ตั้งแต่รั้วโรงเรียนอนุบาลไปจนถึงองค์กรระดับประเทศ ต่างก็เร่งเครื่องเพื่อเตรียมพร้อมสู่ความเปลี่ยนแปลงร่วมกันของคนทั้งภูมิภาคในอนาคตอีกไม่นานนี้

ประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน หรือที่เรียกกันสั้นๆ ว่า AEC ย่อมาจาก Asean Economics Community เป็นการรวมตัวกันของประเทศในกลุ่มอาเซียน 10 ประเทศ โดยมี ไทย พม่า ลาว เวียดนาม มาเลเซีย สิงคโปร์ อินโดนีเซีย ฟิลิปปินส์ กัมพูชา และบรูไน เพื่อที่จะให้มีผลประโยชน์ทางเศรษฐกิจร่วมกัน มีอำนาจต่อรองต่างๆ กับคู่ค้าได้มากขึ้น คล้ายกับการรวมกลุ่มกันของสหภาพยุโรป หรือ EU (European Union) ต่างกันตรงที่ EU เป็นรูปแบบความร่วมมือที่สมาชิกแต่ละประเทศยอมมอบอำนาจการบริหารงานบางอย่างให้แก่องค์กรกลาง เพื่อให้สามารถดำเนินการบรรลุตามเป้าหมายร่วมกัน ในขณะที่ AEC บริหารความร่วมมือระหว่างประเทศสมาชิก เพื่อให้บรรลุเป้าหมายร่วมกันโดยใช้หลักการฉันทามติ (Consensus) และจะไม่ก้าวก้าว กิจการภายในประเทศระหว่างกัน

อาเซียนเกิดขึ้นจากการลงนามปฏิญญากรุงเทพฯ เมื่อวันที่ 8 สิงหาคม 2510 ในนามของสมาคมประชาชาติแห่งเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ (ASEAN หรือ Association of Southeast Asian Nation) โดยกลุ่มประเทศที่ร่วมก่อตั้งมี 5 ประเทศ คือ ไทย สิงคโปร์ มาเลเซีย ฟิลิปปินส์ และอินโดนีเซีย ต่อมาจึงมีประเทศต่างๆ ททยอยเข้าร่วมเป็นสมาชิกทั้งหมด 10 ประเทศด้วยกัน

เดิมนั้น AEC เป็นเพียงความตกลงทางการค้าจากเวทีการเจรจาของกลุ่มประเทศอาเซียน เพื่อชะลอการเปิดเสรี ซึ่งสหรัฐอเมริกา และกลุ่มประเทศยุโรป พยายามจะรุกเข้ามาในตลาดของภูมิภาคนี้ การรวมกลุ่มกันเพื่อความเข้มแข็งจึงไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ จากการทำงานร่วมกันยาวนาน มีการส่งเสริมความร่วมมือกันอย่างใกล้ชิดในหลายระดับ จึงพัฒนาต่อยอดมากกว่าด้านเศรษฐกิจการค้าเพียงอย่างเดียว แต่ครอบคลุมไปถึงความร่วมมือทางด้านศิลปวัฒนธรรม การช่วยเหลือกันในสังคม

ตลอดระยะเวลาที่ผ่านมากว่า 45 ปีของการรวมตัวกัน อาเซียนมีบทบาทสำคัญในการร่วมมือด้านต่างๆ ทั้งด้านความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่ม

ประเทศสมาชิก ด้านเศรษฐกิจการค้า ด้านวัฒนธรรม ด้านการขนส่งและการท่องเที่ยว การผนึกกำลังกันของกลุ่มอาเซียนเติบโตอย่างมั่นคงอย่างต่อเนื่อง โดยความเปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญที่กำลังจะมาถึง คือการก้าวสู่การเป็นประชาคมอาเซียนอย่างสมบูรณ์ ที่จะมีผลในวันที่ 1 มกราคม 2558 กลุ่มอาเซียนจะรวมตัวกันเป็น ประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน ตามปฏิญญาชะอำ หัวหิน ที่ผู้นำอาเซียนลงนามร่วมกันไว้ตั้งแต่ 1 มีนาคม 2552 **ด้วยคำขวัญ “หนึ่งวิสัยทัศน์ หนึ่งเอกลักษณ์ หนึ่งประชาคม” (One Vision, One Identity, One Community)** เน้นถึงความร่วมมือและเสริมพลังแก่กันและกัน 3 ด้านคือ

- 1. ด้านประชาคมการเมืองและความมั่นคงอาเซียน (ASEAN Political-Security Community: APSC)** เน้นการอยู่ร่วมกันอย่างสันติและแก้ไขข้อขัดแย้งเพื่อความมั่นคงเข้มแข็งในภูมิภาค
- 2. ด้านประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน (ASEAN Economic Community: AEC)** เน้นการรวมตัวทางเศรษฐกิจการค้าระหว่างกัน
- 3. ด้านประชาสังคมวัฒนธรรมอาเซียน (ASEAN Socio-Cultural Community: ASCC)** ที่เน้นความเชื่อมโยงทางวัฒนธรรมและการสร้างสวัสดิการสังคมที่ดี

AEC Blueprint (แผนบูรณาการงานด้านเศรษฐกิจ)

การผนึกกำลังเป็น AEC จะส่งผลให้เกิดการไหลเวียนของสินค้า บริการ แรงงาน การท่องเที่ยว การลงทุน และการเงินของเศรษฐกิจการค้าระหว่างภูมิภาค ลดการเหลื่อมล้ำ และเพิ่มความกินดีอยู่ดีของประชาชนในกลุ่ม สำหรับกรอบแนวทางกว้างๆ ที่วางไว้ร่วมกัน คือ

1. การเป็นตลาดและฐานการผลิตเดียวกัน
 2. การเป็นภูมิภาคที่มีขีดความสามารถในการแข่งขันสูง
 3. การเป็นภูมิภาคที่มีการพัฒนาทางเศรษฐกิจที่เท่าเทียมกัน
 4. การเป็นภูมิภาคที่มีการบูรณาการเข้ากับเศรษฐกิจโลก
- เมื่อมองในภาพรวม สถานการณ์ด้านต่างๆ จะเปลี่ยนแปลงดังนี้
- ด้านการลงทุน** อาเซียนจะกลายเป็นตลาดสำคัญของโลกที่มีกำลังซื้อสูง มีความคุ้มค่าแก่การลงทุนในด้านต่างๆ ไม่แพ้จีนและอินเดีย ทำให้เกิดการไหลเวียนและความเข้มแข็งทางเศรษฐกิจในกลุ่มอาเซียน นอกจากนี้ยังจะมีการเปิดเสรีระหว่างกันมากขึ้น เบื้องต้นจะเป็นการเปิดเสรีแรงงานมีฝีมือ ซึ่งขณะนี้อาเซียนมีข้อตกลงยอมรับร่วมในคุณสมบัติวิชาชีพ 7 สาขา คือ แพทย์ ทันตแพทย์ พยาบาล นักบัญชี วิศวกร สถาปนิก และช่างสำรวจ ส่วนแรงงานไร้ฝีมือนั้นไม่อยู่ในขอบเขตของการเปิดเสรีด้านบริการอาเซียน ในภาคการลงทุน ธุรกิจที่มีระบบการ

จัดการที่ดีก็อาจเข้ามาลงทุน ทำให้เกิดการแข่งขันมากขึ้น ธุรกิจที่ยังขาดระบบจัดการที่ดี คุณภาพสินค้าสู้ไม่ได้ หรือตั้งราคาแพงกว่า ก็คงต้องมีการพัฒนาปรับตัวเพื่อการอยู่รอด นอกจากนี้ในอีกแง่มุมหนึ่งการลงทุนยังมีโอกาสเป็นไปในลักษณะการลงทุนร่วมตลาดและร่วมธุรกิจกันในระยะยาวได้

ด้านการท่องเที่ยวและคมนาคม ประเทศไทยจะเป็นศูนย์กลางการท่องเที่ยว และการบิน เนื่องจากความได้เปรียบของพื้นที่ที่อยู่ตรงกลางอาเซียน ทำให้กลายเป็นประเทศศูนย์กลางการคมนาคม นอกจากนี้ประเทศไทยยังขึ้นชื่อทางด้านการจัดการประชุมต่างๆ การแสดงนิทรรศการ ศูนย์กระจายสินค้า และโดยเฉพาะการบริการด้านการแพทย์และสุขภาพที่จะเติบโตอย่างมาก เนื่องจากค่าบริการทางการแพทย์ในต่างประเทศมีราคาสูงมาก ขณะที่ไทยมีความได้เปรียบทั้งด้านความปลอดภัย คุณภาพ และบริการโดยจะผสมผสานส่งเสริมไปกับอุตสาหกรรมการท่องเที่ยว และการคมนาคมของไทย

ด้านเศรษฐกิจการค้า กลุ่มสินค้าและบริการตลอดจนอุตสาหกรรมบางประเภท จะมีการขยายตัวอย่างชัดเจน เช่นในส่วนของอุตสาหกรรมรถยนต์ สินค้าและบริการที่เกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยว การโรงแรม การคมนาคม ขณะที่ภาคการผลิตคาดว่าจะได้รับผลกระทบคือ อุตสาหกรรมที่ใช้แรงงานเป็นหลัก เช่น ภาคการเกษตร ก่อสร้าง อุตสาหกรรมสิ่งทอ และบางธุรกิจที่ไม่จำเป็นต้องใช้ทักษะฝีมือมากนัก ผู้ลงทุนอาจย้ายฐานการผลิตไปยังประเทศที่มีค่าแรงถูกกว่า ด้านสินค้าเกษตร อุตสาหกรรม และการผลิตอาหาร ประเทศไทยมีโอกาสที่จะเป็นศูนย์กลางอาหารโลกในการผลิตอาหาร เพราะมีต้นทุนทางด้านความรู้และความเชี่ยวชาญ มีทำเลที่ตั้งอยู่ในใจกลางแหล่งผลิตอาหารสำคัญของโลก นอกจากนี้ยังอาจเลือกไปลงทุนทำการเกษตรเพื่อส่งออกจากประเทศเพื่อนบ้านได้

ด้านการสื่อสาร ภาษาอังกฤษจะเป็นภาษาทางการในการสื่อสารระหว่างอาเซียน และจะกลายเป็นภาษาหลักอีกภาษาหนึ่งอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ช่องทางการสื่อสารต่างๆ อย่างเช่น ป้ายบอกทาง ป้ายต่างๆ และสื่อต่างๆ เช่น หนังสือพิมพ์ วิทยุ โทรทัศน์ จะต้องใช้ภาษาอังกฤษมากขึ้น จึงต้องเร่งพัฒนาเพื่อให้เกิดความคล่องตัวในการติดต่อสื่อสารระหว่างกัน นอกจากนี้ยังควรจะต้องเรียนรู้ภาษาของชาติอื่นๆ อย่างจีน ญี่ปุ่น เกาหลี โดยเฉพาะภาษาของเพื่อนบ้านใกล้เคียง อย่างพม่า กัมพูชา เวียดนาม เป็นต้น รวมทั้งภาษาในท้องถิ่นก็เป็นสิ่งที่ไม่ควรมองข้าม หลักสูตรการเรียนการสอนเรื่องภาษาในสถาบันการศึกษา ก็จะเป็นการจัดสอนภาษาหลากหลายมากขึ้น



รู้เรื่องพลังงาน ก่อนก้าวสู่ AEC

ทุกวันนี้ เรื่องที่กำลังเป็นประเด็นสำคัญในแวดวงเศรษฐกิจไทย คงหนีไม่พ้นความพร้อมในด้านต่างๆ ของไทย สำหรับการก้าวเข้าสู่ยุคประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน (ASEAN Economic Community: AEC) ในปี 2558 หรืออีกสองปีกว่าๆ ข้างหน้านี้





ความพร้อมด้านต่างๆ นั้นหมายรวมถึงความพร้อมด้านพลังงาน ทั้งนโยบายและการจัดการต่างๆ ด้วย เพราะทุกคนต่างคาดการณ์กันว่า เมื่อเข้าสู่ประชาคมอาเซียนอย่างเต็มตัวแล้ว จะส่งผลให้เศรษฐกิจของประเทศสมาชิกทั้ง 10 ประเทศเติบโตขึ้น ทำให้เกิดการใช้พลังงานที่มากขึ้นตามมา แล้วเราจะมีวิธีการจัดการด้านพลังงานที่ดีอย่างไร นั่นเป็นเรื่องที่ต้องมาทำความเข้าใจกันให้มาก

หากเจาะลึกถึงความร่วมมือด้านพลังงานในอาเซียนแล้ว จะพบว่ามีการระบุถึงความร่วมมือด้านพลังงานที่สำคัญ 2 ชนิดไว้ คือ ไฟฟ้าและก๊าซธรรมชาติ การเชื่อมโยงระบบพลังงานไฟฟ้าอาเซียน (ASEAN Power Grid) นั้น ประเทศต่างๆ ในอาเซียนมีโครงการเชื่อมโยงโครงข่ายระบบสายส่งไฟฟ้ามานานแล้ว อย่างประเทศไทยที่เชื่อมโยงด้านไฟฟ้ากับลาว มาเลเซีย และกัมพูชา ประโยชน์ของการเชื่อมโยงด้านไฟฟ้ากับประเทศเพื่อนบ้านนั้น จะทำให้เกิดความมั่นคงด้านพลังงานไฟฟ้ามากขึ้น โดยเฉพาะสำหรับประเทศไทย ซึ่งมีการไฟฟ้าฝ่ายผลิต (กฟผ.) เป็นหน่วยงานที่ดูแลการเชื่อมโยงนี้ ได้รับการคาดการณ์ว่าในปี 2573 ประเทศไทยจะมีความต้องการใช้ไฟฟ้าสูงถึงประมาณ 53,000 เมกะวัตต์



ส่วนการเชื่อมโยงระบบท่อส่งก๊าซธรรมชาติของอาเซียนเป็นโครงการที่ส่งผลดีต่อประเทศไทยในอนาคต เนื่องจากประเทศไทยมีอัตราการบริโภคก๊าซธรรมชาติสูงกว่าที่ผลิตได้ในประเทศ ดังนั้น การเสาะแสวงหาแหล่งก๊าซธรรมชาติใหม่ๆ เพื่อรองรับการบริโภคในประเทศจึงเป็นสิ่งจำเป็นมาก เพราะมีการประมาณการว่า ในปี 2573 ประเทศไทยจะมีความต้องการบริโภคก๊าซธรรมชาติประมาณ 6-7 พันล้านคิวบิกฟุตต่อวัน ซึ่งจะทำให้ประเทศไทยมีสถานะเป็นประเทศผู้นำเข้าก๊าซธรรมชาติ เพราะไม่สามารถผลิตได้เพียงพอต่อความต้องการใช้ โดยการเชื่อมโยงท่อส่งก๊าซธรรมชาติของอาเซียน เป็นโครงการนี้ที่ดูแลโดย ปตท.

เมื่อมีการคาดการณ์ด้านการใช้พลังงานเช่นนี้แล้ว ประเทศไทยจะต้องปรับตัวให้พร้อมรับมืออย่างไร คำตอบของคำถามนี้ทำให้เกิดมุมมองที่น่าสนใจจากผู้เชี่ยวชาญหลายท่าน อย่างคุณมนูญ ศิริวรรณ นักวิชาการและคอลัมน์ิสต์อิสระผู้เชี่ยวชาญด้านพลังงานทดแทน ที่แสดงวิสัยทัศน์ผ่านบทความของเขาว่า นอกจากโครงการเชื่อมโยงระบบไฟฟ้าและท่อส่งก๊าซธรรมชาติแล้ว ประเทศไทยต้องพยายามผลักดันโครงการด้านพลังงานใหม่ๆ ให้เกิดขึ้นพร้อมกันด้วย อาทิ โครงการสำรองน้ำมันทางยุทธศาสตร์ร่วมของอาเซียน (ASEAN Joint Strategic Petroleum Reserve) โครงการผลิตไฟฟ้าพลังงานนิวเคลียร์ของอาเซียน (ASEAN Nuclear Power Plant) หรือโครงการศูนย์กลางพลังงานทดแทนในกลุ่มอาเซียน (ASEAN Biofuel Regional Hub) โดยมองว่าประเทศไทยมีศักยภาพด้านวัตถุดิบ กำลังการผลิตและตำแหน่งที่ตั้งที่สะดวกต่อการขนส่งในภูมิภาค จึงสามารถเป็นศูนย์กลางด้านพลังงานทดแทนในอาเซียนได้ไม่ยาก



ยังมีอีกหลายมุมมอง โดยเฉพาะที่เก็บตกจากงานสัมมนาทางวิชาการศูนย์อาเซียนศึกษา เมื่อต้นปีที่ผ่านมาจากผู้เชี่ยวชาญด้านพลังงานที่มาร่วมแลกเปลี่ยนความคิดเห็นหลายท่าน รวมทั้งคุณวิชัย พรกิตติวัฒน์ ประธานเจ้าหน้าที่ปฏิบัติการ กลุ่มธุรกิจปิโตรเลียมขั้นต้นและก๊าซธรรมชาติ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) ที่เข้าร่วมสัมมนาในครั้งนั้นด้วย อาทิ ประเด็นที่ ศ.ดร.บัณฑิต เอื้ออาภรณ์ ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพลังงาน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กล่าวถึงความสามารถด้านพลังงานของประเทศไทยและฟิลิปปินส์มีน้อย ส่วนสิงคโปร์ไม่มีทรัพยากรเชื้อเพลิงต่างๆ เลย ต้องซื้ออย่างเดียว การร่วมมือกันทางด้านพลังงานในอาเซียน จึงทำให้ไทยและประเทศสมาชิกมีโอกาสในการจัดหาแหล่งพลังงานจากประเทศใน AEC ด้วยกันเองเพิ่มขึ้น และยังเป็นโอกาสที่ดีต่อการพัฒนาบุคลากรทางด้านพลังงาน

ในขณะที่ น.อ.ดร.สมัย ใจอินทร์ นายทหารฝ่ายเทคนิคศูนย์ทหารเรือธนบุรี กรมอู่ทหารเรือ ผู้เชี่ยวชาญอีกท่านหนึ่งที่มีมุมมองต่ออนาคตของพลังงานทดแทนว่า จะได้รับการพัฒนามากขึ้น ซึ่งจะเป็นโอกาสที่ดีของประเทศเกษตรกรรมอย่างประเทศไทยที่จะพัฒนาด้านการใช้พลังงานทดแทนจากพืช และอาจส่งผลดีต่อเศรษฐกิจในระยะยาว ถ้ามีการส่งเสริมการปลูกพืชพลังงานมากขึ้น ทำให้ประเทศไทยสามารถเป็นศูนย์กลางพลังงานทดแทนของอาเซียนได้ในที่สุด

คุณวิชัย พรกิตติวัฒน์ ได้สะท้อนแง่มุมในเรื่องการปรับโครงสร้างราคาพลังงาน ซึ่งเป็นปัญหาสำคัญในปัจจุบันของไทย เพราะการควบคุมราคาพลังงาน ที่ส่งผลให้ราคาพลังงานต่ำกว่าเพื่อนบ้าน ทำให้เกิดการลกลอบขายให้ประเทศเพื่อนบ้าน กลายเป็นภาระให้รัฐต้องชดเชยด้วยการนำเข้าโดยใช้ภาษีจากประชาชน ดังนั้น ประเทศไทยจึงต้องมีการวางโครงสร้างการใช้พลังงานที่เน้นการใช้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น เพราะทุกวันนี้เรายังใช้พลังงานเกินตัว เนื่องจากมีราคาถูกกว่าคนอื่น แต่เมื่อมีการเปิดเสรีอาเซียนแล้ว จะต้องมีการปรับโครงสร้างราคาให้ไปเป็นไปตามความเป็นจริงในตลาดโลก ซึ่งเป็นเรื่องที่คนไทยทุกคนต้องมีความเข้าใจอย่างถูกต้องและพร้อมปรับตัวรับสถานการณ์นั้นให้ได้

จากตัวอย่างของแง่มุมต่างๆ ที่ยกมานั้น คงเป็นสิ่งที่กระตุ้นเตือนให้เราในฐานะคนไทย ต้องเริ่มเปิดใจรับกับการเปลี่ยนแปลงที่จะส่งผลให้เห็นชัดเจนขึ้นเรื่อยๆ กับตัวเราในอนาคต แม้หลายคนอาจรู้สึกว่าคุณ วิชัย พรกิตติวัฒน์ วันนี้ เราขยับตัวช้าเกินไปสำหรับการเตรียมพร้อมด้านพลังงานเพื่อก้าวสู่ประชาคมเศรษฐกิจอาเซียนก็ตาม แต่สิ่งสำคัญที่สุดคือ การเข้าใจถึงสถานะที่แท้จริงของเรา และมีวิสัยทัศน์ถึงโอกาสในอนาคตที่เราสามารถก้าวไปได้ ก็จะทำให้สามารถวางแผนในการใช้ชีวิตได้อย่างมั่นคงยิ่งขึ้น

เช่นเดียวกับอนาคตพลังงานของประเทศที่จะมั่นคงได้ แม้เข้าสู่ยุค AEC อย่างเต็มตัว



คาร์บอนฟุตพริ้นท์

ลดรอยเท้าคาร์บอน เพิ่มรอยเท้ารักโลก



กิจกรรมที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ตั้งแต่ตื่นนอน ลุกจากเตียง ล้างหน้า อาบน้ำ แต่งตัว เร่งรีบออกมำทำงาน คร่ำคร่งกับงานทั้งวัน ตากยีนกลับบ้านพักผ่อน จดจ่อหน้าทีวี เข้านอน ...ทุกๆ กิจกรรมที่วุ่น หรือแม้แต่ การนั่งเฉยๆ หายใจเข้าออกปกติ เราสูดหรือไม่ว่ามนุษย์เราคือตัวการสำคัญที่พาพลาซนทร์พยากรธรรมชาติ และเชื้อเพลิงไปอย่างมหาศาล แถมยังปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ และก๊าซเรือนกระจกอื่นๆ ออกมาไม่น้อยกว่าโรงงานอุตสาหกรรม ที่เราเข้าใจว่าเป็นตัวการอันดับหนึ่งในการก่อปัญหามภาวะโลกร้อน

คาร์บอนฟุตพริ้นท์

คือ ปริมาณรวมของก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ รวมทั้ง ก๊าซเรือนกระจกอื่นๆ ที่ถูกปลดปล่อยจากกิจกรรม หรือจาก ผลิตภัณฑ์ และบริการที่เราใช้ตลอดวัฏจักรชีวิต (Life Cycle greenhouse gas emissions of goods and service) แสดงผล ในเชิงปริมาณ คือ เทียบเท่ากับศักยภาพการก่อให้เกิดการ เปลี่ยนแปลงสภาพอากาศของก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ เป็น กิโลกรัม (kg CO₂ equivalent)

คาร์บอนฟุตพริ้นท์ จึงเป็นข้อมูลพื้นฐานที่กระตุ้นให้ภาค การผลิตหาแนวทางเพื่อลดปริมาณการปล่อยก๊าซเรือนกระจก เพิ่มประสิทธิภาพการผลิตไปพร้อมกับการลดต้นทุนตลอดห่วงโซ่ ผลิตภัณฑ์ ขณะเดียวกันยังเป็นการสร้างทางเลือกให้ผู้บริโภค จากการเลือกตัดสินใจซื้อสินค้าที่มีค่าคาร์บอนฟุตพริ้นท์ต่ำ ผลักดัน ให้ผู้ผลิตพยายามผลิตสินค้าประเภทนี้ให้มากขึ้น ผลลัพธ์คือ การปล่อยก๊าซเรือนกระจกที่น้อยลง เป็นแนวทางไปสู่สังคม คาร์บอนต่ำ (Low-Carbon Society) ซึ่งเป็นทิศทางการพัฒนา ที่ยั่งยืน

คาร์บอนฟุตพริ้นท์ มีวิธีคำนวณอย่างไร

คำนวณได้จากปริมาณก๊าซเรือนกระจกที่เกิดขึ้นจากกิจกรรม นั้นๆ ในหน่วยคาร์บอนไดออกไซด์เทียบเท่า ซึ่งตามมาตรฐาน มีวิธีคำนวณ 2 แบบ คือ

- คาร์บอนฟุตพริ้นท์ของผลิตภัณฑ์ จากการปลดปล่อย ก๊าซเรือนกระจกตลอดวัฏจักรชีวิตผลิตภัณฑ์ (Product Life Cycle) ตั้งแต่ วัตถุดิบ->ผลิต->จำหน่าย->บริโภค->จัดการเศษซาก/ นำกลับมาใช้ใหม่
- คาร์บอนฟุตพริ้นท์ขององค์กร แบ่งการคำนวณเป็น 3 ประเภท
 - 1 การวัดการปล่อยโดยตรงจากองค์กร Direct Emission
 - 2 การวัดการปล่อยโดยอ้อมจากการใช้พลังงาน Energy Indirect Emission เช่น การใช้กระแสไฟฟ้าที่ผลิตจาก โรงไฟฟ้า
 - 3 การวัดการปล่อยโดยอ้อมอื่นๆ เช่น การใช้กระดาษ การใช้น้ำ การเดินทางไป-กลับของพนักงาน

ฉลากคาร์บอนคืออะไร

ฉลากคาร์บอน (Carbon Reduction Label) หมายถึง ฉลาก แสดงข้อมูล คาร์บอนฟุตพริ้นท์ หรือปริมาณการปลดปล่อยก๊าซ เรือนกระจกจากผลิตภัณฑ์ 1 ชิ้น และสื่อสารไปยังผู้บริโภค ในช่องทางต่างๆ ทั้งบนบรรจุภัณฑ์ เอกสารประชาสัมพันธ์ และเว็บไซต์ของผลิตภัณฑ์

ฉลากคาร์บอนฟุตพริ้นท์นี้ได้รับความนิยมแพร่หลายทั่วโลก โดยอังกฤษเป็นประเทศแรกที่ริเริ่มแนวคิดฉลากนี้ ในสหรัฐอเมริกา



และญี่ปุ่นก็ได้ประกาศตัว และรณรงค์ให้ทุกภาคส่วนหันมาใช้ฉลากกันอย่างจริงจังเช่นกัน เพื่อให้ความสำคัญกับสินค้าที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม ที่พยายามจะลดคาร์บอนในกระบวนการผลิตสำหรับประเทศไทยได้มีการจัดทำแนวทางการประเมินคาร์บอนฟุตพริ้นท์ของผลิตภัณฑ์ เพื่อรองรับระบบการออกฉลากคาร์บอนให้สอดคล้องทัดเทียมกับมาตรฐานสากล โดยมีองค์การบริหารจัดการก๊าซเรือนกระจก (องค์การมหาชน) หรือ อบก. ทำหน้าที่ในการดูแลและรับรองฉลากแก่บริษัทและผลิตภัณฑ์ และเตรียมพร้อมเข้าสู่ระบบมาตรฐานสากลใหม่ ISO 14067 : Carbon Footprint of Product

ทางเลือกของเรา ทางรอดของโลก

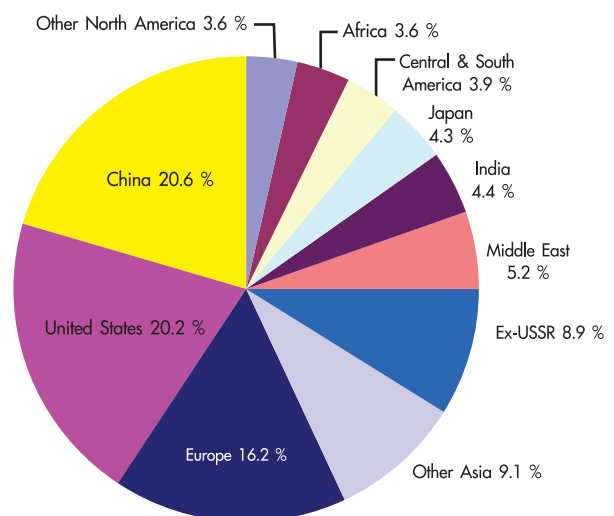
ลองหันกลับมามองตัวเอง...จะพบว่าแม้แต่เรื่องเล็กๆ น้อยๆ เช่น การล้างมือ เรามีสิทธิ์เลือกที่ช่วยโลกได้อย่างไร เพราะหากใช้กระดาษเช็ดมือ 1 แผ่น เราจะปล่อยคาร์บอนฟุตพริ้นท์ 10 กรัม หรือหากใช้เครื่องเป่ามือ เราจะปล่อยคาร์บอนฟุตพริ้นท์ถึง 20 กรัม ในขณะที่หากปล่อยให้แห้งเองตามธรรมชาติ เราจะไม่ปล่อยคาร์บอนฟุตพริ้นท์ออกมาเลยแม้แต่หน่วย

ในฐานะผู้บริโภคเช่นกัน แม้ฉลากคาร์บอนอาจไม่ระบุถึงปริมาณก๊าซเรือนกระจกที่ปล่อยมากหรือน้อยได้ ประกอบกับกระแสเรื่องคาร์บอนฟุตพริ้นท์ในบ้านเรายังได้รับความสนใจในวงจำกัด ดังนั้น สิ่งที่ผู้บริโภคจะช่วยผู้ผลิตที่เป็นมิตรสิ่งแวดล้อมและช่วยโลกเราได้คือ สนับสนุนผลิตภัณฑ์ที่ได้รับการรับรองฉลากคาร์บอนฟุตพริ้นท์ (สามารถเข้าไปดูรายละเอียดได้ที่ www.carbonfootprint.com หรือ www.thaicfcalculator.tgo.or.th) เพราะผู้ผลิตที่กล้าแสดงตัวเลขการปล่อยก๊าซเรือนกระจกเป็นการแสดงให้เห็นถึงความรับผิดชอบต่อสังคม และมีแนวโน้มที่จะลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกในอนาคตอีกด้วย

เราจะช่วยลดรอยเท้าคาร์บอนได้อย่างไร ???

- เดินทางใกล้ๆ หันมาใช้จักรยาน รถสาธารณะ เดินเท้าแทนการขับซีรยนต์ หรือ จักรยานยนต์
- ช่วยกันปลูกต้นไม้ การปลูกต้นไม้ยืนต้น 1 ต้น จะช่วยดูดซับ CO2 ได้ 9 กก. ต่อปี
- ยึดหลัก 1A 3R (Avoid หลีกเลี่ยงการใช้ที่ทำให้สิ้นเปลืองทรัพยากร Reduce ลดการใช้ทรัพยากรที่ไม่จำเป็น Reuse ใช้ซ้ำทรัพยากรให้คุ้มค่าที่สุด Recycle เลือกใช้ผลิตภัณฑ์ที่นำมาใช้ใหม่ได้)
- เลือกใช้พลังงานทดแทน เช่น โซลาร์เซลล์ พลังงานลม ฯลฯ
- สนับสนุนผลิตภัณฑ์ที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม และลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจก
- เลือกใช้อุปกรณ์ไฟฟ้าที่ติดฉลากประหยัดไฟฟ้า เบอร์ 5
- เปิดแอร์ที่อุณหภูมิ 25 องศาเซลเซียส การปรับเพิ่มทุก 1 องศา จะประหยัดไฟฟ้าร้อยละ 10
- ใช้เชื้อเพลิงจากพลังงานชีวมวลให้มากขึ้น เช่น น้ำมัน E20 น้ำมันแก๊สโซฮอลล์ และไบโอดีเซล
- ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรบริโภค เช่น ลดการรับประทานเนื้อให้น้อยลง เพราะการทำปศุสัตว์ก่อให้เกิดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกถึงร้อยละ 18%
- บริโภคอาหารตามฤดูกาลและอาหารที่มีในท้องถิ่น เพื่อลดปริมาณการขนส่ง

CO2 Emissions Market Share



Source from International Energy Agency



8 เคล็ดลับ กล้ารวยอย่างเห็นผล

ท่ามกลางสังคมที่เอาแต่เอาอนาคตอะไรไม่ได้ หลายๆ ครอบครัวต้องเผชิญกับสภาวะขยับๆ ลงๆ ทั้งราคาน้ำมัน รวมไปถึงราคาสินค้าที่มองไปทางไหนก็มีแต่ข้าวของราคาแพง ทำให้ครอบครัวจำนวนไม่น้อยเกิดความหวาดหวั่น และไม่ไว้วางใจกับสถานการณ์เศรษฐกิจที่เป็นอยู่

happiness ฉบับนี้ เรามีเคล็ดลับดีๆ เพื่อความสำเร็จในการกล้าที่จะรวยจาก คุณสุวภา เจริญยิ่ง กรรมการผู้จัดการบริษัทหลักทรัพย์ ธนชาติ จำกัด (มหาชน) มาฝาก คุณสุวภาเป็นผู้ทำงานในแวดวงการเงินมากกว่า 25 ปี และเป็นเจ้าของผลงานสร้างชื่ออย่าง “อายุเท่าไรก็รวยได้ ถ้าใช้เงินเป็น” และ “มีลูกก็คนก็รวยได้ ถ้าใช้เงินเป็น” ไปติดตามกันได้เลยค่ะ

1. ต้องกล้าที่จะยอมรับว่า ปัจจุบันเราอยู่ในสถานะไหน

การยอมรับสถานะของตัวเองและครอบครัว คือ ตัวควบคุมให้เรารู้จักใช้จ่ายอย่างเหมาะสม เช่น เราเป็นคนเงินเดือนไม่มาก มีภาระต้องเลี้ยงดูพ่อแม่ ทำให้การใช้เงินต้องคิดหน้าคิดหลังให้ดี เพราะไม่เช่นนั้นอาจเกิดการติดขัดได้

2. ตั้งเป้าหมายให้ชัดเจน ทั้งระยะสั้นและระยะยาว

การตั้งเป้าหมายในระยะสั้นลองมองแบบเป็นรายเดือนดูก่อนก็ได้ว่า เดือนนี้จะต้องเหลือเก็บเท่าไร ส่วนในระยะยาว คือการวางแผนเกษียณไว้เลย เช่น ต้องการมีเงินสักเท่าไรในช่วงเวลานั้น อาจจะ 20 ปี หรือ 30 ปีข้างหน้า เพื่อมาสอดคล้องกับเป้าหมายรายเดือนของเราว่าจำเป็นต้องใช้เครื่องมืออะไรทำให้เงินออกงย แต่กระนั้นไม่ควรตั้งเป้าหมายที่ยากเกินไป เช่น อยากเก็บเงินเดือนละ 5,000 ทั้งๆ ที่ได้เงินเดือนๆ ละ 15,000 บาท

3. เริ่มต้นเก็บเงินเดี๋ยวนี้

ปัจจุบันคนเรามีอายุยืนขึ้น หรือพูดง่ายๆ คือ แก่ช้าตายช้า โดยอายุเฉลี่ยของคนไทยเพิ่มขึ้นกว่าในอดีตมาก ผู้ชายไทยมีอายุขัยเฉลี่ยเพิ่มขึ้นประมาณ 75 ปี ในขณะที่ผู้หญิงไทยมีแนวโน้มที่อายุยืนถึง 80 ปี ซึ่งอายุที่ยืนยาวขึ้น หมายถึง มีระยะเวลาในการใช้เงินหลังเกษียณเพิ่มขึ้นด้วย ส่งผลให้ต้องเตรียมเงินเพื่อใช้ในการเกษียณเพิ่มมากขึ้นด้วยเช่นกัน ดังนั้น หากไม่เริ่มต้นเก็บเงินตั้งแต่นั้นๆ อาจเกิดปัญหาในการใช้ชีวิตตอนแก่ชราได้ โดยเฉพาะค่าใช้จ่ายในชีวิตที่เพิ่มสูงขึ้นทั้งค่ากิน และค่ารักษาพยาบาล รวมไปถึงขนาดของครอบครัวที่เล็กลง ส่งผลให้ชีวิตในวัยเกษียณของใครหลายคนต้องพึ่งพาตัวเองมากขึ้น

4. กำหนดเป้าหมายที่ต้องการและลงรายละเอียด

การกำหนดเป้าหมายจะช่วยให้ดำเนินชีวิตได้อย่างมีทิศทางมากขึ้น จากนั้นก็ควรเช็คสุขภาพทางการเงินเพื่อสำรวจว่าคุณมีหนทางที่จะทำเป้าหมายให้เป็นจริงได้มากน้อยแค่ไหน เช่น มีแผนจะนำเงินไปลงทุนเพื่อให้เงินงอกเงยอย่างไร มีกำหนดระยะเวลาเท่าไร เป็นต้น ส่วนในกรณีที่มีเป้าหมายหลายอย่างในช่วงเวลาเดียวกัน สิ่งสำคัญคือ ต้องรู้จักจัดลำดับความสำคัญของแต่ละเป้าหมาย โดยพิจารณาถึงความจำเป็นและเป้าหมายหลักในชีวิตเป็นสำคัญ





5. กำจัดอุปสรรค

การกำจัดอุปสรรคทางการเงินถือเป็นเรื่องสำคัญมาก ซึ่งเราต้องรู้จักทำบัญชีรายรับรายจ่ายอย่างเป็นระบบ เพราะนั่นจะทำให้เรารู้ว่าในแต่ละเดือนเราใช้จ่ายอะไรไปบ้าง และควรจะตัดอะไรที่ไม่จำเป็นออกไปบ้าง

6. มีวินัยและสม่ำเสมอ

โดยเฉพาะการเก็บออมและทำบัญชีรายรับรายจ่าย

7. เข้าใจในเรื่องการลงทุนและอัตราผลตอบแทน

การออมและการลงทุนควรมีความหลากหลาย เพื่อกระจายความเสี่ยงและตัดยอดการออมให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด เช่น ถ้ามีการออมเดือนละ 10,000 บาท และนำไปลงทุนในอัตราผลตอบแทนที่คาดหวังเทียบกับจำนวนปี คุณจะเห็นความมหัศจรรย์ของดอกเบี้ยทบต้นและความสม่ำเสมอในการออม คือ แม้จะออมเงินเดือนละ 10,000 บาท แต่ถ้าทำผลตอบแทนได้ในระดับ 15 เปอร์เซ็นต์ในระยะเวลา 3 ปี จะมีเงินเก็บสูงถึงเกือบ 449,830 บาท และถ้ายังออมได้สม่ำเสมอในระยะเวลา 15 ปี คุณจะเงินเก็บถึง 6,163,660 บาทเลยทีเดียว



8. เริ่มต้นก่อนมีชัยไปกว่าครึ่ง

ยกตัวอย่างให้เห็นภาพง่ายๆ คือ น้อง ก. ลงทุนปีละ 10,000 บาท ตั้งแต่อายุ 18 ปี ได้ผลตอบแทนปีละ 10% และลงทุนถึงอายุ 30 ปี แล้วปล่อยเงินลงทุนทิ้งไว้ โดยไม่ลงทุนเพิ่มจนอายุ 65 ปี น้อง ก. จะมีเงินต้น (10,000 บาท X 13 ปี) เท่ากับ 130,000 บาท และจะมีเงินเก็บตอนอายุ 65 ปี เท่ากับ 6,900,000 บาท

ส่วนพี่ ข. ลงทุนปีละ 20,000 บาท ตั้งแต่อายุ 30 ปี ได้ผลตอบแทนปีละ 10% และลงทุนต่อเนื่องจนอายุถึง 65 ปี พี่ ข. จะมีเงินต้น (20,000 บาท X 35 ปี) เท่ากับ 700,000 บาท และจะมีเงินเก็บตอนอายุ 65 ปี เท่ากับ 5,420,000 บาท

ดังนั้น น้อง ก. เริ่มต้นลงทุนก่อนย่อมมีชัยไปกว่าพี่ ข. อย่างเห็นได้ชัด โดยการลงทุนที่ว่าเป็นการจัดสรรหรือกระจายเงินลงทุนในหลักทรัพย์ประเภทต่างๆ เช่น ลงทุนกับกองทุนรวม ตลาดเงิน พันธบัตรรัฐบาล หุ้นกู้ หรืออื่นๆ เป็นต้น

นอกเหนือจาก 8 ข้อในข้างต้นแล้ว เราคงต้องยอมรับในความจริงอีกอย่างหนึ่งว่า คนจะรวยไม่ใช่เพราะเก็บเงินเก่งอย่างเดียวแต่ต้องใช้จ่ายอย่างมีสติ และใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดด้วย เหล่านี้คือเส้นทางสู่เศรษฐีในอนาคต



The Romantic
ปราศ เมืองโรมานติก
สไตล์ยุโรปตะวันออก **City**

หากเปรียบนครปารีส คือที่สุดแห่งเมืองโรมานติกในยุโรปฝั่งตะวันตกแล้วไซ้
กรุงปราก ก็คงเปรียบได้กับเมืองมหาเสน่ห์แห่งฟากฝั่งยุโรปตะวันออก



เซสทก บุคโยวิช อีกเมืองเล็กๆ ที่น่ารัก มีชื่อเสียงเรื่องการนลิศตเบียร์ระดับโลก

กรุงปราก เมืองที่ได้รับฉายาว่าเป็น “นครปราสาทระฟ้า” เมืองหลวงของสาธารณรัฐเช็กมีอายุยาวนานกว่าพันปี ตั้งอยู่บนเนินเขา ผังของแม่น้ำวัลตาวา (Vltava) มีดีกรีความบ้านช่องเก่าแก่เต็มไปด้วสถาปัตยกรรมและศิลปะอันล้ำค่า

การมาเที่ยวกรุงปรากด้วยตนเองนั้นไม่ได้ยาก เนื่องจากสถานที่ท่องเที่ยวที่สำคัญๆ นั้น จะอยู่ไม่ไกลจากกันมากนัก สถานที่แรกที่ไม่ควรพลาดในการไปเยี่ยมชมเมื่อมาถึง คือ “ปราสาทปราก” ซึ่งมีทิวทัศน์ที่สวยงาม บริเวณหน้าปราสาทมีทหารรักษาการณ์แต่งเครื่องแบบยืนเป็นสง่า การเปลี่ยนผลัดของทหารยามเหมือนที่พระราชวังบั๊กกิงแฮม กรุงลอนดอน ประเทศอังกฤษ แต่ไม่มีมัจจุรียางค์นำหน้า ภายในปราสาทมีส่วนต่างๆ ให้ชมมากมายจุดสำคัญที่นับว่าเป็นไฮไลท์และไม่ควรพลาด คือ โบสถ์เซนต์ไวทัส เป็นโบสถ์เก่าแก่สไตล์โกธิคขนาดใหญ่ มีหอคอยสูงถึง 96 เมตร เป็นโบสถ์หลวง ซึ่งใช้เป็นสถานที่ประกอบพระราชพิธีสำคัญต่างๆ มีกระจกสีสดที่สวยงามเป็นรูปนักบุญและเรื่องราวต่างๆ ในคริสต์ศาสนา

แค่เดินดูรอบๆ ปราสาทเก่าที่เดียว อาจต้องใช้เวลาอย่างน้อยๆ ก็ครึ่งวัน เพราะมีอะไรให้ดูเยอะจริงๆ และเมื่อถึงเวลารับประทานอาหารเที่ยง อยากร้านอาหารอร่อยๆ ก็ขอแนะนำให้ลองไปที่ร้าน Bohemica ซึ่งอยู่ไม่ไกลกันนัก ร้านนี้เมนูที่น่าสนใจ คือ “Grill Fish Cod” เป็นเนื้อปลาที่ย่างได้นุ่มนารับประทานมากๆ เสิร์ฟพร้อมสลัดผักและของหวานอีกหนึ่งอย่าง พร้อมบริการชาและกาแฟแบบเต็มได้ตลอดเวลา

หลังอิ่มท้องกับมื้ออร่อยแล้ว ก็ได้เวลาเดินเที่ยวชมเมืองกันต่อ สถานที่ที่น่าสนใจ ได้แก่ ศาลาว่าการ และหอนาฬิกาดาราศาสตร์ ซึ่งกลายเป็น Landmark ของกรุงปรากไปแล้ว เพราะนักท่องเที่ยวล้วนต้องมาชมตึกตาคาที่จะออกมาเดินทุกๆ 1 ชั่วโมง เมื่อนาฬิกาตีบอกเวลา โดยมีโครงกระดูกสูงราวหนึ่งเมตร ทำหน้าที่ดึงสายสัญญาณให้นาฬิกาตีบอกเวลา พอเสียงนาฬิกาเริ่มขึ้น หน้าต่างบานเล็กๆ เหนือเข็มนาฬิกา ก็จะเปิดออก หุ่นรูปเหมือนนักบวชหน้าแปลกๆ 12 ตัว ก็จะค่อยๆ เคลื่อนผ่านหน้าต่างไป พอนาฬิกาหยุดส่งเสียง หน้าต่างก็จะเลื่อนปิด เป็นอยู่อย่างนี้ทุกหนึ่งชั่วโมง เหล่านักท่องเที่ยวที่มาเฝ้าดูกันอย่างเนืองแน่น ต่างรู้สึกประทับใจ

อีกจุดสนใจที่อยู่ไม่ไกลกันนัก ถ้าเดินมาจากถนนทางด้านแม่น้ำวัลตาวา ซึ่งเป็นถนนสายหลักของตัวเมืองเก่า คือ อนุสาวรีย์รูปปั้นของบุคคลสำคัญคนหนึ่งในประวัติศาสตร์ของสาธารณรัฐเช็กทางด้านซ้ายมือ เขาผู้นั้นก็คือ Jan Zelivsky อดีตผู้นำของกลุ่ม Hussite ที่พาทันต่อต้านระบบการปกครองและศาสนาโรมันคาทอลิก ในที่สุดก็ถูกจับและถูกนำมาประหารชีวิต ณ ที่นี้



เรียงจากซ้ายไปขวา : ท้องถนนกลางกรุงปราก สะอาดและเป็นระเบียบ, ย่านเก่าอันน่าหลงใหลใจกลางกรุงปราก, เส้นทางเดินเลียบแม่น้ำไปสู่อุสซุ-พานซาร์ล เต็มไปด้วยตึกเก่าและสถานที่สำคัญอันน่าตื่นตา, บรรยากาศยามค่ำคืน บนถนนรายรอบหอนาฬิกา ดาราศาสตร์อันเก่าแก่กลางกรุงปราก, ถนนโบราณกลางเมืองเก่าซสกี กรุงลอฟ ที่เต็มไปด้วยร้านรวงสาธิต

อาณาบริเวณรอบๆ จัตุรัสเก่าแห่งนี้จะมีผู้คนมานั่งพักผ่อนอยู่ประจำ จึงเป็นทำเลที่บรรดาดวงดนตรีเปิดหมวกยึดเป็นที่ทำมาหากิน มีพ่อค้าแม่ค้านำสินค้าที่ระลึกมาขาย มีเครื่องดื่มหรือแม้กระทั่งบริการให้เช่าหนังม้าชมรอบเมืองเก่า ซึ่งส่วนมากสารพัดจะเป็นสาว ๆ หน้าตาสะสวยทั้งนั้น

ถ้าเดินเที่ยวต่อไปอีกหน่อย ก็จะเข้าเขตชุมชนของชาวยิว The Jewish Quarter ซึ่งมีทั้งศาสนสถานที่เราเรียกว่า “Synagogue” ตลอดจนสุสานเก่า และพิพิธภัณฑ์แสดงสิ่งของของชาวยิวให้เราได้เยี่ยมชมกัน

ในช่วงค่ำหลังจากรับประทานอาหารแล้วไม่ควรพลาดที่จะมาเดินเล่นในยามค่ำคืนบนสะพานชาร์ล ที่มีความยาวทั้งหมด 520 เมตร กว้าง 10 เมตร มีตอม่อค้ำยันทำด้วยหินทรายมากถึง 16 ตอม่อด้วยกัน สะพานแห่งนี้จัดเป็นสะพานกออิฐที่เก่าแก่ที่สุดในยุโรป สร้างสมัยพระเจ้าชาร์ลที่ 5 ซึ่งเป็นยุคทองของโบฮีเมีย สองข้างสะพานมีรูปปั้นนักบุญซึ่งเป็นที่เคารพของชาวเช็กตั้งไว้เป็นระยะๆ มากถึง 30 องค์ โดยมีรูปปั้นของเซนต์จอห์น เนโปมุก (ท่านเป็นนักบุญที่ได้รับการยกย่องในเรื่องความซื่อสัตย์ของชาวเช็ก) เป็นรูปปั้นที่เก่าแก่ที่สุดบนสะพานแห่งนี้ ตลอดแนวสะพานเราจะพบเห็นนักดนตรีเปิดหมวก ศิลปินวาดภาพเหมือน และคนขายของที่ระลึก นับว่าเป็นอีกสีสันที่ช่วยเพิ่มความมีชีวิตชีวาให้กับสะพานเก่าแห่งนี้ไม่น้อย

เดินเที่ยวกรุงปรากจนหน้าใจแล้ว อยากออกไปสูดอากาศในเมืองชนบทบ้าง เมืองคาร์โลวี วารี (Karlovy Vary) คือหนึ่งในตัวเลือกที่น่าสนใจ วางแผนเที่ยวแบบแบบเข้าไป-เย็นกลับได้

สบาย ใช้เวลาเดินทางแค่ 2 ชั่วโมง ในระยะทางราว 130 กิโลเมตรเท่านั้น ผู้ใส่ใจสุขภาพต้องชอบที่นี่เป็นพิเศษ เพราะเมืองนี้เลื่องชื่อว่าเป็นแหล่งสปาที่ใหญ่ที่สุดของสาธารณรัฐเช็ก และเป็นรู้จักไปทั่วทวีปยุโรป ด้วยทำเลที่ตั้งอยู่ในหุบเขาอันร่มรื่น มีบ่อน้ำแร่ร้อนแช่กว่าสิบแห่งทั่วเมือง แต่ละบ่อจะมีอุณหภูมิแตกต่างกันประมาณ 41-73 องศาเซลเซียส ซึ่งรู้จักกันดีว่าบ่อน้ำแร่มีสรรพคุณในการบำบัดโรค ในอดีตที่นี่จึงเป็นศูนย์กลางบำบัดโรคภัยต่างๆ มีเจ้านายหลายพระองค์เคยเสด็จฯ เยือน อาทิ จักรพรรดินีมาเรีย เทเรซา แห่งออสเตรีย พระเจ้าปีเตอร์มหาราช แห่งรัสเซีย และพระเจ้าเฟรเดอริกที่ 1 แห่งปรัสเซีย ส่งผลให้เมืองนี้กลายเป็นแหล่งรวมรีสอร์ทสุขภาพระดับโลก จนถึงทุกวันนี้

เมืองเซสเก บุดโยวิช (Ceske Budejovice) ระยะทาง 210 กิโลเมตรจากกรุงปราก หรือใช้เวลาเดินทางร่วม 3 ชั่วโมง เป็นอีกเมืองที่น่าไปเที่ยว โดยเฉพาะผู้ชมชอบการกินดื่มเป็นพิเศษ ที่นี่เรียกขานอีกชื่อตามสำเนียงอังกฤษว่า Budweis ในอดีตเป็นเมืองที่มีความรุ่งเรืองทางประวัติศาสตร์และวัฒนธรรม ในสมัยศตวรรษที่ 13 เคยเป็นฐานการผลิตเบียร์ที่สำคัญให้กับจอมจักรพรรดิแห่งจักรวรรดิโรมัน ล่วงเข้าสู่ช่วงศตวรรษที่ 16 เจริญสุดขีด มีทั้งเหมืองเงิน โรงกลั่นเบียร์ และธุรกิจอีกสารพัด ชาวเมืองอยู่ดีกินดีจนสามารถปลูกสร้างอาคารสวยงามขึ้นมากมาย ซึ่งได้กลายเป็นสมบัติตกทอดมาสู่คนรุ่นปัจจุบัน ทำให้เมืองนี้ยังเต็มไปด้วยบ้านเก่าอายุหลายร้อยปี โดยเฉพาะจัตุรัสเก่าของเมือง ซึ่งมีผู้คนทั่วทุกมุมต่างแวะเวียนมาถ่ายภาพเป็นที่ระลึก



กันอยู่ไม่ขาดสาย โดยไม่ลืมที่จะแวะไปอุดหนุนชาหมู กะหล่ำปลีและแป้งต้ม เสิร์ฟพร้อมเบียร์สดที่ร้าน Budweiser ซึ่งเป็นร้านอาหารประจำเมือง ที่เขาวางกัน ว่าอร่อยมาก

อีกเมืองท่องเที่ยวที่ต้องย้ำว่า มาถึงสาธารณรัฐเช็ก แล้วต้องไปให้ถึง คือ เซสกี ครุมลอฟ (Cesky Krumlov) เมืองเก่าที่ใครๆ ได้ไปเยี่ยมเยือนแล้วต้องอุทานว่าช่างงดงามราวกับฉากในเทพนิยาย เมืองนี้อยู่ห่างจากกรุงปรากไปทางใต้ราว 180 กิโลเมตร ใกล้ๆ ชายแดนประเทศออสเตรีย ตัวเมืองตั้งอยู่ริมฝั่งแม่น้ำวัลตาวา จัดว่าเป็นเพชรน้ำงามแห่งแคว้นโบฮีเมีย ที่ยังคงโครงสร้างเดิมๆ ในสมัยยุคกลางไว้ได้ดีที่สุดแห่งหนึ่งของยุโรป บ้านเรือนแต่ละหลังมีอายุไม่ต่ำกว่า 300 ปี เก่าพอๆ กับสมัยกรุงศรีอยุธยาของเราเลยละ ว่ากันว่าที่เมืองเก่าแก่นี้หลงรอดมาได้ถึงปัจจุบัน ก็เป็นเพราะพื้นที่บริเวณนี้ไม่ได้อยู่ในแนวรบระหว่างช่วงสงครามโลก และเมื่อเข้าถึงยุคที่ต้องปิดประเทศเป็นคอมมิวนิสต์อยู่หลังม่านเหล็กระหว่างยุคสงครามเย็นยาวนานนับ 40 ปีนั้น มีคนต่างถิ่นแวะมาเยือนที่นี่น้อยมาก ผิดกับวันนี้ที่เซสกี ครุมลอฟกลายเป็นสมบัติเก่างามล้ำค่าของสาธารณรัฐเช็ก ซึ่งมีความโดดเด่นมากเสียจนองค์การยูเนสโกได้ต้องประกาศขึ้นทะเบียนให้เป็นเมืองมรดกโลก นับตั้งแต่ปี ค.ศ. 1992

อยากเก็บภาพวิวดสวยที่สุดของเมืองเก่าแห่งนี้ ต้องไปที่ปราสาทครุมลอฟ ซึ่งตั้งอยู่บนเนินเขาสูงเตี้ยๆ ริมฝั่งแม่น้ำ ที่นั่นมีหอคอยสี่มุมพุ่มที่ไม่ว่าเราจะอยู่ส่วนไหนของเมือง ก็สามารคมองเห็นยอดของหอคอยนั้นได้ จากยอดหอคอยมองลงมาเราจะได้ชมภาพวิวมุมสูงทั่วทั้งเมืองแบบ 360 องศา ซึ่งดูกลมกลืนไปกับแม่น้ำและภูเขาได้อย่างงดงาม หลังอิ่มตากับการชมทัศนียภาพเมืองแล้ว ต้องไม่พลาดกับการเก็บรายละเอียดด้านานความเป็นมาภายในห้องทับต่างๆ ของปราสาทครุมลอฟอันน่าสนใจและน่าศึกษา ปราสาทนี้กว้างใหญ่มาก ถ้าต้องเดินเที่ยวชมทั่วทุกห้อง อาจใช้เวลานานถึง 3 ชั่วโมงเลยทีเดียว ถ้าได้มาเที่ยวเก็บภาพสวยๆ แล้วได้เก็บสาระดีๆ แบบนี้ ก็รับรองเลยว่าการเดินทางเยือนสาธารณรัฐเช็กในทริปนี้ จะประทับใจในความทรงจำของคุณไปอีกนานแสนนาน

ข้อมูลการเดินทาง

▶ **สถานทูตสาธารณรัฐเช็ก** : เลขที่ 71/6 ร่มกุดี ซอย 2 ถนนเพลินจิต กรุงเทพฯ 10330 เวลาทำการในส่วนวีซ่า อยู่ระหว่าง 08.30 น.-12.00 น. ทุกวันจันทร์-พ-ศุกร์ โทร. 0-2250-9223, 0-2250-9224

แฟกซ์ 0-2255-4978 อีเมล : bangkok@embassy.mzv.cz

▶ **ค่าธรรมเนียมวีซ่า** : 60 ยูโร (แต่ต้องจ่ายเป็นเงินไทยในราคาเทียบเท่า) การขอวีซ่าควรกระทำล่วงหน้าอย่างน้อยสองเดือนก่อนการเดินทาง เมื่อคุณได้รับเวลานัดหมายแล้ว ต้องรอการออกวีซ่าอีกประมาณ 7-14 วัน การขอวีซ่าคุณจะต้องมาดำเนินการด้วยตนเอง ไม่สามารถกระทำผ่านบุคคลที่สาม เช่น ตัวแทนของบริษัทท่องเที่ยวได้ สามารถดาวน์โหลดแบบฟอร์มการขอวีซ่าได้ที่ : www.mzv.cz/file/436612/Schengen_visa_Thai.doc

แนะนำที่พัก

▶ **Hotel Kings Court** : U Obecniho domu 3, 110 00 Praha 1, Czech Republic ; อยู่ในย่านเก่าแก่และแหล่งช้อปปิ้งสำคัญใจกลางกรุงปราก โทร. +420 224 222 888 แฟกซ์ +420 224 222 999 อีเมล : info@hotelkingscourt.cz เว็บไซต์ : www.hotelkingscourt.cz ราคาเริ่มต้นที่ 438 ยูโรต่อคืน

▶ **Mandarin Oriental, Prague** : Nebovidska 459/1, 118 00 Praha 1, Czech Republic; ตั้งอยู่ใจกลางแหล่งท่องเที่ยวสำคัญในกรุงปราก อย่างเช่น โกลด์ฟิชกับทศนครี กำแพงเลนออน และสะพานชาร์ลา โทร. +420 233 088 888 แฟกซ์ +420 233 088 668 อีเมล : moprg-reservations@mohng.com

เว็บไซต์ : www.mandarinoriental.com/Prague

ราคาเริ่มต้นที่ 296 ยูโรต่อคืน

▶ **Hotel Ruze** : Horni 154, Cesky Krumlov, Czech Republic โรงแรมที่มีความหมายว่า The Rose ในภาษาอังกฤษ หุรรุ และกำลังที่สุดแห่งหนึ่งในเซสกี ครุมลอฟ ด้วยโครงสร้างอาคารมีอายุเก่าแก่ถึงสมัยคริสต์ศตวรรษที่ 16 โทร. +420 233 920 118

อีเมล : ruze@hprg.cz เว็บไซต์ : www.krumlovhotels.cz/ruze

ราคาเริ่มต้นที่ 185 ยูโรต่อคืน

แนะนำร้านอาหาร

▶ **Mlynec Restaurant** : Novotneho Lavka 9, Old Town, Prague 1; การันตีรสชาติด้วยเชฟมีรางวัล The Michelin Bibendum Award ถึงสองสมัย และทัศนียภาพริมแม่น้ำอันตระการตา เห็นถึงสะพานชาร์ลา และหอคอยในเมืองเก่า เว็บไซต์ : www.mlynec.cz/en/mlynec

▶ **Buddha Bar Restaurant** : Jakubska 8, Old Town, Prague 1; อีอร้อยกกับหลากหลายเมนูอาหารสไตล์เอเชียรสชาติดีกลิ่น ในบรรยากาศแบบตะวันออก และผ่อนคลายเสียงดนตรี เว็บไซต์ : www.buddha-bar.cz/en/home

▶ **Lvi Dvur Restaurant** : U Prasneho Mostu 6, Castle District, Prague 1; อยากลิ้มลองอาหารอร่อยแบบเช็กแท้ๆ ต้องมาที่ร้านตั้งอยู่ภายในสวนสวยหลังปราสาทปราก ให้บรรยากาศต่างลิ้งราวกับย้อนเวลากลับไปสมัย 400 ปีก่อน เว็บไซต์ : www.lvidvur.cz/en/index.php

Happy

Winter Time

สุดไอหนาวเมืองในหมอก

เมื่ออากาศหนาวเย็นช่วงปลายปีหมุนเวียนมาที่ไร ก็ได้เวลาออกเดินทาง
สู่ถิ่นเหนือเพื่อสัมผัสไอหมอกกันอีกครั้ง ซึ่งมีทางเลือกมากมาย
โดยเฉพาะจังหวัดในเขตภาคเหนือตอนบน แต่ถ้าให้แนะนำที่ที่ไปแล้วประทับใจ
ไม่มีผิดหวัง ก็คงต้องเป็นจังหวัดแม่ฮ่องสอน เมืองที่ติดชายแดนไทย-พม่า อันเลื่องชื่อว่า
เป็นดินแดนแห่งสายหมอกและภูเขาสูงสลับซับซ้อน

อาณา บริเวณนี้ แต่เดิมเรียกกันว่า เมืองสามหมอก เนื่องจากมีหมอกปกคลุมพื้นที่ทั้งสามฤดู ปัจจุบันแม่ฮ่องสอนก็ยังคงความเป็นเมืองในหมอก แต่อาจไม่ครบทุกฤดูแล้ว เพราะธรรมชาติแวดล้อมแปรเปลี่ยนไปมาก อย่างไรก็ตามในช่วงปลายฝนต้นหนาวปีนี้ คงไม่ผิดหวังกับสายหมอกและอากาศหนาวเย็นเป็นแน่ เพราะภูมิประเทศเอื้ออำนวยอยู่แล้ว มาเที่ยวแม่ฮ่องสอนจะไปชมหมอกสวยๆ ที่ไหนดี? ก็ขอแนะนำจุดชมหมอกสามมุมต่อไปนี้ ให้ลองไปพิจารณาดูกัน

จุดชมหมอกตอนเช้ามุมแรก อยู่ในย่านใจกลางเมือง

แม่ฮ่องสอน ซึ่งถ้าใครขับรถขึ้นไปเที่ยวคงต้องใช้ความระมัดระวังเป็นพิเศษ เพราะที่นั่นคือตัวเมืองของจังหวัดที่ได้อีกฉายาว่าเมืองพันโค้ง แต่ถ้าเลือกใช้บริการสายการบิน ก็จะสะดวกกว่าและช่วยลดอัตราเสี่ยงภัยบนท้องถนนลงไปได้มาก ด้วยทำเลที่ตั้งอยู่ใจกลางหุบเขา แค่นั่งแต่เช้าหาเครื่องดื่มร้อนๆ จิบในตลาด ก็จะได้สัมผัสชีวิตผู้คนในม่านหมอกอย่างไม่ยากเย็น แต่ถ้าอยากเห็นภาพทั้งตัวเมืองถูกปกคลุมด้วยหมอก มีฉากหลังเป็นม่านเขาสลับซับซ้อน ก็ต้องขยับมุมมองสูงขึ้นไปยังบนดอยกองมู อยู่ห่างจากย่านกลางเมืองออกไปทางทิศตะวันตกเพียงแค่



วิวมุมสูงเขียวขจีแบบนี้ สำหรับผู้เลือกการเดินทางด้วยเครื่องบินเท่านั้น

3 กิโลเมตร ที่นั่นนอกจากจะเป็นจุดถ่ายภาพวิวสวยที่สุดในตัวเมืองแล้ว ยังเป็นที่ตั้งของวัดพระธาตุดอยงอกงมู ศาสนสถานศักดิ์สิทธิ์ คู่บ้านคู่เมืองของชาวแม่ฮ่องสอน ที่มีอายุเก่าแก่กว่าศตวรรษ โดยเฉพาะพระธาตุเจดีย์องค์เล็กนั้น สร้างไว้ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2417 โดย พระยาสิงหนาทราชา เจ้าเมืองคนแรกของแม่ฮ่องสอน

จุดถัดมาที่ต้องไปชมให้ได้ คือ ริมทะเลสาบปางอุ๋ง ในบริเวณโครงการสวนป่าในพระราชดำริปางตอง 2 ห่างจากตัวเมืองออกไปประมาณ 40 กิโลเมตร อีกมุมสวยสุดโรแมนติคที่ใครหลายๆ คนเปรียบให้เป็นสวิดเซอร์แลนด์ของเมืองไทย ภาพอันสงบสวยงามของโอหมอกบางๆ ลอยเหนือทะเลสาบ ขณะที่แสงแรกแห่งวันสะท้อนผืนน้ำผ่านทิวสน ช่วยเติมไออุ่นให้กับบรรยากาศอันหนาวเหน็บในยามเช้า เป็นภาพที่สร้างความประทับใจแบบสุดๆ กับผู้ที่ได้ไปสัมผัส และรำลึกกันปากต่อปาก จนทำให้ที่นี่กลายเป็นจุดท่องเที่ยวสุดแสนโรแมนติคในอันดับต้นๆ ของแม่ฮ่องสอนทีเดียว

พื้นที่รายล้อมด้วยทะเลสาบ ณ ปัจจุบัน แต่เดิมเคยเป็นพื้นที่อันตรายติดแนวชายแดนพม่า ราษฎรส่วนใหญ่หาเลี้ยงชีพด้วยการปลูกพืชเสกพัตติและบุกบุกพื้นที่ตัดไม้ทำลายป่าอยู่เสมอ เมื่อริเริ่มโครงการพระราชดำริฯ จึงได้มีการรวบรวมชนกลุ่มน้อยต่างๆ ในบริเวณนั้น เข้าเป็นบ้านรวมไทย เพื่อพัฒนาความเป็นอยู่ให้ดีขึ้น และร่วมกันช่วยฟื้นฟูอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติให้สมบูรณ์ยั่งยืน

ในบ้านรวมไทยประกอบไปด้วยหมู่บ้านของชนเผ่าต่างๆ บนดอยนั้น เป็นอีกสีสันที่เพิ่มความมีชีวิตชีวาตามรายทางสู่ทะเลสาบปางอุ๋ง โดยเฉพาะหมู่บ้านรักไทยนั้น เป็นจุดที่นักท่องเที่ยวนิยมแวะไปเยือนมากที่สุด เพราะนอกจากจะได้ตื่นตาไปกับวัฒนธรรมของชาวจีนยูนนานที่นิยมสร้างบ้านด้วยดินแล้ว ยังถือโอกาสแวะทานอาหารจีนรสเลิศ นั่งจิบชาจีน และกาแฟทำมือร้อนๆ ก่อนปิดท้ายด้วยรายการซื้อของฝาก ซึ่งก็มีให้เลือกทั้งผลิตภัณฑ์จากโครงการหลวง อย่าง อะโวคาโด พลับ สาลี่ พรหมไม้งาม ไปจนถึงสินค้าจีนพื้นถิ่น อย่าง บัวและสมุนไพร



ป่าสนและสายหมอกเหนือทะเลสาบปางอุ๋งในช่วงตะวันแรกแย้ม ช่วงเวลาสุดแสนโรแมนติกจนได้รับการกล่าวขานว่า ช่างคนงามราวกับอยู่ตรงรอยต่อระหว่างประเทศสวิดเซอร์แลนด์และประเทศนิวซีแลนด์



ทางถนนคดเคี้ยวและบ้านเขาสว่างเส้นทางจากตัวจังหวัดสู่เมืองปาย

จุดสุดท้ายในแม่ฮ่องสอนที่ต้องไม่พลาด คือ ปาย อำเภอเล็กๆ ที่น่าทึ่งหา ที่ผ่านมายังไม่มีใครเคยไขต้นตอว่า อะไรเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เมืองปายอิตระเบิดเกินหน้าเกินตาตัวเมืองแม่ฮ่องสอนในหลายปีที่ผ่านมา แต่ถ้าจะให้ลองวิเคราะห์ตามมุมมองส่วนตัวแล้ว บัจฉัยหลัก น่าจะเกิดจากนวัตกรรมหรือไอเดียแปลกใหม่ที่นักเดินทางต่างถิ่นนำเข้าไป เมื่อหล่อหลอมเข้ากับขนบธรรมเนียมและวิถีอันใสซื่อของชาวพื้นถิ่นหลากหลายเผ่าพันธุ์ ก็เลยทำให้ปายกลายเป็นดินแดนรุ่งรอยไปด้วยเสน่ห์ มีสไตล์อันเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว แม้ได้ชื่อว่าเป็นถิ่นชนบท แต่ก็อุดมไปด้วยร้านค้านั่ง เสิร์ฟด้วยกาแฟหอมกรุ่นและของกินอร่อยลิ้นถูกจริตคนจากเมืองใหญ่ยิ่งนัก ผู้มาเยือนมากมายที่มีโอกาสได้ไปพักพิงที่ปาย ต่างรู้สึกร่วมกันว่าการได้ไปเยือนยังถิ่นอันอบอุ่นแห่งนี้ เป็นเหมือนการเดินทางซิลลี่ๆ ไปนั่งเอกเขนกอยู่ในเรือนชานของบ้านญาติสนิท ณ ใจกลางหุบเขาแสนสวย มากกว่าจะรู้สึกว่าการกำลังตะลอนๆ ไปยังต่างบ้านต่างเมือง ใครได้ไปสัมผัสสักครั้งแล้ว เป็นต้องกลับไปเยือนซ้ำอีก รวากับได้ค้นพบบ้านตากอากาศส่วนตัวกลางหุบเขา อะไรประมาณนั้น

แม้ว่าวันนี้มีรีสอร์ทหรูเปิดขึ้นใหม่หลายแห่ง แต่ก็ไม่ได้ทำให้ที่นี่เปลี่ยนแปลงไปมากมายนัก ในช่วงนอกฤดูกาลท่องเที่ยว ปายยังคงเป็นเมืองแสนสงบน่าหลงใหลอยู่เช่นเดิมที่นี่ไม่มีทะเลสาบสวยอย่างปางอุ๋ง แต่ก็ชดเชยได้ด้วยไอหมอกบางๆ เหนือลำน้ำปายยามเช้า ส่วนวิวมุมสูงบนเขาวัดพระธาตุแม่เย็น จุดชมวิวอาทิตย์ลับม่านเขาสวยที่สุดในเมืองปายนั้นก็มีความงามไม่แพ้จุดชมวิวนดอยกองมูในตัวเมืองแม่ฮ่องสอนเท่านั้นยังไม่พอ ยังมีหมู่บ้านดินศูนย์รวมวัฒนธรรมชาวยุวนานให้ชมอีกต่างหาก

ถ้านึกอยากเที่ยวข้ามถิ่นไปยังจังหวัดใกล้ๆ อยากไปชมสายหมอกบนยอดดอยกิ่วลม (ห้วยน้ำดัง) หรือแถวๆ ป่าสนวัดจันทร์ ในเขตจังหวัดเชียงใหม่ ก็ไปไม่ยาก เพราะทั้งสองจุดที่อยู่นี้อยู่ห่างจากปายไปประมาณ 40 กิโลเมตรกว่าๆ เท่านั้นเอง เรียกได้ว่าความพร้อมในเรื่องที่พัก อาหารการกิน และแหล่งท่องเที่ยวขนาดนี้ จึงไม่แปลกที่ขบวนนักท่องเที่ยวจากทั่วทุกสารทิศจะมาเยือนกันจนแน่นขนัดในทุกช่วงเดือนสุดท้ายของปี ซึ่งถ้าใครรู้สึกอึดอัด ก็คงเที่ยวไม่สนุก แต่ถ้ามองว่าบรรยากาศมันช่างคึกคักดี คุณก็จะเป็นคนหนึ่งที่รู้สึกประทับใจและมีความสุขสุดๆ กับการสัมผัสไอเย็น ณ ดินแดนแห่งสายหมอกสามฤดู จนใครๆ อิจฉา



วัดจองคำ สัญลักษณ์ของจังหวัดแม่ฮ่องสอน
เรืองรองในบ้านหมอกจางๆ



ร้านขายชากาแฟน้ำบั้ง
ในศูนย์วัฒนธรรมชาวยุวนาน
ชาเมืองปาย



ของฝากจากปาย



เมืองปายในอำเภอภูกามยาว



ดอกไม้เมืองหนาวริมทะเลสาบปางอุ๋ง

ข้อมูลการเดินทาง

แนะนำที่พัก

► **กิมส์ รีสอร์ท (Gims Resort) :** เลขที่ 133/7 หมู่ 5 ต.ปางหมู อ.เมือง จ.แม่ฮ่องสอน (ห่างจากสนามบินหรือใจกลางเมืองแม่ฮ่องสอนเพียง 5 นาที)

โทร. 053-614-214, 08-1796-2488, 08-0133-4593
แฟกซ์ 053-613-037

อีเมล: Gimsresort@hotmail.com

เว็บไซต์ : <http://gimsresort.webstarts.com/index.html>

ราคา 2,400 บาทต่อคืน

► **ดี อีเยอ ปาย รีสอร์ท แอนด์ สปา (The Oia Pai Resort & Spa) :** เลขที่ 254 หมู่ 1 บ้านแม่เย็น อ.ปาย จ.แม่ฮ่องสอน (ติดแม่น้ำปาย ห่างจากถนนคนเดินเพียง 500 เมตร)

โทร. 052-080-092, 08-9939-3574 แฟกซ์ 052-080-093

อีเมล : oiapaitook@hotmail.com theoiaresort@hotmail.com

เว็บไซต์ : www.theoiaresort.com

ราคา 2,500 บาทต่อคืน

► **The Rock Garden Resort :** เลขที่ 15 ม.1 ปาย - แม่ฮ่องสอน อ.ปางมะผ้า จ. แม่ฮ่องสอน (อยู่ติดริมทางหลวงหมายเลข 1095 ถ้าเดินทางจากอำเภอปาย มุ่งหน้าจะไปเที่ยวปางอุ๋ง หรือเข้าตัวเมืองแม่ฮ่องสอน จะมองเห็นรีสอร์ทอยู่ซ้ายมือ ตรงข้ามกับ สถานีตำรวจ อ.ปางมะผ้า)

โทร. 053-617-134, 08-1992-0233

อีเมล : therock_resort@hotmail.com

เว็บไซต์ : www.therockresort.com

ราคา 1,500-4,000 บาทต่อคืน

แนะนำร้านอาหาร

► **บ้านลุงปาลา :** เลขที่ 1 หมู่บ้านรวมไทย ปางอุ๋ง อ.เมือง จ. แม่ฮ่องสอน นอกจากจะขายอาหารอร่อยๆ แล้ว ยังเปิดร้านกาแฟที่ถือเป็นร้านแรกของปางอุ๋งอีกด้วย กาแฟที่ขึ้นชื่อคือกาแฟพันธุ์ Arabica ที่เจ้าของปลูกเอง คั่วเอง ต้มนเอง ทุกขั้นตอนใส่ใจในการทำให้มีกลิ่นที่หอมและรสชาติกลมกล่อมเป็นที่สุด

โทร. 053-070-589, 08-3571-6668

► **ผัดไทยหน้าวัน สาขา 1 :** ริมถนนเขตกลางค์ ทางไปวัดหลวง อ.ปาย จ.แม่ฮ่องสอน บริการอาหารตามสั่ง น้ำดื่ม โดยเฉพาะอาหารขึ้นชื่อของร้าน ผัดไทยกุ้งสด

โทร. 08-4809-9708, 08-2181-8533

► **ร้านอาหารนายสามหมอก :** เลขที่ 16/1 ถนนชำนาญสถิติย์ (ฝั่งทางทิศตะวันออกของวัดจองคำ) อ.เมือง จ.แม่ฮ่องสอน เปิดทุกวันอาทิตย์ถึงวันศุกร์

ตั้งแต่เวลา 09:00 น.-19:00 น. (หยุดวันเสาร์)

โทร. 053-612-122, 08-2192-2488

Facebook : www.facebook.com/naisarmmork

Unforgotten Classics

รำลึกวันวาน



ประเทศไทยมีความอุดมสมบูรณ์ในเรื่องอาหารการกินมาอย่างยาวนาน ฉบับนี้ happiness จะขอพาท่านย้อนยุคกลับไปเยือนร้านอาหารและร้านขนมเด็ดๆ ที่อยู่คู่บ้านเรา และยังคงได้รับความนิยมไม่เปลี่ยนแปลง



หมี่กรอบวิไลกุล

10 ถนนสุขุมวิท ซอย 9

เขตดุสิต กรุงเทพฯ

โทร. 0-2241-3208

เปิดบริการ ตั้งแต่เวลา 06.00 น. - 20.00 น.

หมี่กรอบสูตรโบราณในรูปแบบทันสมัยนี้คิดค้นโดยคุณวิไลกุล ระติณัย ผู้ที่คิดค้นวิธีแยกเส้นหมี่และเครื่องต่างๆ ให้สามารถเก็บได้นาน ถึงแม้จะเป็นหมี่กรอบกึ่งสำเร็จรูป แต่รสชาติหาได้ด้อยลงเสียที่ไหน เพราะน้ำราดหมี่กรอบของที่นี่ยังคงกรรมวิธีการเคี่ยวนานถึง 3 ชั่วโมง ทานคลุกเคล้ากับหมี่กรอบผักต่างๆ และโรยพริกขี้หนูที่จัดให้มา ก็จะได้หมี่กรอบรสชาติครบเครื่อง รับรองว่าทานกล่องเดียวไม่เคยพอ จึงไม่น่าแปลกใจที่เห็นลูกค้าแต่ละคนซื้อทีละหลายกล่อง ทั้งไว้ทานเอง และนำไปเป็นของฝาก แนะนำให้โทรศัพท์จองซื้อกับทางร้านเสียก่อนจะได้ไม่เสียเที่ยว





จ๊อบบี้

355-359 ถนนนครสวรรค์
เขตป้อมปราบฯ กรุงเทพฯ
โทร. 0-2281-1283

เปิดบริการ ตั้งแต่เวลา 09.00 น. - 15.00 น.

หากพูดถึงเปิดย่างที่อยู่เคียงคู่บ้านเรามาเนิ่นนาน แฟนพันธุ์แท้ทั้งหลายต้องนึกถึงจ๊อบบี้ก็กันเป็นอันดับต้นๆ เพราะร้านเก่าแก่แห่งนี้เปิดบริการมากกว่า 80 ปี เปิดย่างที่นี่เป็นสไตล์กางตั้งขนานแท้ รสชาติหาทานยาก เพราะส่วนใหญ่เราจะคุ้นเคยกับเปิดย่างน้ำราดหวานๆ ที่พบเห็นทั่วไป นอกจากเปิดย่างจะเป็นของเด็ดที่นี่แล้ว ยังมีลิ้นเปิดซึ่งบางทีอาจต้องสั่งจ้องกันล่วงหน้า ส่วนหมูแดงและหมูกรอบก็อร่อยไม่แพ้กัน แต่แนะนำให้ไปกันตั้งแต่ก่อนเที่ยงเพื่อไม่ให้ผิดหวัง



ร้านก๋วยเตี๋ยววิชัยบริการ

358 ถนนสุขุมวิท เอกมัย ซอย 22
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ
โทร. 0-2392-6279

เปิดบริการ ตั้งแต่เวลา 08.00 น. - 16.00 น.

ร้านก๋วยเตี๋ยวหมูชื่อดังร้านนี้เปิดบริการมากกว่า 40 ปี เริ่มขายมาตั้งแต่รุ่นคุณพ่อ ปัจจุบันสืบทอดถึงรุ่นลูก แต่ก่อนร้านเคยอยู่ริมถนนเอกมัย แต่ปัจจุบันได้ย้ายมาที่ซอยเอกมัย 22 จากปากซอยเข้ามาเพียงเล็กน้อย ก๋วยเตี๋ยวขามเด็ดของที่นี่ แนะนำให้สั่งเป็นก๋วยเตี๋ยวต้มยำรสชาติเข้มข้นลงตัวไม่ต้องปรุง มาครบทั้งเนื้อหมู หมูสับ ลูกชิ้นปลา และเครื่องใน เลือกทานได้ตามชอบ ไม่ว่าจะเส้นแบบไหนแห้งหรือน้ำ แนะนำให้ทานคู่กับหนังปลากรอบเพื่อเพิ่มความอร่อยยิ่งขึ้น เป็นร้านก๋วยเตี๋ยวอีกหนึ่งร้านที่เป็นขวัญใจชาวสุขุมวิทมาอย่างช้านาน ที่สำคัญที่นี่มีที่จอดรถให้ด้วย ซึ่งปัจจุบันหายากเต็มทีสำหรับร้านก๋วยเตี๋ยวแบบนี้



รุ่งเรือง บะหมี่-เกี๊ยว นางเล็ง

62/147-149-151 ซอยนครสวรรค์ 8 เขตป้อมปราบฯ กรุงเทพฯ
โทร. 0-2281-9755

เปิดบริการ ตั้งแต่เวลา 09.00 น. - 20.00 น.

พูดถึงของกินย่านนางเล็งส่วนใหญ่มักนึกถึงร้านบะหมี่-เกี๊ยวแห่งนี้กันเป็นอันดับต้นๆ ร้านนี้มีฉายาว่าเป็น “บะหมี่สะพานกรุง” บ้างก็เรียกว่าเทพแห่งบะหมี่ มีเกียรติประวัติการันตีคุณภาพและความอร่อยเต็มกำแพง บะหมี่ที่นี่เลือกสั่งได้ตามใจชอบ ทั้งบะหมี่-เกี๊ยว หมูแดง หมูกรอบ ปู หรือเปิดย่างที่ทางร้านจะเสิร์ฟมาให้เต็มชาม พร้อมหมูสับแผ่นแสนอร่อย เทคนิคการทำเส้นบะหมี่ของที่นี่เรียกได้ว่าสุดยอดจริงๆ ตั้งแต่กรรมวิธีการนวดแป้งไปจนถึงการลวกเส้นที่ทำให้ได้เส้นบะหมี่ที่เหนียวหนึบไม่มีใครเหมือน

DINE OUT



ขนมเบื้องแม่ประกา

100-102 ถนนพระสุเมรุ
บางลำพู เขตพระนคร กรุงเทพฯ
โทร. 08-4672-7020
เปิดบริการ ตั้งแต่เวลา 08.00 น. -
19.00 น.

ขนมเบื้องโบราณแห่งนี้ เริ่มขายมาตั้งแต่สมัยสงครามโลกครั้งที่ 2 เป็นขนมเบื้องแบบไทยโบราณที่มีให้เลือกทั้งไส้หวานและไส้เค็ม โดยไส้หวานที่นี่ไม่มีครีมขาวอย่างขนมเบื้องในปัจจุบัน แต่ที่นี่จะใช้เป็นมะพร้าวหวานกับฝอยทองแต่งหน้าด้วยลูกพลับแห้ง ส่วนไส้เค็มเป็นไส้กุ้งกับมะพร้าวหอมมัน มาถึงที่ร้านไม่ใช่จะสามารถซื้อทานได้เลย เพราะที่นี่มักมีคิวซื้อยกกล่องนั่งรอต่อกันอยู่หลายคน แต่ถ้าหากไม่อยากจะรอก็สามารถโทรสั่งจองไว้ก่อนได้

ร้านขนมแม่อุดม

66 ถนนดินสอ เขตพระนคร กรุงเทพฯ
โทร. 0-2282-1572

เปิดบริการ ตั้งแต่เวลา 08.00 น. - 20.00 น.
ร้านขนมไทยรสชาติต้นตำรับแห่งนี้เปิดขายมากกว่า 50 ปี โดยปัจจุบันคุณแม่อุดมยังคงเป็นคนทำขนมเองทุกวัน ขนมไทยที่นี่แต่ละชนิดมีรสชาติหอมหวานเป็นธรรมชาติมาก ใช้กรรมวิธีและส่วนผสมแบบดั้งเดิม ไม่ใช้กลิ่นหรือ สีสังเคราะห์เลย ที่นี่มีขนมให้เลือกหลากหลาย แต่ที่อยากแนะนำ ได้แก่ ข้าวเหนียวแก้วสีเขียวสดใส กวนข้าวเหนียวให้ได้เนื้อที่นุ่มเหนียวรสมันจากกะทิคั้นสด และหอมจากน้ำตาลดอกมะลิ นอกจากนี้ก็มีข้าวเหนียวแดงและข้าวฟ่างกวนที่หอมน้ำตาลบิบ หรือจะทานทองหยิบ ทองหยอดสีทองสวยที่ทำจากไข่เป็ดก็อร่อยไม่แพ้กัน



ภัตตาคารผ่านฟ้า

550-4 ถนนพระสุเมรุ เขตพระนคร กรุงเทพฯ
โทร. 0-2281-9696

เปิดบริการ ตั้งแต่เวลา 10.30 น. - 21.30 น.
เปิดบริการมากกว่า 80 ปี สำหรับร้านอาหารแนวย้อนยุคแห่งนี้ก็ยังคงได้รับความนิยมจากลูกค้าทั้งรุ่นเก่าและรุ่นใหม่อย่างเหนียวแน่น อาหารจานเด่นเลื่องชื่อของที่นี่ ที่แทบทุกโต๊ะจะต้องสั่งก็คือ ไก่ตอน ที่สามารถสั่งเป็นข้าวมันไก่หรือสั่งข้าวแยกต่างหากก็ได้ ร้านนี้เป็นข้าวมันไก่แบบไหหลำที่ใช้ไก่ตอนตัวอ้วน ชีนหนา กับข้าวมันที่ผัดและหุงได้กลิ่นหอมน้ำมัน ไก่จางๆ ที่ได้ดีดอีกอย่างก็คือ ส่วนของน้ำจิ้มที่รสชาติละมุนกลมกล่อมไม่จัดจ้าน ทั้งเต้าเจี้ยวและกระเทียมเข้ากันพอดี นอกจากนี้ไก่ตอนแล้วอีกหนึ่งของเด็ดที่อยากแนะนำคือ ปูหนึ่งสับเป็นส่วนๆ หรือจะสั่งแต่ก้ามปูชิ้นโตๆ ก็ได้





ผัดไทยพิศมัย

313 ถนนมหาไชย
เขตพระนคร กรุงเทพฯ
โทร. 0-2221-6280

เปิดบริการ ตั้งแต่เวลา 17.00 น.-03.00 น.

ผัดไทยพิศมัย หรือที่เรียกกันติดปากว่า ผัดไทยประตูผี ก่อตั้งโดยคุณโชติและคุณสมชัย ไบสมุทธร โดยเริ่มจากร้านเล็กๆ ริมฟุตบาทเรื่อยมา จนเมื่อวันที่ 9 กันยายน พ.ศ. 2509 ถึงฤกษ์ดีจึงได้มาเปิดร้านซึ่งเป็นที่ตั้งของร้านในปัจจุบัน จุดเด่นของที่นี่คือ การคัดเลือกวัตถุดิบที่มีคุณภาพ เส้นจันท์ที่เหนียวนุ่มไม่เละ และจะใช้เตาถ่านในการผัดเพื่อให้ได้ไฟแรงระอุ นอกจากเมนูผัดไทยธรรมดาหรือเส้นจันท์ผัดไทยแล้ว ที่นี่เป็นต้นตำรับผัดไทยเส้นจันท์ใส่มันกุ้งและกุ้งสด ที่หลายๆ ร้านนำไปประยุกต์กัน ถ้วนหน้า ร้านพิศมัยมีลูกค้าเยอะ จนบ่อยครั้งต้องเข้าคิวรอกันเลยทีเดียว



ชู๊กกับ

175-177 ซอยดำเนินกลางใต้ ถนนตะนาว เขตพระนคร กรุงเทพฯ

โทร.0-2224-1810 เปิดบริการ ตั้งแต่เวลา 07.00 น.-16.00 น. วันอาทิตย์ปิด 12.00 น.

ร้านชู๊กกับเป็นร้านที่ซ่อนตัวอยู่ในตรอกเล็กๆ ชายชาห์หริ่มรสชาติดั้งเดิมที่หาทานอร่อยแบบนี้ยากนัก ด้วยเส้นสีอ่อนดูน่ารับประทาน ทำจากแป้งข้าวเหนียวที่มีความนุ่มเหนียว ไม่กระด้าง ทานกับน้ำกะทิแสนหอมหวานเย็นชื่นใจ จะเลือกทานแบบบริการตัวเองในร้านที่สามารถตักกะทิและน้ำแข็งได้ตามชอบ หรือจะซื้อกลับบ้านก็มีขายเป็นชุดๆ ขอเตือนไว้ก่อนว่าหากได้ทานชาห์หริ่มของร้านชู๊กกับแล้ว คุณอาจไม่อยากจะทานชาห์หริ่มของที่ไหนอีกเลยก็เป็นได้ นอกจากชาห์หริ่มแล้ว ที่นี่ยังขายแป้งสำหรับทำอาหารหลากหลายประเภท ขอแนะนำให้ไปกันตั้งแต่เช้า เพราะขนมอร่อยๆ ของที่นี่มักหมดเร็ว



สาकुคุนหน้อย

ตลาดนางเลิ้ง เขตป้อมปราบฯ
กรุงเทพฯ

โทร. 08-1555-0252

เปิดบริการ ตั้งแต่เช้าถึงเกือบเที่ยงทุกวัน

ตลาดนางเลิ้งเป็นตลาดเก่าแก่แห่งหนึ่ง เป็นแหล่งรวมอาหารอร่อยไว้ครบครัน หนึ่งในนั้นได้แก่ สาคุ ข้าวเกรียบปากหม้อคุนหน้อย สาคุที่นี่มีให้เลือกทั้งไส้หมู ไส้กุ้ง และไส้ปลา โดยแป้งสาคุของร้านนี้มีความเหนียวนุ่ม ใสต่างๆ ผัดจนได้รสชาติอร่อยอย่าบอกใคร ร้านสาคุคุนหน้อยเปิดบริการ ในตลาดนางเลิ้งมากกว่า 30 ปี





Fine Dining

ช่วงเวลาแห่งความอร่อย

ในช่วงเวลาดีๆ แห่งปี การได้นัดพบเพื่อนฝูง ปาร์ตี้สังสรรค์คงเป็นช่วงเวลาแห่งความสุขที่นานๆ จะได้เจอกันสักครั้ง หากเราได้ลงมือทำอาหารง่ายๆ ที่แสนจะอร่อยด้วยตัวเอง ใครจะรู้ว่าขนมปังที่แสนจะธรรมดา นำมาราดเนยน้ำผึ้งแล้วอบจะกลายเป็นขนมหวานที่แสนอร่อยเมื่อควบคู่ไปกับไอศกรีมวานิลลาได้



Bruschetta บรูสเชตต้า หลากหลาย

ส่วนผสม

ขนมปังฝรั่งเศส	1 แท่ง
(หั่นสไลด์หนาประมาณ 1 เซนติเมตร)	
มะเขือเทศสับหยาบ	1 ถ้วย
เห็ดกระดุม หั่นสไลด์ตามขวาง	1 ถ้วย
กระเทียมสับหยาบ	1/2 ถ้วย
พาสเลย์สับละเอียด	1/4 ถ้วย
น้ำมันมะกอก	1/2 ถ้วย
เกลือเล็กน้อย	
มอสซาเรลล่า ชีสสด	1 ถ้วย

วิธีทำ : ใช้เวลาประมาณ 30 นาที

1. หน้ามะเขือเทศ : นำมะเขือเทศสับ กระเทียม พาสเลย์ น้ำมันมะกอก และเกลือ ใส่ลงในชามผสมให้เข้ากัน ตักใส่บนขนมปัง
2. หน้าเห็ด : ใส่น้ำมันมะกอกลงในกระทะ แล้วนำเห็ดที่หั่นแล้วลงไปผัดกับกระเทียม พาสเลย์ ปิ้งรสด้วยเกลือ พอสุกตักใส่บนขนมปัง
3. โรยหน้าด้วยมอสซาเรลล่า ชีส จากนั้นเอาเข้าอบที่ 170 องศาเซลเซียส เพื่อให้ได้สีน้ำตาลสวย พร้อมเสิร์ฟ



ส่วนผสม

เส้นพenne ต้มพอสุก	300 กรัม
(ดูเวลาที่ต้มที่ข้างห่อ)	
กุ้งสด	1 ถ้วย
(แกะเปลือก ฝ่าหลัง ลวกพอสุก)	
มะเขือเทศสับ หั่นลูกเต๋า	1 ถ้วย
ใบโหระพาฝรั่ง (Basil)	1 ถ้วย
กระเทียมสับหยาบ	1/4 ถ้วย
มะเขือเทศกระป๋อง	1 กระป๋อง
พาสเลย์สับละเอียด	1/4 ถ้วย
น้ำมันมะกอก	1/4 ถ้วย
เกลือ เล็กน้อย	

วิธีทำ : ใช้เวลาประมาณ 60 นาที

1. นำเส้นพenneไปต้มพอสุก ตักขึ้นแล้วคลุกเคล้าด้วยน้ำมันมะกอกเล็กน้อย เพื่อไม่ให้เส้นติดกัน จากนั้นพักไว้
2. ใส่น้ำมันมะกอกลงในกระทะ จากนั้นนำกระเทียมกับมะเขือเทศลงผัด เติ่มมะเขือเทศกระป๋อง กุ้ง ปรงรสด้วยเกลือพอเดือดให้ใส่เส้นพenneลงผัดให้เข้ากัน แล้วใส่ใบโหระพาฝรั่งและพาสเลย์สับ ยกออกจากเตา พร้อมเสิร์ฟ

Honey Toast Bites

ฮันนี่โทสต์



ส่วนผสม

ขนมปังปอนด์แบบโฮมเมด หั่นเป็นสี่เหลี่ยมลูกเต๋ารูปต่างขนาด
ประมาณ 1 X 1 นิ้ว
เนยเค็มละลาย
น้ำตาล

1 ถ้วย
1 ถ้วย

วิธีทำ : ใช้เวลาประมาณ 30 นาที

1. นำขนมปังที่หั่นเตรียมไว้ชุบลงในเนยที่ละลายแล้ว
2. จากนั้นนำขนมปังเข้าเตาอบที่ 170 องศาเซลเซียส หมั่นกลับด้านให้เหลืองสวยทั่วกัน
3. นำขนมปังที่อบเสร็จจัดใส่ภาชนะแล้วราดด้วยน้ำผึ้ง พร้อมเสิร์ฟ

AT HOME



Tag



card



Frame



standing card

ของขวัญปีใหม่

โดนใจตามราศี

วันขึ้นปีใหม่ถือว่าเป็นเทศกาลแห่งความสุข เปรียบเสมือนเป็นช่วงเวลาเติมพลังและสร้างกำลังใจ เพื่อการเริ่มต้นสิ่งที่ดีต้อนรับปีใหม่ กิจกรรมอย่างหนึ่งที่ขาดไม่ได้ คือการเลือกซื้อของขวัญให้แก่ญาติผู้ใหญ่ คนรัก เพื่อนรัก ฯลฯ ดังนั้น เราจึงแนะนำทางเลือกใหม่ในการซื้อของขวัญให้ถูกใจผู้รับและสร้างความประทับใจไม่รู้ลืม

ราศีเมษ

16 เมษายน-15 พฤษภาคม

หนุ่มสาวราศีนี้ มีความเป็นตัวของตัวเองสูง เชื่อมั่นในตัวเอง มีความเป็นผู้ใหญ่ เคร่งครัดกับความรับผิดชอบ เป็นการทำงาน ค่อนข้างใจร้อน มีรสนิยม เป็นนักวางแผน เต็มไปด้วยระเบียบแบบแผน และใช้เหตุผลเป็นสำคัญ จึงชอบของที่ดี เนียน ของขวัญสำหรับเขาและเธอ ควรนำไปใช้งานได้ในระยะยาว เช่น เนคไท เสื้อ กางเกงใส่ไปทำงาน นาฬิกา ข้อมือ เสื้อยืดสำหรับใส่ไปไดร์กอล์ฟ ปากกาแบบมีคุณภาพ เครื่องประดับที่ดูมีราคา ของจำเป็นที่ใช้สอยได้อย่างมีคุณภาพ ที่สำคัญทั้งสีส้นและรูปทรงควรถูกออกแบบมาเพื่อเขาและเธอ โดยเฉพาะ มองแล้วไม่น่าเบื่อ เพราะนี่จะทำให้เราสามารถสร้างความประทับใจให้เขาและเธอได้

ราศีพฤษภ

16 พฤษภาคม-15 มิถุนายน

หนุ่มสาวราศีนี้ เป็นคนที่ค่อนข้างนิ่งๆ เฉยๆ กับเทศกาล คือไม่ใช่ไม่ชอบ แต่เขามักคิดว่า จริงๆ ก็เป็นวันธรรมดาวันหนึ่งเท่านั้น แต่สาเหตุที่ชอบเทศกาลเพราะได้หยุดพักผ่อนอยู่กับบ้านนั่นเอง ชาวราศีนี้มักชอบความรุ่มเย็น ทั้งกายและใจ ชอบไปวัดหรือทำบุญทำทาน ชอบทำอะไรตามใจในวันหยุดมากกว่า มีโลกส่วนตัวสูง บางทีเขาอาจจะงงๆ ว่าของขวัญแบบไหนถึงจะถูกใจ ไม่ชอบยึดติดกับอะไร คือหากเป็นเรื่องของขวัญ เขาและเธอชอบทุกอย่าง แต่ต้องคุ้มสตางค์ที่เสียไป ของชิ้นนั้นใช้ได้นาน เช่น น้ำหอมกลิ่นใหม่ๆ เสื้อหรือกางเกงที่ใส่ไปทำงานแล้วดูดี รองเท้าใส่สบายๆ สักคู่ ชุดผ้าปูที่นอนเก้าอี้เบาะนุ่มๆ ปรับนั่งนอนได้สบาย ของขวัญแบบนี้ใช้เลยสำหรับชาวราศีพฤษภ

ราศีเมถุน

16 มิถุนายน-15 กรกฎาคม

หนุ่มสาวราศีนี้ค่อนข้างโรแมนติกมากเลยทีเดียว เป็นคนที่มีมนุษยสัมพันธ์เป็นเลิศ มีความคล่องตัวสูง ไม่ค่อยอยู่ติดที่ ขี้เบื่อ ไม่ชอบผูกติดกับอะไรนานๆ เป็นคนเลือกมาก ชอบเปรียบเทียบอะไรดีกว่ากัน จึงทำให้ตัดสินใจยาก ชอบอะไรที่ดึงดูดทำให้มีเสน่ห์ ของขวัญตรงใจสำหรับเขาและเธอ จึงควรเป็นประเภทของที่ดึงดูด เช่น น้ำหอม เครื่องสำอาง กระเป๋าแบบเก๋ๆ ทันสมัย น้ำยาทาเล็บครบเซต ชุดชั้นใน ชุดนอนแบบมีรสนิยม บัตรกำนัลสำหรับการเดินทาง หรือที่พักตากอากาศ แต่ทริคสำคัญเลย ถ้าเราจะให้สิ่งพิเศษสำหรับชาวราศีนี้ เราต้องสร้างความตื่นเต้นก่อน อาจจะทำสร้างบรรยากาศเซอร์ไพรส์ นี่ละใช้เลย คุณจะไม่พลาดช่วงเวลาดีๆ แน่แน่นอน

ราศีกรกฎ

16 กรกฎาคม-15 สิงหาคม

หนุ่มสาวราศีนี้ เป็นคนที่ไม่ค่อยวางแผนอะไรไว้ก่อน คืออยากทำอะไรก็ทำเลย ว่างเมื่อไรก็เมื่อนั้น เป็นคนใจดี รักธรรมชาติ ชอบฟังเพลงคลาสสิก ในขณะเดียวกันลุยได้ทุกที่ทุกเวลา มีโลกส่วนตัวสูง ชอบสะสมของเก่า โดยเฉพาะของที่หายาก หากเก็บไว้เป็นเวลานานแล้วยิ่งมีค่า มีราคาขึ้นถูกใจใช่เลย ชาวราศีนี้แม้ทำตัวเหมือนไม่คิดอะไร แต่เวลาที่ใครให้ความสำคัญ เขาและเธอจะเกิดความกระตือรือร้น รู้สึกภูมิใจในตัวเองขึ้นมาทันที ถ้าของขวัญที่ได้รับเป็นตัวเครื่องบีนก็คงยิ้มไม่หุบ หรือของใช้ที่ใช้สำหรับการเดินทาง ไปไหนไปกัน เช่น ชุดกีฬา หมวกเก๋ๆ รองเท้าผ้าใบ เป้ใบเก่ง แว่นกันแดด หนังสือ เครื่องดนตรีที่พกได้ เพียงเท่านั้นก็สามารถทำให้ผู้รับยิ้มแก้มปริเสียแล้ว

ราศีสิงห์

16 สิงหาคม-15 กันยายน

หนุ่มสาวราศีนี้ เป็นคนสองบุคลิก มีทั้งอ่อนหวาน อ่อนโยน ในบางขณะก็เคร่งขรึม อารมณ์รุนแรง โหดทีเดียวละ อีกทั้ง ชาวราศีนี้มักจะเอาใจยากอยู่สักหน่อย เพราะเขาและเธอค่อนข้างมีมาตรฐาน มีรสนิยมสูง ดังนั้น ของขวัญสำหรับเขาและเธอ จึงควรที่จะพิถีพิถัน ควรดูดีเข้าไว้ ชาวราศีนี้มักคาดหวังกับคนที่เขารู้สึกพิเศษว่า จะต้องรู้จักเขาและเธอให้มากที่สุด หากว่าตรงใจเขาและเธอ คุณก็สามารถเอาชนะใจได้ไม่ยากเลย ของขวัญสำหรับชาวราศีนี้จึงเน้นไปที่ของที่ดูแปลกตา มีรสนิยม ยิ่งเป็นแบบมีชิ้นเดียวในโลก ถูกใจใช่เลย เช่น ผ้าพันคอแบบที่ไม่ซ้ำใคร ของใช้จำเป็นกับกีฬาที่เขาและเธอโปรดปราน เครื่องสำอาง ของแฮนด์เมด กระเป๋า สตางค์ นาฬิกาเรือนงาม ของของแพงดูดีมีสไตล์แต่หากงบประมาณควรเลือก ของที่สร้างคุณค่าทางใจไม่รู้ลืม จะดีที่สุด

ราศีกันย์

16 กันยายน-15 ตุลาคม

หนุ่มสาวราศีนี้ เป็นคนค่อนข้างมีระเบียบ มีรสนิยม รักสวยรักงาม พิถีพิถันในการแต่งตัวและเลือกใช้ของ เป็นคนชอบความโดดเด่น ชอบเป็นที่ยอมรับของคนอื่น ใส่ใจกับเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ทั้งต่อตัวเองและผู้อื่น แม้จะดูจู้จี้จุกจิกไปบ้าง แต่ก็มีหัวใจไมตรีที่น่ารัก ชาวราศีนี้ชอบอะไรกระจุกกระจิก ของขวัญสำหรับเขาและเธอจึงเป็นของสวยงาม น่ารัก โคมไฟแบบเก๋ กรอบรูปที่ดูดี เครื่องประดับ ของที่เข้ตกแต่งบ้าน หนังสืออ่านครบชุด ชุดนาฬิกา ชุดเครื่องแก้ว เดรสสวยๆ ชุดเครื่องนอน แก้วแบบเอนหลังสบายๆ เพราะเขาและเธอชอบอยู่บ้าน และชอบทำอะไรที่บ้านได้ตลอดเวลา ปรับโน่นย้ายนี่ เพื่อความลงตัวยามหยุดพัก และได้นั่งลงแบบสบายๆ ในบ้านตัวเอง

ราศีตุล

16 ตุลาคม-15 พฤศจิกายน

หนุ่มสาวราศีนี้ เป็นนักตรวจสอบมาตรฐานคะ เป็นคนตรงไปตรงมา ไม่ค่อยโอเมานติก ออกจะบ้างงานอยู่สักหน่อย ให้ความสำคัญกับเหตุผลมากกว่าความรู้สึก แต่เห็นแบบนี้ในส่วนตัวเป็นคนที่ชอบอะไรแบบตรงข้ามกับที่คนอื่น ชาวราศีนี้ชอบทำอาหาร ชอบดัดแปลงของเหลือใช้ให้เกิดประโยชน์ เป็นคนมีความคิดสร้างสรรค์ ติดตรงที่ว่าความคิดตัวเองเป็นใหญ่ ชอบของขวัญที่ไม่ถูกไม่แพงจนเกินไป แต่มีความคงทน ใช้ประโยชน์ได้ดีและทนนาน เช่น นาฬิกาข้อมือของใช้สำหรับการทำงาน เสื้อคลุมตัวสวย เข็มกลัด เนคไท กระเป๋าใบเก๋แบบดูดีมีระดับ ของที่บ่งบอกถึงสัญลักษณ์ของประเทศต่างๆ แต่ต้องสามารถนำไปใช้งานได้จริงๆ ไม่ใช่เป็นเพียงของที่ระลึกเท่านั้น

ราศีพิจิก

16 พฤศจิกายน-15 ธันวาคม

หนุ่มสาวราศีนี้ เป็นคนที่เก็บความรู้สึกเก่งมาก อารมณ์อ่อนไหวง่าย มีเสน่ห์ลึกลับ เป็นนักอ่านตัวยง และชอบสิ่งเร้นลับ ชาวราศีนี้ชอบที่จะให้ผู้อื่นใส่ใจและยอมรับในความเป็นตัวตน มีสไตล์เป็นของตัวเอง รสนิยมเป็นเลิศ แต่ไม่ได้หมายความว่าความฟุ้งเฟ้อจะคะ แต่เป็นอะไรก็ได้ที่ดูดีจะถูกหรือแพง ไม่เป็นไร ขอให้ติดสไตล์อาร์ตๆ สร้างความมีสไตล์ เช่น ของตกแต่งบ้านแบบชิ้นเด่นๆ ที่มีสไตล์ไม่เหมือนใคร คริสต์มาสรูปแบบต่างๆ เครื่องประดับแบบเก๋ๆ เรียกว่าชอบของที่ไม่ค่อยซ้ำใคร ยิ่งมีน้อยชิ้นจะชอบเป็นพิเศษ รวมถึงของที่ตัวเองด้วย ก็สร้างความประทับใจให้เขาและเธอได้มากมาย หรือไปสการ์ดแบบต่างๆ ที่สะสมได้ หนังสือวรรณกรรมแฟนตาซี หรือหนังสือเชิงปรัชญา เครื่องประดับงดงามแทนใจ ใช่เลยสำหรับชาวพิจิก

ราศีธนู

16 ธันวาคม- 15 มกราคม

หนุ่มสาวราศีนี้ไม่ค่อยชอบอยู่นิ่ง เบื่อง่าย ชอบท่องเที่ยว รักอิสระ มีความเป็นตัวของตัวเองสูง ยึดมั่นถือมั่น มีจินตนาการ ไม่ชอบการถูกบังคับ มีเป้าหมายในชีวิตแน่นอนใจร้อน อารมณ์คล้อยตามผู้อื่นได้ง่ายถ้าหากเป็นคนที่ไว้ใจ แต่โชคดีที่ค่อนข้างมีเหตุผล เมื่อเขาและเธอใช้เวลาพินิจพิจารณาหืออะไรแล้ว จะกลับมาเป็นตัวของตัวเองได้ ของขวัญสำหรับชาวราศีนี้ คือโปรแกรมการท่องเที่ยว บัตรกำนัลที่พัก คงจะน่าโปรดปรานที่สุด แต่หากเป็นชิ้นเป็นอัน ก็คงเป็นกระเป๋าที่ใส่อะไรได้เยอะๆ กระเป๋าเป้ รองเท้าผ้าใบ แว่นตากันแดด ชุดว่ายน้ำ รองเท้า เครอสแอสวอยที่นุ่มรุ่มร่าม อัญมณีและหินมงคลที่ถูกออกแบบอย่างสวยงาม หรือจะเป็นกล่องเพลงไพเราะที่ทำให้นอนหลับฝันดี

ราศีมังกร

16 มกราคม-15 กุมภาพันธ์

หนุ่มสาวราศีนี้ เป็นคนชอบความโรแมนติก ชอบคนที่ให้ความสนใจ มีเสน่ห์ อารมณ์ห้วนโหดได้ง่าย ขี้หงุดหงิด ชอบเป็นจุดเด่น มีวาทีศิลป์ มีความพยายามเพื่อให้ได้มาดังที่ตั้งใจ ชอบเอาชนะและแอบดื้อตื้อใส่อยู่เสมอ ดังนั้นจึงชอบของที่ดูโดดเด่น ของที่ดูวิจิตร ดูพิเศษ เช่น คริสตัล เครื่องประดับ เครื่องสำอาง ของใช้ที่ดูดี หูหระ ของขวัญแทนใจ เช่น แหวนคู่รัก เสื้อผ้าคู่รัก ชุดชั้นใน ชุดนอน สร้อยคอ ทองคำขาวพร้อมจี้แสนสวยที่ไม่ซ้ำใคร และแน่นอนแสดงความสำคัญกับเขาและเธอตอนให้ของขวัญพิเศษนี้แหละ สร้างความประทับใจไม่รู้ลืมเลย

ราศีกุมภ์

16 กุมภาพันธ์-15 มีนาคม

ชาวราศีนี้เป็นคนมีเสน่ห์น่ารัก ชอบเสียสละ ไม่ชอบยื้อแย่งอะไรกับใคร มีความโดดเด่นเฉพาะตัว เป็นคนอารมณ์ดี มีจุดยืนของตัวเอง ชอบที่จะร้องคั่นและแสวงหาสิ่งแปลกใหม่อยู่เสมอ มีจินตนาการสูง ความคิดสร้างสรรค์เป็นเลิศ ของขวัญที่โดนใจชาวราศีนี้อย่างมาก มักเป็นของประเภทสะสมได้ หรือต่อยอดที่สะสมไว้อยู่แล้ว เขาและเธอเรียกว่าเป็นนักสะสมตัวงาก็ว่าได้ เพราะชอบเก็บโน่นเก็บนี่ ทั้งเครื่องประดับหิน ของกระจุกกระจิก ผ้าเช็ดหน้า ชั้นวางของเพื่อตกแต่งเฟอร์นิเจอร์ในบ้าน กระเป๋า รองเท้า ผ้าพันคอแสนสวย น้ำหอมกลิ่นแบบมีเสน่ห์ชวนหลงใหล ภาพวาดที่มีพลังชีวิตหรือต้นไม้ เหล่านี้สามารถสร้างความประทับใจให้เขาหรือเธอได้แน่ๆ

ราศีมีน

16 มีนาคม-15 เมษายน

ชาวราศีนี้ มักมีความลึกซึ้งอยู่ในตัว ชอบเก็บตัวอยู่เงียบๆ ไม่ค่อยชอบเข้าสังคมหรือสูงส่งกับใคร มีโลกส่วนตัวสูง อารมณ์อ่อนไหว มีจินตนาการ ชอบสิ่งเร้าลับ หมั่นศึกษาหาความรู้อยู่เสมอ เป็นคนที่ใจดีแต่บทจะวินสัก็แล้วละก็ ถึงกับงัดกันได้เลยทีเดียว ของขวัญที่เหมาะสมกับเขาและเธอควรเป็นของที่ดูดี ของสะสมแบบอัญมณี เขาและเธอชอบของที่ดูคลาสสิก เช่น กระเป๋าตังค์หนังอย่างดี เครื่องดนตรี สมุดบันทึกที่เป็นแบบคลาสสิก ของใช้โหนดีเอิร์ธโหนด หนังสือ เครื่องประดับแบบแปลกๆ แบบมีตำนานที่น่าสนใจ บทเพลงคลาสสิกหรือไม่ก็ชวนไปดูละครเวทีโรแมนติกสักเรื่อง เท่านั้นที่ยิ้มกับการเป็นคนสำคัญของเขาและเธอได้แล้ว



ร้าน “Made”

ของคุณตุ๊ด-อนุตรา อังสุประเสริฐ อดีตคนทำหนังสือระดับแนวหน้าของเมืองไทย และเพื่อนสนิทอีกสองคน “ใช้ชีวิตให้ช้าลง แล้วหันมาให้เวลากับความสุขจากสิ่งเล็กๆ น้อยๆ ในชีวิตให้มากขึ้น”

แนวคิดนี้เป็นที่มาของมัดติเลเบิลสไตร์แสนน่ารักอย่างร้าน “Made”

ร้านนี้ก่อกำเนิดขึ้นด้วยความรัก ความใส่ใจ ตลอดจนแนวความคิดที่สร้างสรรคของกลุ่มบุคคลที่มีใจรักและมีไลฟ์สไตล์การใช้ชีวิตที่เหมือนกัน และต้องการส่งผ่านความสุขนี้ไปยังทุกคนในสังคมที่ใช้ชีวิตกันอย่างเร่งรีบในปัจจุบัน จนหลงลืมที่จะแสวงหาความสุขจากรายละเอียดเล็กๆ น้อยๆ ที่มีอยู่รอบตัว

ก้าวแรกที่เดินเข้ามาในร้าน ก็สัมผัสได้ถึงบรรยากาศที่อบอุ่น เป็นมิตร และผ่อนคลาย ราวกับได้มาเยี่ยมบ้านของญาติสนิทมิตรสหาย ภายในร้านเจือด้วยกลิ่นหอมสะอาดที่อบอวลไปทั่ว จนอยากจะสูดอากาศบริสุทธิ์สดชื่นนี้ไว้ให้เต็มปอด และคงต้องใช้เวลาอ้อยอิ่งนานสักนิด ซึ่งตรงกับคอนเซ็ปท์ของทางร้าน ต่อมาก็ค่อยๆ บรรจงเลือกชมสินค้าของทางร้านได้ครบหมดทุกประเภท ข้าวของกระจุกกระจิกน่ารักต่างๆ ถูกจัดวางตามหมวดหมู่ไว้อย่างเป็นระเบียบบนเฟอร์นิเจอร์ไม้สีอ่อนแฉะเดียวกับสีของพื้น ตัดกับสีเทาดำอย่างเรียบเท่และมีเสน่ห์

ผลิตภัณฑ์ของร้านนั้นจะมีแบรนด์ Delibodi เป็นหลัก ซึ่งเป็นแบรนด์ที่เจ้าของร้านทั้ง 3 คน ลงทุนคิดค้นสูตรและออกแบบผลิตภัณฑ์ด้วยตนเอง โดยใช้วัตถุดิบจากธรรมชาติชั้นยอด และมีแหล่งผลิตที่ได้คุณภาพเทียบเท่ามาตรฐานในระดับสากล ผลิตภัณฑ์ที่มีทั้งโลชั่นบำรุงผิว เจลอาบน้ำ สบู่หอม แอแนด์ครีม เทียนหอมสำหรับบ้าน และน้ำมันหอมระเหย ที่โดดเด่นด้วยแนวกลิ่นยูนิเซ็กซ์ชั่นเป็นกลิ่นสากล กลิ่นที่ให้สัมผัสสะอาด สดชื่น และอบอุ่น สำหรับกลิ่นที่เป็นซิกเนเจอร์ของทางร้านมี 4 กลิ่น ได้แก่ กลิ่น Tea Culture ที่มีชาอู่หลงกับดอกมะลิเป็นส่วนผสมหลัก กลิ่น Mandarin Poetry หอมหวานอมเปรี้ยว ชานิดๆ

ช่วยให้รู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า กลิ่น Olive Serif หอมบริสุทธิ์ละมุน-ละไมชวนให้นึกถึงภาพความหลังในวัยเยาว์ และกลิ่นยอดนิยมอย่าง Ginger Theory ที่ผสมผสานความเผ็ดร้อนของขิงอินโดนีเซียเข้ากับกลิ่นหอมเย็นของมินต์ได้อย่างลงตัว จนกลายมาเป็นกลิ่นหอมอันเป็นเอกลักษณ์ ไม่ซ้ำใคร

นอกจากนี้ยังมีผลิตภัณฑ์จากแบรนด์ของเพื่อนๆ ที่มาร่วมเติมเสน่ห์ให้มัดติเลเบิลสไตร์เล็กๆ แสนน่ารักนี้มีชีวิตชีวาอย่างสมบูรณ์แบบ ครบทุกองค์ประกอบ จนเรียกได้ว่าร้านนี้ร้านเดียวได้ของกลับบ้านครบทุกความต้องการเลยจริงๆ มีทั้งของใช้กินเทจที่สะสมมานาน กล้องไพเราะลอยดีเก่าเก็บรุ่นแรกๆ มีดีโบริวณหายาก สตูดิโอหนังต่างๆ สมุดโน้ตทำมือลายสวย ภาพพิมพ์สำหรับตกแต่งบ้าน ปลูกคอสนุขและแมวดีไซน์เก๋ หมอนอิง เครื่องเซรามิก เรื่อยมาจนถึงร่มกันฝน กระเป๋าถัก เครื่องประดับ เสื้อผ้าทั้งเด็กและผู้ใหญ่สไตล์วินเทจน่ารักๆ สินค้าทุกชิ้นมีคุณค่าในงานดีไซน์และคุณภาพในการเลือกใช้วัสดุชั้นดี คุ่มค่าแก่การลงทุนเลือกซื้อเลือกหามาครอบครองเป็นอย่างยิ่ง



ร้าน Made By Delibodi อยู่ที่ Asiatique ริมแม่น้ำเจ้าพระยา โทดง 8
หัวมุมตรอก 7-9 โทร. 08-1432-3860
เปิดให้บริการทุกวัน
ตั้งแต่เวลา 17.00 น. - 24.00 น.

**พิเศษสำหรับผู้่านนิตยสาร
happiness ทางร้าน Made
ขอมอบส่วนลด 10% จากราคา
สินค้าปกติ ตั้งแต่วันนี้ไปจนถึง
วันที่ 31 ธันวาคม 2555 เพียง
ท่านแจ้งว่าทราบข่าวไปรษณีย์
มาจากคอลัมน์ Recommended
ในนิตยสาร happiness**

ในความทรงจำ In our memories

ในชีวิตของคนเรามีเรื่องน่าจดจำมากมาย คงจะดีมากมาย หากเราสามารถนำความทรงจำเหล่านั้นออกมาเป็นผลงานที่สร้างความประทับใจ และเป็นของแต่งบ้านไปได้ในตัว

ความนิยมในการตกแต่งสมุดภาพที่ไม่ใช่เพียงอัดรูปแล้วเก็บใส่ในอัลบั้มรูป ขณะนี้กระแสการตกแต่งสแครปบุ๊กนั้นเป็นที่นิยมกันมาก โดยไม่จำกัดเพศและวัย บางคนอาจเคยทำกันมาบ้างแล้ว แต่สำหรับฉบับนี้เราขอแนะนำเสนอไอเดียการตกแต่งสแครปบุ๊กหลากหลายรูปแบบ เพื่อให้ท่านผู้อ่านได้นำไปปรับใช้เพื่อสร้างผลงานความทรงจำของตัวเองที่มีความหมายและมีคุณค่า ผลพลอยได้คือ ผลงานเหล่านั้นสามารถเป็นของแต่งบ้านชิ้นเด่นได้อีกด้วย

Tag >> For Friend

หากกำลังอยากทำการ์ดสักใบ แต่เบื่อกับรูปทรงและรูปแบบเดิมๆ ที่ต้องเป็นแผ่นพับสี่เหลี่ยม แนะนำให้ลองทำเป็นป้ายแท็คแทน รับรองว่าคุณดี มีความแปลกใหม่อย่างแน่นอน หรือจะทำเป็นป้ายแท็คห้อยติดไปประกอบของขวัญหรือช่อดอกไม้ ส่วนผู้รับก็สามารถเก็บป้ายแท็คนี้ไปทำเป็นที่คั่นหนังสือก็เก๋ไม่ใช่น้อย

Card >> Parents

หากยังอยากได้อารมณ์การเขียนการ์ดหรือส่งการ์ดอยู่แล้วละก็ ลองใช้การประดิษฐ์ขึ้นมาอีกสักหน่อยก็จะได้รูปแบบของการ์ดที่ไม่ซ้ำใคร โดยเราสามารถทำของใหม่ได้ ด้วยการใช้กระดาษลวดลายสวยๆ แล้วตกแต่งด้วยของแทนความรู้สึกต่างๆ แนบไปกับการ์ด มัดด้วยเชือกหรือยางเส้นใหญ่ เพียงแค่นี้ก็เสร็จพร้อมส่งต่อความสุขแล้ว

Frame >> Family

ใครว่ากรอบรูปมีไว้ใส่แค่รูปเท่านั้น เรายังสามารถดัดแปลง เพิ่มเติมให้กรอบรูปธรรมดาดูมีมิติ และเนื้อหาได้ด้วยการเลือกรูปโปรด แล้วตกแต่งด้วยข้าวของต่างๆ หรือป้ายข้อความที่บ่งบอกความรู้สึกของภาพ ทำให้กรอบรูปนี้มีความน่าสนใจกว่าที่เคย

standing card >> Travel

การ์ดตั้งได้ เหมาะสำหรับคนที่พินที่บนโต๊ะทำงานหรือตู้โชว์มากหน่อย การทำการ์ดแบบนี้จะให้ความรู้สึกเหมือนการตกแต่งดิสเพลย์ไว้โชว์ความทรงจำ เราเพียงแค่เลือกภาพหรือสถานที่ที่ประทับใจ พร้อมตกแต่งตามใจชอบ และยังสามารถทำเป็น Travel Journal สไตลด์ตัวเองได้ไม่ซ้ำใคร

ในการทำการ์ดแบบต่างๆ ไม่มีคำว่าผิดหรือถูก สวยหรือไม่สวย เพราะทุกอย่างคืองานศิลปะที่มีตัวเราเป็นผู้กำหนด ขอเพียงทำด้วยใจ มีความสุขที่ได้ทำ และเป็นผู้ส่งต่อความสุข ก็เพียงพอแล้ว

AT HOME





TIPS...

ในการตกแต่งการ์ดเพิ่มเติม

✂ ยามเดินทางเราสามารถเก็บความทรงจำให้อยู่กับเราไปตลอดได้ด้วยกรเก็บสะสมพวกตัวต่างๆ โบรชัวร์ สถานที่โปรด แผ่นที่เมืองนั้นๆ กระดาษรองแก้ว ฯลฯ ของเหล่านั้นนำมาใช้ตกแต่งชิ้นงานอันเป็นเอกลักษณ์ของตัวเองได้เป็นอย่างดี

✂ อย่ามองข้ามวัสดุรอบตัว เพราะสามารถนำมาใช้เป็นอุปกรณ์ตกแต่งได้ เช่น กระดาษหนังสือพิมพ์ ดิกชันนารี โน้ตเพลง กระดาษห่อของขวัญ เชือก ฯลฯ ก็สามารถนำมาตกแต่งได้เช่นกัน



DIY...

วิธีการตกแต่งการ์ดแบบกรอบรูป

- ✂ เลือกกรอบรูปที่มีขนาด 12x12 นิ้ว
- ✂ ตัดกระดาษให้มีขนาดเท่ากับกรอบรูป จำนวน 2 แผ่น เพื่อนำมาทำเป็นพื้นหลัง โดยแผ่นที่ 1 ควรเป็นลายเรียบๆ ส่วนอีกแผ่นสามารถเลือกลวดลายให้แตกต่างกันได้ แล้ววางซ้อนเหลื่อมกันเพื่อสร้างเลเยอร์ให้ชิ้นงานน่าสนใจมากขึ้น
- ✂ เลือกภาพที่ชอบจำนวน 2 ภาพ วางในตำแหน่งที่ต้องการตกแต่งด้วยตัวใดก็ตามคำพูดต่างๆ
- ✂ เพิ่มรายละเอียดให้ดูหรูหรามากขึ้นด้วยมุกและกลิตเตอร์ เพียงเท่านี้ก็จะได้ผลงานที่สวยงามควรค่าแก่การนำมาตกแต่งบ้าน หรือจะทำให้ผู้อื่นแทนการให้การ์ดแบบเดิมๆ ก็ไม่ผิดกติกา



Bromeliad

สับปะรดสี คืออะไร ? มีพันธุ์ไหนบ้าง

ขอขอบคุณ จี๋ ถนนสุขุมวิท 5 ซอย 40 ออจิน สายไหม

สับปะรดสีเป็นพืชอยู่ในตระกูล Bromeliaceae ซึ่งมีอยู่ประมาณ 60 สกุล และมากกว่า 2,000 ชนิด เป็นพืชใบเลี้ยงเดี่ยว โดยมีถิ่นกำเนิดแถบทวีปอเมริกาเกือบทั้งหมด พบบ่อยในทวีปแอฟริกาได้เพียงชนิดเดียว คือ *Pilcairmaia Feliciania* เป็นพืชที่ขึ้นได้ตั้งแต่ในป่าดงดิบที่ชื้นที่สุดจนถึงที่ๆ อากาศแห้งแล้งอย่างทะเลทราย เนื่องจาก Bromeliad มีรูปร่าง ขนาด และสีล้นหลากหลาย เช่น บางชนิดใบมีสีเขียวขลิบเหลือง ริวเหลือง บางชนิดใบสีม่วง แต่มีสีมชมพูเป็นปื้นตามใบ หรือมีจุดประสะดุดตา เป็นต้น ดังนั้น การนำมาใช้ประโยชน์จึงสามารถทำได้หลายอย่าง เช่น ใช้ในการจัดสวน ปลูกเป็นไม้กระถาง ปลูกเป็นไม้ตัดดอก ปลูกเป็นไม้แขวน ปลูกประดับชั้นหรือตู้โชว์ ปลูกให้เกาะอยู่กับกิ่งไม้หรือชอกหิน





ลักษณะเด่น

มีช่อดอกยาวสูง สีกลิบบดอก กลีบเลี้ยง และใบที่จุดขาด คงอยู่ได้นานหลายสัปดาห์ หรืออยู่ได้หลายเดือน ทนแล้ง เหมาะสำหรับจัดสวนที่ไม่ต้องดูแลมาก บางสกุลช่อดอกสั้นอยู่ที่ปลายยอด แต่มักมีใบเลี้ยงหรือใบทั่วไปที่มีสีล้วนสวยงาม

การขยายพันธุ์

ที่นิยมมากที่สุด คือ การแยกหน่อ รองลงมา คือ การเพาะเมล็ด เหมาะสำหรับผสมพันธุ์ใหม่ ได้ลูกผสมที่อาจสวยกว่าหรือด้อยกว่าเดิม ซึ่งต้องคัดต่อไปเรื่อยๆ ให้ได้ลูกผสมที่มีลักษณะที่สวยชัดเจน

ลักษณะนิสัย

โดยทั่วไปแล้ว จะแบ่งตามลักษณะความเป็นอยู่ในสภาพแวดล้อมตามธรรมชาติ ซึ่งจัดเป็นกลุ่มได้ ดังนี้

1. พืชบกดิน-กบแล้ง พบตามพื้นดินทรายแนวป่าใกล้ทะเล เป็นไม้ชอบน้ำ ควรปลูกในกระถางดินเผาหรือพลาสติก ใช้วัสดุที่มีส่วนผสมของทรายหยาบ กาบมะพร้าวสับ อาจเพิ่มถ่านผสมใบไม้ผุ ถ้าปลูกในแปลง ต้องเป็นพื้นที่และดินระบายน้ำได้ดี

2. พืชอิงอาศัย-ชอบความชื้น (Tank Type) สับปะรดสีพวกนี้มีความหลากหลายสูง พบได้ตั้งแต่ระดับน้ำทะเลจนถึงยอดเขาสูงตามคาบไม่ใหญ่ ป่าดิบเขาสูงระดับต่างๆ เมื่อนำมาปลูก ต้องการวัสดุปลูกที่ระบายน้ำและอากาศดี ควรใช้วัสดุให้รากยึดเกาะเพื่อหาอาหารจากผิวไม้ที่อาศัยเกาะอยู่ด้วย เช่น utoไม้แขวน โดยแขวนที่ร่มรำไร แสงแดดประมาณ 60 เปอร์เซ็นต์ ที่มีความชื้นสูงหรือกระถางที่โปร่ง (กระถางกล้วยไม้) ใช้เครื่องปลูกเป็นกาบมะพร้าวสับและใส่ปุ๋ยละลายช้า ที่เรียกสับปะรดชนิดนี้ว่า Tank เพราะใบสามารถเก็บน้ำค้างไว้บริเวณกาบใบและยอด ถ้าปลูกในแปลงควรใช้ดินร่วนโปร่ง มีใบไม้ผุและกาบมะพร้าวสับละเอียด ผสมอิฐหักหรือถ่านทุบก็ได้

3. พืชอิงอาศัย-ชอบความแห้งหรือพืชอากาศแก่ มีสกุลเดียวคือ สกุลทิลแลนเซีย (Tillandsia) จะมีลักษณะเป็นชูสีเทาเงินปกคลุม ระบบรากไม่พัฒนามาก บางชนิดมีราก 2-3 เส้นไว้ยึดเกาะกิ่งไม้หรือผาหิน โดยไม่ทำหน้าที่ดูดอาหารเลย มอสสเปน หรือทั่วไป เรียกว่า หนวดฤๅษี สับปะรดสีชนิดนี้ไม่ต้องใช้กระถางปลูก สามารถผูกติดกับต้นไม้ แก่นไม้ แขวนไว้ที่ร่มรำไร หรือวางบนตาข่ายโปร่งๆ

หากอยากแต่งสวนด้วยสับปะรดสี ก็ต้องเรียนรู้เทคนิคในการปลูกสับปะรดสีด้วย ในปัจจุบันสับปะรดสีกำลังเป็นที่นิยมในการแต่งสวนและจัดกระถาง สับปะรดสีเป็นต้นไม้ที่ไม่ต้องการการดูแลเยอะ แต่ต้องการเทคนิคที่ช่วยให้สับปะรดสีเหล่านี้มีสีสวยและอยู่กับเรานานที่สุด หากเลี้ยงไม่ถูกวิธี สับปะรดสีจะไม่แตกหน่อ ไม่เจริญเติบโต สีไม่สวย หรือค่อยๆ ไทรมตายไปในที่สุด ขั้นตอนการปลูกสับปะรดสีง่ายๆ ที่ทุกคนสามารถทำตามได้ เริ่มจากต้องรู้จักที่อยู่ของสับปะรดสีเสียก่อน สับปะรดสีชอบกระถางดินเผาโปร่ง ขนาดกระถางที่ใช้ต้องเล็กกว่าต้น ถ้ากระถางใหญ่กว่าปกติ เครื่องปลูกจะมีความชื้นมาก ระบายน้ำช้า วัสดุปลูกควรโปร่ง ระบายน้ำและอากาศได้ดี เก็บความชื้นได้เพียงพอ เช่น ถ่านทุบ โฟมหัก อิฐมอญหัก หรือหินภูเขาไฟ สิ่งสำคัญคือ ไม่ควรปลูกต้นจมลึกลงไปวัสดุปลูกมากเกินกาบใบล่าง



สภาพแวดล้อม

สับปะรดสีเจริญเติบโตได้ดีในสภาพชื้น แต่ไม่แฉะ ต้องการแสงมาก แต่ต้องไม่ร้อน ถ้าเป็นไปได้ควรปลูกในบริเวณที่ได้รับแดดครึ่งวันเช้า สามารถปลูกกลางแจ้งได้ แต่ในช่วงฤดูร้อนควรพรางแสงให้มากขึ้น โดยใช้ตาข่ายสีฟ้าซึ่งอีกชั้น เพื่อช่วยตัดแสงที่ส่องลงมา ป้องกันอาการใบไหม้ได้

น้ำ : โดยธรรมชาติพืชกลุ่มนี้ไม่ต้องการน้ำมาก เครื่องปลูกต้องชื้นก้นล่างดี ไม่แฉะเกินไป หากใช้น้ำประปาควรขังน้ำทิ้งไว้สองวัน เพื่อให้คลอรีนระเหยออกหมดก่อน เพราะหากน้ำไปขังตรงบริเวณปลายใบ สารคลอรีนจะกัดใบ ทำให้ใบไหม้เป็นสีน้ำตาลได้ ไม่ควรรดน้ำลงบนยอดโดยตรง เพราะมีผลต่อการแตกยอดอ่อนได้ พืชกลุ่มนี้ไม่ต้องการน้ำมาก จึงเหมาะสำหรับคนที่มีเวลารดน้ำน้อย โดยเฉพาะกลุ่มบรอมมีเลียดนีโอเนเจลยา ซึ่งมีรูปทรงเหมือนแจกัน หากเทน้ำลงไป สามารถกักไว้ในช่องว่างระหว่างกาบใบได้ 0.5-2 ลิตร แล้วแต่ขนาด ซึ่งเลี้ยงต้นได้ตั้งแต่ 7-10 วัน

วัสดุที่ใช้ปลูก : ใช้รากชายผ้าสีดา กาบมะพร้าวสับหรือขี้เลื่อยที่แช่น้ำไว้สามวันให้ยางออกหมดก่อน (เพื่อป้องกันอาการเน่าคอดิน) ผสมกับถ่านและอิฐมอญทุบ ให้น้ำละลายลงได้ ยกเว้นตระกูลเดียวที่ไม่ควรให้น้ำคือ บรอมมีเลียดนีโอเนเจลยา เพราะจะทำให้ใบยืดยาวเสียรูปทรง

การขยายพันธุ์ :

นิยมขยายพันธุ์ด้วยวิธีแยกหน่อ ใช้มีดหรือกรรไกรตัดกิ่ง ตัดให้ชิดโคนหน่อ อาจใช้ปูนแดงหรือยากันราป้ายบริเวณรอยตัด ทิ้งไว้ประมาณสองสัปดาห์จึงปลูกลงในกาบมะพร้าวสับ ซึ่งควรเป็นกาบมะพร้าวของเดิมชนิดหนอยผสมกับของใหม่ เสร็จแล้วรดน้ำหนึ่งครั้ง และทิ้งไว้หนึ่งสัปดาห์ จึงรดน้ำซ้ำ





เทคนิคที่ควรรู้ในการปลูกสับปะรดสี

เรื่องเทคนิคนี้ เป็นสิ่งจำเป็นมาก ที่จะเพาะเลี้ยงให้ประสบความสำเร็จอย่างสูง เพราะพันธุ์สับปะรดสีที่นิยมส่วนใหญ่นั้นโตช้า ราคาแพง ถ้าเพาะเลี้ยงไม่ถูกวิธี สับปะรดสีจะไม่แตกหน่อ ไม่เจริญเติบโต สีไม่สวย หรือค่อยๆ โทมรมตายไปในที่สุด

- 1. สับปะรดสีชอบกระถางดินเผาโปร่ง** ขนาดกระถางที่ใช้ต้องเล็กกว่าต้น ถ้ากระถางใหญ่ เครื่องปลูกจะมีความชื้นมาก ระบายน้ำช้า
- 2. ไม่ควรปลูกต้นจมลูกลงไปใต้วงศปลูกมากเกินกาบใบล่าง**
- 3. วัสดุกำบังเชื้อรา** เป็นเส้นใยสีขาวหรือเป็นแผ่น ที่ผิววัสดุ ให้เปลี่ยนวัสดุปลูกใหม่ ให้เหลือเฉพาะรากที่เกาะวัสดุอยู่เท่านั้น
- 4. ถ้าในฤดูฝน ความชื้นสูง** ควรฉีดพ่นยาป้องกันเชื้อราและแบคทีเรียโคโคแม็กซ์ ทุก 7-15 วันครั้ง ป้องกันใบเน่าเป็นจุดๆ
- 5. ถ้ำต้นแตกหน่อ จนก้านหน่อแข็งแรง ให้รีบตัดหน่อไปปลูกใหม่** ต้นแม่จะได้ไม่โทรม และมีหน่อใหม่ได้เร็วขึ้น
- 6. ปุ๋ย** ใช้ปุ๋ยกล้วยไม้ออกคิดส์-โกลด์ ฉีดพ่นในช่วงเช้ามีแดด ใช้ได้ระยะเวลาประมาณ 3 เดือน
- 7. หมั่นถอนหญ้า บอส และตะไคร่** จะช่วยทำให้วัสดุปลูกถ่ายเทอากาศได้มากขึ้น
- 8. ศัตรูแมลงที่พบได้บ่อย** คือ เพลี้ย สามารถกำจัดได้ด้วยลาเซียน่า อัตรา 2 ช้อนชา/น้ำ 5 ลิตร ฉีดพ่นในตอนเย็น

สับปะรดสีเป็นต้นไม้ที่ไม่ต้องการดูแลมากไม่ต้องการการรดน้ำทุกวัน ดังนั้นจึงเหมาะกับชีวิตของคนเมืองที่มีเวลาไม่มากพอที่จะมานั่งดูแลเอาใจใส่ต้นไม้เข้าเย็น กลับมาดึกไม่รดน้ำสักวันก็ไม่เป็นไร สับปะรดสียังเหมาะที่จะนำไปจัดสวนได้ทุกประเภท ใช้จัดสวนแนวตั้งก็สวยงาม เราสามารถนำไปแขวนไว้กับต้นไม้อื่นหรือกิ่งไม้ก็ได้ ส่วนคนที่ไม่มีพื้นที่มากพอก็สามารถเลี้ยงในกระถางได้ โดยจะวางต้นเดียวก็สวยหรือสัก 3-4 ต้นอยู่รวมกันก็ดูดี หรือจะเลี้ยงรุ่นที่เกาะกับไม้แล้วแขวนไว้กับระเบียงก็ได้ จะได้ไม่ต้องดูแลมากมาย ส่วนคนที่ไม่มีพื้นที่กลางแจ้งจะนำมาจัดสวนก็ได้ทั้งสวนแนวตั้งและแนวราบ สามารถปลูกได้หลากหลายสายพันธุ์ปะปนกันไป หรือจะใช้สับปะรดสีเลี้ยงปะปนไปกับต้นไม้ชนิดอื่นก็ดูเข้ากันได้เป็นอย่างดี





ลิงมาร์โมเสก...

สัตว์เลี้ยงตัวจิ๋ว ของคนมีสตางค์



เมื่อเอ่ยถึงคำว่า **“สัตว์เลี้ยง”** คนส่วนใหญ่มักจะนึกถึงสุนัข แมว กระต่าย และปลา เป็นอันดับต้นๆ แต่ในความเป็นจริงแล้วนิยามของสัตว์เลี้ยงนั้นมีขอบเขตที่กว้างมากจนเกินคาดเดา โดยเฉพาะในหมู่นักมีสตางค์ ที่มักเสาะแสวงหาสัตว์เลี้ยงสายพันธุ์แปลกๆ มาเป็นเพื่อนคลายเหงา ทั้งยังเป็นเครื่องบ่งบอกถึงบารมี สถานะความมั่งคั่งของผู้เป็นเจ้าของได้เป็นอย่างดี ไม่ว่าจะเป็น หงส์ขาวคอคดำ ชิมแปนซี สิงโตขาว และแมงมุม แต่ล่าสุดที่ฮอตฮิตกันมากก็เห็นจะได้แก่ ลิงตัวจิ๋ว (แต่ราคาไม่จิ๋วตาม) ชื่อว่า **“มาร์โมเสก”** นั่นเอง

ลิงจิ๋วมาร์โมเสก ถือเป็นสัตว์ในตระกูลเลี้ยงลูกด้วยนม มีถิ่นกำเนิดในเขตป่าฝนของประเทศในแถบอเมริกาใต้ ทั้งบราซิล โคลัมเบีย เอกวาดอร์ เปรู และโบลิเวีย ลิงมาร์โมเสกถูกขึ้นทำเนียบว่าเป็นสัตว์สงวนชนิดที่ใกล้จะสูญพันธุ์ ซึ่งปัจจุบันการจะมีลิงมาร์โมเสกไว้ในครอบครองในเมืองไทยได้นั้น จะต้องนำเข้ามาจากสหรัฐอเมริกาเป็นส่วนใหญ่ และต้องผ่านการรับรองของอนุสัญญาว่าด้วยการค้าระหว่างประเทศชนิดของสัตว์ป่าและพืชป่าที่ใกล้จะสูญพันธุ์ (The Convention on

International Trade in Endangered Species of Wild Fauna and Flora) หรือ ซีเตส (CITES) ในการนำเข้า เคลื่อนย้าย เพราะพันธุ์หรือจำหน่ายสัตว์เหล่านี้ และรวมถึงต้องได้รับการอนุญาตจากกรมป่าไม้ กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมเสียก่อน

มาร์โมเสกเป็นลิงเผ่าพันธุ์ใหญ่ ที่มีสายพันธุ์มากกว่า 10 สายพันธุ์ แต่สายพันธุ์ที่ผู้คนนิยมเลี้ยงกันมากที่สุดได้แก่ พันธุ์ปิกมีมาร์โมเสก (Pygmy Marmoset) หรือลิงแคระมาร์โมเสก ซึ่งเป็นพันธุ์เล็กที่สุด ขนาดพอๆ กับนิ้วหัวแม่มือมนุษย์ หรือใหญ่สุดราว 5-6 นิ้ว และมีน้ำหนักโดยเฉลี่ยเพียงแค่ 130 กรัมเท่านั้น แต่ในเรื่องราคากลับสวนทางกลับขนาดที่จิ๋วของมันอย่างสิ้นเชิง เพราะมีราคาสูงลิบตั้งแต่หลักหมื่นไปจนถึงหลักแสน หลักล้านเลยทีเดียว ซึ่งสาเหตุที่ทำให้ลิงตัวจิ๋วนี้มีราคาสูง เพราะข้อจำกัดทางธรรมชาติ กล่าวคือ ในการสืบพันธุ์ของลิงจิ๋วนี้จะมีลูกได้ครอกละประมาณ 1-3 ตัว และตลอดอายุขัยเฉลี่ยประมาณ 10 ปี สามารถมีลูกได้เพียง 6-10 ครั้งเท่านั้น นอกจากนี้ลิงมาร์โมเสกตัวเมียยังมีราคาสูงกว่าตัวผู้ เพราะสามารถนำไปเพาะหรือขยายพันธุ์ต่อได้



ลักษณะของลิงตัวจิ๋วมาร์โมเสก จะโดดเด่นตรงที่มีขนยาวนุ่มสลวย มีทั้งสีน้ำตาลและสีเทา มีอุ้งเล็บที่เรียวยาวแหลมสำหรับแกะเปลือกไม้ และมีเสียงร้องคล้ายกับเสียงผิวปาก นิสัยของเจ้าลิงจิ๋วมาร์โมเสก จะชอบอยู่เป็นฝูงตั้งแต่ 8-20 ตัว มีความคล่องแคล่ว ปราดเปรียว ในยามเช้าจะกระโดดหรือวิ่งไต่ต้นไม้ต้นสาย และดำรงอยู่ได้ด้วยการกินแมลงนานาชนิดเป็นอาหาร รวมทั้งหอยทาก ไชนก จิ้งหรีด จิ้งจก ตลอดจนผลไม้ต่างๆ เช่น กล้วย แอปเปิ้ล การดำรงเผ่าพันธุ์ของมาร์โมเสก ตัวผู้จะเริ่มเป็นหนุ่มเมื่ออายุ 1 ปี จะเร็วกว่าตัวเมีย ซึ่งจะเริ่มขยายตามองเพศตรงข้ามก็ต่อเมื่ออายุ 2 ปี และเมื่อทำการเลือกคู่แล้วมาร์โมเสกก็จะทำการสืบพันธุ์ โดยจะมีทายาทได้ครั้งละ 1-2 ตัว

ทางด้านสติปัญญา มาร์โมเสกไม่เฉลียวฉลาดมากนัก แต่ก็ยังสามารถฝึกให้เรียนรู้ได้บ้างในบางเรื่อง และเช่นเดียวกับสุนัขหรือสัตว์อื่นๆ ไป มาร์โมเสกมักจะปล่อยกลิ่นเฉพาะตัวเพื่อเป็นสัญลักษณ์แห่งการยึดครองอาณาเขตตามบริเวณต่างๆ เพราะหากที่ใดที่มีกลิ่นไม่คุ้น ตามสัญชาตญาณแล้วมันจะรู้สึกว่ามันไม่ปลอดภัย

การเลี้ยงลิงมาร์โมเสก ควรพิถีพิถันเอาใจใส่เป็นพิเศษ เพราะเป็นสัตว์ที่เกิดยากตายง่าย ต้องประคบประหงมราวกับเป็นเด็กเล็กๆ ดังนั้นก่อนจะนำมาร์โมเสกมาเลี้ยงควรศึกษาอุปนิสัยใจคอและวิธีการเลี้ยงดูอย่างถูกต้องให้แตกฉานเสียก่อน เช่น ไม่ควรเลี้ยงไว้ในห้องแอร์ เนื่องจากธรรมชาติของมาร์โมเสกเป็นสัตว์เมืองร้อน และระวังเรื่องแมลงมีพิษ จำพวกต่อ แตน และผึ้ง เพราะเจ้าลิงตัวน้อยมักจะชอบกินแมลงเป็นอาหารอยู่แล้ว จึงอาจเผลอไปจับแมลงมีพิษกินเข้าไป ทำให้เกิดอันตรายได้ นอกจากนี้การเลี้ยงลิงมาร์โมเสกให้ดี ต้องพาออกไปเดินเล่นรับแสงแดดภายนอกบ้าง และจัดเตรียมที่อยู่อาศัยให้เหมาะสม คือ กรงกลางแจ้งที่มีขนาดพื้นที่ที่เหมาะสมราว 2x2 เมตร มีพื้นที่ร่มให้พัก มีพื้นที่ที่แดดส่องถึง อากาศถ่ายเทได้ดี รวมทั้งมีการจัดวางกิ่งไม้เลียนแบบธรรมชาติให้ลิงได้ปีนป่ายโลดโผนตามสัญชาตญาณของมันด้วย และที่สำคัญ คือ ผู้เลี้ยงมาร์โมเสก จะต้องใช้เวลามากพอที่จะอยู่เป็นเพื่อนเล่นกับมันไม่ควรทอดทิ้งให้อยู่อย่างโดดเดี่ยวนานนัก เนื่องจากโดยธรรมชาติเป็นลิงที่ค่อนข้างขี้เหงา แต่จะเลี้ยงให้ติดคนมากนั้นก็ไม่ใช่ข้อดี เพราะเวลาคุณๆ ออกไปทำธุระข้างนอกมันก็จะหงอยและตั้งตารอคอยการกลับมาของเจ้าของอย่างใจจดใจจ่อ ดังนั้น ควรจัดตารางแบ่งเวลาดูแลมันอย่างเหมาะสมด้วย

เคล็ดลับในการเลี้ยงลิงมาร์โมเสกอย่างมีความสุข

1. เริ่มต้นจากการเลือกซื้อลิงมาร์โมเสกจากฟาร์มที่ถูกต้องตามกฎหมาย เท่านั้น เพราะปัจจุบันมีการลักลอบนำเข้า ซื้อง่ายลิงมาร์โมเสกอย่างผิดกฎหมายเป็นจำนวนมาก
2. การเลี้ยงลิงมาร์โมเสกตอนเล็กๆ ต้องระวังอย่าให้ท้องเสีย เพราะเป็นสัตว์ที่ท้องเสียง่ายมาก ในช่วงสองสัปดาห์

แรกควรป้อนนมสำหรับทารกที่มีปัญหาหลอดก่อนกำหนด หรือสำหรับเด็กที่มีปัญหาเรื่องระบบย่อยอาหารเท่านั้น และคอยป้อนทุกๆ 2 ชั่วโมง

3. ควรเลือกเลี้ยงลิงมาร์โมเสกตั้งแต่ตอนเล็กๆ และปลูกฝังอุปนิสัยใจคอที่ดีให้ และที่สำคัญควรฝึกให้รักลูก เช่น หาดูกตามาให้เลี้ยง เพราะมาร์โมเสกบางตัวเมื่อมีลูกแล้วจะชอบกอดกึ่งลูก ไม่ใส่ใจลูก ซึ่งจะก่อให้เกิดปัญหาตามมาอีกมาก





บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน)

รายงานผลประกอบการ

รายงานผลการดำเนินงานไตรมาส 2 ปี 2555

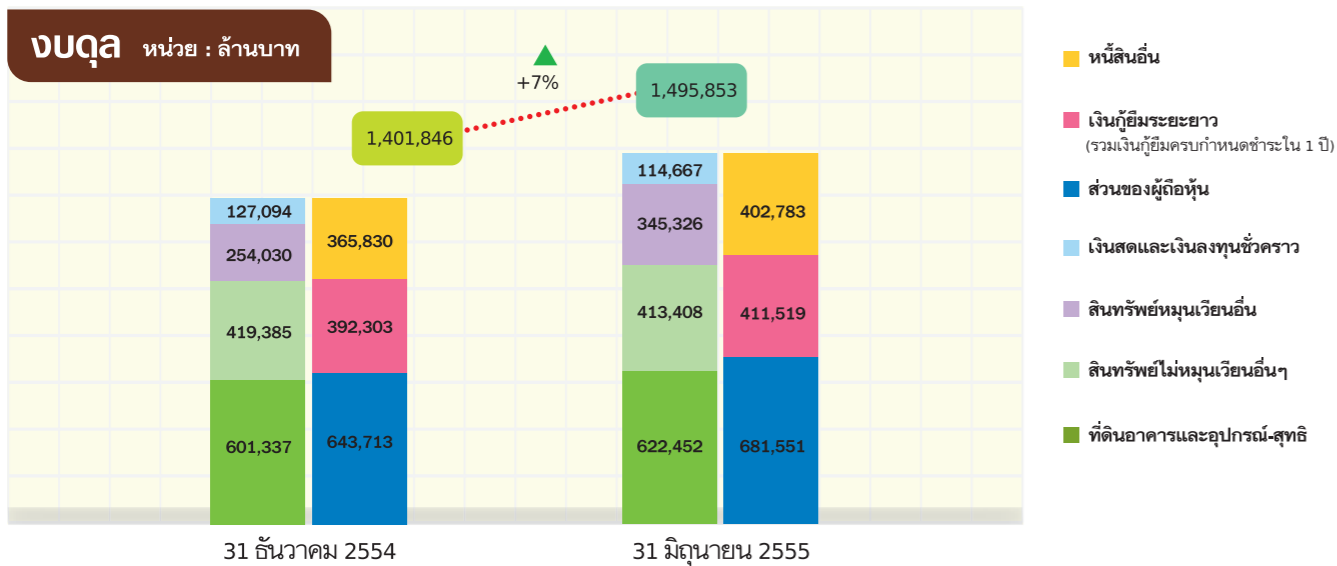
และ 6 เดือนแรกของปี 2555



ภาพรวมผลการดำเนินงาน ของ ปตท. และบริษัทย่อย

ผลการดำเนินงานไตรมาสที่ 2 ปี 2555 เปรียบเทียบกับไตรมาสที่ 1 ปี 2555

ใน Q2/2555 ปตท. และบริษัทย่อยมีรายได้จากการขายจำนวน 682,817 ล้านบาท ลดลงจาก Q1/2555 ร้อยละ 1.3 เป็นผลจากปริมาณการขายที่ลดลงของธุรกิจการค้าระหว่างประเทศและจากราคาขายผลิตภัณฑ์ที่ปรับตัวลงจากความกังวลต่อภาวะเศรษฐกิจโลก โดยราคาเฉลี่ยของน้ำมันดิบดูไบลดลงจาก 116.1 เหรียญสหรัฐ ต่อบาร์เรล ใน Q1/2555 เป็น 106.4 เหรียญสหรัฐ ต่อบาร์เรล ใน Q2/2555 อย่างไรก็ตาม EBITDA เพิ่มขึ้นเพียง 888 ล้านบาท หรือเพิ่มขึ้นร้อยละ 1.5 ซึ่งส่วนใหญ่มาจากผลประกอบการที่ดีขึ้นของธุรกิจถ่านหิน และ ปตท.สผ. ใน Q2/2555 ปตท. และบริษัทย่อยมีส่วนแบ่งขาดทุนจากเงินลงทุนในบริษัทร่วมจำนวน 4,354 ล้านบาท ลดลงร้อยละ 142.3 เมื่อเทียบกับ Q1/2555 ซึ่งมีส่วนแบ่งกำไรจากเงินลงทุนในบริษัทร่วมจำนวน 10,289 ล้านบาท เป็นผลจากกลุ่มธุรกิจการกลั่นที่มีผลการดำเนินงานที่ลดลงจาก GRM ที่ลดลง รวมทั้งขาดทุนจากสต็อกน้ำมันและการตีราคามูลค่าสินค้าคงเหลือให้เป็นไปตามราคาตลาด (NRV) ในขณะ Q1/2555 มีกำไรจากสต็อกน้ำมัน รวมทั้งผลการดำเนินงานกลุ่มธุรกิจปิโตรเคมีที่ลดลงจาก Spread Margin ของผลิตภัณฑ์อะโรเมติกส์ที่ปรับตัวลง โดยเฉพาะ Spread Margin ของพาราไซลีน เนื่องจากความต้องการเพื่อใช้ผลิตผลิตภัณฑ์ขึ้นกลางและชั้นปลายลดต่ำลง รวมทั้งอุปทานในเอเชียเพิ่มมากขึ้น ในขณะที่ Spread Margin และปริมาณขายของผลิตภัณฑ์โอเลฟินส์เพิ่มขึ้นเกือบทุกผลิตภัณฑ์ โดยเฉพาะ HDPE รวมทั้งปริมาณขายเพิ่มมากขึ้น เมื่อเทียบกับ Q1/2555 ใน Q2/2555 ปตท. และบริษัทย่อยมีค่าใช้จ่ายภาษีเงินได้ จำนวน 15,695 ล้านบาท เพิ่มขึ้นจาก Q1/2555 จำนวน 6,264 ล้านบาท หรือเพิ่มขึ้นร้อยละ 66.4 ทั้งนี้ใน Q2/2555 ปตท.สผ. มีรายได้อื่นเพิ่มขึ้นเนื่องจากการรับรู้ค่าสินไหมทดแทนจากเหตุการณ์ในแหล่งมอนทาร่าเพิ่มเติมเป็นจำนวน 990 ล้านบาท และมีการรับรู้ผลขาดทุนของการด้อยค่าของสินทรัพย์แหล่งมอนทาร่าจำนวน 3,455 ล้านบาท รวมทั้ง PTTI มีการรับรู้ผลขาดทุนของการด้อยค่าของเงินลงทุนใน EMG จำนวน 3,972 ล้านบาท ส่งผลให้ใน Q2/2555 ปตท. และบริษัทย่อยมีกำไรสุทธิลดลง 28,873 ล้านบาท หรือลดลงร้อยละ 77.2 จากกำไรสุทธิ 37,386 ล้านบาทใน Q1/2555 (หรือคิดเป็น 13.09 บาทต่อหุ้น) เป็นกำไรสุทธิ 8,513 ล้านบาทใน Q2/2555 (หรือคิดเป็น 2.98 บาทต่อหุ้น)



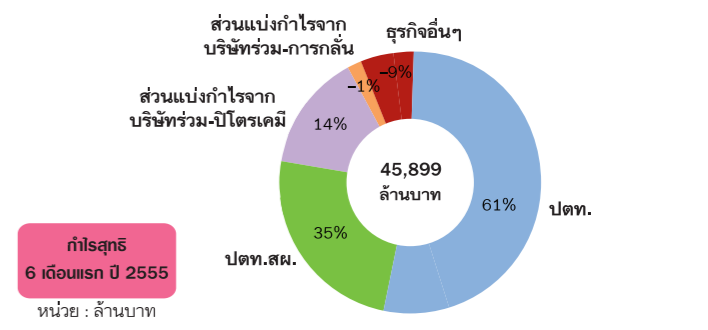
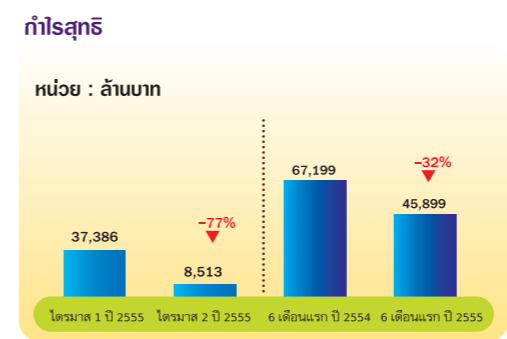
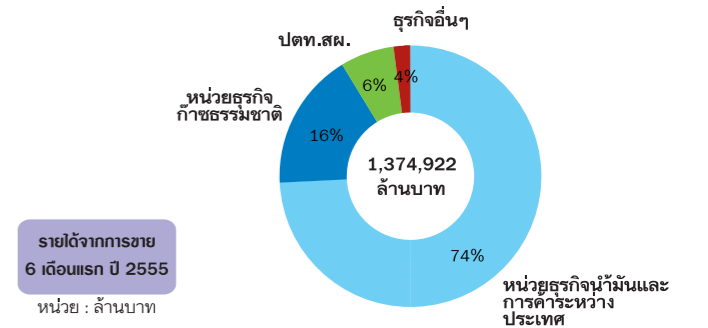
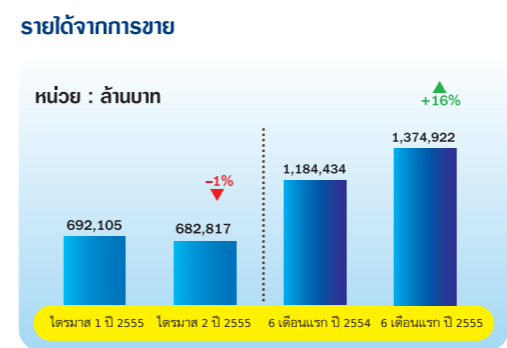
ผลการดำเนินงาน	ไตรมาส 1 ปี 2555	ไตรมาส 2 ปี 2555	6 เดือนแรก ปี 2554	6 เดือนแรก ปี 2555
รายได้จากการขายและการให้บริการ (ล้านบาท)	692,105	682,817	1,184,434	1,374,922
กำไรสุทธิ (ล้านบาท)	37,386	8,513	67,199	45,899
กำไรสุทธิต่อหุ้น (บาทต่อหุ้น)	13.09	2.98	23.57	16.07
อัตรากำไรสุทธิต่อรายได้รวม* (ร้อยละ)	5.29	1.24	5.53	3.30
อัตราผลตอบแทนผู้ถือหุ้น* (ร้อยละ)	18.80	14.76	22.00	14.76
อัตราผลตอบแทนจากสินทรัพย์รวม* (ร้อยละ)	7.38	5.80	8.54	5.80
มูลค่าทางบัญชีต่อหุ้น (บาทต่อหุ้น)	206.68	194.57	184.00	203.97
ราคาหุ้น ณ วันสิ้นสุด (บาทต่อหุ้น)	354.00	323.00	335.00	323.00

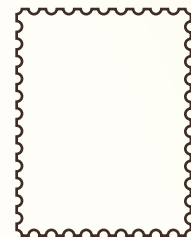
* คำนวณอัตราส่วนทางการเงินเป็นไปตามเกณฑ์ของตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย.

ผลการดำเนินงาน 6 เดือนแรกของปี 2555 เปรียบเทียบกับช่วงเดียวกันของปี 2554

ในครึ่งปีแรกของปี 2555 (1H/2555) ปตท. และบริษัทย่อยมีรายได้จากการขายจำนวน 1,374,922 ล้านบาท เพิ่มขึ้นจาก 1H/2554 ร้อยละ 16.1 เป็นผลมาจากราคาขายผลิตภัณฑ์ที่ปรับตัวเพิ่มขึ้น โดยราคาเฉลี่ยของน้ำมันดิบดูไบเพิ่มจาก 105.6 เหรียญสหรัฐ ต่อบาร์เรล ในครึ่งปีแรกของปี 2554 (1H/2554) เป็น 111.2 เหรียญสหรัฐ ต่อบาร์เรล ใน 1H/2555 ส่งผลให้ EBITDA เพิ่มขึ้นจำนวน 11,332 ล้านบาท หรือเพิ่มขึ้นร้อยละ 10.6 ซึ่งส่วนใหญ่มาจากผลประกอบการที่ดีขึ้นของ ปตท.สผ. และหน่วยธุรกิจน้ำมัน ใน 1H/2555 ปตท. และบริษัทย่อยมีส่วนแบ่งกำไรจากเงินลงทุนในบริษัทร่วมจำนวน 5,935 ล้านบาท ลดลงร้อยละ 72.6 เมื่อเทียบกับ 1H/2554 จากผลการดำเนินงานของกลุ่มธุรกิจการกลั่นที่มีผลการดำเนินงานที่ลดลง แม้ว่าราคาน้ำมันดิบจะปรับตัวสูงขึ้นเมื่อเทียบกับ 1H/2554 อย่างไรก็ตามในปลาย Q2/2555 ตลาดคลายความกังวลต่อปัญหาความไม่สงบในประเทศผู้ผลิตน้ำมันดิบ รวมทั้งอุปทานในตลาดโลกที่เพิ่มขึ้นจึงทำให้ราคาน้ำมันปรับตัวลงอย่างรวดเร็ว ส่งผลให้เกิดขาดทุนจากสต็อกน้ำมันและจากการตีราคามูลค่าสินค้าคงเหลือให้เป็นไปตามราคาตลาด (NRV) ส่วนผลการดำเนินงานของกลุ่มธุรกิจปิโตรเคมีมีผลการดำเนินงานที่ลดลง จาก Spread Margin ที่ปรับตัวลง โดยเฉพาะ LDPE ที่มีราคาผลิตภัณฑ์อ่อนตัวลงตามสภาพเศรษฐกิจ ที่ได้รับผลกระทบจากวิกฤตเศรษฐกิจในยุโรปและสหรัฐอเมริกา รวมทั้งอุปทานที่เกินความต้องการในประเทศจีน นอกจากนี้ Spread Margin ของพาราไซลีนที่ปรับตัวลดลง เนื่องจากใน 1H/2554 ตลาดพาราไซลีนได้รับแรงหนุนจากภาวะอุปทานตึงตัว จากปัญหาการหยุดผลิตของโรงพาราไซลีนหลายแห่งและผลกระทบจากเหตุแผ่นดินไหวที่ญี่ปุ่น ใน 1H/2555 ปตท. และบริษัทย่อยมีกำไรจากอัตราแลกเปลี่ยนจำนวน 630 ล้านบาท ลดลง 3,180 ล้านบาท คิดเป็นร้อยละ 83.5 จาก 1H/2554 ที่มีกำไรจากอัตราแลกเปลี่ยนจำนวน 3,810 ล้านบาท และมีค่าใช้จ่ายภาษีเงินได้ จำนวน 25,126 ล้านบาท ลดลงเพียงเล็กน้อยจาก 1H/2554 จำนวน 92 ล้านบาท หรือลดลงร้อยละ 0.4 อย่างไรก็ตามใน 1H/2555 ปตท.สผ. มีรายได้อื่นเพิ่มขึ้นเนื่องจากการรับรู้ค่าสินไหมทดแทนจากเหตุการณ์ในแหล่งมอนทาร่าเพิ่มเติมเป็นจำนวน 990 ล้านบาท และมีการรับรู้ผลขาดทุนของการด้อยค่าของสินทรัพย์แหล่งมอนทาร่าจำนวน 3,455 ล้านบาท รวมทั้ง PTTI มีการรับรู้ผลขาดทุนของการด้อยค่าของเงินลงทุนใน EMG จำนวน 3,972 ล้านบาท ส่งผลให้ใน 1H/2555 ปตท. และบริษัทย่อยมีกำไรสุทธิลดลง 21,300 ล้านบาท หรือลดลงร้อยละ 31.7 จากกำไรสุทธิ 67,199 ล้านบาทใน 1H/2554 (หรือคิดเป็น 23.57 บาทต่อหุ้น) เป็นกำไรสุทธิ 45,899 ล้านบาทใน 1H/2555 (หรือคิดเป็น 16.07 บาทต่อหุ้น) ทั้งนี้ กำไรสุทธิดังกล่าวเป็นกำไรจากผลประกอบการของ ปตท. ประมาณร้อยละ 61 อีกร้อยละ 39 เป็นผลประกอบการของบริษัทในเครือตามสัดส่วนการลงทุน

ผลประกอบการไตรมาส 2 ปี 2555 และครึ่งปีแรก 2555





กรุณาส่ง บริษัท แคนดี้ส์ แอนด์ ดี จำกัด
317/8 ถนนพระรามที่ 6
แขวงทุ่งพญาไท เขตราชเทวี
กทม. 10400



คำถามท้ายเล่ม

1. การหวดงของโทง
มี 2 ประเภทคืออะไรบ้าง
(Main Story/Thai Therapy)

2. ต้นไม้จักชในประเทศไทยสิงคโปรที่มี
แผงพลังงานแสงอาทิตย์ มีชื่อว่าอะไร
(Environment Report)

3. สถานที่ใดเมื่อไปสักการะแล้ว
ได้ชีวิตดี มีหลักประกัน ได้ความเป็นเกิด
(Dhamma)

4. แปรหัดสินตัวหนัก
ในร้าน Made ชื่อว่าอะไร
(Recommended)

5. ร้านกาแฟร้านแรก
ในปางอุ้ง จ.แม่ฮ่องสอน
ชื่อว่าอะไร
(Getaway Urban)

เฉลยเกม Vol. 10

- ต้นกะเพรา
- พระบาทมัยนุณีหรือพระบาทมัยะนุณี
- ปี พ.ศ. 2532
- ระหว่าง 16.00 น.-19.00 น.
- เมืองปอนเตเดรา แคว้นกัสตามนี

เขียนคำตอบพร้อมข้อมูลของท่านในแผ่นเกม พับตามรอยปรู่ ตัดแสดมปีแล้วส่งไปรษณีย์ได้เลยค่ะ
หมดเขตร่วมสนุก 31 ธันวาคม 2555

รายชื่อผู้โชคดีสำหรับ Special for Readers happiness 2012/Vol. 10

- | | | | |
|---|---|---|---|
| 1. คุณจรงค์ คมนิยวโรจ 011001869613 | 14. คุณชนาภรณ์ ลิ้มปจรรฆวรงค์ 031085222613 | 27. คุณวิไล อุ่นสิริชัย 001059568413 | 40. คุณศิริพร อวระกุลพานิชย์ 016012886613 |
| 2. คุณพรทิพย์ ทองจันทร์ 021163495813 | 15. คุณนุชพรพรรณนันทาร จำกัด 691000028213 | 28. คุณสุภาวรัตน์ พงษาพนิช 002122140113 | 41. คุณบุญยติษฐ์ เพ็ญประดัดบพร 066069554113 |
| 3. คุณวิภาวรรณ จงเกษม 021097451613 | 16. คุณชัยสิทธิ์ สัตตาพันธ์ 031252573313 | 29. คุณนันทวรรณ สาริภสม 001112675413 | 42. คุณแจษฎาธิป บุญเรืองถาวร 016004731413 |
| 4. คุณพรชัย จันทร์งาม 028000088113 | 17. คุณสมชาย กล่อมจิตร 031228615213 | 30. คุณชัยเทพ ตั้งละกัญจน์ 011236959613 | 43. คุณจิราภรณ์ ต้นตัมภานัน 019052848113 |
| 5. คุณศิริกาญจน์ อัครชัย 011238183913 | 18. คุณสายทิพย์ เต็มเปี่ยมเจเนสุธา 001227896413 | 31. คุณสมใจ จงชวลวงษ์ 003126378113 | 44. คุณศิริ ชาติทอง 056055876113 |
| 6. คุณสมคิด องค์รัตน์ประทาน 028063362913 | 19. คุณวรรณภา กรกมลวงษ์ 002027941013 | 32. คุณชัยยุทธาร์ ปาณะกุล 002070023713 | 45. คุณพรทิพย์ สุจจาก 006006291113 |
| 7. คุณอดิพล ตันนรินทร์ 021026336813 | 20. คุณวีร แฉ่มแจ้ง 006025880913 | 33. คุณสิทธิรัตน์ ตรีงคมต 021018734313 | 46. คุณพัชร์ วัชรภรณ์ภณท์ 025093167113 |
| 8. คุณหทัยภา กอสุทธาวรรีตัน 001001354913 | 21. คุณมาลี จีนอุตมรัตน์กุล 011042109813 | 34. คุณสุวรรณา สุขสราญฤดี 009054354213 | 47. คุณกรรณิการ์ วงศ์ศิริวัฒนา 001032629013 |
| 9. คุณอัญชลี ยวโรดม 001067868613 | 22. คุณพีรเศรษฐ์ ประชาเสรี 024269232513 | 35. คุณวันชัย นิมมานนรงค์ 006063328813 | 48. คุณไมตรี วิวิธอำพน 031039715413 |
| 10. คุณวิรัช เกตุพิทยา 011033396513 | 23. คุณกาญจนา เล่งเวหาสถิตย์ 018007598713 | 36. คุณสุจิตต์ วงศ์อรุณนิยัม 011083722713 | 49. คุณชัชวาล สวงนเสริมศรี 018019147113 |
| 11. คุณสุวรรณี ประสานสุธา 001001199113 | 24. คุณยศสินี กิตติบุตร 016005426613 | 37. คุณวรรณภา เวทษาวงษ์ 012012441513 | 50. คุณกิ่งกษา กิจสนาโยธิน 006909963913 |
| 12. คุณอารมย์ สัมฤทธิ์ประดิษฐ์ 081032640013 | 25. คุณสมพร เสาวกุล 001302755113 | 38. คุณสุจุมาลย์ สิทธิมงคล 001222132513 | |
| 13. คุณสมพล โพธิ์ผ่าน 011266676413 | 26. คุณอุตุมภา อุนงศิริราชกิจ 021369458213 | 39. คุณศศิ สุรวโรจประจักษ์ 008001535313 | |

ปตท. จะจัดส่งของรางวัลให้กับผู้โชคดีทางไปรษณีย์

Content

2 From the Editor

จดหมายจากบรรณาธิการ

3 Letter to Editor

ทุกความเห็น ทุกคำติชม
มีความหมายสำหรับเรา

4 PTT News

รวมข่าวกิจกรรมต่างๆ
ของชาว ปตท.

8 We Care

ค่ายเยาวชน
“ชนอมรักษ์บ้านเกิด”

12 PTT Society

ประมวลภาพงาน PTT
The Impression Concert และ
กิจกรรมผู้ถือหุ้นที่นำเสนอใจ

13 PTT Activities

ปฏิทินกิจกรรม

14 Around the World

รวบรวมเรื่องราวน่าสนใจ
จากทุกมุมโลกมาไว้ให้ผู้อ่าน
ได้อัพเดท

16 Environment Report

อัปเดตข่าวสิ่งแวดล้อม
จากทั่วทุกมุมโลก

18 Diary Dates

ปฏิทินข่าวและอีเว้นท์ที่น่าสนใจ

20 Beauty Head to Toes

อัปเดตบิวตี้โปรดักท์น่าใช้

22 Body and Soul

ข้อมูลดีๆ ที่จะทำให้สุขภาพกาย
และใจแข็งแรง

24 Stay Fit and Firm

ออกกำลังกายแบบลดแรงกระแทก
ด้วยอะควา แอโรบิก

26 Health SOS

ดูแลผู้สูงวัยให้ห่างไกลโรคพาร์กินสัน

30 Style Inspired

ของใช้ที่มีกลิ่นอายของความเป็นไทย

32 Cool Stuff

เลือกใช้เลนส์ให้เหมาะสม

33 Good Idea

รวมของดีไซน์เก๋หลากหลายชนิด



on the COVER

คนไทยนำไทยดังไกลไปทั่วโลก

Thai Treasury 48

ซีมิเมนูเด็ดจากร้านเก่าแก่

Unforgotten Classics 82

แบบอย่างชีวิตเรียบง่ายและสมดุล

ของ คุณสรวิญ รังคสิริ 44

happiness magazine

Vol.11 / Oct.-Dec. 2012





2011



2010 - 2011



2011 - 2012



2009 - 2011



2000 - 2012



2004 - 2012

พิสูจน์ความเชื่อมั่น...

ด้วยรางวัลแห่งคุณภาพ

 **life station**
ความสุขหลากหลายสไตล์...ในที่เดียว



www.pttbluesociety.com | PTT Callcenter Tel : 1365



- **พวดีศัลยกรรม สาขาเซ็นทรัลชิดลม**
อาคารจอร์จทาวน์ ถนนวิภาวดี ชั้น 3 A
โทร. 0-2254-0900-3
- **พวดีศัลยกรรม สาขาเซ็นทรัลลาดพร้าว**
ชั้น 5 อาคารสำนักงาน
โทร. 0-2937-0537-8
- **พวดีศัลยกรรม สาขาเซ็นทรัลปิ่นเกล้า**
ชั้น 3 ทางเข้าห้าง
โทร. 0-2884-8315
- **พวดีศัลยกรรม สาขาเซ็นทรัลพลาซ่า**
ชั้น 3 พิงลิฟท์แก้ว
โทร. 0-2673-5771-2
- **พวดีศัลยกรรม สาขาเซ็นทรัลเซนต์จอร์จ**
ชั้น 3 Zone Beauty
โทร. 0-2101-0434-4



ใบอนุญาตเลขที่ ปน.(น)/ 3561 ปตท. สามแสนใน
ถ้าฝากส่งในประเทศไม่ต้องผูกตราไปรษณียากร

กรุณาส่ง
ส่วนประสานงานนิตยสาร Happiness
บริษัท แคนดิสส์ แดนดี จำกัด
317/8 ถนนพระรามที่ 6 แขวงทุ่งพญาไท
เขตราชเทวี กรุงเทพฯ
10400

(เมื่อตอบแบบสอบถามเรียบร้อยแล้ว กรุณาเพิ่มโดยนำส่วนนี้ไว้ด้านบน แล้วส่งไปรษณีย์)

เรียน ท่านผู้อ่านผู้รัก
เรื่อง ขอเชิญร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการให้ข้อมูลเพื่อการพัฒนาและปรับปรุงบริการ

ปตท. ขอขอบพระคุณท่านผู้อ่านผู้รักทุกท่าน ที่ได้ตอบแบบสอบถามครั้งล่าสุด happiness Vol.6 (Apr.-Jun.2011) ข้อมูลของทุกท่านเป็นประโยชน์อย่างมากสำหรับคณะทำงานกิจกรรมสานสัมพันธ์ผู้อ่านที่ผ่านมานี้ ปตท. ได้ปรับปรุงคุณภาพของนิตยสาร happiness และกิจกรรมต่างๆ เช่น คอนเสิร์ต โยคะ การเยี่ยมชมกิจการโรงแยกก๊าซธรรมชาติระยอง สัมมนาทางวิชาการตามข้อเสนอแนะของท่านอย่างต่อเนื่อง และเพื่อให้การจำหน่ายนิตยสารรวมทั้งการจัดกิจกรรมต่างๆ ในปีนี้และปีต่อไป ตรงตามความประสงค์ของทุกท่านให้มากที่สุด ปตท. จึงขอความอนุเคราะห์จากทุกท่านโปรดตอบแบบสอบถามและส่งกลับด้วยใบบริการธุรกิจตอบรับฉบับนี้ เพื่อที่จะนำข้อมูลอันเป็นประโยชน์จากทุกท่าน ไปประกอบการพิจารณาปรับปรุงงานจัดจำหน่ายนิตยสารและพัฒนาางานกิจกรรมสานสัมพันธ์ของผู้อ่านให้ดียิ่งขึ้น

ทั้งนี้ ท่านผู้โชคดี 100 ท่านที่กรุณาตอบแบบสอบถามกลับมาภายในวันที่ 31 ตุลาคม 2555 จะได้รับของที่ระลึกจาก ปตท. ซึ่ง ปตท. จะจับรางวัลและประกาศรายชื่อผู้โชคดีผ่านทางนิตยสาร happiness ฉบับหน้า

ขอแสดงความนับถือ
ฝ่ายผู้ลงทุนสัมพันธ์

หมายเหตุ
ผู้อ่านที่ประสงค์จะเปลี่ยนแปลงแก้ไขข้อมูล ในฐานข้อมูลทะเบียนผู้อ่าน เช่น ชื่อ สกุล ที่อยู่ และข้อมูลทั่วไปอื่นๆ สามารถติดต่อและแจ้งความประสงค์ได้ที่ ธนาคารไทยพาณิชย์ทุกสาขาโดยตรง ในฐานะนายทะเบียนหลักทรัพย์ เพื่อเป็นการรักษาสีทธิประโยชน์ของผู้อ่านทุกท่าน

เงื่อนไขในการรับของที่ระลึก
ปตท. จะจัดส่งของที่ระลึกทางไปรษณีย์ลงทะเบียน ตามที่อยู่ที่ได้แจ้งไว้ในแบบสอบถาม และของที่ระลึกนี้ไม่สามารถแลกเป็นเงินสดได้

หมวดที่ 1 ข้อมูลส่วนตัว

ชื่อ - สกุล.....
 วัน เดือน ปี เกิด.....
 เพศ [] หญิง [] ชาย
 อายุ [] ต่ำกว่า 20 ปี [] 20-40 ปี [] 40-60 ปี
 [] 60-80 ปี [] 80 ปี ขึ้นไป
 สถานภาพ [] โสด [] สมรส [] อื่นๆ
 จำนวนบุตร [] ไม่มี [] 1 คน [] 2 คน [] มากกว่า 3 คน
 วุฒิการศึกษา [] ต่ำกว่าปริญญาตรี [] ปริญญาตรี
 [] ปริญญาโท [] สูงกว่าปริญญาโท
 อาชีพ [] ข้าราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ [] เจ้าของกิจการ
 [] พนักงานบริษัท [] นักเรียน/นักศึกษา
 [] แม่บ้าน [] เกษียณราชการ
 [] อื่นๆ (โปรดระบุ)

ชื่อกิจการ.....
 ชื่อ-สกุล ผู้ติดต่อ (กรณีเป็นนิติบุคคลและคณะบุคคล)

ที่อยู่ติดต่อได้
 เพื่อการจัดส่งนิตยสารและข่าวสารกิจกรรม
 เพื่อการจัดส่งของรางวัลครั้งนี้
 เลขที่ หมู่ที่/หมู่บ้าน.....
 ตรอก/ซอย..... ถนน.....
 แขวง..... เขต..... จังหวัด.....
 รหัสไปรษณีย์.....
 หมายเลขโทรศัพท์.....
 หมายเลขโทรศัพท์เคลื่อนที่.....
 Email.....

หมวดที่ 2 สอบถามเรื่องการเสนอขายหุ้นกู้ ปตท.
 ท่านรับทราบเรื่องการเสนอขายหุ้นกู้ ปตท. จากช่องทางใด
 ไม่เคยทราบ
 ทราบ จากช่องทาง (สามารถเลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)
 จดหมายที่ส่งถึงผู้ถือหุ้นกู้เดิม โทรทัศน์ วิทยุ
 ข่าวหนังสือพิมพ์ Web Site ของ ปตท. เพื่อน คนรู้จัก
 ธนาคารผู้จัดการการจัดจำหน่าย (สาขา ตู้เอทีเอ็ม web site
 ธนาคาร เป็นต้น)
 อื่นๆ โปรดระบุ.....

หมวดที่ 3 สอบถามข้อมูลด้านกิจกรรม (ระบุความต้องการ
 เข้าร่วมกิจกรรมตามลำดับ: 1 = พอใจมากที่สุด 2...3... เป็นต้น)

กิจกรรมวิชาการ
 สถานการณ์ แนวโน้มเศรษฐกิจ ความรู้ด้านธุรกิจของกลุ่ม ปตท.
 ความรู้ด้านการเงิน การลงทุน
กิจกรรมเพื่อสุขภาพ
 โยคะ ไทชิ/ไทเก๊ก สปา ริทริต รำไม้พลอง
กิจกรรมเชิงธรรมชาติ
 ปฏิบัติธรรม ไหว้พระ ทำบุญ ฟังบรรยายธรรม
กิจกรรมสันทนาการ
 จัดดอกไม้ งานฝีมือ เช่น Craft, Decoupage ทำอาหาร
 ถ่ายรูป เสริมสร้าง พัฒนาบุคลิกภาพ
กิจกรรมบันเทิง
 คอนเสิร์ตผู้ถือหุ้น ปตท. ประจำปี (Variety Concert)
 คอนเสิร์ตอื่นๆ (โปรดเลือกเพื่อให้รายละเอียดเพิ่มเติม)
 เพลงอมตะย้อนยุค ดนตรีแจ๊ส วงออร์เคสตรา
 ดนตรีคลาสสิก ศิลปินต่างประเทศ
 อื่นๆ (แนะนำ).....
 ละครเวที
 ชมภาพยนตร์
กิจกรรมท่องเที่ยวไปเช้าเย็นกลับ (One-Day-Trip)
 ร่วมทำกิจกรรม CSR ท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ธรรมชาติ
 ท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม ซิมอาหารอร่อยตามรอย happiness
 เยี่ยมชมกิจกรรม ปตท.
กิจกรรมท่องเที่ยวพักผ่อน
 ในประเทศ
 สถานที่แนะนำ (ถ้ามี).....
 งบประมาณจำนวนเงินจ่ายสมทบที่เหมาะสม
 น้อยกว่า 5,000 บาท 5,000 – 10,000 บาท
 มากกว่า 10,000 บาท
 ต่างประเทศ
 สถานที่แนะนำ (ถ้ามี).....
 งบประมาณจำนวนเงินจ่ายสมทบที่เหมาะสม
 น้อยกว่า 10,000 บาท 10,000 – 20,000 บาท
 มากกว่า 20,000 บาท
 คำแนะนำอื่นๆ ด้านการจัดกิจกรรม

หมวดที่ 4 ความพึงพอใจในนิตยสาร Happiness
 (กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อที่ตรงความเห็นของท่าน)

ประเด็นวัดความพึงพอใจ	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)	หมายเหตุ
1. เนื้อหา						
1.1 มีเนื้อหาสาระครบถ้วน และตรงกับความต้องการ						
1.2 เกมส์และกิจกรรม ร่วมสนุก น่าสนใจ						
2. รูปแบบ						
2.1 รูปแบบและการจัดวาง สวยงาม เหมาะสม						
2.2 จำนวนหน้าเหมาะสม						
2.3 ตัวอักษรอ่านง่าย สบายตา						
2.4 กระดาษและ การจัดพิมพ์มีคุณภาพดี						
3. การจัดส่ง						
3.1 ความสม่ำเสมอ ของการได้รับ						
3.2 นิตยสารจัดส่งในสภาพดี						
โดยรวมแล้วท่านมีความพอใจ ที่ระดับใด						

โปรดระบุคอลัมน์ที่ท่านชื่นชอบที่สุด (ได้มากกว่า 1 คอลัมน์)
 1
 2
 3

โปรดระบุคอลัมน์ที่ควรปรับปรุง (ได้มากกว่า 1 คอลัมน์)
 1
 2
 3

สิ่งที่ท่านต้องการให้ปรับปรุง

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

✂

โปรโมชันพิเศษจากพิวดีคลินิก สำหรับผู้ถือหุ้นกู้ ปตท.

Free
 Golden Mark 1 ครั้ง *กรุณาโทรนัดล่วงหน้า*

Special Price

- ยกเว้นผู้รอดวงตา ในหน้า อย่างมีประสิทธิภาพ (E-Max) 1 ครั้ง
 ราคา 5,000 บาทจากราคปกติ 10,000 บาท พร้อมการทำ Golden Mark ฟรี 1 ครั้ง
- Pristine Smooth + Viora White 1 ครั้ง ราคา 1,500 บาท
 จากราคปกติ 6,000 บาท (เพียวละเอียด เย็นเรียบ ด้วยการผลัดผิวเก่า
 สร้างแลพวยผิวใหม่ พร้อมผลัดวิตามินให้พวหน้าขาวกระจ่างใส)
 กรุณาโทรนัดล่วงหน้า คุ้มครองใช้ได้ถึงวันที่ 31 ธันวาคม 2555

SPECIAL FOR READERS

happiness vol. _____ เลขทะเบียนผู้อ่าน _____

ชื่อ _____ นามสกุล _____

ที่อยู่ _____

โทรศัพท์ _____ โทรศัพท์มือถือ _____

คำตอบข้อ 1) _____

คำตอบข้อ 2) _____

คำตอบข้อ 3) _____

คำตอบข้อ 4) _____

คำตอบข้อ 5) _____

ข้อเสนอแนะ: สำหรับนิตยสาร happiness และกิจกรรมผู้อ่านสัมพันธ์

เรื่องที่คุณแนะนำให้ลงในคอลัมน์ My Space

ผู้อ่านที่เขียนข้อเสนอแนะเข้ามา มีสิทธิ์ลุ้นรับรางวัลพิเศษกับทาง ปตท. โดยจะประกาศรายชื่อผู้โชคดีในเล่มถัดไป