

happiness

Vol. 2 / Jul.-Sept. 2010

the balance of well being

Holistic Medical Therapy

ฟื้นฟูสุขภาพกับแพทย์ทางเลือก

แต่งงานเรียบง่ายแต่ดูดีสไตล์
Modern Mediterranean

ความสุขของคุณ **สุรางค์ เปรมปรีดิ์**

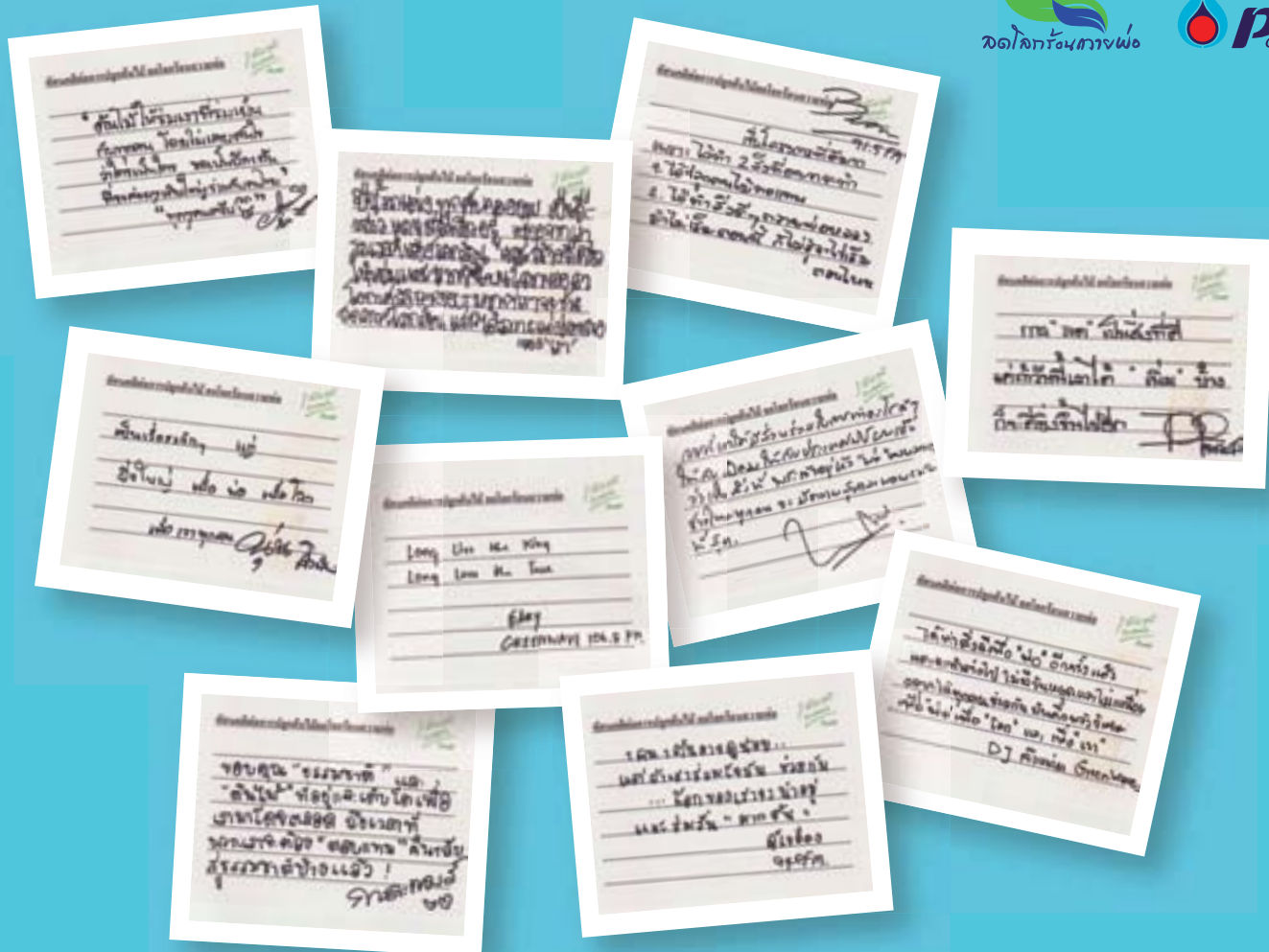
คุณเทวินทร์ วงศ์วานิช
กับความสมดุลของชีวิต



 **ptt**
debenture

רשת אדום סופרמרקט





CONTENT

happiness magazine
Vol. 2 / Jul.-Sept. issue



4 From the Editor

จดหมายจากบรรณาธิการ

5 Letter to Editor

ทุกความเห็น ทุกคำติชมมีความหมายสำหรับเรา

6 PTT Society

รวมภาพความสนุกจากงาน The Infinite Miracle Concert

10 PTT News

ร่วมยินดีกับชาว ปตท. ที่คว้ารางวัล Best Bond Awards 2009, พบรูปโฉมใหม่ของร้าน Café Amazon ที่อาคารเอ็นไอที และข่าวอื่นๆ ที่น่าสนใจ

14 We Care

สร้างจิตสำนึกกับกิจกรรมเพื่อสังคม

16 Diary Dates

ปฏิทินข่าวและอีเว้นท์ที่น่าสนใจ

18 Body & Soul

หลากหลายผลิตภัณฑ์เพื่อบอกเล่าเรื่องราว คัดรูต้ววจจากของผู้หญิง

22 Health SOS

ทำความรู้จักกับโรคที่เกี่ยวข้องกับเครื่องใช้ไอที

26 Grooming Her-Grooming Him

สารพันของใช้เพื่อแต่งสวยและหล่อ

28 Cool Stuff

พาเหรดเครื่องเสียงและไฮมเธียเตอร์รุ่นใหม่

30 Motoring

ไฮบริดคาร์ รถเพื่อสิ่งแวดล้อม

32 Sport

เรื่องราวสนุกๆ ของสี่สี่กับกีฬาฟุตบอล โดย คุณพิศณุ นิลกลัด

34 Entertainment Update

อัปเดตหนังสือ เพลง ภาพยนตร์ งานอาร์ต และเว็บไซต์ที่น่าสนใจ

38 Exclusive

อ่านแง่คิดความสมดุลชีวิตจากคุณเทวินทร์ วงศ์วานิช ประธานเจ้าหน้าที่บริหารการเงินบริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน)

42 New Beauty

นวัตกรรมความงามใหม่ที่สวยได้ทันใจ

46 Holistic Medical Therapy

การเจ็บป่วยที่สามารถรักษาได้ด้วยแพทย์ทางเลือก

50 Dhamma

ปรัชญาและแง่คิดดีๆ ในการดำรงชีวิต

52 From the Expert

พลังแห่งศิลปะบำบัดเพื่อสุขภาพที่ดี

56 PTT's Club

คุณสุรางค์ เปรมปรีดิ์ กับเรื่องเล่าของความสุข

60 Energy Update

อัปเดตทฤษฎีพลังงานทางเลือกหลากชนิดเพื่อสิ่งแวดล้อม

64 Energy Info

มาลองเช็ดดูว่าเราจ่ายค่าอะไรไปบ้างในน้ำมัน 1 ลิตร

65 Debenture Tips

คำถามเพื่อการตัดสินใจก่อนซื้อหุ้นกู้

66 Getaway

พาเที่ยวเมืองมรดกโลกหลวงพระบาง พร้อมพักผ่อนและใจที่รีสอร์ทเพื่อสุขภาพ

74 Dine Out

สวรรค์ของคนรักเบเกอรี่

78 The Recipe

คุณเอ-อโณทัย ก้องวัฒนา เชฟคนดังที่มากบอกเมนูเพื่อสุขภาพแบบง่ายๆ

82 Home and Gardening

แต่งบ้านแบบ Modern Mediterranean เรียบง่ายแต่ดูดี และเพลินกับการดูแลกล้วยไม้หลากพันธุ์

90 Pet Lovers

ได้เวลาพาเพื่อนสี่ขาไปโรงเรียนแล้ว

92 Horoscope

พลังของหินสีหลากชนิดที่นารู้

96 Recommended

แวะให้รางวัลกับตัวเองที่ Spa I Am

97 Special for Readers

เกมสนุกประจำเล่ม



EDITOR'S LETTER

สุขภาพดีย่อมเป็นทุนให้ทำภารกิจอย่างอื่นได้อย่างไร้อุปสรรค



สวัสดีค่ะ หลังจากห่างหายกันไปนาน 3 เดือน happiness ฉบับที่ 2 พร้อมแล้วที่จะให้ทุกท่านได้เพลิดเพลินไปกับเนื้อหาสาระและความบันเทิงที่ทีมงานได้สรรหามาฝากเช่นเคย เนื้อหาอื่นใดที่ทีมงานขอขอบคุณสำหรับเสียงตอบรับที่ดีเกินคาด ซึ่งทำให้ทีมงานทุกคนหายเหนื่อยเป็นปลิดทิ้ง หลากหลายข้อเสนอแนะที่ส่งมา ทางเราได้พยายามปรับเปลี่ยน แก้ไขและเพิ่มเติมโดยไม่รอช้า และหนึ่งในนั้นคือการปรับขนาดตัวอักษรให้ใหญ่ขึ้น รวมทั้งเพิ่มจำนวนหน้าเพื่อให้ท่านได้อ่านอย่างจุใจยิ่งขึ้น ซึ่งทางทีมงานหวังเป็นอย่างยิ่งว่าเนื้อหาสาระที่เพิ่มขึ้นจะถูกใจทุกท่านนะคะ

จากเรื่องราวต่างๆ ที่ผ่านมามากหลายคนอาจยังมีความเครียดสะสมหลงเหลืออยู่ ดังนั้นในฉบับนี้เราจึงมุ่งเน้นไปที่เรื่องของ การดูแลสุขภาพ เพราะเมื่อสุขภาพดีย่อมเป็นทุนให้ทำภารกิจอย่างอื่นได้อย่างไร้อุปสรรค สำหรับเรื่องหลัก (Main Story) สองเรื่องประจำเล่มนี้ได้แก่ การแพทย์ทางเลือก (Holistic Medical Therapy) ซึ่งเป็นการรวบรวมศาสตร์การแพทย์ทางเลือกหลากวิธีที่จะช่วยฟื้นฟูสุขภาพและผ่อนคลายความเครียด ส่วนเรื่องสวยสั่งได้ในคอลัมน์ New Beauty คือการอัพเดทนวัตกรรมความงามใหม่ที่ไม่ต้องพึ่งการผ่าตัด

นอกจากนั้น คอลัมน์ Exclusive ยังได้รับเกียรติจากคุณเทวินทร์ วงศ์วานิช ประธานเจ้าหน้าที่บริหารการเงิน บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) ซึ่งสละเวลามาทบอกล่าเรื่องราวความสมดุลของชีวิตให้เราได้รับรู้กัน อีกทั้งได้รับเกียรติจากคุณสุรางค์ เปรมปรีดี มาให้สัมภาษณ์พิเศษกับเรื่องราวของความสุขในคอลัมน์ PTT's Club และงานเขียนของคุณพิศณุ นิลกลัด กูรูวงการกีฬากับความสนุกเรื่องสี่ล้อกับกีฬาฟุตบอล และที่ขาดไม่ได้เรามีภาพความประทับใจจากงาน PTT The Infinite Miracle Concert ที่ ปตท. ได้จัดขึ้นสำหรับท่านผู้อ่าน หุ่นก้อย่างยิ่งใหญ่เป็นครั้งแรก ความสนุกและความสุขนั้นยืนยันได้จากภาพข่าวในคอลัมน์ PTT Society ทั้งหมดเป็นความตั้งใจของเรา เพื่อแสดงความขอบคุณถึงผู้อ่านทุกท่านที่ให้การสนับสนุน ปตท. เป็นอย่างดีเสมอมาและ ปตท. ขอสัญญาว่าจะจัดให้มีกิจกรรมสลับปรับเปลี่ยนไปเรื่อยๆ ค่ะ

ท้ายนี้ขอเรียนทุกท่านว่าเราจะเจอกันทุกๆ สามเดือน โปรดอดใจรอเล่ม 3 ที่จะมาพร้อมเนื้อหาสาระที่น่าอ่านเหมือนเช่นเคยค่ะ

รักษาสุขภาพนะคะ

พรรณนลิน มหาวงศ์ริกุล
บรรณาธิการบริหาร

MAIL BOX

ทางนิตยสารขอขอบคุณความคิดเห็นและคำแนะนำจากท่านผู้อ่านทุกท่าน ที่ส่งจดหมายเข้ามา ทั้งสามท่านจะได้รับผลิตภัณฑ์ Biotherm แทนค่าขอบคุณจากผู้อ่านทุกท่าน:



หลังจากที่ดิฉันได้อ่านนิตยสาร happiness (2010/Vol. 1) แล้วประทับใจมาก เพราะเป็นนิตยสารที่ทำให้ผู้อ่านมีความสุขมากมาย (โดยเฉพาะในยามที่อากาศร้อนจัด) อ่านแล้วได้รับความรู้ด้านต่างๆ เพิ่มเติมมากมาย ทั้งด้านการท่องเที่ยว สุขภาพอนามัย สูตรทำอาหาร ด้านการลงทุน ฯลฯ

คุณกัลยา ใจไกลศกกิจปรกรณ์

ดิฉันเป็นผู้ถือหุ้่นกั ปตท. มาหลายปีแล้วและเพิ่งจะได้รับ happiness รูปโฉมใหม่ ดูดีมากทั้งรูปเล่ม และเนื้อหาในเล่ม โดยเฉพาะ Special for Readers, The Recipe, Green Living และ Body and Soul ขอให้คุณพระศรีรัตนตรัย จงดลบันดาลให้ บก. และทีมงานทุกท่าน สุขภาพแข็งแรงและมีแต่ความสุขนะค่ะ

คุณนพพร ต่อศักดิ์สกุล

ดิฉันรู้สึกดีใจมากค่ะ ที่ได้ใช้เวลาว่างวันหยุดสงกรานต์ได้อ่านนิตยสาร happiness เล่ม 1 จนจบ เป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์จริงๆ เพราะรู้สึกคุ้มค่ากับสาระต่างๆ ที่ได้รับจากการอ่านมากมาย Design รูปเล่มขนาดพอเหมาะ สีสดใสสวยงาม มีกิจกรรมให้ผู้อ่านได้มีส่วนร่วม ดิฉันขอให้ทีมงานทุกท่าน ทำนิตยสารที่มีคุณภาพเช่นนี้ต่อไปและขอเป็นกำลังใจให้ค่ะ

คุณศิยาพร เหลืองนฤมิตชัย

คณะผู้จัดทำ : happiness นิตยสารสำหรับผู้อ่านทุกท่าน ปตท.

ที่ปรึกษา :

คุณเทวินทร์ วงศ์วานิช

คุณเพ็ญจันทร์ จริเกษม

บรรณาธิการบริหาร :

คุณพรพรรณลิน มหาวงศ์ธิกุล

บรรณาธิการ :

คุณพรพรรณพร ศาสนนันท์

กองบรรณาธิการ :

คุณนิศาร หุตะจุฑะ

คุณภัทรรินทร์ เทียนสวัสดิ์

จัดทำโดย :

ฝ่ายผู้ลงทุนสัมพันธ์

บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน)

555 ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงจตุจักร

เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900

โทรศัพท์ 0-2537-2792-3

โทรสาร 0-2537-2791

Website : www.pttplc.com

Email Address : ir@pttplc.com,

debentureclub@pttplc.com

ออกแบบและผลิตโดย :

บริษัทแคนดิส แดนดี 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

• ข้อคิดเห็นหรือบทความในนิตยสารฉบับนี้ เป็นความคิดเห็นส่วนตัวของผู้เขียนซึ่งไม่มีข้อผูกพันกับบริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) แต่อย่างใด



มหัศจรรย์แห่งความสุขที่ไม่สิ้นสุด

ผ่านไปแล้วกับ PTT The Infinite Miracle Concert ซึ่งนับเป็นกิจกรรมคอนเสิร์ตที่ ๒๓๓. จัดขึ้นอย่างยิ่งใหญ่ที่สุดเป็นครั้งแรกเพื่อเป็นการขอบคุณสมาชิกผู้ถือหุ้นฯ โดยจัดด้วยกัน 2 รอบ คือ รอบ 13.30 น. และ 19.30 น. ของวันที่ 19 มิถุนายนที่ผ่านมา มีสมาชิกผู้ถือหุ้นฯเข้าร่วมกิจกรรมมากมายนับหมื่นคน โดยสมาชิกได้มีโอกาสนพบปะกับผู้บริหาร PTT. และสัมผัสความสนุกสนานร่วมกัน งานนี้สร้างความประทับใจให้กับสมาชิกผู้ถือหุ้นฯอย่างยากที่จะลืม

บรรยากาศของงานเริ่มคึกคักตั้งแต่ช่วงสายๆ เมื่อสมาชิกผู้ถือหุ้นฯทยอยเดินทางมาถึง และได้สนุกสนานกับกิจกรรมต่างๆ หนึ่งงาน มีคนมาต่อแถวกันยาวเหยียดหน้าบูธเกม ที่มีเกมสนุกๆ ให้ลุ้นรางวัลกันแบบไม่อัน เราได้เห็นใบหน้ายิ้มแย้มของสมาชิกเดินทักทายกันอยู่หน้างาน นอกจากนี้บริเวณหน้างานยังมีเวทีคอนเสิร์ตย่อยจากศิลปิน AF และดารามากมาย รวมทั้งบอร์ดนิทรรศการของชมรม “พลังไทย ใจอาสา” ที่สมาชิกร่วมกันทำกิจกรรมดีๆ เพื่อสังคมผ่านชมรมฯ รวมทั้งภายในงานมีเสัอียดโลโก้

PTT The Infinite Miracle Concert จำหน่ายเพื่อนำรายได้หลังหักค่าใช้จ่ายไปบริจาคให้กับองค์กรการกุศลต่างๆ ทั้งโรงเรียนสอนคนตาบอดและโรงเรียนที่ขาดแคลนทุนทรัพย์ที่ มาบตาพุด จ.ระยอง และมีบูธซึ่งจัดให้สมาชิกร่วมกันลงนามด้วย Tablet Pen เพื่อถวายพระพรแด่องค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และจะนำคำลงนามถวายพระพรที่ผู้ร่วมงานได้ลงนามไว้ขึ้นทูลเกล้าถวายต่อไป

ครั้นได้เวลาทุกคนก็เริ่มพากันทยอยเข้าสู่ อิมแพค อารีน่า ฮอลล์ พร้อมที่จะชมการแสดงจากศิลปินระดับแนวหน้าของเมืองไทยที่ร่วมในคอนเสิร์ตนี้อย่างคับคั่ง เบน ชลาทิศเปิดเวทีในช่วงแรก ซึ่งเป็นช่วง Infinite Miracle Voice ด้วยเพลง “รักเธอทั้งหมดของหัวใจ” เรียกเสียงกรี๊ดสนั่นจากผู้ชม ก่อนที่ แก้ม เดอะสตาร์ จะออกมาร้องเพลง “คนเจ้าน้ำตา” สะกดผู้ชมได้ทั้งฮอลล์ เพ็ญ KPN ที่มาพร้อม

เพลงสากลเพราะๆ อย่าง “Hero” หลังจากนั้นศิลปินหลากหลายก็ผลัดกันขับขานเพลงทั้งเก่าและใหม่ ไม่ว่าจะเป็น “แต่ปางก่อน” “จำเลยรัก” “โอ๊ย โอ๊ย” หรือ คนข้างล่าง” ที่ทำให้ชื่อของเบน ชลาทิศ กลายเป็นที่รู้จัก นอกจากนี้ เพ็ญ KPN ได้โชว์พลังเสียงในเพลงสากลอีกหลายเพลง และได้เพื่อนร่วมเวที KPN อย่างปลาทองและกาน้ำมาร่วมแจมอีกด้วย โดยเฉพาะเพลง “I’ll be there” เพลงดังของ MJ ไมเคิล แจ็คสัน ที่ได้สร้างความประทับใจให้กับผู้ชมเป็นอย่างมาก



ต่อมาช่วงที่ 2 เป็นช่วง Infinite Miracle Romance ศิลปินที่เรียกเสียงกรี๊ดจนฮอลล์แทบแตกสำหรับคอนเสิร์ตครั้งนี้คือ ป๊อด ธนชัย อุชชิน ขนเอาเพลงดั่งๆ ของเขามาฝากท่านสมาชิกอย่างจุใจ ไม่ว่าจะเป็น “รักคุณเข้าอีกแล้ว” “ฤดูที่แตกต่าง” “ใคร” และเพลงดั่งของโมเดิร์นด็อกอย่างเพลง “ก่อน” นอกจากนี้ ป๊อดได้นำเพลง “ลมหายใจ” มาอะเร้นจ์ใหม่ให้เป็นเพลงจังหวะมันส์ๆ ปลูกให้ท่านสมาชิกแทบทั้งฮอลล์ลุกขึ้นโยกย้ายกันอย่างสนุกสนาน จากนั้นศิลปินรับเชิญรุ่นใหญ่คือ คุณวินัย พันธุรักษ์ เข้ามาร่วมแจมกับป๊อดในเพลง “ช่วงที่ดีที่สุด” ซึ่งเป็นเพลงที่ผสมผสานเสียงร้องอันเป็นเอกลักษณ์ของศิลปินสองยุคได้อย่างกลมกลืน ยังมีเพลงดั่งในอดีตของคุณวินัยอย่างเพลง “ซู่ทางใจ” และ “เป็นไปไม่ได้” สามารถเรียกรอยยิ้มเพราะรำลึกถึงความหลังจากแฟนเพลงรุ่นใหญ่ ในขณะที่เดียวกันก็สามารถเรียกเสียงกรี๊ดจากแฟนเพลงรุ่นลูกได้ไม่แพ้เพลงรุ่นใหม่ เรียกได้ว่าคอนเสิร์ตของ ปตท. ในครั้งนี้ เอาใจท่านผู้ถือหูนี้ทั้งตั้งแต่รุ่นคุณพ่อ คุณแม่ มาถึงรุ่นคุณลูกและคุณหลานได้อย่างครบถ้วนเลยทีเดียว

อีกช่วงที่เป็นไฮไลท์คือ Infinite Miracle Dream เพราะสร้างทั้งความตึกตักและความฮาอันจนสนั่นฮอลล์โดยศิลปินวัยรุ่นชื่อดังอย่างไอซ์ ศรัณยูออกมาพร้อมกับเพลงลูกทุ่ง “รักคุณยิ่งกว่าใคร” และหางเครื่องสุดอลังการทำเอาแฟนเพลงจำไม่ได้ นึกว่าพีก็อต จักรพรรณ์มาเอง ต่อจากนั้นไอซ์ได้นำเพลง “แฟนจำ” ของเบิร์ด ธงไชย แมคอินไตย์ มาร้อง โดยมี 3 ศิลปินสาวสุดฮอตมาร้องแจมคือดาราสาวสวยน้องแพนเค้ก เขมนิจ และสองตลกหญิงชื่อดัง ตัก ศิริพร และตุ๊กกี้ ชิงร้อยชิงล้าน ที่มาร่วมร้อง เต็มและปล่อยมุขกันอย่างสนุก ทำเอาผู้ชมถึงกับฮาเกินแบบไม่ต้องยั้งเลยทีเดียว

แขกรับเชิญที่มาสร้างความเซอร์ไพรส์สุดๆ ให้กับผู้ชมคือ คุณประเสริฐ บุญสัมพันธ์ ที่ได้มาโชว์เสียงทุ้มๆ นุ่มๆ ในเพลง “หนุ่มนาข้าว สาวนาเกลือ” คู่กับน้องแพนเค้ก ทำให้หลายคนทั้งเพราะร้องได้ดีไม่แพ้กันร้องอาชีพ จนหลายคนสงสัยว่าคุณประเสริฐคงต้องแอบไปซ้อมฝึกซ้อมมาเพื่อคอนเสิร์ตครั้งนี้โดยเฉพาะ หลังจบเพลงคุณประเสริฐได้กล่าวขอบคุณผู้ถือหูนี้ ปตท. ทุกท่าน และให้คำมั่นสัญญาว่าจะดูแลและพัฒนาธุรกิจของ ปตท. ให้ก้าวหน้าสมกับที่ท่านผู้ถือหูนี้ได้ให้ความไว้วางใจลงทุนกับองค์กรของเราตลอดมา



ช่วงที่สนุกสุด ๆ อีกช่วงหนึ่ง เป็นช่วงเพลงแดนซ์มันๆ จากไอซ์ ศรัณยู มีตุ๊กกี้ มาโชว์แดนซ์แบบสุดเซ็กซี่ด้วยในเพลง “คนใจง่าย” ก่อนจะช่วยกันปล่อยมุกกันอีกรอบ เรียกเสียงฮาและทิปจากบรรดาผู้ชม ซึ่งเงินทั้งหมดที่ได้มานั้นทั้งไอซ์และตุ๊กกี้ก็ได้ร่วมมอบให้กับโครงการพลังไทยใจอาสาทั้งหมด ซึ่งเราก็ขออนุโมทนาบุญกับศิลปินทั้งสองมาในโอกาสนี้ด้วย ก่อนที่ไอซ์จะลาคอนเสิร์ตด้วยเพลงแดนซ์เพราะๆ แบบเมตเลย์อีกหลายเพลง ที่ทำเอาหลายคนต้องลุกขึ้นเต้นตามเพราะอดใจไม่ไหว

คอนเสิร์ตช่วงสุดท้ายเป็นช่วง Infinite Miracle Star ของนักร้องสาวผลงานอินเตอร์อย่าง ทาทา ยัง ที่นำเอาเพลงดังของเธอหลายๆ เพลงทั้ง “Dhoom Dhoom” “Sexy Naughty Bitchy” “ขอม” และ “อยากเก็บเธอไว้ทั้งสองคน” มาฝากผู้ชม โดยทาทา ยัง ยังคงรักษาพลังเสียงและความเป็นอินเตอร์เทเนอร์ของเธอ ทำให้ช่วงเวลาแสนมหัศจรรย์ของคอนเสิร์ตครั้งนี้จบลงอย่างงดงาม รวมเวลาทั้งหมดรอบละเกือบ 4 ชั่วโมง แต่ผู้ชมที่ได้อยู่ร่วมในคอนเสิร์ตในวันนั้นต่างพูดเป็นเสียงเดียวกันว่าไม่อยากให้คอนเสิร์ตจบลงเลย

เชื่อว่า PTT The Infinite Miracle Concert ในครั้งนี้คงจะสร้างความประทับใจให้สมาชิกผู้ถือหุ้นทุกท่านอย่างถ้วนหน้า ภาพของผู้ชมที่เดินยิ้มแย้มพูดคุยกันถึงความสนุกสนานที่ได้รับจากคอนเสิร์ตครั้งนี้เป็นภาพที่จะอยู่ในความทรงจำของพวกเขา และจะเป็นกำลังใจให้ ปตท. ได้จัดกิจกรรมดีๆ อย่างนี้อีกในครั้งต่อไป ปตท. ยังไม่หยุดนิ่งในการสรรหาสิ่งดีๆ มาให้กับท่านสมาชิกผู้ถือหุ้น หวังว่าท่านสมาชิกจะติดตามร่วมกิจกรรมของเราต่อไปอีกนะคะ จนกว่าจะพบกันใหม่ค่ะ



PEOPLE FOCUS

ดร.จรรยา พุคยากรณ์
ผู้ช่วยอธิการบดี
มหาวิทยาลัยศรีปทุม



คอนเสิร์ตครั้งนี้มีผู้ถือหุ้นผู้มากมายเข้ามาชมงานกันอย่างเนืองแน่น รวมทั้ง ดร. จรรยา พุคยากรณ์ ที่ใช้เวลาว่างในวันเสาร์ให้เป็นประโยชน์ ซึ่ง ดร. บอกว่าเป็นครั้งแรกและเอาเป็นมากทำงานนี้ได้ รวมคนทุกรุ่น ทุกวัยให้เข้ามาแชร์ความสนุกสนานอย่างไม่แบ่งแยก กระทั่งอีกนิดว่างานนี้ ดร. ท่านเช่นชอบเสียงป๊อปปูล่าเป็นพิเศษ และยังเสนอไอเดียให้ทำกิจกรรมเพื่อสังคม อย่างการมอบรางวัลให้กับพลเมืองดี เพื่อเป็นกำลังใจในการทำดีต่อไป



คุณพิมพ์พรรณ หัสวายกุล
General manager
บริษัท พีทีที จำกัด

อีกท่านหนึ่งที่ไม่ว่าจะไปงานไหนต้องชวนกันมาเป็นครอบครัว จนต้องยกให้เป็นครอบครัวตัวอย่างเสียแล้ว แม้จะออกตัวว่างานนี้จะเหมาะกับลูกๆ มากกว่า แต่คุณแม่คนเก่งอย่างคุณพิมพ์พรรณนั้นมี

หรือจะซัดคำเรียกร้องของลูกก็ได้ จึงต้องมาดูคอนเสิร์ตเป็นเพื่อนเลขาฯ กับ เดอะ สตาร์ เป็นพิเศษเพราะเสียงอันทรงพลังของเธอ แต่คุณแม่มีข้อเสนอแนะว่าคราวหน้าขอละครเวทีที่เกี่ยวระบบาติหรือบริการสปาจะดีมากกว่า

คุณนำพร สติรกุล
ผู้จัดการธุรกิจสัมพันธ์
ฝ่ายธุรกิจ MNC สนาการ
ไทยพาณิชย์จำกัด (มหาชน)



ผู้คนเนืองแน่นในคอนเสิร์ตรอบสอง ทำให้คุณนำพร สติรกุล ต้องฟ้าผ่าจรวดรอกว่ามาถึงออลส์ เกือบจะพลาดชมคอนเสิร์ตเสียแล้ว เธอฟ้าผ่าขอบคุณ ปตท. ที่จัดกิจกรรมดีๆ ช่วยเพิ่มรอยยิ้มและเสียงหัวเราะให้กับทุกคนหลังจากเรื่องเครียดผ่านไปและเออกระซิบชมว่าคุณประเสริฐ บุญสัมพันธ์ นั้นเป็นกับเองเล-ร้องเพลงได้ไพเราะมาก เห็นก็คุณประเสริฐจะมีแฟนคลับเพิ่มอีกหนึ่งคนเสียแล้ว

พลังไทย ใจอาสา จับมือ CSR Club ปลุกป่าชายเลน



ความรับผิดชอบต่อสังคมและสิ่งแวดล้อมนั้นจะต้องดำเนินไปควบคู่กับการทำธุรกิจ นี่เป็นแนวคิดและนโยบายหลักของ ปตท. มาตลอด ซึ่งก็เป็นที่มาของการก่อตั้งชมรมพลังไทย ใจอาสาขึ้น แต่เป้าหมายของชมรมนี้ไม่ได้มีเพียงการทำกิจกรรมเพื่อสังคมและสิ่งแวดล้อมภายในองค์กรเท่านั้น แต่ยังตั้งใจที่จะขยายไปเป็นกิจกรรมที่องค์กรอื่นๆ และสังคมได้มีส่วนร่วมด้วย

เมื่อปลายเดือนมีนาคมที่ผ่านมา ชมรมพลังไทย ใจอาสา ร่วมมือกับสมาชิก CSR Club ซึ่งจัดตั้งโดยสมาคมบริษัทจด

ทะเบียนไทยในตลาดหลักทรัพย์ฯ ชุมชนในพื้นที่ตำบลพังราด และใกล้เคียง ทำภารกิจปลูกป่าชายเลนตามโครงการปลูกป่าเฉลิมพระเกียรติฯ ภายใต้แนวคิดการพัฒนาที่ยั่งยืน ตอน “ห้องเรียน...ป่าชายเลน” เพื่อเรียนรู้และปลูกจิตสำนึกรักษ์ป่าอย่างแท้จริง ณ ป่าสงวนแห่งชาติป่าเลนประแสร์-พังราด ต.พังราด อ.แกลง จ.ระยอง

เรียกว่าไม่ใช่แค่ปลูกป่าบนพื้นที่จริงเท่านั้น ยังเป็นกิจกรรมที่ปลูกป่าให้เติบโตขึ้นในใจคนอีกด้วย

ปตท.คว้า Best Bond Awards 2009



เนื่องด้วยเป็นองค์กรที่มั่นคงและมีความน่าเชื่อถือในสายตานักลงทุน ทำให้ ปตท. ได้รับรางวัลตราสารหนี้ยอดเยี่ยม ประจำปี 2552 หรือ Best Bond Awards 2009 ในสาขา Best Investor Relations Issuer (นักลงทุนสัมพันธ์ดีเลิศ) โดยนายปกรณ์ มาลากุล ณ อยุธยา ประธานกรรมการสมาคมตลาดตราสารหนี้ไทย เป็นผู้มอบรางวัลให้แก่ นายเทวินทร์ วงศ์วานิช ประธานเจ้าหน้าที่บริหารการเงิน บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน)

รางวัลตราสารหนี้ยอดเยี่ยมนี้ สะท้อนให้เห็นถึงการเปิดเผยข้อมูลอย่างโปร่งใสให้นักลงทุนและการทำกิจกรรมนักลงทุนสัมพันธ์อย่างมีประสิทธิภาพและต่อเนื่องของ ปตท. ตลอดมา

THE AMAZON EMBRACE



เปิดตัวไปพร้อมกับการเปิดอาคาร Energy Complex (ENCO) สำหรับ Cafe' Amazon รูปแบบใหม่ โดยเป็นร้านกาแฟต้นแบบ ตั้งอยู่ที่อาคาร ENCO ถนนวิภาวดี-รังสิต ร้านต้นแบบนี้ได้พัฒนารูปลักษณ์ของ Cafe' Amazon ภายใต้แนวคิด "The Amazon Embrace" เพื่อตอบสนองกลุ่มลูกค้าวัยทำงานในอาคารสำนักงาน ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 รูปแบบ คือรูปแบบ Amazonia ร้านกาแฟสไตล์ทันสมัยในรูปแบบเรียบง่าย จำลองสภาพแวดล้อมอันอุดมสมบูรณ์ รายล้อมไปด้วยฝูงสัตว์ป่านานาชนิด ภายใต้โทนสีที่แสดงถึง "อเมซอน" ดินแดนแห่งธรรมชาติและรูปแบบ Forestry ร้านกาแฟที่เน้นการตกแต่งในบรรยากาศที่ปกคลุมด้วยกิ่งก้านสาขาของต้นไม้ในผืนป่าอเมซอน ให้ความรู้สึกเป็นกันเองและใกล้ชิดธรรมชาติ นอกจากนี้รูปแบบใหม่ของร้านแล้ว Cafe' Amazon ยังพัฒนา

สูตรกาแฟอาราบิก้า 100% พร้อมเปิดตัวเครื่องดื่มชนิดใหม่ที่ปรับปรุงรสชาติให้มีความหลากหลาย เพื่อตอบสนองรสนิยมของคณกรุ่นใหม่มากขึ้น อาทิ Caramel Macchiato, Italian Lemon Soda ฯลฯ ปัจจุบัน ร้านกาแฟ Cafe' Amazon จะให้สิทธิเฉพาะผู้แทนจำหน่ายเปิดในสถานบริการน้ำมัน ปตท. เท่านั้น แต่คาดว่าในปลายปี 2553 นี้จะนำระบบ Franchise ออกนอกสถานีน้ำมัน ปตท. เพื่อเปิดโอกาสสำหรับธุรกิจร้านกาแฟของบุคคลภายนอกที่สนใจ

ใครที่อยากสัมผัส Cafe' Amazon รูปแบบใหม่ แวะไปนั่งจิบเครื่องดื่มเย็นๆ คลายร้อนกันที่อาคาร ENCO ได้ค่ะ

GASEX CHARTER SIGNING CEREMONY

ปตท. มุ่งพัฒนาอุตสาหกรรมก๊าซธรรมชาติอย่างต่อเนื่อง ด้วยการลงนามปฏิญญาองค์กรอุตสาหกรรมก๊าซธรรมชาติในภูมิภาคแปซิฟิกตะวันตก ระหว่างสมาชิก GASEX (Gas Information Exchange in the Western Pacific Area) โดย ดร.เต็มชัย บุณนาค ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการใหญ่วางแผน หน่วยธุรกิจก๊าซธรรมชาติ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) ได้เดินทางเข้าร่วมลงนาม ณ เขตเศรษฐกิจฮ่องกง เมื่อเดือนพฤษภาคมที่ผ่านมา

สำหรับองค์กร GASEX นั้นจัดตั้งขึ้นเพื่อขยายความร่วมมือในการแลกเปลี่ยนข้อมูลความก้าวหน้า การพัฒนาอุตสาหกรรมก๊าซธรรมชาติ และยังเป็นแสวงหาโอกาสการเป็นพันธมิตรร่วมลงทุนในอนาคต ปัจจุบันมีสมาชิกซึ่งเป็นองค์กรอุตสาหกรรมก๊าซธรรมชาติจาก 15 เขตเศรษฐกิจ คือ ออสเตรเลีย บรูไน จีน ไต้หวัน ฮ่องกง อินโดนีเซีย ญี่ปุ่น เกาหลี มาเลเซีย ฟิลิปปินส์ ปาปัวนิวกินี นิวซีแลนด์ สิงคโปร์ ไทย และเวียดนาม



MONEY EXPO 2010

เวียนมาถึงอีกครั้งสำหรับมหกรรมการเงินระดับประเทศ MONEY EXPO 2010 ซึ่งในปีนี้จัดขึ้นระหว่างวันที่ 5-9 พฤษภาคมที่ผ่านมา โดย ปตท. ได้เข้าร่วมจัดบูธนิทรรศการ “โลกหมุนได้ด้วยพลังงานไทย...มั่นใจในพลังงาน ปตท.” เพื่อสร้างความมั่นใจให้กับนักลงทุนและเป็นการตอกย้ำภาพลักษณ์ความสำเร็จของกลุ่มบริษัทฯ ในระดับสากล ได้แก่ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) บริษัท ปตท.สำรวจและผลิตปิโตรเลียม จำกัด (มหาชน) บริษัท ปตท. เคมีคอล จำกัด (มหาชน) บริษัท ปตท. อะโรมาติกส์และการกลั่น จำกัด (มหาชน) บริษัท ไออาร์พีซี จำกัด (มหาชน) บริษัท ไทยออยล์ จำกัด (มหาชน) และบริษัทบางจากปิโตรเลียม จำกัด (มหาชน)

ใครที่มีโอกาสได้ไปเยี่ยมชมนิทรรศการของ ปตท. ในงานนี้ คงจะได้เห็นทั้งภาพความสำเร็จที่ผ่านมาและมั่นใจถึงความสำเร็จที่จะเกิดขึ้นในอนาคตของ ปตท. มากขึ้นอีกด้วย



พัฒนาก๊าซชีวภาพเพื่อการคมนาคม



การแสวงหาพลังงานทางเลือกใหม่ๆ ในยุคนี้ถือว่าเป็นภารกิจสำคัญอย่างหนึ่งของ ปตท. ในฐานะองค์กรด้านพลังงานของประเทศ ซึ่งเมื่อเดือนพฤษภาคมที่ผ่านมา ปตท. ได้ลงนามบันทึกข้อตกลง “โครงการทดลองพัฒนาก๊าซชีวภาพที่ได้จากมูลสัตว์เพื่อการคมนาคม” ร่วมกับ บมจ. ยูนิเวอร์แซล แอ๊ดชอร์ปแบ็นท์ แอนด์ เคมีคัลส์ จำกัด (มหาชน) (UAC) เพื่อผลิตก๊าซชีวภาพอัด (Compressed Bio-methane Gas:CBG) สำหรับใช้เป็นเชื้อเพลิงในรถยนต์โดย ปตท. จะรับซื้อก๊าซชีวภาพอัดจาก UAC เพื่อนำไปจำหน่ายเป็นเชื้อเพลิงในรถยนต์ทดแทนการใช้ก๊าซธรรมชาติ (NGV) ในพื้นที่ห่างไกลแนวท่อส่งก๊าซและสถานีบริการหลัก NGV

UAC สามารถผลิตก๊าซชีวภาพอัดได้ในปริมาณ 6.5

ตันต่อวัน ซึ่งจะสามารถทดแทนการใช้แก๊สธรรมชาติได้ประมาณ 6,400 ลิตรต่อวัน หรือแก๊สหุงต้ม (LPG) ประมาณ 5,000 กิโลกรัมต่อวัน จึงทำให้ประชาชนมีทางเลือกในการใช้พลังงานทดแทนเป็นเชื้อเพลิงในรถยนต์เพิ่มมากขึ้น ช่วยลดภาระการนำเข้าน้ำมันจากต่างประเทศ เป็นการนำของเสียที่ไม่ใช้ประโยชน์มาทำให้เกิดคุณค่า และยังเป็นการสร้างมูลค่าเพิ่มให้กับมูลสุกร ซึ่งจะส่งผลต่อเนื่องไปสู่การบริหารจัดการฟาร์มเลี้ยงสัตว์อย่างมีคุณภาพครบวงจรในอนาคต

เรียกว่าเป็นทางเลือกที่ดีของพลังงานทดแทน และยังเป็นทางเลือกในการแก้ปัญหาสิ่งแวดล้อมในชุมชนได้อย่างยั่งยืนไปพร้อมกัน

ตรวจสภาพรถยนต์ ช่วยลดโลกร้อน



การตรวจสภาพรถยนต์เป็นประจำตามกำหนด นอกจากจะช่วยดูแลและยืดอายุการใช้งานแล้ว ยังเป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยประหยัดพลังงานและลดโลกร้อนได้อีกด้วย โครงการตรวจเช็คเครื่องยนต์เพื่อประหยัดพลังงาน “PTT ENGINE TUNE UP 2010” ของ ปตท. เป็นหนึ่งในโครงการ “63 ล้านไทย ร่วมใจลดโลกร้อน ถวายพ่อ” ของกระทรวงพลังงาน เพื่อรณรงค์สร้างจิตสำนึกในการประหยัดพลังงานและลดผลกระทบจากภาวะโลกร้อน โดยกระทรวงพลังงานได้จัดทำแผนการประหยัดพลังงานที่มีเป้าหมายจะลดการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ สาเหตุของก๊าซเรือนกระจกให้ได้ อย่างน้อยปีละ 30 ล้านตันภายใน 15 ปีข้างหน้า

โครงการ PTT ENGINE TUNE UP 2010 นี้ ปตท. ได้ร่วมมือกับสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา (สอศ.) ให้บริการตรวจเช็คสภาพเครื่องยนต์ฟรีรวม 27 รายการ และให้คำแนะนำอื่นๆ ในการซ่อมบำรุงรถยนต์ ที่สถานีบริการ ปตท. จำนวน 50 แห่งทั่วประเทศ ในระหว่างวันที่ 6-15 เมษายนที่ผ่านมา ซึ่งการตรวจเช็คสภาพเครื่องยนต์นั้น นอกจากจะช่วยให้สามารถประหยัดน้ำมันได้มากขึ้นแล้วยังเพิ่มประสิทธิภาพของเครื่องยนต์ ช่วยลดการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ และยังเป็นการเพิ่มพูนประสบการณ์นอกรถเรียน และการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์แก่นักศึกษาอาชีวะที่เข้าร่วมโครงการด้วย

ใครที่สนใจอยากนำรถไปตรวจเช็คสภาพฟรี โครงการได้ขยายการให้บริการไปจนถึง 31 ธันวาคมนี้ โดยจะให้บริการตรวจเช็คเครื่องยนต์ฟรี 15 รายการที่ศูนย์บริการ ProCheck ถึง 100 แห่งทั่วประเทศ รวมทั้งยังมีการจำหน่ายน้ำมันหล่อลื่น ปตท. ในราคาพิเศษด้วย สนใจตรวจสอบรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ โทร. 1365 หรือ www.pttplc.com/Files/Document/Pdf/saveroad/saveroad53.pdf

ปตท. รวมพลังไทยช่วยผู้ประสบภัยฮติ

เหตุการณ์แผ่นดินไหวในประเทศเฮติ นับเป็นภัยพิบัติครั้งรุนแรงที่สุดแห่งปีที่ทำให้เกิดการสูญเสียของชีวิตและทรัพย์สินของชาวเฮติจำนวนมาก ทั้งยังสร้างความสะเทือนใจให้กับชาวโลก เช่นเดียวกับประเทศไทยที่พลังน้ำใจของคนไทยได้ถูกแสดงออกมาต่อเหตุการณ์นี้และ ปตท. ในฐานะองค์กรหนึ่งของคนไทย ก็ได้ร่วมแสดงพลังด้วยการบริจาคเงินช่วยเหลือผู้ประสบภัยฮติในนามของชมรมพลังไทย ใจอาสา ผ่านศูนย์รวมน้ำใจชาวไทยช่วยเหลือผู้ประสบภัยฮติของสำนักนายกรัฐมนตรี เป็นเงิน 2,500,000 บาท และยังได้ร่วมบริจาคเงินผ่านหน่วยงานภาคเอกชนในนาม ปตท. อีก 1,500,000 บาท รวมเป็นเงิน ทั้งหมด 4,000,000 บาท

การรวมพลังน้ำใจร่วมกันครั้งนี้ ทำให้เราได้เห็นถึงพลังไทยที่ไม่เคยทอดทิ้งเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน ไม่ว่าจะอยู่แห่งใดในโลกก็ตาม





พลังไทย ใจอาสา สร้างจิตสำนึกเป็นพลังเพื่อสังคม

“การทำงานเพื่อสังคม ควรเริ่มต้นจากจิตใจ ของคนในองค์กร”

นั่นคือหลักการเบื้องต้นที่คุณประเสริฐ บุญสัมพันธ์ ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) ในฐานะนายกสมาคมสโมสรพนักงาน ปตท. และที่ปรึกษาชมรมพลังไทย ใจอาสา ได้ให้ไว้เมื่อครั้งที่เขา ปตท. ที่บีอีเอสได้มาร่วมตัวกันภายใต้ชื่อชมรมเป็นครั้งแรก

“คนภายนอกมองว่า ปตท. ทำงานให้กับสังคมและได้รับรางวัลต่างๆ มากมาย แต่ถ้าคนในองค์กรไม่มีส่วนร่วมแล้วจะมีประโยชน์อะไร” คุณประเสริฐกล่าว

ดังนั้นชมรมพลังไทย ใจอาสา จึงมีเป้าหมายที่จะเป็นศูนย์กลางรวบรวมพลังจิตอาสาของพนักงาน ปตท. บริษัทในกลุ่ม ปตท. พนักงานที่เกษียณแล้ว และเครือข่ายผู้ที่เกี่ยวข้องกับองค์กร เพื่อช่วยเหลือและแบ่งปันต่อเพื่อนมนุษย์ เป็นความสำนึกที่รักซึ่งกันและกัน เป็นพลังแห่งความดีที่จะขับเคลื่อนสังคมไทยไปสู่การพัฒนาอย่างยั่งยืน

เดิมทีก่อนที่จะมีการจัดตั้งชมรมพลังไทย ใจอาสาขึ้นอย่างเป็นทางการ ปตท. มีฝ่ายกิจการเพื่อสังคมอยู่แล้ว ต่อมาเมื่อมีการรวมตัวเพื่อทำกิจกรรมบ่อยครั้งขึ้น จึงได้มีการจัดตั้งชมรมพลังไทย ใจอาสา โดยมีคุณเทวินทร์ วงศ์วานิช ประธานเจ้าหน้าที่บริหารการเงิน ปตท. เป็นประธานชมรม

“หากพนักงาน ปตท. ได้รับการปลูกฝังความคิด ความรับผิดชอบต่อสังคมและประเทศชาติ โดยผ่านกิจกรรมที่เป็นกลไกในการฝึกฝนและเพิ่มศักยภาพในการเรียนรู้ที่จะช่วยเหลือและแบ่งปันต่อเพื่อนมนุษย์ ก็จะเป็นการปลูกฝังให้พนักงานนำหลักการและกระบวนการทำกิจกรรมต่างๆ ไปใช้ในชีวิตประจำวันและเกิดประโยชน์ต่อตัวสมาชิกเองด้วย ทั้งความมั่นใจในการตัดสินใจ รู้จักวางแผนและบริหารงาน การทำงานร่วมกับชุมชน ได้เรียนรู้วิถีชีวิตของคนในสังคม เสียสละต่อส่วนรวม ทำให้มีจิตใจโอบอ้อมอารีและมุ่งมั่นดี ทั้งยังช่วยสร้างบุคลิกภาพให้เป็นคนกระฉับกระเฉง มีมนุษยสัมพันธ์ รู้จักวางตัว มีจิตใจที่เข้มแข็ง เป็นแบบอย่างที่ดีของครอบครัวและองค์กร”

“และพลังจากกลุ่มคนเหล่านี้ก็จะทำให้เกิดสังคมของการช่วยเหลือและแบ่งปันซึ่งกันและกัน” คุณเทวินทร์กล่าว

การรวมตัวกันเป็นชมรมนั้นยังทำให้รูปแบบการทำกิจกรรมเพื่อสังคมและสิ่งแวดล้อมดำเนินการอย่างเป็นระบบและมีขั้นตอนมากขึ้น นับตั้งแต่จัดตั้งชมรมอย่างเป็นทางการในเดือนสิงหาคม 2552 มีสมาชิกเข้าร่วมกิจกรรมมากขึ้นเรื่อยๆ และมีการจัดกิจกรรมอยู่เป็นประจำ กิจกรรมแรก คือ การปลูกป่า ปลูกหญ้าแฝก และสร้างฝายชะลอน้ำที่ตำบลห้วยเขย่ง อ.ทองผาภูมิ จ.กาญจนบุรี กิจกรรมอื่นๆ เช่น ...พัฒนาสนามเด็กเล่นให้โรงเรียนวัดศรีรัตนธรรม อ.ด่านช้าง จ.สุพรรณบุรี ซึ่งเป็นโรงเรียนขาดแคลน ผู้ปกครองส่วนใหญ่มีฐานะยากจน โดยสมาชิกชมรมฯ ได้ร่วมกันทำสื่ออาคาร ปรับปรุงภูมิทัศน์ สนามเด็กเล่นและเลี้ยงอาหารกลางวันเด็กนักเรียน

...มอบถุงยังชีพช่วยเหลือผู้ประสบอุทกภัยน้ำท่วมและภัยหนาวในจังหวัดต่างๆ

...รับบริจาคเงินจากพนักงานภายในกลุ่มบริษัท ปตท. เพื่อช่วยเหลือผู้ประสบภัยพิบัติแผ่นดินไหวที่ประเทศเฮติ

...ปลูกป่าชายเลนตามโครงการปลูกป่าเฉลิมพระเกียรติฯ ณ ป่าสงวน



แห่งชาติป่าเลนประแสร์-พังราด อ.แกลง จ.ระยอง โดยร่วมกับสมาชิก CSR Club ซึ่งจัดตั้งโดยสมาคมบริษัทจดทะเบียนไทยและชุมชนในพื้นที่ ต.พังราดและใกล้เคียง

...โครงการ “นักสืบสายลม” ร่วมกับมูลนิธิโลกสีเขียว เพื่อสำรวจสภาพอากาศจากไลเคนที่สวนลุมพินี ซึ่งหากสภาพอากาศไม่ดีแล้วก็จะไม่มีไลเคนอาศัยอยู่

ชมรมพลังไทย ใจอาสา ได้วางแผนงานอย่างเป็นระบบ โดยในปี 2553 นี้ ชมรมฯ จัดกิจกรรมอย่างต่อเนื่องและครอบคลุมใน 5 ด้านหลัก คือ

1. กิจกรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตชุมชน เช่น โครงการรักษป่า สร้างคน 84 ตำบลวิถีพอเพียง ซึ่งเป็นโครงการเสริมศักยภาพให้แก่ชุมชนในด้านต่างๆ พัฒนาชุมชนในด้านจิตใจให้รักป่าและพัฒนาตนเองให้เข้มแข็งภายใต้วิถีพอเพียง ซึ่งถือเป็นโครงการที่สานต่อจากโครงการปลูกป่าถาวรเฉลิมพระเกียรติฯ 1 ล้านไร่

2. กิจกรรมเพื่อการศึกษาและพัฒนาศักยภาพเยาวชน โดยสมาชิกได้ใช้ทักษะและความสามารถตามความถนัด ร่วมแบ่งปันความรู้หรือช่วยเหลือพัฒนาสถานศึกษาต่างๆ เช่น ครูอาสาสอนคอมพิวเตอร์ คณิตศาสตร์ ภาษาอังกฤษ กีฬา และช่วยปรับปรุงห้องสมุด อาคารเรียน สนามเด็กเล่น เป็นต้น

3. กิจกรรมด้านสิ่งแวดล้อมและการจัดการทรัพยากรท้องถิ่น ได้แก่ การปลูกป่า ฟื้นฟูป่า ปลูกหญ้าแฝกเพื่อการอนุรักษ์ดินและน้ำ การถ่ายทอดความรู้เรื่องการอนุรักษ์ทรัพยากรและการจัดการทรัพยากรท้องถิ่นอย่างยั่งยืนแก่ชุมชนในพื้นที่ที่เป็นเครือข่าย ปตท.

4. กิจกรรมช่วยเหลือและบรรเทาสาธารณภัย เช่น การมอบผ้าห่มแก่ผู้ประสบภัยหนาว การมอบถุงยังชีพและสิ่งของบริจาคแก่ผู้ประสบอุทกภัยและอัคคีภัย

5. กิจกรรมอาสาสมัครช่วยเหลือและมีส่วนร่วมในงาน CSR ของ ปตท. เช่น งานวันเด็ก รวมทั้งงานที่ ปตท. สนับสนุนแก่หน่วยงานภายนอกด้าน CSR

1 ปีที่ผ่านมา นับตั้งแต่ก่อตั้งชมรมพลังไทย ใจอาสาขึ้น ไม่เพียงแต่เป็นการจุดประกายความคิดดี ทำดีเพื่อสังคมแล้วยังจุดประกายความหวังของสมาชิกในชมรมว่า แนวคิดและกิจกรรมที่ได้ร่วมกันทำจะสามารถขยายผลออกไปสู่วงกว้างมากขึ้นเรื่อยๆ จากองค์กร สู่ชุมชน สู่สังคม สู่ประเทศ

และกลายเป็นพลังขับเคลื่อนที่ทำให้คนไทยทุกคนยิ้มได้อย่างมีความสุขตลอดไป

JUNE 2010

วันนี้-26 มิถุนายน

นิทรรศการภาพถ่าย “เบื้องหลังชีวิต เป็นการรวบรวมภาพถ่ายเบื้องหลังชีวิตของผู้คนใน 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ จากฝีมือการถ่ายของผู้หญิงและเยาวชนท้องถิ่นรวมทั้งสิ้น 25 คน โดยทางมูลนิธิฟรีดริค เอแบร์ท กลุ่มเพื่อนและครอบครัวผู้สูญเสียได้มอบกล้องถ่ายภาพดิจิทัลให้กับผู้เข้าร่วมโครงการ เพื่อใช้บันทึกภาพ สนใจแวะชมได้ที่โถงหน้าหอศิลปวิทยนิทรรศน์ ศูนย์วิทยุวิทยุการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย www.car.chula.ac.th/art



24-27 มิถุนายน

คนรักน้องหมาต้องไม่พลาดงาน Thailand International Dog Show 2010 ที่ อิมแพค อารีน่า เมืองทองธานี เป็นงานแสดงสินค้าสำหรับสุนัขยิ่งใหญ่แห่งปี ภายในงานมีกิจกรรมต่างๆ อาทิ โครงการมินิมาราธอนเพื่อสุขภาพของเจ้านายและสุนัขแสนรัก การประกวดโชว์สุนัข ซ้อปปีงสินค้าสำหรับสุนัข รวมถึงกิจกรรมดีๆ อย่างการบริจาคโลหิตเพื่อสุนัขที่เจ็บป่วยหรือบริการฉีดวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้า ตรวจสอบสุขภาพฟัน และทำหมันสุนัขฟรี



JULY 2010



วันนี้-31 กรกฎาคม

โรงแรมแกรนด์ ไฮแอท เอราวัณ กรุงเทพฯ จัดแคมเปญยิ่งใหญ่ “แกรนด์ เอ็กซ์พีเรียน” ให้ได้อิ่มอร่อยกับรสชาติอาหารไปกับข้อเสนอพิเศษสุด เมื่อรับประทานอาหารครบทุก 500 บาท รับบัตรกำนัลมูลค่า 100 บาท สำหรับมื้ออาหารต่อไป ณ ห้องอาหารเทเบิลส์, เอราวัณ ที รूम, ห้องอาหารอิตาเลียน สปาไซซ์ และเดอะไดนิง รूम สำรองที่นั่งหรือสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมโทร. 0-2254-1234



16-17 กรกฎาคม

เตรียมพบกับความสนุกสนานแบบโก๊ะ มั่นส์ ฮา กับ “ตลกมหัศจรรย์ โก๊ะดี อารามบอย ตอนโก๊ะดี 6 แพร่ง” ที่ รอยัลพารากอน ฮอลล์ ห้างสรรพสินค้าสยาม พารากอน กับมุขผีล้อเลียนภาพยนตร์ พร้อมแขกรับเชิญที่มาสร้างความเฮฮากันเต็มอิม นำชบวนโดย โน้ต เชิญยิ้ม, ค่อม ชวนชื่น, มัม ลาโคนิค, เอกชัย ศรีวิชัย, ตั๊ก บริบูรณ์, แม่แดง-ฉันทนา, แม่เม้าท์-สุดา และนักร้องหนุ่มห้าไฟ ชิน ชินวุฒิชื้อบัตรได้ที่ไทยทิคเก็ตเมเจอร์ทุกสาขา

AUGUST 2010

21-22 สิงหาคม

พบกับคอนเสิร์ตการกุศล “กรีนคอนเสิร์ต หมายเลข 13” ณ รอยัล พารากอน ฮอลล์ สยาม พารากอน จัดโดยกรีนเวฟ 106.5 เอฟเอ็ม เป็นการรวมตัวของศิลปินชายคุณภาพ 7 คน (เซเวน ดีไวส์) ก้อง สหรัถ, กบ ทรงสิทธิ์, ป๊อด โมเดิร์นด็อก, เบน ชลาทิศ, ป๊อบ แคลร์ริส บลาห์ บลาห์, อ้อฟ ปองศักดิ์ และว่าน ธนภฤต โดยมอบรายได้หลังหักค่าใช้จ่ายให้กับผู้หญิง 7 คนที่อุทิศตนและต้องการความช่วยเหลือจากสังคม เปิดจำหน่ายบัตรตั้งแต่วันที่ 3 ก.ค. ที่ไทยทิคเก็ตเมเจอร์ทุกสาขา



ตลอดเดือนสิงหาคม

Journey into Laos งานนิทรรศการภาพพิมพ์ขนาดใหญ่ 24 ใบ ซึ่งส่วนใหญ่ถ่ายจากภาคเหนือของประเทศไทย โดยช่างภาพนาม Adri Berger จัดแสดงที่ห้องสมุดเนียลสัน เฮสติงส์ ภาพเหล่านั้นสะท้อนชีวิตประจำวัน ตั้งแต่เทศกาลปีใหม่ของชาวม้ง เรื่อยไปถึงชีวิตชนบทในหมู่บ้านเล็กๆ แม้ภาพจะแสดงถึงความลำบาก แต่ก็ฉาบด้วยความสวยงามที่เป็นอมตะตามแบบชาวลาวโดยแท้ งานเปิดให้ชมในวันอังคาร-วันอาทิตย์ เวลา 9.30-17.00 น.



วันนี้-31 กรกฎาคม

เชิญพาครอบครัวและเพื่อนฯ มาอิมมอร์รอยกับบุฟเฟ่ต์นานาชาติ มือกลางวันและมือเย็นในบรรยากาศสวนสวยที่ โรงแรมบันยันทรี กรุงเทพฯ พบกับอาหารหลากหลาย ทั้งเนื้อคุณภาพดี ซีฟู้ดสดใหม่ รวมทั้งซูชิ ซาซิมิ ต้มยำ และสุดยอดไอศกรีมเทป็นยาگی ในราคาพิเศษ มา 4 จ่าย 3 สำหรับบุฟเฟ่ต์มือกลางวัน เฉพาะวันจันทร์ถึงวันศุกร์ สำหรับบุฟเฟ่ต์มือเย็น เฉพาะวันจันทร์ถึงวันพฤหัสบดี สอบถามข้อมูลและสำรองที่นั่งได้ที่ โทร. 0-2679-1200

ตลอดเดือนมิถุนายน

พบกับงานมหกรรมลดราคาสินค้าครั้งยิ่งใหญ่ที่สุดแห่งปี “Amazing Thailand Grand Sale” ซึ่งองค์กรทั้งภาครัฐและเอกชน อาทิ ห้างสรรพสินค้า ร้านค้า โรงพยาบาล บริษัทนำเที่ยว สายการบิน โรงแรม สปา ร้านปลอดภาษี ร้านเครื่องประดับ ได้พร้อมใจกันลดราคาสินค้าและบริการ 10-80% ใน 8 พื้นที่ท่องเที่ยวหลัก ได้แก่ กรุงเทพมหานคร เชียงใหม่ ภูเก็ต พัทยา หาดใหญ่ หัวหิน อุตรดิตถ์ และเกาะสมุย www.tourismthailand.org



ตลอดเดือนกรกฎาคม

สำหรับคนรักล็อบสเตอร์ต้องไม่พลาดสุดยอดอาหารทะเลที่ห้องอาหารมานโฮ โรงแรมเจดับบลิว แมริออท กรุงเทพฯ ที่ใช้ล็อบสเตอร์เป็นวัตถุดิบหลักในการปรุง อย่าง ซาซิมิล็อบสเตอร์, สลัดล็อบสเตอร์กับผลไม้, ล็อบสเตอร์อบเนยและชีส, ล็อบสเตอร์ผัดซอสพริกแบบจีน และล็อบสเตอร์ผัดสองแบบ อาหารทุกจานได้รับการปรุงจากเชฟที่มีความชำนาญ เพื่อให้ได้รสชาติที่ดีที่สุดของล็อบสเตอร์สำรองที่นั่งโทร. 0-2656-7700 ต่อ 4230

วันนี้-6 กันยายน

กลับมาคราวนี้ ยิ่งใหญ่สมกับการรอคอยสำหรับเทศกาลวัฒนธรรมฝรั่งเศส-ไทย หรือ “La Fête” ครั้งที่ 7 โดยตลอดงานมีกิจกรรมน่าสนใจให้ร่วมสนุกมากมาย ไฮไลท์ที่ไม่ควรพลาดคือนิทรรศการภาพถ่ายสุดคุล คอนเสิร์ต ภาพยนตร์ การแสดงจากคณะนักเต้น ละครสต์ว์ หุ่นกระบอก และมายากล หรือลองคลิกเข้าไปดูรายละเอียดได้ที่ www.lafete-bangkok.com



วันนี้-15 สิงหาคม

สายการบินบางกอกแอร์เวย์ เปิดตัวแพ็คเกจ “Amazing Thailand Golf Paradise 2010” ขอเชิญนักกอล์ฟในภาคตะวันออกและภาคใต้ เข้าโซว์ฝีมือ ณ สนามกอล์ฟที่เข้าร่วมจากพัทยา 8 แห่ง และภูเก็ต 2 แห่ง เดินทางไปกลับพัทยา-ภูเก็ต สัปดาห์ละ 4 เที่ยวบิน ระยะเวลา 3 วัน 2 คืน แพ็คเกจนี้รวมตั๋วเครื่องบินไป-กลับ ภาษีสนามบิน ค่า

ประกันภัยการเดินทาง ค่าที่พัก พร้อมอาหารเช้า รถรับส่งระหว่างสนามบินและที่พัก ค่า Green Fee 18 หลุม จำนวน 2 รอบ สำรองที่นั่ง โทร. 1771 กด 3 หรือ 0-2255-8966



ตลอดเดือนสิงหาคม

ผ่อนคลายความเหนื่อยล้า พร้อมรับการปรนนิบัติผิวได้ที่ อัสสรา วิลล่า แอนด์ สวีท หัวหิน ด้วยแพ็คเกจพิเศษได้แก่ การขัดผิวด้วยสมุนไพร หรือการนวดตัวที่ออกแบบมาเป็นพิเศษในสไตล์ของอัสสรา มีการนวดน้ำมันแบบลงตอกและนวดคลายกล้ามเนื้อตามด้วยการนวดศีรษะ เพื่อการผ่อนคลายอย่างแท้จริง สอบถามข้อมูล โทร. 0-3254-7555

ลาที...ริ้วรอย

เมื่ออายุเพิ่มมากขึ้น ผิวหน้าก็ต้องการการบำรุงและฟื้นฟูมากขึ้นเป็นพิเศษ โดยเฉพาะริ้วรอยที่บ่งประสงค
ลองมาดูกันว่าผลิตภัณฑ์ตัวไหนที่เหมาะสมสำหรับคุณ

	<p>พาเหรดเซรัม</p> <p>ยูเซอริน สกินแคร์ชื่อดังจากเยอรมันซึ่งเข้ามาในบ้านเรามาแล้ว โดยปัจจุบันมีกลุ่มผลิตภัณฑ์เพื่อแก้ไขปัญหาผิวครอบคลุมเกือบทุกด้าน โดยเฉพาะกลุ่มต่อต้านริ้วรอยที่ได้กระแสดอบบรดี ผลิตภัณฑ์ตัวใหม่ที่กำลังมาแรง คือ Micro Deep Filler Serum (2,800 บาท) เซรัมที่ใช้นวัตกรรมในการลดขนาดโมเลกุลของสารไฮยาลูรอนิค แอซิด ซึ่งเป็นสารชนิดเดียวกับผิวให้มีขนาดเล็กกว่าปกติถึง 50 เท่า จึงสามารถซึมซาบเข้าเต็มเต็มริ้วรอยบนผิวชั้นนอกได้ดี</p>
	<p>ยกกระชับผิวสวย</p> <p>กู๊ด สกิน แล็บส์ แบรินดิ่งจากประเทศอเมริกา ก่อตั้งโดย Dr. Paul Jarrod Frank แพทย์ผิวหนังจากนิวยอร์ก โดยมีผลิตภัณฑ์ในกลุ่มต่อต้านริ้วรอยและกลุ่มเพื่อผิวกระจ่างใส และล่าสุดก็ได้นำเสนอสculptinex™ (2,500 บาท) ผลิตภัณฑ์ใหม่ที่ช่วยเสริมความกระชับผิวหน้าและลดเลือนริ้วรอย โดยใช้ส่วนผสมหลักจากเปลือกองุ่นแดงและไวน์แดงที่อุดมด้วยสารเรสเวอราทรอล ซึ่งช่วยปกป้องผิวจากการต้านอนุมูลอิสระ</p>
	<p>สวยระดับพรีเมียม</p> <p>มอยส์เจอไรเซอร์ยอดเยี่ยมกับบรรจุภัณฑ์ใหม่จำนวนจำกัด ซึ่งทาง ลา แมร์ ได้ออกแบบกล่องลวดลายใหม่และเปลี่ยนสีโลโก้จากสีเขียวเป็นสีฟ้า เพื่อเป็นการฉลองครบรอบ 5 ปีของความร่วมมือกับไอเซียน่า ซึ่งเป็นองค์กรนานาชาติในการอนุรักษ์และปกป้องรักษาท้องทะเล โดยมีการกำหนดให้เดือนมิถุนายนของทุกปีเป็นวัน World Oceans Day ที่ได้แรงบันดาลใจในการนำวัตถุดิบล้ำค่าจากท้องทะเลมาเป็นส่วนผสมสำคัญในผลิตภัณฑ์บำรุงผิวระดับพรีเมียมนี้ด้วย (14,300 บาท)</p>
	<p>คุณค่าจากรธรรมชาติ</p> <p>มาอัปเดตสกินแคร์ส่วนผสมล้ำเลิศที่มีคุณสมบัติช่วยต่อต้านริ้วรอยและถนอมผิวสวยอย่างอ่อนโยน Nutriganics จาก The Body Shop ชุดผลิตภัณฑ์ส่วนผสมจากพืชออร์แกนิกธรรมชาติ นานาชนิดที่ช่วยให้ความชุ่มชื้นและปลอบประโลมผิว เหมาะสำหรับทุกสภาพผิวและผิวแพ้ง่าย โดยมีทั้งกลุ่มทำความสะอาด เช่น โฟมล้างหน้า (690 บาท) โทเนอร์ (790 บาท) และมาสก์เพื่อผิวกระจ่างใส (1,290 บาท) ส่วนในกลุ่มบำรุงผิวมี เซรัมสูตรเข้มข้น (1,290 บาท) เดย์ครีมเนื้อบางเบาสำหรับกลางวัน (1,150 บาท) อายส์ครีมเพื่อถนอมผิวรอบดวงตา (1,150 บาท) และไนท์ครีมเพื่อมอบความชุ่มชื้นแก่ผิวตลอดค่ำคืน (1,190 บาท)</p>



ป้องกันโรคน้ำในหูไม่เท่ากัน

โรคน้ำในหูไม่เท่ากัน (โรคเมเนียส์) เกิดจากความผิดปกติของหูชั้นในในส่วนที่ควบคุมเกี่ยวกับการทรงตัว ทำให้ผู้ป่วยมีอาการวิงเวียนจนรู้สึกเหมือนบ้านหรือเพดานหมุน รวมทั้งอาจมีอาการคลื่นไส้และอาเจียนร่วมด้วย นอกจากนี้ผู้ป่วยบางรายจะมีอาการหูตึงหรือหูแว่วเสียงดังในหูข้างเดียวหรือทั้งสองข้างได้ นั่นเป็นเพราะโรคนี้นำส่งผลกระทบต่อประสาทการได้ยิน ดังนั้นคนที่มีอาการเหล่านี้ ควรลดอาหารรสเค็มจัด เหล้า และบุหรี่ รวมทั้งให้ดื่มน้ำน้อยลงเพื่อลดปริมาณของเหลวในหูชั้นใน



อาหารควรเลี่ยงเมื่อมีอาการปวดหัว

อาการปวดหัวไม่ว่าจะเป็นแบบปกติหรือไม่เกรนนั้นถือว่าเป็นปัญหาชวนใจและทรมานอย่างยิ่ง ฉะนั้นหากมีอาการเกิดขึ้น ควรรู้เท่าทันด้วยการงดอาหารที่เป็นตัวกระตุ้นให้อาการกำเริบ เช่น เครื่องดื่มที่มีกาเฟอีน เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ช็อกโกแลต ผลไม้ตระกูลส้ม อาหารกระป๋อง อาหารหมักดอง เบคอน ไส้กรอก ผงชูรส ถั่วเปลือกแข็งต่างๆ โยเกิร์ต เนยแข็ง ก๋วยจั๊บ สับปะรด ผักประเภทถั่วฝักและหอมหัวใหญ่ ฯลฯ อย่างไรก็ตามควรออกกำลังกาย พักผ่อนให้เพียงพอ และหลีกเลี่ยงภาวะที่ทำให้เครียด จะช่วยป้องกันอาการปวดหัวได้ดีที่สุด



เบอร์รี่ ผลไม้มหัศจรรย์

ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ที่เราคุ้นเคยอย่างสตอเบอรี่ ราสเบอร์รี่ บลูเบอร์รี่ แครนเบอร์รี่ และแบล็คเบอร์รี่นั้นจัดว่าเป็นผลไม้ที่ให้คุณค่าทางโภชนาการอย่างมหาศาล ซึ่งมีกรดผลไม้หลายชนิดที่มีฤทธิ์ช่วยยับยั้งเซลล์มะเร็ง และมีพลังต้านอนุมูลอิสระสูง รวมทั้งช่วยลดการอักเสบของหลอดเลือดซึ่งเป็นสาเหตุของโรคหัวใจ โรคทางประสาทสมอง เช่น โรคอัลไซเมอร์ โรคเกี่ยวกับระบบทางเดินอาหาร และโรคระบบทางเดินปัสสาวะ ฯลฯ นอกจากนี้แล้วยังมีผลเบอร์รี่อีก 2 ชนิดที่กำลังมาแรง คือ อาซาอิ เบอร์รี่ (Acai Berry) ซึ่งปลูกในทวีปอเมริกาใต้ มีรูปร่างคล้ายองุ่นดำ พบว่ามีฤทธิ์ช่วยต้านอนุมูลอิสระสูงที่สุด รวมทั้งยังช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์ในเลือดได้อีกด้วย และ โกจิ เบอร์รี่ (Goji Berry) เป็นพืชโบราณในประเทศจีน สมัยก่อนมีการนำมาใช้รักษาโรคเกี่ยวกับตา โรคผิวหนัง โรคนอนไม่หลับ โรคตับอักเสบเรื้อรัง โรคเบาหวาน และวัณโรค ล่าสุดพบว่า โกจิ เบอร์รี่ยังมีปริมาณโปรตีน วิตามินและแร่ธาตุสูงมาก โดยทั่วไปแล้วเราสามารถกินผลเบอร์รี่ทั้งแบบสดๆ หรือคั้นเป็นน้ำผลไม้ หรือนำมาสกัดเป็นวิตามินเสริมบำรุงร่างกาย และนำมาสกัดเป็นส่วนผสมในสกินแคร์เพื่อต่อต้านริ้วรอยได้ด้วย



สมุนไพรช่วยลดน้ำหนัก

สมุนไพรต่างๆ สามารถช่วยลดความอ้วนได้อย่างปลอดภัย และเห็นผล แบ่งออกเป็น

- กลุ่มสมุนไพรที่ช่วยยับยั้งการสร้างกรดไขมัน เช่น ส้มแขก จะช่วยแปลงอาหารให้เป็นพลังงาน โดยควรกินก่อนมีอาหารประมาณครึ่งชั่วโมง จะทำให้ความอยากอาหารลดน้อยลง พริก มีสารแคปไซซินที่ช่วยลดการสร้างกรดไขมันได้เช่นกัน
- กลุ่มสมุนไพรที่ให้เส้นใยสูง เช่น เม็ดแมงลัก มีปริมาณแคลอรีน้อย นิยมนำมาทานผสมกับน้ำผลไม้หรือน้ำหวานเพียงเล็กน้อย โดยทิ้งไว้สักพักให้เม็ดพองตัวก่อนแล้วจึงค่อยดื่ม มะเขือพวง ช่วยในเรื่องระบบการเผาผลาญและการขับถ่าย



เคล็ดลับเลือกอุปกรณ์ทำครัว

หลายคนมักมองข้ามความสำคัญของการใช้อุปกรณ์ทำครัว โดยลืมนึกถึงวัสดุที่ใช้ในการผลิตว่ามีคุณภาพดีเพียงใด หากเป็นอุปกรณ์ที่ทำจากพลาสติกหรืออะลูมิเนียมที่ไม่ได้มาตรฐาน อาจทำให้ร่างกายได้รับสารเคมีที่เคลือบอยู่บนภาชนะจนกลายเป็นภัยต่อสุขภาพได้ ดังนั้นควรใช้วัสดุที่ทำจากธรรมชาติจะดีที่สุด เช่น ไม้ แก้ว เครื่องปั้นดินเผา หรือเครื่องกระเบื้อง ส่วนวัสดุที่เป็นโลหะควรเป็นเหล็กหรือสแตนเลสจะปลอดภัยกว่า ที่สำคัญไม่ทำให้กลิ่นและรสชาติอาหารผิดเพี้ยนไป แต่ควรหลีกเลี่ยงในการนำไปใช้ปรุงอาหารรสจัดที่มีส่วนผสมมีฤทธิ์เป็นกรด เช่น มะนาว น้ำมะขาม ฯลฯ



กนอมสายตาด้วยวิถีธรรมชาติ

ใครที่ชอบดูโทรทัศน์หรืออยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์ติดต่อกันเป็นเวลานานหลายชั่วโมง มักจะมีอาการตาแห้งและเมื่อยล้าจนกระทั่งเกิดปัญหาสายตาได้ แนะนำให้กระพริบตาบ่อยๆ เพื่อให้น้ำตาไหลหล่อเลี้ยงดวงตา หรือลองพักสายตาด้วยการใช้ฝ่ามือปิดตาทั้งสองให้มืดสนิท แต่ยังคงลืมตาอยู่ จากนั้นพุบหน้าลงกับโต๊ะ และค้างไว้ประมาณ 15 นาที นอกจากนี้ควรบำรุงสายตาด้วยการรับประทานผักและผลไม้ที่อุดมด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ เช่น แครอท บรอกโคลี หรือผักโขม ส่วนผลไม้สีน้ำเงินหรือม่วงเข้ม เช่น องุ่น สามารถช่วยสร้างความแข็งแรงให้กับสารคอลลาเจนซึ่งเป็นโครงสร้างของบริเวณกระจกตาและเส้นเลือดฝอยในตาได้

ฟักข้าว ผักพื้นบ้านช่วยต้านโรคร้าย

ฟักข้าว ผักพื้นบ้านโบราณมีเปลือกหนาสีส้ม ภายในมีเยื่อสีแดงที่เต็มไปด้วยเมล็ด คนสมัยก่อนมักนำยอดอ่อนและผลอ่อนมาทำเป็นอาหาร เช่น แกงส้มหรือแกงเลียง โดยไม่รู้ถึงสรรพคุณด้วยมาก่อนว่ามีประโยชน์เพียงใด จนกระทั่งล่าสุดมีผลการวิจัยจากหลายมหาวิทยาลัยพบว่า ฟักข้าวเป็นสมุนไพรที่มีสรรพคุณช่วยยับยั้งเซลล์มะเร็ง โดยส่วนของเยื่อเมล็ดนั้นมีปริมาณเบต้าแคโรทีนมากกว่าแครอท 10 เท่า และมีไลโคปีนมากกว่ามะเขือเทศ 12 เท่า ซึ่งสารเหล่านี้มีฤทธิ์ช่วยต้านอนุมูลอิสระ นอกจากนี้ยังช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ โรคมะเร็งที่ต่อมลูกหมากปอด และกระเพาะอาหารด้วย นักวิจัยยังพบอีกว่าในเมล็ดฟักข้าวมีโปรตีนที่มีฤทธิ์ช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อเอชไอวีหรือเอดส์ และขณะนี้ได้รับการจดสิทธิบัตรในประเทศไทยแล้ว



5 โรคร้ายทำลายชีวิตหนุ่ม

ปัญหาสุขภาพที่คอยรบกวนจิตใจของผู้ชายมากที่สุดนั้น คือ

- ผมร่วงศีรษะล้าน กวาร์้อยละ 90 เกิดจากกรรมพันธุ์โดยฮอร์โมนเพศชาย DHT ซึ่งจะไปขัดขวางกระบวนการสร้างเส้นผม ทำให้เซลล์รากผมฝ่อตัวและหลุดร่วงในที่สุด ปัจจุบันยังไม่มียารักษาได้หายขาด ดังนั้นวิธีที่ดีที่สุดคือ การหยุดปัจจัยที่ทำให้เกิดผมร่วง เช่น ความเครียด การอดอาหาร หรือการทานยารักษาเบาหวานและไทรอยด์ ฯลฯ

- ลุงพุง เกิดจากกรรมพันธุ์ การรับประทานอาหารเกินความจำเป็น และการไม่ออกกำลังกาย ทำให้มีปริมาณไขมันสะสมที่ช่องท้อง โดยถ้าวัดรอบเอวแล้วมีขนาดเกินกว่า 80 หรือ 90 ซม. แสดงว่าเสี่ยงต่อการเป็นโรคอ้วนลงพุง ฉะนั้นควรออกกำลังกายควบคู่ไปกับการทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ โดยหลีกเลี่ยงอาหารจำพวกแป้งในมือเย็น หรือจะทานข้าวชนิดที่ไม่ขัดขาวแทนได้ งดเนื้อสัตว์ติดมัน ควรทานผักและผลไม้ให้มาก แต่ไม่ควรบริโภคแทนมื้ออาหาร

- เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ หมายถึงภาวะที่ไม่สามารถทำให้อวัยวะเพศแข็งตัวจนนำไปสู่ปัญหาของการมีเพศสัมพันธ์ สาเหตุเกิดจากความเครียด การดื่มแอลกอฮอล์จัด และการทานยาบางชนิด เช่น ยานอนหลับหรือยารักษาภาวะซึมเศร้า รวมไปถึงผู้ที่ เป็นโรคเบาหวานหรือโรคหัวใจด้วย อย่างไรก็ตาม ภาวะเสื่อมสมรรถภาพทางเพศนี้อาจเกิดขึ้นได้เป็นช่วงสั้นๆ และหายได้เองโดยไม่จำเป็นต้องรักษา จึงควรป้องกันไว้ก่อนด้วยการรักษาสุขภาพกายและใจให้แข็งแรง



- ความเครียด ผู้ชายที่เครียดมากๆ จะเสี่ยงต่อการเกิดความดันโลหิตสูงและโรคเกี่ยวกับหลอดเลือดในสมอง ดังนั้นควรใช้ชีวิตแบบพอดีๆ และไม่ตั้งความหวังที่สูงจนเกินไป รวมทั้งพยายามหากิจกรรมผ่อนคลายทำในยามว่าง นอกจากนี้ควรลดกาแฟ บุหรี่ แอลกอฮอล์ และอาหารสำเร็จรูปที่ส่งผลต่อสารเคมีในสมองด้วย

- มะเร็ง รายงานจากสถาบันวิจัยโรคมะเร็งของอังกฤษระบุว่าผู้ชายเสี่ยงต่อการเสียชีวิตด้วยโรคมะเร็งที่สามารถเป็นได้ทั้งสองเพศมากกว่าผู้หญิงถึงร้อยละ 70 เช่น มะเร็งที่หลอดอาหาร กระเพาะอาหาร ลำไส้ ตับ ตับอ่อน ไต กระเพาะปัสสาวะ และต่อมน้ำเหลือง ฯลฯ ดังนั้นควรดูแลสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอ



ภัยแฝงที่มากับโลกไอที

ไลฟ์สไตล์ของคนรุ่นใหม่จำเป็นต้องอาศัยเทคโนโลยีที่มากขึ้น ความสะดวกสบายและความเพลิดเพลินจากอุปกรณ์ไอทีเก๋กึ่งหลายทำให้หลายคนรู้สึกเซ่นชอบจนขาดไม่ได้ แต่โลกไอทีก็ไม่ได้มีแต่คุณประโยชน์เท่านั้น ยังส่งผลต่อสุขภาพของพวกเราทุกคนด้วย

ทุกวันนี้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ทันสมัย ทั้งแล็ปท็อปที่ดูอินเทรนด์ สมาร์ทโฟนรุ่นล่าสุดมาแรง และสินค้าไอทีที่มีลูกเล่นต่างๆ ล้วนช่วยย่นเวลาให้เป็นเจ้าของ จากที่เคยใช้กันเฉพาะในที่ทำงาน ปัจจุบันจะพบเห็นได้ในทุกมิติของชีวิตประจำวัน ทว่าความสะดวกสบายที่ควบคู่ไปกับความบันเทิงก็ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของผู้บริโภคตามมาติดๆ มาดูกันว่าอันตรายแฝงที่บั่นทอนสุขภาพจากอุปกรณ์ไฮเทคยอดนิยมนี้มีอะไรบ้าง

คอมพิวเตอร์และเน็ตบูก

ปัญหาประการแรกที่มีมักจะเกิดกับผู้ที่ชอบนั่งหน้าจอคอมพิวเตอร์ ก็คือปัญหาเกี่ยวกับกระดูกและข้อที่ เกิดจากการนั่งในท่าที่ไม่เหมาะสมเป็นเวลานานๆ หรือการปรับระดับหน้าจอที่ไม่พอดีกับร่างกาย ตลอดจนอาการที่เกิดกับสายตาหรือกลุ่มอาการซีวีเอส (CVS - Computer Vision Syndrome) ซึ่งพบมากถึงร้อยละ 75 ของผู้ที่เกาะขอบจอเป็นเวลานานสองสามชั่วโมงขึ้นไป สัญญาณของโรคซีวีเอสได้แก่ อาการตาแห้ง แสบตา ตาพร่ามัว สู้แสงไม่ค่อยได้ ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยบริเวณคอ บ่า ไหล่ หรือหลัง

ถัดมาก็คือ ปัญหาที่เกิดจากรังสีและคลื่นแม่เหล็กซึ่งถือเป็นส่วนประกอบในอุปกรณ์คอมพิวเตอร์ โดยเครื่องคอมพิวเตอร์จะสามารถแผ่คลื่นกระแสแม่เหล็กไฟฟ้าออกมาที่เรียกว่า Electromagnetic Radiation (EMR) และรังสีอัลตราไวโอเล็ตหรือรังสียูวีเอ ซึ่งเป็นรังสีชนิดเดียวกับที่มีอยู่ในแสงแดด และส่งผลให้บางคนมีอาการมึนงง เยื่อจมูก

อักเสบ ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ หายใจไม่สะดวกหลังจากนั่งหน้าคอมพิวเตอร์นานๆ ทั้งนี้คลื่นรังสีดังกล่าวยังส่งผลให้เซลล์ที่ควบคุมแคลเซียมในร่างกายทำงานเร็วขึ้น ทำให้ง่ายต่อการเกิดโรคมะเร็ง โดยเฉพาะมะเร็งในเม็ดเลือด มะเร็งสมอง รวมถึงมะเร็งเต้านม นอกจากนี้การใช้งานคอมพิวเตอร์ในหญิงตั้งครรภ์อาจส่งผลให้เกิดในครรภ์ผิดปกติ แท้ง หรือคลอดก่อนกำหนดได้

สำหรับผู้ที่ใช้นิตบูคเป็นประจำ นอกจากจะประสบปัญหาอย่างเดียวกับการใช้คอมพิวเตอร์แบบตั้งโต๊ะแล้ว ยังเคยมีกรณีของผู้ชายคนหนึ่งที่ผล็ววางนิตบูคไว้บนตักแล้วใช้งานจนเพลิน ผลปรากฏว่าอวัยวะส่วนพิเศษของเพศชายจะมีลักษณะพองคล้ายกับถูกลวกในวันรุ่งขึ้น เหตุการณ์นี้เกิดขึ้นที่กรุงสต็อกโฮล์ม ประเทศสวีเดน และได้ตีพิมพ์เป็นคำเตือนลงในวารสารทางการแพทย์ จึงเป็นเรื่องที่พึงระวังไม่ควรมองข้าม ถึงขั้นเป็นอันตรายต่อของรักของหวงได้



Insomnia นอนไม่หลับ

คงปฏิเสธไม่ได้ว่าโทรศัพท์มือถือกลายเป็นของคู่กายคู่ใจของผู้คนในยุคนี้ โดยเฉพาะบีบีหรือแบล็คเบอร์รี่ (BlackBerry) สมาร์ทโฟนรุ่นใหม่ล่าสุดที่กำลังฮอตฮิตในหมู่ผู้ใช้ ด้วยความสะดวกสบายจากการติดต่อสื่อสารแบบไร้ขีดจำกัดที่สามารถใช้งานได้ทุกที่ทุกเวลา ทำให้มีโอกาสได้รับอันตรายจากคลื่นความถี่ของสัญญาณมือถือได้ง่ายเช่นกัน โดยเฉพาะรุ่นที่มีคลื่นแรงๆ โอกาสเสี่ยงที่จะเกิดผลเสียต่อสุขภาพก็มีมากตามด้วย รังสีที่อยู่ในมือถือนั้นเป็นรังสีไมโครเวฟสามารถทำลายสารพันธุกรรมในเม็ดเลือดได้ โดยปกติระดับความถี่ของรังสีไม่ได้มีอำนาจพอที่จะส่งผลกระทบต่อร่างกายในทันที แต่ที่เป็นปัญหาคือ การใช้งานแบบต่อเนื่องยาวนาน ทำให้มีโอกาสความเสี่ยงสูงที่จะเกิดเป็นโรคเนื้องอกในสมองได้ หรือที่เราเรียกว่า 'N aurt hā uat'

ผู้เชี่ยวชาญโรคมะเร็งชาวสวีเดน ดร.เลนนาเรท ฮาร์เดล ได้กล่าวว่ามีข้อบ่งชี้ทางชีววิทยาที่ระบุว่า เมื่อมีการใช้โทรศัพท์เคลื่อนที่ที่เท่ากับมีความเสี่ยงต่อการเกิดเนื้องอกในสมองสูงถึง 2.5 เท่า นอกจากนี้ในรายงานเรื่อง โรคมะเร็งเม็ดเลือดขาวเฉียบพลัน โดย ศ.นพ.สุรพล อิศรไกรศิลป์ สาขาโลหิตวิทยา ภาควิชาอายุรศาสตร์ โรงพยาบาลศิริราช ยังได้ระบุว่า การใช้โทรศัพท์เคลื่อนที่ที่มีความสัมพันธ์กับการเป็นโรคมะเร็งเม็ดเลือดขาวและเนื้องอกในสมอง แม้วานักวิทยาศาสตร์จะยังไม่สามารถระบุได้อย่างชัดเจนถึงอันตรายและผลกระทบที่เกิดจากคลื่นรังสีได้ แต่เพื่อความไม่ประมาท ควรใช้งานเท่าที่จำเป็น ซึ่งการใช้สมอลทอล์คก็เป็นอีกวิธีหนึ่งที่ช่วยป้องกันการรับรังสีโดยตรง ควรเก็บในซองแล้วใส่ในกระเป๋าถือ หลีกเลี่ยงการพกไว้ในกระเป๋าเสื้อหรือกางเกง เพราะคลื่นรังสีออกจกัสม สดอ อชั วนี้ นร่า งก ย



การป้องกันปัญหาจากกลุ่มอาการชีวิตเอส สามารถทำได้โดย

- 1** หลีกเลี่ยงการทำงานหน้าจอต่อเนื่อง เป็นเวลานานๆ ควรพักทุกๆ 15 นาที ด้วยการเบนสายตาออกจากหน้าจอ
- 2** หมั่นบริหารดวงตาด้วยการกรอกตาไปมา 5-6 รอบ ใช้นิ้วนางคลึงเบาๆ ที่หัวตาที่ละข้าง หรือใช้ฝ่ามือถูกันไปมาจนรู้สึกอุ่นแล้วนำมาอังปิดบริเวณเปลือกตา
- 3** ใช้ผลิตภัณฑ์บำรุงผิวรอบดวงตาเป็นประจำควบคู่กับการปรุณนิบัติผิวรอบดวงตา เพื่อเพิ่มความชุ่มชื้นและลดรอยหมองคล้ำด้วยการนํานํ้าแดงกวาดัน 1 ช้อนโต๊ะผสมกับนํ้ามันฝรั่งคัน 1 ช้อนโต๊ะ ทาผิวรอบดวงตา หลับตาราว 15 นาที แล้วจึงล้างออก



เครื่องถ่ายเอกสาร

เครื่องถ่ายเอกสารหรือที่เรียกกันติดปากว่าเครื่องซีร็อกซ์เป็นอุปกรณ์ที่พบได้ในทุกสำนักงาน แต่คนส่วนใหญ่มักนึกไม่ถึงว่ามีอันตรายที่แฝงมากับเครื่องซีร็อกซ์ด้วย

ปัญหาสุขภาพอย่างแรกที่เกิดจากการใช้งานเครื่องถ่ายเอกสารก็คือ ฝุ่นผงหมึก โดยถ้าเป็นรุ่นระบบหมึกแบบแห้ง ผงหมึกที่ใช้จะเป็นผงคาร์บอนผสมกับพลาสติกเรซิน และหากเป็นระบบเปียกก็จะใช้ผงหมึกละลายในสารละลายอินทรีย์จำพวกปิโตรเลียม ซึ่งเมื่อสูดดมสารต่างๆ เหล่านี้เข้าไปแล้วจะก่อให้เกิดอาการระคายเคืองต่อระบบหายใจ ทำให้ไอหรือจาม โดยเฉพาะสารไนโตรไพรีนที่อยู่ในผงคาร์บอน จะส่งผลให้เกิดการระคายเคืองตา ผิวน้ำ ระบบทางเดินหายใจ และระบบประสาทส่วนกลาง รวมทั้งสารไตรไนโตรพลูโอรีนยังจัดเป็นสารก่อมะเร็งหรือทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางพันธุกรรม อันนำไปสู่ภาวะความผิดปกติของทารกในหญิงตั้งครรภ์อีกด้วย นอกจากนี้รังสียูวีที่แผ่ออกมาจากหลอดไฟพลังงานสูงขณะที่เครื่องกำลังทำงานยังอาจทำให้กระจกตาอักเสบและเกิดผื่นขึ้นที่ผิวน้ำซึ่งได้ในบางราย ดังนั้นเวลาใช้เครื่องถ่ายเอกสาร ควรยืนห่างๆ ไม่ควรจ้องไปยังแสงจ้าที่สว่างวาบออกมา และพยายามหันหน้าไปในทิศทางที่เสี่ยงการสูดดมกลิ่นสารเคมีเข้าสู่ร่างกาย

รู้เท่าทัน ป้องกันย่อมดีกว่าแก้

เรื่องความปลอดภัยจากอุปกรณ์ไอทีต่างๆ เป็นเรื่องที่หลายคนรับรู้ เพียงแต่ไม่ได้ใส่ใจหรือมองข้าม จนลืมนึกถึงภัยแฝงที่อาจบั่นทอนสุขภาพได้ในระยะยาว ทั้งนี้ทางที่ดีในการใช้อุปกรณ์ไฮเทคต่างๆ ไม่ควรใช้เกินกว่าความจำเป็น และควรใช้อย่างระมัดระวัง และหากจำเป็นต้องใช้ ก็ไม่ควรใช้งานติดต่อกันเป็นเวลานาน



เทคนิคง่ายๆ สำหรับช่วยบรรเทาและลดทอนปัญหาสุขภาพอันเกิดจากการใช้งานอุปกรณ์เทคโนโลยีไอที

- 1** ทาครีมบำรุงผิวที่มีส่วนผสมของสารกันแดด ก่อนใช้คอมพิวเตอร์ เพื่อช่วยปกป้องผิวจากรังสีอัลตราไวโอเลต
- 2** ปรับระดับความเข้มของแสงสว่างหน้าจอ (brightness) ให้พอเหมาะกับบริเวณสถานที่ตั้ง โดยเลือกระดับความเข้มที่ทำให้สบายตาที่สุด
- 3** ปลุกต้นไม้ไว้ใกล้ๆ บริเวณที่ตั้งอุปกรณ์เทคโนโลยี เพราะจะช่วยดูดซับสารพิษและช่วยฟอกอากาศจากการผลิตออกซิเจนของต้นไม้
- 4** ควรงดดื่มกาแฟ หันมาดื่มน้ำบริสุทธิ์หรือเครื่องดื่มที่ช่วยชะล้างสารพิษและเสริมภูมิคุ้มกันทาน อาทิ น้ำผัก น้ำผลไม้ และหมั่นออกกำลังกายให้มากขึ้น เช่น ลุกขึ้นยืดเส้นยืดสายให้บ่อยขึ้น หรือเลือกใช้น้ำดื่มแทนลิฟต์ในบางโอกาส



สีสับแห่งฤดูร้อน

Armani Exchange ฤดูกาลนี้ได้ออกแบบเสื้อผ้าให้สวมใส่ได้ง่ายสำหรับทุกโอกาส จากแนวคิดเรื่องการแต่งตัวไร้กาลเวลา ทำให้ดีไซน์ของคอลเล็กชันนี้เน้นความเรียบง่าย สามารถใช้ได้บ่อย และใส่เดินตามท้องถนนได้จริง เหมาะกับไลฟ์สไตล์ของทุกคน สามารถใส่ทำงานในช่วงกลางวัน และปรับลุคสำหรับดินเนอร์ตอนเย็นได้โดยไม่ต้องเสียเวลาเปลี่ยนชุดใหม่ เพียงเพิ่มทีเลทด้วยเครื่องประดับชิ้นเด่นเท่านั้น (ราคาสอบถามที่ร้าน)



ใช้ได้ทุกที่

หากคิดจะซื้อกระเป๋าใบใหม่ด้วยการเลือกแบบที่คุ้มค่าแก่การลงทุน คงต้องยกให้กับ Balenciaga คอลเล็กชันประจำฤดูใบไม้ผลิและฤดูร้อน 2010 นี้ ด้วยโทนสีเบจที่สะอาด เรียบหรู พร้อมความโดดเด่นของขอบกระเป๋าและหูหิ้วสีกรมท่า ซึ่งเหมาะสำหรับวันทำงานและวันหยุดพักผ่อน หากต้องการเพิ่มความสดใส ก็มีกระเป๋าสีเหลืองมัสตาร์ดให้เลือกอีกด้วย (ราคาสอบถามที่ร้าน)

สวยใสได้ยาวนานตลอดวัน



IPSA Sun Protector SPF30 PA+++ 30 ml ผลิตภัณฑ์กันแดดที่ช่วยปกป้องผิวไม่ให้โดนทำร้ายจากรังสี UVA และ UVB ที่เป็นสาเหตุของการเกิดริ้วรอยและผิวหมองคล้ำ อีกทั้งยังช่วยลดความแห้งกร้าน คินความชุ่มชื้นสู่ผิว มอบผิวสวยได้ยาวนานถึง 8 ชั่วโมง โดยไม่ทิ้งคราบขาว ด้วยส่วนผสมจาก Rose Apple Leaf Extract ที่มีประสิทธิภาพในการปรับผิวให้เนียนนุ่ม แลดูสุขภาพดี Acetylated Hyaluronic Acid ที่ช่วยเพิ่มความชุ่มชื้น พร้อมป้องกันการสูญเสียความชุ่มชื้นของผิวอีกด้วย นอกจากนี้ยังมีส่วนผสมของ White Veil Powder ที่ช่วยอำพรางรูขุมขนและลดเลือนความหมองคล้ำ จึงทำหน้าที่เสมือน Makeup Base สามารถใช้ก่อนการแต่งหน้า เพื่อให้ผิวแลดูกระจ่างใส และช่วยทำให้เมกอัพติดทนนานยิ่งขึ้น (1,650 บาท)

สบายทุกย่างก้าว

หนึ่งในรองเท้าที่สวมใส่สบาย คลายปวดเมื่อยต้องมีชื่อของ Camper ร่วมอยู่ในลิสต์ด้วย สำหรับในฤดูกาลนี้ แคมเปอร์พาออกเดินทางด้วยรองเท้าหลากหลาย ทั้งส้นแบน ส้นสูง และแองเคิล บูท อย่าง Casi Janis รองเท้าส้นแบนเด่นด้วยดีไซน์หนังสาน Brother Impala รองเท้าแฮนด์เมดที่ใช้เทคนิคการเย็บมือ ทำให้ตัวรองเท้ากับพื้นติดกันโดยใช้กาวน้อยที่สุด จึงมอบความยืดหยุ่นและสบายเท้าให้กับผู้ที่สวมใส่ พร้อมรองรับแรงกระแทกได้เป็นอย่างดี (ราคาสอบถามที่ร้าน)





สบายและมีสไตล์

A Nomadic Nature เสื้อผ้าคอลเล็กชั่นล่าสุดจาก Ermenegildo Zegna สำหรับหนุ่มผู้ชื่นชอบการผจญภัย เนื้อผ้าทำจากเส้นใยธรรมชาติ สวมใส่สบาย พร้อมดีไซน์หรูที่มีให้เลือกหลายโทนสี สำหรับชุดสูทสไตล์ฟอรัมอล มีทั้งแบบ 2 ชั้น และ 3 ชั้น เข้ากันกับกางเกงผ้าเนื้อนุ่ม สไตล์แคชชวล แนะนำแจ็กเก็ตตัวปล่อยแมตซ์กับกางเกงสแล็กสีอ่อนดูเก๋ไก๋สำหรับวันสบายๆ



เติมสีสับให้วันทำงาน

ซีซั่นนี้หนุ่มมาดเนียบตามแบบฉบับ Salvatore Ferragamo จะได้สนุกกับแอ็กเซสเซอร์รี่ชิ้นสำคัญ อย่างคัพลิงค์ซึ่งมีทั้งแบบเรียบหรูและแบบประดับอัญมณีสีสดใสให้เลือกแมตซ์กับชุดสูทและเน็คไท เพื่อเสริมสร้างความมั่นใจและมีสไตล์เฉพาะตัว (ราคาสอบถามที่ร้าน)

ปกป้องผิวจากแสงแดด



ถึงคราวที่หนุ่มๆ จะบอกลาหน้าหมองคล้ำกัน เพราะมีตัวช่วยอย่าง Power Protector SPF 50PA+++ จาก Lab Series มอยส์เจอไรเซอร์กันแดดเนื้อครีมบางเบา ปราศจากความมัน ช่วยปกป้องผิวจากมลภาวะที่เป็นสาเหตุของการเกิดสีผิวไม่สม่ำเสมอ เพื่อประสิทธิภาพที่ดี ควรใช้ทุกครั้งหากต้องทำกิจกรรมกลางแจ้งหรือต้องการปกป้องผิวเป็นพิเศษ และควรใช้หลังจากทำความสะอาด โทนหน้า และบำรุงผิว (2,700 บาท)

รักรีสิ่งแหวดล้อม

ย้อนไปสู่ยุค 70's ที่งานดีไซน์นาฬิกาเน้นฟังก์ชันบนหน้าปัด ทำให้ J.Springs นำแรงบันดาลใจดังกล่าวมาสร้างสรรค์ Retro Chronograph นาฬิการุ่นล่าสุดที่ทำงานด้วยระบบควอตซ์ โดดเด่นด้วยหน้าปัด 3 มิติ กระจกมินิเรลโค้งมนพร้อมฟังก์ชันโครโนกราฟ ทาคีมิเตอร์วัดความเร็ว และแบตเตอรี่ไร้สารปรอทซึ่งเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม มีให้เลือกทั้งตัวเรือนสแตนเลสสตีลและ Black IP (5,000-6,000 บาท)

MOVIE AND SOUND

การเลือกเครื่องเสียงและชุดโฮมเธียเตอร์คุณภาพดีที่มาพร้อมงานดีไซน์ สามารถสะท้อนตัวตนของเจ้าของได้เป็นอย่างดี ดังนั้นฉบับนี้จึงเลือกชิ้นงานที่มีครบทั้งสองความต้องการเพื่อเป็นไอเดียในการเลือกเป็นเจ้าของ

HOME THEATRE

ประตูสู่จินตนาการ

Bose ส่ง CineMate GS Series II Digital Home Theatre Speaker System มาให้คอหนังได้สัมผัสการชมภาพยนตร์แอ็คชั่นสุดโปรดเสมือนในโรงภาพยนตร์ ด้วยศักยภาพของเสียงอันทรงพลังจาก HDTV พร้อมเทคโนโลยี TrueSpace ที่ถือได้ว่าเป็นลิขสิทธิ์เฉพาะสำหรับลำโพงของ Gemstone ทั้ง 2 ตัว และตู้เบส Acoustimass ทำให้คุณเป็นจุดศูนย์กลางในการรับฟังเสียงที่สมจริง การติดตั้งสามารถเชื่อมต่อส่วนต่างๆ เข้ากับโทรทัศน์ได้โดยตรง ไม่จำเป็นต้องถอดสายจากแหล่งสัญญาณอื่นๆ ที่ต่อเข้ากับโทรทัศน์อยู่ก่อนแล้ว เช่น เครื่องเล่นดีวีดีหรือกล่องเคเบิล ทั้งหมดถูกควบคุมด้วยรีโมทคอนโทรลเพียงตัวเดียวที่สามารถควบคุมเครื่องเล่นอื่นๆ ได้ นอกจากนี้ตู้เบส Acoustimass ยังสามารถวางซ่อนได้ในทุกที่ สร้างความกลมกลืนไปกับทุกมุมโปรดของบ้าน (สำนักงานใหญ่สีพระยา โทร. 0-2234-6467-8 สยาม พารากอน โทร. 0-2129-4301-4 พารามสาม โทร. 0-2683-2323-8 www.asavasopon.co.th)

โฮมเธียเตอร์สำหรับทุกคน

LG HB965TZ บลูเรย์โฮมเธียเตอร์ กระหึ่มด้วยพลังเสียงถึง 1,100 วัตต์ จากลำโพงคู่หน้าและคู่หลังพร้อมดีไซน์บางเฉียบเพียง 29 มิลลิเมตร สามารถแขวนติดผนังคู่กับแอลซีดีเครื่องบางได้อย่างลงตัว และพร้อมทซ์บูฟเฟอร์ที่ให้เสียงเบสอันทรงพลัง นอกจากนี้ยังมีดีมาร์ค เลวินสัน ผู้เชี่ยวชาญด้านเครื่องเสียงชื่อดังระดับโลกเป็นผู้ปรับแต่งเสียง ทำให้คุณภาพเสียงมีพลังคมชัดครบทุกรายละเอียด อีกทั้งยังโดดเด่นเหนือบลูเรย์โฮมเธียเตอร์ทั่วไป เพียงเชื่อมต่ออินเตอร์เน็ตผ่านระบบไร้สายก็สามารถเพลิดเพลินไปกับคอนเทนท์ต่างๆ อย่างง่ายดาย นอกจากนี้ยังมีพีเจเจอร์ BD-Live 2.0 และ Bonus View ช่วยปลดล๊อคพีเจเจอร์พิเศษของหนังที่อยู่ในแผ่นบลูเรย์ และ LG Sound Gallery ซึ่งเป็นระบบประมวลผลของเสียงระดับมืออาชีพ สามารถปรับแต่งเสียงด้วยอีควอไลเซอร์ 7 รูปแบบ คือ Natural Plus, Game Equalizer, Night Mode, Clear Voice, Bass Blast, MP3 Up-Scaling และ VSM Plus พร้อมเพิ่มความสะดวกสบายในการใช้งานด้วยช่องต่อ iPod Docking (www.lg.com/th)



SOUND MATTER

ที่สุดแห่งเทคโนโลยี



บริษัทยักษ์ใหญ่ Meridian Audio ผู้ผลิตเครื่องเสียงและโฮมเธียเตอร์ที่มีชื่อเสียงระดับโลกจากประเทศอังกฤษ เปิดตัวมัลติมีเดียเซิร์ฟเวอร์รุ่นใหม่ Meridian Sooloos Digital Music System ซึ่งเป็นนวัตกรรมใหม่ล่าสุดที่ได้รับการรังสรรค์ขึ้นอย่างดีที่สุดและมีฟังก์ชันในการใช้งานง่ายที่สุด ด้วยจอภาพระบบสัมผัสขนาด 17 นิ้ว ที่ตอบสนองการสัมผัสได้อย่างแม่นยำและรวดเร็วที่สุดในโลก ทำให้สามารถค้นหาไฟล์เพลงจำนวนมากได้ในเวลาเพียงไม่กี่วินาที พร้อมคุณสมบัติโดดเด่นในการฟังเพลงแบบสตรีมมิงจากกระยะไกล สามารถเรียกฟังคอลเล็กชันเพลงที่เก็บอยู่ที่บ้านผ่านทางเว็บเบราว์เซอร์จากทุกมุมโลก ที่มีการเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตความเร็วสูง ไม่ว่าจะเป็นสำนักงาน โรงแรม บ้านเพื่อน หรือในระหว่างเที่ยววันหยุด เพลงของคุณจะถูกเตรียมพร้อมรอคุณอยู่เสมอที่ร้าน Meridian Concept Store ชั้น 2 สยามพารากอน โทร. 0-2610-9565 www.meridian-audio.com

เพลย์เพลง เพลิดเพลิน



BeoSound 9000 จาก Bang & Olufsen สามารถบรรจุ เล่น และโชว์แผ่น CD ได้ถึง 6 แผ่นในเวลาเดียวกัน และสามารถฟังเพลงอย่างต่อเนื่องได้ถึง 12 ชั่วโมง ไฮไลท์สำคัญคือ การมองเห็นการทำงานของ CD ทั้ง 6 แผ่นจากกระจกด้านหน้าของตัวเครื่อง ซึ่งสามารถตั้งให้เล่น CD ทั้ง 6 แผ่นโดยเรียงลำดับ หรือสุ่มเลือกเล่นเพลงได้ หรือตั้งโปรแกรมล่วงหน้าเพื่อแก้ไขเพลงที่เคยตั้งไว้ เช่นสามารถเล่นเพลงที่เก็บไว้ในเครื่องคอมพิวเตอร์ PC หรือ MAC ได้เพียงเข้าระบบ BeoLink PC Solution เพื่อดาวน์โหลด BeoPlayer ซึ่งเป็นระบบการจัดการเพลงทั้งหมดในคอมพิวเตอร์ฮาร์ดดิสก์ จากเว็บไซต์ของ Bang & Olufsen โดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใดๆ นอกจากนี้แผงควบคุมไฟฟ้าที่สามารถหมุนได้ถึง 180 องศา ทำให้อ่านหน้าจอได้อย่างสะดวก จึงสามารถเลือกติดตั้งได้ถึง 8 รูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นแนวตั้ง แนวนอน หรือแม้แต่บนชั้นที่ลาดเอียง (สยามพารากอน โทร. 0-2129-4881-3)

GREEN VEHICLE

จากราคาน้ำมันที่พุ่งสูงขึ้นทุกวัน ผู้ใช้รถยนต์บางรายได้หันมาลองใช้พลังงานทดแทน เช่น เอนจี้วี หรือ แอลพีจี แต่หลายๆ คนยังไม่มั่นใจในความปลอดภัย รวมทั้งยังไม่แน่ใจในประสิทธิภาพของระบบเกียร์ รถยนต์ไฮบริดจึง กลายมาเป็นความหวังใหม่สำหรับผู้บริโภค ดังนั้นมาดูกันว่ารถยนต์ไฮบริดที่ตัวนั้นมีอะไรน่าสนใจบ้าง



TOYOTA HYBRID-X-CONCEPT



TOYOTA FT-HS-CONCEPT

เทคโนโลยีไฮบริด นั้นยังคงอยู่บนพื้นฐานของรถยนต์ปกติทั่วไป แต่มีความแตกต่างคือ รถไฮบริดเป็นรถยนต์ลูกผสมระหว่างเครื่องยนต์และมอเตอร์ไฟฟ้า โดยใช้พลังงานที่ต้องสูญเสียไปของเครื่องยนต์ เช่น ขณะที่เบรกเพื่อชะลอความเร็วจะถูกนำมาผลิตเป็นพลังงานไฟฟ้าเก็บไว้ในแบตเตอรี่ เพื่อลดการใช้น้ำมันให้น้อยลง พลังงานจากเครื่องยนต์ที่มากเกินไปความต้องการนั้นจะถูกนำไปผลิตกระแสไฟฟ้า หรือในกรณีที่ความต้องการพลังงานของรถนั้นมีมาก ก็จะมีการนำพลังงานจากแบตเตอรี่เสริมมาใช้

ต้นแบบเทคโนโลยีไฮบริด มีด้วยกัน 2 แบบหลักๆ คือ ไฮบริดแบบอนุกรม (Series Hybrid) และไฮบริดแบบคู่ขนาน (Parallel Hybrid) แต่ปัจจุบันได้มีการพัฒนาและได้รวบรวมเอาข้อดีของแต่ละประเภทมาไว้ด้วยกัน ซึ่งทำให้มีประเภทอื่นๆ เพิ่มขึ้นมา โดยแต่ละประเภทจะมีหลักการทำงาน ข้อดี และข้อด้อย สำหรับข้อดีของระบบไฮบริด คือ การประหยัดพลังงานเชื้อเพลิง การลดมลพิษจากการปล่อยไอเสีย การลดเสียงรบกวนขณะขับขี่ รวมถึงการมีอัตราเร่งที่ราบรื่น ไม่ติดขัดจากการผสมการทำงานของเครื่องยนต์และมอเตอร์ไฟฟ้า

การทำงานของระบบไฮบริด

ระบบไฮบริดจะเป็นตัวควบคุมและผสมการทำงานของเครื่องยนต์และมอเตอร์ไฟฟ้า เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดในทุกสภาพการขับขี่ โดยมีระบบการทำงาน แบ่งออกเป็น 7 ขั้นตอน ดังนี้

- 1. เริ่มต้นการขับเคลื่อน** เมื่อเริ่มออกตัวระบบไฮบริดจะใช้ประโยชน์ของมอเตอร์ไฟฟ้าที่มีแรงบิดต่ำเพื่อการออกตัวจากแบตเตอรี่เพียงอย่างเดียว จะทำให้

ออกตัวได้อย่างนุ่มนวล ซึ่งช่วงแรกนี้เครื่องยนต์จะยังไม่ทำงาน เนื่องจากไม่สามารถให้แรงบิดที่สูงได้ในจังหวะที่รอบเครื่องยนต์ยังต่ำอยู่

- 2. การขับขี่ด้วยความเร็วต่ำ / ปานกลาง** เครื่องยนต์ก็ยังไม่สามารถที่จะใช้พลังงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ แต่มอเตอร์ไฟฟ้าจะใช้พลังงานได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด ดังนั้นระบบไฮบริดจึงใช้พลังงานไฟฟ้าซึ่งเก็บอยู่ในแบตเตอรี่เพื่อหมุนมอเตอร์ไฟฟ้าสำหรับการขับเคลื่อนรถยนต์ในขณะที่ขับขี่ด้วยความเร็วต่ำและปานกลาง

- 3. การขับขี่ด้วยความเร็วปกติ** ระบบไฮบริดจะใช้เครื่องยนต์ในการขับเคลื่อนที่ระดับความเร็วปกติเพื่อให้พลังงานมีประสิทธิภาพสูงสุด พลังงานที่ถูกผลิตขึ้นจากน้ำมันเชื้อเพลิงจะถูกนำไปใช้ขับเคลื่อนล้อทั้งสี่โดยตรง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสภาพการณ์ต่างๆ ในการขับขี่ พลังงานส่วนหนึ่งจะถูกส่งต่อไปยังเครื่องกำเนิดไฟฟ้า โดยพลังงานที่ผลิตได้จากเครื่องกำเนิดไฟฟ้าจะถูกส่งไปยังมอเตอร์ไฟฟ้าเพื่อช่วยเสริมการทำงานของเครื่องยนต์

- 4. การขับขี่ด้วยความเร็วปกติ / การชาร์จแบตเตอรี่** ระบบไฮบริดจะเป็นตัวควบคุมเครื่องยนต์ให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด จึงอาจทำให้เครื่องยนต์ผลิตพลังงานออกมาได้มากเกินไปจนจำเป็น ดังนั้นพลังงานส่วนเกินจะถูกแปลงเป็นพลังงานไฟฟ้าแล้วส่งไปเก็บไว้ในแบตเตอรี่เพื่อเป็นการชาร์จไปในตัว

- 5. การเร่งเครื่องยนต์** เมื่อใดที่มีการเร่งเครื่องยนต์อย่างเต็มที่ เช่น ในขณะที่ขับขี่ขึ้นทางลาดชันหรือในจังหวะที่เร่งแซงพลังงานจากแบตเตอรี่จะถูกส่งต่อไปยังมอเตอร์ไฟฟ้าเพื่อที่จะช่วยเสริมการขับเคลื่อน และด้วยการผสมพลังงานทั้งจากเครื่องยนต์และมอเตอร์ไฟฟ้า ทำให้

ระบบไฮบริดสามารถส่งพลังงานเพื่อขับเคลื่อนรถยนต์ เทียบได้กับรถยนต์ซึ่งมีเครื่องยนต์ใหญ่กว่าหนึ่งเท่าตัว

- 6. การลดความเร็ว / การผลิตพลังงานเพิ่ม** ในจังหวะเบรกหรือลดความเร็วลงระบบไฮบริดจะใช้พลังงานจลน์ไปทำให้ล้อหมุนมอเตอร์ไฟฟ้า ซึ่งทำงานเสมือนเป็นเครื่องกำเนิดไฟฟ้า และพลังงานก็จะถูกแปลงเป็นกระแสไฟฟ้าแล้วส่งไปเก็บไว้ในแบตเตอรี่เพื่อใช้งานต่อไป

- 7. เมื่อหยุดอยู่กับที่** ระบบทั้งหมดจะหยุดทำงาน รวมถึงเครื่องกำเนิดไฟฟ้างี้จะหยุดทำงานโดยอัตโนมัติด้วย จึงไม่ก่อให้เกิดการสูญเสียพลังงานใดๆ ทั้งสิ้น

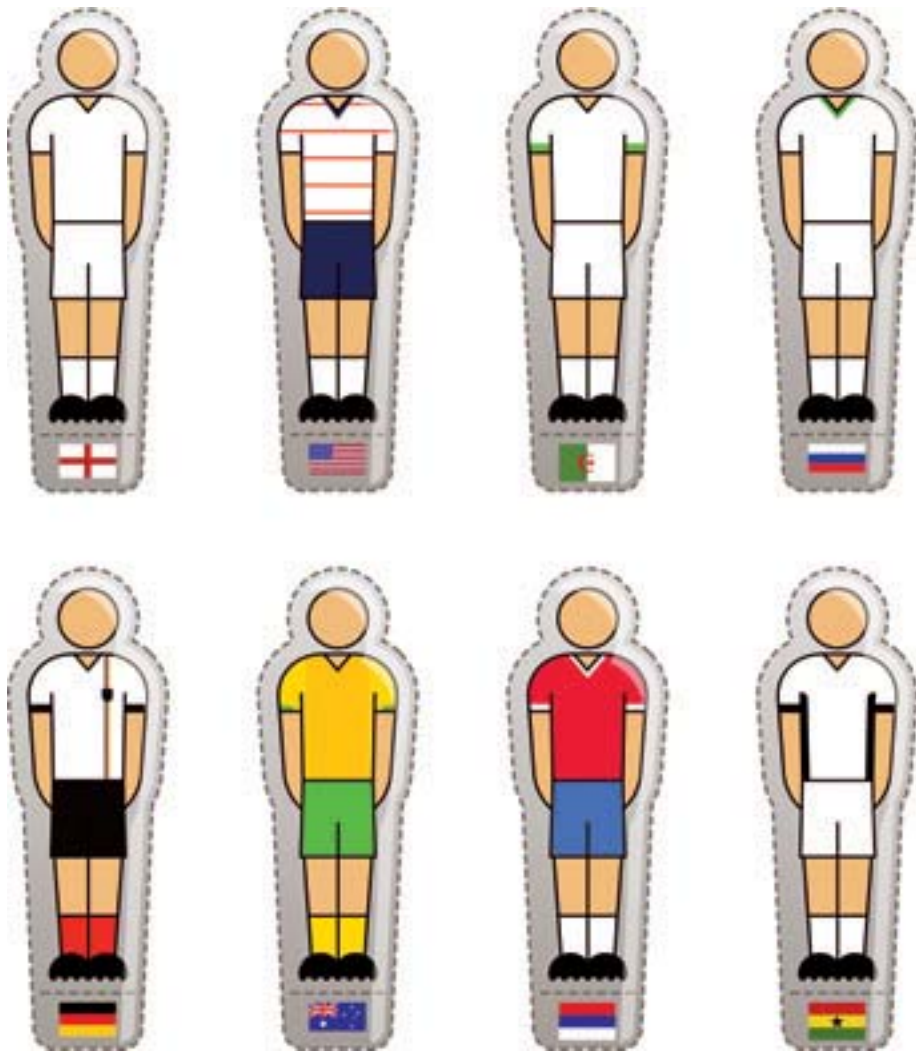
แนวโน้มของรถยนต์ในอนาคต

ผลกระทบเนื่องจากสภาวะโลกร้อนและสภาพเศรษฐกิจ ทำให้ราคาน้ำมันสูงขึ้นอย่างรวดเร็วจนส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงประเภทของรถยนต์ที่ใช้ในการขนส่ง รถยนต์ที่มีประสิทธิภาพสูงซึ่งใช้น้ำมันเบนซินและดีเซลน้อยลงจะเป็นที่ต้องการมากขึ้น ประเทศต่างๆ ในแถบยุโรปได้เริ่มกำหนดมาตรฐานการปล่อยก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์ของรถยนต์ที่เข้มงวดขึ้นอย่างต่อเนื่อง เช่น ทาง EU ได้กำหนดค่าสูงสุดของการปล่อยก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์ของรถยนต์ใน EU ในปี 2012 ไว้ที่ 130 กรัม/กม. ในขณะที่ค่าเฉลี่ยในปัจจุบันคือ 158 กรัม/กม. ข้อกำหนดเช่นนี้มีส่วนผลักดันให้บริษัทรถยนต์ต้องพัฒนารถยนต์ที่ปลดปล่อยมลพิษต่ำลง เช่น รถไฮบริดและรถยนต์ไฟฟ้า ทางผู้เชี่ยวชาญด้านพลังงานเชื่อว่ารถยนต์ที่ใช้เครื่องยนต์เบนซินและดีเซลแบบธรรมดาจะลดจำนวนลงและหายไปไปอีก 20 ปีข้างหน้า โดยจะถูกแทนที่ด้วยรถไฮบริด รถปลั๊กอินไฮบริด และรถยนต์ไฟฟ้า

เรื่องของสีเสื้อในฟุตบอลโลก

เรื่อง : พิศณุ นิลกลัด

เคยสังเกตไหมครับว่าฟุตบอลโลกเป็นกีฬาหนึ่งที่ทำให้ถนนในกรุงเทพฯ โส่งพิดคูพิดตา บางครั้งดูโล่งกว่าเทศกาลวันหยุดยาวเสียอีก เพื่อนผมหลายคนตามกระแสและบรรยากาศ “เวิลด์คัพ ฟิวอร์” ที่บอวลทั้งในที่ทำงานและทั่วประเทศ ด้วยการเลือกข้างเชียร์กันอย่างออกรส พร้อมเกาะติดข่าวการแข่งขันทุกวัน เพื่อที่จะได้พูดคุยกับเพื่อนในที่ทำงานรู้เรื่อง



แฟนบอลสมัครเล่นบางคนที่ไม่มีความรู้ ว่าทีมไหนเก่งมาก ทีมไหนเก่งน้อย ก็อาจทำให้พูดคุยไม่ได้คล่องปากนัก และถ้าท่านเป็นคนหนึ่งที่ไม่แน่ใจว่าจะเชียร์ทีมไหนดี ผมมีคำแนะนำว่าให้พิจารณาจากสีเสื้อของทีมนั้นๆ สวมลงแข่งขัน โดยไม่ต้องไปศึกษาประวัติของทีมให้เสียเวลา เพราะเราไม่ใช่แฟนบอลตัวยง

ในวงการฟุตบอลที่ประสบความสำเร็จมากที่สุดมี 2 สี คือ สีแดงกับสีเหลือง ทีมชั้นนำของหลายประเทศในยุโรปสวมเสื้อสีแดงหรือมีสีแดงเป็นส่วนประกอบ เช่น แมนเชสเตอร์ ยูไนเต็ด, ลิเวอร์พูล, อาร์เซนอล, บาเยิร์น มิวนิก, เอซี มิลาน (แดง-ดำ) และบาร์เซโลน่า (น้ำเงิน-แดง) ซึ่งเป็นการแข่งขันระดับสโมสร แต่ถ้าเป็นระดับทีมชาติ สีเหลืองเป็นสีที่ประสบความสำเร็จมากที่สุดในการเล่นโลก

บราซิลซึ่งสวมเสื้อสีเหลืองเป็นเจ้าของสถิติครองแชมป์โลกมากที่สุด 5 ครั้ง ชุดหลักของทีมชาติบราซิล คือ เสื้อเหลืองกับกางเกงน้ำเงิน ดูแล้วอาจจะไม่ค่อยเข้ากันนัก แต่เมื่อไม่กี่ปีก่อนหนังสือพิมพ์ของอังกฤษฉบับหนึ่งได้จัดให้ชุดของทีมชาติบราซิลที่ครองแชมป์โลกปี 1970 เป็นชุดแข่งฟุตบอลที่เท่ที่สุด เหตุผลก็เพราะว่าบราซิลทำสถิติเป็นชาติแรกที่ได้แชมป์โลก 3 สมัยและได้ถ้วยจูลส์ ริเมท์ไปครองเป็นกรรมสิทธิ์

สำหรับฟุตบอลโลก 18 ครั้งที่ผ่านมาตั้งแต่ปี 1930 มีเพียง 4 สีเท่านั้นที่เคยเป็นแชมป์โลก คือ เหลือง, แดง, น้ำเงิน (ฟ้า) และขาว หากนับรวมทุกทีม สีน้ำเงินเป็นสีที่ประสบความสำเร็จมากที่สุด ทีมที่สวมเสื้อสีนี้ได้แชมป์โลกถึง 7 ครั้ง คือ อิตาลี 4 ครั้ง, อุรุกวัย 2 ครั้ง และฝรั่งเศส 1 ครั้ง ถ้านับรวมอาร์เจนตินา (ฟ้า-ขาว) ซึ่งเป็นแชมป์ 2 ครั้ง สีน้ำเงิน (หรือฟ้า) ได้แชมป์โลกครั้งหนึ่ง คือ 9 ครั้งจาก 18 ครั้ง สำหรับทีมที่สวมเสื้อสีขาวซึ่งได้แชมป์โลกคือ เยอรมนีตะวันตก 3 ครั้ง

เป็นที่น่าสังเกตว่าตั้งแต่เยอรมนีตะวันตกกับตะวันออกรวมกันในเดือนตุลาคม

1990 เยอรมนี(รวม)ยังไม่เคยครองแชมป์โลก อาจเป็นไปได้ว่า “สีฟ้า” ถูกกำหนดให้เป็นหนึ่งใน 4 สีที่ได้แชมป์โลก ดังนั้นสีอื่นๆ จึงยังไม่สามารถก้าวไปถึงจุดสูงสุด เช่น สีส้มกับสีเขียวซึ่งอาจจะ “ชง” กับฟุตบอลโลก เห็นได้จากทีมฮอลแลนด์ซึ่งสวมเสื้อสีส้มเข้ารอบชิงชนะเลิศฟุตบอลโลก 2 ครั้งในปี 1974 และ 1978 แต่แพ้ทั้ง 2 ครั้ง ทั้งๆ ที่เล่นดีเหลือเกิน โดยเฉพาะในปี 1974 ที่มีโยฮัน ครอยฟ์เป็นจอมทัพ

อังกฤษเป็นทีมเดียวที่สวมเสื้อสีแดงแล้วได้ครองตำแหน่งแชมป์โลก ทีมสิงคโปร์ได้ครองแชมป์โลกในนัดที่พวกเขาชนะเยอรมนีตะวันตกในรอบชิงชนะเลิศฟุตบอลโลก 1966 ซึ่งอังกฤษเป็นเจ้าภาพ

มองในอีกแง่หนึ่ง ทีมที่ใช้เสื้อสีแดงเป็นชุดหลักไม่เคยเป็นแชมป์โลก เพราะเสื้อหลักของอังกฤษ คือ สีขาว แต่พวกเขาสวมเสื้อสีแดงในนัดชิงชนะเลิศฟุตบอลโลก 1966 เพราะสีเสื้อซ้ำกับเสื้อชุดหลักของเยอรมนีตะวันตก

สีแดงคงไม่ค่อยถูกโฉลกกับฟุตบอลโลก เพราะมีทีมที่ใช้เสื้อสีแดง 2 ทีมแพ้ในนัดชิงชนะเลิศทีมละ 2 ครั้ง คือ ฮังการีในปี 1938 และในปี 1954 กับเชโกสโลวาเกีย (ปัจจุบันแยกเป็นสาธารณรัฐเช็กกับสโลวาเกีย) ในปี 1934 และ 1962

เห็นแบบนี้แล้วใครที่เอาใจช่วยทีมสเปนซึ่งสวมเสื้อสีแดงและได้รับการคาดหมายว่าเป็นตัวเก็งแถวหน้าเทียบเท่ากับทีมบราซิล อิตาลี และเยอรมันในการครองแชมป์โลกสำหรับปีนี้ อาจท้วงติงว่า “ดูเป็นไสยศาสตร์มากไปรีเปล่า?”

ทั้งนี้ผมขอชี้แจงว่าเขียนตามปรากฏการณ์ของสถิติที่เกิดขึ้นจริงในอดีต ไม่มีอคติกับทีมใดๆ แต่หากถามว่าอยากให้ทีมใดได้แชมป์โลกในปีนี้ คงตอบด้วยความจริงใจว่าทีมจากทวีปแอฟริกาทีมใดก็ได้ โลกคงมีสีสันแปลกใหม่มากขึ้น หากแชมป์ฟุตบอลโลกเป็นทีมจากทวีปแอฟริกา มีใช้ทีมจากทวีปยุโรปกับอเมริกาใต้ที่ผลัดกันครองแชมป์มาตลอดอย่างที่เป็นอยู่ในทุกวันนี้

SHIRT FOR CHAMPION



BOOKS



Dok Mai Thai
The Flower Culture of Thailand

โดย สกุล อินทกุล
1,777 บาท

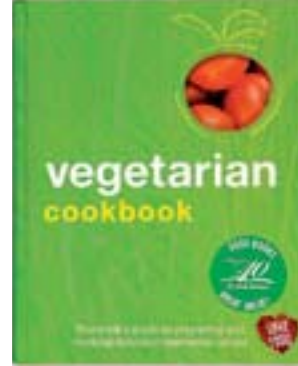
หนังสือที่รวบรวมภาพและผลงานของนักจัดดอกไม้ฝีมืออย่าง สกุล อินทกุล ซึ่งจัดทำขึ้นเพื่อเทิดพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าพระบรมราชินีนาถ ในวโรกาสที่ทรงเจริญพระชนมพรรษาครบรอบ 77 พรรษา นอกจากจะประมวลงานจัดดอกไม้ตามแบบวัฒนธรรมไทยที่ทั้งงดงามและหาได้ยากในปัจจุบันอย่าง เครื่องแขวนหรืองานดอกไม้ที่ใกล้ตัวคนไทย อาทิ มาลัย พานพุ่ม กระถาง บายศรี ตาข่ายแบบต่างๆ แล้ว ยังเสนอความคิดเก่า ในงานจัดดอกไม้ไทยแบบร่วมสมัยอีกด้วย จัดพิมพ์สี่สีสวยงามในภาคภาษาอังกฤษ เหมาะเป็นของขวัญสำหรับชาวต่างชาติ



Chronicle of Thailand
Headline News Since 1946

สำนักพิมพ์ Editions Didier Millet
และโพสต์ พับลิชชิง
1,450 บาท

หากอยากรู้ว่าเมืองไทยในสายตาของนักหนังสือพิมพ์เป็นอย่างไรนับตั้งแต่ปี ค.ศ.1946 เป็นต้นมา หนังสือเล่มนี้ถือเป็นคำตอบ โดยได้ร้อยเรียงเหตุการณ์เด่นๆ ของประเทศไทยในช่วงรัชสมัยของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ในรูปแบบของภาพถ่าย ภาพประกอบ และภาพการ์ตูนการเมืองกว่า 1,800 ภาพ รวมทั้งข่าวที่น่าสนใจอีก 2,300 ชิ้น ที่เน้นถึงความเป็นกลาง อ่านง่าย และในขณะเดียวกันก็ให้โอกาสผู้อ่านได้มีอิสระในการคิดและตีความสภาพความเป็นไปของบ้านเมืองของเรา



Vegetarian Cookbook

สำนักพิมพ์ Parragon Publishing PTY
มีจำหน่ายที่ร้านเอเชียบูคส์
395 บาท

มากกว่า 140 เมนูปรุงง่าย อร่อยแบบมีสุขภาพดี พร้อมกับวิธีการเตรียมอาหารสารพัดเมนูให้ทำตามได้ง่าย ไม่ยุ่งยาก และเหมาะอย่างยิ่งสำหรับผู้รักสุขภาพ และอยากเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทานอาหาร ที่ทุกวันนี้ล้วนมีแต่อาหารประเภทจังก์ฟู้ด ที่กินง่าย อิ่มเร็ว เข้ากับรูปแบบการดำเนินชีวิตประจำวันและการทำงานของคนในเมือง แต่มีผลเสียกับร่างกายมากมาย หากอยากเปลี่ยนตัวเองไปเป็น Vegetarian หนังสือเล่มนี้นี้สามารถใช้เป็นแรงบันดาลใจได้ไม่ยาก นอกจากนี้ยังมีเมนูแนะนำสำหรับการทำอาหารแบบง่ายๆ จากผัก ผลไม้ ถั่ว เมล็ดพืช ไข่ เป็นต้น

BOOKS



Life Saver Book

โดย คณะบุคคลไลฟ์เซฟเวอร์
มีจำหน่ายที่ร้านหนังสือทั่วไป
215 บาท

จากเหตุการณ์ภัยธรรมชาติ ทั้งสึนามิ ดินถล่ม ไฟไหม้ ภัยแล้ง แผ่นดินไหว ทะเลดูด ที่คร่าชีวิตผู้คนไปจำนวนมาก ทำให้เกิดหนังสือสี่สีมีสีสันสดใสที่มีชื่อว่า Life Saver Book หนังสือเล่มนี้มีสี่สีมีสีสันสดใสให้เห็นแต่ไกล จัดเป็นสื่อในการให้คำแนะนำถึงวิธีการเอาชีวิตรอดจากภัยต่างๆ ด้วยตัวเอง เพราะเมื่อเกิดเหตุการณ์ใดๆ ตนย่อมเป็นที่พึ่งแห่งตน นอกจากนี้ยังมีข้อมูลของ Survival Checklist ที่แนะนำให้เตรียมพร้อมไว้ทั้งในแป้ ในรถ และในบ้าน รวมไปถึงวิธีการช่วยเหลือหรือปฐมพยาบาลเบื้องต้นให้แก่ผู้ประสบภัยหรือตัวเองอีกด้วย

MUSIC



Never Been Gone
Carly Simon

แฟนเพลงของนักร้องสาวใหญ่เสียงดีและเป็นนักแต่งเพลงคุณภาพคับแค้นอย่าง Carly Simon ได้ดีใจกันอีกครั้งกับผลงานเพลงดังในอดีตมาคัฟเวอร์ใหม่ พร้อมใส่ดนตรีสไตล์อะคูสติค ฟังสบาย คลายเครียด อย่างเพลง You're So Vain, Let The River Run และ The Right Thing To Do อัลบั้มนี้จะเกิดขึ้นไม่ได้เลยหากลูกชายหัวแก้วหัวแหวนของเธอไม่ปริปากบอกว่าอยากฟังเพลงเก่าๆ ยอดฮิตของคุณแม่ นอกจากนี้ยังมีเพลงใหม่เอี่ยมอีก 2 เพลงคือ No Freedom และ Songbird ที่คาร์ลีร่วมแต่งกับเพื่อน Michael McDonald อีกด้วย



To The Sea
Jack Johnson

ซิลลี่ไปกับหนุ่มนักเซิร์ฟจากฮาวาย Jack Johnson กับอัลบั้มล่าสุด "To The Sea" ซึ่งบ่งบอกถึงความเป็น Jack Johnson สุดๆ สตูดิโออัลบั้มชุดที่ 5 นี้ได้โปรดิวเซอร์คู่ใจอย่าง Robert Carranza รวมไปถึงแก๊งเพื่อนซี้ อาทิ Zach Gill, Merlo Podlewski และ Adam Topol ตอกย้ำความเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมของหนุ่มแจ๊ค เพราะอัลบั้มนี้อัดเสียงที่ Mango Tree Studio ในฮาวาย และ Solar Powered Plastic Plant ในแอลเอ โดยใช้พลังงานแสงอาทิตย์ในกระบวนการอัดเสียงทั้งหมด นอกจากนี้หนุ่มแจ๊คยังการันตีว่าแพ็คเกจของอัลบั้มที่ขายทั่วโลกนั้นยังผลิตจากกระดาษรีไซเคิลเท่านั้น
รายละเอียดเพิ่มเติมที่ www.allatonce.org



Music on The Beach
Seefa

หลังจากสร้างความประทับใจที่ริมหาดหัวหินกันไปเมื่อปลายปีที่ผ่านมา สำหรับคอนเสิร์ต "สีฟ้า Music on The Beach" ค่าย GMM เลยถือโอกาสรวบรวมภาพบรรยากาศคอนเสิร์ตสุดซิลลี่ครั้งนี้ในรูปแบบ VCD และ DVD เอาใจแฟนฯ ของ สีฟ้า ที่พลาดโอกาสไปชมคอนเสิร์ต รวมถึงให้แฟนพันธุ์แท้ของ สีฟ้า ได้ซื้องานความประทับใจเก็บไว้เป็นที่ระลึก พร้อมอัลบั้มเพลง "สีฟ้า Music on The Beach" ซึ่งได้รวบรวมเอาบทเพลงเพราะจากปลายปากกาของสีฟ้า ถ่ายทอดโดยศิลปินคุณภาพ อาทิ ใหม่ เจริญปุระ, แอม-เสาวลักษณ์, อู๋-หฤทัย, อ้อฟ-ปองศักดิ์, บอย Peacemaker, ตา Endorphine, ป๊อบ Calories Blah Blah และชิน-ชินวูฒ ให้ได้ซึ้งกับเพลงของสีฟ้าในอีกอารมณ์ที่คุณจะต้องหลงรัก

FILM



**Twilight Saga
Eclipse**

กำหนดฉาย 1 กรกฎาคม 2553

ภาคต่อที่กำลังเข้มข้นด้วยเรื่องราวที่จะมาเปลี่ยนช่วงรัตติกาล เมื่อเบลล่า (คริสเทน-สจวร์ต) ได้ให้คำมั่นไว้กับเจน (ดาโกต้า-แพนนิ่ง) แห่งกลุ่มโวลตูรี ที่เธอได้ยอมให้เอ็ดเวิร์ด (โรเบิร์ต-แพตทินสัน) เปลี่ยนตัวเธอเป็นแวมไพร์ เพื่อรักษาความลับของตระกูลคัลเลนและเรื่องราวของแวมไพร์ไว้กับเธอตลอดไป แต่เอ็ดเวิร์ดกลับลังเลที่จะทำตามนั้น จึงเป็นต้นเหตุของการต่อสู้และการเผชิญหน้ากับแวมไพร์เพชรฆาตกลุ่มใหม่ โดยมีวิตโตเรีย (ไบรซ์-ดัลลัส-ฮาวเวิร์ด) เป็นผู้นำทัพมาด้วยความแค้น เบลล่าจึงได้รับการคุ้มครองจากเจคอบ (เทย์เลอร์-เลาท์เนอร์) และเพื่อนหมาป่า จนทำให้เขาเผยความในใจที่มีต่อเธอ เหตุการณ์จะเป็นอย่างไร ติดตามในโรงภาพยนตร์ได้แล้ววันนี้



Despicable

มิสเตอร์แสบ ร้ายเกินพิภัก

กำหนดฉาย 8 กรกฎาคม 2553

ภาพยนตร์แอนิเมชันที่ได้ผู้สร้างคนเดียวกับเรื่อง Ice Age 1 และ 2 มาสร้างเรื่องใหม่ที่รับรองความสนุก ในชุมชนย่านซานเมืองแสนสุข ซึ่งรายล้อมด้วยรั้วบ้านสีขาวที่มีพุ่มดอกกุหลาบสีสดสวย จะมีบ้านหลังหนึ่งสีดำทะมึน มีสนามหญ้าสุดเหี้ยมเฉา อันเป็นเซฟเฮาส์ลับที่มีขนาดกว้างใหญ่ ครอบครองโดย “กรู” (ให้เสียงโดย สตีฟ คาร์เรลล์) พร้อมด้วยลูกสมุนตัวปุกปลุก “มินเนียนส์” ซึ่งกำลังวางแผนจะขโมยพระจันทร์ กรูชื่นชอบในทุกสิ่งที่ชั่วร้าย เขาจัดการทุกคนที่เข้ามาขวางทาง แต่เมื่อเขาได้เผชิญหน้ากับความมุ่งมั่นตั้งใจของเด็กกำพร้าสามคน มาร์โก, อีดิธ และแอ็กเนส เขาก็ได้เรียนรู้และสัมผัส “ความเป็นป๊อป้า” ซึ่งเป็นอีกแง่มุมของโลกที่แตกต่างออกไป



Inception

จิตพิฆาตโลก

กำหนดฉาย 15 กรกฎาคม 2553

ดอม คอบบ์ (ลีโอนาร์โด ดิคาปริโอ) สุดยอดฝีมืออันตรายด้านการดึงข้อมูลได้ลงมือฉกชิงความลับล้ำค่าจากจิตใต้สำนึก เบื้องลึกระหว่างสภาวะความฝัน ความสามารถที่หายากของคอบบ์ทำให้เขาเป็นผู้เล่นที่ไม่น่าไว้วางใจ แต่แล้วกรรมก็ตามสนองทัน เขากลายเป็นผู้หลบหนีที่ต้องสูญเสียทุกอย่างที่เขารักไป คอบบ์ได้รับโอกาสในการแก้แค้นและยังได้คืนชีวิตด้วยการปลุกฝัง แทนที่จะเป็นการขโมย เหมือนที่เขาได้ทำผ่านมา เรื่องนี้เขียนบทและกำกับการแสดงโดย คริสโตเฟอร์ โนแลน ซึ่งอำนวยการสร้างร่วมกับเอ็มมา โทมัส, คริส บริคแฮม และ โทมัส ทัล เป็นผู้อำนวยการบริหาร โดยมีจอร์แดน โกลด์เบิร์ก อำนวยการสร้าง พร้อมชนที่มั่งคั่งแสดงคุณภาพอย่าง ลีโอนาร์โด ดิคาปริโอ, โจเซฟ กอร์ดอน-เลวิตท์, เคน วาทานาเบ ฯลฯ

FILM



Predators

กำหนดฉายเดือนกรกฎาคม

ณ ดวงดาวแห่งหนึ่งลึกลงไปในป่าดงดิบ กลุ่มทหารฝีมือระดับพระกาฬกำลังถูกตามล่าโดย Predators เอเลี่ยนเผ่าอันกล้าจากนอกโลก โดยที่พวกเขาแทบไม่ทันรู้ตัวเลยว่าลมหายใจของตัวเองจะหมดลงเมื่อใด แม้พวกเขาจะต่างคนต่างมา แต่ก็ มีเป้าหมายเดียวกันคือ ทุกคนจะต้องรักษาชีวิตของตัวเองไว้ให้นานที่สุด ร่วมลุ้นว่าพวกเขาคนไหนที่จะอยู่ได้ยืนยาวเป็นคนสุดท้าย โดยมีดาราคณภาพอย่าง เอเดรียน โบรดี มารับบทในภาพยนตร์สยองขวัญไซไฟเป็นครั้งแรก และการันตีความตื่นเต้นด้วยฝีมือของโรเบิร์ต รอดดิกซ์ เป็นผู้กำกับที่ได้รับการยอมรับในผลงานทริลเลอร์ป็นสยองขวัญเรื่องเยี่ยม Vacancy อีกด้วย

ART AND EXHIBITION



innsmouth Interiority

เรื่องหุ่นนิ่งจากห้องทั้ง 4

ระหว่างวันที่ 7-31 สิงหาคม 2533 ที่น้ำทองแกลเลอรี

อาคารสหกรณ์เคหสถาน ถนนเทิดดำริ เขตดุสิต กรุงเทพฯ โทร. 0-2243-4326

นิทรรศการของอรรถสิทธิ์ อนิวัตรนันทน์ จิตรกรผู้ผันตัวมาเป็นอาจารย์พิเศษที่มหาวิทยาลัยศิลปากร และมหาวิทยาลัยกรุงเทพ และยังเป็นศิลปินอิสระที่มีผลงานอยู่ไม่ขาดสายทั้งในและต่างประเทศ สำหรับครั้งนี้เขาได้นำเสนอภาพวาดที่เป็นผลงานแสดงเดี่ยวครั้งที่ 6 แล้ว ใครที่ชื่นชอบศิลปะแนวนี้ไม่ควรพลาด

WWW...

www.chicministry.com

เว็บไซต์แม็กกาซีนออนไลน์สุดชิคที่จะพาท่องไปหาเรื่องราวน่าสนใจ ไม่ว่าจะเป็น Fashion, Beauty, Mind and Body, Lifestyle, Travel, Food และ Home and Family อีกทั้งยังมีมุมทำบุญ Shop for Charity โดยการเปิดโอกาสให้ร่วมทำบุญด้วยการประมูลของรักจากเหล่าคนดัง รายได้จากการประมูลจะมอบให้กับทางมูลนิธิต่างๆ หากกำลังเบื่อ ลองคลิกเข้าไปอัปเดตความชิคหรือจะทำบุญออนไลน์กันได้เลย

www.fashion.ebay.com

ตลาดออนไลน์ที่ใหญ่ที่สุดในโลกและแวะเข้าไปได้ง่ายที่สุดเช่นกัน ได้มีการเปิดตัวเว็บใหม่เอาใจขาช้อปแฟชั่นโดยเฉพาะ ซึ่งรวมสินค้านับล้านชิ้นทั่วโลก ผู้ซื้อสามารถเลือกชมสินค้ากว่า 19 ล้านชิ้นในแต่ละวันได้อย่างสะดวกรวดเร็วเพียงปลายนิ้วคลิก ซึ่งผู้ซื้อสามารถเลือกสินค้าได้ทันที ทั้งแบบราคาตายตัว (Buy-It-Now) หรือจะเลือกสนุกกับการประมูล

สมดุลของชีวิต

คุณเทวินทร์ วงศ์วานิช

ประธานเจ้าหน้าที่บริหารการเงิน
บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน)

ชีวิตการทำงานที่ต้องรับฟังเรื่องการเงินขององค์กรใหญ่ๆ หลายคนอาจจะมองว่าเป็นเรื่องเครียด แต่สำหรับคุณเทวินทร์ วงศ์วานิช CFO ผู้มีบทบาทสำคัญต่อการบริหารจัดการด้านการเงินของ ปตท. ในวันนี้กลับเต็มไปด้วยความสุข เพราะความสามารถในการสร้างสมดุลระหว่างงานและชีวิตส่วนตัวได้อย่างลงตัว



“เวลาทำงานต้องมีเป้าหมายและทำอย่างจริงจังเพื่อให้ไปถึงเป้าหมายที่วางไว้ แต่พอออกจากออฟฟิศ ผมจะไม่เอาเรื่องงานมาเป็นอารมณ์ ไม่เก็บมาเครียดที่บ้าน”

คุณเทวินทร์เป็นผู้บริหารไฟแรงที่มีประสบการณ์การทำงานในธุรกิจปิโตรเลียมครอบคลุมทุกด้าน โดยเริ่มงานแรกกับ Unocal บริษัทสำรวจและผลิตปิโตรเลียมของสหรัฐอเมริกาในประเทศไทย ที่ซึ่งมีรูปแบบการทำงานสไตล์ตะวันตก ต่อมาคุณเทวินทร์ได้ร่วมงานกับบริษัท ปตท. สำรวจและผลิตปิโตรเลียม จำกัด (ปตท.สผ.) ในตำแหน่ง Reservoir and Planning Manager โดยมุ่งหวังที่จะทำงานเพื่อประเทศชาติ ในการทำงานกับ ปตท.สผ. คุณเทวินทร์รับผิดชอบเรื่องการบริหารแหล่งปิโตรเลียม การวางแผนกลยุทธ์องค์กร การบริหารโครงการร่วมทุน ตลอดจนการดูแลด้านการพัฒนาธุรกิจ ในตำแหน่งรองผู้จัดการใหญ่อาวุโสของ ปตท.สผ. ก่อนที่คุณจะประเสริญ บุญสัมพันธ์ PRESIDENT & CEO ของบริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) จะชักชวนให้มาร่วมงาน จนกระทั่งก้าวสู่ตำแหน่ง ประธานเจ้าหน้าที่บริหารการเงิน (CFO) ในปัจจุบัน

“ประสบการณ์จากการทำงานกับบริษัทต่างชาติและบริษัทคนไทยมีข้อดีแตกต่างกัน บริษัทต่างชาติจะให้อำนาจในการตัดสินใจกับพนักงาน พนักงานจึงต้องมีความรับผิดชอบสูง มีเป้าหมายชัดเจน และต้องไปให้ถึง ส่วนบริษัทคนไทยมีข้อดีคือ มีความระมัดระวังในการบริหารจัดการความเสี่ยง เน้นการทำงานเป็นทีม พนักงานจึงมีความรักใคร่ผูกพันกันมากกว่า เราสามารถนำข้อดีในแต่ละแบบมาปรับใช้ให้เหมาะสม ผมคิดว่าเป็นโอกาสที่ดีได้สัมผัสการทำงานทั้งสองรูปแบบ”

“สำหรับ ปตท. เองเป็นองค์กรที่มีความมั่นคงสูง เพราะธุรกิจพลังงานไม่ใช่ธุรกิจที่แปรตามสภาพเศรษฐกิจมากนัก ความต้องการใช้พลังงานยังคงมีอยู่ อาจจะขยับตัวขึ้นลงตามภาวะเศรษฐกิจบ้าง นอกจากนี้ ปตท. ยังมีธุรกิจที่ครอบคลุมตั้งแต่ต้นน้ำ กลางน้ำ ไปจนถึงปลายน้ำ ถึงผู้ใช้ สามารถสร้างมูลค่าเพิ่มต่อสายโซ่ธุรกิจ รวมถึงเป็นความมั่นคงของประเทศ สำหรับการบริหารด้านการเงิน ผมยึดแนวทางการบริหารอย่างมีวินัย ทำให้เห็นได้ว่าช่วงที่มีปัญหาเศรษฐกิจ ปตท. ก็สามารถผ่านพ้นมาด้วยดีทุกครั้ง”

ประสบการณ์แตกต่างที่หลอมรวมกันอย่างลงตัว ทำให้คุณเทวินทร์มีสไตล์การทำงานที่ชัดเจนและเป็นระบบ

“การจะทำงานอะไรก็ตามต้องเข้าใจโจทย์ให้ชัดเจน แล้วมานั่งตีโจทย์ให้เป็นระบบก่อน ผมเรียนวิศวกรรม จึงชอบคิดเป็นกระบวนการ พยายามจัดกรอบความคิดให้เป็นโครงที่ตัวเองเข้าใจง่ายและสามารถถ่ายทอดให้คนอื่นเข้าใจได้ง่ายด้วย”

ทีมงานของคุณเทวินทร์จึงต้องสร้างความเข้าใจร่วมกันก่อน แล้วตั้งเป้าหมายที่ชัดเจน โดยทุกคนจะมีส่วนร่วมในการ

คิดและลงมือทำ แนวทางการทำงานแบบนี้สะท้อนให้เห็นถึงความเป็นผู้บริหารที่เปิดกว้างและให้ความสำคัญกับพนักงาน

“การทำงานในองค์กรใหญ่ เราจะคิดคนเดียวไม่ได้ ทีมต้องช่วยกันกำหนดกลยุทธ์และแผนงานที่ชัดเจนเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย แต่วิธีการทำงานต้องมีความยืดหยุ่น สามารถปรับไปตามสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงได้เสมอ สิ่งสำคัญที่สุดคือทุกคนต้องมีอุดมการณ์ร่วมกัน ทุ่มเทกำลังกายกำลังใจ ก็จะทำให้ไปถึงเป้าหมายได้ ในมุมมองของผม ปัจจัยสำคัญที่สุดที่ทำให้องค์กรประสบความสำเร็จ คือ บุคลากรที่มีความรู้ ความสามารถ มีคุณภาพ และมีความทุ่มเท”

“ การจะทำงานอะไรก็ตามต้องเข้าใจโจทย์ให้ชัดเจน แล้วมานั่งตีโจทย์ให้เป็นระบบก่อน ผมเรียนวิศวกรรมจึงชอบคิดเป็นกระบวนการ พยายามจัดกรอบความคิดให้เป็นโครงที่ตัวเองเข้าใจง่าย และสามารถถ่ายทอดให้คนอื่นเข้าใจได้ง่ายด้วย ”



และสำหรับผู้บริหารระดับสูงอย่างเขาย่อมหลีกเลี่ยงไม่ได้ที่จะต้องเผชิญกับความเครียดจากการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นจากสถานการณ์ต่างๆ ที่เปลี่ยนแปลงไป แต่สำหรับคุณเทวินทร์แล้ว ความเปลี่ยนแปลงคือ ความท้าทายที่ต้องเผชิญ

“โลกนี้ไม่เคยหยุดนิ่ง มีการเปลี่ยนแปลงตลอด ทั้งเรื่องวัฒนธรรม เศรษฐกิจ สังคม หรือองค์กรต่างๆ เราต้องมองว่าการเปลี่ยนแปลงเป็นเรื่องธรรมดา อย่าไปคาดหวังว่าจะจบลงแบบใด เหมือนดูหนังก็ไม่ต้องเดาตอนจบ จะได้ไม่ต้องเครียดว่ามันไม่เป็นไปอย่างที่คิด ให้ดำเนินชีวิตไปตามครรลองของมัน การทำงานก็เช่นกัน เราควบคุมการเปลี่ยนแปลงไม่ได้ แต่สามารถเตรียมการล่วงหน้าเพื่อรองรับความเปลี่ยนแปลงได้ หากมีความทุ่มเท ทำให้ดีที่สุดแล้ว ก็ไม่ต้องเสียใจครับ”

คุณเทวินทร์กล่าวถึงชีวิตส่วนตัวของตนเองว่า “เรียบง่าย ไม่ค่อยมีพิธีรีตอง”

“ชีวิตส่วนตัวผมค่อนข้างน้อย เพราะเวลาทำงานและภารกิจทางสังคมเยอะกว่ามาก ลักษณะงานทำให้ผมวางแผนชีวิตส่วนตัวได้ค่อนข้างยาก โดยเฉพาะเรื่องเวลา ผมเลยไม่มีกฎเกณฑ์อะไรกับการใช้เวลาในวันหยุด จะใช้ชีวิตส่วนตัวไปเรื่อยๆ มีเวลาว่างก็ไปเล่นกอล์ฟ ใช้เวลากับครอบครัว ไปซื้อของทานอาหารนอกบ้านด้วยกัน”

“การผ่อนคลายอีกอย่างหนึ่งที่ผมชอบ คือ ดูภาพยนตร์ละครเพลง หรือคอนเสิร์ตต่างๆ มันทำให้เราหลุดจากโลกความจริงได้ระยะหนึ่ง สามารถปล่อยใจไปกับจินตนาการได้”

ไลฟ์สไตล์ส่วนตัวของคุณเทวินทร์ทำให้เราสัมผัสได้ถึงมุมมองต่อการใช้ชีวิตได้อย่างลึกซึ้ง โดยเฉพาะเรื่อง “การท่องเที่ยว” และ “การดูดาว”

“เมื่อตอนเด็กๆ ผมจะชอบไปทะเล พออายุมากขึ้นมีความรู้สึกว่า ทะเล มันร้อน แต่ภูเขา แม่น้ำ มันเย็น ผมชอบบรรยากาศริมเขา เห็นแม่น้ำใสๆ เสียงน้ำไหลผ่านโขดหิน แล้วก็ชอบดูดาว”

“การดูดาวนี้มีอยู่สองมุมนะ ถ้าดูดาวกับคนรู้จักก็เป็นเรื่องโรแมนติก แต่ถ้านั่งดูคนเดียวนี้ ผมว่ามันช่วยลดอีโก้ของคน เพราะเวลาที่เรารู้สึกว่าตัวเรานี้ยิ่งใหญ่เหลือเกิน พอได้มองดาวที่มีอยู่เต็มท้องฟ้า เราจะรู้สึกเลยว่า โลกใบนี้เล็กนิดเดียว แล้วนับประสาอะไรกับเราที่เป็นเพียงส่วนเล็กๆ ในโลกเท่านั้น เวลาดูดาวจึงช่วยปราบตัวเองว่า เราไม่ได้ยิ่งใหญ่อะไร ในจักรวาลนี้ยังมีอะไรอีกมากมายที่เราไม่รู้จักรู้จัก ไม่คุ้นเคย การดูดาวเลยทำให้ผมรู้สึกสงบ”

ความสงบในมุมส่วนตัวยังทำให้คุณเทวินทร์เข้าใจถึงหลักธรรมะ ซึ่งมีหลักง่ายๆ ที่ยึดอยู่ในใจตลอดมา

“สำหรับตัวผมเอง ถ้าตัดเรื่องกิเลสได้ แค่โลภ โกรธ หลงสามอย่างนี้ ความทุกข์ก็หายไปเยอะ แล้วพอใจ ไม่ทุกข์ก็จะรู้สึกสบาย อีกอย่างคือ ผมเชื่อในเรื่องกฎแห่งกรรม สิ่งที่เกิดขึ้น



“ การทำงานในองค์กรใหญ่ เราจะคิดคนเดียวไม่ได้ ทีมต้องช่วยกัน กำหนดกลยุทธ์และแผนงานที่ชัดเจน เพื่อให้บรรลุเป้าหมาย แต่วิธีการทำงานต้องมีความยืดหยุ่น สามารถปรับไปตามสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงได้เสมอ สิ่งสำคัญที่สุดคือ ทุกคนต้องมีอุดมการณ์ร่วมกัน หุ่เมตกำลังกาย กำลังใจ ก็จะทำได้ถึงเป้าหมายได้ ในมุมมองของผม ปัจจัยสำคัญที่สุดที่ทำให้องค์กรประสบความสำเร็จ คือ บุคลากรที่มีความรู้ ความสามารถ มีคุณภาพ และมีความทุ่มเท ”



เป็นผลมาจากการกระทำในอดีต ถ้าอยากมีอนาคตที่ดี ก็ต้องทำสิ่งที่ดี ซึ่งถ้าคนในสังคมส่วนใหญ่มีความเชื่อเช่นนั้น ก็จะทำให้สังคมไทยสุขสงบได้ครับ”

สมดุลทางด้านจิตใจถือเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่สำคัญเช่นเดียวกับสมดุลทางด้านสุขภาพร่างกาย ซึ่งคุณเทวินทร์ให้ความสำคัญ แม้จะไม่ค่อยมีเวลาวางมากนัก แต่เขาก็ใส่ใจดูแลสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ

“ผมว่าการดูแลสุขภาพมีหลายมุม ทั้งเรื่องการพักผ่อนให้เพียงพอ ทานอาหารให้ครบถ้วน ออกกำลังกายให้เหมาะสม และดูแลจิตใจให้ไม่เครียด ผมพยายามหาสมดุลของ 4 เรื่องนี้ภายใต้การใช้ชีวิตที่ค่อนข้างงานยุ่งด้วยการทานอาหารที่มีประโยชน์ พักผ่อน ออกกำลังกาย อาจจะน้อยไปนิด แต่ก็พยายามเดินให้มาก โดยนิสัยเป็นคนที่ทำอะไรค่อนข้างเร็วระบบเมตาบอลิซึมก็ค่อนข้างดี ส่วนเรื่องความไม่เครียดนี้ ผมคิดว่าต้องควบคุมไปกับการคิดเชิงบวก อย่างที่บอกว่าการระดมช่วยได้ ทำให้เราคิดอย่างมีเหตุผลและมีจิตใจดี”

“นิยามความสุขในแบบของผมคือ ความพอใจในสิ่งที่เรามี ตัดกิเลสที่ทำให้เกิดทุกข์ อาจจะตัดไม่ได้ทั้งหมด แต่เมื่อไรที่รู้ตัวก็พยายามตัดให้ได้มากที่สุด”

นอกจากเรื่องงานและเรื่องชีวิตส่วนตัวแล้ว อีกด้านหนึ่งที่ทำให้ชีวิตดำเนินไปอย่างสมดุลมากขึ้น คือ การทำกิจกรรมเพื่อสังคม ปัจจุบันเป็นประธานชมรม “พลังไทย ใจอาสา” และได้เข้าร่วมในกิจกรรมต่างๆ อยู่เสมอ

“ชมรมพลังไทย ใจอาสา สืบทอดมาจากปรัชญาการดำเนินธุรกิจของ ปตท. เพราะเราเชื่อว่าองค์กรใดๆ ก็ตามจะสามารถเติบโตได้อย่างยั่งยืน ต้องมี 3 เสาหลัก คือ มีประสิทธิภาพ มีธรรมาภิบาล และมีความรับผิดชอบต่อสังคมและสิ่งแวดล้อม การจะมี 3 สิ่งนี้ได้ต้องเริ่มจากคน ต้องทำให้คนมี 3 อย่างนี้ด้วย คือ เก่ง มีจริยธรรม และมีจิตสำนึกต่อสังคมและสิ่งแวดล้อม”

“ชมรมพลังไทย ใจอาสา เป็นการรวมตัวของพนักงาน ปตท. ซึ่งจริงๆ แล้วพนักงาน ปตท. มีส่วนร่วมในกิจกรรมเพื่อสังคมมาโดยตลอด แต่เป็นการรวมตัวกันแบบหลวมๆ มีกิจกรรมก็ไปกันที การรวมตัวเป็นชมรมทำให้เป็นรูปธรรมมากขึ้น และยังเป็นการกระตุ้นให้คนที่ไม่เคยสนใจกิจกรรมเหล่านี้เกิดความสนใจที่จะมาเข้าร่วมกันมากขึ้น รวมทั้งเราอยากให้ผู้ที่เกี่ยวข้องกับ ปตท. ทั้งผู้ถือหุ้น ผู้ถือหุ้นกู้ ประชาชนทั่วไป ได้เข้ามามีส่วนร่วม โดยมีชมรมนี้เป็นสะพานเชื่อมระหว่างกัน”

“ นิยามความสุขในแบบของผมคือ ความพอใจในสิ่งที่เรามี ตัดกิเลสที่ทำให้เกิดทุกข์ อาจจะตัดไม่ได้ทั้งหมด แต่เมื่อไรที่รู้ตัวก็พยายามตัดให้ได้มากที่สุด ”

การสนทนากับคุณเทวินทร์ครั้งนี้ ทำให้เราได้เห็นมุมมองการใช้ชีวิตอย่างสมดุล ตลอดจนการหลีกเลี่ยงความทุกข์และสร้างสุขในชีวิตอย่างง่าย ๆ ทำให้ชีวิตมีคุณค่า จากผู้บริหารที่ประสบความสำเร็จมากที่สุดคนหนึ่ง สุดท้ายในฐานะ CFO ของ ปตท. คุณเทวินทร์ได้ฝากถึงผู้ถือหุ้นทุกท่านว่า

“ในฐานะตัวแทนทางการเงินของกลุ่ม ปตท. ผมขอขอบคุณผู้ถือหุ้นทุกท่านที่ให้ความเชื่อมั่นกับองค์กร ผู้บริหาร และพนักงาน ปตท. ทุกคน ขอขอบคุณที่ให้การสนับสนุนด้านเงินทุนและกิจกรรมต่างๆ ของเรามาโดยตลอด ผมขอเรียนท่านผู้ถือหุ้นทุกท่านว่า ปตท. ให้ความสำคัญกับท่านมาก เพราะท่านคือผู้ที่มีส่วนได้ส่วนเสียกับองค์กรเราในระยะยาว เราหวังว่าท่านจะให้การสนับสนุนต่อไปด้วยดี สุดท้ายนี้ผมหวังว่าท่านผู้อ่านจะได้รับความสุขจากนิตยสาร Happiness ของ ปตท. นะครับ หากมีข้อแนะนำใดๆ เราพร้อมยินดีรับฟัง และในโอกาสต่อไปเราก็หวังว่าท่านผู้ถือหุ้นก็จะได้มาร่วมในกิจกรรมเพื่อสังคมกับเราด้วยครับ”

BEAUTY INNOVATIONS

ความงามและความอ่อนเยาว์อันเป็นสุดยอดปรารถนาของผู้หญิงนั้น ไม่ใช่เรื่องไกลเกินฝันอีกต่อไป เมื่อนวัตกรรมล้ำหน้าในทุกวันนี้ช่วยเสริมสร้างความงามและคืนความอ่อนเยาว์ให้กับคุณผู้หญิงทั้งหลาย ภายใต้อแนวคิดที่ทำให้สวยงามในเวลาอันรวดเร็ว โดยแทบไม่ต้องเจ็บตัว

สุดยอดวิทยาการเพื่อความงาม นวัตกรรม Laser

เลเซอร์เป็นเทคโนโลยีที่แพร่หลายในวงการความงาม เพราะช่วยแก้ไขปัญหาให้ใบหน้าและผิวพรรณได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะปัญหาฝ้า กระ จุดต่างดำ แผลเป็น หรือริ้วรอย สำหรับวิทยาการของการรักษาปัญหาผิวพรรณด้วยแสงเลเซอร์ในยุคนี้ เป็นระบบการยิงเลเซอร์แบบใหม่ที่เรียกว่า Fractional Laser ซึ่งเพิ่มประสิทธิภาพและความแม่นยำในการรักษา โดยจะย่อยพลังงานหรือลำแสงเลเซอร์ให้มีขนาดเล็กกว่าเดิมมาก ทำให้ผิวชั้นบนไม่ไหม้หรือเกิดแผล แต่พลังงานสามารถผ่านลงไปชั้นผิวหนังในระดับที่ลึกกว่า จึงช่วยกระตุ้นการสร้างคอลลาเจนเพิ่มขึ้น และเมื่อผิวข้างบนไม่ไหม้ แผล จึงช่วยลดผลข้างเคียงประเภทรอยดำหลังการรักษาได้ ทำให้เห็นผลเร็วขึ้น และง่ายต่อการดูแลรักษา ไม่ต้องหลบแดดนานหลังทำเหมือนเลเซอร์รุ่นก่อนๆ ผลข้างเคียงอาจมีแค่อาการบวมแดงเล็กน้อยในช่วง 1-2 วันแรก

โปรแกรมที่น่าสนใจ

Fraxel Dual มี 2 ช่วงคลื่น (Wave Length) อยู่ในเครื่องเดียว สามารถเลือกใช้ให้เหมาะสมกับปัญหาผิวทั้งระดับตื้นและลึก ผลลัพธ์เห็นชัดเจนและมีผลข้างเคียงน้อย

- ช่วงคลื่น 1927 มม. หรือ Thulium Laser ช่วยแก้ปัญหาเรื่องเม็ดสี รอยดำ ฝ้า กระ ในทุกสภาพผิว
- ช่วงคลื่น 1550 มม. ช่วยแก้ปัญหา รอยแผลเป็นจากสิว และการผ่าตัด ริ้วรอยบนใบหน้าและรอบดวงตา

uฉัฒนัสนุ Filler (Filling Agent)

ฟิลเลอร์ (Filler) หรือสาร Hyaluronic Acid (HA) เป็นสารประกอบของคอลลาเจนที่มีอยู่ในผิวหนัง และเป็นโปรตีนสำคัญที่ช่วยสร้างความตึงให้กับผิวหนังชั้นหนังแท้ จึงทำให้ผิวหนังเต่งตึง แลดูสดใส การฉีด Filler จึงถูกคิดค้นขึ้นเพื่อแก้ไขปัญหา ริ้วรอยโดยเฉพาะ Filler (HA) ถูกนำมาฉีดเฉพาะจุดเพื่อปรับแก้ไขรูปหน้า เช่น เสริมจมูก เสริมคาง เต็มแก้มที่ตอบ เต็มร่องใต้ตา โดยผลของการรักษาจะอยู่ได้ราว 9-12 เดือน หรือการฉีดเพื่อเติมเต็มริ้วรอยบนใบหน้า (ฉีดแบบ Mesofiller) ซึ่งจะลดริ้วรอย ร่องลึก หรือแม้แต่การบำรุงผิวให้กลับมากระชับ เปล่งปลั่ง สดใสอีกครั้ง ซึ่งสาร Filler นั้นสามารถย่อยสลายไปเองได้ตามกระบวนการทำงานของร่างกาย

โปรแกรมที่น่าสนใจ

- **Mesofiller และ Super Mesofiller** การฉีด filler แบบเมโสเธอราพี (Mesotherapy) เป็นการฉีดเข็มค่อยๆ ผลักตัวยาลงไปถึงใต้ชั้นผิวที่ละเอียดทั่วทั้งใบหน้า เพื่อช่วยเติมเต็มร่องผิว กระชับผิวหย่อนคล้อยให้เต่งตึง และกระตุ้นการสร้างคอลลาเจนของผิวหนัง โดยไม่ต้องทายาหรือรอยดำ ประสิทธิภาพอยู่ได้นานประมาณ 3-4 เดือน แต่สามารถฉีดซ้ำได้ทุก 1-2 เดือน ขึ้นกับสภาพผิว นอกจากนี้ Mesofiller ยังสามารถช่วยลดเลือนรอยเหี่ยวย่นรอบดวงตา ทำให้ผิวรอบดวงตาแลดูสดใส เปล่งปลั่งขึ้น โดยผลที่ได้จะอยู่ได้นานราว 3-4 เดือน
- **Filler Injection Pen** เป็นการใช้เครื่องมือปากกามหัศจรรย์ช่วยในการควบคุมประสิทธิภาพของการฉีดสารเติมเต็ม โดยปกติแล้วการฉีด Filler จะต้องอาศัยความชำนาญของแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเท่านั้น สารที่ฉีดคือ สาร Hyaluronic Acid (HA) ซึ่งมีความหนืดมาก ทำให้ควบคุมได้ยาก ปากกามหัศจรรย์ตัวนี้จึงช่วยเพิ่มประสิทธิภาพและความแม่นยำในการฉีด ทำให้เจ็บน้อยกว่า ดังนั้นการฉีดเพื่อเติมเต็มริ้วรอย ร่องลึก หรือเพื่อเสริมจมูกและคาง ก็สามารถทำได้โดยง่าย และฉีดได้สวยงาม เนื่องจากมีการควบคุมปริมาณ Filler ให้พอเหมาะ ทำให้ฉีดได้ในจำนวนจุดที่มากขึ้น โดยแต่ละจุดจะมีขนาดกำลังดี และไม่ทำให้เกิดเป็นก้อน



เทคโนโลยี Aqua Bright เผยผิวกระจ่างใสด้วยพลังละอองน้ำ

Aqua Bright หรือที่นิยมเรียกว่า Jet Peel หรือ Turbo Bright เป็นเทคโนโลยีที่ดัดแปลงมาจากการใช้แรงดันอากาศ “อพอลโล” สร้างก๊าซที่พุ่งออกมาอย่างรวดเร็วด้วยความเร็วเหนือเสียงลงมายังผิวหนัง โดยใช้แรงดันนำพลังอนุละอองน้ำและออกซิเจนมาชำระล้างผิว ขจัดสิ่งสกปรกตกค้าง พร้อมช่วยกระตุ้นระบบหมุนเวียนในผิวหนัง กำจัดของเสียในผิวชั้นลึก สร้างเส้นใยคอลลาเจนและความยืดหยุ่นให้ผิว อีกทั้งยังช่วยผลัดเซลล์ผิวหนังชั้นนอก ลดเลือนริ้วรอย จุดต่างดำต่างๆ ทำให้ได้ผิวใหม่ที่ดูเปล่งปลั่ง สดใส แลดูอ่อนเยาว์ รวมทั้งยังมีประสิทธิภาพในการช่วยรักษาสิวได้อีกด้วย

โปรแกรมนำสนใจ

Jet Peel คือ การผลัดเซลล์ผิวให้มีความขาวกระจ่างใสขึ้นอย่างอ่อนโยนและปราศจากผลข้างเคียงด้วยเครื่อง Ultrasonic ช่วยผลัดเซลล์ผิวหมองคล้ำ เพิ่มการไหลเวียนของเลือด นำพาวิตามินและสารอาหารที่จำเป็นให้ซึมเข้าสู่ผิวโดยตรง จึงทำให้ผิวหนังกระจ่างใส เรียบเนียน และชุ่มชื้นขึ้น

DEP Brightening เป็นการใช้ประจุไฟฟ้าในรูปแบบของไอออนบวกและไอออนลบเป็นตัวส่งผ่านตัวยาหรือวิตามินสู่ผิว โดยไม่ต้องฉีดเข้าสู่ร่างกาย ซึ่งจะมีอัตราการส่งผ่านสารต่างๆ เข้าสู่ผิวได้ดีและลึกกว่าเครื่อง Iontophoresis ถึง 5 เท่า สามารถทำได้ทุกส่วนของผิวหนัง ยกเว้นผิวบริเวณใกล้ดวงตา

สถานที่ให้บริการ

Laser :

- สมัยร์วินท์คลินิก
โทร. 0-2655-7511-3
www.romrawin.com
- ดอกเตอร์ยึงเกอร์คลินิก
www.doctoryounger.com
- สมุธ ดี สกิน แคร่ แอนด์ เลเซอร์ คลินิก
โทร. 0-2619-5991
www.smdlaserclinic.com

Filler :

- ยาซาชิ
โทร. 0-2550-1046
www.yasashijapan.com
- ธนพรคลินิก
โทร. 0-2631-2680
www.tanapornclinic.com

Radio Frequency (RF) :

- เอเพ็กซ์โปรเฟอุนด์บิวตี้
Call Center โทร. 08-0500-0123
www.apexprofoundbeauty.com
- นิรันดาคลินิก
โทร. 0-2658-0544-5
www.nirundaclinic.com

Aqua Bright :

- โรงพยาบาลผิวหนัง อโศก
โทร. 0-2246-5111
www.skinhospital.co.th
- เมโกะคลินิก
โทร. 0-2272-0920
www.mekoclinic.com

Gold Thread Lift :

- ดี เอ็น เอ คลินิก
สาขาสยามสแควร์ โทร. 0-2658-4491
และสาขาเอกมัย โทร. 0-2712-2755
www.dnaskinclinic.com

ALTERNATIVE HEALTH CARE

สู่สมดุลแห่งกายและใจด้วยแพทย์ทางเลือก

กระแสการดูแลสุขภาพที่หวนกลับมาทำให้ศาสตร์ทางเลือกได้รับความนิยมเพิ่มขึ้น สำหรับศาสตร์การรักษาทางเลือกที่มีอยู่หลากหลายนั้นมีความโดดเด่นแตกต่างกันออกไป มาติดตามการดูแลสุขภาพแบบทางเลือกที่คัดสรรมาเป็นพิเศษ ซึ่งล้วนแล้วแต่น่าสนใจและมีผลตอบรับเป็นอย่างดี

ตรวจนับเม็ดเลือดเพื่อเช็คสุขภาพ

ทุกวันนี้ผู้คนตื่นตัวหันมาดูแลสุขภาพแบบองค์รวมกันมากขึ้น ซึ่งเป็นการดูแลสุขภาพที่สอดคล้องกันอย่างสมดุลทั้งทางร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ ปัจจุบันทางศูนย์บำบัดสุขภาพแบบองค์รวม Holistic Medical Centre (HMC) ได้มีการนำเทคโนโลยีใหม่เข้ามาผสมผสานกับการรักษาในแบบทางเลือก จัดเป็นการดูแลสุขภาพในเชิงรุกที่เน้นเรื่องการป้องกันมากกว่าการแก้ไข สำหรับผู้ที่ต้องการตรวจเช็คความแข็งแรงสมบูรณ์ของร่างกาย และการทำงานของอวัยวะต่างๆ ว่าอยู่ในสภาวะเป็นปกติดีหรือไม่ ปัจจุบันนี้เราสามารถทำได้ง่าย รวดเร็ว ด้วยการตรวจสุขภาพแบบใหม่ที่เรียกว่า Live Blood Analysis โดยตรวจดูเม็ดเลือดแดงในขณะที่ยังมีชีวิต ใช้วิธีเจาะเลือดที่ปลายนิ้ว นำไปส่องดูด้วยกล้องจุลทรรศน์ ซึ่งจะมองเห็นรูปร่างลักษณะ และความสมบูรณ์หรือความผิดปกติของเม็ดเลือดแดง โดยปกติเม็ดเลือดแดงจะมีลักษณะกลม ไม่บิดเบี้ยวหรือเว้าแหว่ง เมื่อโตเต็มที่ที่ไม่มีนิวเคลียส เม็ดเลือดแดงที่ดีจะมีการกระจายตัวกันอย่างเหมาะสม ไม่อยู่เกาะติดกันเป็นกลุ่มหรือเรียงตัวเป็นลูกโซ่ ซึ่งจะทำให้นำออกซิเจนไปเลี้ยงร่างกายได้ไม่ดีเท่าที่ควร นอกจากนี้ยังสามารถมองเห็นเม็ดเลือดขาวและส่วนประกอบอื่นๆ ในน้ำเลือดที่ช่วยวิเคราะห์สุขภาพได้ เช่น ระบบย่อยและการดูดซึมอาหารปกติดีหรือไม่ มีสารพิษหรือของเสียตกค้างอยู่ในกระแสเลือดบ้างไหม มีแบคทีเรียหรือเชื้อโรคอื่นใดปนอยู่ด้วยหรือไม่ ฯลฯ ผลจากการตรวจวิเคราะห์เหล่านี้จะบอกได้ถึงวิถีชีวิต ตลอดจนแนวโน้มปัญหาสุขภาพที่อาจตามมา เนื่องจากการใช้ชีวิตแบบไม่สมดุล นอกจากนี้ยังมีบริการการ

ตรวจประเมินความแข็งแรงสมบูรณ์ของร่างกายด้วยเทคโนโลยีภาพ MRIT (Molecular Resonance Imaging Technology) เป็นการตรวจความเสื่อมของเซลล์ด้วยการวัดการสั่นสะเทือนของโมเลกุลที่ประเมินผลจากคลื่นสมอง สามารถบ่งบอกถึงความผิดปกติในระดับเซลล์ของอวัยวะต่างๆ ได้ตั้งแต่แรกเริ่ม ซึ่งยังไม่สามารถแสดงอาการของโรค ทำให้มีโอกาสปรับเปลี่ยนพฤติกรรม หันมาดูแลสุขภาพใส่ใจอวัยวะต่างๆ และแก้ไขภาวะที่อาจนำไปสู่โรคได้ทันเวลาที่

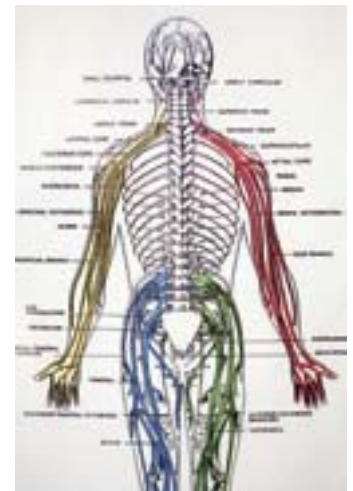
(HMC โทร. 0-2640-8090 www.hmcthai.com)



ปรับสมดุลร่างกายด้วยไครโอแพรกติก

ศาสตร์ของการจัดกระดูกสันหลังหรือที่เรียกว่าไครโอแพรกติก (Chiropractic) เป็นศาสตร์ทางเลือกอีกทางหนึ่งที่มีมานานและเป็นที่นิยมมากในแถบยุโรป เนื่องจากกระดูกสันหลังเป็นโครงสร้างหลักที่สำคัญของร่างกาย ดังนั้นศาสตร์การจัดกระดูกสันหลังจึงมีขึ้นเพื่อเป็นทางเลือกสำหรับการดูแลสุขภาพในเรื่องระบบประสาทและกระดูกสันหลัง ที่ไบโอเอ็นเนอร์จีเอเชีย ได้เปิดให้บริการบำบัดด้วยการจัดกระดูกสันหลังโดย ดร.ดอน นากายา ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญไครโอแพรกติกที่เข้ามาบุกเบิกในยุคแรกๆ ของเมืองไทย ผู้ที่ประสบปัญหาเกี่ยวกับโครงสร้างของร่างกาย เช่น หมอนรองกระดูกเคลื่อน ปวดหลัง ปวดคอ ไมเกรน เวียนศีรษะ บาดเจ็บจากการเล่นกีฬา เป็นต้น แพทย์ไครโอแพรกติกจะรักษาด้วยวิธีปรับโครงสร้างกระดูกให้เข้าที่ ทั้งนี้ก่อนการบำบัดรักษา ต้องผ่านขั้นตอนในการสำรวจโครงสร้างของร่างกายซึ่งเป็นสิ่งสำคัญ เพราะกระดูกสันหลังเป็นแหล่งรวมของระบบประสาทที่เชื่อมโยงอวัยวะต่างๆ ทั่วร่างกาย ถ้าโครงสร้างมีความผิดปกติ เช่น บิด เบี้ยว หรือคลาดเคลื่อนออกจากตำแหน่งไป ก็อาจส่งผลถึงระบบประสาทที่ควบคุมร่างกายทั้งหมดได้ จึงจำเป็นต้องได้รับการบำบัดจากผู้เชี่ยวชาญเท่านั้น โดยไครโอแพรกเตอร์จะทดสอบการทำงานของกล้ามเนื้อ ระบบประสาท และตรวจดูว่ามีโครงสร้างร่างกายที่ผิดปกติหรือไม่ ซึ่งบางครั้งอาจต้องใช้การเอกซเรย์ร่วมด้วย หลังจากนั้นจึงเข้าสู่ขั้นตอนของการรักษาด้วยการใช้มือปรับหรือจัดข้อกระดูกให้กลับไปอยู่ในตำแหน่งที่เหมาะสม ระยะเวลาการรักษาจะมากหรือน้อยก็ขึ้นอยู่กับอาการ นับเป็นวิถีดูแลรักษาตามแนวทางธรรมชาติโดยไม่ต้องใช้ยา และไม่ต้องผ่าตัด ทำการรักษาได้ทุกวัยตั้งแต่ทารกจนถึงผู้สูงอายุ

(ไครโอแพรกติก โทร. 0-2258-0350
www.bioenergyasia.com)





สู่สมดุลสุขภาพอย่างยั่งยืนด้วยโปรแกรมดลจิต

Revitalite สถาบันเพื่อสุขภาพได้คิดค้นวิธีที่จะช่วยพัฒนาสุขภาพได้อย่างมี “ความสุข” และ “ยั่งยืน” ด้วยการแพทย์ผสมผสานแนวใหม่ที่เรียกว่า Modern Integrative Medicine ซึ่งใช้หลักการเพิ่มพลังชีวิตเพื่อรักษาสมดุลในร่างกาย ช่วยป้องกันโรคที่เกิดจากความเสื่อมหรือความแปรปรวนของเซลล์ต่างๆ ในร่างกาย เน้นการป้องกันในเชิงรุก โดยใช้เทคโนโลยีใหม่ล่าสุด Physioscan / Bioscan ในการตรวจสุขภาพ เพื่อประเมินความเสี่ยงของการเกิดโรคร้ายที่สามารถรู้ล่วงหน้าก่อนอย่างน้อย 5 ปี

สำหรับการจัดการสุขภาพที่ต้องใช้ศาสตร์แบบองค์รวม ซึ่งต้องอาศัยทั้งกาย จิต สมอ งาม และพลังงานในร่างกายที่ทำงานร่วมกัน Revitalite จึงได้บุกเบิกนำ “โปรแกรมดลจิต” ที่มีหลักการคล้ายกับการสะกดจิตบำบัดมาใช้ เพื่อช่วยแก้ไขพฤติกรรมความเคยชินอันไม่พึงประสงค์ เช่น ชอบกินไม่เป็นเวลา ชอบกินของหวานของมัน ไม่ออกกำลังกาย รวมถึงการสูบบุหรี่หรือดื่มสุรา ในการแก้ไขอย่างยั่งยืนจำเป็นต้องแก้ไขที่โครงสร้างในระดับลึกของจิตใจ โดยผู้เข้ารับการบำบัดจะได้รับรหัสคำสั่งที่จะเข้าไปในระดับจิตใต้สำนึก เพื่อส่งผลต่อกระบวนการทางความคิด ชักนำให้หันมาสู่พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ

อาทิ โปรแกรมการดลจิตเพื่อลดน้ำหนักส่วนเกิน ผู้รับการบำบัดจะต้องตรวจสุขภาพเบื้องต้น และตอบแบบสอบถามจากคอมพิวเตอร์เพื่อประมวลผลภาษาเหตุที่ทำให้มีน้ำหนักเกิน หลังจากนั้นต้องฝึกกำหนดลมปราณ ซึ่งคล้ายกับการนั่งสมาธิ และกำหนดการหายใจอย่างเป็นระบบ คือ ลมหายใจเข้าท้องพอง หายใจออกท้องยุบ เมื่อเข้าสู่สภาวะผ่อนคลายที่เรียกว่า การเข้าสู่वंศ์ จึงค่อยจดจำรหัสคำสั่ง เช่น ฉันท่อยๆ กินผักอย่างมีความสุข ซึ่งจะเป็นการปรับพฤติกรรมตามความเคยชินที่แฝงอยู่ในจิตใต้สำนึกได้เป็นอย่างดี สำหรับผู้ที่มีโรคประจำตัวก็จะต้องทำการรักษาทางการแพทย์ควบคู่กันไป

(ศูนย์สุขภาพ Revitalite โทร. 0-2651-4751-3
www.revitalite.co.th)



บำบัดสุขภาพด้วยเกลือ

ศิลปะในการดูแลรักษาสุขภาพด้วยเกลือไม่ใช่เรื่องแปลกใหม่ เพราะมีการนำเกลือเข้ามาใช้ในการปรนนิบัติดูแลสุขภาพมาช้านาน เช่น การนวดหม้อเกลือเพื่อลดอาการบวมอักเสบและขับของเสีย ออกทางผิวหนังตามตำรายาของไทย และการขัดผิวด้วยเกลือสปา ที่เป็นความนิยมจากต่างประเทศ อย่างไรก็ตามในขณะนี้ได้มีการนำเกลือเข้ามาใช้ในการบำบัดดูแลสุขภาพในสถานที่ที่น่าสนใจแห่งหนึ่งคือที่ Salt Cave Bangkok at the Manor 39 ซึ่งเป็นถ้ำเกลือ เพื่อสุขภาพแห่งแรกของไทยสำหรับผู้ที่ปัญหาสุขภาพเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ

การให้บริการถ้ำเกลือแห่งนี้ถือเป็นอีกทางเลือกหนึ่งสำหรับ คลายปัญหาสุขภาพที่เกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ ไม่ว่าจะเป็นผู้ที่ มีอาการภูมิแพ้ เช่น แพ้ฝุ่นหรือละอองเกสร อาการหอบหืด หลอดลมอักเสบ ถุงลมโป่งพอง อาการไอที่เกิดจากสูบบุหรี่ หรือ ได้รับควันบุหรี่ คออักเสบ ไชนส์อักเสบ แน่นหน้าอก รวมทั้งในผู้ที่มีอาการเครียดหรืออ่อนเพลียเรื้อรัง

สำหรับเกลือที่นำมาใช้เป็นเกลือแห่งที่มีความบริสุทธิ์ร้อย เปอร์เซ็นต์หรือที่เรียกกันว่า Pharma Salt ซึ่งเป็นเกลือที่ใช้กันใน อุตสาหกรรมผลิตยา วิธีการบำบัดทำโดยเครื่องพ่นอนุเกลือขนาดเล็กที่ระดับ 1-5 ไมครอน ออกมาในอากาศ เป็นการสร้าง บรรยากาศคล้ายอยู่ในเหมืองที่อิมตัวด้วยอนุเกลือ

ภายในถ้ำเกลือมีผนังและพื้นเป็นสีขาวที่สร้างจากเกลือสิน- เหาบริสุทธิ์ มีเก้าอี้สำหรับผู้รับการบำบัด ก่อนเข้ารับการบำบัด จะต้องมีการทำประวัติ วัดความดัน และวัดอุณหภูมิร่างกาย เพราะ ผู้ที่มีปัญหาความดันโลหิต ผู้ป่วยโรคหัวใจ และผู้ที่มีไข้ไม่เหมาะ กับการเข้ารับบริการ จากนั้นให้ถอดเครื่องประดับ สวมเสื้อคลุม ทับอีกชั้น พร้อมทั้งคลุมผมและเท้าด้วย เมื่อเข้าไปนั่งให้สูดเอาอนุ เกลือเข้าสู่ปอดเพื่อเป็นการบำบัด ซึ่งใช้เวลาประมาณ 45 นาที สามารถอ่านหนังสือ หลับตาฟังเพลง นั่งนิ่งๆ หรือนั่งหลับได้

(Salt Cave โทร. 0-2662-5519 www.saltcavebangkok.com)



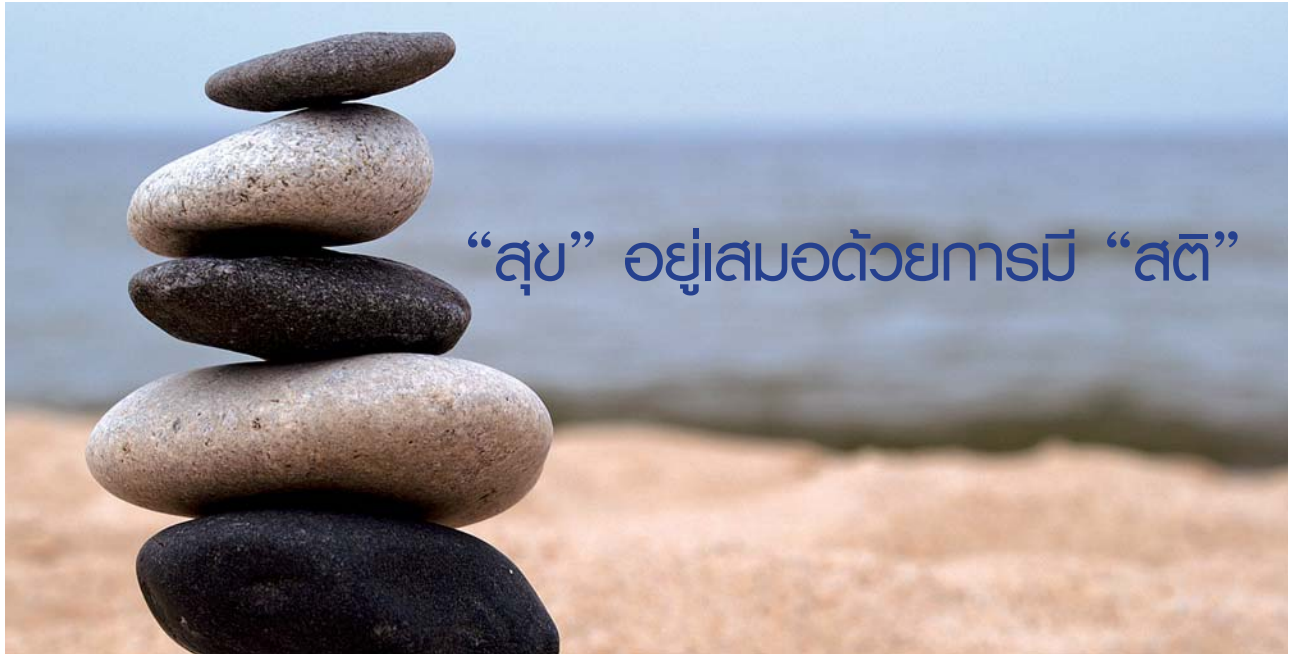
ฝังเข็มฟื้นฟูสุขภาพผิว

“ฝังเข็ม” เป็นศาสตร์การบำบัดโรคของจีนที่มีมา ยาวนานไม่ต่ำกว่า 3,000 ปี และมีงานวิจัยยืนยัน ถึงผลการบำบัดรักษาด้วยการฝังเข็มมากขึ้นเรื่อยๆ จัดเป็นวิธีการกระตุ้นระบบประสาทอย่างหนึ่ง เพื่อ ช่วยปรับการทำงานของระบบต่างๆ ภายในร่างกาย ที่ผิดปกติให้กลับสู่ปกติโดยผ่านทางระบบประสาท เรียกกระบวนการนี้ว่า “Neuromodulation”

ทุกวันนี้มีการนำศาสตร์การฝังเข็มมาผสมผสานเข้า กับแนวการรักษาของแพทย์ปัจจุบัน เพื่อฟื้นฟูดูแล ผิวพรรณ ใบหน้าจะเป็นสิ่งบ่งบอกถึงความไม่สมดุล ภายในร่างกาย การฝังเข็มมีส่วนช่วยปรับสมดุล ของพลังงานในร่างกาย ฟื้นฟูชั้นผิวหนังตั้งแต่กล้ามเนื้อ หนึ่งแท่งจนถึงหนังกำพร้า จึงช่วยให้ริ้วรอยแลดู จางลง ส่งผลให้ผิวหน้าแลดูเปล่งปลั่ง สดใส สำหรับ ผู้ที่มีปัญหาผิวพรรณซึ่งเกิดจากความไม่สมดุล ภายใน การรักษาแต่เพียงภายนอกอาจทำให้ดีขึ้น ชั่วคราว แต่ภาวะที่ไม่สมดุลดังกล่าวจะปรากฏขึ้น มาอีก น.พ.อุกฤษ จิรภัทรสุนทร กรรมการผู้จัดการ เบญจบริรักษ์เวชคลินิกให้คำอธิบายว่า “เมื่อผิวที่ อ่อนล้ำไม่แข็งแรงกระทบกับรังสียูวี ก็จะส่งสัญญาณ กระตุ้นให้เมลานินไซโตสร้างเม็ดสี เพื่อป้องกันไม่ให้ รังสียูวีทะลุผ่านผิว ฝ้าจึงเกิดขึ้นเพื่อเป็นเกราะที่ คอยดูดซับรังสียูวีไม่ให้เข้าไปทำร้ายเซลล์ที่อ่อนแอ ในผิวแท้ การรักษาแบบทั่วไปคือ การสลายเม็ดสี และยับยั้งการสร้างเม็ดสีดังกล่าว แต่ยังไม่ได้ ทำให้เซลล์ที่อยู่ลึกลงไปแข็งแรงขึ้น ร่างกายก็ยังคง ส่งสัญญาณมากระตุ้นให้สร้างเม็ดสีเพิ่มขึ้น หากเรา สามารถปรับสมดุลของร่างกาย ทำให้เลือดมาหล่อ เลี้ยงผิว ผิวจะเกิดความชุ่มชื้น และช่วยให้มีการ สร้างอีลาสตินและคอลลาเจนเพิ่มขึ้น ผิวหน้าจึงยืด หย่อน ฝ้าและกระลดลง ช่วยให้ใบหน้าแลดูดีขึ้น”

(เบญจบริรักษ์เวชคลินิก โทร. 0-2279-9591-2

www.b-wellclinic.com)



“สุข” อยู่เสมอด้วยการมี “สติ”

มนุษย์ทุกคนไม่อาจหลีกเลี่ยงความทุกข์ได้ บางคนปล่อยตัวเองให้จมอยู่กับความทุกข์ ความหม่นหมอง ยิ่งจม
ดิ่งกับความทุกข์เท่าไรก็ยิ่งหาทางออกไม่ได้

ความจริงการฝึกการดับทุกข์ด้วยตัวเองทำได้ง่ายๆ เพียงแต่มีสติอยู่เสมอเท่านั้น ไม่ว่าจะทำงานหรือทำกิจใดๆ ในชีวิตประจำวัน ควรฝึกทำด้วยสติ อยู่กับสิ่งที่ทำอยู่ตรงหน้าขณะนั้นๆ จนกลายเป็นนิสัย การมีสติจะทำให้เรากายใจสงบ รู้จักควบคุมความหวั่นไหวในอารมณ์ทั้งปวง การฝึกสติในชีวิตประจำวัน ทำให้ได้ทุกเรื่องทุกเวลา เมื่อมีสติทุกสิ่งก็จะกระจ่างชัดเจน ทำให้มีสมาธิไปในตัวด้วย ปัญญาก็จะเกิดขึ้นเป็นลูกโซ่ ท่านก็จะสามารถมองเห็นวิธีการสร้างสรรค์จัดการแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้ ลุล่วงไปด้วยดี อย่างที่เรียกว่า สติมาปัญญาเกิด

ดิช นัท ฮันท์ พระชาวเวียดนามผู้โด่งดังไปทั่วโลกได้เขียนหนังสือ **“ปาฏิหาริย์แห่งการตื่นอยู่เสมอ”** เป็นคู่มือง่ายๆ ที่สอนให้รู้จักการเจริญสติในชีวิตประจำวัน ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญในการมีความสุขสงบในชีวิตอย่างแท้จริง

จากแง่คิดดีๆ ของ **“ปาฏิหาริย์แห่งการตื่นอยู่เสมอ”** เราจะลองมาเริ่มต้นปฏิบัติการเจริญสติแบบง่ายๆ กัน

ภาวนากับก่อนกรวด

การภาวนากับก่อนกรวดเป็นวิธีง่ายๆ ที่ท่านดิช นัท ฮันท์ ใช้เพื่อสอนเด็กในการเจริญสติและภาวนา ซึ่งผู้ใหญ่ที่เพิ่งเริ่มต้นก็สามารถนำวิธีนี้ไปใช้ได้เช่นกัน โดยท่านดิช นัท ฮันท์ สอนว่า ให้เราเริ่มต้นจากถุงเล็กๆ 1 ใบสำหรับเก็บก่อนกรวด 4 ก้อน เมื่อต้องการทำสมาธิภาวนาก็ให้หยิบถุงนั้นขึ้นมา

เมื่อเริ่มภาวนา หยิบก้อนกรวดก้อนแรกขึ้นมาประสานไว้บนมือ ให้ก้อนกรวดก้อนนี้เป็นตัวแทนของ **“ดอกไม้”**

หายใจเข้า อันเป็นดังดอกไม้ หายใจออก อันสดชื่น

การภาวนาเช่นนี้เป็นการฟื้นฟูความสดชื่น แจ่มใส ความเป็นดอกไม้ในตัวเรา ท่านดิช นัท ฮันท์ เปรียบเทียบว่า มนุษย์เองก็เป็นดอกไม้เช่นกัน เราเป็นดอกไม้แห่งมนุษยชาติ การภาวนาดอกไม้จะช่วยรักษาความสดชื่นให้กับเรา และเราก็จะสามารถหยิบยื่นดอกไม้ให้คนรอบข้างได้

หลังจากภาวนาก่อนกรวดก้อนแรกเสร็จ ให้วางก้อนกรวดก้อนนี้ลง พร้อมหยิบก้อนกรวดก้อนที่สองขึ้นให้เป็นตัวแทนของ **“ภูเขา”** คือความมั่นคงในตัวเรา

หายใจเข้า อันเป็นดังขุนเขา หายใจออก อันมั่นคง

ท่านดิช นัท ฮันท์ อธิบายว่า หากเราปราศจากความมั่นคงหนักแน่นแล้ว เราก็ไม่สามารถมีความสุขได้ เพราะเมื่อเราเป็นคนอ่อนไหว ก็ไม่สามารถเป็นที่พึ่งให้ใครได้ รวมถึงตัวเราเองด้วย

ก้อนกรวดก้อนที่สามคือตัวแทนของ **“น้ำใส”** ให้เราภาวนาว่า



หายใจเข้า อันเป็นดั่งน้ำใส หายใจออก อันสะท้อนสิ่งต่างๆ ดั่งที่มันเป็น

การภาวนาเช่นนี้ทำให้เราเข้าใจได้มากขึ้นว่า เมื่อเราโกรธ อิจฉา หรืออยู่ในภาวะอารมณ์ที่รุนแรง เราไม่สามารถที่จะมองสิ่งต่างๆ ได้อย่างชัดเจน จึงอาจมีความคิดเห็นที่ผิดและมือคติดต่อกัน การภาวนาเช่นนี้ช่วยบ่มเพาะความนิ่ง ใส ชัดเจน ไม่บิดเบือนให้แก่ตัวเรา ก่อนกรวดก่อนสุดท้ายเป็นตัวแทนของ “ความว่าง”

หายใจเข้า อันเป็นดั่งความว่าง หายใจออก อันเป็นอิสระ

ความว่างในที่นี้ หมายถึง พื้นที่ว่างในหัวใจและพื้นที่ว่างรายล้อมเรา เมื่อเรารู้สึกเป็นอิสระ เราจะมีพื้นที่มากมายพร้อมแบ่งปันผู้อื่น โดยเฉพาะบุคคลที่เรารัก เพราะหลายครั้งความรักของเรา มักเป็นกรงขัง ฉะนั้นเมื่อเรารักใครสักคน ต้องคอยดูอยู่เสมอว่า ได้ให้ที่ว่างแก่เขามากพอหรือไม่ อย่าทำให้ความรักของเรากลายเป็นกรงขัง ที่ขังทั้งตัวเราเองและคนที่เรารัก

ท่านติช นัท ฮันห์ ได้อธิบายเพิ่มเติมว่า การเจริญสติอยู่เสมอเป็นเรื่องจำเป็นในชีวิตประจำวัน เป็นการเพาะเมล็ดพันธุ์แห่งสติที่เข้มแข็งขึ้นภายในจิตใจที่ซับซ้อน ซึ่งหากจะเปรียบไปแล้ว จิตใจคนเราก็เหมือนกับบ้าน จิตสำนึกเป็นดั่งห้องรับแขกและจิตใต้สำนึกเป็นดั่งใต้ถุนบ้าน ภายในใต้ถุนบ้านหรือจิตใต้สำนึก มีเมล็ดพันธุ์ของอารมณ์มากมาย ทั้งในแง่ดีและไม่ดี เติบโตผ่านประสบการณ์การเลี้ยงดูและส่งทอดผ่านบรรพบุรุษ

อารมณ์มากมายเหล่านั้นเกิดจากการประกอบของจิตหรือจิตสังขาร จิตใต้สำนึกจะจดจำสิ่งที่เกิดบนจิตสำนึกได้ ถ้าฝึกสติอยู่เสมอ เมล็ดพันธุ์แห่งสติก็จะเข้มแข็ง เมื่ออารมณ์ในแง่ลบเกิดขึ้น เมล็ดพันธุ์แห่งสติก็จะงอกเงยขึ้นมาโอบอุ้มอารมณ์ในแง่ลบเสมือนแม่ที่อุ้มลูก แต่คนที่ไม่เคยฝึกปฏิบัติย่อมไม่รู้ว่าจะต้องทำอะไร ก็พยายามที่จะกันเมล็ดพันธุ์ที่ไม่พึงพอใจให้ขึ้นมาจากจิตใต้สำนึก โดยทำสิ่งต่างๆ เช่น หาหนังสือพิมพ์มาอ่าน ฟังเพลง ดูโทรทัศน์ หรือขับรถไปข้างนอก แต่การบริโภคสิ่งต่างๆ

ด้วยความไม่มีสติเช่นนี้ กลับเป็นการรดน้ำเมล็ดพันธุ์แห่งความอยาก ความโกรธ ความรุนแรง การบริโภค และยังทำให้จิตใจของเราแย่งไปอีก เพราะเป็นการปิดวงจรของจิตทำให้เกิดความเศร้าซึม โรคจิต หรือโรคทางกายตามมา

แต่การเจริญภาวนาซึ่งเป็นพื้นฐานของการเจริญสตินั้น ลมหายใจที่เข้าออกแต่ละครั้งจะช่วยให้เกิดความตระหนักรู้ และทำให้เราสามารถนำเอาความปิดกั้นเหล่านั้นออกไป พออารมณ์ในแง่ลบเกิดขึ้น ก็ให้เชื่อเชิญลมหายใจแห่งสติมาโอบอุ้มความรู้สึกเหล่านั้น สภาพแห่งจิตใจก็จะดีขึ้น

ท่านติช นัท ฮันห์ ยังได้แนะนำการฝึกปฏิบัติในชีวิตประจำวัน เพื่อเป็นการดูแลจิตใต้สำนึก และเพาะเมล็ดพันธุ์แห่งสติที่เข้มแข็ง เป็นวิธีง่ายๆ แต่ได้ผลอย่างคาดไม่ถึงหากปฏิบัติเป็นประจำ นั่นคือ

- บริโภคอย่างมีสติ หลีกเลี่ยงการรดน้ำเมล็ดพันธุ์ที่ไม่ดี
- สร้างพลังแห่งสติให้เข้มแข็ง ด้วยการอุทิศเวลาให้กับการฝึกปฏิบัติ เช่น รับประทานอาหารอย่างมีสติ เดินอย่างมีสติ เป็นต้น
- ไม่เก็บกดอารมณ์ของเรา
- ปลดปล่อยอารมณ์ของเราออกมา พร้อมโอบรับด้วยเมล็ดพันธุ์แห่งสติ
- รดน้ำเมล็ดพันธุ์ที่ดีๆ เช่น การฟังบรรยายธรรม บริโภคและสัมผัสสิ่งที่ดีงาม

การเจริญสติไม่ได้เพียงแค่ช่วยจิตใจสงบและเกิดการตระหนักรู้เท่านั้น แต่ยังส่งผลให้ร่างกายและสมองของเราเบิกบาน ผู้ที่ฝึกปฏิบัติธรรมโดยการเจริญสติให้เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวันอย่างแท้จริง จะสามารถมองอะไรได้อย่างลึกซึ้งมากขึ้น สามารถเลือกดำเนินชีวิตอยู่อย่างมี “ความสุข” ได้ตลอดเวลา





คืนสมดุล สู่จิตวิญญาณ ด้วยศิลปะบำบัด

“กรุมอส”
อนุพันธ์ุ พฤกษ์พันธ์ุชจี

เมื่อเอ่ยถึง “ศิลปะบำบัด” หรือที่เรียกว่า Art Therapy หลายคนอาจยังไม่คุ้นหู แม้จะคุ้นเคยกับคำว่าศิลปะหรือเรื่องราวของศิลปะอยู่แล้วก็ตามที แต่สำหรับชายหนุ่มใบหน้าคมเข้มผู้มีหัวใจเปี่ยมด้วยความงามพูนนี้ คุณกศสืออยู่ในแวดวงศิลปะบำบัด และนำมาใช้เยียวยาผู้คนที่ขาดความสมดุลทางจิตใจในฐานะผู้เชี่ยวชาญด้านศิลปะบำบัดอันดับต้นๆ ของเมืองไทย



ศิลปะบำบัด

ถือเป็นเรื่องใหม่ในเมืองไทยจึงไม่น่าแปลกใจที่คนส่วนใหญ่ยังขาดความเข้าใจและยังแยกออกไม่ได้ระหว่างศิลปะบำบัดกับศิลปะทั่วไป เมื่อมองมายังศิลปะบำบัด ผู้คนส่วนใหญ่จะนึกไปถึงผลงานที่เป็นชิ้นงาน แต่จริงๆ แล้วศิลปะบำบัดเป็นกระบวนการเยียวยาคนที่มีสภาวะความไม่สมดุลเกิดขึ้น ตั้งแต่เด็กไปจนถึงผู้ใหญ่ ซึ่งครูมอสได้อธิบายว่า “อันดับแรกเลย ศิลปะบำบัดไม่ได้มุ่งเน้นที่ผล แต่มุ่งไปที่เป้าหมายของกระบวนการในการเยียวยา ผลเป็นเพียงสิ่งที่ตามมา แล้วก็ได้ให้น้ำหนักกับผลในแง่ที่เป็นชิ้นงานซึ่งต้องนำมาโชว์ เนื่องจากว่าผลมีสถานะของความเจ็บป่วยของคนๆ นั้นแฝงอยู่ ฉะนั้นสิ่งที่ต้องระมัดระวังคือ ไม่เอาผลมาเป็นเป้าหมายของการบำบัด เราจะให้น้ำหนักไปที่ตัวกระบวนการ หากไปเน้นที่การเอาผลมานำเสนอ จะทำให้ทำที่ของศิลปะบำบัดผิดไป”

ก่อนจะเข้ามาทำงานเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านศิลปะบำบัดประจำโรงพยาบาลสมิติเวช ศรีนครินทร์ ครูมอสหรืออนุพันธุ์ พฤษักษ์พันธ์ขจี จิตรกรและนักศิลปะบำบัด ได้จบการศึกษาจากครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ต่อมาได้รับทุนจากรัฐบาลเยอรมนีให้ไปศึกษาต่อด้านศิลปะและศิลปะบำบัดในแนวทางมนุษยปรัชญา (Anthroposophy) ที่สถาบันศิลปะบำบัด Therapeutikum am Kräherwald อยู่ทางตอนใต้ของเยอรมนี นอกจากนี้ยังเป็นผู้ก่อตั้งและเป็นผู้อำนวยการสถาบันศิลปะบำบัดในแนวทางมนุษยปรัชญา ที่มุ่งนำเอาศิลปะบำบัดเข้ามาเยียวยาผู้ที่มีปัญหาภาวะอารมณ์ให้กลับสู่สมดุล เพื่อฟื้นฟูจิตใจเข้าสู่ความเป็นปกติ และเมื่อพูดคุยลงลึกถึงการทำงานด้านการบำบัด ครูมอสเล่าให้ฟังว่า “ในสายงานผมเรียกว่า Anthroposophy Art Therapy คือการบำบัดในแนวมนุษยปรัชญา ซึ่งต้องอาศัยกลไกของตัวศิลปะ คือ มีความเชื่อใน element หรือสิ่งที่เป็นส่วนประกอบพื้นฐานของศิลปะ ซึ่งหมายถึงสิ่งที่เกิดขึ้นในชิ้นงาน ไม่ว่าจะเป็นความเข้ม ความสว่าง ความมืด รูปทรง ความโค้ง ความเป็นคลื่น เส้น สิ่งเหล่านี้นี่เองที่มาเปลี่ยนแปลงและขัดเกลา ทำให้มนุษย์เราสามารถตรงนี้ถือเป็นฐานความคิดของมนุษยปรัชญา” จริงๆ แล้วเป็นองค์ความรู้บางอย่างที่อธิบายตั้งแต่การเกิดของมนุษย์ การเปลี่ยนแปลง การหล่อหลอม ไม่ใช่แค่กายอย่างเดียว แต่รวมถึงการหล่อหลอมจิตวิญญาณของมนุษย์ จึงสรุปได้ว่ามนุษยปรัชญาเป็นเบื้องหลังการกระทำทั้งหมดของมนุษย์ โดยภาพรวมสิ่งที่จะพัฒนามนุษย์ได้ก็คือ ศิลธรรม ซึ่งจะผ่านมาจากศาสนาหรือผ่านมาจากความงามก็ได้

โดยทั่วไปแล้วนักศิลปะบำบัดจะทำงานร่วมกับจิตแพทย์ ในกรณีคนที่มีปัญหาทางจิต เช่น เครียด หรือสับสน จะต้องเข้าไปพบแพทย์เพื่อปรึกษาถึงปัญหาของอาการนั้นๆ “และ

เมื่อแพทย์วินิจฉัยแล้วว่าควรส่งมาทำศิลปะบำบัด แพทย์จะมาปรึกษากับทางเรา เช่น แนะนำให้ทำงานพื้นที่ตั้งทางด้านอารมณ์ เป็นต้น สำหรับผู้ป่วยบางรายที่มีอาการอาละวาดและคลุ้มคลั่งจนไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ ก็จะต้องให้พี่กรักษาตัวในโรงพยาบาลเสียก่อน ส่วนเราก็ต้องเข้ามาวินิจฉัยว่าเขาอาละวาดรูปร่างอย่างไร เขาปั้นอย่างไร เขาระบายสีอย่างไร ถึงจะรู้ถึงความเจ็บป่วยของเขาสะท้อนมาจากระบบใดๆ บ้างในร่างกายแล้วเราจึงจะให้เขาทำงานต่อ”

งานศิลปะบำบัดเป็นกระบวนการบำบัดบุคคลที่มีปัญหาในเรื่องของอารมณ์ ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ ซึ่งมีขอบข่ายที่กว้าง ตั้งแต่อาการซึมเศร้า ไม่นั่นคงทางอารมณ์ วิตกกังวล นอนไม่หลับ ปรับตัวไม่ได้ เป็นต้น “ในกระบวนการบำบัดระหว่างผู้บำบัดกับคนไข้ เราจะช่วยกันเลือกภาพ จากนั้นให้เขาเลือกภาพออกมาให้ได้คุณภาพ แล้วระบายสีจากระบบประสาทที่ใช้การมองเห็น ซึ่งเราจะเข้าไปทำการศึกษากการทำงานของระบบ nerve system ของเขา เช่น บางคนวาดภูเขาจนตกขอบไปเลยก็มี ในครั้งต่อไป เราจะสังเกตพัฒนาการของการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น อย่างเช่น ในภาพนั้นๆ มีการเมิร์จเข้าหากันของสี หรือมีฟอร์มที่เปลี่ยนแปลงไป

อย่างปัญหาในกลุ่มโรคซึมเศร้า บางคนมีความเป็นเพอร์เฟกชันนิสต์อยู่ในตัวสูง ทำให้ไม่สามารถนอนโทรลได้ เขาจะเก็บรายละเอียดทุกอย่าง ฉะนั้นเราจะต้องให้เขาปล่อยวาง ในกลุ่มที่มีอาการซึมเศร้าจะส่งผลต่อการนอนและสมาธิในการทำงานหรือการเรียนหนังสือ แต่หลังจากผ่านพ้นไปเจ็ดเดือนเขาจะเริ่มละวางได้ และออกไปใช้ชีวิตประจำวันเป็นปกติ เช่น พูดคุยกับพ่อแม่และคนอื่นๆ จากที่เคยตั้งเป้าไว้สูง แต่เมื่อผลออกมาไม่ได้ตามที่คาดหวัง เขาก็ปรับตัวได้ มีความพอใจในสิ่งที่เขานั่งอยู่ ซึ่งถือเป็นการช่วยคลี่คลายหรือลดความกดดันลง”

ปกติแล้วจิตแพทย์ส่วนใหญ่มักจะมีวิธีการรักษาไปตามแนวเฉพาะทาง บางคนอาจจะใช้การทำจิตบำบัดหรือจิตวิทยาให้คำปรึกษาแบบอื่นๆ อย่างนักจิตบำบัดก็จะใช้กระบวนการพูดคุย



“ เราจะดูทั้งหมดเลย ตั้งแต่ตัวชิ้นงาน พัฒนาการทางอารมณ์ เราสามารถมองได้เลยว่าวันนี้เขายิ้มหรือทำหน้าเฉยๆ ทำที การนั่ง การหายใจ ความมีสมาธิ ความสนใจ ทำทีขณะทำงาน การหยิบพู่กันครั้งแรก การปาดพู่กันทำด้วยความแผ่วเบาหรือทำด้วยอาการเกร็ง หรือทำเหมือนเป็นการระเบิดตัวเองออกมา หกเดือนผ่านไป เราจะเห็นความสุข ความสงบลงตัวมากขึ้น ซึ่งคนรอบข้างจะสังเกตเห็นด้วย เช่น พ่อแม่ แพทย์ที่ให้การรักษา ”



แต่สำหรับงานศิลปะบำบัดแล้วจะเป็นการทำงานผ่าน hand heart head ในตัวมนุษย์ “เราใช้กระบวนการปรับสมดุลให้กับเขาด้วย hand heart head บางคนทำงานมือเป็นระวิง แต่ทำไมรูปที่ออกมาดูหดหู่ ถ้าเป็นเช่นนี้เราก็ต้องมาดูว่าฮาร์ทและเฮด มีปัญหาอะไร ทำไมจึงไม่สามารถหยุดตัวเองได้ เวลาทำงานเธอร่าพี เราจะทำงานให้สัมพันธ์กันระหว่างแฮนด์ ฮาร์ท และเฮด เพราะเป็นปัจจัยที่ทำให้มนุษย์เกิดความสมดุล” หลังจากที่ได้เห็นแล้วว่า ผู้ที่เข้ารับการบำบัดมีความไม่สมดุลอย่างไรบ้าง นักบำบัดก็จะมีการบวนการต่อไป “ศิลปะบำบัดในแนวมนุษยปรัชญา ไม่ได้เป็นงานสภาวะที่เอารูปผู้ช่วยออกมา แต่เป็นงานสภาวะที่รับใช้เบื้องหลังความเจ็บป่วย ว่าเจ็บป่วยด้วยระบบไหน แล้วใช้ในทางตรงกันข้าม สมมติว่ารูปที่เขาวาดบอกถึงอารมณ์ที่ร้อนแรง แสดงความเกรี้ยวกราด ไม่ได้หมายความว่าเขาวาดรูปที่กำลังถือปืนยิง แต่เป็นรูปที่สะท้อนความรู้สึกภายในออกมา ฉะนั้นเราต้องค้นหาว่าอะไรจะทำให้เขาสงบ ความรู้สึกแบบไหนของรูปที่ทำให้รู้สึกว่าเขาปลอดภัย งานศิลปะบำบัดของมนุษยปรัชญาแยกย่อยลงไปถึงว่า งานศิลปะแบบใดเหมาะกับบุคคลใด อย่างงานปั้นจะใช้บำบัดสำหรับผู้ที่ไม่พึงพิงชีวิตเลย รูปจะออกมาเบาเหมือนกับหาตัวตนของเขาไม่เจอ ส่วนใหญ่จะพบในผู้ป่วยโรคร้ายแรง อย่างผู้ป่วยมะเร็ง สีที่ใช่จะเบามาก ในเด็กบางคนที่ไม่ willing ก็จะได้เห็นได้ชัด กลุ่มนี้ก็ต้องทำงานกับงานปั้น บางกรณีก็อาจต้องปั้นเป็นรูปทรงเรขาคณิต รูปทรงโค้งนูน โค้งเว้า หรือพีริฟอร์ม ซึ่งต้องมาดูว่าแต่ละคนจะทำงานในลักษณะใดได้บ้าง มันเป็นกระบวนการที่ต้องรอดคอย เปรียบเหมือนการหยอดเมล็ดลงในดิน เราจะไม่รู้ว่ามีมันจะเติบโตเมื่อไหร่ เพราะแต่ละคนเป็นดินที่ไม่เหมือนกัน”

ภายหลังจากที่ผู้ประสบภาวะไม่สมดุลของจิตใจได้เข้ารับการบำบัดแล้ว จะเห็นถึงความแตกต่างระหว่างก่อนและหลังการบำบัด “เราจะดูทั้งหมดเลย ตั้งแต่ตัวชิ้นงาน พัฒนาการทางอารมณ์ เราสามารถมองได้เลยว่าวันนี้เขายิ้มหรือทำหน้าเฉยๆ ทำที การนั่ง การหายใจ ความมีสมาธิ ความสนใจ ทำทีขณะทำงาน การหยิบพู่กันครั้งแรก การปาดพู่กันทำด้วยความแผ่วเบา หรือทำด้วยอาการเกร็ง หรือทำเหมือนเป็นการระเบิดตัวเองออกมา หกเดือนผ่านไป เราจะเห็นความสุข ความสงบลงตัวมากขึ้น ซึ่งคนรอบข้างจะสังเกตเห็นด้วย เช่น พ่อแม่ แพทย์ที่ให้การรักษา” หลังจากผ่านขั้นตอนกระบวนการบำบัด จิตใจที่ได้รับการเยียวยา ก็จะค่อยๆ คลี่คลายกลับสู่สมดุลในที่สุด ศิลปะบำบัดจึงนับเป็นกระบวนการสำคัญที่นำพาให้คนกลับคืนไปใช้ชีวิตได้อย่างเป็นปกติสุข

ตลอดเวลาที่ผ่านมาครูมอสทุ่มเทให้กับงานศิลปะบำบัด และทำงานในโมเดลที่ทำการเยียวยาแก้ปัญหาด้านอารมณ์ให้กับผู้คนมาโดยตลอด ไม่ว่าจะเป็นผู้อำนวยการโครงการ Art Therapy for Victims of Trafficking in Human Being, Supported by UNODC Development and Society Fund รวมถึงเป็นวิทยากรพิเศษในโครงการศิลปะเพื่อพัฒนา ดุลยภาพชีวิต (Contemplative Art) โดย สสส. และ มหาวิทยาลัยมหิดล ทำงานร่วมกับบ้านพักฉุกเฉิน กระทรวงพัฒนาสังคม และในสถานต่างๆ ที่มีการใช้ศิลปะเข้ามาบำบัด โดยคาดหวังว่าอยากให้เห็นศิลปะบำบัดขยายไปตามโรงพยาบาลและโรงเรียนมากขึ้น เมื่อถามถึงทิศทางศิลปะบำบัด ในเมืองไทย ครูมอสให้คำตอบว่า “เราพยายามจะยกระดับศิลปะบำบัดในประเทศไทย เพราะเราเห็นว่าสังคมไทยพิกุล พิกุลไปแล้ว มีความสลับซับซ้อนมากขึ้น หากเราไม่ยกระดับความรู้ของศิลปะบำบัดให้เท่าทันกับสภาพปัญหาที่กำลังรุมเร้าขึ้นเรื่อยๆ ประสิทธิภาพในการบำบัดจะลดน้อยลง แต่ถ้าเรายกระดับองค์ความรู้ให้ผู้ที่สนใจซึ่งเชื่อในศิลปะเพื่อการพัฒนา มนุษย์ หรือใครก็ตามที่นำศิลปะไปใช้เสมือนเป็นการบำบัด เขาจะได้เห็นว่ามีควมรู้อีกหลายๆ ส่วนที่จะต้องค้นคว้า เพื่อที่จะรับมือกับปัญหาต่างๆ ฉะนั้นการทำศิลปะบำบัดจำเป็นต้องยกระดับองค์ความรู้ เพื่อที่จะรับมือกับปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น”

สำหรับการรับมือกับความเครียดที่ผู้คนในสังคมต้องเผชิญกันมากขึ้น โดยเฉพาะในภาวะการณปัจจุบันซึ่งเต็มไปด้วยความรู้สึกหนักหน่วงในเรื่องต่างๆ ตั้งแต่เรื่องใหญ่ๆ อย่างการเมือง เศรษฐกิจ จนถึงเรื่องในระดับชุมชนจนย่อยลงสู่แต่ละครอบครัว ครูมอสแนะนำทางออกแบบง่ายๆ ไว้ว่า “แน่นอนคนที่ไม่สมดุลก็จำเป็นต้องพบแพทย์ เพื่อไม่ให้ปัญหาส่งผลกระทบต่อวงกว้างไปยังครอบครัวหรือสังคมรอบข้าง ในแง่ของคนทั่วไป ทางออกง่ายๆ คือ เราไม่ควรจะเสพสื่อมากเกินไป เหมือนกับ ยิ่งฟัง เราก็จะได้รับรังสีของความโกรธแค้นในเรื่องต่างๆ มากขึ้น ทำไมเราถึงป่วย เราไม่ได้รับรังสีจากทีวีนะ แต่เราได้รับรู้ข่าวที่รายงานเรื่องความโกรธแค้นหรือการข่มขู่เข้ามาสู่จิตวิญญาณ จนทำให้จิตตก ยิ่งถ้าภูมิด้านทานไม่ดี เราก็ต้องหยุด แล้วก็ทำสิ่งผ่อนคลาย เมื่อก่อนสังคมไทยไม่ตึงเครียดมาก เพราะเราไม่ได้เสพมากขนาดนี้ แต่ถ้าเราหันไปหาสิ่งสวยงาม หรือทำอะไรที่ผ่อนคลาย เช่น เดินเล่นในสวน ชมนิทรรศการ หาความรื่นรมย์บันเทิง ถือเป็นวิธีคลายเครียด หรือจะหันมาหา เรื่องของความงาม ทั้งนี้ถือเป็นทางออกของแต่ละคน” ทางออก



ที่ครูมอสแนะนำดูเหมือนจะเป็นวิธีง่ายๆ ท่ามกลางความยุ่งเหยิงซับซ้อนของสังคมที่รังแต่จะกัดกร่อนจิตใจของผู้คน จนขาดสมดุลมากขึ้นทุกที ซึ่งแน่นอนหากเมื่อใดที่ภาวะไม่สมดุลในใจทับถมจนเกิดวิกฤตปัญหาด้านอารมณ์ต่อตัวเราเองหรือคนรอบข้าง ศิลปะบำบัดก็ยังคงเป็นหนทางหนึ่งที่จะช่วยคลี่คลาย และเยียวยาจิตใจให้กลับคืนสู่ภาวะปกติได้ แต่ก่อนที่จะเดินไปถึงจุดนั้น ทางที่ดีควรนำคำแนะนำที่ทำได้ง่ายๆ ของครูมอสมาใช้ให้เป็นประโยชน์กันดีกว่า เพราะนอกจากเป็นวิธีป้องกันอย่างดีแล้ว การเติมความงามลงในจิตวิญญาณยังจะช่วยให้มีชีวิตสดใสและหัวใจเบิกบานอยู่เสมอ



เรื่องเล่าความสุข คุณสุรางค์ เปรมปรีดิ์

ในแต่ละช่วงชีวิตของคนคนหนึ่ง มักมีเรื่องราวที่น่าประทับใจเกิดขึ้นมากมาย โดยเฉพาะหากผู้เล่าเรื่องราวเป็นนักถ่ายภาพแล้ว เรื่องราวที่น่าประทับใจส่วนตัวของผู้เล่ายิ่งสร้างความประทับใจจนทำให้ผู้ฟังรู้สึกเหมือนอยู่ในเรื่องราวนั้น

PTT's Club ถือว่าโชคดีที่ได้มีโอกาสมาพูดคุยอย่างเป็นกันเองกับคุณสุรางค์ เปรมปรีดิ์หรือคุณแดง ในฐานะผู้บริหารระดับสูงของสถานีโทรทัศน์กองทัพบกช่อง 7 แต่วันนี้ คุณแดงบอกว่า

“อย่าคุยเรื่องงานเลย คุยเรื่องสนุกๆ สบายๆ ไม่เคร่งเครียดกันดีกว่า”

เราจึงได้สัมผัสกับคุณแดงในอีกมุมมองหนึ่งผ่านเรื่องราวสนุกสนานในชีวิตของเธอ คุณแดงยังเปิดโอกาสให้เราได้รู้สึกใกล้ชิดกับเธอมากยิ่งขึ้นอย่างเป็นกันเองและอารมณ์ดี ช่วงเวลานั้นจึงเต็มไปด้วยความประทับใจมากมาย

คุณแดงเริ่มต้นเล่าถึงชีวิตในวัยเด็กว่ามีแต่ความสนุกสนาน เพราะเป็นลูกสาวคนเดียวและเป็นลูกคนสุดท้อง มีพี่ชายสองคนอายุไล่ๆ กัน สนุกกับพี่ชายมากและโตมาแบบผู้ชาย เล่นแบบผู้ชาย คุณแดงเล่าว่า “เป็นทะเลมอ” กันเลยทีเดียว

บ้านของคุณแดงอยู่แถวสะพานควาย ย้อนกลับไปเมื่อ 60 กว่าปีก่อน ที่แถวนี้ยังเป็นทุ่งนาจึงถือเป็นสนามเด็กเล่นธรรมชาติชั้นดีของครอบครัวโดยเฉพาะเด็กๆ ในวัยเดียวกัน คุณแม่มักจะดุหรือกำชับไม่ให้ลูกสาวเล่นเป็นผู้ชายมากนัก แต่คุณแดงก็เติบโตมาแบบเด็กผู้ชายเล่นอย่างเด็กผู้ชาย

“ตอนเด็กๆ นี่พี่ต้องต่อยมวยด้วยนะ เพราะต้องเป็นคู่ซ้อมให้พี่ชาย เรียกว่าแทบไม่ได้เล่นแบบเด็กผู้หญิงเลย มีครั้งหนึ่งสมัยสเก็ตฮิต คุณแม่ก็ห้ามไม่ให้เล่นแต่ก็แอบเล่นจนพุ่งเข้าไปในพุ่มไม้ แผลเต็มตัว เรื่องเจ็บตัวเยอะมากอีกครั้งหนึ่งเล่นซอหนากัน เราบินไปแอบบนต้นไม้แล้วก็ตกลงมา เพิ่งจะเคยรู้จักตอนนั้นแหละว่าความรู้สึกก็เป็นอย่างไร” คุณแดงเล่าไปหัวเราะไป

ถึงจะมีเรื่องทะเลมอมากเพียงใด ในอีกด้านหนึ่งคุณแดงได้รับการเลี้ยงดูมาในระเบียบแบบแผนไปพร้อมกันด้วยคุณแม่ส่งคุณแดงไปเป็นนักเรียนโรงเรียนราชินีซึ่งดูเหมือนจะเป็นความขัดแย้งกับอุปนิสัยมาก แต่ทั้งสองด้านก็หลอมรวมกันเป็นบุคลิกเฉพาะตัวคุณแดงมาจนทุกวันนี้

“เมื่อตอนจะเข้ามหาวิทยาลัยก็เลือกเรียนเป็นครู เพราะคุณแม่ทำโรงเรียนเรวัต ที่เลือกเรียนครูเพราะคุณแม่อยากให้เราโรงเรียน”

คุณแดงตัดสินใจเรียนต่อที่คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย แล้วไปศึกษาต่อปริญญาโท Master of Arts in Education มหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย ลอสแอนเจลิส (UCLA) สหรัฐอเมริกา เมื่อเรียนจบกลับมาก็เป็นคุณครูและผู้บริหารโรงเรียนเรวัตที่คุณแม่เป็นผู้ก่อตั้งขึ้น หลังจากบริหารโรงเรียนไปได้สักพักหนึ่งจนอยู่ตัวแล้วคุณแดง

ก็ใช้เวลาครึ่งวันบ่ายเข้าไปช่วยทำงานที่บริษัทการพิมพ์สตรีสารซึ่งคุณแม่ร่วมก่อตั้ง มีอาจารย์นิลวรรณ ปิ่นทอง ซึ่งเป็นครูของคุณแม่ เป็นบรรณาธิการ จะว่าไปแล้วคุณแดงเองก็ผูกพันกับสตรีสารมาตั้งแต่เด็ก เพราะชอบตามคุณแม่ไปที่โรงพิมพ์ จึงได้ช่วยอ่านต้นฉบับ ได้เห็นการทำงานนิตยสารมาตั้งแต่เด็ก ค่อยๆ ซึมซับความรักในงานหนังสือโดยไม่รู้ตัว

การทำงานนิตยสารอย่างจริงจัง ยังเป็นโอกาสที่คุณแดงได้เรียนวิชาทำหนังสือจากอาจารย์นิลวรรณ ใช้ความรู้ที่ร่ำเรียนและนำประสบการณ์ในการทำโรงเรียนมาทำนิตยสารด้วย คุณแดงรับผิดชอบในส่วนภาคพิเศษสำหรับเด็ก สรรหาเรื่องราวน่ารู้ แปลการ์ตูน และตอบจดหมายเด็กๆ

“ถึงจะมีเรื่องทะเลมอมากเพียงใด ในอีกด้านหนึ่งคุณแดงได้รับการเลี้ยงดูมาในระเบียบแบบแผนไปพร้อมกันด้วยคุณแม่ส่งคุณแดงไปเป็นนักเรียนโรงเรียนราชินีซึ่งดูเหมือนจะเป็นความขัดแย้งกับอุปนิสัยมาก แต่ทั้งสองด้านก็หลอมรวมกันเป็นบุคลิกเฉพาะตัวคุณแดงมาจนทุกวันนี้ ”



“ที่สตรีสารทำภาคพิเศษสำหรับเด็กขึ้นมา เพื่อให้เด็กอายุ 7-12 ปีได้อ่าน อาจารย์นิลวรรณ ท่านต้องการให้เด็กรักการอ่าน จึงปลูกฝังให้เด็กอ่านหนังสือและสอดแทรกเรื่องความรู้ต่างๆ ลงไปด้วย”

คุณแดงทำงานบริหารโรงเรียนและเป็นผู้อำนวยการนิตยสารสตรีสาร จนกระทั่งพี่ชายคนที่สอง คือ พันโทชายชาญ เทียนประสาท เสียชีวิตในปี พ.ศ. 2524 จึงเข้ามาทำงานที่บริษัทกรุงเทพโทรทัศน์และวิทยุ จำกัด ซึ่งคุณแม่และพี่ชาย ก่อตั้งตั้งแต่ปี พ.ศ. 2510 เริ่มต้นงานในแวดวงโทรทัศน์ที่ช่อง 7 แม้จะเป็นประสบการณ์ใหม่ที่เข้ามาในชีวิต แต่คุณแดงก็พร้อมรับ ด้วยความคิดที่ว่า

“ให้ทำอะไรน่าจะทำได้ในเรื่องที่ใกล้เคียงกัน เพราะคิดว่าถึงไม่ได้เรียนทางด้านนั้นโดยตรง ขอเพียงมีความตั้งใจ ศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมก็คงไปได้ สำหรับพี่ไม่ว่าทำอะไรก็ต้องสนุกที่จะทำ ไม่สนุกก็จะไม่ทำ ไม่ฝืน ถ้าไม่อยากทำ จะทำไปทำไม ทำโรงเรียนก็สนุก ทำหนังสือก็สนุก ทำทีวีก็สนุก เมื่อสนุกแล้วเราก็จะทำได้ดี” คุณแดงจึงมักจะบอกทุกคนเสมอว่าการเรียนรู้นั้นไม่ได้สิ้นสุด อยู่แค่เพียงในห้องเรียน

“คุณจบการศึกษาแต่ไม่ได้จบเรื่องการเรียน จบการศึกษาแล้วยังต้องเริ่มเรียนใหม่จากชีวิตจริง การเรียนจากชีวิตจริงนี้ไม่มีที่สิ้นสุด”

และการเรียนจากชีวิตจริงนั้น...

“ทำผิดได้ แต่อย่าทำซ้ำ ถ้าผิด ต้องแก้ไข”

ชีวิตการทำงานที่ผ่านมาถือว่าเป็นช่วงชีวิตที่น่าประทับใจของเธอเอง ได้ให้แง่คิดและความทรงจำดีๆ มากมาย โดยเฉพาะในเรื่องของการปล่อยวาง เมื่องานที่รักอย่างนิตยสารสตรีสารและโรงเรียนเรวัตต้องปิดตัวลง หลังจากที่ทำเนิงานมายาวนานนับสิบปี

คุณแดงเล่าถึงความรู้สึก “ที่สตรีสารปิดตัวลงเพราะทีมงานก็อายุมากขึ้น อาจารย์นิลวรรณท่านก็ไม่อยากให้นิตยสารต้องผิดเพี้ยนไปจากอุดมการณ์ที่เริ่มต้น ท่านต้องการให้พี่ไปดูแลเอง ซึ่งพี่ก็รู้ตัวดีว่าด้วยเวลาที่มีไม่น่าจะรับไหว เลยปรึกษากันว่าควรจะเลิกดีกว่า เลิกกิจการโรงเรียนเรวัตก็มีเหตุผลหลายประการ ก็ไม่ได้ไปยึดติดอะไร ต้องปล่อยวาง”

“พี่เป็นคนจริงจังกับเรื่องความถูกต้องและความเหมาะสม ไม่ใช่เป็นคนดูอย่างที่คนคิด แต่ไม่รู้ลูกน้องจะรู้สึกอย่างไรหรือเปล่า” คุณแดงเอ่ยถึงตัวเองด้วยรอยยิ้ม

แม้จะบอกว่าตัวเองเป็นคนเคร่งเครียดกับการทำงาน แต่คุณแดงที่เราได้พูดคุยในวันนั้นกลับดูสดใสและอารมณ์ดี ซึ่งคงจะเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้คุณแดงในวัย 68 ปีวันนี้ยังดูแข็งแรงและอ่อนกว่าวัยมาก พอเราถามถึงเคล็ดลับในการดูแลตัวเองก็ได้รับคำตอบว่า การดูแลตัวเองนั้นเป็นเรื่องที่ง่ายมาก

“คุณจบการศึกษาแต่ไม่ได้จบเรื่องการเรียน จบการศึกษาแล้วยังต้องเริ่มเรียนใหม่จากชีวิตจริง การเรียนจากชีวิตจริงนี้ไม่มีที่สิ้นสุด”



“เรื่องการดูแลสุขภาพร่างกาย ทุกคนควรมีความรู้เรื่องโภชนาการ เพราะถ้าเรามีพื้นฐานจากการมีโภชนาการที่ดี ก็จะทำให้สุขภาพดี”

ไม่น่าเชื่อว่า เมื่อย้อนกลับไปในช่วงวัยเด็ก คุณแดงเป็นเด็กผอมมาก ไม่แข็งแรงเพราะไม่ค่อยทานอะไร แต่เมื่อได้เรียนวิชาโภชนาการในสมัยเรียนที่จุฬาฯ สิ่งที่ได้เรียนรู้ในวิชานี้ก็ทำให้เธอต้องรู้สึกตกใจว่า ที่ผ่านมานี้ไม่เคยรู้จักดูแลตัวเอง

เรื่องอาหารเลย หลังจากนั้นคุณแดงก็กลับมาดูแลตัวเองเรื่องอาหารอย่างจริงจัง และพยายามเผยแพร่ให้ทุกคนทราบด้วยว่า การรู้เรื่องโภชนาการที่ดีจะทำให้มีสุขภาพดี จนแทบไม่ต้องพึ่งพายาเลย อาหารนี้แหละคือยาที่รักษาและป้องกันตัวเราจากโรคร้ายต่างๆ อย่างที่มีคนพูดว่า 'You are what you eat' นอกจากการรักษาสุขภาพตัวเองด้วยอาหารหรือโภชนาการที่ดีมาตลอด คุณแดงยังมีเคล็ดลับข้อต่อไปอีกว่า

“ถ้าชอบกิน ก็ต้องชอบเล่น”

นั่นหมายความว่า ต้องออกกำลังกายให้สม่ำเสมอ การเล่นกีฬาสำคัญกับชีวิตมาก ถ้าเล่นก็ต้องเล่นให้จริงจังและเล่นอย่างยั่งยืน สำหรับคุณแดงเองก็เป็นตัวอย่างของคนที่ยินและเล่นอย่างพอดี

กีฬาโปรดของคุณแดง คือ กอล์ฟ เทนนิส และว่ายน้ำ สำหรับกอล์ฟนั้นเริ่มเล่นมานานถึง 40 ปีแล้ว โดยบอกว่า กอล์ฟเป็นกีฬาที่เล่นเพื่อความสนุก เล่นไม่เก่งแต่ก็เล่นสม่ำเสมอ เพราะทุกเสาร์อาทิตย์การไปออกรอบกับก๊วนเพื่อนถือว่าอยู่ในตารางชีวิตที่คุณแดงบอกว่า “ต้องทำ”

ส่วนเทนนิสนั้นคุณแดงเริ่มเล่นเมื่อ 30 กว่าปี ในช่วงนั้นเทนนิสเป็นกีฬาที่นิยมกันมาก เพราะคนมีที่ดินมักจะทำเป็นคอร์ตเทนนิสติดไฟ คุณแดงกับเพื่อนๆ จึงชอบที่จะดวลกันที่สนามเทนนิสตอนกลางคืน ที่ต้องเรียกว่าดวลนั้นเพราะเธอบอกว่าเป็นกีฬาสไตล์ต่อสู้ เวลาเล่นก็เล่นกันแบบจริงจัง ไม่เพียงแต่ความสนุกเท่านั้น เทนนิสยังเป็นกีฬาที่ทำให้คุณแดงมีสุขภาพที่ดีและแข็งแรงมาตลอด จากที่เคยเป็นโรคภูมิแพ้เมื่อตอนเด็กๆ ก็หายเพราะการเล่นกีฬาประเภทนี้

“เทนนิสเป็นกีฬาที่เล่นแล้วได้เหงื่อมาก ใช้แรงมาก ต้องวิ่งได้ออกกำลังกายในทุกส่วนของร่างกายจริงๆ ทุกวันนี้ก็เล่นทุกสัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 คืน แต่เมื่อก่อนเล่นสัปดาห์ละ 4 คืน ถ้าฝนตกที่สนามประจำ ก็จะย้ายหนีฝนไปเล่นที่สนามที่ฝนไม่ตกเรียกว่าต้องเล่นให้ได้”

“ว่ายน้ำเป็นกีฬาที่เหมาะสมที่สุด แม้ว่าจะยุ่งยากหน่อย แต่จะสนุกมากถ้าเราพยายามพาคนที่ว่ายน้ำไม่เป็นไปหัดให้เป็นพยายามัดไปว่ายน้ำกันได้สัปดาห์ละครั้ง”

การที่อาหารและการออกกำลังกายจะเป็นสิ่งที่สำคัญพื้นฐานของการมีสุขภาพที่ดีได้นั้น จะต้องทำเป็นประจำ ต้องทำให้เป็นกิจวัตร ถือเป็นภาระหน้าที่สำคัญเพราะเป็นสิ่งจำเป็นในชีวิตและต้องทำให้สนุกด้วย

นี่เป็นเคล็ดลับเรียบง่ายแต่ได้ผลอย่างแท้จริง เพราะความ “สนุก” เป็นคำที่คุณแดงพูดถึงบ่อยมาก ในทุกสิ่งที่ไม่ว่าจะเป็นเรื่องงานหรือการใช้ชีวิตปกติ จึงมีเรื่องสนุกๆ มากมายที่อยู่ในความทรงจำ ที่ทำให้คนฟังรู้สึกสนุกไปด้วย

“ความหมายของคำว่า happiness หรือความสุขนั้น อยู่ที่ความ



“อาหารนี้แหละคือยาที่รักษาและป้องกันตัวเราจากโรคร้ายต่างๆ อย่างที่มีคนพูดว่า ‘You are what you eat’ ”

พอดีและมีชีวิตชีวา ทำงานก็ให้พอดี กินก็พอดี เล่นก็ให้พอดี แต่ทุกอย่างต้องมีความมีชีวิตชีวา ซึ่งนั่นแหละที่เรียกว่า happiness”

ก่อนจากกันในวันนั้น คุณแดงได้ทิ้งท้ายถึงความรู้สึกในการตัดสินใจลงทุนด้วยการเป็นผู้ถือหุ้นกู้ ของ ปตท. ว่า

“การจะตัดสินใจลงทุนอะไรสักอย่างก็ต้องมองให้รอบคอบ เชื่อว่าคนที่ซื้อหุ้นกู้ของ ปตท. ก็คงคิดเหมือนกันว่า ปตท. เป็นองค์กรที่มั่นคงและเป็นธุรกิจที่ยั่งยืน เพราะฉะนั้นการลงทุนกับองค์กรแบบนี้ก็ทำให้เราได้ผลตอบแทนที่มั่นคงและยั่งยืนเช่นเดียวกัน”

เลือกใช้พลังงาน เลือกกำหนดอนาคต



ความกังวลว่าน้ำมันกำลังจะหมดจากโลก ทำให้มีคนพยายามที่จะค้นหาพลังงานทางเลือกใหม่ๆ เพื่อใช้ทดแทนขึ้นมา รวมถึงคิดค้นนวัตกรรมยานยนต์ที่สามารถใช้พลังงานทางเลือกต่างๆ ได้ ปัจจุบันเราจึงมีแหล่งพลังงานที่สามารถใช้ทดแทนน้ำมันเบนซินและดีเซลอยู่หลายประเภท ได้แก่

ก๊าซธรรมชาติ Compressed Natural Gas (CNG) หรือที่คนไทยรู้จักในชื่อของ Natural Gas for Vehicle (NGV) ถือว่าเป็นเชื้อเพลิงสะอาดอย่างหนึ่ง เพราะสามารถลดการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ลงได้ถึงประมาณ 50% แต่ปัญหาของการใช้ก๊าซธรรมชาติเป็นเชื้อเพลิง คือ จะต้องใช้ถังบรรจุก๊าซที่ใหญ่และหนักขึ้น รวมทั้งการติดตั้งระบบยังมีราคาที่สูงขึ้น ข้อเสียของเชื้อเพลิงชีวภาพ (Biofuels) ปัจจุบันมีอัตราการใช้เชื้อเพลิงชีวภาพสูงขึ้นเรื่อยๆ โดยนำเอทานอลและไบโอดีเซลที่สกัดจากพืชมาผสมกับน้ำมันในอัตราส่วนต่างๆ ทำให้ได้เชื้อเพลิงประเภทแก๊สโซฮอล์ 95 แก๊สโซฮอล์ 91 แก๊สโซฮอล์ E20 แก๊สโซฮอล์ E85 และไบโอดีเซล ซึ่งปัจจุบันรถยนต์ส่วนใหญ่ได้มีการปรับเครื่องยนต์ให้เหมาะสมกับเชื้อเพลิงต่างๆ เหล่านี้แล้ว

นอกเหนือจากพลังงานทางเลือกอย่างก๊าซธรรมชาติและเชื้อเพลิงชีวภาพซึ่งเป็นที่นิยมและรู้จักกันดีในทุกวันนี้ แนว

โน้มของพลังงานทางเลือกสำหรับการขนส่งในอนาคตก็ยังมีอีกหลายรูปแบบ แต่ปัจจุบันอาจจะยังไม่ได้รับความนิยมมากนัก เพราะมีข้อจำกัดทั้งในด้านเทคโนโลยีรองรับหรือความสะดวกสบายในการใช้งาน สำหรับแนวโน้มของรถยนต์พลังงานทางเลือกในอนาคตที่น่าสนใจในปัจจุบัน ได้แก่

รถยนต์ไฟฟ้า (Electric Cars)

ปัญหาโลกร้อนทำให้ทั่วโลกหันมาใส่ใจกับมาตรการลดการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ในภาคการขนส่งมากขึ้น จึงทำให้มีแนวคิดในการพัฒนาเทคโนโลยีแบตเตอรี่ของรถยนต์ให้มีศักยภาพในการขับเคลื่อนได้มากขึ้นกว่าเดิม ซึ่งรถยนต์ไฟฟ้าในอดีตส่วนใหญ่จะขับเคลื่อนได้ไม่เกิน 25 กม. ต่อการชาร์จ 1 ครั้ง และต้องใช้เวลาชาร์จนานถึง 8 ชั่วโมงต่อครั้ง การพัฒนาเทคโนโลยีดังกล่าวทำให้เกิดแบตเตอรี่แบบลิเทียมไอออนที่สามารถเก็บพลังงานไฟฟ้าได้เพิ่มขึ้นมากกว่า

แบตเตอรี่แบบเก่าที่มีน้ำหนักเท่ากัน และอาจทำให้รถยนต์ไฟฟ้าในอนาคตสามารถขับเคลื่อนถึง 500 กม. ต่อการชาร์จ 1 ครั้ง

ปัญหาของเทคโนโลยีนี้ในปัจจุบัน คือ ราคาแบตเตอรี่ลิเทียมไอออนยังมีราคาแพง คือ มีราคาถึง 1,000 ดอลลาร์สหรัฐฯ (ประมาณ 34,000 บาท) ซึ่งสูงกว่าแบตเตอรี่ที่ใช้ในรถยนต์ทั่วไปถึง 10 เท่า รถยนต์ไฟฟ้าชนิดนี้จึงยังมีราคาสูงอยู่ แต่ถ้าภายใน 15 ปีข้างหน้ามีการวิจัย พัฒนาและผลิตจำนวนมากขึ้น จนราคาของลิเทียมไอออนแบตเตอรี่ลดลงอาจจะมีรถยนต์ไฟฟ้ารุ่นแรกที่มีระยะขับเคลื่อนระดับปานกลางคือ 100-150 กม. ต่อการชาร์จ 1 ครั้ง และมีรถยนต์ไฟฟ้าที่ราคาถูกลงใช้กัน

นอกจากนี้สิ่งที่รถยนต์ไฟฟ้าจะได้เปรียบรถยนต์ที่ใช้น้ำมันในอนาคต คือ ระบบแบตเตอรี่ (มอเตอร์ไฟฟ้า) มีประสิทธิภาพสูงกว่าระบบน้ำมัน (เครื่องยนต์แบบสันดาปภายใน) ถึงประมาณ 3 เท่า ทำให้ต้นทุนเชื้อเพลิงของรถยนต์ไฟฟ้าต่ำกว่าการใช้น้ำมันมาก นั่นก็หมายถึงการใช้เชื้อเพลิงของรถไฟฟ้าที่น้อยกว่าเชื้อเพลิงที่ใช้ของรถระบบน้ำมัน

รถยนต์ไฮบริด (Hybrid Cars)

คำว่า Hybrid หมายถึง ระบบการทำงานของเครื่องยนต์ที่ใช้เครื่องยนต์สองระบบทำงานร่วมกัน เช่น การทำงานของเครื่องยนต์กับมอเตอร์ไฟฟ้า หรือเครื่องยนต์กับพลังงานทดแทนในรูปแบบอื่น เช่น ไบโอดีเซล แก๊สโซฮอล์ NGV รถยนต์ไฮบริดจึงเป็นรถลูกผสมของการทำงานของระบบไฮบริดระหว่างเครื่องยนต์และระบบมอเตอร์ไฟฟ้า รถยนต์ไฮบริดแบ่งออกเป็น 3 ประเภทใหญ่ๆ คือ

1. ซีรีส์ ไฮบริด (Series Hybrid) เป็นการขับเคลื่อนหลักจากมอเตอร์ไฟฟ้า โดยมีเครื่องยนต์ทำหน้าที่เป็นตัวปั่นกระแสไฟฟ้าเพื่อส่งมาเก็บในแบตเตอรี่ และมอเตอร์ไฟฟ้าจะนำกระแสไฟฟ้าที่ได้จากการปั่นของเครื่องยนต์และตัวแบตเตอรี่มาขับเคลื่อนตัวรถ

2. พาราลレル ไฮบริด (Parallel Hybrid) คือ เครื่องยนต์และมอเตอร์ไฟฟ้าทำหน้าที่ขับเคลื่อนตัวรถไปพร้อมกัน โดยกำลังขับเคลื่อนที่ถูกส่งออกมาจะผันแปรไปตามสภาพการขับขี่ ซึ่งในระบบนี้มอเตอร์ไฟฟ้าจะไม่สามารถขับเคลื่อนตัวรถเพียงอย่างเดียวเหมือนกับแบบแรก แต่จะมีหน้าที่เพียงเป็นตัวเสริมการขับเคลื่อนให้เครื่องยนต์ไม่ต้องทำงานหนัก และจะชาร์จกระแสไฟฟ้าเข้าไปเก็บในแบตเตอรี่เท่านั้น

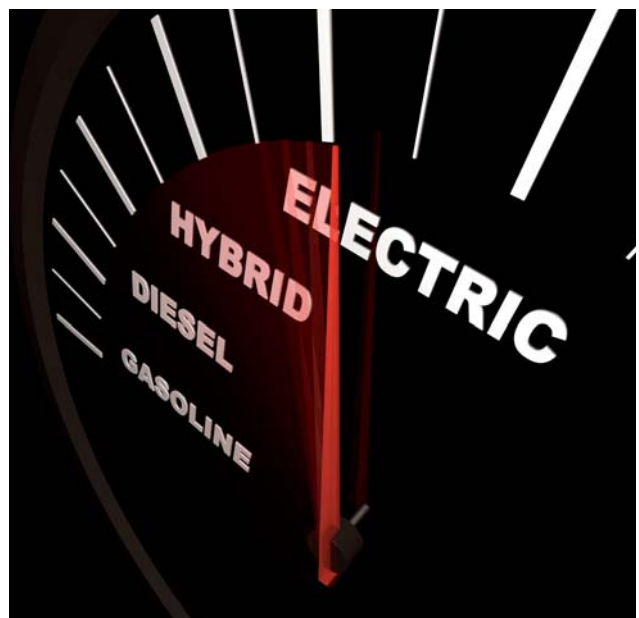
3. ซีรีส์/พาราลレル ไฮบริด (Series/parallel Hybrid)

เป็นรูปแบบการขับเคลื่อนที่ผสมผสานจุดเด่นของทั้ง 2 แบบเข้าด้วยกัน นิยมใช้ในรถยนต์ไฮบริดรุ่นปัจจุบันโดยจะใช้พลังงานมอเตอร์ไฟฟ้ามาช่วยขับเคลื่อนรถยนต์ตั้งแต่ออกตัวไปจนถึงความเร็วปานกลาง จากนั้นเครื่องยนต์จะทำงานปกติขับเคลื่อนในช่วงความเร็วสูง หรือเครื่องยนต์ทั้ง 2 จะผสมผสานการทำงานในช่วงเร่งแซง เพื่อประโยชน์สูงสุดในด้านความประหยัดน้ำมันและสมรรถนะในการขับขี่ รถยนต์ไฮบริดต้องมีแบตเตอรี่ที่ใหญ่กว่าแบตเตอรี่รถยนต์ธรรมดา เพื่อเก็บพลังงานไฟฟ้าและมีระบบควบคุมทางอิเล็กทรอนิกส์ที่ซับซ้อนซึ่งจะทำให้รถประหยัดพลังงานน้ำมันลงได้ระหว่าง 10-50% ขึ้นกับประเภทของไฮบริดและลักษณะของการขับว่าเป็นการขับในเมืองหรือทางไกล ซึ่งรถยนต์ไฮบริดจะประหยัดน้ำมันได้มากกว่าเมื่อขับในเมือง จึงเหมาะกับการเป็นรถประเภท City Car

ปัจจุบันมีหลายค่ายผู้ผลิตรถยนต์พัฒนาเทคโนโลยีรถยนต์ไฮบริด อาทิ โตโยต้า ซึ่งถือเป็นบริษัทผู้ผลิตรายแรกของโลกที่สนใจและพัฒนาเทคโนโลยีนี้ตั้งแต่กลางทศวรรษที่ 80 หรือฮอนด้าที่สามารถผลิตรถยนต์ไฮบริดในราคาที่สูงกว่ารถยนต์ธรรมดาไม่มากนัก

รถยนต์ปลั๊กอินไฮบริด (Plug-In Hybrid Cars)

รถปลั๊กอินไฮบริด คือ รถไฮบริดที่มีขนาดความจุพลังงานไฟฟ้าในแบตเตอรี่ได้มากขึ้นกว่ารถไฮบริดรุ่นอื่นๆ จึงสามารถ



ลดการใช้น้ำมันลงได้ถึง 70% ปัจจุบันมีบริษัทผู้ผลิตรถยนต์ ปลั๊กอินไฮบริด 2 ราย คือ โตโยต้า และ General Motor (GM) คาดว่าในอนาคตรถยนต์ประเภทนี้จะมีส่วนแบ่งทางการตลาดเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ เนื่องจากการประหยัดน้ำมันและความสะดวกที่สามารถเติมพลังงานได้จากการเสียบปลั๊กเพื่อชาร์จแบตเตอรี่ได้เช่นเดียวกับการชาร์จแบตเตอรี่โน้ตบุ๊ก กล้องดิจิทัล โทรศัพท์มือถือ ทำให้ผู้ขับขี่แทบจะไม่ต้องเข้าปั้มน้ำมันเพื่อเติมน้ำมันเชื้อเพลิงเลย

รถยนต์เซลล์เชื้อเพลิง (Fuel Cell Vehicles)

เซลล์เชื้อเพลิง (Fuel Cell) เป็นนวัตกรรมเทคโนโลยีพลังงานที่ใช้ก๊าซไฮโดรเจน (H₂) ซึ่งเป็นเชื้อเพลิงสะอาดที่เผาไหม้แล้วได้อิอน้ำ จึงไม่ก่อให้เกิดมลพิษในอากาศ แต่ก๊าซไฮโดรเจนนั้นไม่มีในธรรมชาติ เพราะจะรวมตัวกับสารอื่นเป็นสารประกอบ เช่น น้ำ (H₂O) หรือเมทานอล (CH₃OH) เป็นต้น ดังนั้นหากจะใช้ก๊าซไฮโดรเจนเป็นเชื้อเพลิงก็ต้องผลิตจากสารประกอบที่มีก๊าซไฮโดรเจนผสมอยู่ ดังนั้นจึงมีแนวคิดที่จะสกัดไฮโดรเจนจากน้ำมาใช้เป็นพลังงานทดแทนน้ำมันในอนาคต

เซลล์เชื้อเพลิงชนิดที่นิยมใช้กันในรถยนต์ คือ PEMFC (Proton Exchange Membrane Fuel Cell) ทำงานโดยการแปลงพลังงานเคมีเป็นพลังงานไฟฟ้าโดยใช้ไฮโดรเจนและออกซิเจนจากอากาศ ผ่านกระบวนการทางเคมี ได้ผลลัพธ์เป็นกระแสไฟฟ้าและน้ำ ซึ่งไม่เป็นพิษต่อสิ่งแวดล้อมหรือที่เรียก

กันว่า Zero Emission ถ้าเซลล์เชื้อเพลิงที่ให้พลังงานมาจากไฮโดรเจนล้วนๆ มักจะให้ประสิทธิภาพในการแปลงเป็นพลังงานไฟฟ้าถึงประมาณ 80% แต่ข้อจำกัดของไฮโดรเจนคือยากในการจัดเก็บในรถยนต์ จึงมีการเพิ่ม Reformer เพื่อแปลงเชื้อเพลิงชนิดอื่น เช่น เมทานอลเป็นไฮโดรเจน แต่ทำให้





ประสิทธิภาพในการแปลงเป็นพลังงานไฟฟ้าลดลงเหลือ 30-40% เท่านั้น

รถยนต์พลังงานลม (Air Cars)

รถยนต์พลังงานลม เป็นนวัตกรรมที่คิดค้นขึ้นโดยบริษัท MDI (Motor Development International) ในประเทศลักเซมเบิร์ก และปัจจุบันได้ให้สิทธิบัตรแก่บริษัทตาต้าในประเทศอินเดียเป็นผู้ผลิตรถพลังงานลมรุ่นแรกที้ออกสู่ตลาด Air Car ของตาต้าใช้ชื่อว่า “CityCAT” ซึ่งมีราคาประมาณ 400,000 บาท

รถยนต์พลังงานลมใช้เทคโนโลยีการปล่อยอากาศจากระบบบีบอัดอากาศด้วยความดันสูง อากาศที่ปล่อยออกมาจะทำหน้าที่หมุนเพลาทำให้รถเคลื่อนที่ไปได้ และเนื่องจากพลังงานลมเป็นพลังงานสะอาด จึงไม่ก่อให้เกิดมลพิษทางอากาศ ส่วนการเติมเชื้อเพลิงหรืออากาศสามารถเติมได้ตามสถานีอัดอากาศ พลังงานลมก็มีราคาไม่แพง รถยนต์สามารถขับเคลื่อนด้วยความเร็วสูงสุดประมาณ 100 กิโลเมตรต่อชั่วโมง และวิ่งได้ประมาณ 200 กิโลเมตรต่อการเติมอากาศหนึ่งครั้ง นอกจากนี้ยังใช้วิธีเสียบปลั๊กอัดพลังงานลมเข้าถังได้อีกด้วยจริงอยู่ที่ว่าการพยายามคิดค้นเทคโนโลยีใหม่ในการใช้พลังงานทางเลือกเป็นเสมือนสิ่งท้าทายมันสมองของมนุษย์ แต่ในอีกด้านหนึ่งก็คือ ความพยายามดิ้นรนที่จะอยู่รอดโดยลดผลกระทบจากการใช้พลังงานต่อสิ่งแวดล้อมให้เหลือน้อยที่สุด

ณ วันนี้ พลังงานทางเลือกจึงมีความหมายยิ่งใหญ่กว่าที่หลายคนคาดคิด เพราะหมายถึงการเลือกอนาคตของมนุษยชาติ ไม่ใช่แค่การเลือกเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพให้ระบบขนส่งเพียงอย่างเดียว

ศัพท์พลังงานทางเลือกที่น่ารู้

Alternative Energy พลังงานที่สามารถทดแทนแหล่งเชื้อเพลิงฟอสซิล เช่น ไม้ ฟืน แกลบ กากอ้อย ชีวมวล เอทานอล ไบโอดีเซล น้ำ แสงอาทิตย์ ความร้อนใต้พิภพ ลม และคลื่น

B5 น้ำมันดีเซลหมุนเร็ว B5 ซึ่งเป็นการนำไบโอดีเซล B100 มาผสมกับน้ำมันดีเซลเกรดที่ใช้กันในปัจจุบัน ในสัดส่วนร้อยละ 5 สามารถนำมาใช้งานในเครื่องยนต์ดีเซลได้เป็นอย่างดีโดยไม่ต้องดัดแปลงเครื่องยนต์

Bi-Fuel System ระบบเชื้อเพลิงทวิ เป็นระบบที่ผู้ใช้สามารถกดปุ่มเลือกใช้น้ำมันเบนซินหรือ NGV ก็ได้

Biodiesel น้ำมันดีเซลที่ผลิตจากวัสดุทางชีวภาพ โดยนำพืชน้ำมันและน้ำมันประกอบอาหารที่ใช้แล้วมาผ่านกระบวนการทางเคมี

Dedicated NGV เป็นรถยนต์ที่ออกแบบและพัฒนาขึ้นมาเพื่อใช้ NGV โดยเฉพาะเท่านั้น

Diesohol น้ำมันดีเซลผสมกับเอทานอลชนิดที่มีความบริสุทธิ์ 99.5% ขึ้นไป

Ethanol แอลกอฮอล์ชนิดดื่มได้ ซึ่งได้มาจากการหมักพืชผลผลิตทางการเกษตรประเภทแป้งและน้ำตาล หรือสกัดจากเศษไม้ หรือเซลลูโลส

Fuel Cell เซลล์เชื้อเพลิงเครื่องมือหรืออุปกรณ์ที่สามารถแปรรูปพลังงานจากปฏิกิริยาเคมีระหว่างไฮโดรเจนกับออกซิเจนเป็นพลังงานไฟฟ้าซึ่งเป็นกระบวนการย้อนกลับของกระบวนการแยกองค์ประกอบของน้ำ (ไฮโดรเจน+ออกซิเจน) ด้วยไฟฟ้า

Gasohol คือ การเอาน้ำมันเบนซินพื้นฐานมาผสมกับแอลกอฮอล์ ซึ่งจะกลายเป็นน้ำมันสูตรใหม่ที่เรียกว่า “น้ำมันแก๊สโซฮอล”

Hydrogen Energy พลังงานไฮโดรเจน ไฮโดรเจนและออกซิเจนเมื่อรวมตัวกันจะเกิดปฏิกิริยาเคมีที่มีไฟฟ้า ความร้อน และน้ำเกิดขึ้น

Natural Gas for Vehicles (NGV)

ก๊าซธรรมชาติสำหรับรถยนต์ ซึ่งมีการบีบอัดจนมีความดันสูงกว่า 3,000 ปอนด์/ตารางนิ้ว มีน้ำหนักเบากว่าอากาศ หากเกิดระเบิดหรือรั่วจะลอยขึ้นสูง

เราจ่ายค่าอะไรในน้ำมัน 1 ลิตร

65%

ต้นทุนเนื้อน้ำมันสำเร็จรูป ซึ่งขึ้น-ลงตามราคาตลาดโลกและอัตราแลกเปลี่ยน

30%

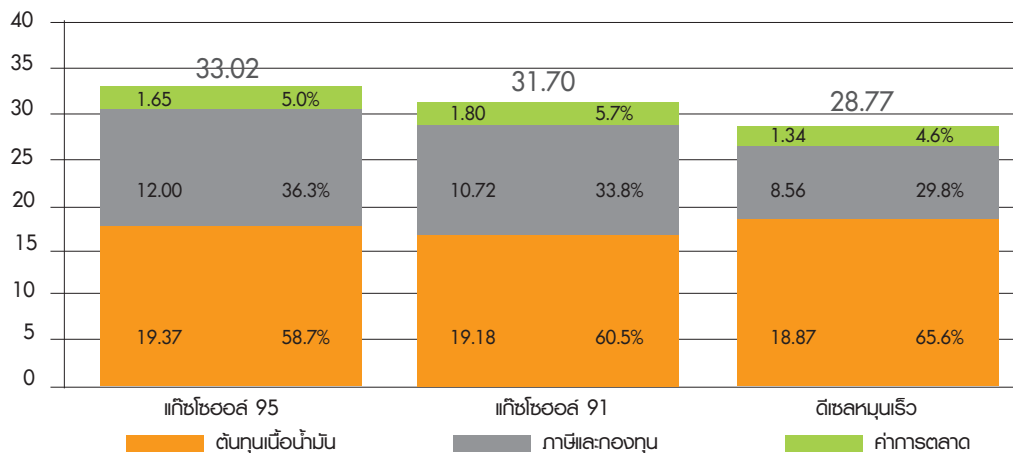
อัตราภาษีและกองทุน ซึ่งจัดเก็บโดยภาครัฐ ได้แก่ ภาษีสรรพสามิต ภาษีเทศบาล ภาษีมูลค่าเพิ่ม กองทุนน้ำมันเชื้อเพลิง และกองทุนอนุรักษ์พลังงาน

5%

ค่าการตลาด ซึ่งเป็นค่าใช้จ่ายในการดำเนินธุรกิจของผู้ประกอบการ เช่น ค่าลงทุนซื้อที่ดินสร้างสถานีบริการ ค่าจ้างเด็กประจำสถานีบริการ ค่าน้ำ ค่าไฟ ค่าขนส่งน้ำมันจากโรงกลั่นผ่านคลังน้ำมันไปยังสถานีบริการ ค่าส่งเสริมการตลาด รวมถึงผลตอบแทนของบริษัทผู้ค้าน้ำมันและเจ้าของสถานีบริการน้ำมัน

โครงสร้างราคาน้ำมันสำเร็จรูป (ม.ค. - พ.ค. 2553)

(บาท/ลิตร)



รวมๆ แล้ว น้ำมันที่เราเติมกันที่ปั๊ม 1 ลิตร เป็นต้นทุนเนื้อน้ำมันและภาษี/กองทุนถึงประมาณ 95% ของราคาขายปลีก น้ำมันที่เหลืออีกประมาณ 5% หรือประมาณ 1 บาทกว่า จากราคาขายปลีกประมาณ 30 บาท เป็นค่าการตลาดของผู้ประกอบการ ซึ่งถือเป็นสัดส่วนที่น้อยมาก

ดังนั้นค่าการตลาดจึงไม่ได้เป็นสาเหตุหลักที่ทำให้ราคาขายปลีกน้ำมันในบ้านเราถูกหรือแพงแต่อย่างใด

6 คำถามสำคัญก่อนซื้อหุ้นกู้

ฉบับนี้ เรานำเสนอ “6 คำถามสำคัญก่อนตัดสินใจเลือกซื้อหุ้นกู้” หรือจะใช้คำถามเหล่านี้เป็นแนวทางในการสอบถามผู้ขายหุ้นกู้ หรือรวบรวมข้อมูลของหุ้นกู้ที่ท่านสนใจประกอบการตัดสินใจลงทุน

คำถามแรก: หุ้นกู้นี้มีอายุ ปี ครบกำหนด

หุ้นกู้ทั่วไปจะกำหนดอายุไว้แน่นอน เมื่อครบกำหนดผู้ออกหุ้นกู้จะชำระเงินต้นคืนให้แก่ผู้ถือหุ้นกู้ การตัดสินใจซื้อหุ้นกู้จึงควรพิจารณาว่าหุ้นกู้มีอายุเท่าใด เพื่อให้สอดคล้องกับความต้องการใช้เงินในอนาคต

คำถามที่ 2: มี / ไม่มี เงื่อนไขว่าผู้ออกหุ้นกู้สามารถซื้อคืนก่อนกำหนด (Call Option)

การกำหนดเงื่อนไข Call Option ผู้ออกหุ้นกู้สามารถเรียกคืนหุ้นกู้ โดยชำระเงินต้นพร้อมดอกเบี้ยคืนให้กับผู้ลงทุนก่อนวันครบกำหนด ดังนั้นผลตอบแทนที่ผู้ลงทุนจะได้รับจึงอาจไม่เป็นไปตามที่คาดไว้ หุ้นกู้ประเภทมีเงื่อนไข Call Option นี้มักจะเสนอผลตอบแทนในอัตราที่สูงกว่าหุ้นกู้แบบไม่มีเงื่อนไข Call Option เพื่อชดเชยความเสี่ยงให้กับผู้ลงทุน

คำถามที่ 3: มี / ไม่มี เงื่อนไขพิเศษ เงื่อนไขคืออะไร

ข้อมูลเกี่ยวกับเงื่อนไขพิเศษของหุ้นกู้ ผู้ลงทุนสามารถศึกษาได้จากหนังสือชี้ชวนของหุ้นกู้นั้นๆ ตัวอย่างเช่น **1. หุ้นกูด้อยสิทธิ** เป็นหุ้นกู้ประเภทที่หากผู้ออกหุ้นกู้ผิดนัดชำระหนี้ ผู้ลงทุนจะได้รับชำระเงินต้นคืนหลังจากเจ้าหนี้รายอื่น **2. หุ้นกุ่มีประกัน** ผู้ลงทุนควรพิจารณาว่าหลักประกันของหุ้นกู้นั้นเป็นการประกันโดยบุคคลที่ 3 หรือใช้หลักทรัพย์ค้ำประกัน และพิจารณาว่าการค้ำประกันนั้นมีความน่าเชื่อถือในด้านเครดิตหรือไม่ อย่างไร **3. หุ้นกุก่อนพันธ (Structured Note)** มีลักษณะพื้นฐานเหมือนหุ้นกู้ แต่จ่ายผลตอบแทนและชำระคืนเงินต้นทั้งหมดหรือบางส่วนโดยอ้างอิงตัวแปรอื่น (Underlying) ตัวแปรที่หุ้นกุก่อนพันธอ้างอิงมีหลายประเภท เช่น ราคา/ดัชนีราคาหลักทรัพย์ อัตราแลกเปลี่ยนเงินตราต่างประเทศ ราคาสินค้าโภคภัณฑ์ (เช่น ทองคำ, น้ำมัน) แต่ละประเภทมีชื่อเรียกแตกต่างกัน เช่น หุ้นกุก่อนพันธที่อ้างอิงกับราคาหุ้น equity-linked notes, หุ้นกุก่อนพันธที่อ้างอิงกับอัตราแลกเปลี่ยน currency-linked notes เป็นต้น ผู้ลงทุนจึงควรศึกษาและทำความเข้าใจกับตัวแปรที่ใช้อ้างอิงนั้นๆ ประกอบด้วย **4. หุ้นกู้แบบ Hybrid** มีลักษณะเป็นตราสารกึ่งหนี้กึ่งทุน คือ จะมีลักษณะคล้ายกับตราสารทุน เช่น ไม่จ่ายดอกเบี้ยในปีที่ผู้ออกหุ้นกู้ไม่มีกำไร (คล้ายกับการจ่ายเงินปันผลของหุ้นสามัญ) หุ้นกู้ประเภทนี้ไม่มีอายุการไถ่ถอนจึงไม่สามารถได้รับเงินต้นคืนจนกว่าผู้ออกหุ้นกู้จะเลิกกิจการ หากผู้ถือหุ้นกู้ต้องการเงินต้นคืนต้องนำหุ้นกุนั้นไปขายในตลาดตราสารหนี้หรือฝากขายกับดีลเลอร์ตราสารหนี้ หุ้นกู้ประเภทนี้จึงมีอัตราดอกเบี้ยสูงเพื่อชดเชยความเสี่ยงนี้

คำถามที่ 4: หุ้นกู้ได้ Issue Rating เท่าใดและมี Rating Outlook เป็นอย่างไร

ผู้ลงทุนควรศึกษาข้อมูลของผู้ออกหุ้นกู้เช่น การประกอบธุรกิจ แนวโน้มธุรกิจ ความสามารถในการทำกำไรในอนาคต Credit Rating หรือการจัดอันดับความน่าเชื่อถือ ที่จะบอกความสามารถในการชำระหนี้ รวมทั้งแนวโน้มอันดับเครดิต Rating Outlook (12-18 เดือนข้างหน้า) ผู้ลงทุนสามารถติดตามข้อมูลการประเมินแนวโน้มอันดับเครดิตได้จากเว็บไซต์ของบริษัทจัดอันดับความน่าเชื่อถือ (Credit Rating Agency : CRA) หรือเว็บไซต์ของบริษัทผู้ออกหุ้นกู้

คำถามที่ 5: อัตราดอกเบี้ย/ผลตอบแทนเป็นเท่าใดและมีกำหนดการจ่ายเป็นอย่างไร

ผู้ลงทุนควรสอบถามรายละเอียดการจ่ายดอกเบี้ยเป็นอย่างไร เช่น ทุก 3 เดือน ทุก 6 เดือน หรือรายปี เริ่มจ่ายครั้งแรกและครั้งสุดท้ายเมื่อใด ในกรณีที่หุ้นกูกมีการจ่ายผลตอบแทนที่อ้างอิงกับตัวแปรอื่น ผู้ลงทุนควรศึกษาเงื่อนไขให้เข้าใจอย่างชัดเจนว่า จะมีปัจจัยที่มีผลกระทบต่อผลตอบแทนอย่างไรและวิธีการคำนวณผลตอบแทนเป็นอย่างไร

คำถามที่ 6: อัตราผลตอบแทนที่คาดว่าจะได้รับจากการถือหุ้นกูกจนครบอายุไถ่ถอนเป็นอย่างไร

หุ้นกู้ที่ซื้อขายอยู่แล้วในตลาดตราสารหนี้ ควรพิจารณาอัตราผลตอบแทนที่คาดว่าจะได้รับจากการถือจนครบอายุไถ่ถอน (Yield to Maturity: YTM) หากหุ้นกุกหลายตัวมี YTM ใกล้เคียงกัน ท่านควรพิจารณาปัจจัยอื่นประกอบด้วย เช่น เลือกหุ้นกุกที่มี Credit Rating ดีกว่า หรือเลือกหุ้นกุกที่มีอายุคงเหลือน้อยกว่า เป็นต้น ขึ้นอยู่กับความพอใจและสมมติฐานของแต่ละคน

YTM สามารถนำไปเปรียบเทียบกับผลตอบแทนในการลงทุนอื่น เช่น อัตราดอกเบี้ยธนาคาร ตราสารหนี้ต่างๆ ที่ระยะเวลาเดียวกับอายุของตราสารหนี้ตัวนั้นๆ เพื่อประกอบการตัดสินใจเลือกลงทุน

ดังนั้นผู้ถือหุ้นกูกจึงควรติดตามสถานการณ์และแนวโน้มอัตราดอกเบี้ยในประเทศประกอบด้วย

ที่มา: สำนักงาน ก.ล.ต.

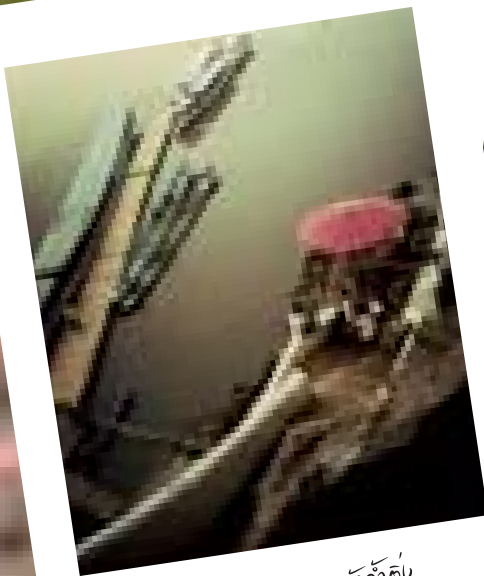
แนวโน้มอัตราดอกเบี้ยในประเทศไทย
เศรษฐกิจโลกปรับตัวดีขึ้นจากการขยายตัวของเศรษฐกิจสหรัฐอเมริกา ญี่ปุ่น และเอเชีย ส่งผลให้อัตราดอกเบี้ยในหลายประเทศในเอเชีย รวมถึงธนาคารแห่งประเทศไทยมีแนวโน้มที่จะปรับอัตราดอกเบี้ยนโยบายเพิ่มขึ้น ซึ่งอาจทำให้อัตราดอกเบี้ยในตลาดเงินเริ่มทยอยปรับตัวขึ้นรับกับวัฏจักรของอัตราดอกเบี้ยขาขึ้นดังกล่าว แต่อย่างไรก็ตาม ในเดือนเมษายน การขยายตัวทางเศรษฐกิจในประเทศชะลอลง ส่วนหนึ่งเป็นผลจากสถานการณ์ทางการเมือง ประกอบกับปัญหาเศรษฐกิจการเงินของยุโรปที่ยังเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการขยายตัวของเศรษฐกิจไทย ที่ประชุมคณะกรรมการนโยบายการเงิน (กนง.) เมื่อ 2 มิถุนายน 2553 จึงมีมติให้คงอัตราดอกเบี้ยนโยบายที่ร้อยละ 1.25 ต่อปี เพื่อรอดผลกระทบดังกล่าว และหากมีการประเมินผลกระทบที่ชัดเจนแล้ว กนง. อาจจะมีการพิจารณาปรับขึ้นอัตราดอกเบี้ยนโยบายเข้าสู่ภาวะปกติไปตามความเหมาะสม ทั้งนี้ในกรณีวิเคราะห์ส่วนใหญ่คาดการณ์ว่า กนง. จะปรับขึ้นอัตราดอกเบี้ยนโยบายภายในครึ่งปีหลังนี้



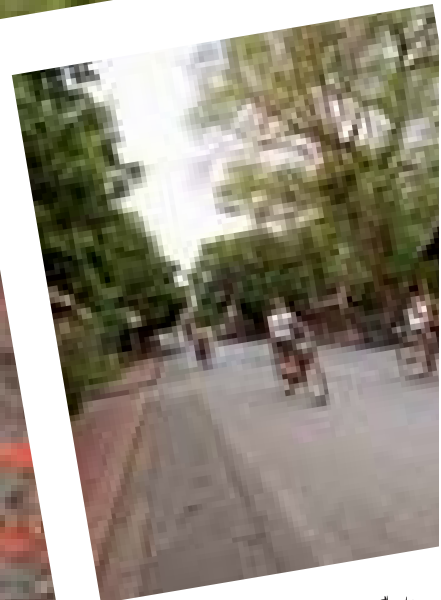
บ้านทาบเหว บ้านซำบโน
หมู่บ้านผลิตและจำหน่ายข้าว



ภาพพระเจดีย์วัดเข็บบทอบ
บนบพามต้อบแสบอาทิตย์



ภาพสุสมนจากทาบเหวด้วด้บ



กิจกรรมบั้งจี่กรบานชมเฟือบ

THE CHARM DESTINATION

ภาพและเรื่อง : แทนทอง

หลวงพระบาง เมืองมรดกอารยธรรมล้านช้างแห่งสายน้ำคานที่นำไปเยือนสักครั้งในชีวิต



หลวงพระบางเป็นเมืองโบราณที่ยังคงอนุรักษ์ ตึกรามบ้านช่องเก่าแก่สไตล์โคโลเนียล ที่ได้รับอิทธิพลจากฝรั่งเศส ตั้งแต่ยุคล่าอาณานิคม

หลวงพระบาง

ใช้เวลาเดินทางเพียง 1 ชั่วโมง 45 นาทีจากสนามบินสุวรรณภูมิ เมื่อเครื่องบินเริ่มลดเพดานบินลงจอดที่สนามบินหลวงพระบาง ภาพที่เห็นเบื้องล่างคือ เทือกเขาลดหลั่นที่ยังเขียวชอุ่มคงความสมบูรณ์ พื้นที่ทำการเกษตรแบบขั้นบันไดดูโดดเด่นแปลกตา สายน้ำคานคดเคี้ยวไหลมาบรรจบกับลำน้ำโขงอันเป็นเส้นกั้นอาณาเขตของประเทศลาว พื้นที่ของลาวเมื่อเทียบกับไทยเล็กกว่าครึ่งหนึ่ง สามในสี่ของพื้นที่เป็นภูเขาและป่าไม้ จำนวนประชากรมีเพียง 6 ล้านคน ถือเป็นเมืองท่องเที่ยวสำคัญ ตั้งอยู่ทางตอนเหนือของประเทศลาวซึ่งได้รับการยกย่องจากยูเนสโกให้เป็นเมืองมรดกโลก

หลวงพระบางเป็นเมืองโบราณที่ยังคงอนุรักษ์ตึกรามบ้านช่องเก่าแก่สไตล์โคโลเนียล ที่ได้รับอิทธิพลจากฝรั่งเศสตั้งแต่ยุคล่าอาณานิคมซึ่งค่อยๆ หล่อหลอมเข้ากับอารยธรรมทางพุทธศาสนาและศิลปะดั้งเดิมของท้องถิ่น นับเป็นเสน่ห์ที่ทำให้หลวงพระบางเป็นจุดหมายปลายทางอันดับต้นๆ ของนักท่องเที่ยวทั่วโลก

การท่องเที่ยวหลวงพระบางสำหรับคนไทยนั้นมีความสะดวกสบาย ไม่แตกต่างจากการท่องเที่ยวในประเทศ ไม่ว่าจะเป็นภาษา

ที่ใกล้เคียงกับภาษาเหนือของเรา (จากคำบอกเล่าของชาวลาวที่เคยมาเที่ยวทางภาคเหนือของไทย) คนลาวฟังเพลงไทย ดูละครไทย และยังมีหนังสือพิมพ์ Bangkok Post ให้เห็นทั่วไปตามร้านกาแฟและร้านอาหารต่างๆ ไม่ต้องกังวลกับเรื่องอัตราแลกเปลี่ยนเงิน สามารถใช้เงินบาทไทยได้กับทุกที่ ตั้งแต่ร้านหรรษาในแหล่งท่องเที่ยวจนถึงตลาดสดเลยทีเดียว เพียงแต่ปรับเรื่องการคำนวณให้เข้ากับตัวเลขหลายๆหลัก เพราะ 1 บาทไทยเท่ากับประมาณ 250 กีบ จึงทำให้กาแฟมือเดียวก็มีสิทธิจะต้องจ่ายเป็นแสนกีบ... ตามที่ได้ยินเสียงพูดล้อเล่นกันของนักท่องเที่ยวไทยที่ซื้อกาแฟอยู่ข้างๆ ว่า ราคาเท่ากับรถเครื่องคันของบ้านเราเลยทีเดียว

สมกับคำกล่าว “เมืองลาวเมืองไทยเป็นบ้านพี่เมืองน้อง” คนลาวอัครยาชัยดี มีน้ำใจ โดยเฉพาะนักท่องเที่ยวคนไทยจะได้รับการต้อนรับขับสู้เป็นอย่างดี ชาวหลวงพระบางจะยึดมั่นในพุทธศาสนาและประเพณีอย่างเคร่งครัด เห็นได้จากป้ายภาษาอังกฤษตามโรงแรมและร้านรวงต่างๆ ที่บอกถึงวิถีปฏิบัติตัวให้ถูกกาลเทศะต่อพระภิกษุ นักท่องเที่ยวส่วนใหญ่นิยมเดินหรือขี่จักรยานชมเมือง เพราะจุดท่องเที่ยวในเมือง เช่น วัดต่างๆ หอพิพิธภัณฑน์ พระธาตุจอมพูสี และตลาดมืดจะอยู่บริเวณใกล้ๆ กัน อีกทั้งยังมีร้านให้เช่า

จักรยานทั้งสองข้างทาง หรือบางโรงแรมก็มีไว้ให้บริการคันละ 100 บาทต่อวัน

จุดท่องเที่ยวสำคัญของที่นี่ก็จะเป็นวัดต่างๆ ที่มีอยู่ทั่วเมือง โดยเฉพาะวัดเชียงทอง ถือเป็นไฮไลต์ที่ไม่ควรพลาดในการเยี่ยมชม เพราะเป็นวัดที่เก่าแก่สร้างมากกว่า 450 ปี มีความงดงามและมีความสำคัญมากที่สุดจนนักโบราณคดียกให้เป็นอัญมณีแห่งสถาปัตยกรรมลาว

จุดเด่นของวัดอยู่ที่ตัวพระอุโบสถ ซึ่งเป็นสถาปัตยกรรมล้านช้างที่มีหลังคาซ้อนกันสามชั้น มีช่อฟ้าอยู่ตรงกลาง เป็นที่สังเกตว่าช่อฟ้าของพระอุโบสถหรือลิมในภาษาลาวหลังนี้จะแตกต่างจากวัดอื่นตรงที่มียอดช่อฟ้าเรียงกันอยู่ถึง 17 ช่อ แสดงว่าผู้สร้างนั้นเป็นชนชั้นกษัตริย์ ถ้าเป็นสามัญชนจะมียอดช่อฟ้าเพียง 1-7 ช่อเท่านั้น ประตูและช่องหน้าต่างภายในพระอุโบสถแกะสลักอย่างงดงามเช่นเดียวกันกับจิตรกรรมลงรักปิดทองภาพพุทธประวัติบนฝาผนัง รายรอบพระ

อุโบสถมีวิหารน้อยและวิหารพระม่าน มีจุดเด่นอยู่ที่ผนังด้านนอกของวิหารตกแต่งด้วยกระจกสีเขียวและชมพู สื่อถึงนิทานพื้นบ้านและวิถีชีวิตของชาวลาว นอกจากความวิจิตรของสถาปัตยกรรมภายในวัดแล้ว ที่ตั้งของวัดก็อยู่ในบริเวณที่แม่น้ำคานและแม่น้ำโขงมาบรรจบกัน ซึ่งเป็นจุดชมวิวที่งดงามอีกด้วย

ถ้ามาหลวงพระบางแล้วไม่ได้ขึ้นไปนมัสการพระธาตุจอมพูสีก็ถือว่ายังไม่ถึง พระธาตุจอมพูสีตั้งอยู่บริเวณเดียวกับถนนคนเดินหรือตลาดมืด มีจุดชมวิวพระอาทิตย์ตกดินที่สวยงามที่สุดของเมืองทางขึ้นพระธาตุเป็นจุดทดสอบความฟิตได้เป็นอย่างดี บันไดหลายร้อยขั้นทำเอาหลายคนหอบจนพูดไม่ออก แต่พอขึ้นไปเห็นวิวเมืองและแม่น้ำโขงบรรจบกับแม่น้ำคานแบบพาโนรามา ก็ทำให้หายเหนื่อยเป็นปลิดทิ้ง หลังจากการนมัสการพระธาตุจอมพูสีแล้วกลับลงมาทางด้านตลาดมืด ก็เป็นเวลาที่ชาวลาวสูงหรือชน

พื้นเมืองออกมาตั้งแผงขายสินค้าต่างๆ มีทั้งเครื่องเงิน เครื่องประดับ สินค้าหัตถกรรมจากผ้าทอพื้นเมืองหลากหลายรูปแบบ เช่น กระเป๋าสีสดใสใส่รูปสัตว์ต่างๆ หนังสือนิทานผ้าปักลาย เครื่องนอน ไม้แกะสลัก พระพุทธรูป และของโบราณ ราคาไม่แพงเมื่อเทียบกับบ้านเรา สามารถต่อรองราคาได้อีกด้วย เสร็จจากการจับจ่ายซื้อของแล้ว เมื่อเดินเพลินๆ เรื่อยมาจะพบกับ Shopping Street คล้ายๆ กับถนนข้าวสารบ้านเรา ตลอดสองข้างทางเต็มไปด้วยร้านรวง แกลเลอรี ร้านอาหาร โรงแรมเล็กๆ ตกแต่งสไตล์วินเทจที่คงกลิ่นอายของวันเก่าๆ ไว้ได้อย่างน่าประทับใจ

ถ้าใครชอบท่องเที่ยวแนวธรรมชาติ ต้องไม่พลาดที่จะไปชมถ้ำติง โดยนั่งเรือล่องแม่น้ำโขง พร้อมสัมผัสวิถีชีวิตชาวลาวสองข้างทาง ใช้เวลาเดินทางประมาณ 2 ชั่วโมง เมื่อมาถึงจะต้องปีนบันไดสูงขึ้นไป ภายในถ้ำมีพระพุทธรูปโบราณตั้ง



เรียงราย ถัดขึ้นไปจากถ้ำตั้งจะเป็นถ้ำบน ภายในถ้ำนั้นมีติด
จนต้องใช้ไฟฉายที่มีบริการไว้หน้าถ้ำ สองทางเดินเข้าไป
เพื่อชมภาพวาดโบราณบนผนังถ้ำและรูปสิ่งหึ่งแกะสลัก

สถานที่ท่องเที่ยวอีกแห่งหนึ่งที่มีความงดงามไม่แพ้กัน
คือ น้ำตกตาดกวางชี สามารถเดินทางด้วยรถยนต์ ใช้เวลา
ประมาณ 45 นาที แล้วเดินผ่านด่านขึ้นไปอีกไม่กี่ไกล ตลอด
ทางขึ้นน้ำตกมีต้นไม้ปกคลุมด้วยต้นไม้อื่นๆ ทางเดินบางช่วงปูด้วยสี่
เหลี่ยมทำมาจากหินขัดสีสวยสดกับสีส้มสดของดอกหางนกยูง
แอ่งน้ำตกเป็นสีฟ้าเทอร์ควอยซ์ใสจนเห็นปลาแหวกว่าย
ชวนให้กระโดดลงไปเล่นน้ำให้ชื่นใจ แต่เป็นที่น่าเสียดาย
เพราะน้ำตกแห่งนี้เป็นเขตห้ามลงเล่นน้ำ ทำเอาหลายคน
ต้องผิดหวังไปตามๆ กัน อย่างไรก็ตามเราก็ยังได้ชื่นชม
ทัศนียภาพอันงดงามจากการจัดการดูแลบริเวณน้ำตกให้
คงความสมบูรณ์ของธรรมชาติ รวมถึงความสะอาดและ
ความสะอาดสบายที่มีให้แก่นักท่องเที่ยว

น่าประทับใจกับวิถีชีวิตของคนหลวงพระบางที่เปิดรับ
ความเจริญของอารยธรรมตะวันตกเข้ามาอย่างเต็มที่ แต่
พวกเขาก็ไม่ลืมที่จะอนุรักษ์ความรุ่งเรืองของวัฒนธรรม
ความเชื่อ ความศรัทธาของตนเอาไว้ หนึ่งในที่รับในหลวงพระ
บางเหมือนได้หยุดเวลา Back to the Basic ซึ่งคงไม่มีที่ใด
เหมือนที่นี่อีกแล้ว



TRAVEL INFO

การเดินทาง

- โดยเครื่องบิน มีเพียงสองสายการบินที่บินตรงถึง
ท่าอากาศยานหลวงพระบาง ได้แก่
สายการบินบางกอกแอร์เวย์ ออกเดินทางวันละหนึ่งเที่ยว
ตรวจสอบเที่ยวบินได้ที่ www.bangkokair.com
สายการบินลาว ออกเดินทางทุกวัน ตรวจสอบเที่ยวบินได้ที่
<http://www.laos-airlines.com>

ที่พัก

- **The Maison Dalabua** ถนนสียง บ้านตาดหลวง :
รีสอร์ตเล็กๆ ตกแต่งน่ารัก พนักงานบริการดี
สำรองที่พัก โทร. (85671) 255-588
<http://maisondalabua.com>
- **Maison Souvannaphoum** ถนนบ้านตาดหลวง :
วังเก่าสไตล์โคโลเนียลของเจ้าฟ้าจ๋ม
สำรองที่พัก โทร. (85671) 212-557
- **Villa Maly** : ถนนอุปราชาคำบัว : เคยเป็นวังเดิมของ
เจ้าคำเพียงและเจ้าคำทาน ตกแต่งสไตล์อาร์ต เดคโค
สำรองที่พัก โทร. (85671) 254-912
<http://www.villa-maly.com>

ร้านอาหาร

- **Joma** คาเฟ่ที่มีเจ้าของเป็นชาวออสเตรเลีย ซึ่งได้เข้ามาตั้ง
รถลากอยู่ที่หลวงพระบาง จึงการันตีได้ว่าที่นี่พร้อมบริการ
เสิร์ฟกาแฟหอมกรุ่น พร้อมแซนวิชและเบรคครีหลากหลาย
ชนิดในแบบออริจินัล ส่วนภายในร้านตกแต่งสไตล์ลอฟท์
นั่งสบายเหมาะกับการจิบเครื่องดื่มรสละมุน พร้อมชมวิว
วัดหัวเขียงที่อยู่ฝั่งตรงกันข้าม
- **Coconut Garden** อยู่บนถนนเส้นเดียวกับตลาดมืด
เสิร์ฟอินเตอร์เนชั่นแนล ฟู้ดส์ เป็นร้านนั่งดริ้งก์
บรรยากาศดีและอาหารอร่อย หากต้องการสั่งเมนู
เนื้อ ขอแนะนำให้ช้คก่อนว่าเป็นเนื้อวัวจริง ๆ เพราะ
ไม่เช่นนั้นอาจได้รับประทานเนื้อควายโดยไม่ตั้งใจ
- **ร้านเผอแม่จันทะหนอม** เป็นร้านที่ขึ้นชื่อในเรื่อง
เมนูเผอ อาหารจานเด่นเป็นเผอสันใหญ่ และ
เส้นเล็กโรยด้วยหมูกรอบสับ น้ำซุปรหอมเข้มข้น
- **ต๋านักลาว** ร้านอาหารที่มีทั้งเมนูอาหารท้องถิ่น
และอาหารไทย อยู่ใกล้กับโรงแรมวิลล่าสันติ



RETURN TO PARADISE

จะดีสักเพียงใดถ้าได้รวมเอาวันหยุดพักผ่อนในรีสอร์ทที่แสนงดงามมาคู่กับการดูแลสุขภาพของตนเองในคราวเดียวกัน และถ้าหากคุณนึกไม่ออกว่าได้หยุดฟังเสียงของร่างกายและหัวใจของตนเองครั้งสุดท้ายเมื่อไหร่ ลองเลือกหนึ่งในรีสอร์ทเพื่อสุขภาพที่เราแนะนำให้เป็นจุดหมายในการเดินทางท่องเที่ยวครั้งต่อไป ซึ่งอาจทำให้คุณรู้สึกผ่อนคลายประหนึ่งได้กลับคืนสู่สวรรค์ในใจก็ไม่ว่า



จิร์จ เฮอร์ วิลลาจ

99 หมู่ 7 ถ.ริมใต้ อ.แม่ริม จ.เชียงใหม่
โทร. 0-5386-1511-3 www.jirungresort.com

จุดเด่น

รีสอร์ทสุขภาพท่ามกลางบรรยากาศสงบเงียบของขุนเขาแถบอำเภอแม่ริม โดดเด่นในเรื่องของการผสมผสานองค์ความรู้ด้านการแพทย์แผนไทย แพทย์ทางเลือกตะวันออก และพุทธวิธีเข้าด้วยกันอย่างกลมกลืน โปรแกรมของที่นี่เน้นการล้างพิษทางกายและจิตควบคู่กัน เพราะเชื่อในหลักการที่ว่ากายและจิตสัมพันธ์กัน หากเกิดสภาวะอารมณ์ไม่ดี จะพลอยทำให้ร่างกายอ่อนแอตามไปด้วย นอกจากนี้ยังได้มีการวิเคราะห์ถึงธาตุเจ้าเรือนของแต่ละบุคคลตามหลักแพทย์แผนไทย สามารถนำมาใช้วางโปรแกรมการรับประทานอาหารและนวดสปาตามธาตุเจ้าเรือนได้อีกด้วย

การเตรียมตัว

หากไปเยือนที่นี่ในฤดูหนาว แนะนำให้เตรียมเสื้อผ้าหนาๆ ไปเผื่อ สำหรับฤดูอื่นๆ สามารถแต่งตัวสบายๆ เพื่อเตรียมสัมผัสวิถีการบำบัดกายใจและจิตวิญญาณซึ่งไม่เหมือนใคร

เข้าคอร์สอะไรดี

ที่นี่มีทั้งโปรแกรมขั้นพื้นฐานแบบทั่วไปจนถึงโปรแกรมการล้างพิษทางกายและจิตที่จะสำรวจลึกถึงก้นบึ้งของจิตใจ โดยใช้เวลา 3 วัน 2 คืน (ราคา 18,000 บาท) ซึ่งรวมที่พัก อาหารเพื่อสุขภาพ อาหารว่างและเครื่องดื่ม การตรวจประเมินสุขภาพและการให้คำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ การล้างพิษทางจิตอารมณ์และการทำ Mind Programming เพื่อจัดกระบวนการทางความคิดให้ใสสะอาดและสงบอีกครั้ง

เหมาะกับใคร

คนทำงานหรือผู้ที่ใช้ชีวิตคร่ำเคร่งมาเป็นเวลานานจนรู้สึกตึงเครียด หรือผู้ที่มีความอึดอัดใจอยากปลดปล่อยสิ่งที่ค้างค้ำอยู่ในอารมณ์อย่างสร้างสรรค์ตามหลักแนวคิดของศาสนาพุทธ

การเดินทาง

จากตัวเมืองเชียงใหม่ ใช้ถนนสายเชียงใหม่-แม่ริมเข้าสู่อำเภอแม่ริม รีสอร์ทอยู่ทางซ้ายมือ ถัดจากตลาดแม่ริม



ชิวาสม อินเทอร์เน็ตฮิลเนอ เอสท์ รีสอร์ท

73/4 ถ.เพชรเกษม หัวหิน จ.ประจวบคีรีขันธ์
โทร. 0-3253-6536 www.chivasom.com

จุดเด่น

สปาที่รีตีริมทะเลหัวหินในบรรยากาศไทยประยุกต์หรูหรา ที่มีรางวัลระดับโลกการ์นตีหลายปีซ้อน เป็นแหล่งรวมความครบครันของรีสอร์ทเพื่อสุขภาพในทุกๆ ด้าน มีโปรแกรมและสิ่งอำนวยความสะดวกให้เลือกหลากหลายสำหรับทุกความต้องการ ทั้งสำหรับผู้ที่ต้องการที่จะปรับสมดุลของสุขภาพอย่างเคร่งครัด ล้างพิษ ไปจนถึงผู้ที่ต้องการพักผ่อนตามสบายหรือฟื้นฟูความงามโดยเฉพาะ

การเตรียมตัว

ผู้มาพักที่นี่ยินยมสวมชุดเสื้อคลุมอาบน้ำที่จัดเตรียมไว้ในระหว่างวัน และแต่งกายตามสบายแบบสุภาพเฉพาะเวลาอาหารมื้อเย็นเท่านั้น ที่สำคัญคือห้ามมิให้สูบบุหรี่หรือใช้โทรศัพท์มือถือระหว่างอยู่นอกห้อง

เข้าคอร์สอะไรดี

โปรแกรมที่สั้นที่สุดของที่นี่คือ A Taste of Chiva-som ใช้เวลา 3 วัน 3 คืน (ราคา 2,070 ดอลลาร์สหรัฐฯ ต่อท่าน) ทุกโปรแกรมจะรวมห้องพักแบบโอเชียนวิว อาหารแบบสปาควิซีน วันละสามมื้อ บริการนวดตัววันละหนึ่งครั้ง (สามารถเลือกรูปแบบการนวดได้) บริการให้คำปรึกษาด้านสุขภาพ มีกิจกรรมทั้งทางกีฬาและคลาสเรียนรู้อะไรเรื่องสุขภาพจากผู้เชี่ยวชาญนานาชาติที่จัดหมุนเวียนตลอดทั้งวันให้เลือก พร้อมกับบริการวาริบำบัด

เหมาะกับใคร

ผู้ที่ต้องการการบริการที่สะดวกสบาย หรรษา และเพียบพร้อมในระดับสูงสุด

การเดินทาง

สายการบิน SGA Hua Hin Air Shuttle ให้บริการบินตรงจากกรุงเทพฯ ไปหัวหินวันละ 4 เที่ยวบิน หากขับรถให้ใช้เส้นทางถนนเพชรเกษม ขับไปทางตลาดหัวหิน มุ่งหน้าไปยังเขาตะเกียบ สังเกตเมื่อเห็นคอนโดบ้านสุขสำราญที่อยู่ริมถนนจะพบทางเข้ารีสอร์ทอยู่ทางซ้ายมือ





Rainbow Arokaya Holistic Health Paradise

168 หมู่ 1 ต.หัวไทร อ.บางคล้า จ.ฉะเชิงเทรา
โทร. 08-9499-0286 www.rainbowarokaya.com

จุดเด่น

ศูนย์สุขภาพองค์รวมแบบครบวงจรมีฝังแม่เหล็กน้ำบางปะกง ผู้ที่มาไม่ควรพลาดนวัตกรรมการล้างพิษแนวใหม่ด้วยนาโนเทคโนโลยีจากหินแร่ร้อนที่นำเข้ามาจากประเทศญี่ปุ่น (Mineral Stone Far-Infrared Therapy) โดยผ่านกระบวนการความร้อน ทำให้ได้คลื่นพลังงานประจุลบที่ช่วยฟื้นฟูระบบการทำงานภายในร่างกายและขับสารพิษตกค้างใต้ผิวหนังได้ในระดับลึก

การเตรียมตัว

ควรแจ้งให้แพทย์ประจำตัวทราบถึงสภาพร่างกายและโรคประจำตัว เพื่อช่วยกำหนดกิจกรรมและอาหารที่เหมาะสม ควรนำชุดว่ายน้ำและชุดกีฬาสำหรับเล่นโยคะมาด้วย

เข้าคอร์สอะไรดี

โปรแกรมของที่นี่แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ โปรแกรมเพื่อบำบัดอาการเจ็บป่วย (Holistic Medical Program) และโปรแกรมเพื่อการผ่อนคลาย (Holistic Relaxation Program) เริ่มต้นที่ราคา 5,800 บาท และราคาที่พักต่อคืนเริ่มต้นที่ 2,500 บาท จะมีตั้งแต่การตรวจสุขภาพกล้ามเนื้อและโครงสร้างร่างกาย บำบัดร่างกายโดยนักกายภาพบำบัด การล้างพิษด้วยการแช่ตัวในบ่อหินแร่ร้อน การบรรยายให้ความรู้ด้านสุขภาพองค์รวม และบริการนวดโรมาในสปา

เหมาะกับใคร

ผู้ที่ต้องการเน้นการฟื้นฟูร่างกายจากความเจ็บป่วย หรือต้องการล้างพิษ เพราะใช้เทคโนโลยีเพื่อการดีท็อกซ์โดยตรง หรือผู้ที่มีปัญหาด้านการเคลื่อนไหวร่างกายและต้องการปรับโครงสร้างกล้ามเนื้ออย่างถูกต้อง



การเดินทาง

จากกรุงเทพฯ ขับไปตามมอเตอร์เวย์ มุ่งหน้าไปฉะเชิงเทรา ผ่านแม่น้ำบางปะกงและตะวันออกคอมเพล็กซ์ ตรงไปสี่แยกบางคล้า เลี้ยวซ้ายอีก 10 กม. ผ่านตลาดบางคล้า จะพบรีสอร์ทอยู่ใกล้วัดปากน้ำ

บ้านอิงน้ำ เอสก์ รีสอร์ทแอนด์สปา

14 หมู่ 3 คลองพระอุดม ปากเกร็ด จ.นนทบุรี
โทร. 0-2962-7750-2 www.baningnam.com

จุดเด่น

เอสก์รีสอร์ทเล็กๆ น่ารัก อบอุ่น ตกแต่งสไตล์ทรอปิคอล อยู่ในบริเวณชานเมืองของกรุงเทพฯ ริมคลองแสนสงบในสวนมะพร้าว ให้บรรยากาศใกล้ธรรมชาติในแบบไทยๆ เนื่องจากเจ้าของสถานที่เป็นแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านหัวใจ จึงมีโปรแกรมที่เน้นแก้ปัญหาสุขภาพด้วยหลักการแพทย์สมัยใหม่ให้เลือกค่อนข้างหลากหลาย ในขณะที่เดียวกันก็มีคอร์สเพื่อความผ่อนคลายเบาๆ ด้วยเช่นกัน

การเตรียมตัว

ขึ้นอยู่กับรูปแบบของโปรแกรมที่จะเข้าร่วม โดยหลักๆ แนะนำให้เตรียมเสื้อผ้า ชุดว่ายน้ำหรือชุดกีฬามาด้วย สำหรับผู้ที่ต้องการเข้ารับการบำบัดด้านสุขภาพโดยตรง แนะนำให้โทรศัพท์มาปรึกษากับแพทย์ประจำของที่นี่ย่เสียก่อน เพื่อที่จะได้กำหนดการตรวจสุขภาพในเบื้องต้นที่โรงพยาบาลก่อนเข้าร่วมโปรแกรมจริง ซึ่งผลลัพธ์ที่ได้จะเป็นตัวกำหนดกิจกรรมที่เหมาะสมสำหรับแต่ละบุคคล

เข้าคอร์สอะไรดี

สำหรับผู้ที่ไม่มีปัญหาสุขภาพมากนักสามารถเข้าร่วมโปรแกรมเบื้องต้น เช่น โปรแกรม Executive Wellness เป็นเวลา 2 วัน 1 คืน (ราคา 7,500 บาท) ซึ่งรวมที่พัก อาหารสุขภาพสามมื้อ กิจกรรมออกกำลังกายทุกประเภท และบริการนวดในสปา



เหมาะกับใคร

ผู้ที่ชื่นชอบธรรมชาติและความเงียบสงบของย่านชานเมืองหรือต่างจังหวัดที่เรียบง่าย เป็นกันเอง และไม่ต้องการเสียเวลาเดินทางมากนัก สามารถมาได้ทั้งทางรถยนต์และทางเรือ โดยนั่งเรือมาจากท่าบ้านนนทบุรี

การเดินทาง

ใช้เส้นทางถนนแจ้งวัฒนะตรงไปยังสี่แยกติวานนท์ ขึ้นสะพานนนทบุรี เลี้ยวซ้ายซอยใกล้เคียง รีสอร์ทมุดมน์มอเกล้า ตรงไปอีกประมาณ 2 กม.ก็จะถึงรีสอร์ท



ALL ABOUT BAKERY

วิคอนด์นี่สองหาเวลาว่างตระเวนไปชิมเค้กแสนอร่อยจากร้านเบเกอรี่ดังทั่วกรุงเทพฯ ที่ Happiness ได้คิดสรรค้มานำเสนอ เพื่อให้คุณๆ ได้เติมความหวานและมอบความสุขให้แก่ชีวิตหลังจากเครื่องเคียดกับการงานมาทั้งสัปดาห์

Melt me

โครงการอารีน่า 10 ซอยทองหล่อ 10
เปิดบริการทุกวัน เวลา 11.00-22.00 น.
โทร. 0-2392-4855

หลังจากที่อยู่เบื้องหลังความสำเร็จของโออิชิกรุ้ปมานานกว่าสิบปี ในที่สุดคุณอิง-สุนิสา ภาสกรนที ซีอิกโกแลตเลิฟเวอร์ตัวยงก็ขอมาสานฝันของตัวเองด้วยการเปิดร้าน Melt me ที่นำซีอิกโกแลตสดสไตล์ฮอกไกโดอันโด่งดังมาให้ได้ชิมกันเป็นแห่งแรกของเมืองไทย สำหรับเมนูแรกที่ควรเรียกหาคือ Hokkaido Dark ซีอิกโกแลตเนื้อนุ่มละมุน รสเข้มข้นใจที่เป็นเอกลักษณ์ของซีอิกโกแลตสดจากฮอกไกโด ตามด้วย Hokkaido Green Tea ไวท์ ซีอิกโกแลตผสมชาเขียวโรยหน้าด้วยผงมัทชะส่งกลิ่นหอมอย่าบอกใคร และ Hokkaido Macadamia ถั่วแมคคาเดเมียเคลือบซีอิกโกแลตเคี้ยวเพลินจนหยุดไม่อยู่ สำหรับในช่วงอากาศร้อนระอุเช่นนี้ แนะนำให้สั่งเจลลาโต้ ไอศกรีมเย็นฉ่ำสไตล์อิตาลีเย็น ทำจากผลไม้สดเกรดเอ ปราศจากสารกันเสียมาทานคลายร้อน โดยทางร้านได้คิดค้นสูตรพิเศษเพื่อสุขภาพและความงามด้วยการเพิ่มส่วนผสมของโคเอ็นไซม์ คิว 10, คอลลาเจน และไฟเบอร์ผสมลงในเนื้อไอศกรีมด้วย



After you

เจ.อเวนิว ทองหล่อ
เปิดบริการทุกวัน
เวลา 10.30-21.00 น.
โทร. 0-2712-9266



“อาฟเตอร์ ยู” ซื่อนี้คงเป็นที่คุ้นหูกันดีในหมู่นักชมนมเค้กสไตล์ญี่ปุ่น โดยเฉพาะขนมเค้กเท่านั้นที่เป็นในรูปแบบญี่ปุ่นแท้ หากยังรวมถึงบรรยากาศทั้งภายในและภายนอกร้านที่ตกแต่งแนวร่วมสมัย มอบความรู้สึกอบอุ่นด้วยการเลือกใช้เฟอร์นิเจอร์ที่ทำจากไม้ทั้งหมด และผนังโดยรอบเป็นกระจกทำให้รู้สึกโปร่งสบาย แม้จะมีพื้นที่ค่อนข้างจำกัด ในส่วนของขนมนั้นเป็นเค้กสไตล์โฮมเมดที่สลับเปลี่ยนหมุนเวียนมาให้ชิมกันอย่างจุใจในแต่ละวัน เมนูชูโรงประจำร้าน ได้แก่ Shibuya Honey Toast ขนมปังขึ้นหน้าอบเนยหอมกรุ่น ราดด้วยน้ำผึ้งแท้ เสิร์ฟคู่กับไอศกรีมวานิลลา ตามด้วย Chocolate Lava เป็นเค้กช็อกโกแลตก้อนกลม สอดไส้ซอสช็อกโกแลตชุ่มฉ่ำ เสิร์ฟพร้อมเครื่องเคียงแสนเข้ากันอย่าง ผลสตรอเบอร์รี่รสเปรี้ยวและไอศกรีมวานิลลา ต่อด้วย Figgy Pudding พุดดิ้งเค้กจากผลไม้เหนียวหนึบเคี้ยวเพลิน พร้อมไอศกรีมวานิลลาราดซอสคาราเมล



New York Cheese Cake

อาคาร คริสตัลดีไซน์เซ็นเตอร์
ถนนประดิษฐ์มนูธรรม บางกะปิ
เปิดบริการทุกวัน เวลา 10.00-21.00 น.
โทร. 0-2102-2065



New York Cheese Cake คือ ร้านขนมเค้กที่ถือกำเนิดขึ้นด้วยแรงบันดาลใจจากการใช้ชีวิตอย่างมีสีสันในมหานครนิวยอร์ก ทุกองค์ประกอบของร้านต่างสะท้อนเอกลักษณ์ของเมืองนิวยอร์กได้เป็นอย่างดี ตั้งแต่การตกแต่งร้านในสไตล์โมเดิร์นกรูด้วยกระจกใสเพื่อการชมทัศนียภาพโดยรอบ ส่วนผนังด้านนอกตกแต่งด้วยสีส้มสดใส สื่อถึงความสนุกสนานรื่นเริง และประดับหน้าร้านด้วยรูปปั้นเทพีเสรีภาพจำลองและโลโก้บิกแอปเปิ้ล ซึ่งเป็นชื่อเรียกเล่นๆ ของนิวยอร์กซิตี และยังมีหมายถึงชีสเค้กสูตรดั้งเดิมของนิวยอร์กที่สร้างชื่อเสียงโด่งดังไปทั่วโลก ส่วนเมนูเด็ดดาวของร้าน คือ ชีสเค้กต้นตำรับสไตล์นิวยอร์กที่นำมาประยุกต์ให้ถูกปากคนไทย ไม่ว่าจะเป็น New York Cheese Cake ขนมเค้กนุ่มลิ้นชื่อเดียวกับชื่อร้านที่สามารถเลือกท็อปปิ้งราดได้ตามชอบ อาทิ บลูเบอร์รี่ ราสพ์เบอร์รี่ และสตรอเบอร์รี่ พร้อมเมนูช็อกโกแลตให้เลือกชิมมากมาย อาทิ Chocolate Cheese Cake, Chocolate Truffle Cheese Cake, Chocolate Fudge Layer Cake และที่ไม่ควรพลาดคือ Black Forest Cake เค้กช็อกโกแลตรสขมนิดๆ สลับชั้นกับชีสเค้กบลูเบอร์รี่ พร้อมวิปป์ครีมสด ตกแต่งด้วยลูกเชอร์รี่และเกล็ดดาร์ก ช็อกโกแลตที่ทำให้รสชาติเพอร์เฟกยิ่งขึ้น แนะนำให้ทานคู่กับเครื่องดื่มเย็นๆ หรือชาผลไม้กลิ่นหอมกรุ่นช่วยเพิ่มรสชาติได้เป็นอย่างดี



Cake Walk

21/3 อาคารแกรนด์ เซอร์วิเทจ
ชอยสุขุมวิท 55 (ทองหล่อ 13)
เปิดบริการทุกวัน
เวลา 11.00-22.00 น.
โทร. 0-2390-0145



ร้านเค้กตกแต่งน่ารักสไตล์วินเทจ ให้อารมณ์หวานในแบบเพมินันต์ด้วยผนังและเพดานสีม่วง ตัดกับเฟอร์นิเจอร์ในโทนสีขาวสะอาด พร้อมเพิ่มเสน่ห์ดึงดูดด้วยโคมไฟระย้าหลากสีในดีไซน์แปลกตา สะดุดตาไปกับการจัดดีสเพลย์ตู้โชว์ด้วยเค้กสีพาสเทลที่ปั้นจากน้ำตาลไว้ให้ลูกค้าชมกันเพลินๆ บรรยากาศโดยรวมเหมาะเป็นที่นั่งดื่มหายพบปะพูดคุยของกลุ่มสาวๆ เป็นอย่างยิ่ง และในระหว่างที่กำลังพูดคุยกันอย่างออกรสนั้น ก็อาจจิบชา Twinings Earl Grey กลิ่นหอมกรุ่นหรือเครื่องดื่มเย็นสดชื่น อาทิ Honey Lemon Ice Tea หรือ Mixed Berry Smoothie และที่ไม่ควรพลาดลิ้มลอง คือ ขนมเค้กนานาชนิด ไม่ว่าจะเป็นคัพเค้กถ้วยจิ๋วแสนสวย Earl Grey Chocolate Mousse ขนมเค้กรสกลมกล่อมเข้าถึงความเข้มข้นของช็อกโกแลต Orange Bavarian มูสส้มบาวาเรียนรสหวานอมเปรี้ยวของส้มสดเชื่อม ด้านนอกตกแต่งด้วยคุกกี้กรุบกรอบแสนเข้ากัน ปิดท้ายด้วย Lychee Pandan Soft Cake ซอฟต์เค้กเนื้อนุ่มรสลิ้นจี่ผสมใบเตย ทานคู่กับสังขยาใบเตยหวานมัน



Sweet Hound

เจ.อเวนิว ทองหล่อ เปิดบริการทุกวัน
เวลา 11.00-22.30 น.
โทร. 0-2712-6547



ประสบความสำเร็จอย่างรวดเร็วกับธุรกิจร้านอาหารแฟรนไชส์ Greyhound Café และ Another Hound ล่าสุดแบรนด์เสื้อผ้าสุดชิกนาม Greyhound จึงไม่รีรอที่จะส่งร้านขนมกึ่ง Dessert Cafe ชื่อ Sweet Hound น้องใหม่ล่าสุดมาเรียกคะแนนนิยมจากเหล่านักชิมขนม โดยยังคงคอนเซ็ปต์เท่าๆ ตามแบบฉบับไว้ตั้งแต่ด้านหน้าร้าน บนประตูกระจกบานใหญ่ตกแต่งด้วยโลโก้ร้านอยู่ในวงกลมสีชมพูสุดหวาน ส่วนด้านในก็ตกแต่งอย่างมีสไตล์ พร้อมแทรกทีเลทสนุกๆ อาทิ ถ้วยค้ำกวนๆ บนเก้าอี้หรือลายจุดใหญ่หน่อยบนกำแพง โครงสร้างโดยรวมของร้านเน้นแบบดิบๆ ด้วยวัสดุไม้เก่าและผนังปูนเปลือย ซึ่งคอนทราสต์อย่างมีเสน่ห์กับเบเกอรี่ Home Made Patisseries แบบฝรั่งเศสแท้ๆ ซึ่งรังสรรค์ขึ้นจากเชฟขนมหวานระดับหัวกะทิ ผู้เป็นศิษย์เก่าของโรงเรียนสอนการประกอบอาหาร Le Cordon Bleu ประเทศฝรั่งเศส ไฮไลท์เด็ดของที่นี่นอกจากจะเป็นขนมเค้กแล้ว วาฟเฟิลกลิ่นหอมตลบอบอวลนั้นก็อร่อยไม่แพ้กัน อาทิ Waffle Tower กองทิวาฟเฟิลที่ราดด้วยซอฟต์บัตเตอร์ วิปครีมและผลไม้สดฉ่ำ Waffle Banana Choc Cheese ที่สุดของความลงตัวระหว่างช็อกโกแลตรสเข้มข้น ชีส และกล้วยหอมหวาน ปิดท้ายด้วย Waffle Red Velvet วาฟเฟิลสีแดงสดจากน้ำและเนื้อแครนเบอร์รี่ที่ผสมในตัวแป้ง ก่อนราดตกแต่งด้วยซอสเบอร์รี่ ผลสตโรเบอร์รี่สด และวิปครีม





Lalette

95/3-4 ซ.โชคชัยร่วมมิตร (วิภาวดี 16) ถ.วิภาวดีรังสิต
เปิดบริการทุกวัน เวลา 10.00-20.00 น. (จันทร์-เสาร์)
และ 10.00-18.00 น. (อาทิตย์) โทร. 0-2691-5449

ใครที่กำลังมองหาร้านอาหารในบรรยากาศสงบ เป็นส่วนตัวแล้วล่ะก็ แนะนำให้ไปที่ร้านละเลียด เป็นร้านขนมเค้กสไตล์โฮมเมดของสองสาวพี่น้อง โดยคุณนก-วิภาพร เหล่าตระกูล ผู้เป็นพี่สาวดูแลด้านงานบริการลูกค้า ในขณะที่น้องสาว คุณเจีย-ศิริพร เป็นเชฟเพสตรีจากสถาบัน Le Cordon Bleu ประเทศออสเตรเลีย จึงการันตีเรื่องรสชาติความอร่อยได้เป็นอย่างดี บรรยากาศของร้านตกแต่งอย่างเรียบง่ายในสไตล์ทรอปิคอล-วินเทจ โดดเด่นด้วยผนังสีเหลือง สีเขียวเลมอน และสีน้ำตาลตามแบบอย่างบ้านในเขตเมืองร้อน พร้อมด้วยเฟอร์นิเจอร์หวายและโซฟาตัวนุ่มสบายพร้อมหมอนอิง สามารถปลดปล่อยอารมณ์สบายๆ ในมุมส่วนตัว หรือบรรยากาศโรแมนติกภายใต้แสงไฟจากเทียนเดอเลียร์ตรงกลางร้าน เมนูไฮไลท์จะเป็นขนมเค้กสูตรลับเฉพาะมากกว่า 20 แบบ แต่ที่ห้ามพลาด คือ Rocky Road เค้กช็อกโกแลตฟัดจ์ชีนโตที่สอดผสมานชีส นัท และมาร์ชเมลโลให้เข้ากันอย่างไร้ที่ติ ตามด้วย Kyoto Twist Cheesecake ชีสเค้กที่รวม 3 รสชาติด้วยกันคือ ดาร์ค ช็อกโกแลต ไวท์ช็อกโกแลต และชาเขียว ส่วน Strawberry Cheesecake เป็นชีสเค้กรสหวานกลมกล่อมตัดกับความเปรี้ยวของสตรอเบอร์รี่สดเกรดเอ แนะนำให้ทานคู่กับชา Twinings ที่พร้อมเสิร์ฟทั้งแบบร้อนและเย็น ตลอดจนเมนูเครื่องดื่มเย็นชื่นใจซึ่งมีเฉพาะที่ร้านนี้เท่านั้น





อโนทัย ก้องวัฒนา (คุณเอ)

- ร้านอาหารมังสวิรัต อโนทัย 976/17 ซอยข้างโรงพยาบาลพระรามเก้า ห้วยขวาง
- เจ้าของไร่ปลูกผัก จ.ราชบุรี เพาะปลูกด้วยกรรมวิธีเกษตรอินทรีย์หรือออร์แกนิก
- ร้าน Tea Garden by Anotai อ. แม่ริม จ. เชียงใหม่ ร้านเบเกอรี่ ซาและกาแฟด้วยวัตถุดิบออร์แกนิก

HAPPY MEALS

อร่อยมือสุขภาพ

ใครจะคิดว่าจากผู้หญิงคนหนึ่งซึ่งไม่เคยมีความรู้ด้านการเกษตรมาก่อนจะมาเป็นประกอบธุรกิจอาหารเพื่อสุขภาพโดยใช้วัตถุดิบที่เพาะปลูกด้วยวิธีเกษตรอินทรีย์หรือออร์แกนิกมาตรฐานระดับโลกจากไร่ของเธอเอง และด้วยความชอบรับประทานและชอบทำอาหารเป็นชีวิตจิตใจ ทำให้ คุณเอ อโนทัย ก้องวัฒนา เปิดร้านอาหารมังสวิรัตกายใจชื่อ “อโนทัย” และคิดค้นเมนูอาหารสุขภาพรสจัดจ้านถึงใจจนมีแฟนประจำมาอุดหนุนอย่างเนืองแน่นมากกว่า 10 ปี

หลายคนมักเข้าใจผิดว่าผักและผลไม้ปลอดสารพิษนั้นสะอาดและรับประทานได้อย่างสบายใจโดยไม่ต้องทำความสะอาดมากนัก แต่คุณเอกลับพบว่าแท้ที่จริงแล้วผักปลอดสารคือการไม่ใช้ยาฆ่าแมลงก่อนเก็บเกี่ยวเพียง 7 วันเท่านั้น ด้วยเหตุนี้เธอก็จึงศึกษาและลองผิดลองถูกกับการปลูกพืชแบบออร์แกนิกอย่างลึกซึ้งจนกระทั่งทุกวันนี้ “ไร่ปลูกรัก” ที่จังหวัดราชบุรีมีผักนานาชนิดที่สามารถนำมาประกอบเมนูอาหารของร้าน “อโนทัย” และมีจำหน่ายให้ลูกค้าซื้อกลับบ้าน โดยรับรองความสะอาดและปลอดภัย เพราะไม่มีการใช้สารเคมีแต่อย่างใดตั้งแต่การใช้ดิน ปุ๋ย ไปจนถึงการกำจัดแมลงด้วยสมุนไพร

นอกจากนี้การจัดเก็บวัตถุดิบก็เป็นเรื่องสำคัญไม่แพ้กัน เธอบอกว่าแม้อาหารจะหรรษาเพียงใด ถ้าส่วนผสมไม่สดและจัดเก็บอย่างไม่ถูกสุขลักษณะก็ก่อให้เกิดโรคร้ายไข้เจ็บได้เช่นกัน ดังนั้นทุกคนมีสิทธิ์เลือกสิ่งที่ดีที่สุดให้กับร่างกายโดยไม่จำเป็นต้องมีราคาแพงเสมอไป หากส่วนผสมนั้นมีประโยชน์และปรุงสดใหม่จริงๆ คุณเอยังฝากทิ้งท้ายเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพว่าไม่ควรมองว่าเป็นเรื่องเครียด แต่สามารถปรับให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตของเรา ถ้าอยากทานเนื้อสัตว์บ้างก็ลองปรับมาทานร่วมกับผักสดและข้าวกล้องดู และเมื่อเราหาจุดสมดุลได้แล้วจะพบว่าการมีสุขภาพที่ดีนั้นไม่ใช่เรื่องยากอย่างที่คิดเลย

เคล็ดลับ

- ไม่ควรต้มผักในน้ำร้อนนานเกินไป ควรใส่เกลือลงไปเล็กน้อยเพื่อช่วยให้ผักมีสีสดใสและกรอบอร่อย รวมทั้งคงคุณค่าของสารอาหารได้ยาวนานขึ้น
- แม้ว่าบนฉลากบรรจุจะระบุว่า เป็นผักออร์แกนิก ควรล้างให้สะอาดก่อน ยกเว้นที่ระบุว่าผ่านการล้างทำความสะอาดพร้อมรับประทานได้เลย



เซฟสลัด

ส่วนผสม

ผักสลัดชนิดต่างๆ ล้างสะอาด	60 กรัม
ลูกเกดสับ	1 ช้อนโต๊ะ
แอปเปิ้ลเขียวสับ	1 ช้อนโต๊ะ
เมล็ดทานตะวันคั่ว	2 ช้อนชา
แครอทขูดเส้นเล็กน้อย	

ส่วนผสมน้ำสลัด

น้ำส้มบาลซามิก	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำผึ้ง	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำมันงาสด	2 ผล
น้ำมันมะกอก	¼ ถ้วยตวง
เกลือ	1 ช้อนชา
พริกไทยเล็กน้อย	

วิธีทำ

ทำน้ำสลัดโดยผสมน้ำส้มบาลซามิก น้ำผึ้ง น้ำมันงา เกลือและพริกไทยเข้าด้วยกัน ตีด้วยตระกร้อมือ แล้วค่อยๆ รินน้ำมันมะกอกเป็นเส้นเล็กๆ ลงในส่วนผสมของน้ำส้มบาลซามิก และตีให้เข้ากัน พักไว้ นำผักสลัดใส่โถผสมอาหาร ใส่ลูกเกด แอปเปิ้ล เมล็ดทานตะวัน และแครอทผสมให้เข้ากัน ค่อยๆ ใส่ น้ำสลัดลงในส่วนผสมของผัก คลุกเคล้าให้เข้ากันอย่างเบามือ จัดลงจานเสิร์ฟทันที น้ำสลัดส่วนที่เหลือให้นำใส่ขวดเก็บเข้าตู้เย็นได้ประมาณ 2 สัปดาห์ เขย่าขวดก่อนใช้ทุกครั้ง

เกร็ดความรู้

สลัดผักหลากรสชาติที่ผสมกันอย่างลงตัว รสเปรี้ยวจากแอปเปิ้ลเขียวและรสหวานจากลูกเกดเพิ่มความรื่นรมย์ในการรับประทานยิ่งขึ้นด้วยเมล็ดทานตะวันอันอุดมด้วยวิตามินอีและโปรตีนที่ช่วยป้องกันการเกิดไขมันอุดตันในเส้นเลือด



แอปเปิ้ล

เป็นผลไม้ที่มีสารแอนตีออกซิแดนซ์สูง ช่วยบำรุงผิวพรรณให้เปล่งปลั่ง สดใส



ผักเคียง

เป็นผักพื้นบ้านที่หาซื้อง่าย อุดมด้วยคุณค่าของสารอาหารที่ช่วยบำรุงร่างกายให้แข็งแรง และบำรุงผิวพรรณให้สวยสดใส

น้ำพริกมะเขือยาว

ส่วนผสม

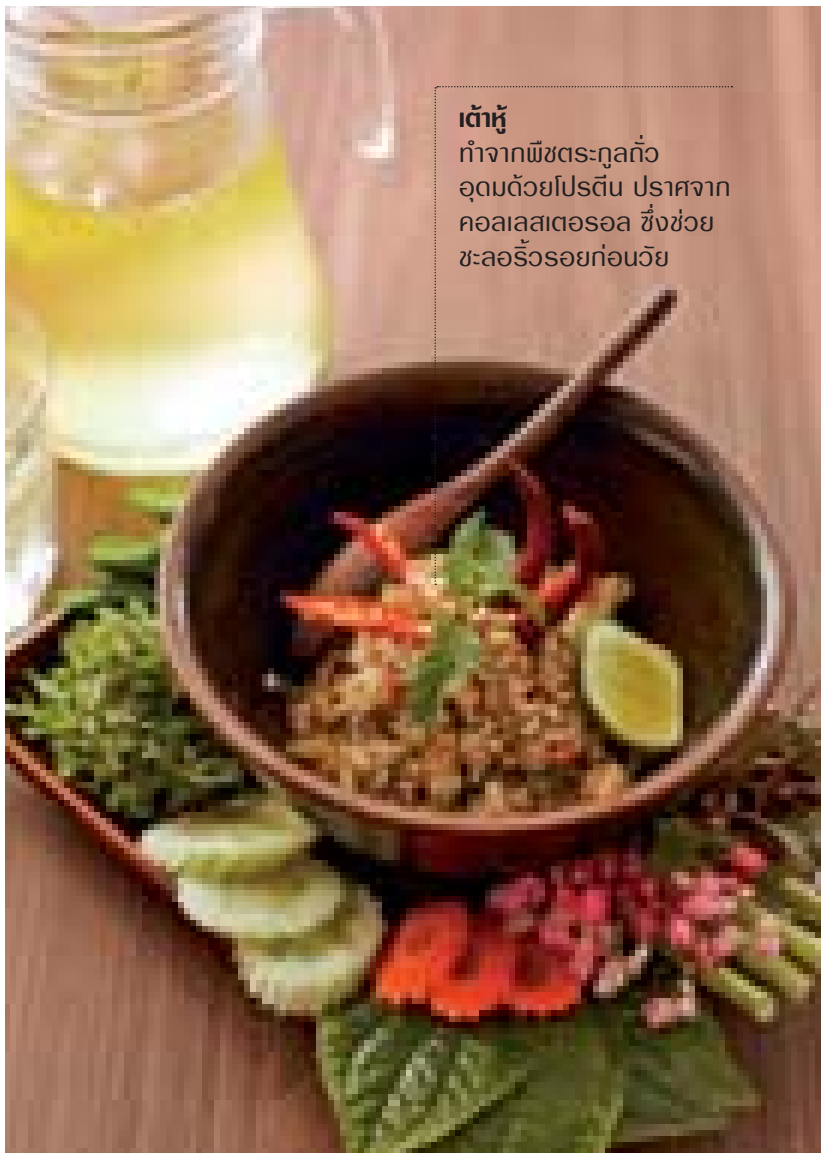
มะเขือยาว	2 ผล
พริกชี้ฟ้าแดง	1 เม็ด
พริกหนุ่ม	2 เม็ด
งาคั่ว	1 ช้อนโต๊ะ
ซีอิ๊วขาว	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทรายแดง	½ ช้อนชา
น้ำมะนาวสด	1-2 ช้อนชา

วิธีทำ

ย่างมะเขือยาว พริกชี้ฟ้าแดง และพริกหนุ่มด้วยไฟแรงปานกลาง ลอกเปลือกออก นำมาโขลกให้ละเอียดพอประมาณ ปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว น้ำตาลทรายแดง และน้ำมะนาว โรยด้วยงาคั่วใหม่ๆ เสิร์ฟพร้อมผักสดชนิดต่างๆ

เกร็ดความรู้

เป็นเมนูที่ให้ไฟเบอร์สูงเพราะเสิร์ฟพร้อมผักสดนานาชนิด สำหรับมะเขือยาวนั้นสามารถนำมาอบแทนการย่างได้โดยทาน้ำมันให้ทั่วแล้วใส่ถาดเข้าเตาอบในอุณหภูมิ 200 องศาเซลเซียส ประมาณ 15 นาที หรือจนกว่าผิวของมะเขือยาวจะเริ่มหดตัว พลิกกลับด้านแล้วอบต่ออีก 5 - 10 นาที จากนั้นนำออกมาแล้วห่อด้วยแผ่นฟอยล์ทันที เพื่อหลีกเลี่ยงการสัมผัสความเย็นของอากาศ



เต้าหู้
ทำจากพืชตระกูลถั่ว
อุดมด้วยโปรตีน ปราศจาก
คอเลสเตอรอล ซึ่งช่วย
ชะลอริ้วรอยก่อนวัย



ลาบเต้าหู้

ส่วนผสม

- เต้าหู้ชนิดแข็ง
- เส้นเชียงไอลวกซอยบางๆ
- พริกขี้หนูซอย
- ข่าสับ
- ถั่วฝักยาวซอย
- พริกป่น
- ใบมะกรูดซอย
- สะระแหน่ซอย
- ผักชีฝรั่งซอย
- ซีอิ๊วขาว
- น้ำมะนาว
- ข้าวคั่วใหม่ๆ ไซลกละเอียด

วิธีทำ

สับเต้าหู้ให้เป็นชิ้นเล็ก นำไปรวนกับซีอิ๊วขาวและน้ำตาลทรายแดงเล็กน้อยจนแห้ง นำขึ้นจากเตา ใส่เส้นเชียงไธ้ พริกขี้หนู ข่า ถั่วฝักยาว พริกป่น ใบมะกรูด สะระแหน่ ผักชีฝรั่ง ลงในเต้าหู้ นำไปรวนอีกครั้งให้หอม ปรงรสด้วยซีอิ๊วขาว น้ำมะนาว และใส่ข้าวคั่วลงคลุกให้เข้ากัน เสิร์ฟทันทีพร้อมผักสดชนิดต่างๆ

- 180 กรัม
- 2 ช้อนโต๊ะ
- 2 เม็ด
- 1 ช้อนชา
- 2 ช้อนโต๊ะ
- 3/4 ช้อนชา
- 2 ใบ
- 3 ยอด
- 1 ใบ
- 1 ช้อนโต๊ะ
- 2 ช้อนชา
- 1 ช้อนโต๊ะ

เกร็ดความรู้

เป็นเมนูที่ให้โปรตีนสูงและอิมมูโนบอยทังตลอดวัน สามารถรับประทานเป็นอาหารมื้อหลักร่วมกับข้าวกล้อง ผักสดและไข่ต้มครึ่งลูก โดยเต้าหู้เมื่อผสมรวมกับข้าวคั่วแล้วจะช่วยดับกลิ่นเต้าหู้ ให้ความรู้สึกละมุนเหมือนทำจากหมูสับมากขึ้น



PRETTY LITTLE THINGS

เส้นโค้งอันอ่อนช้อยตามแบบของ โมเดิร์นเมดิเตอร์เรเนียนนั้น แค่นี้เพียง เก้าอี้ตัวเดียว ก็สามารถทำให้ห้อง โลงๆ ดูสวยสมบูรณ์แบบได้ในทันที เพราะโมเดิร์นเมดิเตอร์เรเนียนคือความ ลงตัวระหว่างความหรูหราและความ สวยแบบเรียบง่ายที่สัมผัสได้

- แจกันโลหะทรงขวด (1 ชุด 3 ชั้น) 18,000 บาท
- เขิงเทียนโลหะทรงคอด (1 ชุด 2 ชั้น) 9,500 บาท
- ตู้อินซึกไม้สีขาว รุ่น Vesuvio 145,000 บาท ทั้งสามจาก Cantori
- แจกันแก้วสีดำ 3,890 บาท
- โมเดลเครื่องบินโลหะ 1,190 บาท ทั้งสองจาก Crystal Maison

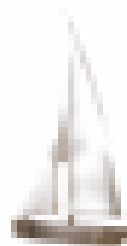
การหาดอกไม้บานาพันธุ์มาเพิ่มบรรยากาศของบ้านให้สดชื่น เป็นสิ่งที่ไม่เสียเวลามาก แต่ควรหาดอกไม้ที่ดูง่ายและคงทน อย่างกุหลาบซึ่งมีให้เลือกหลากสี



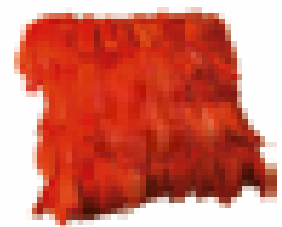
ตะกร้าปะการังโลหะสีแดง
3,500 บาท
จาก สยาม พารากอน



กล่องหมิงทรงกลมสีขาว
เล็ก 1,500 บาท กลาง 1,800 บาท
จาก Crystal Maison



เรือใบโลหะ
1,490 บาท
จาก เซ็นทรัล ซิดาม



ปลอกหมอนอิงขนนกสีแดง
2,350 บาท
จาก Crystal Maison



เพิ่มจุดเด่นด้วยเฟอร์นิเจอร์ที่มีลายเส้นบนตัวชัดเจน เพื่อเพิ่มเรื่องราวให้กับห้องให้ดูไม่นิ่งและเรียบจนเกินไป

- โคมไฟตั้งพื้นทำจากนิกเกิล รุ่น Elena 35,000 บาท
- อาร์มแชร์โครงหวงเหล็กสีดำ รุ่น Noe 75,000 บาท
- ชุดแก้วกาแฟเซรามิคลายดอกไม้ พร้อมจานรอง สอบถามราคาที่ Crystal Maison



ปลอกหมอนอิงผ้าลายตาราง 920 บาท จาก Crystal Maison



กระดังโลหะดำไม้แกะสลัก 1,500 บาท จาก Crystal Maison



นาฬิกาตั้งโต๊ะโบราณ 890 บาท จาก Crystal Maison



แก้วเจียรไร 370 บาท (ซ้าย) 480 บาท (ขวา) จาก Crystal Maison



ไม้แปกลูกหูกจะมีเฟอร์นิเจอร์สีสด อย่างสีเขียว-ขาวลึกลง
ในมุมโปรดที่บ้าน เพราะเป็นการเพิ่มเรื่องราวให้กับห้อง
โทนขาวดำ ทำให้ดูมีชีวิตน่าสนใจ

- แก้วอู๋ผ้าประดับห้วงโลหะ
รุ่น Mondrian ชิ้นละ 60,000 บาท
- เซิงเทียนแก้วสีดำพร้อมจานรองโลหะ
สอบถามราคาที่ Cantori
- แจกันโลหะทรงขวด
สอบถามราคาที่ Cantori
- เซิงเทียน สอบถามราคาที่ Cantori
- โต๊ะฐานห้วงโลหะท้อปกระจก
รุ่น Mondrian 150,000 บาท
ทั้งหมดจาก Cantori
- สกัลป์เจอร์แกะสลัก 2,800 บาท
จาก Circus



เทียนพร้อมแก้วลายวินเทจ
ชิ้นละ 390 บาท
จาก Crystal Maison



ผ้าเช็ดปากสีขาวลายทาง
280 บาท
จาก Crystal Maison



เซิงเทียนแก้วเจียรไนสีเหลือง
12,000 บาท
จาก สยาม พาราگون



ถาดคัก พร้อมฝาครอบแก้ว
5,800 บาท
จาก Crystal Maison



นอกจากเรื่องของลวดลายและของแต่ง
ชิ้นเด่นแล้ว การจัดวางกระถางต้นไม้ขนาด
พอเหมาะจะยิ่งเพิ่มชีวิตชีวาให้กับบ้าน

- อารัมแชร์โครงเหล็กสีดำ เบาะบุผ้า
กำมะหยี่ รุ่น Ghiri Gori 65,000 บาท
- โคมไฟตั้งโต๊ะโครงโลหะสีเงิน
รุ่น Daisy 37,000 บาท
- ตู้ไม้สีขาวประดับหัววงโลหะ รุ่น Marea
250,000 บาท ทั้งสามจาก Cantori
- แจกันแก้วสีเงิน เล็ก 1,190 บาท
กลาง 1,290 บาท
- แก้วเจียรไนสีแดง 695 บาท
- โมเดลม้าทองเหลืองพร้อมฐานตั้ง
19,000 บาท ทั้งสามจาก Crystal Maison



กรอบรูปไม้ทรงรีแกะสลักลายวินเทจ
เล็ก 390 บาท ใหญ่ 890 บาท
จาก Crystal Maison



ตุ๊กตาทองเซรามิกสีขาว
(1 ชุด 2 ชิ้น) 4,950 บาท
จาก Qconceptstore



ชุดกาชาเซรามิกเพ้นท์ลายพร้อม
แก้วและจานรอง 1,150 บาท
จาก Crystal Maison



แจกันแก้วสีเงิน
เล็ก 1,190 บาท ใหญ่ 1,290 บาท
จาก Crystal Maison



ความสุขที่ได้เห็นดอกกล้วยไม้ที่เราเลี้ยงมาค่อยๆ
เม่งบาน เปรียบเหมือนกับการที่เราได้เฝ้ามองดู
ลูกน้อยเติบโตขึ้นอย่างงดงาม

Orchid Forever :

การจัดกล้วยไม้ใส่กระถางหรือภาชนะช่วยทำให้กล้วยไม้
อยู่ทนกว่าการตัดดอกเพื่อเสียบลงในแจกัน



LIFE FOR LIFE

ความสุขของการปลูกต้นไม้อยู่ที่การได้เฝ้าดูการเจริญเติบโต กิ่งก้านจะแตกแขนงราวกับแขนขา ต้องคอยสังเกตว่า เขาชอบกินแบบไหน ร้อนหนาวเป็นอย่างไร รดน้ำ ให้อุ๋ย พรอนดิน รับผิดชอบได้ว่าเป็นความสุขในแบบที่คุณไม่สามารถหาได้จากที่อื่น เพราะในขณะที่เรารักษาชีวิตของเขา เขาจะคอยตอบแทนสิ่งดีๆ ให้กับเราควบคู่กันไปอยู่เสมอ

กล้วยไม้เป็นไม้ตัดดอกยอดนิยม เนื่องจากมีรูปแบบและสายพันธุ์ที่หลากหลาย ทั้งแบบที่เกิดจากธรรมชาติและแบบที่เพาะพันธุ์ขึ้นใหม่ แหล่งกำเนิดกล้วยไม้ที่สำคัญของโลกมีอยู่ 2 แห่งใหญ่ๆ คือ ในแถบละตินอเมริกา และเอเชียแปซิฟิก ซึ่งประเทศไทยของเราถือเป็นศูนย์กลางของกล้วยไม้ในภูมิภาคนี้ เดิมทีการเลี้ยงกล้วยไม้นั้นเป็นที่นิยมปลูกกันในสังคมชนชั้นสูง แต่ในปัจจุบันไม่ว่าคุณจะเป็นใครก็สามารถปลูกกล้วยไม้ได้



ประเภทของกล้วยไม้ที่แบ่งตามลักษณะของราก เนื่องจากกล้วยไม้เป็นพืชที่มีระบบรากไม่เหมือนพืชอื่นๆ โดยแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ กล้วยไม้ดินและกล้วยไม้อากาศ กล้วยไม้ดินโดยปกติมักจะชอบอาศัยอยู่ตามเปลือกไม้หรือไม้ที่ผุพัง โดยเราสามารถใช้เวลาเหล่านี้มาเป็นอาหารหล่อเลี้ยง ทำให้เจริญงอกงามได้โดยไม่ต้องให้ปุ๋ยแต่อย่างใด อาทิ กล้วยไม้สกุลไฟอัส (Phaius) ได้แก่ เอื้องพร้าว สกุลฮาเบนาเรีย (Habenaria) ได้แก่ ลิ่นมังกร ส่วนสกุลลูดีเซีย (Ludisia) ได้แก่ ว่านน้ำทองและสกุลรองเท้านารี (Paphiopedilum) เป็นต้น

กล้วยไม้อากาศ หลายคนคงจะคุ้นตากับกล้วยไม้ประเภทนี้ หากบอกชื่อประเภทอย่างเดียวนึกไม่ออก แต่ถ้าบอกว่ามันเป็นกล้วยไม้ที่มักจะทรงต้นด้วยการใช้รากเป็นจำนวนมากอาศัยเกาะอยู่ตามต้นไม้ กิ่งไม้ ก็คงถึงบางอ้อกันเป็นแถว ซึ่งไม่ต้องกังวลว่ามันจะแย่งดูดน้ำเลี้ยงหรือแย่งอาหารจากต้นไม้ เพราะเพียงใช้เกาะเพื่ออาศัยเท่านั้น อาหารส่วนใหญ่ของกล้วยไม้ประเภทนี้ ได้แก่ แร่ธาตุต่างๆ ที่มีอยู่ในอากาศ นอกจากนี้ยังได้สารจำพวกอินทรีย์จากซากไม้ที่เน่าเปื่อยผุพังกลายเป็นอาหารอีกทางหนึ่งด้วย ได้แก่ กล้วยไม้สกุลหวาย (Dendrobium), สกุลแวนด้า (Vanda), สกุลเข็ม (Ascocentrum) และสกุลช้าง (Ryhnchostylis) เป็นต้น

หากจะให้กล่าวถึงพันธุ์ของดอกกล้วยไม้สามารถแบ่งตามลักษณะการเจริญเติบโตออกเป็น 2 ประเภท คือ ประเภทเจริญเติบโตด้วยการแตกกอ (Sympodial) ได้แก่ กล้วยไม้จำพวกสกุลหวาย แคทลียา และรองเท้านารี สำหรับประเภทที่เจริญเติบโตทางส่วนยอด (Monopodial) คือ ตาที่ยอดจะแตกใบใหม่ขึ้นเรื่อยๆ ส่วนโคนต้นจะออกรากไล่ตามยอดขึ้นไป ได้แก่ กล้วยไม้ในสกุลแวนด้า ช้าง กุหลาบ เข็ม และแมลงปอ

Deco Ideas

3 ไอเดียสร้างบรรยากาศสดชื่น

Orchid Mix

1. เลือกแก้วหลากหลายทรงที่มีอยู่ในบ้าน โดยเลือกให้มีความสูงและความต่ำที่แตกต่างกัน
2. เลือกบริเวณที่ต้องการจัดวาง
3. ใช้กล้วยไม้หลากหลายประเภทที่มีอยู่ค่อยๆ จัดลงในแก้วที่เตรียมไว้ โดยต้องแน่ใจว่าระดับน้ำสูงถึงก้านดอก
4. ขยับตำแหน่งของแก้วและดอกอีกครั้ง เพื่อให้ระดับความสูงของดอกไม้และแก้วมีความลดหลั่นสูงต่ำเพื่อความสวยงาม

The Only One

1. เลือกแจกันทรงสวยถูกใจ (ในกรณีตัวอย่างนี้เลือกใช้แจกันโลหะ โดยใส่น้ำไว้ในหลอดแก้วเพื่อกันสนิม)
2. เลือกกล้วยไม้ Cymbidium ที่มีขนาดใหญ่และสมบูรณ์เข้ากับความสูงของแจกัน แต่เพียงก้านเดียวก็ช่วยให้มุมโปรดในบ้านดูสวยงามและอ่อนหวานขึ้น

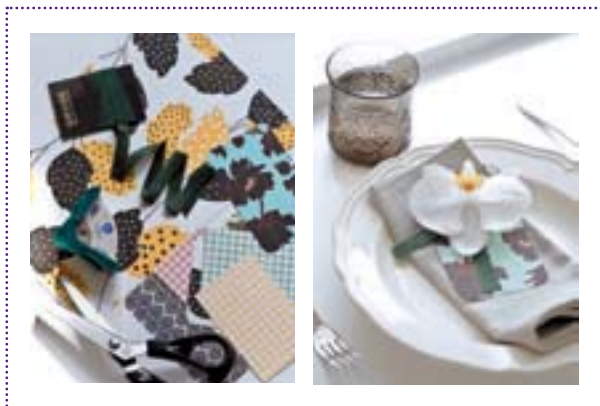
Orchid Card

1. เลือกกระดาษที่มีความหนาพอประมาณ จะมีลายหรือไม่มีลายก็ได้ โดยคำนึงถึงดอกไม้ที่เราจะใช้
2. ตัดกระดาษให้ได้ขนาดพอเหมาะกับจานและดอกไม้ที่จะใช้ จากนั้นเจาะรูตรงกลางกระดาษ
3. นำดอกไม้เสียบลงในรูที่เตรียมไว้ จากนั้นใช้หลอดน้ำรองด้านหลังกระดาษ อาจจะเขียนชื่อของแขกลงในกระดาษด้วยก็ได้
4. นำไปวางบนจานอาหารที่เตรียมไว้ เพียงแค่นี้ก็ได้การ์ดชื่อใบสวยที่ไม่เหมือนใครแล้ว



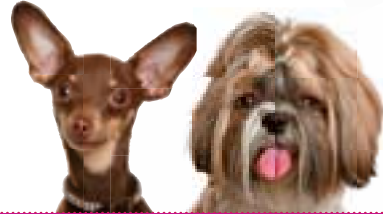
ภาพบน : ประเภทของกล้วยไม้ยอดนิยมในประเทศไทย

1. กล้วยไม้สกุลเข็ม (Ascocenda Varot Gold)
2. กล้วยไม้สกุลออนซีเดียม (Oncidium)
3. กล้วยไม้สกุลฟ้ามุ่ย (Vanda)
4. กล้วยไม้สกุลอื้องไอเยส (Rhynchostylis)
5. กล้วยไม้ตัดดอกลูกผสม (Mokara)
6. กล้วยไม้สกุลแคเลีย (Cattleya & Allied Genera)
7. กล้วยไม้สกุลฟาแลนนอปซิส (Phalaenopsis)



LET'S GO TO SCHOOL

สุนัขนอกจากจะเป็นเพื่อนที่แสนดี เขายังมีความสามารถอื่นๆ อีกมากมาย เพียงแค่เจ้าของต้องเรียนรู้และรู้ใจ ซึ่งการเลี้ยงสุนัขในยุคนี้ไม่ใช่เพียงแค่ไว้เฝ้าบ้านเท่านั้น การส่งเข้าโรงเรียนหรือศูนย์ฝึกหัดนิสัยกลายเป็นสิ่งที่ได้รับความนิยม



Dog Training School and Resort

- **Doggie Doo 71** ซอยเย็นอากาศ
ถ.นางลิ้นจี่ แขวงช่องนนทรี เขตยานนาวา กทม.
10500 โทร. 0-2286-6849, 08-1828-5710,
08-5057-6921 www.doggiedoo.net ให้บริการ
ฝึกสุนัข สระว่ายน้ำ และรับฝากสุนัข มีทั้งห้อง
พัสดุและห้องแอร์
- **Pet Paradise Park 5/5 หมู่ 18** ถ.บรมราช-
ชนนี แขวงศาลาธรรมสพน์ เขตทวีวัฒนา กทม.
10170 โทร. 0-2448-1282, 08-9199-9324
www.petparadise2004.com สวนสวรรค์
สำหรับสัตว์เลี้ยงที่ให้บริการครบวงจร มีศูนย์
ฝึกสุนัข โรงแรม สระว่ายน้ำ กรุ่มมิ่ง และร้าน
อาหารสำหรับสุนัข
- **ศูนย์ฝึกสุนัขไชยภักดิ์ 321** ซอยรามอินทรา
64 แขวงคันทนายาว เขตคันทนายาว กทม. 10230
โทร. 0-2918-1023 www.chaipak.com มีทั้ง
ศูนย์ฝึก รับฝากเลี้ยง และเป็นศูนย์รวมดาราดารา
สุนัขมากที่สุดในประเทศไทย มีสุนัขให้เช่า
สำหรับถ่ายโฆษณาหรือโซ้วงานต่างๆ
- **ชมรมผู้ฝึกสุนัข เอส.เจ.-K9** โทร. 08-6899-
5208, 08-7030-6310 www.sj-k9.com
เหมาะสำหรับฝึกสุนัขให้มีระเบียบวินัยเสมือน
สุนัขตำรวจ มีรูปแบบการฝึกแตกต่างจากที่อื่นๆ
เช่น ไม่ให้สุนัขว่ายน้ำสระ เพื่อฝึกให้สุนัขรัก
ความแห้งและความสะอาด ไม่ฝึกสุนัขด้วย
อาหารและกระดูกปลอกคอเตือน และไม่มีการ
ลงโทษสุนัขไม่ว่ากรณีใดๆ

เหตุผลดีๆ ที่ควรพาเพื่อนสี่ขาเข้าโรงเรียน

ทำให้มีระเบียบวินัย เหตุผลหลักที่เจ้าของนำสัตว์เลี้ยงมาที่นี่ต่างต้องการให้สุนัขมีระเบียบวินัยและสื่อสารกันรู้เรื่อง ดังนั้นโรงเรียนฝึกสุนัขจึงเป็นสถานที่อบรมให้เข้าใจคำสั่ง ซึ่งมีตั้งแต่ง่ายไปหายาก ได้แก่ การฝึกให้ขับถ่ายเป็นที่ การฝึกหมอบคลาน ไหว้ คอย กระโดดข้ามสิ่งกีดขวาง การโชว์ต่างๆ รวมถึงการฝึกเข้าสังคมสุนัขด้วยกันเอง โดยครูฝึกจะใช้โทนเสียงต่างกันในการออกคำสั่ง ดุ และกล่าวชม ซึ่งเป็นขั้นตอนสำคัญที่เจ้าของจะต้องอยู่ด้วย เพื่อจดจำไปฝึกต่อที่บ้าน เพราะการดูและชมที่ถูกต้องจะมีผลต่อการฝึกมาก สำหรับช่วงอายุที่เหมาะสมในการฝึกที่ดีที่สุด คือ อายุ 2-6 เดือน

มีสุขภาพแข็งแรง การพาสุนัขมาออกกำลังกายจะส่งผลให้มีสุขภาพดี อายุยืนยาว หลายคนพาสุนัขมาว่ายน้ำหรือลงคอร์สว่ายน้ำ การว่ายน้ำทำให้ได้ออกกำลังกายในทุกส่วน เหมาะสำหรับสุนัขที่มีน้ำหนักตัวมาก ซึ่งมักจะมีปัญหาบริเวณสะโพก การว่ายน้ำจึงเป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมโดยไม่ทำให้เกิดการบาดเจ็บ แต่มีข้อยกเว้นสำหรับสุนัขที่เป็นโรคผิวหนัง เพราะจะทำให้ติดเชื้อได้ และสุนัขแก่ซึ่งอาจทำให้เหนื่อยมากจนถึงขั้นช็อกได้

มีคนดูแลแทนยามเจ้าของไม่อยู่ บริการที่ช่วยคลายความกังวลสำหรับเจ้าของได้เป็นอย่างดี คือ บริการรับฝากเลี้ยง ซึ่งมีทั้งแบบรายวัน รายเดือน โดยแยกเป็นห้องพัสดุและห้องแอร์ พร้อมอาหารสองมือ รวมทั้งมีเวลาปล่อยให้วิ่งเล่นอีกด้วย บางแห่งมีโรงพยาบาลสัตว์พร้อมให้บริการในกรณีเจ็บป่วย

สวย สะอาดพร้อมโชว์ ความสะอาดของสัตว์เลี้ยงเป็นสิ่งสำคัญ โดยเฉพาะสุนัขพันธุ์ขนยาว ร้านกรูมมิ่งจึงเป็นทางเลือกหนึ่งที่น่าสนใจ เพราะมีเครื่องมือครบครัน และมีเจ้าหน้าที่ที่เชี่ยวชาญในการทำความสะอาดและตัดแต่งขน มีเจ้าของจำนวนไม่น้อยที่นิยมพาสุนัขมารับบริการเมคโอเวอร์แบบครบชุด คือ อาบน้ำ เป่าขนให้แห้ง ตัดแต่งเล็บ และตัดแต่งขนทรงต่างๆ รวมไปถึงการทำสปาและนวดผ่อนคลาย นอกจากนี้ที่ร้านยังจำหน่ายอุปกรณ์สำหรับทำความสะอาด เสื้อผ้า และของใช้ต่างๆ ด้วย

มีเมนูหลากหลาย สำหรับโรงเรียนฝึกสุนัขแบบครบวงจรนั้นจะมีร้านอาหารสำหรับสุนัขไว้บริการ โดยมีเมนูจานหลักอย่าง สต็อก สตูว์ ฯลฯ ตลอดจนขนมขบเคี้ยวผสมวิตามินบำรุงสุขภาพ และขนมขบเคี้ยวที่ช่วยขัดฟันให้สะอาด ไม่มีกลิ่นปาก เป็นต้น

5 อันดับ สายพันธุ์สุนัข ที่ได้รับความนิยม

♥ ลาบราดอร์ รีทรีฟเวอร์

สุนัขขนาดใหญ่ ต้องการการออกกำลังกายเป็นพิเศษ เป็นสุนัขที่มีเสน่ห์และน่าเลี้ยงที่สุดพันธุ์หนึ่ง ฉลาด ฝึกง่าย ช่างประจบ ใจดี รักเด็ก รวมทั้งยังมีความสามารถในการสะกดรอยและดมกลิ่นยาเสพติดอีกด้วย



♥ ไนดาบ์ รีทรีฟเวอร์

เป็นสุนัขใจดี ชอบอยู่กับคนและสัตว์ มีนิสัยสุภาพ ขี้เล่น ช่างประจบเอาใจ ชอบเรียกร้องความสนใจ จุดเด่นคือ เป็นสุนัขที่ฝึกง่าย โดยแนะนำให้เริ่มฝึกตั้งแต่วัยเล็ก



♥ พุดเดิ้ล

มีตั้งแต่พันธุ์เล็กไปจนถึงพันธุ์มาตรฐานซึ่งมีขนาดใหญ่ ต้องการการออกกำลังกายและดูแลขนเป็นพิเศษ เป็นสุนัขขี้ประจบ ติดเจ้าของ ค่อนข้างจะตลกใจง่ายหากไม่ได้รับการฝึกให้คุ้นเคยกับคนหรือสัตว์อื่นๆ เมื่อพาออกนอกบ้าน ควรสวมโซ่จูง เพราะจะชอบวิ่งไล่กวดสัตว์เล็ก ๆ



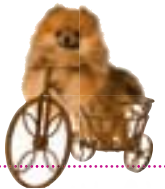
♥ ชิว่าว่า

เหมาะสำหรับเลี้ยงไว้เป็นเพื่อนผู้สูงอายุหรือผู้พิการอาศัยตามคอนโด หากได้รับการฝึกและดูแลอย่างถูกต้องแล้ว สุนัขพันธุ์นี้จะเป็นสุนัขที่ขี้เล่นและร่าเริงทีเดียว

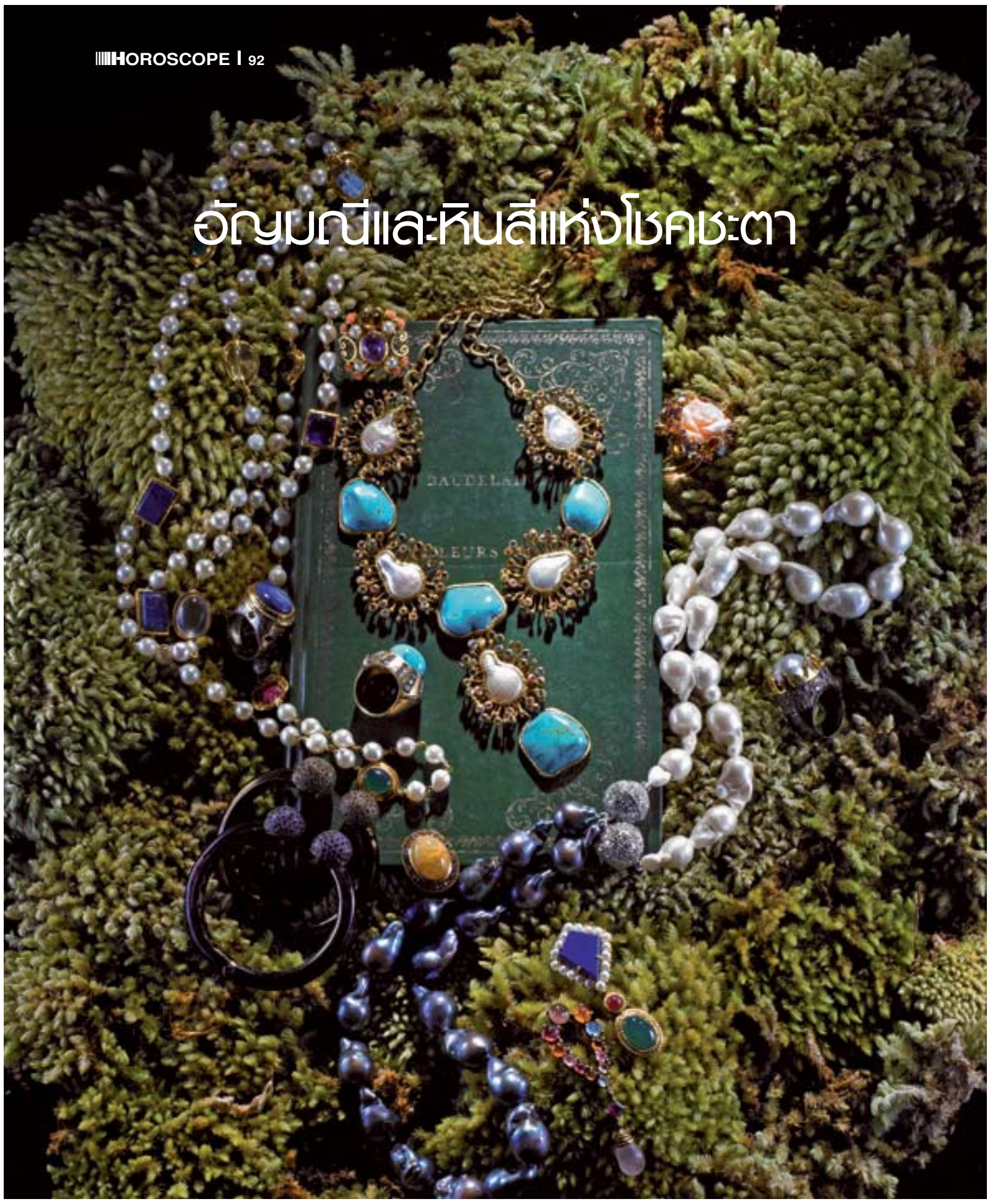


♥ ปอมเมอเรเนียน

สุนัขพันธุ์เล็ก กะทัดรัด ใบหน้าแหลมเล็ก ขนฟูสวยงาม มีความฉลาด ร่าเริง และขี้ประจบ ขยายพันธุ์ค่อนข้างยาก ให้ลูกน้อย



อัญมณีและหินสีแห่งโชคชะตา



ลัคนาราศีเมษ หรือ

ผู้ที่เกิดระหว่างวันที่ ๑๖ เมษายน - ๑๕ พฤษภาคม

ชาวเมษเป็นคนตรงไปตรงมา เต็มไปด้วยความมุ่งมั่นและ
เรี่ยวแรงที่จะสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆ มีความเป็นผู้นำสูง กล้า
แสดงความคิดเห็น พร้อมจะต่อสู้เพื่อความยุติธรรม ดังนั้น
อัญมณีที่เหมาะสมมากคือ เพชร ความแข็งแกร่งของเพชรจะ
ช่วยเพิ่มพลังกำลังได้เป็นอย่างดี อัญมณีที่ช่วยเสริมดวงอีก
อย่างคือ หินอเมทิสต์สีม่วงจะช่วยดับอารมณ์ร้อนและโกรธ
จะทำให้เยือกเย็นและมีเหตุผล ในด้านสุขภาพหากพบลัด-
สโตนและหินแจสเปอร์สีเขียวคล้ำอมเทาที่มีจุดประสีแดงกำ
อมม่วง พลังของหินจะช่วยทำให้ระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้น
เสริมความกระตือรือร้น หากมีปัญหาด้านการเงิน บุชราคัม
สีส้มจะช่วยเพิ่มความกล้าในการตัดสินใจ
ด้านความรักนั้นโรสควอตซ์ หินสีชมพู
นวลใส จะช่วยสร้างความเมตตาและ
การให้อภัย สีที่ถูกโฉลกมากที่สุด
สำหรับชาวเมษคือ “สีแดง”



ลัคนาราศีพฤษภ หรือ

ผู้ที่เกิดระหว่างวันที่ ๑๖ พฤษภาคม - ๑๕ มิถุนายน

ชาวพฤษภเป็นคนเยือกเย็น หนักแน่น อดทน มัธยัสถ์ และ
เก็บความรู้สึกเก่ง แต่ในบางครั้งก็มีความดื้อดึงแฝงอยู่
อัญมณีที่เหมาะสมมากจึงเป็นอัญมณีโทนสีเย็นอย่าง ไพลินหรือ
แซฟไฟร์สีน้ำเงินเข้ม จะช่วยเสริมอำนาจบารมีให้กับทั้งหญิง
และชาย ส่วนพลอยสีที่เสริมดวงด้านการเงินคือ โมราสีเทา
หรือบลูเลซ อะเกตสีฟ้าอมเทานั้น จะช่วยในการเจรจาต่อ
รอง ยิ่งนำมาร้อยเป็นสร้อยข้อมือแล้ว จะช่วยให้เงินไหลเข้า
มาตลอด ในด้านความรัก หากนำหินคาสซิโดนี ผลึกโปร่งใส
สีเทามาทำเครื่องประดับ จะช่วยเพิ่มความอ่อนหวานนุ่มนวล
ให้กับหญิงพฤษภ และมรกตสีเขียวช่วยสมานไมตรีความรัก
ใคร่ปรองดองในครอบครัว อัญมณีที่
ส่งเสริมด้านสุขภาพคือ ไทเกอร์อาย
หรือพลอยตาเสือ ช่วยบำบัดอาการ
เครียด ปวดศีรษะ และลดความ
กดดัน สำหรับสีที่ถูกโฉลกคือ
สีเขียวมรกต และสีฟ้าอมเขียว



ลัคนาราศีเมถุน หรือ

ผู้ที่เกิดระหว่างวันที่ ๑๖ มิถุนายน - ๑๕ กรกฎาคม

คนเมถุนเป็นคนสุภาพเรียบร้อย อ่อนหวาน ฉลาดลึกซึ้ง มี
เสน่ห์ ร่าเริง เข้าสังคมเก่ง และมีใบหน้าดูอ่อนเยาว์ คนราศีนี้
แต่งตัวเก่ง อัญมณีที่เหมาะสมมากคือ มรกต ซึ่งมีพลังสูงในการ
บันดาลโชคลาภ ความสมบูรณ์ เกียรติยศชื่อเสียง ช่วยเสริม
ฐานะการงานและการเงิน และยังช่วยประสานความรักความ
เข้าใจได้เป็นอย่างดี ส่วนหินสีเขียวอย่างมาลาไคต์ จะช่วย
เพิ่มความมั่นใจ ด้านการเงิน ส่วนหยก จะช่วยดึงดูดเงินตรา
ทำให้รุ่งเรือง สมหวัง และช่วยบำบัดสุขภาพได้อีกด้วย สำหรับ
ด้านความรัก ซอยไซด์ วิท รูบี้ หินสีเขียวลายดำเนื้อละเอียด
ระยิบที่มีสีชมพูอมแดงของทับทิมประอยู่ในเนื้อหิน จะช่วย
กระตุ้นความรัก สานความสัมพันธ์ ในด้าน
สุขภาพ ทัวร์มารินสีแดงไม่มีพลังที่ช่วยให้
ระบบการย่อยอาหารทำงานปกติ นำมา
วางไว้ใต้หมอนจะทำให้นอนหลับสบาย
ขึ้น สีต้องโฉลกคือ สีเขียวอมฟ้า
สีเทานกพิราบและ
สีเทาอมชมพู



ลัคนาราศีกรกฎ หรือ

ผู้ที่เกิดระหว่างวันที่ ๑๖ กรกฎาคม - ๑๕ สิงหาคม

ชาวกรกฎเป็นคนมีความจำเริญ ย้ำ อ่อนไหว ชอบของเก่า
ช่างเก็บ ช่างคิด และมีความละเอียดลออในการทำงานมาก
อัญมณีที่เสริมด้านการงานคือ ฮาวไลท์ หินสีขาวลายเทาดำ
ช่วยเพิ่มพลังให้บรรลุความสำเร็จในสิ่งที่ต้องการ ด้านการ
เงินนั้น แคลไซต์ หินสีเหลืองใส จะนำความร่ำรวยมาให้ ก่อ
ให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ใหม่ๆ และช่วยเสริมดวงในการ
เสี่ยงโชค ในด้านความรัก มูนสโตนหรือมุกดาหาร อัญมณีสี
ขาวขุนคล้ายสีหมอก จะช่วยเพิ่มเสน่ห์ ทำให้ผู้คนเกิดความ
เอ็นดู รักใคร่ ไข่มุกจะทำให้จิตใจอ่อนโยน คนรอบข้างเอ็นดู
อยากช่วยเหลือ ด้านสุขภาพนั้น ไพฑูรย์ อัญมณีสีเขียวไม้ไผ่
จะช่วยป้องกันเภทภัย บัดเป่าสิ่งชั่วร้าย และมีพลังที่ช่วย
บำบัดโรคเกี่ยวกับช่องท้อง สีต้องโฉลกคือ สีขาว
สีเขียวอ่อน และสีเหลืองนวลคล้ายแสงจันทร์



เครื่องประดับจากร้าน : Dhavan Dara Ins. 08-1612-6126

ลักษณะนิสัย หรือ

ผู้ที่เกิดระหว่างวันที่ ๑๖ สิงหาคม - ๑๕ กันยายน

ชาวสิงห์เกิดมาเพื่อเป็นผู้นำ เชื้อมั่นในตัวเองสูง กล้าเผชิญปัญหาทุกเรื่อง ทำงานเก่ง และเป็นคนมีอำนาจ ทำให้ผู้คนรอบข้างรู้สึกเกรงใจเสมอ อัญมณีที่ช่วยเสริมด้านการงานคือ เทอร์ควอยซ์ หรือพลอยมุลนการเวกสีฟ้าแจ่มหรือเขียวอมฟ้า ช่วยเสริมอำนาจบารมี มีชัยชนะเหนือคู่แข่ง เพชรช่วยให้มีอำนาจและหนักแน่น ส่วนทับทิมช่วยส่งเสริมด้านความรัก ดึงดูดให้มีคนมาสนใจ ด้านสุขภาพนั้น เรต แจสเปอร์ ผลึกหินสีแดงอมส้ม มีพลังช่วยป้องกันความชั่วร้าย เสริมให้เลือดลมสูบฉีดดี ด้านการเงินนั้น พลอยเพอริโดต์สีเขียวมะกอกช่วยนำโชคลาภมาให้

สีต้องโฉลกคือ สีส้ม และสีเหลืองทอง



ลักษณะนิสัย หรือ

ผู้ที่เกิดระหว่างวันที่ ๑๖ กันยายน - ๑๕ ตุลาคม

ชาวกันย์เป็นคนช่างพินิจพิเคราะห์ สุภาพ ประณีต เจ้าระเบียบ พิถีพิถันในทุกเรื่อง อัญมณีที่ช่วยเสริมด้านการงานที่โดดเด่นคือ ลาพิส ลาซูลี ผลึกหินสีน้ำเงินประลายขาวอมทอง จะทำให้มีคณับถือศรัทธา เสริมความหยั่งรู้ใจของหุ้นส่วนการงาน ด้านการเงินนั้น บลูเลซ อะเกต ช่วยเพิ่มความมั่งคั่งร่ำรวย ไม่ให้ถูกเอาเปรียบ อัญมณีที่เสริมดวงด้านความรักที่ดีที่สุดคือ หินคานีเลียนสีแดงอมส้ม ช่วยให้หมีลูกง่าย กล้าเปิดเผยความในใจ เสริมความรักความเข้าใจ ทั้งยังช่วยเสริมด้านสุขภาพ พลังของหินช่วยบรรเทาโรคร้าย นอกจากนี้ยังเป็นของขลังศักดิ์สิทธิ์ที่ช่วยป้องกัน

คุณไสยได้อีกด้วย สีต้องโฉลกคือ สีเขียวอมฟ้าอะความารีน สีเทา สีเทาอมชมพู และสีม่วงสดใส



ลักษณะนิสัย หรือ

ผู้ที่เกิดระหว่างวันที่ ๑๖ ตุลาคม - ๑๕ พฤศจิกายน

ชาวตุลเป็นคนอ่อนไหวกับความรัก สุภาพ ส่ารวม ฉลาด สามารถจัดการเรื่องการเงินได้เป็นอย่างดี และมีรสนิยมทางศิลปะสูงหรือเรียกว่าอยู่ในสัญชาตญาณก็ว่าได้ อัญมณีที่ส่งเสริมความรุ่งเรืองของชาวตุลคือโอปอล จะเป็นสื่อกลางชักจูงให้ได้รู้จักกับคนแปลกใหม่ที่ช่วยเสริมดวงชะตา นำพาเกียรติยศชื่อเสียงมาให้ ด้านการเงิน ลาพิส ลาซูลี ผลึกหินสีน้ำเงิน จะช่วยส่งเสริมการลงทุนให้ไปสู่ผลสำเร็จ ด้านความรัก อำพันสีเหลืองทอง ช่วยลดความเคร่งเครียดและความหึงหวง ด้านสุขภาพนั้น อเมทิสต์ มีพลังช่วยในการบำรุงเลือด เสริมในเรื่องการบำบัดปัญหาไขมันอุดตัน สีที่ถูโฉลกคือ สีฟ้าสดใส และสีชมพู



ลักษณะนิสัย หรือ

ผู้ที่เกิดระหว่างวันที่ ๑๖ พฤศจิกายน - ๑๕ ธันวาคม

ชาวพิจิกเป็นคนรักเกียรติ เต็มไปด้วยความฝันและความปรารถนาต่างๆ แต่มักเก็บไว้ในใจ ไม่บอกให้ใครได้รับรู้ด้วยความที่มีทิฐิมาณะสูง จึงเป็นคนดื้อเงียบ มุ่งมั่น และตั้งต้นไปในทางของตน อัญมณีที่เสริมด้านการงานคือ เพชร ช่วยเพิ่มความกล้าหาญ ทำให้สามารถเผชิญกับปัญหาและแสดงความสามารถได้อย่างเด่นชัด ด้านการเงิน ไข่มุกจะนำไปสู่ช่องทางทำมาหากิน นำพาโชคทั้งเรื่องเงินและเรื่องความรักมาให้ ด้านความรัก โอปอล ช่วยปกป้องคุ้มครองเพิ่มความงาม นำพาความรักความเสน่หามายังผู้เป็นเจ้าของ ด้านสุขภาพนั้น เทอร์ควอยซ์และอะความารีนโทนสีฟ้า จะช่วยทำให้จิตใจสงบ บรรเทาอาการร้อนใน กรดไหลย้อน และบำรุงเส้นเสียงได้เป็นอย่างดี สีที่ถูโฉลกคือ สีแดงกำ สีม่วงแดง และสีเปลือกมังคุด



ลัคนาราศีรศู หรือ

ผู้ที่เกิดระหว่างวันที่ ๑๖ ธันวาคม - ๑๕ มกราคม

ชาวราศูถือว่ชีวิตคือ การผจญภัยและการท่องเที่ยว ไม่ค่อยเก็บความทุกข์มารกสมอง รักอิสระ มีสติปัญญาและไหวพริบตีรยเสนห์ มีเมตตา ใจกว้าง รักความยุติธรรม อัญมณีที่ช่วยเสริมด้านการงานคือ ชารอยต์ ผลึกหินสีม่วงแวววาวช่วยเสริมสติปัญญา พัฒนาความหยั่งรู้ ด้านการเงิน มรกต สีเขียวใสจะช่วยดึงดูดเงินทองทรัพย์สิน ทำให้เจรจาต่อรองได้อย่างเป็นต่อ และเสริมด้านความรักความเมตตา ส่วนพลอยเพอริโดต์หรือพลอยเขียวส่อง ช่วยปลูกปลอบยามทุกข์ตรมจากเรื่องความรัก เพิ่มความกระปรี้กระเปร่า มีชีวิตชีวา ด้านสุขภาพนั้น เทอร์ควอยซ์สีเขียวอมฟ้า มีพลังช่วยบำบัดอาการปวดศีรษะ หากมีโรคภัยมาใกล้ตัว สีพลอยจะจางลง ช่วยเตือนภัยเจ้าของได้เป็นอย่างดี สีที่ถูกลงคือ สีเขียวและสีม่วง



ลัคนาราศีมังกร หรือ

ผู้ที่เกิดระหว่างวันที่ ๑๖ มกราคม - ๑๕ กุมภาพันธ์

ชาวมังกรเป็นคนมีความอดุสาหะพากเพียร สู้งานหนัก สุขุมฉลาด มีไหวพริบปฏิภาณ และเต็มไปดว้พลังที่จะไปให้ถึงจุดสูงสุดของชีวิต อัญมณีที่เสริมด้านการงานคือ รูไทล์ควอตซ์หรือโหมทอง หินควอตซ์ใสที่มีเส้นใยสีทองอยู่ในเนื้อ ช่วยเสริมด้านการเงินและอำนาจบารมีในการทำงาน กล้าเผชิญปัญหา ป้องกันคนเลื้อยขาเก้าอี้ ด้านการเงิน บุษราคัมและทองคำจะเสริมให้ยังมีเงินมีทอง มีความมั่นคงทางการเงิน มีสติในการใช้เงิน ด้านความรัก ทับทิมช่วยเสริมเสนห์ และโกเมนสีทองช่วยฟื้นตัวจากการอกหักกรักร้างด้านสุขภาพนั้น โครัลหรือหินปะการังสีแดง มีพลังปกป้องคุ้มครอง บำบัดโรคภัย ช่วยกระตุ้นการหมุนเวียนโลหิต บรรเทาโรคในช่องปาก และโรคเกี่ยวกับระบบการย่อยอาหาร สีต้องใจลกคือ สีน้ำเงินเข้มและสีดำ



ลัคนาราศีกุมภ์ หรือ

ผู้ที่เกิดระหว่างวันที่ ๑๖ กุมภาพันธ์ - ๑๕ มีนาคม

ชาวกุมภ์มีจิตใจเปี่ยมไปดว้ความเมตตา รักความยุติธรรม เป็นนักอุดมคติ เห็นแก่ประโยชน์ของส่วนรวม ไม่เคยทอดทิ้งหรือหักหลังเพื่อน มีความคิดแหวกแนวไม่ค่อยเหมือนใคร แต่ก็เป็่นนักวิพากษ์วิจารณ์ที่มีเหตุผล อัญมณีที่เสริมด้านการงานคือ นิลสีดำและออบซิเดียน ผลึกหินแก้วภูเขาสีดำใส ช่วยพาโชคลาภความมั่งมีมาให้ ในด้านการเงิน ไพลีนจะช่วยทำให้ประสบความสำเร็จในสิ่งที่ต้องการ ด้านความรักนั้น โอปอลและไข่มุก ช่วยเสริมเสนห์ เรด สปิเนลหรือทับทิมเนื้ออ่อน ช่วยสร้างความรัก เสริมความเมตตา ด้านสุขภาพ พลอยเพทายซึ่งมีหลากสี ช่วยทำให้กระปรี้กระเปร่า สุขภาพแข็งแรง ปราดจากโรคภัย สีที่ต้องใจลกคือ สีที่มีประกายเหลือบเลื่อมพรายเหมือนสายรุ้ง



ลัคนาราศีมิน หรือ

ผู้ที่เกิดระหว่างวันที่ ๑๖ มีนาคม - ๑๕ เมษายน

ชาวมินเต็มไปดว้ความเปราะบาง อ่อนไหว มีบุคลิกไม่ค่อยแน่นอน มักเปลี่ยนไปตามสภาพแวดล้อม เป็นคนโรแมนติก มีจิตใจอ่อนโยน เมตตา อัญมณีที่เสริมด้านการงานที่เด่นชัดคือ หยก ช่วยส่งเสริมความเจริญก้าวหน้า ป้องกันข้อผิดพลาดส่วนด้านการเงินนั้น หากนำรูไทล์ควอตซ์หรือโหมทองมาทำเครื่องประดับ จะทำให้ร่ำรวย ช่วยเจรจาต่อรองทางการเงินได้ดีเยี่ยม ด้านความรักนั้น โรสควอตซ์ ผลึกหินสีชมพูหวาน จะช่วยเสริมเสนห์ สร้างมิตรภาพ นำพาความรัก ความเมตตา และความสุขมาให้ ด้านสุขภาพนั้นหินออบซิเดียน ผลึกหินแก้วภูเขาไฟสีดำ หรือสีดำลายขาวเหมือนเกล็ดหิมะ จะช่วยบำบัดโรค ผลักพลังด้านลบให้ออกไปจากตัว และพลอยอเมทิสต์สีม่วง มีพลังที่ช่วยบรรเทาอาการเจ็บป่วยให้ทุเลาลง สีที่ถูกลงคือ สีเขียวอมฟ้าน้ำทะเล สีฟ้าอมเทา และสีฟ้าสดใส



SPA I AM

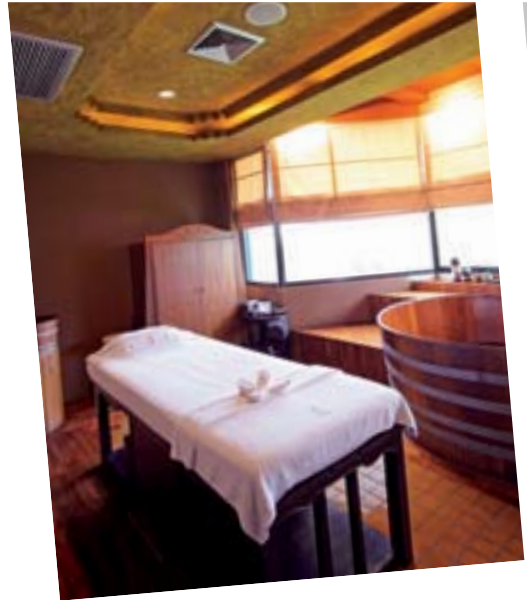
88 ซอยลาดพร้าว 18 ถนนลาดพร้าว แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กทม.
โทร. 0-2938-4888 หรือ www.spaiam.co.th
เปิดทำการวันอังคาร-วันเสาร์ เวลา 11.00-21.00 น.

ทุกวันนี้หลายคนให้ความสำคัญกับการทำงานจนลืมแบ่งเวลามาดูแลสุขภาพ การหาเวลาเข้าสปาเพื่อคลายความเหนื่อยล้าช่วยชาร์จพลังให้พร้อมลุยงานหนักต่อไป หากกำลังมองหาสปาที่มอบความผ่อนคลายได้อย่างแท้จริง ลองแวะเข้าไปใช้บริการที่ Spa i am สปาที่เน้นความเป็นส่วนตัวของลูกค้าเป็นหลัก อีกทั้งยังให้ความสำคัญกับการบำบัดดูแลสุขภาพแบบองค์รวมด้วยวิถีทางธรรมชาติที่ใช้น้ำเป็นองค์ประกอบ โดยใช้ศาสตร์ของประสาทสลับพลังทั้ง 5 ได้แก่ รูป สล กลิ่น เสียง และสัมผัส

เพียงก้าวแรกที่เข้ามาในสปาจะสัมผัสได้ถึงกลิ่นหอมอ่อนๆ ของส้ม ซึ่งเป็นน้ำมันหอมระเหยกลิ่นประจำของที่นี่ ช่วยสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลายได้เป็นอย่างดี สำหรับบริเวณชั้น 1 จะเป็นพื้นที่สำหรับรับรองลูกค้าและ Fitness Center สำหรับสมาชิก ส่วนสปาจะเริ่มตั้งแต่ชั้น 2 ไปจนถึงชั้น 4 ประกอบด้วย ห้องทรีตเมนต์จำนวน 20 ห้อง อาทิ ห้องทรีตเมนต์สไตล์โมร็อกโค ห้องทรีตเมนต์ที่ตกแต่งด้วยโทนสีเข้ม เพื่อสร้างบรรยากาศของการพักผ่อน ความใส่ใจในรายละเอียดของที่นี่จะเห็นได้จากการเลือกใช้สีของพรมที่แตกต่างกันไปในแต่ละชั้น รวมถึงพื้นที่สำหรับการรับรองลูกค้าและที่นั่งพักผ่อนแต่ละชั้นด้วย

สำหรับโปรแกรมต่างๆ ที่ให้บริการ ได้แก่ Relaxing Treatment (ราคาตั้งแต่ 500 – 3,800 บาท) เป็นการนวดผ่อนคลายหลากหลายรูปแบบ อาทิ Aromatherapy, Swedish, Sport และ Traditional Thai Massage รวมถึงการนวดบริเวณศีรษะไหล่ และฝ่าเท้า และที่ได้รับความนิยมมากคือ Stone Therapy Massage เป็นการบำบัดด้วยหินร้อน ช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

เนื้อได้อย่างล้ำลึก นอกจากนี้ยังมี Beauty Treatment (ราคาตั้งแต่ 1,300 – 3,000 บาท) อาทิ การแช่น้ำแร่และหมักโคลน สำหรับผู้ที่มีปัญหาเรื่องสัดส่วน ที่ Spa i am มี Slimming Treatment (ราคาตั้งแต่ 1,500 – 2,800 บาท) ให้เลือกใน 3 รูปแบบ ได้แก่ Deep Tissue Massage, Kestos และ Anti Cellulite Express ส่วนทรีตเมนต์ใหม่ล่าสุดที่ได้รับความนิยมมากเป็นพิเศษ คือ Bi-Facial White (1 ชั่วโมง 1,900 บาท) โปรแกรมหน้าขาวกระจ่างใสสำหรับผู้ที่ปัญหาเรื่องสิ่ว ฝ้า กระ และหลุมสิ่ว Clay – Body White (1 ชั่วโมงครึ่ง 3,900 บาท) โปรแกรมปรับผิวกายให้ขาว กระจ่างใส เนียนละเอียด และ Make U Shine Like Stars (2 ชั่วโมงครึ่ง 4,900 บาท) โปรแกรมคืนความขาวใสตั้งแต่ศีรษะจรดเท้า และถ้าหากติดใจกับผิวพรรณที่เปล่งปลั่ง สดใส ทางสปา ยังมีผลิตภัณฑ์สำหรับปรนนิบัติผิวให้เลือกซื้อ หากกลับไปใช้ที่บ้านเพื่อการดูแลอย่างต่อเนื่อง นอกจากนี้ยังได้จัดให้มีบริการ Yoga Class, Hair Salon และ Juice Bar เรียกว่ามาที่ Spa i am แล้วสวยครบทั้งภายในและภายนอก



พิเศษสำหรับผู้ถือหนังสือ เพียงแสดงคู่มือจะได้รับส่วนลดพิเศษ 50 % สำหรับใช้บริการทำทรีตเมนต์ครั้งแรก เพื่อความสะดวกกรุณาโทรนัดหมายล่วงหน้า

Find it out

รถใคร เต็มอะไร ไปที่ไหน

เกมฉบับนี้ เรามานักสืบหาตัวเจ้าของรถ เชื้อเพลิง และจุดหมายปลายทางของพวกเขา

	น้ำมัน	เอเชอ	1๓๖	เบน	ขาว	B5+	Gasohol 91	Gasohol 95	NGV	LPG	เชียงใหม่	ภูเก็ต	อยุธยา	บุรีรัมย์	จันทบุรี	
นัก																
คุณ																
กอล์ฟ																
มาร์ค																
แจ๊ค																
เชียงใหม่																
ภูเก็ต																
อยุธยา																
บุรีรัมย์																
จันทบุรี																
B5+																
Gasohol 91																
Gasohol 95																
NGV																
LPG																

วิธีการเล่น

เราจะมึค่าไปให้และเมื่อพบว่าค่าไปนั้นตรงกับข้อมูลในตารางก็ให้ทำเครื่องหมายถูกเอาไว้ ส่วนข้อมูลที่ไม่ใช่ให้ทำเครื่องหมายผิด เมื่อเติมเครื่องหมายครบตามค่าไปแล้ว ก็จะไขปริศนาออกมาว่า ใคร ชื่ออะไร เป็นเจ้าของรถสีอะไร เต็มเชื้อเพลิงอะไร และกำลังจะเดินทางไปไหน

ค่าไป

1. แจ๊คขับรถสีเขียว ส่วนกอล์ฟขับรถสีน้ำเงิน และเติม NGV
 2. เจ้าของรถสีขาวกำลังเดินทางไปจันทบุรี ไม่ได้ชื่อตุนหรือมาร์ค
 3. นัทและตุนไม่ได้ขับรถสีเงิน ส่วนนัทเติม Gasohol 95
 4. ทั้งคนที่เติม Gasohol 95 และคนที่ขับรถสีเงิน ไม่ได้เดินทางไปอยุธยา
 5. คนที่ขับรถสีแดงเติม B5+ และเดินทางไปภูเก็ต
 6. รถคันที่เติม Gasohol 91 เดินทางไปบุรีรัมย์
 7. มาร์คเติม LPG และเดินทางไปเชียงใหม่
- ส่งคำตอบมาลุ้นรับของรางวัลกันได้ โดยกรอกรายละเอียดในใบแทรกที่ให้นานี้

รายชื่อผู้โชคดีสำหรับแบบธุรกิจตอบรับ happiness 2010/Vol.1

- | | |
|--------------------------------|---------------------------------|
| 1. คุณเทพรัตน์ เต็มขงสกุล | 13. คุณสุวิมลณี ปิณฑากษ |
| 2. คุณนันทิชา สุทธิการชต์ | 14. คุณศรศักดิ์ กิติสกุลนาม |
| 3. คุณพัฒนา สัตติธนานท์ | 15. คุณดิเรก ศรีวิวัฒนาภกุล |
| 4. คุณเนตลทิพย์ สุภประการ | 16. คุณกฤษฎา ภาสุข |
| 5. คุณเนตมล แก้ววิมลรัตน์ | 17. คุณวิโรจน์ ปิณฑางาม |
| 6. คุณสุกัญญา มุ่งเจริญ | 18. คุณศิธาพิลา สุวาณิชรักษ์ |
| 7. คุณธันชนันท์ ธรรมเจริญสถิต | 19. คุณเกษรศักดิ์ เต็มทรัพย์สาร |
| 8. คุณขวัญใจ หวังวัฒนาภรณ์ | 20. คุณกรรองอร คำปัญญา |
| 9. คุณอรชณิกานต์ ปิ่นเจริญภาอร | 21. คุณณิลา สิงห์น้อย |
| 10. คุณบุษกร แสงดิษฐ์ | 22. คุณสมยศ เจริญอนุชาม |
| 11. คุณบุญใจ สังวราภรณ์ | 23. คุณบุญมา สภาปิตยวงศ์ |
| 12. คุณณิชา เลากอสกุล | 24. คุณดาภิทยา หิงทศิริโชติ |

25. คุณสุวิตรี สุรินทร์
26. คุณไฉฉฉ สุยมกัญจนะ
27. คุณศุภิตา สุยมกัญจนะ
28. คุณเจษฎา อารชเมธาเลิศ
29. คุณละอียด สุวีรานนท์

- | | |
|---------------------------------|-------------------------------|
| 30. คุณกริษา ค.เชนทร์ชัย | 41. คุณสุชาดา สีสืบสันต์ |
| 31. คุณเอกอุติ อากาศิลป์ | 42. คุณเสาวลักษณ์ ศรีดอกสิงห์ |
| 32. คุณสุวิมลภาว คุปรัตน์ภากรณ์ | 43. คุณมาลัยพร คำพันธ์ชัย |
| 33. คุณเกษรภาภา สุ่มศรีสกุล | 44. คุณเมษา ศรีประเสริฐ |
| 34. คุณดิ่งเนย แซ่ผัด | 45. คุณอรชณิภา จรูญนุชณต |
| 35. คุณศิริพร เลิศวิริยะสวัสดิ์ | 46. คุณอรชณณ เตชะพันธุ์ |
| 36. คุณสุวรรณา ศิริกาญจนวงศ์ | 47. คุณกริษา สมระศศิริ |
| 37. คุณประยู คุริตนะ | 48. คุณณองแสง จิมพันธ์เลิศ |
| 38. คุณปราณี อภินันท์ | 49. คุณณิชา วีระพัฒนา |
| 39. คุณสมคิด สวรรค์เงินทอง | 50. คุณสุวิมลณี นิลกรณ |
| 40. คุณแสงอรุณ แก้ววิชัย | |

ทาง ปตท. จะจัดส่งของรางวัลทางไปรษณีย์ตามที่อยู่ในแบบสำรวจ

ปตท.ขอเชิญคุณ ร่วมสร้าง บันทึกหน้าใหม่อีกครั้ง



กิจกรรมดีๆ ที่ช่วยลดโลกร้อนที่
www.millontreesforking.com

ครั้งหนึ่ง โครงการปลูกป่าถาวรเฉลิมพระเกียรติฯ 1 ล้านไร่ ของปตท.ได้จุดประกายให้เกิด
ความเปลี่ยนแปลงมากมาย ผืนดินแต่กระแง กลายเป็นผืนป่าเขียว สายน้ำที่เคยเหือดแห้ง
กลับไหลริน ชีวิตที่เคยสูญไป ได้กลับคืนมา และท้องฟ้าที่เคยหม่นดำ ก็กลับใสเหมือนเดิม
วันนี้ ปตท.ขอเชิญคนไทยร่วมสร้างบันทึกหน้าใหม่อีกครั้ง ร่วมกันปลูกต้นไม้ 1 ล้านกล้า ถวายพ่อ

